



Fundacja
Elektrowni Rybnik



Fundacja
Elektrowni Rybnik

Sprawozdanie merytoryczne z działalności Fundacji Elektrowni Rybnik za rok 2023

Rybnik, czerwiec 2024 rok

Spis treści

1. Cele działania Fundacji Elektrowni Rybnik	strona 3
2. Działalność statutowa pożytku publicznego odpłatna i nieodpłatna	strona 6
2.1. Działania społeczne	strona 6
2.2. Projekty kulturalne, rozrywkowe i rekreacyjne	strona 10
2.3. Projekty edukacyjne, oświatowe i wychowawcze	strona 14
2.4. Projekty sportowe	strona 17
2.5. Projekty z zakresu rehabilitacji i odnowy biologicznej	strona 21
2.5.1. Strefa lecznicza	strona 21
2.5.2. Strefa relaksu	strona 22
3. Działalność gospodarcza	strona 23
3.1. Saunarium	strona 23
3.2. Siłownia	strona 24

1. Cele i działania Fundacji Elektrowni Rybnik.

Fundacja Elektrowni Rybnik z siedzibą w Rybniku 44-207 przy ul. Podmiejskiej 43, dnia 30 listopada 2020 r. wpisana do rejestru przedsiębiorców oraz do rejestru stowarzyszeń, innych organizacji społecznych i zawodowych, fundacji oraz samodzielnych publicznych zakładów opieki zdrowotnej prowadzonych przez Sąd Rejonowy w Gliwicach, X Wydział Gospodarczy Krajowego Rejestru Sądowego, pod numerem KRS: 0000871675. REGON: 387610945, NIP: 642-322-69-73.

Założycielem Fundacji jest Fundator PGE Górnictwo i Energetyka Konwencjonalna Spółka Akcyjna z siedzibą w Bełchatowie przy ul. Węglowej 5 - § 6 pkt 1 Statutu FER.

Siedzibą Fundacji jest miasto Rybnik.

Skład Zarządu Fundacji Elektrowni Rybnik od 01.01.2023r. do 31.12.2023r.:

Prezes Zarządu – Katarzyna Dutkiewicz, Wiceprezes Zarządu – Barbara Śmieja.

Celem Fundacji jest:

prowadzenie działalności społecznie użytecznej w zakresie:

- wspomagania rozwoju wspólnot i społeczności lokalnych;
- nauki, edukacji, oświaty i wychowania;
- krajoznawstwa oraz wypoczynku dzieci i młodzieży;
- kultury, sztuki, ochrony dóbr kultury i tradycji;
- upowszechniania kultury fizycznej i sportu;
- ochrony i promocji zdrowia;
- wsparcia osób niepełnosprawnych;
- przeciwdziałania uzależnieniom, patologiom społecznym oraz realizacji przedsięwzięć z zakresu profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych oraz narkomanii;
- wsparcia technicznego, szkoleniowego, informacyjnego i finansowego organizacji pozarządowych oraz podmiotów, o których mowa w art.3 ust.3 ustawy z dnia 24.04.2003 r. o działalności pożytku publicznego i wolontariacie w zakresie w/w celów fundacji;
- pomocy społecznej.

Fundacja realizuje swoje cele w szczególności poprzez:

a) działalność nieodpłatną:

- wydawanie czasopism i pozostałych periodyków (PKD 58.14.z),
- pozaszkolne formy edukacji artystycznej (PKD 85.52.z),
- pozostałe pozaszkolne formy edukacji, gdzie indziej niesklasyfikowane (PKD 85.59.b),
- działalność obiektów kulturalnych (PKD 90.04.z),
- pozostała działalność związana ze sportem (PKD 93.19.z),
- działalność pozostałych organizacji członkowskich, gdzie indziej niesklasyfikowana (PKD 94.99.z),

b) działalność odpłatną:

- obiekty noclegowe turystyczne i miejsca krótkotrwałego zakwaterowania (PKD 55.20.Z);
- pozaszkolne formy edukacji sportowej oraz zajęć sportowych i rekreacyjnych (PKD 85.51.Z);
- pozaszkolne formy edukacji artystycznej (PKD 85.52.Z);
- nauka języków obcych (PKD 85.59.A);
- pozostałe pozaszkolne formy edukacji, gdzie indziej niesklasyfikowane (PKD 85.59.B);
- praktyka lekarska specjalistyczna (PKD 86.22.Z);
- działalność fizjoterapeutyczna (PKD 86.90.A);
- działalność paramedyczna (PKD 86.90.D);
- pozostała działalność w zakresie opieki zdrowotnej, gdzie indziej niesklasyfikowana (PKD 86.90.E);
- pozostała pomoc społeczna bez zakwaterowania, gdzie indziej niesklasyfikowana (PKD 88.99.Z);
- działalność związana z wystawianiem przedstawień artystycznych (PKD.90.01.Z);
- działalność obiektów kulturalnych (PKD.90.04.Z);
- działalność obiektów sportowych (PKD 93.11.Z);
- pozostała działalność związana ze sportem (PKD 93.19.Z).

Niezależnie od wskazanych powyżej działań podejmowanych dla realizacji swych celów statutowych Fundacja realizuje cele, jakimi są poprawa zdrowia i związana z nią poprawa jakości życia poprzez:

- monitorowanie stanu zdrowia oraz określenie potrzeb zdrowotnych ludności;
- organizowanie i finansowanie badań diagnostyczno - rehabilitacyjnych;
- objęcie badaniami skryningowymi i czynnym poradnictwem grup wysokiego ryzyka zachorowania na wybrane choroby o znaczeniu społecznym;
- świadczenie bezpośredniej i pośredniej pomocy finansowej, rzeczowej, organizacyjnej, oświatowej, wychowawczej, kulturalnej i merytorycznej oraz tworzenie warunków do rozwiązywania w formie organizacyjnej lub dofinansowywania bezpośrednich szkoleń, sympozjów, zebrań z udziałem przedstawicieli nauki, oświaty i kultury poświęconych tematyce zdrowia;
- podejmowanie opieki i rehabilitacji nad osobami przewlekle chorymi i niepełnosprawnymi, stwarzanie możliwości powrotu do czynnego i aktywnego życia;
- tworzenie warunków do wczesnego wykrywania schorzeń i innych problemów geriatrycznych prowadzących do niedołęstwa starczego oraz do prowadzenia promocji zdrowia i rehabilitacji geriatrycznej;
- zmniejszanie i zmiany struktury spożycia substancji uzależniających oraz zmniejszanie szkód zdrowotnych spowodowanych nimi;
- promocję zdrowia, to jest zwiększanie aktywności fizycznej organizowanie i finansowanie imprez sportowych;
- współudział w finansowaniu leczenia farmakologicznego i zaopatrzenia medycznego osób w trudnej sytuacji finansowej;
- udostępnianie konta bankowego osobom organizującym zbiórki pieniężne na udokumentowane leczenie, badania diagnostyczne i rehabilitację; Organizowanie imprez i zbiórek środków finansowych na realizację celów statutowych;
- świadczenie usług reklamy;
- wspieranie finansowe placówek opieki zdrowotnej oraz indywidualnych pacjentów;
- promowanie akcji zbierania środków finansowych na rzecz osób podlegających leczeniu, bądź rehabilitacji;
- skupianie wokół idei Fundacji przedstawicieli różnych środowisk zawodowych i społecznych w kraju i poza jego granicami;

