

Nie siedź w domu, przyjdź do klubu

Miejskie Kluby Seniora w Lublinie zapraszają na zajęcia, w trakcie których można rozwijać swoje talenty

Adrian Puchalski

Wiek senioralny wcale nie musi oznaczać samotności i ciągłego zamartwiania się o swoje zdrowie. Jesień życia potrafi być też piękna, co udowadniają uczestnicy zajęć w Miejskich Klubach Seniora, działających w ramach struktur Zespołu Ośrodków Wsparcia.

W Lublinie istnieje obecnie osiemnaście Miejskich Klubów Seniora (działalność jednego, w Głusku, jest chwilowo zawieszona). Swoje siedziby mają w różnych dzielnicach miasta. Znajdziemy je blisko mieszkańców - często między blokowiskami, obok kościołów czy instytucji osiedlowych.

- Stanowią przyjazne miejsca, w których seniorzy mogą nawiązywać satysfakcjonujące relacje społeczne oraz aktywnie i twórczo spędzać czas - mówi Michał Wartacz z Zespołu Ośrodków Wsparcia w Lublinie. - W 18 klubach seniorzy mogą rozwijać pasje, a także zdobywać nowe umiejętności. Inspirowani przez specjalistów uczestnicy odkrywają w sobie talenty, które mogą doskonalić. Wspaniałym przykładem takich działań są organizowane przez nas wystawy oraz przeglądy twórczości naszych uczestników - dodaje.

Zadaniem klubów seniora jest aktywizowanie i socjalizacja starszych osób poprzez zachęcanie do udziału w życiu społecznym i kulturalnym dzielnic i miasta. Co istotne, uczestnictwo w zajęciach i wydarzeniach przygotowanych przez klub jest całkowicie bezpłatne.



Lubelscy seniorzy chętnie uczęszczają na zajęcia w klubach prowadzonych przez miasto

- Kluby seniora to małe grupy zrzeszające seniorów w dzielnicach, choć dzięki dużemu zainteresowaniu już nam się rozrastają. Klubowicze spotykają się kilka razy w tygodniu. Przeważnie zajęcia trwają trzy godziny, tak żeby nikogo nie forsować i zostawić czas na prywatne obowiązki - mówi Iwona Majczak, koordynator klubów.

W przypadku dużego obłożenia zajęć kluby poszerzają swoją ofertę tak, by nikt nie czuł się pominięty. A co znajduje się w ofercie? Jest ona bardzo bogata i każdy powinien znaleźć coś dla siebie. - Otwierają grupowe zajęcia z psychologiem, w ramach których odbywają się wykłady z zakresu kontaktów międzyludzkich, psychologii, ale także ćwiczenia usprawniające pamięć, logiczne myślenie

i kojarzenie - wylicza Majczak. - Zajęcia muzyczne prowadzi wykształcony muzyk. To nie tylko pogadanki o muzyce, różnych wykonawcach, rodzajach muzyki, ale także projekcje filmów muzycznych zakończone dyskusją. Organizujemy również standardowe warsztaty, podczas których uczestnicy śpiewają ulubione piosenki z akompaniamentem. W jednym klubie mamy nawet chór, gdzie seniorzy śpiewają na kilka głosów, a w Klubie Ruta powstał zespół muzyczny. Jeden pan gra na akordeonie, drugi na saksofonie, a trzeci na gitarze. Wspiera ich nasz muzyk na klawiszach lub gitarze - opowiada Majczak.

Kto nie jest zainteresowany realizowaniem się w muzyce, może pójść na zajęcia warsztatowe z zakresu pla-

styki i rękodzieła. - Prace naszych uczestników wystawione były ostatnio w galerii Art Brut w Śródmieściu - dodaje Majczak.

Miejskie Kluby Seniora oferują także zajęcia z fizjoterapeutą w ramach gimnastyki grupowej. Raz w tygodniu, ze skierowaniem od lekarza, z fizjoterapeutą potrenować można także indywidualnie.

