

**Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego
Województwa Śląskiego w Raciborzu**

Zaprasza wszystkich seniorów miasta Rybnika i okolic na

Jesiennie spotkanie w Medyku

W programie :

- zabiegi kosmetyczne;
- pielęgnacja dłoni i twarzy;
- porady dotyczące pielęgnacji skóry, paznokci i włosów;
- praktyczne porady dietetyka
- konsultacje fizjoterapeutyczne;
- masaże lecznicze i relaksacyjne;
- pomiar ciśnienia i poziomu glukozy;
- porady dotyczące profilaktyki i terapii cukrzycy - Barbara Mikołajec specjalista
- pielęgniarstwa diabetologicznego;
- warsztaty z zakresu pierwszej pomocy;
- warsztaty usprawniania procesów poznawczych;
- zajęcia z zakresu terapii zajęciowej - tworzenie biżuterii;
- zajęcia z Tai-Chi od 10:00-11:00;
- warsztaty samoobrony dla osób w podeszłym wieku od 11:00-12:00;
- joga dla seniorów;
- zajęcia rytmiczno-taneczne

Wszystkich zainteresowanych zapraszamy na interesujące wykłady:

10:00-10:30 Przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu osób niepełnosprawnych i w podeszłym wieku - *Barbara Lipińska;*

10:35-11:05 Cukrzyca - epidemia XXI wieku - *Dorota Mazur*

11:10-11:40 Prewencja cukrzycy – *Barbara Mikołajec*

11:45-12:15 Aktywność fizyczna- profilaktyka chorób wieku podeszłego – *Maria Sobczyńska*

12:20 -12:50 Pielęgnacja cery dojrzałej – *Aleksandra Pyszny*



**10 października 2019r.
godz. 10:00-15:00**



**Rybnik, Hala sportowa,
ul. Łączna 12a (Medyk)**

**Ponadto w programie wystawa prac warsztatów terapii zajęciowej.
Wszystkich uczestników zapraszamy na kawę pyszne ciasteczka i owoce.
Udział w spotkaniu całkowicie bezpłatny.**