

FUNDACJA ORZEŁ

ZDROWY I AKTYWNY SENIOR

ZWIĘKSZENIE UDZIAŁU OSÓB
STARSZYCH W AKTYWNYCH FORMACH
SPĘDZANIA WOLNEGO CZASU

ZAJĘCIA W RAMACH PROJEKTU:

GIMNASTYKA SENIORA NORDIC WALKING

Zajęcia których celem działań jest utrzymanie seniorów w aktywności społecznej oraz odpowiedniej kondycji fizycznej. Podczas tej aktywności odbędą się szkolenia z gimnastyki i ruchu na świeżym podwórku w tym marsze Nordic Walking.

W ramach projektu uczestnicy otrzymają na własność sprzęt – kijki do nordic walkingu – dzięki którym będą mogli kontynuować zajęcia po zakończeniu projektu.

POZNAJ SWÓJ REGION ZE SAMKIEM

To wyjazdy edukacyjne kulinarne. Z racji wielkiego bogactwa kulinarnego województwa podlaskiego zaplanowano organizację wyjazdów, organizacja warsztatów edukacyjno - kulinarnych z degustacją.

ZDROWY STYL ŻYCIA WARSZTATY KULINARNE

Warsztaty kulinarne w zakresie zdrowych tradycji kulinarnych.

BEZPIECZNY SENIOR

Praktyczne szkolenia z zakresu: konto dla seniora, kredyty i pożyczki - pułapka zadłużania się, oszczędzanie na emeryturze, bankowość internetowa - bezpieczeństwo w sieci, parabanki, odwrócona hipoteka, jak chronić się przed oszustami.

WWW.FUNDACJAORZEL.PL

info@fundacjaorzel.pl

Zadanie jest współfinansowane ze środków otrzymanych od Zlecniodawcy w ramach rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025, Edycja 2023.