



INFORMATOR

JAK PROWADZIĆ KLUB SENIOR+?



Opracowanie: dr Roman Biskupski

mgr Andrzej Karski

Zdjęcia: Andrzej Karski



Pierwsze kroki

Po zaadoptowaniu i wyposażeniu pomieszczeń Klubu Senior+ oraz zakwalifikowaniu uczestników, rozpoczynamy działalność, czyli organizujemy i prowadzimy zajęcia. Nie jest to bynajmniej proste, gdyż w klubie jest tylko jeden etat kierownika klubu. To on odpowiedzialny jest za wszelkie kwestie dotyczące spraw organizacyjnych i prowadzenia zajęć.

Zanim jednak przystąpi do ich prowadzenia powinien opracować Plan Działań, który ma obejmować przede wszystkim takie kwestie, jak:

- oznakowanie pomieszczeń klubu zgodnie z ich przeznaczeniem oraz wykonanie Spisu Inwentarza przedmiotów znajdujących się w poszczególnych pomieszczeniach;
- przygotowanie i wydrukowanie kilkudziesięciu egzemplarzy **Regulaminu Klubu Senior+**, którego przykład zamieszczony został w pierwszej części Poradnika. Regulamin ten powinien zostać wręczony każdemu z kwalifikowanych do klubu uczestników;
- nawiązanie współpracy z organizacjami wolontarystycznymi, szkołami i przedszkolami oraz organizacjami senioralnymi, w tym m.in. Związkiem Rencistów i Emerytów, Radą Seniorów, Uniwersytetem Trzeciego Wieku, w celu pozyskania wolontariuszy do prowadzenia zajęć;



Prowadzone przez wolontariusza zajęcia „Joga Śmiechem”

- zakup lub pozyskanie środków i produktów do prowadzenia zajęć, w tym warsztatów tematycznych;

- opracowanie **Tygodniowego Planu Zajęć Klubu Senior+**. Plan taki powinien obejmować zajęcia od poniedziałku do piątku, po sześć godzin dziennie. Przy czym najlepiej przygotować plan dwustronnie, po drugiej jego stronie opisując imprezy i przedsięwzięcia kulturalne, sportowe i towarzyskie w jakich mogą wziąć udział seniorzy. Poniżej zamieszczone są dwa przykładowe Tygodniowe Plany Zajęć, w ramach których uwzględniono:

- daty i godziny prowadzenia zajęć,
- czas ich trwania,
- rodzaj zajęć oraz ich krótki opis,

oraz na odwrotnej stronie:

- propozycje imprez kulturalnych,
- propozycje imprez turystycznych i sportowych,
- propozycje imprez towarzyskich.

TYGODNIOWY PLAN ZAJĘĆ W KLUBIE SENIOR+ 03.06 - 07.06.2019 r.					
Dzień Data	Poniedziałek 03.06	Wtorek 04.06	Środa 05.06	Czwartek 06.06	Piątek 07.06
9.00-9.30	Przybycie uczestników	Przybycie uczestników	Przybycie uczestników	Przybycie uczestników	Przybycie uczestników
9.30-10.00	Trening na rowerkach stacjonarnych	Gimnastyka na przyrządach	Trening na rowerkach stacjonarnych	Gimnastyka na przyrządach	9.00-10.15 Kawiarenka internetowa /zaj. komputerowe
10.00-11.30	Warsztaty kosmetyczne Makijaż	Kącik literacki Wiersze seniorów	9.30-11.0 Lektorat języka rosyjskiego	10.00-12.00 Trening umysłu – Gry karciane i planszowe	10.15- 12.00 Warsztaty taneczne /taniec solo/
11.30-13.00	Z okazji Dnia Dziecka spotkanie z dziećmi z Przedszkola Miejskiego	Trening umysłu Gry towarzyskie	Gimnastyka rekreacyjna		Akademia umysłu - zabawy umysłowe
13.00-14.00	Warsztaty kulinarne Makaron z sosem słodko-kwaśnym	Warsztaty kulinarne Kapuśniak z młodej kapusty	Warsztaty kulinarne Śledziki z cebulką i ziemniakami	Warsztaty kulinarne Kanapki domowej roboty	Warsztaty kulinarne Warzywa z patelni
14.00 -14.30	Spożywanie posiłku	Spożywanie posiłku	Spożywanie posiłku	Spożywanie posiłku	Spożywanie posiłku
14.30-15.30	Grupa Teatralna dla seniorów przy MOK – w poniedziałki od 15.00	15.25 Gimnastyka rehabilitacyjna	14.30 Trening umysłu /gry planszowe/	15.25 Gimnastyka rehabilitacyjna	Trening umysłu /gry planszowe/
15.30-16.00	Zakończenie zajęć, Opuszczenie klubu	15.30 – 22.00 Klub brydżowy „Kier” /dla chętnych/	Zakończenie zajęć, porządkowanie sal	Zakończenie zajęć, porządkowanie sal	Zakończenie zajęć, porządkowanie sal

