



„Zapraszamy do LASu”

czyli

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 czasie Senioraliów oraz w lokalu Krakowskiego Centrum Seniora (os. Centrum C10, pok. 2), telefonicznie (tel.12-616-78-32, poniedziałki, wtorki, czwartki godz. 10 -13) lub mailem dlaseniora@um.krakow.pl do dnia 20 czerwca.

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 Bogumiła 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:

- **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”,
- w ramach LAS 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 (wstęp wolny),
 - 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”