

# Seniorze zapisz się do klubu!

Data publikacji: 13.05.2021 14:00

Tak ważne wypicie kawy z kimś, komu można opowiedzieć o swoim życiu, powspominać minione czasy, tak ważne bycie ważnym i bycie blisko innych. Na wyciągnięcie dla seniorów z gminy Strumień są spotkania w Klubie Seniora, kto chce dołączyć musi się zapisać!

*Pomocna dłoń dla seniorów w Gminie Strumień fot. ARC OX.PL*

Do końca maja trwają zapisy do Klubu Seniora w gminie Strumień. Kluby będą działały w Strumieniu, Pruchnej, Drogomyślu i Bąkowie. Zajęcia będą odbywać się raz w tygodniu.

**- Zachęcam mieszkańców gminy Strumień do zaangażowania się w działalność Klubu Seniora. Pierwsze spotkania rozpoczną się w czerwcu. Podczas cotygodniowych spotkań, seniorzy będą mogli skorzystać z różnego rodzaju warsztatów i poradnictwa** – zachęca burmistrz Strumienia, Anna Grygierek.

Zapisy prowadzi Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Strumieniu. A oferta zajęć przedstawia się następująco:

1. Zajęcia organizowane przez animatora / opiekuna dla Seniorów – np. przedstawienia kulturalne i środowiskowe, działalność edukacyjna, kulturalna i rekreacyjna, spotkania okolicznościowe, koła zainteresowań;
2. Porady psychologiczne – porady indywidualne oraz zajęcia grupowe, świadczone według potrzeb seniorów, zakres tematyczny obejmie m.in. radzenie sobie ze stresem, motywację do zmiany zachowań zdrowotnych i żywieniowych (redukcja masy ciała, rezygnacja z palenia tytoniu, ograniczenie alkoholu, itp.), problemy indywidualne wynikające z okoliczności, wydarzeń, problemów z własnymi nałogami, lękami, nastrojem, relacjami rodzinnymi, stanami depresyjnymi;
3. Porady prawne – udzielanie porad m.in. z zakresu: spraw spadkowych, mieszkaniowych, komorniczych, rodzinnych, ZUS, odszkodowań, zagrożeń dotyczących seniorów (np. oszustwa);
4. Porady dietetyczne / edukacja prozdrowotna – porady indywidualne bądź grupowe zgodnie z potrzebami seniorów, np.: rozpisanie indywidualnego jadłospisu, monitorowanie masy ciała, zachęcanie do poprawy nawyków żywieniowych w kontekście występowania czynników ryzyka chorób osób starszych, porady i konsultacje dietetyczne wg potrzeb bieżących seniorów, prowadzenie spotkań z zakresu edukacji prozdrowotnej.
5. Aktywizacja fizyczna – prowadzone będą zajęcia ruchowe np. nordic walking, aerobik, gimnastyka, itp. Wszystkie zajęcia dostosowane do potrzeb seniorów.
6. Działania edukacyjne (np. aktywizacja cyfrowa seniorów) – zajęcia z zakresu obsługi komputera, Internetu, smartfonu, tableta.
7. Organizowanie wyjść rekreacyjno – kulturalnych – 1 wyjście / mc, np. basen, kino lub teatr itp.

Szczegółowe informacje można uzyskać w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Strumieniu.

KOD