

**„Club 65+” zaprasza toruńskich seniorów**

**„Club 65+” zaprasza toruńskich seniorów**

Data publikacji  
11.06.2018 15:02

W ramach realizacji zadania publicznego „Club 65 +” grupa seniorów toruńskiej społeczności lokalnej bierze udział w spotkaniach organizowanych przez Stowarzyszenie Hospicjum „Światło”.

Członkowie „Clubu 65+” biorą udział we wspólnych wyjściach kulturalnych oraz w zajęciach z zakresu aktywizacji fizycznej. Proponujemy dostosowane do potrzeb i możliwości seniorów zajęcia z tańca w kręgu, karate oraz ogólnousprawniającej gimnastyki.

Aktywne starzenie się to optymalizacja wszelkich warunków dla pełnego uczestniczenia osób starszych i starzejących się we wszystkich obszarach życia społecznego. Zapewnienie właściwej jakości życia (zarówno w zdrowiu jak i w chorobie), zwiększenie poczucia bezpieczeństwa, oraz włączenie w społeczne procesy partycypacji w kulturze, edukacji, sztuce czy polityce są nieodłącznym wyrazem aktywnego starzenia się. Aktywność może być zatem stymulowana zarówno przez samego człowieka, jak i przez jego środowisko. Jesteśmy przekonani, że zajęcia w ramach „Clubu 65+” staną się do tego świetną okazją.

Osoby zainteresowane udziałem w zajęciach „Clubu 65+” proszone są o kontakt pod nr telefonu 510 135 956.

Poniżej zamieszczamy harmonogram spotkań „Clubu 65+” w czerwcu 2018 roku.



### „Club 65+”

zadanie publiczne współfinansowanego ze środków Miasta Toruń

#### Harmonogram spotkań w czerwcu 2018 roku

data	zajęcia	godz.
04.06.18 (pon)	zajęcia z aktywizacji fizycznej – taniec w kręgu	godz. 12.00
06.06.18 (śr)	spotkanie integracyjne	godz. 10.00
11.06.18 (pon)	spotkanie integracyjne zajęcia z aktywizacji fizycznej – gimnastyka oddechowa	godz. 10.00 godz. 12.00
13.06.18 (śr)	spotkanie integracyjne	godz. 10.00
18.06.18 (pon)	wyjście kulturalne	godz. 10.00
20.06.18 (śr)	spotkanie integracyjne zajęcia z aktywizacji fizycznej – taniec w kręgu	godz. 10.00 godz. 12.00
25.06.18 (pon)	spotkanie integracyjne zajęcia z aktywizacji fizycznej – gimnastyka ogólnousprawniająca	godz. 10.00 godz. 12.00
27.06.18 (śr)	Makijaż dla Seniorki	godz. 10.00
30.06.18 (sob)	zajęcia z aktywizacji fizycznej – nordic walking	godz. 11.00

Źródło: [stowarzyszenie-hospicjum-swiatlo.pl](http://stowarzyszenie-hospicjum-swiatlo.pl)

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)
  
- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)