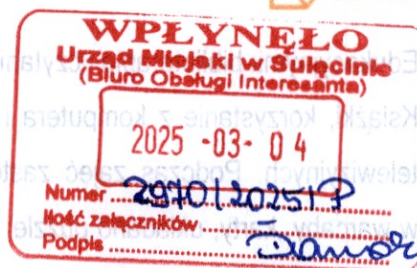




OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ W SULĘCINIE

ul. E. Plater 14, 69-200 Sulęcín
NIP: 5961324491, REGON: 210512370,
tel./fax 0-95 755 2082
e-mail: ops@opssulecin.pl
www.sulecin.naszops.pl



**Sz. P.
Krystian Bielecki**
Przewodniczący Rady Miejskiej w Sulęcínie
ul. Lipowa 18, 69 - 200 Sulęcín

OPS.071.116.2025

Sprawozdanie z działalności Klubu Senior + w Żubrowie za 2024 rok.

W Edycji 2024 wsparciem objęto 15 osób. Ogólny koszt realizacji zadania wyniósł 93 570,61 zł. Usługi świadczone były dla 15 osób w wieku 60+ obu płci, nieaktywnych zawodowo, zamieszkałych na terenie Gminy Sulęcín. Podmiotem prowadzącym Klub Senior + w Żubrowie jest Gmina Sulęcín/Ośrodek Pomocy Społecznej w Sulęcínie.

Głównym celem działalności Klubu Senior + w Żubrowie było rozpoznawanie potrzeb seniorów oraz rozwijanie ich zainteresowań poprzez organizację atrakcyjnych form spędzania czasu wolnego. Prowadzone formy zajęciowe dały możliwości rozwijania swoich zainteresowań, umożliwiały seniorom udział w życiu społeczności lokalnej, ułatwiały nawiązanie kontaktów międzypokoleniowych, motywowały do działania w celu osiągnięcia bardziej satysfakcjonującego poziomu życia tworzyły potrzebę bycia zauważonym, przeciwdziałały bezużyteczności i zepchnięciu na margines życia społecznego, wypełniały aktywnie wolny czas. Organizowanie w ramach stałych zajęć różnorodnych form działania oraz okolicznościowe spotkania o zasięgu kameralnym i lokalnym miały na celu poprawę jakości życia seniorów poprzez propagowanie aktywności psychofizycznej oraz tworzenia okazji do wspólnych przeżyć, kształtowanie postaw szacunku i życzliwości, wzmacnianie więzi oraz integrację międzypokoleniową. Uczestnictwo seniorów w zajęciach umożliwiło rozwój zainteresowań, pobudziło do twórczego myślenia, rozwijania zdolności, zdobywania nowej wiedzy i wzmacniania zdolności do samodzielnego funkcjonowania.

Wszyscy seniorzy objęci byli różnorodnymi rodzajami wsparcia:

1. Socjalnymi: praca socjalna, usługi opiekuńcze;



2. Edukacyjnymi: biblioterapia i czytanie prasy, cykliczne spotkania w bibliotece – Dyskusyjny Klub Książki, korzystanie z komputera i internetu, gry towarzyskie, oglądanie filmów i programów telewizyjnych. Podczas zajęć zastosowano różnorodne formy usprawniania pamięci: grano w warcaby, karty, układano puzzle, przeprowadzono zabawy rozwijające sprawność umysłową – zagadki, wykreślanki, kalambury, utrwalano przysłowia, tworzone mapy pojęciowe – ułatwiające zapamiętywanie, rozwiązywano krzyżówki i rebusy. W ramach spotkań w bibliotece (Dyskusyjny Klub Książki) chętnie czytano prasę, książki o różnorodnej tematyce, wymieniano poglądy i dzielono się wiedzą. Seniorzy uczestniczyli w spotkaniach autorskich m.in. z pisarką, Katarzyną Szubą – Fronckowiak. Pisarka zaprezentowała swoją najnowszą książkę „Od Obrwalde do Obrzyc 1904-2024 historie prawdziwe”. Z poetką, Angeliką Daukszą, która wprowadziła uczestników spotkania w magiczny świat poezji deklamując wiersze z tomiku „Dotyk Duszy”
3. Kulturalno-oświatowymi: „Dzień babci i dziadka” w klubie seniora – czytanie encyklopedii porad babuni, wspólne świętowanie przy słodkim poczęstunku przygotowanym przez seniorki. Wycieczka do Międzyrzecza – seniorzy zwiedzili zamek i Muzeum Ziemi Międzyrzeckiej. Mieli możliwość zapoznania się z bardzo bogatą historią Międzyrzecza przekazaną przez przewodnika. Na zakończenie wycieczki smaczny posiłek w restauracji „Mafia” wprowadził seniorów w wyśmienity humor. W Klubie Seniora został przeprowadzony konkurs florystyczny „Kwiaty polne”. Wszystkie bukiety przygotowane przez seniorki zachwyciły jury. Seniorzy mieli możliwość czterokrotnie uczestniczyć w biesiadach turystycznych na Uroczysku. Gdzie w miłej atmosferze śpiewano piosenki biesiadne, a kiełbaska z ogniska i smalec babuni smakowały wyjątkowo i sprawiły wiele radości uczestnikom biesiady. Członkowie klubu aktywnie uczestniczyli w uroczystościach dożynkowych w Sulęcinie. Reprezentowali Sołectwo Żubrów w konkursie kulinarnym w kategorii dania na zimno. Po degustacji jury uhonorowało pierwszym miejscem sałatkę jarzynową przygotowaną przez seniorki. Wycieczka do pałacu w Rogach si palarni kawy Progusta umożliwiła seniorom poznanie historii odkrycia kawy jako rośliny o wyjątkowych właściwościach (m.in. w umiarkowanych ilościach zmniejsza ryzyko chorób serca) oraz sposoby palenia kawy w miejscowym piecu. Podczas spaceru po parku wokół pałacu, na którego terenie znajdują się palarnia seniorzy wysłuchali historii tego obiektu. Mieli też możliwość degustacji kawy w kawiarni „Progusta” Klubowicze mieli możliwość uczestniczenia w Soleckim Dniu Seniora w Żubrowie. W trakcie spotkania aktorzy z zespołu „Romane dance” z Gorzowa Wielkopolskiego zaprezentowali wodewil zatytułowany „Lata Dwudzieste, Lata Trzydzieste” przypominając najpiękniejsze piosenki i klimat z tamtych lat.

