

Witalność w kwiecie wieku

Zapraszamy Cię na zajęcia!

„Witalność w kwiecie wieku” to cykl edukacyjnych warsztatów prozdrowotnych dla seniorów, gdzie uczestnicy poznają praktyczne sposoby na utrzymanie zdrowia przez całe życie.

Każde spotkanie to wgląd w inny sposób wsparcia swojego dobrostanu w okresie późnej dorosłości. Poznasz proste metody i dobre nawyki, aby utrzymać zdrowie fizyczne i psychiczne, a także podnieść witalność i energię życiową. Wszystko po to, abyś mógł/a cieszyć się życiem w pełni dobrostanu!

Wszystkie warsztaty będą budowane w ciepłej atmosferze akceptacji, przynależności i wymiany refleksji, którą zapewnią nasze empatyczne prowadzące.

Przyjdź do nas i poznaj siebie na nowo, zyskaj zdrowie oraz dobre samopoczucie i ciesz się życiem w każdej jego fazie. My Ci w tym pomożemy!

Informacje o prowadzących

Sylwia Magdalena Buczak, Sztuka Dobrostanu – Trenerka dobrostanu, instruktorka relaksacji, technik oddechowych, jogi, pilates core oraz zdrowego kręgosłupa. Arteterapeutka i aromacoach. Znana wśród mieszkańców Bielany, gdzie od 2016 roku prowadzi zajęcia i warsztaty z naturalnych sposobów przywracania równowagi psychofizycznej i osiągania dobrostanu. Wszechstronnie korzysta z technik pracy z ciałem, technik relaksacyjnych i oddechowych, aromaterapii, ajurwedy i arteterapii tworząc autorskie projekty wspierające budowanie dobrostanu i zachowanie zdrowia i dobrego samopoczucia.

Justyna Lenarczyk, Wellness Yoga - Dyplomowana instruktorka jogi z dużym doświadczeniem pracy z kobietami seniorkami, nawet 80+. Jedyna w Polsce certyfikowana instruktorka jogi menopauzalnej. Specjalistka mądrego starzenia się z holistycznym podejściem do człowieka dojrzałego (od menopauzy po czas późnej dojrzałości). Trenerka ACT (akceptacji i zaangażowania), instruktorka choreoterapii z elementami arteterapii oraz esteterapii i terapii poprzez kontakt z naturą.

Jak się przygotować do zajęć?

Spotkania 1, 5, 6	Po prostu przyjdź i podaruj sobie czas.
Spotkania 2, 3, 4	Weź wygodny strój z naturalnych materiałów, lekki koc do przykrycia i (jeśli posiadasz) opaskę na oczy. Pamiętaj, aby nie jeść przynajmniej 2 godziny przed zajęciami.

Program zajęć w 2025 r. – Dzielnica Bielany

Zajęcia	Zakres zajęć	Prowadząca	Data	Godzina
Spotkanie 1	DOBROSTAN – ZDROWIE I DOBRE SAMOPOCZUCIE W KWIECIE WIEKU – spotkanie wprowadzające seniorów do dobrostanu i inspirujące do holistycznego dbania o siebie – na poziomie ciała, umysłu i emocji. Uczestnicy poznają techniki wspierające dobre samopoczucie, vitalność i zdrowie, redukujące stres i napięcie, dodające energii oraz poznają nawyki sprzyjające budowaniu dobrostanu na co dzień.	Sylvia Magdalena Buczak	21.05	10:30 do 12.30
Spotkanie 2	TECHNIKI RADZENIA SOBIE ZE STRESEM I NAPIĘCIEM – praktyczne techniki pracy z nerwem błędnym na przywrócenie równowagi emocjonalnej, regenerację i zwiększenie odporności na stres. Nauczmy się głęboko relaksować, wyciszać układ nerwowy i uruchamiać, a także obniżyć poziom lęku.	Sylvia Magdalena Buczak	28.05	10:30 do 12.30
Spotkanie 3	WARSZTAT WSPIERAJĄCY PRAWDŁOWE FUNKCJONOWANIE MÓZGU, PAMIĘCI I RÓWNOWAGI - uczestnicy nauczą się technik pracy z ciałem integrujących półkule mózgowe i wprowadzających równowagę w ciele, poznają narzędzia i ćwiczenia wspierające przywrócenie oraz utrzymywanie równowagi półkul mózgowych, aby ciało fizyczne mogło funkcjonować prawidłowo (techniki kinezylogiczne i automasaż).	Justyna Lenarczyk	29.05	10:30 do 12.30
Spotkanie 4	TECHNIKI ODDECHOWE DLA ZDROWIA I DOBREGO SAMOPOCZUCIA – uczestnicy poznają techniki oddechowe na uwolnienie napięć z ciała i umysłu oraz wyciszenie układu nerwowego, co przekłada się na wydajność i jakość życia, a także wspiera w zachowaniu i przywróceniu równowagi psychofizycznej.	Sylvia Magdalena Buczak	04.06	10:30 do 12.30
Spotkanie 5	TECHNIKI RADZENIA SOBIE Z BEZSENNOŚCIĄ – Sen jest podstawowym źródłem życiowej energii, zachowania zdrowia i dobrego samopoczucia. Wiele osób w kwiecie wieku miewa natłok myśli i cierpi na bezsenność. Podczas warsztatu uczestnicy poznają techniki radzenia sobie z napięciem, stresem i wynikającą z tego bezsennością.	Justyna Lenarczyk	05.06	10:30 do 12.30
Spotkanie 6	AROMATERAPIA – JAK ESENCJAMI ROŚLIN WSPIERAĆ ZDROWIE I DOBRE SAMOPOCZUCIE - uczestnicy dowiedzą się jak przy pomocy aromaterapii wracać do równowagi psychofizycznej, czyli jak stosować olejki do aromaterapii w profilaktyce zdrowia, do poprawy samopoczucia, do zwiększenia energii, do wyciszenia układu nerwowego w sytuacjach stresu czy bezsenności, a także poznają remedia na najpopularniejsze dolegliwości okresu senioralnego.	Sylvia Magdalena Buczak	11.06	10:30 do 12.30

Zajęcia odbywają się w Bielańskim Ośrodku Kultury przy ul. Carla Goldoniego 1 w Warszawie.

Więcej informacji i zapisy na warsztaty na stronie internetowej projektu: www.superolemodels.pl/seniorzybielany2025

Projekt realizowany w ramach zadania publicznego pod nazwą: „Działania prozdrowotne oraz trening umiejętności manualnych i kognitywnych w procesie zmian okresu późnej dorosłości”