

Akademia Wychowania Fizycznego w Warszawie w partnerstwie z Dzielnicą Targówek m.st. Warszawy pozyskała środki finansowe na realizację projektu „WSPÓLNA MISJA – WSPÓLNY ROZWÓJ” z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014 – 2020. Dzięki dofinansowaniu z Unii Europejskiej organizujemy:

## **DARMOWE ZAJĘCIA I WYJAZD DO GOSPODARSTWA EKOLOGICZNEGO DLA SENIORÓW (65+)**

Oferta obejmuje:

1. Warsztaty edukacyjne „AKTYWNY SENIOR”: wpływ aktywności fizycznej na poprawę jakości życia seniorów” (30 h);
2. Warsztaty edukacyjne „Budowanie strategii prozdrowotnych – zdrowe żywienie seniorów” (30 h);
3. Zajęcia rekreacyjno-sportowe dla seniorów do wyboru: zdrowy kręgosłup lub joga;
4. Wizyty studyjne w gospodarstwach ekologicznych - wyjazd dwudniowy
5. Transport, nocleg, wyżywienie.

Uczestników obowiązuje udział we wszystkich zajęciach (jeden raz w tygodniu w godz. 8.30-11.30 ) Zapewniamy transport do/ z Akademią Wychowania Fizycznego. Możliwość dojazdu we własnym zakresie.

**O GODZINIE 7.30 WYJAZD Z URZĘDU DZIELNICY TARGÓWEK**

Wymagane jest zaświadczenie od lekarza o braku przeciwwskazań do wykonywania zajęć fizycznych ( joga, zdrowy kręgosłup).

**Zajęcia trwają od października 2019 do czerwca 2020,  
jeden raz w tygodniu: wtorek lub czwartek.**

**LICZBA MIEJSC OGRANICZONA!**

Osoby zainteresowane udziałem w projekcie proszę o kontakt z koordynatorem projektu w Urzędzie Dzielnicy Targówek, p. Aneta Krauze, mail: [akrauze@targowek.waw.pl](mailto:akrauze@targowek.waw.pl); tel.22/443 85 33.  
Możliwość złożenia dokumentacji po uprzednim zgłoszeniu telefonicznym.