



AKTYWNA NIEDZIELA - DZIEŃ DZIECKA

2 czerwca 2019 r., godz. 10.00 – 16.00

PROGRAM

SALA WYKŁADOWA

1. 10:00 – 11:00: „KONSEKWENCJE NIEPRAWIDŁOWEJ POSTAWY”

Wykład będzie dotyczył konsekwencji wynikających z przyjmowanej nieprawidłowo postawy ciała w ciągu dnia codziennego. Słuchacze dowiedzą się jakie jest ryzyko powstawania wadliwej postawy, jakie są pierwsze nieprawidłowości na które powinniśmy zwrócić uwagę. Omówione będą również tematy: jak powinna wyglądać prawidłowa pozycja siedząca, wpływ urazów na chrząstkę wzrostu, co to jest wiotkość stawowa czy też czym się kierować przy doborze aktywności fizycznej dla dziecka.

PRELEGENT:

Jagoda Furmanek-Kulik, fizjoterapeutka w *Rehasport Clinic*, specjalistka leczenia wad postawy i bólu w obrębie kręgosłupa.

2. 11:00 – 12:30: „JAK ROZMAWIAĆ Z DZIEĆMI, ABY NAS SŁUCHAŁY”

Podczas prelekcji omówione zostaną podstawowe trudności w komunikacji między rodzicami i dziećmi, ich przyczyny i skutki. Każdy rodzic jednak zastanawia się jak rozmawiać z własnym dzieckiem, aby tworzyć pozytywną i konstruktywną relację. Czy to znaczy, że rodzic ma być młodzieżowy czy raczej wymagać od dziecka, żeby było bardziej dojrzałe?

Na spotkaniu wspólnie zastanowimy się nad tym co buduje wystarczająco dobre partnerstwo między rodzicami a dziećmi.

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 pomyślną komunikacją.

3. 12.30 – 14:00: „PROBLEMY SKÓRY U NASTOLATKÓW – wykład dla rodziców i nauczycieli”

Istotny element życia nastolatków to potrzeba akceptacji otoczenia. W relacjach z rówieśnikami zmieniający się w tym czasie wygląd oraz problemy skórne, będące wynikiem dojrzewania stanowią nierzadko istotny problem.

Trądzik, nadmierne pocenie, czy łupież to najczęstsze problemy ze strony skóry w tym czasie. Świadomość mechanizmu powstawania oraz poznanie metod radzenia sobie z tymi kłopotami to podstawowy obowiązek osób dorosłych, w tym kontekście.

Jak radzić sobie z problemami skóry u nastolatków i kiedy nie wolno ich bagatelizować, a przede wszystkim, jak nie powielać panujących, na te tematy, mitów?

Po odpowiedzi na te i inne pytania zapraszamy na wykład specjalisty.



PRELEGENT:

Małgorzata Krzykowska – diagnosta skóry, kosmetolog, wykładowca akademicki i szkoleniowiec, właścicielka gabinetu diagnozy i terapii skóry AMIAMO.PL, specjalizującego się w obrazowaniu skóry metodą ultrasonografii oraz tworzeniu personalizowanych receptur kosmetycznych.

4. 14.00 – 15.30: „DETOKSYKACJA UKŁADU POKARMOWEGO”

PRELEGENT:

Dagmara Oszmian, Dietetyk, Trener Wellness - Fit Klub Trójmiasto

5. 15:30 – 16:30: „ZACZNIJ CZERPAĆ RADOŚĆ Z DOBRZYCH RELACJI OD DZIŚ!”

Kolejna odsłona zajęć ukierunkowanych na poznawanie siebie i na kreowanie lepszego życia. Tym razem zajęcia poświęcone będą relacjom. Aby budować dobre relacje potrzebujemy solidnych filarów: bliskości, podtrzymywania więzi, uważności, szczerości, życzliwość. I najlepiej tę pracę zacząć od siebie.

Zapraszamy na warsztaty, w trakcie których spotkasz się ze sobą i:

przyjrzyj się: jak traktujesz siebie, jak budujesz relacje sam ze sobą, jak budujesz relacje z innymi,

poszukasz: co sprawia ci radość, co jest dla Ciebie ważne, Kto jest dla Ciebie ważny,

odpowiesz sobie na pytanie: jakie relacje są dla ciebie ważne i jakich relacji pragniesz?

