

# Organizacja Aktywności Seniorów w Klubie Senior+ w Rzeszawie

Luty 2021

**Klub Senior+ w Rzeszawie w tym tygodniu proponuje następujące działania:**

## Organizacja aktywności seniorów 22.02.2021

**Zajęcia artystyczne:** Jak Wykonać Różane drzewko z rolki



**Potrzebne materiały to:**

- kartka z bloku technicznego,
- zielony papier,
- rolkę po papierze lub ręczniku kuchennym,
- kolorowe włóczki,
- sznurek najlepiej taki zwykły do pakowania paczek,
- waciki kosmetyczne,
- klej,
- nożyczki.

Źródło: <https://mojedziecikreatywnie.pl/2018/01/rozane-drzewko-rolki/>, [https://youtu.be/A24YU\\_oOpUg](https://youtu.be/A24YU_oOpUg)  
<https://znowuwbiegu.pl/domowe-cwiczenia-dla-seniora>, [https://www.doz.pl/czytelnia/a13318-Domowe\\_sposoby\\_na\\_bol\\_gardla\\_czym\\_je\\_nawilzac\\_a\\_co\\_najlepiej\\_lagodzi\\_bol](https://www.doz.pl/czytelnia/a13318-Domowe_sposoby_na_bol_gardla_czym_je_nawilzac_a_co_najlepiej_lagodzi_bol), <https://noizz.pl/rozrywka/wytez-wzrok-i-ukrytego-na-rysunku/r3ls12m>, <https://kulturaradostepna.pl/on-line/wirtualne-muzea>



## Instrukcja wykonania:

Z kartki z bloku technicznego wycinamy koronę drzewa, a następnie owijamy ją dookoła sznurkiem, włóczką lub muliną. Dokładną instrukcję wykonania krok po kroku możesz zobaczyć na naszym filmie poniżej. Rolkę nacinamy u góry tak, aby można było zamocować później koronę drzewa. Rolkę, która będzie stanowiła pień naszego drzewka, również owijamy sznurkiem.

Różyczki wykonujemy z kolorowych wacików kosmetycznych. Takie kolorowe waciki możecie kupić w drogerii lub markecie. Wacik rozwijamy i przecinamy na pół wzdłuż tak, aby powstały dwa wąskie paski. Następnie z każdego paska zwijamy różyczkę na kształt ślimaka. Na jedno drzewko potrzebujesz około 9 różyczek. Z zielonego papieru wycinamy listki.

Gdy nasze drzewo będzie już gotowe za pomocą kleju magic, introligatorskiego lub kleju na gorąco przyklejamy różyczki. Na końcu między sznurki wtykamy nasze listki. Listki powinny się trzymać bez kleju, ale w razie potrzeby można je też przykleić. Pracy naprawdę nie ma dużo, a efekt końcowy zachwyca. Zapraszam do obejrzenia filmu [na YouTube](https://youtu.be/A24YU_oOpUg). [https://youtu.be/A24YU\\_oOpUg](https://youtu.be/A24YU_oOpUg)



(Krzyżówki, wykreślanki)

I	T	R	E	X	U	Z	U	P	M	B	J	N	G	E	Y	Q	T	S	Y	F	I	O	E
B	P	B	S	U	I	S	N	O	W	B	O	A	R	D	X	Ł	A	Ń	C	U	C	H	X
U	Q	F	K	Z	K	F	N	O	G	I	U	M	F	Z	A	Q	A	A	A	W	T	V	J
P	A	D	D	P	D	G	K	O	M	N	R	C	B	M	W	K	L	X	F	R	K	B	F
N	M	Y	L	K	N	S	M	G	A	E	R	D	W	K	Ł	D	Y	P	V	R	M	F	Y
B	B	O	R	A	I	C	Q	C	O	E	H	S	O	E	I	W	H	Z	Y	J	D	F	A
S	X	B	W	W	X	V	E	C	U	T	A	P	T	S	Ż	O	U	T	Y	I	R	D	M
M	W	Ł	O	A	T	M	P	I	U	L	T	A	R	Y	Z	U	R	X	I	P	Ę	W	V
V	A	D	Q	A	S	B	M	A	P	X	I	W	Ł	Ó	Ś	A	C	H	Q	L	I	O	L
B	O	D	O	V	S	O	U	J	S	W	R	E	R	Y	N	N	Z	N	O	N	N	U	G
L	H	M	J	P	U	C	H	X	Ś	T	I	M	Ś	N	I	E	Ż	K	I	S	O	J	Q
J	Y	B	E	Y	S	U	H	Y	A	K	E	Q	I	M	E	G	X	P	U	D	U	K	C
X	Y	U	T	F	C	L	B	O	N	W	B	R	O	K	G	F	L	S	E	L	C	K	M
V	Q	I	V	R	X	K	K	A	I	X	Y	K	K	Z	O	R	M	O	A	X	I	L	M
I	T	Y	V	M	I	R	S	J	B	N	H	V	G	A	X	Ł	G	M	O	P	X	G	T
I	Q	P	E	P	I	A	D	G	R	G	K	V	R	R	K	K	A	L	J	Y	Y	O	K
W	I	X	F	R	R	U	N	Y	L	H	D	A	S	G	K	P	R	J	T	N	H	O	E

