

Wyjazd Seniorów - Ujazd i Ćmielów



Fundusze Europejskie
dla Świętokrzyskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



WOJEWÓDZTWO
ŚWIĘTOKRZYSKIE

W dniu 06.10.2025 r. odbył się już czwarty 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 Zamku Krzyżtopór w Ujeździe oraz do Ćmielowa, gdzie wraz z przewodnikiem mieli okazję zwiedzić te dwa miejsca. Seniorzy chętnie uczestniczyli w warsztacie nordic – walking (zorganizowanym podczas zwiedzania Zamku Krzyżtopór), który przekazał im techniki efektywnego chodzenia i korzystnego wpływu na ich samopoczucie.

Następnie Uczestnicy projektu udali się w dalszą podróż – do Żywego Muzeum Porcelany w Ćmielowie, gdzie wspólnie z przewodnikiem zwiedzili Wystawę Starej Porcelany, wystawę ikon i obrazów na porcelanie, obejrzeli pokaz produkcji oraz wzięli czynny udział w warsztatach porcelanowych (lepienie porcelanowej róży).

Po pysznym obiedzie w restauracji przyszedł czas wolny dla Uczestników projektu, podczas którego każdy miał możliwość zrobić indywidualne zakupy na Porcelanowym Rynku.

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, przedstawiła techniki relaksacyjne (zaprezentowała przykładową muzykę uspokajającą).

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

#FunduszeUE #FunduszeEuropejskie

Sylwia Klauzińska
