



Piknik „MAZOWSZE SENIOROM” Aktywnie - Zdrowo - Sportowo

KOZIENICE 22 września 2018 r.

Organizator Mazowieckie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej

Współorganizator Gmina Kozienice

Miejsce: Kozienickie Centrum Rekreacji i Sportu, Kozienice ul. Bohaterów Studzianek 30

Termin: 22 września 2018 godz.10.00 – 17.00

Uczestnicy - mazowieccy seniorzy (55+)

Celem organizacji imprezy jest upowszechnianie sportu i rekreacji wśród seniorów; tworzenie warunków dla aktywności fizycznej seniorów; podniesienie sprawności fizycznej osób starszych, promocja zdrowego stylu życia, podniesienie jakości życia - aspekt integracji społecznej, rozszerzenie możliwości kontaktu z rówieśnikami oraz uczczenie Stulecia Odzyskania Niepodległości Polski.

Dyscypliny sportowe w 3 kategoriach wiekowych:

1. 55 - 65 lat,
2. 66 – 70 lat,
3. powyżej 70 roku życia.

Strzelectwo (broń pneumatyczna)

Ergometry wioślarskie

Bieg na dystansie 40 m

Pchnięcie kulą, 2 kg kobiety, 4 kg mężczyźni

Skok w dal z miejsca,

Łucznicтво,

Rzut lotką do tarczy (dart)

Klasyfikacja indywidualna kobiet i mężczyzn

Nagrodzone zostaną pierwsze trzy miejsca w każdej kategorii - medale i upominki

Turnieje w kategorii open kobiet i mężczyzn

Turniej tenisa stołowego

Turniej tenisa ziemnego

Konkurencje rekreacyjne dla każdego:

Łowienie „rybek”
Rzuty kółkiem ringo na kolczatkę
Strzelanie z wielkiej procy
Wrzucanie frisbee do sieci
Ślalom z popychajką /dawniej z fajerką/
Turniej rycerski
Mini krokiet
Przeprowadzenie kulki przez labirynt pionowy
Przeprowadzenie piłeczki przez labirynt poziomy
Ślalom z piłeczką po ruchomym blacie
Petanka
Strzelanie z łuku
Strzelanie do balonów karabinek sportowy
Rzut podkową
Podbijanie piłki kijem
Hula hop
Piramidka rzuty
Wyścigi samochodowe
Rzut lotkami do balonów
Ślalom między tyczkami z piłką
Rzut woreczkami do celu
Wybieranie liny
Strzelanie z broni ASG
Rzuty piłką do kosza
Ślalom w alkogoglach
Kręgle plenerowe – skitels
Karling plenerowy
Gra planszowa Memory

Zajęcia z instruktorem - każdy może uczestniczyć:

Nordic Walking– Krzysztof Człapski – Mistrz Polski Nordic Walking
Gimnastyczne z piłkami
Gymstick

Scena dla Seniora - zabawy i konkursy z wodzirejem - wspólne tańce, pokazy i występy z zakresu sportu, rekreacji ruchowej, kultury i rozrywki prezentowane przez poszczególne kluby seniora, Uniwersytety Trzeciego Wieku, Ośrodki Sportu i Rekreacji itp.

Zgłoszenia do pokazów i występów prosimy przekazać na karcie zgłoszenia (w załączeniu) w wersji elektronicznej do **6 września 2018 r.** na adres e- mail:

tkkfmazowieckie@o2.pl

„Miasteczko Zdrowego Seniora”, w którym planujemy ustawić punkty:

- pomiaru ciśnienia tętniczego, poziomu cukru we krwi, cholesterolu, pojemności płuc, gęstości kości, tlenu węgla w płucach palacza,
- indywidualnej ocena zagrożenia chorobami układu krążenia,
- konsultacji dietetyka dot. prawidłowego odżywiania.
- badania tkanki tłuszczowej i mięśniowej,
- porady i konsultacje, diabetologa,
- pokazy i nauka udzielania pierwszej pomocy,

Każdy uczestnik przy wejściu na imprezę otrzyma pakiet startowy: plecak, koszulka, kubek, chusta, woda.

Podczas imprezy wydawana będzie kiełbasa z grilla.

Organizator zapewnia opiekę medyczną (karetka z lekarzem)

Uczestnicy imprezy są ubezpieczeni od następstw nieszczęśliwych wypadków.

Udział w imprezie bezpłatny.

Uczestnicy dojeżdżają na własny koszt.

Informacje: Mazowieckie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej www.tkkf-mazowieckie.pl

e-mail: tkkf-mazowieckie@o2.pl tel. 22 834 76 98 w godz: 14.00 – 18.00

Ze względów organizacyjnych prosimy o podanie w terminie do dnia 6 września 2018 r. na adres e- mail: tkkf-mazowieckie@o2.pl wstępnej liczby osób z Państwa placówki zainteresowanych udziałem w imprezie.

Organizator zastrzega sobie możliwość zmiany programu imprezy.

Zadanie dofinansowane ze środków budżetu Województwa Mazowieckiego

PATRONAT HONOROWY:



Marszałek
Województwa
Mazowieckiego



Mazowsze.
serce Polski



Ministerstwo
Sportu i Turystyki

PATRONAT HONOROWY:



Burmistrz Gminy
Koziennice



Patronat medialny



Koziennicki
Dom Kultury
im. Bogusława Klimczuka



