

30 listopada 2016



Aktywni Seniorzy 60+

W ramach realizacji zadania publicznego z zakresu ochrony i promocji zdrowia pt. „Wspieranie działań mających na celu aktywizację i integrację społeczną osób starszych”, stowarzyszenie zrealizowało projekt Aktywni Seniorzy 60+ - Program zintegrowanych działań na rzecz osób starszych z województwa świętokrzyskiego.

Głównym celem projektu było zwiększenie aktywizacji i integracji społecznej oraz promocja i ochrona zdrowia wśród 50 osób starszych w wieku 60+, w szczególności osób niewidomych i słabowidzących.

Planowany cel zadania został osiągnięty poprzez zorganizowanie zajęć fitness, w tym zajęć według indywidualnych zainteresowań i możliwości, m.in. PILATES, BALANS, RING and ROLL, Zdrowy Kręgosłup, POPfit Party, Zumba, Bachata, ABS +, ButterFly, Functional, zajęć gimnastyki wodnej na basenie, gimnastyki ogólnie - usprawniającej i innych form aktywności fizycznej zapewniających kontakt z naturą. Adresaci zadania mieli także możliwość uczestniczenia w spacerach nordic walking.

Przeprowadzone różnorodne formy aktywności fizycznej przyczyniły się do zmniejszenia poczucia dyskryminacji osób starszych i niepełnosprawnych oraz stały się alternatywą dla biernych form spędzania czasu wolnego.