

Rajd pieszy Seniorów



Fundusze Europejskie
dla Świętokrzyskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



WOJEWÓDZTWO
ŚWIĘTOKRZYSKIE

W dniu 14.08.2025 r. odbył się rajd pieszy 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 z działaniami prozdrowotnymi.

Rajd przebiegał szlakiem pieszym czerwonym na terenie Świętokrzyskiego Parku Narodowego z miejscowości Krajno-Zagórze do Świętej Katarzyny (ok. 3 km), w której to Uczestnicy projektu zwiedzili z zewnątrz barokowy klasztor Sióstr Bernardynek i kapliczkę Stefana Żeromskiego.

Zwieńczeniem rajdu był wspólny grill w Ośrodku Wypoczynkowym „JODEŁKA” w Świętej Katarzynie, gdzie Seniorzy wspólnie mogli odpocząć i skorzystać z przygotowanego posiłku.

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.

Wydarzenia te mają na celu zapobieganie utracie kondycji psychofizycznej poprzez zapewnienie kontaktów z otoczeniem. W rajdzie wzięło udział 35 osób.

#FunduszeUE #FunduszeEuropejskie

Sylwia Klauzińska