

Klub Seniora

Klub Seniora w Gminie Ludwin

Gmina Ludwin we współpracy ze Stowarzyszeniem Grupa Inicjatyw Kulturalnych złożyła wniosek o dofinansowanie projektu pod nazwą „Kluby Seniora w Gminie Ludwin”. Projekt realizowany w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Lubelskiego na lata 2014-2020.

Od 1 stycznia 2019r. ruszyły kluby w trzech miejscowościach Ludwin, Zezulin, Piaseczno. Seniorzy z naszej Gminy w powstałych klubach spędzają aktywnie czas, uczą się podczas warsztatów prowadzonych przez animatorów m.in. warsztaty rękodzieła, zdrowego stylu życia, zajęcia teatralne, recytatorskie, udział w wycieczkach do Warszawy, Krakowa, Zamościa i Lublina oraz skorzystać z wielu innych propozycji przygotowanych w programie.

Działanie skierowane jest do 70 osób w przedziale wiekowym 60+, które często nie mają możliwości efektywnie zagospodarować swojego wolnego czasu. Aby im to umożliwić, Gmina Ludwin podjęła działania w kierunku utworzenia Klubów Seniora. Członkowie klubów mają szansę otrzymać wsparcie w zakresie zagospodarowania czasu wolnego i edukacji, działalności prozdrowotnej, poradnictwa prawnego i psychologicznego oraz udziału w kulturze i życiu społecznym. Projekt realizowany jest od 2019 r. do grudnia 2021 r. W ramach Projektu zostało również zakupione wyposażenie dla Klubów.

Powstałe 3 Kluby (Gminne Centrum Kultury i Sportu w Ludwinie, Dom Ludowy Zezulin, Szkoła Podstawowa Piaseczno) są miejscem spotkań osób starszych, w nieformalnej atmosferze, z jak największym spontanicznym zaangażowaniem samych seniorów. Działania klubu integrują seniorów i wspierają aktywność osób starszych, ale przede wszystkim zapewniać im dobre towarzystwo, w pobliżu miejsca zamieszkania. Kluby pozwalają na kształtowanie wśród seniorów nawyków do czynnego, kreatywnego spędzania wolnego czasu, rozwoju umiejętności, nauki radzenia sobie w nowych sytuacjach oraz dostosowywania się do realiów obecnego świata. Uczestnicy mogą spędzać czas w klubie w pełnym wymiarze lub brać udział w wybranych zajęciach/aktywnościach.

Cel główny projektu: Poprawiona dostępność i jakość usług społecznych osób niesamodzielnych ze względu na podeszły wiek z terenu Gminy Ludwin poprzez rozwój środowiskowych form pomocy i samopomocy w formie Klubu Seniora.

Lata realizacji projektu Klub Seniora w Gminie Ludwin: od 2019 do 2021 (trzy lata)

Kwota dofinansowania wartość projektu

dofinansowanie z UE

2 162 975,83 zł

Budżet projektu na trzy lata koszt ogółem: 2 544 677, 45 zł

- Grupa docelowa to 70 osób z terenu Gminy Ludwin
- Wiek 60 lat
- Trzy Kluby Seniora: Zezulin, Ludwin, Piaseczno
- Zezulin 25 osób
- Ludwin 25 osób
- Piaseczno 20 osób
- Każdy Klub Seniora ma Animatora Klubu Seniora.

W każdym klubie został zakupiony sprzęt (meble, krzesła, projektor multimedialny, laptopy, maty, gry planszowe, książki, lustra przenośne, sprzęt nagłaśniający)

Prowadzono szereg interesujących warsztatów:

- język angielski
- Zajęcia ogólnoruchowe
- Zajęcia komputerowe
- Zdrowy styl życia
- Warsztaty radzenia sobie w trudnych sytuacjach życiowych
- Zdrowy kręgosłup
- Ćwiczenia pamięci i koncentracji
- Warsztaty z rękodzieła
- Dodatkowo - poradnictwo prawne i psychologiczne

Po zakończeniu działania projektowych można stwierdzić, że mimo wielu obaw okazuje się, że chęć uczestnictwa w zajęciach seniorów duża. Sam fakt odnowienia znajomości przez te osoby pozwalają twierdzić, że projekt ma sens. Osoby z klubów kontaktują się między sobą, co w dobie zaistniałej pandemii pozwoliło na łatwiejsze przetrwanie tego czasu i większa otwartość seniorów na nowe rzeczy.

