

Data publikacji: 2024-08-01

KGW KŁODA - spotkanie w III edycji programu Danie Wspólnych Chwil z Fundacją Biedronki - relacja

W dniu 28 lipca 2024 r. w strażnicy OSP w Kłodzie odbyło się trzecie spotkanie z seniorami realizowane w ramach programu Danie Wspólnych Chwil z Fundacją Biedronki. Członkowie KGW zadbali o pyszny poczęstunek i miłą atmosferę.

Seniorzy mieli okazję wysłuchać ciekawych informacji na temat dbania o sprawność fizyczną. Prezentacja została przygotowana i przedstawiona przez fizjoterapeutkę Sylwię Janecką. Wszyscy wiemy, jak ważna jest aktywność fizyczna i sprawność ruchowa. Niestety starsze osoby często ograniczają aktywność ruchową do minimum, tymczasem systematyczny trening fizyczny wpływa korzystnie na cały organizm. Seniorzy otrzymali zestaw prostych ćwiczeń do wykonywania w domu. Ćwiczenia przygotowane przez panią fizjoterapeutkę spotkały się z dużym zainteresowaniem.

W dalszej części spotkania wystąpił zespół Singers QR, który działa przy Centrum Kultury w Rytwianach. Mieliśmy okazję posłuchać piosenek z lat 60 i 70 oraz wiązanek przebojów filmowych.

Uczestnicy warsztatów ceramicznych odebrali też swoje patery. Zachwytom nie było końca. Dziękujemy wszystkim za tak liczne przybycie oraz miło spędzony czas.

Zapraszamy do obejrzenia krótkiej fotorelacji.





Gmina Rytwiany - www.rytwiany.com.pl/index.php?newsid=4997