

# Warsztaty "Zdrowa Stopa" w ramach projektu "Tworzenie Lokalnych Systemów Wsparcia dla Seniorów"



Fundusze Europejskie  
dla Świętokrzyskiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



WOJEWÓDZTWO  
ŚWIĘTOKRZYSKIE

23 marca 2026 roku, w ramach projektu „Tworzenie Lokalnych Systemów Wsparcia dla Seniorów”, w Centrum Usług Społecznych w Zagnańsku odbyły się warsztaty z fizjoterapeutą pt. „Zdrowa stopa – fundament do samodzielności”.

---

Tematyka spotkania koncentrowała się na kluczowej roli, jaką sprawność stóp odgrywa w utrzymaniu mobilności, aktywności oraz niezależności, szczególnie w wieku senealnym. Pani prelegentka zwróciła uwagę uczestników na fakt, że stopy stanowią podstawę zdrowia całego organizmu. Ich prawidłowe funkcjonowanie umożliwia swobodne poruszanie się, co bezpośrednio przekłada się na samodzielność w codziennym życiu.

Podczas warsztatów seniorzy zdobyli wiedzę na temat najczęstszych schorzeń stóp, poznali ćwiczenia wspierające ich sprawność oraz dowiedzieli się, jak prawidłowo dobierać obuwie, aby zapobiegać dolegliwościom i poprawić komfort poruszania się.