

Projekt pt. „Nałęczowska Akademia Seniora” w ramach konkursu nr RPLU.11.02.00-06-0056/18, Oś priorytetowa 11 Włączanie Społeczne Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Lubelskiego na lata 2014-2020

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Nałęczowie w 2018 roku przygotował projekt konkursowy w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Lubelskiego na lata 2014-2020 w zakresie Osi Priorytetowych 9-12 RPO WL 2014-2020 pt. „Nałęczowska Akademia Seniora”, który został pozytywnie oceniony i otrzymał dofinansowanie w wysokości 972 248,70 zł.

Celem projektu jest świadczenie w ramach Klubu Seniora w Nałęczowie w okresie od 1 stycznia 2019 r. do 31 grudnia 2021 r. wysokiej jakości usług społecznych osobom starszym, wykluczonym lub zagrożonym ubóstwem i wykluczeniem społecznym. Klub Seniora ma na celu aktywizację, integrację i zmianę wizerunku człowieka starszego w społeczeństwie, w tym w społeczeństwie lokalnym; rozbudzanie zainteresowań i potrzeb kulturalnych, edukacyjnych oraz upowszechnianie zdrowego stylu życia. Podejmowane działania w Klubie Seniora mają również na celu przeciwdziałanie osamotnieniu, marginalizacji seniorów oraz przyczyniają się do ich aktywizacji społecznej. Klub Seniora skierowany jest do osób po 60 roku życia, w tym do osób z chorobami przewlekłymi i niepełnosprawnych. W projekcie w ramach Klubu Seniora zaplanowano dla seniorów usługi o charakterze profilaktycznym, aktywizującym i integracyjnym oraz zajęcia edukacyjne i integracyjne.

Dzięki uzyskanym środkom finansowym z Unii Europejskiej Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Nałęczowie w pierwszej kolejności na początku 2019r. wykonał prace remontowe i dostosował lokal do potrzeb osób niepełnosprawnych i starszych.

Siedziba Klubu znajduje się w Nałęczowie, przy ul. Głębobcznica 23a.

Lokal składa się z 4 pomieszczeń:

✓ pokoju przeznaczonego do indywidualnych porad specjalistów tj. prawnika, psychologa, dietetyka itp. Jest to miejsce, gdzie seniorzy w warunkach zapewniających intymność rozmowy o różnych problemach mogą porozmawiać ze specjalistami i innymi seniorami, skorzystać z poradnictwa, a także odpocząć. Jest to również miejsce Biura Klubu Seniora, gdzie uczestnicy przechowują niezbędne dokumenty, przygotowują projekty zaproszeń, plakaty, planów imprez itp.;

✓ pokoju przeznaczonego na organizację pogadanek i spotkań okolicznościowych dla mniejszych grup, około 10-15 osobowych;

✓ pokoju przeznaczonego na organizację spotkań okolicznościowych w większych grupach oraz warsztatów i zajęć dla seniorów (m.in. relaksacyjnych, muzycznych, tanecznych itp.);

✓ kuchni, która służy do codziennego funkcjonowania Klubu. Pomieszczenie zostało wyposażone w meble, sprzęt AGD oraz akcesoria kuchenne.

Dzięki uzyskanemu wsparciu poza wykonaniem prac remontowych, Klub został również umeblowany i wyposażony w niezbędny sprzęt tj. kolorową drukarkę, telewizor, odtwarzacz CD, stoły i krzesła.

Ponadto, seniorzy w Klubie mają do dyspozycji szatnię i łazienkę dostosowaną potrzeb osób starszych i niepełnosprawnych.

Klub Seniora przeznaczony jest dla osób starszych z terenu Gminy Nałęczów po 60 roku życia (25 kobiet i 5 mężczyzn) z terenu naszej gminy. Z uwagi na zwiększone zainteresowanie do Klubu zakwalifikowanych zostało 53 uczestników (4 mężczyzn i 49 kobiet).

Uczestnicy Projektu mają możliwość korzystania z następujących warsztatów i form wsparcia:

