

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 lub kontakt z sekretariatem NOK pod numerem telefonu **22 409 29 31**.

źródło: ursynow.pl