

ZARZĄDZENIE NR 6a/2025

DYREKTORA CENTRUM USŁUG SPOŁECZNYCH W ŚREMIE

z dnia 9 stycznia 2025 roku
w sprawie Roczego planu pracy działalności Klubu Senior+
przy Centrum Usług Społecznych w Śremie na 2025 rok

Na podstawie § 6 ust. 3 Statutu Centrum Usług Społecznych w Śremie stanowiącego Załącznik do Uchwały nr 497/XLIV/2023 Rady Miejskiej w Śremie z dnia 18 maja 2023 r. oraz § 34 ust. 2 punkt 3), § 11 ust. 3 Regulaminu Organizacyjnego Centrum Usług Społecznych w Śremie, stanowiącego Załącznik do Zarządzenia nr 1/2024 z dnia 16 stycznia 2024 r., Uchwały nr 127/XI/2019 Rady Miejskiej w Śremie z dnia 21 listopada 2019 r. w sprawie utworzenia na terenie gminy Śrem ośrodka wsparcia pod nazwą Klub Senior+ w Śremie oraz w sprawie ustalenia zasad uczestnictwa oraz zasad ponoszenia odpłatności uczestników w Klubie Senior+ w Śremie (Dz. Urz. Woj. Wielk. z 2019 r., poz. 10001, z 2024 r. poz. 7803) zarządzam, co następuje:

§ 1. Ustala się następujące rodzaje zadań do realizacji przez Klubu Senior+ przy Centrum Usług Społecznych w Śremie na 2025 rok.

Zadania ukierunkowane na wzmacnianie osób powyżej 60 roku życia oraz mając na uwadze korzyści społeczne:

- Zwiększenie pewności siebie – Dzięki uczestnictwu w różnorodnych zajęciach seniorzy zyskują poczucie sprawczości, ucząc się nowych umiejętności i przełamując bariery.
- Podwyższenie poczucia własnej wartości – Sukcesy osiągane w ramach warsztatów, a także nawiązywanie pozytywnych relacji społecznych wzmacniają ich przekonanie o byciu ważnymi i potrzebnymi w społeczeństwie.
- Zwiększenie zaangażowania i motywacji – Uczestnictwo w interesujących i rozwijających zajęciach budzi w seniorach chęć aktywnego działania oraz podejmowania nowych inicjatyw.
- Przeświadczenie o możliwości aktywności w każdym wieku – Oferowane programy oraz przykład aktywnych rówieśników pokazują, że wiek nie jest przeszkodą do realizacji pasji, odkrywania nowych zainteresowań i czerpania radości z życia.
- Rozbudzenie chęci rozwoju i samopomocy – Zajęcia edukacyjne oraz promowanie aktywności własnej uczą seniorów, że mogą doskonalić swoje umiejętności i dzielić się doświadczeniem z innymi w każdym wieku.
- Utrwalenie poczucia bezpieczeństwa – Regularne spotkania w przyjaznym i wspierającym środowisku wpływają na poczucie stabilności emocjonalnej i społecznej.

Zadanie nr 1 „Warsztaty szachowe doskonalące pamięć i koncentrację” w ramach usługi edukacyjnej oraz rekreacyjnej; Gra w szachy ma wiele pozytywnych aspektów, które mogą korzystnie wpływać na osoby z demencją, szczególnie na wczesnych i średnich etapach choroby, kiedy to osoby nie są jeszcze zdiagnozowane. Szachy to gra wymagająca koncentracji, planowania, pamięci i logicznego myślenia, co sprawia, że stanowią skuteczną formę aktywizacji umysłowej. Angażują wiele obszarów mózgu, w tym te odpowiedzialne za pamięć, koncentrację, rozwiązywanie problemów i podejmowanie decyzji.

