

Dzień otwarty w Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora

03.10.2018 12:28 Katarzyna Jarosińska / Oddział ds. Polityki Senioralnej

kategoria: **Seniorzy**

Nowy rok akademicki rozpoczyna się również w Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora. Zapraszamy do udziału w dniu otwartym oraz korzystania z nowych zajęć, które będą odbywać się w CZAS od października do grudnia.



Zapraszamy do korzystania z poszerzonej oferty zajęć i spotkań, które będą odbywać się od października w Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora:

- **Joga śmiechu** - unikalna i niezwykle lubiana przez seniorów metoda gimnastyczna, która - mimo lekkiej formuły przynosi nieocenione korzyści dla zdrowia. Redukuje stres tak fizyczny, jak i emocjonalny, rozluźnia napięcia w ciele, dotlenia i doenergetyzowuje, wzmacnia system immunologiczny. To poza wszystkim beztrudna zabawa oraz sposób na poprawę nastroju.
- **Rękodzieło** - warsztaty twórcze, podczas których każdy uczestnik stworzy własne dzieło sztuki użytkowej, m.in. mydło, świecę, kartkę okolicznościową, torbę, przywieszki i pojemniki decoupage i in. Udział w zajęciach to możliwość oderwania się od codziennych trosk i zaproszenie do świata sztuki, poczucie satysfakcji z samodzielnego stworzenia prac

zgodnych z tematyką konkretnych warsztatów.

- **Upcykling** – warsztaty, podczas których nadamy drugie życie już niepotrzebnym przedmiotom. Inspiracje do zabaw z wnukami, a także niezwykle kreatywny sposób na wykorzystanie przedmiotów, których żal wyrzucić.

DZIEŃ OTWARTY - 12.10.2018

Zapraszamy do udziału w dniu otwartym w Centrum Zdrowego i Aktywnego, podczas którego będzie można wziąć udział w interesujących spotkaniach oraz zapoznać się z pełną ofertą zajęć - cyklicznych oraz nowych.

HARMONOGRAM:

(na wszystkie zajęcia/spotkania obowiązują zapisy: telefonicznie 42 638 50 32 lub osobiście w Centrum: ul. Szpitalna 6, w godzinach 11-17:00):

- 10:00- 11:00 Niezbędnik Emeryta/ konsultacje Rzecznikiem ds. seniorów z (sala wykładowa)
- 11:00-12:00 Badanie Piersi prowadzone przez Centrum Diagnostyki I Terapii laserowej Fundacji Politechniki Łódzkiej (sala wykładowa)

- 11:00:12:30 zajęcia komputerowe (sala komputerowa)
- 12:00-13:00 Geriatria na wesoło- wykład dr n.med.Błaszczak (sala wykładowa)
- 13:00- 14:30 warsztaty z obsługi smartfonów (sala komputerowa)
- 13:30- 14:30 Aktywizacja na poziomie lokalnym. Wykład dr Kaja Zapędowska - Kling (sala wykładowa)
- 14:30 - 15:30 Joga śmiechu (sala wykładowa)
- 14:50- 16:00 Wykład nt. Wolontariatu

Info o CZAS: uml.lodz.pl/dla-seniorow/projekty/centrum-zdrowego-i-aktywnego-seniora/