1. ŚNIEG
2. ŚNIEŻKI
3. ŚWIATEŁKA
4. ŁYŻWY
5. KOMIN
6. MIKOŁAJ
7. CHOINKA
8. MRÓZ
9. IGLOO
10. PUCH
11. ŁAŃCUCH
12. PASTERKA
13. LODOWISKO
14. BAŁWAN
15. SNOWBOARD
16. NARTY
17. KOŁĘDA
18. SANKI
19. KULIG
20. BOMBKI



Z	X	K	F	I	N	S	Y	Y	X	C	V	J	C	X	E	H	P	R	Ż
H	L	W	K	D	J	W	R	E	M	D	I	L	Y	P	B	H	C	B	Ł
J	G	T	P	B	A	A	T	A	A	T	Z	G	F	U	Q	J	F	B	Ó
B	P	X	A	B	R	A	H	A	M	A	R	I	A	X	X	P	O	B	B
S	W	O	M	I	T	W	U	U	A	P	O	S	T	O	Ł	O	W	I	E
P	I	S	M	O	Ś	W	I	Ę	T	E	S	T	A	M	E	N	T	B	K
V	E	I	A	R	K	A	N	O	E	G	O	G	T	D	G	B	S	L	C
S	C	O	E	O	X	J	E	Z	U	S	G	C	N	D	V	C	O	I	J
F	Z	Ł	D	M	O	J	Ż	E	S	Z	Y	F	I	H	W	J	M	A	Y
J	E	E	X	Y	G	W	I	A	Z	D	A	L	Y	V	S	Z	O	U	U
L	R	K	A	J	F	A	S	Z	B	S	V	M	M	G	G	S	L	N	Y
K	Z	O	A	R	H	T	Y	V	X	Z	E	Q	D	X	U	X	S	F	X
N	A	O	N	V	X	T	Z	Y	E	A	U	V	B	C	U	L	Q	U	L

1. MATEUSZ
2. PISMOŚWIĘTE
3. JEZUS
4. MOJŻESZ
5. TESTAMENT
6. ARKANOEGO
7. OSIOŁEK
8. APOSTOŁOWIE
9. GWIAZDA
10. WIECZERZA
11. KAJFASZ
12. ŻŁÓBEK
13. ABRAHAM
14. MARIA
15. BIBLIA

I	I	F	Q	S	R	N	I	N	C	O	M	O	B	M	J	R	M	M	U	X	S	D	G
P	Y	U	S	J	I	A	G	P	H	I	M	N	M	H	L	L	W	I	D	U	C	N	X
G	E	H	P	P	E	U	D	W	O	L	M	X	C	R	L	I	U	K	X	N	T	B	N
O	E	O	C	O	H	Y	I	P	I	X	P	O	F	N	P	Q	K	O	N	L	Q	O	C
X	V	R	I	I	H	K	T	E	N	C	U	P	Z	P	A	O	W	Ł	J	Q	P	M	Y
S	R	I	W	U	M	Y	E	W	K	A	Z	Ł	O	R	S	M	I	A	Y	J	F	B	S
P	X	R	V	F	N	G	W	I	A	Z	D	A	B	E	T	L	E	J	E	M	S	K	A
O	Y	Z	M	J	J	C	X	G	P	S	D	T	L	Z	E	W	T	F	C	U	I	I	R
I	F	N	R	S	J	Ś	N	I	E	G	F	E	W	E	R	B	A	W	K	G	A	B	U
S	M	E	M	T	Y	K	O	Ł	E	D	Y	K	O	N	K	P	E	L	A	K	N	I	N
H	A	A	K	U	J	E	M	I	O	Ł	A	D	T	T	A	K	Q	L	D	R	K	Q	C
W	I	E	C	Z	E	R	Z	A	F	C	T	L	W	Y	O	W	E	W	S	F	O	O	N

1. WIGILIA
2. KOŁĘDY
3. GWIAZDABETLEJE  
MSKA
4. WIECZERZA
5. PASTERKA
6. PREZENTY
7. ŚNIEG
8. JEMIOŁA
9. SIANKO
10. OPŁATEK
11. CHOINKA
12. BOMBKI
13. MIKOŁAJ

# Wykreślanka do druku - zawody

u	u	ę	k	c	e	i	w	o	t	r	o	p	s
p	d	l	y	y	ź	m	u	r	a	r	z	z	y
d	ą	e	p	z	t	z	r	a	k	e	l	k	j
g	ż	i	o	s	p	a	w	a	c	z	i	u	y
k	t	c	r	x	k	z	m	c	z	d	ł	c	ż
o	n	y	t	k	m	r	b	r	o	o	u	h	o
l	a	z	i	i	e	a	z	c	o	ż	a	a	ł
e	j	c	e	n	c	n	p	r	e	f	ż	r	n
j	c	u	r	w	h	y	h	i	a	e	n	z	i
a	i	a	d	o	a	r	d	ó	e	n	g	i	e
r	l	n	ż	t	n	a	s	ń	ó	k	y	p	r
z	o	n	u	a	i	m	e	n	i	ł	a	ł	z
ń	p	ż	k	r	k	h	u	t	n	i	k	r	m
d	p	a	c	w	o	r	e	i	k	ń	i	r	z

policjant      spawacz  
nauczyciel    kierowca  
hutnik          kolejarz  
portier        kucharz

