Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi

MODR WARSZAWA

“W zdrowym ciele zdrowy duch.

Zdrowie. Żywność. Bezpieczeństwo. Wiedza, która chroni.”

Sala weselna "Galaktyka” ul. Gen. Władysława Andersa 1, 08-404 Górzno

18 listopada 2026

Godzina	Punkt programu	Szczegóły / Temat wykładu
08:30 – 09:00	**Rejestracja**	Rejestracja uczestników i wydanie materiałów
09:00 – 09:15	**Rozpoczęcie**	Oficjalne rozpoczęcie szkolenia
09:15 – 10:15	**Wykład I**	Prowadząca: Magdalena Bylińska - Przystanek Zmiana - Centrum Rozwoju i Zmiany Temat: „Stres i przeciążenie psychiczne – jak rozpoznawać sygnały ostrzegawcze i odzyskać równowagę?”
10:15 – 11:15	**Wykład II**	Prowadząca: Ewelina Michalik - FLO- Fundacja na rzecz Leczenia Otyłości Temat: „Zdrowie na każdy scenariusz – jak codzienne wybory przygotowują nas na nieprzewidziane sytuacje”.
11:15 – 11:45	**Przerwa**	Przerwa kawowa
11:45 – 14:00	**Wykład III**	Prowadzący: dh Mateusz Turzyński OSP w Mistowie Temat: „Nie czekaj – działaj! Pierwsza pomoc krok po kroku”
14:00 – 15:00	**Obiad**	Zakończenie części wykładowej i wspólny obiad