

☐☐Aktywnie w Klubie Seniora w Serbach i w Ruszowicach☐☐



☐ W Klubie Seniora w Ruszowicach powstają piękne ikony. Uczestnicy Klubu pod okiem opiekunki – Pani Barbary Bomersbach obejrzeni tutorial robienia ikon (tutorial – metoda przekazywania wiedzy typu „krok po kroku”, pozwalająca łatwo nauczyć się obsługi różnych urządzeń, programowania czy tworzenia. Tutorial jest bardziej interaktywny i dokładniejszy niż instrukcje, nastawiony na naukę poprzez przykład. Tutorial dostarcza wszelkich informacji potrzebnych do wykonania danego zadania) i samodzielnie zabrali się do pracy. Efekt jest imponujący.

□ A tymczasem w Klubie Seniora w Serbach było wspólne pieczenie ciast i pierwsze spotkanie z Arkadiuszem Jankowskim - trenerem personalnym rekreacji ruchowej fitness Polskiej Akademii Sportu, dyplomowanym trenerem personalnym ćwiczeń psychofizycznych - PILATES. Motto Arka: „Ciało jest mądre. Leczy się ruchem. Daj mu szansę”.

□ Zajęcia w Klubie Seniora w Serbach i Ruszowicach to cykl przedsięwzięć organizowanych w ramach Wieloletniego Programu Rządowego Senior+ na lata 2021-2025, edycja 2023, moduł 2.













