

# URSYNÓW 60+

WARSZAWSKA SZKOŁA REKLAMY, UL. SZOLC-ROGOZIŃSKIEGO 3  
WSTĘP WOLNY

**10.09** | Diagnostyka czyli co pokazują badania - spotkanie z lekarzem  
Maciejem Michałowskim, TANIEC

**13.09** | 13.00-14.30 | JOGA

**20.09** | 13.00-14.30 | JOGA

**24.09** | Choroby urologiczne - leczenie, zapobieganie Marta Lasota  
CWICZENIA REHABILITACYJNE

**27.09** | 13.00-14.30 | JOGA

**8.10** | Warsztat technik pamięci - psycholog radzi - Izabela Senkowska  
TANIEC

**11.10** | 13.00-14.30 | JOGA

**15.10** | Życie z pasją - jak dogonić wnuka - psycholog radzi -  
Weronika Chrapońska, CWICZENIA REHABILITACYJNE

**18.10** | 13.00-14.30 | JOGA

**25.10** | 13.00-14.30 | JOGA

**29.10** | Codzienna rehabilitacja w domu- jak zaplanować ćwiczenia - rehabilitant radzi -  
Jerzy Jagodowski, TANIEC

**5.11** | Dieta w życiu Seniora- mgr dietetyk Jadwiga Powierża, CWICZENIA  
REHABILITACYJNE

**8.11** | 13.00-14.30 | JOGA

**15.11** | 13.00-14.30 | JOGA

**19.11** | Jak wzmocnić pracę mózgu- spotkanie z psychologiem -  
Weronika Chrapońska, TANIEC

**22.11** | 13.00-14.30 | JOGA

**26.11** | Choroby pulmonologiczne a smog jak się zabezpieczyć przed trucizną  
- wykład lekarza Macieja Michałowskiego, TANIEC

**6.12** | 13.00-14.30 | JOGA

**10.12** | Bezpieczeństwo w domu, w sklepie i na ulicy - oficer policji.  
CWICZENIA REHABILITACYJNE

**13.12** | 13.00-14.30 | JOGA

**17.12** | Żywnienie terapeutyczne - mgr dietetyk Jadwiga Powierża  
CWICZENIA REHABILITACYJNE



DZIELNICA

URSYNÓW

Fundacja ART



WARSZAWSKA  
SZKOŁA  
REKLAMY

Projekt współfinansuje m.st. Warszawa

