

Wycieczka do Kazimierza Dolnego



Fundusze Europejskie
dla Świętokrzyskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



WOJEWÓDZTWO
ŚWIĘTOKRZYSKIE

W dniu **10.07.2026 r.** odbył się wyjazd Seniorów do Kazimierza Dolnego zorganizowany w ramach 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.

Wyjazd został zrealizowany w ramach zadania pn. „Edukacyjne spotkania integracyjne wraz z działaniami prozdrowotnymi zapobiegająca utracie kondycji psychofizycznej mające na celu zapewnienie kontaktów z otoczeniem / udział w wydarzeniach kulturalnych, rekreacyjno – sportowych”. W realizacji zadania uczestniczył również prelegent, który przeprowadził warsztaty o charakterze edukacyjnym.

Program wyjazdu obejmował zwiedzanie miasta z przewodnikiem. Uczestnicy mieli okazję zobaczyć m.in. rynek z renesansowymi kamienicami, Kościół św. Jana Chrzyciela i św. Bartłomieja, Górę Trzech Krzyży – punkt widokowy na miasteczko i dolinę Wisły, ruiny zamku, basztę oraz bulwar nadwiślański). Podczas zwiedzania przewodnik przybliżył historię miasta, jego znaczenie kulturowe oraz najciekawsze legendy związane z Kazimierzem Dolnym.

Najważniejszym punktem programu wycieczki był rejs statkiem po Wiśle, który stanowił dla seniorów atrakcyjną formę wypoczynku, łącząc relaks, kontakt z przyrodą oraz możliwość spędzenia czasu w aktywny, lecz niewymagający dużego wysiłku fizycznego sposób.

Na wszystkich uczestników projektu czekał obiad w restauracji. Po wspólnym posiłku grupa udała się do Wąwozu Korzeniowy Dół, gdzie odbył się spacer połączony z warsztatami edukacyjnymi z zakresu aktywności fizycznej dla osób starszych. Zajęcia miały charakter praktyczny i obejmowały w szczególności:

- omówienie form aktywności fizycznej dostosowanych do potrzeb i możliwości seniorów,
- prezentację prawidłowej techniki marszu z wykorzystaniem kijów do nordic walking,
- ćwiczenia wspierające prawidłową postawę ciała oraz poprawiające równowagę, koordynację ruchową i krążenie,
- omówienie korzyści zdrowotnych wynikających z regularnej aktywności fizycznej oraz spacerów na świeżym powietrzu.

Zwieńczeniem wyjazdu był czas wolny, podczas którego uczestnicy mieli możliwość zakupu pamiątek oraz indywidualnego spaceru po Kazimierzu Dolnym. Zmęczeni, lecz zadowoleni z wycieczki, Uczestnicy projektu wrócili do Bielin.

#FunduszeUE #FunduszeEuropejskie

Sylwia Klauzińska