Centrum Seniora Caritas w Centrum Integracji Międzypokoleniowej

Caritas Poznańska serdecznie zaprasza do Centrum Seniora Caritas w Centrum Integracji Międzypokoleniowej, gdzie odbywają się różnego rodzaju aktywności. W ofercie m.in. spotkania z muzyką i zajęcia z gimnastyki.

Udział we wszystkich wydarzeniach jest bezpłatny, ale obowiązują zapisy: tel. 452 588 418. Wydarzenia odbywają się na os. Wichrowe Wzgórze 130 przy Parafii Wniebowzięcia Pańskiego.

Harmonogram najbliższych wydarzeń:

Zajęcia usprawniająco-ruchowe

- 2, 9, 16, 23 i 30 września, godz. 10.00

Nowy cykl warsztatów, który kompleksowo zadba o ciało i samopoczucie. Ćwiczenia oddechowe, rozciągające i ogólnokondycyjne, a także elementy wiedzy o tym, jak radzić sobie z bólem, stresem i napięciem w mięśniach. Prowadzone przez specjalistów – z częścią praktyczną, teoretyczną i możliwością indywidualnych konsultacji.

Nordic Walking

- 2, 9, 16, 23 i 30 września, godz. 12.00

Seria wyjść, podczas których będziemy spacerować z kijkami po Poznaniu. To świetna okazja, by zadbać o zdrowie, kondycję i poznać uroki miasta w dobrym towarzystwie.

Jak się komunikować, by dążyć do głębokiego porozumienia?

- 3 września, godz. 17.30

Wykład kierowany do rodziców, dziadków czy opiekunów.

Wspólne Kino

- 5, 12, 19 i 26 września, godz. 13.00

Spotykania spędzone na wspólnym oglądaniu filmów – od klasyków polskiego kina po mniej znane perełki. Idealny czas, by powspominać dawne czasy, porozmawiać i spędzić piątkowe popołudnia w miłej atmosferze.

Spotkania z muzyką – chór senioralny

- 5, 12, 19 i 26 września, godz. 17.00

Zajęcia wokalne dostosowane do możliwości seniorów. Uczestnicy będą pracować nad oddechem, emisją głosu i intonacją – ale przede wszystkim będą czerpać

radość z muzyki. Zajęcia prowadzi chórmistrz i dyrygent Jakub Szpunt Jakub Szpunt – absolwent Akademii Muzycznej im. I. J. Paderewskiego w Poznaniu.

Odporność psychiczna receptą na zdrowe życie – warsztaty

- 9, 16, 23 i 30 września, godz. 15.30
- uwaga zapisy na inny nr tel. 513 505 807

Warsztaty, które pokazują, jak wzmacniać psychikę, redukować stres i odzyskiwać poczucie kontroli. Uczestnicy poznają mechanizmy działania emocji, proste techniki i ćwiczenia na codzienne wyzwania. To wszystko w bezpiecznej, wspierającej atmosferze.

„Przeżyjmy to jeszcze raz”

- 10 września, godz. 14.00

Wyjątkowe spotkanie, podczas którego przypomnimy sobie piękne chwile minionych wydarzeń i zanurzymy się w atmosferę wspomnień.

Spotkanie wolontariackie

- 17 września, godz. 16.00

Spotkanie, podczas którego uczestnicy porozmawiają o tym, jak można wzajemnie wspierać się w codziennym życiu – bo czasem wystarczy uśmiech, drobna pomoc czy rozmowa, by odmienić komuś dzień. Organizatorzy chcą stworzyć przestrzeń do wspólnego działania i niesienia dobra. W trakcie spotkania uczestnicy przygotują paczki, które trafią do osób w potrzebie.

Szczegóły:

- Kontakt: Centrum Integracji Międzypokoleniowej, os. Wichrowe Wzgórze 130, tel. 452 588 418 | Centrum Integracji Międzypokoleniowej: strona internetowa
- Kontakt: Caritas Poznań, Rynek Wildecki 4 a, tel. 61 835 68 50, sekretariat@caritaspoznan.pl | Caritas Archidiecezji Poznańskiej: strona internetowa