

MAJ 2024 r.

WYDARZENIA ORGANIZOWANE W RAMACH DZIAŁALNOŚCI KLUBU SENIORA „WRZOS”

Działanie I.

Integracja seniorów. Ćwiczenia poprawiające koordynację ruchową.

7 maja 2024 r., po długim weekendzie majówkowym, panie z klubu seniora „Wrzos” pełne zapału wróciły do regularnych spotkań w klubie. Jak zawsze, po tak długiej przerwie, mają sobie dużo do opowiedzenia. Dzielią się swoimi przeżyciami, troskami i wszystkim, co się wydarzyło przez ten czas. Zatem większość spotkania upłynęła na pogawędkach przy kawie i ciasteczkach.

Stałym rytuałem wśród pań są także ćwiczenia fizyczne, które zostały zaprezentowane podczas jednego ze spotkań integracyjnych w Środowiskowym Domu Samopomocy w Międzychodzie. Za wprowadzenie ich do stałej części spotkań odpowiada jedna z naszych senierek – pani Wiesława. Na zakończenie dnia, pani Wiesia poderwała do pracy pozostałe koleżanki i poprowadziła zajęcia mające na celu poprawę koordynacji ruchowej, rozciąganie i rozgrzanie mięśni, a także ich wzmocnienie.



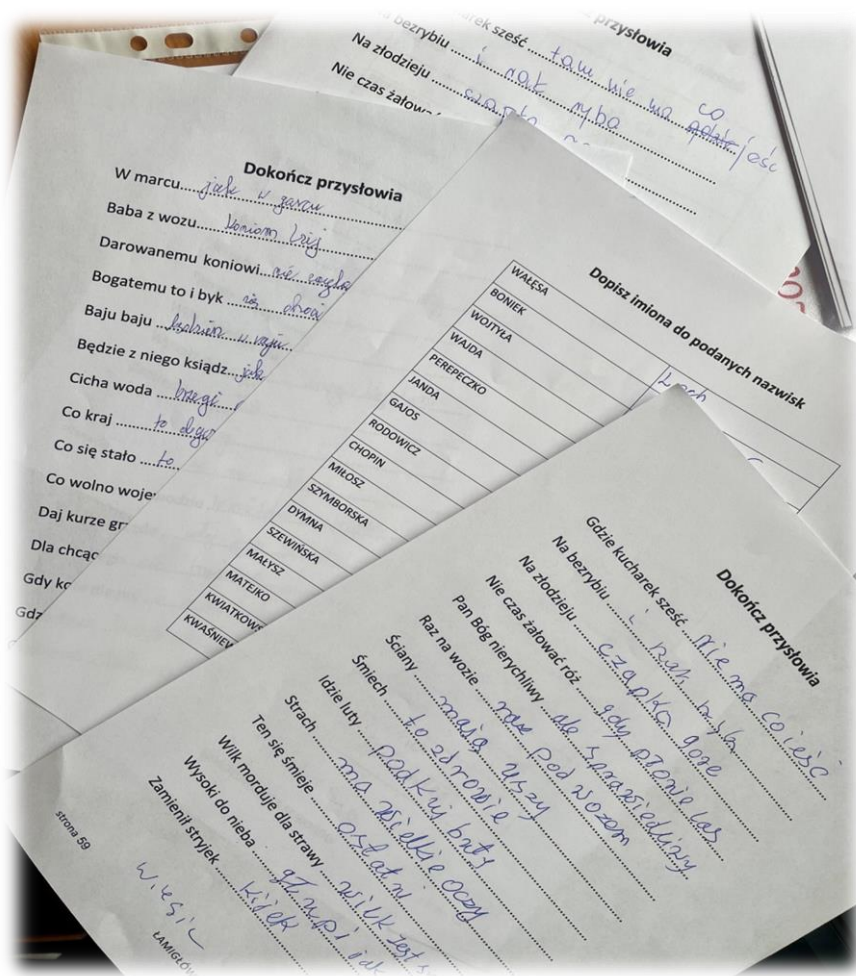


Działanie II.

Integracja seniorów. Ćwiczenia umysłowe oraz manualne (motoryka mała).

9 maja 2024 r. koordynator klubów seniora zorganizowała w klubie seniora „Wrzos” zajęcia. Pierwszą ich część stanowiły ćwiczenia motoryki małej, a więc sprawności ruchowej dłoni. Doskonałą formą tego typu zajęć są np. kolorowanki, rysowanie, pisanie. Tym razem seniorki miały do dyspozycji wydrapywanki. Zajęcia z wydrapywania były już kilkakrotnie przeprowadzane, jednak wyjątkowo przypadły paniom do gustu, więc na ich życzenie są często powtarzane.

