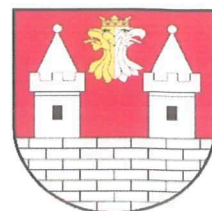




Urząd Rady Miejskiej  
w Gniewkowie

Wpł. dnia 16.01.2023  
Znak spr. ....



## Informacja na temat funkcjonowania Klubu Senior+ w Gniewkowie 2022



Klub Senior+ w Gniewkowie przy ulicy 700-lecia 16 swoją działalność rozpoczął 1 czerwca 2021 roku. Funkcjonuje jako ośrodek wsparcia dla osób starszych i działa w strukturze Miejsko - Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej Gminy Gniewkowo. Klub działa zgodnie z przepisami: Ustawy z dnia 12 marca 2004 roku o pomocy społecznej, Uchwały Nr XXXVI/242/2021 Rady Miejskiej w Gniewkowie z dnia 31 marca 2021 r. w sprawie utworzenia ośrodka wsparcia pod nazwą Klub Senior+ działającego w ramach struktury organizacyjnej Miejsko-Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Gniewkowie, Uchwały XXXVI/243/2021 Rady Miejskiej w Gniewkowie z dnia 31 marca 2021 r. w sprawie wyrażenia zgody na przystąpienie Gminy Gniewkowo do realizacji projektu partnerskiego pt. "Klub Seniora - rozwój specjalistycznych usług opiekuńczych dla osób starszych z terenu Gminy Gniewkowo" w ramach Poddziałania 09.03.02 Rozwój Usług Społecznych Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Kujawsko- Pomorskiego na lata 2014-2020 współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Klub Senior+ w Gniewkowie jest placówką wspierającą ludzi starszych z terenu Gminy Gniewkowo, kobiet i mężczyzn nieaktywnych zawodowo w wieku powyżej 60 lat, którzy ze względu na wiek, chorobę lub niepełnosprawność wymagają częściowej opieki i pomocy w zaspokajaniu niezbędnych potrzeb życiowych, szczególnie dla osób, które ze względu na swoją sytuację zdrowotną i rodzinną wymagają wsparcia w zakresie funkcjonowania oraz integracji i włączenia społecznego.

Wszystkie działania prowadzone w jednostce nakierowane są na utrzymanie seniorów w dobrej sprawności psychofizycznej i zaspokojenie potrzeb ludzi starszych (art. 51.1 ustawy o pomocy społecznej). Klub zapewnia od 7.00 – 15.00 ofertę usług od poniedziałku do piątku w dni robocze. Działalność klubu polega na realizacji podstawowych usług mających na celu udzielenie pomocy w czynnościach dnia codziennego, na zapewnieniu gorącego posiłku obiadowego oraz śniadania i innych usług wspomagających, dostosowanych do potrzeb i możliwości seniorów wynikających z wieku i stanu zdrowia. Infrastruktura klubu pozwala na aktywne spędzanie czasu wolnego, a także zaktywizowanie i zaangażowanie seniorów w działania samopomocowe. Działalność klubu sprzyja integracji społecznej a także nawiązywaniu więzi towarzyskich i przyjaźni.

Zatrudnione są dwie osoby na umowę o pracę na czas określony oraz 1 osoba na staż dzięki projektowi „Aktywizacja społeczno-zawodowa mieszkańców Gminy Gniewkowo, gdzie organizatorem stażu jest Fundacja Gospodarcza Pro Europa.



W 2022 roku w klubie uczestniczyło 25 osób. Jedna osoba ze względu na pogorszony stan zdrowia zrezygnowała, jedna osoba nie uczestniczyła ze względu na operację oraz rekonwalescencji, 2 osoby zmarły.

**Tabela nr 1. Struktura wiekowa seniorów w roku 2022**

| Wiek seniorów | Liczba seniorów | Wiek seniorów  | Liczba seniorów |
|---------------|-----------------|----------------|-----------------|
| 60-70 lat     | 4               | 71-80 lat      | 17              |
| 81-90 lat     | 4               | powyżej 90 lat | -               |

Zakres usług świadczonych przez Klub Senior+ obejmuje w szczególności: usługi socjalne i opiekuńcze, poradnictwo specjalistyczne, terapię zajęciową, aktywizację fizyczną i umysłową seniorów, zajęcia edukacyjne, kulturalne, rekreacyjne, prozdrowotne, świętowanie rocznic patriotycznych, religijnych, imieninowych seniorów.

Śniadania oraz gorący posiłek w postaci obiadu w roku 2022 dostarczała firma Harasówka Sp. Zo.o, ul. Kątna 14, 88-140 Gniewkowo. W analizowanym okresie wydano **3466** obiadów, a dziennie średnio **15** obiadów. Koszt posiłku dla jednego uczestnika wynosi 24,00 zł

**Tabela nr 2. Liczba wydanych posiłków w roku 2022**

| L.P | MIESIĄC      | IŁOŚĆ<br>POSIŁKÓW |
|-----|--------------|-------------------|
| 1.  | Styczeń      | 300               |
| 2.  | Luty         | 272               |
| 3.  | Marzec       | 348               |
| 4.  | Kwiecień     | 298               |
| 5.  | Maj          | 293               |
| 6.  | Czerwiec     | 301               |
| 7.  | Lipiec       | 285               |
| 8.  | Sierpień     | 318               |
| 9.  | Wrzesień     | 287               |
| 10  | Październik  | 270               |
| 11  | Listopad     | 263               |
| 12  | Grudzień     | 231               |
| 13  | <b>Razem</b> | <b>3466</b>       |

Klub Senior+ w dużej mierze to terapia, która polega na mobilizowaniu uczestników w różne aktywności z dziedziny zajęć psychoruchowych oraz działania, prowadzącego do usprawnienia i kompensacji zaburzonych funkcji organizmu podopiecznych. Były to zajęcia planowe, celowe i systematyczne. Założeniem prowadzonej formy aktywizacji było wspieranie seniorów społecznie, umożliwiając im nawiązywanie kontaktów międzyludzkich oraz angażowanie ich w przygotowane zajęcia pozostając w związku z wieloma czynnikami ważnymi dla zdrowia człowieka. Wszystkie działania terapeutyczne w placówce miały na celu rozwój seniorów do tego stopnia by byli oni jak najbardziej samodzielni. Aktywizacja uczestników i realizacja celu odbywała się poprzez różnego typu zajęcia terapeutyczne (manualne, plastyczne, intelektualne czy rozrywkowe), zmierzające do rozwijania: umiejętności wykonywania czynności życia codziennego i zaradności osobistej oraz psychofizycznych sprawności i podstawowych umiejętności, umożliwiających uczestnictwo w życiu społecznym.

Głównym celem zajęć była aktywizacja seniorów, podtrzymywanie zachowanych umiejętności oraz wspieranie jak największej samodzielności w codziennym życiu.

Podstawowe cele, które realizowano to przede wszystkim:

- zwiększenie zakresu samodzielności i zaradności życiowej każdego uczestnika,
- poprawa lub utrzymanie dotychczasowego stanu zdrowia fizycznego i psychicznego, dzięki zaplanowanym działaniom terapeutycznym,
- kształtowanie charakteru i rozwijanie osobowości,
- budowanie poczucia własnej wartości i sensu życia,
- poznanie różnych technik plastycznych, materiałów oraz sposobów łączenia ich,
- pobudzanie wyobraźni twórczej, fantazji, kreatywności,
- rozwijanie zainteresowań: plastycznych, muzycznych i innych,
- uwrażliwianie na sztukę i środki artystycznego wyrazu,
- integracja grupy i poprawa relacji w grupie poprzez środki artystyczne,
- uczenie spędzania wolnego czasu w sposób twórczy,
- oddziaływanie psychoterapeutyczne ogólnie uspokajające i aktywizujące,
- umożliwianie nawiązywania kontaktów z innymi,
- rozbudzanie i nabywanie nowych umiejętności,



- doskonalenie pamięci wzrokowej oraz koordynacji wzrokowo – ruchowej.
- poprawa komunikacji interpersonalnej,
- niwelowanie napięć emocjonalnych,
- usprawnianie funkcji percepcyjno-motorycznych,
- motywowanie do podejmowania zadań o różnym stopniu trudności.

Terapia zajęciowa działała na podopiecznych mobilizująco i uspakajająco, a także usprawniała ich w trzech aspektach – psychicznym, fizycznym oraz percepcyjno-motorycznym:

- **Usprawnianie fizyczne**

Polegało na odpowiednim doborze zajęć terapeutycznych w połączeniu z kinezyterapią (indywidualny dobór ćwiczeń ogólnousprawniających), aby umożliwić uczestnikom zachowanie sprawności fizycznej, pozwalającej przynajmniej na samodzielne wykonywanie prostych czynności na poziomie funkcjonalnym, lub przywrócić utraconą sprawność.

