

Wiara z Szewskiej: spotkania i warsztaty w listopadzie



W jesienne dni warto szczególnie zadbać o swój dobrostan, korzystając z bezpłatnych wydarzeń organizowanych w ramach programu Wiara z Szewskiej przy Fundacji Vinea.

Harmonogram wydarzeń:

Nordic walking

- 5 listopada, godz. 11.00
- zbiórka: stacja początkowa kolejki Maltanka

Chodzenie z kijami nordic walking to metoda na zadbanie o zdrowie i poprawienie kondycji. Prawidłowe chodzenie pozwala odciążyć stawy kolanowe i biodrowe, wzmocnić mięśnie grzbietu oraz zapobiec bólom kręgosłupa. Grupa stała, do której można dołączyć.

Robótki ręczne

- 6 listopada, godz. 11.00

Spotkanie będzie dotyczyło szydełkowania. Uczestnicy będą wykonywać małe mandale: najpierw nauczą się robić szydełkową serwetkę, następnie umieszczą ją w obręczy.

ABC wiary

- 9 listopada, godz. 11.00

Czytanie i rozważanie poszczególnych artykułów Wyznania Wiary z Katechizmu Kościoła Katolickiego. Jest to czas na osobistą refleksję oraz podzielenie się świadectwem przeżywania swojej wiary.

Gimnastyka codzienna – jak radzić sobie z napięciem w ciele

- 16 listopada, godz. 11.00

Ważna jest systematyczność w ćwiczeniach, dlatego nie mogą być zbyt skomplikowane. O tym jak zbudować sobie codzienny zestaw ćwiczeń oraz jak radzić sobie z napięciem w ciele, które wywołuje ból opowie fizjoterapeutka Jagoda Siemczyk.

Robótki ręczne

- 20 listopada, godz. 11.00

Podczas zajęć uczestnicy wykonają adwentowe lampiony.

Kino z wiarą – projekcja filmu „Przyjaciółki”

- 24 listopada, godz. 11.00

Po filmie spotkanie z reż. Wandą Różycką-Zborowską.

Opis filmu: Losy dwóch dziewcząt, mieszanek Słupcy i ich przyjaźni w tragicznych latach okupacji niemieckiej. Historia przyjaźni została opowiedziana na nowo językiem filmu, który dotykając spraw ponadczasowych i uniwersalnych może przemówić do szerokiego grona odbiorców.

Jak spędzić jesień i zimę w dobrym nastroju

- 30 listopada, godz. 11.00

Warsztaty relaksacyjne z wykorzystaniem ćwiczeń oddechowych oraz muzykoterapii, aromaterapii i światłoterapii. Zajęcia, które złagodzą napięcia, stres i pozwolą się wyciszyć.

Udział we wszystkich wydarzeniach jest bezpłatny. Spotkania rozpoczynają się w wieży przy Kościele oo. jezuitów, ul. Szewska 18.

Projekt sfinansowano ze środków budżetowych Miasta Poznania.

Szczegóły:

- Kontakt: Fundacja Vinea, ul. Szewska 18a, tel. 797 907 154 | [Fundacja Vinea: Facebook](#) | [Fundacja Vinea: strona internetowa](#)