



## **Seniorze, dołącz do Nowohuckiej Akademii Seniora!**

2020-09-01

**Gimnastyka, joga, wykłady i warsztaty poświęcone zdrowiu oraz podnoszeniu kompetencji cyfrowych - to tylko wybrane propozycje z oferty Nowohuckiej Akademii Seniora, prowadzonej przez Stowarzyszenie Przyjaciół Nowej Huty i Ośrodek Kultury Kraków-Nowa Huta. Rozpoczęły się zapisy na zajęcia.**

Nowohucka Akademia Seniora w październiku rozpocznie jedenasty rok działania. Ze względu na trwającą pandemię koronawirusa organizatorzy starają się tak przygotować funkcjonowanie NAS, by uwzględnić różne scenariusze rozwoju sytuacji i zapewnić bezpieczną realizację zajęć. Rozmowy telefoniczne z seniorami pokazują bowiem, że w miesiącach, w których członkowie NAS nie mogli korzystać z kursów i wykładów, bardzo brakowało im zorganizowanych spotkań i kontaktu ze sobą.

Ruch jest ważny dla zachowania zdrowia psychicznego i fizycznego seniora, dlatego do oferty wróci zarówno gimnastyka, jak również joga - oczywiście z zachowaniem niezbędnych środków bezpieczeństwa. W ofercie zajęć pojawi się też więcej wykładów i warsztatów, które będą poruszać tematykę zdrowia i ekologii, co pozwoli uczestnikom poszerzyć wiedzę m.in. z zakresu dbałości o odporność. Kontynuowane będą zajęcia z języków obcych, samorozwojowe, z nowych technologii i pierwszej pomocy przedmedycznej.

Ostatnie miesiące pokazały, że warto korzystać z nowoczesnych technologii i cieszyć się dostępem do zasobów internetu. Ponieważ, wbrew pozorom, nie jest to umiejętność powszechna, a obsługa urządzeń elektronicznych, aplikacji mobilnych i programów komputerowych może wydawać się skomplikowana, Nowohucka Akademia Seniora zaprasza do udziału w bezpłatnym warsztacie podnoszenia kompetencji cyfrowych. Przed seniorami otworzą się nowe możliwości uczestnictwa w wydarzeniach kulturalnych, spotkaniach i zajęciach oraz pasjonujące, wirtualne podróże po świecie.

Trwają zapisy na zajęcia oferowane w ramach Nowohuckiej Akademii Seniora. Liczba miejsc na niektóre z zajęć jest ograniczona, dlatego nie warto zwlekać z zapisami. Przypominamy, że do NAS można przystąpić przez cały rok akademicki, a także - w miarę dostępności miejsc - dołączyć do części zajęć.

Zapisy odbywają się w biurze Nowohuckiej Akademii Seniora - os. Centrum A 6a od poniedziałku do piątku w godz. 9.00-15.00, tel. 12 644 68 10 wew. 26.