

[Deklaracja dostępności](#)

- [Mapa serwisu](#)
- [Wersja tekstowa / graficzna](#)

Gminny Ośrodek Kultury w Ropie

Menu

[Przejdź do Menu Przedmiotowego](#)

Menu Podmiotowe

- [Aktualności](#)
- [Historia i dziedzictwo kulturowe](#)
- [RAZEM - Biuletyn Informacyjny](#)
- [RODO](#)
- [Strona archiwalna](#)
- [Sezon letni w Klimkówce](#)

[Przejdź do Menu Technicznego](#)

Menu Przedmiotowe

- [NASZA FILMOTEKA](#)
- [WYDARZENIA-IMPREZY 2024](#)
- [KONKURSY ARTYSTYCZNE 2024](#)
- [WYDARZENIA-IMPREZY 2023](#)
- [KONKURSY ARTYSTYCZNE 2023](#)
- [WYDARZENIA-IMPREZY 2022](#)
- [KONKURSY ARTYSTYCZNE 2022](#)
- [Projekty GOK](#)
- [KLUB SENIORA](#)
 - [2019](#)
 - [2020](#)
 - [2021](#)
- [WARSZTATY PLASTYCZNE](#)
- [KREATYWNE TUTORIALE DLA DZIECI - DIY -ZRÓB TO SAM](#)
- [SENIOR ONLINE](#)
- [GOK ROPA W SIECI!](#)

Menu Techniczne

- [Gminna Biblioteka Publiczna w Ropie](#)
- [Regionalny zespół Okaryna](#)
- [Dziecięcy zespół regionalny Ropioczki](#)
- [Stacja Wodna w Klimkówce](#)

[Sezon letni w Klimkówce](#)



[Facebook](#)
[YouTube](#)
[BIP](#)

KLUB SENIORA



18.06.2024 16:03

Treść

Już szumią kasztany i pachnie już wiosna, tak śpiewa Magda Umer.

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

A za oknem maj i kwitną kasztany, które na zajęciach w Klubie Seniora były dla nas pachnącą inspiracją. Korzystaliśmy ze sprawdzonych przepisów [Herbiness](#) na kasztanowe produkty dla zdrowia i urody tego wspaniałego surowca zielarskiego. Dzieliłyśmy się wiedzą zielarską a także sadzonkami cynii i tytoniu ozdobnego.

Zaokienne, Hyblówkowe widoki wciąż inspirują. Świerkowe choinki cieszą świeżą zielenią młodych przyrostów  . A co z nich można wyczarować?

A całkiem sporo zielarskich produktów. Wiele cennych związków i cudownego zapachu kryje się w tych pięknych, młodych pędach. Mogą posłużyć do wykonania syropów przy infekcjach dróg oddechowych, służyć przy aromaterapii, a susz z igliwia jako odwary i napary oraz kąpielach na bóle mięśni, czy reumatyczne.

A my na kolejnych zajęciach w Klubie Seniora wyczarowałyśmy prostą sól do kąpeli i sałatek (tak -taką solą można doprawić wiosenne sałatki, nada im pikantnego, cytrynowo-leśnego smaku i zapachu a także piling do ciała.

Zapraszamy do leśnych eksperymentów (ważne - wszelkie zielarskie surowce zbierajmy z dala od dróg, najlepiej w słoneczny dzień, nie ogławając całej połaci surowca, w tym wypadku drzewa świerkowego).

Maj to jeden z najpiękniejszych miesięcy. Ciepłe, słoneczne dni, soczysta zieleń i kolory wiosennych kwiatów sprzyjają pobytowi na łonie natury. Dzisiaj w Klubie Seniora zażywałyśmy dobrodziejstwą kąpeli leśnych.

Kąpiel leśna - shinrin-yoku jest popularną metodą prozdrowotną na całym świecie. Polega na wolnych, relaksacyjnych spacerach wśród drzew i odbiorze naturalnego otoczenia wszystkimi zmysłami. Dzięki kąpielom leśnym można być

zdrowszym, spokojniejszym i szczęśliwszym. Przebywanie na łonie natury pomaga też rozwinąć i wyostrzyć nasze zmysły.

Przy okazji nasze Panie odwiedziły ziołowy zakątek zlokalizowany w ogrodach dworskich w Ropie, który pomagały zakładać i pielęgnować.

Kontakt:

tel./fax +18 353 06 11

e-mail: kultura@gokropa.iaw.pl

[Zespół redakcyjny](#)

Adres:

Gminny Ośrodek Kultury

Ropa 780

38-312 Ropa

Dodatkowe Informacje

- [Mapa serwisu](#)
- [Słownik skrótów](#)
- [Instrukcja obsługi](#)
- [Ochrona danych osobowych](#)
- [RSS](#)
- [Ponowne wykorzystywanie](#)
- [Udostępnianie informacji publicznej](#)
- [Statystyki oglądalności BIP](#)
- Ostatnia aktualizacja: 03.02.2020r.

[Przeviń do początku](#)