Tej wiosny wybierz aktywność zamiast kanapy!

2018-04-12

Zapraszamy osoby 60+, które chcą zadbać o swoją kondycję fizyczną, poprawić swoje samopoczucie nie tylko dzięki zdrowszej diecie i gimnastyce, ale także wspólnemu działaniu i realizacji własnych pomysłów i pasji, a to wszystko w dobrym towarzystwie i miłej atmosferzeJ

Mamy jeszcze kilka wolnych miejsc w **Akademii Aktywnych III wieku**

Tej wiosny wybierz aktywność zamiast kanapy!

Aktywność na emeryturze to gwarancja nie tylko lepszego zdrowia, ale także - większego zadowolenia z życia, bystrości umysłu i lepszych kontaktów z ludźmi.

Akademia Aktywności III wieku to program zajęć obejmujący m.in.:

- zajęcia poprawiające sprawność fizyczną prowadzone przez profesjonalnych instruktorów/fizjoterapeutów,
- techniki relaksacyjne i zajęcia z zakresu radzenia sobie ze stresem, techniki ćwiczenia pamięci,
- zajęcia dotyczące zdrowej diety oraz warsztaty wspólnego przygotowania zdrowych posiłków,
- warsztaty psychoedukacyjne ukierunkowane na wyznaczanie sobie celów aktywności wynikających z własnych wartości i zainteresowań,
- wycieczki w okolice Krakowa i ćwiczenia oddechowe na łonie natury,
- wyjścia na wydarzenia kulturalne

Celem projektu jest aktywizacja i integracja społeczna osób 60+, dlatego zależnie od preferencji uczestnicy w grupach zaplanują i uruchomią własne przedsięwzięcia. Wszystkie grupy uzyskają wsparcie merytoryczne oraz wsparcie finansowe na realizację inicjatyw.

Przewidujemy kilka możliwych ścieżek AKTYWNOŚCI:

m.in.

1. zrzeszenie się grupy wokół jakiejś idei np. osiedlowa grupa nordic walking, koło rękodzielnicze; miłośnicy teatru;
2. rzecznictwo interesów np. powołanie grupy na rzecz utworzenia ścieżki zdrowia na osiedlu; czy sadzenia drzewek;
3. wolontariat akcyjny np. przygotowanie wyrobów na akcję charytatywną.

Każdy uczestnik wybierze preferowaną ścieżkę aktywności. Uczestnicy mogą także przyjąć rolę lidera danej grupy.

Zajęcia będą odbywać się 2* w tygodniu w poniedziałki i piątki od godz. 10, średnio po 3-4 godz.

Lokalizacja - Centrum Krakowa.

Magiczny Kraków

Większość zajęć poniedziałkowych w biurze PLinEU przy ul. Kasprowicza 9a/1, w piątki – gimnastyka w Fitness Młyn, ul. Dolnych Młynów 5

Zajęcia dla grupy pierwszej (edycja wiosenna) od 16 IV do VII 2018.

Udział jest bezpłatny !

Zaczynamy 16 IV 2018 r. (poniedziałek)

Zgłoszenia do udziału w projekcie do 13 IV 2018 r.

Prosimy o wypełnienie formularza zgłoszeniowego

Formularze proszę odsyłać na adres: akademia@plineu.org

Formularz można wypełnić także w biurze projektu (Stowarzyszenie PLinEU): ul. Kasprowicza 9a/1

Informacje o rekrutacji i projekcie: 12 411 05 24, w godz. 9-14.00

Realizatorem projektu jest Stowarzyszenie Doradców Europejskich PLinEU.
Projekt jest współfinansowany ze środków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.