## Dbamy o swoje zdrowie Pomiar Ciśnienia

### Jak dokładnie mierzyć ciśnienie

**1** Zdejmij wszystkie ciepłe części ubrania i zrelaksuj się przez 5 do 10 minut przed pomiarem. Powinieneś siedzieć, najlepiej przy biurku lub stole, w cichym miejscu z rękoma dobrze podpartymi na nieruchomej powierzchni.



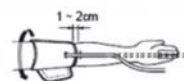
**2** Zdejmij wszystkie warstwy ubrania z ramienia i załóż mankiety bezpośrednio na rękę.



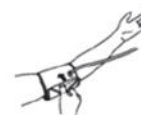
**3** Podczas zakładania mankiety zadbaj o to, aby przewód pozostał na zewnątrz.



**4** Przewód powinien zbiegać po wewnętrznej powierzchni ramienia. Dolna krawędź mankiety powinna znajdować się 1-2 cm nad łokciem.



**5** Zaciśnij mankiety wokół ramienia. W szczelinie pomiędzy ramieniem a mankiety powinny zmieścić się tylko dwa palce.



**6** Rozluźnij rękę, utrzyj ją podpartą na łokciu, wewnętrzną stroną dłoni skierowaną w górę – palce powinny być ułożone naturalnie, a mankiety powinien znajdować się na wysokości serca – następnie włącz urządzenie i zacznij pomiar.





**Kawiarenka Seniora czas na kontakty telefoniczne oraz spotkania indywidualne w ramach zgłoszonych potrzeb przez uczestników Klubu Senior+.**

## **Organizacja aktywności seniorów 23.02.2021**

### **Zajęcia ruchowe: Ćwiczenia w domu**

- ✚ Przygotuj odpowiednio wysokie krzesło – takie, na które łatwo usiąść i łatwo z niego wstać. Następnie zrób 15 przysiadów, powoli siadając i wstając z krzesła. Staraj się utrzymywać plecy prosto, patrz przed siebie. Nie śpiesz się.



Źródło

<https://znowuwbiegu.pl/domowe-cwiczenia-dla-seniora>, [https://www.doz.pl/czytelnia/a13318-Domowe\\_sposoby\\_na\\_bol\\_gardla\\_czym\\_je\\_nawilzac\\_a\\_co\\_najlepiej\\_lagodzi\\_bol](https://www.doz.pl/czytelnia/a13318-Domowe_sposoby_na_bol_gardla_czym_je_nawilzac_a_co_najlepiej_lagodzi_bol), <https://noizz.pl/rozrywka/wytez-wzrok-i-ukrytego-na-rysunku/r3ls12m>, <https://kulturaradostepna.pl/on-line/wirtualne-muzea>



- ✚ Usiądź wygodnie i wyprostuj się. Staraj się prostować w kolanie raz jedną nogę raz drugą. Powoli i dokładnie. Zrób 10 powtórzeń na każdą nogę.



Ćwiczenie 5

- ✚ Utrzymuj wyprostowaną pozycję siedzącą i unieś ugiętą nogę w kolanie, jak najbliżej klatki piersiowej, ale bez zmiany pozycji. Plecy powinny pozostać proste. **Gimnastyka seniora w domu** powinna być wykonywana powoli i spokojnie. Nie zapominaj o oddychaniu. Kiedy podnosisz nogę do góry weź wdech, a w momencie opuszczania wydech. Zrób 10 powtórzeń na każdą nogę.



## Arteterapia dla seniora: Antystresowe kolorowanki dla dorosłych









Źródło: <https://mojedziecikreatywnie.pl/2018/01/rozane-drzewko-rolki/>, [https://youtu.be/A24YU\\_oOpUg](https://youtu.be/A24YU_oOpUg)  
<https://znouwbiegu.pl/domowe-cwiczenia-dla-seniora>, [https://www.doz.pl/czytelnia/a13318-Domowe\\_sposoby\\_na\\_bol\\_gardla\\_czym\\_je\\_nawilzac\\_a\\_co\\_najlepiej\\_lagodzi\\_bol](https://www.doz.pl/czytelnia/a13318-Domowe_sposoby_na_bol_gardla_czym_je_nawilzac_a_co_najlepiej_lagodzi_bol), <https://noizz.pl/rozrywka/wytez-wzrok-i-ukrytego-na-rysunku/r3ls12m>, <https://kulturaradostepna.pl/on-line/wirtualne-muzea>





