



Wczoraj w hali sportowo – widowiskowej MOSiR odbyło się trzecie już spotkanie dla seniorów w ramach kampanii prozdrowotnej Kierunek: Zdrowie. Tym razem uczestnicy podczas zajęć ruchowych i wykłady dowiedzieli się co robić, aby mieć zdrowe stawy.

Wczorajsze zajęcia ruchowe poprowadziła Pani Ewa Kalka ze Szkoły Tańca & Agencji Artystycznej „Broadway“. Po znakomitej rozgrzewce seniorzy wysłuchali wykładu na temat zdrowych stawów fizjoterapeuty Bogdana Wiktorskiego, który specjalizuje się w kompleksowej rehabilitacji, chorobach kręgosłupa i relaksacji. Specjalista pokazał również uczestnikom codzienne ćwiczenia, które pomagają w zachowaniu zdrowych stawów.

Po treningu uczestnicy spotkania mogli podegustować zdrowe potrawy, w tym sałatki z kaszą i warzywami, koreczki warzywne, galaretki rybne i smoothie.

Kolejne spotkanie już w przyszły wtorek. Tematyka następnych zajęć brzmi – Zielono mi, czyli wszystko na temat ziół. Będą też badania profilaktyczne i degustacje zdrowej żywności.

Spotkanie rozpocznie się o godz. 13.00 w hali sportowo – widowiskowej MOSiR przy Al. Grunwaldzkiej 135.

Organizatorem przedsięwzięcia jest Witold Wróblewski Prezydent Elbląga, współorganizatorem Elbląska Rada Seniorów.

Mieszkańcy

Utworzono: środa, 08, maja 2019 14:21

[Galeria zdjęć](#)