

**KWIECIEŃ 2024 r.**

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

**Działanie I.**

**Aktywizacja seniorów. Udział w akcji #sadziMY**

12 kwietnia 2024 r. miała miejsce ogólnopolska, kolejna już edycja akcji #sadziMY, do której i nasi seniorzy z chęcią przystąpili. Akcja organizowana przez Lasy Państwowe zapewniła milion sadzonek, rozdawanych w poszczególnych Nadleśnictwach.

*“Lasy, drzewa zapewniają nam tlen, oczyszczają powietrze, wpływają korzystnie na klimat i na nasze samopoczucie. Są domem dla wielu gatunków roślin, grzybów i zwierząt. Dostarczają najbardziej ekologiczny surowiec, drewno, tworzący domy również dla nas” – podkreśla Józef Kubica, p.o. Dyrektor Generalny Lasów Państwowych.*

Seniorzy również chcieli dołożyć swoją cegiełkę dla tak szczytnego celu, jakim jest ratowanie naszego klimatu oraz przyrody. Przedstawicielki klubu seniora „Złoty Wiek” wraz z koordynator klubów seniora odebrały swoją sadzonkę. Ich wybór padł na lipę, która zostanie wkrótce posadzona na terenie Ośrodka Pomocy Społecznej w Międzychodzie.



## Działanie II.

### Integracja. Wspólny czas przy kawce.

W kwietniu członkowie klubu seniora „Złoty Wiek” mieli wiele okazji do wspólnego spędzenia czasu przy kawie i ciasteczkach. To również bardzo ważna część codziennego funkcjonowania klubu. Seniorzy w trakcie spotkań wymieniają się doświadczeniami, przeżyciami, udzielają sobie nawzajem porad. Taki rodzaj spędzania wolnego czasu wpływa pozytywnie na podtrzymywanie relacji, pozwala poczuć się częścią grupy.



### Działanie III.

#### Integracja seniorów. Gry karciane.

Jedną z ulubionych rozrywek członków klubu seniora „Złoty Wiek” są gry karciane. Najchętniej grają w „tysiaca” oraz w „Elfer raus”. Oprócz rozrywki i dobrej zabawy, tak spędzany czas doskonale sprzyja utrzymywaniu sprawności umysłowej w dobrej kondycji. Nasz najstarszy senior, pan Henryk, od zawsze jest głównym dowodzącym w grach karcianych, tasuje, rozdaje i oczywiście pilnuje, aby każdy grał uczciwie. ☺



#### Działanie IV.

##### **Integracja seniorów. Rybka w klubie.**

19 kwietnia 2024 r. członkowie klubu seniora „Złoty Wiek” zasiedli do wspólnego posiłku. Na talerzach wylądowała wędzona rybka na ciepło, zamawiana z lokalnej wędzarni.

Spożywanie posiłków z przyjaciółmi czy znajomymi to może być coś więcej, niż tylko zwykłe spotkanie towarzyskie. Wspólne biesiadowanie może być jednym z czynników wpływających na poprawę naszego samopoczucia i stanu zdrowia. Może ono promować lepszą jakość diety, wzmocnienie więzi i poczucie przynależności, co jest niezbędne do utrzymania dobrego zdrowia.



## Działanie V.

### Integracja międzysenioralna. Wyjście do kina.

24 kwietnia powróciliśmy do cyklu KINO DLA SENIORA. Dzięki współpracy z BPiCAK w Międzychodzie, członkowie klubu seniora „Złoty Wiek”, „Wrzos” oraz „Milenium” mogli wybrać się do kina. Tym razem wyświetlona została komedia pod tytułem „Bilet do raju”.

Według niedawnych badań, opublikowanych przez brytyjskich naukowców, oglądanie filmów na wielkim ekranie niesie ze sobą wiele korzyści, m.in.:

- doświadczenia kulturowe, takie jak kino, mogą poprawić pamięć, koncentrację i utrzymać mózg w dobrej kondycji,
- podczas seansu serca biją zgodnie, co może wpłynąć na więzi społeczne, wydajność zespołu i zmniejszyć samotność,
- kilka godzin w kinie może sprawić, że uczestnik seansu będzie bardziej kreatywny i produktywny.

Zatem z przyjemnością oczekujemy na kolejny film!



## Działanie VI.

### Aktywizacja seniorów. Włączenie klubów seniora w zbiórkę elektrośmiec.

W kwietniu 2024 r. koordynator klubów seniora włączyła swoich podopiecznych w zbiórkę elektrośmiec organizowaną przez Przedszkole z Oddziałami Integracyjnymi nr 2 w Międzychodzie. Do pomocy przyłączyli się także pracownicy Ośrodka Pomocy Społecznej w Międzychodzie.

Zebrane sprzęty zostaną wymienione na punkty, a te z kolei na pomoce dydaktyczne dla najmłodszych.

Seniorzy z chęcią wspierają takie akcje i tym razem również wspólnymi siłami zebrali ogrom niepotrzebnych lub nieużywanych już sprzętów. 26 kwietnia całe zbiory zostały przekazane do przedszkola. Po pamiątkowym zdjęciu oraz chwili spędzonej z dziećmi, Dyrektor placówki zaprosiła naszych podopiecznych na kawę oraz słodki poczęstunek.

Serdecznie dziękujemy naszym pracownikom oraz członkom wszystkich klubów za udział w zbiórce!





### **Działanie VII.**

#### **Integracja międzyśrodowiskowa. Warsztaty w ŚDS.**

29 kwietnia 2024 r. członkowie klubu seniora „Złoty Wiek” oraz „Wrzos” uczestniczyli w zajęciach manualnych zorganizowanych we współpracy ze Środowiskowym Domem Samopomocy w Międzychodzie. Wspólnie z podopiecznymi ŚDS nasi seniorzy stworzyli piękne kolorowe obrazki, wykonane techniką „scratching”. Metoda ta pozwala nie tylko na bardzo kreatywne prace, ale także pełni funkcję terapeutyczną – pozwala się wyciszyć, zredukować stres i napięcie.

Po zakończonej pracy przyszedł czas na ćwiczenia oddechowe i lekką gimnastykę połączoną z rozciąganiem. Spotkanie zakończył trening umysłowy. Seniorzy oraz podopieczni ŚDS zapisali na tablicy najdłuższy istniejący wyraz w języku polskim – Konstaktympolitańczykiewiczówna – i z liter w tym słowie zawartym układali kolejne wyrazy. Łącznie powstało ich aż 85!







### Działanie VIII.

#### Aktywne spędzanie czasu wolnego. Posadzenie pamiątkowego drzewa.

30 kwietnia 2024 r. zostało posadzone pamiątkowe drzewo klubów seniora. W tym celu została wykorzystana sadzonka, którą seniorzy odebrali z Nadleśnictwa Międzychód, w ramach akcji #sadziMY.

Wybór padł na sadzonkę lipy. Jest ona drzewem żyjącym nawet do 500 lat. Zostanie wykonana również tabliczka, na pamiątkę istnienia naszych klubów.

Drzewko zostało posadzone na terenie Ośrodka Pomocy Społecznej w Międzychodzie.

Po zakończonej pracy, ku pokrzepieniu sił, Dyrektor Ośrodka zaprosił seniorów na słodki poczęstunek oraz kawę.



