

# MAZOWIECKA SPORTOWA SENIORIADA 2019

MROZY 25 maja 2019 r.

Szanowni Państwo,

serdecznie zapraszamy do udziału w MAZOWIECKIEJ SPORTOWEJ SENIORIADZIE 2019. Będzie to wydarzenie o charakterze imprezy sportowo-rekreacyjnej z elementami rywalizacji, które odbędzie się 25 maja 2019 w godz.10.00 -17.00 na obiektach sportowych w Mrozach.

Celem imprezy jest wykształcenie w pokoleniu osób starszych potrzeby dbania o własne zdrowie, dobrą kondycję fizyczną i psychiczną, zrozumienia egzystencjalnej potrzeby ruchu, jego znaczenia w podtrzymaniu sprawności fizycznej i psychicznej oraz promowanie aktywnego stylu życia.

Jak powszechnie wiadomo na Mazowszu mieszka dużo osób w wieku starszym 55+. Wiele z nich jest zainteresowanych różnymi formami rekreacji, nie zawsze mając możliwość regularnego uczestnictwa. Stąd konieczność zapoznania ich z możliwościami aktywnego spędzania czasu, ofertą nowoczesnych form rekreacji i potrzebą dbania o własną kondycję fizyczną i psychiczną. Uczestnicy Senioriady rywalizować będą w dyscyplinach indywidualnych (tenis stołowy, bieg na dystansie 40 m, 800 m kobiety, 1200 m mężczyźni, pchnięcie kulą, skok w dal z miejsca, strzelanie z łuku, strzelanie z broni pneumatycznej, ergometry wioślarskie, tenis ziemny). Rywalizacja odbywać się będzie w trzech kategoriach wiekowych: 55-65 lat, 66-70 lat i powyżej 70 roku życia. Zwycięzcy konkurencji otrzymają okolicznościowe medale oraz drobne upominki. Dodatkowo uczestnicy imprezy będą mogli wziąć udział w szeregu atrakcyjnych konkurencjach rekreacyjnych. W Miasteczku Zdrowego Seniora skorzystać z darmowych badań oraz porad zdrowotnych (m.in. pomiary tętna, cukru, tkanki tłuszczowej), wziąć udział w konkursach i zabawach prowadzonych przez animatorów. Dodatkową atrakcją będzie Scena dla Seniora, na której oglądać będzie można pokazy z zakresu sportu, rekreacji ruchowej, kultury i rozrywki - zapraszamy mazowieckie kluby seniora, Uniwersytety Trzeciego Wieku, Ośrodki Sportu i Rekreacji do zaprezentowania swoich programów artystycznych i sportowych. Każdy uczestnik przy wejściu na imprezę otrzyma pakiet startowy: plecak, koszulka, kubek, czapka, woda oraz będzie mógł skorzystać z bezpłatnego poczęstunku, który będzie przygotowany w strefie gastronomicznej.

Serdecznie zapraszamy.

**Informacje:** Mazowieckie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej [www.tkkf-mazowieckie.pl](http://www.tkkf-mazowieckie.pl)

e-mail: [tkkf-mazowieckie@o2.pl](mailto:tkkf-mazowieckie@o2.pl) tel. 22 834 76 98 w godz: 14.00 - 18.00

**Zadanie dofinansowane ze środków budżetu Województwa Mazowieckiego**

PATRONAT HONOROWY:



Marszałek  
Województwa  
Mazowieckiego

Mazowsze.  
serce Polski



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki

MROZY  
SŁONCEM MALOWANE

Patronat medialny



Głos  
SENIORA

TYGODNIK MAZOWIECKI  
nowy  
DZWON

Tygodnik  
SIEDLECKI