

Tytuł projektu: „Wakacyjna Akademia Seniora X”

Okres realizacji: lipiec - sierpień 2026 r.

Cel projektu: zwiększenie aktywności i integracji seniorów w społeczności lokalnej.

Grupa docelowa: seniorzy mieszkający lub przebywający na terenie miasta Piły, w tym przede wszystkim seniorzy z Centrum Aktywizacji Seniorów.

Działania:

- gimnastyka na powietrzu,
- gimnastyka z elementami jogi,
- gimnastyka z elementami tańca,
- zdrowy kręgosłup,
- stretching,
- trening pamięci,
- terapia ręki,
- integracja sensoryczna,
- zdrowe śniadania,
- wspólne spędzanie czasu,
- rajdy rowerowe.

Rezultaty:

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