Nordic walking je ta správná volba!

Pro koho je vhodný? Jaké má zdravotní benefity? A jak správně chodit? To a mnohem víc se dozvědělo a hlavně ozkoušelo během polsko-českého projektu na 80 seniorů. Projekt byl realizován z Fondu mikroprojektů  Euroregionu Glacensis v rámci Programu Interreg V-A Česká republika – Polsko a byl podpořen částkou ve výši 19 984 eur. Myšlenka projektu vzešla od hlavního partnera projektu, tedy Gminy Klodsko a klíčem k jeho realizaci byla spolupráce s Dobrovolným svazkem obcí Mikroregion Bělá. Oba partneři mohou stavět na zkušenostech z realizace celé řady úspěšných společných projektů cílených na různorodé skupiny obyvatelstva z jejich území. Tento aktuální projekt s názvem „Pohyb je zdraví, jděte za svým sousedem“ byl zaměřen na podporu aktivních postojů naší seniorské části populace. Za českou stranu se jej zúčastnili zástupci seniorských klubů z členských obcí svazku, tedy ze Solnice, Kvasin, Skuhrova nad Bělou a Bílého Újezda. Kursisté se během něj dozvěděli, co tento sport obnáší, proč je tolik vhodný právě v seniorském věku, neboť **chůze zlepšuje krevní oběh, posiluje srdce a plíce, je prevencí osteoporózy. Během 6 workshopů na území Gminy Klodsko a na území našeho Mikroregionu Bělá** pak prošli praktickým nácvikem. Projekt byl doplněn o další projektové aktivity, které byly zaměřeny na kulinářské dovednosti a znalosti propagující zdravou výživu, workshopy zaměřené na prevenci bolesti. Zapojení do projektu hodnotí těmito slovy jedna z kvasinských  účastnic Mgr. Hana Brandejsová: “Oceňuji pečlivou přípravu a vstřícnost polských přátel při našich setkáních. Začali jsme kulinářskými dovednostmi, při nordic walkingu jsme se naučili správně používat hůlky. To, že jsme se to opravdu dobře naučili, to dokázala seniorka z Kvasin paní Dagmar Židová při smíšeném štafetovém závodu nordic walkingu 3.místem v celkovém hodnocení“.

Poslední z workshopů se konal v pátek 19. 8. 2022 v prostředí Společenského centra ve Skuhrově nad Bělou a v okolí obce, kde po sportovní části programu byli účastníci během slavnostního ukončení projektu odměněni diplomem, upomínkovými předměty a dárky se sportovní tématikou. Oba projektoví partneři pak získali trekingové hole a sportovní vybavení, které budou využity při sportovních aktivitách v rámci podpory spolkového života v obcích našeho mikroregionu. Akce byla též podpořena ze strany Královéhradeckého kraje.

 Mgr. Stanislava Klengelová, předsedkyně DSO Mikroregion Bělá

+ fota z páteční akce