



Akademia AKTYWNOŚCI srebrna generacja

cykl spotkań wzmacniających odporność ciała i ducha

Projekt dofinansowany ze środków
Województwa Pomorskiego



WSPÓLNOTA
GDANSKA



WOJEWÓDZTWO
POMORSKIE

od 21 września do 16 listopada 2020
raz w tygodniu, w godz. 10:00-13:00

Fundacja Wspólnota Gdańska zaprasza osoby dojrzałe w wieku 60+

na cykl spotkań w ramach projektu

Akademia Aktywności – srebrna generacja

w Oliwskim Ratuszu Kultury!

Spędzimy wspólnie czas na spotkaniach od września do listopada, podczas których będziemy budować odporność i poczucie bezpieczeństwa na kilku poziomach:

- poznacie zasady bezpiecznego korzystania z Internetu i urządzeń mobilnych
- zobaczycie, jak bezpiecznie ćwiczyć w domu , aby zachować sprawność ciała
- poznacie tajniki zdrowego odżywiania i wzmacniania organizmu bez witamin w tabletkach
- będziecie wzmacniać ducha na zajęciach „Mniej stresu więcej zdrowia”
- poznacie pozytywny wpływ sztuki wizualnej na samopoczucie
- będziecie mieli okazję do poznania nowych osób i wymiany doświadczeń

Terminy spotkań (raz w tygodniu; godz. 10.00 -13.00);

start 21 września – zakończenie 16 listopada.

Miejsce: Oliwski Ratusz Kultury, Gdańsk, ul. Opata J. Rybińskiego 25

Udział w spotkaniach jest bezpłatny.

Zapisy: e-mail: m.abraham-debska@wspolnotagdanska.pl Informacje: Tel. 501 743 572

Organizator: Fundacja Wspólnota Gdańska

Projekt dofinansowano ze środków Województwa Pomorskiego.

WZMACNIAMY ODPORNOŚĆ DUCHA I CIAŁA !