

**KWIECIEŃ 2024 r.**

**WYDARZENIA ORGANIZOWANE W RAMACH DZIAŁALNOŚCI  
KLUBU SENIORA „WRZOS”**

**Działanie I.**

**Integracja. Rozgrywki w grach planszowych.**

4 kwietnia 2024 r. seniorki z klubu seniora „Wrzos” poczuły ducha rywalizacji biorąc udział w rozgrywkach gier planszowych. Panie poza dobrą zabawą we własnym gronie, miały okazję poćwiczyć pamięć, koncentrację oraz refleks.



## Działanie II.

### Spotkanie integracyjne. Obiad wielkanocny.

9 kwietnia odbyło się spotkanie wielkanocne organizowane przez członków klubu seniora „Wrzos”. Wszystkie tradycyjne święta są wspólnie obchodzone i celebrowane przez naszych seniorów. Daje im to poczucie jedności, wzmacnia ich więzi i pozwala w klubie poczuć ciepłą, domową atmosferę. Na stołach znalazły się wielkanocne potrawy, m.in. żurek, biała kielbasa, jajka oraz tradycyjna sałatka jarzynowa. W uroczystym spotkaniu wzięły udział 23 osoby.



### Działanie III.

#### Integracja międzysenioralna. Wizyta w BPiCAK.

23 kwietnia 2024 r. kilkanaście osób z klubu seniora „Wrzos” wybrało się na wspólny seans filmowy, w ramach cyklu KINO DLA SENIORA, realizowanego w ramach współpracy z BPiCAK w Międzychodzie. W wydarzeniu uczestniczyli także członkowie klubów seniora „Złoty Wiek” oraz „Milenium”. Tradycyjnie została wyświetlona komedia, aby wywołać jak najwięcej uśmiechu na twarzach naszych seniorów. Dbamy o to, aby w ramach wykonywanych zajęć, spotkań lub wyjazdów, dawać ich uczestnikom jak najlepsze samopoczucie, dobry humor i powody do zadowolenia.

Film „Bilet do raju” wszystkim bardzo się spodobał, a w trakcie seansu często było słychać gromki śmiech. Dziękujemy Dyrektora BPiCAK, pani Natalii Czarneckiej za ciepłe przyjęcie naszych klubów oraz możliwość integracji międzysenioralnej.



#### Działanie IV.

##### **Spotkanie integracyjne z podopiecznymi Środowiskowego Domu Samopomocy.**

29 kwietnia w ramach integracji międzysrodowiskowej, odbyły się warsztaty zorganizowane we współpracy ze Środowiskowym Domem Samopomocy w Międzychodzie.

Grupy wspólnie stworzyły piękne kolarze, składające się z wielobarwnych, różnorodnych prac. Zostały one wykonane metodą „scratchingu”, która oprócz szerokiego wachlarza możliwości twórczych, pozwala także na relaks, wyciszenie i ukojenie układu nerwowego.

Po zakończonej pracy przyszedł czas na lekkie rozciąganie oraz ćwiczenia oddechowe. Zrelaksowani w ten sposób uczestnicy warsztatów przystąpili do ostatniej części spotkania, a mianowicie do treningu umysłowego.

Dzień był intensywny, ale seniorzy opuścili warsztaty usatysfakcjonowani i zadowoleni ze spędzonego czasu.



## Działanie V.

### Aktywne spędzanie czasu. Gimnastyka w klubie.

30 kwietnia 2024 r., jedna z pań biorących udział we wcześniejszych zajęciach w Środowiskowym Domu Samopomocy w Międzychodzie, postanowiła pokazać pozostałym koleżankom z klubu zestaw ćwiczeń oddechowych oraz rozciąganie. Panie, które nie miały możliwości dzień wcześniej pojechać na warsztaty, z ochotą wykonywały polecenia pani Wiesławy, gdyż doskonale zdają sobie sprawę z dobroczynnego wpływu takich aktywności. Seniorki zgodnie zdecydowały, że od takiego zestawu ćwiczeń będą teraz zaczynać każde spotkanie w klubie.

