



Jesień życia w projekcie „W sile wieku”

2019-10-25

Polska złota jesień sprzyja organizacji terapii ruchowej na świeżym powietrzu. Każdy klub ma swoje ulubione miejsca, gdzie odbywają się aktywne spacer z wykorzystaniem kijków do nordic walkingu. Nasi seniorzy dobrze wiedzą, że tylko systematyczny trening pozwoli im zachować jak najdłużej sprawność fizyczną.

W projekcie „W sile wieku” dbamy także o sprawność intelektualną. Niezmiennym zainteresowaniem wśród uczestników cieszą się gry i zabawy stolikowe takie jak: gry karciane, remik, brydż, bingo czy rummikub. Prowadzone w ramach terapii rozrywkowej zajęcia pozwalają ćwiczyć pamięć oraz koncentrację wzrokowo ruchową, a także pozytywnie wpływają na ich samopoczucie. W naszych placówkach prowadzimy zajęcia terapeutycznie, mające na celu aktywizację i usprawnienie psychiczne i fizyczne uczestników projektu.

W tym tygodniu uczestnicy Klubu Samopomocy Aktywizacyjnego, przy ul. Gdańskiej na zajęciach arteterapii pochyłili się nad sztuką tworzenia witraży. W ramach zajęć kulinoterapii wzięli na warsztat wyrób i pieczenie domowego chleba. Wspólnie wybrano trzy różne przepisy, według których następnie zostały wyrobione i upieczone bochenki chlebów. Otrzymana różnorodność wypieków zachwyciła wszystkich, a komplementom podczas wspólnej degustacji nie było końca.

Z kolei seniorzy z Klubu Samopomocy Aktywizacyjnego, przy ul. Okulickiego pracowali nad projektem tworzenia zdobnych rybek i wędki do ich łowienia.

Beneficjenci z Klubu Samopomocy Specjalistycznego udali się na warsztaty ceramiczne do Klubu przy ul. Gdańskiej gdzie trwały prace nad kolejnymi unikatowymi eksponatami. Tym razem były to misy, ozdobione motywami jesieni.

Uczestnicy Klubu przy ul. Grzegórzeckiej również nie zwalniają tempa. W ramach zajęć teatralnych postanowili przygotować występ poetycko-wokalny z okazji Ogólnopolskiego Dnia Seniora. Program zawiera humorystyczne teksty i piosenkę opowiadającą o pozytywnych aspektach życia seniora.

W ramach wspólnej integracji seniorów z wszystkich Klubów, prowadzonych w ramach projektu, w tym tygodniu odbyła się także kolejna próba naszego Międzyklubowego Zespołu Muzycznego „W sile głosu”. Uczestnicy wytrwale szlifowali repertuar biesiadny, który zaprezentują podczas zbliżającej się Zabawy Andrzejkowej.

W klubach prowadzimy także zajęcia edukacyjno-informacyjne. Tym razem zawitał do nas podróżnik, który przedstawiał piękno Madery, uwidocznione na zdjęciach oraz w jego osobistych opowieściach.

To tylko namiastka wsparcia jakie codziennie otrzymują od nas Seniorzy. Jesień życia wcale nie musi być monotonna. To jak będzie ona wyglądać, zależy od nas samych. Warto przyjść do Klubu. Pomożemy w realizacji własnych marzeń i pasji. Dobre samopoczucie, które gwarantujemy, to podstawa właściwego funkcjonowania i zdrowia. Serdecznie zapraszamy. [Uczestnictwo w projekcie](#)



**Magiczny
Kraków**

jest całkowicie bezpłatne.

Szczegółowe informacje dotyczące projektu znaleźć można pod adresem internetowym:

http://www.bip.krakow.pl/?dok_id=83999.

Kluby Samopomocy prowadzone są przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Krakowie i współfinansowane ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach projektu pt. „W sile wieku”.