



## MAZOWIECKA SPORTOWA SENIORIADA 2018

MROZY 15 września 2018 r.

Szanowny Pan  
Kazimierz Hawryluk  
Wójt Gminy Stara Kornica

### ZAPROSZENIE

Serdecznie zapraszamy do udziału w **MAZOWIECKIEJ SPORTOWEJ SENIORIADZIE 2018**. Będzie to wydarzenie o charakterze imprezy sportowo-rekreacyjnej z elementami rywalizacji, które odbędzie się **15 września 2018 w godz. 10.00 - 17.00 na stadionie 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.

Uczestnicy Senioriady rywalizować będą w dyscyplinach indywidualnych (tenis stołowy, biegi, pchnięcie kulą, skok w dal z miejsca, tucznictwo, strzelectwo - broń pneumatyczna, ergometry wioślarskie, tenis ziemny) oraz zespołowych: przeciąganie liny i gra w dwa ognie. 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 nagrody rzeczowe. Dodatkowo uczestnicy imprezy będą mogli wziąć udział w szeregu atrakcyjnych konkurencjach rekreacyjnych. W Miasteczku Zdrowego Seniora skorzystać z bezpłatnych 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 prezentować będą swoje programy artystyczne i sportowe Seniorzy z mazowieckich klubów seniora, Uniwersytetów Trzeciego Wieku, Ośrodków Sportu i Rekreacji. Każdy uczestnik przy wejściu na imprezę otrzyma pakiet startowy: plecak, koszulka, kubek, czapka, chusta, woda oraz będzie mógł skorzystać z bezpłatnego poczęstunku, który będzie przygotowany w strefie gastronomicznej.

Serdecznie zapraszamy.

**R.S.V.P.** e-mail: [tkkf mazowieckie@o2.pl](mailto:tkkf mazowieckie@o2.pl) lub Jacek Bączkowski tel. 604 971 444

PATRONAT HONOROWY:



Ministerstwo  
Sportu i Turystyki



Patronat medialny

tygodnik  
**SIĘDLECKI**