

Aktualności

Aktywnie i zdrowo

22/08/2018, dodał: **Magda Polańska**



W wyniku przeprowadzonego przez Urząd Gminy Mszana Dolna konkursu ofert na realizację zadania publicznego z dziedziny upowszechniania sportu Stowarzyszenie „Paradne Gosposie” z Kasinki Małej otrzymało dofinansowanie w wysokości 5 000,00 zł.

Projekt obejmował cykl działań o charakterze sportowo - rekreacyjnym oraz promocję i upowszechnianie zielarstwa.

Uczestnicy zadania odbyli łącznie 34 godziny zajęć gimnastycznych, podnoszących ogólną aktywność fizyczną wraz z elementami indywidualnej rehabilitacji kręgosłupa i narządów ruchu oraz terenowe zajęcia rekreacyjne z kijkami nornic walking. Zajęcia te, oprócz niewątpliwych walorów zdrowotnych, miały na celu zachęcenie do uprawiania turystyki pieszej po najbliższej okolicy. Odbyły się w parku miejskim w Mszanie Dolnej, Koninkach i Zakopanem. Końcowy marsz na dystansie 20 km na trasie Wierch Poroniec - Rusinowa Polana - Gęsia Szyja - Wiktorówki - Zazadnia - to wyczyn nie lada dla uczestników w przedziale wiekowym od 40 do ok. 70 lat i świadczy o wzroście sprawności i kondycji po intensywnych ćwiczeniach na sali gimnastycznej i siłowni.

Wszystkie zajęcia sportowe przeprowadziła z nami właścicielka Zakładu Rehabilitacyjno - Gimnastycznego p. Lidia Kaczmarczyk - informując panie biorące udział w ćwiczeniach. Składamy jej serdeczne podziękowania za profesjonalną pracę - dodają./

Warsztaty „Zioła w tradycji ludowej” miały na celu poznanie na nowo zapomnianych właściwości polskich ziół w żywieniu, medycynie ludowej i kosmetyce. Ponadto były zachętą do uprawy ziół w

ogródkach przydomowych.

Prowadząca warsztaty – autorka ok. 30 publikacji o ziołach – uczyła nas rozpoznawania ziół, omówiła ich zastosowanie w codziennym życiu – podkreślają kasinczańskie gospodynie. Podczas warsztatów z ziół i owoców sporządziliśmy soki, napoje, dipy, humusy, pasty, masła ziołowe. Każdy uczestnik otrzymał zestaw przepisów do ich sporządzania.

Na ognisku podsumowującym realizację zadania spotkali się wszyscy uczestnicy projektu. Oprócz członkiń KGW, aktywnie i systematycznie realizujących projekt, na wybrane zajęcia uczęszczały osoby spoza stowarzyszenia, zainteresowane wybranym działaniem np. zajęciami z rehabilitacji, na siłowni, wędrówkach z kijkami lub warsztatami ziołowymi. Pani Lidia wręczyła wszystkim uczestnikom piękne dyplomy za aktywność i wytrwałość w zajęciach sportowych.

Myślę, że każdy uczestnik dofinansowanego przez gminę projektu (a było ich w bieżącym roku 30) przyzna, że bez wsparcia finansowego nie byłoby żadnych możliwości zrealizowania wspianych inicjatyw społecznych, które podejmowane są przez organizacje pozarządowe – informuje koordynatorka projektu. Służą one promocji i rozwojowi społeczeństwa w gminie.

Aleksandra Kania
fot. Małgorzata Cież