



WARSZTATY Z ZAKRESU AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ

„Ruch to zdrowie – każdy Ci to powie”

W dniu 21.05.2019r., w sali gimnastycznej II Liceum Ogólnokształcącego im. Stefana Żeromskiego w Sieradzu odbyły się pierwsze warsztaty z zakresu aktywności ruchowej. Uczestnikami były osoby z niepełnosprawnościami oraz seniorzy powyżej 60 roku życia. Zajęcia zostały przeprowadzone przez instruktora sportu i rekreacji.

Kolejne warsztaty odbędą się w dniu 30.05.2019r. oraz 06.06.2019r. w godzinach od 15:00 do 16:00 w sali gimnastycznej Liceum Ogólnokształcącego im. Stefana Żeromskiego w Sieradzu

ZAPRASZAMY!!!

Więcej informacji na temat warsztatów można uzyskać pod nr tel. (43) 827 18 07 lub osobiście w siedzibie Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Sieradzu, Plac Wojewódzki 3.

Warsztaty są realizowane w ramach Strategii Rozwiązywania Problemów Społecznych w Powiecie Sieradzkim na lata 2014-2020, których celem jest wzrost kompetencji społecznych osób niepełnosprawnych oraz poprawa jakości życia osób starszych.