

W celu aktywizacji osób starszych , emerytów , rencistów został utworzony w 2012 roku Klub Seniora w Wilczycach mający za zadanie min. zapewnienie integracji w środowisku osób starszych, wypełnienie czasu wolnego, organizowanie wyjazdów integracyjnych i krajoznawczych, organizowanie spotkań kulturalnych i międzypokoleniowych. Klub przyjął formułę otwartą, do Klubu mogą przystąpić osoby w wieku poprodukcyjnym chętne do podejmowania różnych form aktywności społecznej. Do prowadzenia działań Klubu został wybrany Zarząd i przewodnicząca Klubu, którzy ustalają kierunki działalności. Klub Seniora działa przy pomocy Ośrodka Pomocy Społecznej. Dla wielu osób działalność w Klubie jest odskocznią od codziennych trudów i trosk. Spotkania w Klubie Seniora dostarczają dużo radości, sprzyjają wymianie myśli, informacji, a także dają możliwość przyjemnego spędzenia czasu w gronie rówieśników.

Rok 2012

Spotkanie założycielskie



Warsztaty z zakresu pielęgnacji zdrowia i urody



Seans inhalacyjny w grocie solnej



Dnia 27. listopada 2012r. , przy zaangażowaniu członkiń Klubu Seniora, pracowników Ośrodka Pomocy Społecznej w Wilczycach oraz wsparciu Wójta Gminy został zorganizowany **po raz pierwszy w Gminie Dzień Seniora** .

W tym Dniu , przy pomocy służby zdrowia miejscowego Ośrodka Zdrowia w Wilczycach – doktora Pana Stanisława Radonia , pielęgniarek oraz położnej środowiskowej Pani Lucyny Broszko seniorzy mogli skontrolować ciśnienie krwi oraz dokonać pomiaru cukru, a także skorzystać z krótkich porad medycznych.

Pani Lucyna Broszko przedstawiła zagadnienia profilaktyki onkologicznej, co nie pozostaje bez znaczenia, albowiem nowotwory stanowią poważny odsetek wśród liczby zachorowań, a wczesne ich wykrycie rokuje wyleczeniem. Profilaktyka jest najlepszym i najtańszym sposobem na ustrzeżenie się od ryzyka zachorowań, w tym nie tylko na choroby onkologiczne.

Do zorganizowania Dnia Seniora przyczynił się również komendant Posterunku Policji w Dwikozach, oddelegowując dzielnicowego Pana Piotra Furmana do przedstawienia materiałów z zakresu prewencji bezpieczeństwa seniorów. Uświadomienie zagrożeń , jakie mogą każdego spotkać, a w szczególności osoby starsze, samotnie zamieszkałe oraz odpowiedzi jak należy postępować, są bardzo ważne dla zachowania własnego bezpieczeństwa oraz bezpieczeństwa swojego mienia. Każdy powinien o tym pamiętać, aby w sytuacjach budzących nasze wątpliwości, zachować rozsądek i szczególną ostrożność, a w przypadkach zagrożeń- nie zwlekając- kontaktować się z Policją.

Dzięki dobrej współpracy pracowników Ośrodka Pomocy Społecznej z innymi podmiotami-osobami spoza środowiska lokalnego, uzyskaliśmy profesjonalne aparaty do pomiaru stężenia glukozy we krwi, które w tym dniu poprzez losowanie zostały rozdysponowane, Cztery osoby, które wylosowały glukometry mogą samodzielnie dokonywać pomiaru cukru bez potrzeby tracenia czasu na dojazdy do punktów pomiarowych.

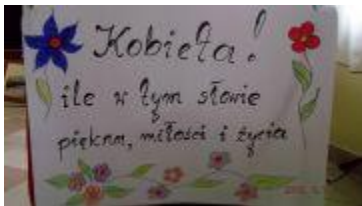


spotkanie opłatkowe dla Członków Klubu Seniora, oraz osób w starszym wieku, emerytów i rencistów





Rok 2013  
Dzień Babci i Dziadka, Dzień Kobiet



W dniu 26 maja 2013r seniorzy z Klubu Seniora w Wilczycach wyjechali do Sanktuarium Matki Bożej Bolesnej Pani Świętokrzyskiej w Kałkowie Godowie



