



**Magiczny  
Kraków**

## **Zaproszenie do udziału w projekcie „III wiek dla IV wieku”**

2017-10-24

**Stowarzyszenie Doradców Europejskich PLineU zaprasza osoby 60+ do udziału w projekcie „III wiek dla IV wieku”.**

### **Ten projekt jest dla Ciebie jeśli:**

- po przejściu na emeryturę/rentę odczuwasz brak aktywności i szukasz spełnienia w działaniu z innymi i dla innych,
- chcesz dzielić się swoimi pasjami, wspólnie ćwiczyć, spacerować i tworzyć rękodzieło,
- jesteś gotowy/gotowa zaangażować się na rzecz innych seniorów – Twoich sąsiadów, znajomych, którzy potrzebują wsparcia,
- chcesz interesująco spędzić czas z grupą animatorów w podobnym wieku poprawiając swoją kondycję fizyczną i mentalną,
- masz trochę wolnego czasu i chcesz się zaangażować społecznie.

Przez dwa miesiące grupa aktywnych seniorów/seniorek będzie przygotowywać się do pełnienia funkcji **Animatora/animatorki\*** osób w wieku senioralnym. W kolejnych m-cach będziemy wspólnie organizować zajęcia aktywizujące osoby starsze na terenie miasta Krakowa np. warsztaty artystyczne, wyjścia do teatru, spotkania przy herbacie.

### **Oferujemy program zajęć obejmujący m.in.:**

- zajęcia poprawiające sprawność fizyczną prowadzone przez profesjonalnych instruktorów/fizjoterapeutów,
- zajęcia z zakresu technik rękodzielniczych,
- zajęcia z zakresu radzenia sobie ze stresem, technik ćwiczenia pamięci i budowania relacji z innymi
- wyjścia do teatru i na inne wydarzenia kulturalne.

### **Zajęcia będą odbywać się 2\* w tygodniu w środy i piątki od godz. 10 - ok. 12/12.30**

- w środy w sali PLineU przy ul. Kasprowicza 9a/1
- w piątki w Fitness Młyn, ul. Dolnych Młynów 5

**Projekt trwa od października 2017 do marca 2018. Udział jest bezpłatny !**

**Zajęcia będą odbywać się w Centrum Krakowa.**

- **Zaczynamy od 25.10.2017 r. (środa)**
- **Zgłoszenia do udziału w projekcie do końca października**

Prosimy o wypełnienie formularza zgłoszeniowego lub do pobrania na [WWW](http://WWW).

Formularze proszę odsyłać na adres: [akademia@plineu.org](mailto:akademia@plineu.org)

Formularz można wypełnić także w biurze projektu (Stowarzyszenie PLineU): ul. Kasprowicza



**Magiczny  
Kraków**

9a/1

Informacje o rekrutacji i projekcie: **Krystyna 501 607 907**, Zgłoszenia - Biuro projektu: 12 411 05 24 \***Animator/animatorka** to osoba, która aktywnie towarzyszy osobom w wieku senioralnym, zachęca do aktywności, organizuje lub prowadzi zajęcia.

**Projekt „III wiek dla IV wieku”** wspierany jest przez **Stowarzyszenie Doradców Europejskich PLinEU**, w ramach konkursu **„Seniorzy w Akcji”** realizowanego przez **Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę”** ze środków **Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności**