

KLUB SENIOR +

W 2017 roku gmina Jeżewo pozyskała dotację z Programu Wieloletniego Senior + na lata 2015-2020 Edycja 2017 na utworzenie Klubu „Senior +”. Całkowita wartość zadania wyniosła 88.250,54 z czego kwota dotacji wyniosła 60.437,53 zł kwota środków własnych gminy Jeżewo wyniosła 27.813,01 zł. Otrzymane środki przeznaczone na utworzenie, adaptacje pomieszczeń, wykonanie prac remontowych zgodnie z kosztorysem inwestorskim. Zakupiono sprzęt do kuchni: lodówkę, zmywarę, mikrofalówkę, kuchenkę gazową z piekarnikiem elektrycznym, 2 zestawy obiadowe i kawowe, 2 zestawy sztućców. Do sali ogólnodostępnej zakupiono 30 krzeseł i 7 stolików, telewizor LED 48”, wieża stereo, 2 komputery z dostępem do Internetu. Ponadto Klub Senior + wyposażono w 2 rowery stacjonarne i Orbitrek.

Zakłada się, że w początkowej fazie funkcjonowania Klub „Senior+” będzie czynny 2 razy w miesiącu przez 5 godzin dziennie od 10.00 do 15.00 dla co najmniej 15 osób starszych zarówno kobiet i mężczyzn w wieku 60+ nieaktywnych zawodowo. W chwili obecnej mamy już 25 chętnych uczestników. W ramach pobytu uczestnicy otrzymają wyżywienie w postaci jednego posiłku ciepłego, oraz przerwy kawowej. Ponadto gmina zapewnia dowóz i odwóz seniorów.

Klub będzie spełniać funkcję ośrodka wsparcia dziennego. Program Klubu Senior + skierowany jest przede wszystkim do osób 60+, mieszkańców gminy Jeżewo, którzy w ciągu dnia mogą znaleźć poczucie bezpieczeństwa, otrzymać wsparcie, opiekę oraz ciekawą i rozbudowaną ofertę spędzenia czasu wolnego, a także możliwość korzystania z zajęć usprawniających ich aktywność ruchową i kondycję psychofizyczną.

Zajęcia organizowane przez Klub Senior + mogą być doskonałym sposobem na spędzanie czasu wolnego poprzez:

- zajęcia komputerowe, które będą doskonałą szansą na wyrównanie szans edukacyjnych oraz na pokonanie lęków i barier związanych z wykorzystywaniem nowoczesnych technologii
- zajęcia z biblioterapii przyczynią się do poznawania technik zapamiętywania, odtwarzania ważnych zdarzeń z życia i zapisywania ich.
- zajęcia muzyczne z włączeniem dzieci, doskonale umocnią więzi międzypokoleniowe i przyczynią się do polepszenia kondycji psychofizycznej.

Proponujemy także warsztaty usprawniające kondycję fizyczną organizmu i całego ciała takie jak: spacer, aktywność ruchowa z wykorzystaniem technik relaksacyjnych.

- rehabilitacja fizykoterapia, przyniesie ulgę seniorom, wpłynie bardzo korzystnie na dobre samopoczucie podczas zajęć oraz na samo zdrowie.

- zajęcia w zakresie udzielania pierwszej pomocy i podstaw samoobrony będą miały na celu przekazanie wiedzy jak zachować się np. podczas omdlenia, zwichnięcia, oparzenia, jaki w takiej sytuacji udzielić pomocy sobie i innym.

- na zajęciach z podstaw samoobrony uczestnicy zapoznają się z technikami obronnymi w razie zagrożenia.

- w czasie zajęć z wizażu doszkołą swoje umiejętności dbania o wygląd, swoją urodę i ciało.

- warsztaty florystyczno-dekoracyjne będą doskonałą okazją do zapoznania się z nowymi, do tej pory nie znanymi aranżacjami dekoracyjnymi oraz technikami układania bukietów i kompozycji kwiatowych.

- zajęcia krawieckie nie tylko podpowiedzą, co można zrobić z igłą, nitką czy szydełkiem, ale także wprowadzą w świat mody i pozwolą nabyć różnorodne umiejętności przydatne w życiu codziennym, od wiązania krawata po dekorowanie stołu i aranżację wnętrz

- zajęcia kulinarne odkrywaniem nowych przypraw, czy przepisów nowoczesnych dań, sałatek, ciast czy napojów, pozwolą w czasie warsztatów, na rozwinięcie ich twórczości kulinarnej ale także na aktywniejsze włączanie się w przygotowanie np. imprez rodzinnych

Planujemy cykl wycieczek do:

- Bydgoszczy na koncert w Filharmonii Pomorskiej

- Inowrocławia na seanse zdrowotne na Tężniach Solankowych

- Lichenia do Sanktuarium Maryjnego w celach religijnych

- Kino