Spotkanie przy ognisku w agroturystyce Orlik



## Dzień Seniora po raz drugi

Spotkanie z seniorami uprzyjemnił występ młodzieży z Gimnazjum w Wilczycach pod kierunkiem nauczycieli Pani J.Skrok i B.Śledź i Pana P.Klimczaka. Ciekawym dla seniorów było wystąpienie przygotowane przez dzielnicowego z Posterunku Policji w Dwikozach Pana Piotra Janusa i Panią Agnieszkę Otrębską z ruchu drogowego Komendy Powiatowej Policji w Sandomierzu na temat poprawnego- bezpiecznego zachowania się r w ruchu drogowym pieszym i kołowym , dużą uwagę poświęcono również jak samemu zadbać o własne bezpieczeństwo , nie dać się oszukać co szczególnie ważne jest dla osób samotnie zamieszkałych. Seniorzy zostali wyposażeni w światełko odblaskowe oraz w ulotki.

Wielką przyjemność seniorom sprawił koncert wokalny-instrumentalny zespołu „Aspekt” grając i śpiewając muzykę biesiadną, oraz przygrywając do tańca.

W trakcie trwania spotkania seniorzy mieli możliwość zapoznać się z programami bezpłatnych badań przesiewowych, kolonoskopii, badań cytologicznych i mammografii oraz zmierzyć ciśnienie, poziom cukru , uzyskać poradę w zakresie zdrowia od pielęgniarki Ośrodka Zdrowia w Wilczycach Pani Eweliny Marzec



W dniu 18 grudnia 2013 r. w Gminnej Bibliotece Publicznej w Wilczycach odbyło się Spotkanie Oplatkowe dla członków Klubu Seniora oraz osób starszych, samotnych





Rok 2014

## Dzień Kobiet i Zapusty



Dnia 28 marca członkowie Klubu Seniora w Wilczycach uczestniczyli w wykładzie poświęconym leczeniu niską temperaturą. Zagadnienia z tego zakresu przedstawił Pan Zbigniew Kołba autor książki „Krioterapia”



Członkowie Klubu Seniora w dniu 6 czerwca uczestniczyli w 4-ro godzinnym szkoleniu Bezpieczne finanse Seniora



Wyjazd krajoznawczo-rekreacyjny jaskinia Raj, zamek w Chęcinach, Ogród Rozstaje w Młodzawach Małych- 6 lipiec.



W Klubie Seniora mieliśmy **aktywny październik**. Przez cztery tygodnie seniorzy poddawali się ćwiczeniom pod czujnym okiem profesjonalnego fizjoterapeuty. Każdy otrzymał zestaw ćwiczeń do codziennego wykonywania w domu. Do ćwiczeń tych nie są potrzebne specjalistyczne sprzęty ani urządzenia. Wystarczy trochę miejsca na dywanie.



Spotkanie Seniorów z okazji Dnia Seniora połączone ze Spotkaniem Oplątkowym



Rok 2015

Udział w przeglądzie kolęd i pastorałek





## Dzień Kobiet



## Szkolenia z zakresu obsługi komputera i internetu (marzec-kwiecień)



## Szkolenie Bezpieczne finanse seniora II edycja



## Wyjazd edukacyjno-krajoznawczy Majdanek – Kazimierz Dolny





Poznajemy świętokrzyskie – wyjazd Góry Świetokrzyskie, Nowa Słupia, Św. Krzyż, Huta Szklana



Grillowanie



27 listopada 2015 po raz trzeci w naszej Gminie został zorganizowany Dzień Seniora. Głównym wydarzeniem był konkurs kulinarny na najlepszą potrawę przygotowaną do wspólnego poczęstunku.

Do konkursu zgłoszono 20 różnych potraw przygotowanych przez 16 kobiet z Klubu Seniora i Kół Gospodyń Wiejskich. Zgodnie z ustalonym Regulaminem konkursowym jury w składzie 4-ro osobowym dokonało oceny potraw i zdecydowało o nagrodach.



I tak nagrody książkowe otrzymały Panie: Łucja Kolera, Katarzyna Grzyb, Urszula Mazurkiewicz, Marianna Żyła, Aneta Cebula, Sołectwo Wysiadłów, Ludmiła Pałacha, Beata Szymańska, Barbara Kolasa, Jadwiga Burek;  
a dyplomy : Hanna Miśkiewicz, Teresa Rutkowska, Ewa Kaczmarska, Izabela Bajak, Małgorzata Kolasińska, Teresa Winiarska. Wójt Gminy Pan Robert Paluch pogratulował zwyciężczyniom i wspólnie z Kierownikiem OPS wręczyli nagrody.



