

„ Ruch i zdrowe odżywianie może zastąpić prawie każde lekarstwo
ale żadne lekarstwo nie może zastąpić ruchu i zdrowego odżywiania „

2020

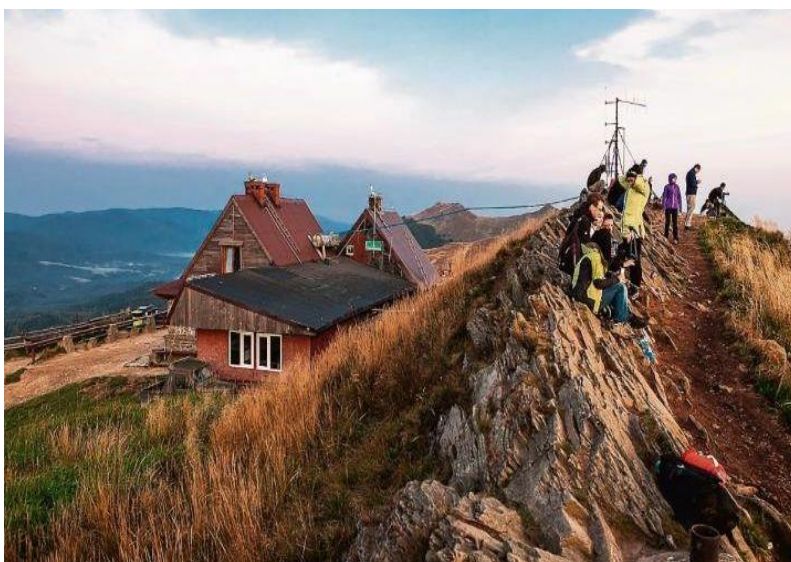
Warsztaty Zdrowia

ŻYWIENIE W ZDROWIU I CHOROBIE

WG. ZALECEŃ KLINICZNYCH oraz zawartych w książce

„ CIAŁO I DUCHA RATOWAĆ ŻYWIENIEM „

dr Ewy Dąbrowskiej



Do Chatki Puchatka na Połoninie Wetlińskiej.

Wędrówka Połoniną Wetlińską z widokami na najwyższe bieszczadzkie szczyty stanowi jedną z najpiękniejszych górskich tras. Kto w jesienny poranek stanie na szczycie Smereka, pod stopami ujrzy morze mgieł.

Z przewodnika Bieszczady - ExpossMap

BIESZCZADY 15 - 25.10.2020

Ustrzyki Dolne – miasteczko położone nad rzeką Strwiąż, jednym z dopływów Dniestru. Jego nazwa oznacza miejsce zbiegu dwóch potoków. W granicach Polski znajduje się dopiero od 1951 roku po korekcie granic. Dziś miejscowość leży na tzw małej i dużej pętli bieszczadzkiej i stanowi bardzo dobrą bazę wypadową na wycieczki po Bieszczadach i Górach Słonnych. Ważnym zabytkiem Ustrzyk Dolnych jest Sanktuarium Matki Boskiej Bieszczadzkiej. Najstarsza świątynia w mieście, wieszona została w połowie XVIII wieku w stylu barokowym. Gospodarzami parafii są zakonnicy Michalici.

Na miejscu jest do wykorzystania „ Biblioteczka Bieszczadzka „„

Program pobytu

Dzień pierwszy 15.10.2020/ czwartek / Liczy się każdy dzień a czas to miłość !

14.00 przyjazd Słuchaczy UTW z Piotrkowa Tryb.

Zakwaterowanie; pokoje z łazienkami w Willi „ Jasionka 2 „
przy ul. Jasień 12 A 38 - 700 Ustrzyki Dolne

15.00 obiad, przed wypijamy sok warzywno – owocowy

18.30 kolacja – bufet szwedzki

Przed pójściem spać tysiąc kroków a może więcej...a pozyskasz Przyjaciela !

