

Projekt "Sportowa jesień życia"

W ramach projektu „Sportowa jesień życia” członek grupy nieformalnej kol. Danuta Kasperska zorganizowała w ramach jednego z działań projektu - Jesienny Marsz Seniorów.

Do udziału zaprosiła również dzieci i młodzież oraz całą społeczność naszego miasta.

Marsz odbył się w sobotę 25.10.br.. Pomimo jesiennego chłodu dopisała zarówno frekwencja jak i dobre humory. Uczestnicy pokonywali swoje fizyczne słabości , jadąc rowerami, maszerując z kijkami i piechotą. Po udanym marszu wszyscy uczestnicy poczęstowani zostali pyszną grochówką. Rozstaliśmy się w dobrych nastrojach.

GIMNASTYKA REHABILITACYJNA

Wiadomo, że aktywność fizyczna ma zbawienny wpływ na nasze życie, zwłaszcza to w trzecim wieku, kiedy zaczynamy funkcjonować na wolniejszych obrotach.

Dlatego też seniorzy ćwiczą zarówno na sali gimnastycznej jak i na pływalni.

Na gimnastyce rehabilitacyjnej, prowadzonej przez członka grupy nieformalnej „Sportowe Seniorki” kol. Annę Wilczak , sala wypełniona jest seniorkami , chcącymi utrzymać swoją sprawność ruchową jak najdłużej.

Ćwiczenia w wodzie prowadzone przez instruktora p. Monikę Smaruj przyczyniają się również do uodpornienia naszego organizmu i niwelują wszelkie dolegliwości.

To dzięki aktywności fizycznej po prostu czujemy się lepiej.

WYCIECZKA - TERMY MALTAŃSKIE

W czwartek 20.XI.2014 r. wczesnym rankiem (o godz.8⁰⁰) na parkingu spotkała się grupa 41-osób słuchaczy UTW, która wyjechała do Poznania na Termy Maltańskie. Wielkie wrażenie zrobił na nas ten kompleks rekreacyjno-sportowy. Jest to największy i najnowocześniejszy AQPARK w Polsce, wykorzystujący naturalne wody termalne. Nasze koleżanki najchętniej korzystały z basenu z wodą geotermalną o właściwościach leczniczych. Wiele radości i śmiechu było przy biczach wodnych, basenie z falami morskimi a dzikie rzeki to był raj dla miłośników mocnych wrażeń. Nasz pobyt na Termach trwał 3,5 godz. i był to czas optymalny pełen relaksu i odpoczynku. Na piętrze znajduje się kawiarnia, gdzie można wypić kawę oraz zjeść smaczny deser. Zmęczeni ale zrelaksowani w super nastrojach o godz.14.00 udaliśmy się w drogę powrotną do Chodzieży. Dla uczestników wycieczka ta była całkowicie bezpłatna a zrealizowana dzięki wygranemu projektowi "SPORTOWA JESIEŃ ŻYCIA ". Projekt ten przygotował Zarząd UTW.

A teraz trochę gorzkości.

Wycieczka ta była przygotowana dla 50-osób a pojechało tylko 41-osób. 9-osób, które były zapisane na tę wycieczkę nie przybyło na miejsce zbiórki ,blokując miejsca chętnym, którzy znajdowali się na liście rezerwowej. Jesteśmy ludźmi dorosłymi , kultura osobista zobowiązuje aby o rezygnacji z udziału wcześniej poinformować organizatora.