



AKTYWNA NIEDZIELA - AKTYWNY SENIOR

24.11.2019, 10.00 – 16.00

PROGRAM

SALA WYKŁADOWA

1. 10:00 – 11:30: „SZCZĘŚLIWA JESIEŃ ŻYCIA”

Podczas wykładu zostaną zaprezentowane pomysłówne modele rozwoju w wieku późnej dorosłości w oparciu o promocję, profilaktykę, a także działania terapeutyczne.

Spotkanie pozwoli odpowiedzieć na pytania co sprzyja pomysłównej starości? Co ją utrudnia? Jaki wpływ mają związki, relacje, nowe miłości i nowe przyjaźnie na rozwój osób w wieku senioralnym.

Interaktywny charakter prelekcji pozwoli na wymianę doświadczeń oraz dyskusję nad kierunkami pomysłównego rozwoju i odkrywaniem kolejnego etapu dorosłości.

PRELEGENT: **Bartosz Karcz** – psycholog, wykładowca Uniwersytetu SWPS, w pracy badawczej i praktyce terapeutycznej zajmuje się relacjami między nastolatkami i rodzicami, ich satysfakcją z życia i pomysłówną komunikacją.

2. 11:30 – 13:00: „ZNACZENIE AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ W DOLEGLIWOŚCIACH BÓLOWYCH STAWÓW I KRĘGOSŁUPA”

W trakcie wykładu zostaną poruszone tematy związane z procesami kształtowania się sprawności ruchowej, wpływem ruchu na poprawne funkcjonowanie i motorykę człowieka. Omówione zostaną zagrożenia związane z pracą zawodową, złą ergonomią pracy oraz brakiem aktywności ruchowej w życiu człowieka.

PRELEGENT: **Jaremi Sciepurko** – doktor nauk o kulturze fizycznej, autor i koordynator projektów Profilaktyki Wad Postawy, założyciel i dyrektor Ośrodka Rehabilitacji Ruchowej i Profilaktyki Dysfunkcji Ruchu „KINETIC” w Sopocie, licencjonowany terapeuta zawodowy.

3. 13.00 – 13:45: „JAK ĆWICZYĆ UMYŚL”

Jak ćwiczyć umysł i wzmacniać pamięć aby nie słabła i służyła nam długo? Systematyczne ćwiczenia pozwolą zachować sprawność intelektualną, będziemy lepiej zapamiętywali informacje oraz szybciej kojarzyli fakty. Kilka prostych ćwiczeń, nie wymagających dużego wysiłku fizycznego ani skomplikowanych umiejętności może zastąpić kosztowne suplementy diety oraz poprawić kondycję i samopoczucie.

PRELEGENT:

Agnieszka Cysewska, absolwentka Wydziału Prawa Uniwersytetu Gdańskiego oraz studiów podyplomowych na UG (Organizacja Pomocy Społecznej), w Centrum Kształcenia Menadżerów w Poznaniu (Zarządzanie Zasobami Ludzkimi) oraz szkoleń w Wyższej Szkole Przedsiębiorczości i Zarządzania Zasobami Ludzkimi im. Leona Koźmińskiego. Od 2010 r. dyrektor Domu Pomocy Społecznej w Sopocie dla osób w podeszłym wieku i przewlekle somatycznie chorych.

Twórca systemu wolontariatu w Domu Pomocy Społecznej: od lat współpracuje z organizacjami pozarządowymi, wspólnie realizując projekty o tematyce społecznej na poziomie lokalnym, krajowym i międzynarodowym. Organizatorka działu opieki nad chorymi na demencję z odrębnym programem terapii (foka Paro, reminiscencja), rehabilitacji oraz systemem kierunkowego kształcenia kadry DPS.



4. 13.45 – 14:30: FILM „QIGONG – STAROŻYTNY SYSTEM UZDRAWIANIA W XXI WIEKU”

Reżyserem i producentem filmu dokumentalnego „Qigong – starożytny chiński system uzdrawiania w XXI wieku” jest Francesco Garri Garripoli, mistrz Qigong o międzynarodowej renomie, autor wielu książek o uzdrawianiu, przewodniczący non-profit Instytutu Qigong w Kalifornii. Film powstał ponad 20 lat temu w trakcie kilkuletniej duchowej podróży po Chinach. Był wyświetlany w amerykańskich stacjach telewizyjnych i obejrzało go ponad 100 milionów ludzi. Został nagrodzony wieloma nagrodami, w tym m.in.: nagrodą Emmy. Film jest przepięknym dokumentem sięgającym od starożytnej historii Qigong, poprzez rewolucję kulturalną, pokazuje aktualny obraz Qigong w Chinach oraz działania związane z badaniami nad pozytywnym wpływem tych ćwiczeń na zdrowie z chińskiej i zachodniej perspektywy.