Dzień drugi 16.10.2020 / piątek / Liczy się każdy dzień a czas to miłość !

7.30 poranny spacer z kijkami po najbliższej okolicy

8.30 śniadanie – bufet szwedzki, przed wypijamy sok z marchwi i jabłka

9.30 czas na wycieczkę – Muzeum Przyrody Bieszczadzkiego PN
w Ustrzykach Dolnych, oraz powrót do historii;

Muzeum Historii Bieszczad – Czarna Góra

14.00 obiad – przed wypijamy sok warzywno – owocowy

Czas na spacer z kijkami

18.00 kolacja – bufet szwedzki

Przed pójściem spać tysiąc kroków a może więcej...a pozyskasz Przyjaciela !

Dzień trzeci 17.10.2020 / sobota / Liczy się każdy dzień a czas to miłość !

7.30 poranny spacer z kijkami po najbliższej okolicy

8.30 śniadanie – bufet szwedzki, przed wypijamy sok z marchwi i jabłka

9.30 czas na wycieczkę na zaporę w Polańczyku i Myczkowcach,
rejs stakiem po Zalewie Solińskim

14.00 obiad – przed wypijamy sok warzywno – owocowy

Czas na warsztaty zdrowia – wykład; „ Żywienie w zdrowiu i chorobie „

18.00 kolacja – bufet szwedzki

Przed pójściem spać tysiąc kroków a może więcej...a pozyskasz Przyjaciela !

Dzień czwarty 18.10.2020 / Dzień Pański / Liczy się każdy dzień a czas to miłość !

7.30 poranny spacer z kijkami po najbliższej okolicy

8.30 śniadanie – bufet szwedzki, przed wypijamy sok z marchwi i jabłka

czas na przejażdżkę Bieszczadzkie Drezyny Rowerowe na trasie; Uherce Mineralne – Olszanica – Uherce Mineralne / 1 godz./

Ogród Biblijny w Myczkowcach, cudowne źródło w Zwierzyniu

14.00 obiad – przed wypijamy sok warzywno – owocowy

Czas na spacer i relaks na pływalni Delfin

18.00 kolacja – bufet szwedzki

Przed pójściem spać tysiąc kroków a może więcej...a pozyskasz Przyjaciela !

Dzień piąty 19.10.2020 /poniedziałek / Liczy się każdy dzień a czas to miłość !

7.30 poranny spacer z kijkami po najbliższej okolicy

8.30 śniadanie – bufet szwedzki, przed wypijamy sok z marchwi i jabłka

Czas na wędrówkę do Chatki Puchatka na Połoninie Wetlińskiej

18.00 obiadowokolacja – przed wypijamy sok warzywno - owocowy

Przed pójściem spać tysiąc kroków a może więcej...a pozyskasz Przyjaciela !

Dzień szósty 20.10.2020 / wtorek / Liczy się każdy dzień a czas to miłość !

7.30 poranny spacer z kijkami po najbliższej okolicy

8.30 śniadanie – bufet szwedzki, przed wypijamy sok z marchwi i jabłka

9.30 czas na wędrówkę ścieżką widokową – Rezerwat Sine Wiry

14.00 obiad – przed wypijamy sok warzywno – owocowy

czas na relaks – na pływalni Delfin

18.00 kolacja – bufet szwedzki

Przed pójściem spać tysiąc kroków a może więcej...a pozyskasz Przyjaciela !

Dzień siódmy 21.10.2020 / środa / Liczy się każdy dzień a czas to miłość !

7.30 poranny spacer z kijkami po najbliższej okolicy

8.30 śniadanie – bufet szwedzki, przed wypijamy sok z marchwi i jabłka

9.30 czas na wędrówkę Góra Kamienna - Laworta

14.00 obiad – przed wypijamy sok warzywno – owocowy

Czas na relaks na pływalni Delfin

18.00 kolacja – bufet szwedzki

Przed pójściem spać tysiąc kroków a może więcej...a pozyskasz Przyjaciela !

