

Działalność Klubu Seniora w Zabrze w 2020 roku.

Klub Seniora w Zabrze rozpoczął swoją działalność w styczniu 2020 roku. Miesiąc styczeń był miesiącem otwartym. W tym okresie pracownicy Klubu przeprowadzali rekrutację przyszłych klubowiczów, zorganizowali spotkanie w ramach akademii bezpiecznego seniora, dotyczące przestrzegania przepisów bhp, a także spotkanie organizacyjno-zapoznawcze. Ponadto w styczniu Klub Seniora w Zabrze zorganizował pierwsze wyjście - w ramach klubu filmowego - do Kina Roma w Zabrze, na film pt., „Brazylijczycy”. Pierwsi klubowicze uczestniczyli również w wydarzeniu kulturalnym, jakim była wystawa prac zabrzańskiej młodzieży pt., „Zabrze w detalu”, w Miejskim Ośrodku Kultury w Zabrze. Otwarcie Klubu Seniora w Zabrze spotkało się z ogromnym zainteresowaniem seniorów, którzy już w pierwszych dniach działalności zadeklarowali chęć uczestnictwa w klubie. Ponieważ osób chętnych do uczestnictwa w działaniach Klubu było więcej niż oferowanych miejsc, powstała lista osób rezerwowych.

Luty był pierwszym miesiącem, w którym Klub Seniora w Zabrze już w pełnym składzie realizował wszystkie zaplanowane zajęcia. Klubowicze chętnie uczestniczyli w warsztatach manualnych, podczas których wykonywali walentynkowe zakładki do książek, filcowe podkładki pod kubki oraz makramy. W trakcie warsztatów kulinarnych, seniorzy wraz z pracownikami Klubu przygotowywali smakołyki na organizowane w tym miesiącu imprezy (z okazji walentynek oraz tłustego czwartku). Dzięki zaangażowaniu klubowiczów powstały pyszne ciasta oraz tradycyjne faworki. Dużym zainteresowaniem cieszyły się również warsztaty psychologiczne, podczas których omawialiśmy emocje i różne zagadnienia z zakresu psychologii, a także spotkanie z zaproszonymi gośćmi, którzy zaprezentowali ofertę dla seniorów, jaką posiada Zabrze. W omawianym okresie nie zabrakło również dodatkowych atrakcji dla naszych seniorów. Wspólnie zwiedziliśmy Palmiarnię Miejską w Gliwicach, gdzie mogliśmy choć na chwilę zapomnieć o zimie i podziwiać egzotyczną faunę i florę. Kolejny raz wybraliśmy się do Kina Roma w Zabrze, na seans w ramach klubu filmowego dla seniora. Dużą frekwencją cieszyły się również zajęcia z gimnastyki pamięci, tworzenia emocjonalnej mapy okolicy, spotkania integracyjne przy kawie i herbacie oraz dni gier planszowych.

Podczas wszystkich spotkań nasi klubowicze bardzo szybko zintegrowali się, tworząc aktywną i pomysłową grupę osób chcących spędzać wspólnie czas.

Marzec w Klubie Seniora rozpoczęliśmy spotkaniem z prawnikiem, który wyczerpująco omówił z klubowiczami procedury spadków i dziedziczenia w prawie polskim oraz spotkaniem z pracownikami Powiatowego Urzędu Pracy, na którym przedstawiono oferty na rynku pracy dla osób w wieku poprodukcyjnym. Liczna grupa seniorów wzięła również udział w prelekcji pt. „CITES - czyli jak legalnie przywieźć pamiątkę przyrodniczą z zagranicy?”, która odbyła się w Arenie Zabrze. W siedzibie Klubu Seniora w Zabrzu odbyły się warsztaty manualne, podczas których klubowicze wykonali miniatury Marzanny i omówili tradycję pożegnania zimy. Zorganizowaliśmy również dla naszych seniorów imprezę z okazji Dnia Kobiet i Dnia Mężczyzn, na którą seniorzy samodzielnie przygotowali sałatki śledziowe oraz mini kanapki (podczas warsztatów kulinarnych). Nasze planowane wyjście na spektakl do Teatru Nowego w Zabrzu przerwała informacja o zawieszeniu działalności Klubu od dnia 12 marca 2020 roku, spowodowana sytuacją epidemiologiczną.

