OKRĘGOWA IZBA RADCÓW PRAWNYCH W KRAKOWIE

ul. Francesco Nullo 8/4 31-543 Krakow
Email: biuro@oirp.krakow.pl, tel. 12 410 84 00

10.10.2017 obowiązuje od

Projekt „III wiek dla IV wieku”

Osoby 60+ zapraszamy do udziału w projekcie „III wiek dla IV wieku”

wspieranego przez Stowarzyszenie Doradców Europejskich PLinEU

Ten projekt jest dla Ciebie jeśli:

- po przejściu na emeryturę/rentę odczuwasz brak aktywności i szukasz spełnienia w działaniu z innymi i dla innych,
- chcesz dzielić się swoimi pasjami, wspólnie ćwiczyć, spacerować i tworzyć rękodzieło,
- jesteś gotowy/gotowa zaangażować się na rzecz innych seniorów – Twoich sąsiadów, znajomych, którzy potrzebują wsparcia,
- chcesz interesująco spędzić czas z grupą animatorów w podobnym wieku poprawiając swoją kondycję fizyczną i mentalną,
- masz trochę wolnego czasu i chcesz się zaangażować społecznie.

Przez dwa miesiące grupa aktywnych seniorów/seniorek będzie przygotowywać się do pełnienia funkcji **Animatora/animatorki**
* osób w wieku senioralnym. W kolejnych miesiącach będziemy wspólnie organizować zajęcia aktywizujące osoby starsze na terenie miasta Krakowa np. warsztaty artystyczne, wyjścia do teatru, spotkania przy herbacie.

Oferujemy program zajęć obejmujący m.in.:

- zajęcia poprawiające sprawność fizyczną prowadzone przez profesjonalnych instruktorów/-fizjoterapeutów,
- zajęcia z zakresu technik rękodzielniczych,
- zajęcia z zakresu radzenia sobie ze stresem, technik ćwiczenia pamięci i budowania relacji z innymi
- wyjścia do teatru i na inne wydarzenia kulturalne.

Zajęcia będą odbywać się 2* w tygodniu we wtorki i piątki od godz. 10 do ok. godz. 12.00.

Projekt trwa od października 2017 do marca 2018. Udział jest bezpłatny!

Zajęcia będą odbywać się w Centrum Krakowa.

- Zaczynamy od 24.10.2017 r. (wtorek)
- Zgłoszenia do udziału w projekcie do 13.10.2017 r. (piątek)
- Ogłoszenie wyników rekrutacji 18.10.2017 r. (środa)

Prosimy o wypełnienie formularza zgłoszeniowego (do pobrania poniżej).

Formularze proszę odsyłać na adres: **akademia@plineu.org**

Formularz można wypełnić także w biurze projektu (Stowarzyszenie PLinEU): ul. Kasprowicza 9a/1

Informacje o rekrutacji i projekcie: Krystyna 501 607 907

Zgłoszenia - Biuro projektu: 12 411 05 24

*Animator/animatorka to osoba, która aktywnie towarzyszy osobom w wieku senioralnym, zachęca do aktywności, organizuje lub prowadzi zajęcia.