- **Uprawnianie psychiczne**

Miało na celu przywrócenie danemu uczestnikowi zdolności nawiązywania kontaktów oraz umiejętności współżycia z innymi ludźmi i dostosowania się do środowiska, w którym teraz żyje.

- **Usprawnianie funkcji percepcyjno-motorycznych**

Polegało w dużej mierze na doskonaleniu pamięci i spostrzegawczości słuchowej, koordynacji ruchów całego ciała, rozwijaniu kompetencji komunikacyjnych, utrwaleniu orientacji w schemacie ciała i przestrzeni oraz usprawnianiu koordynacji wzrokowo-ruchowej (ćwiczenia motoryki ręki piszącej, poprawa poziomu graficznego pisma).

Klub Senior+ realizował zadania w zakresie terapii zajęciowej poprzez integrację zespołu, budowanie więzi między terapeutą a grupą, eliminowanie stresu i napięć emocjonalnych, dążenie do poprawy zaradności osobistej, przystosowanie uczestników do funkcjonowania społecznego, stwarzanie okazji do odnoszenia sukcesu, zmierzającego do ogólnego rozwoju i poprawy sprawności każdego uczestnika, niezbędnych do możliwie niezależnego, samodzielnego i aktywnego życia.

Bardzo ważne są także zajęcia kulturalno-oświatowe :

- organizowanie spotkań z ciekawymi ludźmi z różnych dziedzin: kultury, sztuki, służby zdrowia, policji, i innymi;
- organizowanie wycieczek i wyjazdów;

- organizowanie różnych form wypoczynku i rekreacji;
- organizowanie spotkań i imprez okolicznościowych;
- organizowanie zajęć rozwijających zdolności i pasję;
- organizowanie zajęć ruchowych i rozwijających pamięć;
- organizowanie spotkań kulturalnych, seansów filmowych, wystaw, spektakli;
- Inne działania w zależności od potrzeb.

W ramach zajęć rehabilitacyjno-ruchowych

- usprawnianie dysfunkcji ruchowych,
- poprawa i utrzymanie poziomu sprawności i wydolności organizmu,
- zapobieganie chorobom cywilizacyjnym (otyłość, choroby układu krążenia)
- zapobieganie skutkom unieruchomienia i bezruchu (przykurcze, sztywność),

Aktywność fizyczną seniora to:

- Aktywność rekreacyjna
- ukierunkowana na zdrowie
- Aktywność prewencyjna
- ukierunkowana na prewencję chorób
- Aktywność leczniczo – rehabilitacyjna.

Program treningowy osób starszych powinien oddziaływać na trzy podstawowe elementy sprawności fizycznej:

- poprawę wytrzymałości,
- zwiększenie siły,
- zwiększenie gibkości i poprawę koordynacji ruchowej.

Ćwiczenia tego typu wykonywane były przynajmniej 3-4 w tygodniu, przez okres 20-40 min. Nacisk położony był zawsze na proste formy ruchowe, by aktywność wiązała się z relaksem, zabawą i przyjemnością. W zakresie usprawnienia koordynacji ruchowej pomocne były ćwiczenia rozciągające i gimnastyczne, które wykonywane były codziennie (5-10 min), najlepiej rano. Wiele osób starszych posiada duże opory do uczestnictwa w zajęciach sportowych, dlatego niezwykle ważną rolę w motywowaniu oraz umacnianiu cierpliwości i systematyczności mogą odegrać zajęcia grupowe. Warto więc nakłonić rodzinę, lub przyjaciół do wspólnych ćwiczeń.

Obecnie propaguje się tzw. sport w rodzinie, polegający na wspólnym uprawianiu gier i zabaw ruchowych. Jest to godna polecenia forma czynnego odpoczynku, gdyż starszy człowiek w otoczeniu najbliższej rodziny nie czuje się skrępowany mniejszą sprawnością fizyczną. Dzięki ćwiczeniom podnosi się stanu zdrowia, zachowanie sprawności fizycznej i ogólnej aktywności życiowej oraz wyhamowywanie procesów inwolucyjnych. Racjonalne stosowanie ćwiczeń fizycznych w wieku starszym skutecznie przeciwdziała procesom starzenia się oraz umożliwia podtrzymywanie sprawności ruchowej, tak niezbędnej w wieku podeszłym w życiu codziennym, co także wywiera korzystny wpływ na sferę psychiczną. Aktywność fizyczna na świeżym powietrzu przynosi więcej korzyści dla zdrowia niż treningi w przewidywalnych warunkach siłowni lub klubu fitness. Treningu na świeżym powietrzu jest jedyny, niezastąpiony i zaspokaja naturalne potrzeby zdrowotne organizmu. Ogromna dawka powietrza dotlenia cały organizm, dzięki czemu pobudza cały organizm i jego wszystkie układy, narządy, tkanki, komórki. Przebywanie na świeżym powietrzu oprócz bezpośredniego kontaktu z naturalnym światłem, dostarczy niezbędną do życia witaminę D. Proces hartowania odgrywa dużą rolę dla skóry. Działając na skórę różnego rodzaju podrażnieniami wywołuje w organizmie szereg zmian, które przyczyniają się do lepszego odżywiania tkanek, energiczniejszej przemiany materii, wykształcenia mechanizmów termoregulacyjnych, a w związku z tym wpływają korzystnie na wzmocnienie zdrowia oraz zwiększenie wytrzymałości i odporności organizmu w zwalczaniu różnych szkodliwych wpływów.

W ramach zajęć edukacyjnych seniorzy :

- poznawali kulturę i lokalne tradycje,
- nabywali wiedzę i umiejętności na temat poszukiwania wiedzy w internecie,
- rozwijali spostrzegawczość i twórcze myślenie,
- usprawniali pamięć i koncentrację.

Gry planszowe – są popularne na całym świecie - Gry planszowe są świetną rozrywką niezależnie od pogody. Możemy korzystać z tej aktywności w deszczowy dzień w salonie, czy słoneczny przenosząc się do ogrodu.

**Krzyżówki** – to połączenie rozrywki z edukacją - Krzyżówki rozwijają logiczne myślenie i odrywają od dnia codziennego. Zazwyczaj są tworzone w wersji kieszonkowej, więc możemy zabrać je wszędzie z sobą i rozwiązywać w każdej chwili. Przy wyborze krzyżówek należało zwrócić uwagę na stan naszego seniora i dostosować poziom trudności do jego możliwości intelektualnych. Możemy wybrać krzyżówki tematyczne z dziedziny, którą nasz podopieczny



zna i lubi np. filmy, ogrodnictwo itp.

**Układanie puzzli** – przede wszystkim to doskonałe ćwiczenie pracy mózgu

Ta aktywność angażuje jego obie półkule, a przy okazji uczy skupienia oraz cierpliwości. Jeśli nasz podopieczny ma z tym problem, warto spróbować z nim tego ćwiczenia, może to wpłynąć na jego zachowanie w życiu codziennym. Nie zapominajmy, że układanie puzzli to także rozrywka i świetny sposób na wspólne spędzanie czasu. Aktualnie na rynku jest spory wybór tego produktu, możemy zdecydować jaki obraz chcemy ułożyć, a następnie za pomocą kleju przymocować go na kartkę, włożyć do antyramy i powiesić na ścianie. Będzie to idealna dekoracja. Nim przymocujemy obraz do ściany, pamiętajmy o zgodzie podopiecznego.

**Gra w karty** – to doskonała rozrywka o każdej porze roku.

Możemy wybrać tradycyjne gry karciane takie jak makao czy wojna, ułożyć pasjansa lub skorzystać z innych form karcianych jak uno. Możliwości jest wiele, wybierzmy tą najbardziej atrakcyjną dla naszego seniora. Karty są lekkie i małe dzięki czemu możemy zabrać je wszędzie z sobą i zagrać podczas pikniku w parku. Wpływają na naszą koncentrację oraz logiczne myślenie.

**Układanie klocków** – to świetny sposób spędzania wolnej chwili

Aktywność zalecana szczególnie dla osób cierpiących na demencję. Klocki często wykorzystywane są w terapii. Układanki pobudzają pracę mózgu, poprawiają pamięć i zdolność logicznego myślenia. Dodatkowo uczą cierpliwości i skupienia. Układanie klocków ćwiczy chwytność palców i precyzję ruchów, która w wieku starszym często jest zaburzona. Przy tym wszystkim dostarcza rozrywkę. Przy wyborze klocków należy pamiętać, aby dostosować je do stanu seniora.

