

# **Różnorodne formy wsparcia uczestników projektu TLSW.**



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



WOJEWÓDZTWO  
ŚWIĘTOKRZYSKIE

Projekt „Tworzenie lokalnych systemów wsparcia dla seniorów” współfinansowany jest ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach programu regionalnego Fundusze Europejskie dla Świętokrzyskiego 2021-2027, Priorytet 9. Usługi społeczne i zdrowotne, Działania 9.4 Zwiększenie dostępności usług społecznych i zdrowotnych.

## **Uczestnicy projektu „Tworzenie Lokalnych Systemów Wsparcia dla Seniorów” nie narzekają na nudę.**

W okresie od 04.05.-08.05.2026 r. seniorzy zrekrutowani w projekcie „**Tworzenie Lokalnych Systemów Wsparcia dla Seniorów**” uczestniczyli w wielu formach wsparcia. Regularnie w czwartki i piątki odbywają się warsztaty z ziołolecznictwa. W ostatnim tygodniu omawiana była tematyka właściwości ziół i roślin uznawanych jako chwasty w chorobach nerek, układu moczowego oraz chorobach reumatycznych. Na żywo prezentowane były okazy roślin przyprawowych – dzikich i uprawnych. Temat brzozy stynącej z niezwykłych mocy leczniczych, podagrycznik i bluszczyk kurdybanek- na wiosenne oczyszczenie organizmu czy też zastosowanie mniszka lekarskiego i pokrzywy do sporządzania sezonowych naparów ziółowych zaintrygowały i zainspirowały seniorki i seniorów podczas zajęć. Przygotowano również degustację past serowych i jajecznych, wykonano lemoniadę z mniszka lekarskiego, którą ze smakiem pałaszowali uczestnicy warsztatów.

5 maja beneficjenci projektu realizowali działanie pn. Dzień Zdrowia dla Seniora w EXPERT Fitness w Kielcach. Podczas ostatniego pobytu seniorzy oprócz poradnictwa specjalistycznego z dziedziny medycyny oraz szeregu ćwiczeń dostosowanych do ich możliwości mieli możliwość spotkania z Marszałek Województwa Świętokrzyskiego Renatą Janik.

Natomiast w dniu 07.05.2026 roku seniorki i seniorzy Projektu „Tworzenie Lokalnych Systemów Wsparcia dla Seniorów” brali udział w wyjeździe do Solca-Zdroju na kąpiele lecznicze solankowo-siarczkowe. Dolegliwości bólowe rozładowane a zadowoleni seniorzy cieszą się z życia.

Małgorzata Janik  
CUS Zagnańsk