

## Podsumowanie projektu „Kije zamiast lasek- Nordic Walking aktywizuje seniorów”



Podsumowanie projektu „Kije zamiast lasek- Nordic Walking aktywizuje seniorów”

Fundacja Wspierania i Organizacji Czasu Wolnego „Chlebek” w partnerstwie ze Stowarzyszeniem „Kolbuszowski Klub Nordic Walking” od czerwca prowadziła działania związane z projektem „Kije zamiast lasek- Nordic Walking aktywizuje seniorów” realizowanym w ramach Programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025.

W ramach projektu co tydzień na stadionie w Kolbuszowej odbywały się zajęcia Nordic Walking dla Seniorów pod okiem trenerki. Ponadto przygotowano prelekcje i prezentacje dot. zdrowego stylu życia, zorganizowano zawody pn. „Aktywna jesień”, a także dwudniowy wyjazd “Śladami Jana Pawła II”, gdzie seniorzy spacerując z kijami mogli zwiedzać atrakcje w Bieszczadach.

Organizatorzy przygotowali szczegółowy filmik podsumowujący ich działania, który jest do obejrzenia na YouTube: [„Kije zamiast lasek- Nordic Walking aktywizuje seniorów”](#).

