Prozdrowotny Klub Seniora przy Fundacji ORCHidea

Prozdrowotny Klub Seniora



JEŚLI JESTEŚ:
- MIESZKAŃCEM MIASTA POZNANIA.
- OSOBĄ POWYŻEJ 60 ROKU ŻYCIA.

ZAPRASZAMY

DO SKORZYSTANIA Z BEZPŁATNYCH KONSULTACJI ZE SPECJALISTAMI ORAZ ZAJĘĆ GRUPOWYCH.

OBOWIĄZUJĄ ZAPISY

601 493 705

CZAS TRWANIA PROJEKTU:
STYCZEŃ-GRUDZIEŃ 2024r.

HETMAŃSKA 15
POZNAŃ

POZnań

Projekt finansowany ze środków budżetowych Miasta Poznania.

FUNDACJA ORCHIDEA

Aktywność klubu ukierunkowana jest na działania prozdrowotne. Oprócz zapewnienia podopiecznym kreatywnego spędzania wolnego czasu podczas różnorodnych zajęć arteterapeutycznych Fundacja koncertuje się również na specjalistycznej pomocy.

W ofercie klubu m.in. zajęcia i konsultacje językowe i logopedyczne, plastykoterapia, arteterapia oraz zajęcia komputerowe. Osoby zajmujące się prowadzeniem zajęć i konsultacji posiadają wymagane kwalifikacje, a także wieloletnie doświadczenie w pracy m.in. z seniorami. We wszystkich zajęciach mogą uczestniczyć osoby wcześniej zgłaszające swoją obecność.

Program najbliższych warsztatów:

Język hiszpański

- 31 stycznia, godz. 10.00-11.00

Zajęcia logopedyczne

- 30 stycznia, godz. 13.30-15.00

Język angielski

- 30 stycznia, godz. 12.30-13.30

Wykład z dietetyki

- 29 stycznia, godz. 10.00-12.00

Trening poznawczy z choreoterapią

- 1 lutego, godz. 9.30-11.30
- 15 lutego, godz. 9.30-11.30
- 22 lutego, godz. 9.30-11.30
- 29 lutego, godz. 9.30-11.30

Karnawałowy pokaz iluzjonisty

- 5 lutego, godz. 11.00

Kim jestem? Jaka jest moja unikalna historia? – wprowadzenie

- 6 lutego, godz. 10.30-12.30

Fenomen miąższu aloesowego

- 9 lutego, godz. 11.00-13.00

Relaksacyjny masaż twarzy

- 12 lutego, godz. 10.00-11.30
- 14 lutego, godz. 10.00-11.30

Czy warto pomagać? Jak służy nam pomaganie innym?

- 13 lutego, godz. 10.30-12.30

Zajęcia artystyczne z muzyką w tle na żywo + rytmika

- 19 lutego, godz. 10.00-12.00 (uwaga ostatnie miejsca!)

Jak rozmawiać z najbliższymi? Sposoby efektywnej komunikacji

- 20 lutego, godz. 10.30-12.30

Zajęcia ze studentką dietetyki

- 21 lutego, godz. 10.00-12.00

Naturalne peelingi do każdego typu skóry

- 26 lutego, godz. 10.30-12.30

Jakość i sens życia. Jak rozwijać pasje i zainteresowania?

- 27 lutego, godz. 10.30-12.30

Prozdrowotny Klub Seniora to projekt finansowany ze środków budżetowych Miasta Poznania. Jest realizowany od stycznia do grudnia 2024 roku.

Zapisy:

Warsztaty odbywają się w siedzibie Fundacji ORCHidea, przy ul. Hetmańskiej 15 w Poznaniu. Na każdy z nich obowiązują zapisy pod numerem tel. **601 493 705**. Udział w spotkaniach jest bezpłatny.

Szczegóły i kontakt:

- Prozdrowotny Klub Seniora, ul. Hetmańska 15, tel. 601 493 705, fundacjaorchidea@poczta.fm.