

# Wiadomości

Środa, 27 września 2017

## Projekt dla najstarszych mieszkańców „Senior na medal”

Projekt ma na celu aktywizację osób starszych (60+) z terenu Miasta i Gminy Wieliczka, a także promowanie wśród nich zdrowego i aktywnego stylu życia, poprzez uczestnictwo w zajęciach sportowo- rekreacyjnych.

W miesiącach październik - grudzień 2017 r. na pływalni „Solnego Miasta” odbywać się będą zajęcia aerobowe, weźmie w nich udział 60 seniorów. Dodatkowo każdy uczestnik Poniedziałkowego Klubu Seniora może skorzystać z biletu na basen za symboliczną złotówkę i indywidualnie doskonalić swoje umiejętności pływackie. W okresie luty - kwiecień 2018 r. planowane są warsztaty z pilatesu i zdrowego kręgosłupa z instruktorem. Będą się one odbywać w klubie fitness „SolnyFit” w „Solnym Mieście”, a zapisy uruchomione zostaną w nowym roku.

Na zakończenie projektu, w maju 2018 r., zorganizowana zostanie „Wielicka Senioriada” - zawody sportowe na Małopolskiej Arenie Lekkoatletycznej w Wieliczce. Każdy zarejestrowany uczestnik będzie mógł wybrać konkurencję i spróbować swoich sił w biegach, skoku w dal, nordic walking, czy rzucie kulą. Udział w zawodach będzie bezpłatny.

Zależy nam, aby każdy mieszkaniec Wieliczki, który ukończył 60 lat, mógł aktywnie spędzić wolny czas i poczuć się dobrze wśród osób w podobnym wieku i w podobnej sytuacji życiowej. Mamy wielką nadzieję, że projekt będzie sprzyjał solidarności międzypokoleniowej, na trwale zintegruje i zaktywizuje wielickich seniorów, a także zwiększy ich szansę na zdrowe, długie i aktywne życie.

Partnerem projektu jest Centrum Edukacyjno - Rekreacyjne „Solne Miasto” w Wieliczce. Szczegółowe informacje: [www.biblioteka.wieliczka.eu](http://www.biblioteka.wieliczka.eu), zakładka [SENIORZY](#).