

## Spacer dobry na wszystko!

13 sierpnia br. udaliśmy się z grupą Uczestników na relaksujący spacer niedaleko Środowiskowego Domu.

---

Na spacerku pooddychaliśmy świeżym powietrzem oraz obserwowaliśmy piękno natury. Uczestnicy mogli sfotografować najbardziej dla nich atrakcyjne ujęcia w przyrodzie, czy nawet najmniejszego owada. Było to bardzo ciekawe doświadczenie, ponieważ każdy z Uczestników dostrzegał coś innego. Przez most przeszliśmy do miejscowości Mytarz, dla niektórych było to niemałe wyzwanie, gdyż przewyciężyli swój strach, ale wszyscy byli bardzo zadowoleni, że im się udało. Byli z siebie nawzajem bardzo dumni. Tam zrobiliśmy przerwę na krótki odpoczynek. W drodze powrotnej na pobliskim stadionie Uczestnicy poćwiczyli do zbliżającej się Spartakiady. Wszyscy są bardzo zaangażowani oraz chętnie trenują. Aktywność fizyczna jest bez wątpienia najcudowniejszą rzeczą jaką można zrobić dla swojego ciała, jak i umysłu. Spacer doskonale dotlenia nasz organizm, uspokaja, pomaga w skupieniu i wyciszeniu.

Spacer upłynął w miłej atmosferze. Wszyscy uśmiechnięci i pełni dobrej energii wrócili do Środowiskowego Domu na obiad.