



HARMONIA
PRZESTRZEŃ KOBIECEGO ROZWOJU



FUNDACJA HARMONIA
ZAPRASZA DO UDZIAŁU W PROJEKCIE

WYBIERAM SIEBIE

CYKL BEZPŁATNYCH WARSZTATÓW I ZAJĘĆ ROZWOJOWYCH
DLA PAŃ 60+ Z TERENU GMINY KOZY

W PROGRAMIE:

warsztaty z komunikacji i budowania pewności siebie
wykład o bezpiecznym użytkowaniu Internetu i warsztaty obsługi smartfonów
zajęcia z fizjoterapeutą i cykliczne zajęcia ruchowe
zajęcia rękodzielnicze i wyjazd na spektakl teatralny

MIEJSCE:

Pałac Czeczów
w Kozach

ZAPISY OD 20.01.23

kontakt@harmoniakobiet.pl
+48 452 067 272

TERMIN:

1.02. - 14.06.
2023

Projekt dofinansowany przez Fundację BGK w programie
„Generacja 6.0” edycja V



Projekt objęty Patronatem Wójta Gminy Kozy



Projekt realizowany we współpracy z Domem Kultury w Kozach



PROGRAM ZAJĘĆ

LUTY 2023

1.02.23/ godz. 9.00-13.00
Warsztaty
„Rozmowa łączy pokolenia,
czyli jak rozmawiać z
młodszymi od nas”

28.02.23/ godz. 17.00-19.00
Wykład na temat
cyberbezpieczeństwa
„W wirtualnym labiryncie
zagrożeń”

MARZEC 2023

1.03/ 8.03/ 15.03/ 22.03.23
godz. 9.15 i 10.15
Zajęcia ruchowe
"Zdrowy kręgosłup"

6.03.23/ godz. 10.00-14.00
Warsztaty
„Stoję po swojej stronie”.
Budowanie pewności siebie
w relacjach i poszukiwanie
radości życia
CZĘŚĆ PIERWSZA

KWIECIEŃ 2023

3.04.23/ godz. 10.00-14.00
Warsztaty
„Stoję po swojej stronie”.
Budowanie pewności siebie
w relacjach i poszukiwanie
radości życia
CZĘŚĆ DRUGA

5.04.23/ godz. 10.00-12.00
Wykład i zajęcia ruchowe
„Mięśnie dna miednicy”
12.04/ 18.04.23
godz. 10.00-11.00
27.04.23/ godz. 9.00-10.00
Zajęcia ruchowe

MAJ 2023

10.05.23/ godz. 9.00-13.00
Warsztaty obsługi
smartfonów
„Telefon bez tajemnic”

17.05.23/ godziny popołudniowe
Wyjazd do Teatru Polskiego
w Bielsku-Białej

18.05.23/ godz. 10.00-12.00
Wykład i zajęcia ruchowe
„Utrzymanie sprawności
ruchowej 6.0 - mobilność
i siła”

24.05/ 31.05.23
godz. 9.15 i 10.15
Zajęcia ruchowe
z elementami jogi

CZERWIEC 2023

5.06/ 12.06.23
godz. 10.00-13.00
Warsztaty rękodzielnicze -
wyrabianie naczyń z gliny
CZĘŚĆ PIERWSZA i DRUGA

7.06/ 14.06.23
godz. 9.15 i 10.15
Zajęcia ruchowe
z elementami jogi

SPRAWDŹ SZCZEGÓŁY:
WWW.HARMONIAKobiet.PL/WYBIERAMSIEBIE