Przykładowy „Tygodniowy Plan Zajęć w Klubie Senior+”

CZERWIEC 2019 r.

- 2.06. Bajkowy Dzień Dziecka. Plac przy DPD ARENA, godz. 12.00-18.00, koncerty i animacje
- 8.06. – Rejs statkiem po Zalewie Zegrzyńskim, godz. 7.30, przy stacji PKP
- 9.06. – Piknik - Archeologiczne Archiwum X, Muzeum Historyczne Legionowa, godz. 12.00
Wykopaliska, tajemnice, zabawa przy profilach archeologicznych
- 11.06. – Wyjazd na termę do Mszczonowa, godz. 9.30
- 14.06. – Zakończenie Roku Akademickiego LUTW, godz. 13.00
- 14.06. – Wieczorek taneczny dla seniorów /restauracja OAZA/, godz. 18.00
- 18 – 19.06 – Wycieczka do Zamościa

Imprezy proponowane przez Miejski Ośrodek Kultury i Urząd Miasta Legionowa

- Od poniedziałku do piątku w godz. 6.00 – 14.00 basen seniorów na os. Piaski –1 godz. 5 zł.
- Na imprezy kulturalne, które są płatne, bilety można nabyć w MOK przy ul. Nowej 1 w Legionowie, /od poniedziałku do piątku, w godzinach pracy kasy MOK/.

Druga strona Planu z wyszczególnieniem imprez i przedsięwzięć dla seniorów

TYGODNIOWY PLAN ZAJĘĆ W KLUBIE SENIOR+ 08.07 - 12.07.2019 r.

Poniedziałek 08.07	Wtorek 09.07	Środa 10.07	Czwartek 11.07	Piątek 12.07
Przybycie uczestników	Przybycie uczestników	Przybycie uczestników	Przybycie uczestników	Przybycie uczestników
Trening na rowerkach stacjonarnych	Gimnastyka na przyrządach	Trening na rowerkach stacjonarnych	Gimnastyka na przyrządach	Prelekcja filmowa „Małopolska – Kopalnia Soli w Wieliczce”
Ćwiczenia rehabilitacyjne – przychodnia MOJA	Prelekcja z filmami „Stolica Małopolski – Kraków”	Badania i ćwiczenia rehabilitacyjne w Przychodni MOJA	10.00 Spotkanie w Państwowej Straży Pożarnej w Legionowie nt. „Bezpieczeństwa seniorów”	
Trening umysłu Gry towarzyskie				Akademia umysłu – zabawy umysłowe
Warsztaty kulinarne Zupa jarzynowa	Warsztaty kulinarne Makaron z sosem greckim	Warsztaty kulinarne Zupa krem z zielonego groszku	Warsztaty kulinarne Kanapki domowej roboty	Warsztaty kulinarne Naleśniki
Spożywanie posiłku	Spożywanie posiłku	Spożywanie posiłku	Spożywanie posiłku	Spożywanie posiłku
Gimnastyka rehabilitacyjna	Trening umysłu /gry planszowe/	Trening umysłu /gry planszowe/	Gimnastyka rehabilitacyjna	Trening umysłu /gry planszowe/
Zakończenie zajęć, Opuszczenie klubu	15.30 – 22.00 Klub brydżowy „Kier” /dla chętnych/	Zakończenie zajęć, porządkowanie pomieszczeń	Zakończenie zajęć, porządkowanie pomieszczeń	Zakończenie zajęć, porządkowanie pomieszczeń

Kolejny przykładowy „Tygodniowy Plan Zajęć w Klubie Senior+”

LIPEC 2019 r.

