



Chorzów, 18 kwietnia 2018

Sezon: Parki

Z wielką przyjemnością zapraszamy na **VII Kongres Obywatel Senior na trawie**, który odbędzie się w sobotę 26 maja w godz. 10-16 w Rosarium – ogrodzie różanym Parku Śląskiego w Chorzowie.

W programie dorocznego święta wszystkich seniorów m.in.

- **Ćwiczenia i rekreacja w pięknych okolicznościach przyrody**

pilates, zumba, fitness,

nordic walking (kije wypożyczamy za darmo),

joga śmiechu,

joga tradycyjna (wypożyczamy klocki i pasy),

trening rowerowy na rowerach parkowych lub własnych,

gra w boule,

gry terenowe lub spacer z przewodnikiem-seniorem po ciekawych miejscach Parku,

zajęcia z niekonwencjonalnych gier dla dzieci i dorosłych (przy wsparciu studentów wolontariuszy

Akademii Wychowania Fizycznego w Katowicach),

pokaz prostych ćwiczeń rehabilitacyjnych dla seniorów,

- **Porady**

zdrowotne: lekarze, rehabilitanci, dietetycy

emerytalne: ZUS

marketingowe (jak nie dać się oszukać podczas zakupów)

- **Badania:**

oceny składu ciała,

ciśnienie

- **Warsztaty:**

- jak zrobić cudenka z koralików, wełny, papieru itd. radzą mistrzyni rękodziela;

- przyozdabiania potraw: jak zrobić kwiaty z warzyw i nie tylko

- jak zrobić z kwiatów łąkowych pyszne danie (warsztaty przygotowywania potraw z kwiatów)

- jak fotografować przyrodę (warsztaty zdjęć robionych tabletami)

- jak malować kwitnąco (warsztaty malarskie).

- **Turnieje**

Turniej brydża dla amatorów

- **Występy zespołów senioralnych (zapraszamy do zgłaszania!):**

teatralne,

śpiewające,

tańczące,

kabaretowe...

Program ciągle powstaje. Zapraszamy: **twórcie Kongres razem z nami!** Jeśli chcecie Państwo

poprowadzić zajęcia, warsztaty dla innych seniorów, zaprezentować swój zespół, swoją grupę, proszę

o kontakt: ewa.kulisz@parkslaski.pl, lub 666 031 514

z przedstawian.

Ewa Kulisz

Kierownik projektu Kongres „Obywatel Senior”