



Szanowni Państwo,

Stowarzyszenie PLinEU zaprasza do udziału w projekcie „Życie to działanie – aktywni Seniorzy razem”.

Zachęcamy osoby, które ukończyły 60 lat do udziału w projekcie, którego celem jest **poprawa ogólnej kondycji życiowej**. Zapraszamy wszystkich, którzy chcą dowiedzieć się więcej o zdrowym trybie życia oraz zaangażować się w działania społeczne.

W ramach Akademii Aktywności 60+ Uczestnicy projektu będą mieli okazję wziąć udział w zajęciach ruchowych, pracować nad polepszeniem jakości swojej diety oraz dążyć do poprawienia ogólnego samopoczucia.

Zajęcia trwają 11 tygodni, są podzielone na następujące bloki tematyczne:

- 1) **Obudź swoje ciało** – poprawa sprawności fizycznej oraz zdrowe odżywianie;
- 2) **Obudź swoją energię** – praca nad dobrym samopoczuciem i pozytywnymi emocjami;
- 3) **Obudź swój potencjał** – poszukiwanie własnej drogi aktywności społecznej;

Jeśli chcesz poprawić sprawność fizyczną, zmienić dietę, **poznać nowych, ciekawych ludzi** i wspólnie z nami podjąć nowe wyzwania – zgłoś się do nas! Przez 11 tygodni razem odkryjemy jak żyć zdrowo i aktywnie, jak pomóc innym i **wykorzystać swój potencjał!**

Aby dowiedzieć się więcej:

- zadzwoń: 12 411 05 24

- napisz: akademia@plineu.org

- przyjdź do naszego biura: Stowarzyszenie Doradców Europejskich PLinEU ul. Kasprowicza 9a/1
(dyżury: poniedziałek, wtorek, czwartek 10:00-13:00)

Na zgłoszenia czekamy **do 25 sierpnia 2016 r.**

Więcej informacji znajdziecie Państwo na stronie internetowej www.plineu.org/senior

Zapraszamy serdecznie!

Udział w projekcie jest bezpłatny!

Ilość miejsc ograniczona (15 miejsc) !

Zapraszamy zarówno Panie jak i Panów!