

# Gmina Pelplin

## Stowarzyszenie „Wesoła Stonoga” promuje zdrowie - 2025



**Kategoria** - Aktualności

**Data publikacji** -15 grudnia 2025 godz. 13:11

Stowarzyszenie „Wesoła Stonoga”, działające przy Specjalnym Ośrodku Szkolno-

Wychowawczym w Pelplinie, już kolejny rok realizuje działania, których celem jest promowanie zdrowego i aktywnego stylu życia wśród dzieci i młodzieży. Projekt „Wesoła Stonoga promuje zdrowie”, dofinansowany przez Powiat Tczewski, ponownie połączył edukację, ruch, dobrostan psychiczny i integrację społeczną.

Program został zaplanowany tak, aby każdy uczestnik mógł znaleźć coś dla siebie – zarówno w sferze aktywności fizycznej, jak i zdrowego odżywiania czy kontaktu z naturą. W ciągu roku odbywały się regularne warsztaty kulinarne, podczas których młodzież uczyła się, jak przygotowywać zdrowe i smaczne posiłki, odkrywając nowe smaki i ucząc się świadomych wyborów żywieniowych.

Nie zabrakło również wyjątkowych spotkań z alpakami. Zajęcia prowadzone we współpracy z Fundacją Alpaki na Kaszubach pozwoliły poznać te niezwykle zwierzęta, ich delikatność i wpływ na samopoczucie człowieka. Dla wielu uczestników była to nie tylko forma relaksu, ale i wartościowa forma terapii wspierającej rozwój emocjonalny.

Sporą część projektu zajmowały działania ruchowe. Dzięki ogromnemu zaangażowaniu naszych wolontariuszy cyklicznie odbywały się zajęcia „Jestem aktywny”, które zachęcały do ruchu w lekkiej, przyjaznej formule. Uczestnicy brali udział w zajęciach aquafitness na basenie, ćwiczeniach ogólnorozwojowych oraz treningach na siłowni Binkowski Gym. Aktywność fizyczna okazała się dla młodzieży nie tylko sposobem na poprawę kondycji i zdrowia, ale też okazją do budowania relacji, zdobywania nowych doświadczeń i przełamywania własnych barier.

Projekt umożliwił dzieciom i młodzieży rozwijanie swoich możliwości w wielu obszarach: fizycznym, społecznym i poznawczym. Każde spotkanie było wyjątkową okazją do nauki, integracji i rozwijania dobrych nawyków, które – wierzymy – zostaną z nimi na długo.

„Wesoła Stonoga promuje zdrowie” to inicjatywa realizowana nieprzerwanie od 2017 roku. Każda edycja pokazuje, jak ogromną wartość ma wspólne działanie i jak ważną rolę pełnią w nim wolontariusze. To właśnie dzięki ich czasowi, wrażliwości i otwartości możliwe jest tworzenie tak wielu wartościowych działań.

Serdecznie dziękujemy wszystkim wolontariuszom, którzy z pasją i zaangażowaniem wspierają nasze działania oraz wszystkim osobom, które wspomogły stowarzyszenie, przekazując 1,5% podatku. Państwa życzliwość realnie zmienia codzienność naszych podopiecznych.

Każdy, kto chciałby włączyć się w działania stowarzyszenia – jako wolontariusz, partner czy sponsor – jest zawsze mile widziany. Razem możemy jeszcze więcej.

Autor: Małgorzata Puchalska