

## **„Śmiechoterapia” czyli Gminny Dzień Seniora w Garbatce-Letnisko**

Wskazały, na zapiski w starej literaturze ,że kto się śmieje ten żyje dłużej. Spotkanie uświetnił „Kabaret z różą” z Uniwersytetu Trzeciego Wieku ze Starachowic ,który swoim programem dostarczył dużo pozytywnych wzruszeń. Humor, dowcip, energia aktorów - seniorów stała się zapewne inspiracją dla wszystkich jak przeżyć radośnie złotą jesień życia. W dalszej części wieczoru były kawały, tańce w rytmie lat siedemdziesiątych, smakołyki przygotowane przez „Aktywnych 50 plus” Wszystkie panie a także panowie uczestniczący w ŚMIECHOTERAPII otrzymali receptę na długie i radosne życie : Recepta1. O każdej dnia i roku porze zawsze uśmiechaj się, seniorze.2. Każdego ranka, gdy tylko wstaniesz - wpieryw gimnastyka, potem śniadanie.3. Fatygi na to nigdy nie żałuj i na dzień dobry żonkę ucałuj.4. Jeśli ci własne zdróweczko w cenie, to już od dzisiaj porzuć palenie.5. Nawet i lekarz z doświadczeń radzi przejażdżka na rowerze ci nie zawadzi.6. Posłuchaj starszych kolegów nauki: patrz na kobiety jak na dzieła sztuki.7. Pogoń i wyścig pozostaw chartom. Zdrowiem za pośpiech płacić nie warto.8. Pozostaw innych problemów szereg i na codzienny wyrusz spacer.9. Jeżeli w diecie przesadzisz odrobinę - połknij natychmiast witaminkę.10. Powtarzaj zawsze „spoko, człowieku”, A sędziwego dożyjesz wieku.

Teresa Bęczkowska