Zdrowy tryb życia

Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Wsi Ziemi Mieleckiej przy Zespole Szkół Rolnicze Centrum Kształcenia Ustawicznego im. prof. Wł. Szafera w Rzemieniu prowadzi działania na rzecz kształtowanie postaw prozdrowotnych. Na realizację projektu Stowarzyszenie otrzymało dotację ze środków Fundacji ”Europejski Fundusz Rozwoju Wsi Polskiej” - „Razem możemy więcej” W ramach projektu – Zdrowy tryb życia wspierano przedsięwzięcia spełniające jeden z celów Programu - działalność w zakresie ochrony i promocji zdrowia, w tym zwłaszcza w zakresie promocji zdrowego trybu życia i aktywności ruchowej, profilaktyki zdrowotnej.

Adresatami projektu jest młodzież powiatu mieleckiego oraz osoby dorosłe (kobiety) mające problemy zdrowotne i walczące z otyłością, a także kobiety chcące zdrowo i pożytecznie spędzić wolny czas.

W ramach projektu zorganizowano szereg ćwiczeń ruchowych przy muzyce dla dwóch grup młodzieży i kobiet - łącznie dla 30 osób, które prowadziła instruktorka rekreacji ruchowej Agata Kolbusz, wykłady na temat zdrowego żywienia oraz trening Nordic Walking.

W profilaktyce i promocji zdrowia dużym zainteresowaniem cieszyły się zajęcia ruchowe z Nordic Walking. Do przeprowadzenia tych zajęć zatrudniono fachowców z tej dziedziny - prowadziła je Monika Tomasik, która jest instruktorem rekreacji ruchowej ze specjalnością nowoczesne formy gimnastyki oraz instruktorem Nordic Walking.

Poprzez regularny trening beneficjenci podnieśli swoją sprawność i styl swojego życia.