

Ruszył drugi konkurs „Łódzkie ma pomysł na zdrowie - Utrzymaj równowagę 60+”

14/04/2017

Przedmiotem II konkursu jest Działanie 1 „Łódzkie ma pomysł na zdrowie - Utrzymaj równowagę 60+”, które polega na zorganizowaniu 8 zajęć rekreacyjno - ruchowych z zakresu gerontoprofilaktyki ruchowej (zwanych dalej zajęciami rekreacyjno - ruchowymi), obejmujących łącznie:

- edukację zdrowotną dotyczącą m.in.: korzyści zdrowotnych wynikających z regularnych ćwiczeń, wpływu aktywności fizycznej na zdrowie seniora, w tym na jego zdrowie psychiczne i umacnianie sprawności funkcji poznawczych.
- część praktyczną oferującą: rozgrzewkę, ćwiczenia z zakresu gerontologii ruchowej (zawierające elementy ćwiczeń aerobowych, wzmacniających siłę mięśni i stawów, pomagających utrzymać równowagę oraz ćwiczeń rozciągających).

Zajęcia rekreacyjno - ruchowe będą zorganizowane w 4 miejscowościach województwa łódzkiego, tj. w **Zgierzu, Pabianicach, Brzezinach i Tomaszowie Mazowieckim**. W każdej miejscowości odbędą się po dwa zajęcia.

Termin składania ofert upływa w dniu 4 maja 2017 roku, godz.16.00.



[brain-2146156_340.jpg](#) [1]

Linki:

[1]

http://profilaktyka.lodzkie.pl/sites/profilaktyka.lodzkie.pl/files/news/images/brain-2146156_340.jpg