

**Siła wieku****Numer: 2007****Projektodawca: Małgorzata Piłkowska****Kategoria projektu: Aktywny mieszkaniec****Szacunkowy koszt projektu: 24 000,00 zł**

Wraz z upływem lat sprawność fizyczna człowieka dojrzałego maleje. Zaczynają się pojawiać problemy z funkcjonowaniem i wykonywaniem codziennych czynności. Możemy to zatrzymać – zaczynają ćwiczyć. Pomóżmy naszym seniorom zachować sprawność.

Celem projektu jest poprawa sprawności osób starszych, w bezpieczny sposób, pod kontrolą wykwalifikowanego trenera. Adresatami projektu są osoby 60+. W ramach projektu planowane jest prowadzenie zajęć przez 12 miesięcy, 2 razy w tygodniu po 60 minut (każde zajęcia) dla 20-osobowej grupy. Zapewniamy sprzęt do ćwiczeń, szatnie, a przede wszystkim profesjonalną instruktorkę, również seniorkę, która posiada wiedzę, umiejętności i uprawnienia do prowadzenia takich zajęć.

Zajęcia zmotywują osoby starsze do aktywności fizycznej. Nie każdego seniora stać na karnet na ćwiczenia, a nasze zajęcia będą za darmo. W dodatku bezpieczne, bo prowadzone przez osoby do tego przygotowane. celem zajęć będzie zapobieganie m.in. nadmiernym przeciążeniom wadliwej postawy ciała, nieprawidłowym nawykom i hamowanie postępu stanów zwyrodnieniowych.

Z zajęć będą mogły korzystać osoby 60+. Obowiązuje kolejność zapisów, ponieważ ze względu na komfort ćwiczących sala będzie mogła pomieścić do 20 osób.