

Warsztaty
Wojewódzkie Targi Wielobranżowe „Aktywny Senior”

Lp.	Temat	Opis	Osoba prowadząca
1.	Sianoploty	Technika rękodzieła, której głównym materiałem jest siano i słoma. Z odpowiedniego gatunku siana o określonej wilgotności można modelować wybrane formy – na przykład zwierząt, roślin i inne. Do utrwalenia kształtu wyrobów stosuje się nici krawieckie, zbliżone kolorystycznie do stosowanego materiału (siano, słoma). Przy tej technice można wykorzystywać, jako dodatkowe elementy, różnego rodzaju materiały naturalne: wiklinę, szyszki, korę drzew, gałęzie, liście, kłosa zbóż, żołądzie, kasztany itp..	Zuzanna Sikora
2.	Warsztaty plenerowe - ceramika	<ol style="list-style-type: none">1. Zapoznanie z zasadami bezpiecznej pracy z gliną.2. Zapoznanie się z technikami lepienia ręcznego z wałeczków, plastrów, kulek.3. Samodzielne lepienie naczyń i innych form ceramicznych przy zastosowaniu poznanych technik.4. Pokaz i zapoznanie z techniką toczenia naczyń na kole garncarskim.5. Samodzielne próby toczenia na kole.6. Prezentacja wypalania i szkliwienia w plenerowym piecu ceramicznym sposobem „raku”. (Rozgrzane do temperatury około 1000 stC wyroby ceramiczne wyciąga się z pieca, wkłada w trociny i potem do wody, co daje	Krystyna Wenelska

ciekawe, nieprzewidywalne efekty dekoracyjne.

7. Opowieści o glinie, ceramice i garncarstwie trakcie zajęć.

8. Zapewniam koło garncarskie elektryczne, plenerowy piec ceramiczny, przybory do modelowania, fartuchy ochronne, glinę.

9. Na zakończenie uczestnicy otrzymają zaświadczenia o uczestnictwie w warsztatach.

3.	Decoupage	Uczestnicy zostaną zapoznani z techniką wykonywania decoupage z prezentacją przedmiotów ozdobionych tą techniką. Kolejno otrzymają przedmioty dachówkę Tegola do ręcznego ozdobienia oraz niezbędne materiały do ozdobienia danego przedmiotu. Warsztatowca będzie udzielał wskazówek i pokazywał po kolei jak można wykonać ozdobę. Wykonany przedmiot, każdy uczestnik zabierze ze sobą.	Iwona Kasprzyk
4.	Kosmetyczka – mobilny zakład kosmetyczny	Kosmetyczka przeprowadzi prezentację nt. pielęgnacji skóry. Kilku uczestników weźmie udział w peelingu kawitacyjnym na twarz, szyję i dekolt – po jednym zabiegu dla dwóch osób. Ponadto omówione zostaną zasady manicure – jak dbać o dłonie i paznokcie.	Margaretta Judkiewicz
5.	Kosmetyka pielęgnacyjna stóp i paznokci	Uczestnicy zostaną poinformowani na czym polega praca podologa. Uzyskają informację wraz z prezentacją na temat podstawowej pielęgnacji stóp. Kolejno zostanie	Paulina Siubdzia

przeprowadzona praktyczna nauka jak dbać o paznokcie i stopy- pokaz na uczestnikach warsztatów. Wykład nt. chorób paznokci, „haluksów” i metody ich leczenia, Wykład wraz z pokazem ćwiczeń gimnastycznych rozciągających stopy.

6. Trzy tyki informatyki -Podstawowe informacje o sprzęcie komputerowym Jerzy Ratajczak
- System operacyjny
 - Instalacja i deinstalacja programów
 - Aplikacje użytkowe, Internet
 - Poczta internetowa, portale społecznościowe
 - Zakupy internetowe
 - Komputer i rozrywka
 - Bezpieczeństwo w sieci, piractwo komputerowe.

7. Siłownia miejscem Pokazanie zalet zajęć na siłowni: Wojciech Maciejewski
bezpiecznego treningu dla - bezpieczeństwo treningu (obciążenia są zabezpieczone, nie ma ryzyka gwałtownego, niebezpiecznego dla organizmu ruchu)
- wielofunkcyjność (urządzenia i przyrządy dają możliwość pracy nad każdą grupą mięśni)
 - uniwersalność (łatwo można dostosować wielkość obciążenia do indywidualnych możliwości użytkownika)
 - różnorodność (w jednym miejscu zgromadzonych jest kilka sprzętów do treningu siłowego)
 - integracja z grupą (może podczas nich pracować kilka osób jednocześnie)
 - łatwość obsługi sprzętu.

8. Trening uwagi słuchowej (metoda Tomatisa)	Podstawowym celem tej metody jest wspieranie funkcji słuchowej dzięki czemu następuje poprawa koncentracji, jakości uczenia się oraz rozwijanie zdolności językowych i komunikacyjnych, a także zwiększanie kreatywności oraz poprawa zachowań społecznych, polepszenie koordynacji ruchowej oraz lepsze zapamiętywanie.	Izabela Stanuch
9. Fizjoterapia + rehabilitacja	Proponowane zabiegi wykonywane przez wykwalifikowanych fizjoterapeutów to: masaż klasyczny kręgosłupa, masaż relaksacyjny twarzy, masaż wibracyjny , światłoterapia światłem spolaryzowanym oraz lampą antydepresyjną z elementami muzykoterapii oraz ćwiczenia grupowe w zespołach bólowych kręgosłupa. Wybrane metody lecznicze wykorzystują zjawisko reaktywności organizmu na bodźce oraz ćwiczenia fizyczne, mają na celu zmniejszenie napięć i bólów w okolicy kręgosłupa, zmniejszenie napięć okolicy twarzy, poprawę kondycji skóry twarzy, zmniejszenie widoczności zmarszczek oraz odprężenie i zmniejszenie wpływu czynników stresogennych na organizm człowieka. Zabiegi z zakresu fizjoterapii i rehabilitacji przyczyniają się do poprawy sprawności fizycznej i psychicznej, a także wiary we własne siły oraz do brania czynnego udziału w życiu społecznym.	Jolanta Paś, Magdalena Wojciechowska