

„Inicjuj z FIO 2.0” dla KGW w Kowalewie Pomorskim

Miło nam poinformować, iż Koło Gospodyń Wiejskich w Kowalewie Pomorskim otrzymało dofinansowanie w ramach projektu „Inicjuj z FIO 2.0” finansowanego ze środków Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich na realizację projektu „AKTYWNE KOBIETY”.

Środki udało się pozyskać dzięki wsparciu Stowarzyszenia Kujawsko-Pomorski Ośrodek Wsparcia Inicjatyw Pozarządowych TŁOK. Umowa o dofinansowanie projektu w wysokości 5000,00 zł została podpisana w dniu 14 maja 2020.

Celem projektu była poprawa kondycji fizycznej oraz podniesienie poziomu samooceny i dobrego samopoczucia pań należących do KGW w Kowalewie Pomorskim. Ponadto projekt miał na celu zwiększenie ilości zajęć sportowych przeznaczonych dla tychże pań.

Dzięki pozyskanym środkom uczestniczki projektu miały możliwość wzięcia udziału w zajęciach rehabilitacyjnych w gabinecie rehabilitacyjnym oraz w zajęciach aquafitness na pływalni. Pogoda pozwoliła na zorganizowanie kilku zajęć w terenie, tj. na placu za MGOK poprowadzonych przez fizjoterapeutkę. Ponadto dla całej grupy uczestniczek projektu udało zorganizować się wyjazd do Geotermii Grudziądz, gdzie panie miały możliwość korzystania ze strefy basenów solankowych oraz tężni. Wyjazd zakończył się wspólnym obiadem.

Udział w zajęciach sportowych sprawił paniom wiele satysfakcji. Miały one możliwość zadania specjalistom pytań na temat zdrowego trybu życia oraz zapoznania się z ćwiczeniami rehabilitacyjnymi odpowiednimi do pojawiających się dolegliwości, które mogły wykonywać później w domu. Na każdym spotkaniu panie były zaangażowane, a przy tym nie opuszczała ich dobry nastrój. Panie mają w planach kontynuować udział w zajęciach sportowych po zakończonym projekcie.



Projekt Inicjuj z FIO 2.0 jest współfinansowany przez Narodowy Instytut Wolności-Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze środków Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich na lata 2014-2020