

Za nami kolejne spotkanie w Cafe Senior, którego tematem było zdrowie. Dyskusja toczyła się wokół gimnastyki, którą można wykonać samodzielnie w domowym zaciszu, a domowe sprzęty mogą posłużyć jako rekwizyty. Zaprezentowano kilka prostych i nieskomplikowanych ćwiczeń, pomagających zachować sprawność fizyczną w codziennym życiu. Rozmowy dotyczyły także nawyków żywieniowych i sposobów spędzania wolnego czasu. A najważniejsze motto całego spotkania? „Senior już nic nie musi, a wszystko może!”.

Na następne spotkanie zapraszamy 19 grudnia 2022 do Filii nr 4, ul. Poprzeczna 29.



[Cafe zdrowie](#)



[Cafe zdrowie](#)



[Cafe zdrowie](#)