

30 listopada 2023

Wielkanocne aktywności dla seniorów

Wielkanoc to szczególny czas w roku, który łączy rodzinę i przyjaciół, niezależnie od wieku. Zaangażowanie seniorów w obchody świąteczne może korzystnie wpłynąć na ich nastrój i sprawić, że poczują się potrzebni. Niezależnie od tego, czy są to Twoi rodzice, dziadkowie lub też inni starsi krewni, spędzenie z nimi Świąt Wielkanocnych może być nieocenioną formą wyrażenia zainteresowania i troski. **Bądź więc kreatywny i spraw, by był to niezapomniany czas!**



W jaki sposób włączyć seniorów w świąteczne przygotowania i aktywności? Oto kilka propozycji z naszej strony!



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit

1. Wspólne malowanie pisanek.

Być może Twoja babcia lub dziadek znają oryginalne metody farbowania i ozdabiania jajek z dawnych lat?

2. Dekorowanie domu.

Możecie ograniczyć się do ustawienia kilku ozdób wielkanocnych lub też, w zależności od możliwości seniora, podjąć się stworzenia świątecznego stroika lub girlandy. Tak czy inaczej, to świetny sposób, by wprowadzić wszystkich w świąteczny nastrój!

3. Umożliwienie seniorowi uczestnictwa w nabożeństwach kościelnych (osobiście lub wirtualnie).

To przeważnie ważny aspekt Świąt dla osób starszych, ale też okazja do refleksji nad ich znaczeniem. Ci, którzy mają obniżoną odporność i są obciążeni chorobowo, powinni rozważyć wirtualne uczestnictwo w nabożeństwach wielkanocnych. Jest to również świetna opcja dla osób o ograniczonej sprawności ruchowej.

4. Wspólne przygotowywanie wielkanocnych potraw.

Jak większość świąt, Wielkanoc nie byłaby możliwa bez wystawnych potraw i tradycyjnych smakołyków! A pomoc w ich przygotowaniu, a następnie zjedzeniu, może być jednym z najfajniejszych zajęć wielkanocnych dla seniorów. Zwracaj jednak uwagę na ograniczenia dietetyczne swoich starszych krewnych!

5. Zorganizuj wieczór gier.

Od grania w szarady, przez gry planszowe, po zwykłe kalambury. Wykaż się kreatywnością, wymyślając zabawy wielkanocne dla osób starszych i baw się dobrze w wielkanocny wieczór z rodziną!

6. Wyślij kartki wielkanocne do rodziny i przyjaciół.

Dlaczego nie zrobić prostych kartek wielkanocnych do wysłania znajomym i rodzinie? Można je wykonać ręcznie lub wydrukować. Nie muszą być wymyślne, liczy się pomysł.

7. Połącz się z krewnymi, którzy mieszkają daleko.

Wielkanoc to świetna okazja, by spotkać się z rodziną i przyjaciółmi – nawet tymi, którzy nie mieszkają w okolicy. Obecnie powszechnie jest korzystanie z czatów wideo i telefonicznych połączeń



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit

konferencyjnych.

8. Utrwal wspomnienia na wspólnych zdjęciach.

Niezależnie od tego, jakie działania planujesz, weź pod uwagę preferencje, wiek i zdolności poznawcze swoich starszych bliskich. Życzymy spokojnych, pełnych radości Świąt!

Źródło: <https://dailycaring.com/fun-and-festive-easter-activities-for-seniors/>



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niezależnych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit