

Zawiadomienie

Stowarzyszenie na Recz Witaszyc zawiadamia, że przystępuje do realizacji projektów w zakresie ochrony i promocji zdrowia – organizacja przedsięwzięć promujących zdrowy styl życia wśród osób starszych:

- 1) „Żyjmy zdrowiej Panie, Panowie – VII edycja”,
- 2) „Seniorze nie bądź sam”.

Projekty zostały dofinansowane ze środków Miejsko-Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Jarocinie.

Przedmiot zadań objętych projektami:

1) „Żyjmy zdrowiej Panie, Panowie”:

- gimnastyka ruchowa kobiet,
- marsze nordic – walking, jazda na rowerze,
- zajęcia na basenie dla mężczyzn seniorów,
- wyjazd na termy maltańskie w Poznaniu,
- prelekcje prozdrowotne: choroby cywilizacyjne, zapobieganie nadwadze, aktywność fizyczna a zdrowie,
- warsztaty aktywizujące seniorów,
- pogadanki z udziałem terapeutów: alkohol w rodzinie, aktywne formy spędzania czasu wolnego, bezpieczny senior,
- pikniki integracyjne, gry i zabawy sprawnościowe, ognisko, wieczór karnawałowy i andrzejkowy.

Zajęcia gimnastyczne w miesiącu styczniu, lutym oraz marcu w każdy poniedziałek i środę o godz. 17. w sali gimnastycznej Zespołu Szkół w Witaszycach (z przerwą w okresie wakacji),
Zajęcia na basenie w każdy czwartek o godz. 19. w Jarocin – Sport, pierwsze w czwartek 10 stycznia 2019 r.

Wieczorek karnawałowy dnia 1 marca 2019 r.

Terminy kolejnych zajęć podane zostaną w okresie późniejszym.

2) „Seniorze nie bądź sam” – zajęcia od 1 lutego 2019 r.

- gimnastyka ruchowa – ogólnousprawniająca dla osób powyżej 70 roku życia i osób z orzeczoną niepełnosprawnością w Wita – Med. Rehabilitacja, Witaszyce, ul. Ceglana 5 a,
- pogadanki prozdrowotne: aktywność fizyczna a zdrowie, udzielanie pierwszej pomocy, bezpieczny senior,
- wyjazd do teatru.

Deklaracje udziału w projekcie i zapisy prowadzone będą w gabinecie „Wita-Med.-Rehabilitacja” od dnia 8 stycznia 2019 r.

Blizszych informacji o projektach i zasadach uczestnictwa można uzyskać pod numerami telefonów: 784 550 263 lub 503 898 717.

Zapraszamy mieszkańców do udziału w projekcie.

Zarząd Stowarzyszenia