1. **Zajęcia chóru**, mają na celu rozwój talentów muzycznych i wokalnych.
2. **Zajęcia kulinarne**, podczas których uczestnicy nie tylko uczą się nowych przepisów, ale także ćwiczą swoje umiejętności, wymieniają się doświadczeniami w zakresie gotowania, poznają nowe techniki kulinarne, uzyskują wiedzę na temat produktów spożywczych, ich właściwościach, a także zdrowego odżywiania.
3. **Warsztaty Rusz głową**, podczas których seniorzy ćwiczą pamięć, koncentrację i logiczne myślenie, mają one na celu utrzymanie jak najdłużej sprawności umysłowej naszych podopiecznych.
4. **Warsztaty rękodzieła**, mają charakter praktyczny, podczas których wykorzystywane są różnorodne materiały i stosowane różnorodne techniki. Celem warsztatów jest rozwijanie nowych umiejętności, zainteresowań, rozwijanie motoryki małej, poznanie przez seniorów różnorodnych technik rękodzieła artystycznego.
5. **Warsztaty wizerunku**. Zajęcia mają na celu nabycie wiedzy i nowych umiejętności w kreowaniu własnego wizerunku. Warsztaty mają charakter praktyczny, uczestnicy na warsztatach nabywają wiedzę w zakresie budowania spójnego wizerunku, biorąc pod uwagę wszystkie jego aspekty. Celem warsztatów jest doskonalenie wizerunku, nauka makijażu, doboru kosmetyków do indywidualnych potrzeb i wymagań. Warsztaty mają również na celu naukę analizy sylwetki z doбором kolorów i fasonów, typu urody z doбором indywidualnej palety barw, doboru fryzur oraz koloru włosów.
6. **Warsztaty Senior skuteczny lider**, mają na celu wzmocnienie aktywności seniorów poprzez wsparcie merytoryczne m.in. poprawę zdolności komunikacyjnych, motywacji do działania i tworzenia nowych inicjatyw, szukania lidera w grupie.
7. **Warsztaty z zakresu pierwszej pomocy**. Uczą seniorów jak postępować w sytuacjach kryzysowych, jak udzielić pierwszej pomocy, gdzie szukać pomocy i jak zachować się w różnych sytuacjach. Podczas zajęć seniorzy otrzymali pudełka życia. W pudełku życia znajduje się zaświadczenie informacyjne wypełnione przez lekarza opisujące schorzenia danego seniora i przyjmowane przez niego leki. Pudełko życia ma pomóc seniorowi w sytuacji przyjazdu karetki pogotowia aby usprawnić pomoc ratunkową.
8. **Poradnictwo psychologiczne, prawne i dietetyczne**. Są to spotkania indywidualne ze specjalistami. Specjaliści pomagają rozwiązywać seniorom problemy psychologiczne, prawne, dietetyczne.
9. **Zajęcia sportowo – ruchowe z poradnictwem rehabilitacyjnym**. Są to zajęcia indywidualne z rehabilitantami, dostosowane do indywidualnych potrzeb. Zajęcia mają na celu przede wszystkim utrzymanie i rozwój sprawności fizycznej, poprawę ogólnego samopoczucia, minimalizowania skutków niesprawności, wzmocnienie układu mięśniowo-stawowego Uczestników oraz przeciwdziałanie ich wykluczeniu i osamotnieniu.

10. **Zajęcia taneczne**, są to zajęcia grupowe, podczas których seniorzy ćwiczą i rozwijają swoje umiejętności taneczne.
11. **Zajęcia relaksacyjne**. Prowadzone są w małych grupach 6 osobowych, na matach. Uczestnicy odprężają się słuchając muzyki i odgłosów natury. Zajęcia prowadzone są przez psychologa.
12. **Zajęcia animacyjne**. To zajęcia edukacyjne, prowadzone przez animatorów. Dotyczą różnorodnej tematyki, np. gdzie szukać pomocy w sytuacjach trudnych, jak chronić się przed Covid – 19 itp. Animatorzy animują również spotkania okolicznościowe, wieczorki taneczne, organizują grupy wsparcia.
13. **Wyjścia na basen, do jaskini solnej.**
14. **Wyjazdy edukacyjno – integracyjne, wyjazdy do teatru, wyjścia do kina.**
15. **Spotkania okolicznościowe m.in. Wigilia, Andrzejki, Dzień Seniora, wieczorki taneczne.**

Liczba godzin zrealizowanego wsparcia z podziałem na rodzaj działania, liczbę warsztatów oraz zrealizowane godziny

| L.p. | Rodzaj wsparcia | Liczba warsztatów/ godzin zrealizowanych w 2019r. | Liczba warsztatów/ godzin zrealizowanych w 2020r. |
|-------------|--|--|--|
| 1. | Zajęcia chóru | 27/100 | 15/34 kontynuacja w 2021r. |
| 2. | Zajęcia kulinarne | 6/30 | kontynuacja w 2021r. |
| 3. | Warsztaty Rusz głową | 10/50 | 4/20 |
| 4. | Warsztaty rękodzieła | 37/148 | 4/16 kontynuacja w 2021r. |
| 5. | Warsztaty wizerunku | realizacja w 2021r. | ----- |
| 6. | Warsztaty Senior skuteczny lider | 4/24 | kontynuacja w 2021r. |
| 7. | Warsztaty z zakresu pierwszej pomocy | 8/32 | 2/8 kontynuacja w 2021r. |
| 8. | Poradnictwo psychologiczne | indywidualne -120 h | indywidualne -105h, kontynuacja w 2021r. |
| 9. | Poradnictwo prawne | indywidualne – 120h | Indywidualne – 63h, kontynuacja w 2021 |
| 10. | Poradnictwo dietetyczne | 10/20 | kontynuacja w 2021r. |
| 11. | Zajęcia sportowo – ruchowe z poradnictwem rehabilitacyjnym | realizacja w 2021r. | |
| 12. | Zajęcia taneczne | 16/40 | 7/17,5 kontynuacja w 2021r. |
| 13. | Zajęcia relaksacyjne | 16/60 | ----- |
| 14. | Zajęcia animacyjne | 131h | 53h, kontynuacja w 2021r. |
| 15. | Wyjścia na basen | Realizacja w 2021r. | |

| | | | |
|-----|--|---------------------|----------------------------|
| 16. | Wyjścia do jaskini solnej | Realizacja w 2021r. | |
| 17. | Wyjazdy edukacyjno - integracyjne | 2 | Kontynuacja w 2021r. |
| 18. | Wyjazdy do teatru | 1 | Kontynuacja w 2021r. |
| 19. | Wyjścia do kina | ----- | 2, Kontynuacja w 2021r. |
| 20. | Spotkania okolicznościowe i wieczorki taneczne | 12/78 | Kontynuacja w 2021r. |

Zdjęcia z warsztatów













Cykliczne imprezy okolicznościowe, w tym Gminny dzień seniora i wieczorki taneczne

W 2019 roku w ramach działań Klubu Seniora w Nałęczowie zorganizowano 10 cyklicznych imprez okolicznościowych, Dzień Seniora oraz 2 wieczorki taneczne dla uczestników Projektu i otoczenia.

