

Wakacje seniorów w ramach projektu „W sile wieku”

Wielu krakowskich seniorów spędziło czas wakacji bardzo aktywnie w Klubach Samopomocy prowadzonych przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Krakowie w ramach projektu „W sile wieku”. To miejsce dla wszystkich seniorów, którzy szukają pomysłu na swoje życie, dla tych, którzy czują się samotni, a także dla tych, którzy ze względu na chorobę nie mogą pozostawać bez opieki.

W Krakowie w ramach projektu „W sile wieku” funkcjonują cztery Kluby Samopomocy Aktywizacyjne przeznaczone dla osób po 60 roku życia oraz jeden Klub Samopomocy Specjalistycz-

że przychodzę do klubu. Przez całe wakacje byliśmy na wielu wycieczkach. Odwiedziliśmy Zakopane, Czorsztyn, Niedzicę, Zamek w Lipowcu, Zalew Wroński w Tenczyнку, Pola



ny dla osób z chorobą Alzheimera, chorobami otepiennymi bądź po przebytym udarze mózgu. Wszystkie kluby stawiają na różnorodne formy aktywności. Seniorzy nie mogą narzekać na nudę, bo nuda to pojęcie w projekcie całkiem obce!

– Nie sposób opisać wszystkich miejsc, w których byłam dzięki temu,

Lawendowe w Ostrowie. To były niezapomniane chwile. Sama na pewno bym się nie wybrała, bo nie mam takich możliwości, nawet gdyby były to samotne wyjazdy, to nie to samo co w grupie – mówi Pani Kryśka, uczestniczka Klubu Samopomocy.

Gdy aura nie sprzyja wyjściom, w klubach też można miło spędzić czas.



Oferta placówek dopasowywana jest indywidualnie dla każdego uczestnika. Można realizować swoje zainteresowania, nabyć nowe umiejętności podczas hortiterapii, muzykoterapii, kulinoterapii, arteterapii, zajęć ceramicznych, zajęć z wyrobu świec, zajęć z produkcji mydeł, kreatywnego krawiectwa, zajęć z decoupage, warsztatów z quillingu, zajęć z wykonywania dekoracji z mikrogumy, zajęć batiku, nordic walking, zajęć ruchowych, czy nauki języka angielskiego.

Pani Ania, która dołączyła do projektu w zeszłym roku jest osobą samotną. Sąsiadka namówiła ją by przyszedła do klubu. Początkowo niechętnie, ale z czasem, zgodziła się wyjść z mieszkania. To, co tam zobaczyła, przerosło najśmielsze jej oczekiwania.

– Dzięki klubowi odzyskałam radość i chęć życia. Widzę ile straciłam siedząc sama w mieszkaniu. Nie wyobrażam sobie, że mogłabym znowu tak żyć. Byłam bardzo zaskoczona, gdy nagle w moim życiu pojawiło się tyle osób, tryskających energią, uśmiechniętych i zadowolonych. Nie sposób tego opisać – opowiada.

Dla wielu samotnych seniorów klub to drugi dom. Gdy weekend dłuży się jakby miał trwać wiecznie, niejednokrotnie nie mogą doczekać się poniedziałku, by móc znowu uczestniczyć w zajęciach.

Pani Maria w klubie odnalazła swoją bratnią duszę. – To była moja świetna decyzja. Poznałam w klubie wielu fantastycznych ludzi, zwiększyło się także moje poczucie własnej wartości. W końcu czuje się potrzebna – mówi wruszone.

Jeżeli chcą Państwo spędzić aktywnie czas, przeżyć drugą młodość, zawrzeć nowe znajomości, a jesteście w wieku 60+ zapraszamy do naszych klubów. Druga połowa życia wcale nie musi być nudna! Czy to nie jest odpowiedni czas by poświęcić go na niezrealizowane marzenia, ale przede wszystkim cieszyć się urokami życia? Nie ma na co czekać! Uczestnictwo w projekcie jest całkowicie bezpłatne. Gwarantowane atrakcyjne spędzenie wolnego czasu, w doborowym towarzystwie. Z pewnością każdy znajdzie coś dla siebie, gdyż kluby są doskonałym miejscem, by nie tylko poszerzyć swoje zainteresowania, ale i nabrać wiary we własne możliwości. Mówią, że „w życiu nigdy nie jest za późno na trzy rzeczy: miłość, naukę i spełnianie marzeń”! I tego się trzymamy!

Kluby Samopomocy prowadzone są przez Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Krakowie i współfinansowane ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach projektu pt. „W sile wieku”.

Szczegółowe informacje dotyczące projektu znaleźć można pod adresem internetowym: http://www.bip.krakow.pl/?dok_id=83999.



 **Kraków**

Nowa Huta
miejsce dobre do życia



Miejski Ośrodek
Pomocy Społecznej
w Krakowie