

Zadanie współfinansowane
ze środków otrzymanych
w ramach
Programu Wieloletniego
„Senior+ ”
na lata 2015–2020
edycja w 2020 r.



Klub Senior+ w Cieciorkach

Gmina Zambrów



**Budynek Klubu Senior+ w Cieciorkach
Gmina Zambrów**

Cele programu

Bezpośrednim materialnym „produktem” Programu było utworzenie w Gminie Zambrów placówki dziennego pobytu w formie Klubu Senior+ , świadczącej różnorodne usługi dla osób starszych. W Klubie realizowane były zajęcia socjalne. Seniorzy w czasie wszystkich spotkań wspólnie przygotowywali i spożywali posiłki, piekli ciasta (w tym także w ramach zajęć kulinarnych i dietetycznych). Podczas spotkań edukacyjnych z psychologiem popularyzowano zdrowy styl życia, wskazywano na prawidłowe zachowania związane z zapewnieniem sobie bezpieczeństwa (zwłaszcza związane z pandemią), dobrostanu. Seniorzy mogli również skorzystać z indywidualnej porady psychologicznej. W ramach zajęć kulturalno-oświatowych Seniorzy wspólnie oglądali filmy, brali udział w spotkaniach okolicznościowych, śpiewaniu karaoke. W ramach aktywności ruchowej zostały przeprowadzone zajęcia z fizjoterapeutą i instruktorem tańca, które przyczyniły się niewątpliwie do poprawy kondycji fizycznej. Nie zabrakło zajęć aktywizujących społecznie. W celu zmotywowania do pracy nad sobą, przezwyciężania własnych słabości i nieśmiałości, a także wzbudzania nowych zainteresowań i podnoszenia kompetencji uczestników, mogli oni korzystać z terapii zajęciowej poprzez arteterapię, muzykoterapię, relaksację, choreoterapię, biblioterapię, filmoterapię, terapię śmiechem, spotkań integracyjnych, z wnukami. Podczas wspólnych imprez była realizowana edukacja regionalna oraz międzypokoleniowa wymiana doświadczeń (Dzień Babci i Dziadka, Ostatki, Dzień Kobiet, imieniny, Złote Gody).

Zmiana społeczna, jaka została osiągnięta poprzez realizację zadania to przede wszystkim zwiększenie aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym Seniorów.

Zyskali oni miejsce, gdzie mogą spędzać wspólnie czas wolny, swobodnie przekazać tradycje młodszym pokoleniom.

Czas spędzony w Klubie Senior+ umożliwił im sposobność do poznania i podtrzymania zdobytych nowych kontaktów towarzyskich.

Seniorzy, biorąc udział w różnorodnych zajęciach mieli okazję zmienić swoje poglądy na temat własnej kondycji i zdrowia psychicznego (ich wagi i znaczenia dla ich dobrostanu).

Imprezy kulturalne

Uroczyste otwarcie Klubu Senior+ Obchody Dnia Babci i Dziadka

21 stycznia 2020 r. odbyło się uroczyste otwarcie Klubu Senior+ w Cieciorkach, połączone z obchodami Dnia Babci i Dziadka, na które oprócz Seniorów z wnukami, przybyli zaproszeni goście, m.in.:

Pan Jarosław Kos Wójt Gminy Zambrów

proboszcz parafii p.w. Ducha Świętego w Zambrowie

ks. kan. Jarosław Olszewski

Przewodnicząca Rady Gminy Zambrów Pani Jolanta Wielgat oraz radni.

Po krótkich przemowach Pan Wójt wręczył wszystkim zebrany Babciom i Dziadkom po symbolicznym kwiatku.

Na koniec części oficjalnej Seniorzy otrzymali również drobne upominki z logo Senior+ , zaś ks. proboszcz pobłogosławił uczestników i działalność Klubu.

Atrakcją spotkania był występ gminnego zespołu Zamberwsi.

Nie zabrakło również wspólnych tańców.

Otwarcie Klubu Dzień babci i dziadka



Otwarcie Klubu Dzień babci i dziadka



Bal Charytatywny

Podczas spotkań styczniowych Seniorzy podjęli decyzję, by wesprzeć na IV Gminnym Balu Charytatywnym 22 lutego 2020 r. chorego chłopca z terenu naszej gminy poprzez wykonanie przedmiotów na aukcję.

