

# Klub „Senior+” w Kruszwicy - OŚRODEK WSPARCIA DLA SENIORÓW - POMOST DO ŁĄCZENIA POKOLEŃ

17.07.2024



## Klub „Senior+” w Kruszwicy - OŚRODEK WSPARCIA DLA SENIORÓW - POMOST DO ŁĄCZENIA POKOLEŃ

Klub "Senior+", który mieści się w Kruszwicy przy ulicy Nadgoplańskiej 4C jest pierwszym w naszej gminie dziennym ośrodkiem wsparcia dla osób nieaktywnych zawodowo po 60 roku życia, powołanym do życia dzięki wykorzystaniu dofinansowania z budżetu państwa, które kruszwicki samorząd w trybie otwartego konkursu ofert pozyskał z Programu Wieloletniego „Senior+” na lata 2021-2025.

Program polega na wsparciu tworzenia i funkcjonowania ośrodków wsparcia, tj. Dziennych Domów „Senior+” i Klubów „Senior+” przez jednostki samorządu

terytorialnego. Zgodnie z założeniami Programu, Dzielne Domy „Senior+” i Kluby „Senior+” są ośrodkami wsparcia, o których mowa w art. 51 ust. 4 ustawy o pomocy społecznej. Dzienny Dom „Senior+” jest dziennym domem pomocy, natomiast Klub „Senior+” jest klubem samopomocy, a zasady funkcjonowania ośrodków wsparcia oraz tryb kwalifikowania osób do uczestnictwa w działaniach realizowanych przez te ośrodki są określone w ustawie o pomocy społecznej. Stąd jednostką bezpośrednio zaangażowaną w organizację działalności Klubu „Senior+” jest Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kruszwicy.

Program zakłada dwa źródła finansowania – dotację z Programu oraz środki własne jednostki samorządu terytorialnego.

W ramach Modułu I Programu Gmina Kruszwica w 2021 roku uzyskała jednorazowe dofinansowanie na utworzenie i wyposażenie Klubu „Senior+”. Natomiast od roku 2022 z budżetu państwa dofinansowaniu w ramach Modułu II Programu podlegają działania związane z całorocznym, bieżącym utrzymaniem Klubu „Senior+”.

Program Wieloletni „Senior+” określa także minimalny standard zatrudnienia oraz minimalny standard warunków lokalowych ośrodków wsparcia „Senior+”, w tym zakłada, że pomieszczenia należące do Klubu „Senior+” w budynkach będących siedzibą również innych podmiotów nie mogą stanowić części wspólnych (np. łazienek czy szatni). Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej nadzorujące realizację Programu Wieloletniego „Senior+” na lata 2021-2025 stoi także na stanowisku, że w ośrodku wsparcia dofinansowanym ze środków tego Programu nie mogą mieć siedziby inne podmioty oraz nie jest możliwe komercyjne wynajmowanie jego pomieszczeń.

Zgodnie z założeniami Programu Wieloletniego „Senior+” Klub „Senior+” zapewnia tygodniowo co najmniej 20-godzinną ofertę usług w zakresie aktywności społecznej, ruchowej lub kinezyterapii oraz ofertę edukacyjną, kulturalną, integracyjną i rekreacyjną.

Udostępniana seniorom infrastruktura ośrodka wsparcia pozwala im na aktywne spędzanie wolnego czasu przy kawie i słodkim poczęstunku, podczas gier

zespołowych i stolikowych, czy podczas zajęć ruchowych na nowoczesnym sprzęcie rehabilitacyjnym (rowerki stacjonarne, bieżnie, orbitek), w który wyposażony jest Klub „Senior+”. To tu nawiązują się przyjaźnie, seniorzy wspierają się w trudnych chwilach, służą sobie pomocą w chorobie i dzielą się codziennymi radościami. Podczas zajęć kulinarnych przygotowują dla siebie nawzajem poczęstunek i smaczne wypieki. W zależności od pory roku w klubowej kuchni powstają sałatki owocowe i jarzynowe, pizza, spaghetti, pierniczki, pierogi, ciasta z sezonowymi owocami i jeszcze wiele innych smakołyków.

Link do filmu – Ćwiczenia: <https://fb.watch/tkDQJg0lcr/>





### [Wszystkie galerie](#)

W celu zapewnienia seniorom możliwości utrzymania dbałości o dobrą kondycję fizyczną organizowane są w Klubie „Senior+” zajęcia rehabilitacyjno-usprawniające, które prowadzą zaangażowani w tym celu specjaliści: fizjoterapeuta, masażysta/kosmetolog, instruktor nordic-walking, instruktor zumbi.