Źródło: <https://mojedzieckreatywnie.pl/2018/01/rozane-drzewko-rolki/>, [https://youtu.be/A24YU\\_oOpUg](https://youtu.be/A24YU_oOpUg)  
<https://znouwbiegu.pl/domowe-cwiczenia-dla-seniora>, [https://www.doz.pl/czytelnia/a13318-Domowe\\_sposoby\\_na\\_bol\\_gardla\\_czym\\_je\\_nawilzac\\_a\\_co\\_najlepiej\\_lagodzi\\_bol](https://www.doz.pl/czytelnia/a13318-Domowe_sposoby_na_bol_gardla_czym_je_nawilzac_a_co_najlepiej_lagodzi_bol), <https://noizz.pl/rozrywka/wytez-wzrok-i-ukrytego-na-rysunku/r3ls12m>, <https://kulturaradostepna.pl/on-line/wirtualne-muzea>



### Jak dokładnie mierzyć ciśnienie

**1** Zdejmij wszystkie ciepłe części ubrania i zrelaksuj się przez 5 do 10 minut przed pomiarem. Powinieneś siedzieć, najlepiej przy biurku lub stole, w cichym miejscu z rękoma dobrze podpartymi na nieruchomej powierzchni.



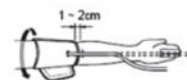
**2** Zdejmij wszystkie warstwy ubrania z ramienia i załóż mankiet bezpośrednio na rękę.



**3** Podczas zakładania mankieta zadbaj o to, aby przewód pozostał na zewnątrz.



**4** Przewód powinien zbiegać po wewnętrznej powierzchni ramienia. Dolna krawędź mankieta powinna znajdować się 1-2 cm nad łokciem.



**5** Zaciśnij mankiet wokół ramienia. W szczelinie pomiędzy ramieniem a mankiem powinny zmieścić się tylko dwa palce.



**6** Rozluźnij rękę, utrzyj ją podpartą na łokciu, wewnętrzną stroną dłoni skierowaną w górę – palce powinny być ułożone naturalnie, a mankiet powinien znajdować się na wysokości serca – następnie włącz urządzenie i zacznij pomiar.



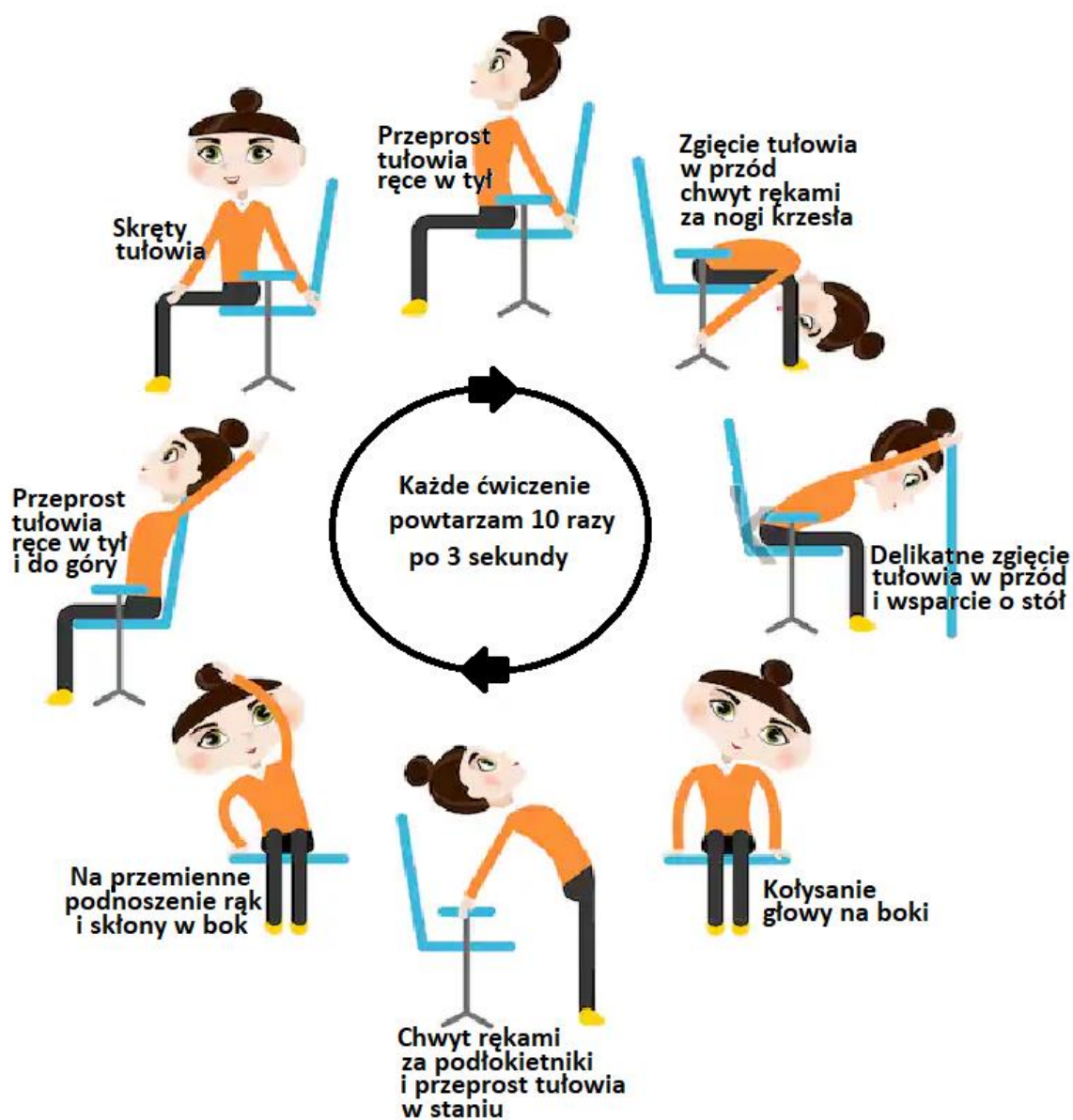
**Kawiarenka Seniora** czas na kontakty telefoniczne oraz spotkania indywidualne w ramach zgłoszonych potrzeb przez uczestników Klubu Senior+.

