



## O projekcie Akademia Doświadczenia w języku łatwym do czytania i zrozumienia.

---

1/5

Projekt powstał specjalnie z myślą o seniorach.

Akademia Doświadczenia to miejsce spotkań, wymiany doświadczeń, wiedzy, hobby oraz aktywności.

Są to warsztaty o różnej tematyce:

- jogilates,
- zdrowotne w teorii i praktyce,
- florystyczne,
- modowe.

To miejsce, gdzie możesz rozwinąć umiejętności, zdobyć wiedzę a także nawiązać znajomości.

Warsztaty odbywają się w Katowice Miasto Ogrodów, pl. Sejmu Śląskiego 2, Katowice, I piętro, sala numer 105.

**Zajęcia są bezpłatne.**

**Liczba miejsc ograniczona.**

**Zapisy:**

Dominika Lange. nr tel 798 541 190, [dominika.lange@miasto-ogrodow.eu](mailto:dominika.lange@miasto-ogrodow.eu)





## O projekcie Akademia Doświadczenia w języku łatwym do czytania i zrozumienia.

2/5

### Jogilates

Gimnastyka, która łączy w sobie elementy jogi (ćwiczenia oddechowe i fizyczne) z pilatesem, czyli treningiem rozciągającym mięśnie.

Uczestniczenie w zajęciach poprawia ogólny stan zdrowia i samopoczucie.

Na zajęcia zabierz ze sobą: matę do ćwiczeń i uśmiech.

Pani prowadząca: Patrycja Janik





## O projekcie Akademia Doświadczenia w języku łatwym do czytania i zrozumienia.

3/5

### Warsztaty zdrowotne w teorii i praktyce

Na zajęciach dowiesz się jak dbać o swoje zdrowie, jak ogromne znaczenie w naszym życiu ma aktywność.

Dowiesz się także jak dbać o swój kręgosłup.

Pani prowadząca: Agnieszka Storch-Uczciwek







## O projekcie Akademia Doświadczenia w języku łatwym do czytania i zrozumienia.

4/5

### Warsztaty florystyczne

To zajęcia, podczas których poznasz sposoby układania kwiatów oraz łączenia elementów i innych dodatków, dzięki którym zrobisz z pomocą prowadzącej swój własny bukiet kwiatowy.

Są to zajęcia, podczas których ciekawe pomysły są mile widziane.

Pani prowadząca: Maria Kabelis





## O projekcie Akademia Doświadczenia w języku łatwym do czytania i zrozumienia.

5/5

### Warsztaty ze stylistką

To zabawa modą, stylem, wybieranie kolorów i dodatków.

Z pomocą stylistki nauczysz się jak szukać ładnych rzeczy za małe pieniądze.

Dowiesz się jak dobrać dodatki do ubrań, jakie kolory do Ciebie pasują.

Pani prowadząca: Żaneta Manikowska



Materiał opracowała Dorota Fiertek  
Konsultacja: Spółdzielnia Socjalna Honolulu