Link do filmu – Zumba: <https://fb.watch/tkDYg7jhas/>







## [Wszystkie galerie](#)

W związku z tym, że uczestnicy ośrodka wsparcia Klub „Senior+” mimo, że zakończyli już swoją działalność zawodową nadal pozostają uczestnikami życia społecznego i mają ogromny wpływ na młodsze pokolenie w Klubie regularnie uczestniczą w zajęciach edukacyjnych. Udział w zajęciach warsztatowych z informatykiem wyposażył ich w wiedzę na temat użytkowania komputerów i bezpiecznego korzystania z dobrodziejstw internetu, w tym komunikatorów internetowych. Zajęcia z policjantami z kruszwickiego Komisarjatu Policji zapewniły seniorom informacje na temat możliwości zapewnienia sobie bezpieczeństwa w miejscu zamieszkania i zapobiegania wymuszeniom. Wszyscy uczestnicy Klubu „Senior+” przeszli pod okiem ratowników kruszwickiego WOPR szkolenie z pierwszej pomocy wraz z praktycznymi zajęciami na fantomach. Podczas zorganizowanych spotkań uczestników Klubu „Senior+” z pielęgniarką środowiskową z NZOZ "Twoje Zdrowie" w Kruszwicy nabyli oni wiedzę z zakresu zasad zdrowego odżywiania i leczenia ruchem, profilaktyki cukrzycy i nadciśnienia tętniczego. Seniorzy podczas spotkań kontrolowany mieli poziom cukru we krwi glukometrem i poziom ciśnienia tętniczego. Zaangażowany do zajęć prawnik zapoznał seniorów z aspektami prawa spadkowego, rodzinnego, cywilnego. Zajęcia z psychologiem dostarczają natomiast wiedzę na temat poprawnej komunikacji, asertywności, sposobów radzenia sobie ze stresem i z metodami relaksacji. Pracownicy Nadgoplańskiego Parku Tysiąclecia w Kruszwicy zapoznali uczestników Klubu „Senior+” z zasobami przyrodniczymi naszego regionu oraz zasadami ochrony przyrody. Dzięki Zespołowi

Interdyscyplinarnemu działającemu w Gminie Kruszwica na rzecz przeciwdziałania przemocy, seniorzy zostali zapoznani z katalogiem występujących form przemocy, konsekwencjami jej stosowania, Procedurą Niebieskiej Karty, sposobami przeciwstawienia się przemocy domowej i zasadami bezpiecznego reagowania na przemoc w najbliższym otoczeniu. Spotkania edukacyjne z pracownikiem socjalnym Miejsko-Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Kruszwicy dostarczają uczestnikom Klubu „Senior+” informacji na temat świadczeń z pomocy społecznej, świadczeń emerytalno-rentowych, programów społecznych, kwestii orzeczeń o niepełnosprawności i funduszy z PFRON.









## Wszystkie galerie

W Klubie „Senior+” pielęgnowane są także artystyczne i rzemieślnicze talenty seniorów. W ramach zajęć rękodzielniczych i plastycznych z animatorem seniorzy przygotowali: okolicznościowe iluminacje ozdabiające siedzibę Klubu, dużą makietę kruszwickiej Mysiej Wieży, kartki świąteczne, stroiki świąteczne, kwiaty z różnych tworzyw, wianki okolicznościowe, makramy z wełny, biżuterię z filcu i koralików, aniołki, wazoniki z butelek, bombki, myszki z materiału, naczynia z haftem wrocławskim, przytulanki, poduszeczki i skrzaty z materiału, organizery i wiele innych prac rękodzielniczych.

Link do filmu - Rękodzieło: <https://www.facebook.com/reel/336599679129861>









## [Wszystkie galerie](#)

Seniorzy z Klubu „Senior+” aktywnie angażują się w działania charytatywne i wolontarystyczne. Prace rękodzielnicze wykonywane przez uczestników Klubu „Senior+” przeznaczane są także na rzecz środowiska lokalnego. Seniorzy obdarowują nimi tych, którzy szczególnie tego potrzebują, jednocześnie otaczając potrzebujących zainteresowaniem, wsparciem i pomocą.

