

### *Informacja o działalności Klubów Seniora*

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.

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 3 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.

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 34 uczestników , 15 w Wojtkowicach Starych, 15 w Czajach Wólce, 15 w Malcu. Łącznie do Klubów Seniora uczęszcza 79 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. 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 okresie od stycznia do września 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,
- spacery z kijkami nordic walking,
- spacery po okolicy,
- zajęcia taneczne,
- zajęcia sportowe zdrowy kręgosłup,
- zajęcia manualne,
- zajęcia z rękodzieła artystycznego,
- pieczenie ciast,
- ogniska integracyjne,

Seniorzy uczestniczyli w wycieczkach do:

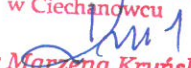
- Łomży, Nowogrodu,
- Siedlec, Węgrowa i Liwu,
- Augustowa,
- udział w Misterium Męki Pańskiej,
- wyjścia do kina,
- wycieczki rowerowe,

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 Pastorałek,
- Kulig,
- Orszaku Trzech Króli,
- Dzień Kobiet,
- udział w konkursie na Najpiękniejszą Palmę Wielkanocną,
- Spotkanie Wielkanocne.

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.

**DYREKTOR**  
Ośrodka Pomocy Społecznej  
w Ciechanowcu  
  
mgr Marzena Kryńska