Ten film to wielki dar dla współczesnego świata. Przedstawia bowiem fakty dotyczące ogromnego potencjału, jaki niesie ze sobą Qigong i obala wiele fałszywych mitów, które w wielu społecznościach nadal funkcjonują i uznawane są za prawdę.

Po zakończeniu projekcji chętnych zapraszamy na ćwiczenia do Sali Warsztatowej.

5. 14.30 – 16.00: „KULT "ODMŁADZANIA", CZYLI CZY MOŻNA ZATRZYMAĆ LUB COFNAĆ PROCES STARZENIA SKÓRY?”

Wszeghobecny kult młodości i piękna sprawia, że dbanie o skórę stanowi naprawdę duże wyzwanie. Dodatkowo przemysł „urodowy” dostarcza niezwykle bogatej oferty produktów i usług, wśród których preparaty i zabiegi „odmładzające” wiodą prym.

W gąszczu „cudownych” specyfików łatwo się zgubić i ... stracić fortunę.

Zapraszamy na wykład specjalisty, podczas którego będzie można się dowiedzieć: czy odmłodzenie skóry w ogóle jest możliwe? Co sprawia, że skóra jest zdrowa i lepiej wygląda? Jakie zabiegi i preparaty są skuteczne, a jakie to strata czasu i pieniędzy? Jak dobrać preparaty pielęgnacyjne dla rodzaju cery? Jak właściwie dbać o skórę, jak i czym ją oczyszczać, nawilżać i chronić?

PRELEGENT: **Małgorzata Krzykowska** – diagnosta skóry, kosmetolog – absolwentka Wydziału Fizjoterapii i Nauk o Zdrowiu WSZ. Absolwentka Wydziału Ekonomii UG oraz Psychologii Społecznej SWPS. Właścicielka amiamo.pl - diagnoza i terapia skóry i specjalista w zakresie diagnostyki skóry metodą USG.

SALA WARSZTATOWA

1. 10:00 – 11:30: „MINDFULNESS”

Psycholog **Maria Graczyk** poprowadzi warsztaty - medytacje wśród dźwięków mis i gongów dla **osób dojrzałych i seniorów**. Koncert Relaksacyjny z praktyką uważności.

2. 11:30 – 13:00: „PROFILAKTYKA ZACZYNA SIĘ OD DOPASOWANEGO STANIKA”

Warsztaty poprowadzi Pani Monika Ber, brafitterka z wieloletnim doświadczeniem. Na co dzień pracuje z kobietami, co daje jej ogromną satysfakcję. Swoją pracę traktuje jako misję. Brafitting to nie tylko centymetr i wymiary z tabeli, lecz indywidualne podejście i rozpoznanie potrzeb każdej odwiedzającej nas kobiety. Propagatorka ciała pozytywności, jak podkreśla nie ma złych biustów, są po prostu nieprawidłowo ubrane. Podczas spotkania dowiedziecie się:

co to jest właściwie brafitting "dopasowana kobiecość"

✓ nadal 80% kobiet nosi niewłaściwy rozmiar biustonosza, czy należysz do większości z tych kobiet,

✓ dlaczego tak ważny jest "dobry biustonosz" oraz najczęściej popełniane błędy przy wyborze,



- ✓ trzy kroki dzielą nas od właściwego dopasowania,
- ✓ gama rozmiarów biustonoszy,
- ✓ bielizna do zadań specjalnych (po co nam biustonosz typu strapless czy sportowy),
- ✓ prawidłowe dopasowanie, "Każdy biust ma swój gust", ile biustów tyle potrzeb,
- ✓ jeden rozmiar BIUSTONOSZA na całe życie, zdecydowanie NIE!
- ✓ nie kupuj biustonosza na oko!
- ✓ zadbaj o swoją kobiecość, weź piersi w swoje ręce PROFILAKTYKA, uczestniczki warsztatów będą mogły skorzystać z samobadania piersi na fantomach.

Brafitting dla dojrzałych kobiet wcale nie musi być „klasyczny”, zapraszamy Cię na bieliźniane metamorfozy, poznaj swój biust na nowo - część praktyczna.

