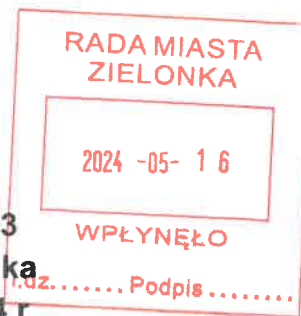


→ K. Spółeczeństwa
→ K. Budżetu
Proces, o opinie
16.05.2024 Amolci

Uchwała Nr II/...../23
Rady Miasta Zielonka
z dnia 23 maja 2024 r.



Druk Nr 10

PROJEKT

w sprawie przyjęcia sprawozdania z działalności Centrum Aktywności Seniora w Zielonce za 2023 rok

Na podstawie art. 18 ust. 1 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (tj. Dz. U. z 2024 r. poz. 609) oraz Uchwały Nr IV/44/19 Rady Miasta Zielonka z dnia 28 lutego 2019 r. w sprawie zatwierdzenia planu pracy Rady Miasta Zielonka oraz wzoru sprawozdań zmienionej: Uchwałą Nr XXI/183/20 Rady Miasta Zielonka z dnia 14 maja 2020 r., Uchwałą Nr XXXVII/381/21 Rady Miasta Zielonka z dnia 28 października 2021 r. oraz Uchwałą Nr XLI/415/22 Rady Miasta Zielonka z dnia 27 stycznia 2022 r., Rada Miasta Zielonka uchwala co następuje:

§ 1

Przyjmuje się sprawozdanie z działalności Centrum Aktywności Seniora za 2023 rok, stanowiące załącznik do niniejszej uchwały.

§ 2

Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

Główny Specjalista

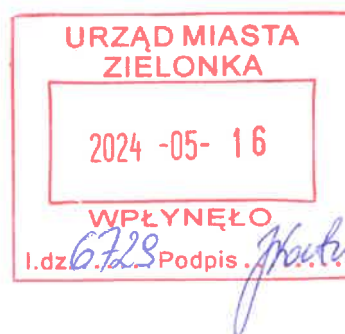
Radca Prawny

Andrzej Górski

Robert Ufel



DORĘCZONO OSOBIŚCIE



Sprawozdanie z działalności Klubu Senior+ w Zielonce
za okres 1.01.2023 r. - 31.12.2023 r.

Zielonka, maj 2024 r.

Wprowadzenie	3
Informacje ogólne	5
RAPORT.....	7
WYDARZENIA.....	37
I edycja MIĘDZYPOKOLENIOWEGO TYGODNIA AKTYWNOŚCI „Nadaj życiu rytm”	38
OFERTA WAKACYJNA.....	42
DNI ZIELONKI 2023	49
DNI SENIORA 2023	54
I edycja STREFY AKTYWNEGO SENIORA	60
WIGILIA.....	66
SESJA ZDJĘCIOWA.....	69
OFERTA PROGRAMOWA	74
GIMNASTYKA	76
TANIEC W KRĘGU	77
TRENING PSYCHOMOTORYCZNY	78
ZAJĘCIA RELAKSACYJNE	79
AQUA – ćwiczenia w wodzie	80
GIMNASTYKA „CUD”	81
WARSZTATY ROZWOJOWE „Życie zaczyna się po 60 tce”	82
RĘKODZIEŁO	83
PUNKT CYFROWEGO WSPARCIA SENIORA.....	84
Q PAMIĘCI - trening.....	87
JĘZYK ANGIELSKI	88
WARSZTATY Z MALARSTWA.....	89
GRY TOWARZYSKIE	90
PROFILAKTYKA.....	91
PUNKT WYMIANY I PIELĘGNACJI ROŚLIN DONICZKOWYCH.....	92
POMOC PSYCHOLOGICZNA	93
Komunikacja	94
Osiągnięcia	99
Wypowiedzi uczestników	103
Finanse	105
Sytuacja kadrowa	106
EWALUACJA.....	107
Ankiety XII 2023.....	108

Wprowadzenie

Klub Senior+ w 2022 roku ustabilizował ofertę zajęć. Przeprowadzony rok działalności pozwolił na kształtowanie się charakteru placówki i wypracowanie celów swojej działalności. Sprawozdanie z działalności Klubu Senior+ w Zielonce zawiera informacje dotyczące działań, wydarzeń i osiągnięć klubu w okresie od 1.01.2023 roku do 31.12.2023 roku. Zgodnie z planami i celami z końca 2022 roku przyjęliśmy następujące kierunki działania:

- ⇒ **ROZSZERZENIE OFERTY ZAJĘĆ I WYDARZEŃ.** Zaproponowaliśmy więcej zajęć, wykładów i warsztatów dla naszych członków. Były to tematy związane ze zdrowiem, kulturą, sztuką, podróżami, a także warsztaty związane z umiejętnościami, takimi jak gotowanie, rękodzieło czy też nowe technologie.
- ⇒ **AKTYWNA REKRUTACJA CZŁONKÓW.** Zainicjowaliśmy działania mające na celu wyjście z ofertą zajęć do nowych uczestników. Zorganizowaliśmy spotkania informacyjne, a także jeszcze bardziej włączaliśmy się w lokalne działania Urzędu Miasta, instytucji kultury.
- ⇒ **WSPÓŁPRACA Z INNYMI ORGANIZACJAMI.** Rozwinęliśmy współpracę z innymi organizacjami zajmującymi się seniorami, takimi jak domy opieki, centra aktywności dla seniorów, stowarzyszenia czy organizacje charytatywne. Uważamy, że takie partnerstwa mogą przynieść korzyści dla obu stron i pozwolić na zwiększenie zasięgu działań naszego klubu.
- ⇒ **ZWIĘKSZENIE ZAANGAŻOWANIA CZŁONKÓW.** Zainicjowaliśmy programy, które zachęcały naszych uczestników do większego zaangażowania w działalność naszej lokalnej wspólnoty na rzecz starzenia się. Chcemy aby Zielonka była miastem przyjaznym i międzypokoleniowym. Nasi uczestnicy wspierali pracowników w ofercie wakacyjnej Klubu Senior+. Byliśmy otwarci na pomysły uczestników na rzecz naszej społeczności: prowadzenie wykładów, organizowanie spotkań autorskich, prowadzenie gier towarzyskich, prowadzenie punktu pielęgnacji roślin doniczkowych, czy wykonywanie drobnych napraw.
- ⇒ Zainaugurowaliśmy działania, które mają na celu ożywienie i przekształcenie miejskich przestrzeni zgodnie z opracowaną Strategią Miasta Zielonka, aby poprawić jakość życia mieszkańców Zielonki. Takim przykładem jest organizacja zajęć w nowych

przestrzeniach miasta (ul. Mickiewicza 24) oraz Międzypokoleniowy Tydzień Aktywności.

- ⇒ **EDUKACJA DOROSŁYCH JAKO NARZĘDZIE ZMIANY.** Wprowadziliśmy „Edukacyjne poniedziałki” oraz uczenie online. Zamiarem akcji "Edukacyjne poniedziałki" było dostarczenie motywacji do ciągłego rozwoju i aktualizowanie wiedzy. Uczenie online dodaje elastyczności i dostępności dla uczestników. W ten sposób chcemy dotrzeć do szerszego grona osób i umożliwić im rozwój umiejętności i wiedzy bez konieczności rezygnacji z codziennych obowiązków.
- ⇒ **PIELĘGNOWAĆ I WZMACNIAĆ GRUPY SENIORALNE.** Szanować różnice między grupami i osobami je tworzącymi. Wzmacniamy grupę Klub Seniora „Młodzi Duchem” oraz Klub Seniora Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów Koło nr 3 w Zielonce.
- ⇒ **WŁĄCZAĆ SIĘ W MIEJSKIE DZIAŁANIA, ABY BYĆ BLIŻEJ I ODSZUKAĆ POTRZEBUJĄCYCH.** Zorganizowaliśmy stoisko podczas pikniku rodzinnego Dni Zielonki, przygotowaliśmy ulotki i plakaty poszczególnych zajęć realizowanych na terenie miasta. Wręczenie ulotek informacyjnych o ofercie Klubu Senior+ podczas uroczystości wręczenia medali za długoletnie pozycie małżeńskie oraz podczas realizowania oferty letniej na os. Wolności (np. 3.08. Grające Sąsiedztwo os. Wolności).

Informacje ogólne

Klub Senior+ w Zielonce swoją statutową działalność rozpoczął w październiku 2021 roku jako odrębna jednostka organizacyjna pomocy społecznej, działającą w formie jednostki budżetowej Miasta Zielonka.

W 2023 roku, składając odpowiednie deklaracje zgłosiło się w sumie **92 nowych osób** w tym 85 kobiet i 7 mężczyzn. Praktyka podobnych placówek działających w kraju pokazuje dużą rotację osób. W zajęciach w ciągu roku uczestniczyły osoby, które zakwalifikowały się i spełniały kryteria zgodne z programem „Senior+”. Były to nieaktywne zawodowo osoby w wieku od ukończenia 60 roku życia, będące mieszkańcami miasta Zielonka. Wśród uczestników zajęć są osoby które:

- zapisują się i korzystają z całościowego programu zajęć,
- zapisują się i korzystają z wybranych zajęć,
- zapisują się ze względu na jednorazowe wydarzenie.

Przyznanie miejsca w Klubie „Senior+” odbywało się na podstawie deklaracji uczestnictwa. Uczestnik składając deklarację do Klubu Senior+ zapoznawał się z Regulaminem. Pod koniec tygodnia opracowywany był Tygodniowy Plan Zajęć Klubu Senior+ na przyszły tydzień pt. „Tygodniówka”. Plan zawierał daty i godziny prowadzenia zajęć oraz czas ich trwania. W siedzibie Klubu były umieszczane plakaty z wydarzeniami i rodzajami zajęć z ich krótkim opisem.

Kadrę prowadzącą zajęcia stanowili wykwalifikowani specjaliści w tym: instruktorzy fizjoterapii, instruktor tańca, trener, psycholog. Klub Senior+ prowadzony był przez kierownika. Oferta Klubu Senior+ zgodnie z założeniami programu „Senior+” zapewniała minimum 20 godzin tygodniowo aktywności. Aktualne harmonogramy zajęć na każdy tydzień publikowane były na portalu Facebook oraz dostępne były w siedzibie ośrodka. Klub Senior+ w 2023 roku funkcjonował w okresie od 1 stycznia do 31 grudnia przez 5 dni w tygodniu – od poniedziałku do piątku.

W 2023 roku w Klubie Senior+ zarejestrowano **10 071 skorzystań z usług**. Przeciętna średnia liczba osób korzystających z miejsc w Klubie Senior+ wynosiła 39 osób dziennie.