- współpracę z instytucjami państwowymi, oraz osobami fizycznymi i prawnymi oraz jednostkami organizacyjnymi nie posiadającymi osobowości prawnej, działającymi w kraju i poza jego granicami, realizującymi cele zbieżne z celami Fundacji.

2. Działalność statutowa pożytku publicznego odpłatna i nieodpłatna.

2.1. Działania społeczne.

Lasy pełne energii

7 kwietnia Pracownicy Oddziału Elektrownia Rybnik należącej do spółki PGE GiEK wraz z Fundacją Elektrowni Rybnik oraz z uczniami III klasy Zespołu Szkół Mechaniczno-Elektrycznych z Rybnika w ramach akcji „Lasy Pełne Energii” na terenie Nadleśnictwa Rybnik, posadzili 1000 sadzonek sosny pospolitej. Podczas wspólnej pracy uczniowie mogli poszerzyć swoją wiedzę o przyrodzie i funkcjonowaniu Lasów Państwowych. Akcja zakończyła się wspólnym biesiadowaniem przy ognisku.

„Lasy Pełne Energii” to flagowy, autorski projekt środowiskowy Grupy PGE, który jest prowadzony od ponad 23 lat.

XV Msza Święta na wodzie

Msza święta na wodzie to szczególne wydarzenie plenerowe celebrowane m.in. przez proboszcza parafii rybnickiej dzielnicy Chwałęcice i zarazem pomysłodawcy inicjatywy, co roku przyciąga liczne grono żeglarzy, osób związanych z terenem Zalewu Rybnickiego, sympatyków wydarzenia z Rybnika, ale i całego regionu. Liturgia w intencji żeglarzy, harcerzy wodniaków, ratowników WOPR oraz tych, którzy odeszli już na „wieczną wachtę” sprawowana była tradycyjnie przy ołtarzu na wodach Zalewu Rybnickiego, natomiast wierni zgromadzili się na terenach zielonych Fundacji Elektrowni Rybnik, ale też na otaczających ołtarz jachtach, motorówkach czy kajakach.

Akcje krwiodawstwa

1 sierpnia oraz 19 grudnia na terenie parkingu przy basenie Fundacji Elektrowni Rybnik podstawiony został autobus do poboru krwi Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa z Raciborza.

W trwających czterogodzinnych zbiórkach udało się pobrać łącznie 30 litrów krwi.

Targi Senioralne

Podczas IV Targów Senioralnych, które odbyły się 4 października w Powiatowej i Miejskiej Bibliotece Publicznej w Rybniku, uczestnicy mogli odwiedzić stoiska instytucji, firm i organizacji działających na rzecz Seniorów. Nie zabrakło również zespołu Zakład Rehabilitacji Leczniczej Fundacji Elektrowni Rybnik, który spośród swojej szerokiej oferty zabiegów zaprosił chętnych Seniorów do skorzystania z drenażu limfatycznego nóg.

Profilaktyka raka piersi

Październik uznawany jest za miesiąc świadomości raka piersi, dlatego w tym szczególnym okresie Fundacja Elektrowni Rybnik wraz z PGE GiEK Oddział Elektrowni Rybnik po raz kolejny podjęła działania związane z profilaktyką oraz diagnostyką nowotworów piersi.

W piątek, 6 października zaprosiliśmy panie po 35 roku życia na bezpłatne badania mammograficzne. Bardzo ważne, aby kobiety poddawały się regularnym badaniom, które pozwalają wykryć nawet najmniejsze zmiany. Rak piersi wcześniej wykryty jest uleczalny.

Akcję bezpłatnego badania mammograficznego połączono ze szczególną ekspozycją fotografii pt.: „To nie bajka” poświęconą kobietom, które walczyły i wygrały z tą groźną chorobą, a teraz aktywnie wspierają osoby w podobnej sytuacji. Wernisaż wystawy odbył się w piątek 20 października, prace można było oglądać w sali kameralnej Fundacji do 3 listopada.

Wsparcie Stowarzyszenia Rozwoju i Promocji Ziemi Mikołowskiej

Fundacja Elektrowni Rybnik wsparła działalność statutową Stowarzyszenia w pierwszym kwartale 2023 r, w tym kultywowanie śląskiej kultury i zwyczajów. Zorganizowana została dziewiąta edycja Festiwalu Moczki i Makówki, która wzbogacona została o panel dyskusyjny zatytułowany „Miejsce śląskich tradycji kulinarnych w kodzie kulturowym Europy”. Festiwal ten jest dorocznym, otwartym konkursem na przygotowanie regionalnych, tradycyjnych specjałów. Unikalne potrawy i zwyczaje kulinarne stanowią jedną z cech charakterystycznych

i tożsamościowych ziemi śląskiej, a jednocześnie są symbolem zróżnicowania i bogactwa polskiej kultury.

Wsparcie Klubu Rekreacyjno-Sportowego Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej Sokół w Rybniku – Chwałęcicach

Fundacja Elektrowni Rybnik wsparła realizację celów statutowych Klubu Rekreacyjno-Sportowego TKKF Sokół poprzez upowszechnianie i rozwijanie kultury fizycznej i sportu, w tym organizację imprez sportowo-rekreacyjnych.

Wsparcie Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Rybniku

Fundacja Elektrowni Rybnik przekazała środki ochrony indywidualnej dla funkcjonariuszy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Rybniku.

Funkcjonariusze otrzymali sprzęt w postaci certyfikowanych, nowoczesnych i lekkich hełmów strażackich pozwalających na bezpieczne podejmowanie działań ratowniczo-gaśniczych w warunkach zagrożenia zdrowia i życia obywateli. Sprzęt jest wykorzystywany w codziennych działaniach mających na celu dbanie o bezpieczeństwo mieszkańców miasta Rybnika i powiatu rybnickiego.