Dla wszystkich uczestników każdorazowo został przygotowany catering w postaci ciepłego posiłku.

Cykliczne imprezy okolicznościowe obejmowały taką tematykę jak:

- ✓ „Światowy dzień życzliwości”
- ✓ „Dzień tolerancji”
- ✓ „Andrzejki”
- ✓ „Barbórka”
- ✓ „Mikołajki”
- ✓ „Spotkanie integracyjne cz. I. – podsumowanie roku”
- ✓ „Spotkanie integracyjne cz. II – plany na przyszłość”
- ✓ „Święta dawniej a dziś”
- ✓ „Wigilia”
- ✓ „Spotkanie noworoczne”











Wyjazd edukacyjno-integracyjny do Strachocina – Sanoka – Krasiczyna - Leżajska w dniach 19 - 20.12.2019 r.

Wyjazd edukacyjno-integracyjny do Strachocina – Sanoka – Krasiczyna - Leżajska rozpoczął się w dniu 19 grudnia 2019 r. (czwartek) zbiórką o godzinie 5.30 na parkingu przy ul. Kolejowej w Nałęczowie. Grupa 30 seniorów punktualnie stawiła się na wyznaczone miejsce odjazdu autokaru. Po spakowaniu bagaży i zajęciu miejsc, pilot wycieczki sprawdził listę obecnych uczestników wyjazdu, po czym autokar ruszył w kierunku Strachocina. Na miejsce uczestnicy dotarli zgodnie z programem wyjazdu. Po zaparkowaniu, seniorzy opuścili autokar i przeszli do Muzeum Budownictwa Ludowego w Sanoku. Seniorzy uzyskali informacje, że skansen powstał w 1958 r., zajmuje obszar 38 ha i posiada ponad 150 obiektów, co czyni go największym skansenem w Polsce. Seniorzy dowiedzieli się, że obiekt podzielony jest na sektory odpowiadające grupom ludnościowym na Podkarpaciu: Bojków, Łemków, Pogórze zachodnie, Pogórze wschodnie, Dolinian oraz sektor naftowy. Przewodnik przedstawił informacje na temat Galicyjskiego Rynku, który został wybudowany w skansenie w 2011 r. Jest to pierwsza w kraju rekonstrukcja rynku miasteczka galicyjskiego z II połowy XIX wieku i początku XX wieku, składająca się prawie z 30 obiektów. Seniorzy z ogromnym zainteresowaniem wysłuchali ciekawostek o których opowiadał przewodnik, zadawali wiele pytań, co świadczyło, że zainteresowali się historią Muzeum Budownictwa Ludowego w Sanoku. Pomimo dość długiej trasy jaką pokonali spacerując alejami skansenu dopisywały im humory i nie uskarżali się na brak sił. Okazała się, że seniorzy z Nałęczowskiej Akademii Seniora są w dobrej kondycji, która

pozwoliła im na podejmowanie kolejnych wyzwań. Większość z uczestników odwiedziła Muzeum Budownictwa Ludowego w Sanoku po raz pierwszy. Byli jednak i tacy, którzy wrócili do skansenu po latach. Przekonywali innych, że przy każdej wizycie dostrzegali coś nowego, dlatego warto wracać. Po zwiedzaniu Skansenu w Sanoku seniorzy ruszyli w dalszą drogę, by w porze obiadowej dotrzeć do hotelu, w którym zostali zakwaterowani w pokojach 3 - 4 osobowych. Po zjedzeniu obiadu, chwili odpoczynku przy filiżance gorącej kawy lub herbaty nabrali sił na dalsze zwiedzanie. Po dotarciu do Sanktuarium św. Andrzeja Boboli w Strachocinie rozpoczęli zwiedzanie z siostrą zakonną, która jako przewodnik barwnie opowiadała o życiu Andrzeja Boboli i jego drodze do świętości. Seniorzy usłyszeli, że Andrzej Bobola to jezuita, misjonarz, męczennik, święty kościoła katolickiego. W Sanktuarium znajdują się jego relikwie ofiarowane w 1988 roku przez o.o. jezuitów z Warszawy. Był czas na obejrzenie wnętrza sanktuarium, cichą modlitwę, jak i zwiedzanie terenu wokół świątyni. Wszystko to odbywało się w skupieniu, co dodatkowo wprowadzało zwiedzających w podniosły i wyjątkowy nastrój. Po drobnych pamiątkowych zakupach uczestnicy wyjazdu wrócili do autokaru, by pokonać ostatnią trasę tego dnia, a mianowicie drogę do hotelu. Chwilę później zeszli na kolację, która podana była w formie bufetu szwedzkiego. Zaraz po posiłku wrócili do pokoi i udali się na zasłużony odpoczynek, by zregenerować organizm i nabrać sił na zwiedzanie przewidziane następnego dnia.

