

## Mieszkańcy Gminy Inowrocław

Wójt Gminy informuje, że na terenie Gminy Inowrocław realizowany będzie „Regionalny Program Aktywności Fizycznej Seniorów”

Celem programu jest poprawa sprawności fizycznej oraz wykształcenie nawyków systematycznych ćwiczeń wśród uczestników programu, zwiększenie wiedzy uczestników programu dotyczącej wpływu aktywności fizycznej na zdrowie.

Program adresowany jest do osób powyżej 50 roku życia z terenu Gminy Inowrocław.

W ramach programu prowadzone będą zajęcia ruchowe oraz szkolenia dla osób w zakresie nowoczesnych form treningu dla poprawy sprawności krążeniowo-oddechowej i wytrzymałości mięśniowej.

Zajęcia będą prowadzone przez przeszkolonych trenerów w terminie 3 miesięcy od września do grudnia 2011 r. (36 treningów -3 treningi tygodniowo po 45 min.) w siedmiu niżej wymienionych grupach:

### **Grypa I w Jaksicach:**

- ilość osób w grupie – max.16 osób ,
- miejsce realizacji programu – sala gimnastyczna Szkoły Podstawowej w Jaksicach.

### **Grypa II w Pławinie:**

- ilość osób w grupie –max.16 osób ,
- miejsce realizacji programu – sala gimnastyczna Szkoły Podstawowej w Pławinie.

### **Grypa III w Sławęcinku :**

- ilość osób w grupie -1 max.16 osób ,
- miejsce realizacji programu – sala gimnastyczna Gimnazjum w Sławęcinku.

### **Grypa IV w Turzanach:**

- ilość osób w grupie – max.16 osób ,
- miejsce realizacji programu – sala gimnastyczna Szkoły Podstawowej w Turzanach.

### **Grypa V w Łojewie**

- ilość osób w grupie – max.16 osób ,
- miejsce realizacji programu – sala gimnastyczna Szkoły Podstawowej w Łojewie

### **Grypa VI w Górze :**

- ilość osób w grupie – max.16 osób ,
- miejsce realizacji programu – sala gimnastyczna Szkoły Podstawowej w Górze.

### **Grypa VII w Tupadłach:**

- ilość osób w grupie – max.16 osób ,
- miejsce realizacji programu – sala gimnastyczna Szkoły Podstawowej w Tupadłach.

Możliwość udziału w programie poprzedzona jest kwalifikacyjnymi badaniami lekarskimi. Kandydaci kwalifikowani będą do programu przez zespół specjalistów z Wojewódzkiej Przychodni Sportowo-Lekarskiej w Bydgoszczy.

**Terminy badań kwalifikacyjnych :**

**1) 6 września 2011 r. (wtorek) od godz. 14<sup>00</sup>** w Gimnazjum w Sławęcinku  
Badania kandydatów do grup: I Jaksice, II Pławin, III Sławęcinek i IV Turzany

**2) 21 września 2011 r. (środa) od godz. 14<sup>00</sup>** w Szkole Podstawowej w Tupadłach  
Badania kandydatów do grup: V Łojewo, VI Góra i VII Tupadły.

Do badania należy ubrać się w wygodny strój sportowy (spodnie, niskie buty).

**Na badania można zapisywać się u inspektora ds. kultury, zdrowia i organizacji pozarządowych Hanny Polak w Urzędzie Gminy w Inowrocławiu, ul. Królowej Jadwigi 43, pok. nr 19, tel. 052 35 55 821 w terminie najpóźniej do dnia 2 września 2011 r. do godz. 12<sup>00</sup> (badania w Sławęcinku) oraz do dnia 20 września 2011 r. do godz. 12<sup>00</sup> (badania w Tupadłach)**

**Program finansowany jest z budżetu Województwa Kujawsko-Pomorskiego i z budżetu Gminy Inowrocław.**