W tym trudnym dla wszystkich okresie izolacji społecznej oraz obawy o zdrowie swoje i bliskich, pracownicy merytoryczni Klubu przez pierwsze tygodnie utrzymywali stały kontakt telefoniczny z klubowiczami. Podczas wielu rozmów pracownicy Klubu udzielili wsparcia psychologicznego, informowali o wszystkich zaleceniach i wytycznych związanych z funkcjonowaniem w czasie epidemii, zorganizowali pomoc w formie zakupów z dostawą do domu oraz odpowiadali na bieżące potrzeby klubowiczów. Aby podtrzymać powstałą więź pomiędzy seniorami oraz wypełnić ich wolny czas w okresie epidemii, Klub Seniora w Zabrzu od kwietnia realizował swoje zadania w formie zajęć zdalnych z pomocą min., strony internetowej <https://www.facebook.com/Klub-Seniora-w-Zabrzu>. Dodatkowo pracownicy merytoryczni Klubu Seniora w Zabrzu przygotowali pakiety zajęć do zrealizowania w domach, zawierające materiały będące kontynuacją rozpoczętych bloków tematycznych spotkań klubowiczów przed nastaniem epidemii. W okresie zawieszenia działalności Klubu, gdzie nie mogły odbywać się zajęcia w tradycyjnej formie, pracownicy merytoryczni Klubu przygotowali i przesłali za pośrednictwem poczty cztery Biuletyny Klubu Seniora w Zabrzu. Biuletyny zawierały m.in.:

- zestawy zajęć z gimnastyki pamięci (wykreślanki, gry słowne, zadania matematyczne, zadania skojarzeniowe, krzyżówki, itp.),
- zajęcia z ekologii („Woda - każda kropla ma znaczenie”, „Co możemy zrobić dla środowiska? Papier, zakupy i opakowania.”),

- gimnastykę ruchową i ćwiczenia oddechowe („Prawidłowa postawa ciała. Ćwiczenia dla zmęczonych nóg.”),
- zajęcia psychologiczne („Metody radzenia sobie ze stresem.”, „Izolacja społeczna – jak sobie z nią radzić?”),
- zajęcia manualne (składanie origami – lisek, kotek, krab),
- zajęcia kulinarne (dietetyczny shake owocowy),
- tworzenie emocjonalnej mapy okolicy („Historia Stadionu Górnika Zabrze”, „Historia Miejskiego Ogrodu Botanicznego w Zabrze”),
- zajęcia w ramach edukacji zdrowotnej („Prawidłowe odżywianie się osób starszych. Przykładowy jadłospis na cały dzień.”, „Jak dbać o swoje nogi”),
- zajęcia w ramach Akademii Bezpiecznego Seniora (bezpieczeństwo w miejscu zamieszkania).

W jednym z zestawów nasi klubowicze otrzymali również maseczki uszyte przez pracowników Programu Aktywności Lokalnej Zandka. Na stronie Facebook Klubu Seniora w Zabrze, w ramach zajęć zdalnych, pracownicy Klubu umieszczali posty zawierające m.in.:

- informacje dotyczące przesłanych pakietów zajęć,
- realizowali zajęcia prozdrowotne – piramida żywienia, jadłospis
- zajęcia kulinarne – sok witaminowy, shake owocowy
- zajęcia dotyczące tworzenia emocjonalnej mapy okolicy – Osiedle Dewog
- zajęcia w ramach Klubu Filmowego – propozycje filmowe
- zajęcia z historii i obyczajów polskich – Noc Świętojańska
- zajęcia w ramach Klubu Książki – propozycje lektury na weekend
- posty dotyczące Święta Muzyki w Polsce, Polskiego Dnia Przytulania, czy Obchodów Światowego Dnia Psa.