Kolejny dzień rozpoczął się śniadaniem, które przygotowane było w formie bufetu szwedzkiego. Po posiłku seniorzy wykwaterowali się z pokoi, by wyruszyć w dalszą drogę. Tym razem ich celem był Krasieczyn. Po spotkaniu z przewodnikiem rozpoczęło się zwiedzanie zespołu Zamkowo - Parkowego w Krasieczynie. Zamek to jeden z najpiękniejszych skarbów architektury renesansowo - manierystycznej w Europie. Seniorzy poznali historię zamku, który został zbudowany na przełomie XVI i XVII wieku przez Stanisława Krasickiego i jego syna Marcina. Dwie ściany parawanowe zamku zdobione są piękną ażurową attyką. W narożach znajdują się cztery okrągłe baszty - Boska, Papieska, Królewska i Szlachecka. Ich nazwy symbolizują aprobowaną przez fundatorów hierarchię świata obejmującą doczesność i wieczność. Z dziedzińca zamkowego, okolonego arkadowymi krużgankami, seniorzy podziwiali niezwykle rzadko spotykane przepiękne sgraffitowe dekoracje przedstawiające sceny biblijne oraz medaliony z popiersiami cesarzy, wizerunki polskich królów i sceny myśliwskie.

Około godziny 14.00 dla grupy serwowany był obiad oraz kawa i herbata. Tuż po obiedzie seniorzy ruszyli w dalszą drogę do Bazyliki Zwiastowania NMP przy klasztorze o.o. Bernardynów w Leżajsku. Tu zwiedzili kościół pw. Zwiastowania NMP zlokalizowany w miejscu ukazania się Matki Boskiej z Józefem, klasztor, cmentarz kościelny, mury obronne z basztami i bramami, folwark klasztorny. Mieli też możliwość wysłuchania koncertu organowego. Organy znajdujące się w Bazylice Zwiastowania NMP oo. bernardynów w Leżajsku należą do najcenniejszych zabytków tego typu nie tylko w Polsce, lecz także w Europie. Organy główne mają 15 m wysokości i 7,5 m szerokości, jednak kompozycja architektoniczna prospektu łączy je nierozzerwalnie również z dwoma sąsiednimi instrumentami w nawach bocznych, tworząc jeden monumentalny zespół organowy, na którym – jedynym w świecie – może grać 3 organistów równocześnie.

Ostatnim punktem zwiedzania było Muzeum Ziemi Leżajskiej - ekspozycja browarnicza. Seniorzy obejrzeliby wystawę przedstawiającą historię browarnictwa światowego, proces produkcji piwa, ekspozyty związane z piwowarstwem oraz kufle, etykiety i nagrody, które zdobył leżajski browar.

Po tak wyczerpującym dniu uczestnicy wyjazdu przeszli do autokaru i wyruszyli w drogę powrotną do Nałęczowa. W czasie podróży wymieniali się wrażeniami z wycieczki, chętnie opowiadali o swoich odczuciach, pomimo ogromnego zmęczenia deklarowali chęć udziału w kolejnym wyjeździe. By umilić sobie podróż dzielili się zabawnymi historiami, w których brali udział, opowiadali „kawały”, chętnie też śpiewali. A że w grupie nie brakowało prawdziwych talentów, droga do domu upłynęła w miłej, wesołej atmosferze. Jedni głośno śpiewali, inni cichutko nucili, wszyscy jednak świetnie się bawili i wrócili do domu w doskonałych humorach. Jak twierdzili nabrali sił do pracy, której w okresie przedświątecznym w domu nie brakuje. Autokar z grupą 30 seniorów bezpiecznie dotarł do Nałęczowa o godzinie 20.00.

Wyjazd do Strachocin – Sanoka – Krasiczyna - Leżajska miał charakter edukacyjno-integracyjny. W czasie dwóch wspólnie spędzonych dni seniorzy mieli możliwość, by się bliżej poznać, porozmawiać, bawić się razem, nawiązać relacje między sobą. Był to czas, który przyczynił się do utrzymania ich dobrej kondycji psychicznej i fizycznej. Pomógł oderwać się od codziennej rutyny i monotonii, bo najczęściej w życiu seniora na co dzień nie ma zbyt wielu zajęć. Ponadto podczas wyjazdu seniorzy zobaczyli wiele ciekawych miejsc, poznali historię Muzeum Budownictwa Ludowego w Sanoku, zespołu zamkowo-parkowego w Krasiczynie, Muzeum Ziemi Leżajskiej, Bazyliki Zwiastowania NMP w Leżajsku oraz Sanktuarium św. Andrzeja Boboli w Strachocinie. Wyjazd nie tylko wyposażył ich w nową wiedzę, ale też pozwolił spędzić czas w miłym towarzystwie, zintegrować się z innymi seniorami, powspominać.







Wyjazd edukacyjno-integracyjny do Wieliczki - Krakowa - Łagiewnik w dniach 28-29.12.2019 r.