Burmistrz Sulęcina Dariusz Ejchart i Dyrektor OPS w Sulęcinie Andrzej Żelechowski wręczyli seniorom okolicznościowe upominki. Świąteczne przygotowane sali przez członków stowarzyszenia Żubrów i pyszne ciasta upieczone i podane przez panie z Klubu Seniora, sprawiły, że na sali panowała radosna atmosfera. Imprezą zorganizowaną przez klubowiczów kultywującą wieloletnią tradycję była zabawa Andrzejkowa. Przygotowano lanie wosku. Szczególnie panie były zainteresowane jakie przeznaczenie przyniesie im zastygła figurka. Oprawę muzyczną zabawy przygotował i poprowadził soltys Żubrowa. Kolejnym wydarzeniem kulturalnym w którym uczestniczyli seniorzy z Żubrowa był spektakl teatralny „Dziady cz. II” wystawiony w Sulęcińskim Domu Kultury. Po spektaklu widzowie mieli możliwość wymiany poglądów z aktorami Marcinem Ciężkim i Anną Łaniewską z teatru im. Juliusza Osterwy z Gorzowa Wielkopolskiego i pozowania do pamiątkowego zdjęcia.

Wyjątkowe spotkanie przygotowane przez seniorki to klubowa wigilia. Dekoracja sali, ubieranie choinki, pieczenie ciast i przygotowanie tradycyjnych wigilijnych dań oraz nauka śpiewania kolęd bardzo zintegrowała klubowiczów. Mogli to odczuć zaproszeni na wigilię goście Burmistrz Sulęcina, Zastępca Burmistrza Sulęcina, Dyrektor OPS w Sulęcinie, Soltys Żubrowa i jednocześnie Przewodniczący Rady Miejskiej w Sulęcinie. Uroczysta atmosfera i klimat zbliżających się świąt skłonił uczestników spotkania do wspomnień i wspólnego kolędowania. Zaproszeni goście złożyli seniorom świąteczno-noworoczne życzenia a dyrektor OPS w Sulęcinie wręczył okolicznościowe upominki.

4. Aktywności ruchowej i rekreacyjnej: udział w zajęciach usprawniająco-rehabilitacyjnych oraz zajęciach ruchowych (fizjoterapia). Ćwiczenia dla seniorów opierały się na naturalnych formach ruchu. Dzięki regularnej aktywności fizycznej zmniejsza się ryzyko wystąpienia chorób wieku podeszłego, poprawia sprawność układu krążenia oraz układu oddechowego. Piesze wycieczki i obserwowanie przyrody wpływają pozytywnie na funkcjonowanie organizmu są szansą na to, aby pozbyć się złych myśli, poodychać świeżym powietrzem i zobaczyć coś ciekawego. Przebywając na świeżym powietrzu czy w klubie, wykonywano ćwiczenia oddechowe, rozciągające, wzmacniające, odprężające, ćwiczone przy muzyce. Członkowie klubu aktywnie uczestniczyli w drugiej jesiennej edycji Nordic Walking zorganizowanej przez SOSiR w Sulęcinie. Pokonali trasę długości 4,8 km ze stadionu miejskiego w Sulęcinie nad jezioro Ostrowskie mieszając się w regulaminowym czasie 120 minut. Po marszu uczestnicy mogli wypocząć na pikniku rekreacyjno-turystycznych przy ognisku, kawie, herbacie i kielbaskach. Na terenie klubu seniora w Żubrowie odbyły się zawody strzeleckie z broni pneumatycznej. W ośrodku wypoczynkowym „Kormoran” w Sulęcinie seniorzy mieli możliwość sprawdzić swoje

