



***Stowarzyszenie Rehabilitacji,  
Kultury Fizycznej, Turystyki  
i Integracji Osób  
Niepełnosprawnych  
w Cieszynie***

*Stowarzyszenie Rehabilitacji, Kultury Fizycznej, Turystyki i Integracji Osób Niepełnosprawnych w Cieszynie od samego początku swego istnienia kładzie nacisk na propagowanie sportu, rekreacji, aktywnego sposobu spędzania czasu wolnego, jako najlepszych form rehabilitacji, bowiem choćby początkowo skromny i wymagający czyjegoś wsparcia udział w zawodach, rywalizacja, współzawodnictwo pozwalają rozbudzić własne ambicje, przełamać barierę lęku, poczucie dyskomfortu, inercji czy apatii.*

*To podczas wspólnych spotkań i zawodów można nawiązać nieskrępowany kontakt, zaczerpnąć z czyjegoś doświadczenia, zmobilizować się do walki o lepszy wynik, na nowo zasmakować życia.*

*Najważniejszymi sposobami, za pomocą których realizujemy nasze statutowe zadania są:*

- zajęcia rehabilitacyjne,*
- turnusy rehabilitacyjne,*
- obozy integracyjne,*
- wycieczki i rajdy turystyczne,*
- zawody sportowe – szachowe,*
  - pływackie,*
  - strzeleckie,*
  - w tenisie stołowym,*
- zawody zimowe o charakterze rekreacyjnym,*
- współudział w organizacji zawodów sportowo-rekreacyjnych „Powiat bez granic” oraz*
- najważniejsze i największe przedsięwzięcie, organizowane przez nas - Lekkoatletyczna Spartakiada Osób Niepełnosprawnych o Puchar Ziemi Cieszyńskiej – obejmująca konkurencje rekreacyjne i dyscypliny sportowe.*

***Zajęcia rehabilitacyjne  
organizowane są na basenie, w sali  
do ćwiczeń gimnastycznych, ale  
także na nadmorskim moło.***



# Zajęcia rehabilitacyjne



## *Zajęcia rehabilitacyjne*





# Zajęcia rehabilitacyjne



*Turnusy rehabilitacyjne i obozy integracyjne, z uwagi na rozbudowane elementy rehabilitacji leczniczej, organizowane są w stacjonarnej formie w sprawdzonych ośrodkach w Kołobrzegu, Łebie, Sarbinowie, Świnoujściu, a ostatnio w Jastrzębiej Górze.*



## *Turnusy rehabilitacyjne i obozy integracyjne*



## *Turnusy rehabilitacyjne i obozy integracyjne*





# *Turnusy rehabilitacyjne i obozy integracyjne*



*Szczególnie popularną wśród członków naszego Stowarzyszenia formą aktywności są wycieczki i rajdy turystyczne, w ramach których zwiedziliśmy Bieszczady, Mazury, Pieniny, Karkonosze, Góry Stołowe i Świętokrzyskie, Jurę Krakowsko-Częstochowską, przemierzyliśmy szlak polskiego renesansu i wiele innych atrakcyjnych zakątków naszego kraju.*



## *Wycieczki i rajdy turystyczne*





## *Wycieczki i rajdy turystyczne*



# *Wycieczki i rajdy turystyczne*





## *Wycieczki i rajdy turystyczne*





## *Wycieczki i rajdy turystyczne*



*Nasze apetyty sprawiły, że ścieżki  
naszych szlaków turystycznych  
zaprowadziły nas do termalnych  
basenów w Słowacji, do Budapesztu,  
Pragi, Wiednia, a w roku minionym także  
do Lwowa.*

## *Wycieczki i rajdy turystyczne*





# *Wycieczki i rajdy turystyczne*





## *Wycieczki i rajdy turystyczne*



# *Wycieczki i rajdy turystyczne*



*Przez szereg lat organizowaliśmy zawody dla miłośników potyczek szachowych, którzy ponaglani zegarami „łamali” sobie głowy nad planszami.*



# Zawody szachowe



# *Zawody szachowe*



*Sporym zainteresowaniem zawsze  
cieszyły się zawody pływackie.*



# Zawody pływackie



# Zawody pływackie



*Na wierną grupę uczestników od lat możemy liczyć podczas zawodów strzeleckich i to niezależnie od tego, czy organizowane były pod Goleszowskimi „muchomorami”, na polu paintbolowym w Cieszynie – Zamarskach, czy na profesjonalnej strzelnicy w Skoczowie Bładnicach.*



## *Zawody strzeleckie*





# *Zawody strzeleckie*



## *Zawody strzeleckie*





*Niezmiennie dużą popularnością cieszą się zawody w tenisie stołowym, które na przestrzeni lat z lokalnej imprezy przerodziły się do obecnego Międzywojewódzkiego Turnieju Tenisa Stołowego, którego kolejna edycja odbyła się w dniach 20 i 21 października ubr.*

# Zawody w tenisie stołowym



# Zawody w tenisie stołowym





# Zawody w tenisie stołowym



*Spora grupa chętnych uczestniczy od wielu lat w zawodach zimowych, które w przypadku naszego Stowarzyszenia mają charakter klasycznie rekreacyjny. Mówią o tym same rodzaje rozgrywanych konkurencji:*

- rzut śnieżką do tarczy lub wiadra*
- zjazd na sankach*
- bieg slalomowy z jajkiem*
- zjazd na „byle czym”*
- figury ze śniegu.*

*Nieodłącznym elementem kończącym każde zawody zimowe jest kulig oraz grillowanie kiełbasy.*

# Zawody zimowe





## Zawody zimowe



# Zawody zimowe





## Zawody zimowe





*Przez szereg lat wspólnie ze Starostwem Powiatowym w Cieszynie organizowaliśmy wiosenną imprezę sportowo-rekreacyjną dla osób niepełnosprawnych pod nazwą „Powiat bez granic”.*

# *„Powiat bez granic”*





# *„Powiat bez granic”*





*Międzynarodowa Lekkoatletyczna Spartakiada Osób Niepełnosprawnych o Puchar Ziemi Cieszyńskiej, to bodaj największe amatorskie zawody tego typu organizowane w kraju. Liczba uczestników za każdym razem znacznie przekraczała 200 osób, a w rekordowym roku 450. Łącznie we wszystkich dwudziestu edycjach wzięło udział ponad 6 tysięcy niepełnosprawnych zawodników-amatorów.*

*Uczestnikami imprezy byli - poza oczywiście mieszkańcami szeroko rozumianego naszego regionu - zawodnicy przybywający z terenu niemal całego kraju, a także z Czech i Słowacji.*

## *Międzynarodowa LA Spartakiada o Puchar Ziemi Cieszyńskiej*





## Międzynarodowa LA Spartakiada o Puchar Ziemi Cieszyńskiej





## *Międzynarodowa LA Spartakiada o Puchar Ziemi Cieszyńskiej*





## *Międzynarodowa LA Spartakiada o Puchar Ziemi Cieszyńskiej*





## *Międzynarodowa LA Spartakiada o Puchar Ziemi Cieszyńskiej*





## **Międzynarodowa LA Spartakiada o Puchar Ziemi Cieszyńskiej**



# *Międzynarodowa LA Spartakiada o Puchar Ziemi Cieszyńskiej*





## Międzynarodowa LA Spartakiada o Puchar Ziemi Cieszyńskiej

