





Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie we Wrocławiu

 (71) 72 21 860

 ul. Kościuszki 131, 50-440 Wrocław

Uczestnicy Powiatowego Klub Seniora w Kątach Wrocławskich odpoczywali w Mrzeżynie

Dodane przez cieslik - śr., 10/05/2023 - 13:56

Kategoria

- Ogłoszenia

Uczestnicy Powiatowego Klub Seniora w Kątach Wrocławskich odpoczywali w Mrzeżynie

Wzmocnienie możliwości fizycznych organizmu i odpoczynek psychiczny to cele turnusu wypoczynkowo – rehabilitacyjnego nad morzem, w którym wzięli udział uczestnicy Powiatowego Klubu Seniora w Kątach Wrocławskich w dniach 15 - 22 kwietnia 2023 roku.

Oprócz wypoczynkowego charakteru wyjazdu, klubowicze mieli możliwość skorzystania z szerokiej oferty zabiegów rehabilitacyjnych m.in.: krioterapii miejscowej, lasera biostymulującego, masażu wirowych kończyn, elektroterapii i światłoterapii. Relaksacji, korzystnemu wpływowi na układ oddechowy, krążenia i nerwowy sprzyjały pobytu w grocie solnej. Najważniejszym punktem każdego dnia był spacer brzegiem morza. Mimo zmiennej, wietrznej i często pochmurnej pogody seniorzy codziennie przemierzali kilometry plaży, delektując się morską bryzą i podziwiając piękno Bałtyku.

Jedną z atrakcji turystycznych podczas pobytu klubowiczów w nadmorskiej miejscowości była możliwość zwiedzenia Kołobrzegu. Ogromne wrażenie na zwiedzających wywarła Bazylika pw. Wniebowzięcia Najświętszej Marii Panny, w której wnętrzach uczestnicy wycieczki mogli wysłuchać historii i opowieści związanych z powstaniem i losami katedry. Kolejnym punktem programu na szlaku turystycznym była Latarnia Morska oraz Pomnik Zaślubin Polski z Morzem. Wśród licznych legend i historii związanych z Kołobrzegiem nie zabrakło również opowieści o „solnym złocie”. Nic dziwnego, bowiem produkcja i handel solą miały ogromny wpływ na rozwój miasta i w dużej mierze zdecydowały o jego bogactwie. Współcześnie wody solankowe i borowina stanowią o popularności Kołobrzegu wśród kuracjuszy.

Podczas turnusu nie mogło zabraknąć również integracyjnych aktywności.

Realizatorzy wypoczynku przygotowali bogatą ofertę zajęć ruchowych, muzycznych i doskonalących pamięć. Wśród propozycji znalazły się m.in.: lekcje tańca, bingo, kalambury, wieczorek taneczny. Ostatniego dnia pobytu uczestnicy wzięli udział w koncercie piosenek z lat 20-tych i 30-tych ubiegłego wieku.

Turnus wypoczynkowo - rehabilitacyjny w Mrzeżynie był dla klubowiczów nie tylko wspaniałą okazją do integracji międzysenioralnej i poprawy kondycji psychofizycznej, ale również powrotem do wspomnień z dawnych lat. Wracając, uczestnicy pełni pozytywnej energii i mocy wrażeń snuli plany na kolejne, nie tylko turystyczne eskapady.

Source URL:

<https://pcpr.wroclaw.pl/aktualnosc/ogloszenia/871-uczestnicy-powiatowego-klub-seniora-w-katach-wroclawskich-odpoczywali-w>