

„Dzień Zdrowia dla Seniora”



Fundusze Europejskie
dla Świętokrzyskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



WOJEWÓDZTWO
ŚWIĘTOKRZYSKIE

OGŁOSZENIE

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Bielinach informuje o **rozpoczęciu naborów na spotkania pn. „Dzień Zdrowia dla Seniora”** organizowane przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w ramach projektu **„Tworzenie Lokalnych Systemów Wsparcia dla Seniorów”** współfinansowanego przez Unię Europejską ze środków Fundusze Europejskie dla Świętokrzyskiego 2021-2027.

Spotkania skierowane są do osób zakwalifikowanych do udziału w projekcie. **Każdy uczestnik w ciągu jednego cyklu uczestniczy w spotkaniach 3 razy.**

Pakiet usług ogólnorozwojowych i zdrowotnych „Dzień Zdrowia dla Seniora” zawiera:

- zajęcia ogólnorozwojowe: zdrowy kręgosłup, joga, ćwiczenia oddechowe przy muzyce relaksacyjnej, bieżnie, orbitreki, rowerki i ćwiczenia siłowe,
- analizę kondycji zdrowotno – sprawnościowej,
- konsultacje dietetyczne,
- wykłady w zakresie profilaktyki zdrowotnej i postaw antydyskryminacyjnych,
- konsultacje lekarzy specjalistów,
- konsultacje fizjoterapeutyczne,
- obiad wraz z poczęstunkiem,
- bezpłatny dojazd na miejsce i z miejsca realizacji usługi.

Planowane terminy spotkań: **12.05.2025, 09.06.2025, 08.07.2025** (20 osób)

05.08.2025, 03.09.2025, 01.10.2025 (20 osób)

29.10.2025, 28.11.2025, 08.01.2026 (20 osób)

Miejsce realizacji usługi: **EXPERT FITNESS, ul. Szczecińska 1, 25-345 Kielce**

Liczba miejsc ograniczona: po 20 osób / cykl spotkań

Zapisy u Gminnego Koordynatora ds. LSWS – Sylwii Klauzińskiej

pod nr tel. **41 26-08-166**