



„Rekreacja ruchowa seniorów w zdrowym stylu życia - 2017” - podsumowanie

2017.12.11

W dniu 05.12.2017 r. w Sali Taras Plastyczny Janowskiego Ośrodka Kultury, z udziałem Burmistrza Janowa Lubelskiego Pana Krzysztofa Kołtysia, miało miejsce podsumowanie realizacji cyklu zajęć pod nazwą „Rekreacja Ruchowa Seniorów w Zdrowym Stylu Życia - 2017”.

Ten IV już cykl (pierwszy w 2014 r.) przeprowadzony został w Oddziale Rejonowym Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Janowie Lubelskim, w okresie maj - listopad 2017 r. jako zadanie publiczne pod nazwą „Dofinansowanie organizowanych przez instytucje, stowarzyszenia imprez o charakterze kulturalnym, turystycznym, które mają na celu propagowanie idei trzeźwości oraz zdrowego stylu życia w społeczności lokalnej”. Zorganizowano: pogadanki tematyczne, naukę korzystania z kijków Nordic Walking i z siłowni, naukę obliczania wagi należnej i BMI, naukę wiosłowania i węzłów, wycieczkę rowerową, zajęcia aquaerobicu, naukę gimnastyki PILATES.

Na spotkaniu w JOK omówiono działania i rezultaty zadania a następnie wytrwałym seniorom wręczono 19 certyfikatów potwierdzających uczestnictwo w zajęciach i 7 certyfikatów ukończenia 12 godz. wstępnego szkolenia żeglarskiego „Wiatr i woda - pierwsze spotkanie” w Klubie Żeglarskim „ZEFIR” w Janowie Lubelskim. Później rozmawiano o roli aktywności ruchowej w utrzymaniu zdrowia i dostępności dla seniorów bazy sportowo - rekreacyjnej w naszym mieście. Mówiono też o potrzebie zorganizowania marszów Nordic Walking, zajęć sportowych „Seniorada”, lokalu z tańcami a także o potrzebie budowy miejskiej hali sportowej.

Warto nadmienić, że rezultatem zadania jest zawiązanie się grup kontynuujących zajęcia: żeglarstwa, pływania, gimnastyki PILATES, turystyki i krajoznawstwa.

Organizatorzy i uczestnicy dziękują Gminie Janów Lubelski za dotację na przeprowadzenie zajęć a wolontariuszom, jednostkom, firmom, instytucjom i organizacjom za życzliwość i wsparcie tak potrzebne w realizacji tego przedsięwzięcia: Rzecznikowi Praw Pacjenta w Warszawie, Samodzielnemu Publicznemu Zespołowi Zakładów Opieki Zdrowotnej w Janowie Lubelskim, Publicznej Szkole Podstawowej w Janowie Lubelskim, Miejskiemu Ośrodkowi Sportu i Rekreacji w Janowie Lubelskim, Parkowi Rekreacji Zoom Natury, Janowskiemu Ośrodkowi Kultury, Bibliotece Pedagogicznej w Janowie Lubelskim, Kołtu Terenowemu PTTK „Ziemia Janowska” w Janowie Lubelskim, Klubowi Żeglarskiemu „ZEFIR” w Janowie Lubelskim.

Koordynator zadania składa szczególne podziękowanie Redakcji Tygodnika ANGORA w Łodzi za wykorzystanie materiału „Siły na zamiary” - rozmowa z Krzysztofem Mizera, fizjologiem sportu (Angora Nr 31 (02.08.2015 r.) do pogadanki o zdrowym stylu życia.

Ps. Nieplanowanym, ale miłym akcentem spotkania była wizyta Asystentek Świętego Mikołaja

Antoni Sydor

Koordynator zadania,

Wiceprzewodniczący Zarządu OR PZERiI w Janowie Lubelskim









Foto: Jarosław Lalik

Janów Lubelski, 11.12.2017 r.

 [16.jpg](#) [1]

Zdjęcia Galerii  [1.jpg](#) [2]



-  [2.jpg](#) [3]
-  [3.jpg](#) [4]
-  [4.jpg](#) [5]
-  [5.jpg](#) [6]
-  [6.jpg](#) [7]
-  [7.jpg](#) [8]
-  [8.jpg](#) [9]
-  [9.jpg](#) [10]
-  [10.jpg](#) [11]
-  [11.jpg](#) [12]
-  [12.jpg](#) [13]
-  [13.jpg](#) [14]
-  [14.jpg](#) [15]
-  [15.jpg](#) [16]
-  [16.jpg](#) [17]

Fotogaleria



[2]



[3]



[4]



[5]



[6]



[7]



[8]



[9]



[10]



[11]



[12]



[13]



[14]



[15]



[16]



[17]



Linki:

- [1] https://janowlubelski.pl/sites/default/files/news/images/16_14.jpg
- [2] https://janowlubelski.pl/sites/default/files/gallery/gallery_images/1_1341.jpg
- [3] https://janowlubelski.pl/sites/default/files/gallery/gallery_images/2_1327.jpg
- [4] https://janowlubelski.pl/sites/default/files/gallery/gallery_images/3_1276.jpg
- [5] https://janowlubelski.pl/sites/default/files/gallery/gallery_images/4_1241.jpg
- [6] https://janowlubelski.pl/sites/default/files/gallery/gallery_images/5_1180.jpg
- [7] https://janowlubelski.pl/sites/default/files/gallery/gallery_images/6_1140.jpg
- [8] https://janowlubelski.pl/sites/default/files/gallery/gallery_images/7_1089.jpg
- [9] https://janowlubelski.pl/sites/default/files/gallery/gallery_images/8_1047.jpg
- [10] https://janowlubelski.pl/sites/default/files/gallery/gallery_images/9_990.jpg
- [11] https://janowlubelski.pl/sites/default/files/gallery/gallery_images/10_959.jpg
- [12] https://janowlubelski.pl/sites/default/files/gallery/gallery_images/11_928.jpg
- [13] https://janowlubelski.pl/sites/default/files/gallery/gallery_images/12_889.jpg
- [14] https://janowlubelski.pl/sites/default/files/gallery/gallery_images/13_844.jpg
- [15] https://janowlubelski.pl/sites/default/files/gallery/gallery_images/14_829.jpg
- [16] https://janowlubelski.pl/sites/default/files/gallery/gallery_images/15_799.jpg
- [17] https://janowlubelski.pl/sites/default/files/gallery/gallery_images/16_770.jpg