PRELEGENT:

Monika Stankiewicz, akredytowana przez International Coach Federation coach ACC, współzałożycielka trójmiejskiego oddziału ICF, konsultant MindSonar, autorka bloga o introwertykach, wykładowczyni na Wyższej Szkole Bankowej w Gdańsku i Gdyni. Posiada wieloletnie doświadczenie w pracy w korporacjach oraz jako zewnętrzny konsultant. Przygotowanie psychologiczne otrzymała na Akademii Leona Koźmińskiego w Warszawie. Pracuje z ludźmi dla których świat pędzi zbyt szybko, co sprawia, że czują się tym przytłoczeni i zmęczeni, przez co cierpi na tym ich zdrowie i brakuje im energii. Pomaga im ją odzyskać.

SALA WARSZTATOWA (rozgrzewkowa)

1. 10:00 – 11:00: „DREAM MAMA” – warsztat dla kobiet w ciąży

Dream Mama to projekt stworzony dla kobiet myślących o zajściu w ciążę, kobietach w ciąży, oraz kobietach w okresie postnatalnym, w oparciu o licencjonowany program treningowo-edukacyjny FemFit© dla kobiet w ciąży i po porodzie, zapewniający przyszłym i młodym mamom bezpieczeństwo i efektywność ćwiczeń. Jest odpowiedzią na potrzeby współczesnej aktywnej kobiety, która chce świadomie zadbać o zdrowie swoje i swojego dziecka. Jego celem jest pomoc kobietom w ciąży w aktywnym przeżyciu tych wyjątkowych 9.miesiący, sprawiając tym samym, że zarówno One same jak i Dziecko/Dzieci, które noszą pod sercem były zdrowsze, sprawniejsze, miały dobry nastrój, dużo energii i zadbały o swoje ciało oraz ogólny stan psychofizyczny. Ponadto, mniej obawiały się porodu, wierzyły, że są w stanie wydać Dziecko na świat, a po porodzie, że spokojnie poradzą sobie z nowymi obowiązkami nie zapominając o sobie.

W okresie postnatalnym jego misją jest pomoc w przywróceniu Mamom powrotu do formy sprzed okresu ciąży, jeśli wcześniej prowadziły aktywny tryb życia, a tym biernym-zaszczepić sympatię do treningów i szacunek do własnego ciała.



PROWADZĄCA:

Natalia Wojdak – tancerka mistrzowskiej klasy tanecznej „S” w stylu latynoamerykańskim i standardowym oraz choreograf i dyplomowana instruktorka tańca, prawdziwa pasjonatka. W 2010 roku z tytułem magistra ukończyła Akademię Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku, uzyskując uprawnienia instruktorskie z zakresu rekreacji ruchowej i kinezygerontoprofilaktyki. Dziś pracuje z obecnymi studentami tej uczelni oraz prowadzi agencję Artystyczną „Dream Dance Natalia Wojdak”.

2. 11:00 – 12:30: „MINDFULNESS DLA DZIECI I NIE TYLKO ...”

Psycholog Maria Graczyk poprowadzi warsztaty medytacje wśród dźwięków mis i gongów dla **rodziców z dziećmi**. Koncert Relaksacyjny z praktyką uważności.

3. 12:30 – 14:00: „1, 2, 3 I RATUJESZ TY !”

Podczas zajęć przeplatać będziemy narrację skierowaną do dzieci z treściami przeznaczonymi dla ich rodziców tak, by obydwie grupy wyniosły kluczowe dla ratowania życia dzieci informacje. Dzieci poprzez zabawę będą miały okazję przypomnieć sobie nr alarmowe, poznają zasady bezpieczeństwa i higieny przy niesieniu pomocy. Ćwiczyć będziemy resuscytację na adekwatnych do wielkości dzieci manekinach.

Dorośli dowiedzą się jak wspierać psychicznie dziecko i jak wykorzystać w tym celu misia ratownika. Poznają zasady resuscytacji dzieci, niemowląt oraz techniki ich odkrtuszania. Odpowiemy również na pytanie czy dziecko można defibrylować.

