

Zdrowi i aktywni seniorzy z pasją w Moskorzewie

31 sierpnia 2021 Stowarzyszenie Wielu Pokoleń Jesteśmy Solą Tej Ziemi z Moskorzewa zakończyło realizację grantu „Zdrowy i aktywny senior z pasją” seansem w Kinie Muza we Włoszczowie. Uczestnicy obejrzeli retransmisję koncertu „André Rieu. Znowu razem!”.

W ramach realizowanego projektu uczestnicy mogli wziąć udział w cyklu wyjazdów „Znam mój region” do miejscowości objętych obszarem LGD Włoszczowa. Pierwsza wycieczka odbyła się na trasie: Dzierżgów, Bieganów, Bichniów, Secemin, Czarncza, Kluczewsko, Konieczno, Moskorzew, druga na trasie: Chlewice, Kossów, Maluszyn, Żytno, Gidle, Ładzice, Kobiełe Wielkie, Silniczka.

Stowarzyszenie zorganizowało również szkolenia dla mieszkańców: „Ekologia na co dzień” - w zakresie ekologii i dbania o środowisko z wykorzystaniem z nowości techniki i przyrody; „Zdrowie i dieta seniora” - z zakresu podtrzymania aktywności fizycznej i umysłowej oraz stosowania zdrowej diety 55+; „Potrafię pomagać” - z zakresu pomocy, bezpieczeństwa i ratowania życia; „Mądrze korzystam z dóbr natury” - z zakresu utrzymania lasów i jego bogactwa (dodatkowo z instruktażem, jak prawidłowo chodzić z kijkami).

W projekcie „Zdrowy i aktywny senior z pasją” nie mogło zabraknąć zorganizowanego cyklu ćwiczeń – seniorzy wzięli udział w działaniu „Jesteśmy sprawni”, obejmującym 10 wyjazdów na Basen NEMO we Włoszczowie. Uczestnicy ćwiczyli aerobik wodny, uczyli się, jak bezpiecznie i efektywnie rozruszać mięśnie i stawy.

Stowarzyszenie Wielu Pokoleń Jesteśmy Solą Tej Ziemi składa serdeczne podziękowania Pracownikom Wiejskiego Centrum Kulturalno-Turystycznego w Moskorzewie za udostępnienie sal i pomoc w realizacji grantu.

Grant pn. „Zdrowy i aktywny senior z pasją” realizowany był ze środków Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich 2014-2020 w ramach działania 19 „Wsparcie dla rozwoju lokalnego w ramach inicjatywy LEADER”, poddziałanie 19.2 „Wsparcie na wdrażanie operacji w ramach Strategii Rozwoju Lokalnego Kierowanego przez Społeczność”, przedsięwzięcie 1.2.2 Aktywizacja osób 55+.

Źródło: Stowarzyszenie Wielu Pokoleń Jesteśmy Solą Tej Ziemi w Moskorzewie

Zdjęcia: z archiwum Stowarzyszenia i Domu Kultury we Włoszczowie