



## **Podsumowanie 2019 roku w projekcie „W sile wieku”**

2020-01-15

Minął kolejny rok realizacji projektu „W sile wieku”. Rok realizacji nowych pomysłów i udoskonalania dotychczasowych. W czterech Klubach Samopomocy Aktywizacyjnych i w Klubie Samopomocy Specjalistycznym, prowadzonych w ramach projektu, wspieraliśmy seniorów nie tylko w zwiększeniu ich aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym, ale postawiliśmy na utrzymaniu ich sprawności fizycznej i umysłowej na jak najbardziej optymalnym poziomie.

Swoją pracę opieraliśmy na realizacji terapii zajęciowych takich jak:

- arteterapia - w ramach której powstały m in. witraże, obrazy malarskie, modelarskie, origami, decoupage czy szydełkowanie,
- kulinoterapia - wspólne przygotowywaliśmy i degustowaliśmy posiłki,
- ergoterapia podczas, której własnoręcznie wytwarzaliśmy świece, kosmetyki naturalne, ozdoby z gipsu czy z betonu,
- kreatywne krawiectwo - naszym Seniorom udało się zgłębić tajniki szycia na maszynie, a spod igły wyszły takie cuda jak maskotki, torby na zakupy, kosmetyczki, poduszki czy artykuły dekoracyjne,
- hortiterpia podczas której powstały niepowtarzalne kompozycje kwiatowe,
- warsztaty ceramiczne - piec do wypału ceramiki praktycznie nie miał czasu na odpoczynek-owocem ciężkiej pracy są misy, patery, anioły, ozdoby choinkowe czy inne dekoracje,
- warsztaty stolarskie - praca z drewnem uwidoczniła została najpełniej w drewnianej Szopce Bożonarodzeniowej,
- warsztaty nauki języka angielskiego - dzięki systematycznym lekcjom Seniorzy nabyli podstawy znajomości języka obcego,
- warsztaty ruchowe obejmujące codzienną porcję ćwiczeń w klubie, jak i poza nim - spacer z kijkami nordic walking czy udział w zajęciach aqua - aerobiku.

W naszej ofercie nie mogło zabraknąć zajęć edukacyjno-informacyjnych obejmujących tematykę profilaktyki zdrowia osób w podeszłym wieku czy też ich bezpieczeństwa.

Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom naszych beneficjentów uruchomiliśmy Międzyklubowy Zespół Muzyczny „W sile głosu” oraz Grupę Teatralną, gdzie pod okiem terapeutów Seniorzy szlifują swoje głosy i zdolności aktorskie.



**Magiczny  
Kraków**

Prace z seniorami prowadziliśmy także poza placówkami.

Nawiązaliśmy współpracę międzypokoleniową z dziećmi ze żłobka i z przedszkola.

Uczestnicy projektu mogli również korzystać z usług fryzjerskich i kosmetycznych. Wykonane zabiegi pielęgnacyjne przyczyniły się do podniesienia poziomu ich samooceny oraz poczucia własnej wartości.

Podróżowaliśmy po Polsce, odwiedzając m.in. takie miejsca jak: Czorsztyn, Niedzica, Czerna, Zakopane czy podkrakowskie dolinki. W ramach organizacji czasu wolnego nie mogło nas zabraknąć w miejscach kultury takich jak: muzeum, teatr, opera czy kino.

Nawiązane w klubach znajomości wzmocnialiśmy podczas imprez integracyjnych takich jak Bal Karnawałowy czy Zabawa Andrzejkowa oraz organizowanych Międzyklubowych Turniejów Bingo czy Koła Fortuny.

W każdym z pięciu Klubów odbyły się tradycyjne spotkania wielkanocne oraz spotkania wigilijne, dzięki którym nikt w tym szczególnym czasie nie czuł się samotny.

To tylko namiastka wsparcia jakie każdego dnia otrzymują od nas Seniorzy. Wachlarz zajęć jest różnorodny i dostosowany indywidualnie do potrzeb każdego naszego Beneficjenta. Druga połowa życia wcale nie musi być monotonna. To jak będzie ona wyglądać, zależy od nas samych. Nasze placówki są doskonałym miejscem by nie tylko poszerzyć swoje zainteresowania, nawiązać nowe znajomości czy nabrać wiary we własne możliwości. Nie warto tracić czasu siedząc w czterech ścianach mieszkania. Warto przyjść do Klubu. Każdy znajdzie tam coś dla siebie. Jak mówią nasi Seniorzy: „w życiu nigdy nie jest za późno na trzy rzeczy: miłość, naukę i spełnianie marzeń”!

Kluby Samopomocy są prowadzone przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Krakowie i współfinansowane ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Projektu „W sile wieku”. Szczegółowe informacje dotyczące projektu „W sile wieku” znaleźć można pod adresem internetowym: [http://www.bip.krakow.pl/?dok\\_id=83999](http://www.bip.krakow.pl/?dok_id=83999).

Uczestnictwo w projekcie jest całkowicie bezpłatne.