



**Magiczny
Kraków**

Aktywnie dla seniorów i z seniorami

2015-08-18

Od dwóch lat Rodzina Kolpinga w Krakowie Nowym Bieżanowie przy Sanktuarium Najświętszej Rodziny (ul. Aleksandry 1, Kraków) podejmuje systematyczne działania dla najstarszych mieszkańców osiedla Nowy Bieżanów jak i otaczających terenów. Natomiast od grudnia 2014 seniorzy w ramach Kolpingowskiego Klubu Seniora spotykają się w każdy drugi czwartek miesiąca (poza wakacjami) i samodzielnie kształtują swoje działania.

Od maja br. Stowarzyszenie realizuje projekt „Wiem-potrafię-dbam” oferując bezpłatne działania dla osób w wieku 60+. Jest to możliwe dzięki środkom otrzymanym od Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.

W ramach tego przedsięwzięcia odbyły się już spotkania z ziołolecznictwa, zajęcia z pierwszej pomocy przedmedycznej jak i obecnie trwają zajęcia wzmacniające aktywność fizyczną – zajęcia nordic walking. Natomiast jeszcze dużo ciekawych zajęć zaplanowano w tym roku.

Już 22 sierpnia 35-osobowa grupa jedzie do Lanckorony, aby podążać pielgrzymim szlakiem św. Jakuba na trasie Lanckorona – Kalwaria Zebrzydowska. W programie zaplanowano również zwiedzanie maryjnego sanktuarium wpisanego na listę UNESCO jako zabytkowy zespół architektoniczno-krajobrazowy i pielgrzymkowy.

Od września rozpoczną się zajęcia komputerowe zarówno na poziomie początkującym jak i zaawansowanym. Zaplanowano również spotkania z zakresu zdrowego odżywiania się, gimnastykę senioralną, spotkania z lekarzami jak i zwiedzanie kopalni soli, wizytę w muzeum Jana Pawła II w Wadowicach czy wizytę w muzeum w Oświęcimiu.

Zapraszamy seniorów w wieku 60+ chętnych do zdobycia ciekawej i przydatnej wiedzy, chcących wzmocnić kondycję fizyczną czy zainteresowanych oferowanymi działaniami.

Więcej informacji można uzyskać pod telefonem: Bogumiła Budny: 602-397-408 bądź mailowo: nbkrakow@kolping.pl

Zapraszamy!