## Rok 2016

W tym roku udało się zorganizować szereg imprez, min.:  
pożegnanie karnawału – zapusty, spotkanie zostało zorganizowane z udziałem kobiet z Kół Gospodyń Wiejskich na terenie Gminy. Na oficjalną część spotkania w zastępstwie Wójta Gminy przybyła sekretarz gminy Pani Katarzyna Łukawska, która przedstawiła seniorom informacje nt. utworzenia gminnej rady seniora, gdyż seniorzy wykazywali zainteresowanie tą formą działalności. Po omówieniu spraw organizacyjnych uczestnicy spotkania delektowali się przygotowanymi przez siebie sałatkami, ciastami oraz bawili przy dźwiękach muzyki.





Dzień Kobiet z udziałem Wójta Gminy Pana Roberta Palucha i przedstawicieli Rady Gminy. Panie oprócz życzeń zostały obdarowane pięknymi kwiatami oraz słodkościami



spotkanie literackie z okazji Dnia Matki i Ojca z udziałem pisarza Pana Nawrota Krzysztofa i artysty rysownika i muzyka Pana Kołomyja Kazimierza





spotkanie wakacyjne w Radoszkach z udziałem Koła Gospodyń Wiejskich



Wycieczka Zachwycające Roztocze (Zamość-Zwierzyniec)



Wyjazd do Chęciny na zaproszenie samorządu Gminy Chęciny





Piknik na zakończenie lata, przy grilu (własnoręcznie wykonanym przez członka Klubu wg swojego pomysłu), gdzie członkinie Klubu opiekały kiełbaski. Kobiety wymieniały się przepisami grilowanych potraw, a mężczyźni wspominali młode lata. W spotkaniu uczestniczył Wójt Gminy, Pan Robert Paluch, który przedstawił działania-inwestycje jakie w gminie są prowadzone i w najbliższym czasie planowane do realizacji. Spotkanie przebiegło w miłej atmosferze zwłaszcza że pogoda i humory dopisały. Seniorzy chociaż na parę godzin oderwali się od swoich codziennych trosk, by w przyjaznym towarzystwie spędzić czas





Wyjazd edukacyjno – krajoznawczy do muzeum w Łańcucie, gdzie Seniorzy mieli możliwość zwiedzenia całego kompleksu składającego się z pałacu, powozowni, parku, storczykarni. Mimo deszczowej pogody wyjazd był bardzo udany.



Rok 2017

Udział w spotkaniu *Przeгляд kolęd i pastorałek* 26.01.2017r



Bal karnawałowy 18.02.2017r



Dzień Kobiet 8.03.2017r



Zajęcia florystyczne *Palma Wielkanocna* 24.03.2017r







Udział w projekcie *Koperta Życia - dla Seniorów Gminy Wilczyce*



Wójt Gminy Wilczyce zaprasza do udziału w projekcie „KOPERTA ŻYCIA”.

Projekt skierowany jest do osób długotrwale chorych, starszych- kobiety po 60, mężczyźni po 65 roku życia, samotnych, niepełnosprawnych w stopniu znacznym, zameldowanych na pobyt stały na terenie Gminy Wilczyce.

**Przygotowaliśmy dla Państwa zestaw zawierający kartę informacyjną z przezroczystą kopertą oraz naklejką którą należy nakleić na lodówkę, w której zestaw będzie przechowywany. W karcie informacyjnej znajdziecie Państwo pytania dotyczące stanu zdrowia, a w szczególności przebytych chorób, zażywanych leków, kontaktu do bliskich oraz innych ważnych z medycznego punktu widzenia informacji. Karta informacyjna powinna być aktualizowana co najmniej raz w roku lub na bieżąco, po każdej istotnej zmianie dotyczącej jej treści. Dla wiarygodności zawartych informacji, karta informacyjna powinna być potwierdzona przez lekarza poz.**

Projekt ma na celu zwiększenie Państwa bezpieczeństwa poprzez przyspieszenie wykonywania czynności ratunkowych prowadzonych przez zespoły ratownictwa medycznego.

Zachęcam do wykonania trzech kroków:

1. odebrania zestawu,
2. wypełnienia karty informacyjnej,
3. oznakowania lodówki i umieszczenia w niej zestawu.

Lodówka jest sprzętem znajdującym się w większości naszych domów. Dodatkowo zostanie oznakowana naklejką dzięki czemu zespoły ratownictwa medycznego nie będą miały problemu z lokalizacją informacji umieszczonych przez Państwa w „KOPERCIE ŻYCIA”.

