

# Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora - zajęcia i warsztaty online

kategoria:

**on-line**

**Zdrowie**

**Czas wolny - kalendarz**

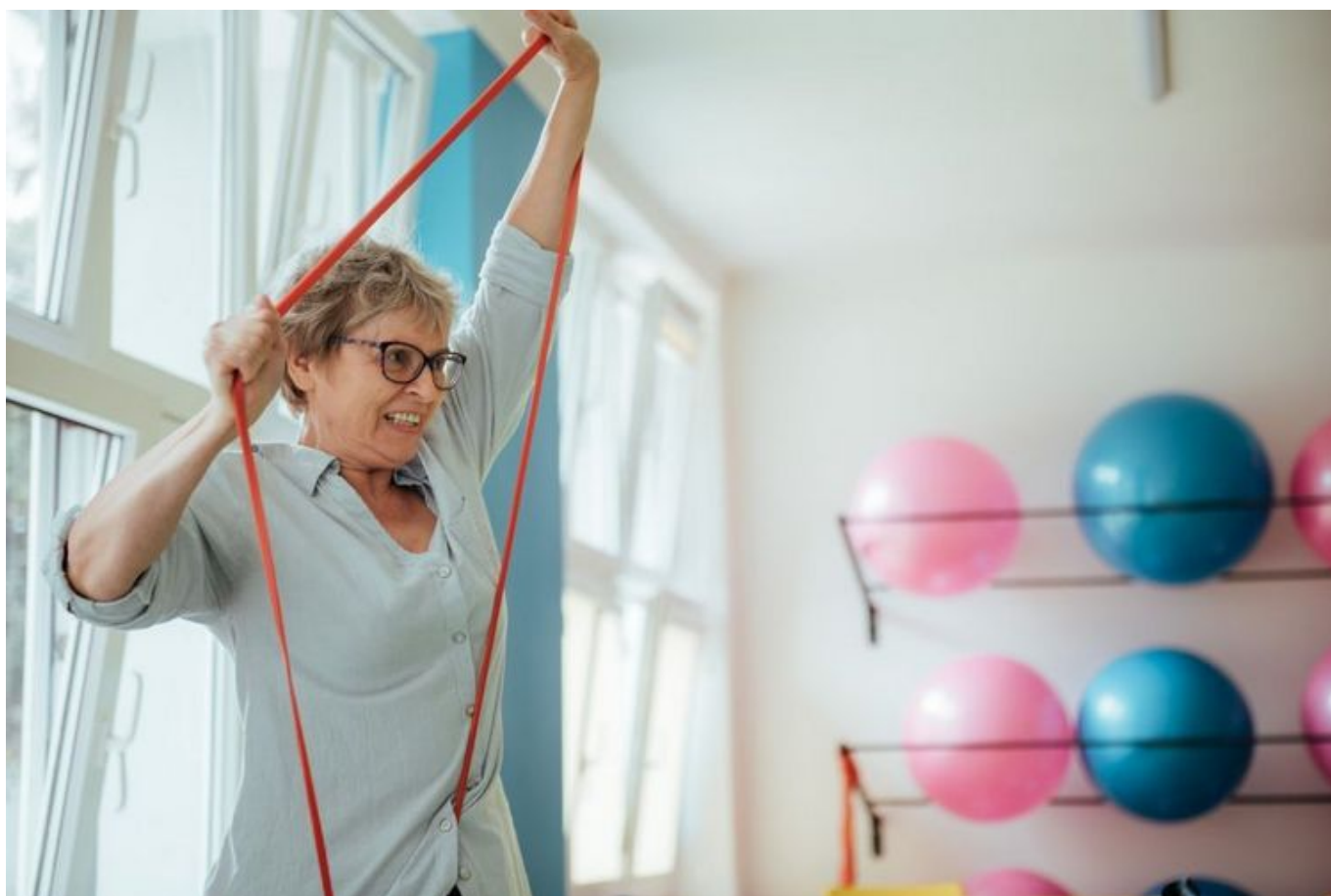
**Dla seniorów**

autor: Katarzyna Jarosińska / Oddział ds. Polityki Senioralnej

15.12.2020 - 18.12.2020

W godzinach pracy placówki

**Centra Zdrowego i Aktywnego Seniora przygotowały dla Państwa ofertę dostępną online. Zachęcamy do śledzenia profili CZAS i aktywnego spędzania czasu bez wychodzenia z domu.**



Centrum Zdrowego Aktywnego Seniora przy ul. Libelta 16 , fot. Radosław Żydowicz

## ZAJĘCIA ONLINE

Zumba - poniedziałki, czwartki godz. 15:00

Transmisja na żywo na Facebooku: [www.facebook.com/mcmbaluty.aktywator](https://www.facebook.com/mcmbaluty.aktywator) oraz na Youtube: [www.youtube.com/channel/UCBD23OrVv48woq6vXI\\_8tSQ/videos](https://www.youtube.com/channel/UCBD23OrVv48woq6vXI_8tSQ/videos) Zumba to energetyczny taniec zdobywający coraz większą popularność wśród seniorów. Zumba to energia, witalność, radość życia.

