

Uniwersytet Złotego Wieku „POKOLENIA”
PRUDNICKA RADA SENIORÓW
Klub DINOZAURÓW przy PTTK Prudnik
GMINA PRUDNIK
Stowarzyszenie Przyjaciół LO im. A. Mickiewicza
Prudnicki Ośrodek Kultury
w ramach **TYGODNIA CITTASLOW** ZAPRASZAJĄ NA
XIII PRUDNICKI RAJD STARUCHÓW - RAJD SENIORÓW
Sobota 21 września 2024 r. godz. 10.00

Zbiórka przy ALTANIE w Parku Miejskim w Prudniku.
WYJŚCIE na trasę rajdu 10:30

TRASA RAJDU: Przejście spod Altany w Parku Miejski w Prudniku ul. Dąbrowskiego do buka prymasowskiego posadzonego z okazji I rocznicy nadania miastu Prudnik patronatu błogosławionego kardynała Stefana Wyszyńskiego. Następnie przejście do studni w Parku przy Świętym Źródle tzw. Małpim Gajem, przejście ul. Poniatowskiego i ścieżką spacerową wokół zbiornika wodnego na ul. Lipową, dalej powrót przez Park Miejski **do ogrodu PRUDNICKIEGO OŚRODKA KULTURY ul. Kościuszki 1A**, gdzie kończy się przemarsz i zaczyna wspólna zabawa i liczne konkursy z nagrodami. Dla uczestników Rajdu będzie wydawana grochówka, kawa, herbata, woda, ciasto na podstawie talonów.

Cel :

- upowszechnianie turystyki, rekreacji i aktywnego wypoczynku wśród seniorów,
- promocja zdrowego stylu życia osób starszych, poprawa i utrzymanie sprawności fizycznej,
- wzmocnienie poczucia własnej wartości, nawiązywanie i utrzymywanie kontaktów społecznych,
- zmniejszenie poczucia osamotnienia i izolacji osób starszych.

Zapisy przy ALTANIE w Parku Miejskim w dniu 21 września 2024 r., w godz. 9.00 – 10.00. Każdy uczestnik przy zapisie otrzyma plaketkę RAJDU i talony.

UWAGA: Wszystkich uczestników Rajdu obowiązują obecne warunki sanitarne, ubezpieczenie uczestników we własnym zakresie.

SERDECZNIE ZAPRASZAMY

Organizatorzy

Patron Medialny



Prudnicki
Ośrodek
Kultury

**Tygodnik
Prudnicki**