

Wiadomości

Czwartek, 3 grudnia 2015

Aktywizacja wielickich seniorów

Projekt „Ćwiczenia aerobowe na basenie” powstał w czasie szkoleń i warsztatów zorganizowanych przez Stowarzyszenie Gmin i Powiatów Małopolski, w ramach regionalnego projektu INICJATYWA LOKALNA INSTRUMENTEM SPOŁECZNEJ AKTYWIZACJI SENIORÓW. IV MAŁOPOLSKIE FORUM SENIORÓW.

Do projektu zostali zaproszeni mieszkańcy Gminy Wieliczka, którzy ukończyli 60 rok życia i chcą aktywnie działać na rzecz lokalnej społeczności. Partnerem projektu jest Miasto i Gmina Wieliczka. Założeniem projektu jest aktywne wspieranie osób 60+ , które poprzez uczestnictwo w zajęciach na basenie w CER Solne Miasto, poprawią swoją kondycję ruchową i zdrowotną.

Zajęcia prowadzi wykwalifikowany instruktor dostosowujący stopień trudności ćwiczeń ruchowych i włączając elementy gimnastyki rehabilitacyjnej dostosowane dla tej grupy wiekowej. W projekcie bierze udział 56 seniorów, mieszkańców Gminy Wieliczka, którzy spotykają się raz w tygodniu w trzech grupach zajęciowych. Projekt zakończy się w styczniu 2016 r.

Efektem zaplanowanych działań będzie: popularyzacja zdrowego trybu życia, poprawa kondycji fizycznej i ruchowej uczestników projektu oraz likwidacja barier w dostępie do oferty dla osób mniej zamożnych. Ponadto projekt ma na celu ułatwić integrację społeczną seniorów poprzez uczestnictwo w życiu społeczności lokalnej oraz stworzyć możliwość kształtowania dobrych nawyków ruchowych oraz podniesienie świadomości zdrowotnej osób starszych.

[MS/KBM]