



**CENTRUM
USŁUG
SPOŁECZNYCH**
W GMINIE CZARNKÓW



CENTRUM USŁUG SPOŁECZNYCH i Fundacja GĘBICZYN

zaprasza mieszkańców Gminy Czarnków, w wieku senioralnym

do aktywnego udziału w nieodpłatnych spotkaniach warsztatowych z cyklu:

ŻYJMY z KULTURĄ - ZDROWO, CIEKAWIE I WESOŁO!

w ramach MOBILNEGO KLUBU SENIORA zajęcia od września 2021 do kwietnia 2022

Na dobry początek: dla każdej grupy – 4 różne warsztaty w miesiącu!

4 MIEJSCOWOŚCI / 4 WARSZTATY

dla stałych grup uczestników MKS z miejscowości i okolic: **JĘDRZEJEW, SARBIA, HUTY i ROMANOWA**

TANECZNA REKREACJA instruktor tańca, dietetyk: Ewa Pierzgalska
Taniec na zdrowie • Dieta Cud • Na luzie i kolorowo

TERAPIA NARRACYJNA instruktor teatralny: Lidia Albin
Życie jest opowieścią • Bajaj, bajaj, będziesz w raju
• Bez poczucia humoru jesteśmy bezradni

SZTUKA POZOWANIA instruktor - fotograf: Tomasz Pierzgalski
Moje lata - moim bogactwem • Drugie życie twarzy - portret seniora

SZTUKA CHODZENIA instruktor Nordick Walking: Krzysztof Wieczorek
Z kijkami łatwiej • Oddech to życie • Wytrwałość to zdrowie i sukces

Zarządzanie Projektem: Fundacja „GĘBICZYN”

ZAPISY

JĘDRZEJEWO - tel. 605 488 156

HUTA - tel. 784 833 475

SARBIA - tel. 697 083 029

ROMANOWO - tel. 604 244 156

Fundacja GĘBICZYN - Tel. 67 255 13 99,
501 719 232



MOBILNY KLUB SENIORA w Gminie Czarnków

ROZKŁAD ZAJĘĆ: Wrzesień - Listopad 2021

14.09. Wtorek 16.30-18.30
JĘDRZEJEWO - NARRACJA
SARBIA - FOTOGRAFIA
HUTA - TANIEC

15.09. Środa 17.00 -19.00
ROMANOWO - NORDICK WALK

21.09. Wtorek 16.30-18.30
JĘDRZEJEWO - FOTOGRAFIA
SARBIA - TANIEC
HUTA - NARRACJA

22.09. Środa 17.00 -19.00
ROMANOWO - NORDICK WALKING

28.09 Wtorek 16.30-18.30
JĘDRZEJEWO - TANIEC
SARBIA - NARRACJA
HUTA - FOTOGRAFIA

29.09. Środa 17.00 -19.00
ROMANOWO - NORDICK WALKING

Październik: 5, 12, 19, 26 / Listopad: 9, 16, 23, 30 / ROZKŁAD ZAJĘĆ JAK WYŻEJ - w godzinach: wtorki :16.30-18.30
NORDICK WALKING w Romanowie w środy godz.17.00 -19.00 / z przerwą na herbatkę z ciasteczkami.

ZAPRASZAMY! To dobry czas dla wszystkich chętnych!



**Fundusze
Europejskie**
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita
Polska**

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

