

Marzec w Centrach Zdrowego i Aktywnego Seniora

kategoria:

on-line

Dla mieszkańca - kalendarz

Czas wolny - kalendarz

Dla seniorów

Sport

Zdrowie

autor: Katarzyna Jarosińska / Oddział ds. Polityki Senioralnej

30.03.2021

W godzinach pracy placówki

Zachęcamy do zapoznania się z ciekawymi propozycjami zajęć prowadzonych online oraz w plenerze przez miejskie Centra Zdrowego i Aktywnego Seniora w marcu.



Centrum Zdrowego Aktywnego Seniora przy ul. Szpitalnej 6 , fot. Radosław Żydowicz

MARZEC W CENTRACH ZDROWEGO I AKTYWNEGO SENIORA

CZAS LIBELTA 16

Zajęcia online

Zumba - poniedziałki, godz. 15:00

Zumba to energetyczny taniec zdobywający coraz większą popularność wśród seniorów. Zumba to energia, witalność, radość życia. Transmisja na żywo na Facebooku: www.facebook.com/czaslibelta

Taniec w kręgu - środy, godz. 14:30

Taniec w kręgu to zajęcia taneczne polegające na poznawaniu i uczeniu się kultury innych narodów. Transmisja na żywo na Facebooku: www.facebook.com/czaslibelta

Gimnastyka umysłu - środy, godz. 12:00

Lek dla pamięci. Aby zachować sprawny umysł i dobrą pamięć potrzebujemy aby nasz mózg był poddawany stymulacji. Logiczne zagadki, rebusy i zadania na pamięć - to taniec neuronów.

Zajęcia prowadzone na platformie zoom.us

Zapisy: 42 655 30 39 (telefon czynny w godz. 8-10)

Rękodzieło - środy, godz. 10:00

Cykl zajęć kreatywno-manualnych, podczas których uczestnicy wykonują przedmioty codziennego użytku, ozdobne, czy dekoracyjne, które mogą później wykorzystać w domu lub jako prezenty dla najbliższych (zajęcia online podczas pandemii). Zajęcia prowadzone na platformie zoom.us

Zapisy: 42 655 30 39 (telefon czynny w godz. 8-10)

Nauka z obsługi smartfona - obecnie trwają zapisy na marzec, kwiecień

Zajęcia dla seniorów, którzy zaczynają przygodę ze smartfonem. W programie nauka bezpiecznego poruszania się po aplikacjach, Internecie, wysyłanie zdjęć, itp. Zajęcia

prowadzone na platformie Meetings by Google
Zapisy: 42 655 30 39 (telefon czynny w godz. 8-10)

Zajęcia na świeżym powietrzu

Nordic walking w Parku Ocalałych - poniedziałki, wtorki, czwartki, godz. 11:00
Zajęcia prowadzone w terenie z zachowaniem wszelkich zasad bezpieczeństwa sanitarnych.

Zajęcia odbywają się w Parku Ocalałych na wysokości skrzyżowania Wojska Polskiego - Głowackiego. Spacer rozpoczyna się wspólną rozgrzewką, w połowie trasy przewidziana jest przerwa na gorącą herbatkę i ciasteczko. Zajęcia kończą się rozciąganiem.

Zapisy: 42 655 30 39 (telefon czynny w godz. 8-10)

Nordic walking w Lesie Łagiewnickim - godz. 11:00 w środy, piątki, godz. 11:00
W środy spacer rozpoczyna się w Arturówku na samym końcu ulicy Skrzydlatej (za mostkiem), natomiast w piątki startuje z ul. Nastrojowej przy Biedronce/Miejskim Centrum Medycznym Bałuty w Łodzi. Całość trasy liczy około 6 km.

Zapisy: 42 655 30 39 (telefon czynny w godz. 8-10)

Zajęcia na siłowni zewnętrznej - środy, godz. 12:00
Zajęcia prowadzone przez fizjoterapeutę w grupie do 5 osób. Ćwiczenia na siłowni zewnętrznej doskonale wpływają na poprawę krążenia krwi, koordynację ruchową oraz kondycję seniorów.

Zapisy: 42 655 30 39 (telefon czynny w godz. 8-10)

CZAS RZGOWSKA 170

Zajęcia online

Na zajęcia obowiązują zapisy telefonicznie 42 306-74-74 lub mail czas@mcmgorna.pl

Działania twórcze - Środy w godz. 13.30- 15.30 - cykl zajęć kreatywno-manualnych, podczas których uczestnicy wykonują przedmioty codziennego użytku, ozdobne, czy dekoracyjne.