### Organizacja aktywności seniorów 24.02.2021

**Zajęcia ruchowe:** Gimnastyka

- ✚ Rozluźnij plecy. Siedząc, spróbuj zaokrąglić plecy, a potem je wyprostować. Nie śpiesz się, zrób to w swoim tempie, 10 razy. *Ćwiczenia dla seniora w domu* mają na celu zachować plecy w dobrej kondycji.
- ✚ Wróć do wyprostowanej pozycji. Unieś ręce bokiem w górę i powoli opuść. Następnie unieś ręce przodem w górę do wysokości barków (albo możliwie najwyższej bezbolesnej dla Ciebie) i opuść. Cały układ powtórz 10 razy.
- ✚ Stań za krzesłem tak, aby było ono stabilnym podparciem. Stopy ustaw równolegle, pamiętaj o prostych plecach. Powoli unieś prostą w kolanie nogę w bok, tak wysoko jak to możliwe. Powoli i kontrolowanie wróć do pozycji wyjściowej. Wykonaj 10 razy na każdą nogę.





Źródło: <https://mojedziecikreatywnie.pl/2018/01/rozane-drzewko-rolki/>, [https://youtu.be/A24YU\\_oOpUg](https://youtu.be/A24YU_oOpUg)  
<https://znouwbiegu.pl/domowe-cwiczenia-dla-seniora>, [https://www.doz.pl/czytelnia/a13318-Domowe\\_sposoby\\_na\\_bol\\_gardla\\_czym\\_je\\_nawilzac\\_a\\_co\\_najlepiej\\_lagodzi\\_bol](https://www.doz.pl/czytelnia/a13318-Domowe_sposoby_na_bol_gardla_czym_je_nawilzac_a_co_najlepiej_lagodzi_bol), <https://noizz.pl/rozrywka/wytez-wzrok-i-ukrytego-na-rysunku/r3ls12m>, <https://kulturaradostepna.pl/on-line/wirtualne-muzea>



## Dbamy o swoje zdrowie Pomiar Ciśnienia

### Jak dokładnie mierzyć ciśnienie

**1** Zdejmij wszystkie ciepłe części ubrania i zrelaksuj się przez 5 do 10 minut przed pomiarem. Powinieneś siedzieć, najlepiej przy biurku lub stole, w cichym miejscu z rękoma dobrze podpartymi na nieruchomej powierzchni.



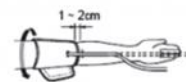
**2** Zdejmij wszystkie warstwy ubrania z ramienia i załóż mankiet bezpośrednio na rękę.



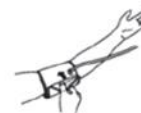
**3** Podczas zakładania mankieta zadbaj o to, aby przewód pozostał na zewnątrz.



**4** Przewód powinien zbiegać po wewnętrznej powierzchni ramienia. Dolna krawędź mankieta powinna znajdować się 1-2 cm nad łokciem.



**5** Zaciśnij mankiet wokół ramienia. W szczelinie pomiędzy ramieniem a mankiem powinny zmieścić się tylko dwa palce.



**6** Rozluźnij rękę, utrzyj ją podpartą na łokciu, wewnętrzną stroną dłoni skierowaną w górę – palce powinny być ułożone naturalnie, a mankiet powinien znajdować się na wysokości serca – następnie włącz urządzenie i zacznij pomiar.



**Kawiarenka Seniora** czas na kontakty telefoniczne oraz spotkania indywidualne w ramach zgłoszonych potrzeb przez uczestników Klubu Senior+.

### Klub Prasowy : Domowe Sposoby na Ból Gardła



Domowe sposoby na ból gardła – czym je nawilżać, a co najlepiej łagodzi ból?

W sezonie jesienno-zimowym bardzo często cierpimy z powodu infekcji dróg oddechowych. Czasami mamy problem z katarem, z mokrym lub suchym kaszlem, a niekiedy zaczyna chorować gardło..