Najlichniesza grupa seniorów jest w Ludwinie, całkiem dobrze jest z aktywnością seniorów w Zezulinie. Najwięcej pracy wymaga jeszcze teren w okolicy Piaseczna gdzie tych seniorów można byłoby skupić w klubie więcej. Problemem jest brak zorganizowanego dowozu, co utrudnia z odległych miejscowości dotrzeć do miejsca spotkań.

Kalendarium działań potwierdzone zdjęciami.

1. **15 Stycznia 2020** - Warsztaty Rękodzieła (Seniorzy poznali technikę decoupage, zdobili tą techniką przedmioty)
2. **31 Stycznia 2020** - Zajęcia Zdrowego Stylu Życia (Seniorzy na zajęciach ze zdrowego stylu życia robią pyszne sałatki i owocowe smoothie)
3. **12 Luty 2020** - Warsztaty Rękodzieła (Seniorzy ozdabiali jajka wielkanocne ze styropianu za pomocą sznurka i filca)
4. **19 Luty 2020** - Tłusty Wtorek ("Tłusty Wtorek" w Klubie Seniora w Zezulinie- rozgrzewka przed "Tłustym Czwartkiem" w Ludwinie)
5. **23 Luty 2020** - Zabawa Ostatkowa (Seniorzy w Piasecznie odbył się weekend seniorów połączony z zabawą ostatkową).
6. **2 maja 2020** - Odnowienie kapliczki Klub Seniora Zezulina (Seniorzy z Klubu Seniora z Zezulina postanowili Święto Pracy uczcić pracą. W związku z tym postanowili "odświeżyć" kapliczkę obok naszego Kościoła. Została ona w środku odmalowana i stanęły w niej nowe ładne kwiaty).
7. **1 Czerwca 2020** - Warsztaty Klub Seniora Zezulina Plastyka - Rękodzieło (Seniorzy ozdabiali nadruki na torby bawełniane)
8. **7 Lipca 2020** - Warsztaty plastyczne i rękodzieła- (Seniorzy Zezulina malowali na płótnie akwarele)
9. **14 Lipca 2020** - Klub Seniora w Zezulinie było „kolorowo i ruchowo”. Powstały przepiękne kolorowe obrazy. Ponadto Seniorzy ćwiczyli na świeżym powietrzu, rozciągali się, dotleniali i chodzili z kijkami. Wszyscy byli bardzo zadowoleni.
10. **25 - 26 Lipca 2020** - Seniorzy z Klubów Seniora z Zezulina, Ludwina i Piaseczna pojechali na wycieczkę do Krakowa. Pierwszego dnia odwiedzili Miechów i Sanktuarium Grobu Bożego gdzie znajduje się najstarsza w świecie replika Grobu Chrystusa w Jerozolimie. Później byli w Łagiewnikach w Sanktuarium Bożego Miłosierdzia i Centrum Jana Pawła II. Drugiego dnia zwiedzali Kraków. Kraków Królewskie Miasto, Miasto Stu Kościołów, magiczne miasto pełne zabytków. Pogoda dopisała, humory i zdrowie też. Zaczęli od Wzgórza Wawelskiego. Dotarli na dziedziniec Zamku Królewskiego i podziwiali jego piękne arkadowe krużganki Tuż obok Katedra Wawelska i jej zabytki: Kaplica Zygmuntowska, Dzwon Zygmunta, Groby Królewskie. Są tu dzieła sztuki wielkiej wartości. Ze Wzgórza Wawelskiego obejrzeli panoramę Krakowa, a na rzece Wiśle płynące po niej barki. A wszystko w ramach projektu „Kluby Seniora w Gminie Ludwin”
11. **22 lub 23 sierpnia 2020** - W przedostatni weekend sierpnia Seniorzy z Klubu Seniora w Ludwinie, Zezulinie i Piasecznie odwiedzili po raz drugi urokliwy Zamość.

Seniorzy uczestniczyli we mszy św. w Kościele w Łabuniach, zwiedzali kościół z przewodnikiem i zespół klasztorny.

Dodatkowo pierwszego dnia mieli możliwość zwiedzenia parku miniatur budowli kresowych.

Dnia następnego Seniorzy między innymi zwiedzali: Muzeum Regionalne w Krasnymstawie, kościół św. Franciszka, Mauzoleum Orzechowskich w Krynicy.