03.03.2021 - Decoupage

17.03.2021 - Wielkanocne zajęcia

31.03.2021 - Wielkanocne pisanki

Gimnastyka Umysłu -lek dla pamięci - środy (10.03.2021 oraz 24.03.2021) w godz. 13.30-15.30

Stymulujemy mózg ,ćwiczymy pamięć i logiczne myślenie. Zajęcia prowadzone na platformie zoom.us.

Ćwiczenia rehabilitacyjne z cyklu Zdrowy Kręgosłup – cyklicznie co piątek - prezentacja ćwiczeń w formie filmu umieszczanego cyklicznie na kanale YouTube: <https://www.youtube.com/channel/UCplWINEhXos3iqSmkkW22PA> oraz fanpage Centrum: <https://www.facebook.com/CZASRzgowska> Ćwiczenia do samodzielnego wykonywania w domu. W marcu ćwiczenia wzmacniające mięśnie grzbietu i tułowia, mające wpływ na prawidłową postawę ciała.

Zajęcia na świeżym powietrzu

Spacery z kijkami (Nordic Walking) - zajęcia prowadzone w terenie z zachowaniem aktualnie obowiązujących obostrzeń . Spacer rozpoczyna się wspólną rozgrzewką. Zajęcia kończą się rozciąganiem.

Poniedziałki i piątki godz. 11.00

Zajęcia odbywają się w Parku Podolskim. Zbiórka na ul. Tatrzańskiej przy murku okalającym park

Środy godz. 11.00

Zajęcia odbywają się na Stawach Jana. Zbiórka przy dworku – restauracji.

Zajęcia na siłowni zewnętrznej -zajęcia prowadzone przez fizjoterapeutę w grupie do 5 osób. Ćwiczenia pozwalają poprawić kondycję oraz wydolność organizmu.

Wtorki i czwartki godz. 11.00 – siłownia zewnętrzna ul. Rzgowska 170 , na tyłach przychodni Miejskiego Centrum Medycznego „ Górna „

CZAS SZPITALNA 6

Zajęcia online

Warsztaty kosmetyczne - czwartki 10 -12:00

Cykl zajęć kreatywno-manualnych, podczas których uczestnicy sami wykonują przedmioty codziennego użytku, jak np. krem, balsam, sól do kąpieli, olejek, które mogą później wykorzystać w domu lub jako prezenty dla najbliższych. Organizator zapewnia materiały dla uczestników. Zajęcia online na platformie zoom, odbywające się co dwa tygodnie. Spotkania z Panią Sara odbywają się na żywo przez aplikację zoom (na naszym profilu fb jest instrukcja jak korzystać z tej aplikacji). Osoby wcześniej zapisane dostają mini zestaw produktów kosmetycznych, aby móc razem z Panią Sara brać udział w warsztatach. Dodatkowo dla osób które biorą udział lub chcą wykorzystać ta wiedze później , pani Sara na koniec każdego

miesiąca wrzuca filmiki z opisem produktów oraz małymi kosmetycznymi radami.
Zapisy pod numerem: 502 322 547

Gimnastyka umysłu - piątki

Nauka obsługi komputera i smartfona w formie filmików instruktażowych. Filmiki publikowane są cyklicznie w piątki na kanale YouTube: <https://www.youtube.com/channel/UCplWINEhXos3iqSmkkW22PA> oraz fanpage Centrum: <https://www.facebook.com/CZASWidzew/>

Zajęcia na świeżym powietrzu

Zajęcia z fizjoterapeutą na siłowni zewnętrznej / nordic walking - wtorki 9:30

Zajęcia na siłowni wraz z instruktążem korzystania z poszczególnych urządzeń prowadzone przez fizjoterapeutę. W marcu zajęcia z Panią Dorotą - ze względu na różnorodność pogody i chęci naszych seniorów - do wyboru zajęcia na siłowni zewnętrznej przy czas ul.Szpitalna 6 bądź spacer nordic walking w parku 3 Maja.

Informacje pod numerem: 502 322 547

WSPÓLNE DZIAŁANIA CZAS

Co dwa tygodnie Centra Zdrowego i Aktywnego Seniora będą wspólnie organizować spacer nordic walking. Uczestnicy będą mieli zapewniony poczęstunek i drobne upominki.