Zadanie nr 2 „Wokalny trening pamięci – zajęcia muzyczne” w ramach usługi edukacyjnej oraz kulturalnej; Aktywność, która angażuje zarówno ciało, jak i umysł, stymulując różne obszary mózgu, w tym te odpowiedzialne za emocje, pamięć i funkcje poznawcze. W przypadku osób z demencją, które często doświadczają trudności z komunikacją i orientacją, zajęcia wokalne mogą przynosić liczne korzyści terapeutyczne i emocjonalne. Jako forma terapii, zajęcia wokalne mogą być skutecznym narzędziem wspierającym wpływając korzystnie zarówno na zdrowie psychiczne, jak i fizyczne.

Zadanie nr 3 „Warsztaty zadbaj o pamięć i koncentrację” w ramach usługi edukacyjnej; To praktyczne zajęcia wspierające sprawność umysłową, które w przyjazny i angażujący sposób pomagają trenować pamięć, uwagę oraz logiczne myślenie. Podczas spotkań uczestnicy wykonują specjalnie dobrane ćwiczenia stymulujące pracę mózgu, poprawiające koncentrację oraz szybkość przetwarzania informacji. Warsztaty łączą elementy treningu poznawczego, zabaw umysłowych i ćwiczeń wspierających koordynację wzrokowo-ruchową. Zajęcia są dostosowane do możliwości uczestników i prowadzone w atmosferze sprzyjającej aktywności, integracji i dobrej zabawie. Regularny trening umysłu pomaga zachować sprawność intelektualną, zwiększyć pewność siebie i poprawić codzienne funkcjonowanie.

Zadanie nr 4 „Warsztaty Czas uważności” w ramach usługi edukacyjnej oraz rekreacyjnej; Zajęcia w formie spokojnych spacerów, których celem jest wyciszenie, redukcja stresu oraz poprawa samopoczucia poprzez świadomy kontakt z naturą. Podczas spotkań uczestnicy uczą się kierować uwagę na chwilę obecną — na otaczające dźwięki, zapachy, kolory i odczucia płynące z ciała. Proste ćwiczenia uważności pomagają zwolnić tempo, uspokoić myśli i lepiej odczuwać to, co dzieje się „tu i teraz”. Spaceruje sprzyjają regeneracji psychicznej, poprawiają koncentrację oraz wspierają równowagę emocjonalną. Zajęcia prowadzone są w spokojnej atmosferze, bez pośpiechu, z poszanowaniem indywidualnego tempa uczestników.

Zadanie nr 5 „Warsztaty oddechowe – odprężenie, relaks, spokój” w ramach usługi edukacyjnej oraz rekreacyjnej; Zajęcia ukierunkowane na redukcję napięcia i poprawę samopoczucia poprzez świadomą pracę z oddechem. Podczas spotkań uczestnicy poznają proste techniki oddechowe, które pomagają wyciszyć układ nerwowy, zmniejszyć stres oraz rozluźnić ciało. Ćwiczenia wykonywane są w spokojnym tempie, z uwzględnieniem indywidualnych możliwości uczestników.

Regularna praktyka oddechu wspiera równowagę emocjonalną, poprawia jakość snu, koncentrację oraz ogólne funkcjonowanie organizmu. Zajęcia sprzyjają regeneracji psychicznej i fizycznej oraz budowaniu poczucia wewnętrznego spokoju.

Zadanie nr 6 „W zgodzie ze sobą – warsztaty wspierające rozwój” w ramach usługi edukacyjnej; Zajęcia ukierunkowane na wzmacnianie dobrostanu psychicznego, samoświadomości oraz poczucia własnej wartości. Podczas spotkań uczestnicy mają możliwość lepszego poznania siebie, swoich potrzeb, emocji i zasobów. Poprzez rozmowę, ćwiczenia rozwojowe i elementy pracy w grupie uczą się budować życzliwą relację z samym sobą oraz wzmacniać poczucie sprawczości w codziennym życiu. Warsztaty wspierają rozwój osobisty, pomagają odnaleźć wewnętrzną równowagę, zwiększają pewność siebie oraz sprzyjają lepszemu radzeniu sobie z wyzwaniami dnia codziennego. Zajęcia prowadzone są w atmosferze bezpieczeństwa, szacunku i akceptacji.

