



Caritas Poznańska w ramach projektu „Nowoczesny i aktywny senior” zaprasza wszystkie **osoby w wieku 60+ z terenu województwa wielkopolskiego do udziału w bezpłatnych szkoleniach komputerowych, z obsługi tabletu, kursach językowych, dwudniowych warsztatach żywieniowych oraz dwudniowych warsztatach rehabilitacyjnych**. Szczegółowe informacje na temat proponowanych zajęć można uzyskać od poniedziałku do piątku w biurze Caritas Poznańskiej przy Rynku Wildeckim 4a w Poznaniu, telefonicznie pod numerem 61 835 68 67 lub mailowo pod adresem seniorzy@caritaspoznan.pl. Liczba miejsc jest ograniczona. Zapraszamy serdecznie do udziału!

Krótki opis proponowanych zajęć:

- 1. Kursy języka angielskiego** – będą prowadzone w grupach na poziomie podstawowym. Umożliwi one rozwijanie podstawowych sprawności językowych: rozumienia ze słuchu, mówienia (porozumiewania się w różnych sytuacjach), budowania krótkich pisemnych wypowiedzi. Zajęcia odbywać się będą w małych grupach, tak by lektor miał możliwość nawiązania osobistego kontaktu z każdym uczestnikiem.
- 2. Szkolenia komputerowe** – będą odbywały się w grupach na dwóch poziomach:
 - podstawowym – skierowanym do osób na poziomie początkującym, które chciałyby rozpocząć swoją przygodę z komputerem,
 - rozszerzonym – skierowanym do osób, które miały już wcześniej styczność z komputerem lub ukończyły wcześniej poziom podstawowy.
- 3. Szkolenie z obsługi tabletu** – odbywać się będzie w grupach. Każdy kurs składa się z 10 zajęć po 1,5 godziny. W ramach zajęć omówiona zostanie budowa i obsługa tabletu. Jego system, podstawowe funkcje, programy i aplikacje użytkowe.
- 4. Dwudniowe warsztaty rehabilitacyjne** – mają na celu nauczenie uczestników kilku bezpiecznych zestawów ćwiczeń minimalizujących bóle stawów, kręgosłupa, kości oraz ścięgna. Ponadto uczestnicy nauczą się kilku skutecznych technik pracy ze skórą i mięśniami, celem likwidacji dokuczliwego bólu i otrzymania wiele cennych wskazówek dnia codziennego, w

„Nowoczesny i aktywny senior” - bezpłatne szkolenia i warsztaty dla osób 60+

Kategoria: polityka społeczna Utworzono: wtorek, 05, lipiec 2016 12:59 - Poprawiono: środa, 06, lipiec 2016 11:49

Paweł Michałowski

jaki sposób dba o swój kondycję i zdrowie. Zajęcia prowadzone będą przez fizjoterapeutkę z wieloletnim doświadczeniem.

5. Dwudniowe warsztaty żywieniowe „Wiem, co jem” - Warsztaty skierowane są do osób, które pragną powiększyć swoją wiedzę i umiejętności z zakresu diety, żywienia oraz przygotowywania zdrowych potraw dostosowanych do możliwości ekonomicznych seniorów. Każdy kurs zorganizowany będzie w formie dwudniowych warsztatów w blokach po 5 godzin. W ramach warsztatów zaplanowano części teoretyczną i praktyczną, które będą sobie wzajemnie przeplatały.

Projekt „Nowoczesny i aktywny senior” dofinansowany jest ze środków budżetowych Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.

60+ NOWOCZESNY I AKTYWNY SENIOR

Jśli masz ukończone 60 lat i mieszkasz na terenie województwa wielkopolskiego PRZYJDŹ I SKORZYSTAJ Z BEZPŁATNEJ OFERTY!

Szkolenia komputerowe i z obsługi tabletów
Pomoc potrzebna? Nie problem! Instalacja, aktualizacja i logowanie na czacie.

Zajęcia usprawniające
Nawet najcięższe zadania nie są niemożliwe! Ćwiczenia, rozciąganie i porady są bezpłatne!

Warsztaty żywieniowe „Wiem co jem”
Pomoc potrzebna? Nie problem! Instalacja, aktualizacja i logowanie na czacie.

Kursy języka angielskiego
Dowiedz się, co oznacza „How do you do?” i wiele innych użytecznych zwrotek w języku angielskim.

ASOS 2014-2020
Program Operacyjny na lata 2014-2020
Pomoc Społeczna dla Seniorów i Osób Niepełnosprawnych

Szczegółowe informacje i zapisy:
Caritas Poznańska, ul. Rynek Wilecki 4a, tel. 61 855 68 67
e-mail: seniorzy@caritaspoznan.pl, www.caritaspoznan.pl