

**ASOS 2014-2020**

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej  
Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej



„Laboratorium Aktywności Społecznej Starszych Osób – LASSO”

Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.

## **Łędzińscy seniorzy w akcji**

### **Piękno i zachwył w jednym - seniorzy przed obiektywem**

9 maja 2015 r. odbyła się sesja zdjęciowa łędzińskich seniorów. Nasi seniorzy okazali się urodzonymi modelami, którzy odważnie i z niezwykłą gracją pozowali do zdjęć. Modele promieniowali radością i emanowali zjawiskowym pięknem, udowadniając jednocześnie, że dojrzałość to ogromny atut i powód do dumy.

Oko obiektywu widzi znacznie więcej niż ludzkie oko, dlatego też przed przystąpieniem do zdjęć modele zostali odpowiednio przygotowani. O prawidłowy dobór makijażu fotograficznego zadbała profesjonalna wizażystka. Seniorzy bardzo szybko pozbyli się tremy i odważnie pozowali do zdjęć. Efekt sesji jest absolutnie zniwalaający. Każdy z seniorów mógł wykonać sobie zdjęcia w wersji: na poważenie i na wesoło. Specjalnie przygotowane tła fotograficzne oraz gadżety stanowiły doskonałą bazę do śmiałej zabawy przed obiektywem. Dodatkowo seniorzy wzięli udział w plenerowej sesji zdjęciowej na Placu Farskim w Łędzinach. Piękne otoczenie w połączeniu z czarującymi modelami i szalonymi pomysłami dało efekt w postaci niestereotypowych ujęć, które zachwycają!

Jesteśmy przekonani, iż zdjęcia będą stanowiły wspaniałą pamiątkę dla wszystkich uczestników projektu LASSO.

### **W zdrowym ciele zdrowy duch**

Ruszyły zajęcia ze zdrowego stylu życia. Warsztaty te stanowią wspaniałą okazję, aby pod okiem eksperta przejść na zdrową stronę życia. Uczestnicy dowiedzą się co zrobić, aby poprawić swoją kondycję fizyczną i samopoczucie, a także zmniejszyć ryzyko zachorowania na choroby tzw. cywilizacyjne.

Co to znaczy zdrowo się odżywiać? Jaki tryb życia powinno się prowadzić w dojrzałym wieku? Jakie ćwiczenia pomogą seniorom poprawić swoją kondycję fizyczną i

samopoczucie? Odpowiedzi na te pytania uzyskają seniorzy w czasie warsztatów zdrowego stylu życia. Zapraszamy do udziału.

### **Italiano vero!**

Gorąco zapraszamy także na zajęcia językowo-kulturowe związane z tematem Włoch. Lędzińscy seniorzy poznają kulturę oraz zabytki tego pięknego kraju. Opanują podstawowe zwroty w języku włoskim, dzięki czemu bez problemu poradzą sobie z zamówieniem kawy lub zakupem biletu podczas wycieczki do Włoch. Tematyka warsztatów będzie oparta na zagadnieniach bezpośrednio związanych z Włochami, w tym m.in. włoska kultura, kuchnia, język, turystyka, zabytki.

Warsztaty przeznaczone są dla wszystkich seniorów, którzy chcieliby:

- nauczyć się zasad poprawnej wymowy, aby uniknąć problemów z zamówieniem potraw w włoskiej restauracji;
- wspólnie zaśpiewać piosenkę „Lasciatemi cantare” i poznać znaczenie tych słów;
- miło i przyjemnie spędzić czas na poszerzaniu horyzontów...

Zajęcia będą odbywać się w piątki (maj – czerwiec) w Miejskim Ośrodku Kultury w Lędzinach. Ciao a tutti!

Wszystkie powyższe aktywności realizowane są w ramach projektu LASSO. Projekt „Laboratorium Aktywności Społecznej Starszych Osób – LASSO” współfinansowany ze środków Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.

Informacje na temat projektu można także znaleźć na stronie [www.pracowniajutr.pl](http://www.pracowniajutr.pl), na Facebooku – funpage Pracownia Jutr oraz na blogu [pracowniajutr.wordpress.com](http://pracowniajutr.wordpress.com)

Informacji na temat projektu i rekrutacji udzielają:

- 1) Miejski Ośrodek Kultury w Lędzinach, tel. 32 326 78 33
- 2) Fundacja Pracownia Jutr, tel. 665 740 296 lub 791 733 089