

## **Klub Senior + Chwałęcice**

### **I. Działania podjęte w 2023 roku:**

- Seniorzy mieli możliwość wzięcia udziału w Kongresie pt.: "Przyroda bez granic", poznali formy ochrony przyrody, w trakcie spotkania udali się do pobliskich obszarów chronionych oraz zwiedzali Santoczno i okolice. Seniorzy mogli skorzystać z bezpłatnego badania słuchu oraz konsultacji. Na konsultacji seniorzy zgłębili wiedzę na temat prawidłowej pielęgnacji uszu.
- Seniorzy mieli możliwość uczestniczenia w wycieczce do Pobierowa, jak również w wycieczce zagranicznej do Niemiec na Polsko-Niemiecki Piknik Kolejowy. Wielkim zainteresowaniem cieszyło się zwiedzanie Muzeum Lubuskiego im. Jana Dekerta w Gorzowie Wlkp. oraz Ogrodu Stu Lip w Chwałęcicach. Uczestnicy Klubu Senior + chętnie wzięli udział w Lubuskich Igrzyskach Seniorów organizowanych w Centrum Sportowo-Rekreacyjnym "Słowianka". Seniorzy aktywnie włączali się w różne akcje, imprezy, wydarzenia kulturalne i okolicznościowe w Gminie Kłodawa.
- W 2023 roku w Chwałęcicach odbył się również Chwałęcicki Dzień Seniora.
- Seniorzy aktywnie brali udział w zajęciach ruchowych nastawionych na umiarkowany wysiłek przy jednoczesnym wydatkowaniu energii. Seniorzy mieli możliwość wzięcia udziału w spotkaniu z nauczycielką medytacji i relaksacji, podczas spotkania seniorzy usłyszeli takie instrumenty jak: misy kryształowe, dzwonki koshi, dzwonki Zaphir, bęben szamański, kij deszczowy.
- Zajęcia „Zdrowy kręgosłup” prowadzone były na salach wyposażonych w sprzęt do ćwiczeń, dostosowany do potrzeb i sprawności seniorów. Dbą o to Pani fizjoterapeutka, która pokazuje naszym podopiecznym zestawy ćwiczeń, pomagające zachować zdrowie, formę i niezależność, poprawić swój metabolizm oraz utrzymać wagę w normie i odpowiedni poziom cukru we krwi. Celem aktywności ruchowej dla seniorów była: poprawa i utrzymanie poziomu sprawności i wydolności organizmu. Ćwiczenia prowadzone są na sali rehabilitacyjno-ruchowej wyposażonej w podstawowy sprzęt do ćwiczeń, dostosowany do potrzeb i sprawności seniorów.

### **II. Działania podjęte w I połowie 2024 roku:**

- Spotkania uczestników Klubu Senior+ odbywają się w każdy pierwszy czwartek miesiąca na sali wiejskiej w Chwałęcicach.
- Zajęcia „Zdrowy kręgosłup” odbywają się w każdą środę tygodnia.

- Dnia 04 lutego 2024r. seniorzy wzięli udział w koncercie bardów w wykonaniu duetu Yanistan w sali widowiskowej GCK w Kłodawie.
- Dnia 09.03.2024r. seniorzy spotkali się z okazji Dnia Kobiet.
- 15 maja 2024r. seniorzy uczestniczyli w „Majówce Seniorów” organizowanej przez Gorzowską Radę Seniorów oraz Inneko Gorzów na Polu Golfowym Zawarcie w Gorzowie Wlkp. Podczas wydarzenia uczestnicy mogli wziąć udział m.in. w konkursie wiedzy o Unii Europejskiej i wspólnym ognisku.
- Dnia 15.06.2024r. seniorzy zwiedzili Ogród Stu Lip w Chwałęcicach gdzie wspólnie razem biesiadowali oraz uczestniczyli w degustacji miódów.
- W dniach od 24.06.2024r. do 30.06.2024r. został zorganizowany dla seniorów wyjazd rehabilitacyjno-wypoczynkowy do Jarosławca, gdzie mogli korzystać z uroków nadmorskiej miejscowości oraz zabiegów dostępnych na terenie hotelu.

