

Sprawozdanie z działalności Klubów Seniora prowadzonych przez Caritas Archidiecezji Białostockiej w 2025 r.

Caritas Archidiecezji Białostockiej prowadzi dwa Kluby Seniora przy parafii św. Kazimierza oraz Senioralny Klub Aktywności przy ul. Pietkiewicza 10 w Białymstoku. Zadania finansowane są ze środków Miasta Białystok. Organizacja wspiera również Klub Seniora działający przy parafii Miłosierdzia Bożego.

W 2025 roku seniorzy mogli korzystać z różnorodnych form aktywnego spędzania wolnego czasu. Działania realizowane w klubach obejmowały szeroki zakres zajęć wspierających aktywność fizyczną, integrację społeczną oraz rozwój osobisty uczestników.

W ramach prowadzonych działań organizowano zajęcia rozwijające aktywność fizyczną, zajęcia kulturalne, edukacyjne oraz historyczno-krajoznawcze,

warsztaty florystyczne, komputerowe i ekologiczne,

spotkania promujące zdrowy styl życia z udziałem lekarza i dietetyka,

zajęcia wspierające kondycję psychiczną prowadzone przez psychologa, w tym trening umysłu,

warsztaty aktywizujące, m.in. krawieckie, rzeźbiarskie, rękodzielnicze i malarskie.

Wszystkie zajęcia prowadzone były przez wykwalifikowanych instruktorów i specjalistów.

Seniorzy uczestniczyli również w licznych wyjazdach i działaniach integracyjnych. W ramach programu Erasmus+ odbyły się wyjazdy zagraniczne do Serbii, Słowenii i Litwy. Zorganizowano także kilka wyjazdów do Warszawy, m.in. w ramach obchodów Dni Seniora.

W projektach uczestniczyło około 70 osób po 60. roku życia.

Kluby Seniora otwarte były w godz. popołudniowych od poniedziałku do piątku w godzinach 14.00–18.00, stanowiąc miejsce integracji, aktywizacji i budowania relacji społecznych wśród osób starszych.

Kluby współpracowały z wieloma instytucjami i placówkami, m.in. ze Specjalistyczną Placówką Wsparcia Dziennego „Stokrotka”, Książnica Podlaska im. Łukasza Górnickiego – Filia nr 9 oraz Zespołem Szkół Zawodowych nr 5.

Dzięki tej współpracy seniorzy mogli korzystać m.in. z usług fryzjerskich i kosmetycznych wykonywanych przez uczniów szkoły. Istotnym elementem działalności klubów były również działania międzypokoleniowe. We współpracy z dziećmi ze świetlicy organizowano wspólne inicjatywy integracyjne, takie jak przygotowywanie potraw regionalnych czy wspólne ogniska. Działania te sprzyjały budowaniu więzi społecznych, wymianie doświadczeń oraz wzajemnemu uczeniu się różnych pokoleń.

Realizowane działania przyczyniły się do zwiększenia aktywności społecznej i fizycznej seniorów, przeciwdziałania osamotnieniu oraz poprawy jakości życia uczestników klubów.