Zadanie nr 7 „Grupa samopomocowa dla osób w kryzysie emocjonalnym po stracie bliskiej osoby” w ramach usługi edukacyjnej; Forma wsparcia skierowana do osób doświadczających żałoby i trudnych emocji związanych z utratą kogoś ważnego. Spotkania tworzą bezpieczną przestrzeń do dzielenia się przeżyciami, emocjami i doświadczeniami z osobami, które znajdują się w podobnej sytuacji życiowej. Uczestnicy otrzymują wsparcie emocjonalne, zrozumienie oraz poczucie wspólnoty, co pomaga zmniejszyć poczucie osamotnienia w żałobie. Grupa sprzyja stopniowemu odzyskiwaniu równowagi psychicznej, lepszemu radzeniu sobie z trudnymi uczuciami oraz odnajdywaniu nowych zasobów do dalszego funkcjonowania. Spotkania odbywają się w atmosferze szacunku, poufności i wzajemnej życzliwości.

Zadanie nr 8 „Warsztaty taneczne Teatr tańca – wspierające ciało i umysł” w ramach usługi aktywności ruchowej i kinezyterapii; Łączą ruch, muzykę i interakcje społeczne, co tworzy wieloaspektowe doświadczenie wspierające zarówno funkcje fizyczne, jak i poznawcze oraz emocjonalne. Taniec, poprzez naukę poruszania się w określonych kierunkach i dostosowywania kroków do przestrzeni wokół, wspiera zdolności orientacyjne, które mogą być zaburzone przez choroby. Uczestnicy zajęć, mogą doświadczyć poprawy jakości życia, redukcji objawów choroby i wzmocnienia poczucia własnej wartości a, jako holistyczna praktyka łącząca ruch, oddech i koncentrację, może to znacząco wspierać osoby starsze.

Zadanie nr 9 „Joga – warsztaty dla zdrowia i równowagi” w ramach usługi aktywności ruchowej i kinezyterapii; Poprzez angażowanie ciała i umysłu, joga sprzyja poprawie funkcji fizycznych, poznawczych i emocjonalnych, a także redukuje objawy stresu i niepokoju, które często towarzyszą seniorom. Specjalnie dostosowane programy jogi, uwzględniające możliwości osób starszych to wartościowe narzędzie terapeutyczne. Regularna praktyka może również wspomagać neuroplastyczność mózgu, czyli zdolność do tworzenia nowych połączeń nerwowych.

Zadanie nr 10 „Realizacja zajęć ruchowych, Nordic Walking” w ramach usługi aktywności ruchowej i kinezyterapii; Odgrywają kluczową rolę w poprawie jakości życia osób starszych, wpływając na ich zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne. Regularna aktywność fizyczna jest istotna w procesie starzenia się, ponieważ wspomaga funkcjonowanie organizmu, zmniejsza ryzyko wielu chorób oraz poprawia samopoczucie.

Zadanie nr 11 „Zajęcia usprawniające z zakresu kinezyterapii” w ramach usługi aktywności ruchowej i kinezyterapii; Dostosowane do możliwości seniorów formy ruchu, takie jak gimnastyka jest niezwykle skutecznym narzędziem w zachowaniu sprawności i niezależności na dłużej. Regularne zajęcia wspierają utrzymanie sprawności fizycznej i zapobiegają procesom degeneracyjnym związanym z wiekiem, takim jak utrata masy mięśniowej, spadek elastyczności stawów czy osłabienie koordynacji ruchowej. Ćwiczenia wzmacniają mięśnie, poprawiają wytrzymałość oraz pomagają w zachowaniu równowagi, co zmniejsza ryzyko upadków i związanych z nimi urazów, które są częstym problemem wśród seniorów.

