

Ciechanowiec, 03.04.2025 r.

Informacja o działalności Klubów Seniora

Kluby Seniora to placówki, które oferują szeroki wachlarz usług i wsparcia dla osób starszych, mając na celu poprawę ich jakości życia, integrację społeczną oraz zapewnienie aktywności fizycznej i intelektualnej. Celem Klubu jest rozpoznawanie potrzeb seniorów, rozwijanie zainteresowań, talentów i pasji uczestników poprzez organizację atrakcyjnych form spędzania czasu wolnego w bezpiecznej i przyjaznej przestrzeni oraz zaspokajanie potrzeb towarzyskich i kulturalnych poprzez organizowanie uroczystości, spotkań, pogadarek, imprez kulturalnych itp. Uczestnictwo w zajęciach wspiera rozwój osobisty, pomaga utrzymać zdrowie oraz umożliwia utrzymanie aktywności społecznej. Seniorzy często borykają się z samotnością, dlatego Kluby Seniora są miejscem, w którym mogą się spotkać, porozmawiać i zawierać nowe przyjaźnie.

Gmina Ciechanowiec w roku 2020 otrzymała dofinansowanie w ramach naboru projektów do realizacji wieloletniego programu „Senior+” na lata 2015 - 2020 Edycja 2020 w wysokości 121.036,00 zł. na utworzenie i wyposażenie Klubu Senior + w Ciechanowcu. Przyznana dotacja została przeznaczona na remont i wyposażenie w artykuły gospodarstwa domowego, sprzęt komputerowy, AGD i RTV oraz meble. W roku 2021 Gmina otrzymała dofinansowanie zadania publicznego pod nazwą „Utworzenie i wyposażenie Klubu Senior+ w Wojtkowicach Starych w ramach Programu Wieloletniego „Senior+” na lata 2021-2025, Edycja 2021 w wysokości 200.000,00 zł. Podczas realizacji projektu, przeprowadzone zostały prace remontowo-adaptacyjne w budynku dawnej Szkoły Podstawowej przeznaczonym na Klub Senior+ w Wojtkowicach Starych i zakupiono wyposażenie. W roku 2022 ramach programu wieloletniego „Senior+” na lata 2021-2025 Edycja 2022 Gmina Ciechanowiec otrzymała dotację na „Utworzenie i wyposażenie Klubu Senior+ w Czajach Wólce” w wysokości 200.000,00 zł . Przyznana dotacja została przeznaczona na remont budynku świetlicy wiejskiej, adaptowanej na cele Klubu Seniora w Czajach-Wólce oraz

zakup wyposażenia (wyposażenie kuchni, sprzęt RTV i AGD, zakup mebli). Od 15.09.2022 r. rozpoczął funkcjonowanie Klub Seniora w Czajach-Wólce w ramach projektu „Rozwój usług społecznych w Gminie Ciechanowiec”. Od 01.03.2023 r. funkcjonuje Klub Seniora w Malcu, również utworzony w ramach projektu „Rozwój usług społecznych w Gminie Ciechanowiec”, w ramach zadania przeprowadzono remont na kwotę 153.000,00 zł i zakupiono wyposażenie Klubu. W roku 2024 pozyskano środki na utworzenie i wyposażenie Klubu Senior+ w Malcu. Gmina Ciechanowiec otrzymała dotację w wysokości 181.600,00 zł. W ramach projektu zakupiono i zamontowano panele fotowoltaiczne, zainstalowano klimatyzatory oraz wykonano prace związane z wydzieleniem nowego sanitariatu. Zakupiono niezbędne wyposażenie Klubu m.in. stoły, krzesła, sprzęt AGD i RTV, meble.

Kluby Seniora działają w strukturach Ośrodka Pomocy Społecznej w Ciechanowcu. Siedziby Klubów zlokalizowane są przy ulicy 11 Listopada 5 A w Ciechanowcu, w Wojtkowicach Starych 9, Czaje Wólka 33 oraz Malec 32C. Klub Seniora w Ciechanowcu funkcjonuje od 14.06.2021 r., w Wojtkowicach Starych od 01.04.2022 r. , Klub Seniora w Czajach Wólce od 15.09.2022 r. , Klub Seniora w Malcu od 01.03.2023 r.

W roku 2024 Gmina Ciechanowiec otrzymała dotacje na Funkcjonowanie Klubów Senior+ dotacja wynosiła: Klub Senior + w Ciechanowcu - 61.712,14 zł.; Klub Senior + w Wojtkowicach Starych - 28.890,79 zł.; Klub Senior+ w Czajach-Wólce - 30.960,00 zł. Łącznie 121.562,93 zł. Realizacja programu obejmuje zatrudnienie personelu Klubu tj. kierownika klubu, organizowanie zajęć ze specjalistami, zakup materiałów do prowadzenia zajęć, zakup środków czystości, organizowanie imprez okolicznościowych oraz wycieczek, zakup materiałów biurowych, doposażenia klubu, opłat za media.

