



Program Wieloletni „Senior +” na lata 2021-2025

Klub „Senior+” w Staszowie ma za sobą pierwszy rok funkcjonowania. W okresie **od stycznia do grudnia 2023r.** działalność Klubu współfinansowana była ze środków budżetu państwa w ramach **Programu wieloletniego Senior+ na lata 2021 - 2025 - Moduł II - zapewnienie funkcjonowania ośrodka Senior+.**

Całkowity koszt realizacji zadania publicznego wyniósł:

146.542,20 zł, w tym:

- kwota dofinansowania z budżetu państwa - **47.103,56 zł**,
- środki własne Gminy Staszów - **99.438,64 zł**.

W ramach realizowanego zadania, w okresie **od stycznia do grudnia 2023r.**, Klub „Senior+” w Staszowie świadczył następujące usługi na rzecz seniorów:

1) usługi edukacyjne - zorganizowano spotkania i pogadanki o tematyce historycznej, patriotycznej, odbywały się wykłady/konferencje z zakresu ekologii, malarstwa, zorganizowano zajęcia w ośrodku edukacyjnym w Staszowie - Strefa Odkrywania Wyobraźni i Aktywności - SOWA. Ponadto odbyły się pogadanki dotyczące profilaktyki zdrowotnej, uprawnień i możliwości nabycia świadczeń, szeroko rozumianego bezpieczeństwa seniorów (spotkania z przedstawicielami instytucji ZUS, POLICJI) ;

2) usługi kulturalno - oświatowe - odbyły się dwie wycieczki turystyczno - rekreacyjne, ponadto seniorzy brali udział w: festiwalu filmowym, spotkaniach z ciekawymi osobowościami, wystawie malarskiej;

3) usługi aktywności ruchowej - rehabilitacja ruchową oraz zajęcia ogólnie usprawniające kondycję psychofizyczną seniorów w ramach zajęć prowadzonych przez wykwalifikowanego fizjoterapeutę. Zorganizowano także: rekreacyjne spacer, rajdy z kijkami Nordic Walking, zajęcia na świeżym powietrzu.

4) usługi aktywizujące społecznie - zorganizowano spotkania okolicznościowe promujące działalność klubu i zacieśnianie więzi międzypokoleniowych oraz działań samopomocowych (spotkania z harcerzami, spotkania oraz udział w wydarzeniach wspólnie z członkami innych klubów seniora, występy przygotowane przez seniorów dla lokalnej społeczności), spotkania przy grillu, potańcówki oraz uroczystości okolicznościowe (bal karnawałowy, dzień kobiet, senioralia, dzień seniora, spotkanie opłatkowe). Ponadto w trakcie działalności klubu seniorzy uczestniczyli czynnie w różnego rodzaju grach i zabawach integracyjnych organizowanych w siedzibie klubu oraz na świeżym powietrzu.

5)usługi terapii zajęciowej - w ramach której odbyły się:

- **warsztaty plastyczne/rękodzielnicze** - celem tych zajęć był rozwój aktywności społecznej seniorów, aktywizowanie poprzez rozwijanie pasji i zainteresowań jak również motywowanie do konstruktywnego spędzania wolnego czasu. W ramach tych zajęć wykonywano prace plastyczne, wytwarzano ozdoby rękodzielnicze, świąteczne oraz różnego rodzaju dekoracje;

- **warsztaty teatralno-kabaretowe** - w ramach, których pobudzano aktywność społeczną seniorów, motywowano do rozwoju pasji, zainteresowań, budowania świadomości własnego ciała i orientacji w przestrzeni, przełamania barier związanych z treścią, rozwijania umiejętności formułowania myśli oraz wyrażania emocji, jak również do pracy w zespole;

- **warsztaty kulinarne** - zajęcia uczyły samodzielności w dziedzinie zaspokajania podstawowych potrzeb życiowych tj. gotowanie różnych potraw, pieczenie ciast itp. Poprzez udział w warsztatach seniorzy nabyli umiejętności samodzielnego i bezpiecznego przygotowywania posiłków oraz rozwijali swoją cierpliwość, wytrwałość i poczucie odpowiedzialności za wykonywaną pracę. Zajęcia te miały także charakter samopomocowy, ponieważ seniorzy wzajemnie się wspierali, pomagali sobie oraz zyskali umiejętność pracy w zespole.

6) usługi psychologiczne - dzięki zajęciom uzyskano poprawę jakości życia uczestników klubu, seniorzy poznali techniki zapamiętywania oraz podstawy komunikacji interpersonalnej, wzmocnili swoje zdrowie psychiczne, własną samoocenę, asertywną postawę oraz ogólnie pojętą aktywność społeczną. Cele te zrealizowano poprzez przeprowadzenie zajęć grupowych wspierających i aktywizujących, w tym treningów stymulujących aktywność umysłową, ćwiczenia pamięci, uwagi i innych funkcji poznawczych. Przeprowadzono także zajęcia z elementami terapii reminiscencyjnej opartej na przeżyciach uczestników, na których wspólnie poszukiwano rozwiązań w różnych sytuacjach życiowych. Omówiono bieżące trudności doświadczane przez uczestników Klubu. Przeprowadzano dyskusje dotyczące rozwiązań w różnych sytuacjach życiowych.

Bogata oferta Klubu spotkała się z dużym zainteresowaniem wśród seniorów - mieszkańców miasta i gminy Staszów. W trakcie 2023 do uczestnictwa w Klubie skierowano 110 osób w wieku 60+, nieaktywnych zawodowo w tym 81 osób samotnie gospodarujących. Niewątpliwie wysoka jakość oraz różnorodność realizowanych usług przyczyniła się do zwiększenia aktywności społecznej oraz poprawy kondycji zdrowotnej seniorów, członków Klubu.

Klub „Senior+” w Staszowie to miejsce, w którym uczestnicy rozwijają swoje pasje, umiejętności i zainteresowania. To także miejsce, w którym panuje rodzinna, domowa atmosfera i zawsze jest czas na dobrą kawę i ciasteczko.

Wszelkich odpowiedzi związanych

z działalnością Klubu udzielają pracownicy

Ośrodka Pomocy Społecznej w Staszowie

w siedzibie Ośrodka przy ul. Wschodniej 13

lub pod nr tel. **15 864 32 63 wew. 237**, tel. kom. **507 544 012**

Siedziba Klubu „Senior+”:

Staszów, ul. Parkowa 10

tel.504 832 528













































