



**Magiczny
Kraków**

Seniorzy „W sile wieku” ćwiczą ciało i umysł

2019-08-09

W zdrowym ciele zdrowy duch, to przysłowie przyświecające seniorom, którzy codziennie rano zaczynają w Klubach Samopomocy ćwiczenia usprawniające. Ćwiczą pod czujnym okiem opiekunów i terapeutów, którzy starają się proponować aktywności wzmacniające różne partie ciała.

Podczas zajęć uczestnicy korzystają z przyrządów takich jak: taśmy, gumy, wałki, piłki, piłeczki i stopy, które mają za zadanie poprawić sprawność motoryczną i oddziaływać na różne partie mięśni i stawów. Gdy pogoda na to pozwala, seniorzy z Klubów Samopomocy chętnie oddają się aktywnościom na świeżym powietrzu: trenują z kijkami nordic walking, korzystają z siłowni pod chmurką usytuowanych na miejskich terenach zielonych lub po prostu spacerują. Po ćwiczeniach fizycznych przychodzi czas na ćwiczenia umysłowe. Ulubionymi są gry towarzyskie i karciane: bingo, rummikub, remik, a nawet brydż. Seniorzy z Klubu na os. Krakowiaków 2 upodobili sobie ćwiczenia polegające na tworzeniu jak największej liczby wyrazów z innego słowa. Ostatnio ustanowili poważny rekord – z wyrazu „dziewiętnastolatka” ułożyli wspólnie 300 innych słów! Uczestnicy chętnie wypełniają również ćwiczenia pamięciowe, wykreślanki, krzyżówki i sudoku.

W Klubach „W sile wieku” każdy senior znajdzie coś dla siebie – i dla ciała i dla ducha. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Krakowie zaprasza do udziału w projekcie wszystkich seniorów, by wspólnie realizować marzenia, zdobywać nowe umiejętności, a przede wszystkim cieszyć się urokami życia. Nie ma na co czekać! Uczestnictwo w projekcie jest całkowicie bezpłatne.

Kluby Samopomocy prowadzone są przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Krakowie i współfinansowane ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach projektu „W sile wieku”.

Szczegółowe informacje dotyczące projektu: bip.krakow.pl