



**Magiczny
Kraków**

Nudzie mówimy NIE! - projekt „W sile wieku 2”

2022-04-11

Po tak długiej przerwie w działalności Klubu przeplatamy różne formy aktywności w ośrodku z atrakcjami poza placówką, aby Seniorzy ze Specjalistycznego Klubu Samopomocy, przy ul. Naczelnej 12 A, nie narzekali na nudę.

Za nami pierwsze wycieczki. Pogoda dopisała i Uczestnicy mogli odwiedzić mieszkańców Krakowskiego Ogrodu Zoologicznego. Kolejne kroki skierowali do Muzeum Inżynierii Miejskiej gdzie mieli okazję zobaczyć interaktywną wystawę edukacyjną „Więcej Światła” i samodzielnie eksperymentować ze światłem.

Wszystkim seniorom brakuje ruchu na świeżym powietrzu. Oprócz tradycyjnych już ćwiczeń ogólnousprawniających, które wpływają pozytywnie na poprawę zdrowia i samopoczucia, korzystając ze sprzyjających warunków atmosferycznych Beneficjenci, pod okiem fizjoterapeuty, udali się na spacer z kijkami Nordic Walking. Dla wielu z nich taka forma aktywności to zdecydowanie coś nowego.

Dbamy nie tylko o ciało, ale także i umysł Seniorów, codziennie trenując pamięć poprzez rozwiązywanie różnego rodzaju łamigłówek.

Uczestnictwo w Klubie daje również możliwość odkrycia w sobie nowych talentów. Podczas zajęć arteterapii Uczestnicy wykonywali dekoracje z mikrogumy. Pod bacznym okiem terapeutów zgrzewali kwiatki przy pomocy żelazka. Następnie klejem na gorąco doklejali kolejno płatki kwiatowe. Wykonane kwiaty zostaną oprawione w ramki, po czym ozdobią ściany klubowych pomieszczeń.

Seniorzy rozpoczęli również pracę z gliną. Powstały pierwsze gliniane zwierzęta, które na kolejnych zajęciach zostaną pomalowane.

To tylko nieliczne formy aktywności, które oferujemy naszym Beneficjentom. Nie sposób wszystkiego opisać. Seniorze jeśli chcesz spędzić aktywnie drugą połowę swojego życia, przyjdź do Klubu. Na pewno nie będziesz żałował.

Specjalistyczny Klub Samopomocy prowadzony jest przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Krakowie i współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach projektu pt. „W sile wieku 2”. Szczegółowe informacje dotyczące projektu znaleźć można pod adresem internetowym:

https://www.bip.krakow.pl/?dok_id=129899&_ga=2.119025417.1646989816.1621256490-1629275046.1506929166

Uczestnictwo w projekcie jest całkowicie bezpłatne.