**Rysowanie** – to kreatywny sposób spędzania czasu

W dzisiejszym świecie mamy wiele możliwości tej aktywności. Jeśli nasz podopieczny jest utalentowanym artystą to mamy szczęście. W takim przypadku wystarczy zapewnić mu kartkę papieru i kredki/farbki. Nie każdy jest jednak uzdolniony plastycznie. Sprawdzą się wtedy kolorowanki. W sklepach znajdziemy duży wybór: od najprostszych do najtrudniejszych – które po kolorowaniu wyglądają niemal jak obraz. Znajdą się również takie przeznaczone dla osób starszych. Ich poziom trudności należy dostosować do sprawności podopiecznego. Ponadto malowanki wykorzystywane są w terapii, mają ogromny wpływ na samopoczucie człowieka. Do właściwości kolorowanek zalicza się: wyciszenie, polepszenie nastroju, zredukowanie lęków oraz poprawa pamięci. Zajęcia artystyczne to świetny przykład ergoterapii - terapii zajęciowej,

która poprawia kondycję pacjenta dzięki wykonywaniu czynności ruchowych i umysłowych.

**Łamigłówki** – okres starczy jest powiązany z obniżeniem sprawności intelektualnej

Łamigłówki łączą z sobą rozrywkę z polepszeniem percepcji. Powinniśmy zachować urozmaicenie: jednego dnia wybierzmy łamigłówki matematyczne, drugiego językowe, a trzeciego jeszcze inne. Nie zanudzimy wtedy naszego seniora. Na rynku znajdziemy sporo różnorodnych książeczek z wieloma ćwiczeniami. Poziom trudności należy dostosować do stanu seniora.

**Lepienie z plasteliny** – rozwija zdolności manualne i kreatywność

Pobudza obie półkule mózgowe. Zabawa plasteliną to ciekawy sposób na spędzenie czasu z podopiecznym. Możemy stworzyć, co tylko wyobraźnia nam podsunie. To miłe wspomnienie okresu dzieciństwa, w którym z przyjemnością lepił się figurki z plasteliny.

**Robienie kolaży** – to pobudzające kreatywność, łatwe zajęcie

Kolaż to stworzenie kompozycji z różnych materiałów. Możemy go stworzyć z czegośkolwiek: gazety, naklejek, czy też bardziej osobisty ze zdjęć. Wybrane materiały łączymy ze sobą i przyklejamy na kartkę papieru. Może mieć dowolny kształt i przedstawiać co tylko chcemy. Ciekawym rozwiązaniem są kolaże tematyczne przedstawiające konkretne rzeczy. To bardzo ciekawa aktywność, która wpłynie na skupienie i polepszenie samopoczucia. Warto ją wypróbować, o ile stan podopiecznego na to pozwoli.

**Zielnik** – połączenie edukacji z aktywnym spędzaniem czasu na świeżym powietrzu

Zielnik to zbiór wysuszonych roślin opisanych w zeszycie. To doskonały sposób, żeby dowiedzieć się, jak rozpoznawać poszczególne rośliny. Najpierw wraz z seniorem podczas spaceru zbieramy rośliny, aby następnie zasuszyć je i opisać. To zajęcie łączy w sobie aktywność fizyczną i intelektualną. Nie musimy znać się na roślinach, aby je opisać – od tego mamy Internet. Wspólne zbieranie, a następnie opisywanie pogłębi relacje opiekuńcze z podopiecznym i będzie ciekawym tematem do rozmowy.

**Spacer** – świetny sposób na spędzenie czasu wolnego aktywnie

Spacer jest dobry o każdej porze roku. Nawet w zimę warto wyjść na chwilę z domu, chociażby do sklepu i rozruszać kości. Możemy poprosić seniora, aby pokazał nam swoje ulubione miejsca, w ten sposób okażemy mu zainteresowanie, co na pewno poprawi jego samopoczucie. Spacerując lepiej poznamy miejscowość, w której przyszło nam pomieszkiwać. Aktywność fizyczna sprzyja również poprawie humoru, redukuje problemy ze snem, pozytywnie wpływa na

naszą pamięć, a także obniża poziom cholesterolu oraz spala kalorie. Biorąc pod uwagę plusy tej aktywności codziennie powinniśmy jej poświęcić chociaż 30 minut. Możemy włączyć spacer w rytm każdego dnia – o ile stan seniora na to pozwala.

**Gimnastyka** – aktywność fizyczna jest ważna w każdym wieku

Ruch wpływa zarówno na nasze zdrowie fizyczne, jak i psychiczne. Ćwiczenia powodują wytwarzanie pozytywnych endorfin, które wpływają na nasze dobre samopoczucie. Warto każdego dnia zadbać o odrobinę ruchu. Gimnastyka to rodzaj sportu idealny dla osób w podeszłym wieku. Warto namówić seniora do spędzenia w ten sposób wolnego czasu, o ile jego stan na to pozwoli. Odpowiednio dobrane ćwiczenia mogą wzmocnić stawy i mięśnie oraz poprawić krążenie. W doborze ćwiczeń najlepiej skonsultować się ze specjalistą.

**Taniec** – wytwarza pozytywne endorfiny

Endorfiny, czyli hormony poprawiające nastrój, na pewno przydadzą się osobom w każdym wieku, a już szczególnie starszym, często samotnym, bez rodziny i przyjaciół. Dawka endorfin, którą wytworzycie podczas tej aktywności, zapewni wam dobry humor na cały dzień i zbliży do siebie.

**Gotowanie** – wspólne gotowanie, to świetny pomysł na spędzanie czasu

To dobra okazja, aby wzajemnie opowiedzieć o swoich ulubionych potrawach, wymienić się przepisami. Może wtorek kuchni polskiej, podczas którego wspólnie z seniorem przygotujesz typowe polskie dania? Poznawanie nowych smaków bywa ekscytujące.

**Nauka obsługi komputera** – umiejętność przydatna każdemu

W dzisiejszych czasach komputer zaliczamy do podstawowych narzędzi, często niezbędnych do życia. Duża część osób starszych wciąż nie jest przekonana do tego wynalazku. Funkcja rozrywkowa, a przede wszystkim możliwość bezpiecznej komunikacji.

**Czytanie** – to świetne hobby na długie wieczory o każdej porze roku

Możemy czytać książki, artykuły, czasopisma. Kto co lubi. Ważne jest to, aby dobrać lekturę do indywidualnych upodobań. Czytanie to dobre ćwiczenie intelektualne, wzbogaca nasze słownictwo, poprawia pamięć i stymuluje pracę mózgu. Lektura przenosi nas do innego świata pełnego przygód czy nowych informacji. To wspaniały sposób na odstresowanie.

**Słuchanie muzyki** – od tradycyjnej po nowoczesną

Chwila odpoczynku na kanapie, podczas, której słuchamy muzyki to skuteczny sposób na obniżenie stresu i uspokojenie. Muzykoterapia to dobre rozwiązanie dla osób borykających się z



demencją. Muzyka aktywuje obszar mózgu odpowiadający za długo, jak i krótkotrwałe wspomnienia. Pomaga kontrolować zachowanie chorych. Powinny to być ulubione utwory danej osoby lub kojarzące się z ważnymi wydarzeniami. Jeśli podopieczny nie jest w stanie podać swojej ulubionej muzyki, warto podpytać o to rodzinę.

Zadania określone na rzecz solidarności międzypokoleniowej zostaną rozwinięte i utrwalone poprzez wspólne spędzanie czasu seniorów z dziećmi i młodzieżą z terenu Gminy Gniewkowo. Seniorzy byli docenieni i poczuli potrzebę uczestnictwa w życiu społecznym, integracji z młodzieżą, przekazywania swoich doświadczeń życiowych a jednocześnie młodzież i dzieci będą miały możliwości zdobycia wiedzy na temat historii dotyczącej lokalnego społeczeństwa w którym żyją, uczenia się szacunku dla osób starszych. Działania na rzecz solidarności wewnątrzpokoleniowej określone zostaną poprzez wspólne spotkania z innymi uczestnikami stowarzyszeń działających na rzecz seniorów na terenie Gminy Gniewkowo i gmin ościennych. Spotkanie pozwoli na wymianę doświadczeń pomiędzy seniorami, pozwoli miło wspólnie spędzić wolny czas i dać możliwość realizować siebie w społeczeństwie.

Seniorzy przedstawiali swoje oczekiwania co do zajęć oraz czasu spędzonego w klubie. Wszystkie oczekiwania zostały opisane w ofercie. Ponadto zajęcia, które są opisane powyżej są realizowane w roku 2022, seniorzy są zachwyceni i poziom aktywizacji się polepsza.

W klubie uczestnicy posiadają różne rodzaje niepełnosprawności od umiarkowanego do znacznego. Każdy uczestnik posiada różne długotrwałe choroby. Przychodzą do klubu osoby, które przeżyły udar mózgu, są otępiały. Dzięki zajęciom widać efekty poprawy w funkcjonowaniu w życiu rodzinnym i społecznym. Gwarantowana jest trwałość rezultatów działania, gdyż raz wprowadzone zajęcia są kontynuowane w kolejnych edycjach.

Seniorzy są bardzo zaangażowani w działalność klubu. Ich uwagi, potrzeby i pomysły są uwzględniane w planowanych działaniach.

