

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

WIEDZA – ZROZUMIENIE – DZIAŁANIE

„ *Całe życie jest szkołą* „ Jan Amos Komeński

2023



Warsztaty Zdrowia

na Wyspie Uznam i Wolin w Świnoujściu

Wodna kraina na 44 wyspach – przyrodnicze skarby

Wyspa Uznam i Wolin gdzie ponad 10 tysięcy lat temu w miejscu wysp istniał półwysep. Później poziom wód w Bałtyku znacznie się podniósł. Woda z czasem opadła, a wiatry przez setki lat nanosiły piasek kształtując niezwykły krajobraz wyspy. W ten sposób Bałtyk oddzielił Uznam i Wolin od stałego lądu. Obok powstały mniejsze wysepki. Dlatego Świnoujście nazywane jest krainą 44 wysp....

Karsibór Zielona Wyspa... to najmniejsza (14 km²) z zamieszkałych wysp Świnoujścia. Powstała w wyniku przekopania Kanału Piastowskiego w latach 1874 – 1880. Karsibór to ostoja ciszy i spokoju o unikatowych walorach przyrodniczych.....

a co słyszeć w Świnoujściu ? poznamy osobiście, codziennie spacerując, ćwicząc orientację przestrzenną ale także korzystając z komunikacji miejskiej....

Program pobytu z edukacją zdrowotną

kuracja żywieniem, aktywność ruchowa, odporność społeczna

24.04. - 04.05.2023 05.05. - 15.05.2023 16.05. - 26.05.2023

27.05. - 06.06.2023 07.06. - 17.05.2023

Dzień pierwszy Liczy się każdy dzień a czas to miłość !

15.00 Przyjazd Słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku

Zakwaterowanie w Hostelu „ Islands „, przy ul. Jana Kasprowicza 4

16.30 obiadokolacja, przed wypijamy sok warzywno - owocowy

17.30 Prezentacja programu pobytu a po spotkaniu wybieramy się na

spacer do Parku Zdrojowego Uzdrowiska Świnoujście

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

Dzień drugi Liczy się każdy dzień a czas to ... miłość !

7.00 spacer z kijkami do Wiatraka Stawa – Młyny, powrót plażą

8.30 śniadanie – bufet szwedzki, wypijamy sok i zakwas buraczany

9.30 czas na wędrowkę; zwiedzanie Fortu Anioła, Marina Portowa

13.30 obiad, przed wypijamy sok warzywno – owocowy

Czas na relaks lub medytacja w ruchu*

17.30 kolacja - bufet szwedzki

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

Dzień trzeci Liczy się każdy dzień a czas to ... miłość !

7.00 spacer z kijkami do Wiatraka Stawa – Młyny, powrót plażą

8.30 śniadanie – bufet szwedzki, wypijamy sok i zakwas buraczany

9.30 czas na wędrowkę; *poznajemy cztery strony świata Świnoujścia*

13.30 obiad, przed wypijamy sok warzywno – owocowy

Czas na relaks lub medytacja w ruchu*

17.30 kolacja – bufet szwedzki * *czas na dobry film !*

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

Dzień czwarty Liczy się każdy dzień a czas to ... miłość !

7.00 spacer z kijkami do Wiatraka Stawa – Młyny, powrót plażą

8.30 śniadanie – bufet szwedzki, wypijamy sok i zakwas buraczany

9.30 czas na wycieczkę; Wyspa Karsibór – Zielona Wyspa

przyrodnicza perła Świnoujścia, oraz rejs katamaranem

czas na relaks w Marinie Portowej

17.30 obiadokolacja, przed wypijamy sok warzywno – owocowy

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

Dzień piąty Liczy się każdy dzień a czas to ... miłość !

7.00 spacer z kijkami do Wiatraka Stawa – Młyny, powrót plażą

8.30 śniadanie – bufet szwedzki, wypijamy sok i zakwas buraczany

9.30 czas na wycieczkę do Latarni na Wolinie, Międzyzdroje, Wisetka

17.00 obiadokolacja – warzywna lub wegetariańska z barem sałatkowym

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

Dzień szósty Liczy się każdy dzień a czas to miłość !

7.00 spacer z kijkami do Wiatraka Stawa – Młyny, powrót plażą

8.30 śniadanie – bufet szwedzki, wypijamy sok i zakwas buraczany

9.30 czas na wędrówkę; *poznajemy cztery strony świata Świnoujścia*

13.30 obiad, przed wypijamy sok warzywno – owocowy

Czas na relaks lub medytacja w ruchu *

17.30 kolacja – bufet szwedzki * *czas na dobry film !*

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

Dzień siódmy Liczy się każdy dzień a czas to ... miłość !

