

Občianske združenie Seniori v pohybe sa zameriava na rozvoj života seniorov, prostredníctvom rôznych pohybových aktivít. Pravidelne pre seniorov organizujeme **turistické výlety, nordic walking, tréning pamäti, či kurzy žonglovania a koordinačných cvičení** pre lepšiu mentálnu kondíciu. Do organizácie Seniori v pohybe by sme radi privítali aj dobrovoľníkov a dobrovoľníčky. Bližšie informácie o nás nájdete na webovej stránke www.seniorivpohybe.sk



Hľadáme dobrovoľníkov/dobrovoľníčky:

Na spravovanie sociálnych sietí facebook a instagram

- Postovanie príspevkov, propagácia aktivít občianskeho združenia, tvorba marketingu (aj zaškolíme)

Organizátora a tiež doprovod poldenného výletu pre seniorov v okolí Bratislavy (raz do mesiaca v sobotu)

- Naplánovanie výletu,
- Je dôležité nájsť vhodné miesto na výlet, vymyslieť trasu
- Doprovod so seniormi na konkrétnom výlete

Kreatívna činnosť

- ak máte nápad, akú aktivitu by seniori privítali, budeme radi za akýkoľvek nápad a tiež realizáciu činnosti (napríklad počítačový kurz...)

Nordic Walking

- nordic walking prechádzky so seniormi raz do týždňa okolo Kuchajdy alebo Draždiaka (naučíme Vás techniku nordic walking)

Dobrovoľníctvo pre občianske združenie Seniori v pohybe bude trvať tri mesiace od prihlásenia dobrovoľníka.