

Uczestnicy Klubów Senior+ oraz uczestnicy Kołobrzeskiego Dziennego Domu Pomocy dla Seniorów miło spędzają czas wolny i chętnie angażują się w organizowane zajęcia klubu.

Uczestnicy Klubów Senior+ oraz uczestnicy Kołobrzeskiego Dziennego Domu Pomocy dla Seniorów miło spędzają czas wolny i chętnie angażują się w organizowane zajęcia klubu. Poniżej prezentujemy krótki przegląd ostatnich wydarzeń.

Spotkanie z informacją cyfrową

Aplikacje mobilne, edytory tekstowe i arkusze kalkulacyjne nie miały tajemnic przed naszymi seniorami. Podczas trzeciej i czwartej edycji warsztatów komputerowych, uczestnicy Klubów Senior+ poznawali możliwości, jakie dają komputery i smartfony. Seniorzy w przyjaznej atmosferze uczyli się praktycznej obsługi urządzeń mobilnych, wyszukując interesujące ich treści w Internecie, a także poznając aplikacje, umożliwiające porozumiewanie się na odległość. Tym razem zajęcia odbywały się pod hasłem „Kompetencje informatyczne dla każdego” oraz „Kompetencje cyfrowe ...”. Uczestnicy Klubów Senior+ pod okiem pana Macieja zdali egzamin, który był poważnym sprawdzianem zdobytych umiejętności. Seniorzy uzyskali specjalny certyfikat, potwierdzający nabycie nowych kompetencji.





Kurs j. niemieckiego

Nauka języka niemieckiego może być fascynującym doświadczeniem. Kiedy? Jeśli odbywa się w miłym towarzystwie. Uczestnicy Klubów Senior+ brali udział w specjalnym kursie, dostosowanym do ich potrzeb i możliwości. W zajęciach pod nazwą „Władca języków” uczestniczyło blisko 30 seniorów, którzy swoją przygodę z nauką języka niemieckiego rozpoczęli w marcu. Podczas cotygodniowych zajęć kursanci poznawali nowe słownictwo i zasady gramatyki. W lipcu, po zakończeniu nauki, seniorzy będą mogli porozumiewać się w języku niemieckim w podstawowym zakresie. Tego typu zajęcia są odpowiedzią na zainteresowania uczestników Klubów Senior+, a także sposobem na kreatywne wykorzystanie czasu wolnego.



Gimnastyka fajna sprawa, zdrowy trening i zabawa

Uczestnicy Klubów Senior+ dbają o swoją kondycję fizyczną. Od marca regularnie uczestniczą w zajęciach ogólnousprawniających. Wspólne treningi odbywają się raz w tygodniu pod czujnym okiem pani Aleksandry Wagner. Seniorzy chętnie wykonują wszystkie ćwiczenia, a pierwsze efekty spotkań są już widoczne. Poprawie uległa nie tylko sprawność fizyczna, ale również kondycja psychiczna. Seniorzy wspierają się w pokonywaniu swoich barier, a przy tym dobrze się bawią.



Terapia zajęciowa

Seniorzy spotykają się naprzemiennie w Klubach Senior+ na zajęciach z ergoterapii, socjoterapii i arteterapii prowadzonych przez terapeutów zajęciowych. Podczas zajęć wykonują prace z rękodzieła artystycznego np. malowanie abstrakcyjne, decupage, hafciarstwo, makramy i inne ciekawe prace plastyczne. Ponadto Seniorzy ćwiczą swoją koncentrację w formie treningów pamięci np. sudoku, krzyżówki, anagramy i inne ćwiczenia usprawniające umysł. W ramach socjoterapii dla seniorów prowadzone są zajęcia, gry logiczne takie jak: Koło fortuny, Rummikub, Bingo, Uno, Scrabble, Senior Cuder. Seniorzy chętnie uczestniczą i aktywnie korzystają z form terapii zajęciowej.

Terapia zajęciowa prowadzona jest także w Kołobrzesckim Dziennym Domu Pomocy dla Seniora który czynny jest w dni robocze od godziny 7:45 do 14:45. Uczestnicy wspólnie, przy wsparciu terapeutów oraz opiekuna wykonują różnego rodzaju prace plastyczne. Seniorzy tak jak uczestnicy Klubów Senior+ dbają o swoją formę psychofizyczną oraz uczestniczą w innych zaproponowanych formach terapii zajęciowej: sadzą kwiaty, wspólnie rozwiązują trapiące ich problemy oraz uczestniczą w organizowanych spotkaniach tematycznych.





