

## Aktywnie z Klubie Seniora w Serbach



W Klubie Seniora w Serbach nikt nie może narzekać na nudę. Naszych uczestników odwiedziła psychoterapeutka Pani Joanna Pawłowska. Psychoterapia tańcem i ruchem oparta jest na idei, że ciało i umysł są nierozłączne, że ruch i postawa ciała odzwierciedlają wewnętrzny stan człowieka, a zmiany w ruchu mogą prowadzić do zmian w psychice, wspomagając zdrowienie i rozwój.

Kolejny gość Arkadiusz Jankowski - trener personalny rekreacji ruchowej fitness Polskiej Akademii Sportu. Dyplomowany Trener Personalny ćwiczeń psychofizycznych - PILATES. Pan Arek odwiedza naszych uczestników regularnie w każdą środę i motywuje uczestników do ćwiczeń, do pracy nad kręgosłupem oraz regeneracją stawów.

A Pan Marek Sadowski „Niezwyczajny Dolnoślązak”, który po raz kolejny odwiedził nasz klub pomaga uczestnikom przygotowywać ich własne drzewa genealogiczne.

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











