

„Senioratka” ruszyła!

Upalne sierpniowe dni nie sprzyjają żadnej aktywności. A jednak, trzydzieścioro władysławowskich seniorów i dziesięcioro wolontariuszy ze Szkoły Podstawowej we Władysławowie, mimo niesprzyjającej pogody i różnych domowych zajęć, postanowiło uczestniczyć w warsztatach bukieciarskich zorganizowanych w dniach 07- 08. 08. 2018 oraz 13-14.08.2018r. w ramach Centrum Aktywności „Senioratka”. Piękne kwiatowe kompozycje i popularne w ostatnim czasie kompozycje „las w słoiku” zachwyciły uczestników, a prowadząca Ewa Dzieran - Hadław była zdumiona zaangażowaniem i kreatywnością seniorów. Efektywnie spędzony czas na warsztatach pozwolił aby prace wykonane przez uczestników mogły cieszyć ich oczy w domach, które ozdobione zostały kompozycjami stworzonymi w kilka godzin.

Kolejne aktywności w ramach „Senioratki” już wkrótce. Warto podkreślić nieocenioną rolę młodych wolontariuszy, którzy mimo wakacyjnego czasu postanowili przyjść na warsztaty i pomóc w przygotowaniu i przeprowadzeniu zajęć warsztatowych. Jesteście WIELCY!

Spotkanie z dietetykiem

W ramach Centrum Aktywności „Senioratka” w dniu 20.08.2018 odbyły się wykłady dotyczące „Podstaw żywienia w jesieni życia” prowadzone przez dietetyk mgr Roksanę Wawrzyniak. Szczegółowo zostały omówione zmiany jakie zachodzą w organizmie, głównie w układzie pokarmowym wraz z wiekiem. Przedstawiono najnowsze zasady zdrowego żywienia zgodnie z piramidą Światowej Organizacji Zdrowia. Zgłębiono temat składników pokarmowych, jak prawidłowo komponować posiłki żeby zapobiegać niedoborom mikro- oraz makroskładników. Zostały zaproponowane przepisy zamienników słodczy oraz tradycyjnych potraw kuchni polskiej. Wzięto pod lupę zioła i przyprawy - ich dobroczynny wpływ na zdrowie człowieka.

Tematem drugiego spotkania Seniorów z dietetykiem mgr Roksana Wawrzyniak w dniu 21.08.2018 były jelita. Podczas prezentacji wyjaśniono, czy sformułowanie „jelita to nasz drugi mózg” jest zasadne. Szczegółowo opisano, dlaczego alergię i nietolerancję pokarmową to plaga dzisiejszych czasów, a także przeanalizowano szereg objawów nadwrażliwości pokarmowych. W dalszej części spotkania, Pani Roksana opisała, jakie są przyczyny nieszczelnych jelit, oraz jakie są sposoby zapobiegania takim dolegliwościom na przykładzie specjalistycznej aparatury.

Spotkania z dietetykiem dały uczestnikom niezbędną wiedzę, która z pewnością pozwoli na zmianę nawyków żywieniowych, co bezpośrednio winno przełożyć się na jakość życia każdego seniora.

Miło nam poinformować, że Centrum Aktywności „Senioratka” działa i ma swoich stałych bywalców.

Chcemy aby nasze Centrum było miejscem przyjaznym dla odwiedzających, pełnym kreatywności i twórczego myślenia. Senioratka ma być miejscem gdzie słyhać śmiech, a radość z możliwości rozmowy i spotkania się z drugim człowiekiem będzie tym, co sprowadza do nas każdego władysławowskiego seniora. Mamy nadzieję na nowe przyjaźnie pomiędzy uczestnikami, mamy nadzieję na mądre spędzanie czasu, mamy nadzieję na wspomnienia, natchnienie, nić porozumienia. Mamy nadzieję, że „Senioratka” da władysławowskim seniorom chęć do działania, do wszechstronnej aktywności, do życia.

Zapraszam również do odwiedzin naszej strony internetowej : [www.koniczynka - wladyslawow.pl](http://www.koniczynka-wladyslawow.pl)

Autor: A.P