Wsparcie Ochotniczej Straży Pożarnej w Lyskach

Fundacja Elektrowni Rybnik wsparła realizację projektu zabudowy gabloty na puchary zdobyte podczas udziału we wszelkiego rodzaju rywalizacjach sportowych i pożarniczych zarówno przez członków Młodzieżowej Drużyny Pożarniczej, jak i druhow OSP.

Wsparcie Ochotniczej Straży Pożarnej w Jejkowicach

Fundacja Elektrowni Rybnik wsparła członków OSP Jejkowice w zakupie lekkich i nowoczesnych hełmów strażackich dla Młodzieżowej Drużyny Pożarniczej. Hełmy wprowadzone do użytkowania w jednostkach ochrony przeciwpożarowej oraz wykorzystywane do prowadzenia zawodów sportowo-pożarniczych, które są formą intensywnego szkolenia pożarniczego niezbędnego w przygotowaniu do działań ratowniczych. Celem organizacji ćwiczeń i szkoleń jest przede wszystkim kształtowanie świadomości ratowniczej wśród młodzieży oraz mobilizowanie do stałego doskonalenia umiejętności obsługi sprzętu.

Wsparcie Stowarzyszenia Przyjaciół I Wychowanków Zespołu Szkół nr 6 w Rybniku „Dla Dobra”

Fundacja Elektrowni Rybnik wsparła uczniów z niepełnosprawnościami z Zespołu Szkół nr 6, umożliwiając im udział w projekcie rewalidacyjnym w ośrodku charytatywno-szkoleniowym. Uczestnicy zgrupowania dzięki specjalistycznym, codziennym zajęciom z udziałem terapeutów mieli możliwość zapoznania się z własną ekspresją ruchu i koordynacji ciała oraz wyrażania swoich emocji.

Wsparcie Parafii Rzymskokatolickiej pw. Św. Jana Nepomucena w Rybniku

Fundacja Elektrowni Rybnik wsparła realizację plenerowego wydarzenia liturgicznego pn. „Msza święta na wodzie”. Uroczystość jest trwałym elementem żeglarskiej tradycji w rybnickim środowisku lokalnym, które gromadzi na terenach zielonych Fundacji liczne grono wiernych, jak i sympatyków inicjatywy. Przekazane środki zostały przeznaczone na wydatki związane z organizacją wydarzenia.

Wsparcie Ludowego Klubu Sportowego „Zwonowice”

Fundacja Elektrowni Rybnik wsparła bieżącą działalność klubu sportowego związaną z realizacją celów statutowych, w tym rozwój sportu w dyscyplinie piłka nożna na terenie sołectwa Zwonowice. Przekazane środki zostały przeznaczone na doposażenie w sprzęt sportowy oraz utrzymanie w strukturach klubu personelu posiadającego uprawnienia trenerskie.

Wsparcie Stowarzyszenia „Oligos”

Fundacja Elektrowni Rybnik wsparła organizację wyjazdu Adventure Therapy dla podopiecznych stowarzyszenia wraz z opiekunami. Podczas wyjazdu uczestnicy realizowali zadania, które kształtują i rozwijają umiejętności społeczne osób z niepełnosprawnościami, ich samoocenę, zwiększają samodzielność oraz promują formy terapeutyczne oparte na kontakcie z naturą.

Wsparcie dla Ośrodka Pomocy Społecznej w Rybniku

Fundacja Elektrowni Rybnik przekazała środki finansowe na zakup pomocy szkolnych dla podopiecznych Ośrodka Pomocy Społecznej w Rybniku.

Wsparcie Stowarzyszenia Przyjaciół Chorych „Hospicjum im. Jana Pawła II w Żorach”

Fundacja Elektrowni Rybnik przekazała środki umożliwiające remont, wyposażenie i poprawę funkcjonowania świetlicy w Hospicjum, która jest miejscem rozwoju twórczego, terapii i spotkań chorych. Umożliwia chorym wyjście z sal, oderwanie od trudnej codzienności, budzi nadzieję i radość. Daje możliwość spotkania z innymi ludźmi.

Wsparcie Miejskiego Klubu Sportowego Czerwionka

Fundacja Elektrowni Rybnik wsparła organizację treningów i zawodów sportowych, w tym zakup strojów sportowych. Zawodnicy klubu wzięli udział w treningach kwalifikowanych, zawodach i turniejach.

Wsparcie Parafii Rzymskokatolickiej pw. Wniebowzięcia NMP w Rybnickiej Kuźni

Fundacja Elektrowni Rybnik, należąca do spółki PGE Górnictwo i Energetyka Konwencjonalna, przekazała środki finansowe na organizację Mszy Świętej z okazji Dnia Energetyka w Parafii Rzymskokatolickiej w Rybnickiej Kuźni.

2.2. Projekty kulturalne, rozrywkowe i rekreacyjne.

Ferie zimowe

W dniach 16-20 stycznia Fundacja Elektrowni Rybnik stworzyła możliwość ciekawego, aktywnego, a przede wszystkim bezpiecznego wypoczynku dla dzieci w wieku od 6 do 12 lat. Zabawy integracyjne, warsztaty tematyczne, gry, zajęcia kreatywne i sportowe, wyjście na basen, wycieczka do Funzeum w Gliwicach, zajęcia z robotyki oraz wspólne pilotowanie dronów, to wszystko czekało na uczestników ferii zimowych w Fundacji. Harmonogram zajęć obejmował wiele atrakcji, które pozwoliły na miłe zagospodarowanie wolnego czasu dla najmłodszych pod czujnym okiem doświadczonej i wykwalifikowanej kadry wychowawców.

Dzień Dziecka

Piracki Dzień Dziecka, podczas którego w siedzibie Fundacji na najmłodszych czekało wiele atrakcji, m.in.: animacje i pirackie rywalizacje; pirackie Dance Show w wykonaniu zespołów tanecznych Renaty Stęchły; pasowanie na pirata; malowanie buziek. Dla wszystkich dzieci były również dmuchańce, lody, wata cukrowa i popcorn.

Gala Taneczna

17 czerwca na sali widowiskowej odbyła się gala taneczna w wykonaniu wychowanków Studium Tańca Fundacji Elektrowni Rybnik. Przed licznie zgromadzoną publicznością wystąpiły grupy taneczne trenujące pod okiem instruktorki, która podsumowała kolejny rok pracy artystycznej z tancerkami. Zespoły Taneczne: Nutki, Miniaturki, Miniaturki I, Miniaturki II, Miniaturki III, Smyk, Promyk.

