

STYCZEŃ 2025 r.

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

Działanie I.

Spotkanie przy zimowej, rozgrzewającej herbatce.

8 stycznia 2025r. w klubie seniora „Złoty Wiek” seniorki przygotowały dla wszystkich zimową herbatkę.

Oprócz właściwości rozgrzewających, przygotowana herbata miała również dobroczynny wpływ na zdrowie. Panie wykorzystały m.in. imbir, cytrusy, jabłka oraz syrop z malin.



Działanie II.

Trening umysłowy. Wzmacnianie koncentracji oraz pamięci seniorów.

13 stycznia 2025r. seniorzy wzięli udział w zabawach mających na celu poprawę koncentracji, spostrzegawczości i refleksu.

Dużą popularnością w klubach cieszy się zabawa „Daj się poznać”, polegająca na losowaniu ciekawych i zaskakujących pytań, mających na celu skłonienie uczestników do opowiedzenia czegoś o sobie. Pytania można traktować poważnie, lub opowiedzieć zabawną historię niemającą nic wspólnego z prawdą. Grze zawsze towarzyszy mnóstwo śmiechu.

Taka zabawa ćwiczy również pamięć, rozwija wyobraźnię oraz umiejętności komunikacyjne.



Działanie III.

Sekcja kulinarna. Pieczenie ciasta.

14 stycznia sekcja kulinarna klubu seniora „Złoty Wiek” przygotowała dla wszystkich ciasto drożdżowe z owocami.



Działanie IV.

Integracja międzyśrodowiskowa. Wizyta w Środowiskowym Domu Samopomocy w Międzychodzie.

16 stycznia w Środowiskowym Domu Samopomocy odbyły się warsztaty manualne, na które zaproszeni zostali seniorzy z klubu seniora „Złoty Wiek”. W trakcie zajęć uczestnicy wykonali przepiękne papierowe zakładki do książek.

Prace zostały przekazane dla Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy.





Działanie V.

Integracja z Uniwersytem Trzeciego Wieku w Międzychodzie. Promocja konferencji „Bezpieczny Senior”.

22 stycznia 2025r. przy okazji rozgrywek w Scrabble, seniorzy powrócili do konferencji pt. „Bezpieczny Senior”, która odbyła się w grudniu 2024r.

Członkowie klubu seniora wręczyli swoim kolegom i koleżankom z UTW paczki edukacyjne, aby zawarte w nich porady i wskazówki na temat bezpieczeństwa mogły dotrzeć do jak największej liczby osób w wieku senioralnym.



Działanie VI.

Sekcja kulinarna. Pieczenie ciasta „skubaniec”.

Sekcje kulinarne w klubach seniora nieustannie dbają o przyjemności dla podniebienia uczestników spotkań. W klubie seniora „Złoty Wiek” panie ponownie przygotowały ciasto, tym razem „skubańca”.



Działanie VII.

Sekcja gier karcianych oraz planszowych. Jenga oraz warcaby.

30 stycznia 2025r. uczestnicy spotkania w klubie seniora „Złoty Wiek” spędzili popołudnie trenując refleks oraz myślenie. Szczególnym zainteresowaniem cieszyła się gra „Jenga”, która łączy w sobie trening uważności, koncentracji oraz sprawności manualnej.



