Dzień Zdrowia dla Seniora

Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Morawicy informuje o naborze 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.

Jest to już **VIII cykl** usługi pn. „Dzień zdrowia Dla Seniora"

Nabór kierowany jest do osób, które zadeklarowały udział w projekcie Tworzenie lokalnych systemów wsparcia dla seniorów z terenu Miasta i Gminy Morawica.

Każdy uczestnik deklaruje udział w 3 wyjazdowych spotkaniach:

- **I Spotkanie** – 22. 05.2026 r.
- **II Spotkanie** – 22.06.2026 r.
- **III Spotkanie** – 20.07.2026 r.

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

Pakiet usług ogólnorozwojowych i zdrowotnych „Dzień Zdrowia dla Seniora" obejmuje:

- zajęcia ogólnorozwojowe: zdrowy kręgosłup, joga, ćwiczenia oddechowe przy muzyce relaksacyjnej, bieżnie, orbitreki, rowerki i ćwiczenia siłowe (maszyny siłowe)
- analizę kondycji zdrowotno-sprawnościowej
- konsultacje dietetyczne
- wykłady w zakresie profilaktyki zdrowotnej i postaw antydyskryminacyjnych,
- konsultacje lekarzy specjalistów
- konsultacje fizjoterapeutyczne
- obiad wraz z poczęstunkiem

Zapewniony zostanie bezpłatny transport na miejsce i z miejsca realizacji usługi – miejsce zbiórki Parking – przy Centrum Samorządowym w Morawicy.

Ogłoszenie skierowane do osób,
które nie korzystały do tej pory z tej formy wsparcia.

Liczba miejsc ograniczona!

Zapisy: Gminni Koordynatorzy LSWS – Katarzyna Węgrzyn tel. 41 306 75 65 lub Mariola Nowak tel. 41 306 75 74