

Spacer

7 - go marca, gdy tylko słońeczko zaświeciło w okna Środowiskowego Domu, stwierdziliśmy, że musimy przejść się na krótki spacer.

Na spacerku mogliśmy pooddychać świeżym powietrzem, zrelaksować się, jak również poprawić swoją aktywność fizyczną. Spacer doskonale dotlenia nasz organizm, uspokaja, pomaga w skupieniu i wyciszeniu. Aktywność fizyczna jest bez wątpienia najcudowniejszą rzeczą jaką można zrobić dla swojego ciała, jak i umysłu. Astronomiczna wiosna rozpocznie się co prawda dopiero 20 marca, ale z dnia na dzień robi się coraz cieplej i można już dostrzec pierwsze oznaki wiosny. Nasi Uczestnicy zaobserwowali przebiśniegi oraz bazie kotki.

Spacer upłynął w miłej i sympatycznej atmosferze.