2021 rok/IV kwartał	2022 rok	2023 rok	2024 rok /I kwartał
656 osób	4819 osób	10071 osób	3331 osób
11 osób	19 osób	39 osób	53 osób

	Ilość osób, która skorzystała z oferty KS+
STYCZEŃ	568
LUTY	504
MARZEC	836
KWIECIEŃ	637
MAJ	851
CZERWIEC	834
LIPIEC	801
SIERPIEŃ	809
WRZESIEŃ	986
PAŹDZIERNIK	1192
LISTOPAD	1121
GRUDZIEŃ	932
	10071

Łączna liczba uczestników zajęć w Klubie Senior+ (stan na IV kwartał 2023 roku), które złożyły deklaracje wynosi 200 osób. W tym 176 (kobiety) oraz 24 (mężczyźni). Procentowy udział kobiet w Klubie Senior+ wynosi 88 %, a udział mężczyzn 12 %.

	2023 rok		2024 rok/I kwartał	
<i>Stan deklaracji</i>	200 deklaracji		213 deklaracji	
<i>W tym liczba nowych deklaracji</i>	92 deklaracji		13 deklaracji	
	85 K	7 M	13 K	0 M

RAPORT

Poniżej znajdują się zarejestrowane działania, zajęcia, wydarzenia ukazujące rytm życia uczestników Klubu Senior+ w 2023 roku w Zielonce. Poza zajęciami cyklicznymi w 2023 r. w Klubie Senior+ odbyły się następujące przedsięwzięcia:

Wykłady i warsztaty Anny Pomianowskiej

Historia kawy (11.01.) - 12 osób

Historia herbaty (25.01.) - 12 osób

Beethoven-geniusz, który stracił słuch (22.02.) - 15 osób

AVE Maria-historia pieśni (12.04) - 15 osób

Warsztaty z decoupage (20.11.) - 6 osób

Warsztaty z decoupage II (27.11.) - 7 osób



Wykład i ćwiczenia „Mięśnie dna miednicy” (18.01.) - 20 osób



Spotkanie autorskie: Teresa Kowalska i Jadwiga Pacha (20.01.) - 25 osób



Dzień Babci i Dziadka (21.01./22.01.) we współpracy z MB Kolejowa 11
Wieczór z piosenka francuską (12 osób)
Warsztaty z sitodruku Dzień Babci i Dziadka (20 osób)



Występ przedszkolaków z MP nr 5, godz.12:00 (26.01.) - 20 osób



Taneczne Fajfy

Taneczny Fajf (27.01.) - 38 osób

Taneczny Fajf (21.02.) - 50 osób



Quiz o Zielonce we współpracy z Klubem Seniora „Młodzi Duchem”

Quiz o Zielonce, lata 80 (26.01.) - 20 osób

Quiz o Zielonce, lata 90 (23.02.) - 25 osób



Spotkanie okolicznościowe: Dzień Kobiet



„Praktycznie Ekologicznie”

Międzypokoleniowa praca nad termoforami z uczniami SPnr4 (10.03.) - 8 osób

Wizyta uczniów SP nr 4 z grupy „Praktycznie Ekologicznie” w Punkcie Adopcji i Wymiany
Roślin Doniczkowych (22.03.) - 10 osób



Sesje Dialogowe

- Spotkanie mieszkańców z Mazowiecką Akademią Seniora, (27.02.) - 8 osób
- Spotkanie z mieszkańcami, Urząd Miasta Zielonka, (16.05.) - 20 osób
- Spotkanie z mieszkańcami, Urząd Miasta Zielonka, (14.09.) - 12 osób
- Spotkanie z mieszkańcami, Urząd Miasta Zielonka, (19.10.) - 12 osób

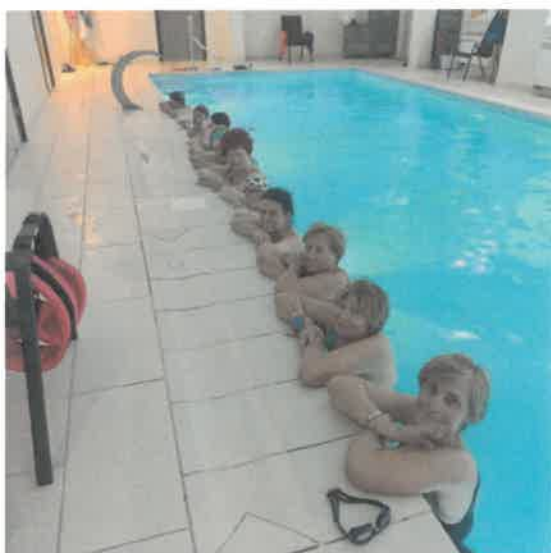


Dr Roman Biskupski, członek zarządu Ogólnopolskiego Porozumienia o Współpracy Rad Seniorów. W swojej prezentacji poruszył prawa i obowiązki członków Miejskiej Rady Seniorów, obszary działania Rad Seniorów, oraz wyjaśnił nam funkcje konsultacyjne, doradcze i inicjatywne.

Recepta na wiosnę wykład Emilii Wołyniec WUM (22.03.) - 18 osób



AQUA – ćwiczenia w wodzie (14.04.) rozpoczęcie współpracy z AD AQUAM



Międzypokoleniowy Tydzień Aktywności „Nadaj życiu rytm” (18.04.-26.04.)

110. rocznica urodzin Jerzego Wasowskiego, spotkanie autorskie (18.04.) 200 osób; w tym 30 uczestników zajęć z Klubu Senior+



Wykład: Zagrożenia cyfrowe, fake news, scam, deepfake i AI (19.04.) 10 osób
Świat symulatorów lotów (25.04.) 3 osoby



Wycieczka rowerowa, Bagno przy Jeziorze Czarnym, Na Kruczku (22.04.) – 8 osób



Milonga, tango i kroki podstawowe (21.04.) - 21 osób

Nauka stepowania, Jirina Nowakowska (23.04.) - 10 osób

Międzypokoleniowe malowanie z przedszkolakami MP nr 3 w Zielonce (24.04.) - 25 osób; w tym 10 uczestników zajęć z Klubu Senior+



Legionowo Ratusz, udział w V Konwencji Mazowieckich Rad Seniorów, Legionowo (26.04.) - 3 osoby



Wycieczka do Dom Kultury Miś, Warszawa Ursus, prezentacja twórczości (23.05.) - 21 osób



Z okazji Dnia Dziecka przekazaliśmy na spotkaniu nasze rękodzieło dzieciom z Miejskiego Przedszkola nr 3 w Zielonce (2.06.) - 3 osoby



Seniorzy Seniorom, spotkanie z seniorami z Warszawa Bemowo pt. Opowieść o chrzanowskiej cegle (7.06.) - 12 osób

Wycieczka Zaręby Kościelne, udział w Festynie Rodzinnym, prezentacja twórczości artystycznej Klubu Seniora „Młodzi Duchem” (18.06.) - 25 osób



Szkolenie Crossminton, dr Lidia Bomirska Crossminton Polska, Park Dębinki Zielonka (20.06.) - 5 osób)



Prezentacja dyscyplin rekreacyjnych realizowanych podczas oferty wakacyjnej (3.07.-7.07.) - gra w bule, tenis stołowy, crossminton, slow jogging, korfball.



Finisaż wystawy prac malarskich (13.07.) - 50 osób



Spacer rekreacyjny Dom Pomocy Społecznej Zielonka (14.07.) - 6 osób



Masaż twarzy (1.08.) - 12 osób



Wykład Emilia Wołyniec, Nawyki do gimnastyki (2.08.) - 15 osób
Warsztaty pt. Ziołowa kosmetyka (3.08.) - 12 osób



Plener malarski: wyjazd do Urle (24.08.) - 6 osób



Wycieczka do Łucznicy na spotkanie z kulturą tradycyjną Mazowsza (28.08.) - 25 osób



Prezentacja twórczości podczas Dni Zielonki (3.09.) - występy na scenie, stoisko rękodzieła



Warsztaty pt. Miodowa kosmetyka (4.09.) - 13 osób



Wycieczka do Narwiańskiego Parku Narodowego i do Tykocina (6.09.) - 42 osoby



Zielonkowskie Dni Seniora (17.10.-21.10.)
Wernisaż prac malarskich (17.10.) - 30 osób



Sesja dialogowa UM pt. Współpraca miasta, jednostek i organizacji pozarządowych z seniorami w Zielonce (19.10.) - 14 osób



Przeгляд Twórczości Artystycznej Seniorów (21.10.) - 126 osób



Finisaż wystawy malarskiej (26.10.) - 26 osób
Warsztaty pt. Sole do kąpielii (27.10.) - 13 osób



DogSmiling „Wspieranie przez uśmiechanie” (14.11.) - 19 osób



Strefa Aktywnego Seniora „Zdrowie i radość w ruchu” SP nr2 (18.11.) - 70 osób

The poster features an orange top section with the title 'STREFA AKTYWNEGO SENIORA' and the slogan 'Zdrowie i radość w ruchu'. A circular logo with the text 'STREFA AKTYWNEGO SENIORA' and a stylized figure is in the top right. Below the title, the date and time are listed: '18 LISTOPADA (SOBOTA) GODZINA 13:00 - 16:00'. The location is 'HALA SPORTOWA Szkoła Podstawowa nr 2, ul. Powstańców 3'. A photograph shows a man in a white shirt being examined by a professional in blue scrubs. Below the photo, a green section lists activities: 'FIT GIMNASTYKA', 'BADANIA PROFILAKTYCZNE', and 'SPA DLA SENIORA'. A yellow box on the right says 'WSTĘP WOLNY'. The bottom section contains logos for 'Miasto Zielonka', 'CKR', 'AD AQUAM', 'EDMED', and 'www.miejsce.pl'.

STREFA AKTYWNEGO SENIORA
Zdrowie i radość w ruchu

18 LISTOPADA (SOBOTA)
GODZINA 13:00 - 16:00

HALA SPORTOWA
Szkoła Podstawowa nr 2, ul. Powstańców 3

- FIT GIMNASTYKA
- BADANIA PROFILAKTYCZNE
- SPA DLA SENIORA

WSTĘP WOLNY

Miasto Zielonka

CKR AD AQUAM EDMED

Spotkanie dotyczące Erasmus+ (29.11.)

Byliśmy obecni na szkoleniu dotyczącym programu Erasmus+. Inspirowaliśmy się dobrymi praktykami jak seniorzy i organizacje mogą rozwijać się dzięki programowi Erasmus+.

Spotkanie z prawnikiem (4.12.) - 5 osób

Michał Herde, ekspert z Federacji Konsumentów dzielił się swoją cenną wiedzą i doświadczeniem. Na początku spotkania zajęliśmy się tradycyjnymi zakupami. Tutaj zrozumieliśmy na czym polega uważne czytanie etykiet produktów. Pan Michał zwracał nam uwagę na słówka i pół słówka typu: należy spożyć do... /najlepiej spożyć do... Wyjaśnił nam kwestie promocji przedświątecznych, o co chodzi z tym tajemniczym Black Friday, i jak to na nas działa. Na koniec p. Michał udzielił indywidualnych konsultacji naszym seniorom. Umowy w usługach telekomunikacyjnych nie należą do najłatwiejszych.



