



W dniu **21 lipca 2015 r.** został przeprowadzony **wykład tematyczny z zakresu aktywnego starzenia się „Aktywny senior-czemu nie”**

W

ramach działania „Edukacja z zakresu funkcjonowania we współczesnym świecie „Nowe umiejętności – większe możliwości”, w ramach projektu „Aktywna jesień życia”. Spotkanie odbyło się w Klubie Seniora w Rudniku nad Sanem i wzięło w nim udział 30 seniorów.

Na wstępie Koordynator projektu – Katarzyna Woźniak przedstawiła cele i założenia wykładu, przypomniała, iż wykład jest częścią realizowanego przez Stowarzyszenie „Niżańskie Centrum Rozwoju” projektu pod nazwą „**Aktywna jesień życia**”. Jest to zadanie współfinansowane ze środków otrzymanych od Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014 – 2020.

Wykład poprowadziła fizjoterapeutka Katarzyna Herdzik i dotyczył on m.in. metod aktywnego życia dostosowanego do możliwości i wieku seniorów oraz nauki sposobu walki z dolegliwościami. Prowadząca zaprezentowała seniorom ćwiczenia na rowerku, piłce oraz poprawną metodę zastosowania kijków do nordic walking. Seniorzy mieli możliwość również zadawać pytania.

Celem wykładów było podniesienie wiedzy seniorów z zakresu funkcjonowania we współczesnym świecie.

[GALERIA ZDJĘĆ &gt;&gt;](#)