



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie

Projekt KOALA - Klub Seniora

Realizator projektu: Szpital Geriatryczny w Katowicach

Partner projektowy: Fundacja Patroni

Sierpień 2026

W sierpniu uczestnicy **Klubu Seniora „KOALA” Morawa 31 Katowice** aktywnie korzystali z zajęć oraz spotkań, które wspierały ich zdrowie, sprawność fizyczną oraz integrację społeczną. Miesiąc obfitował zarówno w działania edukacyjne, rekreacyjne, jak i wyjazdowe, dzięki czemu seniorzy mogli spędzać czas w sposób aktywny i wartościowy.

W ramach regularnych działań kontynuowano spotkania z psychologiem, podczas których poruszano tematy związane ze zdrowiem psychicznym, budowaniem dobrych relacji społecznych oraz radzeniem sobie z codziennymi wyzwaniami. Spotkania sprzyjały wymianie doświadczeń i wzajemnemu wsparciu uczestników.

Seniorzy uczestniczyli również w spotkaniach z pielęgniarką oraz dietetykiem. Była to okazja do poszerzenia wiedzy dotyczącej zdrowego stylu życia, profilaktyki zdrowotnej oraz zasad prawidłowego odżywiania. Uczestnicy mogli uzyskać odpowiedzi na nurtujące ich pytania oraz skorzystać z fachowych porad specjalistów.

Ważnym elementem funkcjonowania Klubu pozostawała aktywizacja ruchowa. **Regularne ćwiczenia i różnorodne formy aktywności fizycznej pomagały uczestnikom utrzymywać sprawność**, poprawiać kondycję oraz zachować dobre samopoczucie. Dodatkowo seniorzy chętnie uczestniczyli w spacerach z kijkami nordic walking, które stanowiły doskonałe połączenie ruchu na świeżym powietrzu z integracją grupową.

Wydarzeniem miesiąca była **wycieczka do Ogródów Kapias**, która odbyła się 31 sierpnia 2026 roku. Uczestnicy mieli okazję podziwiać pięknie zaaranżowane ogrody tematyczne, cieszyć się kontaktem z przyrodą oraz wspólnie spędzić czas poza siedzibą Klubu. Tego samego dnia seniorzy uczestniczyli również w **rejsie łódką po jeziorze Łąka**, który dostarczył wielu pozytywnych emocji i niezapomnianych wrażeń. Wyjazd był znakomitą okazją do integracji, relaksu oraz aktywnego wypoczynku.

W sierpniu nie zabrakło także zajęć rozwijających aktywność umysłową. Uczestnicy chętnie spędzali czas przy grach planszowych, takich jak **remik czy Rummikub**. Rozgrywki pomagały w ćwiczeniu pamięci, koncentracji oraz logicznego myślenia, a jednocześnie dostarczały wiele radości i okazji do wspólnej zabawy.

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.



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.