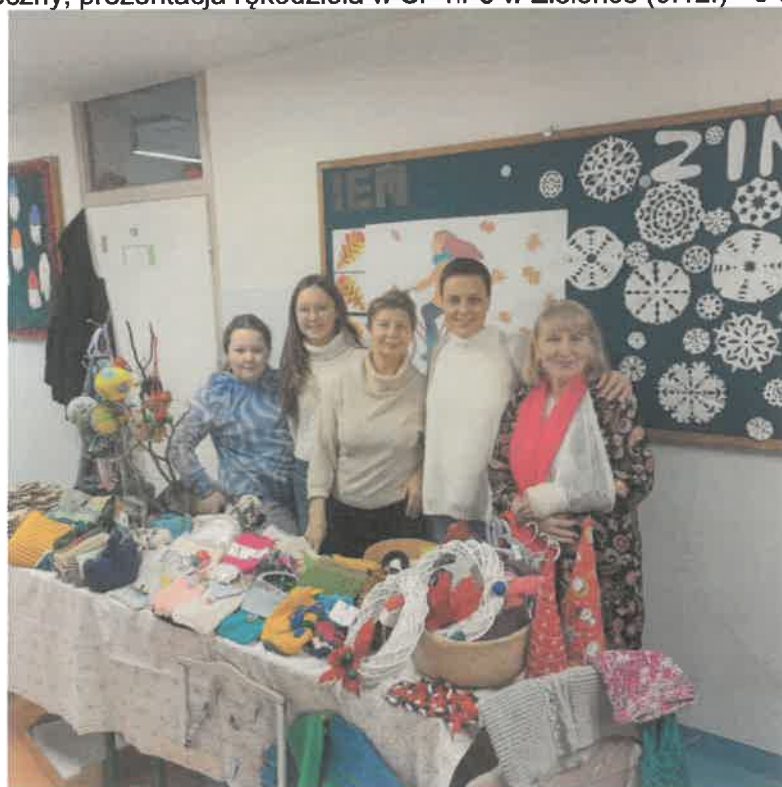
Dzień Wolontariusza, wspólne pieczenie pierników w SP nr 4 w Zielonce (5.12.) - 5 osób



Spotkanie z behawiorystą (7.12.) - 5 osób



Kiermasz Świąteczny, prezentacja rękodzieła w SP nr 3 w Zielonce (9.12.) - 5 osób



„Świadomy Senior, Bezpieczny Senior” spotkanie z cyklu Emeryci Mundurowi Emerytom Cywilnym (12.12.) - 20 osób



EMERYCI MUNDUROWI EMERYTOM CYWILNYM
„Świadomy Senior-Bezpieczny Senior”

Spotkanie objęte jest patronatem
Dyrektora Zakładu Emerytalno-Rentowego MSWiA

[Wyślij ten Wi](#)

Tematy:

- Jak nie dać się oszukać „na wnuczka”, „na Policjanta” lub podobne legendowanie?
- Emocje i rozum w sytuacjach trudnych.

Spotkanie poprowadzą:

- gen. insp. w st. spocz. Leszek Szreder - Wiceprezes Stowarzyszenia Generalów Policji RP
- dr Krzysztof Kielkiewicz - psycholog

Gdzie:

Klub Osiedlowy
ul. Wyszyńskiego 7D, Zielonka

Liczba miejsc jest ograniczona, prosimy o zapisy tel. 501-255-369

Kiedy:

12 grudnia 2023 r. (wtorek) w godz. 10:00-13:00



Wigilia dla Seniorów, (14.12.) - 200 osób



Spotkanie pt. Zostań swoim dietetykiem (15.12.) - 6 osób



Spotkanie z arteterapii
Tworzenie pachnących mydełek
(18.12.) 12 osób



DogSmiling
„Wspieranie przez uśmiechanie”
(19.12.) - 6 osób



Sesja zdjęciowa (20.12.) - 14 osób



WYDARZENIA

Klub Senior+ w 2023 roku zainicjował dwa miejskie wydarzenia:

- ⇒ Międzypokoleniowy Tydzień Aktywności „Nadaj życiu rytm”.
- ⇒ Strefa Aktywnego Seniora „Zdrowie i radość w ruchu”.

oraz wzięł udział w następujących miejskich wydarzeniach:

- ⇒ oferta letnia Miasta Zielonka,
- ⇒ Dni Zielonki,
- ⇒ Dni Seniora,
- ⇒ Wigilia.



18.04 – 26.04

**Międzypokoleniowy
Tydzień Aktywności**

Organizatorzy:



KOLEJOWA

KONTEKST:

W związku z przypadającym na 29 kwietnia Dniem Solidarności Międzypokoleniowej zaprosiliśmy mieszkańców Zielonki w każdym wieku do udziału w obchodach Międzypokoleniowego Tygodnia - czasu łączącego wszystkich, którym bliska jest idea wspierania integracji międzypokoleniowej. Międzypokoleniowy Tydzień Aktywności odbędzie się w dniach 18.04.-26.04.2023 r.

HASŁO WYDARZENIA: "Nadaj życiu rytm"

Poza zajęciami cyklicznymi Klub Senior+ zrealizował 5 dodatkowych okolicznościowych wydarzeń:

18.04. wtorek, godz.11:50-13:30

Temat: Międzypokoleniowe spotkanie z okazji 110 rocznicy urodzin Jerzego Wasowskiego

Miejsce: Zespół Szkół im. Prezydenta Ignacego Mościckiego, ul Inżynierska 1

19.04. środa, godz.14:00-15:00

Temat: Wykład o dezinformacji. Prawda czy fake-news?

Miejsce: ul. Kolejowa 11

21.04. piątek, godz.17:00-18:00

Temat: MILONGA, lekcja tańca

Miejsce: Przemysłowa 4

22.04. sobota, Godz.10:00-13:00

Temat: WYCIECZKA ROWEROWA, Kierunek: os. Poligon-Okuniew/Glinianki.

23.04. niedziela, godz.17:00-18:00

Temat: Wytup to z siebie - pokaz stepowania

Gość: JIŘINA NOWAKOWSKA oraz uczestnicy zajęć.

Miejsce: ul. Kolejowa 11

Poniżej przykłady zaproszeń.



18.04. WTOREK godz. 11:50

**Międzypokoleniowe spotkanie z okazji
110 rocznicy urodzin Jerzego Wasowskiego**

Miejsce:
Zespół Szkół im. Prezydenta
L. Mościckiego, ul. Inżynierska 1



19.04. ŚRODA godz. 14:00

**Prawda czy fake-news?
wykład/prezentacja**

Miejsce:
Zielonka, ul. Kolejowa 11



23.04. NIEDZIELA godz. 17:00

**Wytup to z siebie
pokaz stepowania**

Miejsce:
Zielonka, ul. Kolejowa 11



Goście specjalni Międzypokoleniowego Tygodnia Aktywności:

Monika Wasowska

Współautorka książek o Kabarecie Starszych Panów (z Romanem Dziewońskim i Grzegorzem Wasowskim – Ostatni naiwni. Leksykon Kabaretu Starszych Panów; z Grzegorzem Wasowskim – Starsi Panowie Dwaj. Kompendium niewiedzy; z Grzegorzem Wasowskim – Kabaret Starszych Panów. Życiorys nieautoryzowany).

Grzegorz Wasowski

Dziennikarz muzyczny (niektóre audycje radiowe: Baw się razem z nami, Katalog Nagrań, Lista przebojów dla Oldboyów, Radio Retro, Dropsy, Tanie Granie, Na-na-na czyli nastrój na nastrój, Frajdek), pomysłodawca i wydawca Radiomanna, autor i odtwórca tekstów satyrycznych (w radiu – Samouczek, Lista Przebojów dla Oldboyów, Nie tylko dla orłów i w telewizji – Za chwilę dalszy ciąg programu, Komiczny Odcinek Cykliczny czyli KOC, Komiczna Audycja Cykliczna czyli KAC).

Mistrz zagadek (Zagadkowa niedziela, Zagadkomat w Świerszczyku), autor znakomitych tekstów piosenek (m.in. Blues to zawsze blues jest, Dzień dobry Mr. Blues, Marmolada na księżycu), jeden z T-Raperów Znad Wisły (autor m.in. PKP, czyli Poczty Królów Polskich, PKS, czyli Przeglądu Książek Szkolnych, MPT, czyli Małego Przewodnika Tanecznego). Znakomity Garfield (głos) w serii rysunkowych dobranoczek w TVP.



Gość specjalny Międzypokoleniowego Tygodnia Aktywności: JIŘINA NOWAKOWSKA z zespołem

Tancerka, choreograf i pedagog. Pełniła funkcję asystenta choreografa w Operetce Warszawskiej (1984). Zajmowała się stepem na scenie w teatrach: im. Stefana Jaracza w Łodzi (1985), Komedia w Warszawie (1988), Ochoty w Warszawie (1999) i Bałtyckim w Koszalinie (2001). Była choreografem przedstawień w Teatrze Nowym w Warszawie (1992, 1999). Występowała w warszawskich teatrach: Syrena (1985) i Nowym (1992)



OFERTA WAKACYJNA



Ofertę wakacyjnych zajęć w Klubie Senior+ w Zielonce rozpoczęliśmy tygodniem rekreacji pod nazwą Senioriada. Dbając o harmonię ciała i ducha oraz o naszą kondycję zaprezentowaliśmy kilka dyscyplin sportowych, które towarzyszyły nam podczas tegorocznych wakacji. W dniach od 3.07. do 7.07. prezentowaliśmy w Parku Dębinki w godz.9:00-12:00 następujące dyscypliny:

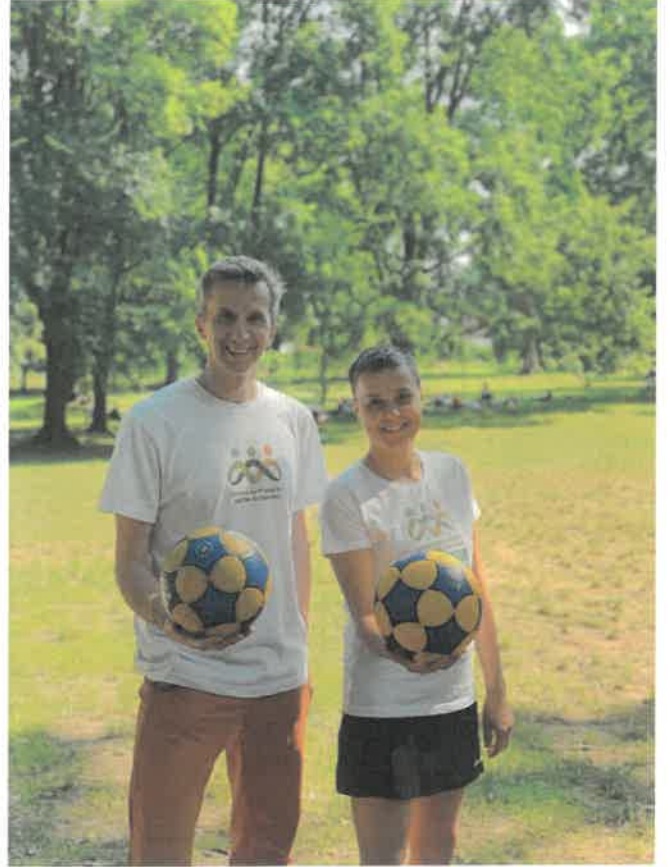
Poniedziałek: gra w bule

Wtorek: gimnastyka na matach

Środa: zajęcia psychomotoryczne

Czwartek: crossminton

Piątek: Slow Jogging i korfball



Ponadto we wtorki i czwartki w godz. 18:00-20:00 był do dyspozycji stół ping-pongowy. Wieczorne zajęcia z tenisa stołowego (z rezerwacją stołu pod nr.501-265369), ul. Przemysłowa 4:



Wtorek, godz.18:00-20:00

Czwartek, godz.18:00-20:00



Kolejna wakacyjna propozycja to były zajęcia pod nazwą „Środa zdrowia doda” w godz.10:00-13:00. Zawierały w sobie:

- ⇒ Warsztaty rozwojowe „Życie zaczyna się po 60-tce” oraz
- ⇒ Gimnastyka ogólnorozwojowa „CUD” (ciało, umysł, duch)

Spotkania te odbywały się przy ul. Przemysłowej 4.



