

# Gimnastyka umysłu online - ostatnie wolne miejsca

09.04.2021 9:39 Katarzyna Jarosińska / Oddział ds. Polityki Senioralnej

kategoria: **Koronawirus**

**Seniorzy**

**Centra Zdrowego i Aktywnego Seniora oraz Akademia Dobrego Czasu zapraszają na gimnastykę umysłu - tak samo ważną dla sprawności mózgu jak ćwiczenia fizyczne dla ciała.**



Spróbujcie, przekonajcie się na własnej skórze, rozruszajcie swoje neurony. Możecie wziąć udział w pojedynczych zajęciach albo w cyklu spotkań. Prowadząca: Oksana Hałatyn-Burda. Spotykamy się w:

- środy (14.04, 21.04, 28.04), godz. 12
- środy (14.04, 28.04), godz. 13.30
- czwartki (15.04, 22.04, 29.04), godz. 12

Zajęcia są bezpłatne, prowadzone w ramach aktywności CZAS Libelta, CZAS Rzgowska oraz KS Cieszkowskiego. Aby wziąć w nich udział, potrzebne są: laptop lub tablet z kamerką, zainstalowana aplikacja Zoom.us (jeśli potrzebujecie pomocy w instalacji, dajcie nam znać - pomożemy).

Filmik instruktażowy dot. korzystania z aplikacji zoom:  
[https://www.youtube.com/watch?v=HYMu\\_uZBCMc](https://www.youtube.com/watch?v=HYMu_uZBCMc)

Zapisy oraz wszelkie informacje: tel. 691 051 702