### **Klub Senior + Santocko**

#### **I. Działania podjęte w 2023 roku:**

- Seniorzy uczestniczyli w zajęciach manualnych. Do ulubionych zajęć seniorów należało wyplatanie przeróżnych rzeczy z makramy, np.: bieżniki na stół, podkładki pod talerze, dekoracje ścienne, torby, lampiony itp. Realizowali zajęcia z robótek ręcznych na szydełku i drutach, jak również wyplatanie biżuterii z ozdobnych koralików. Wielkim zainteresowaniem cieszyły się zajęcia florystyczne - układanie bukietów i zaplatanie wianków. Znaczącą pozycją działalności klubu były warsztaty kulinarne dzięki, którym seniorzy doskonalili umiejętności przygotowywania ciekawych potraw, wyrobu cukierków czy wypieku ciast.
- Seniorzy aktywnie uczestniczą w wycieczkach organizowanych dla seniorów przez gminę. Ponadto z wielkim entuzjazmem włączają się w organizację różnych imprez organizowanych na terenie gminy. Uczestniczyli w koncertach i wydarzeniach kulturalnych organizowanych w Gminnym Centrum Kultury w Kłodawie. Ponadto seniorzy zorganizowali Santocki Dzień Seniora oraz Wigilię. Uczestnicy Klubu Senior + chętnie wzięli udział w Lubuskich Igrzyskach Seniorów organizowanych w Centrum Sportowo-Rekreacyjnym "Słowianka".
- Seniorzy aktywnie brali udział w zajęciach ruchowych nastawionych na umiarkowany wysiłek przy jednoczesnym wydatkowaniu energii.
- 2 x w tygodniu zajęcia „Zdrowy kręgosłup” są już stałym punktem w programie aktywizacji, prowadzone były na salach wyposażonych w sprzęt do ćwiczeń, dostosowany do potrzeb i sprawności seniorów. Dbą o to Pani fizjoterapeutka, która pokazuje naszym podopiecznym

zestawy ćwiczeń, pomagające zachować zdrowie, formę i niezależność, poprawić swój metabolizm oraz utrzymać wagę w normie i odpowiedni poziom cukru we krwi. Celem aktywności ruchowej dla seniorów była: poprawa i utrzymanie poziomu sprawności i wydolności organizmu. Ćwiczenia prowadzone są na sali rehabilitacyjno-ruchowej wyposażonej w podstawowy sprzęt do ćwiczeń, dostosowany do potrzeb i sprawności seniorów.

## **II. Działania podjęte w I połowie 2024 roku:**

- Klub Senior+ w Santocku swoją działalność prowadzi w ścisłej współpracy z Kołem Gospodyń Wiejskich w Santocku co pozwala na przeprowadzenie wielu zajęć wymagających środków finansowych.
- Głównie są to zajęcia manualne oraz kulinarne w miesiącu styczniu w ramach Klubu odbywały się zajęcia w zakresie tańca towarzyskiego i trwały do końca kwietnia. Zajęcia te będą wznowione od połowy września 2024r.
- Od sześciu lat prowadzone są w wiejskiej świetlicy zajęcia rehabilitacyjne dwa razy w tygodniu. Obecnie jedna godzina finansowana jest przez Gminę Kłodawa, jedna przez seniorów.
- W miesiącu maju 2024r. w ramach Klubu zorganizowany był wyjazd czterodniowy do Międzyzdrojów wraz z zespołem Brzezinki. Był to wypoczynek połączony ze zwiedzaniem oraz wspólną zabawą na wieczorze integracyjnym. Wyjazd finansowany był ze środków własnych klubu.
- Członkowie Klubu Senior+ w Santocku włączają się czynnie w organizację imprez okolicznościowych takich jak: Dzień Kobiet, Dożynki, Dzień Dziecka i inne działania na rzecz wsi Santocka.