Ponadto w wakacyjnej ofercie zajęć zrealizowaliśmy:

- ⇒ Zajęcia gimnastyczne w dwóch lokalizacjach

Klub Senior+, ul. Przemysłowa 4

Poniedziałek, godz.9:00-10:30, TRENING PSYCHOMOTORYCZNY

Wtorek, godz.9:00-10:00 MATA, godz. 10:00-11:00 KRZESEŁKA

Piątek, godz.9:00-10:00 MATA, godz. 10:00-11:00 KRZESEŁKA

Klub Osiedlowy, ul. Wyszyńskiego 7D

Poniedziałek, godz.10:00-11:00 MATA, godz. 11:00-12:00 KRZESEŁKA

Środa, godz.11:00-12:30, TRENING PSYCHOMOTORYCZNY

Czwartek, godz.10:00-11:00 MATA, godz. 11:00-12:00 KRZESEŁKA

- ⇒ Zajęcia z malarstwa, poniedziałek godz.11:00-13:00
- ⇒ Zajęcia z rękodzieła, piątek, godz.12:00-14:00
- ⇒ Zajęcia z języka angielskiego, wtorek godz.12:00-13:00
- ⇒ Rummikub, wtorek godz.14:00-16:00
- ⇒ Zajęcia z tańca w grupie, czwartek, godz.10:30-13:00
- ⇒ Punkt Cyfrowego Wsparcia Seniora, poniedziałek, godz. 11:00-16:00
- ⇒ Zajęcia rekreacyjne: gra w bule, trening psychomotoryczny, crossminton, slow jogging, korfball, ping-pong, zajęcia relaksacyjne.

Wydarzenia w ofercie letniej dla seniorów

W dniach 5.07.-14.07. odbył się wernisaż oraz wystawa prac malarskich uczestników zajęć zrealizowanych w minionym sezonie.

3.08. w godz.13:00-15:00 odbyły się warsztaty pt. Ziołowa kosmetyka.

Na zajęciach poznaliśmy zioła oraz produkty naturalne, które pielęgnują oraz pomagają w regeneracji naszej skóry. Podczas części warsztatowej, każdy uczestnik wykonał swoją własną pomadkę ochronną do ust.





DNI ZIELONKI 2023

Dni Zielonki były okazją do wielu wydarzeń i atrakcji dla wszystkich mieszkańców Zielonki, w tym także dla seniorów. W ramach Dni Zielonki seniorzy mogli uczestniczyć w różnego rodzaju wydarzeniach i aktywnościach, takich jak występy artystyczne, koncerty, spacer, wystawy. Klub Senior+ w ramach Dni Zielonki przedstawił swoją ofertę oraz realizował następujące wydarzenia:

4.09. w niedzielę wzięliśmy czynny udział w Pikniku Rodzinnym.

Przygotowanie stoiska z wystawą rękodzieła i malarstwa uczestników zajęć oraz punktu informacyjnego o ofercie Klubu Senior +. Na dużej scenie odbyła się prezentacja grup Zielonkowskich seniorów:

Występ zespołu wokalnego z Klubu Seniora „Młodzi Duchem”



Prezentacja taneczna uczestników zajęć tańca w kręgu:



Pokaz mody uczestników zajęć w Klubie Senior+





POKAZ MODY





DNI SENIORA 2023

Zielonkowskie Dni Seniora rozpoczęły się we wtorek 17 października o godz. 16.00, wernisażem prac malarskich, wykonanych przez członków Klubu Senior+ podczas cyklicznych zajęć artystycznych. W sobotę 21 października, miały miejsce główne uroczystości Dni Seniora. O godz. 14.00 w sali widowiskowej Ośrodka Kultury i Sportu odbył się Przegląd Twórczości Artystycznej Seniorów, podczas którego zaprezentowały się lokalne grupy artystyczne oraz goście. Zaproszenie do udziału w Przeglądzie Twórczości Artystycznej Seniorów skierowano do koordynatorów lokalnych grup senioralnych:

- ⇒ Uniwersytet Trzeciego Wieku,
- ⇒ Chór Seniora Nutki,
- ⇒ Klub Seniora „Młodzi Duchem”,
- ⇒ Klub Seniora „Babie Lato”,
- ⇒ Klub Seniora „PZERiI”.

Poniżej szczegółowy program wydarzenia.

PONIEDZIAŁEK 16.10.

PUNKT CYFROWEGO WSPARCIA SENIORA, os. Wolności/ na zapisy

Godz.10:00-16:00

GIMNASTYKA, os. Poligon

Godz. 9:00 - 10:00 Gimnastyka, grupa 1 ćwicząca na matach

Godz. 10:00 - 11:00 Gimnastyka, grupa 2 ćwicząca na matach

Godz. 11:00 - 12:00 Gimnastyka, grupa ćwicząca na krzeselkach

WTOREK, 17.10.

GIMNASTYKA, os. Wolności

Godz.9:00 - 10:00 Gimnastyka, MATA

Godz. 10:00 - 11:00 Gimnastyka, KRZESEŁKA

POMOC PSYCHOLOGICZNA, os. Wolności

Godz.9:00-16:00/ na zapisy

JĘZYK ANGIELSKI, os. Wolności

GODZ.12:00-13:00

RUMMIKUB, gra towarzyska

Godz.13:30-15:30

OTWARCIE WYSTAWY Z MALARSTWA, Kolejowa 11

Godz.16:00-18:00

ŚRODA, 18.10.

ZAJĘCIA RELAKSACYJNE, os. Wolności

Godz.9:00-10:00

PUNKT CYFROWEGO WSPARCIA SENIORA, os. Poligon/ na zapisy

Godz.9:00-11:00

TRENING PSYCHOMOTORYCZNY, os. Poligon

Godz.11:00-12:00

ZAJĘCIA z MALARSTWA

Godz.13:00-15:00

AQUA zajęcia na basenie, grupa nr 1
Godz.14:00-15:00

CZWARTEK, 19.10.

GIMNASTYKA, os. Poligon

Godz. 9:00 - 10:00 Gimnastyka, grupa 1 ćwicząca na matach

Godz. 10:00 - 11:00 Gimnastyka, grupa 2 ćwicząca na matach

Godz. 11:00 - 12:00 Gimnastyka, grupa ćwicząca na krzeselkach

TANIEC W KRĘGU, os. Wolności

Godz.11:00-12:00 grupa zaawansowana

Godz.12:00-13:00 grupa początkująca

"Q" PAMIĘCI, trening, os. Wolności

Godz.13:30-15:00

SESJA DIALOGOWA, Urząd Miasta

Godz.17:00-19:00

PIĄTEK, 20.10.

GIMNASTYKA, os. Wolności

Godz.9:00 - 10:00 Gimnastyka, MATA

Godz. 10:00 - 11:00 Gimnastyka, KRZESEŁKA

GIMNASTYKA, Zielonka Bankowa, ul. Paderewskiego 57

Godz.9:00 - 10:00 Gimnastyka, MATA

Godz. 10:00 - 11:00 Gimnastyka, KRZESEŁKA

AQUA zajęcia na basenie, grupa nr 2

Godz.10:30-11:30

TENIS STOŁOWY, os. Wolności

Godz.16:00-18:00, rezerwacja stołu

SOBOTA, 21.10.

PRZEGLĄD TWÓRCZOŚCI ARTYSTYCZNEJ SENIORÓW

Miejsce: Ośrodek Kultury i Sportu, Sala widowiskowa

Godz.13:00 - 14:00 prezentacja oferty zajęć CAS

Godz. 14:00-16:00 prezentacje artystyczne na scenie

W ramach Dni Seniora Ośrodek Kultury i Sportu przekazał nam 100 bezpłatnych biletów na spektakl pt. „ławeczka w słońcu” (18.06. środa), które zostały rozlosowane spośród aktywnych uczestników zajęć w Klubie Senior+.



PROGRAM PRZEGLĄDU TWÓRCZOŚCI ARTYSTYCZNEJ SENIORÓW

PRZED SALĄ WIDOWISKOWĄ

Godz. 13:00-16:00 prezentacja oferty Klubu Senior+, w tym: gimnastyka, rękodzieło, malarstwo.



SCENA w SALI WIDOWISKOWEJ Ośrodka Kultury i Sportu w Zielonce

Godz.14:00 rozpoczęcie Przeglądu

Godz. 14:02

występ Chóru Seniora „Nutki Zielonki”



Godz.14:27

występ taneczny, Taniec w kręgu
(grupa początkująca, 2 tańce)

Godz. 14:35

występ taneczny, Taniec w kręgu
(grupa zaawansowana, taniec nr 1)



Godz.14:45

występ Zespołu Ludowego Zapominajka z Zaręb Kościelnych



Godz.15:15

występ taneczny, Taniec w kręgu (grupa zaawansowana, taniec nr 2)

Godz.15:30

występ Klubu Seniora „Młodzi Duchem”



Godz.16:00
zakończenie Przeglądu Twórczości Artystycznej Seniorów
Godz.16:00-17:30
Poczęstunek



Liczba uczestników Przeglądu: 126 osób
Ogólna liczba uczestników Dni Seniora: 445 osób.

I edycja STREFY AKTYWNEGO SENIORA

W sobotę 18.11. w hali sportowej Szkoły Podstawowej nr 2 zainaugurowaliśmy Strefę Aktywnego Seniora. Celem spotkania "Strefa Aktywnego Seniora: Zdrowie i radość w ruchu" było zapewnienie wsparcia i edukacji seniorom w zakresie zdrowego stylu życia, aktywności fizycznej oraz profilaktyki zdrowotnej. Organizatorzy zapewnili uczestnikom dostęp do różnorodnych działań, które miały na celu poprawę kondycji fizycznej, psychicznej i emocjonalnej seniorów. Spotkanie skupiało się na zapewnieniu dostępu do badań profilaktycznych, zajęć ruchowych, mini wykładów na temat zdrowia oraz relaksacyjnych działań SPA.