Wyjazd edukacyjno-integracyjny do Wieliczki – Krakowa – Łagiewnik rozpoczął się w dniu 28 grudnia 2019 r. (sobota) zbiórką o godzinie 5.15 na parkingu przy ul. Kolejowej w Nałęczowie. Grupa 30 seniorów punktualnie stawiła się na wyznaczone miejsce odjazdu autokaru. Po spakowaniu bagaży i zajęciu miejsc, pilot wycieczki sprawdził listę obecnych uczestników wyjazdu, po czym autokar ruszył w kierunku Krakowa. Na miejsce dotarł

zgodnie z programem wyjazdu o godzinie 10.30. Po zaparkowaniu, spakowaniu niezbędnych rzeczy, seniorzy opuścili autokar i przeszli pod Smoczą Jamę, gdzie spotkali się z przewodnikiem. Tutaj rozpoczęto zwiedzanie Wzgórza Wawelskiego – historycznego serca Krakowa, Katedry Wawelskiej – miejsca koronacji królów polskich i Grobów Królewskich, znajdujących się w kryptach pod Katedrą. Zwiedzający zobaczyli m.in. grób króla Jana III Sobieskiego, księcia Józefa Poniatowskiego, Tadeusza Kościuszko, gen. Władysława Sikorskiego, króla Stefana Batorego, króla Władysława IV Wazy, króla Zygmunta II Augusta, Króla Zygmunta I Starego, marszałka Józefa Piłsudskiego oraz sarkofag Prezydenta RP Lecha Kaczyńskiego i jego żony Marii. Zainteresowani mogli wspiąć się stromymi schodami, by dotknąć Dzwonu Zygmunta. Chętnych nie brakowało, bowiem legenda głosi, że każdemu, kto dotknie dzwonu spełni się życzenie. Chwilę później seniorzy przespacerowali się uliczkami Krakowa w kierunku okna papieskiego na ulicy Franciszkańskiej. Tu wysłuchali opowieści przewodnika o licznych spotkaniach młodzieży z papieżem Janem Pawłem II podczas jego wizyt w Polsce. Po chwili zadumy weszli do wnętrza Kościoła Franciszkanów, by podziwiać przepiękne witraże oraz oświetloną szopkę bożonarodzeniową. Następnie z przewodnikiem wycieczki seniorzy spacerowali po Rynku Głównym, który jest europejskim, największym placem średniowiecznym, wpisanym na listę UNESCO. Tu można było podziwiać usytuowane na środku sukienice, które od początku swojego istnienia nie zmieniły swojej funkcji i nadal są miejscem przeznaczonym na handel, Muzeum Narodowe, Ratusz, pomnik Adama Mickiewicza i Kościół św. Wojciecha. Spokojnym spacerem uczestnicy wyjazdu dotarli do Kościoła Mariackiego, by w jego murach obejrzeć ołtarz główny, którego autorem był Wit Stwosz. Ołtarz ten złożony jest z części nieruchomej oraz dwóch części ruchomych, czyli skrzydeł ołtarza. Każda z części prezentuje inny obraz związany z tematyką religijną, wszystkie postaci są bardzo drobiazgowo wyrzeźbione w drewnie. Zwieńczeniem zwiedzania Krakowa było wysłuchanie hejnału dobiegającego z wieży Mariackiej i pozdrowienie hejnalisty, który specjalnie z okna mariackiej wieży pomachał wszystkim turystom. Hejnał grany jest z czterech różnych okien wskazujących cztery strony świata, każdego dnia o każdej pełnej godzinie. Zmęczeni, ale chętni dalszych przygód seniorzy mieli do dyspozycji 40 minutową przerwę, którą mogli przeznaczyć na własne potrzeby. Jedni delektowali się urokiem krakowskich kamieniczek, inni podziwiali stragany na jarmarku bożonarodzeniowym, a w nich ręcznie robione ozdoby świąteczne oraz rękodzieło charakterystyczne dla regionu, przepiękną biżuterią ludową, jak też produkty wykonane z drewna i metalu. Jeszcze inni podążyli w kierunku kupców sprzedających krakowskie obwarzanki, by popróbować tych specjalów, a nawet zabrać ze sobą dla najbliższych. Punktualnie o godzinie 13.45 grupa 30 seniorów wąskimi uliczkami Krakowa przeszła do Restauracji Pod Smoczą Jamą, by posilić się zasłużonym obiadem i wesprzeć filiżanką gorącej kawy. Z uwagi na fakt, że na dworze było dość chłodno, porcja gorącej zupy szybko zniknęła z talerzy. Po posiłku uczestnicy wyjazdu przeszli do autokaru, by wyruszyć do Kopalni Soli w Wieliczce. Około godziny 17.00 rozpoczęto zwiedzanie z przewodnikiem, seniorzy pokonując trasę turystyczną, pieszo zeszli na głębokość 135 metrów pod ziemię, zwiedzając i podziwiając ponad 20 komór, w tym najpiękniejszą kaplicę św. Kingi. Pokonali ponad 3 kilometry krętych korytarzy, delektując się widokiem wykutych w soli pięknych komór, podziemnych jezior, majestatycznych ciesielskich konstrukcji i unikalnych solnych rzeźb. Zmęczeni, ale jakże szczęśliwi po ponad 2-godzinnym pobycie pod ziemią windą wyjechali na zewnątrz. Zmęczenie było ogromne, ale satysfakcja z pokonania trasy, a niekiedy własnych barier

