

Wszystkie zajęcia są bezpłatne!

miejsce zajęć: Katowice i Tychy



**I TY RÓWNIEŻ
MOŻESZ ZOSTAĆ
AKTYWNYM SENIOREM**

Akademia Aktywnego Seniora

**jestes emerytem ?
ukończyłeś 60 lat ?
mieszkas w woj. śląskim ?**

**Wszystkie zajęcia są bezpłatne !
Zajęcia będą odbywały się
w Katowicach i Tychach**

Szkoła Aktywności Lokalnej Seniorów
obejmująca cykl zajęć:

trening motywująco-inspirujący poświęcony rozwojowi własnej osobowości
wolontariat seniorów co to jest wolontariat, jak zostać wolontariuszem
wyjazdy do organizacji realizujących działania dla seniorów

język angielski dla seniora
internet w edukacji obywatelskiej
seminaria: "Życie zaczyna się po 60-tce" - tematyka: prawa pacjenta, zdrowy styl życia
warsztaty: "Ja i mój pies" zajęcia dla osób posiadający czworonożnego przyjaciela
trening swój umysł - trening pamięci
zajęcia relaksacyjne - terapia dźwiękiem

**Szczegółowe informacje pod nr tel:
796 853 595 oraz 691 973 183 w godz. 12-18**
zapytania można kierować również na mail : warsztaty@fundacjarazem.com.pl

Ilość miejsc ograniczona!
0 przyjęciu decyduje komisja rekrutacyjna



**Organizatorem jest
Fundacja Razem z Tychów**

ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej
Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej