

Klub Seniora „Dom Seniora na Świerczewie”

Mieszkańcy Osiedla Świerczewo, którzy 30 - 40 lat temu budowali swoje domy, a później stali się seniorami, zapragnęli, aby miejsce ich zamieszkania stało się bardziej przyjazne ludziom starszym.

Z inspiracji p. Marii Nowickiej i zgodnie z potrzebami mieszkańców, aby trzeci etap życia ludzkiego był godny, pełnowartościowy i satysfakcjonujący, zrodził się pomysł powołania do życia klubu seniora oraz Stowarzyszenia Ludzi III Wieku „Świerczewski Krąg”. Nasze Stowarzyszenie zostało zarejestrowane w 2004 r.

Realizujemy - głównie we współpracy z Miastem Poznań - program na rzecz poprawy i ochrony jakości życia seniorów. Szczególną uwagę przywiązujemy do działań prozdrowotnych, mających wpływać na spowolnienie procesów starzenia i zapewnienie samodzielności osobom starszym tak długo, jak to jest możliwe.

Prowadziliśmy Klub Seniora „Dom Seniora na Świerczewie”, który od połowy marca 2009 r. działa w nowej lokalizacji przy ul. Grabowej 22B, gdzie w ramach Miejskiego Programu Senior powstał kompleks budynków mieszkalnych dla osób starszych, wybudowany przez PTBS Wielkopolska.

Do seniorów kierujemy propozycję zajęć obejmujących profilaktykę zdrowia, nieformalną edukację, działania usprawniające fizycznie i psychicznie oraz udział w życiu społecznym i kulturalnym. Staramy się sprawić, aby starość, która jest naturalnym etapem życia człowieka, nie kojarzyła się z samotnością, odrzuceniem i brakiem perspektyw, ale miała pozytywny wizerunek i zasłużoną, dobrą jakość. O tym, jak bardzo jest potrzebne takie miejsce jak klub, świadczy fakt, że seniorzy z niecierpliwością oczekują na powrót nawet po krótkotrwałej przerwie świątecznej czy wakacjach.

Panująca już drugi rok pandemia przerwała brutalnie nasze klubowe życie i zmusiła do radzenia sobie w nowej, trudnej sytuacji. Obecnie zajęcia stacjonarne zostały zawieszane i nasze spotkania odbywają się w trybie online.

W ramach projektu, który obecnie realizujemy, odbywają się następujące zajęcia:

- gimnastyka ogólnorozwojowa i usprawniająca (online przez ZOOM)
- gimnastyka usprawniająca na basenie (gdy jest to możliwe)
- profilaktyka i edukacja żywieniowa
- światłoterapia- naświetlanie lampą Biopton
- trening pamięci, zdrowie psychiczne
- plastyka, rękodzieło, terapia manualna
- zajęcia świetlicowe
- imprezy okolicznościowe, integracyjne
- piesze wycieczki pod hasłem „Poznań znany i nieznanym”
- wycieczki edukacyjno-poznawcze
- indywidualne konsultacje psychologiczne
- zajęcia Nordic Walking (po 20.04.2021.)

Dom Seniora „Świerczewski Krąg” jest czynny od poniedziałku do piątku w godz. od 15.00 do 18.00 oraz dodatkowo, w zależności od potrzeb, także w innych godzinach.

Szczegółowe informacje znajdują się na stronie www.swierczewskikrag.org.pl i na Facebook.

Tel. 612 234 954; kom. 691 522 988 (po godz. 15.00)

Bardzo serdecznie zapraszamy wszystkich chętnych seniorów do naszego klubu - powitamy was z radością.

Halina Bąkiewicz