Od początku działalności Klubu „Senior+” w Kruszwicy uczestnicy w ramach zajęć rękodzielniczych i plastycznych przygotowują stroiki świąteczne, drobne upominki i kartki świąteczne dla dzieci, osób starszych, osób dotkniętych ciężką chorobą bądź niepełnosprawnością z Gminy Kruszwica, które dostarczane są do tych osób przez pracowników Ośrodka Pomocy Społecznej w Kruszwicy. Uczestnicy Klubu „Senior+” w Kruszwicy każdego roku przygotowują też podarunki świąteczne:

bożonarodzeniowe i wielkanocne dla dzieci z placówek opiekuńczo-wychowawczych (przysłanki z materiału, poduszeczki, zające, kurczaczki).







### [Wszystkie galerie](#)

Seniorzy z Klubu "Senior+" w Kruszwicy mają wielkie serca, co potwierdzają swoimi czynami.

W 2022 roku uczestniczyli w zbiórce odzieży, jedzenia, pościeli i środków higienicznych dla uchodźców z Ukrainy, które pracownicy socjalni MGOPS w Kruszwicy dostarczali do konkretnych rodzin z Ukrainy szukających schronienia przed wojną w Gminie Kruszwica. Przygotowali myszki z filcu, które uświetniły obchody 600-lecia nadania praw miejskich Kruszwicy oraz myszki z filcu i gipsu, które uświetniły odbywające się co roku w Kruszwicy Spotkania Literackie.

Pomoc dla rodzin z Ukrainy, myszki na 600-lecie i Spotkania Literackie Uczestnicy Klubu „Senior+” w Kruszwicy od początku działalności Klubu, co pół roku, biorą udział w zbiórce pokarmu i koców dla zwierząt ze schroniska

prowadzonego przez Stowarzyszenie „Psi Głos”. Organizują także cyklicznie w każdym roku akcję pn. "Koszyk z sercem" polegającą na zbiórce artykułów spożywczych i przemysłowych, które później dostarczane są osobie potrzebującej pomocy z Gminy Kruszwica.



### [Wszystkie galerie](#)

Od 2023 r. do chwili obecnej uczestnicy Klubu „Senior+” działają jako wolontariusze - odwiedzają w domach osoby starsze, samotne i dotrzymują im towarzystwa spędzając z nimi czas na grach towarzyskich, rozmowie, czytaniu, wykonywaniu prac rękodzielniczych.





## [Wszystkie galerie](#)

Seniorzy z ośrodka wsparcia Klub „Senior+” biorą więc udział w międzypokoleniowych i wewnątrzpokoleniowych działaniach integracyjnych, dzieląc się ze swoimi rówieśnikami i młodszym pokoleniem swoim czasem, doświadczeniem życiowym, umiejętnościami oraz radością z przebywania razem.

Rokrocznie w Klubie „Senior+” organizowana jest impreza integracyjna pn. SPOTKANIE POKOLEŃ, podczas której uczestnicy Klubu 'Senior+' wraz ze swoimi dziećmi, wnukami, nauczycielami i uczniami szkół, przedszkoli, opiekunami i podopiecznymi placówek opiekuńczo-wychowawczych, przedstawicielami władz samorządowych biorą udział pod okiem animatorów w konkursach integracyjnych, w grach edukacyjnych i zabawach integracyjnych.

Link do filmu- Spotkanie Pokoleń: <https://fb.watch/tkCbQgWIZE/>







## [Wszystkie galerie](#)

Uczestnicy Klubu "Senior+" brali udział w wyjazdach integracyjnych do kina i teatru. Uczestniczyli w 1-dniowej wycieczce do Gdańska, podczas której zwiedzili Muzeum II Wojny Św., zabytki Gdańska, brali udział w pokazie obróbki bursztynu, obiedzie integracyjnym. Skorzystali także z wycieczki do Torunia, podczas której zwiedzili toruńską starówkę, odwiedzili Planetarium w Toruniu i wzięli udział w obiedzie integracyjnym.







### [Wszystkie galerie](#)

W Klubie "Senior+" z okazji obchodów Dnia Niepodległości organizowany jest Gminny Konkurs Interpretacji Wiersza Patriotycznego, do którego uczestnicy klubu „Senior+” w Kruszwicy zapraszają seniorów niezrzeszonych i tych działających w Klubach Seniora w ramach stowarzyszeń.

Link do filmu - Gminny Konkurs Interpretacji Wiersza Patriotycznego:

<https://www.facebook.com/100001256141052/videos/357294256962399/>





### [Wszystkie galerie](#)

Rokrocznie uczestnicy Klubu „Senior+” biorą udział w organizowanym na terenie Klubu Spotkaniu Andrzejkowym i Spotkaniu Wigilijnym.

