

Taki mały, taki duży musi sprawnym być

Rozpoczął się cykl zajęć ruchowych dla seniorów, które pozwolą im się usprawnić i spowodują lepszą kondycję fizyczną. Pod okiem wykwalifikowanego rehabilitanta seniorzy poznają ćwiczenia, które będą mogli również wykonywać w swoich domach po zakończonych zajęciach. Rehabilitant służy również swoją wiedzą, udzieli porad związanych z właściwym dbaniem o kondycję zdrowotną, ruchową seniorów.

Zajęcia będą odbywały się cyklicznie. Szczegóły pod numerem telefonu (44) 6834013. Zapraszamy! Zajęcia odbywają się w ramach projektu „Ja i Ty – klub pokoleń” realizowanego przez DDPS w Radomsku i Stowarzyszenie na rzecz dzieci „Pomagajmy razem”. Projekt współfinansowany jest ze środków Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020 – edycja 2018.