

## Harmonogram „Dnia Osób Niepełnosprawnych” - 17 maja 2019 r.

### I. Plan wydarzenia w siedzibie Oddziału ZUS w Zabrze, ul. Szczęść Boże 18 (sala konferencyjna)

#### PANEL I

9.00-9.15 Powitanie gości

9.15-10.00 Koncert muzyczny jako element muzykoterapii – Państwowa Szkoła Muzyczna w Zabrze

10.00-10.15 Prelekcja nt. „Turnusy rehabilitacyjne dla osób niepełnosprawnych” – przedstawiciel Śląskiego Oddziału NFZ w Katowicach

10.15-10.30 Prelekcja nt. „Sięgnij po zdrowie” – przedstawiciel Śląskiej Fundacji Centrum Chorób Serca w Zabrze

10.30-10.45 Przerwa – 15 minut

#### PANEL II

10.45-11.45 Warsztaty „Majowy Ogród” czyli leczenie przez hortiterapię

11.45-12.10 Prelekcja nt. „Z wiatrem i pod wiatr. Żeglarstwo jako forma rehabilitacji” – przedstawiciel Stowarzyszenia Żeglarzy Niepełnosprawnych w Bytomiu

12.10-13.00 Popołudnie poetyckie „Pompka pompuje” – Pani Justyna Kędzia osoba, która leczy poezją

13.00-13.10 Przerwa – 10 minut

#### PANEL III

13.10-13.30 Prelekcja nt. „#normalnie się pracuje” – przedstawiciel Centrum Dzwoni w Bytomiu

13.30-14.00 Prelekcja nt. „Mam orzeczenie o niepełnosprawności. Czy mogę podjąć pracę?” – przedstawiciel Oddziału ZUS w Zabrze

### II. Stoiska informacyjne/konsultacyjne w godzinach od 9.00 do 14.00

- NFZ,
- PFRON,
- MOPR w Zabrze,
- Urząd Miejski w Zabrze,
- Urząd Skarbowy w Zabrze,
- Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych Politechniki Śląskiej w Gliwicach,
- Fundacja Ziko Dla Zdrowia-bezpłatne badania: pomiar ciśnienia, spirometria, analiza wieku serca, densytometria) oraz porady kosmetyczne i farmaceutyczne.
- „Apteka Dbam o Zdrowie” - Promocja zdrowej suplementacji,
- REVITAMED- usługi dla niepełnosprawnych
- ROKITNICA- możliwość wykonania badań USG, EKG
- Siłownia Reshape Zabrze
- Fundacja Śląskiego Centrum Chorób Serca
- Polska Organizacja Pracodawców Osób Niepełnosprawnych (FAZON)

### III. Wernisaż wystawy malarskiej Pani Katarzyny Warachim.

**Autorka prac maluje obrazy ustami. Wystawa będzie dostępna:**

Od 17 do 31 maja 2019 r. w siedzibie Inspektoratu ZUS w Tarnowskich Górach

Od 1 do 15 czerwca 2019 r. w siedzibie Oddziału ZUS w Zabrze

### IV. Obchody Dnia Osób z Niepełnosprawnością zakończą imprezy sportowo-rekreacyjne, których współorganizatorami będzie zabrzański Oddział.

15 czerwca 2019 r. III Bytomski Charytatywny Bieg Godności Osób Niepełnosprawnych Intellektualnie podczas biegu zostanie zorganizowana loteria fantowa.

15 czerwca 2019 r. wspólnie z siłownią „ReShape” w Zabrze podbijamy rekordy kilometrów na bieżni – środki finansowe zostaną przekazane w ramach zorganizowanej akcji charytatywnej dla osoby niepełnosprawnej.