

## Co słyhać w Klubie Seniora w Ruszowicach?



Seniorzy z Klubu Seniora w Ruszowicach chętnie uczestniczą w zajęciach. W ubiegłym tygodniu, pod okiem trenera personalnego Arkadiusza Jankowskiego odbyły się zajęcia rozciągające i rolowanie.

Ruch wpływa, zarówno na nasze zdrowie fizyczne, jak i psychiczne. Ćwiczenia powodują wytwarzanie pozytywnych endorfin, które wpływają na nasze dobre samopoczucie.

W Klubie odbyły się także zajęcia z rękodzieła. Tym razem podczas warsztatów nasi seniorzy wykonali metodą decoupage i wyciskania z gliny piękne tace. A na koniec były zajęcia kulinarne, podczas których seniorzy przyrządzili pampuchy, znane również jako buchty, parowańce czy też kluski drożdżowe na parze.

Zajęcia w Klubie odbywają się w ramach Programu Wieloletniego Senior + na lata 2021-2025. Edycja 2024.























