

## Aktywne życie Seniorów w Gminie Stanin

Aktywny tryb życia pozwala zachować zdrowie i cieszyć się dobrą kondycją. Uprawianie sportu wpływa również pozytywnie na samopoczucie. Po zimowych zajęciach gimnastycznych w sali, nasi Seniorzy stawiają pierwsze kroki z kijkami do Nordic Walking na świeżym powietrzu. Pod czujnym okiem instruktorki Pani Joanny Smyk odbyły się treningi, które wywołały wiele radości wśród Uczestników. Krótki marsz z kijkami zaszczerpił chęć do dalszego trenowania. Dla naszych Seniorów najważniejsze jest wspólne spędzanie wolnego czasu.

Po porannym spacerze wszyscy spotkali się na zajęciach rękodzielniczych, podczas których powstały ozdoby z filcu - sowy i matrioski. Część osób zajęła się haftowaniem serwetek metodą krzyżkową. Pomysłodawczynią była Pani Elżbieta Nurzyńska, która pomagała Seniorom w pracy. Podczas wykonywania swoich dzieł Uczestnicy śpiewali piosenki oraz opowiadali dowcipy.

Natomiast piątkowe zajęcia muzyczne nie ograniczają się tylko do śpiewu. Seniorzy z wielkim entuzjazmem uczestniczą w tańcach przy akompaniamencie akordeonu. Pani Jolanta Skwarek muzyką z dawnych lat inspirowuje uczestników do wspólnej zabawy.

Nowością w Klubie są zajęcia kulturalno- taneczne, które zawierają elementy układów choreograficznych, zumbi i są świetną formą ruchu poprzez taniec.

Klub Seniora jest odskocznią od codziennych obowiązków i samotności, z którą boryka się wiele osób starszych. „Dobrze, że jest takie miejsce jak Klub Seniora . Możemy tu przyjść, pobyć wśród życzliwych ludzi, odpocząć (...) - mówi jedna z uczestniczek Klubu Seniora „Nadzieja” w Staninie.





