

---

# Wykłady i warsztaty w ramach projektu "Zaradni seniorzy"

W ramach projektu „Zaradni Seniorzy” w wykładach i warsztatach wzięli udział seniorzy z Klubu Seniora „Radość” w Łowiczu, Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Uniejowie, Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Opocznie, Centrum Aktywności Seniora w Drzewicy, Klubu Aktywnego Seniora w Inowłodzu i Klubu Seniora w Sędziejowicach.

Ze skutecznej komunikacji szkoliła Magdalena Skrzydlewska podczas warsztatów „Skuteczna komunikacja w mowie i piśmie”.

Karolina Kochanowska-Piekarska podczas wykładu nt. „Energetycznej diety seniora” doradzała jak komponować posiłki, które pomogą na długo zachować aktywność fizyczną, umysłową oraz dostarczą więcej codziennej energii.

Wykłady i warsztaty prawnicze na temat „Dziedziczenie – warto pomyśleć wcześniej, no to ważna decyzja”, „Dostępny urząd i sąd dla każdego obywatela” oraz „Jak nie dać się oszukać metodą na wnuczka czyli co każdy obywatel powinien wiedzieć” poprowadziła adwokat Anna Pietrońska.

---