Poprzez strefy tematyczne, takie jak "Badania profilaktyczne", "Żeby zmysły nie przysły", "Fit", "Mini wykłady" oraz "Spa dla seniora" chcieliśmy zwiększyć świadomość uczestników na temat ważności regularnej aktywności fizycznej, prawidłowego odżywiania, dbałości o zdrowie fizyczne i psychiczne oraz profilaktyki różnych dolegliwości, z którymi starsze osoby mogą się zmagać. Dzięki udostępnieniu stoisk z ulotkami od lokalnych instytucji organizatorzy chcieliśmy również zapewnić uczestnikom dostęp do informacji o instytucjach i usługach, które mogą dodatkowo wspierać ich zdrowie i dobre samopoczucie.



Poniżej szczegóły wydarzenia:

W strefie „BADANIA PROFILAKTYCZNE” były prowadzone badania przez specjalistów z Centrum Kompleksowej Rehabilitacji.

Stanowisko nr 1: Badanie równowagi.

Stanowisko nr 2: Badanie zakresu ruchomości w stawach (goniometr).

Stanowisko nr 3: Badanie poziomu wody, tłuszczu w organizmie oraz wagi ciała / Pomiar BMI.

Ponadto w tej strefie zaprosiliśmy do udziału lokalnych specjalistów:

Stanowisko nr 4: Badanie słuchu, EDMED „Nie czekaj, pomagamy słyszeć lepiej”.

Stanowisko nr 5: Podolog, Beauty&Maku Up Expert

W strefie „ŻEBY ZMYSŁY NIE PRYSŁY” były prowadzone krótkie zajęcia rekreacyjne pobudzające wszystkie zmysły. Strefa będzie prowadzona przez wolontariuszy.

Stanowisko nr 7 „Bez skrętu. Wprost”

Stanowisko nr 8 „Umiejętne spojrzenie”

Stanowisko nr 9 „Rzut”

Stanowisko nr 10 „Oko ręka”

Stanowisko nr 11 „Zapachy achy”

W strefie „FIT” prowadzone były zajęcia pokazowe przez specjalistów z CAS: gimnastyka na matach, gimnastyka „CUD”, gimnastyka na krzesłkach.

W strefie „MINI WYKŁADY” spotkaliśmy się z p. Malwiną, studentką 4 roku kierunku lekarskiego na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym. Pani Malwina opowiadała nam o tym jak staje się lekarzem i poprowadziła quiz oraz rozmowę na temat głównych objawów dotyczących poszczególnych organów pt. Anatomia ludzkiego ciała- skąd wiedzieć co akurat boli? jak to połączyć z jakąś chorobą? Pani Agnieszka z AD AQUAM opowiedziała o swojej pasji związanej z wodą. Na koniec Pani Edyta, fizjoterapeutka wskazała nam jak unikać problemów z działaniem układu moczowego.

W strefie „SPA DLA SENIORA” uczestnicy skorzystali z masażu, aromaterapii, koloroterapii, refleksologii oraz zadbali o dłonie.

Podczas całego wydarzenia towarzyszył nam ratownik medyczny z Wyratujecie.pl

KARTA STARTOWA SAS „Zdrowie i radość w ruchu”

Zielonka 18.11.2023 r.

Wiek:

Numer startowy:

BADANIA PROFILAKTYCZNE

RÓWNOWAGA	RUCHOMOŚĆ W STAWACH	POZIOM WODY TŁUSZCZU	OPTYK/SŁUCH	PODOLOG

REKREACJA „ŻEBY ZMYŚŁY NIE PRYSŁY”

PROSTO PRZED SIEBIE	WPRAWNE OKO	ŻONGLERKA	GOTOWANIE NA WESOŁO	OKO I RĘKA

STREFA AKTYWNEGO SENIORA

STREFA „FIT” GIMNASTYKA	STREFA „SPA”	RATOWNIK MEDYCZNY	POMIAR CIŚNIENIA	

Imię:

Nazwisko:

Numer startowy:

PLAN HALI SPORTOWEJ SP nr2



Plan Strefy nr 1:
12:00 rozpoczęcie
13:15 gimnastyka pobudzająca
14:00 mini prezentacje specjalistów
15:00 gimnastyka pobudzająca
15:00 mini wykład
16:00 zakończenie, wspólne zdjęcie







WIGILIA

Z okazji zbliżających się świąt Bożego Narodzenia odbyło się Miejskie Spotkanie Wigilijne dla seniorów. Zostało ono przygotowane w Szkole Podstawowej nr 2. Podczas spotkania mogliśmy podziwiać uczniów 3 klasy w przygotowanym specjalnie dla seniorów świątecznym występie. Następnie był czas na składanie życzeń, wspólny śpiew kolęd i gorący posiłek. Chór Seniora „Nutki Zielonki” zaprezentował kolędy „Gore gwiazda”, „Witaj gwiazdko złota”. Następnie uczestnicy zajęć tanecznych zaprezentowali świąteczny taniec w kręgu. Część artystyczną zakończył występ Klubu Seniora „Młodzi Duchem”, który przygotował kolędy pt. "Do szopy hej pasterze", "Pójdźmy wszyscy do stajenki", "Szła kolęda w noc grudniową". Podczas spotkania obecni byli organizatorzy Zarząd Miasta, ks. Proboszcz parafii MB Częstochowskiej, Dyrekcja Szkoły Podstawowej nr 2 w Zielonce, Dyrektorzy oraz Kierownicy instytucji działających także na rzecz seniorów. Zaproszenie i informacje o spotkaniu wigilijnym zostały przekazane do Ośrodka Pomocy Społecznej oraz następujących środowisk senioralnych: Klub Seniora „Rodzinka”, Klub Seniora „Młodzi Duchem”, Klub Seniora „Babie Lato”, Klub Seniora „PZERiI” Koło nr 3, Uniwersytet Trzeciego Wieku przy OKiS. W wydarzeniu wzięło udział **200 osób**.







SESJA ZDJĘCIOWA











OFERTA PROGRAMOWA

W 2023 zostało utrzymane 12 inicjatyw z 2022 roku. W tym:

1. „Gimnastyka – ćwiczenia ogólnorozwojowe” (trzy grupy o różnym zaawansowaniu). Są to ćwiczenia ogólnorozwojowe na matach i na krzeselkach.
2. „Taniec w kręgu” (dwie grupy o różnym zaawansowaniu).
3. „Q” pamięci –trening.
4. „Fruwajka” - trening zmysłu równowagi, słuchu i wzroku.
5. Gra stolikowa towarzyska Rummikub.
6. Gra plenerowa Bule.
7. Sesje dialogowe –otwarte spotkania dla mieszkańców 60+ dotyczących lokalnej polityki senioralnej.
8. Indywidualne konsultacje pomocy psychologicznej.
9. Język angielski, poziom początkujący.
10. Zajęcia relaksacyjne.
11. Taneczny Fajf.
12. Wigilia dla Seniorów.

Zrezygowano z zajęć kulinarnych, warsztatów tanecznych oraz prowadzenia grupy wsparcia.

W 2023 roku w Klubie Senior+ w Zielonce dodatkowo pojawiło się 16 inicjatyw:

1. AQUA - ćwiczenia w wodzie.
2. Taniec orientalny (do marca 2023).
3. Zajęcia z malarstwa.
4. Zajęcia z rękodzieła.
5. Warsztaty rozwojowe „Życie zaczyna się po 60-tce”.
6. Zajęcia rekreacyjne: tenis stołowy.
7. Zajęcia rekreacyjne: crossminton.
8. Wykłady i ćwiczenia profilaktyczne „Mięśnie dna miednicy” .
9. Spotkanie autorskie z seniorami.
10. Międzypokoleniowy Tydzień Aktywności pt. „Nadaj życiu rytm”
11. Cykliczne wystawy prac malarskich (wernisaże, plenery i finisaże).
12. Pokaz mody seniorów podczas Dni Zielonki.
13. Stoisko rękodzieła podczas Dni Zielonki.
14. Zajęcia terapeutyczne DogSmiling „Wspieranie przez uśmiechanie”.
15. Strefa Aktywnego Seniora „Zdrowie i radość w ruchu”.
16. Edukacyjne poniedziałki (edukacja konsumencka, dietetyk, arteterapia).
17. Lekcje języka angielskiego dla średnio zaawansowanych.

Powyższe dane Klubu Senior+ w Zielonce pokazują bogactwo i różnorodność inicjatyw, które zostały zrealizowane w ciągu ostatnich kilku lat. Te inicjatywy są nie tylko sposobem na

aktywne spędzanie czasu, ale także stanowią wsparcie dla rozwoju osobistego i społecznego uczestników. Oto kilka wniosków, jakie można wyciągnąć na podstawie tych danych:

RÓŻNORODNOŚĆ PROGRAMÓW

Klub Senior+ oferuje szeroki zakres aktywności, obejmujący ćwiczenia fizyczne, zajęcia kulturalne, warsztaty, konsultacje i wydarzenia społeczne. To dowodzi elastyczności i zróżnicowania, które są kluczowe dla zaspokojenia różnych potrzeb i zainteresowań seniorów.

KONTYNUACJA SPRAWDZONYCH INICJATYW

W kolejnych latach kontynuowano wiele zajęć z poprzednich lat, co sugeruje ich skuteczność i popularność wśród uczestników. Jest to dobry sposób na budowanie stałych relacji i zaangażowania społeczności.

ROZWÓJ OFERTY

Klub stale rozwija swoją ofertę, dodając nowe inicjatywy, takie jak Aqua- ćwiczenia w wodzie, zajęcia z rękodzieła czy warsztaty rozwojowe. To świadczy o zdolności klubu do dostosowania się do zmieniających się potrzeb i trendów.

ZRÓWNOWAŻONY PROGRAM

Pomimo dodawania nowych inicjatyw, Klub utrzymuje wiele sprawdzonych programów, co sugeruje zrównoważony i dobrze przemyślany model działania.

WSPARCIE INTERDYSCYPLINARNE

W ofercie Klubu znajdują się zarówno aktywności fizyczne, jak i kulturalne, jak również konsultacje i warsztaty z różnych dziedzin, takich jak psychologia czy edukacja konsumencka. To podejście interdyscyplinarne wspiera wszechstronny rozwój uczestników.

ZNACZENIE SPOŁECZNOŚCI LOKALNEJ

Klub Senior+ pełni istotną rolę w społeczności lokalnej poprzez dołączenie do organizacji wydarzeń takich jak Dni Zielonki czy spotkania autorskie. To nie tylko sposoby na integrację seniorów, ale także na promocję ich osiągnięć i aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym.

W 2023 roku w Klubie Senior+ w Zielonce odbywały się następujące zajęcia stałe.