Warsztaty edukacyjno - informacyjne

W dniach 15.03.2023 r., 22.03.2023 r. odbyły się warsztaty na czas kryzysu i wojny. Pan Tomasz Barszczak przybliżył uczestnikom Klubów Senior+ oraz uczestnikom Kołobrzесьkiego Dziennego Domu Pomocy dla Seniorów sposoby radzenia sobie w przypadku kryzysu wojennego. Opowiadał Seniorom, co powinno się zabrać ze sobą najpotrzebniejszego, gdzie w Kołobrzegu oraz okolicach można uzyskać schronienie i pomoc. W obecnym czasie to trudny, ale potrzebny temat.







Wyjazd edukacyjno - kulturalny

Dnia 6.03.2023 r. odbył się wyjazd edukacyjno - integracyjny do Koszalińskiej Filharmonii im. Stanisława Moniuszki na koncert rozrywkowy pt. „10 Tenorów”.



Wyjazd edukacyjno - integracyjny

Dnia 25 i 26 maja odbyła się wycieczka do Zagrody Edukacyjnej „Dziadkowizna” w Skalnie. Podczas wycieczki Seniorzy mieli okazję przebywać z alpakami i innymi zwierzętami, przyjaznymi dla człowieka. Na miejscu odbyła się wspólna zabawa i grill.





Warsztaty edukacyjne

W kwietniu i maju odbyły się warsztaty fotograficzne prowadzone przez Pana Mateusza Stawickiego. Seniorzy podczas spotkania zapoznali się z teorią oraz technikami wykonywania zdjęć, np. obsługi siatki graficznej w aparacie fotograficznym w smartfonach, a także wykonywali zdjęcia w plenerze, m.in. pod Pomnikiem Sanitariuszki oraz na deptaku kołobrzesckim. Seniorzy fotografowali pod czujnym okiem Pana Mateusza, który chętnie udzielał niezbędnych wskazówek. Zajęcia były doskonałą okazją do zdobycia nowych umiejętności.





Bezpieczny Senior w mieście

Dnia 29 czerwca odbyła się debata społeczna prowadzona przez Komendę Powiatową Policji w Kołobrzegu oraz zaproszonych gości tj. Stowarzyszenie Paramedic oraz pracowników Komendy Powiatowej Straży Pożarnej w Kołobrzegu pt. „Seniorze macz wpływ na swoje bezpieczeństwo. Podczas debaty seniorzy chętnie zadawali pytania dotyczące udzielania pierwszej pomocy oraz swojego bezpieczeństwa.





Humor przede wszystkim!

Dnia 24.06.2023 r. odbył się wyjazd do Koszalina na Polską Noc Kabaretową, podczas którego Seniorzy mogli oderwać się od codzienności. Podczas imprezy wystąpili czołowe polskie kabarety: Ani Mru Mru, K2, Paranienormalni, Nowaki i inne. Wszyscy doskonale się bawili.



Wokół historii

Dnia 13.06.2023 r. w Klubach Seniora+ oraz w Kołobrzesckim Dziennym Domu Pomocy dla Seniorów odbyły się warsztaty z pracownikiem Muzeum Oręża Polskiego w Kołobrzegu, Panem Piotrem Leszmannem. Podczas warsztatów Seniorzy mogli zapoznać się z historią naszego miasta oraz poznać ciekawostki z naszego regionu.





Akcja - integracja

Dnia 16 czerwca 2023 r. uczestnicy Kołobrzieskiego Dziennego Domu oraz uczestnicy Środowiskowego Domu Samopomocy wspólnie grillowali. Podczas imprezy integracyjnej, rozpoczynającej lato odbywały się wspólne gry w plenerze, tańce oraz poczęstunek. Wszyscy uczestnicy znają się nie od dziś, więc zabawa była przednia. W dniu integracji urodziny obchodziła uczestniczka KDDP, której hucznie odśpiewano 100 lat.





Wsparcie dla przyjaciół

Uczestnicy Klubów Senior+ oraz uczestnicy Kołobrzesckiego Dziennego Domu od 2022 r. są wolontariuszami. Seniorzy zbierają nakrętki, dzięki którym wspierają Polskie Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych Inteluktualnie Koło w Kołobrzegu. Nakrętki są systematycznie przekazywane, co cieszy zarówno naszych wolontariuszy, jak również przyjaciół ze stowarzyszenia.



