

Wyjazd do Kazimierza Dolnego



Fundusze Europejskie
dla Świętokrzyskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



WOJEWÓDZTWO
ŚWIĘTOKRZYSKIE

„Każdy ruch, który wykonuję przynosi korzyści mojemu zdrowiu” – myśl przewodnia podczas edukacyjnego wyjazdu integracyjnego do Kazimierza Dolnego.

W dniu 04.08.2025 r. odbył się już drugi w tym roku wyjazd Seniorów – uczestników projektu pn. **„Tworzenie Lokalnych Systemów Wsparcia dla Seniorów”** współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach programu regionalnego Fundusze Europejskie dla Świętokrzyskiego 2021 – 2027 edukacyjny wyjazd integracyjny wraz z działaniami prozdrowotnymi.

Tym razem Seniorzy wybrali się do Kazimierza Dolnego, gdzie wraz z przewodnikiem zwiedzili miasto – rynek z renesansowymi kamienicami, Kościół św. Jana Chrzyciela i św. Bartłomieja, ruiny zamku, basztę, bulwar nadwiślański, odbyli rejs po Wiśle, a po pysznym obiedzie w Bistro Plebanka uczestniczyli w warsztatach nordic - walking w Wąwozie Plebanka.

Podczas wyjazdu seniorom towarzyszył edukator/prelegent – Pani Agata Marjańska – psychoterapeuta zajęciowy i instruktor nordic - walking, która poprowadziła warsztaty edukacyjne / pogadanki dotyczące istoty dbania o sprawność fizyczną, opowiedziała jaki wpływ sprawność fizyczna ma na codzienne funkcjonowanie, jakość życia i niezależność, omówiła różne formy aktywności fizycznej odpowiednie dla Seniorów. Uczestnicy wyjazdu wrócili do domów z afirmacją w głowie - „Każdy ruch, który wykonuje przynosi korzyści mojemu zdrowiu”.

Wydarzenia te mają na celu zapobieganie utracie kondycji psychofizycznej poprzez zapewnienie kontaktów z otoczeniem. W wyjeździe wzięło udział 45 osób.

#FunduszeUE #FunduszeEuropejskie

Sylwia Klauzińska