GIMNASTYKA – ćwiczenia ogólnorozwojowe – trzy grupy o różnym zaawansowaniu.

Zajęcia odbywały się **pięć razy w tygodniu**, w poniedziałki, wtorki, czwartki i piątki w trzech grupach. Ćwiczenia na matach w godz. 9:00-10:00, 10:00-11:00. Ćwiczenia na krzeselkach w godz. 11:00-12:00. W tych zajęciach uczestniczyło średnio 50 osób dziennie.



Gimnastyka składa się z ćwiczeń ogólnorozwojowych, wzmacniająco-rozwijających i oddechowo-wzmacniających. Zajęcia prowadzone są dwa razy w tygodniu dla dwóch grup.

Ćwiczenia mocniejsze prowadzone są w grupie „MATA”. Zajęcia trwają 55 minut i prowadzone są w pozycji leżącej. Ćwiczenia prowadzone są na macie. Zajęcia podzielone są na trzy etapy. Rozgrzewka, część główna oraz zakończenia. Wykonywane są ćwiczenia w pozycjach wysokich, średnich i niskich – te dwa ostatnie wykonywane są na matach. Do ćwiczeń wykorzystywane są akcesoria do ćwiczeń: piłka gimnastyczna o śr. 21 cm oraz taśmy gimnastyczne o 3 rodzajach oporu: niski, średni i wysoki. Podczas treningu wykonywane są ćwiczenia oddechowe, ogólnorozwojowe, czynne, czynne wolne z oporem, wykorzystywane są elementy treningu dna miednicy oraz stretchingu a także wspierające koordynację wzrokowo-ruchową. W trakcie zajęć jest emitowana muzyka relaksacyjna.

Ćwiczenia spokojniejsze w grupie „KRZESEŁKA”. Zajęcia trwają 55 minut i prowadzone są w pozycji siedzącej, na krzeselkach. Zajęcia podzielone są na trzy etapy. Rozgrzewka, część główna oraz zakończenia. Podczas zajęć na krzeselkach jest stabilna pozycja. Nie ma dużych zmian ciśnienia. Nie zmieniamy pozycji ciała. Do ćwiczeń wykorzystywane są akcesoria do ćwiczeń: piłka gimnastyczna o śr. 21 cm oraz taśmy gimnastyczne o 3 rodzajach oporu: niski, średni i wysoki. Podczas treningu wykonywane są ćwiczenia oddechowe, ogólnorozwojowe, czynne, czynne wolne z oporem, wykorzystywane są elementy treningu dna miednicy oraz stretchingu a także wspierające koordynację wzrokowo-ruchową. W trakcie zajęć jest emitowana muzyka relaksacyjna.

TANIEC W KRĘGU – dwie grupy o różnym zaawansowaniu.

Zajęcia odbywają się raz w tygodniu we czwartki. Grupa zaawansowana w godz.10:30-12:00. Grupa początkująca w godz.12:00-13:00. Grupy taneczne biorą udział w lokalnych wydarzeniach. Grup zaprezentowały się podczas Dni Zielonki oraz Dni Seniora. Zajęcia prowadzone są przez p. Ewę, instruktorkę tańca.

Taniec w kręgu to forma tańca, która odbywa się w zamkniętym kręgu, zazwyczaj przy akompaniamencie muzyki. Taniec ten pochodzi z różnych kultur na całym świecie i może być wykonywany w różnych stylach i rytmach. W 2022 roku utworzona została 2 grupa taneczna o poziomie początkującym. Grupa bardziej zaawansowana wykonywała bardziej skomplikowane ruchy, kroki i figury, podczas gdy grupa początkująca skupiała się na podstawowych krokach i ruchach. Taniec w



kręgu umożliwia interakcję i wymianę energii tańca. Każdy uczestnik ma równe szanse na udział w tańcu i interakcję z innymi. Taniec w kręgu jest często wykorzystywany jako forma terapii tanecznej, która ma na celu poprawę samopoczucia, zdrowia psychicznego i fizycznego. Jest to również sposób na nawiązanie nowych przyjaźni i nawiązanie więzi z innymi ludźmi poprzez wspólną zabawę i tworzenie muzyki poprzez ruch.

TRENING PSYCHOMOTORYCZNY – trening zmysłu równowagi, słuchu i wzroku.

Zajęcia prowadzone były raz w tygodniu we środy w godz.11:00-12:00. Średnia liczba uczestników to 10 osób.

Trening psychomotoryczny obejmuje ćwiczenia skierowane na rozwój zmysłu równowagi, słuchu i wzroku. Celem ćwiczeń jest rozwijanie koordynacji ruchowej oraz umiejętności utrzymania równowagi. Za pomocą przedmiotów i rytmiki trenujemy słuch i wzrok aby poprawić percepcję słuchową i wzrokową.



ZAJĘCIA RELAKSACYJNE

Zajęcia odbywały się raz w tygodniu w poniedziałek w godz.9:00-10:00. Średnia liczba uczestników to 6 osób.

Zajęcia relaksacyjne to forma aktywności, która ma na celu zmniejszenie napięcia i stresu w ciele poprzez zastosowanie różnych technik relaksacyjnych. Takie zajęcia obejmują ćwiczenia oddechowe, elementy jogi oraz muzykoterapię. Celem tych zajęć jest zredukowanie napięcia i stresu, a także poprawa ogólnego samopoczucia i zdrowia psychicznego. Uczestnik może zwiększyć świadomość własnego ciała i umysłu oraz uspokoić swoje myśli i emocje.



AQUA – ćwiczenia w wodzie – ćwiczenia podczas aktywności domowej.

Cel: kształtowanie sprawności fizycznej u kobiet po 60 roku życia w środowisku wodnym, a także wspomaganie procesu oddychania, kształtowanie równowagi i koordynacji ruchowej.

Zakres tematyczny: ćwiczenia adaptacyjne w środowisku wodnym, ćwiczenia kształtujące, wzmacniające, stosowane, rozciągające, oddechowe i w odciążeniu.

Ilość zajęć: 2 zajęcia w tygodniu (środa i piątek).

Dokonania: podniesienie sprawności fizycznej u kobiet uczestniczących w zajęciach ruchowych w wodzie, poprawa zakresu ruchomości w stawach biodrowych i w stawach



barkowych, poprawa postawy ciała, nauka świadomego oddechu zarówno na zajęciach jak i w codziennym życiu, zmniejszenie dolegliwości bólowych, zwiększenie odporności organizmu, wypracowanie umiejętności wykonywania ćwiczeń bez kontaktu z dnem, współdziałanie w grupie i w parach, rytmiczne i synchroniczne wykonywanie ruchów przez całą grupę.

Podsumowanie: zajęcia w środowisku wodnym są formą zarówno zabawy jak i bardziej świadomej pracy i wykonywania ruchów w wodzie. Gimnastyka w wodzie poprawiła wyżej opisywane parametry u ćwiczących, jak również podniosła samozadowolenie, samoakceptację i wewnętrzną motywację do dbania o siebie i zwracania uwagę na korzystne dla ćwiczących nawyki.

Ocena: Bardzo dobra forma aktywizacji.

Refleksja: Im bardziej Panie rozumiały ćwiczenie i jego wpływ tym dokładniej i z większą uwagą je wykonywały, co dawało im większą świadomość o samostanowieniu.

GIMNASTYKA „CUD”

Prowadzenie zajęć gimnastycznych ogólnorozwojowych.

Cel: przywrócenie radości i żywotności ciała poprzez automasaż i masaż w parach

Rodzaj: ćwiczenia automasażu i masażu w parach.

Zakres tematyczny: połączenie potrzeb ciała, umysłu i duszy poprzez zastosowanie elementów z masażu. Wykorzystanie techniki rozcierania, głaskania, ugniatania, wstrząsania poszczególnych części ciała. Zwiększenie i przywrócenie odczuwania swojego ciała. Psychologiczne wsparcie potrzeby bliskości, otulenia i odczucia obecności drugiego człowieka.

Ilość zajęć: raz w tygodniu (środa).

Dokonania: wspaniałe otwarcie się na samych siebie i czerpanie radości przez uczestników z pobudzania swojego ciała, które doprowadziło do zwiększania ukrwienia ciała, rozluźnienia ciała i nadanie mu miękkości, lekkości i ciepła. Zbudowanie zaufania do siebie i do drugiej osoby. Zwiększenie wrażliwości na swój własny dotyk, jak i dotyk drugiej osoby. Nauka własnej budowy ciała i reakcji na dotyk. Podniesienie radości, żywotności, pozytywności u ćwiczących. Zmniejszenie dolegliwości bólowych ciała z powodu rozluźnienia i uwolnienia napięcia.

Podsumowanie: Wraz z wiekiem zanika dotyk, który jest jednym z ważniejszych potrzeb każdego człowieka. Seniorzy wykonując automasaż i masaż dali sobie nową moc do życia- radość z dotyku, a tym samym wpłynęli na własne poczucie bycia ważnym dla siebie i dla innych.

Ocena: Bardzo dobra i wskazana forma aktywności podnosząca witalność osób starszych.

Refleksja: wystarczy tylko dotyk, a świat nabiera kolorów. Dotyk jest najprostszą formą ruchu dla ciała, rozluźnienia dla umysłu i uwolnienia ducha w każdym wieku.



Prowadzenie zajęć z zakresu rozwoju osobistego.

Cel: przywrócenie wewnętrznej potrzeby i chęci do świadomego życia i pokonywania trudności w starości.

Rodzaj: wykłady, prezentacje, warsztaty i samodoskonalenie.

Zakres tematyczny: zrozumienie siebie i swoich potrzeb, rozpoznanie siebie i swoich nawyków, spojrzenie na starość jako na część życia każdego człowieka jako naturalnego procesu, odkrycie zalet i wartości wpływających ze starości, pozwolenie sobie na bycie sobą i otwarcie się na swoje potrzeby, troski, sukcesy i porażki. Nauka bycia odważnym w swoim życiu.



Ilość zajęć: raz w tygodniu (środa). Dokonania: wyjście ze swojej strefy komfortu i zrobienie nowych rzeczy, otwarcie się na samych siebie, ale i także na grupę, zaufanie sobie i grupie, nauka swobodnego mówienia o sobie, o swoim życiu, o przeszłości i o problemach, zwiększenie pozytywnego nastawienia do siebie, innych i życia.

Podsumowanie: Osobom starszym brakuje możliwości wyrażenia siebie i opowiedzenia o sobie i swoim życiu. Umożliwiając Seniorom wypowiedzenie się i ich wysłuchanie wspieramy ich w budowaniu swojej pewności siebie. Ocena: Bardzo dobra forma autoterapii w grupowej terapii. Refleksją: Seniorzy uwalniając myśli budują słowami swojego największego mistrza, czyli zauważają, że są, czują i mają wpływ na własne życie. Zaczynają doceniać potencjał jaki mają w sobie, jak ogromne doświadczenie, które ubierają we własną mądrość życiową. Seniorzy chcą żyć dla siebie, a tym samym są radośni w byciu z bliskimi.

