

Seniorki ćwiczą jak szesnastki!

Napisano dnia: 2018-11-14 20:59:03



PŁAWNICA (gm. Bystrzyca Kłodzka). Jeszcze nie tak dawno zdarzało się, że strzykało w kolanie, skurcz łapał w łydkach albo nie wiadomo dlaczego raptownie robiło się gorąco. Od kiedy jednak co niektóre panie w wieku 60+ uczestniczą w zajęciach jogi prowadzonych przez kompetentną trenerkę, odpuściły nie tylko wymienione dolegliwości. Na coraz zwawsze seniorki z odrobiną zazdrości zaczynają patrzeć znajome i sąsiadki - niewykluczone, że grono pań korzystających z zajęć w ramach projektu pn. "Ze strażakami będzie wesoło i bezpiecznie" wkrótce się powiększy. W końcu każdy człowiek w wieku poprodukcyjnym chciałby mieć wigor szesnastki. Ba, skuszeni tym panowie też pokazują się na ćwiczeniach.



Ochotnicza Straż Pożarna w Pławniczy nie od dziś aktywizuje swoje środowisko. Co rusz włącza je w różne inicjatywy i nie pozwala ludziom siedzieć w domach. Strażaków-ochotników wspomaga w tych działaniach dyrektor miejscowej Szkoły Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi Karina Salitra. Jak widać, m.in. na prezentowanych zdjęciach, z powodzeniem.



A ten cykl zajęć jest możliwy dzięki rządowemu Programowi na rzecz aktywności społecznej osób starszych (ASOS) na lata 2014 - 2020.

(bwb)

Foto OSP Pławnica