



Burmistrz Miasta Działdowo
zaprasza

na przedsięwzięcie promujące aktywność fizyczną pod tytułem
„Spartakiada dla seniora”

Cele:

- ❑ Zachęcanie do aktywność ruchowej jako najlepszej profilaktyki, najskuteczniejszego i najtańszego lekarstwa bez skutków ubocznych
- ❑ Kształtowanie motywacji do uprawiania jakiegoś rodzaju aktywności fizycznej,
- ❑ Umocnienie w przekonaniu o pozytywnym wpływie aktywności fizycznej na urodę i sprawność

Realizatorami przedsięwzięcia są:

Miejski Ośrodek Sportu i Rekreacji

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna Pion Promocji Zdrowia i Oświaty Zdrowotnej
Urząd Miasta Działdowo

09 września 2014 r. w godzinach 11⁰⁰ – 13

Miejsce

STADION MOSiR

Adresaci:

Osoby w wieku 50 + , optymistycznie nastawieni do życia,



Każdy uczestnik spartakiady otrzyma drobny upominek

Zaproponowane konkurencje nie wymagają specjalnego przygotowania ani wielkiej sprawności fizycznej.

Przykładowe konkurencje:

Np. Rzut lotką, ringo, biegi, rzut piłką lekarską do celu, slalom „kelnera”, hula-hoop itp..

Aktywny tryb życia powinien prowadzić każdy z nas, niezależnie od wieku. To znakomity sposób na spędzanie wolnego czasu. Wspólna czynna rekreacja wpływa na wzmacnianie relacji międzyludzkich. Nie chodzi o rywalizację, zdobywanie miejsc, a uczestnictwo i dobrą zabawę

