

Chociaż roczniaki to nie raczują

written by Biuro Promocji Miasta i Komunikacji Społecznej | 2 lipca 2021



Równy rok temu w ramach trzy letniego projektu „Seniorze trzymaj formę” rozpoczął działalność Klub Seniora przy ul. M. Curii -Skłodowskiej 44. Klubowicze – seniorzy 60+ przez 5 dni w tygodni uczestniczą w całej gamie zajęć. Zajęcia z prawnikiem i psychologiem w sposób teoretyczny przybliżają sposoby radzenia sobie z meandrami prawnymi i pomaganiem sobie i innym w stanach zdenerwowania. Cenne rady przydają się w codziennych relacjach rodzinnych czy sąsiedzkich.

Zajęcia florystyczne, dają seniorom doskonałą okazję nabycia nowych umiejętności w uprawie kwiatników, pielęgnacji kwiatów w skrzynce balkonowej albo układaniem wiązanek kwiatów. Swoich wielkich orędowników mają zajęcia muzyczne. Przypominane na zajęciach piosenki z młodości i nowsze biesiadne szlagiery zawsze są wykorzystywane na klubowych imieninach albo wycieczkach. Z kolei ćwiczenia ruchowo-sportowe i z rehabilitacji polepszają kondycję, ruchowość, pomagają uniknąć zwiótczenia mięśni, zwiększają witalność i poprawiają zdrowie. Po tych zajęciach uczestnicy są rzeczywiście zmęczeni i wyczerpani. Z kolei zajęcia kulinarne to świetny czas na nabywanie umiejętności gotowania, smażenia i pieczenia, ale także przez te kilka godzin pitraszenia można po prostu ze sobą porozmawiać i powspominać młodzińcze smaki.

Okazjonalne wystawy wykonywane różnymi technikami to zasługa zajęć manualnych. Kolorowość pomieszczeń klubu to też wynik pracy tej sekcji. Z okazji rocznej działalności Klubu Seniora i realizacji Projektu „Seniorze trzymaj formę” w dzisiejsze dopołudnie z emerytami spotkali się Burmistrz Miasta i vice Przewodniczący Rady Miejskiej. Było dużo gratulacji, wspomnień, życzeń. Pojawiły się prezenty. Nie można zapomnieć o

wycieczkach, wyjazdach do teatru, wyjść do kina i wieczorkach zapoznawczych. Każdy tydzień pełen jest takich okazji. Frekwencja 100-procentowa. A przecież planowane są jeszcze inne atrakcje.

O swoim pobycie w Klubie Seniora powiedzieli:

- Monika – „Lubię zajęcia sportowe. Ćwiczenia pomagają mi poprawić swoją ruchowość i kondycję. W samym klubie uwielbiam spotkania plastyczne. Wiele prac w tym pomieszczeniu SA mojego autorstwa”.
- Danusia – „Zawsze chętnie chodzę na gotowanie. Sama jestem kucharą i dlatego z koleżankami miło spędzam czas w kuchni szkolnej, gdzie gotujemy. Zawsze codziennie z rana nie mogę się doczekać na wyjście do naszego Klubu”.
- Bogusia – „Wolę malować i przystrajać na zajęciach z panią Elżbietą. Od młodości ładnie malowałam, a teraz pełno jest moich prac na naszych wystawach”.
- Stefan – „Lubię zajęcia muzyczne, bo byłem zawodowym muzykiem. Przypominam sobie piosenki, które zawsze mi towarzyszyły. Bardzo też lubię być na zajęciach kulinarnych. Dziewczyny robią pyszne ciasta, pierogi, bigosy”.

Na zdjęciach: roczek, który miał ogromne znaczenie – dał możliwość kontaktu seniorom, którzy bez klubu skazani byliby na codzienną samotność.