

Lublin dla osób 50+ "Aktywny senior na Orliku". Samorządowa perełka

Kategoria: Polityka Społeczna

Opublikowano: piątek, 25, marzec 2016 11:18

Dawid Kulpa

Odsłony: 1168

Od początku marca br. w każdy weekend, na trzynastu lubelskich Orlikach mieszkańcy po 50 r.ż. mogą wziąć udział w bezpłatnych zajęciach sportowo-rekreacyjnych prowadzonych pod okiem specjalistów. Akcję zorganizował samorząd Lublina, a nosi ona wymowną nazwę: „Aktywny senior na Orliku”.

Ćwiczenia prowadzą animatorzy, którzy na obiektach sportowych Orlik pracują na co dzień. Zajęcia mają na celu zagospodarowanie wolnego czasu osób starszych, poprawę ich kondycji oraz integrację społeczną.

Prowadzący przygotowali m.in. zajęcia z tenisa stołowego, gimnastyki, badmintonu, tenisa ziemnego, nordic walking, gry w bule i inne gry zespołowe.

Zajęcia na Orlikach odbywają się w soboty w godz. 11-12 i w niedziele od 17 do 18. Możliwe jest też dopasowanie innych godzin, a także treningi w dni powszednie po wcześniejszej konsultacji z odpowiednim animatorem.

Wszyscy zainteresowani seniorzy swoją chęć wzięcia udziału w spotkaniach mogą zgłaszać bezpośrednio u animatora na wybranym przez siebie Orliku. Listę i adresy boisk można znaleźć na stronie www.lublin.eu w zakładce „Sport”.

Miasto zachęca, żeby wraz ze starszymi mieszkańcami na treningi przychodziły także ich najbliżsi.

Akcja potrwa do 30 listopada 2016 r.

Źródło: lublin.eu oraz rynekseniora.pl