RĘKODZIEŁO

Prowadzenie zajęć z zakresu rękodzieła:

Cel: odkrycie -na nowo- zapomnianych i uśpionych talentów, autoterapia, odkrycie w sobie ducha artysty, transformowanie wyobrażenia do rzeczywistej formy wykonanego dzieła

Rodzaj: warsztaty z rękodzieła, twórczość własna. Zakres tematyczny: aktywacja małej motoryki, działanie na prawą i lewą półkulę, koordynację wzrokowo-ruchową, uwalnianie napięcia poprzez odprężające rękodzieło, współdziałanie w grupie, planowanie działań, nauka doceniania samych siebie



i wyzbycie się bycia samokrytycznym wobec tego co zostało stworzone. Ilość zajęć: raz w tygodniu (piątek). Dokonania: uwolnienie i przypomnienie swoich talentów, zrobienie własnoręcznie torebek, chust, rękawiczek, stroików świątecznych, zmotywowanie do tworzenia własnych pomysłów i wykonywania rękodzieła dla swoich bliskich, zaprezentowanie prac na pokazie mody oraz na kiermaszu świątecznym.

Podsumowanie: przyjemnym dla oka i dla serca jest obraz tworzących ze sobą kobiet i prowadzących ze sobą budujących i pouczających rozmów. Docenienie samych siebie za wykonanie małej rzeczy urasta do rangi stworzenia własnego dzieła. Rękodzieło uwalnia talenty, potencjał, ale także uwalnia napięcie z mięśni i daje możliwość poukładania i wyciszenia myśli. Chęć zrobienia pięknych rzeczy zmotywowała Seniorki do szukania nowych technik i nowych możliwości, co wpłynęło na trenowanie procesów poznawczych. Ocena: Bardzo dobra forma bycia razem i indywidualnego tworzenia. Refleksja: Tworzenie jest podstawowym zdaniem każdego człowieka. Dając przestrzeń na tworzenie Seniorom wpływamy na zwiększenie chęci do cieszenia się z własnego bycia i życia. Wspólne tworzenie buduje zdrowe i potrzebne relacje.

PUNKT CYFROWEGO WSPARCIA SENIORA – indywidualne konsultacje cyfrowe.

W 2023 roku odbyło się 256 konsultacji w ramach Punktu Cyfrowego Wsparcia Seniora (średnio 26 konsultacji miesięcznie). Naszym zadaniem jest odpowiedzieć na specyficzne problemy powstające w trakcie codziennego użytkowania sprzętów elektronicznych – telefonów, laptopów, tabletów, czytników ebook'ów, oraz rozwianie wątpliwości.

Punkt Cyfrowego Wsparcia Seniora jest miejscem gdzie Senior nie tylko otrzymuje potrzebną pomoc ale uczy się również jak samodzielnie w przyszłości radzić sobie z podobnymi problemami, jest to miejsce w którym Senior może zadawać pytania i wyrażać wszystkie swoje wątpliwości wobec zagadnień technologicznych. Istotny jest również fakt, że wsparcie trwa 40-60 min. w zależności od potrzeb Seniora, dzięki temu nie ma tu presji czasu czy pośpiechu. Podczas konsultacji możemy wielokrotnie ćwiczyć nową umiejętność, aż do momentu gdy Senior poczuje się z nią pewnie i komfortowo.



Wśród osób korzystających z PCWS można wyróżnić 2 grupy, pierwsza to osoby chcące doskonalić posiadane umiejętności i potrzebujące wsparcia wynikającego z codziennego korzystania ze smartphon'a bądź komputera. Drugą grupę stanowią osoby chcące się uczyć i zaczynające swoją przygodę niemalże od zera. Nawet wśród osób na co dzień korzystających z telefonów i komputerów występują duże rozbieżności w poziomie zaawansowania, wymaga to od nas dużej elastyczności i otwartości. Zagadnienia, które dla nas wydają się być oczywiste dla Seniora mogą stanowić dużą niewiadomą (np. czym się różni logowanie od rejestracji), stąd też tłumacząc rzeczy czasem całkowicie abstrakcyjne staramy się odnosić do świata dobrze im znanego – analogowego. Podziwiamy naszych Seniorów, którzy chcą uczyć się nowych rzeczy i być na bieżąco z tym co dzieje się dookoła. Fakt, że

żyjemy w czasach cyfrowych sprawia również, że niektórzy Seniorzy będą wykluczani gdyż instytucje coraz bardziej nastawiają się na obsługę ludzi za pomocą nowych technologii. Kontakt face to face zaczyna być coraz trudniej dostępny. Dlatego tak ważne jest aby w miarę możliwości przybliżać Seniorom zagadnienia związane z Internetem i jego możliwościami, tak aby przestali się go bać oraz aby mieli w sobie odwagę na samodzielne jego eksplorowanie.

Podczas indywidualnych konsultacji PCWS'u wspieramy Seniorów ucząc ich obsługi nowych telefonów-przejdzie z telefonu komórkowego na smartphona jest dużą zmianą i wymaga zmiany podejścia to urządzenia. Na konsultacje przychodzą również osoby chcące nauczyć się obsługi komputera – z osób „nic” nie wiedzących o komputerach i smartphonach stają się powoli świadomymi użytkownikami sieci. Stanowi to dla nas dużą radość oraz pokazuje, jak istotne jest funkcjonowanie takiego punktu oraz jak wiele daje on naszym Seniorom.

Poza obsługą portali społecznościowych oraz komunikatorów istotne są dla naszych Seniorów zagadnienia związane z porządkowaniem przestrzeni w komputerze oraz na różnych nośnikach. Tworzenie folderów/plików, przenoszenie ich, zmiana nazw, kasowanie lub przywracanie usuniętych plików są często pojawiającym się zagadnieniami i dotyczą zarówno komputera jak i telefonu. Coraz częściej zdarzają się konsultacje związane z przechowywaniem danych w chmurze, tworzeniem kopii zapasowych, duplikowaniem aplikacji, sztuczną inteligencją czy aplikacjami rządowymi tj. mObywatel, mojeIKP.

Naszym Seniorom zdarza się zapominać haseł, bądź są nieświadomi, że już kiedyś rejestrowali się w danym miejscu – często więc, pomagamy Im w odzyskiwaniu haseł oraz w ich zmianie (zawsze pilnując, aby dane do logowania zapisali wyraźnie w odpowiednim miejscu).

Coraz częściej zdarza się, że poza standardowymi konsultacjami Seniorzy przychodzą z krótkimi spontanicznymi problemami – w miarę możliwości zawsze udzielamy takiego doraźnego wsparcia. Przeważnie jest to związane z szybką zmianą jakiegoś ustawienia w telefonie czy nakierowania Seniora na to co ma zrobić w kolejnym kroku, gdy zabraknie tego jednego elementu. Dzięki takim możliwościom nasi Seniorzy stają się bardziej odważni aby samemu próbować robić nowe rzeczy w telefonie i samodzielnie go testować. Takie podejście oraz otwartość są cechami do których dążymy, chcemy usamodzielniać Seniorów w cyfrowym świecie a nie wykonywać poszczególne czynności w ich zastępstwie.

Najczęstsze aplikacje i obszary to:

- portale społecznościowe: Fb, Instagram, TikTok, X,
- komunikatory: WhatsApp, Messenger,
- aplikacje: mObywatel, mojejKP, mapy Google, YouTube, sklep Play, kalendarz, krokomierz oraz Zeep Life,
- obsługa oraz zakładanie poczty e-mail (przeważnie na gmail.com), wyszukiwarki internetowe,
- przegrywanie, kopiowanie oraz przekazywanie zdjęć, filmów oraz obrazów (zarówno w tel. jak i komputerze),
- podstawowe funkcje w telefonie i jego obsługa (wysyłanie sms'ów, wpisywanie kontaktów, ustawienia telefonu, dodawanie skrótów aplikacji na tapetę, zmiana języka itp.),
- kwestie techniczno-eksploatacyjne jak problemy z baterią, pojemnością pamięci oraz niedziałający Internet.

Pomimo powtarzalności pewnych zagadnień oraz tematów zawsze pojawiają się nowe problemy, zagadnienia, aplikacje, oraz telefony które wymagają całkowicie innego podejścia.



Pomoc przy spisywaniu wspomnień rodzinnych.

Q PAMIĘCI - trening

Trening pamięci prowadzony był raz w tygodniu, we czwartek, w godz.13:30-15:00. Grupowe zajęcia z technik pamięciowych oraz ćwiczące funkcje poznawcze cieszą się coraz większym zainteresowaniem. W tym roku osiągnęliśmy poziom 329 udostępnień¹ co daje nam średnią 10 uczestników na zajęciach.

Podczas zajęć zauważamy jednak potrzebę rozszerzenia oferty o zajęcia indywidualne. Zajęcia grupowe świetnie motywują Seniorów do pracy dodatkowo mamy w nich ważny czynnik jakim jest przebywanie i wchodzenie w interakcję z innymi uczestnikami. Jednak ten typ zajęć nie nadaje się dla wszystkich Seniorów. Aby nikogo nie wykluczać i nie odbierać możliwości pracy

nad sobą, w ramach konsultacji psychologicznych wprowadzamy również indywidualne treningi poznawcze, skierowane do osób, dla których praca w grupie jest zbyt obciążająca.



¹ Osobo-skorzystań. 33 różne osoby.

Język angielski na poziomie początkującym dla seniorów to nauka podstaw języka angielskiego, która ma na celu umożliwienie seniorom komunikowania się w języku angielskim w codziennych sytuacjach. Taki mamy cel. Zajęcia na poziomie początkującym zwykle skupiają się na nauce podstaw gramatyki, słownictwa oraz prostych zwrotów i wyrażań. Na początku zajęć seniorzy uczyli się alfabetu, wymowy i podstawowych słów, takich jak liczby, kolory, dni tygodnia, miesiące i pora dnia. Następnie, seniorzy uczyli się budowy prostych zdań i zwrotów, które mogą wykorzystać w codziennej komunikacji.



Zajęcia z języka angielskiego dla seniorów na poziomie początkującym mają na celu stworzenie pozytywnego środowiska nauki, które umożliwi seniorom skuteczne i przyjemne naukę języka angielskiego. Wprowadzenie do języka angielskiego na początkowym poziomie może pomóc seniorom w zachowaniu aktywności umysłowej i sprzyjać utrzymaniu łączności z innymi krajami i kulturami.

Zajęcia odbywały się dwa razy w tygodniu,
we wtorki, w godz.12:00-13:00 oraz
w piątki w godz.10:30-11:30.

WARSZTATY Z MALARSTWA

Zajęcia prowadzone były dwa razy w tygodniu w poniedziałki w godz.10:30-13:00 oraz we czwartki godz. 10:30-13:00. Średnia liczba uczestników zajęć to 12 osób.

Warsztaty z malarstwa dla seniorów to zajęcia, które pozwalają uczestnikom na naukę i rozwijanie swoich umiejętności artystycznych. Zajęcia te prowadzone są przez instruktorkę sztuki, która pomaga seniorom w odkrywaniu ich twórczej strony.

