



## ZAJĘCIA DLA SENIORÓW RUSZAJĄ PONOWNIE!

# AKTYWNI 100%

Zajęcia w pełni dostosowane do predyspozycji seniorów. Trenerzy zapewniają podejście indywidualne do uczestnika.

### DARMOWE ZAJĘCIA GIMNASTYCZNE DLA SENIORÓW 60+

ZAJĘCIA BĘDĄ SIĘ ODBYWAĆ  
OD 5 LIPCA

Ćwiczenia obejmować będą: ćwiczenia na kręgosłup, zumbę, jogę, ćwiczenia rozciągające, wzmacniające, pilates, delikatny aerobik. W programie także ćwiczenia w terenie m.in. z kijami nordic walking.

PROSIMY O ZABRANIE ZE SOBĄ:

- wody niegazowanej
- dużego ręcznika
- wygodnego obuwia zmiennego oraz założenia wygodnego sportowego ubrania

#### HARMONOGRAM:

	PON.	WT.	ŚR.	CZW.
<b>RADZIECHOWY</b> Dom Ludowy		od 17:00 do 19:00	od 16:15 do 18:15	
<b>PRZYBĘDZA</b> Dom Ludowy	od 17:00 do 19:00			od 9:00 do 11:00
<b>JUSZCZYNA</b> Dom Ludowy		od 17:00 do 19:00		od 9:00 do 11:00
<b>WIEPRZ</b> Dom Ludowy		od 9:00 do 11:00		od 9:00 do 11:00
<b>BYSTRA</b> Dom Ludowy		od 16:15 do 18:15 (start od 19 lipca)	od 9:00 do 11:00	
<b>BRZUŚNIK</b> Sala ZR „Grojcowianie”	od 9:00 do 11:00 (start od 19 lipca)			od 11:30 do 13:30

Więcej informacji na stronie Gminnego Centrum Kultury, Promocji, Turystyki Radziechowy-Wieprz [cowkulturze.pl](http://cowkulturze.pl) lub u koordynatorów klubów seniorów z poszczególnych miejscowości.

Zadanie jest współfinansowane ze środków otrzymanych od Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej w ramach programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025 Edycja 2021





Bardzo intensywnie zapowiadają się letnie miesiące dla seniorów z gminy Radziechowy-Wieprz. Wszystko za sprawą projektu **AKTYWNI 100%**, który został dofinansowany przez Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej w ramach programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025 Edycja 2021.

Na realizację oferty otrzymano grant w wysokości blisko 118 tysięcy złotych. Środki te zostaną przeznaczone na organizację zajęć dla seniorów, które odbywać się będą we wszystkich sołectwach gminy Radziechowy-Wieprz, będą wśród nich ćwiczenia gimnastyczne, spotkań dot. zdrowego odżywiania, warsztaty ceramiczne i zielarskie oraz wycieczki grupowe o charakterze spacerowym.

Projekt przewiduje stworzenie strony internetowej, która będzie kompletnym źródłem wiedzy dla tej grupy społecznej, a także także organizację konkursu botanicznego. W ramach konkursu przewidziane są oceny kompozycji roślinnych w ramach trzech kategorii: najpiękniejszy ogród ziołowo kwiatowy, balkon oraz parapet.

Realizatorem projektu jest Stowarzyszenie PARAMUS w partnerstwie z Gminnym Centrum Kultury, Promocji, Turystyki. Więcej informacji, a także regulamin konkursu znajdzie Państwo na stronie internetowej <https://cowkulturze.pl/>.