OKRĘGOWA IZBA RADCÓW PRAWNYCH W KRAKOWIE

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

24.04.2014 obowiązuje od

Sportowa Akademia III Wieku 2014 - cykl bezpłatnych zajęć sportowych dla osób starszych - 60+

Stowarzyszenie „Ekologia i Żagle" rozpoczyna nabór osób w wieku powyżej 60 roku życia zainteresowanych udziałem w specjalnym projekcie pn. „Sportowa Akademia III Wieku 2014". W ramach projektu osoby starsze będą mogły uczestniczyć w zajęciach sportowych prowadzonych w trzech sekcjach: w sekcji żeglarskiej, w sekcji tai chi oraz w sekcji fitness. Wszystkie zajęcia będą dla uczestników bezpłatne.

- **ngo.pl na Facebooku**

autor(ka): **Miłka Miłoń**

Uwaga seniorzy z Krakowa i z Małopolski!

Mamy dla was znakomitą wiadomość! Niebawem rusza projekt pn. „Sportowa Akademia III Wieku 2014" adresowany specjalnie do Was.

Projekt realizowany będzie przez Stowarzyszenie „Ekologia i Żagle" w ramach Rządowego Programu Aktywizacji Społecznej Osób Starszych (ASOS), finansowanego przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej.

SPORTOWA AKADEMIA III WIEKU 2014 jest zaplanowana 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 żeglarstwo i inne sporty, które zaplanowano w projekcie.

Kto może być uczestnikiem SPORTOWEJ AKADEMII III WIEKU 2014?

Stowarzyszenie „Ekologia i Żagle" zaprasza więc osoby w wieku powyżej 60. r. ż. z Krakowa, które chcą nauczyć się żeglować, którym ruch i aktywność sprawiają radość i poprawiają samopoczucie, które chcą wreszcie zrobić coś dla siebie. Ogółem w projekcie przewidziano miejsca dla 40 osób.

SPORTOWA AKADEMIA III WIEKU 2014 - jak to działa?

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.

Gdzie będą odbywać się zajęcia?

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.

Jak się zapisać?

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

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 (**WWW.asos.hornkrakow.pl**).

Ogłoszenie listy 40 osób zakwalifikowanych do udziału w projekcie nastąpi **5 maja 2014** r. 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: Miłosława Miłoń - 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)