Papillon Lingerie to wyjątkowe miejsce, stworzone dla kobiet i na miarę ich potrzeb. W naszej ofercie znajdziecie bieliznę codzienną, sportową, okazjonalną, dla mam karmiących i amazoнок. Posiadamy również szeroki wybór stroi kąpielowych, dodatków plażowych polskich jak i światowych producentów.

PROWADZĄCA: **Monika Ber**

3. 13:00 – 14:30: „JOGA”

Joga daje relaks, odprężenie, poprawia sprawność fizyczną i zdrowie. Wprowadza w dobry nastrój i łagodzi stresy. Proponujemy ćwiczenia relaksacyjno-rozciągające dla każdego według klasycznej szkoły indyjskiego jogina Swamiego Sivanandy. Ćwiczenia koncentrują się na łagodnym ruchu i oddechu, są niezwykle korzystną praktyką zarówno dla ciała, jak i umysłu. Dzięki ćwiczeniom uruchamiamy własne zasoby, uwalniamy napięcia, co poprawia funkcjonowanie fizyczne, wzmacnia i uelastycznia ciało, obniża poziom odczuwanego stresu, i w konsekwencji polepsza stan fizyczny i emocjonalny.

Prosimy o przygotowanie stroju sportowego i obuwia zmiennego. Konieczność posiadania własnej maty.

PROWADZĄCA: **Iwona Kubale**

Jogę praktykuje od ponad 11 lat pod kierunkiem Swamiego Karmayogi Saraswati (indywidualny tok nauczania), Swami Saradanandy i Macieja Siudyły. Ukończyła certyfikowany Międzynarodowy Kurs dla Nauczycieli Jogi Szkoły Sivanandy (TTC). Pasjonatka zdrowego stylu życia, wegetarianka gotująca według zasad kuchni makrobiotycznej. W kręgu jej zainteresowań znajdują się także radiestezja i feng shui. W ośrodku Fuji-san prowadzi także jogę dla seniorów oraz oddech i relaks z elementami jogi.

4. 14.30 – 16.00: ĆWICZENIA „QIGONG”

Qigong to znane od ponad 5 tys. lat starożytne chińskie zdrowotne ćwiczenia fizyczne, mentalne i oddechowe. To holistyczny system oczyszczająco – równoważący ciało i umysł., system profilaktyki, I powrotu do zdrowia oraz samorozwoju. To nauka, jak wykorzystać energię dla własnego zdrowia, harmonii i równowagi wewnętrznej.. Starochińskie ćwiczenia ruchowo-oddechowe Qigong (czyt.: czy kung) są dla ludzi Zachodu ogromnym potencjałem w profilaktyce zdrowotnej, terapiach wspomagających, profilaktyce i redukcji stresu. Poza akupunkturą, ziołolecznictwem, akupresurą – Qigong jest elementem Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Praktyka ćwiczeń Qigong doskonała jest dla wszystkich, niezależnie od wieku i kondycji fizycznej.

Prosimy o przygotowanie stroju sportowego i obuwia zmiennego. Konieczność posiadania własnej maty.



PROWADZĄCA: Magda Agnieszka Ratajczyk

Holistyczne podejście do zdrowia jest dla Niej połączeniem sfery fizycznej, emocjonalnej, mentalnej i duchowej. Jeśli wszystkie są w równowadze, jesteśmy zdrowi i spełnieni. Dysharmonia jednej z nich wpływa na pozostałe, czego często nie jesteśmy świadomi. Qigong jest dla Magdy Ratajczyk jedną z praktyk, którą można wspomóc swoje zdrowie, przywrócić zaburzoną równowagę umysłu oraz zapobiec wystąpieniu różnych dolegliwości i chorób. Starochińskie ćwiczenia ruchowo-oddechowe Qigong praktykuje od kilkunastu lat m.in. Będąc w Chinach brała udział w Konferencji Zdrowia, Qigong i Długowieczności w Shanghaju, miała też okazję poznać szkołę Qigong Mistrza Wan Su Jian pod Pekinem.

SALA TRENINGOWA

STREFA FIT – ĆWICZENIA DLA WSZYSTKICH

1. 10:00 - 11:30: ZATAŃCZ ZE MNA! Pokaz i warsztat tańca w stylu Country, Szkoła Tańca 50+

Zajęcia obejmują pokaz i warsztaty tańca country dla wszystkich chętnych. Ta forma tańca doskonale integruje uczestników i stwarza możliwości doskonałej zabawy.

