„Aktywny umysł i ciało – działania wspierające osoby starsze”

Termin realizacji: **15.05. - 30.11.2026 r.**

Cel projektu: poprawa sprawności fizycznej i intelektualnej ludzi w wieku 60+ w różnych sferach życia oraz możliwość zaoferowania uczestnikom projektu szerszego dostępu do różnorodnych form aktywności fizycznej i intelektualnej.

W zadaniu realizowane będą dwa działania:

Działanie 1: W zdrowym ciele zdrowy duch:

- gimnastyka ogólnorozwojowa i ćwiczenia wzmacniające, kondycyjne,
- treningi z wykorzystaniem hantli, piłek i gum oporowych.

Działanie 2: Zdrowy umysł-piękny umysł:

- gry planszowe, puzzle, rozwiązywanie krzyżówek, sudoku i innych zagadek umysłowych.
- czytanie książek.

Projekt został dofinansowany przez Samorząd Województwa Świętokrzyskiego w 2026 r.

Stowarzyszenie Nadzieja Rodzinie

WolnaStrefa