Wszyscy intensywnie pracowali nad szydełkowymi serwetkami i chodnikami, makramowymi lampionami i sowami oraz zakochanymi łabędziami z papieru.



Gminny Dzień Kobiet



W marcu dodatkową atrakcją był uroczysty Dzień Kobiet, na który nasze seniorki zostały zaproszone przez **Pana Jarosława Kosa Wójta Gminy Zambrów.**

Spotkanie odbyło się 8 marca w Świetlicy Wiejskiej w Ładach Polnych.

Były życzenia, symboliczne kwiatki dla każdej z Pań, suto zastawione stoły oraz występy gminnego zespołu Zamberwsi i grupy kabaretowej z Białegostoku. To był dzień pełen wrażeń.

Ostatki



Na „ostatki” Seniorzy w czasie zajęć kulinarnych przygotowali obiad, na który przybył

Pan Jarosław Kos
Wójt Gminy Zambrów.

Cztery godziny wspólnej zabawy z zespołem na żywo Seniorzy zapamiętają na długo.



Spotkanie z konsultantką Mary Kay



W Klubie Senior+ odbyło się spotkanie z konsultantką Mary Kay, która opowiedziała jak dbać o skórę dojrzałą i jak ją pielęgnować. Panie mogły również dobrać sobie odpowiednie dla swojej cery kremy, sera i maseczki i oczywiście ich użyć.

Zajęcia kulinarne prowadzone przez technologa żywienia odbywały się w Klubie od 28.06.2020r. do 15.09.2020r.



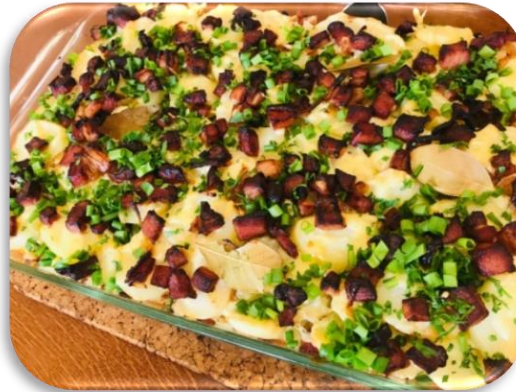
W ciągu tych 10 godzin uczestnicy mieli okazję zapoznać się zarówno z regulaminem, zasadami bezpieczeństwa i higieny, jakie panują w kuchni podczas przygotowywania posiłków, jak również z zasadami zdrowego żywienia i racjonalnego odżywiania.



Na każdych zajęciach
Seniorzy wspólnie
przygotowywali dietetyczne
posiłki, deserki.

Poznali w ten sposób
ciekawe przepisy, przyswoili
sobie łatwe
i szybkie sposoby
przygotowywania w domu
posiłków zdrowych,
smacznych i zbilansowanych,
pomagających utrzymać
zdrowie w doskonałej formie.





Warsztaty kulinarne miały na celu zmianę przekonań dotyczących odżywiania, włączania w codzienną dietę produktów prozdrowotnych i unikania artykułów szkodliwych dla organizmu, przyczyniających się do powstawania różnych chorób. Przy okazji była prowadzona dietoterapia.





Podczas wspólnych spotkań wyczarowywane były potrawy m.in. z warzyw, mięs, kasz. W pysznych sałatkach owocowych zostały przemyczone produkty „superfoods”. Była to edukacyjna podróż od pochodzenia surowców, przez techniki przygotowania potraw, zasady zdrowego żywienia do fantazyjnego podania. Każdy uczestnik znalazł tu coś dla siebie.



Każdy otrzymał praktyczne wskazówki przydatne w komponowaniu dobrze zbilansowanego jadłospisu, miał okazję nauczyć się planować dietę i wybierać produkty w oparciu o informacje zawarte na opakowaniu.



10 godzin zajęć dietetycznych zostało zrealizowanych
od 28.06.2020r. do 15.09.2020r.