Koncert wychowanków studium muzyki

W czerwcu, na Sali Kameralnej odbył się niezwykle koncert w wykonaniu wychowanków studium muzyki Fundacji Elektrowni Rybnik prowadzonego przez długoletnią instruktorkę Helenę Zaik, podsumowujący całoroczną naukę gry na instrumentach klawiszowych (fortepian i keyboard).

Noc Świętojańska z powitaniem lata

Już po raz trzeci Fundacja Elektrowni Rybnik zorganizowała Noc Świętojańską z powitaniem lata. Na uczestników czekały liczne atrakcje, m.in.: animacje dla dzieci, dmuchańce, warsztaty zaplatania wianków, nie zabrakło popcornu, waty cukrowej oraz malowania buziek.

Wydarzenie rozpoczęło się od wokalnych prezentacji podopiecznych instruktorki śpiewu Anny Porwoł oraz zabaw dla dzieci. Punktem kulminacyjnym był wspólny koncert zespołu Krywań. Finał imprezy zwińczyło ognisko i wspólny korowód nad wody Zalewu Rybnickiego.

W tym roku wydarzenie połączono z zakończeniem sezonu szkółek: nauki pływania i tenisa ziemnego. Z tej okazji odbyły się turnieje dla najmłodszych, wszyscy otrzymali pamiątkowe dyplomy oraz medale.

W organizację czynnie włączyły się: Rada Dzielnicy Rybnicka Kuźnia, OSP Jejkowice oraz Stowarzyszenie Działalności Lokalnych Chwałyniok.

Półkolonie letnie „Akcje w Wakacje”

Od 3 lipca do 11 sierpnia w Fundacji Elektrowni Rybnik dzieci w wieku 7-12 lat miały możliwość aktywnego i ciekawego spędzenia wakacyjnego czasu.

Półkolonie były podzielone na sześć tygodniowych turnusów, w których łącznie wzięło udział blisko 80 dzieci. Harmonogram zajęć obejmował wiele atrakcji, które pozwoliły na miłe zagospodarowanie wolnego czasu dla najmłodszych pod czujnym okiem doświadczonej i wykwalifikowanej kadry wychowawców. Lipiec był aktywny z wycieczkami, grami, zabawami ruchowymi i zróżnicowanymi animacjami, natomiast sierpień zdecydowanie artystyczny z warsztatami i zajęciami kreatywnymi, teatralnymi oraz tanecznymi.

Wystawa fotografii industrialnej

Blisko czterdzieści fotografii o tematyce industrialnej można było oglądać w Fundacji Elektrowni Rybnik. Prace przedstawiały plenery Elektrowni Rybnik i maszyny wyciągowej szybu Chrobry 1, dopełnieniem wystawy było dziesięć grafik ukazujących tereny byłej kopalni KWK Anna w Pszowie. Autorzy prac fotograficznych należą do grupy twórczej PHOTO INDUSTRIAL TEAM, która funkcjonuje od 2019 roku i działa pod auspicjami Fotoklubu Rzeczypospolitej Polskiej Stowarzyszenie Twórców w Warszawie.

Ekspozycja została udostępniona we współpracy z należącą do PGE GiEK S.A. Elektrownią Rybnik z okazji Dnia Energetyka.

Ogólnopolski Festiwal Piosenki Artystycznej OFPA

Po raz dwudziesty siódmy oczy wszystkich miłośników piosenki artystycznej i poetyckiej zwrócone były w kierunku Rybnika, gdzie w dniach 21-24 września br. odbyła się kolejna edycja Ogólnopolskiego Festiwalu Piosenki Artystycznej OFPA.

OFPA to cykliczne lokalne wydarzenie cieszące się na naszym terenie dużą popularnością; festiwal piosenki artystycznej, który promuje (poprzez część konkursową dla uczestników) i przybliża (poprzez występy uznanych artystów w Rybniku) kulturę wysoką wiernej widowni: rybniczanom i mieszkańcom naszego regionu.

Dwudniowe przesłuchania eliminacyjne w Fundacji Elektrowni Rybnik wyłoniły 10 najlepszych wokalistów, którzy zaprezentowali się podczas sobotniego Finału Konkursu Krajowego. Przed publicznością wystąpił również laureat 26. OFPA – Krzysztof Stępień, a zwieńczeniem wieczoru był koncert Hanny Banaszak oraz ogłoszenie werdyktu Jury, które w składzie:

prof. Jacek Glenc (przewodniczący), Iwona Loranc, Jacek Bończyk i Grzegorz Tomczak wskazało laureatów 27. edycji OFPA.

Niedziela, to tradycyjnie koncert laureatów, podczas którego przed licznie zgromadzoną publicznością zaprezentowali się najlepsi wokaliści 27. OFPA. Na zakończenie festiwalu z energetyczną dawką muzyki wystąpiła Ania Dąbrowska.

Impreza dyniowa

Listopad rozpoczął się od „imprezy dyniowej” przygotowanej przez zespoły taneczne działające w Fundacji Elektrowni Rybnik, gdzie najważniejszym punktem programu był konkurs na najpiękniejszą i najciekawszą dynię przygotowaną przez uczestniczki.

Należy podkreślić, że wybór nie był prosty, tym bardziej, że na konkurs przygotowano 40 dyniowych prac. Wyłonione zostały 4 najpiękniejsze i najciekawsze, oczywiście nie zabrakło drobnych upominków dla wszystkich autorów dyniowych prac.

Wystawa „Jeszcze w zielone gramy”

W piątek 10 listopada na dolnym holu w Fundacji Elektrowni Rybnik odbył się wernisaż wystawy „Jeszcze w zielone gramy”.

Obrazy ekspozycji noszącej taki sam tytuł, jak kultowa piosenka poetycka z tekstem Wojciecha Młynarskiego i muzyką Jerzego "Dudusia" Matuszkiewicza wykonali uczestnicy Amatorskich Grup Malarskich pod kierunkiem Macieja Kozakiewicza.

Spotkanie z Mikołajem

Warsztaty świątecznych dekoracji, czekoladowych lizaków i ozdabiania ciasteczek, wspólne strojenie choinki, mnóstwo wesołej zabawy oraz wyczekiwana z niecierpliwością wizyta Świętego Mikołaja, tak wyglądała środa, 6 grudnia w Fundacji Elektrowni Rybnik.

19. Pojedynek na Słowa

Do 19. edycji turnieju edukacyjno-artystycznego zgłosiło się dziewięć szkół – 5 z Rybnika, 3 z Żor oraz 1 z Raciborza.