- Seniorzy odnajdują się u nas na nowo. Ponownie smakują życie. Siedząc w domu, nawet wśród rodziny, często czują, że są na samym końcu towarzystwa. W grupie klubowej rozkwitają, nawiązują bardzo fajne relacje, które potem kontynuują w swoim prywatnym czasie. Ponadto, co bardzo ważne, usprawniają motorykę rąk, głowy, oczu czy nawet całego ciała - podkreśla Majczak.

Miejskie Kluby Seniora w Lublinie

Klub Seniora „Owocowa”
przy ul. Owocowej 6
w dzielnicy Ponikwoda
czynny w poniedziałki i środy
w godz. 16 - 19

Klub Seniora „Pogodna”
przy Drodze Męczenników
Majdanka 27 w dzielnicy
Bronowice
czynny w poniedziałki, wtorki
i czwartki w godz. 14 - 17

Klub Seniora „Róży Wiatrów”
przy ul. Róży Wiatrów 9
w dzielnicy Dziesiąta
czynny od poniedziałku
do piątku
w godz. 15 - 18

Klub Seniora „Pod Świerkami”
przy ul. Tuwima 5
w dzielnicy Dziesiąta
czynny we wtorki w godz.
10 - 14 i w czwartki
w godz. 10 - 16

Klub Seniora „Dziesiąta”
przy ul. Kunickiego 130
w dzielnicy Dziesiąta
czynny we wtorki w godz.
12.30 - 14 i w środy
w godz. 11 - 14

Klub Seniora „Śródmieście”
przy ul. Narutowicza 6
w dzielnicy Śródmieście,
czynny w poniedziałki
i w czwartki
w godz. 11.30 - 14.30

Klub Seniora „Roztocze” przy
ul. Roztocze 1 w dzielnicy Węglin
czynny w poniedziałki w godz.
13 - 16 i środy
w godz. 10 - 15

Klub Seniora „Ruta” przy al. Jana
Pawła II 11 w dzielnicy Czuby,
czynny w poniedziałki
w godz. 11 - 14,
we wtorki w godz. 10 - 16
i w piątki w godz. 12.30 - 15.30

Klub Seniora „Nad Zalewem”
przy ul. Krężnickiej 156
w dzielnicy Zemborzycze
czynny w środy

Klub Seniora „Sławinek”
przy al. Warszawskiej 31
w dzielnicy Sławinek
czynny w poniedziałki
w godz. 10.30 - 13.30

Klub Seniora „Kalina”
przy ul. Lwowskiej 28
w dzielnicy Kalinowszczyzna
czynny w czwartki
w godz. 16 - 19

Klub Aktywnych Kobiet
przy ul. Gospodarczej 7
w dzielnicy Tatary
czynny we wtorki i czwartki
w godz. 16 - 20

Klub Seniora Montessori
przy ul. Lwowskiej 28
w dzielnicy Kalinowszczyzna
czynny w poniedziałki
w godz. 14 - 18
i w soboty w godz. 9.30 - 13.30

w godz. 15.30 - 18
Klub Seniora „Sławin”
przy Sławinkowskiej 50
w dzielnicy Sławin
czynny we wtorki
w godz. 15.30 - 18,
w środy i w piątki
w godz. 14 - 17

Klub Seniora „Nałkowskich”
przy ul. Nałkowskich 114
w dzielnicy Wrotków
czynny we wtorki
w godz. 12.30 - 15.30

Klub Seniora „Felin”
przy ul. Zygmunta Augusta 15
w dzielnicy Felin
czynny w czwartki
w godz. 11.30 - 14.30

Klub Seniora „Kalina”
przy ul. Lwowskiej 28
w dzielnicy Kalinowszczyzna
czynny w wtorki
w godz. 16 - 19

Klub Seniora „Sławinek”
przy al. Warszawskiej 31
w dzielnicy Sławinek
czynny w poniedziałki
w godz. 10.30 - 13.30

