

Ruszaj się i ciesz się zdrowiem  
- III cykl kampanii

# Kierunek: ZDROWIE

SERDECZNIE ZAPRASZAMY  
NA CYKL BEZPŁATNYCH SPOTKAŃ  
W KAŻDY WTOREK 13:00 - 15:00

**WSTĘP WOLNY**



Wykład i zajęcia ruchowe: Zdrowe serce. Degustacja zdrowej żywności. Hala Sportowo-Widowiskowa MOSiR Al. Grunwaldzka 135

**23.04.2019**

Wykład i warsztaty: Wiosna w ogrodzie. Degustacja zdrowej żywności. Hala Sportowo-Widowiskowa MOSiR Al. Grunwaldzka 135

**30.04.2019**

Wykład i zajęcia ruchowe: Sprawne stawy. Degustacja zdrowej żywności. Hala Sportowo-Widowiskowa MOSiR Al. Grunwaldzka 135

**07.05.2019**

Wykład i warsztaty: Zielono mi - spotkanie z ziołami. Badania profilaktyczne. Degustacja zdrowej żywności. Hala Sportowo-Widowiskowa MOSiR Al. Grunwaldzka 135

**14.05.2019**

Warsztaty i zajęcia ruchowe: Stylowy senior. Degustacja zdrowej żywności. Hala Sportowo-Widowiskowa MOSiR Al. Grunwaldzka 135

**21.05.2019**

Podsumowanie kampanii - Zajęcia ruchowe. Degustacja zdrowej żywności. Kamieniczki Elbląskie ul. Świętego Ducha 3-4

**28.05.2019**

Organizator



Witold Wróblewski  
Prezydent Elbląga

Współorganizator  
Elbląska Rada Seniorów

Partner kampanii



Szpital Miejski św. Jana Pawła II  
w Elblągu

**ELBLĄG**  
W FORMIE

Pod hasłem „Ruszaj się i ciesz się zdrowiem” już 23 kwietnia rozpocznie się trzeci cykl popularnych wśród elbląskich seniorów bezpłatnych spotkań w ramach kampanii prozdrowotnej pn. „Kierunek: Zdrowie”.

- Kampanię „Kierunek: Zdrowie” organizujemy już po raz trzeci. Jej celem jest przekazanie seniorom wiedzy na temat zdrowego odżywiania i aktywnego trybu życia. Ważne jest również to, aby osoby starsze nie były same, by wyszły z domów. Wiemy, że dzięki poprzednim edycjom nawiązały się nowe przyjaźnie - i to jest ogromna wartość tych spotkań. Już dziś więc serdecznie zapraszam Państwa do udziału. Mam nadzieję, że w tym roku przygotowane zajęcia i warsztaty również spotkają się z zainteresowaniem mieszkańców Elbląga – podkreśla Prezydent Elbląga Witold Wróblewski.

Podczas tegorocznych wykładów, warsztatów oraz zajęć taneczno - ruchowych specjaliści przełożą seniorom wiedzę między innymi na temat tego, jak dbać o serce i stawy. Będą również zajęcia na temat ziół, wiosny w ogrodzie oraz warsztaty ze stylistką. Spotkaniom towarzyszyć będą degustacje zdrowej żywności.

Spotkania odbywać się będą przez sześć tygodni - co wtorek, od 23 kwietnia do 28 maja w godz. 13.00 – 15.00. Pierwsze pięć spotkań, odbędzie się w hali sportowo – widowiskowej MOSiR przy Al. Grunwaldzkiej 135, ostatnie natomiast w Kamieniczkach Elbląskich przy ul. Św. Ducha 3-4. Z uwagi na charakter zajęć prosimy o luźny, sportowy ubiór i obuwie.

Organizatorem kampanii jest Witold Wróblewski Prezydent Elbląga, współorganizatorem Elbląska Rada Seniorów, a partnerem Szpital Miejski im. św. Jana Pawła II w Elblągu.