



Caritas Poznańska w ramach projektu „Nowoczesny i aktywny senior” zaprasza wszystkie osoby w wieku 60+ z terenu miasta Poznania do udziału **w bezpłatnych szkoleniach komputerowych, 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. Dwudniowe warsztaty rehabilitacyjne – mają na celu nauczenie uczestników kilku bezpiecznych zestawów ćwiczeń minimalizujących bóle stawów, kręgosłupa, kośćcy oraz głowy. Ponadto uczestnicy nauczą się kilku skutecznych technik pracy ze skórą i mięśniami, celem likwidacji dokuczliwego bólu i otrzymają wiele cennych wskazówek dnia codziennego, w jaki sposób dbać o swoją kondycję i zdrowie. Warsztaty odbywają się bądź w 9 osobowych grupach. Zajęcia prowadzone bądź przez fizjoterapeutkę z wieloletnim doświadczeniem.

2. Szkolenia komputerowe – będą odbywały się w grupach 10-osobowych na dwóch poziomach:

- podstawowym – skierowanym do osób na poziomie początkującym, które chciałby rozpocząć swoją przygodę z komputerem,
- rozszerzonym – skierowanym do osób, które miały już wcześniej styczność z komputerem lub ukończyły wcześniej poziom podstawowy.

W ramach zajęć na poziomie podstawowym uczestnicy nauczą się m.in.: obsługiwać i zarządzać swoim miejscem w komputerze, korzystać z Internetu oraz poczty internetowej, pisać i redagować pisma w programie Word, obsługiwać pamięci przenośne.

Na poziomie rozszerzonym kursanci nauczą się m.in. obsługi pamięci przenośnych (pendrive, mp3, aparat cyfrowy, telefony komórkowe), zaawansowanego redagowania i formatowania tekstu i grafiki. Ponadto zapoznają się z usługami komunikacyjnymi w globalnych sieciach komputerowych, forami internetowymi czy portalami społecznościowymi. Każdy kurs składa się z 13 zajęć po 1,5 godziny.

3. Dwudniowe warsztaty żywieniowe „Wiem, co jem” - będą prowadzone w grupach 8-osobowych. Warsztaty skierowane są do osób, które pragną powiększyć swoją wiedzę i umiejętności z zakresu diety, żywienia oraz przygotowywania zdrowych potraw

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

Kategoria: zdrowieUtworzono: czwartek, 28, kwiecień 2016 07:29 - Poprawiono: czwartek, 28, kwiecień 2016 07:32

Wojciech Piętka, Caritas Poznań

dostosowanych do możliwości ekonomicznych seniorów. Każdy kurs zorganizowany będzie w formie dwudniowych warsztatów w blokach po 5 godzin. W ramach warsztatów zaplanowano cztery teoretyczne i praktyczne, które będą się wzajemnie przeplatały.

Miejsca realizacji zajęć:

- Szkolenia komputerowe odbywać się będą w Centrum Administracyjno – Formacyjnym Caritas, przy ul. Rynek Wildecki 4a, 61-546 Poznań.
- Warsztaty żywieniowe przeprowadzone zostaną w placówce gastronomicznej „Valde Bene” na os. Jana III Sobieskiego 116 w Poznaniu.
- Warsztaty rehabilitacyjne będą przeprowadzane w sali przy Parafii św. Karola Boromeusza, na os. Pod Lipami 100, 61-638 Poznań.

Projekt „Nowoczesny i aktywny senior” dofinansowany jest ze środków budżetowych Miasta Poznania.



POZnań*