



PIERWSZE CYKLICZNE ZAJĘCIA

W ramach realizowanego przez Centrum Usług Społecznych w Czarnej Dąbrówce projektu „Usługi społeczne i zdrowotne w Gminie Czarna Dąbrówka” rozpoczęliśmy kolejne działania skierowane do naszych mieszkańców – pełne energii, dobrej atmosfery i nowych doświadczeń.

Zajęcia Klubów Seniora rozpoczęły się od warsztatów kulinarnych, podczas których uczestnicy pod okiem prowadzącego Pana Wojciecha Jabłonowskiego przygotowywali pełnowartościowe owsiane śniadania. W spotkaniach wzięli udział:

- Klub Seniora w Czarna Dąbrówka (klub liczy 33 członków),
- Klub Seniora w Nożynie (klub liczy 31 członków),
- Klub Seniora w Jasieniu (klub liczy 19 członków),

Po części smakowej przyszedł czas na emocje. Gra bingo dostarczyła mnóstwo śmiechu i zdrowej rywalizacji.

Natomiast Klub Seniora w Rokitach, do którego uczęszcza 16 osób, swoje działania rozpoczął od warsztatów rękodzielniczych, podczas których uczestnicy z ogromnym zaangażowaniem tworzyli wyjątkowe, własnoręcznie wykonane prace w postaci fartuszków. To nie tylko rozwijanie zdolności manualnych, lecz także doskonała przestrzeń do wyrażenia siebie, odkrywania talentów i budowania twórczych relacji, a to wszystko działo się pod przewodnictwem Pani Anny Kwiatkowskiej. Drugą część zajęć w postaci warsztatów kulinarnych poprowadził Pan Wojciech.

W podobnie serdecznym klimacie przebiegały spotkania Klubu Osób z Niepełnosprawnościami, który liczy dwunastu uczestników. Tu również nie zabrakło kulinarnych inspiracji oraz wspólnej zabawy przy grach stolikowych. Każde z tych spotkań to krok ku większej samodzielności, wzmocnieniu pewności siebie oraz integracji społecznej, która daje uczestnikom poczucie wspólnoty i akceptacji. Zajęcia dla Seniorów oraz osób niepełnosprawnych odbywają się cyklicznie, co dwa tygodnie.

Swoje cotygodniowe zajęcia jogi rozpoczęła także trzecia, dziesięcioosobowa grupa pod nazwą „Niezapominajki”. Zajęcia prowadzi Pani Anna Davis. Spokojny oddech, ćwiczenia rozluźniające oraz chwila skupienia na wewnętrznej równowadze pozwalają zadbać o ciało i umysł, a także odnaleźć harmonię w codziennym pośpiechu. Po części ruchowej odbyło się pierwsze spotkanie w ramach grupy wsparcia, podczas którego uczestniczki mogły się poznać, podzielić refleksjami po zajęciach oraz zapoznać z kolejnymi działaniami zaplanowanymi w projekcie.

Dziękujemy wszystkim uczestnikom za wspianą atmosferę i zaangażowanie, a prowadzącym za profesjonalizm i okazane serce. To dopiero początek – przed nami jeszcze wiele wartościowych i inspirujących inicjatyw !

Zapraszamy do prezentacji zdjęć.

Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus (EFS+) w ramach programu regionalnego Fundusze Europejskie dla Pomorza 2021-2027

[#FunduszeUE](#) # [#FunduszeEuropejskie](#)