

Jesteśmy młodzi, bo jesteśmy sprawni - zajęcia psychoruchowe dla osób starszych

Zajęcia na terenie Domu Kultury lub na terenach zielonych miasta skierowane dla osób starszych w zakresie:

- kinezygeronto profilaktyki,
- aktywności psychoruchowej metodami tańców integracyjnych.

Celem zadania jest aktywność psychofizyczna ludzi starszych, podsuniecie pomysłu na umiejętne wykorzystanie czasu wolnego, poszerzanie wiedzy, budowanie grup wsparcia, dbałość o jak najdłuższą sprawność fizyczną i psychiczną osób starszych.