



Stowarzyszenie Hospicjum Światło zaprasza toruńskich seniorów w wieku 60+ do uczestnictwa w zajęciach aktywizujących i integrujących.

Program zajęć jest próbą zachęcenia do rozpoczęcia aktywnego trybu życia, zwiększenia poczucia bezpieczeństwa seniorów, wzrostu wiedzy o profilaktyce żywieniowej i zdrowotnej, a także upowszechnienia dobrych praktyk w zakresie aktywności społecznej i fizycznej osób w wieku emerytalnym.

W planie zajęć przewidziane są **rozmaite aktywności** dostosowane do możliwości uczestników, prowadzone przez certyfikowanych instruktorów. Są to: ZUMBA Gold, Aerobic 60+, Nording Wolking, Slow Jogging.

Senior w mieście – bezpieczny Senior to propozycja spotkań seniorów z przedstawicielami służb publicznych (policja, straż pożarna itd.) i pogadanki nt. bezpiecznych zachowań i radzenia sobie w przypadkach niebezpiecznych/trudnych.

ABC Żywienia i profilaktyka onkologiczna to spotkania z dietetykiem oraz psychologiem mające na celu wzrost zachowań prozdrowotnych wśród uczestników CLUBU 60+.

Bezpłatne zajęcia odbywają się przy ul. Grunwaldzkiej 64 w Toruniu.

Szczegółowy plan znajduje się na stronie internetowej: www.stowarzyszenie-hospicjum-swiatlo.pl

Telefon kontaktowy dla zainteresowanych: 534-331-433

Przedsięwzięcie jest dofinansowane ze środków Gminy Miasta Toruń w ramach otwartego konkursu ofert w zakresie działań na rzecz osób w wieku emerytalnym (60+).

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