

Jesień w Klubie Senior+



Jesień bywa czasami mokra i ponura a czasami złota, piękna i słoneczna. Mimo to jest zmienna i humorzysta jej dary w postaci kolorowych liści, kasztanów i czerwonej jarzyny bardzo często cieszą się i są wykorzystywane do różnego rodzaju prac i dekoracji.

Seniorzy również postanowili wykorzystać kolorowe dary jesieni, dekorując klub samodzielnie zrobionymi ludzikami z kasztanów, bukietami z kolorowych liści oraz wiecznikami. Powstały również piękne kompozycje z suszonych kwiatów w koszach wiklinowych.

Podczas poniedziałkowych zajęć plastycznych prowadzonych przez Monikę Kruk-Kobeluk, maszyny do szycia idą w ruch i z niepotrzebnych materiałów powstają „wrzutki” - bardzo praktyczne, duże i wygodne torby na zakupy i nie tylko. Pani Monika dba aby każdy skrawek niepotrzebnego materiału znalazł swoje ponowne zastosowanie, dzięki czemu możemy zmniejszyć ilość odpadów i przynajmniej w ten sposób pomóc naszej planecie.

Na zajęciach kulinarnych, które odbywają się w każdy piątek, królują wypieki w postaci chleba, ciast oraz ostatnio zgodnie z tradycją listopadową powstały rogale wiśtomarcińskie.

Zajęcia z fizjoterapeutą Zdzisławem Opałką, to cykl regularnych spotkań dzięki którym uaktywniamy się nie tylko wszystkie partie mięśni ale również poprawiamy samopoczucie. Zajęcia są przyjemne z wykonywania aktywności ruchowej z bezpieczeństwem wykonywanych ćwiczeń pod czujnym okiem pana Zdzisława.

W klubie odbyło się również spotkanie z dietetykiem medycznym Patrycją Sankowską, która przeprowadziła za pomocą wyspecjalizowanego sprzętu, dokładną analizę składu masy ciała każdego z seniorów, oraz omówiła wyniki pomiarów z każdym uczestnikiem indywidualnie.

Klub odwiedził również ratownik medyczny Jarosław Tarnowski z RESCUE-ZDR z bardzo obszernym wykładem mającym na celu zapoznanie seniorów z zastosowaniem defibrylatora, pierwszej pomocy w przypadku udarów oraz zaburzeń rytmu serca. Został także poruszony temat cukrzycy oraz nadciśnienia, po których był czas na pomiary cukru oraz ciśnienia tętniczego.

11 listopada seniorzy wzięli udział w uroczystościach związanych z Narodowym Świętem Niepodległości. Po uroczystej mszy na czaplinceckim Rynku odśpiewali hymn po czym udali się w uroczystym pochodzie na cmentarz komunalny, gdzie złożyli kwiaty w hołdzie bohaterom walk o niepodległość.

14 listopada przypada Ogólnopolski Dzień Seniora. Z tej okazji burmistrz Marcin Naruszewicz złożył seniorom serdeczne życzenia po których był czas na wspólne rozmowy oraz świąteczny poczęstunek.









- [Udostępnij](#)
- [Drukuj](#)
- [PDF](#)