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 LO

Warsztat tworzenia zielników

- 4 października, godz. 11.00-13.00
- prowadzenie: Weronika Miklasińska – 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 słojów

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