

**STYCZEŃ 2025 r.**

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

**Działanie I.**

**Sekcja gier karcianych oraz planszowych. Trening umysłowy połączony z dobrą zabawą.**

7 stycznia 2025r. w klubie seniora „Wrzos” panie spędziły czas grając m.in. w „Rummikub” oraz w karty.

Rummikub to popularna gra planszowa, która nie tylko dostarcza rozrywki, ale również angażuje umysł w strategię, planowanie i logiczne myślenie.

Wspomaga także naukę liczenia w pamięci oraz rozwija spostrzegawczość.





## **Działanie II.**

### **Spotkanie integracyjne. Urodziny 4 senierek.**

W miesiącu styczniu aż 4 panie z klubu seniora „Wrzos” obchodzą swoje urodziny.

Solenizantki otrzymały kwiaty oraz ogrom serdecznych życzeń.

Obchodzenie urodzin w klubie seniora to ważny element budowania społeczności, pogłębiania więzi między członkami klubu. To wyjątkowe chwile, które dodają radości i pozytywnej energii.

Zwłaszcza dla osób osamotnionych, taka celebrowanie tworzy poczucie wspólnoty i przynależności.





### **Działanie III.**

#### **Sekcja kulinarna. Edukacja seniorów.**

14 stycznia 2025r. w klubie seniora „Wrzos” odbyło się spotkanie edukacyjne z kierownik Zakładu Ubezpieczeń Społecznych.

Omówiony został m.in. temat tzw. „wdowiej renty”, a zainteresowane seniorki otrzymały pomoc przy wypełnianiu wniosków. Takie spotkania stanowią szczególne ułatwienie dla osób mających trudności w poruszaniu się po wszelkiego rodzaju urzędach oraz przygotowywaniu niezbędnej dokumentacji.

W dalszej części dnia sekcja kulinarna przygotowała dla wszystkich ciepły posiłek, tym razem były to smażone kiełbaski z pieczywem oraz sałatka.







#### **Działanie IV.**

##### **Aktywne spędzanie czasu. Gimnastyka rozciągająca oraz strojenie Sali.**

16 stycznia 2025r. seniorki rozpoczęły spotkanie od gimnastyki rozciągającej oraz ćwiczeń oddechowych. To stały element aktywności w klubie seniora „Wrzos”. Dzięki delikatnym ćwiczeniom panie wspomagają utrzymanie lepszej stabilizacji ciała, zwiększają elastyczność mięśni i stawów. Dodatkowo taka gimnastyka pobudza krążenie krwi, wpływa na redukcję stresu oraz poprawia samopoczucie.

W dalszej części spotkania seniorki zabrały się za wspólne dekorowanie głównej Sali klubu, przygotowując się do zaplanowanej zabawy karnawałowej.







## Działanie V.

### Aktywne spędzanie czasu poprzez taniec. Zabawa karnawałowa.

21 stycznia 2025r. w klubie seniora „Wrzos” odbyła się zabawa karnawałowa. Panie wykazały się ogromną kreatywnością, specjalnie na tę okazję poprzebierały się, wykorzystując w tym celu ozdobne akcesoria, maski oraz kolorowe stroje.

Wyjątkowy klimat tworzyły także dekoracje sali, wcześniej przygotowane przez seniorki.

Wspólna zabawa oraz taniec niosą za sobą wiele korzyści, od poprawy relacji i budowania więzi między uczestnikami, po poprawę kondycji fizycznej oraz sprawności ruchowej.







## Działanie VI.

### Trening umysłowy seniorów. Gra Jenga, warcaby, łamigłówki.

22 stycznia 2025r. w klubie seniora „Wrzos” odbyły się zajęcia mające na celu wzmocnienie pamięci, refleksu oraz myślenia strategicznego. Do tego celu wykorzystano popularną grę „Jenga”, która także ćwiczy koordynację ruchów ręki, przy okazji zapewniając świetną, emocjonującą zabawę.

Panie z chęcią grały także w warcaby i rozwiązywały wykreślanki.







#### Działanie VII.

#### Integracja międzypokoleniowa. Wizyta w Specjalnym Ośrodku Szkolno – Wychowawczym w Międzychodzie.

W miesiącu styczniu 2025r. członkowie klubu seniora „Wrzos” otrzymali zaproszenie na X Noworoczne Spotkanie Muzyczno-Teatralne.

Dla seniorów wydarzenia sprzyjające integracji międzypokoleniowej są ważnym aspektem. Sprzyjają one lepszemu zrozumieniu innych grup społecznych oraz ich doświadczeń, zwiększają empatię oraz tolerancję. Dają także dużo radości i wzmacniają więzi społeczne.



