

Jak ciekawie i aktywnie spędzić czas w domu?



W ramach akcji „Senior w Domu” Centrum Inicjatyw Senioralnych zebrało w jednym miejscu sporo propozycji online na aktywne i ciekawe spędzenie czasu. To ćwiczenia, wirtualne spacerzy, wykłady, słuchowiska, audycje oraz koncerty, w których możecie uczestniczyć, nie wychodząc z domu. Jest też kilka odpowiedzi, jak zadbać o swoje zdrowie.

Propozycje zostały podzielone na kilka kategorii tematycznych:

- [Edukacja](#)
- [Nowe technologie](#)
- [Sport i turystyka](#)
- [Zdrowie](#)
- [Kultura](#)
- [Do poczytania](#)