

TYTUŁ PROJEKTU: „MAM PLAN NA SIEBIE – AKTYWNY SENIOR W WOLNEJ STREFIE”

TERMIN REALIZACJI: 01.08.2022 – 30.11.2022

Celem głównym projektu jest wspieranie działań skierowanych do seniorów – promocja aktywności przyczyniających się do poprawy stanu zdrowia i jakości życia osób starszych.

Cele szczegółowe:

- podniesienie świadomości o wpływie prawidłowego odżywiania na poprawę stanu zdrowia;
- praktyka w przygotowaniu zdrowych i zbilansowanych posiłków;
- zachęcanie seniorów do regularnej aktywności fizycznej w tym aktywności na basenie;
- poprawa bezpieczeństwa seniorów jako element poprawy jakości życia.

Działania zaplanowane w projekcie:

Zadanie 1 – Zdrowe żywienie – warsztaty kulinarne

Zadanie 2 – Aktywność fizyczna – realizacja zajęć gimnastycznych

Zadanie 3 – Bezpieczeństwo seniorów – szkolenia prowadzone przez straż Miejską w Kielcach

Projekt został dofinansowany ze środków własnych budżetu

Województwa Świętokrzyskiego

®



Stowarzyszenie
Nadzieja Rodzinie