

# Świadomym seniorem jestem ja” [ZAPROSZENIE]

Serdecznie zapraszamy osoby w wieku emerytalnym do udziału w projekcie pt. „Świadomym seniorem jestem ja” realizowanym w 2017 roku finansowanym ze środków Dzielnicy Ursynów m.st. Warszawy.

Program ma na celu aktywizację, integrację oraz zapobieganie marginalizacji i izolacji osób starszych. Obejmuje on siedem wykładów dydaktycznych prowadzonych od maja do grudnia 2017 roku przez doświadczonych specjalistów, trenerów.

## **Maj 2017**

**25.05.2017.**, czwartek , godz. 12.00 **ŻYCIE ZACZYNA SIĘ PO 60. SIEDEM NAWYKÓW SKUTECZNEGO DZIAŁANIA** – wzmacnianie indywidualnego potencjału, radzenie sobie z życiowymi wyzwaniami, jak radzić sobie z manipulacją.

**25.05.2017.**, czwartek, godz. 15 30 **BEZPIECZNY SENIOR** – świadome, bezpieczne postępowanie z współczesnymi zagrożeniami; kradzież, cyberprzestrzeń, wyłudzenia itp.

## **Czerwiec 2017**

**02.06.2017.**, piątek, godz. 12.00 **PIERWSZA POMOC** – bezpieczne postępowanie w przypadku zagrożeń wypadkami w domu, nagłymi chorobami, omdleniami itp.

**08.06.2017.**, czwartek, godz. 12.00 **WSZYSTKIE DZIECI SĄ NASZE** – zajęcia z wiedzy o rozwoju oraz opiece nad dzieckiem, dialog i integracja międzypokoleniowa.

**20.06.2017.**, wtorek, godz. 12.00 **AKTYWNY I ASERTYWNY SENIOR** – aktywna i pomyślna starość, asertywność seniora w rodzinie i życiu społecznym, przemoc i dyskryminacja.

**II połowa września 2017. BABIE LATO – VISAGE – SPOTKANIE ZE**

## **STYLISTA**

### **II połowa września 2017. ZDROWE ODŻYWIANIE SPOSOBEM NA ŻYCIE – JAK ZDROWO ODŻYWIAĆ SIĘ ABY CZUĆ SIĘ DOBRZE**

Dla osób aktywnie uczestniczących w zajęciach zaplanowano dwa spotkania integracyjne

**I połowa października 2017. PIKNIK INTEGRACYJNY W LESIE KABACKIM** – interaktywne zajęcia w terenie na podsumowanie projektu.

**I połowa grudnia 2017. W ŚWIĄTECZNYM NASTROJU** – spotkanie seniorów, którzy brali udział w projekcie

**Miejscem** realizacji projektu jest **NATOLIŃSKI OŚRODEK KULTURY przy UŁ. NA UBOCZU 3**

### **Uwaga!**

Niniejsze propozycje mogą ulec modyfikacjom. Prosimy o monitorowanie strony internetowej Stowarzyszenia Pacjent Polski [www.pacjent-polski.pl](http://www.pacjent-polski.pl) lub kontakt z sekretariatem NOK pod numerem telefonu **22 409 29 31**.

źródło: ursynow.pl