

Aktywne wakacje seniorów.

Dwa kółka nie są zarezerwowane tylko dla młodych.

Dobrze o tym wiedzą seniorzy z Dziennego Domu Seniora w Wągrowcu, którzy wakacje postanowili spędzić aktywnie. Sezon rowerowy zainaugurowano 14 lipca wycieczką nad jezioro do Kobylca. Następnie odbyły się wycieczki do łowiska w Łaziskach oraz nad jezioro do Łęgowa. Rower pomaga uregulować ciśnienie krwi, dobrze wpływa na pracę serca, obniża poziom cholesterolu i cukru. Tysiące zalet, wad w ogóle. Wspólne przejazdy były szansą rozmowy i zbudowania relacji pomiędzy seniorami. Dopelnieniem wakacyjnej aktywności była czwartkowa gimnastyka podopiecznych na siłowni na wągrowieckim Berdychowie.