## **Klub Senior + Różanki**

### **I. Działania podjęte w 2023 roku:**

- Seniorzy mieli możliwość spotkania się z przedstawicielami policji którzy opowiedzieli o bezpieczeństwie osób starszych oraz jak nie stać się ofiarą oszustów. Prowadzone były warsztaty z psychologiem, informatykiem w celu bezpiecznego korzystania z Internetu oraz fotografem. Wraz ze Szkołą Podstawową w Różankach zorganizowano konkurs historyczny dla uczniów. Zorganizowano warsztaty dla wnucząt z okazji Dnia Babci i Dziadka.
- Seniorzy uczestniczyli w spotkaniu Polsko-Niemieckim , wraz z seniorami Niemieckimi odwiedzali miejsca pamięci w Różankach. Z okazji Dnia Kobiet odwiedzono w domach Panie

w wieku 80+. Seniorzy zorganizowali stoisko na Dożynkach Gminnych. Współorganizowali Dożynki Sołeckie w stanicie myśliwskiej. Seniorzy chętnie uczestniczyli w Gminnym Dniu Seniora oraz Dniu Seniora w Różankach, na który też przygotowali własnoręcznie upominki dla wszystkich zaproszonych gości. Z okazji zbliżających się Świąt Bożego Narodzenia uczestnicy Klubu Senior+ odwiedzili i najstarszych seniorów w ich domach. Seniorzy aktywnie włączali się w różne akcje, imprezy, wydarzenia kulturalne i okolicznościowe w Gminie Kłodawa. Uczestnicy Klubu Senior + chętnie wzięli udział w Lubuskich Igrzyskach Seniorów organizowanych w Centrum Sportowo-Rekreacyjnym "Słowianka".

- Seniorzy aktywnie brali udział w zajęciach ruchowych nastawionych na umiarkowany wysiłek przy jednoczesnym wydatkowaniu energii. Seniorzy chętnie uczestniczyli w zajęciach jogi, które pozwalają na rozwój fizyczny i psychiczny człowieka.
- Zajęcia „Zdrowy kręgosłup” są już stałym punktem w programie aktywizacji. Zajęcia prowadzone były na salach wyposażonych w sprzęt do ćwiczeń, dostosowany do potrzeb i sprawności seniorów. Dbą o to Pani fizjoterapeutka, która pokazuje naszym podopiecznym zestawy ćwiczeń, pomagające zachować zdrowie, formę i niezależność, poprawić swój metabolizm oraz utrzymać wagę w normie i odpowiedni poziom cukru we krwi. Celem aktywności ruchowej dla seniorów była: poprawa i utrzymanie poziomu sprawności i wydolności organizmu. Ćwiczenia prowadzone są na sali rehabilitacyjno-ruchowej wyposażonej w podstawowy sprzęt do ćwiczeń, dostosowany do potrzeb i sprawności seniorów.

## **II. Działania podjęte w I połowie 2024 roku:**

- Zajęcia „Zdrowy kręgosłup” odbywają się jeden raz w tygodniu w świetlicy wiejskiej przez cały rok.
- Z okazji Dnia Kobiet seniorzy odwiedzili w domach Panie w wieku 80+ obdarowując odwiedzające kwiatami i słodyczami.
- Udział Seniorek w uroczystym Sołeckim Spotkaniu z okazji Dnia Kobiet.
- Seniorzy w miesiącu maju 2024r. złożyli kwiaty i zapalili znicze w Różankowskich Miejscach Pamięci z okazji 80-tej rocznicy zdobycia Monte Cassino przez żołnierzy Władysława Andersa.
- W kwietniu oraz w maju 2024r. zorganizowane i przeprowadzone zostały dwa warsztaty dla członków Klub Senior+ i członków Stowarzyszenia „Nasze Różanki”, pierwsze pn. „Zdrowe oczy” drugie pn. „Zajęcia z aromaterapii”.
- W miesiącu lipcu 2024r. 30 seniorów z Różanek wzięło udział w letnim obozie dla w Lipach.

- W miesiącu sierpniu 2024r. Opracowano i realizowano Zadanie Publiczne dofinansowane przez Urząd Marszałkowski w Zielonej Górze „Lubuskie Przyjazne Seniorom” – w ramach zadania zorganizowano wyjazd 43 seniorów do Regionalnego Muzeum w Międzyrzeczu i do Winnicy Miłosz koło Zielonej Góry,