jeszcze większa. Po drobnych pamiątkowych zakupach uczestnicy wyjazdu wrócili do autokaru, by pokonać ostatnią trasę tego dnia, a mianowicie drogę do hotelu w Krakowie. W drodze powrotnej dzielili się wrażeniami z pobytu w kopalni, dumnie opowiadali o swojej determinacji w pokonaniu tak długiej trasy, tym bardziej, że na całej jej długości zwiedzający mają do pokonania aż 800 schodów. Około godziny 20.00 seniorzy zostali zakwaterowani w pokojach 2-osobowych. Chwilę później zeszli na kolację, która podana była w formie bufetu szwedzkiego. Zaraz po posiłku wrócili do pokoi i udali się na zasłużony odpoczynek, by zregenerować organizm i nabrać sił na zwiedzanie przewidziane następnego dnia.

Kolejny dzień rozpoczął się śniadaniem, które przygotowane było w formie bufetu szwedzkiego i serwowane w godz. 7.00-9.00. Po posiłku seniorzy wykwaterowali się z pokoi, by wyruszyć w dalszą drogę. Tym razem ich celem było Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Łagiewnikach, do którego dotarli ok. godz. 9.30. Po spotkaniu z przewodnikiem rozpoczęło się zwiedzanie kompleksu: Sanktuarium, celi Siostry Faustyny oraz starego Kościoła, w którym seniorzy uczestniczyli w nabożeństwie mszy świętej. Następnie spacerem przeszli przez ogrody do Centrum Jana Pawła II, gdzie po zwiedzaniu mieli czas na zakup pamiątek i indywidualne modlitwy. Około godziny 14.00 dla grupy serwowany był obiad oraz kawa i herbata w Domu Siostry Faustyny. Tuż po nich seniorzy uczestniczyli we wspólnej koronce do Bożego Miłosierdzia, po której zakończeniu przeszli do autokaru i wyruszyli w drogę powrotną do Nałęczowa. W czasie podróży wymieniali się wrażeniami z wycieczki, chętnie opowiadali o swoich odczuciach, pomimo ogromnego zmęczenia już deklarowali chęć udziału w kolejnym wyjeździe. By umilić sobie podróż przejęli mikrofon od pilota wycieczki i uczestniczyli we wspólnym kołędowaniu. Ci bardziej odważni, narzucali kolędę, by cała reszta pełnią płuc wyśpiewywała kolejne wersy utworów. Nie brakowało wśród nich prawdziwych melomanów, niektórzy bowiem znali słowa kolęd do ostatniej zwrotki. W związku z tym, że w wyjeździe brali udział uczestnicy zajęć chóru w Klubie Seniora, powrotna podróż została wzbogacona występem „Niezapominajki”. Kiedy zabrakło repertuaru świątecznego seniorzy wyśpiewywali inne znane melodie począwszy od patriotycznych po biesiadne. Zabawie nie było końca, przerwał ją kierowca autobusu, który zgodnie z harmonogramem wyjazdu musiał udać się na godzinną pauzę. Dlatego też seniorzy zatrzymali się na trasie w karczmie, gdzie spragnieni mogli wypić gorący napój, a głodni posilić się serwowanymi w karcie dań potrawami. Po godzinnej przerwie wycieczki ruszyła w dalszą drogę. Autokar z grupą 30 seniorów bezpiecznie dotarł do Nałęczowa o godzinie 21.00.

Wyjazd do Wieliczki – Krakowa - Łagiewnik miał charakter edukacyjno-integracyjny.

Wycieczki znacząco przyczyniają się do utrzymania dobrej kondycji psychicznej i fizycznej seniorów. Pomagają także oderwać im się od codziennej rutyny i monotonii, jeśli w życiu seniora na co dzień nie ma zbyt wielu zajęć. W czasie dwóch wspólnie spędzonych dni seniorzy mieli czas, by się bliżej poznać, by porozmawiać, bawić się razem, nawiązać relacje między sobą. Ponadto zdobyli wiedzę na temat Krakowa i jego zabytków, zobaczyli wiele ciekawych miejsc, charakterystycznych dla tego miasta, które obowiązkowo powinien zwiedzić każdy turysta, poznali historię Kopalni Soli w Wieliczce oraz Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Łagiewnikach. Wyjazd nie tylko wyposażył ich w nowe informacje, ale też pozwolił spędzić czas w miłym towarzystwie, zintegrować się z innymi seniorami, powspominać, snuć wspólne plany na najbliższą przyszłość.





Wyjazd do Teatru im. Juliusza Osterwy w dniu 22.12.2019 r. na spektakl pt. „Prawda”

Wyjazd do teatru rozpoczął się w dniu 22 grudnia 2019 r. (niedziela) zbiórką o godzinie 14.15 na parkingu przy ul. Kolejowej w Nałęczowie. Grupa 30 seniorów punktualnie stawiała się na wyznaczone miejsce odjazdu autokaru. Po zajęciu miejsc, pilot wycieczki – sprawdziła listę obecnych uczestników wyjazdu, po czym autokar ruszył w kierunku Lublina. Autokar dotarł do Lublina ok. godziny 15.15, seniorzy z parkingu wyruszyli pieszo do Teatru im. Juliusza Osterwy, po drodze podziwiając stare, zabytkowe kamieniczki. W trakcie spaceru, około godziny 16.15 uczestnicy wyjazdu zostali zaproszeni do restauracji, gdzie mogli się posilić ciepłym posiłkiem.

