
**Zde je realizován projekt podpořený z Programu Interreg V-A Česká republika-Polsko prostřednictvím Fondu mikroprojektů 2014 – 2020 v Euroregionu Silesia.**

|  |
| --- |
| **Název projektu: AKTIVNÍ SENIOR-AKTYWNY SENIOR, Registrační číslo projektu: CZ.11.4.120/0.0/0.0/16\_013/0002134 , Harmonogram realizace projektu: 1. 1. 2019 –31.12. 2021** |
| **Hlavním cílem projektu Aktivní senior je propojení činnosti klubů seniorů obou obcí.****Poznání nejbližšího okolí Branky, služeb pro seniory, možností sportovního vyžití, procházek, relaxace. Senioři budou cvičit v bazénu hotelu Belaria, procházet se s Nordic walking holemi po Mariánských loukách, hrát stolní tenis, učit se jezdit na elektrokolech. V průběhu společného vaření poznají stravovací návyky a životní styl svých kolegů z druhé strany hranice.** **Glównym celem projektu Aktywny senior jest powiązanie działalnośći klubów seniorów obu gmin.****Poznanie bezprośredniej okolicy Branki, usług dla seniorów,możliwości uprawiania sportu, spacerów, relaksacji. Będą wspólne cwiczenia w basenie hotelu Belaria, spacer s kijkami Nordic Walking na Łąkach Mariackich, turniej w tenisie stołowym, szkolenie jazdy na rowerach elektrycznych. Podczas wspólnego gotowania seniorzi poznają nawyki żywieniowe i styl życia kolegów z drugiej strony granicy.**  |
| **18. listopadu 2021, 18 listopada 2021****Společné vaření, Wspóĺne gotowanie** **Česká, slezská,polská kuchyně. Ženy z Branky vaří: Bramborová placek s kuřecím masem. Ženy z Kornowacu vaří: Slezská roláda, červené zelí, kluski.****Wspólne gotowanie. Czeska, śląska, polska kuchnia. Kobiety z Branki gotują: Placek zemiaczany z kurczakem. Kobiety z Kornowacu gotują: Rolada śląska, czerwona kapusta, kluski.****26. listopadu 2021, 26 listopada 2021****Relaxační den seniora, Dzień relaksu seniora, Hotel Belaria , Mariánské louky – Ląki Mariackie****Program: Výuka chůze Nordic Walking, vodní gymnastika - cvičení v bazénu, wellnes procedury, výuka liniových tanců, výuka jízdy na elektrokolech, turnaj ve stolním tenise****Program: Lekcje Nordic walking, gymnastyka – cwiczenia w basenie, procedury fittnes, zabiegi odnowy biologicznej, lekcje tańca, nauczanir jazdy na rowerach elektrycnych, turniej tenisa stolowego**  |
| **Celkové výdaje, z toho spolufinancování z EU:**Celkové výdaje projektu: 16 877,50 EURHodnota spolufinancování z EFRR: 14 345,87 EUR  |