

Opublikowano na *Miasto Hrubieszów* (<https://www.miasto.hrubieszow.pl>)

Strona główna > Rozwińmenu Senior > Dla Seniora > Seniorzy w Miejskiej Bibliotece Publicznej w Hrubieszowie

Seniorzy w Miejskiej Bibliotece Publicznej - Hrubieszowskim Centrum Dziedzictwa im. Krystyny i Stefana Du Chateau w Hrubieszowie

Miejska Biblioteka Publiczna - Hrubieszowskie Centrum Dziedzictwa im. Krystyny i Stefana Du Chateau w Hrubieszowie, przygotowując ofertę dla seniorów ma świadomość jak ważne jest regularne wykonywanie prostych ćwiczeń. Logiczne zadania, gry i zabawy sprawiają, że każdy może cieszyć się doskonałą pamięcią nawet 10 lat dłużej. Trenowanie pamięci i swojego umysłu pozwala na poprawę komfortu życia każdego seniora. Dzięki ćwiczeniom każda starsza osoba jest w stanie pozostać aktywna, sprawna, samodzielna, a dodatkowo znacznie obniża się ryzyko wystąpienia depresji czy izolacji.

MBP w Hrubieszowie jako jedna z 20 pilotażowych bibliotek w Polsce utworzyła Klub wiedzy w bibliotece: Gimnastyka umysłu dla seniorów. Jest to miejsce, w którym ludzie regularnie się spotykają, by wspólnie zdobywać wiedzę, korzystać – w zorganizowany sposób – z dostępnych treści online, rozwijać umiejętności, pasje, zainteresowania, a także kształtować motywację do uczenia się przez całe życie. W 2021 r. współpracowaliśmy z Klubem seniora CZAS działającym przy PCK, Klubem Złotego Wieku działającym przy Hrubieszowskim Domu Kultury, oraz Klubem Zielony Motek działającym przy Filii nr 1 MBP.

Z zasobów Hrubieszowskiego Klubu wiedzy ^[1] mogą również korzystać online indywidualne osoby.

W swoim doświadczeniu pracy z seniorami MBP ma również prowadzenie zajęć metodą M. Montessori. Metoda ta, dostosowana do potrzeb uczenia się seniorów jest awangardowa w Polsce, opracowana została w Austrii i opatentowana nazwą L3M Radość uczenia się przez całe życie wg metody Marii Montessori. MBP współorganizowała już 4 edycje cykli zajęć podczas których uczestnicy, korzystając ze specjalnych materiałów, ćwiczą motorykę, kojarzenie, pamięć,

koncentrację. Na zajęciach wykorzystywane są również wzmacniające duchowo teksty literackie.

Przy MBP Filia 1 od 2017 r. działa Klub Zielony Motek. Utworzony on został w odpowiedzi na potrzeby środowiska lokalnego a jego uczestnikami są seniorzy — entuzjaści robótek ręcznych, szeroko pojętego rękodzieła oraz ekologicznego stylu życia. Spotkania odbywają się raz w tygodniu i są okazją do dzielenia się pomysłami, tworzenia własnej roboty kosmetyków z maceratów ziołowych oraz doskonałej zabawy.

Zapraszamy do odwiedzenia strony: <https://www.mbphrubieszow.pl/> [2]



URL źródłowy: <https://www.miesto.hrubieszow.pl/page/seniorzy-w-miejskiej-bibliotece-publicznej-hrubieszowskim-centrum-dziedzictwa-im-krystyny-i>

Odnosiniki

[1] <https://sites.google.com/view/klubwiedzy/strona-g%C5%82%C3%B3wna/>

[2] <https://www.mbphrubieszow.pl/>