



ZASADY UDZIAŁU W PROGRAMIE „Senior – starszy, sprawniejszy”

prowadzonym przez

Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej
„CHOMICZÓWKA”

na terenie Dzielnicy Bielany m. st. Warszawy



Program „Senior – starszy, sprawniejszy”

jest współfinansowany ze środków Dzielnicy Bielany m. st. Warszawy

Program „Senior- starszy, sprawniejszy” przeznaczony jest dla osób starszych - emerytów i rencistów po 55 roku życia.

Cele programu:

- podniesienie sprawności psychofizycznej osób starszych - emerytów i rencistów,
- wdrażanie nawyku do prozdrowotnego stylu życia obejmującego ćwiczenia fizyczne, dietę i pozytywne myślenie,
- podniesienie zdolności do samodzielnego funkcjonowania,
- podniesienie jakości życia,
- przeciwdziałanie monotonii dnia codziennego,
- uświadomienie potrzeby i kształtowanie nawyku aktywności ruchowej,
- rozszerzenie możliwości kontaktu z innymi ludźmi dla osób samotnych.

Program polega na organizacji i prowadzeniu usprawniających zajęć rekreacyjno - sportowych dla osób starszych dostosowanych do indywidualnych potrzeb i możliwości uczestników.

Zajęcia dla 1 grupy odbywają się w następującym wymiarze:

gimnastyka w sali sportowej 2 razy w tygodniu po 1 godz.

gimnastyka na pływalni 2 razy w tygodniu po 30 min.

Jednorazowe wpisowe do udziału w programie wynosi 10 zł za zajęcia w sali i 10 zł za zajęcia na pływalni.

Odpłatność miesięczna za udział w zajęciach w sali wynosi 10 zł i za udział w zajęciach na pływalni 10 zł , płatna do dnia 10 każdego miesiąca.

Zajęcia prowadzone są przez wykwalifikowanych instruktorów – specjalistów kinezygerontoprophylaktyki, rehabilitacji ruchowej, aqua fitness

Grupy ćwiczebne liczą min. 15 osób podczas zajęć w sali i 15 osób podczas zajęć na pływalni.

W zajęciach uczestniczyć mogą osoby, które złożą dokumenty :

- Zgoda na przetwarzanie danych osobowych.
- Deklaracja przystąpienia do umowy ubezpieczenia.
- Oświadczenie o braku przeciwwskazań zdrowotnych do udziału w zajęciach rekreacyjnych.

(druk dostępny w sekretariacie TKKF „Chomiczówka”, u organizatorów zajęć lub do pobrania ze strony www.tkkfchomiczowka.waw.pl).

Zapisy prowadzone są w sekretariacie TKKF „Chomiczówka” oraz przez organizatorów w poszczególnych punktach zajęć. Zajęcia prowadzone są zgodnie z regulaminem i harmonogramem, dostępnym w sekretariacie TKKF „Chomiczówka”, u organizatorów zajęć oraz na stronie internetowej www.tkkfchomiczowka.waw.pl

W przypadku trzykrotnej kolejnej nieusprawiedliwionej nieobecności na zajęciach osoba zostaje skreślona z listy uczestników.