

Klub Seniora „Bądźmy razem”

Wysłane przez Ewa Mickiewicz, 06/09/2019 **Treść:**

Augustowskie Placówki Kultury oraz Rada Seniorów Miasta Augustowa serdecznie zapraszają do Miejskiego Domu Kultury na cykl spotkań Klubu Seniora „Bądźmy razem”, w ramach których seniorzy będą nabywać praktyczne umiejętności jak dbać o siebie i swoje zdrowie oraz aktywnie spędzać czas. Zajęcia będą się odbywać w każdy poniedziałek w godz. 10.00 – 12.30.

Inauguracyjne warsztaty odbędą się 9 września, podczas których uczestnicy poznają zasady dziania i szydełkowania. Robótki ręczne poprowadzi Jadwiga Augustynowicz. We wrześniu seniorzy będą się mogli spotkać podczas pikniku na trawie, dowiedzieć się jak dbać o stopy oraz jak wprowadzić zdrową dietę.

W październiku seniorzy zmierzyć się podczas wspólnych łamigłówek i gier planszowych, spotkają się ze specjalistą z dziedziny geriatry oraz będą mogli uczestniczyć w zajęciach tworzenia z darów natury.

Szczegółowe informacje dostępne na plakatach i w Miejskim Domu Kultury (Rynek Zygmunta Augusta 9 tel. 87 643 36 59).

Zapraszamy do zapoznania się z programem spotkań.

Źródłowy URL: <https://urząd.augustow.pl/node/2434>