Kluby Senior+ zostały utworzone w celu integracji i aktywizacji społecznej oraz zaspokojenia potrzeb kulturalnych środowiska osób starszych w gminie Ciechanowiec. Klub Senior+ w Ciechanowcu dysponuje 30 miejscami, 15 miejscami w Wojtkowicach Starych 15 miejscami w Czajach- Wólce oraz 15 miejscami w Malcu. Obecnie do Klubu Senior+ w Ciechanowcu uczęszcza 30 uczestników , 15 w Wojtkowicach Starych, 15 w Czajach Wólce, 15 w Malcu.

Łącznie do Klubów Seniora uczęszcza 75 uczestników.

W lokalach wyodrębnionych na Klub Senior+ w Ciechanowcu, Wojtkowicach Starych, Malcu oraz Czajach Wólce do dyspozycji uczestników jest: kuchnia, sala spotkań, szatnia, hol, łazienki.

Uczestnikami Klubu są osoby nieaktywne zawodowo, które ukończyły 60 lat są mieszkańcami gminy Ciechanowiec. Uczestnictwo jest dobrowolne i bezpłatne.

Celem Klubów jest stworzenie osobom starszym miejsca i warunków do spotkań, w trakcie których mogą ciekawie spędzać wolny czas, zaspokoić potrzeby psychofizyczne i edukacyjne. Kładziony jest nacisk na zdrowy tryb życia oraz promowanie aktywności fizycznej, stanowiącej fundament dobrego zdrowia i umożliwiającej zachowanie sprawności i samodzielności w zakresie samoobsługi w dłuższej perspektywie. Podejmowane działania o charakterze edukacyjnym zmierzały do wzrostu umiejętności w zakresie wartościowego spędzania czasu wolnego oraz do mobilizowania seniorów do aktywności poza miejscem zamieszkania, a tym samym podnoszenia jakości życia. Rozpoznawane są również potrzeby seniorów oraz rozwijane są zainteresowania poprzez organizację atrakcyjnych form spędzania czasu wolnego w bezpiecznej i przyjaznej atmosferze. Seniorzy mają możliwość uczestniczyć w spotkaniach tematycznych, zajęciach kulinarnych, manualnych i rękodzieła, edukacyjnych, kulturalnych i ruchowych, kosmetycznych i treningu pamięci. Ponadto celem jest budowanie i utrzymywanie relacji społecznych oraz pobudzanie aktywności seniorów i dążenie do ich aktywności na rzecz społeczności lokalnej. Podejmowane są działania z zakresu m.in. integracji międzypokoleniowej, służące wzajemnej wymianie doświadczeń i inspirowaniu do aktywności.

Klub Seniora organizował zajęcia integracyjne, spotkania ze specjalistami i pasjonatami różnych dziedzin wiedzy m.in. lekarzem, rehabilitantem, dietetykiem.

W roku 2024 r. odbywały się warsztaty i zajęcia takie jak:

- warsztaty pobudzające twórczość,
- zajęcia o tematyce zdrowotnej z lekarzem;
- zajęcia z dietetykiem;

- zajęcia muzyczne;
- zajęcia komputerowe;
- zajęcia kulinarne;
- gry planszowe;
- gry i zabawy ćwiczące pamięć ;
- warsztaty kosmetyczne ;
- pogadanki o zdrowym stylu życia;
- zajęcia z treningu pamięci ;
- zajęcia ruchowo-gimnastyczne ;
- zajęcia aerobiku ;
- zajęcia muzyczno-taneczne.
- zajęcia gimnastyczne;
- zajęcia sportowe ;
- spacer z kijkami nordic walking ;
- spacer po okolicy ;
- zajęcia taneczne ;
- zajęcia sportowe zdrowy kręgosłup;
- zajęcia manualne;
- zajęcia z rękodzieła artystycznego ;
- pieczenie ciast;
- ogniska integracyjne;
- zajęcia kosmetyczne;
- zajęcia z treningu pamięci;

Seniorzy uczestniczyli w wycieczkach do:

- Łomży, Nowogrodu;

- Siedlec, Węgrowa i Liwu;
- Augustowa;
- udział w Misterium Męki Pańskiej;
- wyjścia do kina;
- wycieczki rowerowe;
- wyjazd do Opery i Filharmonii Narodowej;
- wyjazd do Łap;

Udział w imprezach okolicznościowych takich jak:

- spotkania klubowe ;
- spotkania przy kawie i herbacie;
- Koncert Chóru Seniora;
- Dożynki Gminne;
- Narodowe Czytanie;
- Podlaskie Święto Chleba;
- Koncert Kolęd i Pastoralek;
- Kulig;
- Orszaku Trzech Króli;
- Dzień Kobiet;
- udział w konkursie na Najpiękniejszą Palmę Wielkanocną;
- Spotkanie Wielkanocne;
- Bal Seniora;
- Wigilia;
- Sylwester.

Aktywność seniorów gwarantuje kontrolę nad swoim życiem i nad decyzjami, które ich dotyczą. Społeczność lokalna zyskuje grupę ludzi chętnych

do dzielenia się swoim czasem, pomocą i doświadczeniem. Dzięki tym działaniom seniorzy są zabezpieczani przed wykluczeniem społecznym.