WARSZTATY – WYBIERZ I ZAPISZ SIĘ

Wszystkie warsztaty rozpoczynają się o 11:30, ale różnią się czasem trwania. Przed zapisem sprawdź godzinę i wybierz właściwą pozycję na stronie internetowej.

Jak zapisać się na warsztaty?

• Warsztaty krótsze trwają 45 minut i odbywają się w dwóch turach: 11:30–12:15 oraz 12:30–13:15.

• Na stronie zapisów wybierz tylko jedną godzinę danego warsztatu: pierwszą albo drugą turę.

• Warsztaty dłuższe trwają od 11:30 do 13:15. Zapis obejmuje cały blok — nie trzeba wybierać osobnej godziny.

• Każdy warsztat ma ograniczoną liczbę miejsc. Jeśli wybrana grupa jest pełna, wybierz inną dostępną pozycję.

• Projekcja filmu odbywa się równolegle z warsztatami. Sprawdź ją jako osobną aktywność podczas zapisów, jeśli jest udostępniona w formularzu.

1. WARSZTATY KRÓTSZE – 45 MINUT

Godzina	Sala	Tytuł warsztatu	Prowadzący	Limit miejsc
11:30–12:15	Sala 1	Warsztaty optymalizacji snu	dr Aleksandra Karykowska	20
11:30–12:15	Sala 2	Zdrowy kręgosłup i mobilizacja stawów	mgr Agnieszka Wróblewska	10
11:30–12:15	Sala 3	Warsztaty z optymizmu dla wiecznie młodych	dr Maria Kmita	20
12:30–13:15	Sala 1	Warsztaty optymalizacji snu	dr Aleksandra Karykowska	20
12:30–13:15	Sala 2	Zdrowy kręgosłup i mobilizacja stawów	mgr Agnieszka Wróblewska	10
12:30–13:15	Sala 3	Warsztaty z optymizmu dla wiecznie młodych	dr Maria Kmita	20

2. WARSZTATY DŁUŻSZE – 11:30–13:15

Godzina	Sala	Tytuł warsztatu	Prowadzący	Limit miejsc
11:30–13:15	Sala 4	Siła produktów mlecznych – warsztaty żywieniowo-kulinarne	dr inż. Marzena Styczyńska	25
11:30–13:15	Sala 5	Zdrowy senior – szczepienia, zdrowa dieta, profilaktyka zdrowia psychicznego	Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna we Wrocławiu	40
11:30–13:15	Sala 6	ABC segregacji wrocławskiego seniora, czyli praktyczne rozwiązania na odpadowe problemy	Ekosystem Wrocław	60

3. POZOSTAŁE PUNKTY PROGRAMU

Godzina	Wydarzenie
11:30–13:15	Projekcja filmu „Jak ruchem zmieniać umysł”
13:30–13:45	Zakończenie i prezentacja Otwartego Uniwersytetu Trzeciego Wieku UPWr

Ważne: warsztaty odbywają się równolegle. Przed dokonaniem zapisu sprawdź, czy wybrana aktywność nie pokrywa się czasowo z inną, na którą chcesz się zapisać.