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.

Zachęcamy poznańskie seniorki i seniorów do bycia aktywnym, a kluby i ośrodki sportu do przygotowania atrakcyjnej oferty dla dojrzałych mieszkańców Poznania.