Źródło: <https://mojedziecikreatywnie.pl/2018/01/rozane-drzewko-rolki/>, [https://youtu.be/A24YU\\_oOpUg](https://youtu.be/A24YU_oOpUg), <https://znowuwbiegu.pl/domowe-cwiczenia-dla-seniora>, [https://www.doz.pl/czytelnia/a13318-Domowe\\_sposoby\\_na\\_bol\\_gardla\\_czym\\_je\\_nawilzac\\_a\\_co\\_najlepiej\\_lagodzi\\_bol](https://www.doz.pl/czytelnia/a13318-Domowe_sposoby_na_bol_gardla_czym_je_nawilzac_a_co_najlepiej_lagodzi_bol), <https://noizz.pl/rozrywka/wytez-wzrok-i-ukrytego-na-rysunku/r3ls12m>, <https://kulturaradostepna.pl/on-line/wirtualne-muzea>



Kiedy czujemy, że z gardłem zaczyna się "dziać coś złego", wtedy wykorzystajmy wiedzę naszych dziadków i wypróbujmy metody które w przeszłości były używane przez nasze mamy i babcie z bardzo dobrym efektem, dlatego przed ewentualną wizytą u lekarza warto z nich skorzystać.



Jakie są domowe sposoby na ból gardła?

Kiedy czujemy, że zaczyna nas boleć gardło, powinniśmy zadbać o jego właściwe nawilżenie. Pamiętaj unikaj suchego powietrza w sypialni!

Jeśli posiadasz nawilżacz powietrza, to po prostu należy go systematycznie używać. Dobrze sprawdzą się także mokre ręczniki położone na kaloryferze – parująca z nich woda znacznie poprawi wilgotność powietrza.

Musimy pamiętać, aby bardzo często pić. Bardzo polecane są również inhalacje. Jeśli mamy nebulizator to możemy zrobić sobie inhalacje roztworem soli fizjologicznej. Jednakże jeśli nie posiadamy urządzenia do inhalacji warto zastąpić starym, domowym sposobem. Nalewamy do miski gorącej wody, pochylamy się nad nią, po czym przykrywamy głowę ręcznikiem. W takiej pozycji przez kilka minut wdychamy parę.

Kolejnym domowym sposobem na ból gardła jest jego płukanie. Płukanka z rumianku, szałwii i tymianku ma właściwości odkażające, dzięki czemu zadziała również bakteriobójczo i wirusobójczo. Zioła zawarte w mieszance pełnią funkcję przeciwzapalną oraz znakomicie likwidują obrzęk błony śluzowej gardła. Należy pamiętać o prawidłowej temperaturze naparu.



Możemy również gardło wypłukać sodą oczyszczoną, która wykazuje działanie przeciwzapalne i przeciwobrzękowe. Nada się także woda z solą lub rozcieńczona w wodzie woda utleniona.

Co jeszcze łagodzi ból gardła?

Kolejnym domowym sposobem łagodzącym ból gardła jest picie herbaty z miodem, cytryną i malinami. Miód osłabia ból gardła, a maliny i cytryna hamują rozwój infekcji. Dodatkowo można zrobić napar z siemienia lnianego. Siemię lniane powleka przełyk cienką błonką, redukując drapanie i dolegliwości bólowe. Należy pamiętać także o picciu mleka z masłem oraz miodem – napój nawilża, a także uśmierza wszystkie przykre dolegliwości.

Jeszcze jednym domowym sposobem na ból gardła jest czosnek. Czosnek sprawdza się znakomicie, gdyż ma działanie przeciwwirusowe i przeciwbakteryjne, pomaga tym samym w szybszym zwalczeniu choroby. Kiedy odczuwamy niedogodności związane z gardłem, warto zjeść ząbek czosnku razem z kanapką, dzięki temu mamy szansę zdusić infekcję w zarodku.

## **Organizacja aktywności seniorów 25.02.2021**

### **Poranek z Kinem Teresa – film o Św. Filipie Neri**

<http://www.youtube.com/watch?v=S0Oqa3uCDIA> – cz.1

<http://www.youtube.com/watch?v=N-ubKzCXEVU> – cz.2





### Jak dokładnie mierzyć ciśnienie

**1** Zdejmij wszystkie ciepłe części ubrania i zrelaksuj się przez 5 do 10 minut przed pomiarem. Powinieneś siedzieć, najlepiej przy biurku lub stole, w cichym miejscu z rękoma dobrze podpartymi na nieruchomej powierzchni.



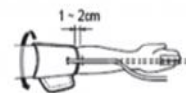
**2** Zdejmij wszystkie warstwy ubrania z ramienia i załóż mankiet bezpośrednio na rękę.



**3** Podczas zakładania mankieta zadbaj o to, aby przewód pozostał na zewnątrz.



**4** Przewód powinien zbiegać po wewnętrznej powierzchni ramienia. Dolna krawędź mankieta powinna znajdować się 1-2 cm nad łokciem.



**5** Zaciśnij mankiet wokół ramienia. W szczelinie pomiędzy ramieniem a mankiem powinny zmieścić się tylko dwa palce.



**6** Rozluźnij rękę, utrzyj ją podpartą na łokciu, wewnętrzną stroną dłoni skierowaną w górę – palce powinny być ułożone naturalnie, a mankiet powinien znajdować się na wysokości serca – następnie włącz urządzenie i zacznij pomiar.



**Kawiarenka Seniora** czas na kontakty telefoniczne oraz spotkania indywidualne w ramach zgłoszonych potrzeb przez uczestników Klubu Senior+.

