



**Magiczny
Kraków**

Letnia Akademia Seniora

2014-07-29

Krakowskie Centrum Seniora przy Wydziale Spraw Społecznych UMK zaprasza do Letniej Akademii Seniora.

W każdy wtorek od 24 czerwca 2014 r. do 30 września 2014 r. w godzinach od 10:00 do 13:00 w lokalu MOWIS, os. Centrum C 10 odbywać się będą różnorodne zajęcia z prawnikiem, plastykiem, rehabilitantem czy dietetykiem zakończone „Spotkaniem przy herbatce”. W ramach Akademii przewidziane są także wycieczki.

Zgłoszenia

- osobiście w siedzibie Krakowskiego Centrum Seniora (os. Centrum C 10, pok. 2),
- telefonicznie (tel.12 - 616 -78 - 32, wtorki, czwartki godz. 10:00 -13:00, piątki godz. 15:00 - 16:30) ,
- mailem na adres dlaseniора@um.krakow.pl

WSTĘP WOLNY

Program Letniej Akademii Seniora

Organizator – Krakowskie Centrum Seniora przy Wydziale Spraw Społecznych UMK

Miejsce – budynek MOWIS, os. Centrum C 10

Termin i czas trwania zajęć - w każdy wtorek, od 24.06. do 30.09.br. ,

- wykłady, warsztaty godz. 10.00 - 11.30
- „Spotkania przy herbatce” godz. 11.30 - 13.00

Zgłoszenia – osobiście w lokalu Krakowskiego Centrum Seniora (os. Centrum C10, pok. 2),

telefonicznie (tel.12-616-78-32, wtorki, czwartki godz. 10:00 -13:00, piątki godz. 15:00-16:30) lub mailem dlaseniора@um.krakow.pl



Harmonogram wykładów i warsztatów:

24.06 – Uroczysta inauguracja LAS „Czy istnieje recepta na pomyślne starzenie się” - wykład dr hab.med. Anny Skalskiej UJ CM Klinika Geriatrii oraz dyskusja panelowa prowadzona przez dr inż. Annę Przybyłek – Boraczyńską

1.07 - „Idę po zdrowie ...” - mgr Agata Michalska, instruktorka nordic walking

8.07 - „Wypadek... i co dalej” - mec. Jacek Gęga i dyrektor Biura Regionalnego Stowarzyszenia Alter Ego Tadeusz Gawron

15.07 - „Zakochani w Krakowie” - mgr Dorota Czajkowska, artysta plastyk

22.07 - „Profilaktyka i ćwiczenia usprawniające w dolegliwościach stawów” - mgr inż. Anna Pietras, rehabilitantka

29.07 - „Reakcja ciała na stres – spojrzenie kinezyloga” - mgr Teresa Kędra, trenerka NLP, terapeutka

5.08 - „Rozwiązywanie konfliktów poprzez mediacje” - mgr Anna Ficek, dyrektor Małopolskiego Centrum Mediacji

12.08 - „Rezydent w Domach Pomocy Społecznej XXI wieku” - mgr Bogusława Bielańska, organizator pomocy społecznej.

19.08 - „Profilaktyka i ćwiczenia usprawniające w dolegliwościach stawów cd.”- mgr inż. Anna Pietras, rehabilitantka

26.08 - „Zbilansowana dieta – kluczem do długowieczności” - mgr dietetyk Patrycja Hołowko, Krakowski Szpital Specjalistyczny im. Jan Pawła II

2.09 - „Żywność regionalna i tradycyjna – wpływ jakości żywności na jakość życia” - przedstawiciel Departamentu Rolnictwa i Geodezji UMWM

9.09 - „Elementy bezpieczeństwa finansowego Seniorów” - dr inż. Maria Metzler

16.09 - „Senior obywatel” - mgr Renata Grotowska, radna Dzielnicy IX

23.09 - „Profilaktyka i ćwiczenia usprawniające w dolegliwościach stawów cd.” - mgr inż. Anna Pietras, rehabilitantka

30.09 - „Zdrowie i choroba w ujęciu holistycznym współczesnej medycyny”- wykład dr n. med. Barbary Cieniawa,

zakończenie zajęć w Letniej Akademii Seniora, wręczenie dyplomów

UWAGI:



**Magiczny
Kraków**

wszystkie zajęcia podane w harmonogramie są bezpłatne,

- możliwa jest zamiana terminów, zmiana tematów zajęć lub osób prowadzących zajęcia,
- każde zajęcia kończą się „Spotkaniem przy herbatce”,
- przewidziane jest organizowanie wycieczek w innych dniach niż wtorki, po uprzednich uzgodnieniach z uczestnikami,
- osoby uczestniczące w LAS zaproszone są również:
 - na koncerty organizowane przez Nowohuckie Centrum Kultury w każdą niedzielę lipca i sierpnia, o godz. 18:00,
 - do udziału w zajęciach Klubów ArtSenior i E-Senior działających w Krakowskim Centrum Seniora,
 - do korzystania z biblioteczki Krakowskiego Centrum Seniora w ramach akcji „Uwolnij książkę”

Patroni medialni: