

VII Forum Kobiet Aktywnych

Wpisany przez Marcin Abramek
Środa, 10 Czerwiec 2015 18:20 -

„Wójt Gminy Józefów nad Wisłą oraz wszystkie Kobiety Aktywne z terenów wiejskich województwa lubelskiego serdecznie zapraszają na **VII Forum Kobiet Aktywnych**, które odbędzie się w dniach 1-2 lipca 2015r. w Józefowie nad Wisłą, powiat opolski.”

VII FORUM KOBIET AKTYWNYCH
ŚWIADOMOŚĆ I RÓWNOWAGA
czyli jak żyć w zgodzie z naturą
1-2 LIPCA 2015 R. JÓZEFÓW NAD WISŁĄ

PROGRAM

Scena główna 01 lipca 2015 r.
09.00 – 10.30 Przygotowanie stoisk regionalnych, stoisk ze zdrową żywnością, ekologicznych
10.00 – 11.00 Rejestracja
11.00 – 11.15 Inauguracyjny występ Dziecięcej Orkiestry Dętej z Józefowa nad Wisłą
11.15 – 11.30 Powitanie i wystąpienie zaproszonych gości
11.30 – 12.45 „Jak i czy żyć w zgodzie z naturą?” – panel dyskusyjny z udziałem Reni Jusis
12.45 – 13.30 Stand Up Comedy – występ kabaretowy
13.30 – 14.30 Przerwa / lunch
14.30 – 15.30 Spektakl teatralny „Parady” Jana Potockiego w wykonaniu Akademii Teatralno-Wokalnej Jerzego Turlewicza
15.30 – 17.00 „Jak zachować równowagę w życiu” – panel dyskusyjny z udziałem Marioli Bojarskiej – Ferenc
17.00 – 17.30 Przerwa kawowa
17.30 – 18.00 Pokaz mody ekologicznej MAKO
18.00 – 19.00 Koncert Anny Marii Jopek
19.00 – 19.30 Wzięcie nagród i statuetek w ramach Konkursu Kobieta Aktywna Lubelszczyzny
19.30 – 20.15 Występ kabaretowy
20.15 – 21.45 Potancówka z Red Shoes Boogie Band
22.00 – – Lemie Kino Kobiece pod Chmurką „Dziennik z podróży” w reżyserii Piotra Stasiaka

Scena Eko 01 lipca 2015 r.
10.45 – 12.15 Kreatywne urządzenie wnętrza w technice upcycling / recykling – warsztat
12.15 – 13.45 Eko Mama czyli metody kreatywnego nadawania drugiego życia przedmiotom czyli upcycling dla dzieci – warsztat
13.45 – 14.30 Eko Babcia czyli jak wykorzystując zasoby natury kreatywnie animować czas wnuków – warsztat
14.30 – 16.00 Poradnia dla Zielonych Rodziców czyli zasady macierzyństwa w zgodzie z naturą – panel dyskusyjny z udziałem Reni Jusis
16.00 – 17.30 Naturalna pielęgnacja ciała za pomocą eko produktów – warsztat
17.30 – 18.30 Przerwa
18.30 – 20.15 Wtem co jem czyli dlaczego warto czytać etykiety na produktach – warsztat
20.15 – 20.45 Zdrowy kregosłup czyli wieczorne ćwiczenia relaksujące – rociągające dla mam i babć – Mrs. Sporty

Scena pełna zdrowia 01 lipca 2015 r.
10.45 – 11.30 Poranne ćwiczenia rozciągające na dobry początek dnia – Mrs. Sporty
11.30 – 12.15 Zasady zdrowego żywienia
12.15 – 13.00 Joga
13.00 – 13.30 Jak zdrowo i tanio przyrządzić posiłki połączone z pokazem potraw z lokalnych upraw ekologicznych?
13.30 – 14.30 Jak zdrowo i tanio przyrządzić posiłki połączone z pokazem potraw z lokalnych upraw ekologicznych?
14.30 – 15.15 Jak ćwiczyć by być w zgodzie ze sobą? – panel dyskusyjny z udziałem Marioli Bojarskiej – Ferenc
15.15 – 16.30 Eko produkty produktami regionalnymi czyli jak produkować eko i certyfikować?
16.30 – 17.30 Znaczenie produktów tradycyjnych i lokalnych – połączone z pokazem potraw z lokalnych upraw ekologicznych
17.30 – 18.30 Przerwa
18.30 – 19.30 Zumba

Wydarzenia towarzyszące
1. Kawalerka Akademii Kobiet Aktywnych
2. Ekologiczne warsztaty rebozdnicze realizowane przez Stowarzyszenie Wspieranie Aktywności Twórczej w Opolu Lubelskim
3. Mobilne Centrum Doradztwa dla Kobiet Aktywnych
4. Animacja dla dzieci uczestniczek VII Forum Kobiet Aktywnych ISKRA – Edukacja, animacja, szkolenia. Sylwia Sawa-Pasternak
5. Plener fotograficzny Face The Dream – Studio Fotografii Portretowej Agnieszka Kliczka
6. Strefa zdrowia (porady lekarskie, pomiar ciśnienia, konsultacje dietetyczne, konsultacje trenera personalnego, mammoskop, masaże)
7. Stoiska z kosmetykami naturalnymi, ze zdrową żywnością
8. Stoiska regionalne

Scena główna 02 lipca 2015 r.
09.00 – 10.30 Na dobry początek dnia ... aktywność fizyczna (joga, pilates, relaksacja) / Nordic Walking z instruktorem po Józefowie nad Wisłą
10.30 – 11.45 Aktywne kobiety do tańca I... – warsztat taneczny
11.45 – 12.00 Przerwa
12.00 – 13.30 Rodziny i ziola w codzienności – od teorii do praktyki – warsztaty zielarskie
13.30 – 14.30 Polski ogród wiejski czyli aranżacja ogrodów i balkonów – warsztat
14.30 – Zakończenie oraz lunch

Scena Eko 02 lipca 2015 r.
10.00 – 11.30 Równowaga w życiu mamy – warsztat
11.30 – 12.00 Przerwa
12.00 – 13.30 „Laska dla prawdziwej kobiety” czyli warsztaty robienia lalek – motanek dla kobiet
13.30 – 14.30 Wizerunek świadomej kobiety – warsztat



HONOROWY PATRONAT
PEŁNOMOCCNIK RZĄDU
DO SPRAW RÓWNEGO TRAKTOWANIA



MRS.SPORTY

