Zajęcia prozdrowotne i edukacyjne dla seniorów na Łazarzu

Fundacja „Młyn Wsparcia” zaprasza seniorów na zajęcia aktywizujące na terenie osiedla Św. Łazarz. Oferta skierowana jest do osób w wieku 60+, które na co dzień nie są zrzeszone w klubach seniora i nie korzystają z dostępnych form aktywności senioralnych.

Celem organizowanych działań jest pokazanie pozytywów płynących z włączania się w inicjatywy, przedstawienie różnych możliwości na spędzenie wolnego czasu, wykorzystaniu go na realizację swojego hobby lub znalezienia nowego. Spotkania mają integrować seniorów i seniorki, otworzyć ich na nowe znajomości i aktywności, poprzez propozycję wielu zajęć edukacyjnych i prozdrowotnych.

Zajęcia będą się odbywać w hotelu Dorrian przy ul. Wyspiańskiego 29. Spotkania są bezpłatne, obowiązują jednak zapisy pod numerem tel. 662 035 498.

Harmonogram planowanych zajęć:

Taniec terapeutyczny

- 25 maja, godz. 11.00
- 15 czerwca, godz. 11.00

Taniec terapeutyczny pozytywnie wpływa na zdrowie fizyczne, ale również psychiczne, stwarza dla seniorów i osób z niepełnosprawnością ruchową przestrzeń łagodności i tolerancji, bezpieczne miejsce dla niepewnych.

Gimnastyka

- 6 czerwca, godz. 11.00
- 27 czerwca, godz. 11.00

Gimnastyka ogólnorozwojowa pomaga w utrzymaniu lub poprawie sprawności fizycznej. Ćwiczenia ogólnorozwojowe mają pozytywny wpływ na samopoczucie i dobrostan psychiczny, ponieważ zwiększają poziom endorfin i poprawiają nastrój.

Warsztat kulinarny

- 13 czerwca, godz. 11.00
- 6 lipca, godz. 16.00

Na warsztatach kulinarnych będzie można poznać nowe przepisy i wypróbować je w praktyce. Działania będą realizowane w oparciu o zasady zdrowego żywienia, poruszone zostaną wątki związane z dbaniem o zdrowie, pracą nad odpornością i kondycją psychofizyczną poprzez odpowiednią dietę.

Rękodzieło

- 22 czerwca, godz. 11.00
- 11 lipca, godz. 16.00

W programie spotkania manualne z elementami hortiterapii i działań arteterapeutycznych. Seniorzy będą mieli możliwość wykonywać wszelkiego rodzaju prace ręczne m.in. związane z techniką decupage czy bazujące na naturalnych dodatkach, roślinach itp.

Gry logiczne

- 7 czerwca, godz. 16.00
- 19 czerwca, godz. 16.00

Podczas spotkań gier logiczno-strategicznych seniorzy skupiają się na trenowaniu funkcji poznawczych, takich jak pamięć, koncentracja, uwaga, myślenie, czas reakcji.

Projekt sfinansowano ze środków budżetowych Miasta Poznania.

Szczegóły:

- Kontakt: Fundacja „Młyn Wsparcia”, ul. Mostowa 16, tel. 662 035 498 | Fundacja „Młyn Wsparcia”: Facebook