Sztuka „Prawda” rozpoczęła się o godzinie 17.00. To dzieło Floriana Zellera od swojej premiery, która miała miejsce w Paryżu w 2011 roku, cieszy się niesłabnącą popularnością. Opowieść francuskiego dramaturga skrywa w swoim wnętrzu bohatera bezosobowego – Kłamsstwo. To ono pozostając w opozycji do tytułu sztuki, staje się siłą napędową misternie utkanej intrygi. Niemówienie prawdy, stąpanie po kruchym lodzie uczciwości, sprawdzanie wytrzymałości własnego kręgosłupa moralnego stwarza nieporozumienia, które przynoszą zaskakujący finał.

Sztuka wywołała wiele emocji wśród widzów. Jednych zaskoczyła, innych rozbawiła. Również seniorzy z Nałęczowskiej Akademii Seniora nie pozostali obojętni na poruszane w niej problemy. Z ogromną ciekawością obserwowali co wydarzy się na deskach teatru. Oglądając dzieło bawili się świetnie, o czym chętnie opowiadali w drodze powrotnej do autokaru. Do domu wyruszyli ok. godziny 19.30. Obejrzenie sztuki i tak liczne pozytywne emocje z nią związane pokazują, że seniorzy mają potrzebę obcowania z kulturą, dlatego też ważne jest, by im to zapewniać. Autokar z grupą 30 seniorów bezpiecznie dotarł do Nałęczowa o godzinie 20.30.

Udział w spektaklu pozwolił uczestnikom rozwinąć wyobraźnię, odprężyć się, zapomnieć o troskach dnia codziennego, których niejednokrotnie doświadczają. Zbliżył ich do sztuki, zwiększył ich poczucie własnej wartości, bo jak często mówią, przez swój wiek i choroby, są

w znacznym stopniu wykluczeni z życia kulturalnego. Wspólnie spędzony czas wpłynął na wzajemne poznanie się i wymianę spostrzeżeń. Wyjazd był doskonałym momentem na zawarcie bliższych znajomości, być może pogłębienie relacji już istniejących. Wpłynął pozytywnie na samopoczucie seniorów, pozwolił im cieszyć się z chwil spędzonych wspólnie z innymi uczestnikami, integrował i przeciwdziałał osamotnieniu.

W 2020 roku zostały zorganizowane dwa wyjścia do kina, każde dla 20 osób.

Wyjście do kina w dniu 23 sierpnia 2020 r.

W dniu 23 sierpnia 2020 r. (niedziela) o godzinie 14.45 przed budynkiem Nałęczowskiego Ośrodka Kultury stawiła się grupa 20 seniorów. Seans pt. „xABO: Ksiądz Boniecki” rozpoczął się punktualnie o godzinie 15.00.

Film Aleksandry Potoczek „xABO: Ksiądz Boniecki” to obraz ukazujący postać księdza Adama niejako „z ukrycia” co nadaje ekranizacji poczucie intymności. W filmie znajdują się autentyczne wypowiedzi ks. Adama, który ze szczerością mówi o swojej pracy, o starości oraz wspomnieniach, a także o tym jak rozumie życie, wiarę, Kościół i Boga. Ta filmowa podróż z ks. Bonieckim daje nadzieję, przypomina o tym, co w życiu jest tak naprawdę ważne: dobro, które jest i którego uczymy się dostrzegać oraz czynić, pomimo problemów życia codziennego z którymi każdy się boryka. Film to obraz ukazujący księdza jako społecznika który obdarza głębokim szacunkiem drugiego człowieka. To również obraz przedstawiający jego wieloletnią, oddaną kapłańską posługę.

Film „xABO: Ksiądz Boniecki” dostarczył Seniorom wielu emocji, a przede wszystkim wzruszeń i łez. Nikt z uczestników po zakończeniu seansu nie pozostał obojętny. Seniorzy w zamyśleniu opuszczali salę kinową. Część z nich w niewielkich grupach chętnie dzieliła się swoimi spostrzeżeniami i wrażeniami. Emocje towarzyszące Seniorom po obejrzeniu seansu wskazują, że osoby starsze niezwykle cenią sobie potrzebę obcowania z kulturą oraz chwile spędzone wspólnie z innymi uczestnikami. Objerzenie filmu pomimo, że odbyło się z zachowaniem wszelkich restrykcji wynikających z zaleceń organów państwa i służb sanitarnych, umożliwiło uczestnikom wspólne spędzenie czasu, przeciwdziałało osamotnieniu oraz pozwoliło zapomnieć o problemach dnia codziennego, w tak trudnym obecnie dla nich czasie spowodowanym rozprzestrzenieniem się choroby zakaźnej COVID -19.

Nałęczowski Ośrodek Kultury w sposób prawidłowy zadbał o bezpieczeństwo osób uczestniczących w seansie. Spotkanie Seniorów przebiegło zgodnie z zaleceniami wydawanymi przez organy państwa i służby sanitarne z zachowaniem bezpieczeństwa.

