



**Zadanie publiczne „Seniorze! Bądź aktywnym mieszkańcem swojego miasta”,
dofinansowane z budżetu Miasta Rzeszowa na podstawie umowy nr 96/2023/PS z dnia
14 sierpnia 2023r.**

Trwa nabór do projektu – są wolne miejsca na warsztaty kulinarne!

Kontynuujemy realizację projektu „Seniorze! Bądź aktywnym mieszkańcem swojego miasta!”. Mogą w nim uczestniczyć tylko osoby, posiadające ważną legitymację słuchacza UTW-UR z opłaconą składką.

Tematy działań, zaplanowanych w ramach projektu:

1. Zajęcia z zakresu bezpieczeństwa technologiczno–cybernetycznego będące kontynuacją przewidzianej na 26.09.23 r. w trakcie Dnia Otwartych Drzwi prelekcji funkcjonariusza Policji na temat **cyberbezpieczeństwa**. Zajęcia zaplanowano od 15.09.2023r. do 30.11.2023r. Wykłady i warsztaty przeprowadzi mgr inż. Adrian Kruba z wykorzystaniem **własnych laptopów oraz smartfonów uczestników**. Działanie koordynuje kol. Irena Fabiańska tel. 661 583 751. **Lista uczestników zamknięta.**

2. Profilaktyka zdrowego trybu życia i sposobu odżywiania w ograniczaniu i zapobieganiu miażdżycy. Zaplanowano **warsztaty kulinarne** łącznie dla 20 osób wraz z wykładem o znaczeniu zdrowego żywienia w przeciwdziałaniu miażdżycy. Wykonawcą warsztatów jest Podkarpacka Akademia Kulinarna i Konsultingowa, Jacek ŚWIERK, Rzeszów, ul. Łanowa 18 B. Warsztaty będą się odbywać w **październiku 2023 r.** w godzinach od 15.00 do 19.00 w dwóch grupach. Pierwsza grupa będzie mieć spotkania w **środy: 4.10.23; 11.10.23; 18.10.23.** Druga grupa będzie mieć spotkania w **czwartki: 5.10.23; 12.10.23; 19.10.23.** **Miejsce Warsztatów:** Rzeszów ul. Łanowa 18. W sieci można to miejsce znaleźć pod hasłem "Pan Obiadek Rzeszów". Dojazd autobusami w kierunku na ŚWILCZĘ, w tym nr 22 i nr 1. Z przystanku do miejsca docelowego trzeba przejść ok. 400 m. Pierwszego dnia zajęć pan Jacek ŚWIERK (tel. 606 782 599) wyjedzie po uczestników. Przewidziano wykład, zajęcia praktyczne, na koniec każdy otrzyma przepisy kulinarne oraz zaświadczenie o uczestnictwie. **Są jeszcze wolne miejsca! Zgłoszenia przyjmują:** Irena Fabiańska tel. 661 583 751, Anna Leśniowska tel. 692 627 822; Bogusława Bednarz tel. 664 732 596.

3. Zajęcia prozdrowotne mające na celu zwiększenie ogólnego dobrostanu psychicznego i fizycznego seniorów będą się odbywać w Akademii Tańca Miczałowscy w DH EUROPA ul. Piłsudskiego 34, IV p. w zakresie: grupa I - Joga, grupa II - ćwiczenia równowagi ciała i dna miednicy. Działanie koordynuje kol. Kazimiera Rząsa tel. 603 728 866. **Lista uczestników zamknięta.**

4. Rozwijanie pasji i zainteresowań poprzez zajęcia ze śpiewu. **Ćwiczenia emisji głosu** dla członków Chóru „Cantilena” odbywają się w ODK „Karton”. Koordynatorem zajęć jest kol. Ewa Piasecka tel. 664 867 836. **Lista uczestników zamknięta.**

*Maria Suchy
Prezes Zarządu SP UTW*

