

Wycieczka do Baranowa Sandomierskiego i Sandomierza



Fundusze Europejskie
dla Świętokrzyskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



WOJEWÓDZTWO
ŚWIĘTOKRZYSKIE

W dniu 07.08.2026 r. odbył się wyjazd Seniorów do Baranowa Sandomierskiego i Sandomierza 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.

Podczas przejazdu z Bielin do Baranowa Sandomierskiego odbyła się prelekcja poświęcona zdrowemu stylowi życia seniorów oraz profilaktyce chorób cywilizacyjnych. Omówiono znaczenie regularnej aktywności fizycznej, prawidłowego nawodnienia organizmu oraz zdrowych nawyków. W trakcie podróży uczestnicy wykonywali również ćwiczenia oddechowe i rozluźniające, sprzyjające relaksacji i dobremu samopoczuciu.

Program wyjazdu obejmował zwiedzanie Zamku w Baranowie Sandomierskim z przewodnikiem. Uczestnicy mieli okazję zobaczyć arkadowy dziedziniec, kaplicę zamkową, reprezentacyjne wnętrza zamku oraz zabytkowe przyziemia. Podczas zwiedzania poznali historię jednej z najpiękniejszych renesansowych rezydencji w Polsce, określanej mianem „Małego Wawelu”.

Następnie uczestnicy wycieczki mieli czas wolny przeznaczony na odpoczynek, po czym udali się do Sandomierza. Zwiedzanie Sandomierza odbyło się meksami z przewodnikiem lub autoprzewodnikiem. W programie znalazły się najważniejsze atrakcje i zabytki miasta, m.in. Rynek z Ratuszem, Bazylika Katedralna, Zamek Królewski, Bulwar nad Wisłą, Dom Długosza, Wąwóz Królowej Jadwigi, Ucho Igielne, Synagoga oraz Brama Opatowska. Uczestnicy mieli również możliwość wejścia na Bramę Opatowską, skąd podziwiali panoramę Sandomierza.

Kolejnym punktem programu był spacer po sandomierskim rynku, podczas którego przeprowadzono działania prozdrowotne ukierunkowane na promowanie aktywności fizycznej, profilaktykę zdrowotną oraz integrację społeczną seniorów. Działania te miały na celu zachęcenie uczestników do aktywnego spędzania czasu, dbania o zdrowie oraz wzmacniania relacji społecznych.

Po zakończeniu zwiedzania na uczestników wyjazdu czekał obiad w restauracji Hotelu Basztowego. Następnie uczestnicy mieli czas na zakup pamiątek oraz krótki odpoczynek, po czym wyruszyli w drogę powrotną do Bielin.

#FunduszeUE #FunduszeEuropejskie

Sylwia Klauzińska

Gminny Koordynator ds. LSWS