Finał konkursu odbył się 15 grudnia na sali widowiskowej Fundacji, gdzie wystąpiły dwie najlepsze drużyny – IV LO im. Mikołaja Kopernika z Rybnika oraz debiutujący w turnieju Zespół Szkół Ogólnokształcących nr 1 z Raciborza.

Tradycyjnie wydarzenie rozpoczął występ gwiazdy – ze swoim recitalem „Szukam miłości” zaprezentowała się Izabela Szafrńska, a także, na scenie Fundacji gościli laureaci Ogólnopolskiego Festiwalu Piosenki Artystycznej OFPA – Krzysztof Stępień, Piotr Zubek i Paulina Lenda-Kozub.

Prezentacje podczas tegorocznych eliminacji, półfinałów oraz finału oceniało profesjonalne jury w składzie Maria Meyer, Danuta Schlette oraz Grażyna Tabor.

Po zaciętej rywalizacji zwyciężyła drużyna Zespołu Szkół Ogólnokształcących nr 1 z Raciborza. Finaliści oraz wyróżniający się wokaliści i recytatorzy otrzymali nagrody oraz pamiątkowe dyplomy.

2.3. Projekty edukacyjne, oświatowe i wychowawcze.

Ogólnopolski Festiwal Kolęd i Pastorałek

Ostatnim akcentem I edycji Ogólnopolski Festiwal Kolęd i Pastorałek w Rybniku był koncert galowy w dwóch odsłonach – dla dzieci i młodzieży oraz forma otwarta dla wszystkich chętnych, który odbył się 1 lutego w Fundacji Elektrowni Rybnik.

Festiwal miał na celu kultywowanie tradycji bożonarodzeniowych, popularyzację śpiewania kolęd, pastorałek i piosenek świątecznych, prezentację dorobku artystycznego solistów, duetów i zespołów wokalnych.

Fundacja Elektrowni Rybnik była partnerem tej inicjatywy.

WEWNĄTRZ - profilaktyka społeczna przez sztukę

„Wewnątrz” to projekt wystawienniczy wychodzący naprzeciw wszystkim osobom otwartym na spotkania ze sztuką, jednocześnie promujący profilaktykę społeczną, gdzie ważną rolę odgrywa nie tylko twórczość i przekaz wizualny – w tym przypadku fotografia dokumentalna – lecz także kwestia rozważań dotyczących zagadnień społecznych związanych z działalnością prewencyjną i resocjalizacją. Wernisaż wystawy, który odbył się 27 kwietnia w Fundacji Elektrowni Rybnik był pierwszą częścią projektu. Fotografie prezentowane na wystawie zostały wykonane w Zakładzie Poprawczym i Schronisku dla Nieletnich w Raciborzu ukazywały życie codzienne jego wychowanków. Kolejnym etapem były spotkania młodzieży szkolnej z przedstawicielami ośrodka wychowawczego, policji, psychologami i terapeutami.

Podczas spotkań z uczniami rybnickich szkół, które odbyły się 10 i 11 maja w Fundacji, prelegenci przybliżyli młodzieży i dorosłym m.in. jak wyglądają pierwsze symptomy tych problemów wśród ludzi młodych, jak odpowiednio odczytywać ich sygnały oraz gdzie szukać pomocy. Celem projektu była profilaktyka społeczna w rybnickich szkołach podstawowych i ponadpodstawowych, a tym samym ukierunkowanie uwagi odbiorców, przede wszystkim rodziców, nauczycieli i pedagogów na potrzeby młodzieży wynikające z problemów z uzależnieniami, kontaktem z substancjami psychoaktywnymi, agresją i przestępczością. Projekt powstał we współpracy z Instytutu Tvůrčí Fotografie w Opawie oraz Ilford Photo Polska.

Bezpieczny Maluch

11 maja w siedzibie Fundacji Elektrowni rybnik odbyła się kolejna edycja konkursu wiedzy dla dzieci na temat znajomości ogólnych zasad bezpieczeństwa – „Bezpieczny maluch”.

Celem projektu było uwrażliwianie dzieci na konieczność zachowania bezpieczeństwa w domu, w przedszkolu, czy w środowisku zewnętrznym.

Do turnieju przystąpiło pięć drużyn z rybnickich przedszkoli. Dzieci odpowiadały na pytania, wykonywały różne zadania oraz rozwiązywały zagadki. Nad prawidłowością przebiegu konkursu czuwało jury, składające się z przedstawicieli Policji, Straży Pożarnej, Straży Miejskiej oraz Ratownictwa Medycznego i Wodnego.

W konkursie wzięły udział przedszkola z Rybnika nr: 4, 14, 35, 37 oraz 42, a nad prawidłowością przebiegu konkursu czuwało jury, składające się z przedstawicieli Policji, Straży Pożarnej, Straży Miejskiej oraz Ratownictwa Medycznego i Wodnego. Dzieci odpowiadały na pytania, wykonywały różne zadania oraz rozwiązywały zagadki, a publiczność zagrzewała swoich rówieśników oklaskami i specjalnie przygotowanymi piosenkami.

Wszyscy uczestnicy wykazali się wielką świadomością o potencjalnych zagrożeniach i bardzo dużą wiedzą na temat bezpieczeństwa i odpowiedniego zachowania w szczególnych sytuacjach. Drużyny otrzymały nagrody rzeczowe oraz dyplomy, dzieci mogły też zobaczyć z bliska pojazdy służb, ich wyposażenie, a także umiejętności policyjnych psów.

Domki dla jeży

10 domków dla jeży ustawiono na terenach zielonych Fundacji.

Akcja „Cztery Kąty i Jeż Piąty” to inicjatywa Zakładu Poprawczego i Schroniska dla Nieletnich z Raciborza, w którą aktywnie włączyła się Fundacja Elektrowni Rybnik, przekazując środki na zakup potrzebnych materiałów do wykonania konstrukcji.

Domki wykonane przez podopiecznych Zakładu są wentylowane i pokryte ekologicznym impregnatem. Składają się z części sypialnej, jadalni oraz korytarza, który zapewnia jeżom ochronę przed drapieżnikami i zachowanie optymalnych warunków termicznych wewnątrz komory mieszkalnej.

Zajęcia taneczne dla dzieci

Zajęcia taneczne odbywały się w zamkniętych grupach dla dzieci i młodzieży w wieku od 7 roku życia. Prowadzone przez instruktorkę z 11-letnim doświadczeniem pracy artystycznej. Wyróżniamy następujące grupy: Nutki (9-11 lat), Promyk (12-14 lat), Mini Nutki (9 lat), Smyk (11-13 lat), Miniaturki I (6-8 lat), Miniaturki II (6-7 lat) oraz Miniaturki III (6-7 lat).

