

MIASTO SENIORA NA LATO

LIPIEC

7 lipca

9:00-10:00 Zdrowe nawyki z Darią Kuzą

10:00-11:00 Jak żyć zdrowo i samodzielnie - wykład psychogerontolożki, Dagny Kurdwanowskiej

11:00-12:00 Joga w parku północnym

12:00-13:00 Tanabata dla seniorów z Anną Juozulinas

14 lipca

9:00-10:00 Zdrowe nawyki z Darią Kuzą

10:00-11:00 Origami z Anną Juozulinas

11:00-12:00 Joga w parku północnym

21 lipca

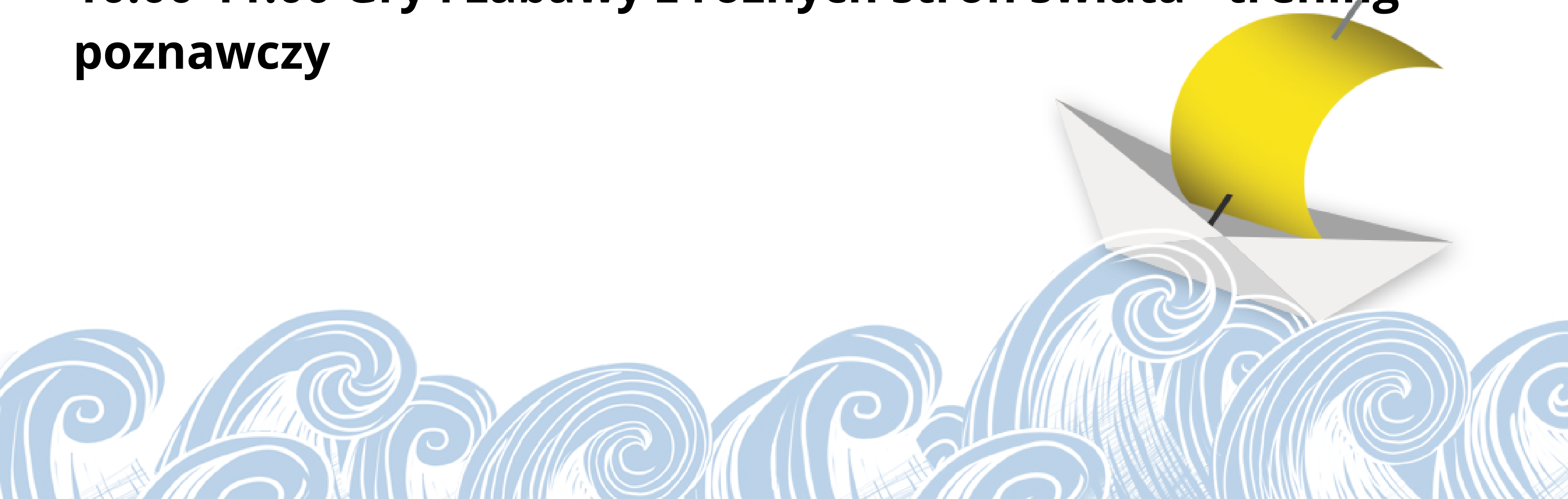
9:00-10:00 Zdrowe nawyki z Darią Kuzą

10:00-11:00 Spacer przyrodniczy z pisarką, Salcią Hałas

28 lipca

9:00-10:00 Zdrowe nawyki z Darią Kuzą

10:00-11:00 Gry i zabawy z różnych stron świata - trening poznawczy



MIASTO SENIORA NA LATO

SIERPIEŃ

4 sierpnia

10:00-11:00 Opieka nad bliskim chorym w domu: ZA i PRZECIW | debata

11:30-12:30 Planszówki dla seniorów z Mateuszem Rostkowskim

11 sierpnia

9:00-10:00 Zdrowe nawyki z Dariaż Kużą

10:00-11:00 Gry i zabawy z różnych stron świata - trening poznawczy

18 sierpnia

9:00-10:00 Zdrowe nawyki z Dariaż Kużą

10:00-11:00 Spacer przyrodniczy z pisarką, Salcią Hałas

25 sierpnia

10:00-11:00 Zapowiedź jesiennego programu Miasta Seniora

WRZESIEŃ

1 września

9:00-10:00 Zdrowe nawyki z Dariaż Kużą

10:00-12:00 Jak zorganizować opiekę nad chorym bliskim - warsztaty z Marcelem Andino Velezem

18:00-19:30 - spotkanie autorskie z Marcelem Andino Velezem wokół książki "Świeccy"