

## Kultura

Opublikowano: poniedziałek, 02, wrzesień 2019 09:53

Odłony: 49727

---

Mimo wakacji starachowiccy seniorzy sierpień spędzili bardzo aktywnie.

Ostatni wakacyjny miesiąc upłynął pod znakiem aktywności fizycznej oraz integracji. Co sobotę pod skałkami odbywały się zajęcia z jogi. Liczne gono uczestników potwierdzało tylko atrakcyjność zajęć.





W dniu wybuchu Powstania Warszawskiego Seniorzy wybrali się na rajd na którym w Godzinie "W" oddali hołd poległym.

## Kultura

Opublikowano: poniedziałek, 02, wrzesień 2019 09:53

Odłony: 49727

---



## Kultura

Opublikowano: poniedziałek, 02, wrzesień 2019 09:53

Odsłony: 49727





Dbający o zdrowie seniorzy mogli również skorzystać z fachowej wiedzy dietetyków. Spotkanie obfitowało w wiele przydatnych informacji z dziedziny żywienia, przechowywania żywności oraz stanu zdrowia (można było wykonać pomiar tkanki tłuszczowej, poziomu wody i in.)



## Kultura

Opublikowano: poniedziałek, 02, wrzesień 2019 09:53

Odłony: 49727

---





Kończąc miesiąc starachowiccy seniorzy udali się na Paradę Seniora do Warszawy. Parada przeszła ulicami stolicy by na kampusie Uniwersytetu Warszawskiego seniorzy z całej Polski razem świętowali. Były wykłady, pokazy, prelekcje a całość parady zakończyły koncerty: DJ Zbyszka, Krzysztofa Krawczyka oraz DJ Wiki.



## Kultura

Opublikowano: poniedziałek, 02, wrzesień 2019 09:53

Odśtony: 49727

---





## Kultura

Opublikowano: poniedziałek, 02, wrzesień 2019 09:53

Odłony: 49727

---

