

Kluby Seniora sposobem na aktywność



W minionym tygodniu w naszych Klubach Seniora w Serbach i Ruszowicach odbywały się różnego rodzaju zajęcia, od ćwiczeń fizycznych pod okiem trenera Arkadiusza Jankowskiego, po ćwiczenia umysłowe, zajęcia kulinarne i plastyczne.

Kluby Seniora to idealne miejsce dla osób starszych, które chcą spędzić czas aktywnie. Zajęcia organizowane w naszych klubach pomagają, nie tylko dbać o zdrowie fizyczne, ale również mają pozytywny wpływ na kondycję psychiczną i duchową. W klubach nasi seniorzy mogą uczestniczyć w różnego rodzaju warsztatach, zajęciach tanecznych czy gimnastyce usprawniającej. Oprócz tego, kluby są doskonałym miejscem do nawiązania nowych znajomości i rozmów z innymi ludźmi.

W codziennym życiu osoby starsze często czują się niedoceniane i pozostawione same sobie. Dlatego właśnie tak ważne są kluby seniora, gdzie skupiają się osoby w podobnym wieku. Stałe spotkania z przyjaciółmi sprawiają, że ciężko jest poczuć się samotnym wśród ciekawych ludzi. W klubach można również uczestniczyć w różnego rodzaju wyjazdach integracyjnych czy imprezach okolicznościowych, co dodatkowo integruje społeczność klubowiczów. Nie bez znaczenia pozostaje również fakt, że dzięki regularnym spotkaniom seniorzy nie tracą kontaktu ze światem oraz utrzymują swój dobry humor i radość życia przez dłużej.

Wszystkie zajęcia w Klubie Senior+ w Serbach i Ruszowicach odbywają się w ramach Programu Wieloletniego Senior + na lata 2021-2025 Edycja 2024.



trening mózgu









