

## Uzasadnienie

W Pruszkowie mieszka ponad 14 tys seniorów. To duża grupa, która nie chce być wykluczona z uwagi na swój wiek.

Projekt „Aktywny Senior” jest realizowany od 2019 roku i cieszy się dużym zainteresowaniem mieszkańców 60+.

Wycieczki pozwalają na integrowanie się osób w wieku 60+, a także umożliwiają poznawanie ciekawych miejsc naszego kraju przez co spełniają rolę edukacyjną.

Zajęcia ruchowe realizowane w ramach tego projektu w znacznym stopniu przyczyniają się do poprawy kondycji fizycznej uczestników i pozytywnie wpływają na stan zdrowia ćwiczących.

Wyjazdy do teatru są okazją do integracji, pretekstem do wyjścia z domu, mobilizacją do zadbania o siebie a przede wszystkim umożliwiają uczestnictwo w życiu kulturalnym.

Prelekcje i warsztaty pozwalają poszerzyć wiedzę słuchaczy, stanowią trening umysłu i są źródłem informacji w tematach interesujących seniorów.

Patrząc na korzyści płynące z aktywności realizowanych w ramach projektu „Aktywny Senior” można wnioskować, że jego kontynuacja w kolejnym roku budżetowym pozytywnie wpłynie na kondycję mieszkańców 60+ naszego miasta.

Dzięki temu nasze miasto będzie postrzegane jako miasto przyjazne mieszkańcom w każdym wieku.

Elżbieta Jasek