- 13.07; 20.07; - **Potańcówki w Parku Zdrowia** – godz. 19.00 – 22.00

Imprezy proponowane przez Miejski Ośrodek Kultury, Urząd Miasta Legionowa, Starostwo

- Nieodpłatna pomoc prawna – Urząd Miasta Legionowo pn.-pt. 16.00-20.00, pok. 3.11 i 4.2

- Starostwo Powiatowe pn.-pt. 16.00-20.00, pok. 207

- Od poniedziałku do piątku w godz. 6.00 – 14.00 pływalnia dla seniorów na os. Piaski –1 go

Uwaga! Od 15.07 do 15.08 **przerwa technologiczna** /można korzystać z basenu przy ul. Kr. J

- Na imprezy kulturalne, które są płatne, bilety można nabyć w MOK przy ul. N
w Legionowie, /od poniedziałku do piątku, w godzinach pracy kasy MOK/.

Druga strona Planu z informacjami dla seniorów

Aby przygotować takie plany należy uwzględnić i wykonać kilka czynności:

1. Wybrać spośród całej gamy usług te, które, po rozważeniu potrzeb i możliwości, będziemy z seniorami realizować.
2. Zebrać grupę specjalistów i wolontariuszy, którzy będą te zajęcia prowadzić.
3. Przewidzieć i pozyskać środki finansowe i rzeczowe konieczne do ich realizacji.
4. Nawiązać kontakty z podobnymi placówkami w celu wymiany doświadczeń.
5. Nawiązać współpracę z najbliższymi placówkami i ośrodkami kultury, sportu i rekreacji, organizacjami pozarządowymi, itp.
6. Rozwijać współpracę międzypokoleniową.
7. Przygotować i prowadzić staranną, szczegółową dokumentację Klubu Senior+, w tym kwestionariusze osobowe, regulaminy, listy obecności i archiwum prowadzonych zajęć oraz imprez.

Ad.1. Usługi

W tym przypadku chodzi o taki dobór zajęć, które odpowiadają na zapotrzebowanie seniorów, które można realizować w danych, konkretnych warunkach i które można prowadzić przy pomocy posiadanych sił i środków. Jak pokazano w pierwszym poradniku ich gama jest rozległa. W jej skład wchodzi:

- Usługi edukacyjne

W zakresie edukacji placówki oferują wyjątkowo szeroki i różnorodny wachlarz zajęć, tym:

- a) warsztaty popularyzujące obsługę nowoczesnych technologii, jak komputer, telefon komórkowy, smartfon czy aparat i kamera cyfrowa,
- b) naukę języków obcych,
- c) popularyzację zdrowego stylu życia,
- d) zajęcia plastyczne i muzyczne,
- e) warsztaty rękodzieła,
- f) warsztaty kulinarne,
- g) warsztaty kosmetyczne,
- h) spotkania ze specjalistami różnych dziedzin – lekarzami, ratownikami, policjantami, strażakami, itp.,



Warsztaty rękodzieła

- i) spotkania i prelekcje tematyczne dostosowane do potrzeb i zainteresowań seniorów,
- j) wykłady specjalistów różnych dziedzin, zwłaszcza w zakresie zdrowia, dietetyki, bezpieczeństwa seniorów, profilaktyki zdrowotnej i aktywności ruchowej,
- k) profilaktykę chorób otępiennych – treningi pamięci, ćwiczenia umysłu, rozwiązywania zagadek, krzyżówek, łamigłówek, zadań matematycznych,

l) edukację regionalną w zakresie poznawania oraz przekazywania doświadczeń, starych obrzędów i zwyczajów dla młodszych pokoleń. Do tego przygotowania własnych programów artystycznych i prezentowania własnych talentów,

ł) międzypokoleniową wymianę doświadczeń w ramach spotkań z dziećmi i młodzieżą,

m) wyjazdy edukacyjne i krajoznawcze,

- Zajęcia kulturalno-oświatowe

a) wyjścia do kin, teatrów, muzeów, na koncerty i imprezy kulturalne organizowane przez Gminne i Miejskie Ośrodki Kultury, _



