

Warsztaty dla seniorów

05 lipca 2021

kategoria:

Aktualności



Warsztaty dla seniorów

Przypominamy, że od początku czerwca br. w naszym mieście organizowane są cykliczne zajęcia i warsztaty przeznaczone dla lokalnych seniorów.

Harmonogram zajęć i warsztatów przedstawia się następująco:

- we wtorki można wziąć udział w Grupowym Wsparciu Psychologicznym prowadzonym przez doświadczonego psychologa. W czasie trwania zajęć uczestnicy poznają przede wszystkim techniki radzenia sobie z nadmiernym stresem. Głównym celem zajęć jest spokojny powrót seniorów do normalności oraz złagodzenie negatywnych skutków izolacji z powodu pandemii,
- w każdą środę odbywają się warsztaty pod nazwą „Siła Oddechu Edycja II: Oddech i Dźwięk”. Podczas zajęć uczestnicy poznają techniki świadomego oddychania oraz relaksacji. Warsztaty pozwalają obniżyć poziom stresu i polepszyć samopoczucie,
- w piątki organizowane są zajęcia Tai-Chi, które sprzyjają poprawie zdrowia oraz relaksacji ciała i umysłu. Zajęcia Tai-Chi są jedną z niewielu form aktywności odpowiednich dla wszystkich bez względu na wiek i ograniczenia.

Zachęcamy wszystkich czeladzkich seniorów do aktywnego uczestnictwa w zajęciach, które będą odbywać się według poniższego terminarza:

1. Grupowe Wsparcie Psychologiczne - CUSiAL ul. Biedermanna 2 Czeladź

- 6 lipca 2021 r. godz. 8:00,
- 13 lipca 2021 r. godz. 9:00,
- 3 i 10 sierpnia 2021 r. godz. 9:00.

2. Siła Oddechu Edycja II: Oddech i Dźwięk - CUSiAL ul. Biedermanna 2 Czeladź

- 7, 14, 21 oraz 28 lipca 2021 r. godz. 12:00,

- 4, 11, 18 i 25 sierpnia 2021 r. godz. 12:00,
- 1 września 2021 r. godz. 12:00.

3. Tai-Chi - CUSiAL ul. Biedermanna 2 Czeladź

- 9 lipca 2021 r. godz. 11:00,
- 6, 20 i 27 sierpnia 2021 r. godz. 11:00.

Ze względu na panujące ograniczenia na wszystkie warsztaty obowiązują zapisy telefoniczne: (32) 763-79-76.

Źródło: Wydział Edukacji i Polityki Społecznej