

SIERPIEŃ 2024 r.

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

Działanie I.

Integracja seniorów. Spotkanie informacyjne z pracownikiem Ośrodka Pomocy Społecznej w Międzychodzie.

6 sierpnia 2024 r. w klubie seniora „Wrzos” odbyło się spotkanie w sprawie wsparcia w formie bonu energetycznego oraz Programu Fundusze Europejskie na Pomoc Żywnościową 2021-2027.

Seniorzy chętnie skorzystali z pomocy przy wypełnianiu stosownych wniosków.



Działanie II.

Integracja seniorów. Zajęcia manualne z koordynator klubów seniora.

7 sierpnia 2024 r. seniorki z klubu seniora „Wrzos” wzięły udział w warsztatach manualnych. Panie wykonały piękne prace metodą „string art”. Metoda pozwala na wyciszenie, skupienie się. Dodatkowym atutem jest praca dłoni. Podczas zaplatania sznurka wokół gwoździ palce i cała dłoń wykonują pracę, ćwicząc motorykę małą.

Po zakończonych zajęciach seniorki dumnie prezentowały swoje kolorowe dzieła.







Działanie III.

Integracja seniorów. Sekcja kulinarna oraz sekcja gier planszowych.

8 sierpnia 2024 r. do pracy zabrała się sekcja kulinarna klubu seniora „Wrzos”. Dla wszystkich uczestników spotkania zostały przygotowane pieczone kiełbaski z frytkami. Posiłek od razu smakuje inaczej, kiedy spożywany jest we wspólnym gronie, dlatego w każdym z trzech klubów seniora sekcje kulinarne cieszą się bardzo dużym zainteresowaniem.

W dalszej części spotkania panie grały w Scrabble oraz w karty.





Działanie IV.

Integracja seniorów. Praca na afirmacjach.

14 sierpnia 2024 r. seniorki z klubu „Wrzos” poznały, czym są afirmację, jaką rolę odgrywa sposób w jaki do siebie mówimy. Panie dostały karty pracy, wypisały swoje własne afirmacje oraz wykonały ćwiczenie wdzięczności.



Zajęcia miały na celu skupienie uwagi seniorów na pozytywnych aspektach życia, poprawę nastroju oraz redukcję stresu. Regularne powtarzanie pozytywnych afirmacji może pomóc seniorom w budowaniu poczucia własnej wartości i pewności siebie.



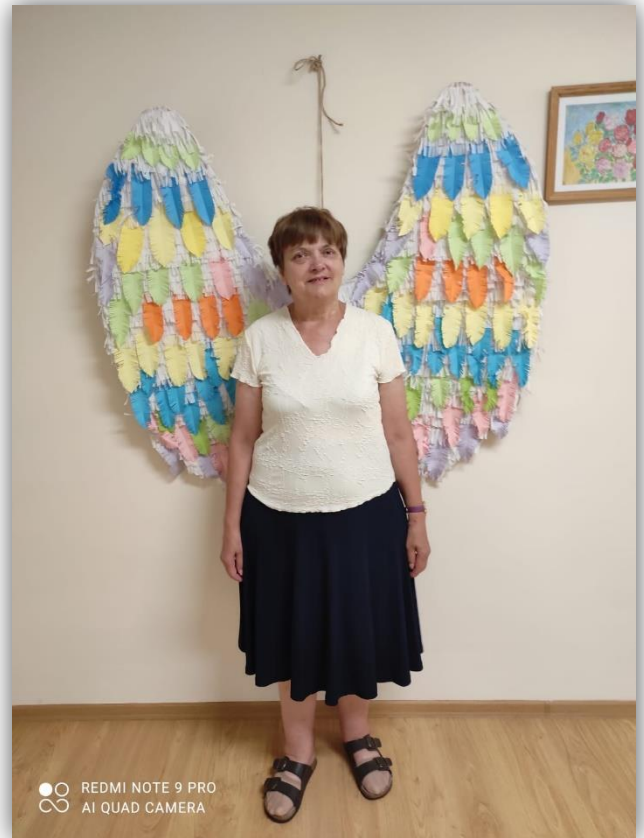
Na zakończenie spotkania panie dla relaksu zagrały w karty.

Działanie V.

Integracja seniorów. Sesja ze skrzydłami.

20 sierpnia 2024 r. seniorki w klubie seniora „Wrzos” zrobiły sobie sesję zdjęciową na tle pięknych, kolorowych skrzydeł.





Działanie VI.

Integracja seniorów. Spotkanie towarzyskie przy kawie. Wizyta koordynator klubów seniora.

22 sierpnia 2024 r. w klubie seniora „Wrzos” panie spotkały się przy kawie i spędziły ze sobą czas rozmawiając na wszelkie interesujące je tematy. Na ogół opowiadają o wnukach, dzieciach, dzielą się swoimi przeżyciami, wymieniają doświadczeniami. W klubach seniora ich członkowie mogą liczyć na wsparcie pozostałych, co jest bardzo ważne dla osób samotnych. Niekiedy klub jest jedynym miejscem, w którym mogą się otworzyć, szczerze porozmawiać o swoich problemach i zmartwieniach.



Działanie VII.

Integracja seniorów. Zawody sportowe i gry w karty.

27 sierpnia 2024r. w klubie seniora „Wrzos” uczestniczący spotkani połączyli przyjemne z pożytecznym. W ruch poszło hula-hop, lotki oraz karty. Była okazja do ruchu, wzmacniania stabilnej postawy ciała oraz ogólnej sprawności. Oczywiście nie zabrakło też solidnej dawki śmiechu i dobrego humoru. Panie doskonale bawiły się we własnym gronie.



Odrobina zdrowej rywalizacji również pozwala nauczyć seniorów cierpliwości, pracy zespołowej, czy radzenia sobie z porażką.





Gry zespołowe rozwijają umiejętność zarządzania stresem, która jest istotna w każdym aspekcie naszej codzienności.

Uczestnictwo w zdrowej rywalizacji promuje takie wartości jak uczciwość, szacunek dla przeciwnika oraz zasady „fair play”.