Ich celem było:

- ☐ zapoznanie Seniorów z zasadami odżywiania,
- ☐ z łatwymi do stosowania w życiu codziennym tajnikami żywienia w różnych schorzeniach i dolegliwościach,
- ☐ przybliżanie nowinek ze świata dietetyki,
- ☐ poszerzenie wiedzy na temat zdrowego trybu życia i korzyści płynących ze stosowania racjonalnej diety w profilaktyce zdrowia ludzi starszych w oparciu o najnowsze wytyczne oraz najnowszą piramidę żywienia dla osób starszych.



Zajęcia dietetyczne



Uczestnicy poznali również zalecenia dietetyczne stosowane w jednostkach chorobowych tak często występujących u osób starszych (m.in. cukrzyca typu II, choroby kardiologiczne, osteoporoza, reumatyzm, choroby tarczycy, choroby układu trawienia).



Na zajęciach przeprowadzone zostało badanie składu ciała uczestników. Do badania został użyty analizator składu ciała In Body 120, ocena stanu odżywienia na podstawie wywiadu oraz indywidualna porada dietetyczna.

Do badania analizatorem **nie może** przystępować osoba z rozrusznikiem serca.

Na ostatnich zajęciach sprawdzono efekty wdrożonych nowych zasad żywienia każdego z uczestników.





Zarówno dieta, jak i ćwiczenia powinny być dopasowane do indywidualnych potrzeb. Jednym z elementów diagnostycznych, pomagających określić przyczyny problemu danego pacjenta, jest badanie nowoczesnym analizatorem składu ciała In Body 120, który podczas analizy uwzględnia rzeczywisty pomiar i nie uwzględnia danych empirycznych tj. wiek, płeć, budowa ciała.

Dzięki temu pokazuje on faktyczną sytuację danej osoby, a nie przybliżony wynik oparty o statystyki.



In Body 120 bada i analizuje:

masę ciała, miękką szczupłą masę ciała, masę mięśni szkieletowych, masę tkanki tłuszczowej, całkowitą zawartość wody w organizmie, beztłuszczową masę ciała (FFM), wskaźnik masy ciała (BMI), procentową zawartość tkanki tłuszczowej, wskaźnik talia-biodra (WHR), podstawową przemianę materii, kontrolę tkanki tłuszczowej, kontrolę mięśni, kontrolę masy ciała, ocenę balansu ciała (dzieci), wykres rozwoju (dzieci), impedancję każdego segmentu, poziom tłuszczu trzewnego, impedancję każdej częstotliwości, 5-segmentalną analizę tkanki tłuszczowej i beztłuszczowej, zawartość białka i substancji mineralnych, plan treningowy, otyłość, ocenę otyłości (dzieci).



Zajęcia dietetyczne



Zajęcia fizjoterapii



10 godzin zajęć fizjoterapii zostało przeprowadzonych od 28.07 do 29.09.2020 r.

Zajęcia obejmowały wszystkich uczestników i odbywały się według ustalonego harmonogramu.

Ze względu na różnorodność schorzeń i kondycję fizyczną Seniorów ćwiczenia zostały dobrane indywidualnie do danych jednostek chorobowych.

Wśród tematów zrealizowanych były też i te poświęcone prawidłowemu oddychaniu podczas wykonywania ćwiczeń (wdech – wydech), znaczenia sprawności na starość, porannej gimnastyce, rozgrzewce, ćwiczeniom wzmacniającym siłę mięśniową i rozciągającym, uelastyczniającym i pilatess dla osób starszych 60+.

Zajęcia fizjoterapii

Nie zabrakło także treningu zwiększającego wydolność serca, poprawiającego wydolność oddechową i krążeniową, ćwiczeń kręgosłupa (mają zachować zdrowy kręgosłup). Na każdym spotkaniu były prowadzone ćwiczenia ogólnousprawniające i wzmacniające.

Seniorzy zostali zapoznani z techniką nordic walking (chodzenie z kijami).

Gimnastyka dla osób dojrzałych obejmowała wzmocnienie ramion, nóg, gorsetu mięśniowego klatki piersiowej. Do dyspozycji był **sprzęt sportowy**, jak: maty do ćwiczeń, piłki gimnastyczne, taśmy Thera Band, taśmy Loop (guma do ćwiczeń w kształcie pętli), wałki do masażu, kijki do nordic walking.



