



**Magiczny  
Kraków**

## **Seniorze wybierz się na spacer - projekt PospacerujMY RAZEM!**

2023-09-15

**Spacerowanie jest kluczowym elementem zdrowego stylu życia, zwłaszcza dla osób starszych, które potrzebują regularnej aktywności fizycznej, aby utrzymać sprawność i dobre samopoczucie. Fundacja Internationaler Bund Polska, która prowadzi Centrum Wielokulturowe w Krakowie przygotowała program spaceru dla seniorów - PospacerujMY RAZEM!**

Co tydzień seniorzy w towarzystwie wolontariuszy wyruszają na wspólne spacery po malowniczych zakątkach Krakowa. Wybierając różnorodne trasy uczestnicy mają okazję podziwiać zabytki i piękno miasta, czerpiąc korzyści dla swojego zdrowia.

Podczas spacerów seniorzy korzystają ze wsparcia doświadczonych opiekunów, którzy dbają o ich bezpieczeństwo i komfort. Regularne spacery poprawiają kondycję fizyczną i psychiczną seniorów, a jednocześnie sprzyjają nawiązywaniu nowych znajomości i budowaniu więzi społecznych.

Program nie byłby możliwy bez wsparcia wolontariuszy, którzy chętnie uczestniczą w tym projekcie. Fundacja IB Polska zachęca wszystkich seniorów oraz wolontariuszy z Krakowa do dołączenia do programu spacerów, dzięki któremu mogą poznać nowych ludzi i zadbać o swoje zdrowie.

Więcej informacji na [stronie internetowej](#) oraz pod numerem telefonu **502 664 975** lub mailowo [oliwia.grabowska.ibpolska@gmail.com](mailto:oliwia.grabowska.ibpolska@gmail.com).