

W Goleszowie są aktywni seniorzy

Data publikacji: 4.04.2025 9:20

Zajęcia na temat słuchu, diety, niewerbalnych środków komunikacji, refleksologii dłoni... Seniorzy w Gminie Goleszów nie próżnują.



Goleszowscy seniorzy mają intensywną wiosnę, fot. UG Goleszów

W ostatnich tygodniach członkowie klubów seniora w Bażanowicach i Cisownicy uczestniczyli w różnorodnych zajęciach, które łączyły profilaktykę zdrowotną, edukację i rozwój osobisty.

- Podczas spotkania poświęconego profilaktyce słuchu seniorzy wysłuchali prelekcji na temat higieny narządu słuchu oraz oznak niedosłuchu. Każdy chętny mógł skorzystać z badania otoskopowego i audiometrycznego wraz z obmówieniem wyników. Zajęcia z dietetyką poświęcono tematowi właściwego przechowywania oraz sposobów na niemarnowanie żywności. W części praktycznej uczestnicy przygotowali „odchudzoną” babkę cytrynową, czyli zdrowszą wersję tradycyjnego wypieku, co spotkało się z dużym entuzjazmem. Psycholożka poprowadziła zajęcia dotyczące niewerbalnych środków komunikacji – uczestnicy dowiedzieli się, jak wiele można przekazać gestem, mimiką twarzy czy spojrzeniem. Spotkanie obejmowało również ćwiczenia rozwijające pamięć i spostrzegawczość, dla zachowania dobrej kondycji umysłowej – relacjonują gminne władze.

Narządy na dłoni

W klubie seniora w Bażanowicach seniorzy mieli okazję zgłębić tajniki refleksologii dłoni. **- Dowiedzieli się, że na dłoniach znajdują się punkty odpowiadające różnym narządom i układom w organizmie. Po teoretycznym wprowadzeniu każdy uczestnik mógł wykonać automasaż dłoni, skupiając się na punktach wspierających pracę mózgu** – informują goleszowscy urzędnicy.

Zajęcie z... butelek

W Klubie w Cisownicy odbyły się warsztaty rękodzielnicze, podczas których uczestnicy tworzyli ekologiczne zajęcia wielkanocne.

- Powstały one na bazie pustych butelek, które obłożono sianem i formowano w kształt zajęczków. Po dodaniu dekoracyjnych elementów każda figurka nabrała indywidualnego charakteru i stała się ozdobą nadchodzących świąt. W marcu nie brakowało też powodów do świętowania - seniorzy wzięli udział w kilku wydarzeniach zorganizowanych z okazji dnia kobiet – dodają urzędnicy.