Celem zajęć z fizjoterapii było:

- ❖ wyrównywanie niedoboru ruchu,
- ❖ podnoszenie ogólnej sprawności fizycznej i wydolności organizmu,
- ❖ poprawianie koordynacji wzrokowo-ruchowej,
- ❖ zapobieganie powikłaniom w zakresie układu krążenia,
- ❖ przeciwdziałanie pogłębianiu się wad już istniejących,
- ❖ korygowanie zaburzeń motorycznych,
- ❖ poprawę ogólnego stanu fizycznego uczestników,
- ❖ kształtowanie siły, masy, wytrzymałości mięśniowej.





Zajęcia miały:

- ❑ uświadomić wagę wpływu ruchu na komfort życia,
- ❑ doprowadzić do aktywnego trybu życia i potrzeby dbania o prawidłową formę fizyczną.

Ćwiczenia równoważne i koordynacyjne wzmocniły mięśnie, wykształciły nawyk prawidłowej postawy.



Uczestnicy zajęć, dzięki aktywności fizycznej, wzmocnili przede wszystkim swoją kondycję fizyczną.

Ćwiczenia wykonywane były mniej intensywnie, a główny nacisk położono na ich poprawność. W przypadku, gdy dana osoba nie była w stanie wykonać konkretnego ćwiczenia, dopasowywano jej łatwiejszy wariant, adekwatny do jej stanu zdrowia, możliwości, do posiadanych przez nią jednostek chorobowych. Dzięki temu ćwiczenia wykonywane były z większą przyjemnością i zauważalna była:

- ☐ poprawa wydolności i samopoczucia,
- ☐ poprawa krążenia,
- ☐ zwiększenie siły mięśniowej,
- ☐ stopniowa poprawa wzmocnienia ciała,
- ☐ u niektórych osób nawet zrzucenie kilku zbędnych kilogramów.

Ćwiczenia były i są świetną profilaktyką antyzawałową.

Sprawność i lepsza kondycja pomogły seniorom łatwiej wykonywać codzienne obowiązki.



Poniżej przedstawiamy, jak należy prawidłowo oddychać podczas treningu siłowego:

- ☐ wydech wykonujemy ustami,
- ☐ zawsze gdy unosimy, wypychamy ciężar i tym samym kurczymy mięsień,
- ☐ wdech robimy nosem, gdy opuszczamy ciężar,
- ☐ wdech powinien być wolniejszy, kontrolowany,
- ☐ mięsień pomimo rozciągania, powinien być ciągle napięty,
- ☐ podczas treningu aerobowego wdech
- ☐ i wydech powinny być wykonywane
- ☐ w stałym tempie, tzn. muszą one następować w takich samych odstępach czasu i trwać tyle samo.



Zajęć edukacyjnych z psychologiem odbyło się w sumie 10 w okresie lipiec – wrzesień 2020 r.

Zajęcia miały na celu psychoedukację uczestników w zakresie:

- ❖ strategii zapamiętywania (m.in. mnemotechnikami pomocnymi w codziennym życiu np. podczas robienia zakupów),
- ❖ wpływu stresu i napięcia oraz aktywności fizycznej na procesy poznawcze (głównie pamięć),
- ❖ rozwijania zdolności językowych, kreatywności, nieszablonowości myślenia, koncentracji uwagi (niezbędny warunek procesu zapamiętywania).



Cele zajęć:

- integracja uczestników,
- wzrost motywacji do podejmowania różnych aktywności,
- psychoedukacja odnośnie funkcjonowania pamięci,
- wzmocnienie logicznego myślenia, uwagi,
- stymulacja pamięci,
- wzmocnienie kreatywności,
- poprawa funkcji językowych,
- poprawa orientacji w przestrzeni i w schemacie ciała.

Ćwiczenia, o różnym stopniu trudności, które zostały wykorzystane to:

- ▶ rozgrzewkowe,
- ▶ integracyjne,
- ▶ reminiscencyjne (oparte na wspomnieniach uczestników),
- ▶ trening umysłu.



Zajęcia prowadzone były przy wykorzystaniu różnych metod aktywizujących uczestników i motywujących ich do wspólnej pracy.

