

## Z pasją żyć i aktywnym być w Klubie Seniora w Serbach



Klub Seniora to miejsce, gdzie osoby starsze przyjemnie, interesująco i aktywnie mogą spędzić swój wolny czas. To miejsce, gdzie starsi są zawsze młodzi duchem. Seniorzy przychodzą na zajęcia nie tylko zdobywać wiedzę, lecz również integrować się, poznawać, zawierać przyjaźnie, wymieniać się doświadczeniami, wspierać się i również doskonale się razem bawić.

W Klubie Seniora w Serbach każdy znajdzie coś dla siebie. W minionym tygodniu odbyło się spotkanie integracyjne z okazji urodzin naszej uczestniczki - Pani Gieni, podczas którego odbyła się sesja fotograficzna. Były też zajęcia kulinarne i pieczenie pysznych rogalików. A trener personalny - Arkadiusz Jankowski przeprowadził naukę rolowania, czyli jak samemu zrobić masaż ciała.

Pani Małgorzata Bartoszek przeprowadziła zajęcia z dźwiękoterapii, czyli jak dźwięk wpływa na wyciszenie organizmu, rozluźnienie, poprawę samopoczucia. Był też czas na rozgrywkę Rummicub.

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