1. **25 Sierpnia 2020** - Odkrywamy i pogłębiajemy nasze talenty, uczymy się języka angielskiego, zdrowego stylu życia, ćwiczymy pamięć i koncentrację, oraz wzmacniamy naszą odporność poprzez zajęcia ruchowe.
2. **8 Grudnia 2020** - Wyróżnienie udziału w Konkursie Eko Senior (Animatorka Klubu Seniora zgłosiła swoich seniorów do udziału w Konkursie Eko Senior)
3. **7 Luty 2021** - Klub Seniora Zajęcia (Klubu Seniora w Zezulinie mogą się w końcu spotkać i wziąć udział w zajęciach. W masceczkach i z zachowaniem wszelkich zasad bezpieczeństwa mogą wreszcie korzystać z zajęć. Po kilku miesiącach izolacji i braku bezpośredniego kontaktu, nasi seniorzy bardzo cieszą się, że mogą znowu się spotkać i porozmawiać. Wszyscy chętnie wracają do swoich ulubionych zajęć, w małych grupach i z zachowaniem wszystkich zasad bezpieczeństwa i dezynfekcji.
4. **07-08 Lipiec 2021 r.** seniorzy z Klubów Seniora w Ludwinie, Zezulinie i Piasecznie udali się na wycieczkę do Warszawy.

W planie zwiedzania znalazły się między innymi Muzeum Pałacu Króla Jana III w Wilanowie wraz z otaczającymi go ogrodami oraz Państwowe Muzeum Etnograficzne.

Wieczorem seniorzy udali się do teatru na spektakl „Judy”

1. **11 Września 2021** - Pożegnanie Lata nad Jeziorem Rogóźno - TVP 3 występ Klub Seniora Uśmiech Jesieni,
2. **7 Grudnia 2021** - Mikołajki Klub Seniora Zezulin Mikołaj odwiedził Klub Seniora w Zezulinie. A że wszyscy seniorzy z tego klubu byli bardzo grzeczni w tym roku, każdy z nich otrzymał drobny upominek.
3. **30 lipca 2022** - odbyło się oficjalne zakończenie projektu "Kluby Seniora w Gminie Ludwin". Głównymi organizatorami tego wyjątkowego spotkania byli seniorzy z trzech klubów: Piaseczno, Zezulin oraz Ludwin (Zaproszonym gościom seniorzy zaserwowano nie tylko wyborny poczęstunek, ale także znakomity program artystyczny. Ok 90 osób

Dziękujemy wszystkim osobom, które zaangażowały się zarówno w projekt (koordynatorzy, animatorzy, instruktorzy, pracownicy Urzędu Gminy Ludwin), jak i samą imprezę podsumowującą.

1. **21 Październik 2022** - Europejski Dzień Seniora (Koncert młodzieży z GCKiS specjalnie dla naszych wspaniałych Seniorów z okazji Europejskiego Dnia Seniora) liczba uczestników 80 osób
2. **1 Luty 2023** - Spotkanie Noworoczne Koła Gospodyń Wiejskich i Klubów Seniorów 1 lutego zorganizowaliśmy spotkanie dla wszystkich Kół Gospodyń Wiejskich oraz Klubów Seniora z terenu naszej gminy.

Spotkanie miało na celu podsumowanie starego roku i podziękowanie za pomoc na jakie gmina i centrum kultury może liczyć ze strony kół gospodyń i klubów seniora. W spotkaniu udział wzięło 130 osób.

1. **20 Kwietnia 2023** - przed świętami wielkanocnymi seniorzy wykonali palmy oraz stroiki wielkanocne.
2. **7.07.2023** Klub Seniora Zezulin spotkanie przy ognisku w miejscowości Stary Radzic.
3. **13.07.2023** spotkanie grilowe Klubu Seniora w Ludwinie.
4. **3.09.2023** odbył się piknik z udziałem Klubu Seniora oraz mieszkańców Kaniwoli i Piaseczna.
5. **7.10.2023** wyjazd Klubów Seniora do Poleskiego Parku Narodowego z ogniskiem nad jeziorem Rogóźno.

Od zakończenia projektu nadal prowadzone są stałe zajęcia dla seniorów w Kaniwoli (17:00 - 19:00 w czwartki), w Zezulinie (13:00 w każdą środę) i w Ludwinie (15:15- 17:15 środa). Zajęcia prowadzi Aneta Wójcik.

*Terminy zajęć czasami mogą ulec zmianie.