

Aktywny luty w Klubie Senior+ w Czaplinku



Klub Senior + w Czaplinku oferuje szeroki wachlarz możliwości, które pomagają utrzymać sprawność, rozwijać zainteresowania i cieszyć się aktywnym życiem. Seniorzy spędzają w nim czas w sposób wartościowy i satysfakcjonujący.

Celebrujemy imieniny uczestników Klubu czy wspólnie obchodzimy święta. W Klubie głównie stawiamy na aktywność fizyczną. Seniorki regularnie uprawiają nordic walking oraz regularnie spacerują po okolicy. Ponadto dwa razy w tygodniu odbywają się ćwiczenia pod okiem instruktorki i rehabilitantki. Zdarzają się też okazyjne aktywności – w lutym był to bieg i marsz „Zdrowiej z kijkami, zdrowiej biegiem 2025” dla osób chorych na epilepsję, które obchodzą swój dzień 14 lutego.

W tym miesiącu wspólnie bawiliśmy się z okazji Walentynek. Po udekorowaniu klubu i przygotowaniu poczęstunku seniorzy i seniorki śpiewali oraz tańczyli do utworów, które przypominały 16 lat młodości. Wspólnymi siłami przygotowali też przekąski na tłusty czwartek i „ostatki”.

W lutym uczestnicy wzięli również udział w szkoleniu „Nie daj się czadowi”, które poprowadził dla nas nieodpłatnie Pan Jerzy Piotrowicz.

W wolnych chwilach seniorki wykonywały prace manualne, takie jak: haftowanie, tkanie czy układanie mozaiki diamentowej.

Nina Rykowska

Instruktor kulturalno-oświatowy

w Klubie Senior +

•



•



•







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