

Seniorzy po przerwie wrócili do Klubu w Mszczonowie

data aktualizacji: 2020.07.08 autor: Justyna Napierała



Seniorzy przychodzą z chęcią, by porozmawiać, czy wziąć udział w zajęciach. (Justyna Napierała)

Dla seniorów zamknięcie Klubu Seniora na osiedlu Północ w Mszczonowie z powodu pandemii było bardzo trudne. Siedzenie w domu może doprowadzić do depresji.

- Ciężko się znosiło samotność, lepiej jest wyjść niż spędzać czas przed telewizorem - mówi 75-letnia Alina Bielawska w rozmowie z „Głosem”.

Ona sama jest w grupie dziesięciorga szczęśliwców, którzy uczęszczają do mszczonowskiego klubu.

Zajęcia są bezpłatne. Animację prowadzi Martyna Zgorzalska.

- Jesteśmy właściwie od 26 maja, ale zajęcia rozkręcają się od 26 czerwca - mówi Martyna Zgorzalska.

Pierwsze dwa dni po powrocie seniorzy nie mogli się nagadać.

Klub czynny jest w poniedziałki, środy i piątki, w godzinach od 10 do 15.

Seniorzy mają zajęcia manualne, wspólnie oglądają filmy, przyrządzają naturalne mikstury z ziół poprawiające kondycję zdrowotną, mają zajęcia kosmetyczne. Przede wszystkim mogą porozmawiać.

- Jak coś się dzieje i mają problemy, jesteśmy pierwszą linią frontu - dodaje animatorka mszczonowskiego klubu.

- Kiedy nie było klubu przykryło się, człowiek był samotny, nie miał potrzeby wychodzenia do miasta, było smutno - dodaje pani Alina.

Ona sama jest już 15 lat na emeryturze. Pierwsze lata to był upragniony wypoczynek.

- Kiedy w domu robiłam to co było do wykonania, zaczęło mi się nudzić - mówi. I ten klub zapełnia tę pustkę.

Pani Alina często także wyjeżdża do rodziny, pomaga synowej w opiece nad niepełnosprawną wnuczką.

Seniorzy oprócz klubu chodzą też na zajęcia Uniwersytetu Trzeciego Wieku. W jego ramach mają zajęcia na basenie czy inne poprawiające kondycję, ponadto spacerują, jeżdżą na rowerze.

W klubie planowane są dodatkowe propozycje jak między innymi nordic walking, kółko śpiewacze, zajęcia z szycia na maszynie.

Danuta Górczyńska w Mszczonowie mieszka od czterech lat, dzieci są w Warszawie. Jak mówi klub jest wybawieniem i motywacją do tego by wyjść z domu.

- Nawet jak nie czuję się za dobrze ubieram się i idę, bo tak trzeba - dodaje.

- Potrzebny jest mi kontakt z drugim człowiekiem, żeby porozmawiać, być blisko drugiego, jak powstał klub ja odżyłam - podkreśla.

Grażyna Popławska, dochodzi z sąsiedniego osiedla, zawsze jest.

- W domu człowiekowi nic się nie chce a tu pełnia życia, uśmiechamy się do siebie. Zawiązują się przyjaźnie - dodaje Grażyna Popławska.

Źródło: <https://zyrardow.eglos.pl/aktualnosci/item/36164-seniorzy-po-przerwie-wrocili-do-klubu-w-mszczonowie>