



Projekt KOALA - Klub Seniora

Realizator projektu: Szpital Geriatryczny w Katowicach

Partner projektowy: Fundacja Patroni

Maj 2026

Członkowie Klubu „Koala” aktywnie uczestniczyli w różnorodnych zajęciach i spotkaniach integracyjnych. Na początku miesiąca, po tzw. „Zimnej Zoście”, wspólnie sadziliśmy kwiaty, dbając o estetykę otoczenia oraz rozwijając zainteresowania ogrodnicze.

W dalszym ciągu realizowaliśmy działania promujące aktywność fizyczną i zdrowy styl życia. Regularnie odbywały się spacerzy do lasu, a także marsze z kijkami nordic walking. Seniorzy chętnie korzystali z możliwości spędzania czasu na świeżym powietrzu.

Kontynuowane były również spotkania edukacyjne z dietetykiem, psychologiem oraz pielęgniarką. Podczas zajęć uczestnicy poszerzali swoją wiedzę z zakresu zdrowego odżywiania, profilaktyki zdrowotnej oraz dbania o dobrostan psychiczny.

Nie zabrakło także czasu na integrację i wspólną zabawę. Seniorzy regularnie spotykali się przy grach planszowych i towarzyskich, które cieszą się dużym zainteresowaniem i sprzyjają podtrzymywaniu sprawności umysłowej.

W maju odbyła się również wycieczka do Ogrodów Kapias. Uczestnicy mogli podziwiać piękne kompozycje roślinne, kolekcje roślin w szklarni oraz spędzić czas w malowniczym, pełnym zieleni otoczeniu.

Dużą atrakcją był także wspólny grill oraz rekreacyjny pobyt nad Jeziorem Łąka, podczas którego uczestnicy mieli okazję pływać łódką, odpoczywać na świeżym powietrzu i cieszyć się wiosenną aurą.

Maj był miesiącem pełnym aktywności, integracji oraz działań wspierających zdrowie i dobre samopoczucie seniorów. Zakończenie turnusu stało się okazją do podsumowania wspólnie spędzonego czasu, wzmocnienia relacji oraz podkreślenia znaczenia aktywizacji społecznej w poprawie jakości życia uczestników Klubu „Koala”.

W maju uczestnicy Klubu „Koala” zakończyli swój turnus. Był to czas aktywnego podsumowania wspólnych działań, integracji oraz utrwalania dobrych nawyków związanych ze zdrowiem, ruchem i dobrym samopoczuciem.

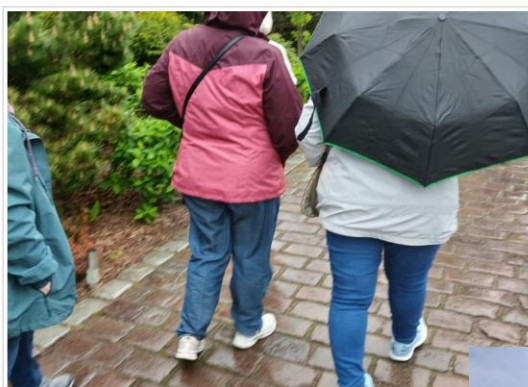
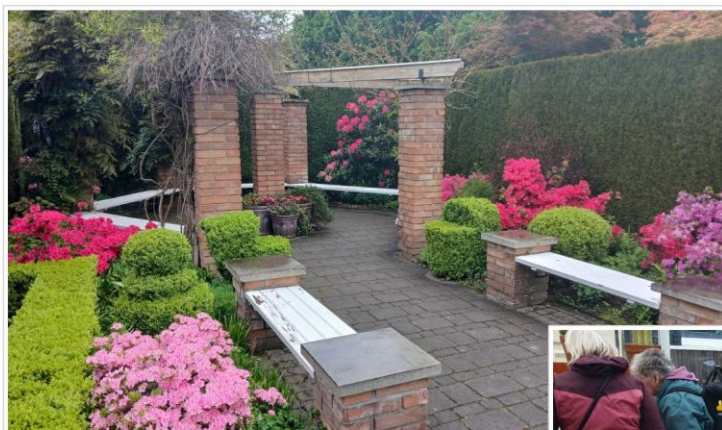


Fundusze Europejskie
dla Śląskiego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie



Chcesz wesprzeć realizację celów statutowych Fundacji?

Wpłać dowolną wartość darowizny na rachunek bankowy Fundacji, w tytule przelewu wpisując
„Darowizna na realizację celów statutowych”

Projekt „Realizacja usług klubu seniora, opieki środowiskowej i usług asystenckich dla osób starszych i niepełnosprawnych z terenu Miasta Katowice i Sosnowiec.” jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego. Biuro Projektu: EMC Silesia sp. z o.o. | Centrum Badawczo-Rozwojowe | ul. Morawa 31 | 40-353 Katowice, Budynek A, IIp. | tel. 032 763 89 53 | e-mail: katowice@emc-sa.pl | www.katowice.emc-sa.pl

Partner projektowy: Fundacja Patroni ul. Morawa 31, 40-353 Katowice; NIP: 9542872675; REGON: 528884600; KRS: 0001109695
Rachunek bankowy: 66 1600 1462 1718 2649 8000 0001.