

„Powrót do zdrowej normalności” w KLUBIE SENIORA

Wrzesień to miesiąc, w którym uczniowie wracają do szkół po wakacyjnym odpoczynku. Podopieczni DDP „Klub Seniora” już w maju powrócili do Klubu po przymusowym zawieszeniu działalności spowodowanej pandemią koronawirusa. Od tego czasu pracownicy wykorzystują wszelkie możliwości, by zaktywizować lublinieckich seniorów i pomóc im w powrocie do normalności, do czasów sprzed pandemii. Metodą małych kroków wprowadzane są działania, które dotąd stanowiły pewne, standardowe punkty w ofercie dydaktyczno-rekreacyjnej. A to wszystko jest możliwe, łatwiejsze w organizacji i bardziej bezpieczne, ponieważ zdecydowana większość klubowiczów i pracowników jest zaszczepiona przeciwko Covid-19.

To właśnie mijający miesiąc okazał się dla podopiecznych DDP „Klub Seniora” krokiem milowym i był bardzo intensywny, obfitował w liczne aktywności i atrakcje. Seniorzy, już po przeprowadzce do nowej siedziby intensywnie ćwiczyli fizycznie z wykorzystaniem gum oporowych w ramach projektu „Powrót do zdrowej normalności”. Wypracowana kondycja stała się również podstawą do rozpoczęcia w połowie miesiąca przygody z NordicWalking- drugim działaniem przewidzianym w projekcie. Na ten cel Stowarzyszenie „Złote Lata” działające przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej otrzymało fundusze od Gminy Lubliniec w ramach otwartego konkursu na realizację zadania publicznego: ochrona i promocja zdrowia. Zwrócenie uwagi na utrzymanie seniorów w dobrej formie fizycznej ma szczególne znaczenie po okresie długotrwałej izolacji.

Klubowicze wzięli również udział w wyjeździe edukacyjnym do Muzeum Zamkowego w Pszczynie i ogrodów „Kapias” w Goczałkowicach-Zdroju. Jak za starych dobrych czasów, mieli okazję zobaczyć nowe miejsca, dowiedzieć się czegoś ciekawego i zmienić klimat, ciesząc się świeżym powietrzem, pięknymi widokami i możliwością obcowania z historią. Ponadto, wykorzystując sprzyjającą aurę, zorganizowany został wyjazd edukacyjno-rekreacyjny do łowiska „Leśnica”, gdzie w otoczeniu przyrody seniorzy urządzali sobie piesze wędrówki, słuchali mini-wykładów o tematyce żywieniowej i zdrowym stylu życia oraz raczyli się grillowanym pstrągiem.

Gwarniej zrobiło się także w klubowej pracowni ceramicznej, w której za sprawą ubiegłorocznej darowizny wydawnictwa AGORA powstają kolejne „wypieki” i także pierwsze dzieła o tematyce świątecznej.

Liczymy na to, że dalsza część roku również będzie sprzyjać podopiecznym DDP „Klub Seniora”.

Pracownicy „Klubu Seniora”