

## Wysportowani seniorzy

# WYSPORTOWANI SENIORZY

WARSZTATY Z SENIORAMI 26-27-28 kwietnia 2022 OZIMEK

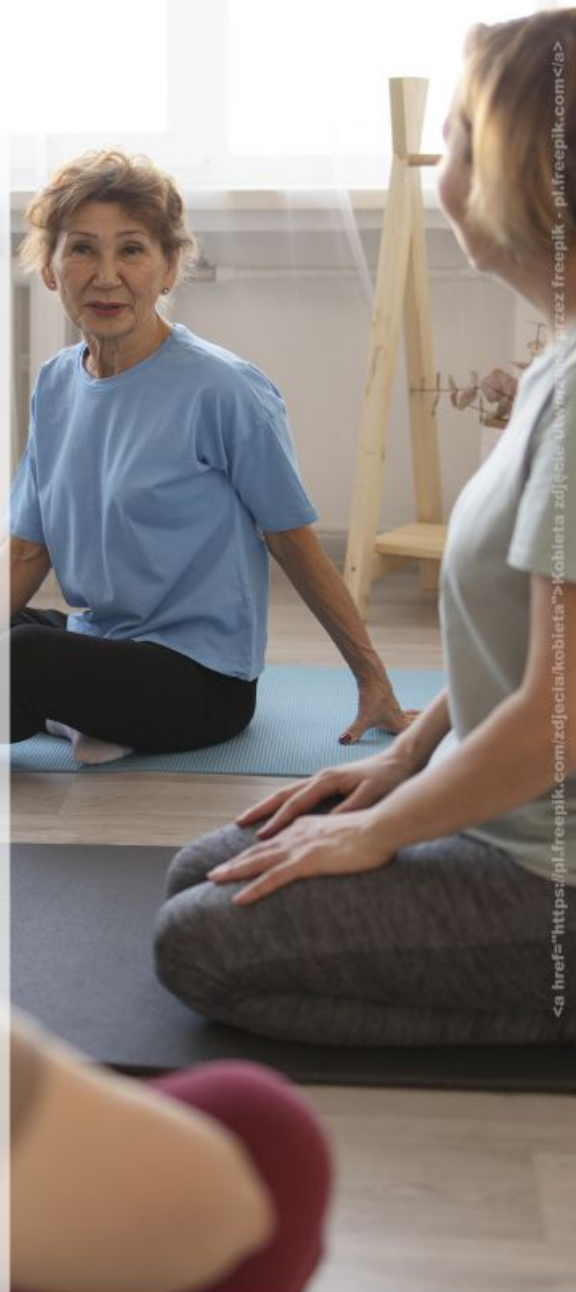
(26 osób z Czech i 30 osób z Polski)

## Plan Warsztatów

Środa 26.04.2022r.		
15:00	16:00	Przyjazd grupy z Czech, zakwaterowanie W Ośrodku Szkoleniowym „Strażak”
16:00	18:00	Działania integracyjne
18:00	18:00	Kolacja
19:00		Wieczór pt „ Cyrk wita Was”
Czwartek 27.04.2022r.		
08:00		Kinezygerontoprofilaktyka
09:00		Śniadanie
10:00	12:30	Działania warsztatowe w plenerze część pierwsza. Dwa panele
13:00		Obiad
16:00	17:30	Działania warsztatowe w plenerze Część druga. Dwa panele
17.30	18:00	Wspólne działania międzynarodowe
18:00		Kolacja z niespodzianką
Piątek 28.04.2022r		
08:30		kinezygerontoprofilaktyka
09:00		Śniadanie
10:00	13:00	Ruch to życie, ruch w tańcu to życie z przyjemnością
14:00	15:00	Obiad
15:00		Wyjazd grupy z Czech, ewentualny postój w Ozimku lub Opolu na zakupy

Prosimy o zabranie:

1. elementów, ubrań, rekwizytów, drobiazgów, które kojarzą się z cyrkiem,
2. wygodnych butów do pieszych wycieczek i ćwiczeń
3. wygodnej kreacji na wieczór taneczny
4. kijków nordic walking, maty do jogi
5. Dobrych humorów



EVROPSKÁ UNIE / UNIA EUROPEJSKA  
EVROPSKÝ FOND PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ  
EUROPEJSKI FUNDUSZ ROZWOJU REGIONALNEGO



Projekt pt. „Dziedzictwo naszych przodków” jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach programu INTERREG V-A Republika Czeska-Polska. Przekraczamy granice w ramach Funduszu Mikroprojektów Euroregionu Pradziad.