

---

## WYDARZENIA ORGANIZOWANE W RAMACH DZIAŁALNOŚCI CAŁODZIENNEGO KLUBU SENIORA „ZŁOTY WIEK” WRZESIEŃ 2023 r.

### DZIAŁANIE I.

Zajęcia edukacyjno-aktywizujące dla seniorów z certyfikowanym trenerem personalnym.



W spotkaniu uczestniczyło 25 seniorów, którzy wysłuchali wykładu na temat roli aktywności fizycznej w życiu osób powyżej 60. roku życia oraz o zasadach prawidłowego odżywiania.

Pan Marcin – trener, zaprezentował też zestaw łatwych i bezpiecznych ćwiczeń, które każdy z seniorów może wykonywać samodzielnie w domu.





Ośrodek Pomocy Społecznej w Międzychodzie  
ul. Juliusza Słowackiego 11, 64-400 Międzychód  
tel. (95) 222 23 50  
e-mail: [ops@opsmiedzychod.pl](mailto:ops@opsmiedzychod.pl)

<https://bip.ops.miedzychod.pl>

## Działanie II.

### Aktywizacja społeczna, integracja i rekreacja.

Działanie obejmowało zorganizowanie wycieczki m.in. do poznańskiej Palmiarni. Dla wielu seniorów była to wyjątkowo sentymentalna podróż, ponieważ ostatni raz widzieli Palmiarnię 20-30 lat temu. W wyjeździe wzięło udział 52 klubowiczów.

W drodze powrotnej wstąpiono do nowo otwartej Tężni w Tarnowie Podgórnym. Jej otoczenie stanowi niepowtarzalny mikroklimat, dlatego godzinny spacer w zasięgu powietrza nasyconego mikroelementami aerozolu odpowiada 3 dniom pobytu nad Bałtykiem podczas sztormowej pogody, kiedy to w powietrzu unosi się najwięcej leczniczego jodu. Aerozol solny wytwarzany zarówno na tężni jak też w inhalatorium działa korzystnie na drogi oddechowe poprawiając ich funkcjonowanie, wspomaga też układ odpornościowy i uzupełnia niedobór jodu.





Ośrodek Pomocy Społecznej w Międzychodzie  
ul. Juliusza Słowackiego 11, 64-400 Międzychód  
tel. (95) 222 23 50  
e-mail: [ops@opsmiedzychod.pl](mailto:ops@opsmiedzychod.pl)

<https://bip.ops.miedzychod.pl>

