

KLUB SENIOR+

W WERBKOWICACH RUSZYŁ KLUB SENIOR+ „NASZA JESIEŃ”

Jedni są wiecznie młodzi, inni wiecznie starzy, to kwestia charakteru, a nie kalendarzy...

- Jerzy Sztaudynger -

Wiek człowieka nie stanowi bariery w uczeniu się, dlatego Seniorzy z Klubu Senior+ „*Nasza Jesień*” uczestniczą aktywnie we wszystkich zajęciach, które oferuje Klub.

Klub działa od 14 stycznia br. i zrealizował już zróżnicowane warsztaty. Podczas **zajęć kulinarnych** Seniorzy uczyli się min. jak zrobić zakwas do żurku i przygotowali żur wielkanocny. Zajęcia skłoniły ich do wspomnień o tym jak w ich rodzinnych domach radzono sobie bez sztucznych dodatków. Dużym zainteresowaniem cieszyło się również przygotowanie ciast dietetycznych: szpinakowego i marchewkowego. Zarówno stare jak i nowoczesne przepisy kulinarne dają wskazówkę jak dbać o zdrowie w wieku senioralnym.

Dużym wyzwaniem dla Seniorów są **zajęcia komputerowe**. Większość z nich nie miała wcześniej okazji korzystać samodzielnie z nowinek technicznych. Teraz pod okiem instruktorów poznają tajniki surfowania po Internecie; sprawdzają portale społecznościowe, nowinki z kraju i ze świata, wyszukują połączeń autobusowych, itp. oraz uczą się podstaw obsługi komputera.

Podczas **zajęć plastycznych** tworzymy przestrzeń do rozwijania talentów. Seniorzy uczą się od siebie a instruktorzy pokazują im, że nie ma rzeczy niemożliwych. Uczestnicy doświadczają różnych form technik plastycznych i rękodzieła. Spotkania odbywają się w ciepłej i przyjaznej atmosferze. Podczas zajęć rodzą się nowe pomysły a wzajemne inspiracje przyczyniają się do powstania najróżniejszych rozwiązań.

Gimnastyka dla Seniora to ćwiczenia pod okiem instruktora Pauliny



 SENIOR +

Banaszek. Regularny wysiłek fizyczny ma na celu zwiększenie sprawności fizycznej i poprawę wydolności, ćwiczenia

gibkości i równowagi co ma zapobiec urazom. Ćwiczenia podnoszą poziom endorfin czyli hormonów szczęścia w organizmie - Seniorzy wychodzą z sali zmęczeni ale szczęśliwi.

Czas na relaks w Klubie to spotkania podczas **Muzykoterapii**. Wspólne przeżywanie pozytywnych emocji, które wywołuje muzyka, daje szansę na przełamanie barier nieśmiałości i rozładowanie emocji.

Osiąganie wieku dojrzałego nie musi oznaczać pozostawania w domu, znudzenia, wykluczenia z życia społecznego. Osoby starsze z terenu naszej gminy, które chcą rozwijać swoje pasje i zainteresowania, nabywać nowe umiejętności, poszerzać swoją wiedzę i horyzonty mają możliwość skorzystania z oferty, którą daje Klub Senior+.



Zadanie współfinansowane jest ze środków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej w ramach Programu Wieloletniego „Senior +” na lata 2015- 2020.

KARNAWAŁOWY BAL SENIORA

Klub Senior+ "Nasza Jesień" po raz pierwszy zorganizował bal karnawałowy (30.01.2020).

Gości powitała p. **Maria Knap** Dyrektor GOK Werbkowice a następnie przemawiała p. **Agnieszka Skubis-Rafalska** Wójt Gminy Werbkowice

oraz p. **Danuta Muzyczka** wiceprzewodnicząca Rady Powiatu Hrubieszowskiego i p. **Zofia Pietruk** Kierownik Gminnego Ośrodka Pomoc Społecznej w Werbkowicach.

Dla gości wystąpiła **dziecięca grupa teatralna z Sahrynia**.

Podczas zabawy wśród najlepszych tancerzy **wybrano króla i królową balu i wręczono 3 statuetki dla mistrzów parkietu**.

Tak relacjonuje bal jedna z uczestniczek p. **Janina Mazur – Jachowicz** z Trzeszczan:

„BAL SENIORA W WERBKOWICACH!

Jadą, jadą samochody w czwartkowe popołudnie do samych Werbkowic bo tu będzie cudnie!!!

Na wielkiej sali zapadła cisza... przy mikrofonach Panowie, Panie i nagle rozległy się gromkie brawa, nastąpiło serdeczne wszystkich powitanie.

Aksamitnym kobiecym głosem wieść rozeszła się wśród Gości, jakież to ambitne plany ma Klub „NASZA JESIEŃ” w przyszłości.

To Pani dyrektor GOK-u z wiarą i nadzieją zapowiadała, podziwiając cel Seniorów, komplementów nie żałowała.

Z całym szacunkiem Pani wójt złożyła wszystkim życzenia: dobrego zdrowia, radości i wszelkich marzeń spełnienia.

A wspólne bal-zabawa niech łączy i przypomina, że jesteśmy razem mocni jak jedna wielka RODZINA.