Szkoła Tańca 50+ działa od 2010 roku a jej mottem jest „taniec to Twój nowy styl życia”. Skupia „starszą młodzież” o podobnych zainteresowaniach i daje możliwość miłego spędzania czasu wolnego. Zabawa łączy się tu z nauką a podobny wiek uczestników zajęć daje im poczucie swobody i dużego komfortu. W repertuarze Szkoły Tańca 50+ jest także nauka takich tańców jak country, lambeth-walk, tarantella czy cumbia semana. Każdy znajdzie tu coś ciekawego dla siebie.

PROWADZĄCY: Tomasz Bień - pasjonat tańca, założyciel i instruktor pierwszej i jedynej w Trójmieście Szkoły Tańca dedykowanej w całości grupie wiekowej 50+.

2. 11:30 - 13:00: KALISTENIKA Z ELEMENTAMI STRECHINGU

Kalistenika to trening siłowy, z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała, mający na celu osiągnięcie zdrowia i harmonii organizmu. Nazwa używana już w starożytnej Grecji. Kalos- piękny, stenos- silny. Stretching to trening łączący ćwiczenia rozciągające z treningiem Pilatesa i elementami jogi.

Prosimy o przygotowanie stroju sportowego i obuwia zmiennego. Konieczność posiadania własnej maty.

PROWADZĄCA: Małgorzata Wisterowicz-Grzywacz: trener-dietetyk, specjalista treningu odchudzająco-kształtującego w oparciu o autorski program dietetyczny dla kobiet. Właścicielka klubu „Body In Motion”, współpracująca z *Rehasport Clinic* w Gdańsku, autorka programów zdrowotnych dla poszczególnych grup wiekowych. Prowadząca zajęcia Stretching i Kalistenika w ramach programu „Zdrowi i Aktywni”.

3. 13:00 – 14:30: GIMNASTYKA KRĘGOSŁUPA

Zapraszamy na ćwiczenia ogólnokształcące, znane popularnie pod nazwą "szkoła pleców, szkoła kręgosłupa". Ich celem jest wzmocnienie mięśni osłabionych przez siedzący tryb życia lub pracy. Ćwiczenia odbywające się w ramach szkoły pleców dotyczą wszystkich grup mięśniowych (nie tylko pleców i okolicy kręgosłupa) ale i mięśni peryferyjnych pozornie niezwiązanych z funkcją kręgosłupa. Ćwiczenia są spokojne w rytmie i ich intensywności, nadają się dla każdego w ramach profilaktyki dolegliwości kręgosłupa i wad postawy. Są także niezbędne dla osób z dolegliwościami wynikającymi z pracy zawodowej, jednostronnej aktywności sportowej oraz podczas korekcji wad postawy młodzieży i dorosłych w każdym wieku.



Prosimy o przygotowanie stroju sportowego i obuwia zmiennego. Konieczność posiadania własnej maty

PROWADZĄCY:

Jaremi Sciepurko – doktor nauk o kulturze fizycznej, autor i koordynator projektów Profilaktyki Wad Postawy, założyciel i dyrektor Ośrodka Rehabilitacji Ruchowej i Profilaktyki Dysfunkcji Ruchu „KINETIC” w Sopocie, licencjonowany terapeuta zawodowy.

4. 14:30 - 16:00: **ZUMBA GOLD, Z-Dance**

Zumba to energetyczne połączenie tańca i fitnessu. Każde zajęcia to świetna zabawa i setki spalonych kalorii. Proste kroki może powtórzyć każdy, a zamiast oddawać się monotonnym ćwiczeniom bawimy się jak na imprezie.

Prosimy o przygotowanie stroju sportowego i obuwia zmiennego.

PROWADZĄCA: **Anna Cegłowska**, Z-DANCE, jedna z pierwszych w Polsce i pierwszą na Pomorzu instruktorka Zumba® Fitness i jej gorąca propagatorka. Prowadzi regularne zajęcia w Trójmieście, oraz jest prezydentem na maratonach i imprezach w całej Polsce. Jej obecność na zajęciach to gwarancja hektolitrowej poty, ale i świetnej zabawy, oryginalnych choreografii i energetycznej muzyki. Założycielka firmy Z-Dance, organizatorka największych imprez Zumba® Fitness na Pomorzu, m.in.: Gdańskich Zumbathonów®, Maratonów Zumba® Fitness na Plaży.

