

## Dom Kultury "502" - zajęcia online

kategoria:

**Dla seniorów  
on-line**

autor: Katarzyna Jarosińska / Oddział ds. Polityki Senioralnej

21.12.2020

W godzinach pracy placówki

**Zachęcamy do zapoznania się z ofertą Dzielnicowego Centrum Aktywnego Seniora - Widzew dostępną online oraz aktywnego i ciekawego spędzania czasu bez wychodzenia z domu.**



Zajęcia online:

Wtorki godz. 16:00-17:00 i czwartki godz. 16:00-17:00 - Gimnastyka Zdrowotna online

Zajęcia sportowe dedykowane dla seniorów. Ich celem jest uzyskanie większej sprawności w codziennym życiu i zapobieganie urazom.

Zapisy: tel. 510 277 724, e-mail: [online@wdk.pl](mailto:online@wdk.pl)

Koszt: 70 zł / 8 zajęć

Wtorki godz. 17:30-18:30 i czwartki godz. 17:30-18:30 - Szkoła Zdrowego Kręgosłupa online

Zajęcia sportowe dla seniorów mające charakter profilaktyczny i terapeutyczny.

Zapisy: tel. 510 277 724, e-mail: [online@wdk.pl](mailto:online@wdk.pl)

Koszt: 80 zł / 8 zajęć

Czwartki godz. 10.00-11.30 (grupa kontynuacja) - Zajęcia języka angielskiego online

Informacje i zapisy: tel. 500 021 468, e-mail: [online@wdk.pl](mailto:online@wdk.pl)

Koszt: 70 zł / miesiąc

Czwartki godz. 17:00-19:00 - Zajęcia plastyczne online

Zajęcia dla seniorów, którzy lubią rysować, niezależnie od poziomu zaawansowania i umiejętności.

Zapisy: tel.: 574 190 682, 574 190 669, e-mail: [online@wdk.pl](mailto:online@wdk.pl)

Koszt: 15 zł / 1 spotkanie

Poniedziałki i/lub środy – Nauka gry na instrumencie online

Indywidualne zajęcia nauki gry na pianinie, keyboardzie lub flecie prostym. Godziny zajęć do ustalenia bezpośrednio z prowadzącym.

Informacje i zapisy: tel.: 574 190 682, 574 190 669, e-mail: [online@wdk.pl](mailto:online@wdk.pl)

Koszt: 40 zł / 1 spotkanie

DODATKOWO

KAWIARENKA NAPRAWCZA W DOMU KULTURY „502”

Zapraszamy do udziału w projekcie realizowanym przez nasz dom kultury „Sąsiedzka re-pasja w 502”. Jego celem jest powstanie kawiarenki naprawczej - miejsca, w którym miło spędzicie czas, poznacie osoby o podobnych zainteresowaniach oraz będziecie mogli nadać nowe życie raz już wykorzystanym przedmiotom. Planujemy różne tematy spotkań - od warsztatów poświęconych odnawianiu mebli, czy ubrań, po tworzenie ekologicznych zamienników chemii domowej. Zamierzamy zaprosić do poprowadzenia części warsztatów artystów i plastyków, na co dzień zajmujących się eko-sztuką.

Chcemy by zaproponowane przez nas działania, przyczyniły się do polepszenia stanu środowiska, umocniły więzi między mieszkańcami oraz stanowiły ciekawą alternatywę spędzania czasu wolnego. Idea kawiarenek naprawczych powstała w Holandii w 2008 roku. Jej głównym założeniem było zmniejszenie ilości śmieci i wsparcie gospodarki o obiegu zamkniętym.

Wszystkich chętnych zapraszamy do kontaktu telefonicznego: 574 190 682 lub poprzez e-mail: [i\\_roter@wdk.pl](mailto:i_roter@wdk.pl)

Udział w projekcie jest bezpłatny.