

„Aktywny senior w gminie Kluczewsko”

23 września 2021 r. stowarzyszenie Klub Seniora w Gminie Kluczewsko skończyło realizację grantu „Aktywny senior w gminie Kluczewsko”. Celem projektu było zwiększenie aktywności oraz poprawa jakości i poziomu życia osób starszych z terenu gminy Kluczewsko. Służyć temu miała organizacja szeregu warsztatów i spotkań tematycznych, między innymi kursu komputerowego, zajęć ruchowych fitness i nordic walking.

W ramach zadania uczestnicy mogli bezpłatnie wziąć udział w:

- Warsztatach Bożonarodzeniowych, na których wszyscy otrzymali niezbędne materiały umożliwiające wykonanie stroików świątecznych,
- spotkaniu aktywizacyjnym, którego celem była integracja środowiska osób starszych i samotnych, jak również promocja regionalnych potraw, które seniorzy sami przygotowali,
- warsztatach komputerowych „Senior w sieci”,
- zajęciach ruchowych dla seniorów z elementami gimnastyki korekcyjnej, które miały za zadanie zwiększenie sprawności fizycznej i poprawę zdrowia seniorów,
- spotkaniu tematycznym z przedstawicielami straży pożarnej i policji pn. „Bezpieczny senior z LGD Region Włoszczowski”, które miało na celu uświadomić zagrożenia, jakie niesie za sobą uczestnictwo w ruchu drogowym, zarówno jako pieszy czy rowerzysta, jak również kierowca czy pasażer auta; zapoznano uczestników z zagrożeniami, jakie mogą wystąpić podczas pożaru, skupiając się na niebezpieczeństwie wynikającym z powstawania i emisji tlenu węgla oraz na bezpiecznym użytkowaniu sprzętu domowego; omówiono postępowanie w przypadku sytuacji niebezpiecznych we własnym otoczeniu,
- Warsztatach Wielkanocnych ze zdobienia jajka metodą batikową,
- zajęciach z pierwszej pomocy, które miały na celu naukę obserwacji samego siebie, osób ze swojego najbliższego otoczenia, zwiększenie umiejętności rozpoznawania objawów chorób u siebie i innych, rejestrowanie zmian w swoim zdrowiu,
- nordic walking - nauce chodzenia z kijkami, warsztaty zwieńczył marsz trasami LGD Region Włoszczowski, które w wyjątkowy sposób ukazują walory turystyczne naszego regionu, promujący aktywność fizyczną na świeżym powietrzu wśród seniorów,
- wyjazd studyjny do gospodarstwa agroturystycznego „Zacisze” w Pracze.

Klub Seniora w Gminie Kluczewsko dziękuje serdecznie Gminnemu Ośrodkowi Pomocy Społecznej w Kluczewsku oraz Pracownikom Urzędu Gminy w Kluczewsku, Zespołowi Przedszkolno-Szkolnemu w Kluczewsku, Szkole Podstawowej w Dobromierzu, Ochotniczej Straży Pożarnej w Kluczewsku za udostępnienie pomieszczeń i pomoc w realizacji grantu.

Grant pn. „Aktywny senior w gminie Kluczewsko” zrealizowano ze środków Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich 2014-2020 w ramach działania 19 „Wsparcie dla rozwoju lokalnego w ramach inicjatywy LEADER”, poddziałanie 19.2 „Wsparcie na wdrażanie operacji w ramach Strategii Rozwoju Lokalnego Kierowanego przez Społeczność”, przedsięwzięcie 1.2.2 Aktywizacja osób 55+

Źródło: Klub Seniora w Gminie Kluczewsko

Zdjęcia: z archiwum Klubu Seniora w Gminie Kluczewsko