



**Magiczny
Kraków**

PospacerujMY RAZEM! Seniorze chodź na towarzyską przechadzkę!

2023-08-22

Fundacja Internationaler Bund Polska serdecznie zaprasza wszystkich zainteresowanych seniorów 85+ do wzięcia udziału w wyjątkowym projekcie "PospacerujMY RAZEM!" - inicjatywie, która łączy pokolenia poprzez wspólne spacery i spotkania na świeżym powietrzu.

Pomysł powstał z myślą o promowaniu aktywności fizycznej, społecznej interakcji i dobrej jakości życia dla osób starszych. Regularne spacery dla seniorów, pozwalają cieszyć się korzyściami wynikającymi z aktywności na świeżym powietrzu i jednocześnie tworzyć okazje do nawiązywania nowych znajomości.

Spacer jest bezpieczny, prowadzony przez wolontariuszy, którzy troszczą się o dobrostan i komfort uczestników. Trasy spacerów dostosowane są do preferencji i możliwości fizycznych seniorów, aby zapewnić przyjemne doświadczenie. Spacer jest okazją do rozmowy, dzielenia się historiami, doświadczeniami oraz do podziwiania piękna otaczającego świata. Niezależnie od tempa czy dystansu – każdy krok ma wartość.

Fundacja Internationaler Bund Polska zaprasza wszystkich chętnych seniorów do dołączenia do spacerów i korzystania z wyjątkowego projektu "PospacerujMY RAZEM", który stawia na zdrowie, radość i wspólnotę.

Zgłoszenia można nadsyłać na e-mail: oliwiagrabowska.ibpolska@gmail.com, lub telefonicznie pod numerem: **502 664 975**.

Projekt "PospacerujMY RAZEM" organizuje fundacja Internationaler Bund Polska, działająca w Krakowie od 2004 roku.