

W czerwcu w Klubie Senior+ w Nowej Wsi odbyły się 3 spotkania z aktywności fizycznej pod nadzorem instruktora Sybilli Bąk. Podczas zajęć uczestnicy usprawniali swoje ciało, poprawiali krążenie, a praca w grupie zmniejszyła poczucie izolacji i pozytywnie wpłynęła na samopoczucie uczestników „Senior+”.



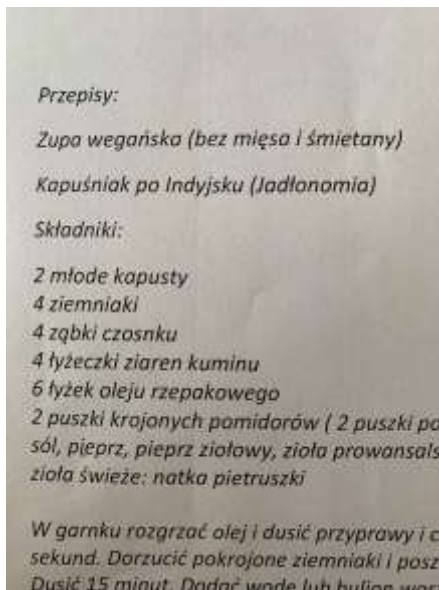
Na początku miesiąca uczestnicy klubu spotkali się również z psycholog Agnieszką Magierek na zajęciach pn „Trening pamięci”, które pozytywnie wpływają na koncentrację oraz zapamiętywanie.



Dnia 7 czerwca 2019 roku zgodnie z harmonogramem zajęć klubu, seniorzy wybrali się do Teatru Buffo w Warszawie na spektakl „Polita 3D”. Sztuka teatralna bardzo spodobała się uczestnikom klubu zarówno kostiumy, jak i oprawa muzyczna zrobiły ogromne wrażenie na seniorach.



W celu zwiększenia świadomości seniorów w zakresie zdrowego odżywiania w miesiącu czerwiec odbyły się 2 spotkania z dietetykiem Ewą Michałowską. Podczas zajęć seniorzy wspólnie przygotowali zupy wegańskie z kapustą i ciecierzycą.



W połowie czerwca podczas warsztatów kulinarnych uczestnicy Klubu Senior+ w Nowej Wsi przy boku szefa kuchni Marcina Łuzińskiego wspólnie przygotowali desery: Brownie- ciasto czekoladowe z lodem waniliowym i owocami oraz naleśniki z kremem pomarańczowym i tapioką, polane czekoladą na gorąco. Uczestnicy warsztatów poznali nowoczesne techniki przygotowania i dekorowania deserów.



Podczas zajęć manualnych w czerwcu seniorzy własnoręcznie wykonali ozdobne świece żelowe pod okiem instruktora Dagmary Kowalskiej. Celem prowadzonych zajęć było kreowanie wyobraźni oraz usprawnienie dłoni, a także nauka pracy w grupie.





W ostatnim tygodniu czerwca odbyły się zajęcia manualne prowadzone przez Państwa Izę i Ryszarda Pyrzowskich. Uczestnicy Klubu Senior+ w Nowej wsi poznali technikę wyrobu witraży metodą Tiffany'ego. Samodzielnie dokonali obróbki szkła i dopasowywania elementów witrażu oraz oklejenia taśmą miedzianą.