Bukiety kwiatów, uściski dłoni, końca temu nie było, wzruszyli się zaproszeni goście i zrobiło się rodzinnie i miło...

Dziecięca grupa teatralna (nawet w dość licznym gronie) wystawiła „CZERWONEGO KAPURKA” ale we współczesnej odsłonie.

Zachwyceni byli wszyscy, przedstawienie się podobało, dziękowali więc brawami jak na SENIORÓW przystało.

Też śnieżna biel obrusów, sałatek barwne bukiety podziwiali jakże wszyscy, mężczyźni i kobiety.

Stoły w równiutkim szeregu przepięknie udekorowane, śledziki, napoje, przekąski... wszystko ładnie poustawiane.

Na talerzach gorący obiad, wokół zapach pieczenia i szynki, a do stołu donosiły miłe i uśmiechnięte dziewczynki.

I śpiewano za stołami jakże zgranym chórem, nic nie było nam przeszkodą, nic nie było murem.

Nikogo też nie trzeba było w zabawę wciągać i czy zmuszać bo każdy chętnie tańczył by kości swe rozruszać.

Razem bawili się wszyscy, w kółeczku i jak się da... parami walca, oberka skoczne cha cha cha.

A za całokształt w tańcu, jak zapewne Państwo wiecie, że przyznano mistrzom parkietu miejsce pierwsze, drugie i trzecie.

KOMISJA też spostrzegła sprytnie krawaś, koszulę i suknię balową, więc wybrano tegoż balu Króla i Królową.

A na swojską nutkę dla nas w dobrym tonie przygrywał SUPER zespół z gitarą i na akordeonie.

Miłe było to spotkanie, życzliwa gościnność, przyjaźń i ład oby wszystkich nas łączyła jeszcze wiele, wiele lat!

DZIĘKUJEMY”



KLUB SENIOR+

OTWARCIE KLUBU SENIOR+

Oficjalne otwarcie Klubu Senior+ „Nasza Jesień” odbyło się **21.02.2020** w GOK Werbkowice.

Wójt Gminy Werbkowice **p. Agnieszka Skubis- Rafalska** wraz z radnymi, mieszkańcami i zaproszonymi gośćmi przecięła symboliczną wstęgę. Ksiądz proboszcz Stanisław Kupczak poświęcił siedzibę Klubu. Wójt powitała wszystkich i podziękowała tym, którzy przyczynili się do powstania inwestycji. Seniorzy otrzymali prezenty od zaproszonych gości.

W Gminie Werbkowice została też wprowadzona **Ogólnopolska Karta Seniora** a przedstawiciel Stowarzyszenia MANKO **p. Łukasz Salwarowski** wytłumaczył zasady korzystania z Karty. Gmina Werbkowice jako pierwsza w powiecie hrubieszowskim otrzymała certyfikat i dołączyła do grupy Samorządów Przyjźnych Seniorom.



WERBEK RELACJONUJE



8 marca z okazji Dnia Kobiet gościliśmy na scenie GOK wspaniałych artystów. Na początek **Teatr Piosenki Młyn z Hrubieszowa**, swoimi tekstami utworów w okrasie klimatycznej muzyki zabrał nas w piękną podróż w przeszłość, czasami nostalgiczną, czasami wesołą... wędrowaliśmy ulicami, skwerkami dawnego Hrubieszowa... była też podróż dawną kolejką wąskotorową, jedyną w swoim rodzaju..., a wszystko było wysmakowane. Publiczność nie szczędziła gorących braw po każdym utworze. Na scenie zaprezentowała się także **Patrycja Wilgos z Białopola**, bardzo utalentowana, młoda osoba, która w swoim dorobku ma wiele nagród

na festiwalach i przeglądach. Dźwięki akordeonu rozległy się po sali wprowadzając niesamowitą atmosferę. W naszej pamięci pozostanie też świetne wykonanie utworu „Love Me Tender” naszego **Krzysztofa Elvisa Lisowskiego** do złudzenia przypominającego głos „Króla Rock and Rolla” Elvisa Presleya.

Na przybyłe Panie oprócz pięknych piosenek i słodkości czekały kwiaty ufundowane przez p. Tomasza Ożoga i p. Stanisława Stachniuka oraz upominki wręczane drogą losowania.

Serdecznie dziękujemy wszystkim fundatorom upominków:

- **Dorota Michalewska** Pracownia Fryzjerska

- **Maciej Walenty** Resto & Pizza Valentino
- **Natalia Nowak & Joanna Wybranowska** Kuźnia Urody
- **Justyna Cisek** Salon Fryzjerski
- **Anna Tyc** Salon Fryzjerski
- **Mirosława Bożek** Kwaciarnia Cyprys
- **Agnieszka Kamińska** Kwaciarnia Irys
- Firma Kosmetyczna **Faberlic**
- **Stanisław Stachniuk**
- **Tomasz Ożóg**
- **Antoni Skrzypa** ARS Piekarnia Cukiernia.

To było bardzo udane popołudnie... nikt się nie spodziewał, że będzie to ostatnie wydarzenie w najbliższym czasie...