



**Magiczny
Kraków**

Pora na SuperSeniora

2015-07-07

Stowarzyszenie UNICORN zaprasza na kolejną odsłonę w ramach projektu „Pora na SuperSeniora”.

Stowarzyszenie UNICORN od kilku lat prowadzi ciesząc się dużą popularnością [bezpłatne zajęcia dla osób](#), które ukończyły 60 rok życia.

"Pora na SuperSeniora" to projekt, który ma na celu aktywizację Seniorów m.in: poprzez warsztaty psychologiczne, zajęcia ruchowe i integrację.

Zajęcia są ciekawe, przydatne i przyjemne, a ich program obejmuje:

- **Rozwój osobisty** – zajęcia z psychologiem o radzeniu sobie z trudnymi emocjami, skutecznym porozumiewaniu się z innymi, asertywności i zdrowym myśleniu
- **Zdrowie** – zajęcia z lekarzami różnych specjalności dotyczące specyficznych problemów osób starszych
- **Zdrowe odżywianie się i gotowanie**
- **Opiekę** – zajęcia z pielęgniarką dotyczące zasad opieki nad osobami chorymi w starszym wieku
- **Ruch** – zajęcia gimnastyczne, pilates, taniec, nordic walking
- **Warsztaty fotograficzne**
- **Warsztaty śpiewu**
- **Warsztaty z kosmetologiem i wizażystą**

Wszystkie zajęcia są bezpłatne,

Szczegółowy opis projektu jak i harmonogram zajęć można znaleźć na stronie:

www.poranasuperseniora.pl.