Opublikowano: Konstancin-Jeziorna (www.konstancinjeziorna.pl)

Klub Senior+ – miejsce, do którego chce się wracać

2026-08-13



fot. Klub Senior+

W życiu każdego człowieka przychodzi taki moment, kiedy najbardziej potrzebny staje się drugi człowiek. Nie zawsze chodzi o pomoc. Czasem wystarczy wspólna kawa czy herbata , rozmowa, uśmiech czy świadomość, że ktoś na nas czeka. Właśnie z takiej potrzeby narodziła się idea Klubu Senior+ w Konstancinie-Jeziornie.

Mieszczący się przy ul. Anny Walentynowicz 24 Klub działa w strukturach Ośrodka Pomocy Społecznej, a jego kierownikiem jest Bogusław Poprzęcki. To miejsce, które od poniedziałku do piątku, w godzinach od 9.00 do 13.00, wypełnia się rozmowami, śmiechem i codzienną aktywnością. Dla trzydziestu seniorów jest ono niemal drugim domem, a kolejnych dziesięć osób czeka na możliwość dołączenia do tej wyjątkowej społeczności.

Najważniejszym celem Klubu jest przeciwdziałanie samotności. To zadanie, którego nie da się zrealizować jedynie poprzez organizowanie zajęć. Potrzebna jest atmosfera życzliwości, wzajemnego szacunku i poczucia, że każdy jest tutaj ważny. Właśnie dlatego uczestnicy tak chętnie wracają każdego dnia.

Oferta Klubu jest niezwykle bogata. Seniorzy uczestniczą w zajęciach rehabilitacyjnych, kinezyterapii, ćwiczeniach izometrycznych, tańcach świata, tai-chi, rehapilatesie oraz ćwiczeniach sprawnościowych. Nie brakuje również wspólnych wyjazdów, wycieczek, spotkań psychologicznych, wyjść do kina i teatru czy warsztatów komputerowych i kursów obsługi telefonów komórkowych.

Szczególne miejsce w klubowym kalendarzu zajmują czwartki. Wówczas uczestnicy wspólnie gotują, przygotowują potrawy i dzielą się kulinarnymi doświadczeniami, wykorzystując doskonale wyposażone zaplecze kuchenne. To nie tylko nauka i zabawa, ale przede wszystkim kolejna okazja do rozmów i budowania przyjaźni.

Piękną tradycją stały się także spotkania międzypokoleniowe. Klub regularnie gości dzieci z przedszkoli, wspólnie organizując warsztaty wielkanocne, wykonywanie palm, malowanie pisanek, spotkania mikołajkowe i opłatkowe. To właśnie podczas takich wydarzeń najlepiej widać, że doświadczenie seniorów i dziecięca spontaniczność doskonale się uzupełniają.

Klub Senior+ pokazuje, że jesień życia może być czasem nowych pasji, przyjaźni i odkrywania świata na nowo. To miejsce, w którym nikt nie pozostaje sam ze swoimi troskami, a każdy dzień przynosi nowe spotkania, rozmowy i powody do uśmiechu.

W Konstancinie-Jeziornie mamy wiele organizacji działających na rzecz osób starszych. Klub Senior+ jest jedną z nich i odgrywa niezwykle ważną rolę w budowaniu aktywnej, otwartej i zintegrowanej społeczności seniorów. To miejsce, które każdego dnia udowadnia, że najlepszym lekarstwem na samotność jest obecność drugiego człowieka.

Kontakt:
Klub Senior+ Konstancin-Jeziorna
ul. Anny Walentynowicz 24
Kierownik: Bogusław Poprzęcki
tel. 451 060 365

e-mail: b [dot] poprzecki @ opskonstancinjeziorna [dot] pl (

b[dot]poprzecki[at]opskonstancinjeziorna[dot]pl)











Adres źródłowy: https://www.konstancinjeziorna.pl/news/kola-seniorow/klub-senior-miejsce-do-ktorego-chce-sie-wracac