7.00 spacer z kijkami do Wiatraka Stawa – Młyny, powrót plażą

8.30 śniadanie – bufet szwedzki, wypijamy sok i zakwas buraczany

9.30 czas na wycieczkę; Wyspa Wolin a w planach m.in.;

Jeziro Turkusowe, Wzgórze Zielonka – *punkt widokowy !*

17.30 obiadokolacja, przed wypijamy sok warzywno - owocowy

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

Dzień ósmy Liczy się każdy dzień a czas to ... miłość !

7.00 spacer z kijkami do Wiatraka Stawa – Młyny, powrót plażą

8.30 śniadanie – bufet szwedzki, wypijamy sok zakwas buraczany

9.30 czas na wycieczkę komunikacją miejską na Wzgórze Golm

(miejsce pamięci ofiar II wojny światowej) na Wyspie Uznam oraz

urokliwa wieś Kamminke po stronie niemieckiej – *punkt widokowy !*

13.30 obiad, przed wypijamy sok warzywno – owocowy

Czas na relaks lub *medycja w ruchu* *

17.30 kolacja – bufet szwedzki

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

Dzień dziewiąty Liczy się każdy dzień a czas to miłość

7.00 spacer z kijkami do Wiatraka Stawa – Młyny, powrót plażą

8.30 śniadanie – bufet szwedzki, wypijamy sok

9.30 czas na wycieczkę ciuchcią do Cesarskiego Kurortu Albeck

13.30 obiad, przed wypijamy sok warzywno – owocowy

czas na relaks lub medytacja w ruchu*

17.30 kolacja – bufet szwedzki * *czas na dobry flim !*

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

Dzień dziesiąty Liczy się każdy dzień a czas to ... miłość !

7.00 spacer z kijkami do Wiatraka Stawa – Młyny, powrót plażą

8.30 śniadanie – bufet szwedzki, wypijamy sok i zakwas buraczany

9.30 czas na wędrówkę; *poznajemy cztery strony świata Świnoujścia*

13.30 obiad, przed wypijamy sok warzywno – owocowy

Czas na relaks lub *medytacja w ruchu* *

17.30 kolacja – bufet szwedzki

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

Dzień jedenasty Liczy się każdy dzień a czas to ... miłość !

7.00 spacer z kijkami do Wiatraka Stawa – Młyny, powrót plażą

8.30 śniadanie – bufet szwedzki, wypijamy sok

prowiant na drogę

Zakończenie Warsztatów Zdrowia

Dziękujemy !

Chodzenie – najprostszy i najbardziej dostępny środek, możliwy do przyjęcia dla ludzi w każdym wieku... Rytmiczne ściskanie i rozluźnianie pozwalają odżywiać tkankę chrząstkową i ścięgnowe wiązania kręgosłupa... G.P. Malachow

**medytacja w ruchu – z opowiadania Paulo Coelho „ Być jak płynąca rzeka „*

Edukacja zdrowotna – podczas wycieczek i spacerów, zakres tematyczny m.in.;

Żywnienie w zdrowiu i chorobie, Odporność społeczna, Psychogeriatrya.....

Uwaga ! Program pobytu jest propozycją, która będzie uwzględniać warunki pogodowe ale też propozycje i dyspozycyjność Słuchaczy.

Warsztaty Zdrowia poprowadzą:

Małgorzata Radwan – żywnienie / pokarm dla ciała /

Certyfikat Collegium Medicum Uniwersytet Jagielloński w Krakowie w zakresie;

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

DietaPro komputerowy program żywieniowy – licencja nr 1571E/05

Zbigniew Kuśnierz – wykłady i wędrówki z kijkami

podyplomowe studia o kierunku;

Geriatrya, Żywnienie w zdrowiu i chorobie, Psychogeriatrya z elementami neuropsychologii

Medyczne Centrum Kształcenia Podyplomowego Uniwersytet Jagielloński w Krakowie

Janusz Wyrwalski – lekarz – pulmonolog, wykład on-line

Koszt pobytu w Świnoujściu w Hostelu Islands 1.450 zł plus opłata miejscowa oraz przejazdu m.in. komunikacją miejską, wstępy.

**cena może ulec zmianie o wskaźnik inflacji !*

KONTO; 63 1240 5149 1111 0010 9894 9866. MAŁGORZATA RADWAN

WARSZTATY ZDROWIA – REHABILITACJA, WYPOCZYNEK I EDUKACJA ZDROWOTNA

www.warsztatyzdrowia.pl mail; zbigniew.kusnierz@onet.eu tel. 607870790

