

W lipcu uczestnicy Klubu Senior+ w Nowej Wsi spotkali się na zajęciach ruchowych 3 razy. Jedne z nich odbyły się na świeżym powietrzu. Seniorzy uprawiali nordic walking ścieżką pieszo - rowerową Radomno- Bratian korzystając z atrakcyjnego krajobrazu i uroków lata. Celem prowadzonych zajęć jest nie tylko uprawianie sportu i poprawa stanu zdrowia, ale również wspólne spotkania i poznawanie ciekawych miejsc zarówno powiatu iławskiego jak i okolicznych powiatów.



Na początku miesiąca seniorzy spotkali się z dietetykiem. Pani Ewa Michałowska instruowała seniorów jak ważne jest regularne nawadnianie organizmu w upalne dni, po czym wspólnie przygotowali smakowe wody orzeźwiające używając m.in. limonki, kiwi, mięty, kurkumy, ogórka itp.



Podczas zajęć manualnych uczestnicy klubu Senior+ pod okiem instruktora Dagmary Kowalskiej stworzyli „Ogród w szkle” używając keramzytu, kamieni ozdobnych, kory i innych dekoracji. Przeprowadzone warsztaty usprawniają ogólne zdolności zarówno intelektualne jak i manualne.





Dnia 11 lipca podczas zajęć kulinarnych przy boku szefa kuchni Marcina Łuzińskiego seniorzy przygotowali sałatki oraz wypiekali ciasta, by 12 lipca 2019 roku podczas „Letniego Pikniku Seniora” w Agroturystyce „Pomezania” w Kałdunach w gronie osób zaproszonych mogli wspólnie mile spędzić czas. Oprócz smacznego jadła były też tańce i występy artystyczne z udziałem seniorów.



W dniach 19-20 lipca br. grupa seniorów z Nowej Wsi brała udział w „Festiwalu nad Jeziorkiem”, który odbył się w Siemianach. Program artystyczny bardzo spodobał się uczestnikom, a wrażenia i dobre humory na pewno utkwią w pamięci na długo.



W miesiącu lipcu odbyły się również zajęcia z psycholog Agnieszką Magierek pn. „Rodzina to jest siła”. Podczas warsztatów analizowane były więzi rodzinne, tradycje pokoleniowe itp. Seniorzy z przyjemnością wzajemnie wypowiadali się o swoich rodzinach. Celem prowadzonych zajęć było usprawnienie pamięci wśród uczestników z wykorzystaniem tzw. „pamięci wstecznej”.



Natomiast pod koniec miesiąca miały miejsce zajęcia z kosmetyczką Moniką Witkowską- Gałkus, podczas których, instruktorka omówiła temat dbania o cerę, oraz zapoznała uczestników ze sztuką doboru kosmetyku do cery i wykonania makijażu w starszym wieku.