Link do filmu – Spotkanie Wigilijne: <https://fb.watch/tkCR-njXoV/>









## [Wszystkie galerie](#)

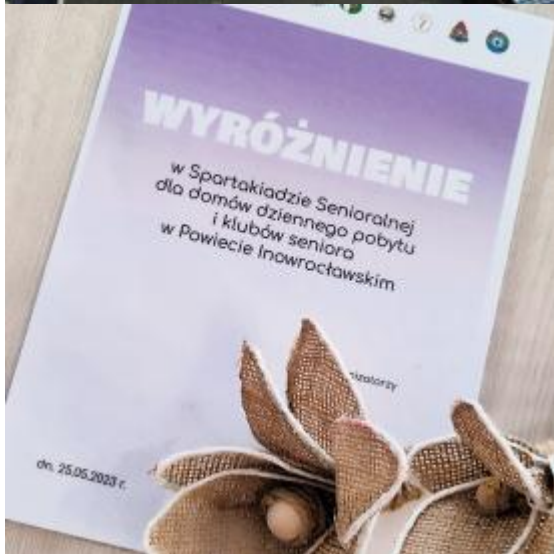
Uczestnicy Klubu "Senior+" w Kruszwicy wraz ze swoimi rodzinami oraz pracownikami, dziećmi i ich rodzicami ze Świetlicy Opiekuńczo-Wychowawczej w Kruszwicy brali udział w zabawie karnawałowej.



## [Wszystkie galerie](#)

Uczestnicy Klubu "Senior+" w Kruszwicy brali udział w konkursie pn. "Spartakiada Senioralna" organizowanym przez Powiat Inowrocławski, Komendę Powiatową Policji w Inowrocławiu, Międzynarodowe Centrum Promocji Dialogu w Janikowie, Medyczno-Społeczne Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Inowrocławiu, Komendę Powiatową Powiatowej Straży Pożarnej w Inowrocławiu i Nadgoplański WOPR z Kruszwicy, za udział w którym Klub "Senior+" otrzymał wyróżnienie.

Link do filmu – Spartakiada Senioralna: <https://fb.watch/tkCLDIzNif/>



## [Wszystkie galerie](#)



W czerwcu 2023 r. na zaproszenie Lokalnej Grupy Działania Czarnoziem na Soli reprezentacja Klubu "Senior+" brała udział w wizycie studyjnej Gościnną Wielkopolska.





### [Wszystkie galerie](#)

W sierpniu 2023 r. seniorzy z Klubu "Senior+" w Kruszwicy brali udział w Dniu Seniora przy Świątlicy w Kobylnikach, w którym uczestnicy dla Klubu zdobyli puchar.





### [Wszystkie galerie](#)

We wrześniu 2023 r. uczestnicy Klubu "Senior+" w Kruszwicy brali udział w wielu inicjatywach integracyjnych:

- na zaproszenie Świetlicy Opiekuńczo-Wychowawczej w Kruszwicy brali udział w wydarzeniu "Festyn na Zakończenie Wakacji z Profilaktyką w Tle",
- na zaproszenie Lokalnej Grupy Działania Czarnoziem na Soli, 7 przedstawicieli Klubu "Senior+" brało udział w "Święcie Chleba w Chrośnie" i w spotkaniu autorskim i promocji książki pt. "Wiatrak Koźlak",
- na zaproszenie Stowarzyszenia LGD Czarnoziem na Soli wzięli udział w "Balu Seniora"



### [Wszystkie galerie](#)

W październiku 2023 r. uczestnicy Klubu "Senior+" w Kruszwicy brali udział w organizowanym przez Ośrodek Pomocy Społecznej w Dąbrowie Biskupiej Konkursie dla Klubów Seniora z Powiatu Inowrocławskiego pod Patronatem Wójta Gminy Dąbrowa Biskupia pn. "Przemoc to nie dla nas". Klub "Senior+" w Kruszwicy wykonał plakat i filmik na temat przeciwdziałania przemocy wobec seniorów. Dnia 6.10.2023 r. siedmiu przedstawicieli Klubu brało udział w rozstrzygnięciu konkursu w Gminnym Ośrodku Kultury w Dąbrowie Biskupiej.