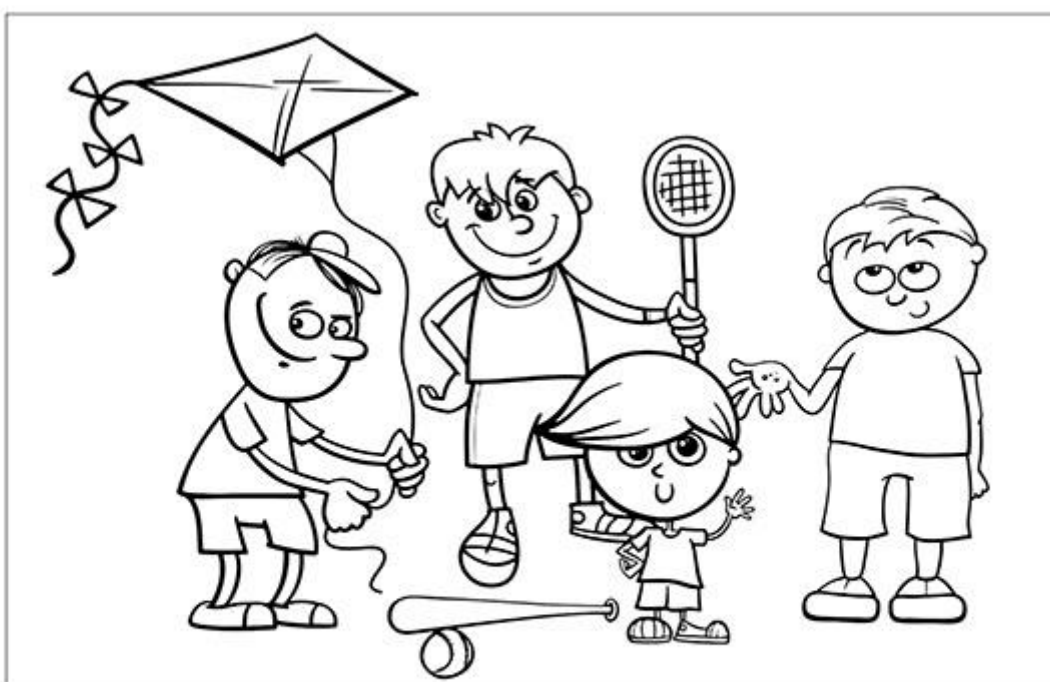
**Sekcja Gier** ćwiczymy koncentrację i pamięć oraz spostrzegawczość : **znajdź różnicę**





