

Panie z koła „Kobietą Być” nowy rok 2019 rozpoczęły dość aktywnie.

Pierwsze spotkanie to - yoga, lutowe spotkanie to - zumba.

Zastanawiam się co jest naszym motorem napędowym?

Myślę, że chęć życia aktywnie w dojrzałym wieku. Potencjał naszej grupy wiekowej jest ogromny. Plany pracy na ten rok mamy dość oryginalne. Zmieniły się czasy, zmieniły się standardy. Granice różnych etapów życia, dobrego zdrowia i samopoczucia przesunęły się. Dzisiaj nasza witalność i energia może konkurować z dużo młodszymi. Dlatego nie jest dziwne, że pięćdziesięciolatki wychodzą z cienia i np. ćwiczą zumbę. Pod profesjonalnym okiem instruktorki nasza grupa rozpoczęła intensywny trening. Ćwiczyłyśmy z uśmiechem na ustach, choć chwilami było ciężko. W sumie było miło i energetycznie. Im więcej aktywności tym lepiej (oczywiście bez przesady). Przyświeca nam słynne powiedzenie W. Młynarskiego „Róbmy swoje” - cieszymy się życiem, pięknem świata, radujemy się z tego, że mamy rodziny, dzieci i wnuki. Inspirację do szczęścia znajdujemy gdzieś w sobie. Z wiekiem zdobyliśmy pewną mądrość, która mówi żeby nie startować w zawodach, nie ścigać się kto lepszy i szybszy. Ważne aby robić co się lubi, co nam daje satysfakcję. Spotkania w naszym kole pozwalają mile spędzać czas poprzez spotkanie z ciekawymi ludźmi, wyjazdy na wycieczki, zajęcia plastyczne itp.

Pozdrawiam

Jolanta L.Wróblewska













