

Město Kamienna Góra spolu s partnerem – Státní léčebné lázně Janské Lázně – získalo finanční prostředky na realizaci projektu s názvem „Senioři bez hranic“ (č. N.050.04.0126).

Cílem projektu je zvýšení pohody a integrace seniorů z Polska a Česka prostřednictvím fyzioprofylaktických a vzdělávacích aktivit. Projekt naplňuje cíle Fondu malých projektů (FMP):

Posílení vzájemné důvěry a společné identity – setkání budují vztahy a pocit sounáležitosti. Překonání národnostních předsudků – společná aktivita a výměna zkušeností podporují lepší porozumění a přijetí odlišností.

Projekt „Senioři bez hranic“ zahrnuje čtyři moduly aktivit:

- Nordic Walking – 4 setkání v parcích a zelených prostranstvích, kde se účastníci učí správnou techniku chůze, rozcvičku a dechová cvičení.
- Zdravá páteř – 4 setkání v tělocvičnách s cvičením na podložkách, zaměřená na ergonomii a posílení svalstva.
- Relaxace a dechová gymnastika – 4 setkání ve vnitřních prostorách či na verandách, zaměřená na relaxační techniky, dýchání a automasáž.
- Zdravá výživa – 4 setkání v audiovizuálních místnostech s přednáškami o stravování a zdraví.

Setkání budou realizována střídavě – 8 v Polsku a 8 v České republice.

Výsledky projektu:

- Zlepšení fyzické kondice a zdraví seniorů, např. snížení bolesti kloubů a zad, zvýšení pohybové koordinace.
- Prohloubení vztahů a sociální integrace mezi seniory z Polska a České republiky.

Projekt „Senioři bez hranic“ je spolufinancován Evropskou unií z prostředků Evropského fondu pro regionální rozvoj v rámci programu Interreg Česko – Polsko 2021–2027 prostřednictvím Euroregionu Nisa.