

WARSZTATY Z ZAKRESU AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ I ZDROWEGO ODŻYWIANIA

W ramach Strategii Rozwiązywania Problemów Społecznych w Powiecie Sieradzkim na lata 2014-2020 Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie organizuje **warsztaty z zakresu aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania.**

Do udziału w warsztatach **zapraszamy osoby z niepełnosprawnościami oraz seniorów powyżej 60 roku życia, mieszkających na terenie powiatu sieradzkiego.**

Dwudniowe warsztaty będą prowadzone przez instruktora sportu i rekreacji ruchowej.

Pierwszego dnia, tj. 04.09.2018r. odbędą się zajęcia teoretyczne i wykłady edukacyjne dotyczące aktywności fizycznej w wieku dojrzałym oraz zdrowej diety.

Zajęcia zostaną przeprowadzone w budynku Starostwa Powiatowego w Sieradzu (sala nr 113) o godz. 11:00.

Uczestnicy uzyskają informacje dotyczące następujących tematów:

- Rodzaje aktywności fizycznej
- Wskazania i przeciwwskazania do ćwiczeń fizycznych
- Korzyści wynikające z aktywnego funkcjonowania
- Właściwe przygotowanie do treningu
- Aktualne zalecenia lekarzy i WHO
- Zalety Nordic Walking
- Zasady diety
- Nauka właściwego obliczania własnego zapotrzebowania energetycznego
- Zapotrzebowanie na witaminy
- Przykład zdrowego jadłospisu, itp.

Drugi dzień, tj. 06.09.2018r. to warsztaty praktyczne pod nazwą „Codzienna gimnastyka osób starszych/z niepełnosprawnościami”.

Zajęcia te odbędą się w sali gimnastycznej II LO im. Stefana Żeromskiego w Sieradzu o godz. 15:00.

Uczestnicy pod nadzorem instruktora nauczą się jak prawidłowo wykonywać lekką gimnastykę, dostosowaną do ich możliwości i stanu zdrowia.

Decyduje kolejność zgłoszeń, liczba miejsc ograniczona!

Serdecznie zapraszamy!

Dodatkowe informacje

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie
ul. Plac Wojewódzki 3, 98-200 Sieradz
tel. (43) 827-18-07
pok. 408