O naszym projekcie zostały poinformowane Ośrodek Zdrowia w Wilczycach i Pogotowie Ratunkowe w Sandomierzu.

**Zestaw zawierający „KOPERTE ŻYCIA” można nieodpłatnie otrzymać w Ośrodku Pomocy Społecznej w Wilczycach w każdy roboczy dzień w godzinach 9 – 11, za okazaniem dowodu osobistego lub orzeczenia o znacznym stopniu niepełnosprawności lub zaświadczenia lekarskiego o przewlekłym/długotrwałym leczeniu(w razie potrzeby).**

Mamy nadzieję, że dzięki projektowi podniesiemy Państwa poczucie bezpieczeństwa i jakość wykonywanych usług ratunkowych.

**Życzę wszystkim mieszkańcom Gminy Wilczyce dużo zdrowia i zachęcam do udziału w projekcie.**

*Krystyna Oszczudłowska*  
*Kierownik Ośrodka Pomocy Społecznej*

*mgr Robert Paluch*  
*Wójt Gminy Wilczyce*

Dzień Matki i Ojca 26 .05.2017r



Weekend Seniora w Chęcinach 9.07.2017r







Wyjazd rekreacyjno-krajoznawczy Krajno - Bałtów 21.07.2017r



Wyjazd na musical „Skrzypek na dachu” kielecka Kadzielnia 9.09.2017r



W niedzielne popołudnie 17 września 2017 Seniorzy z Klubu Seniora w Wilczycach zaktywizowali się przy grillu. Mimo że pogoda była nie najlepsza, mżył deszczyk, to atmosfera jaką stworzyli była ciepła i pogodna. Nasi Seniorzy tryskają pomysłami humorem. Grill został ustawiony pod parasolem. Panie przygotowały szereg różnych zakąsek, wymieniły się przepisami na przetwory. Rozmowom i śpiewom nie było końca. W spotkaniu uczestniczył wójt gminy Pan Robert Paluch



Narodowe Czytanie dramatu St. Wyspiańskiego „Wesele” 29.09.2017 r



Plany do końca 2017 roku : w miesiącu październiku i miesiącu listopadzie- udział w warsztatach plastycznych, w miesiącu grudniu przygotowanie Spotkania opłatkowego dla osób starszych i samotnych.

Przygotowała

*Krystyna Oszczudłowska*

*Kierownik OPS Wilczyce*



Prezentacja ta nie zawiera wszystkich działań w jakich uczestniczyli lub angażowali się Seniorzy. Pokazałam w niej najistotniejsze elementy aktywności członków Klubu na uhonorowanie jubileuszu pięciolecia istnienia Klubu i obchodzonego po raz piąty Dnia Seniora. Jest to również dokument mojego osobistego zaangażowania jak również zaangażowania osób z lokalnego środowiska, dzięki którym prowadzone działania miały piękniejszą oprawę, miłą dla oka i ucha, których pozwolę sobie wymienić aby im złożyć serdeczne podziękowania za współpracę i chęć działania **SERDECZNIE DZIĘKUJĘ** i liczę na dalszą współpracę

Panu Robertowi Paluch Wójtowi Gminy , Panu Adamowi Kakowiakowi przewodniczącemu Rady Gminy, Pani Teresie Pilch przewodniczącej komisji Rady Gminy ds. społecznych za rozumienie potrzeb seniorów i przychylność w podejmowanych działaniach,

Paniom Ewie Dragan i Edycie Rędziań Dyrektorkom Zespołów Szkół w Wilczycach i Darominie

Paniom Bożenie Śledź, Justynie Skrok, Agnieszce Woźniak Panu Przemkowi Klimczakowi , Pani Natalii Woźniak nauczycielom Zespołu Szkół w Wilczycach i Darominie za przygotowane programy artystyczne,

Pani Lidii Rutkowskiej Kierownikowi GBP za udostępnianie miejsca do prowadzonych spotkań i zapraszania na organizowane zajęcia,

Pracownikom Ośrodka Pomocy Społecznej, miejscowej służbie zdrowia, dzielnicowemu i Komendantowi Policji oraz innym osobom które nie odmawiają pomocy i wolontarystycznie przyczyniają się do współpracy jeszcze raz serdecznie dziękuję



# **KLUB SENIORA**

## **W WILCZYCACH**

Prezentacja 5 – letniej działalności

Klubu Seniora w Wilczycach

*Wilczyce, październik 2017*