

Miesiąc listopad w Klubie Seniora

Miesiąc listopad w Klubie Seniora zaczął się od spotkania integracyjnego przy kawie i herbatce. Kolejny dzień w Klubie to spotkanie na warsztatach kulinarnych, nasze Panie zrobiły szybką i pyszną sałatkę.

W dniu 21.11. w Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Grzmiącej odbyło się spotkanie z psychologiem w ramach projektu socjalnego „Siła tkwi w nas”. Tego dnia seniorki z naszego Klubu zrobiły trening pamięci i koncentracji polegający na rozwiązywaniu krzyżówek, rebusów oraz wykreślanek. Tego typu zajęcia pomagają ćwiczyć umysł seniorów i dłużej zachować dobrą pamięć, weszły one na stałe w nasz grafik.

Dbając o zachowanie formy i kondycję fizyczną Seniorzy uczestniczyli w spacerach i zabawach ruchowych, które cieszą się dużym zainteresowaniem. Podczas aktywności ruchowej Uczestnicy wykonywali ćwiczenia oddechów i odprężające.

W ramach zajęć manualnych Seniorzy wykonali szereg przepięknych prac. Seniorzy jak zawsze przy wykonaniu prac wykazali się pomysłowością, cierpliwością i precyzją czego dowodem są zdjęcia. Zostały wykonane różne ozdoby świąteczne: aniołki z ze sznurka metodą makramową oraz stroików, choinek.

Ważnym tematem, który interesuje również osoby starsze jest zdrowy styl życia. Takie warsztaty odbyły się w Klubie dnia 24.11. i miały na celu zachęcenie uczestników do prowadzenia zdrowego trybu życia. Panie chętnie dyskutowały na temat prawidłowego odżywiania.

Jest taka jedna noc w roku, kiedy świat realny łączy się ze światem magii, czarów... wróżb. Od wieków w noc św. Andrzeja młode panny zbierały się, aby dowiedzieć się, jaka będzie ich przyszłość. Panowie, ciekawi co ich spotka, zbierali się kilka dni wcześniej – w wigilię św. Katarzyny. Andrzejki są wspaniałą okazją do dobrej zabawy, a jednocześnie źródłem szacunku dla tradycji i obrzędów ludowych. Wróżby pobudzają wyobraźnię, uczą kreatywności, pozwalają oderwać się od rzeczywistości i przenieść w świat marzeń i fantazji. I tak właśnie było też w Klubie Seniora w Krosinie. Na zaproszenie Klubu seniora w Barwicach dnia 25.11.2021 r. Seniorzy wzięli udział w długo wyczekiwanej imprezie andrzejkowej. Zabawa rozpoczęła się od godziny 10.00 i trwała do 14.00.. Seniorzy, podtrzymując tradycje związane z wigilią św. Andrzeja losowali wróżby przepowiadające przyszłość, wraz ze swoim opiekunem tańczyli i bawili się wspólnie przy dźwiękach muzyki. Symbole wiedzy magicznej, świece, lampiony i inne elementy dekoracji dodawały tajemniczości całej zabawie. Całość spotkania umilił smaczny poczęstunek przygotowany przez Seniorów. Zabawy, radości oraz uśmiechu było wiele. Czas pełen atrakcji przebiegał w miłej i ciepłej atmosferze, wszyscy z utęsknieniem czekają na następny bal andrzejkowy.