

# TYTUŁ PROJEKTU: „AKTYWNY SENIOR W WOLNEJ STREFIE”

**TERMIN REALIZACJI: 04.05.2022 - 31.12.2022**

**Celem głównym projektu** będzie szeroko rozumiana aktywizacja osób starszych oraz integracja międzypokoleniowa skierowana głównie do osób 60+, a także do młodzieży w wieku 15 – 19 lat.

## **Cele szczegółowe:**

- ❖ podniesienie samooceny wśród seniorów,
- ❖ zaspokojenie potrzeb w wymiarach: biologicznym, psychologicznym i społecznym,
- ❖ wzrost aktywności ruchowej,
- ❖ zdobycie wiedzy na temat zdrowego odżywiania.

## **Działania zaplanowane w projekcie:**

**Zadanie 1** – „Chwile dla mnie” – działania ze strefy „beauty”.

**Zadanie 2** – Warsztaty „Jem zdrowo i kolorowo” – teoria i praktyka w zdrowym żywieniu. Zajęcia będą prowadzone z dietetykami.

**Zadanie 3** – „Aktywna integracja” – międzypokoleniowe spotkania integracyjne.

®



Stowarzyszenie  
**Nadzieja Rodzinie**

*Zadanie publiczne współfinansowane ze środków otrzymanych  
od Wojewody Świętokrzyskiego*



Świętokrzyski  
Urząd Wojewódzki