

„Żyj aktywnie i zdrowo”  
projekt finansowany ze środków gminy w ramach realizacji zadania publicznego  
. *Aktywizacja i integracja społeczności lokalnych na terenie gminy Wielichowo*



## STOWARZYSZENIE SENIORÓW „DRUGA MŁODOŚĆ”

# Zaprasza seniorów

z Gminy Wielichowo  
zainteresowanych tematyką,  
która poruszana będzie na spotkaniu z fizjoterapeutą  
Panem Marcinem Paulem  
na cykl bezpłatnych spotkań przy kawie

W programie :

**„Bezpieczne sposoby aktywności ruchowej seniorów dla poprawy samopoczucia”**

a w szczególności:

Jakie czynniki mają wpływ na nasze zdrowie?

Korzyści wynikające z praktykowania aktywności fizycznej przez seniorów

Najnowsze zalecenia dotyczące aktywności fizycznej dla seniora.

Pierwsze spotkanie odbędzie się 13 marca 2018r (wtorek)  
w sali Centrum Kultury w Wielichowie  
o godzinie 17:00

Zgłoszenia przyjmuje  
Stowarzyszenie Seniorów  
„Druga Młodość”: w **Klubie Seniora**  
Poniedziałki w godz,9:00 do 12:00 sala  
OSP Wielichowo  
lub pod telefonem: 660564901

tel: 660564901