Zadanie nr 12 „Zajęcia ruchowe boule/ boccia” w ramach usługi aktywności ruchowej i kinezyterapii; Łączą aktywność fizyczną, aspekty społeczne oraz elementy strategicznego myślenia, co sprawia, że doskonale wpisuje się w potrzeby terapeutyczne seniorów. Gra w boule nie wymaga dużego wysiłku fizycznego, angażuje różne grupy mięśniowe. Rzucanie kul wymaga precyzji, siły oraz koordynacji ruchowej, co wspiera utrzymanie sprawności dłoni, ramion i całego ciała. Poruszanie się po boisku, schylanie się i podnoszenie kul sprzyja poprawie mobilności, elastyczności mięśni i stawów oraz równowagi, co jest kluczowe w zapobieganiu upadkom.

Zadanie nr 13 „Spotkania Muzyczne i Filmowe Popołudnia” w ramach usługi kulturalno-oświatowej; Aktywność kulturalna, obcowanie z kulturą ma działanie terapeutyczne, pomagając w radzeniu sobie z emocjami i stresem. Zajęcia o kulturze pełnią kluczową rolę we wspieraniu seniorów, pomagając im zachować aktywność intelektualną, emocjonalną i społeczną. Dzięki kulturze osoby starsze mogą nie tylko pielęgnować swoje pasje i zainteresowania, ale także budować nowe relacje, rozwijać umiejętności oraz czerpać radość z kontaktu z pięknem i różnorodnością świata. Kultura, jako uniwersalne medium łączące ludzi, wspiera seniorów w przeżywaniu pełnego i satysfakcjonującego życia.

Zadanie nr 14 „Warsztaty rękodzielnicze” w ramach usługi terapii zajęciowej; Zajęcia twórcze o charakterze terapeutycznym, łączące elementy terapii zajęciowej z rozwijaniem kreatywności oraz relaksem poprzez działanie manualne. Podczas spotkań uczestnicy wykonują różnorodne prace rękodzielnicze z wykorzystaniem technik artystycznych i użytkowych. Aktywność manualna wykorzystywana jest jako narzędzie wspierające sprawność psychofizyczną, w szczególności usprawnianie motoryki małej, precyzji ruchów dłoni, koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz koncentracji. Warsztaty pełnią funkcję wspomagającą proces terapeutyczny, sprzyjają redukcji napięcia emocjonalnego, wzmacniają poczucie sprawczości i samooceny, a także

poprawiają ogólne samopoczucie. Zajęcia prowadzone są w bezpiecznej, wspierającej atmosferze, zgodnie z założeniami terapii zajęciowej, z poszanowaniem indywidualnych możliwości uczestników.

Zadanie nr 15 „Klub Literacki Amator” w ramach usługi edukacyjnej oraz kulturalno-oświatowej; Przestrzeń spotkań dla osób, które cenią literaturę i chcą rozwijać swoje zainteresowania czytelnicze w przyjaznej atmosferze. Wyjście naprzeciw potrzebom osób starszych, interesujących się literaturą, szczególnie poezją, piszących do tzw. szuflady i chcących przedstawić innym swoją twórczość. Podczas spotkań uczestnicy wspólnie czytają, omawiają wybrane utwory literackie, dzielą się refleksjami oraz interpretacjami. Klub sprzyja rozwijaniu wrażliwości językowej, myślenia krytycznego oraz umiejętności wyrażania własnych opinii. Spotkania mają także wymiar społeczny — integrują uczestników, przeciwdziałają izolacji i wzmacniają aktywność intelektualną. Klub „Amator” to miejsce inspirujących rozmów, wymiany myśli oraz wspólnego odkrywania literatury.