Legionowscy seniorzy na własnym stoisku podczas Festynu z okazji 100-lecia miasta

b) udział w spartakiadach senioralnych,

c) uczestniczenie w prelekcjach i wykładach tematycznych nt. szeroko pojmowanej kultury,

d) wykonywanie i prezentowanie własnej twórczości plastycznej,

e) wspólne słuchanie radia i oglądanie telewizji, czytanie prasy i książek,

f) wspólne śpiewanie, taniec i przygotowywanie spektakli teatralnych oraz kabaretowych,

g) organizowanie spotkań okolicznościowych z okazji imienin i urodzin, obchodów świąt.



Zajęcia aktywności ruchowej

- Zajęcia z aktywności ruchowej i kinezyterapii

- a) wyjścia na basen i basenów termalnych,
- b) ćwiczenia na sprzęcie sportowym i rehabilitacyjnym znajdującym się w klubie,
- c) gry i zabawy na wolnym powietrzu, korzystanie z gminnych ogródków sportowych,
- d) uprawianie aerobiku i ćwiczeń z wykorzystaniem elementów gimnastyki,

- Zajęcia aktywizujące społecznie (w tym wolontariat międzypokoleniowy)

W tym przypadku klubu podejmują działania mające na celu integrację międzypokoleniową z dziećmi i młodzieżą szkolną, z osobami niepełnosprawnymi, z seniorami z innych placówek senioralnych oraz członkami organizacji pozarządowych. Integracja ta polega na uczestniczeniu we wspólnych imprezach kulturalnych i sportowych, w spotkaniach placówek oświatowych i senioralnych a także wycieczkach i innych przedsięwzięciach o charakterze turystycznym.

- Terapia zajęciowa

W Klubach Senior+ realizowana jest cała gama zajęć terapeutycznych, takich jak: arteterapia, muzykoterapia, choreoterapia, esteterapia, biblioterapia, filomototerapia, aromaterapia, chromoterapia, kinezyterapia, ergoterapia, teatroterapia, poezjoterapia czy hortiterapia.



Zajęcia terapeutyczne w ramach „Akademii Umysłu”

a) arteterapia - polega na wykonywaniu prac plastycznych: malowaniu, rzeźbieniu wykonywaniu ozdób np. choinkowych, biżuterii, wyklejaniu i zdobieniu przedmiotów, itp.

b) muzykoterapia - zabawie przy muzyce, zajęciach z rytmiki, wspólnym śpiewaniu, graniu i relaksacji,

c) choreoterapia – ćwiczeniach muzyczno-ruchowych, tańcu i improwizacjach ruchowych przy muzyce,

d) esteterapia – kontakcie z pięknym otoczeniem i przyrodą, szeroko pojętą kulturą, spacerami po parku i po lesie,

e) biblioterapia – lekturze książek, prasy i dyskusjach o przeczytanym tekście,

f) filmoterapia – wspólnym oglądaniu filmów i dyskusjach po seansach,

g) aromatoterapia i chromoterapia – leczeniu zapachami oraz kolorem,

h) kinezyterapia – na prowadzeniu różnorodnych zajęć ruchowych,

i) ergoterapia – na wykonywaniu drobnych prac stolarskich, ślusarskich, wikliniarskich, krawieckich, dziewiarskich i hafciarskich,

j) hortiterapia – na wykonywaniu prac ogrodniczych i sadowniczych.

Z powyższych propozycji najlepiej wstępnie wybrać kilka, aby po pewnym czasie dojść do liczby kilkunastu a nawet kilkudziesięciu. W przypadku Klubu Senior+ w Legionowie w pierwszych miesiącach działalności realizowano następujące przedsięwzięcia:

- treningi umysłu, w tym: rozgrywki karciane, gry planszowe, wspólne rozwiązywanie rebusów i krzyżówek,



Trening umysłu - rozgrywki karciane

- gimnastyka relaksacyjna i rehabilitacyjna,
- taniec solo,
- spotkania w ramach „Kącika Literackiego”,
- prelekcje ze slajdami i filmami,
- spotkania z ciekawymi ludźmi,
- czytanie prasy senioralnej,
- warsztaty kulinarne,
- warsztaty komputerowe,
- warsztaty rękodzieła,
- warsztaty kosmetyczne,



Warsztaty kosmetyczne

- lektorat języka obcego,
- wycieczki do muzeów, na koncerty i przedstawienia,
- wycieczki krajoznawcze i historyczne.

Ad.2. Specjaliści i wolontariusze

Niemal każdy nowo założony Klub Senior+ w pierwszym roku działalności boryka się z poważnymi problemami finansowymi i kadrowymi. Na początku brakuje środków niemal na wszystko. Brakuje także kadry do prowadzenia zajęć. W placówce jest tylko jeden etat – kierownika klubu. On i tylko on, planuje i organizuje zajęcia oraz pozyskuje osoby do ich prowadzenia. Ze względu na brak środków koniecznym staje się oparcie prowadzenia zajęć na wolontariacie.



Spotkanie legionowskich wolontariuszy

W naszym mieście znajduje się Legionowskie Centrum Wolontariatu, gdzie można było zwrócić się o pomoc. Do tego kierownik klubu zwrócił się także o pomoc do swoich znajomych, którzy posiadają odpowiednie wykształcenie i umiejętności oraz dysponują wolnym czasem. W ten sposób, w stosunkowo krótkim czasie udało się pozyskać aż osiem osób, które poprowadziły m.in. warsztaty komputerowe, warsztaty rękodzieła, warsztaty kosmetyczne, „kącik literacki”, lektorat języka rosyjskiego, zajęcia jogi śmiechem a także wycieczki krajoznawcze i historyczne, a także organizowały imprezy okolicznościowe z okazji np. urodzin czy imienin.



Impreza z okazji 91 urodzin najstarszej seniorki Klubu Senior+ w Legionowie

I na koniec **uwaga!** Ponieważ nie ma środków na wynagrodzenia za włożoną pracę, warto pomyśleć o innych formach gratyfikacji dla wolontariuszy. W tym wypadku mogą to być specjalne podziękowania, dyplomy, drobne prezenty w postaci wykonanych przez seniorów przedmiotów (origami z kolorowego papieru, ozdoby z włóczki, itp.)

Ad.3. Środki finansowe i rzeczowe

Ponieważ w pierwszym roku działalności środki na działalność są wręcz symboliczne, warto pomyśleć o pozyskaniu środków zewnętrznych. Pozyskuje je oczywiście organ prowadzący,

a więc gmina lub stowarzyszenie albo oba razem. Najczęściej środki finansowe lub rzeczowe pozyskać można z gminy, starostwa powiatowego, z Centrum Pomocy Społecznej przy wojewodzie, organizacji pozarządowych, fundacji lub podmiotów gospodarczych oraz od osób fizycznych. Do gminy, starostwa oraz CPS złożyć należy odpowiedni wniosek o dofinansowanie lub wsparcie, wymieniając konkretny cel, który zgodny jest z Programem Senior+ na lata 2015-2020. W ten właśnie sposób w Legionowie Klub Senior+ pozyskał ze starostwa sprzęt rehabilitacyjny w postaci rowerków stacjonarnych do wykonywania codziennych ćwiczeń. Do sali ćwiczeń Klubu Senior+ trafił także pełny zestaw do ćwiczeń „ATALAS”, który podarowało pewne małżeństwo seniorów, mieszkańców naszego miasta.



Seniorzy trenują na nowym sprzęcie pozyskanym ze starostwa

Dla klubu udało się także pozyskać, w formie tzw. „małych grantów”, środki finansowe na prowadzenie warsztatów kulinarnych. Środki te przeznaczone zostały na zakup drobnego wyposażenia do kuchni oraz produktów spożywczych. Warto także wspomnieć o wsparciu ze strony sieci sklepów spożywczych oraz piekarni. Jednostki te, po nawiązaniu współpracy, przekazują systematycznie towary spożywcze, które z różnych względów nie nadają się do sprzedaży a mają jeszcze ważny termin do spożycia. Piekarnia, dodatkowo, oprócz pieczywa, przekazuje raz w tygodniu na potrzeby klubu pasty warzywne do smarowania kanapek.

