,, 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*



28.04. - 08.05.2027

# 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 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 słychać w Świnoujściu ?* …. poznamy osobiście, codziennie spacerując, ćwicząc orientację przestrzenną ale także korzystając z komunikacji miejskiej....

*Program pobytu z edukacją zdrowotną*

kuracja żywieniem, aktywność ruchowa z orientacją przestrzenna,
społeczny system immunologiczny

*Dzień pierwszy 28.04.2027 (środa) Liczy się każdy dzień a czas to miłość !*
16.00 Przyjazd Słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku
Zakwaterowanie; *Centrum Edukacji* ,, Hossa,, *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 29.04.2027(czwartek) Liczy się każdy dzień a czas to…miłość !*
*7.00 spacer ścieżką na wydmie... inhalacje nad morzem*
8.30 śniadanie – bufet szwedzki, wypijamy sok i zakwas buraczany
10.00 czas na spacer; Starówka, Kościół Gwiazdy Morza, Centrum
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 30.04.2027(piątek) Liczy się każdy dzień a czas to … miłość !*
*7.00 spacer ścieżką na wydmie... inhalacje nad morzem*
8.30 śniadanie – bufet szwedzki, wypijamy sok i zakwas buraczany
9.30 czas na a spacer; 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
* *czas na dobry film !*
Przed pójściem spać tysiąc kroków … a pozyskasz Przyjaciela !

*Dzień czwarty 01.05.2027 (sobota) Liczy się każdy dzień a czas to miłość !*
*7.00 spacer spacer ścieżką na wydmie... inhalacje nad morzem*
8.30 śniadanie – bufet szwedzki, *wypijamy sok i zakwas buraczany*
10.00 czas na wycieczkę na; Wioska Wikingów Wolin
17.00 obiadokolacja, *przed wypijamy sok warzywno – owocowy*
Przed pójściem spać tysiąc kroków… a pozyskasz Przyjaciela !

*Dzień piąty 02.05.2027(Niedziela) Liczy się każdy dzień a czas to … miłość* ***!***
7.00 *spacer ścieżką na wydmie... inhalacje nad morzem*
8.30 śniadanie – bufet szwedzki, *wypijamy sok i zakwas buraczany*
*Dzień Pański – czas na pokarm dla Ducha....*
13.00 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 szósty 03.05.2027(poniedziałek) Liczy się każdy dzień a czas to miłość !*

7.00 *spacer ścieżką na wydmie... inhalacje nad morzem*
8.30 śniadanie – bufet szwedzki, przed *wypijamy sok i zakwas buraczany*
9.30 czas na wycieczkę Wyspa Wolin; Kawcza Góra - Międzyzdroje
17.00 obiadokolacja – *przed wypijamy sok warzywno – owocowy*
*Przed pójściem spać tysiąc kroków… a pozyskasz Przyjaciela !!*

*Dzień siódmy 04.05.2027(wtorek) Liczy się każdy dzień a czas to … miłość !*
7.00 *spacer ścieżką na wydmie... inhalacje nad morzem*
8.30 śniadanie – bufet szwedzki, *przed 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 ósmy 05.05.2027 (środa) Liczy się każdy dzień a czas to … miłość !*
7.00 *spacer ścieżką na wydmie... inhalacje nad morzem*
*8.30 śniadanie – bufet szwedzki, wypijamy sok i zakwas buraczany*
10.00 czas na wycieczkę; Wyspa Karsibór – Zielona Wyspa
*przyrodnicza perła Świnoujścia,* oraz r*ejs katamaranem*
*czas na relaks w Marinie Portowej*
17.00 obiadokolacja, przed wypijamy sok warzywno – owocowy
*Przed pójściem spać tysiąc kroków… a pozyskasz Przyjaciela !!*

*Dzień dziewiąty 06.05.2027 (czwartek) Liczy się każdy dzień a czas to miłość !*
*7.00 spacer ścieżką na wydmie... inhalacje nad morzem*
8.30 śniadanie – bufet szwedzki, *wypijamy sok i zakwas buraczany*
10.00 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 07.05.2027(piątek) Liczy się każdy dzień a czas to … miłość !*
*7.00 spacer ścieżką na wydmie... inhalacje nad morzem*
8.30 śniadanie – bufet szwedzki*, wypijamy sok i zakwas buraczany*
*czas dla siebie – wg własnego uznania lub medytacja w ruchu**
16.30 obiadokolacja, *przed wypijamy sok warzywno – owocowy*

Przed pójściem spać tysiąc kroków… a pozyskasz Przyjaciela !

*Dzień jedenasty 08.05.2027 (sobota) Liczy się każdy dzień a czas to … miłość !*

*7.00 spacer ścieżką na wydmie... inhalacje nad morzem*
8.30 śniadanie – bufet szwedzki,
prowiant na drogę *Zakończenie Warsztatów Zdrowia*

Dziękujemy !



*,, Człowiekowi dobrze znany jest energetyczny doping litosfery – spacery nad morzem, kąpiele, ćwiczenia oddechowe nad brzegiem morza …,,*
*N. Siemionowa*

**medytacja w ruchu* – z opowiadania Paulo Coelho ,, *Być jak płynąca rzeka „*
*Edukacja zdrowotna – podczas wycieczek i spacerów, zakres tematyczny m.in.; Żywienie w zdrowiu i chorobie, Odporność społeczna, Psychogeriatria.....*

*Uwaga ! Program pobytu jest propozycją, która będzie uwzględniać warunki pogodowe ale też propozycje i dyspozycyjność Słuchaczy... propozycja... do zastanowienia się ...wycieczka promem i autokarem do Kopenhagi !*

*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;
Geriatria, Żywienie w zdrowiu i chorobie, Psychogeriatria z neuropsychologią
Medyczne Centrum Kształcenia Podyplomowego Uniwersytet Jagielloński w Krakowie

Koszt pobytu w Świnoujściu w Hostelu HOSSA 2.100 zł / zakwaterowanie, wyżywienie, prowadzenie warsztatów zdrowia/ dodatkowa opłata miejscowa oraz przejazdy, 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***

Dzień dobry,
Chciałbym skorzystać z Państwa noclegów w Albatrosie tak jak  w ubiegłym roku będąc po sąsiedzku w Hostelu obok. Nadal będziemy prowadzić w Świnoujściu 10 dniowe turnusy Warsztatów Zdrowia.
Mam nadzieje, że w miarę wolnych miejsc u Państwa, współpraca nasza będzie dobra podobnie jak w 2025.
Zatem mam zapytanie o dwa terminy;
21.05. - 31.05.2026  4 pokoje dwuosobowe / jeżeli możliwe to w tym dwa o nr 114 i 110/
01.06. - 11.06.2026  4 pokoje dwuosobowe / podobnie jak wyżej /.
Dziękuję, pozdrawiam serdecznie i mam nadzieje do usłyszenia

Dzień dobry ,tak mogę przyjąć dodatkowe pokoje 1.06-11.06
3x 2 os cena bez zmian po 270: doba
1x 1osoba oraz 1 x 3 os sprawdzę jaka mogę podać cenę
Pozdrawiam Dorota Koria