Forma ich realizacji pozwoliła:

- ▶ zwiększyć aktywne uczestnictwo w życiu społecznym,
- ▶ podzielić się swoim bogatym doświadczeniem,
- ▶ nawiązać i podtrzymać nowe kontakty towarzyskie,
- ▶ wzmocnić poczucie własnej wartości,
- ▶ zaprezentować własne umiejętności i zdolności,
- ▶ rozwinąć zainteresowania,
- ▶ utrzymać wysoki poziom motywacji.



Zajęcia taneczne

W okresie od 29.09 do 23.10.2020 r. zostało przeprowadzonych 10 godzin zajęć tanecznych.

Uczestnicy byli zorganizowani w jedną grupę, mieli okazję poznać podstawowe kroki tańców towarzyskich standardowych i latynoamerykańskich, tj.: walc angielski, walc wiedeński, quickstep, tango, samba, cha-cha-cha, rock and roli, rumba. Mogli wykonywać różnorodne ćwiczenia muzyczno-ruchowe uwrażliwiające na dynamikę, rytm, tempo i nastrój muzyczny. W program zajęć wpleciono elementy gimnastyki korekcyjnej: ćwiczenia prawidłowej postawy i ćwiczenia relaksacyjne.



Zajęcia taneczne

Na zakończenie podsumowano umiejętności uczestników zajęć – przyjmowanie postawy tanecznej i wykonywanie podstawowych figur i kroków tańców towarzyskich, rozpoznawanie melodii i rytmów, świadomość możliwości wyrabiania elegancji i płynności ruchów w ćwiczeniach z muzyką, wiedza, jak się zachować na parkiecie, znajomość zasad dobrych manier tanecznych.



Osiągnięto dodatkowo motywację uczestników do ćwiczeń przy muzyce, wyrobienie pewności siebie.

Zajęcia muzyczne

Zajęcia muzyczne zostały zrealizowane w formie czterech sesji warsztatowych.

Seniorzy odkrywali swoją ekspresję oraz predyspozycje muzyczne, których nie byli w stanie realizować we wcześniejszym okresie.

Forma zajęć została dostosowana do poziomu uczestników a poruszane zagadnienia i zadania urozmaicone i przedstawione w sposób zrozumiały i interesujący. Nowe wyzwania stały się sposobem na aktywne i atrakcyjne spędzenie czasu, przełamujące rutynę dnia codziennego.

Podczas wszystkich wykonywanych czynności usprawniano sferę orofacjalną i kondycję umysłową. Poznano podstawowe zagadnienia związane z tańcem, emisją głosu oraz śpiewem zespołowym. Zajęcia stały się spoiwem do zacieśniania relacji międzyludzkich, do wzbudzenia chęci spędzania wspólnego czasu w duchu przyjaźni i wzajemnego szacunku, okazały się być niezwykle twórcze i pozwoliły na wyrażenie swoich pozytywnych emocji stanowiąc przy tym alternatywną formę relaksu.



Zajęcia muzyczne

Seniorzy poznali podstawowe zagadnienia związane z tańcem, emisją głosu oraz śpiewem zespołowym.

Zajęcia były motorem do ukazania przestrzeni świata muzyki jako niematerialnego środka stanowiącego spoiwo do zacieśniania relacji międzyludzkich, do wzbudzenia chęci spędzania wspólnego czasu w duchu przyjaźni i wzajemnego szacunku.

Zajęcia muzyczne w swojej złożoności okazały się być niezwykle twórcze oraz pozwoliły na wyrażenie swoich pozytywnych emocji stanowiąc przy tym alternatywną formę relaksu.

Owocna praca zespołowa dała możliwość podniesienia samooceny.



Zajęcia muzyczne

Różnorakie formy działań artystycznych miały na celu:

- ▶ poprawę jakości życia seniorów,
- ▶ propagowanie aktywności psychofizycznej,
- ▶ stworzenie okazji do wspólnych przeżyć,
- ▶ kształtowanie postaw życzliwości,
- ▶ wzmacnianie więzi,
- ▶ integrację,
- ▶ umożliwienie rozwoju zainteresowań muzycznych,
- ▶ pobudzenie do twórczego myślenia,
- ▶ odkrycie i rozwój zdolności i talentów muzycznych,
- ▶ zdobycie wiedzy.



