**Harmonogram Dnia Seniora**

**10.00-10.05** Rozpoczęcie, powitanie gości.

**10.05-10.20** Przedstawienie oferty **Polskiego Związku Emerytów Rencistów i Inwalidów** (PZERiI).

**10.20-10.35**  **Prezentacja NFZ** - dostępność do sanatorium, bezpłatne leki, zaopatrzenie
w sprzęt ortopedyczny.

**10.35-10.45** Prezentacja **Subregionalnego Centrum Wsparcia Opiekunów Osób Niesamodzielnych.**

**10.45-11.10 Aktywny Senior** – pokaznording walkingu oraz spotkanie z najszybszą babcią
w Polsce.

**11.10-11.30** **Nie daj się oszukać! Aktywny Senior to Bezpieczny Senior** – wykład funkcjonariusza KM Policji w Tarnowie.

**11.30-11.55 Seniorze kupuj ostrożnie!** – spotkanie z Miejskim Rzecznikiem Konsumentów.

**11.55-12.20 Pierwsza pomoc w sytuacjach kryzysowych** - pokaz.

**12.20-12.40 ZUS dla Seniora** - co warto wiedzieć.

**12.40-13.00 Podziel się czasem, nie bądź sam!** -spotkanie z seniorami wolontariuszami.

**Wydarzenia towarzyszące Dniu Seniora w ZUS:**

* Stoiska ekspertów: NFZ, Policja, Bank Pocztowy, Doradca Emerytalny
* Poczęstunek dla uczestników i gości spotkania