W drugiej części spotkania uczestniczki trenowały koncentrację, pamięć oraz umiejętność logicznego myślenia. Taki „trening umysłu” jest świetną profilaktyką chorób otępiennych oraz demencji.





Działanie III.

Integracja seniorów. Wspólne przyrządzanie posiłku.

14 maja 2024 r. panie z klubu seniora „Wrzos” postanowiły urozmaicić sobie czas spędzany w klubie i przygotowały pyszną przekąskę. W tym przypadku nie sprawdza się popularne powiedzenie „Gdzie kucharek sześć, tam nie ma co jeść”. Nasze seniorki doskonale potrafią ze sobą współpracować i uzupełniać się podczas wspólnej pracy. W tym dniu panie przygotowały zapiekanki z pieczarkami i z serem.





Działanie IV.

Integracja seniorów. Zajęcia z rękodzieła.

16 maja 2024 r. w klubie seniora „Wrzos” odbyły się warsztaty manualne we współpracy z Klubem Integracji Społecznej w Międzychodzie.

Członkowie obu społeczności, pod okiem Magdaleny Gorgiel-Jenek, wykonywali zakładki do książek metodą „decoupage”. Podczas pracy było również miejsce na pogawędki, żarty i śmiech. Takie zajęcia doskonale łączą kreatywne i przyjemne spędzanie czasu w klubie. Prace manualne ćwiczą sprawność palców dłoni, wyobraźnię oraz funkcje poznawcze. Dlatego dbamy o to, aby aktywizować seniorów jak najczęściej do takich zajęć.





Działanie V.

Integracja seniorów. Grill nad jeziorem w Mierzynie.

21 maja 2024 r. seniorki z klubu seniora „Wrzos” pojechały do Mierzyna, aby spędzić wspólnie czas na łonie przyrody. Pogoda dopisywała idealnie, podobnie jak nastroje naszych pań. Obcowanie z naturą, wsłuchiwanie się w jej odgłosy, podziwianie widoków, zawsze działają kojąco na układ nerwowy. Przebywanie na świeżym powietrzu jest zalecane przez lekarzy jako aktywność obniżająca poziom stresu i wzmacniająca odporność organizmu. Spędzanie czasu w takich okolicznościach może zapobiegać stanom lękowym oraz depresji, która niestety coraz częściej dotyka osoby starsze.

Dodatkową atrakcją tego dnia było ognisko i grill z kiełbaskami.

Wyjazd był bardzo udany, łączył w sobie przyjemne z pożytecznym. Zawsze staramy się tak organizować seniorom czas, aby wyciągnęli jak najwięcej korzyści w różnych obszarach. W spotkaniu nad jeziorem wzięły udział 22 osoby.



Działanie VI.

Integracja międzysrodowiskowa. Warsztaty w Środowiskowym Domu Samopomocy w Międzychodzie.

28 maja 2024 r. odbyły się warsztaty zorganizowane przez Środowiskowy Dom Samopomocy w Międzychodzie, z którym ściśle współpracujemy pod kątem aktywizacji seniorów.

Zawsze jesteśmy ciepło i serdecznie przyjmowani przez podopiecznych Domu oraz jego kadre.

W ramach zajęć uczestnicy wykonywali własnoręcznie zdobione ptaszki, przy pomocy metody „decoupage”.



Działanie VII. Integracja przy wspólnym śpiewaniu. Elementy muzykoterapii.

30 maja 2024 r. w klubie seniora „Wrzos” rozbrzmiewała muzyka z akordeonu i pieśni biesiadne.

Nasz senior, pan Marian jest z zamiłowania muzykiem i chętnie przygotowuje oprawę muzyczną w trakcie zabaw tanecznych organizowanych przez seniorów.

Okazuje się, że muzykoterapia w życiu seniorów niesie ze sobą ogrom korzyści. Wpływa na nastrój - może uspokajać lub podnosić na duchu. Muzyka zachęca do ruchu – często w trakcie słuchania i śpiewania piosenek, seniorzy zaczynają klaskać, kotysać się, poruszać całym ciałem.

Słuchanie muzyki i śpiewanie piosenek prowadzi do różnorodnych interakcji między seniorami. Uczestnicy takich spotkań zwyczajnie cieszą się, że są z innymi, którzy tak jak oni słuchali niegdyś tych samych utworów i mają podobne wspomnienia. Może to ułatwić integrację w grupie i znaleźć wspólny język między uczestnikami.

Ciekawostką jest, iż wspomnienia muzyczne często pozostają nienaruszone przez chorobę Alzheimera. Zatem u osób dotkniętych tą chorobą, można wykorzystywać muzykoterapię do przywoływania doświadczeń i przeżyć kojarzących się z daną ścieżką dźwiękową.