Dzień ósmy 22.10.2020 / czwartek / Liczy się każdy dzień a czas to miłość !

7.30 poranny spacer z kijkami po najbliższej okolicy

8.30 śniadanie – bufet szwedzki, przed wypijamy sok z marchwi i jabłka

9.30 czas na wycieczkę do Cisnej i Komańczy w programie;

Bieszczadzka Kolejka Leśna, Łopienka – XVIII Cerkiew,

wędrówka szlakiem do Rezerwatu Sine Wiry

18.00 obiadowokolacja – przed wypijamy sok warzywno - owocowy

Przed pójściem spać tysiąc kroków a może więcej...a pozyskasz Przyjaciela !

Dzień dziewiąty 23.10.2020 / piątek / Liczy się każdy dzień a czas to miłość !

7.30 poranny spacer z kijkami po najbliższej okolicy

9.00 śniadanie – bufet szwedzki, przed wypijamy sok z marchwi i jabłka

10.00 czas na spacer po Polańczyku

14.00 obiad – przed wypijamy sok warzywno – owocowy

Czas na relaks na pływalni Delfin

18.00 kolacja – bufet szwedzki

Przed pójściem spać tysiąc kroków a może więcej... a pozyskasz Przyjaciela !

Dzień dziesiąty 24.10.2020 / sobota / Liczy się każdy dzień a czas to miłość !

7.30 poranny spacer z kijkami po najbliższej okolicy

8.30 śniadanie – bufet szwedzki, przed wypijamy sok z marchwi i jabłka!

9.30 czas na wycieczkę - Skansen Budownictwa Ludowego,

w Sanoku, wracając przystanek Lesko

17.00 obiadowa kolacja – bufet szwedzki

Przed pójściem spać tysiąc kroków a może więcej... a pozyskasz Przyjaciela !

Dzień jedenasty 25.10.2020 /Dzień Pański /Liczy się każdy dzień a czas to miłość !

7.00 poranny spacer z kijkami po najbliższej okolicy

8.30 śniadanie – bufet szwedzki, przed wypijamy sok z marchwi i jabłka,
przygotowujemy samodzielnie prowiant na drogę powrotną

10.00 zakończenie warsztatów zdrowia w Bieszczadach

Dziękujemy

Małgorzata Radwan, Zbigniew Kuśnierz

Prowadzenie warsztatów zdrowia;

Małgorzata Radwan - pokarm dla ciała

Pani Małgorzata posiada Certyfikat Collegium Medicum UJ w Krakowie w zakresie;

„ Zasady żywienia w cukrzycy, otyłości i innych chorobach metabolicznych „,

DietaPro komputerowy program żywieniowy – licencja nr 1571E/05 UJ Kraków

Zbigniew Kuśnierz – wędrówki z kijkami, wycieczki, edukacja zdrowotna

Podyplomowe studia: Żywnie w zdrowiu i chorobie, Geriatria i opieka długoterminowa

oraz Psychogeriatry z elementami neuropsychologii – Uniwersytet Jagielloński

Koszt pobytu; 965zł / zakwaterowanie i całodzienne wyżywienie /

Dodatkowo opłacamy; m.in.;przejazd busem na wycieczki, Bieszczadzkie Koleje Leśne – 600zł/grupa, Bieszczadzkie Drezyny Rowerowe – 25zł, BPN – 5zł plus na szlaki – 3.10zł, Skansen w Sanoku – 15zł, Rejs statkiem – 17zł

Uwaga; w czasie pobytu robimy sobie „ odpoczynek fizjologiczny,, od pokarmów mięsnych

warsztatyzdrowia.pl mail; zbigniew.kuśnierz@onet.eu tel. 607870790

KONTO; PEKAO S.A. 34 1240 5149 1111 0010 8770 7312.

