



PIENIŃSKI UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU



REALIZUJE PROJEKT:

„AKTYWIZACJA SENIORÓW PO COVIDOWEJ IZOLACJI”

Projekt realizowany przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego w obszarze działalności na rzecz osób w wieku emerytalnym - „Aktywny Senior”

Okres realizacji projektu : 01.07.2021 r. do 29.11.2022 r.

Strategicznym celem projektu jest wsparcie osób starszych w różnych obszarach życia adekwatnie do potrzeb wynikających z ich sytuacji osobistej i zdrowotnej, a w szczególności niwelowanie skutków pandemii wśród seniorów oraz stworzenie możliwości ich stopniowego powrotu do aktywności i funkcjonowania społecznego.

W ramach projektu odbędą się:

1. Zajęcia ruchowe ogólnorozwojowe i profilaktyczne (gimnastyka z elementami jogi, aerobik na basenie, tai-chi, nordic walking)
2. Wyjazd do teatru
3. 2 wyjazdy na baseny termalne
4. Rajd rowerowy
5. 2 rajdy piesze
6. Wykład wyjazdowy połączony ze zwiedzaniem zabytków kultury
7. Warsztaty plastyczne
8. Zajęcia chóru