W ramach promocji Klubu Seniora+ w Gniewkowie powstał na portalu społecznościowym profil na facebook „Klub Senior+ w Gniewkowie”. Codziennie na w/w profilu można zobaczyć co w danym dniu nasi seniorzy porabiali w klubie.

## **Sprawozdanie miesięczne 2022**

### **1) SPRAWOZDANIE Z PROWADZENIA KLUBU SENIORA+ W GNIEWKOWIE STYCZEŃ 2022**

Od poniedziałku do piątku w godzinach 9-15 w naszym klubie spotyka się ok. 15 osób. Każdego dnia nasi podopieczni przybywają z uśmiechami na twarzach, pełni podekscytowania co nowego ich czeka. Według grafiku w styczniu odbywały się zajęcia z terapeutą zajęciowym, psychologiem oraz pracownikami klubu.

Na zajęciach z terapeutą zajęciowym seniorzy wykonywali piękne kolorowe kwiatki z bibuły oraz bloku, które przyozdobiły nasz klub, wniosły odrobinę wiosny w te pochmurne styczniowe dni. Przy użyciu farb ozdabiali lniane torby, które potem mogli wykorzystać do noszenia zakupów. W oczekiwaniu na zabawę karnawałową wykonali przepiękne, kolorowe i świejące maski karnawałowe. Hasłem przewodnim był brokat, uczestnicy go nie żalowali. Było kolorowo, błyszczaco czyli w stu procentach karnawałowo.

Podczas zajęć z psychologiem uczestnicy trenowali pamięć, myślenie logiczne, procesy poznawcze. Wykonywali liczne ćwiczenia umysłowe oraz terapeutyczne. Zajęcia grupowe były idealną okazją do pobudzenia rywalizacji między seniorami.

Oprócz tego kilka razy w tygodniu odbywała się gimnastyka, gdyż w zdrowym ciele zdrowy duch. Gimnastyka jest bardzo ważna dla prawidłowego funkcjonowania organizmu. Poprawia wydolność organizmu, krążenie, kondycję, wzmacnia mięśnie i wpływa korzystnie na funkcjonowanie psychiczne. Uczestnicy grali w różnego rodzaju gry planszowe, zespołowe, rozwiązywali krzyżówki, wykreślanki, ćwiczenia gramatyczne i logiczne. Odbywały się warsztaty kulinarne, na których seniorzy przygotowali pysze pączki, jabłecznik oraz zdrową sałatkę. Przeprowadzone zostały zajęcia dotyczące empatii, która w tych czasach schodzi na boczny tor. Każdy z uczestników miał okazję powiedzieć coś miłego drugiej osobie oraz usłyszeć coś ciepłego na swój temat. 17 stycznia był najbardziej depresyjny dzień w roku czyli Blue Monday. Seniorzy wysłuchali wykładu na temat depresji i tego jak jej zapobiegać. Jednak wszyscy zgodnie stwierdzili, że udział w zajęciach prowadzonych w klubie znacząco poprawił i stan psychiczny i ogólne samopoczucie. W związku z tym żaden depresyjny dzień nie jest im straszny. W jeden z deszczowych dni odbył się seans filmowy. Seniorzy mieli okazję obejrzeć kultową polską komedię „Sami Swoi”. Śmiechów i dobrej zabawy nie było końca.

21 stycznia wspólnie świętowaliśmy Dzień Babci i Dziadka, na uczestników czekał pyszny poczęstunek przygotowany przez pracowników klubu. Seniorzy mogli przyprowadzić swoje wnuki. Wszyscy zasiedli przy wspólnym stole, były tańce, śpiewanie i cała masa

pozytywnej energii. Ten dzień z pewnością był wyjątkowy dla wszystkich, a osoby nie posiadające własnych wnuków nie czuły się samotne w tym tak ważnym dla nich dniu.



## **2) Sprawozdanie z prowadzenia Klubu Seniora + w Gniewkowie luty 2022 r.**

Od poniedziałku do piątku w godzinach 9-15 w naszym klubie spotyka się ok. 15 osób. Według grafiku w lutym odbywały się zajęcia z terapeutą zajęciowym, psychologiem, informatykiem oraz pracownikami klubu.

Podczas zajęć z terapeutą zajęciowym nasi kochani seniorzy przygotowywali się do Walentynek. Wykonali piękne kartki walentynkowe, które potem mogli wręczyć swoim ukochanym. Wycinali różnego rodzaju papierowe czerwone serduszka, z których powstała



girlanda zdobiąca ściany klubu. Przygotowali walentynkowe lampiony, do których wykorzystali niepotrzebne słoiki. Oprócz tego rozwijali swoje zdolności manualne lepiąc przeróżne arcydzieła z gliny.

Na zajęciach z psychologiem rozmawiali na temat stresu jak sobie z nim radzić, jak wpływa na organizm oraz w jaki sposób można go rozładować. Odbyla się również dyskusja o pozytywnym myśleniu, które jest niezbędne do osiągnięcia szczęścia.

Podczas zajęć informatycznych seniorzy uczyli się posługiwać komputerem, korzystać bezpiecznie z internetu oraz portali społecznościowych. Pan informatyk tłumaczył jak nie dać się oszukać oszustom i jak dbać o naszą prywatność w sieci. Seniorzy uczyli się pracy w programie Word.

Codziennie odbywała się gimnastyka, która jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania i utrzymania prawidłowej kondycji. Wpływa korzystnie na wszystkie mięśnie, na kręgosłup, ułatwia poruszanie. Aktywność fizyczna również dobrze wpływa na naszą psychikę, pozwala odreagować stres i podnosi ogólny dobrostan psychiczny. Gościliśmy również naszego zaprzyjaźnionego księdza, który z ogromną przyjemnością odpowiadał na każde zadane mu pytanie. W deszczowe, ponure dni odbywały się seanse filmowe, a seniorzy oglądali kultowe polskie komedie. Oprócz tego uczestnicy grali w różne gry planszowe, rozwiązywali krzyżówki, łamigłówki i inne ćwiczenia trenujące mózg.

14 lutego odbyły się Walentynki, każdy przybył ubrany na czerwono. Wszyscy cudownie się bawili, tańczyli, śpiewali. Dzięki temu nikt nie czuł się samotnie w tym pięknym dniu.

Świętowaliśmy również Tłusty Czwartek. Wspólnie z seniorami piekliśmy przepyszne pączki, którymi później częstowaliśmy sympatyków naszego klubu.

25 lutego odbyła się impreza karnawałowa połączona z zakończeniem projektu. Tańcom i zabawą nie było końca. Wszyscy bawili się świetnie, i na pewno będą długo pamiętać ten wyjątkowy dzień.





### **3) Sprawozdanie z prowadzenia Klubu Seniora + w Gniewkowie marzec 2022 r.**

Od poniedziałku do piątku w godzinach 9-15 w naszym klubie spotyka się ok. 15 osób. Każdego dnia odbywają się zajęcia z pracownikami klubu. Codziennie rano prowadzona była 30 minutowa gimnastyka. Wpływająca korzystnie na kręgosłup, stawy, koordynację ruchową i ogólną kondycję organizmu.

Korzystając z pięknej wiosennej pogody nasi seniorzy często spędzali czas na świeżym powietrzu. Świątowany był „Dzień Kobiet”. Każda z Pań dostała kwiatka od naszych cudownych dżentelmenów. Z okazji tego święta gościliśmy burmistrza Gniewkowa, Pana Adama Straszyńskiego, który również pamiętał o naszych kochanych seniorkach. Seniorzy wycinali kolorowe kwiaty oraz motyle, z których powstała wiosenna girlanda zdobiąca ścianę klubu. W oczekiwaniu na wiosnę nasi podopieczni przygotowali „Marzanne”. Symbol odchodzącej zimy i wracającej wiosny. Do jej wykonania użyli słomek, jabłek, stare, niepotrzebne ubrania. 21 marca nasi seniorzy udali się na spacer, który zakończyli spalaniem naszej Marzanny. W taki sposób pożegnaliśmy zimę i przywitaliśmy nadchodzącą wiosnę.

Odbywały się również zajęcia usprawniające pracę mózgu, trenujące pamięć, logiczne



myślenie, uwagę i spostrzegawczość. Seniorzy rozwiązywali krzyżówki, wykreślanki, łamigłówki, tworzyli nowe wyrazy z rozsypanych liter. Oglądali edukacyjne materiały dot. cukrzycy, osteoporozy, miażdżycy, nadciśnienia. A jak doskonale wiadomo są to bardzo częste choroby wieku starczego. Każdy świadomy senior powinien wiedzieć jak uchronić się przed tymi chorobami. Bo jak wiadomo lepiej zapobiegać niż leczyć. Oprócz tego grali w różne gry planszowe (bingo, chińczyk, warcaby). I w takiej miłej i ciepłej atmosferze upłynął nam miesiąc marzec.