Wytwory zajęć

Zajęcia decoupage



Zajęcia decoupage



Makrama i szydełko



Makrama



Makrama



Makrama

Techniką makramy powstały lampiony.

Ich bazą były przyniesione z domu słoiki, butelki, puszki.

Te naczynia były również ozdabiane techniką decoupage'u.



Inne zajęcia

W trakcie zajęć był czas na wspólne śpiewanie znanych, biesiadnych piosenek, w tym też z zaprzyjaźnionym akordeonistą.

Co jakiś czas urządzano sobie karaoke.

Podczas spotkań była możliwość oglądania filmów.

Część uczestników potrafi korzystać z Messengera, więc na utworzonej grupie były wysyłane różne filmiki instruktażowe, porady, przepisy kulinarne, linki do piosenek.

Zdarzyły się kilkakrotnie imprezy imieninowe, na których

Seniorzy wspólnie spożywali ciasta,

śpiewali i mogli ze sobą pobyć.

Ułożyli słowa „klubowej piosenki” na znaną, biesiadną melodię

„Czterech łysych się zebrało”, co było ciekawym doświadczeniem i jednocześnie fajną zabawą.

Techniką origami (składania karteczek) wykonano cuda z papieru, m.in. papierowego łabędzia, bałwana.

Zajęcia alternatywne

W czasie zawieszenia zajęć dbaliśmy,
by Seniorzy nie zostali sami.

Dostarczano im różne materiały: sznurki,
szydełka, kijki do makramy, drewnianą półkę,
papier ksero, pistolety do klejenia na gorąco,
kolorowe karteczki itp.

Wykorzystywali oni także materiały dostępne
w swoich domach. Chętnie wypożyczali
książki i płyty CD z muzyką.

W trakcie zajęć alternatywnych powstały
piękne chodniki ze sznurka, podkładki pod
zastawę, makramowa półka, makata
na ścianę, lampiony, papierowe gwiazdy
i bombki, choinka z szyszek, szydełkowe
koszyki, bałwany, lampiony, choinki,
przeróżne zawieszki choinkowe,
bombki z karteczek.

Chętne osoby wypożyczyły również sprzęt
fitness. Wspierano się w tym trudnym czasie
na wiele sposobów, utrzymywany był stały
kontakt telefoniczny.



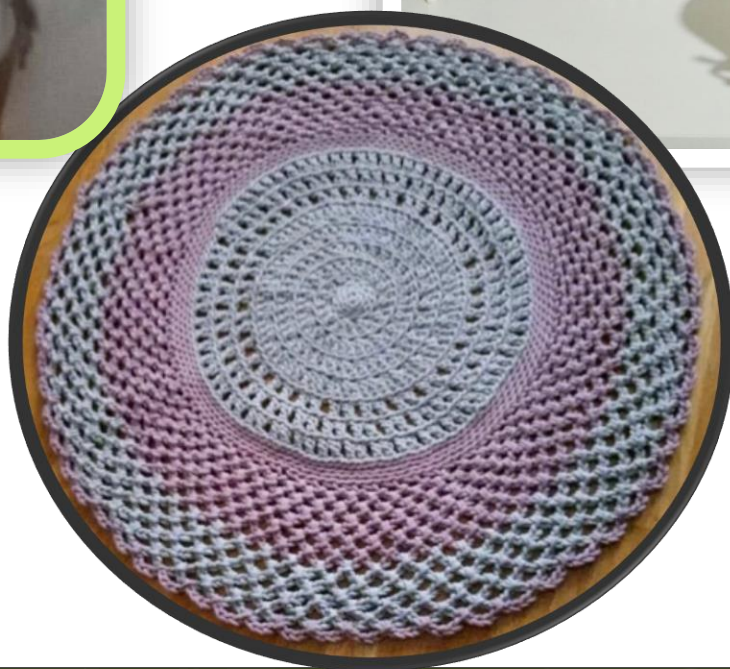
Zajęcia alternatywne



Zajęcia alternatywne



Zajęcia alternatywne



Zajęcia alternatywne





**Budynek Klubu Senior+ w Cieciorkach
Gmina Zambrów**