



Joga, taniec, rehabilitacja - jest nowy projekt dla seniorów w Iławie! Już przyjmują zapisy

data aktualizacji: 2023.05.16



Już można się zapisywać na skierowane do iławskich seniorów bezpłatne zajęcia z zakresu profilaktyki zdrowotnej - informuje i zaprasza Stowarzyszenie Iławscy Seniorzy.

Indywidualna rehabilitacja, a także grupowe zajęcia z jogi, czy tańca - to m.in. obejmuje projekt, który Stowarzyszenie będzie realizować we współpracy z gminą miejską Iława.

Zaproszenie na bezpłatne zajęcia skierowane jest do iławian w wieku 60+.

- Celem tego projektu jest zainteresowanie seniorów dbałością o swoje zdrowie, poszerzanie ich wiedzy na temat zdrowego stylu życia, a także aktywizacja ruchowa, która pomoże zapobiegać otyłości, chorobom układu ruchu i układu sercowo-naczyniowego - mówi Lech Żendarski, prezes Iławskich Seniorów. - Skoncentrujemy się na poprawie jakości

życia seniorów - podkreśla.

Już wystartowało przyjmowanie zapisów. Iławscy Seniorzy zapraszają zainteresowanych do złożenia deklaracji (plik w załączniku) w "kawiarence seniora" działającej w Centrum Aktywności Lokalnej na ul. Wiejskiej 2D w Iławie:

- we wtorek, 16 maja w godz. 13:00 - 15:00,
- w środę, 17 maja w godz. 14:00 - 16:00.

Deklaracje będą przyjmowane w pokojach nr 28 i 33. Zapraszamy.

Red. kontakt@infoilawa.pl.

STOWARZYSZENIE IŁAWSCY SENIORZY INFORMUJE O ROZPOCZĘCIU REALIZACJI PROJEKTU

„ORGANIZACJA ZAJĘĆ Z ZAKRESU PROFILAKTYKI ZDROWOTNEJ WŚRÓD SENIORÓW”

CELEM PROJEKTU JEST :

- ZAINTERESOWANIE SENIORÓW DBAŁOŚCIĄ O SWOJE ZDROWIE
- POSZERZANIE WIEDZY NA TEMAT ZDROWEGO STYLU ŻYCIA
- AKTYWIZACJA RUCHOWA UKIERUNKOWANA NA ZAPOBIEGANIE OTYŁOŚCI, CHOROBYM UKŁADU RUCHU ORAZ UKŁADU SERCOWO-NACZYNIOWEGO

**W TROSCE O BEZPIECZEŃSTWO I ZDROWIE SENIORÓW
CHCĄCYCH BRAĆ UDZIAŁ W PROJEKCIE SKONCENTRUJEMY
SIĘ NA POPRAWIE POZIOMU ŻYCIA POPRZEZ PROWADZENIE:**

1. indywidualnych zajęć z zakresu rehabilitacji ruchowej,
2. grupowych zajęć jogi,
3. grupowej rehabilitacji tańcem,
4. grupowej rehabilitacji „tańcem w kręgu”,
5. zawodów sportowych



**Beneficjentami projektu są osoby starsze z miasta
Iławy, tj. kobiety i mężczyźni powyżej 60 roku życia**



Źródło:

<https://www.infoilawa.pl/aktualnosci/item/70923-joga-taniec-rehabilitacja-jest-nowy-projekt-dla-seniorow-w-ilawie-juz-przyj>

muja-zapisy