#### **4) Sprawozdanie z prowadzenia Klubu Seniora + w Gniewkowie kwiecień 2022 r.**

Od poniedziałku do piątku w godzinach 9-15 w naszym klubie spotyka się ok. 15 osób. Każdego dnia odbywają się zajęcia z pracownikami klubu. Codziennie rano odbywała się krótka gimnastyka. Każdego dnia nasi seniorzy zaczynali dzień od kawy i drobnego poczęstunku.

W kwietniu seniorzy skupili się na przygotowaniach do Świąt Wielkanocnych. Wykonywali różne ozdoby, wycinali witraże, wyklejali wielkanocne obrazki, jajka, zajaczki. Pięknie przyozdobili klub, wykonali stroiki i inne dekorację. Co wprowadziło domową świąteczną atmosferę. Odbyło się również śniadanie wielkanocne, wszyscy uczestnicy zasiedli

wspólnie do stołu. Było pyszne jedzenie, kawa, herbata, ciasto. Gościliśmy burmistrza Gniewkowa wraz z jego zastępcą, który towarzyszył podczas wielkanocnego spotkania.

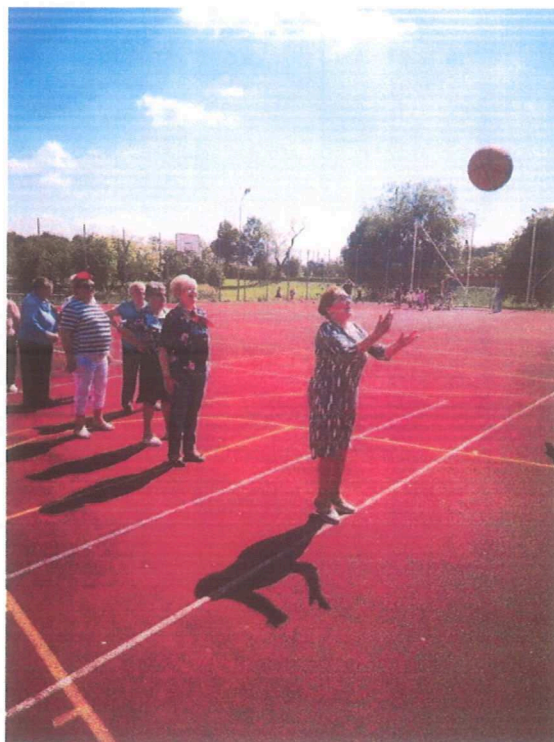
W kwietniu była piękna, słoneczna pogoda, dlatego też seniorzy często spacerowali oraz spędzali czas na zewnątrz klubu. Siedząc na ławeczka i łapiąc pierwsze promienie słońca, które są głównym źródłem witaminy D. A ta jest kluczowa w walce z osteoporozą i zdrowym układem kostno-stawowym.

Odbyły się zajęcia z Panią pedagog, która opowiadała o stresie, jak sobie z nim radzić i jak wpływa na nasz organizm. Wyjaśniła czym jest stres pozytywny, a czym negatywny.

Seniorzy wykonywali różnego rodzaju zadania, ćwiczenia aktywujące pracę mózgu. Odbywały się liczne warsztaty kulinarne (piekliśmy pyszne racuch z jabłkiem, naleśniki oraz ciasta). Odbyły się również zajęcia dotyczące dbania o cerę codzienną pielęgnację twarzy i dłoni. Seniorzy często śpiewali biesiadne przyśpiewki oraz bawili się przy muzyce.

Na koniec kwietnia odbył się wyjazd do Bydgoszczy na występ Zespołu Śląskiego. Nasi seniorzy podziwiali przepiękne przedstawienie. Piękne kolorowe śląskie stroje oraz zapierający dech w piersiach cudowny występ. Zachwycali się tańcem oraz muzyką. Ten dzień był bardzo wyjątkowy i na pewno pozostanie na długo w pamięci naszych podopiecznych. Lekko zmęczeni, ale z uśmiechami na twarzach wszyscy bezpiecznie wrócili do domu.





##### **5) SPRAWOZDANIE Z PROWADZENIA KLUBU SENIORA+ W GNIEWKOWIE**

**MAJ 2022**

Od poniedziałku do piątku w naszych progach gości ok. 15 osób. Codziennie odbywają się zajęcia prowadzone przez pracowników klubu. Każdy dzień rozpoczyna się ciepłą kawą i pysznym ciastkiem. Po poczęstunku odbywała się gimnastyka, która w tym wieku odgrywa kluczową rolę dla prawidłowego funkcjonowania, poruszania się.

W maju nasi seniorzy korzystali z pięknej słonecznej pogody, udawali się na liczne spacer, relaksowali się na ławeczkach przed klubem. Odwiedzili lokalną lodziarnię gdzie każdy znalazł coś dla siebie. Wykonywali ćwiczenia fizyczne na świeżym powietrzu. Biesiadowali przy wspólnym grillu, na każdego z uczestników czekała pyszna kiełbaska oraz sałatka.

Z okazji Dnia Matki wybraliśmy się na wycieczkę do Torunia na koncert pt. „Jak u Mamy”. Było to niesamowite wydarzenie, muzyka na żywo, a na scenie największe polskie gwiazdy. Wspaniała niespodzianka dla naszych kochanych mam, którą zorganizował burmistrz Gniewkowa.

Świętowaliśmy imieniny Pani Janki oraz naszych kochanych trzech Pań Stanisław. Każda z pań dostała moc życzeń oraz piękne kwiaty. Wspólne świętowanie imienin korzystnie



wpływa na samopoczucie naszych podopiecznych. Zmniejsza ich poczucie pustki, samotności. Czują, że są dla kogoś ważni, że ktoś o nich pamięta, zmniejsza wyobcowanie i wycofanie, które jest powszechne w ich wieku. Nasza kochana Pani Łucja obchodziła swoje 87 urodziny. Piękna liczba, wyjątkowy wiek, z pewnością warty celebrowania.

Ponadto odbywały się różne ćwiczenia trenujące pamięć, logiczne myślenie, poprawiające pracę mózgu. Karty pracy, wykreślanki, mapa myśli, rebusy, krzyżówki, zgadywanki. W przerwach między zadaniami umysłowymi seniorzy grali w chińczyka, warcaby, bingo. W chłodniejsze dni prowadzone były warsztaty kulinarne, uczestnicy przygotowywali racuchy z jabłkiem, naleśniki, galaretkę, pączki. Wszyscy wspólnie wybraliśmy się na wycieczkę do kościoła, gdzie przebywał obraz Matki Boskiej Częstochowskiej.

Na koniec maja musieliśmy pożegnać naszą kochaną Panią Teresę, która po ciężkiej chorobie zmarła. Była to tragiczna dla nas wiadomość. Pani Teresa była jedną z uczestniczek naszego klubu, była z nami od samego początku powstania tego miejsca. Jej śmierć wstrząsnęła nami wszystkimi.





#### **6) Sprawozdanie z prowadzenia Klubu Seniora + w Gniewkowie czerwiec 2022 r.**

Od poniedziałku do piątku w godzinach 9-15 w naszym klubie spotyka się ok. 15 osób. Każdego dnia odbywają się zajęcia z pracownikami klubu. Codziennie rano prowadzona była gimnastyka. Wpływająca korzystnie na kręgosłup, stawy, koordynację ruchową i ogólną kondycję organizmu.

Czerwiec rozpoczęliśmy uroczyście ponieważ 1 czerwca była pierwsza rocznica funkcjonowania naszego klubu. Z tej okazji gościliśmy burmistrza Gniewkowa Pana Adama Straszyńskiego, a na naszych uczestników czekał, pyszny tort. Był to wyjątkowy dzień dla naszych seniorów, pełen zadumy i wzruszenia. Wspólnie wspominali co wydarzyło się przez ten rok, oglądali swoje zdjęcia, wszyscy byli zaskoczeni jak ten czas szybko zleciał. Z tej okazji seniorzy wykonali plakaty, na których pisali, rysowali swoje skojarzenia z klubem seniora.

Odbył się dzień poetycki podczas, którego seniorzy zapoznali się z twórczością literacką gminy Strzelno. W dni kiedy pogoda nie sprzyjała nasi podopieczni grali w bingo, warcaby, chińczyka. Wykonywali liczne ćwiczenia umysłowe, trenowali swoją pamięć, logiczne myślenie, funkcje poznawcze. W pogodne dni, chętnie spacerowali, angażowali się w prace ogrodowe przed klubem. Wspólnie z pracownikami zajmowali się sadzeniem kwiatów, podlewaniem, gracowaniem oraz grabieniem. Zajęcia na łonie natury, poprawiają ogólny dobrostan psychiczny, pozwalają rozładować napięcie dotlenić mózg, a przy okazji są bezcennym źródłem witaminy D. Wybraliśmy się na boisko do koszykówki gdzie nasi seniorzy mieli okazję zadbać o swoją kondycję fizyczną.

