

Rajd pieszy Seniorów



Fundusze Europejskie
dla Świętokrzyskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



WOJEWÓDZTWO
ŚWIĘTOKRZYSKIE

W dniu 26.09.2025 r. odbył się drugi w tym roku 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 w ramach zadania „Edukacyjne spotkania integracyjne wraz z działaniami prozdrowotnymi zapobiegająca utracie kondycji psychofizycznej mające na celu zapewnienie kontaktów z otoczeniem / udział w wydarzeniach kulturalnych, rekreacyjno – sportowych”.

Rajd przebiegał szlakiem pieszym czarnym na terenie Świętokrzyskiego Parku Narodowego z miejscowości Nowa Słupia - Góra Chełmowa – Stara Słupia (ok. 4,5 km).

Zwieńczeniem rajdu było wspólne ognisko na terenie Parku Legend, 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.

Edukacyjne spotkania integracyjne mają na celu zapobieganie utracie kondycji psychofizycznej poprzez zapewnienie kontaktów z otoczeniem. W rajdzie wzięło udział 39 osób.

#FunduszeUE #FunduszeEuropejskie

Sylwia Klauzińska