

Kwiecień w Centrach Zdrowego i Aktywnego Seniora

02.04.2021 13:18 Katarzyna Jarosińska / Oddział ds. Polityki Senioralnej

kategoria: **on-line**

Kalendarz - filtry na skróty

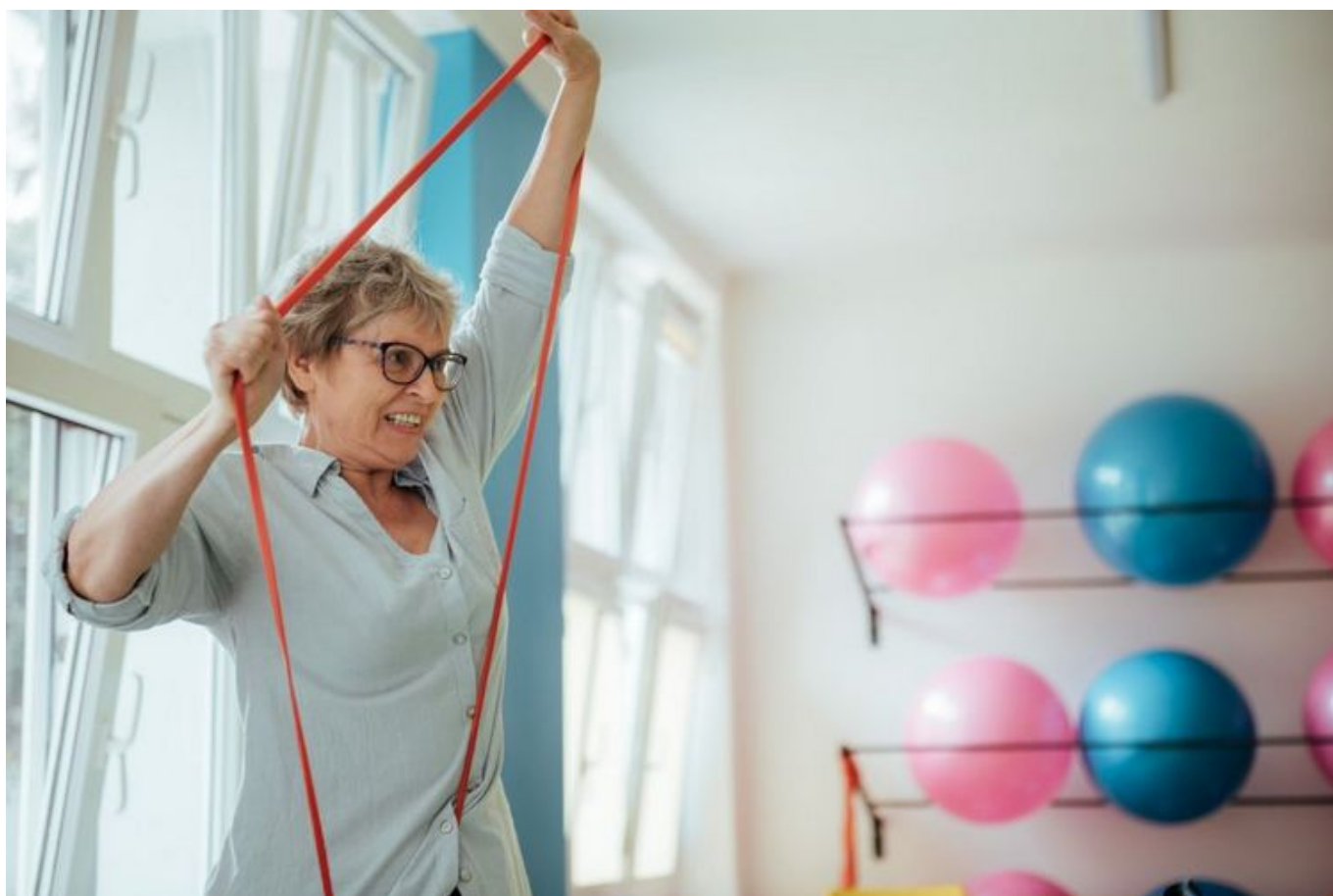
Zdrowie

Dla seniorów

Sport

Seniorzy

Zachęcamy do zapoznania się z ciekawymi propozycjami zajęć prowadzonych za pośrednictwem Internetu przez miejskie Centra Zdrowego i Aktywnego Seniora w kwietniu.



KWIECIEŃ W CENTRACH ZDROWEGO I AKTYWNEGO SENIORA

CZAS LIBELTA 16

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 oraz na Youtube: https://www.youtube.com/channel/UCBD23OrVv48woq6vXI_8tSQ

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/mcmbaluty.aktywator oraz na Youtube: https://www.youtube.com/channel/UCBD23OrVv48woq6vXI_8tSQ

Taniec neuronów - gimnastyka umysłu - środy, godz. 12:00 (07.04, 14.04, 21.04, 28.04)

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) lub czas@mcmbaluty.pl

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) lub czas@mcmbaluty.pl

14.04 - Pop up - kartki z duszą

21.04 - Osikowe kwiaty

28.04 - dmuchawce

Nauka z obsługi smartfona - obecnie trwają zapisy kwiecień/maj

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) lub czas@mcmbaluty.pl

Nauka gry w brydża - piątki, godz. 12:00

Logiczna gra karciana, która jest świetnym treningiem dla mózgu, ułatwia integrację, pozwala poznawać nowych, interesujących ludzi.

Zajęcia odbywają się na platformie BBO

Zapisy: 690 512 685 lub dapiad@yahoo.com

CZAS RZGOWSKA 170

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.

07.04.2021 - pop-up czyli kartki z duszą

21.04.2021 - poznajemy tajniki makramy

Gimnastyka Umysłu -lek dla pamięci - środy (14.04.2021 oraz 28.04.2021) 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.

CZAS SZPITALNA 6

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 odbywają się co dwa tygodnie. Osoby wcześniej zapisane dostają mini zestaw produktów kosmetycznych, aby móc razem z Panią Sara brać udział w warsztatach. Po zajęciach krótkie filmy prezentujące tworzone kosmetyki publikujemy na naszym Facebooku: <https://www.facebook.com/CZASWidzew>

Zapisy pod numerem: 502 322 547 (w godz. 9:00-15:00)

Zajęcia odbywają się za pośrednictwem platformy zoom - instrukcja obsługi https://youtu.be/HYMu_uZBCM

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/>

W filmach Pan Tomek porusza tematy związane z internetem, obsługą urządzeń elektronicznych. W każdy filmie omówiony jest inny temat (również te zgłaszane przez Seniorów mailowo lub w komentarzach pod filmami na Youtubie i Facebooku).Celem zajęć jest „odczarowanie” smartfonów i sprawienie by z każdą chwilą telefon stawał się coraz bardziej użytecznym narzędziem w rękach Seniora.

Osoby, które chcą zaproponować temat filmu prosimy o wpisanie go w komentarzu pod filmem albo przesłanie mailem: smartfonowepogotowie@gmail.com