Z okazji Nocy Świętojańskiej prowadzone były warsztaty z robienia wianków. Każda z naszych senierek miała okazję wykonać piękny wianek, który potem tradycyjnie został rzucony na wodę. Nasze seniorki mogły wrócić do wspomnień z młodości kiedy również wily takie wianki w nadziei na znalezienie potencjalnego kawalera.

Świątowaliśmy imieniny Pani Wandy, Pana Mariana oraz dwóch Pań Halinek. Tradycyjnie wręczone zostały piękne kwiaty, a na seniorów czekał pyszny poczęstunek.







#### **7) Sprawozdanie z prowadzenia Klubu Seniora + w Gniewkowie lipiec 2022 r.**

Od poniedziałku do piątku w godzinach 9-15 w naszym klubie spotyka się ok. 15 osób. Każdego dnia odbywają się zajęcia z pracownikami klubu.

Każdy dzień uczestnicy rozpoczynają od kawy i drobnego poczęstunku. Później uczestniczą w 30 minutowej rehabilitacji. Aktywizując one stawy, mięśnie, wpływa korzystnie na koordynację, pracę mózgu oraz ogólne samopoczucie.

Korzystając z pięknej lipcowej pogody uczestnicy często wybierali się na spacer po urokliwych gniewkowskich alejkach. Relaksowali się na ławeczkach oraz korzystali z siłowni zewnętrznych. Bardzo chętnie angażowali się w przeróżne prace ogrodowe (hortiterapia). Hortiterapia poprawia nastrój i obniża poziom stresu. Bazuje na naturalnej potrzebie kontaktu z naturą. Podlewali kwiaty, grabili, gracowali, wszyscy bardzo dobrze się bawili. Wybrali się z wizytą do Miejsko-Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Gniewkowie, gdzie odwiedzili i zapoznali się z pracą kierownika tego ośrodka.

Prowadzone były warsztaty kulinarne, seniorzy wspólnie przygotowali przepyszne gofry z bitą śmietaną i owocami, smażyli naleśniki oraz racuchy. Oprócz tego odbywały się zajęcia rozwijające funkcje poznawcze, pracę mózgu, logiczne myślenie. Wykonywali różnego rodzaju zadania o różnym poziomie trudności, rozwiązywali krzyżówki, rebusy, łamigłówki, wykreślanki. Koło fortuny, skojarzenia, mapa myśli, układanie nowych wyrazów z liter wyrazu wyjściowego, przysłowia, związki frazeologiczne, zgadywanki, zadania wspomagające pamięć.

Nie zabrakło również czasu na przyjemności, śpiew, taniec, zajęcia przy muzyce. Wszyscy aktywnie brali udział i świetnie wspólnie się bawili. Grali w bingo, chińczyka, szachy, kalambury. W dni kiedy pogoda nie rozpieszczała, a nastroje spadały odbywały się seanse filmowe oraz przegląd aktualnej prasy.

Seniorzy świętowali imieniny Pana Mariana i naszych dwóch Halinek, składali sobie życzenia, wręczyli kwiaty oraz zasiedli do wspólnej kawy i ciasta.

Na koniec lipca odbyło się pożegnanie jednej z pracownic klubu, naszej kochanej Aleksandry. Był to bardzo trudny i smutny dzień, było dużo wspomnień oraz łez. Ola spędziła w klubie 13 miesięcy, wszyscy się ze sobą bardzo związali, było to bardzo trudne pożegnanie. Seniorzy przygotowali drobną niespodziankę by wyrazić swoją wdzięczność za wspólnie spędzony czas oraz podziękować za serce i pracę Oli. I tak oto takim smutnym akcentem zakończył się miesiąc lipiec.







#### **8) Sprawozdanie z prowadzenia Klubu Seniora + w Gniewkowie sierpień 2022 r.**

Od poniedziałku do piątku w godzinach 9-15 w naszym klubie spotyka się ok. 15 osób. W klubie odbywają się zajęcia z psychologiem, terapeutą zajęciowym oraz pracownikami klubu. Seniorzy każdy dzień zaczynają od poczęstunku oraz kawy, a później prowadzone są zajęcia. Kilka razy w tygodniu odbywa się gimnastyka oraz rehabilitacja.

Podczas zajęć z terapii zajęciowej seniorzy wykonywali słoneczniki. Wykorzystali do tego papierowe talerzyki oraz krepę. Robili również piękne kolorowe motylki, kolaż na drewnie oraz świeczniki. Wszystkie prace są w pełni ekologiczne i naturalne, ponieważ w naszym klubie dbamy o środowisko. Wykonane prace są ozdobą klubu.

Podczas zajęć z psychologiem seniorzy brali udział w treningu funkcji poznawczych. Układali wyrazy, trenowali pamięć, myślenie, funkcję poznawcze oraz percepcję. Rozmawiali o emocjach, jaka część mózgu jest za nie odpowiedzialna, jaki udział odgrywają hormony. Jak radzić sobie z napięciem, złością, smutkiem, żalem. Poruszony został temat współpracy w grupie, wzajemnym szacunku, zaufaniu oraz wzajemnym słuchaniu siebie. Poruszony został temat konfliktów. Jak można im zapobiegać, jak je rozsądnie rozwiązywać i jak o nich otwarcie rozmawiać. Każdy z uczestników miał przestrzeń na przedstawienie swojego zdania, swoich uczuć, a wszystko to pod czujnym okiem psychologa, który każdemu z osobna udzielał



informacji zwrotnych.

Seniorzy udali się na wernisaż wystawy grafik i ceramiki Salvadora Dali. Mieli możliwość na własne oczy zapoznania się z tą wyjątkową, a zarazem specyficzną sztuką. Każde dzieło skłaniało do głębszej refleksji oraz dawało możliwość do własnej interpretacji wizji i przekazu artysty. Z pewnością był to wyjątkowy dzień pełen sztuki i zadumy.

W sierpniu odbyła się wycieczka do Centrum Edukacji Młodzieżowej w Górsku. Seniorzy wysłuchali koncertu Violi Brzezińskiej, laureatki programu „Szansa na Sukces”. Był to piękny dzień, wyjątkowy koncert, wspaniała artystka. Wszyscy byli pełni podziwu dla jej talentu i z uśmiechami na twarzach wrócili do domu.

Korzystając ze słonecznej pogody w dni wolne od zajęć terapeutycznych nasi seniorzy dumnie spacerowali po gniewkowskich uliczkach. W upalne dni wybrali się na lody do pobliskiej lodziarni. Łapali promienie słoneczne przed klubem, pomagali w pracach ogrodowych. Kontakt z naturą, a przy tym ruch na świeżym powietrzu oddziałują odprężająco, rozluźniająco oraz korzystnie wpływa na ogólne samopoczucie. Pozostały czas wolny spędzali na śpiewaniu, tańczeniu oraz rehabilitacji przy muzyce. Oczywiście był czas na ukochane przez naszych seniorów krzyżówki oraz chwila na nadrobienie zaległości prasowych. Niezmiennie ulubioną grą pozostało „bingo”, które jest idealną rozrywką. Stymuluje pamięć, spostrzegawczość, uważne słuchanie, koordynację wzrokową, a przy okazji jest idealną rozrywką.

Sierpień był bardzo intensywnym miesiącem, pełnym różnych wrażeń i niespodzianek. Z każdym dniem seniorzy zbliżają się do siebie i można śmiało powiedzieć, że są dla siebie drugą rodziną.





## **9) Sprawozdanie z prowadzenia Klubu Seniora + w Gniewkowie**

### **wrzesień 2022 r.**

Od poniedziałku do piątku w godzinach 9-15 w naszym klubie spotyka się ok. 15 osób. W klubie odbywają się zajęcia z psychologiem, terapeutą zajęciowym oraz pracownikami klubu. Seniorzy każdy dzień zaczynają od poczęstunku oraz kawy, a później prowadzone są zajęcia.

Dnia 1 września nasi Seniorzy uczestniczyli w obchodach 83 rocznicy wybuchu II Wojny Światowej przy Obelisku w Dąblinie. W intencji ofiar odmówiono modlitwę, a następnie uczczono ich pamięć salwą honorową. Po uroczystościach w klubie odbyły się imieniny naszej uczestniczki Stanisławy.

Odbywało się bardzo dużo tańców i ćwiczeń. Uczestnicy to uwielbiają Seniorzy to kochają. Ponadto burza mózgów, układanie z wyrazu innych wyrazów, co daje nutkę rywalizacji. Rywalizacja też jest bardzo ważna, gdyż pobudza różne zmysły.

3 września Seniorzy reprezentowali nasz klub na XI Edycji Narodowego Czytania "Ballad i Romansów" Adama Mickiewicza. Klub reprezentowali p. Ewa Kruczykowska oraz Jerzy Milewski.

