



Fundusze Europejskie
dla Małopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



MAŁOPOLSKA



ZESPÓŁ SZKÓŁ NR 1

im. Stanisława Staszica w Olkuszu

LOWE

OFERTA EDUKACYJNA

KOMPETENCJE CYFROWE I TECHNOLOGICZNE

- Kurs obsługi komputera i Internetu
- Warsztaty Bezpieczeństwo w Internecie
- Podstawy grafiki komputerowej dla dorosłych
- Warsztaty Projektowania zaproszeń, kartek okazjonalnych, ulotek i wizytówek

12 GODZ.

12 GODZ.

12 GODZ.

12 GODZ.

ZDROWIE I PIERWSZA POMOC

- Kurs pierwszej pomocy
- Opiekun medyczny - warsztaty „Opatrunki czyli świadomie dobierać i wykorzystywać różne rodzaje opatrunków”
- Opiekun medyczny – warsztaty: Zasady pielęgnacji osób starszych
- Zajęcia "Aktywny Senior" Wykłady na temat zdrowego stylu życia: Dieta: Jak się zdrowo odżywiać na starość? Jakie produkty wybierać, a jakich unikać
- Zajęcia "Aktywny Senior" Profilaktyka zdrowotna: Jakie badania profilaktyczne należy wykonywać regularnie? Jakie są najczęstsze choroby wieku podeszłego i jak im zapobiegać

12 GODZ.

12 GODZ.

12 GODZ.

8 GODZ.

8 GODZ.

ROZWÓJ OSOBISTY I UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNE

- Kurs asertywności
- Zarządzanie domowym budżetem
- Zajęcia z języka obcego

12 GODZ.

8 GODZ.

45 GODZ.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I REKREACJA

- Zajęcia Nordic Walking
- Zajęcia "Aktywny Senior" Zajęcia sportowe: Gimnastyka dla seniorów: Zajęcia te mają na celu poprawę kondycji fizycznej, siły mięśni i gibkości
- Zajęcia "Aktywny Senior" Joga dla seniorów: Joga pomaga poprawić elastyczność, równowagę i siłę mięśni, a także zredukować stres i napięcie

24 GODZ.

50 GODZ.

50 GODZ.

FOTOGRAFIA I SZTUKA UŻYTKOWA

- Złap kadr: Warsztaty fotograficzne dla każdego
- Kurs fotografii portretowej
- Decoupage

12 GODZ.

12 GODZ.

12 GODZ.

URODA I STYLIZACJA

- Sekrety piękna: Szkolenie - makijaż i wizaż
- Sekrety piękna: Szkolenie - stylizacja brwi

12 GODZ.

12 GODZ.

RĘKODZIEŁO I FLORYSTYKA

- Tajemniczy ogród: Warsztaty florystyczne
- Warsztaty z florystyki świątecznej

12 GODZ.

28 GODZ.

WYDARZENIA EDUKACYJNE I SPOŁECZNE

Festyn Edukacyjny dla całej rodziny
Piknik Historyczny na 11 listopada
Wizyty studyjne