Klub Seniora „Kalina”
przy ul. Lwowskiej 28
w dzielnicy Kalinowszczyzna
czynny w czwartki
w godz. 16 - 19

Klub Seniora „Przy Zamku”
przy ul. Ruskiej 15
w dzielnicy
Kalinowszczyzna
czynny w czwartki
w godz. 10 - 13

Klub Aktywnych Kobiet
przy ul. Gospodarczej 7
w dzielnicy Tatary
czynny we wtorki i czwartki
w godz. 16 - 20

Klub Seniora Montessori
przy ul. Lwowskiej 28
w dzielnicy Kalinowszczyzna
czynny w poniedziałki
w godz. 14 - 18
i w soboty w godz. 9.30 - 13.30

83 tys. seniorów zaszczepiło się bezpłatnie przeciw grypie

Karolina Kowalczyk

Przez 13 lat w Lublinie zaszczepiło się bezpłatnie przeciw grypie 83 tys. seniorów. Było to możliwe w ramach programu zdrowotnego finansowanego przez miasto Lublin.

W ubiegłym roku szczepienia przeciw grypie dla osób powyżej 65. roku życia były realizowane w Lublinie od 3 września do 20 listopada. Szczepienia były wykonywane w 44 przychodniach na terenie miasta.

- W 2018 r. z funduszy miasta Lublin zaszczepiliśmy 8107 osób. Kwota przeznaczona na ten cel wyniosła 324 tys. złotych - wylicza Barbara Danieluk, zastępca dyrektora Wydziału Zdrowia i Profilaktyki UM.

Samorząd Lublina realizuje program szczepień przeciw grypie od 2007 r., zatem w zeszłym roku była to już 13. edycja. - Dotychczas udało nam się zaszczepić 82 938 mieszkańców miasta w wieku powyżej 65. roku życia - podkreśla Monika Lipińska, za-

stępca prezydenta Lublina ds. społecznych.

Wysiłek i zaangażowanie władz samorządowych Lublina w zakresie profilaktyki zdrowotnej zostały docenione przez organizatorów Ogólnopolskiego Programu Zwalczenia Grypy. W 2018 roku miasto otrzymało tytuł „Lidera w zakresie profilaktyki grypy”. W poprzednich latach Lublin zdobył też tytuł „Lidera w zwalczaniu grypy”, a w 2016 roku uznano nas za „Eksperta w profilaktyce grypy”.

Dodajmy, że grypa jest jedną z najczęściej występujących wirusowych chorób zakaźnych. Atakuje drogi oddechowe, stanowi istotną przyczynę śmierci. Do grup najbardziej zagrożonych powikłaniami należą właśnie seniorzy i dzieci. Od stycznia tego roku z powodu grypy lub powikłań pogrypowych zmarło w województwie lubelskim już łącznie dziewięć osób, a w całym kraju - ponad 80. Z danych PZH w województwie lubelskim atakuje głównie wirus AH1N1.

Opaska, która ratuje życie

Dzięki podjętym jeszcze w ubiegłym roku działaniom, w Urzędzie Miasta trwają intensywne przygotowania do wdrożenia pilotażowego projektu objęcia pierwszej grupy lubelskich Seniorów wsparciem w formie teleopieki.

W lipcu 2018 r. w Urzędzie Marszałkowskim Miasto złożyło projekt dofinansowania zakupu 145 teleopasek elektronicznych. Obecnie trwa jego ocena. W odpowiedzi na potrzeby Seniorów i ich

duże zainteresowanie taką formą pomocy, już w styczniu Miasto zadbało o możliwość sfinansowania kolejnych opasek i w ramach projektu „Aktywni i samodzielni” za kwotę 200 tys. zł zakupi 100 dodatkowych opasek. Do tego potrzebne jest postępowanie przetargowe, by wyłonić realizatora, który zapewni funkcjonalność i bezpieczeństwo usługi.

Pierwsze opaski powinny trafić do najstarszych mieszkańców już w połowie roku.