Wesołe jest życie „staruszka”

written by Archiwum Urzędu Miejskiego w Darłowie | 25 kwietnia 2022

Darłowscy seniorzy biorący udział w zajęciach w ramach projektu „Seniorze Trzymaj Formę!” dzięki bogatej ofercie aktywnie spędzają każdy dzień. W ramach działalności Klubu seniorzy biorą udział w zajęciach tematycznych jak np. zajęcia taneczne, ceramiczne, manualne, sportowe, florystyczne, kulinarne, brydżowe, komputerowe.

Początek roku to wspólne świętowanie Dnia Babci i Dnia Dziadka. Biesiadowanie przy słodkich wypiekach to okazja do miłego spędzenia czasu. Następnie był Dzień Kobiet i wieczór karnawałowy w Karczmie Rzymskiej. Czas wspólnej zabawy, pysznego jedzenia i beztroski.

Jedne z zajęć oferowanych przez Klub to zajęcia psychologiem. Prowadził je Pan Tomek – doświadczony psycholog. Podczas jednego ze spotkań chciał sprawdzić, czy seniorzy potrafią współpracować przy rozwiązywaniu trudnych problemów. Grupa sprawdziła się. Potwierdziło się, że jest zgrana i każdy może na innych liczyć.

Natomiast dzięki Panu Pawłowi seniorzy zgłębiają tajniki komputerów, tabletów i innych cyfrowych urządzeń. Z zajęć na zajęcia każdy przyznaje, że internet nie jest jednak taki straszny. Wręcz odwrotnie – przyznają seniorzy.

Dodatkowo swoją poradą służyła Pani Agnieszki – doświadczona dietetyczka. Seniorzy

poznali tajniki przeprowadzania wiosennego detoksu organizmu. Wiosenne klimaty towarzyszyły Seniorom również podczas zajęć florystycznych. Dzięki wspólnej pracy „stokrotkowo” zrobiło się wokół Klubu.

Cykliczne zajęcia taneczne z Panem Dariuszem to nie tylko znakomita forma rehabilitacji, ale też zabawy i uśmiechu. Nie od dziś wiadomo, że taniec, muzyka i uśmiech to najlepsze lekarstwo na codzienne problemy.

Seniorzy poznają również ciekawe miejsca. W lutym wybrali się do Kamienia Pomorskiego skąd przywieźli wspomnienia niezwykle pięknych widoków, zwiedzili Muzeum Kamieni oraz cofnęli się do czasów prehistorii oglądając szkielety dinozaurów.

Seniorzy pamiętali o tych, którzy znaleźli schronienie w naszym mieście uciekając przed konfliktem zbrojnym. W Klubie zorganizowano zbiórkę środków higienicznych, opatrunkowych oraz środków przeciwbólowych i żywności dla obywateli Ukrainy. Okres przedświąteczny to czas przygotowywania własnoręcznie ozdób, palm, dekoracji, które ozdobiły nie tylko Klub, ale również darłowskie witryny sklepowe.

Druga grupa objęta działaniami w ramach projektu „Seniorze Trzymaj Formę!” to opiekunowie faktyczni osób z różnymi niepełnosprawnościami. Mogli oni wziąć udział w szkoleniu przygotowanym przez Fundacje Pomocy Seniorom i Rodzinie z Poznania w szkoleniu w zakresie pielęgnacji osób starszych. Uczestnicy szkolenia zapoznali się z prawidłowymi technikami przenoszenia i zmiany pozycji ciała osoby leżącej, prawidłowego wykonania zabiegów pielęgnacyjnych oraz profilaktyka przeciwodleżynowa. Dodatkowo poznali podstawowe zasady zachowania się w sytuacji choroby i zagrożenia życia. Uczestnicy szkolenia otrzymali certyfikaty.

Projekt „Seniorze Trzymaj Formę!” współfinansowanym ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Zachodniopomorskiego 2014-2020.