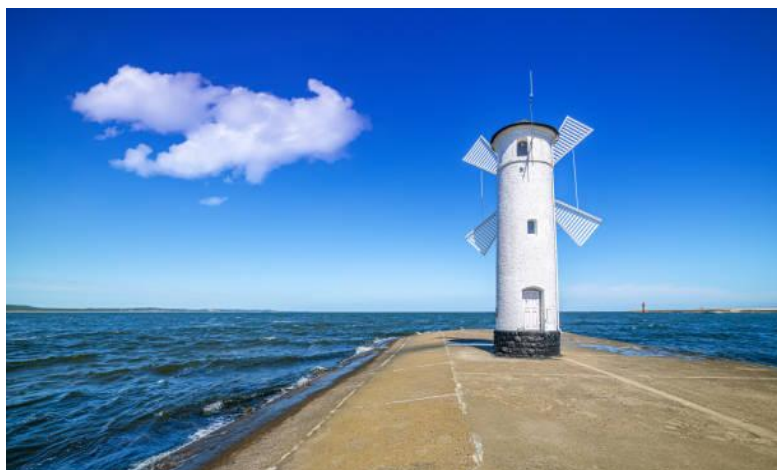


„ Ruch i zdrowe odżywianie może zastąpić prawie każde lekarstwo ale żadne lekarstwo nie może zastąpić ruchu i zdrowego odżywiania „

WIEDZA – ZROZUMIENIE – DZIAŁANIE

„ Całe życie jest szkołą „ Jan Amos Komeński

2025



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 niezwykle 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

08.05. - 18.05.2025

19.05. - 29.05.2025

30.05. - 09.06.2025

10.06. - 20.06.2025

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 wędrówkę; 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 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 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

17.00 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 na Wyspę Wolin; Kawcza Góra - Międzyzdroje

17.00 obiadokolacja – 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 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 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 !*
17.00 obiadokolacja, przed wypijamy sok warzywno – owocowy
Czas na relaks lub *medycja w ruchu* *
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
17.00 obiadokolacja, przed wypijamy sok warzywno – owocowy
czas na relaks lub medytacja w ruchu*
* *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*
17.00 obiadokolacja, przed wypijamy sok warzywno – owocowy
Czas na relaks lub *medytacja w ruchu**
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, pijemy sok

prowołant 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 społeczną, Psychogeriatra.....

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

Warsztaty Zdrowia poprowadzą:

Małgorzata Radwan – żywienie / 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;

Geriatra, Żywnienie w zdrowiu i chorobie, Psychogeriatra z elementami neuropsychologii

Medyczne Centrum Kształcenia Podyplomowego Uniwersytet Jagielloński w Krakowie

Koszt pobytu w Świnoujściu w Hostelu Islands 1.810 zł / zakwaterowanie, wyżywienie, prowadzenie warsztatów zdrowia/ dodatkowa 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

Darum lasst uns nicht mude werden,

das Gute zu tun, denn zur rechten Zeit,
werden wir auch ernten,
wenn wir nicht aufhören

Dlatego nie ustawajmy w czynieniu dobra,
gdyż we właściwym czasie będziemy żąć,
jeśli nie przestaniemy...