

# Ratajski Przystanek Seniora – wiosna 2024



Ratajski Przystanek Seniora powraca na Rataje z dużą dawką ciekawych wydarzeń. W projekcie zaplanowano spotkania i warsztaty: fotograficzne, psychologiczne, komputerowe oraz zajęcia sportowe i potańcówkę. Na wydarzenia obowiązują bezpłatne wejściówki.

Wszystkie wydarzenia są bezpłatne i odbywają się w ratajskich domach kultury.

Harmonogram najbliższych wydarzeń:

**8 marca – 28 czerwca, każdy piątek, godz. 16.00**

Trening „Zdrowy Kręgosłup”

- miejsce: DK „Jubilat”, os. Tysiąclecia 30
- kontakt: tel. 61 876 08 40

Zajęcia obejmujące ćwiczenia zarówno rozciągające, stabilizujące, równoważne jak i wzmacniające poszczególne grupy mięśniowe. Głównym celem zajęć jest poznanie zasad utrzymania prawidłowej postawy ciała oraz praca nad prawidłowym oddechem.

**15 kwietnia, godz. 16.00**

Spotkania „Z kulturą po świecie”

- miejsce: DK „Jędrus”, os. Armii Krajowej 101
- kontakt: 61 877 01 51

Możliwości podróży są dla wielu seniorów ograniczone, dlatego organizatorzy pragną umożliwić im poznanie innych kultur i miejsc w trakcie spotkań z dziennikarzami i podróżnikami, którzy opowiedzą o swoich doświadczeniach. Seniorzy zachęceni są do podzielenia się swoimi wspomnieniami z tych miejsc.

**23-24 kwietnia, godz. 9.00-11.30**

Kurs komputerowy

- miejsce: DK „Jędrus”, os. Armii Krajowej 101
- kontakt: 61 877 01 51

Nauka podstawowych umiejętności z obsługi komputera dla początkujących seniorów oraz osób wykluczonych cyfrowo i zapoznanie się z nowoczesnymi technologiami w formie 5-godzinnego bezpłatnego kursu na laptopach. Zajęcia w formie kameralnej, w maksymalnie 10-osobowych grupach. Program nauki obejmuje m.in. komunikację elektroniczną, naukę zakładania poczty i pisanie e-maili, surfowanie w sieci (wyszukiwanie informacji oraz robienie zakupów) i inne zagadnienia niezbędne, aby obsługa komputera pomogła osobom 60+ w życiu codziennym i kontaktach międzyludzkich.

Uwaga!

Na wszystkie wydarzenia obowiązują bezpłatne wejściówki do odbioru w poszczególnych domach kultury.

Organizatorem cyklu jest Ratajskie Centrum Kultury. Projekt dofinansowano ze środków budżetowych Miasta Poznania.

**Szczegóły:**

- Kontakt: Ratajskie Centrum Kultury, os. Piastowskie 16, tel. 695 151 659  
| [Ratajskie Centrum Kultury: Facebook](#)