|  |  |
| --- | --- |
|  | **MAZOWIECKI FESTYN „ZDROWY I AKTYWNY SENIOR”*****SOCZEWKA 4 września 2021 r.*** |

Szanowni Państwo,

serdecznie zapraszamy do udziału w MAZOWIECKIM FESTYNIE „ZDROWY I AKTYWNY SENIOR”. Będzie to  wydarzenie o charakterze imprezy sportowo-rekreacyjnej z elementami rywalizacji, które odbędzie się 4 września 2021 w godz.10.00 -15.00 na terenie szkoły w Soczewce k/Płocka.

Celem imprezy jestwykształcenie 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 Festynu rywalizować będą w dyscyplinach indywidualnych (bieg na dystansie 40 m, skok w dal z miejsca, dart).

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:, koszulka, 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.pl

**e-mail:** tkkfmazowieckie@o2.pl tel. **22 834 76 98** w godz. 14.00 - 18.00, **799 075 088** w godz.10.00 -17.00

***MAZOWIECKI FESTYN „ZDROWY I AKTYWNY SENIOR”. organizowany będzie zgodnie z wytycznymi Głównego Inspektora Sanitarnego, służącymi ograniczeniu ryzyka zakażenia uczestników podczas imprezy w czasie trwania epidemii COVID-19.***

***Zadanie dofinansowane ze środków budżetu Województwa Mazowieckiego***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| PATRONAT HONOROWY:C:\Users\Marcin Głuszak\Desktop\4501.jpgMarszałekWojewództwaMazowieckiego | D:\Dokumenty Marcin\Pulpit\LOGA\logotypclaim_czerony_pl_.jpg | C:\Users\EWA\Downloads\LOGO MTKKF.jpg | C:\Users\EWA\Desktop\logo.png | G:\Seniorzy imprezy\Senioriada Soczewka\Gmina nowy duninów.png |
| Patronat medialny |
| C:\Users\EWA\Desktop\seniorzy.png | C:\Users\Marcin Głuszak\Desktop\Seniorzy imprezy\Senioriada Soczewka\tygodnik płocki.jpg | dziennik | C:\Users\Marcin Głuszak\Desktop\Seniorzy imprezy\Senioriada Soczewka\radio.jpg |
|  | C:\Users\EWA\Downloads\Głos Seniora logo.jpg | C:\Users\MARCIN~1\AppData\Local\Temp\logo-poziom.png |