



**I N F O R M A C J A**

**Prezydent Miasta Ostrołęki informuje, że w ramach zadania   
„Świadomie po zdrowie z Radą Seniorów w Ostrołęce”,   
współfinansowanego ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego,**

**Miasto Ostrołęka zorganizowało dla Seniorów z terenu Ostrołęki i okolic:**

1. **zajęcia teoretyczne – będzie to cykl wykładów z ekspertami na temat:**
2. Cukrzyca – diagnostyka i leczenie – Magdalena Biedrzycka,
3. Zasady prawidłowego przyjmowania leków – Mikołaj Zerhau,
4. Najczęstsze schorzenia wymagające rehabilitacji – Aneta Wekwejt,
5. Antybiotyki i szczepienia – dwa przełomowe osiągnięcia medycyny - Maria Kapuśniak.

Wykłady odbędą się **w piątek** **14 października 2022 roku o godzinie 10.00** w Centrum Aktywności Seniorów w Ostrołęce przy ul. Bogusławskiego 4. Spotkania zostały przygotowane dla wszystkich uczestników projektu i będą odbywały się w dwóch grupach.

1. **zajęcia praktyczne relaksująco - ruchowe**

Zajęcia rozpoczną się **w poniedziałek** **17 października 2022 roku i będą trwać do wtorku 15 listopada 2022 rok**u.

Seniorzy, po dokonaniu wcześniejszego zgłoszenia będą mieli możliwość skorzystania   
z takich zajęć jak: joga, ćwiczenia relaksacyjne, zajęcia na basenie, zajęcia taneczne, nordic walking, kręgielnia, w zależności od wyboru uczestnika. Jedna osoba może uczestniczyć maksymalnie w trzech aktywnościach.

W czasie realizacji projektu każdy uczestnik otrzyma bezpłatnie kartę ICE (W NAGŁYM WYPADKU/IN CASE OF EMERGENCY).

Warunkiem udziału w projekcie jest zgłoszenie poprzez wypełnienie karty zgłoszeniowej, pobranej ze strony [www.ostroleka.pl](http://www.ostroleka.pl) bądź w Biurze Rady Miasta Urzędu Miasta. Kartę należy złożyć **w terminie do środy 12 października 2022 roku do godz. 16.00**   
w Urzędzie Miasta Ostrołęki przy pl. Gen. J. Bema 1 w Ostrołęce pok. 104 i 106.

**O zakwalifikowaniu kandydata do udziału w projekcie decyduje kolejność zgłoszeń.**

W przypadku dodatkowych pytań należy kontaktować się z pracownikami Biura Rady Miasta Urzędu Miasta Ostrołęki pod nr telefonu:

Iwona Jankowska tel. 512 376 647, Tomasz Kania tel. 29 765 42 92.

PREZYDENT MIASTA

*(-) Łukasz Kulik*