

Informacja o działalności Klubów Seniora w 2025 r.

Na terenie Gminy Ciechanowiec funkcjonują 4 Kluby Seniora: w Ciechanowcu, Wojtkowicach Starych, Czajach-Wólce oraz w Malcu. 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 Senior+ w Ciechanowcu dysponuje 30 miejscami, 15 miejscami w Wojtkowicach Starych 15 miejscami w Czajach- Wólce oraz 15 miejscami w Malcu. W lokalach wyodrębnionych na Kluby Senior+ do dyspozycji uczestników jest: kuchnia, sala spotkań, szatnia, hol, łazienki.

Uczestnikami Klubów są osoby powyżej 60 roku życia, nieaktywne zawodowo. Uczestnictwo w Klubie jest dobrowolne i bezpłatne. 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 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, edukacyjnych, kulturalnych, ruchowych, kosmetycznych i treningu pamięci. Ponadto celem jest budowanie i utrzymywanie relacji społecznych, 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. 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. Kluby te stanowią ważny element lokalnej polityki społecznej, wspierając integrację, przeciwdziałając wykluczeniu społecznemu oraz poprawiając jakość życia mieszkańców.

W ramach naboru ofert do Programu wieloletniego Senior + „Moduł II Zapewnienie funkcjonowania Klubów Senior +” edycja 2025 otrzymano dotacje na funkcjonowanie Klubów Senior+ w wysokości :

- Ciechanowiec 51.840,00 zł,
- Wojtkowice Stare, Czaje Wólka w wysokości po 25.920 zł,
- Małec 19.440 zł.

Łącznie 123.120,00 zł.

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

W roku 2025 r. odbywały się warsztaty i zajęcia takie jak:

- zajęcia o tematyce zdrowotnej z lekarzem;
- zajęcia z dietetykiem;
- zajęcia muzyczne;
- zajęcia komputerowe;
- zajęcia kulinarne;
- zajęcia z treningu pamięci ;
- zajęcia muzyczne;
- zajęcia gimnastyczne;
- zajęcia manualne;
- zajęcia kosmetyczne;
- zajęcia z treningu pamięci;

- spacery z kijkami nordic walking ;
- spacery po okolicy ;
- pogadanki o zdrowym stylu życia;
- pieczenie ciast;
- kino plenerowe;
- ogniska integracyjne;
- czytanie książek dzieciom w przedszkolu;
- wycieczki rowerowe;
- wyjazdy na basen.

Seniorzy uczestniczyli w wycieczkach do:

- Kodnia, Kostomłotów,
- Kazimierza Dolnego, Kozłówki;
- wyjazd do Teatru Capitol w Warszawie;
- wyjazd do Łomży na Koncert Kolęd;
- wyjścia do kina;

Udział w imprezach okolicznościowych takich jak:

- spotkania klubowe ;
- spotkania przy kawie i herbacie;
- Koncert Chóru Seniora;
- Narodowe Czytanie;
- Podlaskie Święto Chleba;
- Jarmark Bożonarodzeniowy;
- Kulig;
- Orszaku Trzech Króli;
- Dzień Kobiet;

- Spotkanie Wielkanocne;
- Bal Seniora;
- Andrzejki,
- 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.

DYREKTOR
Ośrodka Pomocy Społecznej
w Ciechanowcu

mgr Marzena Kryńska