

MAJ 2024 r.

WYDARZENIA ORGANIZOWANE W RAMACH DZIAŁALNOŚCI KLUBU SENIORA „ZŁOTY WIEK”

Działanie I.

Integracja seniorów. Zajęcia manualne.

7 maja 2024 r. w klubie seniora „Złoty Wiek” koordynator klubów przeprowadziła zajęcia manualne. Po długim weekendzie majowym, seniorzy pełni chęci i wigoru, ruszyli do pracy i wykonywali piękne kompozycje metodą „string art”. W tłumaczeniu na język polski oznacza to „sztukę nici”. Metoda jest bardzo ciekawa i pozwala na nieskończone możliwości tworzenia obrazów, ale bez użycia farb. Potrzebne są deski, gwoźdźki, młotek oraz nici, włóczka lub mulina. Praca w tej technice wymaga sporo cierpliwości i precyzji, dlatego na pierwsze zajęcia został wybrany prosty wzór wazonu lub słoika, który następnie został ozdobiony suszonymi oraz sztucznymi kwiatami. Metoda „string art.” idealnie nadaje się do pracy z seniorami, ponieważ wymaga od nich precyzyjnych, przemyślanych ruchów, zachowania ostrożności przy pracy, rozwija myślenie kreatywne oraz przestrzenne. Dodatkowo daje mnóstwo satysfakcji po ukończonej pracy.

Ukończone dzieła stanowią teraz ozdobę klubu seniora „Złoty Wiek”, cieszą oko kolorami oraz estetyką wykonania.







Działanie II.

Integracja seniorów. Zajęcia manualne.

8 maja 2024r. członkowie klubu seniora „Złoty Wiek”, zachwyceni wykonaniem prac z dnia poprzedniego, poprosili o kolejną turę zajęć i tym sposobem kolejne 4 osoby zabrały się za wykonanie własnych kompozycji.







Działanie III.

Edukacja seniorów. Prelekcja nt. nowotworów jamy ustnej.

14 maja 2024r. klub seniora „Złoty Wiek” miał możliwość uczestniczyć w prelekcji o tematyce zdrowotnej.

Wykład poprowadził pan Filip Wachowiak, student Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu oraz członek Polskiego Stowarzyszenia Studentów Stomatologii.

Poruszona została tematyka wzrastającej liczby zachorowań na nowotwory jamy ustnej wśród osób starszych. Pan Filip szczegółowo opisał sposoby samokontroli oraz profilaktyki w tym zakresie, wyjaśnił na jakie objawy szczególnie zwrócić uwagę. Seniorzy dostali także wskazówki oraz praktyczne porady na temat dokładnego czyszczenia jamy ustnej, zębów oraz protez.

Uczestnicy spotkania dostali broszury o poruszanej tematyce, a także próbki rekomendowanych produktów.





Działanie IV.

Integracja oraz edukacja seniorów. Wycieczka do Nowego Zoo w Poznaniu.

16 maja 2024r. koordynator klubów seniora zorganizowała dla klubu seniora „Złoty Wiek” wycieczkę do Nowego Zoo w Poznaniu. Wraz z nadejściem ciepłych miesięcy będziemy jak częściej stwarzać naszym podopiecznym możliwość przebywania na świeżym powietrzu oraz zapewnić odpowiednią dawkę ruchu. Idealnym sposobem na połączenie obydwu założeń, był spacer wśród przepięknych terenów zielonych. Dodatkowo całego mnóstwa atrakcji oraz przyjemności dostarczyła możliwość przyglądania się przeróżnym dzikim zwierzętom. Wśród nich seniorzy mogli przyrrzeć się z bliska m.in. tygrysom, lwom, niedźwiedziowi, wielbłądom. Dużym zainteresowaniem cieszyły się także gatunki mniejszych zwierząt, jak np. susły, lemury, panda czerwona i wiele innych. Wycieczka miała także charakter edukacyjny – obok ekspozycji znajdowały się tablice informacyjne opisujące dany okaz oraz związane z nim ciekawostki.





Działanie V.

Integracja seniorów. Zajęcia manualno – kulinarne.

