

# Prozdrowotny Klub Seniora: spotkania w październiku



W październiku, w ramach projektu Prozdrowotny Klub Seniora, Fundacja ORCHidea zaprasza do udziału w ciekawych i rozwijających spotkaniach. Wśród propozycji gimnastyka dla umysłu, ćwiczenia rozciągające oraz różnorodne warsztaty rękodzielnicze.

Program najbliższych warsztatów:

## **Warsztaty tworzenia naturalnych maseczek**

- 2 października, godz. 10.00-12.00
- prowadzenie: Zosia Kaczmarek – technik masażu, studentka fizjoterapii

## **Zajęcia z dietetyki: moc zielonych warzyw i owoców**

- 3 października, godz. 11.30-13.00
- prowadzenie: Maria – studentka dietetyki

## **Elastyczny trening na dworze: ćwiczenia rozciągające z gumami terapeutycznymi**

- 3 października, godz. 12.00-13.00
- prowadzenie: Daniel Pisarski – fizjoterapeuta

## **Język hiszpański**

- 4, 18, 25 października, godz. 9.30-11.00
- prowadzenie: Wolontariusze L0

## **Warsztat tworzenia zielników**

- 4 października, godz. 11.00-13.00
- prowadzenie: Weronika Mikłasińska – psycholog

## **Warsztat tworzenia naparów ziołowych**

- 5 października, godz. 10.00-12.00
- prowadzenie: Aleksandra Załustowicz – pedagog specjalny, neurologopeda

## **Ćwiczenia językowo-poznawcze: gimnastyka dla umysłu**

- 6, 13, 20, 27 października, godz. 10.00-12.00
- prowadzenie: Logopedyczne Koło Naukowe

## **Relaksacyjny masaż twarzy**

- 9 października, godz. 10.00-12.00
- prowadzenie: Zosia Kaczmarek – technik masażu, studentka fizjoterapii

## **Ćwiczenia rozluźniające i rozciągające przy muzyce relaksacyjnej**

- 10 października, godz. 10.00-12.00

- prowadzenie: Aleksandra Załustowicz – pedagog specjalny, neurologopeda

### **Energia ciała: ćwiczenia ogólnorozwojowe, poprawiające kondycję fizyczną oraz wydolność organizmu**

- 10 października, godz. 12.00-13.00
- prowadzenie: Daniel Pisarski – fizjoterapeuta

### **Warsztaty o możliwych aktywnościach dla osób 55+ w Poznaniu**

- 11 października, godz. 10.00-12.00
- prowadzenie: Zosia Kaczmarek – technik masażu, studentka fizjoterapii

### **Warsztaty tworzenia nalewek ziołowych**

- 12 października, godz. 10.00-12.00
- prowadzenie: Aleksandra Załustowicz – pedagog specjalny, neurologopeda

### **Warsztaty tworzenia naturalnych peelingów do ciała**

- 16 października, godz. 10.00-12.00
- prowadzenie: Zosia Kaczmarek – technik masażu, studentka fizjoterapii

### **Zajęcia z dietetyki: prozdrowotna dieta dla mózgu**

- 17 października, godz. 11.30-13.00
- prowadzenie: Maria – studentka dietetyki

### **Gramy w zielone! – czyli gry z wykorzystaniem piłki**

- 17 października, godz. 12.00-13.00
- prowadzenie: Daniel Pisarski – fizjoterapeuta

### **Warsztat tworzenia szklanych, jesiennych słoików**

- 18 października, godz. 11.00-13.00
- prowadzenie: Weronika Mikłasińska – psycholog

### **Rozmowy o ziołach**

- 19 października, godz. 10.00-12.00
- prowadzenie: Aleksandra Załustowicz – pedagog specjalny, neurologopeda

### **Warsztaty z automasażu twarzy**

- 23 października, godz. 10.00-12.00
- prowadzenie: Zosia Kaczmarek – technik masażu, studentka fizjoterapii

### **Warsztaty tworzenia eko zakładek do książek z makulatury**

- 24 października, godz. 9.00-11.00
- prowadzenie: Jadwiga Ciesielczyk – neurologopeda

### **Spotkanie z fizjoterapeutą: zajęcia mindfulness na świeżym powietrzu**

- 24 października, godz. 12.00-13.00
- prowadzenie: Daniel Pisarski – fizjoterapeuta

#### **Warsztat: Legendy ukryte w ziołach**

- 25 października, godz. 11.00-13.00
- prowadzenie: Weronika Mikłasińska – psycholog

#### **Warsztat tworzenia eko gry**

- 26 października, godz. 10.00-12.00
- prowadzenie: Aleksandra Załustowicz – pedagog specjalny, neurologopeda

#### **Zajęcia: zielona arteterapia**

- 30 października, godz. 10.00-12.00
- prowadzenie: Weronika Mikłasińska – psycholog

#### **Zajęcia logopedyczne: praca z oddechem**

- 31 października, godz. 9.00-11.00
- prowadzenie: Jadwiga Ciesielczyk – neurologopeda

#### **Spotkanie z fizjoterapeutą: zielona joga – trening relaksacyjny z użyciem mat na łonie natury**

- 31 października, godz. 12.00-13.00
- prowadzenie: Daniel Pisarski – fizjoterapeuta

Zapisy:

Warsztaty odbywają się w siedzibie Fundacji ORCHidea, przy ul. Hetmańskiej 15 w Poznaniu. Na każdy z nich obowiązują zapisy pod numerem tel. **723 522 631**.  
Udział w spotkaniach jest bezpłatny.

#### **Szczegóły:**

- Prozdrowotny Klub Seniora, ul. Hetmańska 15, tel. 601 493 705 | [Prozdrowotny Klub Seniora: Fundacja ORCHidea](#)