



## OFICJALNY PORTAL GMINY BRZESKO

Data publikacji: 18.07.2016

# Aktywny senior



### DOM Z POMYSŁEM

warsztaty aranżacji wnętrz, niwelowania barier funkcjonalnych w przestrzeni oraz umiejętność stworzenia wizji optymalnej koncepcji wnętrza

W czasie spotkań uczestnicy poznają zasady kompozycji przestrzeni, przeznaczenia wnętrza, jego charakteru, normy, ergonomii, oświetlenia, oddziaływania i wpływu barw, deseni i wzorów na postrzeganie wnętrza, a także roślinności i zagadnień feng-shui.

### ĆWICZENIA PAMIĘCI I KREATYWNOCI



cel: dostarczenie seniorom wiedzy i umiejętności dotyczących pamięci, zasad jej funkcjonowania i sposobów jej usprawniania dla potrzeb codziennego życia

W trakcie warsztatów seniorzy poznają praktyczne zasady, metody i techniki ćwiczenia pamięci, mogą rozwinąć zdolności i umiejętności zapamiętywania każdego typu informacji, zwiększyć sprawność i precyzję myślenia i uczenia się, nabyć umiejętności kojarzenia faktów i informacji oraz polepszyć koncentrację uwagi.

Efektom zajęć będzie wzrost wiary we własne możliwości oraz zwiększenie pewności siebie.

Fundacja Lemoniada oraz Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna w Brzesku serdecznie zapraszają osoby 60+ do udziału w bezpłatnych warsztatach w ramach projektu

# Aktywny senior

kiedy: sierpień - listopad 2016

gdzie: Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna w Brzesku  
Plac Targowy 10, 32-800 Brzesko

SZCZEGÓŁY I ZAPISY: Dział Dorosłych PiMBP  
tel. (14) 66-312-02, wew. 14

### ZDROWA KUCHNIA

Podczas warsztatów kulinarnych seniorzy zdobędą wiedzę na temat znaczenia składników diety i prawidłowego bilansowania posiłków, z uwzględnieniem ich stanu zdrowia, polepszenia metabolizmu i zmniejszenia obciążenia dla organizmu, co w efekcie będzie miało pozytywny wpływ na całościowe funkcjonowanie organizmu.

Seniorzy samodzielnie przygotowują kilka dań i deser, a także będą mogli przekonać się, że lekka i zdrowa kuchnia jest po prostu bardzo smaczna.

Dodatkowo zostanie przeprowadzona bezpłatna analiza składu ciała, czyli zmierzenie na specjalnym urządzeniu udziału tkanki tłuszczowej, mięśniowej, wody i kości, a także określenie dziennego zapotrzebowania energetycznego i wieku metabolicznego.

### FITNESS DLA MÓZGU

warsztaty przy wykorzystaniu nowatorskiej metody Tomatisa®  
cel: podniesienie uwagi słuchowej i koncentracji, ułatwienie nauki, redukcja stresu, rozwijanie zdolności poznawczych i kognitywnych, zwiększanie kreatywności

Metoda Tomatisa® jest nowatorską metodą słuchowej stymulacji neurosensorycznej, stosowaną w leczeniu i profilaktyce zaburzeń uwagi i pamięci. Jej skuteczność została dowiedziona naukowo. Powtarzane seanse słuchowe (za pomocą specjalnych słuchawek) pomagają szybko nauczyć mózg oraz ucho prawidłowej analizy dźwięków. Realnie wspomagają rozwój mowy – zarówno w zakresie języka ojczystego, jak i języków obcych. Pomagają odzyskać emocjonalną równowagę, lepiej się koncentrować oraz komunikować z innymi.

Uczestnicy warsztatów przejdą dwa etapy stymulacji dźwiękowej, od sierpnia do października, trwające po 13 dni każdy (codziennie po 2 godziny), oddzielone 4-8 tygodniowymi przerwami. Odstępy są niezbędne, aby mózg mógł ustabilizować poczynione podczas treningu zmiany.

Koszt całego cyklu dla 1 osoby to 4 000 zł.

Warsztaty realizowane  
dzięki programowi ASOS

ASOS 2014-2020  
Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej  
Osób Starszych na lata 2014-2020

**Uwaga! Liczba miejsc ograniczona!**

Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna wraz z fundacją Lemoniada organizują cykl warsztatów „Aktywny senior”. Projekt zakłada przeprowadzenie bezpłatnych warsztatów: kulinarnych "Zdrowa kuchnia", aranżacji wnętrz "Dom z pomysłem", zajęć z wykorzystaniem metody Tomatisa - "Fitness dla mózgu" oraz warsztatów "Ćwiczenia pamięci i kreatywności" dla osób 60+.

Warsztaty będą odbywać się w Powiatowej i Miejskiej Bibliotece Publicznej w Brzesku, od sierpnia do listopada br. Obowiązują zapisy (od 25.07 do 15.08), ponieważ liczba miejsc jest ograniczona. Warsztaty realizowane będą dzięki programowi ASOS - Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.



---

Źródło: <https://www.brzesko.pl/aktualnosc/35259,aktywny-senior>

Data wydruku: 2025-01-08 12:39:25