Taniec współczesny

Zajęcia taneczno-improvizacyjne skierowane do osób od 16 roku życia prowadzone były przez instruktorkę tańca współczesnego i improvizacji, choreografa, fotografa i projektanta grafiki, absolwentkę Akademii Sztuk Pięknych we Wrocławiu.

Studium muzyki

Studium skierowane jest do osób chcących poszerzać swoje horyzonty muzyczne. Zajęcia prowadziła wykwalifikowana kadra pedagogiczna, z bogatym doświadczeniem scenicznym. Uczniowie uczestniczyli w konkursach i koncertach. Prowadzone były indywidualne zajęcia nauki gry na organach/fortepianie/keyboardzie oraz lekcje śpiewu – zajęcia dla osób chcących pracować nad emisją głosu, czystością śpiewu oraz interpretacją piosenek.

Dziecięca Akademia Kreatywności

Zajęcia kreatywno-plastyczne dla dzieci w wieku 6-10 lat mające na celu poszerzanie zainteresowań artystycznych i ekspresji twórczej, w tym rozwijające kreatywność dzieci. Warsztaty rękodzielnicze, manualne z wykorzystaniem mas sensorycznych, slimów oraz

quillingu, zajęcia plastyczne umożliwiające poznawanie różnych form faktur i ich łączenia, zabawa kolorem, ćwiczenia pamięci, koncentracji oraz gry i zabawy integracyjne.

2.4. Projekty sportowe.

Sekcja Bowlingowa

W styczniu 2008 r. zawiązała się sekcja bowlingowa, która propaguje dyscyplinę, która jest zarówno sportem, jak i ciekawą rozrywką dla wszystkich grup wiekowych. Nawiązano współpracę z dostawcami tego rodzaju sprzętu oraz zawarły się przyjaźnie z innymi sekcjami bowlingowymi.

29 grudnia na sali kameralnej „Orion” odbyło się spotkanie podsumowujące kolejny rok działalności Sekcji Bowlingowej Fundacji Elektrowni Rybnik. Wydarzenie miało wyjątkowy charakter ze względu na przypadające 15-lecie funkcjonowania sekcji. Na jubileusz zaproszono aktualnych i byłych zawodników oraz gości, nie zabrakło specjalnego, rocznicowego tortu, wielu wzruszeń, a także wspomnień o osiągnięciach indywidualnych i drużynowych, jakie miały miejsce na przestrzeni minionych 15 lat. Najlepszym zawodnikom sezonu 2023 wręczono puchary, medale, dyplomy i okolicznościowe pamiątki.

Oprócz cyklicznych spotkań sekcji, część zawodników regularnie brała udział w rozgrywkach. Ponadto sekcja była organizatorem licznych turniejów.

Bowlingowy turniej z okazji Dnia Kobiet

W środę 8 marca odbył się turniej dla Pań z okazji Dnia Kobiet, zorganizowany przez sekcję bowlingową. Do rywalizacji przystąpiło 15 zawodniczek.

Mistrzostwa Republiki Czeskiej w bowlingu

W czerwcu, zawodnicy sekcji bowlingowej Fundacji Elektrowni Rybnik wzięli udział w finałach Mistrzostw Republiki Czeskiej wiosennej rundy 24 rocznika ABL (Amatorskiej Bowlingowej Ligi), które odbyły się na kręgielni Xbowling Prosek w Pradze.

W finałach drużynowych wzięło udział 36 trzyosobowych teamów. Po rundzie kwalifikacyjnej „Gryfne Gizdy” zajmowały wysokie 13 miejsce i tylko 1 pin dzielił ich od 12 miejsca, który dawał

automatyczny awans do ostatniej rundy. W finałach indywidualnych wystartowało 20 kobiet i 58 mężczyzn, wśród finalistów znalazł się zawodnik sekcji, który po dobrej grze zakończył rozgrywki na 10 miejscu.

Sekcja szachowa

Działalność sekcji szachowej to organizacja zajęć treningowych i szkoleniowych dla dzieci, młodzieży oraz dorosłych w wymiarze 3 godzin tygodniowo, które pozytywnie wpływają na rozwój sportowy dzieci, młodzieży i dorosłych. Ponadto, członkowie sekcji brali udział w zawodach szachowych wg kalendarza szachowego w rozgrywkach indywidualnych, drużynowych regionalnych oraz ogólnopolskich, jak również byli organizatorami okolicznościowych turniejów szachowych. Zajęcia prowadził na wysokim poziomie wykwalifikowany i doświadczony instruktor - dwukrotny medalista Mistrzostw Europy Amatorów w szachach.

Olimpiada szachowa juniorów

12 marca sekcja szachowa Fundacji zorganizowała Małą Olimpiadę Juniorów.

Grano systemem szwajcarskim na dystansie siedmiu rund po 10 minut na zawodnika.

Do rywalizacji przystąpiło 50 juniorów (do 9 lat) m.in. z Łodzi, Katowic, Częstochowy, Gliwic, Zabrze, Kłobucka i Rybnika.

Na najlepszych czekały nagrody rzeczowe oraz pamiątkowe dyplomy.

Puchar rybnickiego morza

30 lipca sekcja szachowa Fundacji zorganizowała turniej dla dzieci do 9 lat o puchar rybnickiego morza. Do rywalizacji przystąpiło 27 uczestników z Gliwic, Katowic, Jaworzna, Tarnowskich Gór, Olkusza, Zabrzegu, Wodzisławia Śląskiego, Mikołowa i oczywiście Rybnika.

Grano systemem szwajcarskim na dystansie siedmiu rund po 10 minut na zawodnika.

Najlepszymi szachistami turnieju w swoich grupach wiekowych zostali:

do lat 7 – Jakub z Rybnika, do lat 8 – Oskar z Katowic a do lat 9 – Pavlo z Gliwic.

Sekcja wędkarska

Działalność sekcji wędkarskiej to organizacja zajęć treningowych na Zaporze Orzepowickiej dla dzieci od 7 roku życia oraz osób dorosłych, jak również zawodów o zasięgu ogólnopolskim, w tym Maratonów Nocnych.