Ad.4. Zbieranie i gromadzenie doświadczeń

Jest to o tyle ważne, że instytucje i osoby zakładające Klubu Senior+ najczęściej nie posiadają dużego doświadczenia w zakresie prowadzenia tego typu placówek. Dlatego warto sięgnąć po doświadczenia innych, zwłaszcza tych, którzy kluby prowadzą już od kilku lat. Obecnie Klubów Senior+ działa w Polsce kilkaset i zapewne w pobliżu naszego miejsca zamieszkania i działania jest, co najmniej kilka. W przypadku Klubu Senior+ w Legionowie, nawiązano kontakty z podobnymi placówkami w Nasielsku, Pułtusk, Wołominie, Serocku, Różanie oraz Nowym Dworze Mazowieckim. Dzięki temu udało się w szybkim czasie określić zakres usług, przygotować grupę wolontariuszy do prowadzenia zajęć, zgromadzić niezbędne środki finansowe i rzeczowe oraz przygotować na tej podstawie Tygodniowe Plany Zajęć, stanowiące podstawę codziennego działania.



Legionowscy seniorzy na spartakiadzie senioralnej w Nasielsku

Ad.5. Kontakty z placówkami kultury, sportu, rekreacji...

Niezbędnym w działaniu klubu jest stały i systematyczny kontakt z placówkami kultury, sportu i rekreacji. A to z tego względu, że oferują one wiele imprez kulturalnych, sportowych i rekreacyjnych ze zniżkami dla środowisk seniorów. W Legionowie np. nawiązano kontakty z Miejskim Ośrodkiem Kultury, który organizuje i prowadzi: koncerty, występy artystyczne,



Tańce towarzyskie

recitale, festyny, potańcówki miejskie, spotkania teatralne, seanse filmowe, itp. Z Ośrodkiem Sportu „Arena”, gdzie można wziąć udział w ciekawych rozgrywkach sportowych, obejrzeć mecze i różnorodne zawody sportowe. Z Muzeum Miasta Legionowa, gdzie przygotowywane są ciekawe wystawy, prelekcje i prezentacje tematyczne. Z organizacjami turystycznymi w tym z PTTK, które oferują różnorodne wycieczki

turystyczne i krajoznawcze. Propozycje tych placówek uwzględniane i opisywane są na odwrocie Tygodniowych Planów Zajęć Klubu Senior+.



Wizyta w legionowskim muzeum

Ad.6. Współpraca międzypokoleniowa

Ważnym elementem działalności placówek senioralnych jest współpraca międzypokoleniowa. Chodzi tu o współdziałanie i aktywne kontakty z dziećmi i młodzieżą ze żłobków, przedszkoli, szkół podstawowych oraz szkół średnich i uczelni wyższych. Organizowanie i wspólny udział seniorów oraz dzieci i młodzieży w takich wydarzeniach i towarzyszących im imprezach, jak: Dzień Dziecka, Dzień Babci, Dzień Dziadka, Walentynki, Mikołajki, rozpoczęcie i zakończenie roku szkolnego, parady, święta państwowe i kościelne.



Parada pn. „Od juniora do seniora”

Ad.7. Prowadzenie dokumentacji

Niezwykle ważną kwestią jest staranne prowadzenie dokumentacji, na której opiera się działalność klubu oraz obrazującej codzienne zajęcia prowadzone w placówce klubu. Należą do niej:

- Decyzja o utworzeniu Klubu Senior+;
- Regulamin Klubu Senior+;
- Kwestionariusz Kandydata;
- Ankiety osobowe (prowadzone w miarę potrzeb);
- Tygodniowe Plany Zajęć Klubu Senior+;
- Codziennie wykładane i podpisywane listy obecności;
- Zasoby archiwalne (dokumentujące prowadzone zajęcia, organizowane imprezy, wycieczki, spotkania, prelekcje, wykłady, a także artykuły i informacje prasowe dotyczące placówki oraz seniorów w niej działających;
- Rachunki, faktury i zestawienia finansowe;
- Sprawozdania opisowe i finansowe z działalności klubu;
- oraz opcjonalnie – „Kronika Klubu Senior+”





05-120 Legionowo

ul. J. Piłsudskiego 3

e-mail: <https://spp-nadzieja.nazwa.pl/>

tel.: 22/774-50-80