

**CENTRUM AKTYWIZACJI I ROZWOJU SENIORÓW MOPR**  
**w dniach: od 30 listopada do 02 grudnia**  
**Zaprasza wszystkie osoby w wieku emerytalnym z miasta Lublin**

**NA DNI OTWARTE**

**Program szczegółowy:**

**30.11.2015 r. poniedziałek**

**11.00 -11.45: Spotkanie z rehabilitantem nt.**

„Bezpieczny kręgosłup-jak o niego dbać w życiu codziennym”

**12.00 -13.00: Spotkanie z psychologiem:**

„Metody radzenia sobie ze stresem – elementy metod relaksacyjnych”

**13.00 -14.00: Zajęcia plastyczne**

„Ja i moi wnukowie- spędzamy razem czas-nauka robienia ozdób choinkowych i kartek Bożonarodzeniowych”

**01.12.2015 r. wtorek**

**14.30-16.30: Spotkanie z policjantami z Komendy Miejskiej i Komendy Wojewódzkiej Policji**

„Bezpieczny Senior-Stop Kradzieżom”

„Pierwsza pomoc w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia”

**Wspólne muzykowanie „śpiewać każdy może”**

**02.12.2015 r. środa**

**11.00-13.00: Spotkanie z rehabilitantem - masażystą**

„Mini wykład na temat masażu i jego wpływu na samopoczucie i zdrowie człowieka”  
możliwość skorzystania z masażu indywidualnego-pokazowego oraz konsultacji.

**11.30-12.30: Zajęcia kulinarne**

„Zioła w kuchni”- napój energetyczny pietruszkowy, wykwintne ciasteczka francuskie”

**13.00-14.00: Zajęcia muzyczne**

„Od skrzypka na dachu po upiora w operze - podróż po niezapomnianych musicalach”

**UWAGA! Wstęp na wszystkie zajęcia jest bezpłatny**

**ZAPRASZAMY**  
**CENTRUM AKTYWIZACJI I ROZWOJU SENIORÓW MOPR**  
**ul. Nałkowskich 114 (budynek przychodni)**  
**tel.81 466 55 25**  
**e-mail: [cairs@mopr.lublin.pl](mailto:cairs@mopr.lublin.pl)**