Lato się kończy, idą chłodne dni. Dzisiaj nasi uczestnicy wykonywali języki z natury lasu. Zajęcia terapeutyczne dają dużą satysfakcję i odprężają. Następnie obchodziliśmy imieniny naszej pracownicy Izy.

Została wykorzystana piękna pogoda i wybraliśmy się ze Seniorami do lasu. To, że podziwialiśmy urok natury, także pozbieraliśmy szyszki, aby wykorzystać je na zajęcia terapeutyczne. Nawet krótki spacer po leśnej ścieżce pozwala odetchnąć po ciężkim dniu. Nie od dzisiaj wiadomo, że drzewa zbawiennie wpływają na nasz organizm. Na przykład olejki eteryczne wydzielane przez drzewa iglaste posiadają silne działanie antyseptyczne i zbawiennie działają na układ oddechowy. Działają antybakteryjnie, grzybobójczo oraz odkażająco. Warto spacerować po lesie i po prostu głęboko oddychać. Spędzanie czasu w lesie to obserwowanie roślin i zwierząt, gdzie uwaga mimowolna pozwala odpocząć uwadze dowolnej i ją odnawia. Las nas wzmacnia. Regularne przebywanie na świeżym powietrzu pozwala przyswajać odpowiednią dawkę witaminy D, kluczowej dla procesów odpornościowych.

Las to ogromny jonizator, gdyż roślinność szczególnie iglasta jonizuje powietrze ujemne, a tym samym neutralizuje jony dodatnie, które nie służą nam najlepiej. Wspomaga to układ odpornościowy, nerwowy, układ krążenia. To środowisko sprawdza się również w leczeniu reumatyzmu i alergii. Las to świetne lekarstwo na przeziębienie. Cała masa olejków eterycznych np. sosnowych działa bakteriobójczo, rozgrzewająco, antydepresyjnie, uspokajająco,



przeciwwirusowo. Natomiast olejek jodłowy działa antyseptycznie. No i nie ukrywajmy tego, że regularne spacerowanie po lesie pomagają spalić tkankę tłuszczową! Częste przebywanie w lesie wpływa odprężająco na nasz umysł, powoduje, że jesteśmy w stanie lepiej skupić się na codziennych obowiązkach. Osoby, które spacerują po lesie są pogodniejsze i bardziej zadowolone z życia. Jest nawet na to nazwa: chromoterapia, czyli terapia kolorem. Zieleń działa uspokajająco, likwiduje napięcie, stymuluje układ nerwowy.

Podczas zajęć z psychologiem seniorzy wzmacniali kreatywne oraz logiczne myślenie, trening funkcji poznawczych. Rozwiązywali przeróżne zagadki związane z jesienią, trenowali swoją pamięć, mózg. Odbył się wykład dot. snu. Jak wiadomo wraz z wiekiem częstotliwość zaburzeń snu wzrasta. U seniorów długość snu nocnego ulega skróceniu co wiąże się z częstymi drzemkami w ciągu dnia. Jakość snu oraz jego wydajność spada.

Na zajęciach z terapii zajęciowej uczestnicy rozwijali swoje zdolności manualne, kreatywność oraz trenowali swoją cierpliwość. Wykonali piękne jesienne lampiony. Wykorzystali do tego niepotrzebne słoiki, a do ozdobienia użyli kolorowe liście, kasztany, szyszki. Wszystko co ma nam do zaproponowania jesień. Z kolorowych kartek wykonali piękne parasolki.

W dni wolne od zajęć terapeutycznych seniorzy grali w swoją ulubioną grę BINGO oraz chińczyka, rozwiązywali krzyżówki. Odbływały się różne warsztaty kulinarne. Oficjalnie otworzyliśmy sezon dyniowy. Na stołach gościł przepyszny krem z dyni, galaretka z dyni oraz placuszki dyniowe. Dynia jest bardzo wyjątkowa gdyż można ją podawać na słodko jak i słono. Dynia posiada liczne właściwości zdrowotne i wartości odżywcze. Pomaga m.in. w odchudzaniu i oczyszczaniu organizmu z toksyn. Dodatkowo obniża cholesterol, przeciwdziałając miażdżycy. W dni kiedy pogoda nie sprzyjała odbył się seans filmowy. Seniorzy oglądali polski film pt. „Dama Kameliowa”.

17 września odbył się Festy Ekologiczny na gniewkowskim rynku. Seniorzy wspólnie składali, malowali budki lęgowe oraz sadzili wrzosa, które później trafiły na parapety klubu. Był to wyjątkowy dzień, pełen radości i ciężkiej pracy. Pomimo, że pogoda nierozpieszczana nie zabrakło dobrej zabawy, a seniorom towarzyszyły uśmiech od ucha do ucha.

19 września wspólnie pożegnaliśmy królową Wielkiej Brytanii Elżbietę II. Wszyscy wspólnie zasiedli przed telewizorem i oglądali relację z uroczystości pogrzebowej.



#### **10) Sprawozdanie z prowadzenia Klubu Seniora + w Gniewkowie październik 2022 r.**

Od poniedziałku do piątku w godzinach 9-15 w naszym klubie spotyka się ok. 15 osób. W klubie odbywają się zajęcia z psychologiem, terapeutą zajęciowym oraz pracownikami klubu. Seniorzy każdy dzień zaczynają od poczęstunku oraz kawy, a później prowadzone są zajęcia. Kilka razy w tygodniu odbywa się gimnastyka oraz rehabilitacja. Aktywizuje ona stawy, mięśnie, wpływa korzystnie na koordynację, pracę mózgu oraz ogólne samopoczucie.

Podczas spotkań z psychologiem seniorzy brali udział w treningu funkcji poznawczych. Trenowali mózg, kreatywne myślenie, pamięć, koncentrację, skupianie oraz utrzymanie uwagi. Procesy poznawcze, myślenie logiczne oraz przyczynowo-skutkowe. Wszystkie ćwiczenia mają za zadanie zapobiegać negatywnym skutkom demencji, otępienia oraz chorobie Choroba



Alzheimerera. Regularne ćwiczenia, rozpoczęte odpowiednio wcześnie mogą w znaczącym stopniu opóźnić lub nawet zatrzymać postęp choroby. Dlatego w starszym wieku odpowiednie ćwiczenia są niezbędne w pracy z seniorami. Oprócz tego odbył się wykład dotyczący snu. Jak dbać o odpowiednią higienę snu? Jak spać żeby budzić się wyspanym i wypoczętym? Jak radzić sobie ze stresem oraz problemami dnia codziennego? To były najczęściej zadawane pytania podczas wykładu. Nasi psychologowie robili wszystko co w swojej mocy aby udzielić satysfakcjonujących odpowiedzi na zadane przez uczestników pytania.

Podczas zajęć z terapeutą zajęciowym seniorzy skupili się na pracach związanych z jesienią. Wykonywali jeże, stroiki oraz kolaż jesienny z wykorzystaniem szyszek, kasztanów, liści. W pełni wykorzystali wszystkie dobrodziejstwa, którymi obdarza nas jesień. Robili również piękne filcowe koszyczki oraz materiałowe bransoletki. Poznali technikę decoupage jest to prosta technika zdobnicza. Polegającą na przyklejaniu serwetek, papierów ,decoupage bądź papierów ryżowych na powierzchnie drewniane, metalowe oraz szkło. Wykorzystali ją do wykonania drewnianych serduszek, z których powstały breloczki. Każdy z uczestników wykonał piękną, oryginalną pracę, która była wyrazem ich indywidualnych preferencji. Terapia zajęciowa korzystnie wpływa na zdolności manualne, kreatywne myślenie, koordynację. Przy czym jest bardzo przyjemna i pomaga rozładować napięcie oraz odprężyć.

W ciepłe słoneczne dni spędzaliśmy czas na świeżym powietrzu. Seniorzy wybrali się na grzybobranie oraz spacer po lesie. Aktywność na świeżym powietrzu ma korzystny wpływ na funkcjonowanie całego organizmu.

W październiku mieliśmy wyjątkowego gościa. Odwiedził nas policjant z gniewkowskiego komisariatu. Przypomniwał naszym seniorom jak dbać o swoją bezpieczeństwo. Przestrzegał przed wyłudzeniami, oszustwami. Skupił się również na zasadach ruchu drogowego oraz przypomniwał jak ważną rolę odgrywają odblaski.

Październik był wyjątkowym miesiącem, w którym świętowaliśmy imieniny Pana Jana, Pani Jadwigi, Pani Uli, Pani Ireny, Pani Eugenii oraz urodziny Pani Haliny. W całym roku, w naszym klubie właśnie październik jest najbardziej imieninowym miesiącem. Seniorom w tym wyjątkowym dniu złożone zostały życzenia oraz wręczone kwiaty, a później wszyscy wspólnie świętowali przy kawie oraz cięście.

