

Panevėžyje startuoja nemokamos treniruotės senjorams po atviru dangumi

Panevėžyje įgyvendinamas projektas „Aktyvus senėjimas“ žiemą pasitinka su naujovėmis. Nuo artėjančio pirmadienio (sausio 27 d.) 16.00 val. Kultūros ir poilsio parke naujai įrengtoje treniruoklių aikštelėje pradedamos nemokamos mankštos senjorams.

Treniruotes mažoms grupėms iki 15 asmenų ves profesionalūs treneriai. Sportuodami dalyviai lavins kūno kontrolę, stiprins raumenis ir pusiausvyrą, taip mažindami kritimų riziką ir gerindami bendrą savijautą. Panevėžiečiai kviečiami ateiti ir išbandyti siūlomas nemokamas mankštas su treniruokliais, kurios vyks artimiausius mėnesius.

Panevėžio miesto savivaldybė, siekdama gerinti gyventojų gyvenimo kokybę, projektą „Aktyvus senėjimas“ įgyvendina pagal 2021–2027 m. Interreg VI-A Latvijos ir Lietuvos bendradarbiavimo per sieną programą, skirtą didinti senjorų ir neįgaliųjų socialinę integraciją Latvijos ir Lietuvos pasienio regionuose. Iš viso iš projekto lėšų įsigyta 15 stacionarių treniruoklių, specialiai pritaikytų lauko sąlygoms, ir trys žaidimų stalai. Šie įrenginiai skirti įvairaus amžiaus ir fizinio pasirengimo žmonėms, įskaitant ir asmenis su negalia. Kiekvienas treniruoklis turi reguliuojamus svorius, todėl gali būti lengvai pritaikomas individualiems poreikiams.

Norintys sportuoti kviečiami registruotis telefonu: (+370) 45 504 485.

