



W grudniu 2014 r. odbyły się trzy wykłady tematyczne dla seniorów (60+) z terenu powiatu niżańskiego.

W dniu **10 grudnia 2014 r.** w Klubie Seniora w Nisku odbył się **wykład tematyczny z zakresu prawa „Prawo na co dzień”**

Wykład poprowadził radca prawny

**Pan Jan Zań**

. Wykład dotyczył poruszania się wśród przepisów prawnych, które szczególnie dotyczą seniorów.

[Galeria zdjęć z wykładu&gt;&gt;](#)

W dniu **12 grudnia 2014 r.** w Gminnym Ośrodku Kultury w Krzeszowie odbył się **wykład tematyczny z zakresu zdrowego odżywiania się „Żyj zdrowo”**

. Wykład poprowadziła specjalista-dietetyk

**Pani Beata Mastalerczyk**

. Wykład dotyczył m.in. zagadnień związanych ze zdrowym odżywianiem dostosowanym do wieku seniorów, ich potrzeb i zdrowego trybu życia. Pani Beata przedstawiła seniorom prezentację dotyczącą ww. zagadnień. Ponadto przygotowała dla seniorów ciekawe testy dotyczące zdrowego trybu życia, które rozwiązywali. Pani Beata przywiozła ze sobą również specjalną aparaturę, dzięki której dokonywała pomiarów i wyjaśniała wyniki seniorom.

[Galeria zdjęć z wykładu>>](#)

W dniu **16 grudnia 2014 r.** w Gminnym Centrum Kultury w Ulanowie odbył się **wykład tematyczny z zakresu promocji aktywnego starzenia się „Aktywny senior – czemu nie”**

. Wykład poprowadziła fizjoterapeuta

**Pani Katarzyna Herdzik**

. Wykład dotyczył m.in. metod aktywnego życia dostosowanego do możliwości i wieku seniorów oraz nauka sposobu walki z dolegliwościami.

[Galeria zdjęć z wykładu>>](#)

Celem wykładów było podniesienie wiedzy seniorów z zakresu funkcjonowania we współczesnym świecie.

Wykłady były częścią realizowanego przez Stowarzyszenie „Niżańskie Centrum Rozwoju” projektu pod nazwą „**Pora na seniora!**”. Jest to zadanie współfinansowane ze środków otrzymanych od Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014 – 2020.