13 października w naszym klubie odbyła się Inauguracja Uniwersytetu III wieku. Studentów przywitał Burmistrz Gniewkowa Adam Straszyński. Od października co dwa tygodnie będą odbywały w naszym klubie będą odbywały się wykłady w ramach Uniwersytetu III wieku.



Na koniec miesiąca seniorzy wzięli udział w „Senioradzie”. Ingerowali się z seniorami z innych miejscowości. Wspólnie śpiewali, brali udział w różnych konkurencjach, zawodach. Godnie reprezentowali nasz klub.

Z ogromnym smutkiem pożegnaliśmy Panią Łucję, która zmarła. Była jedną z najstarszych uczestniczek. Zawsze serdeczna, uśmiechnięta, pomocna. Na zawsze pozostanie w naszych sercach.





### **11) Sprawozdanie z prowadzenia Klubu Seniora + w Gniewkowie listopad 2022 r.**

Od poniedziałku do piątku w godzinach 9-15 w naszym klubie spotyka się ok. 15 osób. W klubie odbywają się zajęcia z psychologiem, terapeutą zajęciowym oraz pracownikami klubu. Seniorzy każdy dzień zaczynają od poczęstunku oraz kawy, a później prowadzone są zajęcia.

Na zajęciach z psychologiem odbywał się trening funkcji poznawczych. Seniorzy rozwijali pamięć, myślenie logiczne, przyczynowo-skutkowe oraz kreatywne. Rozwijali funkcje poznawcze, odbyły się rozmowy dotyczące stresu. Jak sobie z nim radzić, jak go rozładować, który rodzaj stresu jest korzystny dla naszego organizmu, a który wręcz przeciwnie.

Podczas zajęć z terapeutą seniorzy powoli zaczęli przygotowania do nadchodzących Świąt Bożego Narodzenia. Wykonywali filcowe etui na telefon, świeczniki z wykorzystaniem rolek po papierze toaletowym, stroiki świąteczne z szyszek. Mikołaje z wykorzystaniem pustych butelek oraz jutowego sznurka, papierowe aniołki oraz piękne, błyszczące gwiazdki. Dzięki temu w klubie zapanowała świąteczna atmosfera.

14 listopada świętowaliśmy Między Narodowy Dzień Seniora. Był pyszny tort, kawa, tańce, wszyscy dobrze się bawili. Gościliśmy burmistrza Gniewkowa Pana Adama Straszyńskiego, który złożył życzenia naszym kochanym seniorom. Z okazji swojego święta seniorzy otrzymali zaproszenie do miejscowego przedszkola „Parowozik”. Wspólnie z dziećmi seniorzy uczestniczyli w przeróżnych konkurencjach sportowych. Dzieci wraz z rodzicami zorganizowali zbiórkę „herbatka dla seniora na jesienno-zimowe wieczory”. Seniorzy utrzymali kosz z przeróżnymi herbatami. Jak doskonale wiadomo herbatę ma liczę właściwości zdrowotne. Warto zacząć od tego, że herbata zawiera teinę, dzięki czemu może nas pobudzić,



kiedy jesteśmy zmęczeni, oczyścić organizm i wspomóc pracę żołądka. Zwiększa koncentrację, zmniejsza ryzyko choroby niedokrwiennej serca, reguluje poziom cholesterolu. Picie herbaty wspomaga również walkę z próchnicą, dzięki zawartym w tym napoju związkom fluoru. Zdrowe zęby i żołądek to nie wszystko. Wypicie naparu może również zrelaksować i uspokoić.

W listopadzie odbyły się zajęcia z informatykiem, który poruszył temat bezpieczeństwa w sieci. Skupił się na tym jak bezpiecznie i prawidłowo korzystać z internetu. Jak nie dać się oszukać? Przestrzegał przed podawaniem swoich danych i przypominał o ograniczonym zaufaniu bo nigdy nie wiadomo kto jest po drugiej stronie. Osoby starsze są szczególnie narażeni na różnego rodzaju oszustwa np. „na wnuczka”.

Z okazji Święta Niepodległości piekliśmy pyszne marcińskie rogalce, oraz białoczerwone kwiaty.

Otrzymaliśmy od zaprzyjaźnionej firmy Rad-Ar długopisy, notesy oraz kamizelki odblaskowe, dzięki którym wszyscy będą widoczni i bezpieczni na drogach w te ciemne listopadowe dni.

Listopad zakończyliśmy zabawą Andrzejkową, było pyszne jedzenie. Wszyscy wspólnie usiedliśmy do stołu, a później wspólnie się bawiliśmy. Tańców, hulańców, wróżb, śpiewów nie było końca.







## **12) Sprawozdanie z prowadzenia Klubu Seniora + w Gniewkowie grudzień 2022**

Miesiąc grudzień upłynął naszym seniorom w świątecznej atmosferze. Seniorzy wykonywali świąteczne ozdoby i przygotowywali się do nadchodzących świąt Bożego Narodzenia. Kilka razy w tygodniu prowadzona była gimnastyka. Tak samo jak w poprzednich miesiącach odbywały się zajęcia z psychologiem, terapeutą zajęciowym oraz pracownikami klubu.

Przygotowania świąteczne rozpoczęły się od pieczenia pierników. Wszyscy seniorzy zaangażowali się w robienie, wycinanie, pieczenie i dekorowanie pierniczków. Wyszły pyszne i piękne. Warto zwrócić uwagę na historię piernika. Polska nazwa piernik pochodzi od starodawnego słowa pierny (czyli pieprzny) i odnosiła się właśnie do intensywnych przypraw w nim zawartych. Zamożniejsi obywatele chętnie używali go jako zakąski do wódki, damy zaś z lubością raczyły się nim podczas podwieczorków. Najstarszy zachowany polski przepis na wypiek piernika pochodzi z 1725 roku i zanotowany został nie w książce kucharskiej, ale poradniku medycznym. Początkowo bowiem ciasto to było nie tylko przysmakiem, i lekarstwem, które zalecano w razie niestrawności oraz w czasie przeziębienia.

Podczas zajęci z terapeutą zajęciowym seniorzy skupili się nad przygotowaniem artykułów na jarmark bożonarodzeniowy. Wykonywali stroiki świąteczne, kartki, choinki z wełny oraz inne dekoracje świąteczne, które później zostały wystawione na sprzedaż. 17 grudnia na gniewkowski rynku odbył się jarmark, na którym można było podziwiać wszystkie dzieła seniorów. Pomimo lekkiego mrozu wszyscy stawili się na stoisku i godnie reprezentowali swoje stoisko

Seniorzy w oczekiwaniu na święta ubrali choinkę oraz przystroili cały klub. Co sprawiło, że

można było w pełni cieszyć się tym magicznym czasem.

Z psychologiem wykonywali ćwiczenia językowe, trenowali pamięć, mózg, procesy poznawcze. Ćwiczenia skojarzeniowe, zgadywanki, krzyżówki, układanie wyrazów. Odbłyły się wykłady z komunikacji werbalnej i niewerbalnej. Komunikacja werbalna oparta na słowie. Sprowadza się ona do tego, iż przekazując komunikaty używamy słów. Natomiast komunikacja niewerbalna to wszystkie ludzkie zachowania, postawy i obiekty inne niż słowa, które komunikują wiadomości i posiadają wspólne społeczne znaczenie. Obejmuje: wygląd fizyczny, ruch ciała, gesty, wyraz twarzy, ruch oczu, dotyk, głos oraz sposób wykorzystywania czasu i miejsca w komunikowaniu się. Ciężko jest zdecydować, która jest ważniejsza bo obie są niezbędne do prawidłowego funkcjonowania w społeczeństwie. Na zakończenie seniorzy połączyli swoje siły i zagrali w grę „Milionerzy” i udało się im wygrać całkiem sporą nagrodę.

Na nasze spotkanie przybył Burmistrz Gniewkowa Adam Straszyński, zastępca Burmistrza Jarosław Tomczyk oraz Sekretarz Gminy Alicja Magdowska. Ponadto miło nam było gościć Pana Tomasza Kujawę, który ufundował prezenty dla naszych seniorów. Cegiełkę dla naszego klubu włożył również Radny Rady Miejskiej p.Kazimierz Orent, który ufundował także prezenty dla naszych seniorów. ♥ ♥

Wszyscy otrzymaliśmy przepiękne prezenty z rąk w/w, za które bardzo dziękujemy. ♥

Także Seniorzy zrobili Burmistrzowi niespodziankę, gdyż w sobotę p. Adam obchodzi imieniny. Wszyscy odśpiewaliśmy sto lat i wręczyliśmy bukiet.

I w takiej oto świątecznej atmosferze upłynął nam miesiąc grudzień oraz dobiegł do końca 2022 roku. W ostatnim dniu wszyscy życzyli sobie pomyślności w nadchodzącym 2023 roku. Rozstają się każdy miał nadzieję, że Nowy Rok będzie łaskawszy, a każda zmiana, którą przyniesie będzie to zmiana na lepsze.







