

Kolejna seria zajęć dla ursynowskich Seniorów

W środę 22 listopada 2017 r. w godz. 10.00-13.45 Fundacja **INDIGEO** zaprasza na kolejną serię zajęć dedykowanych Ursynowskim Seniorom, w ramach realizowanego projektu – **URSYNOWSKI SENIOR: bezpieczny – aktywny – zdrowy.**

Miejsce zajęć: Dom Kultury „Stokłosa”, ul. Wacława Lachmana 5.

Plan dnia:

- 10.00 – 11.30 – wykład – Wzmacnianie odporności – **Anna Krasucka** – doradca żywieniowy
- 11.40 – 13.00 – wykład – Zadbaj o swoje stawy – **Dariusz Straszewski** – fizjoterapeuta
- 13.00 – 13.45 – Skrzypiące zawiąsy – zajęcia ruchowe mające na celu poprawę stanu stawów, zapobieganie ich usztywnianiu – **Daria Krawiec** – fizjoterapeuta

Podczas wykładu z doradcą żywieniowym dowiemy się w jaki sposób – zdrowo i naturalnie – wzmacniać swoją odporność, w tym szczególnie narażonym na infekcje okresie.

W ramach edukacji i aktywizacji ruchowej, podczas środowego spotkania szczególną uwagę poświęcimy naszym stawom. Słuchacze uzyskają informacje, w jaki sposób należy dbać o stawy, a na zajęciach ruchowych będzie okazja do ich rozruszania. Uczestnicy otrzymają również instrukcję do ćwiczeń, jakie będą mogli wykonywać samodzielnie w domu.

Więcej informacji: <http://www.indigeo.pl/fundacja.html>

Kontakt: fundacja@indigeo.pl

Projekt finansowany ze środków Dzielnicy Ursynów m.st. Warszawy

Zapraszamy serdecznie!