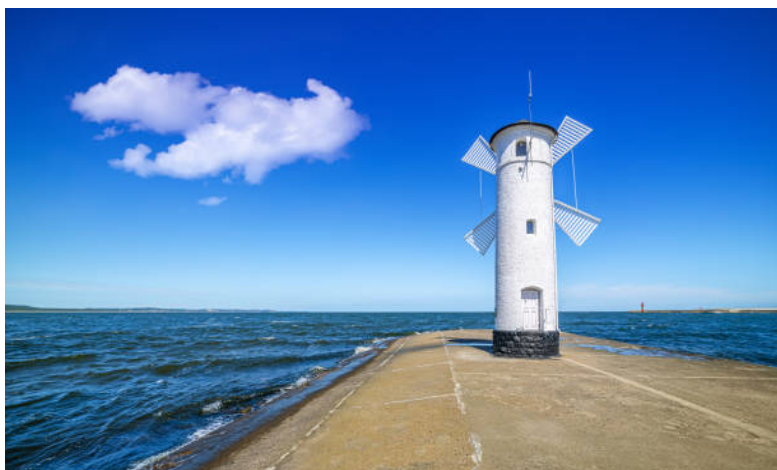


„ Ruch i zdrowe odżywianie może zastąpić prawie każde lekarstwo ale żadne lekarstwo nie może zastąpić ruchu i zdrowego odżywiania „

WIEDZA – ZROZUMIENIE – DZIAŁANIE

„ *Całe życie jest szkołą* „ Jan Amos Komeński

2024



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

30.04. - 10.05.2024 11.05. - 21.05.2024 22.05. - 01.06.2024
02.06. - 12.06.2024 13.06. - 20.06.2024

Dzień pierwszy Liczy się każdy dzień a czas to miłość !

15.00 Przyjazd Słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku

Zakwaterowanie; Hostel „ 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

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 koleją do Cesarskiego Kurortu Heringsdorf

14.00 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 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. Małachow

**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 1.650 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**