STREFA ZDROWIA

- **REHASPORT CLINIC- porady fizjoterapeutyczne:**

Przez cały czas trwania imprezy każdy jej uczestnik będzie mógł skorzystać z porad ekspertów *Rehasport Clinic*. W programie m.in.: porady fizjoterapeutyczne – bezpłatna konsultacja rehabilitanta z zakresu urazów i kontuzji sportowych, specjalne porady fizjoterapeutyczne dla Seniorów, konsultacje trenerskie – porady dla początkujących (jak zacząć uprawiać sport, jak żyć aktywnie).

- **SYNEXUS- badania i pomiary:**

Pracownicy *Synexus Polska* zapraszają na podstawowe badania, w tym pomiar ciśnienia, pomiar BMI, pomiar parametrów skóry (natłuszczenie, nawodnienie itp.), oraz smoke check – dla osób palących w celu sprawdzenia ilości wydychanego Co2v. Odwiedzający będą mogli skorzystać z gotowych diet przygotowanych dla osób z cukrzycą.

- **ORTOSTOP- badania stóp:**

Firma „Ortostop” podczas „Aktywnej Niedzieli” przeprowadzi bezpłatne podoskopowe badanie stóp, oraz przekaze informacje w zakresie wad i deformacji stóp. Omówienie działania i pomoc w doborze obuwia profilaktycznego i galanterii ortopedycznej. Każdy odwiedzający otrzyma bon na 10 %- rabat w sklepie stacjonarnym oraz drobny upominek.

- **POMORSKI ODDZIAŁ NARODOWEGO FUNDUSZU ZDROWIA- karty EKUZ:**

Pomorski Oddział NFZ zaprasza pacjentów do punktu informacyjnego w celu założenia karty Europejskiego Ubezpieczenia Zdrowotnego EKUZ i potwierdzenia Profilu Zaufanego Pacjenta.

- **POMORSKIE CENTRUM REUMATOLOGICZNE W SOPOCIE- profilaktyka osteoporozy:**

PCR w Sopocie zaprasza Seniorów na stoisko, gdzie przedstawi pełną gamę oferowanych zabiegów rehabilitacyjnych, oraz informacje i porady w profilaktyce osteoporozy.



- **GDAŃSKI OŚRODEK PROMOCJI ZDROWIA- Gdańska Koperta Życia, Trzeci Wiek w Zdrowiu:**
Na swoim stanowisku GOPZ będzie promować „Gdańską Kopertę Życia” – kampanię mającą na celu upowszechnienie wśród mieszkańców Gdańska idei posiadania w domu, w oznakowanym miejscu krótkiej informacji o zdrowiu osoby, do której wezwano pomoc medyczną, oraz informowanie o tym jak prawidłowo gromadzić i przechowywać dokumentację medyczną.
Program aktywizujący seniorów „Trzeci Wiek w Zdrowiu” ma z kolei na celu zwiększenie liczby lat przeżytych w zdrowiu poprzez kształtowanie i utrwalanie u osób w wieku emerytalnym zachowań zdrowotnych.
- **AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU W GDAŃSKU, specjalizacja KINEZYGERONTOPROFILAKTYKA- test sprawnościowy Fullerton:**
„Senior aktywny, Senior sprawny? Sprawdź się dziś!” TEST FULLERTON (Senior Fitness Test)
- zalecany przez Międzynarodową Radę Nauk o Sporcie i Wychowaniu Fizycznym (ICSSPE –CIEPSS), jako wyjątkowo użyteczny w wielowymiarowej ocenie sprawności fizycznej osób w starszym wieku (powyżej 60 r.ż.).
DLACZEGO?
A. Umożliwia obserwację stopniowego obniżania się sprawności z wiekiem.
B. Ocenia tolerancję, siłę i gibkość górnej i dolnej części ciała, a także zwinność oraz równowagę.
C. Test składa się z 6 kolejno wykonywanych prób:
 1. Próba zginania przedramienia (Arm Curl Test)
 2. Próba „drapania po plecach”(Back Scratch)
 3. Wstawianie z krzesła w ciągu 30 sek. (30 SecondChairStand)
 4. Próba „siad i dotknięcie”(Chair Sit-and-Reach)
 5. Próba „8 stóp –wstań i idź”(8 –Foot Up-and-Go)
 6. Próba 2-minutowego marszu (2-Minute Step-in-Place)
- **GDAŃSKIE STOWARZYSZENIE KOBIET AMAZONKI- porady i konsultacje:**
Na stoisku Stowarzyszenia będziemy instruować i pokazywać na fantomach, w jaki sposób badać piersi oraz informować o profilaktyce raka piersi.

