



Projekt „Seniorzy ze sportem na Ty” dofinansowany przez Urząd Miejski w Jędrzejowie

realizowany był dla seniorów 60 + mieszkańców Jędrzejowa i okolic
przez Stowarzyszenie „Jędrzejowski Uniwersytet Trzeciego Wieku”
w okresie od 20.05.2023r. do 31.10.2023r.

Cele projektu: popularyzowanie turystyki pieszej w Górach Świętokrzyskich. Promowanie regionu, poznawanie jego piękna, historii, przyrody, tradycji kultury i zabytków;
zachęcanie do wspólnego aktywnego spędzania czasu na sportowo, w różnych środowiskach przyrodniczych.

Wydarzenia:

I. „Marsz Nordic Walking” odbył się **19.06.2023r.** na trasie **Zalew-Gaj-Zalew** o długości około 6 km z udziałem 24 seniorów 60+. Został on poprzedzony poznaniem przez uczestników techniki NW, z którym zapoznała nas współpracująca z JUTW certyfikowana instruktorka NW z Uniwersytetu Jana Kochanowskiego w Kielcach. W celu poszerzenia wiedzy historycznej Jędrzejowa i okolic zaprosiliśmy do udziału w spacerze miejscowego Kustosza Pamięci, który zapoznał nas z wydarzeniami historycznymi rozgrywającymi się w Rezerwacie Gaj. W trakcie odpoczynku w Gaju uczestnicy spożyli mini posiłek przygotowany przez wolontariuszki.







II. „Seniorzy szczyty zdobywają, bo sportu siłę znają”

W ramach I etapu zdobywania Odznaki Korona Gór Świętokrzyskich zdobyliśmy trzy, spośród 28 będących w wykazie szczytów.

1- **26.05.2023r.** udaliśmy się do Chęciny w celu zdobycia **Góry Zamkowej 360m n.p.m** w Paśmie Chęcińskim. W trakcie wyjazdu uczestnicy zwiedzili Zamek Królewski oraz obiekty sakralne w Chęcinach.









2 - **07.07.2023r.** zorganizowaliśmy wyjazd do Kielc, by zdobyć **Karczówkę 339m n.p.m.** w Paśmie Kadzielniańskim. Będąc na wzgórzu zwiedziliśmy pobernardyński zespół klasztorny, a następnie zeszliśmy do pobliskiego **Ogrodu Botanicznego w Kielcach.**











3 - 07.10.2023r. osiągnęliśmy szczyt **Grząby Bolmińskie 330m n.p.m.** w Paśmie Bolmińskim.





Potwierdzeniem zdobytych szczytów są wpisy w książeczkach Odznaka Koron Gór Świętokrzyskich każdego uczestnika oraz stemple i certyfikaty. W powyższych wyjazdach uczestniczyło 20 seniorów wraz instruktorkami oraz przewodnikiem. Był nim harcmistrz, który na wyjazdy przygotował każdorazowo dla każdego uczestnika pisemną informację o przebiegu naszej wędrowki i ciekawe szczegóły dotyczące danego miejsca. Całą swą pracę wykonał wolontarycznie. Każdorazowo uczestnicy byli dowiezieni autokarem do miejsca, z którego zdobywali poszczególne szczyty maszerując z kijkami. Dla bezpieczeństwa uczestników wyjazdu ubezpieczyliśmy ich od nieszczęśliwych wypadków. Ponadto grupa była oznakowana kamizelkami odblaskowymi, chustami i daszkami.

III Ognisko.

07.10.2023r. Bocheniec Ośrodek „Wierna”.

Podsumowaniem całego projektu było ognisko zorganizowane w Ośrodku „Wierna” w Bocheńcu. W wydarzeniu wzięli udział wszyscy uczestnicy projektu „Seniorzy ze sportem na TY”, instruktorzy, przewodnik i zaproszeni goście. Był to ważny czas dla seniorów na nawiązanie relacji, integracji, wspólnej zabawy i biesiadowania.





W celu udokumentowania i upamiętnienia wszystkich powyższych wydarzeń tego projektu został wykonany album z wykorzystaniem zdjęć i materiałów zgromadzonych podczas wyjazdów. Organizowaniem poszczególnych wydarzeń i koordynowaniem projektu zajęły się trzy osoby z sekcji Wolontariatu JUTW.