## ZNAJDŹ RÓŻNICE

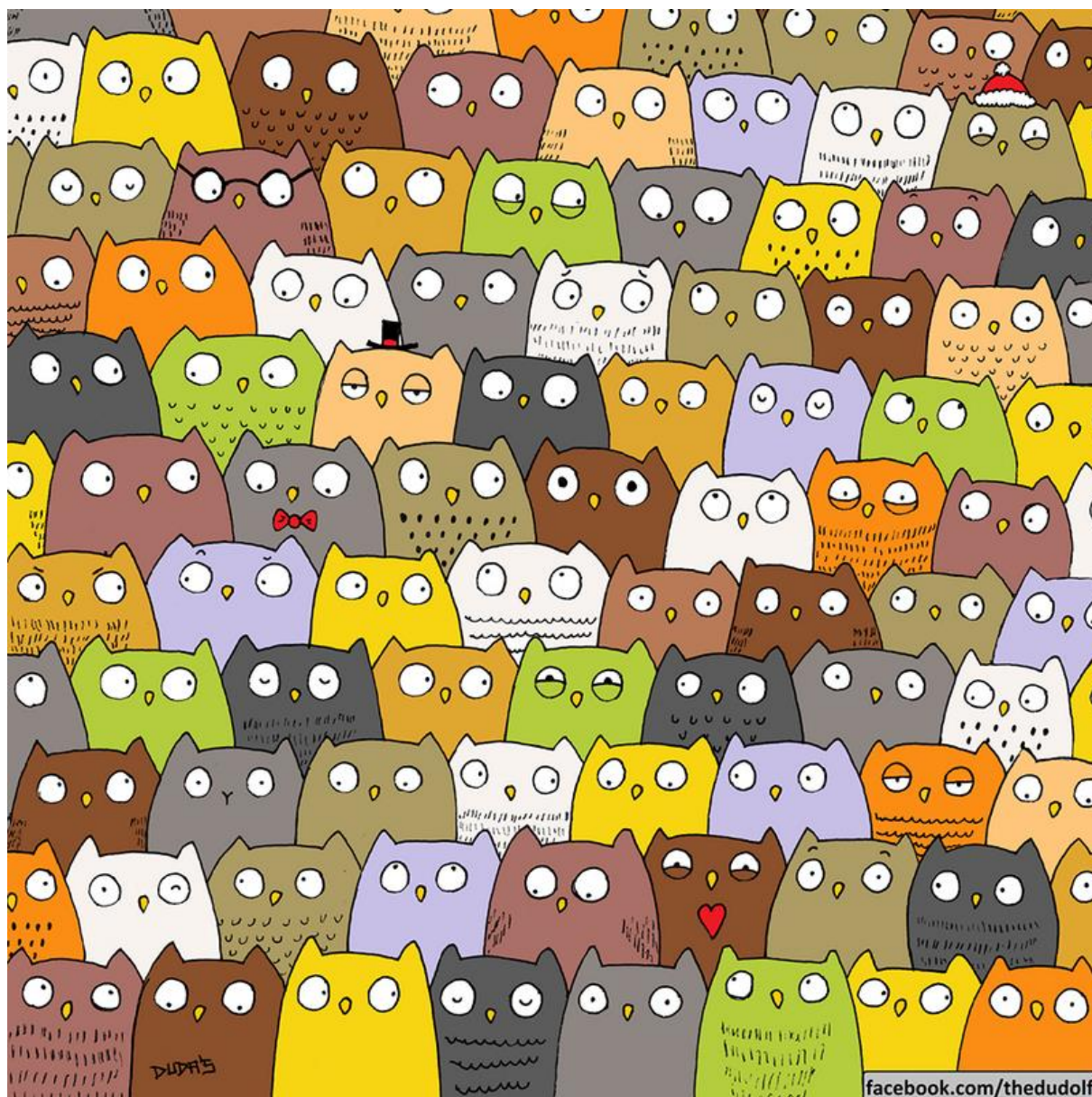




**ZNAJDŹ 5 RÓŻNIC MIĘDZY OBRAZKAMI**



## Znajdź ukrytego kota



## Organizacja aktywności seniorów 26.02.2021

### **Gimnastyka: ćwiczenia wykonywane na krześle**

- ✚ Usiądź wygodnie i przygotuj sobie pasek (cokolwiek długiego i cienkiego, ale nie rozciągliwego). Wyprostuj jedną nogę w kolanie, zahacz pasek o stopę i przyciągnij się do niego jak daleko to możliwe, ale bez zaokrąglania pleców. Utrzymaj pozycję przez 5 sekund i powtórz 10 razy na każdą nogę.



- ✚ Na koniec stań za krzesłem, tak jak poprzednio. Weź głęboki oddech i wyjdź na palce z wydechem powoli opuść pięty na podłogę. 10 razy.



## Dbamy o swoje zdrowie Pomiar Ciśnienia

### Jak dokładnie mierzyć ciśnienie

**1** Zdejmij wszystkie ciepłe części ubrania i zrelaksuj się przez 5 do 10 minut przed pomiarem. Powinieneś siedzieć, najlepiej przy biurku lub stole, w cichym miejscu z rękoma dobrze podpartymi na nieruchomej powierzchni.



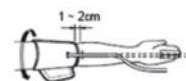
**2** Zdejmij wszystkie warstwy ubrania z ramienia i załóż mankiety bezpośrednio na rękę.



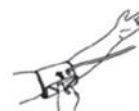
**3** Podczas zakładania mankietu zadbaj o to, aby przewód pozostał na zewnątrz.



**4** Przewód powinien zbiegać po wewnętrznej powierzchni ramienia. Dolna krawędź mankietu powinna znajdować się 1-2 cm nad łokciem.



**5** Zaciśnij mankiety wokół ramienia. W szczelinie pomiędzy ramieniem a mankiety powinny zmieścić się tylko dwa palce.



**6** Rozluźnij rękę, utrzyj ją podpartą na łokciu, wewnętrzną stroną dłoni skierowaną w górę – palce powinny być ułożone naturalnie, a mankiety powinny znajdować się na wysokości serca – następnie włącz urządzenie i zacznij pomiar.



**Kawiarenka Seniora** czas na kontakty telefoniczne oraz spotkania indywidualne w ramach zgłoszonych potrzeb przez uczestników Klubu Senior+.

### Biblioteka Seniora

W dniu dzisiejszym zapraszam na wirtualny spacer **Kościół pw. św. Leonarda, obiekt UNESCO**

Link dopobrania:

1. <https://youtu.be/GMnYCdkLB-Q>

2. [https://youtu.be/\\_rcHlnFzYQ](https://youtu.be/_rcHlnFzYQ)



Źródło: <https://mojedziecikreatywnie.pl/2018/01/rozane-drzewko-rolki/>, [https://youtu.be/A24YU\\_oOpUg](https://youtu.be/A24YU_oOpUg), <https://znowuwbiegu.pl/domowe-cwiczenia-dla-seniora>, [https://www.doz.pl/czytelnia/a13318-Domowe\\_sposoby\\_na\\_bol\\_gardla\\_czym\\_je\\_nawilzac\\_a\\_co\\_najlepiej\\_lagodzi\\_bol](https://www.doz.pl/czytelnia/a13318-Domowe_sposoby_na_bol_gardla_czym_je_nawilzac_a_co_najlepiej_lagodzi_bol), <https://noizz.pl/rozrywka/wytez-wzrok-i-ukrytego-na-rysunku/r3ls12m>, <https://kulturaradostepna.pl/on-line/wirtualne-muzea>

