

# RATAJSKI PRZYSTANEK SENIORA

## WIOSNA 2022

### MARZEC

2 marca / 16:30

**Warsztaty fotograficzne  
"Z aparatem za pan brat"**

DK "Jagiellonka"

61 877 51 64

3 marca - 23 czerwca /  
każdy czwartek / 16:00

**Trening ogólnorozwojowy**

Klub Fitness "Olimp"

695 151 659

4 marca - 24 czerwca /

### KWIECIEŃ

4 kwietnia / 14:00

**Z kulturą po świecie  
z Bartoszem Świergielem  
Przystanek: Hiszpania**

DK "Orle Gniazdo"

61 877 78 42

6 kwietnia / 16:30

**Warsztaty fotograficzne**

"Z kulturą po świecie"

### MAJ

9 maja / 14:00

**Z kulturą po świecie  
z Radosławem Nawrotem  
Przystanek: Australia**

DK "Orle Gniazdo"

61 877 78 42

10 maja / 10:00

**Warsztaty pomocy  
psychologicznej**

**"Nasze życie w pandemii"**

DK "Jędrus"

Ratajskie Centrum Kultury zaprasza do udziału w projekcie „Ratajski Przystanek Seniora”, w ramach którego przewidzianych jest kilka form spotkań. Wszystkie są cykliczne i bezpłatne.

Projekt jest odpowiedzią na aktualne potrzeby seniorów, którym wskutek obecnej sytuacji epidemiologicznej przestrzeń życiowa zmniejszyła się do rozmiarów ich mieszkań. Warsztaty będą okazją do spotkań z innymi i zdobycia nowych umiejętności.

Harmonogram wydarzeń

**14 marca, godz. 14.00**

Z kulturą po świecie z Bartoszem Świergielem. Przystanek: Szwajcaria

- miejsce: DK „Orle Gniazdo”
- kontakt: tel. 61 877 78 42

**15 marca, godz. 10.00**

Warsztaty pomocy psychologicznej „Jak skuteczniej porozumiewać się z innymi?”

- miejsce: DK „Jędrus”
- kontakt: tel. 61 877 01 51

**4 kwietnia, godz. 14.00**

Z kulturą po świecie z Bartoszem Świergielem. Przystanek: Hiszpania

- miejsce: DK „Orle Gniazdo”
- kontakt: tel. 61 877 78 42

**6 kwietnia, godz. 16.30**

Warsztaty fotograficzne „Z aparatem za pan brat”

- miejsce: DK „Orle Gniazdo”
- kontakt: tel. 61 877 78 42

**8 kwietnia, godz. 16.00**

Warsztaty florystyczne

- miejsce: DK „Jagiellonka”
- kontakt: tel. 61 877 51 64

**12 kwietnia, godz. 10.00**

Warsztaty pomocy psychologicznej „Zrozumieć emocje”

- miejsce: DK „Jędrus”
- kontakt: tel. 61 877 01 51

**9 maja, godz. 14.00**

Z kulturą po świecie z Radosławem Nawrotem. Przystanek: Australia

- miejsce: DK „Orle Gniazdo”
- kontakt: tel. 61 877 78 42

**10 maja, godz. 10.00**

Warsztaty pomocy psychologicznej „Nasze życie w pandemii”

- miejsce: DK „Jędrus”
- kontakt: tel. 61 877 01 51

**12 maja, godz. 16.30**

Warsztaty fotograficzne „Z aparatem za pan brat”

- miejsce: DK „Na Pięterku”
- kontakt: tel. 61 879 63 11

**28 maja, godz. 17.00**

Ratajska filmówka. Seans filmowy połączony z dyskusją

- miejsce: DK „Jędrus”
- kontakt: tel. 61 877 01 51

**7 czerwca, godz. 10.00**

## Warsztat pomocy psychologicznej „Trening umysłu”

- miejsce: DK „Jędrus”
- kontakt: tel. 61 877 01 51

## Zajęcia dla aktywnych

**3 marca – 23 czerwca, każdy czwartek, godz. 16.00**

## Trening ogólnorozwojowy

- miejsce: Klub Fitness „Olimp”
- kontakt: tel. 695 151 659

**4 marca-24 czerwca, każdy piątek, godz. 16.00**

## Zajęcia „Zdrowy Kręgosłup”

- miejsce: DK „Jubilat”
- kontakt: tel. 61 876 08 40

Wszystkie spotkania i zajęcia sportowe będą trwać do grudnia 2022 roku i są całkowicie bezpłatne. Na wszystkie wydarzenia obowiązują bezpłatne wejściówki do odbioru w poszczególnych domach kultury.

Organizatorem cyklu jest Ratajskie Centrum Kultury, partnerzy: ratajskie Domy Kultury, Spółdzielnia Mieszkaniowa „Osiedle Młodych” w Poznaniu. Projekt dofinansowano ze środków budżetowych Miasta Poznania.