

KLUB SENIORA "NIEZAPOMINAJKA"



KLUB SENIORA „NIEZAPOMINAJKA”

ul. Westerplatte 2 (budynek plebanii), 26-300 Opoczno

Klub Seniora „Niezapominajka” to jedno z działań projektowych Miejsko - Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Opocznie, gdzie wsparciem obejmowane są osoby niesamodzielne, a celem jest zagospodarowanie czasu wolnego po zakończeniu aktywności zawodowej poprzez rozwijanie umiejętności i indywidualnych zainteresowań oraz zwiększenie szeroko rozumianej aktywności osób starszych w życiu społecznym.

Katalog oferowanych zajęć obejmuje: edukację informatyczną poprzez naukę korzystania z Internetu oraz edukację kulturalną, czyli wyjścia do kina czy teatru, wycieczki, zajęcia kulinarne, plastyczne, florystyczne, rękodzieła i szydełkowania. W ramach prowadzonej działalności klubu Seniorzy otrzymają wsparcie prozdrowotne poprzez edukację zdrowotną i spotkania z lekarzem i pielęgniarką.

W celu utrzymania dobrej kondycji psychofizycznej klubowicze mają zapewnione zajęcia z zakresu kultury fizycznej poprzez organizację zajęć sportowych np. nordic walking, zorganizowane zajęcia w ramach stref aktywności rodzinnej, aerobik, zajęcia na basenie, aqua aerobik.

W Klubie Seniora „Niezapominajka” prowadzone jest również poradnictwo psychologiczne w formie profilaktyki i terapii jak również poradnictwo rodzinne obejmujące funkcjonowanie rodziny. Działalność klubu sprzyja tworzeniu się grup samopomocowych, których członkowie wzajemnie się wspierają w trudnościach życia codziennego.

W ramach Klubu Seniora zapewniony jest codzienny ciepły posiłek. Udział w zajęciach jest bezpłatny