

Zapraszamy do udziału w projekcie

pt. „Altumowska Akademia Aktywnego Seniora”

Projekt dofinansowany ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025. Edycja 2025

ZAPRASZAMY SENIORÓW w wieku 60+

TEN PROJEKT JEST DLA CIEBIE !!!

• **z województwa podkarpackiego:**

- gminy wiejskie: Chmielnik, Dynów, Hyżne, Kamień, Krasne, Lubenia, Świlcza, Trzebownisko, Grodzisko Dolne, Kuryłówka, Leżajsk, Białobrzegi, Czarna, Łańcut, Markowa, Rakszawa;
- gminy miejsko-wiejskie: Błażowa, Boguchwała, Głogów Małopolski, Sokółów Małopolski, Tyczyn, Nowa Sarzyna

• **z województwa mazowieckiego:**

- gminy wiejskie: Jastrzębia, Mirów, Orońsko, Chlewiska;
- gminy miejsko-wiejskie - Głowaczów, Jastrząb

**REKRUTACJA
TRWA !!!**

Osobom z niepełnosprawnościami i ze szczególnymi potrzebami zapewniamy pełny dostęp do projektu

UDZIAŁ W PROJEKCIE JEST BEZPŁATNY !!!

Projekt swoim zakresem obejmuje:

- Warsztaty zdrowego stylu życia;
- Indywidualizowany program żywieniowy;
- Warsztaty kulinarne – zdrowego odżywiania;
- Warsztaty FITNESS;
- Spotkanie podsumowujące;
- Wolontariat w pierwszych krokach. Aktywność społeczna seniorów w środowisku lokalnym

Zapewniamy:

- Prowadzenie zajęć przez wykwalifikowanych trenerów;
- Poczęstunek/catering podczas warsztatów;
- Materiały na warsztaty;
- Nagrody dla Seniorów

SPĘDZAJ AKTYWNIIE CZAS WOLNY!

Wartość projektu: 192 038,00 zł

Okres realizacji: 01.08.2025 r. – 31.12.2025 r.

Obszar realizacji: gminy wiejskie i miejsko-wiejskie w województwie podkarpackim i w województwie mazowieckim

Osoby zainteresowane z Podkarpacia

zapraszamy do biura projektu
lub o kontakt telefoniczny

Towarzystwo ALTUM,

Programy Społeczno-Gospodarcze
ul. Warszawska 5/7 35-205 Rzeszów

tel. 693 425 801 e-mail: altum@altum.pl

Osoby zainteresowane z Mazowsza

zapraszamy do biura projektu
lub o kontakt telefoniczny

Towarzystwo ALTUM,

Programy Społeczno-Gospodarcze
ul. Czachowskiego 34 26-600 Radom

tel. 603 634 099 e-mail: mazowsze@altum.pl