20 maja 2024r. członkowie klubu seniora „Złoty Wiek” wzięli udział w nietypowych zajęciach, a mianowicie układali kompozycje z owoców. Każda, dwuosobowa drużyna dostała do odtworzenia inny obrazek. Seniorzy poćwiczyli sprawność manualną, obierając oraz krojąc owoce. Musieli także wykazać się kreatywnością i umiejętnością pracy w grupie.

Zajęcia spotkały się z bardzo pozytywnym odbiorem. Uczestnicy czuli się bardzo usatysfakcjonowani po wykonaniu swoich prac. Jednak najprzyjemniejszą częścią spotkania okazała się ich konsumpcja ☺









Działanie VI.

Integracja seniorów. Zajęcia kulinarne.

21 maja 2024r. w klubie seniora „Złoty Wiek” odbyły się kolejne zajęcia kulinarne, tym razem członkowie klubu przygotowywali tortille na zimno, w kilku wariantach smakowych. Podobnie jak przy układankach z owoców, powstały dwuosobowe zespoły i każdy z nich dostał inny przepis. Po zakończonej pracy wszyscy wspólnie degustowali przygotowane przekąski.



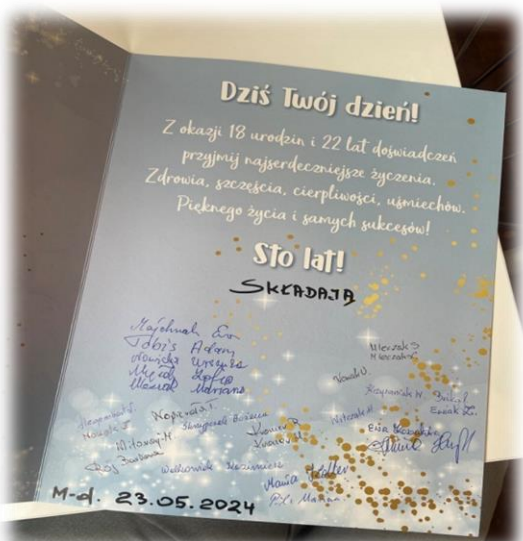




Działanie VII.

Integracja seniorów. niespodzianka urodzinowa.

23 maja 2024r. swoje urodziny obchodziła koordynator klubów seniora – Julita Kłosinska. Z tej okazji seniorzy z klubu seniora „Złoty Wiek” postanowili przygotować niespodziankę i zaskoczyć swoją „szefową”. Był to bardzo miły i serdeczny dzień, wypełniony życzeniami, upominkami, nie zabrakło oczywiście urodzinowego tortu oraz innych słodkości.





Działanie VIII.

Aktywne spędzanie czasu wolnego. Zabawa taneczna.

28 maja 2024r. w świetlicy w Muchocinie odbyła się zabawa taneczna zorganizowana dla członków klubu seniora „Złoty Wiek”. To zdecydowanie jedna z ulubionych form aktywnego spędzania czasu wśród naszych seniorów. Niewątpliwie taniec ma wiele prozdrowotnych zalet. Poprawia zdrowie układu sercowo – naczyniowego, wydolność tlenową. Jest doskonałym sposobem na obniżenie poziomu stresu i zmniejszenie napięcia emocjonalnego. Poprzez taniec nasi seniorzy mogą także ćwiczyć koordynację ruchową oraz równowagę, przy okazji dobrze się bawiąc we własnym gronie.





Działanie IX.

Integracja z UTW. Cotygodniowa sekcja scrabble.

W każdą środę miesiąca, w godzinach od 14:00 do 16:00 członkowie Uniwersytetu Trzeciego Wieku wraz z naszymi seniorami spotykają się na rozgrywki scrabble. Niektórzy z nich grają „na punkty”, inni traktują to jako formę zabawy i spędzenia wolnego czasu. Gra Scrabble jest jedną z najlepszych gier dla starszych osób. Pomaga ćwiczyć mózg, precyzję ruchów oraz myślenie strategiczne. Gry planszowe zalecane są w ramach profilaktyki i spowalniania rozwoju schorzeń neurodegeneracyjnych.