Warsztaty odbędą się w dwóch grupach po 45 min. Liczba miejsc ograniczona.

PROWADZĄCY: Wojciech Klupś

Doświadczony ratownik i psycholog. Twórca ogólnopolskich akcji promujących resuscytację i wsparcie psychiczne dzieci na miejscach wypadków. Trener reprezentacji województwa pomorskiego na ogólnopolskie mistrzostwa pierwszej pomocy 2017. Organizator manewrów ratowniczych i mistrzostw ratowniczych.

4. 14.00 – 15.30: „CZUJESZ TO?!”

Zapraszamy do świata radości, złości, smutku i innych emocji. Wspólnego spotkania z emocjami poprzez gry, bajkę i elementy treningu uważności.

Każdy człowiek czuje czy na pewno? Gdzie odczuwamy emocje? Jak je nazywać? Czy można zaprzyjaźnić ze swoimi emocjami? Co robić gdy odwiedzi nas złość albo smutek? Na te i inne pytania będziemy odkrywać i poznawać odpowiedzi.

Warsztat skierowany jest do rodzin, dzieci, rodziców, a także tych co chcą wejść do świata emocji w sposób inny niż dotychczas.

PROWADZĄCA:

Bogusława Gontarz- Psycholog, terapeutka i trenerka kompetencji społecznych. Ukończyła psychologię na KULu, Studium Terapii Dzieci i Młodzieży, a także Akademii Profilaktyki i Terapii Uzależnień Behawioralnych. Odbiła liczne szkolenia i warsztaty specjalistyczne przygotowujące do pracy szkoleniowej, terapeutycznej i arteterapeutycznej. Na co dzień pracuje, jako psycholog w GDdD i prywatnym gabinecie. Prowadzi warsztaty na Uniwersytecie SWPS dotyczące pracy z seniorem. Współrealizowała i koordynowała projekty oraz warsztaty międzypokoleniowe,



edukacji artystycznej, a także animacji społeczno-kulturalnej. Uwielbia ludzką kreatywność, szum morza, zapach lasu oraz ciszę i tajemniczość gór.

5. 15.30 – 16:30: „KLUCZ DO SZTUKI”

Aleksandra Bańkowska, animatorka kultury, absolwentka ASP w Gdańsku, zaprasza na warsztaty artystyczne „Klucz do sztuki”. Poprzez zabawę kompozycją, kadrem, światłem, spróbujemy zrozumieć język współczesnego artysty.

SALA TRENINGOWA

1. 10:00 - 11:00: Wspólna zabawa ze „Spoonerem”

Spooner to absolutna nowość w Polsce, dlatego pokażemy Wam jak działa ta wyjątkowa deska oraz nauczymy kilku podstawowych sztuczek i spróbujemy zarazić wszystkich tą formą zabawy!

Spooner to deska w kształcie łyżeczki dla małych i dużych, która:

- ✓ zapewni sporo zabawy w domu i na powietrzu, latem i zimą!
- ✓ poprawi równowagę i koordynację ruchową,
- ✓ wprowadzi w świat sportów deskowych!

Zapraszamy!

2. 11:00 - 12:30: Trening JUDO z JUDOLANDIĄ

Zapraszamy do wspólnego treningu ze szkołą „Judolandia” poprzedzonym ciekawym pokazem. Jakie korzyści zapewni dzieciom trening Judo?

- ✓ ćwiczenia ogólnorozwojowe na bazie treningu judo z elementami akrobatyki, z dużą ilością gier i zabaw ruchowych,
- ✓ możliwość rozwijania sprawności fizycznej, kształtowania charakteru i okazja do świetnej zabawy,
- ✓ wprowadzenie najmłodszych w świat bezpieczeństwa, dyscypliny i pozytywnej rywalizacji.

3. 12:30 - 14:00: SIEMANKO, i tańcz razem z nami!

Doświadczona instruktorka Aleksandra Kasprzyk przeprowadzi pokazową lekcję street dance dla dzieci i młodzieży. Intensywnie się rozgrzemy, poznamy podstawowe kroki hip hop’owe, a na koniec zatańczymy krótką choreografię. Dla najmłodszych uczestników zaplanowana jest animacja, która wywoła uśmiech na wszystkich twarzach.