Taniec w kręgu - wtorki godz. 14:30

Transmisja na żywo na Facebooku: [www.facebook.com/mcmbaluty.aktywator](https://www.facebook.com/mcmbaluty.aktywator) . Taniec w kręgu to zajęcia taneczne polegające na poznawaniu i uczeniu się kultury innych narodów.

Nauka gry w brydża - poniedziałki, wtorki godz 12:00

Zajęcia prowadzone na platformie BBO - zapisy telefoniczne 690 512 685. Brydż to pasjonująca i logiczna gra karciana ciesząca się niespotykanym powodzeniem wśród seniorów. Zapewnia osobom w wieku senioralnym maksymalny wysiłek intelektualny a przy tym daje wielką frajdę jaką jest rywalizacja.

Gimnastyka umysłu - środy godz. 12:30, 14:00, 15:30

Zajęcia prowadzone na platformie zoom.us - zapisy tel. 42 655 30 39 (telefon czynny w godz 8-10:00). 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.

Rękodzieło - środy godz. 10:30

Zajęcia prowadzone na platformie zoom.us - zapisy tel. 42 655 30 39 (telefon czynny w godz. 8-10). Działania twórcze rozwijające kreatywność, podczas których wykonujemy różnorodne przedmioty ozdobne i użytkowe. Zajęcia z rękodzieła to nie tylko dobra zabawa z drewnem, farbą czy włóczką, to przede wszystkim ćwiczenie koncentracji, ale także współdziałanie w grupie i radość z własnoręcznie wykonanej pracy.

Gimnastyka - od poniedziałku do piątku godz. 12:00

Zajęcia można znaleźć na Youtube [www.youtube.com/channel/UCBD23OrVv48woq6vXI\\_8tSQ/videos](https://www.youtube.com/channel/UCBD23OrVv48woq6vXI_8tSQ/videos) . Zajęcia gimnastyczne skierowane dla osób powyżej 60 roku życia. Zajęcia mają na celu wzmocnić mięśnie oraz poprawić kondycję oraz ogólne samopoczucie

Nauka z obsługi smartfona - zapisy na styczeń

Zajęcia prowadzone na platformie Meetings by Google - zapisy tel. 42 655 30 39 (telefon czynny w godz. 8-10). Zajęcia dla seniorów, którzy zaczynają przygodę ze smartfonem. W programie nauka bezpiecznego poruszania się po aplikacjach, internecie, wysyłanie zdjęć, itp.

## ZAJĘCIA NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

Nordic walking - zapisy tel. 42 655 30 39 (telefon czynny codziennie między godz. 8-10)

- w Parku Ocalałych - poniedziałki, wtorki, czwartki godz. 11:00 - Karolina  
Spotykamy się w Parku Ocalałych na wysokości skrzyżowania Wojska Polskiego - Głowackiego. Spacer rozpoczynamy wspólną rozgrzewką, w połowie trasy przewidziana jest przerwa na gorącą herbatkę i ciasteczko. Po półtorej godziny kończymy zajęcia rozciąganiem.
- Lasie Łagiewnickim - środy, piątki godz. 11:00 - Sebastian  
W środy spotykamy się w Arturówku na samym końcu ulicy Skrzydlatej (za mostkiem), natomiast w piątki startujemy z ul. Nastrojowej przy Biedronce/Miejskim Centrum Medycznym Bałuty w Łodzi. Całość trasy liczy około 6 km.

Zajęcia na siłowni zewnętrznej - środy godz. 14:30 - Karolina

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 tel. 42 655 30 39 (telefon czynny codziennie między godz. 8-10)

Spotkania osób ćwiczących tai chi - czwartki godz. 12:30

Grupa spotyka się w Parku Ocalałych przy Centrum Dialogu im. Marka Edelmana. Tai chi to ciąg ruchów wykonywanych powoli w ustalonej kolejności, tak aby wpływał pozytywnie na organizm ćwiczącego. Zapisy tel. 42 655 30 39 (telefon czynny codziennie między godz. 8-10)

