Warszawa, 17 lipca 2019 r.

**Masz pomysł na projekt dla Seniorów z Małopolski? Zgłoś go i zdobądź grant na jego realizację**

**20 000 zł – tyle wynosi pula nagród w tegorocznej edycji konkursu „Adamed dla Seniora”. O granty powalczyć mogą organizacje, które mają pomysł na zaktywizowanie Seniorów i zachęcenie ich do aktywnego spędzania czasu. Dlaczego warto wziąć udział w konkursie – wyjaśnia Olga Chromik, opiekun Uniwersytetu Trzeciego Wieku z Domu Kultury w Kętach.**

W 2017 roku spośród blisko 200 zgłoszeń, Jury wyłoniło trzy projekty, których koncepcje w kompleksowy i nieszablonowy sposób odpowiadały na założenia konkursu „Adamed dla Seniora”. Wśród nagrodzonych organizacji znalazły się: IFSMA – Międzynarodowe Stowarzyszenie Studentów Medycyny w Warszawie, Dom Kultury w Kętach oraz Muzeum Nadwiślańskie w Kazimierzu Dolnym.

**Aktywny senior**

*„Trening czyni mistrza” – to nazwa projektu, który realizowaliśmy dzięki Adamedowi w 2017 i 2018 roku. Zaprosiliśmy do niego Seniorów z gminy Kęty – głównie słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Naszym celem było kompleksowe przygotowanie grupy Seniorów do udziału w Olimpiadzie Sportowej UTW poprzez cykl treningów, spotkań z trenerami i fizjoterapeutami, tak aby mogli bezpiecznie i z sukcesem wystartować w zawodach. Dlaczego akurat taki projekt? Nasi Seniorzy od wielu lat uczestniczyli w olimpiadach, jednak brak systematycznych zajęć i profesjonalnych treningów, budził niepewność oraz obawy związane z samym startem. Wygrana w konkursie to zmieniła. Seniorzy przekonali się, że bycie aktywnym zaowocuje ich dobrym samopoczuciem fizycznym i psychicznym. Uwierzyli we własne siły, a systematyczne spotkania w grupie o sportowych zainteresowaniach umocniły ich morale. Bez dwóch zdań warto wziąć udział w konkursie „Adamed dla Seniora”, warto spróbować i pokazać, że chcieć to móc!* - powiedziała Olga Chromik, opiekun Uniwersytetu Trzeciego Wieku z Domu Kultury w Kętach.

**Przygotuj zgłoszenie i wygraj**

Masz ciekawy pomysł na działania dla lokalnej społeczności Seniorów? Jeżeli tak, to zgłoś go w ogólnopolskim konkursie „Adamed dla Seniora”, w którym łączna pula nagród wynosi 20000 zł. Zgłoszenia przyjmowane są do 15 września 2019 r. i można je nadsyłać:

* pocztą tradycyjną na adres: Walk PR, ul. Dzielna 60, 01-029 Warszawa z dopiskiem „KONKURS Adamed dla Seniora”,
* elektronicznie: dlaseniora@adamed.com
* przez formularz dostępny na stronie: [www.adameddlaseniora.pl/konkurs](http://www.adameddlaseniora.pl/konkurs)