

3 czerwca 2019



Aktywni seniorzy w Pawłowie

Stowarzyszenie Klub Seniora w Pawłowie realizuje dwa projekty, w których weźmie udział 80 starszych osób. Pierwszy finansowany jest ze środków Samorządu Gminy Pawłów, drugi w dużej części ze środków Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej Urzędu Marszałkowskiego Województwa Świętokrzyskiego.

Podczas realizacji projektów seniorzy będą uczestniczyć w dziesięciu warsztatach tanecznych „Banto”. Zajęcia będą tak dobrane, by usprawniały ciało, pełniły funkcje rehabilitacyjne, wpływały na ogólne samopoczucie starszej osoby. Nie od dziś wiadomo, że regularny trening dobrze wpływa na układ oddechowy, poprawia krążenie, a to między innymi ujędrnia skórę. Dodatkowo gimnastyka dla seniorów realizowana w grupie jest ważna z powodów społecznych, zmniejsza poczucie izolacji i poprawia stan psychiczny

seniora.

Seniorzy wezmą też udział w 11 pobytach na basenach mineralnych w Solcu Zdroju. Odbywać się tam będą zajęcia ruchowe aqua aerobik pod opieką profesjonalnego instruktora, kąpiele w leczniczej wodzie siarczkowej, pływanie i inne formy relaksu oraz rekreacji z wykorzystaniem dostępnych urządzeń hydroterapeutycznych. Siarka, co dawno udowodniono, jest jednym z makroelementów niezbędnych do życia i zajmuje czołowe miejsce na liście makroskładników mineralnych potrzebnych organizmowi ludzkiemu. Wyjazdy do soleckich wód cieszą się bardzo dużym zainteresowaniem seniorów, którzy z uznaniem wypowiadają się na temat leczniczej wody siarczkowej. Celem realizacji dwóch projektów jest poprawa zdrowia grupy seniorów, zrzucenie zbędnych kilogramów i uniknięcie wielu poważnych chorób.