Zadanie nr 16 „Niedzielną herbatka – wystarczy otwarte serce i duża filiżanka”; w ramach usługi edukacyjnej, kulturalno-oświatowej oraz aktywizującej społecznie; Spotkania dają możliwość spędzenia niedzielnego popołudnia w sposób ciekawy i są szczególnie cenne dla osób, które czują się samotne, ponieważ rozmowy stwarzają przestrzeń do dzielenia się swoimi troskami, radościami i doświadczeniami. Spotkania odbywające się w ostatnią niedzielę miesiąca. Tematy spotkań nawiązują do aktualnych wydarzeń, świąt, ciekawostek związanych z bieżącym czasem. Uczestnicy mają możliwość spędzenia czasu w gronie innych osób, wymiany doświadczeń, rozmów na różnorodne tematy oraz nawiązywania nowych znajomości. „Niedzielną herbatka” sprzyja poprawie samopoczucia, daje poczucie przynależności i tworzy przestrzeń do bycia razem

Zadanie nr 17 „Koncertowy Wirydarz” w ramach usługi kulturalno-oświatowej. To cykl wydarzeń muzycznych dedykowanych osobom starszym, ale również międzypokoleniowych spotkań, który umożliwia dostęp do kultury w komfortowej, przyjaznej atmosferze. Uczestnictwo w koncertach i spotkaniach muzycznych i artystycznych sprzyja nie tylko rozwojowi kulturalnemu, ale także integracji społecznej, aktywizacji oraz poprawie samopoczucia. Muzyka ma niezwykłą moc pobudzania wspomnień, wywoływania pozytywnych emocji i wspierania zdrowia psychicznego. Dostęp do kultury dla osób starszych jest kluczowy — wzbogaca życie codzienne, przeciwdziała izolacji, daje radość i poczucie uczestnictwa w życiu społecznym.

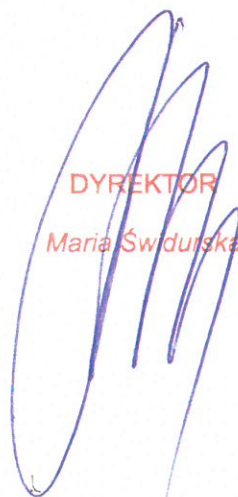
Zadanie nr 18 „Spotkania okolicznościowe” w ramach usług edukacyjnych oraz kulturalno-oświatowych; Integracja i kultura dostępna dla seniorów to kluczowy element ich aktywizacji społecznej i wsparcia emocjonalnego, pozwalający seniorom czerpać korzyści z bogactwa kulturowego bez barier finansowych, fizycznych czy organizacyjnych. Dzięki tym inicjatywom seniorzy mogą łatwiej uczestniczyć w wydarzeniach kulturalnych i odkrywać nowe formy aktywności, realizacja cyklu wydarzeń specjalnych, związanych z tradycją, zajęć tematycznych zwiększających

świadomość ważnych aspektów zdrowia, upowszechniających wiedzę na temat zdrowia psychicznego, spotkania z ciekawymi osobami i ekspertami:

- *Dzień Babci i Dzień Dziadka;*
- *Tydzień Małżeństwa;*
- *Rodzinne Pamiątki z duszą;*
- *Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją;*
- *Dzień Kobiet, Dzień Mężczyzn;*
- *Europejski Dzień Mózgu – profilaktyka badań układu nerwowego;*
- *Pierwszy dzień wiosny;*
- *Palma Wielkanocna, Tradycja Wielkiego Tygodnia*
- *Międzynarodowy Dzień Rodziny, Zabawne Rodzinne Historie;*
- *Dzień Matki, Dzień Ojca*
- *#PoGodność - Żółta Wstążka, zwiększenie świadomości i wiedzy o chorobach psychicznych;*
- *Powitanie lata;*
- *Międzynarodowy Rok Spółdzielczości 2025;*
- *Narodowe Czytanie;*
- *Cykl spotkań zaplanowanych z okazji obchodów 1000 rocznicy koronacji Bolesława Chrobrego;*
- *Międzynarodowy Dzień Osób Starszych;*
- *Różowy październik;*
- *Narodowe Święto Niepodległości;*
- *Andrzejkowe wróżby;*
- *Szopka Bożonarodzeniowa; Świąteczne Życzenia;*

§ 2. Wykonanie zarządzenia powierza się Kierownikowi Klubu Senior+.

§ 3. Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podpisania.


DYREKTOR
Maria Świdurska