



## **DOBRE PRAKTYKI KLUBU „SENIOR+” W SZCZECINIE**

Rok 2020 rozpoczęliśmy z dużym przytupem: były interesujące zajęcia, spotkania z ciekawymi ludźmi, zabawa karnawałowa, Walentynki, Dzień Babci i Dziadka. Wszystko odbywało się zgodnie z przygotowanym harmonogramem, aż do 16 marca 2020 r., kiedy to sytuacja w kraju i na świecie uniemożliwiła nam normalne funkcjonowanie. Działalność placówki została zawieszona i nikt tak naprawdę nie wiedział, na jak długo: może tydzień, może miesiąc. Sytuacja zaskoczyła nas wszystkich i wydawała się być bardzo trudną. Szczególnie trudną dla naszych Seniorów. Samotność, wykluczenie społeczne, trudna sytuacja rodzinna, zamykanie się w czterech ścianach, często choroba – nie prowadzą do niczego dobrego. Seniorzy są grupą wysokiego ryzyka i w zasadzie zostali poddani natychmiastowej, przymusowej kwarantannie. Z dnia na dzień pozbawiono ich możliwości bycia w Klubie, uczestniczenia w różnych zajęciach, korzystania z bogatej oferty turystycznej, edukacyjnej, rozrywkowej i spotkań koleżeńskich.

Wzrósł poziom lęku i obawy o przyszłość, o to jak sobie poradzić po prostu z codziennością.

Jednak ZOO PCK prowadzący Klub „Senior+” w Szczecinie nie zapomniał o swoich podopiecznych, przebywających w domach. Czas pandemii postanowiliśmy wykorzystać do wprowadzenia nowych rozwiązań. Natychmiast wprowadziliśmy nasz alert „Dbamy i Pomagamy”, do którego zaangażowany był koordynator projektu i wolontariusze. A nasz cel, to: bezpieczeństwo Seniorów!

Przez pierwsze dni byliśmy z podopiecznymi w stałym kontakcie telefonicznym. Prowadzone rozmowy trwały niekiedy długo i były dla obu stron dużym wsparciem. Koordynatorzy i wolontariusze zadania wzięli na siebie pomoc w robieniu zakupów i dostarczania ich Seniorom pod drzwi. Otrzymywaliśmy też dużą pomoc od firm współpracujących z nami, w postaci przygotowanych specjalnie dla naszych podopiecznych paczek żywnościowych. Dostarczane pod drzwi były też środki do dezynfekcji i ochrony osobistej, maseczki, środki czystości i potrzebne lekarstwa. Seniorzy mogli liczyć na wszelką pomoc, ułatwiającą im życie w tej niecodziennej sytuacji. Jeżeli któryś z Seniorów potrzebował pomocy w opłaceniu rachunków, czy kontaktu z bankiem, byliśmy do jego dyspozycji i służyliśmy pomocą. Ponadto kontaktowaliśmy się z przychodniami lekarskimi, celem umówienia teleporady, czy odebrania recepty. Ten czas, jakże ważny, pozwolił nam jeszcze bardziej zbliżyć się do siebie.

Pierwszy moment przerażenia zamieniliśmy w nowe nieznane dotąd formy komunikowania się. Podjęliśmy szybko decyzję o przygotowaniu i wprowadzeniu zajęć zdalnych. Realizacja naszego projektu przybrała inną, nową, nie spotykaną do tej pory formę.



Wprowadzając zajęcia zdalne nie wiedzieliśmy, jak zareagują nasi uczestnicy – czy podejmą przysłowiową „rękawicę”?

Pomógł nam w tym tak naprawdę realizowany program „Senior+”. Kursy komputerowe, prowadzone dla Seniorów w naszym Klubie w latach 2018-2020 spowodowały, że mogliśmy wprowadzić alternatywne formy zajęć, tzw. on-line, bo nasi Seniorzy komputerów się nie boją. Na utworzonym specjalnie koncie internetowym przekazywane były zadania o różnym stopniu trudności, formułowane i przekazywane tak, aby wykonać je mógł każdy.

Wykorzystując aplikację Skype i WhatsApp uruchomiliśmy już na początku kwietnia zajęcia on-line z zakresu:

- warsztatów języków obcych,
- warsztatów treningów pamięci ,
- ćwiczeń relaksacyjnych i porad psychologicznych,
- zajęć rozwijających wyobraźnię przestrzenną (filmiki) i naukę wyrażania własnych emocji, poznawania sposobów radzenia sobie z przykrymi uczuciami i stresem,
- doskonalenie nauki tańca podczas warsztatów tanecznych i ruchowych,
- gimnastyki zdrowego kręgosłupa,
- literaturoznawstwa ( Seniorzy czytali nawzajem ulubione teksty i zachęcali pozostałych),
- porad kulinarnych ( wymiana przepisów i gotowanie na ekranie),
- warsztatów manualnych, plastycznych i konstrukcyjnych (filmiki i prezentacje),
- porad prozdrowotnych i instruktażowych, np. jak prawidłowo zakładać maseczki, myć ręce, czy jak być bezpiecznym w okresie pandemii,
- przekazywaliśmy porady i ostrzeżenia przed oszustwami „na koronawirusa”.

Instruktorzy przygotowywali materiały, które za pomocą Internetu rozsyłane były do naszych podopiecznych i po rozwiązaniu zadań, odbierane przez nas. Seniorzy ku naszemu miłemu zaskoczeniu bardzo aktywnie brali udział w zdalnych warsztatach, wręcz czekali na nie. Ponieważ mieliśmy kontakt poprzez Internet, widzieliśmy zadowolone i uśmiechnięte buzie, co dawało nam dużą satysfakcję.

Dla osób, które wolały jednak papierową formę zajęć, przygotowywane były koperty aktywności. Koperty dostarczane były osobiście pod drzwi Seniora. Proponowaliśmy ćwiczenia aktywizujące pamięć, spostrzegawczość, ale też i logiczne myślenie. Aby nie było też za poważnie, Seniorzy przekazywali sobie nawzajem znane dowcipy i przypowiadki, układali rymowanki.

W ramach naszych działań inspirowaliśmy naszych Seniorów do aktywności na różnych polach, każdy mógł wybrać interesujący go przedział.



Czas ten, chociaż trudny, nie był czasem straconym. Na pewno nauczył nas wszystkich nowych alternatywnych działań. Uświadomił nam wszystkim, jak jesteśmy sobie potrzebni i że możemy na siebie liczyć.

Od 25 maja grupa naszych Seniorów – w pełnym rygorze sanitarnym, uzbrojona w środki ochrony osobistej – powróciła z radością do przygotowanej zgodnie z zaleceniami GIS placówki. Od tego dnia ostrożnie, ale znowu z przytupem, rozpoczęliśmy kolejny etap naszej wspólnej drogi mając nadzieję, że tak już pozostanie.

A nasza rymowanka, ułożona przez Seniorów, niech będzie najlepszym odzwierciedleniem nastrojów:

***„ Światem rządzi dziś pandemia! - w nas Seniorach strachu nie ma.  
My się w Klubie spotykamy i wirusom się nie damy” !***





SENIOR +



Szczecin

