



**Urząd Miasta Hajnówka**

---

# Senior

w dobrej  
formie



MultiSport  
FUNDACJA

## DOŁĄCZ DO PROJEKTU na [ABCsenior.com](http://ABCsenior.com)

- treningi dla osób dojrzałych
- wykłady
- dostęp do ekspertów

ZADBAJ  
O SWOJE  
ZDROWIE

BEZPŁATNIE!

ONLINE!



Partner:

ABC SENIOR.COM

Projekt  
dofinansowany  
ze środków:



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

## Kategoria

- Dla mieszkańca
- Sport

Serdecznie zapraszamy dojrzałych mieszkańców Waszej Gminy do wzięcia udziału w programie Fundacji MultiSport "Senior w Dobrej Formie". Program jest dofinansowany ze środków Ministerstwa Sportu i Turystyki i **dla uczestników - całkowicie bezpłatny**.

Program „Senior w dobrej formie” został zainicjowany w odpowiedzi na alarmująco niski poziom aktywności fizycznej wśród seniorów w Polsce. Stworzono go z myślą o osobach dojrzałych. Dzięki udziałowi w programie, seniorzy zyskują dostęp do wiedzy i praktycznych narzędzi, które pomagają im utrzymać dobrą formę oraz cieszyć się pełnią życia na każdym etapie. Główne założenia programu obejmują zwiększenie świadomości na temat zdrowego starzenia się, promowanie regularnej aktywności fizycznej, poprawę zdrowia psychicznego oraz integrację społeczną uczestników. Program kładzie nacisk na profilaktykę zdrowotną, co jest niezwykle ważne w tej grupie wiekowej, szczególnie w kontekście zachowania mobilności i niezależności.

**„Senior w dobrej formie” to realizowany on-line program**, w którym oferowane są:

- **poranne treningi fizyczne dostosowane do potrzeb i możliwości osób starszych,**
- **wykłady prowadzone przez ekspertów z różnych dziedzin, takich jak fizjologia, dietetyka, psychologia czy turystyka.**

**Wystarczy mieć komputer lub telefon z dostępem do Internetu, by ćwiczyć z trenerami indywidualnie lub w zorganizowanych grupach, do czego bardzo zachęcamy!**

Projekt ruszył 10 października i potrwa do połowy kwietnia przyszłego roku. Zajęcia ruchowe emitowane są 5 x w tygodniu (poniedziałek-piątek godz.8.30), a wykłady 1 x w tygodniu (czwartki godz.10.00) na platformie ABCsenior.com. Wszystkie nagrania są dostępne w bibliotece na ww. platformie, dzięki czemu uczestnicy programu mogą odtwarzać je w dogodnym dla siebie momencie. Poniżej linki do kursów w ramach programu „Senior w dobrej formie”

- treningi: <https://abcsenior.com/webinar/senior-w-dobrej-formie/>
- wykłady: <https://abcsenior.com/webinar/senior-w-dobrej-formie-wyklady/>

Poprzez platformę ABCsenior.com Fundacja będzie rozsyłała również uczestnikom treningów i wykładów zaproszenia na zajęcia w terenie (nordic walking) oraz na zajęcia dedykowane seniorom w fitness klubach, prowadzone przez wykwalifikowaną kadrę trenerską.

---

### Source URL:

<https://hajnowka.pl/aktualnosc/dla-mieszkanca-sport/5988-bezplatny-program-senior-w-dobrej-formie>