



28-29 listopada 2019

g. 9.30-17.00

Centrum Aktywności Międzypokoleniowej, Nowolipie 25B

Aktywność nie idzie spać na emeryturze

Twoja aktywność nie kończy się wraz z przejściem na emeryturę. Sprawdź jakie możliwości czekają na Ciebie!

Przyjrzyj się swojej aktywności i możliwościom pojawiającym się na emeryturze, które pozwolą Ci w pełni cieszyć się życiem. Jak mawiał Benjamin Franklin „**Nie starzeje się ten, kto nie ma na to czasu.**”

Warsztat skierowany jest do osób szukających ciekawych, dopasowanych „pod siebie” form aktywności, interesujących ludzi i inspiracji do podjęcia działań samodzielnie, z przyjaciółmi czy z rodziną.

Dla kogo?

Na warsztaty zapraszamy kobiety i mężczyzn na emeryturze.

Korzyści dla uczestników i uczestniczek

1. Dowiesz się jak można być aktywnym i zdrowym na emeryturze
2. Przyjrzyś się bliżej, czym charakteryzuje się taka aktywność i jakie są możliwości uczestnictwa
3. Poznasz dostępną ofertę w Warszawie oraz miejsca gdzie szukać takich działań
4. Będziesz mieć okazję do zainspirowania się nowymi pomysłami na działania

Trenerki:

KATARZYNA PARZUCHOWSKA - edukatorka, trenerka, działaczka trzech organizacji pozarządowych, uczy innych jak zadbać o swoje zdrowie i zachować balans między aktywnościami a odpoczynkiem, miłośniczka zdrowego stylu życia i dobrej kuchni.

ANGELA ZIELIŃSKA - trenerka, coach, menedżer z kilkunastoletnim doświadczeniem w zarządzaniu. Na co pracuje w Towarzystwie Inicjatyw Twórczych "ę" gdzie jest odpowiedzialna za zarządzanie operacyjne oraz nadzorowanie ogólnopolskiego konkursu grantowego "Seniorzy w akcji" i działania wspierające Uniwersytety Trzeciego Wieku oraz Rady Seniorów.