

Razem Bezpieczniej. Sprawny umysł w zdrowym ciele 🧠👉

Z ogromną radością informujemy, że **Grupa Nieformalna – Gminna Rada Seniorów w Cerkynie**, pod patronatem **Koła Gospodyń Wiejskich w Ostrowie**, pozyskała grant w ramach programu „Inicjuj w małych społecznościach”.

Projekt „Razem Bezpieczniej. Sprawny umysł w zdrowym ciele” będzie realizowany w **Centrum Usług Społecznych w Cerkynie (ul. Wczasowa 12)** w terminie **5 września – 15 października 2025 r.**

Rekrutacja uczestników:

📅 **Rozpoczęcie zapisów:** 5 września 2025 r.

Cele i działania projektu:

♦ **Cel 1 – zwiększenie wiedzy na temat zagrożeń zdrowotnych wśród seniorów gminy Cerkyn**

- 2 wykłady (każdy 2-godzinny):
 1. *Zdrowy styl życia – ważne aspekty*
 2. *Choroby otępienne – czynniki ryzyka*
- 2 warsztaty (każdy 2-godzinny):
 - **Warsztat 1:** treningi pamięci, zdrowie psychologiczno-fizyczne
 - **Warsztat 2:** praktyczne porady dotyczące gotowania, planowania posiłków i wyboru zdrowych produktów, uwzględniające potrzeby żywieniowe seniorów w różnych dolegliwościach

👥 **Udział: 20 seniorów z gminy Cerkyn (preferowane osoby samotne)**

♦ **Cel 2 – integracja seniorów z gminy Cerkyn**

- Zorganizowana zostanie **wycieczka do Myślęcinka**

👥 **Udział: 40 seniorów z gminy Cerkyn + 3 osoby z grupy nieformalnej (preferowane osoby samotne)**

Skład Grupy Nieformalnej:

- **Grażyna Żółkiewicz – lider**
- **Członkowie:** Ilona Lesikowska, Jolanta Meger

📞 **Zapisy i informacje:**

Ilona Lesikowska – tel. **782-808-724**



SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM
ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU
WSPARCIA ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH MOC MAŁYCH SPOŁECZNOŚCI