umiejętności w grze w kręgle. Walka na torach wyzwoliła mnóstwo pozytywnej energii. Członkowie klubu uczestniczyli w szkoleniach: udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej, mieli możliwość „odświeżyć” i uzupełnić wiedzę teoretyczną, ale przede wszystkim przećwiczyć udzielanie pierwszej pomocy by nabyć umiejętności zachowania się w sytuacjach kryzysowych oraz właściwego reagowania w przypadku spotkanych stanów zagrożenia życia i zdrowia. W pomieszczeniach klubu odbyło się spotkanie z konsultantem medycznym z Centrum Medycznego Med-On, który przeszkolił seniorów z praktycznego posługiwania się elektrycznymi wózkami inwalidzkimi, które otrzymali z Centrum Medycznego po przedstawieniu dokumentacji o niepełnosprawności. Na spotkaniu z dietetyczką seniorzy wysłuchali prelekcji o najnowszych trendach z dziedziny dietytyki. Każdy z uczestników spotkania po indywidualnych konsultacjach został poinformowany jaką dietę powinien stosować, aby cieszyć się dobrym zdrowiem w dalszym życiu.

5. Terapii zajęciowej: zajęcia kulinarne (przygotowanie posiłków, wypieki ciast) oraz dbanie o estetykę i wyrabianie nawyków dbałości o higienę podczas przygotowywania dań. Zajęcia ukierunkowane były na poprawę samoobsługi i podniesienie sprawności w wykonywaniu prostych czynności w kuchni. Zwracano uwagę na zasady zachowania się przy stole i nakrywania stołu. Angażowano wszystkich seniorów do wspólnych prac. Zajęcia przeprowadzono po wcześniejszym zapoznaniu z obsługą sprzętu kuchennego z omówieniem zasad bezpieczeństwa i higieny pracy. Zajęcia z muzykoterapii cieszyły się największą popularnością, dostarczały wiele pozytywnych emocji, pozwalały zapomnieć o trudnościach dnia codziennego, muzyka wypełniała seniorów spokojem, wzruszeniem i wewnętrznym ładem. Na zajęciach słuchano muzyki, uczono się tekstów piosenek, kompletowano śpiewanki organizowano spotkania muzyczne, gdzie seniorzy mogli zaprezentować swoje zdolności wokalne m.in. z okazji Dnia Seniora w ośrodku wypoczynkowym „Kormoran” w Sulęcinie, na festynie w Żubrowie czy też na spotkaniu wigilijnym w Żubrowie. Na zajęciach z rękodzieła artystycznego pod nadzorem instruktorów uczestnicy programu mieli możliwość wykonania dekoracji świątecznych, kompozycji kwiatowych i przedmiotów codziennego użytku (stroiki, ikebany, kartki świąteczne, malowanie szklanych naczyń, szydełkowanie, zajęcia krawieckie). Na zajęciach plastycznych kolorowano i wyklejano szablony fauny i flory. W ramach współpracy ze Stowarzyszeniem Młodych Lubuszan seniorzy wzięli udział w wycieczce edukacyjno-krajoznawczej do Centrum Edukacji Regionalnej i Przyrodniczej w Mniszkach. Uczestnikom wycieczki zaprezentowano warsztaty ginących zawodów: kowala, bednarza, szewca, rybaka, zegarmistrza, a także wnętrze składu kolonialnego z pełnym wyposażeniem. Na warsztatach

rękodzielniczych mogli własnoręcznie wykonać ryczkę (stołek) i zabrać ją do domu na pamiątkę pobytu w Mniszkach. Członkowie klubu wzięli udział w programie „Dbam o środowisko naturalne w którym mieszkam” wykonując wiosną i jesienią prace porządkowe przy kościele w Żubrowie. W ramach integracji międzypokoleniowej organizowano spotkania z ciekawymi ludźmi z udziałem dzieci i młodzieży, których efektem jest przekazywanie umiejętności i doświadczenia życiowego młodszemu pokoleniu, uczenie młodzieży szacunku do osób starszych, ale też przysporzenie radości seniorom podczas artystycznych występów okolicznościowych. Dzięki tym działaniom nastąpił szeroko pojęty wzrost jakości życia seniorów, a tym samym lepsze samopoczucie fizyczne się, zniedołężnienia.

DYREKTOR
Ośrodka Pomocy Społecznej
w Sulęcinie

mgr Andrzej Stefan Żelechowski
specjalista organizacji pomocy społecznej
i pracy społecznej

Do wiadomości:
- Dariusz Eichart, Burmistrz Sulęcina