

Październik w projekcie dla seniorów!

Miesiąc październik, był czasem aktywnej integracji dla Seniorów z terenu Miasta i Gminy Morawica. W ramach zadania „Edukacyjne spotkania integracyjne wraz z działaniami prozdrowotnymi zapobiegające utracie kondycji psychofizycznej mające na celu zapewnienie kontaktów z otoczeniem i udział w wydarzeniach kulturalnych, rekreacyjno-sportowych” Seniorzy będący mieszkańcami Naszej gminy wzięli udział w dwudniowych wyjazdach krajoznawczych w Góry Świętokrzyskie oraz do Sandomierza i Opatowa. Góry Świętokrzyskie skrywają tajemnicze historie, geologię i przyrodę. Jest to miejsce, gdzie czas płynie wolniej, przyroda opowiada pradawne dzieje, a zabytki są świadectwem wielowiekowego dziedzictwa. Program zwiedzania Gór Świętokrzyskich obfituje w wiele wspaniałych miejsc, które pod opieką przewodników mogli zobaczyć Seniorzy.

Uczestnicy wędrowki mieli niepowtarzalną okazję na wspólny spacer ścieżką dydaktyczną z Huty Szklanej na Święty Krzyż. Chwilą zadumy i refleksji naznaczone było zwiedzanie Sanktuarium Relikwii Krzyża Świętego, które ma ogromne znaczenie kulturowe i duchowe. Seniorzy zdobyli szczyt Gór Świętokrzyskich – Łysicę oraz podziwiali wspaniały widok z platformy widokowej w rezerwacie Gołoborze. Świętokrzyskie, to region różnorodny, zachwycający naturą, obiektami sakralnymi, historią oraz lokalnymi legendami. Niestrudzeni uczestnicy, podczas edukacyjnej części wyprawy, odwiedzili Centrum Nauki Harmonia, które w nowoczesny, interaktywny sposób przenosi uczestników wystawy do XIX – wiecznej wsi świętokrzyskiej. Obiekt ten został wyróżniony jako Turystyczne Odkrycie 2025 roku. Kolejnym wspaniałym miejscem jakie odwiedzili Seniorzy był Park Legend Świętokrzyskich, w którym dzięki nowoczesnym wizualizacjom i multimedialnej formie przekazu odwiedzający przenieśli się do magicznej krainy najwspanialszych świętokrzyskich legend. U stóp Łysicy piechurzy zwiedzili również XIV-wieczne Ruiny Zamku w Bodzentynie oraz Siedzibę Dyrekcji Świętokrzyskiego Parku Narodowego. Dla kolejnej grupy Seniorów zamieszkałych na terenie Miasta i Gminy Morawica został przygotowany niemniej emocjonujący wyjazd integracyjny, bogaty w doznania duchowe i kulturalne. Uczestnicy mieli okazję poddać się obcowaniu z historią regionu w pięknych okolicznościach przyrody. Seniorzy zwiedzali wspaniały, choć mało jeszcze znany Opatów. Jest to miasto o ciekawej historii i wspaniałych zabytkach historycznych i sakralnych. Pod opieką przewodnika, Seniorzy pokonali trzypoziomową podziemną trasę turystyczną, gdzie zapoznają się z niezwykłą historią powstania podziemnych piwnic, następnie poznają historię urokliwego Rynku Opatowskiego oraz Bramy Warszawskiej. Kolejnym punktem wyprawy było zwiedzanie najcenniejszych zabytków Opatowa, a wśród nich XII-wieczną Kolegiatę Św. Marcina, Klasztor O.O. Bernardynów oraz powstały w XIX wieku Dom Muzealny, w którym mieszczą się Muzeum Geodezji i Kartografii oraz Muzeum Ziemi Opatowskiej. Po zakończeniu zwiedzania urokliwych zakątków Opatowa zaplanowano dla Seniorów z terenu Miasta i Gminy Morawica interesujący plan turystyczny w malowniczo położonym Sandomierzu – miejscu o bogatej historii i filmowej sławie. Seniorzy na nowo zeszli do podziemi miejskich, by przemierzyć Podziemną Trasę Turystyczną i zobaczyć szlaki dawnych kupieckich piwnic i tajemniczych tuneli. Niemałe atrakcje czekały na dzielnych wycieczkowiczów na powierzchni. Tu Seniorzy mieli okazję do spaceru Bulwarami Wiślanymi, odwiedzili lessowy Wąwóz Królowej Jadwigi oraz wspięli się na szczyt Bramy Opatowskiej, skąd mogli podziwiać zapierającą dech w piersiach panoramę Starego Miasta oraz okolic Sandomierza. Sandomierz może poszczycić się wspaniałymi zabytkami sakralnymi, zatem kolejnym punktem bogatego programu wycieczki będzie jedna z najstarszych w Polsce gotyckich świątyń Katedra Narodzenia Najświętszej Maryi Panny, a dopełnieniem duchowej części wycieczki będzie zwiedzanie Kościoła Św. Jakuba oraz zobaczenie pomnika papieskiego. Ponadto Seniorzy będą mieć okazję do zobaczenia ostatniej istniejącej furty w murach obronnych Sandomierza zwanej Uchem Igielnym, XV-wieczny budynek księży *mansjonarzy ufundowany przez Jana Długosza zwany Domem Długosza*, jak również podziwiać dziedziniec Zamku Królewskiego. Emocjonującym punktem wycieczki było zwiedzanie Muzeum Ojca Mateusza, w którym Seniorzy przeniosą się w świat najśłynniejszego w Polsce duchownego detektywa. Zwiedzający mieli okazję zobaczenia wystawy realistycznych figur woskowych bohaterów słynnego serialu w otoczeniu scenografii przeniesionej wprost z planu zdjęciowego. Zwieńczeniem tej dwudniowej, pełnej wrażeń wyprawy był rejs statkiem po Wiśle, podczas którego Seniorzy podziwiali Sandomierz oraz jego malownicze okolice z zupełnie nowej perspektywy. Nie sposób nie wspomnieć o niezwykle istotnym aspekcie, który realizowany jest podczas każdego, dwudniowego planu turystycznego. Są to profesjonalnie przygotowane prelekcje zdrowotne dla Seniorów, mające na celu edukację na temat wspierania zdrowia i samopoczucia poprzez aktywność fizyczną, której utrzymanie jest jednym z kluczowych działań mających realny wpływ na zapobieganie poważnym schorzeniom i podtrzymywaniu dobrego zdrowia Seniorów. Podczas interesujących wykładów słuchacze dowiadują się jak ważne jest zintegrowane podejście do zdrowia, łączące aktywność fizyczną oraz więzi społeczne, co w efekcie przyczynić się może do znacznej poprawy jakości życia Seniorów. Uczestnicy są zachęceni do spędzania czasu na świeżym powietrzu oraz budowania relacji społecznych, co korzystnie wpłynie na ich zdrowie fizyczne i psychiczne.