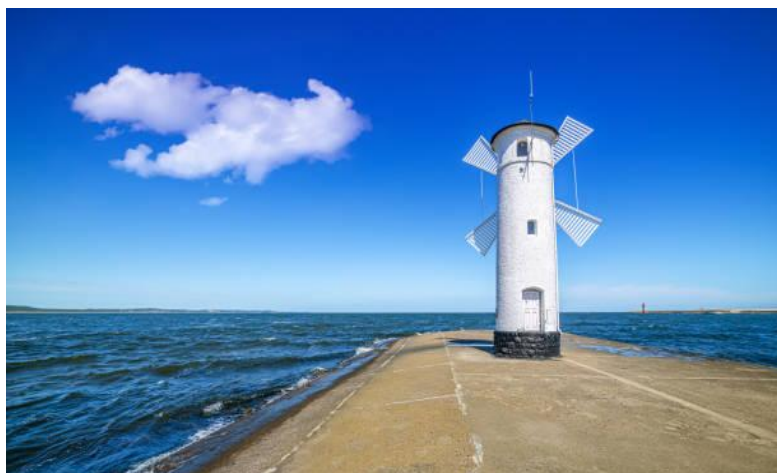


„ Ruch i zdrowe odżywianie może zastąpić prawie każde lekarstwo ale żadne lekarstwo nie może zastąpić ruchu i zdrowego odżywiania „

WIEDZA – ZROZUMIENIE – DZIAŁANIE

„ Całe życie jest szkołą „ Jan Amos Komeński

2026



01.06. - 11.06.2026

## Warsztaty Zdrowia

na Wyspie Uznam 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 km<sup>2</sup>) 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, psychoimmunologia - relacje

Dzień pierwszy Liczy się każdy dzień a czas to miłość !

16.00 Przyjazd Słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku

Zakwaterowanie; Hostel „, Hossa„, przy ul. Jana Kasprowicza 4

17.00 obiadokolacja, przed wypijamy sok warzywno - owocowy

18.00 *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; *cztery strony świata Świnoujścia przeprawa promowa*

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; *cztery strony świata Świnoujścia - Latarnia*  
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; *cztery strony świata Świnoujścia „Zielona granica,,*  
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 i 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 i zakwas buraczany  
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 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;*cztery strony świata Świnoujścia - Starówka*  
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,

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 społeczną, 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 neuropsychologią

Medyczne Centrum Kształcenia Podyplomowego Uniwersytet Jagielloński w Krakowie

Koszt pobytu w Świnoujściu w Hostelu HOSSA 1.900zł / 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