

# DZIEŃ ZDROWEGO STYLU ŻYCIA SENIORA NA ŻOLIBORZU

- **bezpłatne** wykłady
- **bezpłatny** catering
- **bezpłatne** joga
- **bezpłatne** zajęcia tańca brzucha
- **bezpłatne** zajęcia z gimnastyki kręgosłupa



NowaEra

Event organizowany przez Fundację "Nowa Era" i współfinansowany przez Miasto Stołeczne Warszawa.

25 listopada 2017  
LXIV LO im. St. I. Witkiewicza  
"Witkacego" przy Ul. Elbląska 51

**Liczba miejsc ograniczona do 50 osób**

zgłoszenia pod nr tel.: **731-050-501**  
lub na email **[fundacjanowaera@gmail.com](mailto:fundacjanowaera@gmail.com)**

Projekt współfinansuje m.st. Warszawa



**Projekt skierowany jest do Warszawskich Seniorów - w szczególności do osób Starszych, w wieku emerytalnym, kombatantów, a także osób niepełnosprawnych.**

# DZIEŃ ZDROWEGO STYLU ŻYCIA SENIORA

## Plan - Dzień Zdrowego Stylu Życia Seniora

9:00 – 10:00 Wykład zdrowe nawyki.

10:00 – 11:00 Wykład rehabilitacja.

11:00 – 12:00 Wykład dietetyka plus catering.

12:00 – 13:00 Wykład dietetyka plus catering.

13:00 – 14:00 Wykład rehabilitacja.

14:00 – 15:00 Wykład zdrowe nawyki.



NowaEra

## Wykłady będą dotyczyły:

- zdrowego odżywiania i ekologicznych produktów;
- zdrowego odchudzania Seniorów;
- zdrowej aktywności fizycznej Seniorów;
- jak prawidłowo dbać o kręgosłup;
- psychologicznych aspektów wdrażania zdrowych nawyków;
- motywacji i strategii zmian.

## Równolegle sala z ćwiczeniami:

9:00 – 10:00 Joga      10:00 – 11:00 Taniec

11:00 – 12:00 gimnastyka kręgosłupa

12:00 – 13:00 gimnastyka kręgosłupa

13:00 – 14:00 Joga      14:00 – 15:00 Taniec

Projekt współfinansuje m.st. Warszawa



# SERDECZNIE ZAPRASZAMY