

Miesiąc styczeń 2023 w Klubie Seniora w Krosinie



Sprawozdanie z działalności Klubu Seniora w Krosinie za miesiąc styczeń 2023r.

Rok 2023 dla klubowiczów zaczął się od spotkania organizacyjnego, podczas którego zaplanowaliśmy nasze działania i powiedzieliśmy sobie o postanowieniach noworocznych. Jak w każdym miesiącu, także w styczniu seniorzy ćwiczyli, aby usprawnić swoje mięśnie rąk i nóg oraz poprawić swoją kondycję.

Oprócz poprawienia kondycji ruchowej, seniorzy poprawiają swoją kondycję umysłową poprzez rozwiązywanie zagadek typu quizów, o tematyce Świąt Bożego Narodzenia oraz Dnia Babci i Dziadka. Gry planszowe czy układanie puzzli pozwoliły nam na usprawnienie procesów poznawczych. Kolejny rok w klubie rozpoczęty, a przed Seniorami nowe wyzwania oraz ciekawe wydarzenia.

Jak w każdym poprzednim miesiącu tak i w styczniu odbywały się zajęcia z rękodzieła, na których kończyliśmy zaległe ozdoby, zaplataliśmy nowe makramy i przygotowywaliśmy materiały na następne takie zajęcia. Spotkania odbywały się 5.01. oraz 26.01.

Prócz ozdób ze sznurka dnia 12.01. oraz 13.01. uczestniczki podczas zajęć z rękodzieła zaplatały piękne wianuszki z gałązek brzoźowych. Gotowe wianki zostaną ozdobione i posłużą jako dekoracja w Klubie.

W dniu 20.01 rozpoczęliśmy kurs komputerowy, który będzie odbywał się cyklicznie do końca marca 2023 r. Nasze uczestniczki ćwiczą umiejętność korzystania z komputera, telefonu czy tableta. Umiejętności korzystania z tych urządzeń są szkolone przez wszystkie Panie.

Jak wiadomo w styczniu obchodzimy Dzień Babci i Dziadka, więc nasze seniorki również spotkały się w Klubie świętować ten dzień. Swobodna pogadanka przy poczęstunku i herbacie sprawiła dużo przyjemności uczestnikom, gdyż nasze uczestniczki mogły opowiedzieć o swoich wnukach i pokazać ich fotografię. Był to czas pełen pozytywnych emocji i wspomnień.

Miesiąc zakończyliśmy 31.01. spotkaniem organizacyjnym, gdzie opracowany i omówiony został harmonogram zajęć na miesiąc luty 2023r.