Wyjazd na Basen „Perła” w Nowinach

W dniu 16.11.2026 r. odbył się wyjazd Seniorów na Basen „Perła” w Nowinach w ramach projektu pn. „Tworzenie Lokalnych Systemów Wsparcia dla Seniorów” współfinansowanego przez Unię Europejską ze środków Fundusze Europejskie dla Świętokrzyskiego 2021-2027 w ramach zadania „Edukacyjne spotkania integracyjne wraz z działaniami prozdrowotnymi zapobiegająca utracie kondycji psychofizycznej mające na celu zapewnienie kontaktów z otoczeniem / udział w wydarzeniach kulturalnych, rekreacyjno – sportowych” wraz z prelegentem.
Podczas wyjazdu seniorom towarzyszył edukator/prelegent, który poprowadził warsztaty edukacyjne dotyczące bezpieczeństwa oraz znaczenia dbania o sprawność fizyczną. Omówił również wpływ aktywności w basenie na zdrowie i kondycję organizmu, a także zaprezentował ćwiczenia oddechowe szczególnie istotne dla seniorów, zwłaszcza w okresie rekonwalescencji po przebyciu COVID-19.
W trakcie dwugodzinnego pobytu na basenie seniorzy wzięli udział w 30-minutowych zajęciach aqua aerobiku prowadzonych przez instruktora. Zajęcia miały na celu poprawę sprawności fizycznej, kondycji oraz ogólnego samopoczucia uczestników.

#FunduszeUE #FunduszeEuropejskie
Sylwia Klauzińska
Gminny Koordynator ds. LSWS