

Piknik „MAZOWSZE SENIOROM” Aktywnie - Zdrowo - Sportowo - KOZIENICE 14 września 2019 r.

Serdecznie zapraszamy do udziału w Pikniku „MAZOWSZE SENIOROM” Aktywnie - Zdrowo - Sportowo. Będzie to wydarzenie o charakterze imprezy sportowo-rekreacyjnej z elementami rywalizacji, które odbędzie się 14 września 2019 w godz.10.00 -17.00 na obiektach sportowych Koziennickiego Centrum Rekreacji i Sportu w Kozienicach.

Celem imprezy jest wykształcenie w pokoleniu osób starszych potrzeby dbania o własne zdrowie, dobrą kondycję fizyczną i psychiczną, zrozumienia egzystencjalnej potrzeby ruchu, jego znaczenia w podtrzymaniu sprawności fizycznej i psychicznej oraz promowanie aktywnego stylu życia.

Jak powszechnie wiadomo na Mazowszu mieszka dużo osób w wieku starszym 55+. Wiele z nich jest zainteresowanych różnymi formami rekreacji, nie zawsze mając możliwość regularnego uczestnictwa. Stąd konieczność zapoznania ich z możliwościami aktywnego spędzania czasu, ofertą nowoczesnych form rekreacji i potrzebą dbania o własną kondycję fizyczną i psychiczną. Uczestnicy Pikniku rywalizować będą w dyscyplinach indywidualnych (bieg na dystansie 40 m, pchnięcie kulą, skok w dal z miejsca, strzelanie z łuku, strzelanie z broni pneumatycznej, ergometry wioślarskie, dart, tenis stołowy i tenis ziemny). Rywalizacja odbywać się będzie w trzech kategoriach wiekowych: 55-65 lat, 66-70 lat i powyżej 70 roku życia. Zwycięzcy konkurencji otrzymają okolicznościowe medale oraz drobne upominki. Dodatkowo uczestnicy imprezy będą mogli wziąć udział w szeregu atrakcyjnych konkurencjach rekreacyjnych. W Miasteczku Zdrowego Seniora skorzystać z bezpłatnych badań oraz porad zdrowotnych (m.in. pomiary tętna, cukru, tkanki tłuszczowej), wziąć udział w konkursach i zabawach prowadzonych przez animatorów. Dodatkową atrakcją będzie Scena dla Seniora, na której oglądać będzie można pokazy z zakresu sportu, rekreacji ruchowej, kultury i rozrywki - zapraszamy mazowieckie kluby seniora, Uniwersytety Trzeciego Wieku, Ośrodki Sportu i Rekreacji do zaprezentowania swoich programów artystycznych. Każdy uczestnik przy wejściu na imprezę otrzyma pakiet startowy: plecak, koszulka, kubek, czapka, woda oraz będzie mógł skorzystać z bezpłatnego poczęstunku, który będzie przygotowany w strefie gastronomicznej.

Serdecznie zapraszamy.

Informacje: Mazowieckie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej www.tkkf-mazowieckie.ple-mail:tkkfmazowieckie@o2.pl tel. 22 834 76 98 w godz: 14.00 - 18.00

Zadanie dofinansowane ze środków budżetu Województwa Mazowieckiego