



**W Toruniu przy ul. Gagarina 152 powstaje nowy Klub Seniora „Pogodni”.
Rozpoczęły się zapisy chętnych do udziału w spotkaniach.**

Organizatorzy po czasie pandemii i zasiedzenia w domu chcą zachęcić toruńskich seniorów do spotkań i integracji w swoim gronie, by odzyskali oni poczucie wspólnoty i pogody ducha.

Celem projektu jest zwiększenie świadomości seniorów w obszarze aktywności fizycznej, zdrowego odżywiania i wpływu pandemii Covid-19 na zdrowie. Spotkania z dietetykiem czy trenerem personalnym pomogą wprowadzić nowe nawyki, a psycholog uświadomi ich wpływ na zdrowie. Aktywności w sferze kultury, jak spacer z przewodnikiem, pozwolą seniorom poznać Toruń ponownie i stać się turystą we własnym mieście. Seniorzy spędzą czas na grach, zabawach, poznawaniu siebie czy poznawaniu nowych technik rękodzieła.

Spotkania w Klubie Seniora „Pogodni” odbywać się będą średnio dwa razy w tygodniu. Organizatorzy w czasie spotkań zapewniają posiłki.

Udział w projekcie i wszystkie atrakcje w czasie jego trwania są **bezpłatne**.

Nabór do Klubu Seniora ruszył z początkiem 2023 roku. Aby się zapisać, należy udać się do siedziby Klubu, która mieści się przy ul. Gagarina 152 lub zadzwonić pod numer 733-833-086. **Zapisy** odbywają się w dniach 12, 17, 18 i 24 stycznia 2023 r.

Pierwsze spotkanie klubu odbędzie **26 stycznia 2023 r.**

Więcej informacji dostępnych na stronie www.krolewskiedziedzinca.pl.

Projekt finansowany jest ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego.

Kliknij, aby powiększyć



**klub seniora
POGODNI**

Poznaj nowych
znajomych
i spędź POGODNIE
czas mimo
zimowej aury

Darmowy projekt dla seniorów

W programie:

- darmowe posiłki w czasie spotkań,
- wspólne gry i miło spędzony czas.
- ciekawe zajęcia prowadzone przez specjalistów (lekarz, dietetyk, psycholog, trener personalny)
- warsztaty rękodzieła, naturoterapii, spacerów nordic-walking
- spacer z przewodnikiem po nieznanym zakątku Torunia, bycie turystą we własnym mieście.

Projekt skierowany do seniorów (osób w wieku 60+)
zamieszkałych na terenie Miasta Torunia potrzebujących
wsparcia w codziennym funkcjonowaniu.
Zadzwoń i poznaj szczegóły!

ZAPISY W SIEDZIBIE KLUBU SENIORA POGODNI
ul. Gagarina 152 lok. 2 w Toruniu
w dniach 12.01, 17.01, 18.01, 24.01.
w godzinach 9:00 - 13:00
lub po indywidualnym umówieniu się
TELEFON: 733-833-086

Nabór od
1.01.2023

Zajęcia:
styczeń -
marzec 2023

Projekt realizuje
FUNDACJA
Wspieranie Dobrej



• [Powrót](#)

- [Udostępnij na: X](#)
- [Udostępnij na: FB](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)