



W ZDROWYM CIELE ZDROWY SENIOR



ZAJĘCIA W RAMACH PROJEKTU:

1. GIMNASTYKA I RUCH NA ŚWIEŻYM POWIETRZU W TYM MARSZE NORDIC WALKING
2. ZAJĘCIA INTEGRACYJNO / EDUKACYJNE

**PROJEKT PRZEZNACZONY DLA 100 OSÓB
W WIEKU 60 LAT I STARSZYCH Z TERENU GMINY
I MIASTA CIECHANOWIEC.**

Zadanie publiczne jest współfinansowane ze środków otrzymanych od Zleceńodawcy w ramach edycji w roku 2025 rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025.



ZAPRASZAMY DO UDZIAŁU W PROJEKCIE W ZDROWYM CIELE ZDROWY SENIOR

W ramach projektu zorganizowane zostaną:

1. **Zajęcia sportowe** – Gimnastyka i ruch na świeżym powietrzu w tym marsze Nordic Walking

(Uczestnicy projektu otrzymają - kijki do Nordic Walking, maty do ćwiczeń, Silikonowe jajka do ćwiczeń ręki, gumy oporowe, wałek sensoryczny)

2. **Zajęcia integracyjno / edukacyjne** w ramach których zorganizujemy :

- wyjazd na warsztaty kulinarne do Czarnej Wsi Kościelnej
- wspólne grzybobranie (uczestnicy otrzymają atlas grzybów polskich oraz koszyk na grzyby)
- zajęcia z podstaw fotografii prowadzone przez profesjonalnych fotografów
- wspólne ognisko z kiełbaskami, pieczywem i napojami
- podsumowaniem zajęć będzie przygotowanie kalendarzy i fotoksiążki opisującej realizację projektu

Więcej informacji na stronie www.fundacjaorzel.pl

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