



**Fundacja na rzecz
Collegium Polonicum**

**Ruszamy z aktywnymi
wakacjami dla seniorów!**

NOWOCZESNY SENIOR W KROŚNIE ODRZAŃSKIM

Zapraszamy mieszkańców powiatu
krośnieńskiego powyżej 60 roku życia !
Czekają na Was bezpłatne zajęcia sportowe,
przyrodnicze i komputerowe.

ZGŁOSZENIA
OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ
SALA KONFERENCYJNA (2 PIĘTRO)
UL. PIASTÓW 10
TEL. 61 829 67 91
ILOŚĆ MIEJSC OGRANICZONA !





Fundacja na rzecz
Collegium Polonicum

Co, gdzie i kiedy?

ĆWICZENIA NA ŚWIEŻYM POWIETRZU

10 SPOTKAŃ - W KAŻDĄ ŚRODĘ GODZ. 16.30

PLAC IM. UNII EUROPEJSKIEJ (DAWNEJ 11 PUŁKU)

START: 3 LIPCA

Zajęcia poprowadzi fizjoterapeutka, która dopasuje ich intensywność do możliwości uczestników. Należy zabrać ze sobą wygodny strój sportowy, małą butelkę wody i... dobry nastrój :)

WARSZTATY PRZYRODNICZE

DWA SPOTKANIA: 26.07 ORAZ 23.08 GODZ. 14.30

NA PLACU IM. UNII EUROPEJSKIEJ (DAWNEJ 11 PUŁKU)

Krótkie zajęcia terenowe, połączone z poszukiwaniem zwierząt mieszkających w parku. Na pierwszym spotkaniu prowadzący, wyposażony w odpowiedni sprzęt pomoże odkryć, kto zamieszkuje parkowy staw. Na drugim spotkaniu odbędzie się parkowa przyrodnicza gra terenowa. Drużyny będą rozwiązywały proste zadania rozmieszczone na terenie parku. Najlepsze z nich otrzymają nagrody.

KURS KOMPUTEROWY

TERMINY DO USTALENIA

Podstawy poruszania się w wirtualnym świecie, obsługi komputera, wyszukiwania informacji w Internecie, korzystania z poczty internetowej, czy zakładania konta na facebooku. Dla osób, które nie miały kontaktu z komputerem i chcą się uczyć od podstaw.