

Rajd pieszy Seniorów



Fundusze Europejskie
dla Świętokrzyskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



WOJEWÓDZTWO
ŚWIĘTOKRZYSKIE

W dniu 15.06.2026 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 pieszy prowadził wokół Zamku Królewskiego w Chęcinach i był połączony z jego zwiedzaniem pod opieką przewodnika. Następnie uczestnicy udali się na rynek w Chęcinach, gdzie mieli okazję pospacerować po Starym Mieście. W trakcie spaceru zwiedzili rynek, zabytkowe kamienice, kościół św. Bartłomieja oraz klasztory Bernardynek i Franciszkanów.

Zakończeniem rajdu był wspólny odpoczynek przy poczęstunku. W trakcie przewidzianego czasu wolnego seniorzy z zainteresowaniem dokonali zakupu pamiątek.

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.

#FunduszeUE #FunduszeEuropejskie

Sylwia Klauzińska

Gminny Koordynator ds. LSWS