PROGRAM

WARSZTATÓW AKTYWIZUJĄCYCH DLA KOBIET

„LUBLIN SILNY SIŁĄ KOBIET”

Lublin, 29 września 2018 r.

Miejsce: Hotel Forum Fitness SPA&Wellness, ul. Obywatelska 8, 20-092 Lublin

9.30 – 10.00	**Rejestracja uczestniczek**
10.00 - 10.10	Powitanie gości - dr Krzysztof Żuk, Prezydent Miasta Lublin, Monika Lipińska, Zastępca Prezydenta Miasta Lublin ds. Społecznych
10.10 - 11.00	**PANEL DYSKUSYJNY „Prawa kobiet wczoraj i dzisiaj”** **prof. dr hab. Iwona Hofman** - Kierownik Zakładu Dziennikarstwa i Pracowni Badań nad Instytutem Literackim w Paryżu, Profesor Uniwersytetu św. Cyryla i Metodego w Trnavie, ekspert Uniwersytetu Narodowego im. T. Szewczenki w Kijowie. Dziekan Wydziału Politologii UMCS. **Małgorzata Domagała** – od 2007 roku dziennikarka Gazety Wyborczej w Lublinie oraz redaktor prowadzący czasopisma PA.RA wydawanego przez Ośrodek Brama Grodzka – Teatr NN z okazji 100-lecia Niepodległości. **dr Piotr Boroń** - absolwent historii i filozofii na UMCS w Lublinie, doktor nauk humanistycznych. Osobowość, która wszechstronnie angażuje się w działalność pedagogiczną, inicjuje nowatorskie projekty edukacyjne i kulturalne, organizuje uczniowskie ekspedycje naukowo-badawcze.
Warsztaty prowadzone równolegle w czterech grupach: sukces, zdrowie, aktywność społeczna i relaks (rotacyjne zajęcia tematyczne)	
11.00 – 11.45	**Pracuj nad swoim sukcesem** **Iwona Reszkowska** - trener, coach biznesowy. Specjalizuje się we wdrażaniu i prowadzeniu projektów wewnątrzorganizacyjnych, superwizji sprzedażowych. Prowadzi szkolenia w obszarach: rozwoju osobistego i komunikacji, sprzedaży i zarządzania.
11.45 – 12.00	Przerwa kawowa, zmiana grup
12.00 - 12.45	**Profilaktyka i aktywność ruchowa kobiety** **Arkadiusz Sałbut** – absolwent Uniwersytetu Medycznego w Warszawie. Fizjoterapeuta z 12-letnim stażem. Prowadzący przychodnię rehabilitacyjną od 2010 roku.
12.45 – 13.00	Przerwa kawowa, zmiana grup
13.00 - 13.45	**Być dla innych** **Halina Kobylarz** – lublinianka, absolwentka UMCS, nauczyciel dyplomowany, animator kultury, autorka i koordynator licznych projektów o charakterze społecznym i kulturalnym, prezes Lubelskiego Uniwersytetu Drugiego Wieku.
13.45 – 14.00	Przerwa kawowa, zmiana grup
14.00 - 14.45	**Znajdź czas tylko dla Siebie** **Sylwia Sawa-Pasternak** - pedagog, choreoterapeuta, arteterapeuta, trener szkoleń, instruktor tańca, animator społeczny. Wulkan energii, inspiruje do działania i motywuje do rozwoju każdą napotkaną osobę. Prezes zarządu firmy ISKRA. **Miasteczko dla Kobiet**: - porady fryzjera, stylisty, dietetyka, kosmetyczki; - mierzenie ciśnienie; - mierzenie poziomu cukru we krwi; - badanie wzroku; - konsultacje.
14.45 - 15.15	Lunch
15.15 - 15.30	Podsumowanie warsztatów, loteria nagród
15.30 - 16.00	Występ artystyczny Moniki Kowalczyk

LUBLIN 1918 — 2018 Inspiruje nas wolność

Lublin MIASTO INSPIRACJI

FORUM KOBIET LUBLINA

TERRAZ SENIOR AS