

Tytuł projektu: „Wakacyjna Akademia Seniora IX”

Okres realizacji: lipiec - sierpień 2025 r.

Cel projektu: zwiększenie aktywności i integracji seniorów w społeczności lokalnej

Grupa docelowa: seniorzy z Centrum Aktywizacji Seniorów oraz osoby mieszkające lub przebywające na terenie miasta Piły

Działania:

- gimnastyka na powietrzu,
- gimnastyka z elementami jogi,
- stretching,
- zdrowy kręgosłup,
- gimnastyka z elementami tańca,
- trening pamięci,
- terapia ręki,
- integracja sensoryczna.

Rezultaty:

- zmniejszenie poczucia samotności seniorów,
- rozwój więzi i relacji międzyludzkich,
- zwiększenie aktywności fizycznej i ruchowej seniorów,
- wzrost poczucia znaczenia osoby starszej w środowisku społecznym.