

Stawiają na zdrowie i powrót do natury

data aktualizacji: 2023.03.15 autor: Redakcja



(fot. arch. Klub Senior Plus)

- Tej wiosny stawiamy na zioła i ziołolecznictwo - zapowiada Monika Kubiak, kierująca klubem Senior Plus w Mszczonowie. Już wiosną w klubie, skupiającym najstarszych mieszkańców, planowany jest cykl działań dotyczących ziół. Odbędzie się spotkanie z ziołiarzem, a także warsztaty ziołarskie i tworzenia naturalnych kosmetyków.

Już dawno mieliśmy w planach, by postawić na zioła, wytyczyliśmy sobie nawet taki cel, by zwrócić się w kierunku natury, niestety przeszkodziła pandemia. Tej wiosny wracamy jednak z projektem - zapowiada Monika Kubiak, kierownik klubu Senior Plus w Mszczonowie. - Sama zawsze byłam zainteresowana tym tematem, a kiedy wspomniałam o nim w klubie, okazało się, że seniorów też to interesuje - dodaje.

Jak zapowiada, zielarski projekt zostanie aktywowany już wkrótce.

Nawiązaliśmy kontakt z zielarzem z Podkowy Leśnej, którego chcemy zaprosić do nas w celu poprowadzenia prelekcji. Ponadto podczas spacerów i wyjazdów, będziemy przywozić różnorodne zioła i inne rośliny działające prozdrowotnie, które ususzone będą umieszczane w specjalnej gablocie. Będziemy je także zbierać z naszych ogródków, okolicznych lasów i łąk – mówi Monika Kubiak. Jak słyszymy, seniorzy chcą także rozpowszechniać wiedzę członków klubu, którzy interesują się zielarstwem i ziołolecznictwem. Informacji na temat roślin o właściwościach leczniczych i prozdrowotnych będą wyszukiwać także w internecie.

W planach projektu, znalazły się także warsztaty przygotowywania eko-kosmetyków: szamponów, maseczek, mydełek.

To taki powrót do natury – mówi stojąca na czele klubu Senior Plus. – W sierpniu 2021 roku mieliśmy już szkolenie dla seniorów z robienia naturalnych mydeł i innych kosmetyków z roślin, m. in. z płatków róż, teraz temat zostanie rozszerzony – zapowiada.

Źródło: <https://zyrardow.eglos.pl/aktualnosci/item/41811-stawiaja-na-zdrowie-i-powrot-do-natury>