

W niedzielę Igrzyska Sportowe Seniorów

Napisano dnia: 2019-09-09 14:51:02



ZIĘBICE. W niedzielę, 15 września na Stadionie Miejskim odbędzie się druga edycja Igrzysk Sportowych Seniorów. Oprócz zawodów sportowych w 10 dyscyplinach, w których może wziąć każdy w wieku 55+, organizator - Fundacja „Teraz Ziębice” - przygotował szereg atrakcji, m.in.: warsztaty muzyczne, rękodzielnicze i ruchowe oraz występy artystyczne. Będzie także można odwiedzić wystawę Expo Zdrowie oraz nieodpłatnie zbadać swoje zdrowie. Udział w Igrzyskach jest bezpłatny.

Badminton, bule, siłowanie na rękę, biegi, piłka nożna, siatkówka, lekkoatletyka, tenis ziemny, boks, brydż sportowy – takie dyscypliny będą mieli do wyboru aktywni seniorzy. – *Liczba miejsc jest ograniczona, dlatego warto zarezerwować sobie start, zapisując się przez internet. Można też przyjść w niedzielę na Stadion Miejski w Ziębicach i tam się zarejestrować. Formalności potrwać do godz. 10.15, a potem już tylko zdrowa rywalizacja i integracja* – informuje **Agnieszka Rzepka**, pomysłodawczyni Igrzysk i wiceprezes Fundacji „Teraz Ziębice”.

Na seniorów czekają także inne atrakcje. – *Nauczymy się podstaw gry na bębnach afrykańskich, zatańczymy z cheerleaderkami-seniorkami z wrocławskiej AWF, poznamy techniki „szczotkowania” stawów oraz wykonamy papierowe kwiaty i inne dekoracje. Będzie też koncert z przebojami z czasów młodości* – tak przedstawia program **Janina Lacel**, prezes Fundacji „Teraz Ziębice”. – *Można też po prostu przyjść i pokibicować.*

Dodatkową atrakcją będzie Expo Zdrowie – wystawa prezentująca elementy zdrowego stylu życia: właściwe odżywianie (dieta), ćwiczenia fizyczne, woda, światło słoneczne, wstrzemięźliwość, powietrze, odpoczynek oraz spokój. Odwiedzający ekspozycję będą mogli nieodpłatnie skorzystać z badań profilaktycznych: oszacować poziom cukru, dokonać pomiaru tkanki tłuszczowej, sprawdzić ciśnienie krwi, przeprowadzić test wydolności oddechowej, przejść test kondycyjny z pomiarem tętna (tzw. test harwardzki), a także obliczyć wskaźnik masy ciała (tzw. BMI). Wszystkie wyniki zapisywane są na Osobistej Karcie Badań, a na jej podstawie można dokonać oceny wieku biologicznego, która stanowi podstawę indywidualnej konsultacji z lekarzem.

Więcej informacji na temat Igrzysk znajduje się na stronie: www.iss.ziebice.info oraz na facebooku: www.facebook.com/IgrzyskaSportoweSeniorow.

Organizatorem Igrzysk Sportowych Seniorów jest Fundacja „Teraz Ziębice”, a zadanie to jest dofinansowane ze środków Samorządu Województwa Dolnośląskiego w ramach programu „Aktywny Dolny Śląsk”.

Program Igrzysk Sportowych Seniorów - Ziębice 2019

Wydarzenia główne

8.30-9.45 Rejestracja zapisanych zawodników

9.45-10.15 Rejestracja nowych zawodników

10.30 Oficjalne otwarcie Igrzysk

10.35 Wspólna rozgrzewka

10.45 Przejście zawodników z opiekunami dyscyplin na miejsca zawodów

11.00 Zawody:

Biegi

Bule

Lekkoatletyka

Piłka nożna

Tenis ziemny

Brydż sportowy

Badminton

Boks

Siatkówka

13.00 Armwrestling

14.00 Występ cheerleaderek z wrocławskiej AWF

15.00 Dekoracja zwycięzców

16.00 Występ zespołu DSW

Wydarzenia towarzyszące

11.00-17.00 Expo Zdrowie

Ok. godz. 11.30 Zwiedzanie Ziębic z przewodnikiem

12.00-18.00 Stoiska gastronomiczne i rękodzielnicze

12.00 Warsztaty cheerleaders

12.00 Warsztaty rękodzielnicze

12.00 Warsztaty gry na bębnach afrykańskich

13.00 Warsztat „Szczotkowanie stawów”

(abc)