Zawody wędkarskie o Puchar Śląska

16 kwietnia odbyły się kolejne zawody zorganizowane przez sekcję wędkarską Fundacji Elektrowni Rybnik. Tym razem miłośnicy wędkowania spotkali się nad akwenem wodnym w Rybniku Parusowcu. Do rywalizacji o Puchar Śląska metodą dowolną przystąpiło 42 zawodników m.in. z Rybnika, Będzina, Katowic, Chałupek i Raciborza. Dla uczestników przygotowano puchary, medale oraz pamiątkowe dyplomy, a wszystkie ryby po złowieniu i zważeniu zostały wypuszczone do wody.

Zawody wędkarskie o puchar Prezesa oraz jubileusz 50-lecia sekcji

8 października sekcja wędkarska Fundacji zorganizowała zawody o puchar Prezesa. Do rywalizacji przystąpiło 22 zawodników z Katowic, Bełchatowa, Będzina, Wodzisławia Śląskiego i oczywiście Rybnika. Najlepszym okazał się Pan Marcin reprezentujący koło nr 4 „Megawat” z Bełchatowa. Nadzór nad prawidłowością zawodów prowadził sędzia klasy krajowej z PZW Katowice. Wszystkie złowione ryby – głównie leszcze i płocie – po zważeniu zostały wypuszczone do wody. Zwycięzcy otrzymali puchary, a na wszystkich czekały dyplomy, pamiątkowe statuetki oraz drobne nagrody rzeczowe.

Turniej był połączony z jubileuszem 50-lecia sekcji wędkarskiej działającej przy Fundacji Elektrowni Rybnik.

Zawody wędkarskie z okazji Święta Niepodległości

11 listopada sekcja wędkarska Fundacji Elektrowni Rybnik zorganizowała zawody z okazji Święta Niepodległości.

Do rywalizacji metodą dowolną, która trwała ponad 4 godziny przystąpiło 38 zawodników. Pierwsze miejsce zajął Pan Tomasz z Kluczborka, drugie Mateusz z Wodzisławia Śląskiego, a trzecie Grzegorz z Katowic. Na najlepszych czekały puchary, medale oraz pamiątkowe dyplomy. Wszystkie ryby po złowieniu i zważeniu zostały wypuszczone do wody.

Sportowa Senioriada

Blisko 130 uczestników wzięło udział w Sportowej Senioriadzie 2023, która odbyła się w sobotę 20 maja w Fundacji Elektrowni Rybnik. Zawodnicy po 60. roku życia zmierzyli się w następujących dyscyplinach: szachy, tenis stołowy, nordic walking na dystansie 2550 metrów, pływanie na dystansie 50 metrów, pchnięcie kulą, rzut piłeczką palantową oraz bieg przełajowy na 450 metrów. Po zakończeniu sportowych zmagania odbyło się uroczyste wręczenie medali, zawodnicy otrzymali także pamiątkowe dyplomy oraz nagrody rzeczowe.

I miejsce – Gliwice, II miejsce – Rybnik, III miejsce – Wodzisław Śląski, IV miejsce – Żory oraz V miejsce – Brenna.

Szkółka Tenisa Ziemnego

Tenis ziemny ma wpływ na prawidłowy rozwój fizyczny i psychiczny dziecka. Dzieci podczas gry ćwiczą koordynację, rozwijają umiejętności pracy w zespole, uczą się radzić sobie ze stresem i rywalizacją wśród rówieśników. Poznają zasady fair play. Gra w tenisa ziemnego poprawia szybkość, zwinność, koncentrację dziecka oraz dobrze wpływa na układ krążenia i płuca. Przez cały 2023 rok funkcjonowała Szkółka Tenisa Ziemnego jako element oferty sportowej Fundacji.

Amatorska Sekcja Pływacka

Zajęcia skierowane do osób z umiejętnością pływania co najmniej dwoma stylami. Zajęcia mające na celu doskonalenie stylów pływackich i poprawę kondycji fizycznej. Zajęcia w ramach amatorskiej sekcji pływackiej były i są stałym elementem oferty Fundacji.

Kryta pływalnia

Kryta pływalnia składa się z dwóch basenów krytych, duży o wymiarach 25m x 15 m oraz mały 10m x 5m, oba z krystalicznie czystą wodą o stale kontrolowanej jakości. Woda w basenie posiada temperaturę 32-34°C, spełnia wszystkie wymogi sanitarne. Przy krytej pływalni funkcjonuje grot solna, która wykorzystuje właściwości relaksacyjne i lecznicze soli i zawartych w niej składników mineralnych.

Nauka Pływania dla Niemowląt

Pływanie niemowląt jest niezwykle istotne dla prawidłowego stymulowania rozwoju fizycznego i psychicznego dzieci. Dostarcza nowych bodźców i stymuluje rozwój zmysłów. Pływanie jest świetną zabawą oraz jedną z najzdrowszych form aktywności fizycznej dla małych dzieci.

2.5. Projekty z zakresu rehabilitacji i odnowy biologicznej.

Jednym z celów Fundacji jest ochrona i promocja zdrowia. Dlatego też Fundacja Elektrowni Rybnik realizowała projekty, które przyczyniają się do poszerzania zakresu oraz jakości usług medycznych:

2.5.1. Strefa lecznicza.

Strefa Lecznicza to opieka medyczna w gabinecie lekarskim Zakładu Rehabilitacji Leczniczej Fundacji Elektrowni Rybnik, w którym porad udziela lekarz ortopeda, ponadto:

Fizykoterapia, usługi rehabilitacyjne świadczone w Zakładzie Rehabilitacji Leczniczej na obiekcie krytej pływalni: sollux, jonoforeza, prądy Interdyn, prądy Traberta, Diadynamic, galwanizacja, magnetoterapia, fonoforeza, laser wysokoenergetyczny, stymulacje - prądy Kotza, ultradźwięki, jonoforeza, masaż oscylacyjny oraz laser.

Wodolecznictwo obejmuje: masaż podwodny częściowy, masaż wirowy, kąpiel perełkową.

Masaże lecznicze, prowadzone są masaże suche: częściowe, kręgosłupa, kończyn dolnych i górnych, wykonywana jest mobilizacja, terapia punktów spustowych oraz drenaż limfatyczny mechaniczny.

Kinezyterapia to ćwiczenia usprawniające stawy (UGUL), ćwiczenia indywidualne z terapeutą, wyciąg szyjny/lędźwiowy.

Laser wysokoenergetyczny - to nieinwazyjne i błyskawiczne leczenie bólu, stanów zapalnych, zwyrodnień, pojawiających się w różnych obszarach ciała, moc lasera trzydziestokrotnie wyższa od tradycyjnego.

