Dzień Zdrowia dla Seniora - X cykl

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 X cykl usługi pn. „Dzień zdrowia Dla Seniora". Każdy uczestnik deklaruje udział w 3 wyjazdowych spotkaniach:

- **I Spotkanie – 09.11.2026 r.**
- **II Spotkanie – 08.12.2026 r.**
- **III Spotkanie –14.01.2027 r.**

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

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

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

W pierwszej kolejności dla osób, które nie korzystały 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