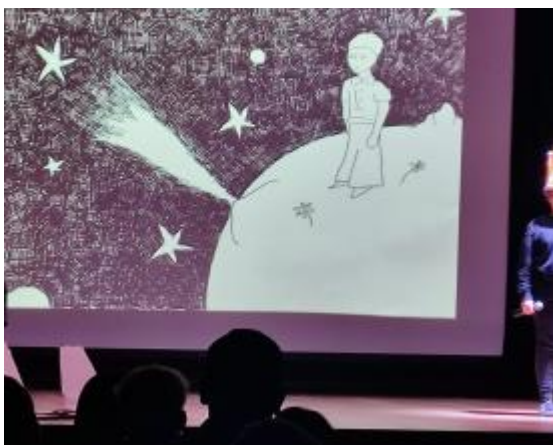
Link do filmu – Przemoc to nie dla nas: <https://fb.watch/tkCZ6yOi5G/>





### [Wszystkie galerie](#)

Dnia 15.12.2023 r. czworo uczestników Klubu "Senior+" w Kruszwicy, na zaproszenie Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla dzieci i młodzieży w Strzelnie, wzięło udział w premierze spektaklu "Mały księżę".





### [Wszystkie galerie](#)

Dnia 8.12.2023 r. dwóch przedstawicieli Klubu "Senior+" w Kruszwicy wzięło udział w spotkaniu literackim Promocja Almanachu Poetyckiego "...a Gopło wciąż płynie" w Kawiarni "Pod Malwami" w Kruszwicy.

W styczniu 2024 r. w Klubie „Senior+” odbyło się Międzypokoleniowe Kolędowanie, w którym udział wzięli uczestnicy Klubu i dzieci z placówki opiekuńczo-wychowawczej.



## Wszystkie galerie

W Klubie „Senior+” w Kruszwicy organizowane jest cyklicznie Karaoke Senioralne, w które uczestnicy Klubu próbują zaangażować także innych samotnych seniorów ze swojego otoczenia.







### [Wszystkie galerie](#)

Klub „Senior+” łączy pokolenia. Nie ma nic wartościowszego niż poświęcenie dzieciom uwagi i wspólne spędzanie z nimi czasu.

W 2023 r. i 2024 r. cyklicznie wybrane zajęcia pn. Międzypokoleniowe Rękodzieło, Międzypokoleniowa Zumba, Międzypokoleniowe Kulinaria, Międzypokoleniowy Nordic-walking, uczestnicy Klubu „Senior+” odbywają się z udziałem dzieci ze szkół oraz placówek opiekuńczo-wychowawczych.





### [Wszystkie galerie](#)

Link do filmu – Międzypokoleniowe rękodzieło: <https://fb.watch/tkDvFepOXu/>

Link do filmu – Międzypokoleniowa Zumba: <https://fb.watch/tkDzrHEUs2/>

Link do filmu – Międzypokoleniowe muzykowanie: <https://fb.watch/tkDDMw54Se/>

Link do filmu – Międzypokoleniowe kulinaria: <https://fb.watch/tkDHGBRYFH/>

Klubowi „Senior+” w Kruszwicy przyświeca zasada propagowania współpracy pomiędzy instytucjami samorządowymi, których Klub „Senior+” jako ośrodek wsparcia znajdujący się w strukturach Miejsko-Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Kruszwicy jest przedstawicielem, a organizacjami pozarządowymi i lokalnymi społecznościami.

Partnerami Klubu „Senior+” w Kruszwicy do współpracy przez ostatnie lata były: Urząd Miejski w Kruszwicy, Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w

Kruszwicy, Świetlica Opiekuńczo-Wychowawcza w Kruszwicy, Placówka Opiekuńczo-Wychowawcza nr 6 Dom dla dzieci „Anna” w Kruszwicy, Komisariat Policji w Kruszwicy i Komenda Powiatowa Policji w Inowrocławiu, Nadgoplańskie Ochotnicze Wodne Pogotowie Ratunkowe w Kruszwicy, Środowiskowy Dom Samopomocy w Kruszwicy, Centrum Kultury i Sportu „Ziemowit” w Kruszwicy, Miejsko-Gminna Biblioteka Publiczna w Kruszwicy, Nadgoplański Park Tysiąclecia w Kruszwicy, PTTK Oddział Nadgoplański w Kruszwicy, Nadgoplańskie Towarzystwo Historyczne w Kruszwicy, Kluby Seniora z Gminy Kruszwica i Uniwersytet Trzeciego Wieku w Kruszwicy, Szkoła Podstawowa nr 1 w Kruszwicy, Stowarzyszenie Lokalna Grupa Działania Czarnoziem na Soli, Fundacja „Apszka”, Stowarzyszenie „Psi Głos” w Grodztwie, Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Strzelnie, Gmina Dąbrowa Biskupia i Ośrodek Pomocy Społecznej w Dąbrowie Biskupiej, Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury w Janikowie.