Warsztaty profilaktyczno-zdrowotne dla Seniorów

W dniu 27 października 2026 w Restauracji Eliot w Woli Morawickiej odbyły się warsztaty profilaktyczno-zdrowotne dla seniorów, które dostarczyły naszym seniorom wielu uśmiechów, sporej dawki wiedzy oraz przede wszystkim ruchu. Tym razem uczestnicy spotkali się ze specjalistą, który udowodnił, że dbanie o sprawność fizyczną w każdym wieku może być nie tylko bezpieczne, ale i pełne doskonałej zabawy. Pierwsza część spotkania upłynęła pod znakiem edukacji prozdrowotnej.

Podczas spotkania odbyła się prelekcja podczas której rehabilitant szczegółowo omówił najczęstsze objawy bólu kręgosłupa, wyjaśniając, które sygnały wysyłane przez organizm powinny nas zaniepokoić i skłonić do wizyty u specjalisty. Seniorzy dowiedzieli się również, ile trwa rehabilitacja jak również poznali różnorodne metody rehabilitacji. Następnie fizjoterapeuta zaprezentował zestaw bezpiecznych i efektywnych ćwiczeń idealnych dla osób starszych. Fizjoterapeuta krok po kroku wyjaśniał, jak prawidłowo wykonywać poszczególne ruchy, aby wzmocnić mięśnie, odciążyć stawy i poprawić koordynację. Seniorzy dowiedzieli się, jak radzić sobie z codziennymi dolegliwościami bólowymi oraz jak dbać o prawidłową postawę ciała podczas codziennych obowiązków. Po dawce wiedzy teoretycznej i pokazie przyszedł czas na praktykę i integrację w luźniejszej atmosferze.

Druga część warsztatów należała do animatora, który porwał seniorów do wspólnych zabaw ruchowych. Aktywności zostały w pełni dostosowane do możliwości i kondycji każdego uczestnika, dzięki czemu każdy – bez względu na stopień sprawności – mógł w pełni zaangażować się w zabawę. Zajęcia te idealnie wpisują się w cele projektu „Tworzenie lokalnych systemów wsparcia dla seniorów”. Pokazują, że dbanie o zdrowie idzie w parze z budowaniem więzi i przeciwdziałaniem samotności. Seniorzy po raz kolejny udowodnili, że energia, chęć do działania i pogoda ducha nie zależą od metryki! Dziękujemy rehabilitantowi oraz animatorowi za wspaniałe poprowadzenie spotkania, a naszym seniorom za ich niesłabnący entuzjazm.

Warsztaty profilaktyczno-zdrowotne są realizowane w ramach projektu pn. „Tworzenie Lokalnych Systemów Wsparcia dla Seniorów” realizowany jest w ramach programu regionalnego Fundusze Europejskie dla Świętokrzyskiego 2021–2027, współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus (EFS+), Priorytet 9 „Usługi społeczne i zdrowotne”, Działanie 9.4 „Zwiększenie dostępności usług społecznych i zdrowotnych.