Strona Facebook Klubu Seniora w Zabrze w wymienionym okresie pełniła również rolę informacyjną (m.in. o zasadach znoszenia obostrzeń, możliwości skorzystania z maseczkobusu, porad dotyczących wyjazdu do uzdrowiska). Za pośrednictwem Facebooka składaliśmy również życzenia z okazji Dnia Dziecka i Dnia Ojca. Na potrzeby realizacji zajęć w formie zdalnej, pracownicy merytoryczni Klubu Seniora w Zabrze nagrali filmik instruktażowy składania origami, a także dzięki wykonanym fotografiom, stworzyli wirtualny spacer po Ogrodzie Botanicznym w Zabrze. W okresie zawieszonyj działalności Klubu kadra Klubu Seniora w Zabrze odwiedziła również Klub Seniora+ w Tychach, gdzie wymieniła się doświadczeniami i nawiązała obiecującą współpracę.

Po długim okresie wykorzystywania nowych rozwiązań w prowadzeniu zajęć zdalnych Klubu, w dniu 6 lipca nastąpiło wznowienie działalności Klubu Seniora w Zabrze, o czym pracownicy merytoryczni poinformowali na stronie Facebook oraz wykonali wiele telefonów. Bezpieczne otwarcie Klubu Seniora w Zabrze nastąpiło dzięki wdrożeniu wielu obostrzeń oraz nowych zasad przygotowanych przez kadrę Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Zabrze. Zarówno pracownicy, jak i klubowicze, musieli dostosować się do „nowej rzeczywistości”, w związku z panującymi obostrzeniami. Nasi klubowicze zostali podzieleni na mniejsze stałe grupy tak, aby przy zachowaniu wszelkich środków bezpieczeństwa mogli ponownie uczestniczyć w zajęciach Klubu.

Z nową energią i na nowych zasadach realizujemy kolejne zajęcia, warsztaty i uczestniczymy w życiu kulturalnym Zabrze. Od ponownego otwarcia Klubu Seniora w Zabrze minęły dopiero dwa miesiące, a klubowicze zdążyli już pojechać na wycieczki do Tężni Solankowej i Kolejkowa w Gliwicach, pospacerować po Ogrodzie Botanicznym w Zabrze i wziąć udział w organizowanych przez Ogród warsztatach, zobaczyć film w Multikinie w Zabrze oraz zwiedzić Zabrzeński Animal World. Klubowicze pracując w mniejszych grupach, chętnie uczestniczą w warsztatach manualnych, gdzie tworzą piękne kwiaty z bibuły, malują kolorowe kamienie, szyją filcowe zakładki do książek oraz robiąc prześliczne magnesy. Ponadto, dzięki Klubowym ekspertkom od kwiatów, powstała kompozycja upiększająca wejście do naszego Klubu Seniora, a także zazieleniło się wewnątrz. W ramach zajęć Klubu Seniora w Zabrze nadal realizowane są bloki tematyczne sprzed zawieszenia działalności. W Klubie odbywają się zajęcia z cyklu Akademii Bezpiecznego Seniora, Klubu Filmowego, gimnastyka pamięci, gry i zabawy, kalambury, czy zajęcia tematyczne, proponowane przez klubowiczów. Od sierpnia nasza kadra powiększyła się o Panią fizjoterapeutkę, której zajęcia cieszą się ogromnym zainteresowaniem - seniorzy chętnie biorą w nich udział.

Pomimo trudnej sytuacji, zmian i nowych zasad, nasi klubowicze spragnieni są regularnych działań na ich rzecz. Wszyscy nasi seniorzy chętnie uczestniczą w proponowanych formach spędzania wolnego czasu, przestrzegając nowych zasad. Nie chcą ograniczać kontaktów z grupą, z którą są bardzo związani. Klub Seniora w Zabrze nadal prężnie działa dzięki zaangażowaniu kadry oraz samych klubowiczów, bez których funkcjonowanie placówki nie byłoby możliwe.