

Fundacja Fundusz Współpracy, Stowarzyszenie BORIS oraz Stowarzyszenie Europa i My

**dofinansowała ze środków Programu
„Fundusz Inicjatyw Obywatelskich – Mazowsze Lokalnie”**

projekt pn. „WIECZNIE MŁODZI i SPRAWNI”

realizowany przez AKTYWNYCH SENIORÓW Z PACYNY

w okresie od 1 maja do 30 września 2016 roku

przy wsparciu Pacyńskiego Stowarzyszenia Wspierania inicjatyw Społecznych

W ramach projektu realizowane będą następujące działania:

- wyjazdy na basen połączone z zajęciami sprawnościowymi z instruktorem na basenie w Kutnie (aqua areobik),
- warsztaty z grami planszowymi,
- spotkania integracyjne,
- spacer z zakupionymi kijami do nordic walking (pierwsze spotkanie poprowadzi trener),
- ćwiczenia areobikowe na specjalnie zakupionych do tego celu matach, które poprowadzi trener.

Projekt skierowany jest do 20 osób nieaktywnych zawodowo, pobierających świadczenie emerytalno-rentowe (50+), należących do grupy nieformalnej Seniorów z Pacyny.

Udział w projekcie jest bezpłatny.

O zakwalifikowaniu do projektu decyduje kolejność zgłoszeń.

Celem projektu jest poprawa stanu zdrowia, samopoczucia uczestników oraz kondycji ruchowej i równowagi. Spotkania integracyjne zacisną więzy koleżeńskie. Projekt zapoczątkuje trwałą zmianę w społeczności lokalnej, poprzez pobudzenie do działania pozostałych mieszkańców. Realizacja projektu pokaże nowy sposób aktywnego spędzania czasu, z korzyścią dla zdrowia i umysłu.

Deklaracje udziału w projekcie można składać u Pani Marii Obidowskiej w **terminie do 15 maja 2016r.**