AKTYWNY SENIOR KLUCZEWSKI

Autor: Administrator
20.11.2016.
Zmieniony 20.11.2016.

Stowarzyszenie „Ziemia Kluczewska” w Kluczach realizuje projekt pn. Aktywny Senior KLUCZEWSKI, dofinansowany ze środków Programu Rządowego na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020 z Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, w ramach którego od sierpnia odbyły się już pierwsze działania projektowe.

Za nami już cykl spotkań ukierunkowanych na działania edukacyjno-integracyjne i zdrowy styl życia (działania profilaktyczne tj. wykłady i pokazy) z zakresu REHABILITACJI osób starszych 60+ oraz rozwój fizyczny osób starszych 60+, czyli zajęcia gimnastyczne i ruchowe. Z zakresu rehabilitacji odbyły się wykłady i spotkanie pokazowe, z kolei zajęcia gimnastyczne uwzględniały grupowe oraz indywidualne ćwiczenia ruchowe i oddechowe z uwzględnieniem predyspozycji oraz siły obecnych seniorów. W ubiegłe dwie soboty odbywały się również zajęcia na siłowni pod chmurką. Zapraszamy na kolejne ćwiczenia fizyczne na siłowni pod chmurką, które odbędą się już w najbliższą sobotę (przy dobrej pogodzie) o godzinie 17:00 – pod blok nr 14, gdzie znajduje się siłownia na świeżym powietrzu. Również w ramach projektu „Aktywny senior Kluczewski” w ostatni weekend sierpnia, zainwestowano również w rozwój emocjonalny uczestników poprzez wspólny wyjazd rehabilitacyjno-leczniczy do źródeł termalnych w Chochołowie. Trzeciego września uczestnicy projektu wzięli udział w rajdzie pieszym po Pustyni Błędowskiej – organizowanym wspólnie z lokalnym Kołem PTTK z Klucz. Zapraszamy seniorów 60+ do kolejnych działań projektowych! Formularz zgłoszeniowy do projektu można jeszcze odebrać na dzienniku podawczym w Urzędzie Gminy Klucze, a kolejne działania w razie pogody już w sobotę o 17:00 na siłowni pod churką!