

Klub Seniora „Seniorze trzymaj formę!” - to miejsce najlepsze dla ciała i dla ducha

written by Biuro Promocji Miasta i Komunikacji Społecznej | 4 sierpnia 2022



Darłowscy seniorzy od dwóch lat spotykają się w ramach projektu „Seniorze Trzymaj Formę!” współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Zachodniopomorskiego 2014-2020, w klubie mieszczącym się przy ulicy M. C. Skłodowskiej.

Dzięki przygotowanej bogatej ofercie aktywnie spędzają każdy dzień. Zajęcia taneczne, ceramiczne, manualne, sportowe, florystyczne, kulinarne, brydżowe, komputerowe, muzyczne, poradnictwo specjalistyczne -wszystko po to, aby aktywnie i ciekawie wypełnić czas.

Uczestnicy mówią, że to miejsce jest najlepsze dla ciała i dla ducha.

W kwietniu seniorzy wybrali się na wycieczkę do Połczyna Zdroju, gdzie mogli podziwiać przepiękny rynek, kamieniczki z XIX wieku, pałac - zamek z 1290 roku, z którego pierwotnej postaci przetrwały tylko piwnice. Unikatem na skalę europejską jest młyn wodny z XIX wieku, z kołem młyńskim o średnicy 12 metrów. W tym pięknym otoczeniu, naturalna borowina i solanka pozbawią nas schorzeń reumatycznych, neurologicznych i ortopedycznych. W czerwcu seniorzy podziwiali piękny Wałcz, gdzie zwiedzili Muzeum

Ziemi Wałeckiej, Most Kłosowski, Centralny Ośrodek Sportu w Wałczu- gdzie po kilku godzinach zwiedzania mogli się posilić i odpocząć przed zwiedzaniem Ratusza z 1890 roku oraz Kościoła św. Mikołaja – neogotycka budowla z roku 1865 oraz Cerkwi prawosławnej z XIX wieku. Mimo zmęczenia wszyscy byli zachwyceni i przez kilka dni wymieniali się w klubie swoimi spostrzeżeniami, dla niektórych to była pierwsza wycieczka od wielu lat.

Seniorzy bardzo dbają o swój skwerek, nasadzając kwiaty i pełnią dyżury w podlewaniu. W dni słoneczne chętnie popijają kawkę na świeżym powietrzu, podziwiając swoje dzieło.

Druga grupa objęta działaniami w ramach projektu „Seniorze Trzymaj Formę!” to opiekunowie faktyczni osób z różnymi niepełnosprawnościami. Dla nich właśnie są przewidziane spotkania z psychologiem.

W ramach projektu działa wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego. Wypożyczalnia cieszy się wielkim zainteresowaniem. Sprzęt – rotory rehabilitacyjne do ćwiczeń rąk i nóg, kule ortopedyczne, materace przeciwodleżynowe, wózki i podpórki inwalidzkie są wypożyczone potrzebującym mieszkańcom.

Projekt „Seniorze Trzymaj Formę!” współfinansowany jest ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Zachodniopomorskiego 2014-2020.