Rajd pieszy Seniorów



W dniu 14.08.2026 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.

Tym razem uczestnicy projektu wzięli udział w rajdzie pieszym po Rezerwacie Przyrody Kadzielnia w Kielcach. W trakcie przejazdu wysłuchali warsztatu edukacyjnego pt. „Aktywny senior – sprawność na co dzień", prowadzonego przez edukatora. Podczas zajęć omówiono znaczenie regularnej aktywności fizycznej w wieku senioralnym, jej wpływ na sprawność, samodzielność w codziennym funkcjonowaniu oraz ogólną jakość życia.Rajd po Kadzielni odbył się w towarzystwie przewodnika, który przybliżył uczestnikom najważniejsze informacje dotyczące tego miejsca, w tym jego budowy geologicznej, walorów przyrodniczych oraz historii. W trakcie spaceru przewidziano krótkie postoje na odpoczynek oraz podziwianie panoramy Kielc. Uczestnicy mieli również możliwość wzięcia udziału w zajęciach nordic walking.

Następnie uczestnicy przejechali do Ogrodu Botanicznego w Kielcach, gdzie odbyli spacer po terenie ogrodu, dostosowany tempem do ich indywidualnych możliwości. W trakcie zwiedzania edukator zwracał uwagę na możliwość wykorzystywania codziennych spacerów jako prostej, bezpiecznej i dostępnej formy aktywności fizycznej.

Po zakończeniu spaceru na uczestników czekał poczęstunek oraz czas na odpoczynek i zakup pamiątek. Po zakończeniu wszystkich zaplanowanych aktywności uczestnicy powrócili na miejsce zbiórki w Bielinach.

#FunduszeUE #FunduszeEuropejskie

Sylwia Klauzińska

Gminny Koordynator ds. LSWS