

MAJ 2024 r.

## WYDARZENIA ORGANIZOWANE W RAMACH DZIAŁALNOŚCI KLUBU SENIORA „MILENIUM”

### Działanie I.

#### Integracja oraz edukacja seniorów. Właściwości lecznicze ziół.

9 maja 2024 r. członkowie klubu seniora „Milenium” spotkali się w Filii Bibliotecznej w Kamionnie, aby wspólnie z panią Pauliną Kram poszerzyć swoją wiedzę na temat właściwości leczniczych ziół. Nasi seniorzy wyznają zasadę, iż „babcine sposoby” są najlepsze na wszystko, dlatego też chętnie wymieniali się swoimi doświadczeniami i poradami w tej tematyce.

Uczestnicy spotkania dostali sadzonki mięty, jednej z najstarszych znanych roślin leczniczych.



## Działanie II.

### Integracja seniorów. Aktywne spędzanie czasu wolnego na świeżym powietrzu.

16 maja 2024r. klub seniora „Milenium” spędził aktywnie czas, wybierając się na wycieczkę do Gorzycka Starego. Pierwszym etapem było odwiedzenie tzw. ogrodów wodnych. Jest to gospodarstwo przyrodnicze, wyspecjalizowane w produkcji roślin wodnych. Jego malownicza lokalizacja nad jeziorem w Gorzycku Starym sprawia, iż jest to chętnie odwiedzane miejsce.

Wielu z naszych seniorów uprawia własne działki warzywno – kwiatowe, lub z zamiłowaniem pielęgnuje rośliny w zaciszu własnego mieszkania. Z tego powodu taka wycieczka była dla nich bardzo wartościowa i przyjemna. Dodatkowo stanowiła element hortikuloterapii, czyli terapii ogrodem. Jest to forma wspierająca dla głównych nurtów terapeutycznych, coraz chętniej wykorzystywana podczas rekonwalescencji po udarach, traumach itp. Może przybierać formę czynną i bierną. W tym przypadku nasi seniorzy skorzystali z formy biernej, która również przynosi wiele korzyści zdrowotnych, m.in. obniża poziom stresu, stabilizuje ciśnienie tętnicze, znacząco łagodzi depresję i lęki. Dostarcza także przyjemnych wrażeń wizualnych.

W dalszej części wycieczki, jej uczestnicy rozpalili nad jeziorem ognisko. W pięknych okolicznościach przyrody delektowali się wyśmienitą pogodą oraz smakiem upieczonych w ogniu kiełbasek.





### Działanie III.

#### Integracja seniorów. Zajęcia manualne.

23 maja 2024 r. członkowie klubu seniora „Milenium” wzięli udział w zajęciach manualnych, ćwiczących m.in. motorykę małą dłoni. Wykorzystane zostały w tym celu lubiane przez nich wydrapywanki.

