



Stowarzyszenie
Akademia
Mądrego Życia

"WYSTARCZY CHCIEĆ"

**BEZPŁATNE ZAJĘCIA DLA SENIORÓW 60+
KLUB POMORSKA 4/42**

**RYTUAŁY TYBETAŃSKIE
WTORKI I CZWARTKI**

to zestaw kilku prostych ćwiczeń gimnastycznych, które poprawiają ogólny stan zdrowia i odmładzają organizm

JOGA ŚMIECHU

PAŹDZIERNIK 23, 24, 27, 31; LISTOPAD 6,20
proste ćwiczenia ruchowe połączone z dużą dawką śmiechu

Informacje i zapisy Jadwiga Borkiet, tel. 605 826 175

„Projekt jest współfinansowany ze środków zadania
Aktywny Senior finansowanego ze środków Miasta Łodzi
realizowanego przez Centrum OPUS”



Stowarzyszenie
Akademia
Mądrego Życia

"WYSTARCZY CHCIEĆ"

**BEZPŁATNE ZAJĘCIA DLA SENIORÓW 60+
KLUB POMORSKA 4/42**

WARSZTATY

"ODKRYJ WEWĘTRZNEGO ARTYSTĘ"

jako dzieci uwielbiliśmy malować, tańczyć, śpiewać,
robić "coś z niczego" - warto znów tego spróbować

WARSZTATY ROZWOJU OSOBISTEGO

komunikacja bez przemocy, rozwiązywanie konfliktów,
życie w zgodzie ze sobą, asertywność

Informacje i zapisy Jadwiga Borkiet, tel. 605 826 175

„Projekt jest współfinansowany ze środków zadania
Aktywny Senior finansowanego ze środków Miasta Łodzi
realizowanego przez Centrum OPUS”



Stowarzyszenie
Akademia
Mądrego Życia

"WYSTARCZY CHCIEĆ"

**BEZPŁATNE ZAJĘCIA DLA SENIORÓW 60+
KLUB POMORSKA 4/42**

**WSPÓLNE GOTOWANIE, PIECZENIE
DZIELENIE SIĘ PRZEPISAMI**

okazja do miłego spędzenia czasu na wspólnej pracy i
rozmowach przy stole

WIECZORKI Z TAŃCEM I ŚPIEWEM (KARAOKE)

Informacje i zapisy Jadwiga Borkiet, tel. 605 826 175

„Projekt jest współfinansowany ze środków zadania
Aktywny Senior finansowanego ze środków Miasta Łodzi
realizowanego przez Centrum OPUS”

"WYSTARCZY CHCIEĆ"

**BEZPŁATNE ZAJĘCIA DLA SENIORÓW 60+
KLUB POMORSKA 4/42**

KOMPUTER NA CO DZIEŃ

podstawy korzystania
z popularnych programów i aplikacji

Informacje i zapisy Jadwiga Borkiet, tel. 605 826 175

„Projekt jest współfinansowany ze środków zadania
Aktywny Senior finansowanego ze środków Miasta Łodzi
realizowanego przez Centrum OPUS”