Wyjście do kina w dniu 17 października 2020 r.

W dniu 17 października 2020 r. (sobota) o godzinie 16.45 przed budynkiem Nałęczowskiego Ośrodka Kultury stawiła się grupa 20 seniorów. Seans pt. „Wojtyła. Śledztwo” rozpoczął się punktualnie o godzinie 17.00.

Film „Wojtyła. Śledztwo” to najnowsze dzieło José María Zavali o jednej z najbardziej rozpoznawalnych postaci w historii, jaką niewątpliwie był Jan Paweł II. Film miał charakter dokumentalny. Nie była to jednak klasyczna biografia papieża Polaka, tylko mistyczna opowieści o jednym z największych tytanów ducha. Doceniono go ze względu na jego wartość dokumentalną, którą oparto na materiałach archiwalnych polskich komunistycznych służb

bezpieczeństwa obrazujących, w jaki sposób prześladowano Karola Wojtyłę już od 1946 roku, aż do samego pontyfikatu. Film przedstawia historie świadków, którzy odkrywają siłę wstawiennictwa świętego papieża tj. świadectwo kard. Stanisława Dziwisza, który przez ponad 30 lat był osobistym sekretarzem Ojca Świętego; Valentyny Alazraki, korespondentki Noticieros Televisa w Watykanie, która towarzyszyła papieżowi w podróżach apostolskich po świecie; ks. Sławomira Odera, postulatora jego procesu kanonizacyjnego; Shawna Carneya, prezesa i założyciela ruchu przeciw aborcji 40 Dni dla Życia. Film cechuje również wspaniała i oryginalna ścieżka dźwiękowa.

Film „Wojtyła. Śledztwo” to dzieło, które dostarczyło Seniorom wielu emocji, a przede wszystkim wzruszeń i łez. Nikt z uczestników po zakończeniu seansu nie pozostał obojętny. Seniorzy w zamyśleniu opuszczali salę kinową. Część z nich w zadumie rozchodziła się do domów, inni zaś w niewielkich grupach chętnie dzielili się swoimi spostrzeżeniami i wrażeniami. Emocje towarzyszące Seniorom po obejrzeniu seansu „Wojtyła. Śledztwo” wskazują, że osoby starsze niezwykle cenią sobie potrzebę obcowania z kulturą oraz chwile spędzone wspólnie z innymi uczestnikami. Objęcie filmu pomimo, że odbyło się z zachowaniem wszelkich restrykcji wynikających z zaleceń organów państwa i służb sanitarnych, umożliwiło uczestnikom wspólne spędzenie czasu, przeciwdziałało osamotnieniu oraz pozwoliło zapomnieć o problemach dnia codziennego, w tak trudnym obecnie dla nich czasie spowodowanym rozprzestrzenieniem się choroby zakaźnej COVID-19.

Nałęczowski Ośrodek Kultury w sposób prawidłowy zadbał o bezpieczeństwo osób uczestniczących w seansie. Seniorzy również w bezpośrednich kontaktach zgodnie z zaleceniami utrzymywali dystans społeczny, pomimo problemów zdrowotnych nosili maseczki, często dezynfekowali dłonie wzajemnie dbając w ten sposób o swoje bezpieczeństwo.

2020r. był trudnym rokiem dla Nałęczowskiej Akademii Seniora. W związku z panującą sytuacją w kraju oraz zagrożeniem spowodowanym chorobą COVID-19 działalność Klubu od dnia 11.03.2020r. została zawieszona. W miesiącu lipcu i sierpniu uruchomiono indywidualne poradnictwo psychologiczne oraz spotkania z animatorem. Od miesiąca września uruchomiono indywidualne poradnictwo prawne i część zajęć. Animatorzy organizowali zajęcia w małych grupach stosując wszelkie środki ostrożności i reżim sanitarny.

Zajęcia animatorów oraz pozostałe warsztaty organizowane były w salach umożliwiających zachowanie dystansu pomiędzy uczestnikami i prowadzącym, z wykorzystaniem środków do dezynfekcji i ochrony indywidualnej.

W dniu 16 października 2020r. Wojewoda Lubelski decyzją znak PS-II.021.14.3.2020 ponownie czasowo zawiesił, w terminie od dnia 19 października 2020 r. działalności m.in. dziennych domów i klubów przeznaczonych dla osób powyżej 60 roku życia. Działalność zawieszona była, aż do 14 lutego 2021r. Ponownie decyzją Wojewody Lubelskiego z dnia 25 marca 2021 r. znak sprawy PS-II.021.3.1.2021 polecającą Wójtom, Burmistrzom, Prezydentom Miast, Zarządom Powiatów województwa lubelskiego, zawiesić stacjonarne zajęcia m.in. w ośrodkach wsparcia oraz innych placówkach wsparcia dziennego przeznaczonych dla osób powyżej 60 roku życia. W związku z powyższym działalność Klubu ponownie została zawieszona i wznowiła swoją działalność pod koniec kwietnia 2021r.

W związku z powyższym działalność Klubu była zawieszona i w tym okresie kiedy wydane były decyzje Wojewody Lubelskiego nie mogliśmy realizować nawet indywidualnych spotkań z seniorami. Zajęcia które się nie odbyły w 2020r. będą się odbywały w 2021r.