

Rekrutacja do Bychawskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku

13 lutego 2018

Stowarzyszenie Razem Dla Kultury zaprasza osoby w wieku 50+ z terenu powiatu lubelskiego do bezpłatnego udziału w projekcie „BYCHAWSKI UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU”

w programie między innymi bloki tematyczne:

1. Warsztaty rozwojowe. „Senior i jego oczekiwania”
2. Senior ma prawo – wykłady z prawa cywilnego
3. Zdrowy i aktywny senior
 - profilaktyka i ochrona zdrowia
 - samotność i depresja
 - wypadki i urazy
 - złe nawyki żywieniowe
 - kosmetologia „Jak być pięknym w każdym wieku.”
 - zagrożenia z małej aktywności fizycznej
 - gimnastyka tańcem „Praktyczne aspekty wykorzystania tańca w leczeniu schorzeń”
 - choreoterapia – warsztaty „Tańce świata”
4. Zdrowie na talerzu
 - zdrowe zasady odżywiania i praktyczny pokaz kulinarny przygotowania potraw.
5. Kreatywny senior
 - warsztaty artystyczne – „Anioły” -wykonane techniką pawetexu.

Rekrutacja trwa do 28 lutego 2018 r.

Więcej informacji i zapisy pod numerem telefonu 570-841-770

lub meilowo: butw.bychawa@gmail.com

„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”