

Harmonogram działań

UNIwersytetu TRZECIEGO WIEKU przy Wyższej Szkole Ekonomii i Innowacji w Lublinie

Maj-Czerwiec 2022

TERMIN	TEMAT	GODZINA	OSOBA PROWADZĄCA	UWAGI
18.05.2022 r.	„Bezpieczny senior w Internecie” – warsztaty informatyczne	13:00-14:30	mgr Robert Chmura	
18.05.2022 r.	„Aktywizacja i wzmacnianie mięśni u seniorów” – ćwiczenia ogólnorozwojowe z przyborami: taśmy, gumy, piłki, bosu. Wszechstronny trening nóg, tułowia i ramion w pozycjach wysokich i niskich.	15:00-16:15	dr Maciej Tarnowski	Zajęcia w grupach 5-10 osób. Koszt: 10 zł/os.
25.05.2022 r.	„Komunikacja i współpraca w grupie. Radzenie sobie z emocjami i stresem” – warsztaty psychologiczne	15:30-17:00	dr Małgorzata Artymiak	
25.05.2022 r.	„Zdrowy kręgosłup dla seniora” – ćwiczenia ogólnorozwojowe z elementami jogi i pilatesu pod okiem fizjoterapeuty	17:15-18:30	mgr Andrzej Gotner	Zajęcia w grupach 5-10 osób. Koszt: 10 zł/os.
01.06.2022 r.	„Poprawa poziomu samooceny i pewności siebie” – warsztaty psychologiczne	15:30-17:00	dr Małgorzata Artymiak	
01.06.2022 r.	„Zdrowy kręgosłup dla seniora” – ćwiczenia ogólnorozwojowe z elementami jogi i pilatesu pod okiem fizjoterapeuty	17:15-18:30	mgr Andrzej Gotner	Zajęcia w grupach 5-10 osób. Koszt: 10 zł/os.
15.06.2022 r.	„Obsługa smartfona i aktywność seniora w Internecie” – warsztaty informatyczne	13:00-14:30	mgr Robert Chmura	
15.06.2022 r.	Aktywizacja i wzmacnianie mięśni u seniorów” – ćwiczenia ogólnorozwojowe z przyborami: taśmy, gumy, piłki, bosu. Wszechstronny trening nóg, tułowia i ramion w pozycjach wysokich i niskich.	15:00-16:15	dr Maciej Tarnowski	Zajęcia w grupach 5-10 osób. Koszt: 10 zł/os.