

**STYCZEŃ 2024 r.**

**WYDARZENIA ORGANIZOWANE W RAMACH DZIAŁALNOŚCI  
KLUBU SENIORA „ZŁOTY WIEK”**

**Działanie I.**

**Aktywne spędzanie czasu wolnego. Rozwijanie kreatywności.**

3 stycznia 2024r. w klubie seniora Złoty Wiek, 10 osób uczestniczyło w bardzo kreatywnych zajęciach, polegających na stworzeniu własnego mydła glicerynowego. Każda kompozycja była unikalna, do dyspozycji seniorów były aromatyczne olejki zapachowe, barwniki oraz dodatki w postaci suszonych kwiatów, suszonych owoców, przypraw, ziaren kawy. Zatem jedynym ograniczeniem była wyobraźnia naszych podopiecznych. W wyniku wspólnej pracy powstały przepiękne, niezwykle aromatyczne i kolorowe dzieła, które cieszyły również oryginalnymi kształtami.

Kolejne 10 osób wzięło udział w drugiej turze zajęć, która odbyła się 24 stycznia.





## Działanie II.

### Edukacja seniorów. Prelekcja na temat zakresu działań Ośrodka Pomocy Społecznej w Międzychodzie na rzecz osób starszych.

10 stycznia 2024r. wizytę w klubie złożyła Dyrektor Ośrodka Pomocy Społecznej w Międzychodzie. Seniorzy mogli posłuchać przede wszystkim o zadaniach Ośrodka realizowanych na rzecz osób starszych. Dyrektor przybliżyła tematykę zrealizowanych, a także zaplanowanych programów oraz projektów. Nasi klubowicze z zacięciem wysłuchali zwłaszcza części dotyczącej usług opiekuńczych, systemu teleopieki oraz zasad kierowania osób do Domów Pomocy Społecznej. Pani Dyrektor przekazała naszym seniorom bardzo dużo wartościowej i przydatnej wiedzy, która wielu z nich może pomóc w uzyskaniu świadczeń.



### Działanie III.

#### Edukacja seniorów. Spotkanie z psychologiem.

15 stycznia 2024r. seniorzy z klubu Złoty Wiek mieli przyjemność gościć panią psycholog Krystynę Dudarską, która na co dzień pracuje z podopiecznymi Środowiskowego Domu Samopomocy w Międzychodzie.

Pani Krystyna w trakcie spotkania skupiła się między innymi na problemach natury psychologicznej, które na ogół dotyczą osoby w wieku podeszłym. Wykład miał na celu zachęcić do obserwacji samego siebie, do słuchania sygnałów wysyłanych przez nasze własne organizmy. Czasami te sygnały są po prostu dla nas niejasne, jeśli nie mamy wystarczającej na ten temat wiedzy. Na zakończenie pani psycholog przeprowadziła z naszymi seniorami ćwiczenia relaksacyjne, pozwalające na zatrzymanie gonitwy myśli i na bycie „tu i teraz”. To było dla naszych podopiecznych bardzo wartościowe spotkanie.





#### Działanie IV.

##### **Integracja seniorów. Aktywne spędzanie czasu wolnego poprzez zajęcia manualne.**

18 stycznia 2024r. dzięki uprzejmości pani Magdaleny Gorgiel – Jenek z Ośrodka Pomocy Społecznej w Międzychodzie, zostały w klubie przeprowadzone kolejne warsztaty. Tym razem seniorzy wykonywali zakładki do książek, korzystając z bardzo lubianej przez nich metody – decoupage. Powstały oryginalne i niepowtarzalne wzory, a seniorzy z dumą prezentowali swoje dzieła. Taka forma spędzania czasu jest bardzo lubiana przez seniorów, ponieważ rozwija ich kreatywność, daje możliwość uruchomienia własnej wyobraźni. Dodatkowo daje poczucie zadowolenia i dumy po zakończonym zadaniu.



#### Działanie IV.

#### Integracja międzypokoleniowa. Występy z okazji Dnia Babci i Dziadka.

23 stycznia 2024r. na zaproszenie uczniów klasy 2c ze Szkoły Podstawowej nr 2 w Międzychódzie, nasi seniorzy przybyli na występy z okazji Dnia Babci i Dziadka. Dzieci przedstawiły bardzo radosny i ciekawy program, który wielokrotnie wywołał uśmiech na twarzach zgromadzonych gości. Dla seniorów taka integracja międzypokoleniowa jest zawsze bardzo wartościowym doświadczeniem, wywołującym ogrom ciepłych uczuć i serdeczności. Serdecznie dziękujemy Pani Monice Zielińskiej, wychowawczynie klasy 2c, za zaproszenie i gratulujemy przygotowanego programu.





## Działanie V.

### Edukacja seniorów. Pomoc przy wypełnianiu dokumentów.

29 stycznia 2024r. w klubie seniora Złoty Wiek odbyło się spotkanie z pracownikami Ośrodka Pomocy Społecznej w Międzychodzie. W trakcie wizyty ponad 20 seniorów skorzystało z pomocy przy wypełnianiu wniosków o przyznanie dodatku osłonowego.