Terapia punktów spustowych jest techniką, która wykorzystuje różne formy ucisku i ruchów we wrażliwych miejscach w tkankach mięśniowych. Punkty spustowe to niewielkie obszary w

mięśniach, często wyczuwalne dotykiem jako zgrubienia, guzki lub struny, które charakteryzują się znaczną bolesnością.

Drenaż limfatyczny (mechaniczny) likwidacja dolegliwości związanych z uczuciem „ciężkich nóg” i towarzyszącego im bólu, odżywia i dotlenia organizm. Po zabiegu pacjent czuje się lekki, odprężony. Można też zaobserwować spadek wagi. Poprzez lepsze ukrwienie nogi stają się cieplejsze, a skóra dotleniona.

Pakiety rehabilitacyjne odbywały się przez 6 dni przez dwa kolejne tygodnie.

2.5.2. Strefa relaksu.

Strefa relaksu to miejsce, gdzie pacjenci odnajdują uczucie odprężenia, odzyskują energię i naturalny spokój. Perfekcyjnie dobrane masaże niwelują ból, a różnorodne pielęgnacyjne zabiegi wprowadzają ciało w stan wyciszenia. Oferta na rok 2023 obejmowała również pobyty w salonie do masażu z miejscem na odpoczynek, klimatyzacją i fantastycznym widokiem na Zalew Rybnicki oraz:

Masaże. Peeling całego ciała, Masaż gorącą świecą, Masaż dla aktywnych, Masaż ciepłymi olejkami, Masaż gorącymi kamieniami, Masaż antystresowy.

Kąpiele relaksacyjne. Kąpiel aromaterapeutyczna z hydromasażem, Kąpiel z koloroterapią oraz Masaż antycellulitowy nóg wykonywany w wannie.

Pakiety specjalne:

Relaks dla przyjaciół. Zestaw relaksacyjno-odprężających zabiegów dla 2 osób, w tym: relaksacyjna kąpiel (do wyboru kąpiel aromaterapeutyczna z hydromasażem, kąpiel perełkowa z minerałami, kąpiel z koloroterapią) oraz maskę na całe ciało. Po zabiegu ciało owija się folią i przykrywa kocem i proponujemy relaks na podgrzewanych łózkach w gabinecie dla dwóch osób jednocześnie.

Popołudniowy relaks. Zestaw relaksacyjno-odprężających zabiegów dla 4 osób. Dla każdej osoby oferujemy: masaż pleców ciepłymi olejkami (zastosowanie podgrzanego olejku do masażu poprawia krążenie i metabolizm, a także oczyszcza organizm z toksyn. Ciepło rozluźnia także mięśnie i stawy w czasie masażu, relaksacyjna kąpiel (do wyboru kąpiel aromaterapeutyczna z hydromasażem, kąpiel perełkowa z minerałami, kąpiel z koloroterapią),

drenaż limfatyczny / nóg (terapia podciśnieniowa pobudzająca układ limfatyczny, poprawia metabolizm i przyspiesza proces oczyszczania organizmu) oraz maseczkę odżywczą na dłonie.

Relaks dla dwojga. Zabiegi wykonywane są w jednym gabinecie dla dwóch osób równocześnie. Dla każdej osoby oferujemy: kąpiel aromaterapeutyczna z hydromasażem, masaż gorącą świecą całego ciała oraz maseczkę odżywczą na dłonie.

3. Działalność gospodarcza.

3.1. Saunarium.

Biosauna - jest to rodzaj sauny suchej. Seans w biosaunie daje głębokie odprężenie fizyczne i psychiczne. Wycisza umysł, niweluje negatywne emocje i obniża napięcie nerwowe. Ciepłe powietrze biosauny korzystnie działa na drogi oddechowe. Ponadto, reguluje ciśnienie, poprawia wydolność i sprawność układu krążenia.

Jacuzzi i kostkarka lodu. Jacuzzi to miejsce odprężenia, regeneracji sił i odpoczynku. 10-15 minutowa kąpiel w wodzie ok. 40 st. C niweluje stres i relaksuje, pozytywnie wpływa na krążenie krwi, stawy i stan skóry oraz przyspiesza przemianę materii. Lodopad to wytwornica kostek lodu, które służą do nacierania ciała po gorących kąpielach w pomieszczeniach łaźni i sauny. Zabieg taki służy poprawie krążenia i dotlenieniu organizmu.

Sauna fińska (sucha) jest dobrze przystosowana do rytuałów saunowania. Wskazaniami są: napięcie mięśni grzbietu, przewlekłe reumatoidalne zapalenie stawów, astma oskrzelowa, nadciśnienie, wspomaganie odchudzania.

Łaźnia parowa estetyczna i przestronna, przystosowana do przeprowadzania peelingów i stosowania różnego rodzaju maseczek, które regenerują i nawilżają ciało. Wskazaniami są: bóle reumatyczne, choroby układu ruchu, schorzenia ortopedyczno -urazowe, choroby układu krążenia, choroby płuc -astma oskrzelowa w okresie remisji, nieżyty oskrzeli, nawracające nieżyty górnych dróg oddechowych, schorzenia skórne oraz relaks.

3.2. Siłownia.

Siłownia Fundacji posiada: dwie klimatyzowane sale do treningów siłowych, salę cardio: bieżnię, rowerki eliptyczne oraz ofertę treningów personalnych z doświadczonymi trenerami.

Fitness Club

Strefa Fitness organizuje zajęcia:

Trening obwodowy, Step Shape, Interwał+BPU, Zdrowy kręgosłup, Aqua Aerobik, Aqua Cycling oraz wiele innych, ponadto ćwiczenia skierowane do osób starszych 60+. Aktywny Senior to zajęcia specjalnie opracowane dla osób starszych. Podczas ćwiczeń wykorzystujemy elementy Aerobicu, Stretchingu, Zdrowego Kręgosłupa oraz metody Pilatesa. Jest to idealny zestaw ćwiczeń, pomagający w kształtowaniu zdrowej i wysportowanej sylwetki, poprawiający kondycję, kształtujący równowagę oraz wzmacniający całe ciało.

Strefa sauny IR

Promieniowanie IR dzięki głębszej penetracji wywołuje o wiele intensywniejsze zmiany w układach i narządach człowieka niż ciepło działające na organizm powierzchownie. W wyniku działania promieni IR dochodzi do poprawy układu sercowo naczyniowego poprzez zwiększenie pojemności wyrzutowej serca i częstotliwości akcji serca, przyspieszenia przemiany materii co wpływa na utrzymanie zgrabnej sylwetki.


Główny Księgowy
Wiceprezes Zarządu
Prezes Zarządu