

Zaplanowane zajęcia na wrzesień dla uczestników srebrnego wieku w Nowej Wsi odbyły się w następujących blokach tematycznych:

Zajęcia kulinarne, na których seniorzy poznali kuchnię włoską i przy boku kucharza wykonali od podstaw Tagiatellę, usprawniając przy tym swoje dłonie- gniotąc, wałkując i krojąc makaron. Poza tym, pobudzili bodźce smakowe oraz doświadczyli łączenia smaków.



Zajęcia edukacyjne podczas których instruktorka Monika Witkowska - Gałkus udzieliła instruktażu wykonania bezpiecznego i skutecznego masażu przy użyciu olejków na poszczególne schorzenia.



Podczas **zajęć ruchowych** we wrześniu klubowicze spotkali się 3 razy. Pierwsze i drugie zajęcia odbyły się w pomieszczeniu Klubu Senior+ w Nowej Wsi, uczestnicy podczas ćwiczeń na matach starali się udoskonalić swoją sprawność ruchową.



Pod koniec miesiąca zrelaksowani, odprężeni i uśmiechnięci uczestnicy Klubu Senior+ uprawiali aerobik w wodzie u boku Sybilli Bąk. Trening w wodzie jest mniej męczący natomiast bardziej efektywny.



Grupa seniorów 3 krotnie uczestniczyła w **zajęciach manualnych**. Na pierwszych warsztatach wykonali biżuterię artystyczną przy pomocy pani Agaty Topolewskiej.



Na kolejnym spotkaniu instruktorka Topolewska wprowadziła klubowiczów do świata sztuki malarstwa. Seniorzy podczas zajęć zapoznali się z techniką malowania akrylami na płótnie. Własnoręcznie wykonane dzieła umieszczone zostaną na wystawie prac Klubu Senior+ w Nowej Wsi.



Pod koniec miesiąca odbyły się **zajęcia z quillingu**. Klubowicze z ogromnym zainteresowaniem fantazjowali układając własnoręcznie wykonane kwiaty z pasków papieru quilingowego. Stworzone prace zdobią pomieszczenie spotkań seniorów.



Zgodnie z przyjętym zwyczajem podczas ostatnich zajęć we wrześniu seniorzy obchodzili swoje imieniny i urodziny. Wspólne rozmowy i pogawędki przy lampce wina integrują grupę zacieśniając ich znajomości.



Na miesiąc październik w Klubie Senior+ w Nowej Wsi zaplanowane są zajęcia z języka angielskiego, kurs samoobrony dla seniora, a także wyjazd do teatru w Grudziądzu na spektakl „Wieruszka” w doskonałej obsadzie aktorskiej.