



**Magiczny
Kraków**

Sportowa Akademia III Wieku 2014

2014-04-25

Uwaga Seniorzy z Krakowa i z Małopolski! Zapraszamy do udziału w projekcie „Sportowa Akademia III Wieku 2014”, który będzie realizowany przez Stowarzyszenie „Ekologia i Żagle” w ramach Rządowego Programu Aktywizacji Społecznej Osób Starszych (ASOS), finansowanego przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej.

Sportową Akademię III Wieku 2014 zaplanowano tak, aby zachęcić osoby w wieku powyżej 60. roku życia do aktywności, ruchu na świeżym powietrzu, dbania o własne zdrowie i kondycję fizyczną. Autorzy pomysłu chcą pokazać ludziom starszym, że mogą oni swój czas wolny spędzać ciekawie i poświęcać go na zajęcia, na które być może wcześniej go nie starczało; że wśród różnych rodzajów aktywności jest wiele takich, które są jak najbardziej odpowiednie dla seniorów; że warto wyjść z domu i spotkać innych ludzi, którzy lubią i chcą realizować swoje pasje. Do takich aktywności i pasji należy żeglarsstwo i inne sporty, które zaplanowano w projekcie.

Kto może być uczestnikiem projektu? Stowarzyszenie „Ekologia i Żagle” zaprasza osoby w wieku powyżej 60. roku życia z Krakowa, które chcą nauczyć się żeglować, którym ruch i aktywność sprawiają radość i poprawiają samopoczucie, które chcą wreszcie zrobić coś dla siebie. W projekcie przewidziano miejsca dla 40 osób.

Chętni, którzy zakwalifikują się do udziału w projekcie, będą mogli przez kilka miesięcy uczestniczyć w specjalnych bezpłatnych zajęciach sportowych prowadzonych w trzech sekcjach: w sekcji żeglarskiej – 8 osób, w sekcji Tai chi – 16 osób oraz w sekcji fitness – 16 osób. Poza zajęciami w swoich sekcjach uczestnicy będą mieć również zajęcia ruchowe na pływalni, będą uczestniczyć w wydarzeniach kulturalnych, a także w różnych rodzajach spotkań i zajęć integracyjnych.

Projekt będzie realizowany w Ośrodku Szkoleniowo-Żeglarskim HORN przy ul. Koziej 22, nad zalewem Bagry w Krakowie – w miejscu „Przyjaznym Seniorom” i przystosowanym dla osób niepełnosprawnych.

Osoby zainteresowane udziałem w projekcie muszą wypełnić formularz zgłoszeniowy dostępny w biurze Stowarzyszenia „Ekologia i Żagle” (ul. Kozia 22, tel. 12 653 05 08, mail: ekologiaizagle@gmail.com) lub za pośrednictwem Internetu.

Ogłoszenie listy 40 osób zakwalifikowanych do udziału w projekcie nastąpi 5 maja br. poprzez jej wywieszenie w Ośrodku Szkoleniowo-Żeglarskim HORN. Osoby, które zostaną zakwalifikowane, będą powiadomione o tym pocztą elektroniczną lub telefonicznie. Projekt rozpocznie się spotkaniem informacyjnym dla wszystkich uczestników. Data tego spotkania będzie podana po ogłoszeniu listy osób zakwalifikowanych.

Zapisy i informacje: Miłostawa Miłoś – koordynator projektu, tel.: 12 6530508, mail: ekologiaizagle@gmail.com. Projekt Sportowa Akademia III Wieku 2014 jest współfinansowany przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej w ramach rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014 - 2020 (ASOS).