

# Senior w formie: sport i turystyka



Centrum Inicjatyw Senioralnych przekonuje, że warunkiem koniecznym dla zdrowego starzenia się jest regularne podejmowanie aktywności fizycznej.

Aktywność fizyczna dla seniorów jest najlepszym lekiem na wszelkie dolegliwości i sposobem na pozostanie niezależnym, ale też formą spędzania czasu z innymi, aktywnego wypoczynku. Na stronie internetowej Centrum Inicjatyw Senioralnych można odnaleźć opis, zasady i walory najróżniejszych dyscyplin sportowych. Zachęcamy kluby, ośrodki sportu do przygotowania szczególnie atrakcyjnej oferty lub specjalnego wydarzenia dla dojrzałych mieszkańców Poznania.

Ważne by przed rozpoczęciem aktywności mieć pełną wiedzę na temat stanu własnego zdrowia. Osobom niewytrenowanym zaleca się poprzedzenie ćwiczeń badaniem lekarskim i próbą wysiłkową oraz we wczesnej fazie ćwiczenie pod okiem specjalistów.

Informacje na temat aktualnej oferty zajęć sportowych znaleźć można poniżej w zakładce „Aktualności: Senior w formie”, informacje na temat dyscyplin sportowych i aktywności – w zakładkach tematycznych, informacje na temat propozycji aktywności w internecie – w zakładce „Senior w domu: sport i turystyka”.

Szczegółowe informacje na ten temat uzyskać można również, kontaktując się z Centrum Inicjatyw Senioralnych (tel. 61 847 21 11, w godz. 8.00-16.00). Warto też zapisać się do newslettera Centrum Inicjatyw Senioralnych, żeby otrzymywać najświeższe informacje związane z kampanią i zaglądać do miesięcznika „Senioralny Poznań”, dostępnego m.in. przed wejściem do siedziby Centrum Inicjatyw Senioralnych (ul. Mielżyńskiego 24, szczegóły: [aktualna dystrybucja](#)).