

Wiadomości

Wtorek, 2 sierpnia 2016

Aktywizacja wielickich Seniorów

Jest to już II edycja, cieszącego się wielkim zainteresowaniem seniorów, projektu, podobnie jak w zeszłym roku wspierana przez Gminę Wieliczka.

Projekt „Ćwiczenia aerobowe na basenie” skierowany jest do mieszkańców Miasta i Gminy Wieliczka, którzy ukończyli 60 rok życia. Założeniem projektu jest aktywne wspieranie osób 60+, które poprzez uczestnictwo w zajęciach na basenie w CER Solne Miasto poprawią swoją kondycję ruchową i zdrowotną.

Zajęcia odbywać się będą raz w tygodniu, w 4 grupach zajęciowych. Projekt zakończy się w styczniu 2017 r. Efektem zaplanowanych działań będzie: popularyzacja zdrowego trybu życia, poprawa kondycji fizycznej i ruchowej uczestników projektu oraz likwidacja barier w dostępie do oferty dla osób mniej zamożnych. Ponadto projekt ma na celu ułatwić integrację społeczną seniorów poprzez uczestnictwo w życiu społeczności lokalnej oraz stworzyć możliwość kształtowania dobrych nawyków ruchowych oraz podniesienie świadomości zdrowotnej osób starszych.

Dla kogo?

dla mieszkańców miasta i gminy Wieliczka, którzy ukończyli 60 rok życia

Miejsce:

Centrum Edukacyjno-Rekreacyjne SOLNE MIASTO

Kiedy?

Każda środa w godz. 15:30 - 17:00

Start:

wrzesień 2016

Długość projektu:

cykl 12 jednogodzinnych zajęć aerobowych na basenie (w tym 30 min ćwiczeń z instruktorem)

Koszt:

36,00 zł od osoby

Zapisy:

od 8 sierpnia 2016 r. w czwartki w godz. 10:00 - 12:00 w siedziba UTW w Wieliczce, ul. Limanowskiego 11 (budynek Powiatowego Cechu Rzemieślników i Przedsiębiorców)
lub tel. 695 514 902 (w godz. 8:00 - 11:00)

Liczba miejsc ograniczona.

Decyduje kolejność zapisów.

>> Zapraszamy! <<

Organizator: Urząd Miasta i Gminy Wieliczka

Partnerzy: CER Solne Miasto, Powiatowa i Miejska Biblioteka Publiczna w Wieliczce, wolontariusze.

[MŚ]