

## **AKTYWNI SENIORZY!**

**Od dnia 12.09.2016 na terenie WOSiR realizowany jest turnus sportowo-rekreacyjny pn.: „Zdrowo i sportowo”. Turnus skierowany jest do osób starszych, w tym z niepełnosprawnością z Uniwersytetów Trzeciego Wieku. W wydarzeniu uczestniczy 75 osób. Seniorzy w programie mają szereg atrakcji sportowo-rekreacyjnych, w tym zajęcia: ogólnorozwojowe, fitness w wodzie i na sali, zajęcia taneczne, nordic walking, boccia, strzelanie, tenis ziemny czy tenis stołowy. Nie brakuje też spotkań z dietetykiem oraz warsztatów szkoleniowych o urozmaiconej tematyce: „Kanapowy styl życia, a upadki seniorów”, „Zajęcia z pierwszej pomocy”, „Poprawmy swoje wnętrze”, „Dieta wiecznej młodości”, „Smutny senior”. Seniorzy reprezentują – jak zwykle bardzo wysoką formę. Uczestnicy nie odpuszczają, korzystają z wszystkich atrakcji jakie proponuje WOSiR - trzymajcie tak dalej!!!**