

30.04.2021

# UNIwersYTET ZDrowEGO SENIORA

S? jeszcze wolne miejsca do udzia?u w projekcie „Uniwersytet Zdrowego Seniora”. Organizuje go Miejska Biblioteka Publiczna w Cz?uchowie. Tam te? przyjmowane s? zapisy.

Projekt adresowany jest do os?b starszych. Jego realizacja rozpocz??a si? ju? w ubieg?ym roku. Grupa 20 pa? uczestniczy?a w zaj?ciach gimnastycznych prowadzonych przez Paulin? Przyborowsk? oraz w marszach Nordic Walkig. Niestety ze wzgl?du na pandemi? na jaki? czas zaj?cia zosta?y zawieszona, st?d pomys?, aby przeformu?owa? projekt i dostosowa? go do obecnych obostrze?.

- Gimnastyka prowadzona jest w tej chwili zdalnie, ??cz?c si? w domach on-line z instruktork?. Nie ukrywam, ze wymaga?o to te? du?ego zaanga?owania ze strony uczestniczek, kt?re musia?y zaprzyja?ni? si? z nowymi technologiami i pozna? platform? Zoom. W ramach projektu odby?o si? te? spotkanie on-line z pani? dietetyk – m?wi Karolina Baranowska, dyrektor Miejskiej Biblioteki Publicznej w Cz?uchowie.

Na szcz??cie mo?liwe s? konwencjonalne spacerowanie z kijkami, kt?re, jak dodaje Karolina Baranowska, daj? uczestnikom programu wiele rado?ci. W przygotowaniu jest tak?e spotkanie z psychologiem i pszczelarzem.

Zmiana formu?y programu spowodowa?a, ?e mo?e w nim wzi?? udzia? wi?ksza ilo?? senior?w, ni? pierwotnie zak?adano. Ch?tni mog? si? zg?asza? do sekretariatu cz?uchowskiej biblioteki.

Projekt jest dofinansowywany przez Fundacj? Orlen.

URZ?D MIEJSKI W CZ?UCHOWIE

Pliki do pobrania

[plik dźwiękowy](#)