

Kwiecie w Klubie Seniora

Autor: Jolanta i Tadeusz Dach

Członkowie Klubu Seniora „Pod Aniołami” działającego przy GOPS w Rymaniu, w kolejnym miesiącu wykazywali wiele aktywności. Tym razem wińcej było zajęć w „terenie”, prowadzonych w ramach programu realizowanego we współpracy ze Stowarzyszeniem na Rzecz Ekorozwoju Wsi Gorawino „Znaleźć wiosnę jesieni życia”.

Nadal Seniorzy uczestniczą w kursie tańca, poznając kolejne tańce, jak choćby ostatnio quick step. Ąwiczenia podczas warsztatów tanecznych, które prowadzone są przez instruktora tańca pana Marcina Wojtkowiaka ze Szkoły Tańca BESTA w Kołobrzegu, dają naszym Seniorom wiele radości, a także możliwość poznania różnorodnych tańców.

Zajęcia na hali sportowej prowadzone przez p. Agatę Mikołajczak, polubili chyba wszyscy. Podczas zajęć pilates oraz zajęć sportowych frekwencja na hali sportowej jest bardzo duża, a Seniorzy Ąwiczą z bardzo wielkim zaangażowaniem.

W myślimy hasła „W zdrowym ciele, zdrowy duch”, Seniorzy korzystają z uroków wiosny uprawiając nordic walking (marsze z kijkami). Trasy marszów są coraz dłuższe, a uczestnicy ich wykazują się dużą kondycją. Ostatnio odbył się też marsz po nadmorskiej plaży na trasie Dąbrowa - Grzybów, ale o tym piszemy w oddzielnym miejscu. Seniorzy również polubili wspólne wyprawy rowerowe, jeżdżąc po ścieżkach rowerowych. Trasy jazdy na rowerach są kolejno wydłużane, a Seniorzy przejeżdżają nawet po 30 km!

Teraz przed Klubem Seniora kolejne wyzwanie – wyjazd na 10-dniowe kolonie na Roztocze. O tym jednak napiszemy w kolejnej relacji.