STREFA CZASU WOLNEGO

- **„Modna biżuteria”** – warsztaty rękodzieła, Akademia III Wieku Gdańsk przy klubie „Feluka”:
Warsztaty rękodzielnicze prowadzone będą przez Seniorki uczęszczające na zajęcia do Akademii Trzeciego Wieku. Panie specjalizują się w technice zdobienia przedmiotów metodą decoupage oraz w robieniu biżuterii. Na warsztatach pokażą podstawowe techniki zdobienia przedmiotów, opowiedzą o wykorzystywaniu przedmiotów codziennego użytku do zdobienia. Każdy uczestnik będzie mógł wykonać samodzielnie zakładkę do książki.
Akademia Trzeciego Wieku od 12 lat działa przy Osiedlowym Klubie Kultury "Feluka" w Gdańsku Żabianka. Seniorzy od poniedziałku do piątku do wyboru mają szereg zajęć m. in gimnastyka usprawniająca, joga, trening pamięci, j. angielski, zajęcia komputerowa, zajęcia artystyczne, psychologia, choreoterapia, gry planszowe. Oprócz stałych zajęć mamy wykłady cykliczne, spotkania z ciekawymi gośćmi, wycieczki, spotkania. w ubiegłym roku akademickim słuchaczami naszej Akademii było 160 osób. Z zajęć mogą korzystać również osoby nie mieszkające na Żabiance.
- **„Piękno zamknięte w bibule”** – warsztaty artystyczne:
Bogumiła Bednarek – właścicielka Kaszubskiej Galerii Edukacyjnej, prowadzi warsztaty w Centrum Psychologiczno- Pastoralnym „Więź”. Posiada także grupy Seniorów w Kaszubskim Instytucie Rozwoju. Warsztaty polegają na tworzeniu zajęć manualnych. Najbardziej znane są jej kwiaty z bibuły i krepki włoskiej. Tworząc kwiaty opowiada o Kulturze Kaszub, o ginącym rzemiośle. Przewodnik po Najstarszym Muzeum Etnograficznym w Polsce, im T. i I. Gulgiwskich we Wdzydzych.



- **„Arteterapia”** – zajęcia manualne, przygotowywanie artystycznych kartek świątecznych, Barbara Grabiak, Dom Pomocy Społecznej Sopot.
- **„Jak udekorować dom na święta”** - przygotowywanie zawieszek na okna, gwiazd z papieru i in., Małgorzata Jancelewicz, Dom Pomocy Społecznej Sopot.
- **LILUFRUITS, CLASSIC RESTAURANT- zdrowe soki:**
Od godziny 11.00 do 14.00* uczestnicy „Aktywnej Niedzieli” będą mogli częstować się zdrowymi, świeżo-wyciskanymi sokami owocowo– warzywnymi, oferowanymi przez firmę *Classic Restaurant* – operatora gastronomicznego hali ERGO ARENA.
*do wyczerpania zapasów, liczba ograniczona
- **ZIELONY SPICHLERZ- żywność i artykuły ekologiczne:**
Mini warsztaty na stoisku poprowadzi Katarzyna Wielińska – dietetyczka, właścicielka sklepu ze zdrową żywnością Zielonyspichlerz.pl w Gdańsku. Wegetarianka z piętnastoletnim stażem, wśród przyjaciół i klientów sklepu znana z własnoręcznie robionego „smalcu” wegańskiego ze skwarkami i „ryby po grecku” bez ryby. Każdą chwilę poświęca na edukację z zakresu diety i chorób dietozależnych. Propaguje zmianę nawyków żywieniowych i jest przeciwniczką wszelkich diet „na chwilę”. Koordynatorka projektu „Chronimy Płazy Gdańska” i była wolontariuszka w sopockim schronisku dla bezdomnych zwierząt.

GARDEROBY

- **OPTYK PRYZMAT-** badanie wzroku:
Zapraszamy na bezpłatne badania wzroku, które przeprowadzi firma Optyk PRYZMAT z Gdańska.
<https://www.optykpryzmatgdansk.com/>
- **IZOFONIS Aparaty Słuchowe-** badanie słuchu:
Firma IZOFONIS APARATY SŁUCHOWE jest rodzinną, lokalną firmą od lat zajmującą się wykonywaniem badań słuchu oraz dopasowaniem, sprzedażą i SERWISEM aparatów słuchowych. Podczas „Aktywnej Niedzieli” firma IZOFONIS będzie prowadziła nieodpłatne badania słuchu.