



Kategoria

- Dla mieszkańca
- NGO

Aktywność fizyczna jest niezwykle ważne dla każdego człowieka. Członkowie Koła Terenowego Polskiego Związku Niewidomych w Hajnówce pielęgnują ducha sportu korzystając ze spacerów na świeżym powietrzu, jeżdżąc na tandemie czy uprawiając gimnastykę we własnych mieszkaniach. Także Zarząd Koła proponuje swoim podopiecznym różne zajęcia ruchowe, które przynoszą wiele korzyści dla zdrowia, podnoszą jakość życia i są jednym z elementów dobrego samopoczucia.

Nie tak dawno, odbyły się zajęcia fitness, trwają zajęcia na basenie, a w sobotę 21 sierpnia przyszedł czas na bijącą rekordy popularności rekreację ruchową, jaką jest nordic walking.

Nasza przygoda z kijkami rozpoczęła się w 2013 roku, kiedy zakupiliśmy je do stowarzyszenia. Cieszy

nas fakt, że można popularyzować tę formę rekreacji o każdej porze roku. Sobotniego poranka spotkaliśmy się w biurze stowarzyszenia i z dobrym humorem wyruszyliśmy na obrzeża Hajnówki. Maszerując w pięknych okolicznościach przyrody i przy sprzyjającej aurze, po dwóch godzinach dotarliśmy na miejsce ogniskowe. Upiekliśmy kiełbaski, a potem skosztowaliśmy dań regionalnych: babki ziemniaczanej i bigosu. Nie zabrakło muzyki, pogaduszek, śpiewów i żartów. Spacer był połączeniem relaksu z prozdrowotnym treningiem. Dzielnie pokonaliśmy prawie dziesięciokilometrową trasę. Poczuliśmy się dotlenieni i pełni sił do aktywnego życia.

Przedsięwzięcie zostało zrealizowane w ramach zadania „Jak zdrowo na sportowo” współfinansowanego z budżetu miasta Hajnówka. Dziękujemy również Nadleśnictwu Hajnówka za nieodpłatne skorzystanie z miejsca ogniskowego.

Alicja Plis

Source URL:

<https://hajnowka.pl/aktualnosc/dla-mieszkanca-ngo/1637-lesna-wedrowka-nordic-walking-czlonkow-hajnowskiego-kola>