

„Zapraszamy do LASu”

czyli

Program Letniej Akademii Seniora

1. Organizator – Krakowskie Centrum Seniora przy Wydziale Spraw Społecznych UMK
 2. Miejsce – budynek MOWIS, os. Centrum C 10
 3. 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.
 4. Zgłoszenia – osobiście w siedzibie Krakowskiego Centrum Seniora (os. Centrum C 10, pok. 2), telefonicznie (12- 616-78 -32, pon., wtorki godz. 10 -13) lub mailem (dlaseniora@um.krakow.pl)
 5. 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 p.Tadeusz Gawron.
- 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, trener NLP, terapeuta.
- 5.08. - „Rozwiązywanie konfliktów poprzez mediacje” – mgr Anna Ficek, dyrektor Małopolskiego Centrum Mediacji.
- 12.08. - „Organizacja usług opiekuńczych ” – mgr Bogumiła Bielańska, założycielka pierwszego w Krakowie Rodzinnego Domu 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 LAS, wręczenie dyplomów.

UWAGA:

- możliwa jest zamiana terminów lub zmiana tematów zajęć,
- każde zajęcia kończą się „Spotkaniem przy herbatce”,
- w ramach LAS przewidziane jest organizowanie wycieczek w innych dniach niż wtorki, zgodnie z ustaleniami z uczestnikami LAS,
- uczestnicy LAS zaproszeni są na koncerty organizowane przez Nowohuckie Centrum Kultury w każdą niedzielę lipca i sierpnia, o godz. 18 (wstęp wolny) oraz do udziału w zajęciach Klubów ArtSenior i E-Senior,
- uczestnicy LAS mają możliwość korzystania z biblioteczki Krakowskiego Centrum Seniora w ramach akcji „Uwolnij książkę”.