Informacje o SIEMANKO:

„Siemanko” to nie tylko szkoła tańca. To połączenie umiejętności, profesjonalizmu i wieloletniego doświadczenia, z realizacją marzeń i olbrzymią pasją. Jesteśmy czołówką polskiej sceny dancehallowej i hip hopowej, dlatego też w naszym grafiku znajdziesz przewagę właśnie tych technik tanecznych. Prowadzimy zajęcia dla dzieci od 4 lat, dla młodzieży i dorosłych :) Dla wszystkich osób początkujących i zaawansowanych pragnących spróbować czegoś innego oferujemy: house dance, popping, stretching, street dance (od 4 lat, po młodzież i dorosłych), zajęcia dla kobiet -SIEMANKO Divas, latino solo, high heels, taniec w chuście dla mam z niemowlakami, zajęcia umuzykalniające dla dzieci 0-3 lat i wiele innych!

Zapisy na zajęcia /RECEPCJA 690-033-159 / siemankostudio@gmail.com



4. 14:00 - 14:45: ZUMBA Kids!

Energetyczna zumba dla dzieci z Anią Cegłowską!

5. 14:45 - 16:00: ZUMBA

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:

Ania Cegłowska – jest jedną z pierwszych w Polsce i pierwszą na Pomorzu instruktorką Zumba® Fitness i jej gorącą propagatorką. Prowadzi regularne zajęcia w Trójmieście, oraz jest prezenterem na maratonach i imprezach w całej Polsce. Jej obecność na zajęciach to gwarancja hektolitrów potu, 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.

ARENA GŁÓWNA

○ **MOSiR Sopot:**

Na stoisku sopockiego MOSiRu uczestnicy Aktywnej Niedzieli będą mogli sprawdzić swoje umiejętności w grze w badminton oraz speed badminton, oraz zapoznać się z programem nadchodzących imprez oraz wakacyjną ofertą aktywności ruchowych na terenie Miasta Sopotu.

○ **JUMPCITY:**

Park Trampolin *Jumpcity* zaprasza do wspólnej zabawy na dwóch trampolinach oraz na pokazy akrobatyki.

○ **ROLL4ALL:**

Misją ROLL4ALL jest szerzenie wrotkarstwa jako hobby, pasji i sportu uprawianego na co dzień. Trenerzy z ROLL4ALL podkreślają: „Chcemy aby każdy kto choć raz wpadnie na nasze zajęcia zobaczył, że rolki czy wrotki to nie tylko sporadyczna jazdy „do przodu” ale to sport dla każdego, bez względu na wiek czy status. To pasja która łączy pokolenia i ludzi z różnych środowisk. To sposób na relaks, na naładowanie się pozytywnymi emocjami, na spalanie kalorii, na przełamywanie barier i na spełnianie marzeń.” Podczas Aktywnej Niedzieli będziecie mogli spróbować własnych sił na rolkach pod okiem instruktora, na specjalnie do tego przygotowanej strefie.

○ **Gry i zabawy z firmą TREFL i Treflersami:**

Chwila odpoczynku przy grach planszowych? A może czas na trening umysłu? W strefie gier planszowych każdy uczestnik będzie mógł zagrać w swoje ulubione gry planszowe od Trefla. 5 Sekund, Ego, Mistakos, Kolejka to znane i lubiane tytuły, których nie może zabraknąć na żadnym stole. Pojawią się również nowości wydawnicze: Colour Brain, Kameleon oraz Traf w 10. Treflersi z przyjemnością wyjaśnią zasady gier i przyłączą się do rozgrywki. Gry planszowe uczą, bawią i integrują – bądź aktywny również przy stole!



- **Dmuchaniec - Stadion Energa**

Dla najmłodszych „Milusińskich” gdański stadion piłkarski ENERGA udostępni duży dmuchaniec, w którym będą mogli wyskakać swoje nieskończone nakłady energii.
- **NIBYLANDIA z Piotrusiem Panem oraz AWFis:**

Dzięki zaangażowaniu studentów gdańskiej Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu dzieci przeniosą się do magicznej krainy zwanej „Nibylandią”, gdzie będą na nie czekały wyzwania w postaci zadań ruchowych oraz plastycznych. Na każdej stacji, po wykonanym zadaniu, dziecko otrzyma pieczątkę. Po uzyskaniu kompletu pieczątek będzie na nie czekał bajeczny upominek.
- **Stopek Adventure Team – mini tor przeszkód:**

Mini tor przeszkód dla dzieci pod dachem ERGO ARENY! Trasa składa się z kilku przeszkód wzorowanych na biegach OCR. Sam Tor pojawia się na eventach jako promocja drużyny BigYellowFoot Adventure Team.
- **Stoisko Rehasport Clinic:**

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, badanie postawy ciała dzieci, badania podstawowe: pomiar glikemii, pomiar tętna i ciśnienia tętniczego, konsultacje trenerskie – porady dla początkujących (jak zacząć uprawiać sport, jak zacząć biegać zdrowo).
- **Fit Klub Trójmiasto:**

Działalność Fit Klubów jest odpowiedzią na rosnące złe statystyki nadwagi oraz zachorowań związanych z otyłością. Trójmiejskie FitKluby zajmują się szeroko pojętą profilaktyką zdrowotną oraz pomocą osobom z nadwagą, niedowagą i chorobami dietozależnymi. Celem Fit Klubów jest poszerzanie świadomości społeczeństwa dotyczącej zasad zdrowego odżywiania, zmiana nawyków żywieniowych oraz propagowanie aktywnego stylu życia.

Podczas Aktywnej Niedzieli zorganizowana zostanie bezpłatna Analiza Składu Ciała metodą impedancji bioelektrycznej (BIA), która pozwala określić zawartość tkanki tłuszczowej, mięśniowej oraz kostnej, nawodnienie organizmu, wskaźnik otłuszczenia narządów wewnętrznych, wiek metaboliczny i podstawową przemianę materii.

Wyniki omówione zostaną na miejscu, prowadzone będą też konsultacje związane z odżywianiem. Badania zawsze cieszą się dużym zainteresowaniem. Osoby zainteresowane otrzymają indywidualne programy żywieniowe, dostosowane do stanu zdrowia i stylu życia.

Więcej informacji: <https://www.facebook.com/fitklubgdansk/>
- **Classic Restaurant – zdrowe soki:**

W godzinach 12.00 – 15.00 uczestnicy Aktywnej Niedzieli będą mogli częstować się zdrowymi, świeżo wyciskanymi sokami owocowo – warzywnymi* oferowanymi przez Classic Restaurant – operatora gastronomicznego hali ERGO ARENA.

*Ilość napojów/soków ograniczona
- **Stoisko ORTOSTOP:**

Firma „Ortostop” podczas „Aktywnej Niedzieli” przeprowadzi bezpłatne podoskopowe badania stóp dla dzieci i dorosłych, które pozwalają określić wady stóp, pięt i kolan, będzie udzielać porad dotyczących doboru obuwia i wkładek ortopedycznych i profilaktycznych, oraz profilaktyki i ochrony stóp. NA stoisku zaprezentuje także obuwie, wkładki i produkty ochrony stóp. Każdy odwiedzający stoisko otrzyma kupon rabatowy 10 % do sklepu firmowego w Gildii w Gdańsku oraz upominek.



- **Stoisko Zielony Spichlerz:**

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 dietytyki 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.

- **Stoisko SPOONER**

Na stoisku Spoonera, każdy będzie miał niepowtarzalną okazję, aby przetestować deskę, która jest zupełną nowością w Polsce! Instruktor będzie służył radami i pomysłami oraz będzie można dowiedzieć się, na jakie jeszcze sposoby można wykorzystywać Spoonera! Najbardziej zainteresowani będą mogli zakupić deskę na naszym stoisku z 5% rabatem.

- **GRA TERENOWA – upominki dla dzieci za udział w poszczególnych aktywnościach!**

Aby zmobilizować dzieci do udziału w różnych aktywnościach, w tym w warsztatach, zajęciach ruchowych i kreatywnych, odbywających się w poszczególnych strefach hali ERGO ARENA, organizatorzy przewidzieli upominki, których fundatorami są: [Gmina Miasta Sopotu](#) oraz [Fun Climb Gdańsk](#).

Więcej szczegółów już niebawem.