W trakcie warsztatów seniorzy uczyli się różnych technik malarskich, takich jak akwarele, farby olejne, pastele, kredki, a także różne sposoby malowania, takie jak pejzaż, martwa natura, abstrakcja czy portret. Instruktorka przedstawiała różne pomysły i inspiracje, które seniorzy mogli



wykorzystać w swojej pracy. Warsztaty z malarstwa dla seniorów mają na celu nie tylko rozwijanie umiejętności artystycznych, ale również poprawę samopoczucia i jakości życia. Malowanie jest jednym z wielu sposobów na wyrażanie siebie i wyrażanie swoich emocji, co może mieć pozytywny wpływ na stan zdrowia psychicznego i emocjonalnego seniorów. Te zajęcia generują najwięcej słów uznania wobec uczestników zajęć w Klubie Senior+.

Zauważalne jest to, że poprzez uczestnictwo w warsztatach z malarstwa dla seniorów, mogą oni znaleźć nowych przyjaciół i zaprzyjaźnić się z ludźmi, którzy dzielą ich pasję.

GRY TOWARZYSKIE (Rummikub)

Spotkanie z grami towarzyskimi odbywały się raz w tygodniu we wtorki, w godz.13:30-16:00.

Gry towarzyskie dla seniorów, takie jak Rummikub, to popularna formy rozrywki, która pomaga w utrzymaniu sprawności umysłowej oraz społecznej

Rummikub to gra planszowa, w której gracze muszą wykorzystać swoje umiejętności matematyczne i logiczne, aby pozbyć się swoich klocków z planszy. Gra ta jest łatwa do nauczenia i można w nią grać zarówno indywidualnie, jak i w grupie. Widzimy, że łączy pokolenia.



PROFILAKTYKA

W 2023 roku organizowaliśmy cyklicznie wykłady dotyczące pielęgnacji twarzy oraz zajęcia praktyczne z dysfunkcji, prewencji i wsparcia w nietrzymaniu moczu i innych dysfunkcjach mięśnie dna miednicy.



PUNKT WYMIANY I PIELĘGNACJI ROŚLIN DONICZKOWYCH

Punkt wymiany i pielęgnacji roślin doniczkowych to inicjatywa, która pojawiła się od momentu wznowienia działalności Klubu Senior+ w Zielonce. Na koniec 2023 roku było 40 sztuk kwiatków doniczkowych (Stan na I kwartał 2024 roku: 49 sztuk)

Ogromną rolę w rozwój punktu wniosła p. Wanda.



POMOC PSYCHOLOGICZNA

W 2023 roku udzielono 127 indywidualnych konsultacji psychologicznych w tym 21 telefonicznych.

Pomoc psychologiczna, jaką świadczymy ma charakter interwencyjno-wspierający a nie terapeutyczny, co za tym idzie konsultacje skierowane są na rozwiązanie problemu i są interwencjami krótkoterminowymi, nie stanowią one terapii, więc nie ma konieczności stałego i regularnego przychodzenia na spotkania. Większość interwencji kończy się na kilku spotkaniach, czasem wręcz na jednym. Ważnym elementem spotkań jest szeroko rozumiana psychoedukacja, budowa poczucia własnej skuteczności oraz sprawstwa-które wraz z wiekiem i przeżywanym kryzysem naturalnie się obniżają.

Dla Seniorów nie mogących przyjść osobiście do Centrum świadczymy również telefoniczną pomoc psychologiczną, takie konsultacje są krótsze, ale jeśli tylko jest taka chęć oraz potrzeba, dzwoniemy do S. o umówionej godzinie i udzielamy wsparcia. Brak możliwości osobistego przyścia często związany jest z utratą zdrowia, pomagamy wtedy przejść Seniorowi przez okres zdrowienia, lub jeśli sytuacja jest inna towarzyszymy mu w chorobie.

Osoby zgłaszające się do PP można podzielić na 5 grupy, w tym roku pojawiła się nowa grupa Seniorów, pokazująca nam jak istotne staje się stworzenie Dziennego Domu Pobytu S. Wśród osób zgłaszających się do nas są:

- osoby w żałobie
- osoby w kryzysie związanym: z sytuacją życiową, utratą zdrowia
- osoby szukające wsparcia i porady
- osoby samotne, potrzebujące rozmowy
- osoby potrzebujące rehabilitacji funkcji poznawczych (osoby po udarach oraz z rozwijającą się chorobą neurodegeneracyjną – tu choroby otępienne).

Komunikacja

PROFIL INTERNETOWY KLUBU SENIOR+



Profil internetowy Klubu Senior+ to konto w mediach społecznościowych, które reprezentuje i informuje o działalności naszego miejsca. Na profilu internetowym Klubu Senior+ można znaleźć informacje na temat zajęć, wydarzeń i innych aktywności organizowanych przez klub, a także zdjęcia, filmy i relacje z tych wydarzeń.

Profil internetowy jest wykorzystywany formularz kontaktowy dla osób zainteresowanych dołączeniem do Klubu lub uzyskaniem dodatkowych informacji. Nasze wpisy służą promocji Klubu i jego działań oraz do budowania pozytywnego wizerunku Klubu wśród społeczności lokalnej.

PUNKT KSERO

W Klubie Senior+ dostępny jest też punkt druku i ksero, w którym realizowane są potrzeby uczestników w tym zakresie. Funkcjonują też konsultacje telefoniczne w zakresie pomocy w dotarciu do informacji dotyczących różnych spraw związanych z codziennym funkcjonowaniem.

Klub Senior+ w Zielonce komunikuje się z mieszkańcami za pomocą Tygodniówek oraz ulotek.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ 10.04. - 14.04.2023 r.	
PONIEDZIAŁEK	PONIEDZIAŁEK WIELKANOCNY
WTOREK	9:00-12:00 Gimnastyka, ćwiczenia wzmacniające 9:00-16:00 Pomoc psychologiczna, konsultacje indywidualne 14:00-16:00 Gra RUMMIKUB
ŚRODA	11:00-12:30 Trening psychomotoryczny / os. Poligon 13:30-14:30 Zajęcia z angielskiego 15:00-16:00 Wykład: AVE MARIA - historia pieśni
CZWARTEK	10:00-12:00 Gimnastyka / os. Poligon 10:30-12:00 Taniec w kręgu / grupa (Z) 12:00-13:00 Taniec w kręgu / grupa (P) 13:30-15:00 "Q" pamięci - trening
PIĄTEK	9:00-12:00 Gimnastyka, ćwiczenia wzmacniające 10:30-11:30 Aqua-Aerobik /ćwiczenia w wodzie 12:30-14:30 Zajęcia z rękodzieła 16:00-17:00 Zajęcia z relaksacji

**WSZYSTKIE ZAJĘCIA
SĄ BEZPŁATNE**



Przykład Tygodniówki umieszczanej na profilu internetowym.



POMOC PSYCHOLOGICZNA

JEŚLI:

- przeżywasz stratę bliskiej osoby,
- doświadczasz kryzysu,
- odczuwasz stres,
- masz problemy z podjęciem ważnej decyzji,
- masz obniżony nastrój,
- potrzebujesz rozmowy,
- chcesz podzielić się ważną dla Ciebie sprawą.

ZAPRASZAMY NA **DARMOWE, INDYWIDUALNE** SPOTKANIE Z PSYCHOLOGIEM.

Oferujemy również telefoniczną pomoc psychologiczną, jeśli nie możesz przyjść osobiście.

WTOREK w godzinach 9:00-16:00

Na spotkanie należy się wcześniej umówić tel. (22) 251-71-30
lub mailowo: seniorplus@zielonka.pl

Możesz przyjść bez umawiania się, ale wtedy nie gwarantujemy, że spotkanie od razu się odbędzie.

ZAPRASZAMY

Centrum Aktywności Seniora, ul. Przemysłowa 4 w Zielonce

Przykład ulotki „Pomoc Psychologiczna”.

TRENING PAMIĘCI

AKTYWNY MÓZG JEST BARDZIEJ ODPORNY NA PROCESY STARZENIA SIĘ

Systematyczne ćwiczenia przyczyniają się do rozwój mózgu oraz polepszają jego sprawność. Poprawiają poziom zapamiętywania nowych informacji, oraz zwiększają jego możliwości.

Razem z nami poznasz techniki pamięciowe, poprawisz swoją koncentrację uwagi, zwiększysz swoją kreatywność.

Trening pamięci zapewni Ci dostęp do wiedzy jak działa mózg i jak wspierać jego pracę. Regularne, różnorodne ćwiczenia zapewnią jego wszechstronny rozwój i pobudzą go do większej aktywności. Poznamy różne techniki uczenia się i zaczniemy wykorzystywać je w codziennym życiu.

Pamięć nie tylko zapewnia nam możliwość uczenia się nowych rzeczy ale również stanowi podstawę naszej samoświadomości.

Nie pozwól, aby Twoje wspomnienia odeszły!

TRENUJ RAZEM Z NAMI!

CZWARTEK w godzinach 13:30-15:00

ZAPRASZAMY

Centrum Aktywności Seniora, ul. Przemysłowa 4 w Zielonce



Przykład ulotki „Trening pamięci”.



ZAJĘCIA BEZPŁATNE

GIMNASTYKA DLA SENIORÓW

PONIEDZIAŁEK, CZWARTEK
GODZ. 10:00-11:00
11:00-12:00



- ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE
- ĆWICZENIA ODDECHOWO-WZMACNIAJĄCE I ROZCIĄGAJĄCE

Osiedle Poligon, Zielonka
Klub Osiedlowy, ul. Wyszyńskiego 7D



Przykład plakatu informacyjnego o zajęciach.

Osiągnięcia

Informacje o liczbie nowych członków

- ⇒ Akces do Klubu Senior+ w Zielonce w 2023 roku, składając odpowiednie deklaracje zgłosiło w sumie **92 osób**.
- ⇒ W 2023 roku z usług Klubu Senior+ skorzystało **10017 osób**. Średnia dzienna wynosi 39 osób.

Zrealizowane lokalne działania

- ⇒ Wspólnie z Klubem Seniora „Młodzi Duchem” zrealizowaliśmy cykl spotkań pt. Quiz wiedzy o Zielonce (Lata 80. Lata 90.).
- ⇒ „Praktycznie Ekologicznie” we współpracy z uczniami SP nr 4 zbiórka elektrośmieci.
- ⇒ Współpraca z lokalnymi przedsiębiorcami, m.in. L'atore, Ad Aquam.
- ⇒ Międzypokoleniowy Tydzień Aktywności „Nadaj życiu rytm” z uczniami Zespołu Szkół im. Prezydenta Ignacego Mościckiego.
- ⇒ Wspólne warsztaty z malarstwa z przedszkolakami MP nr 3.
- ⇒ Cztery wernisaże prac malarskich w Kolejowej 11.
- ⇒ Senioriada: tydzień rekreacji i sportu. Szkolenie z nowych dyscyplin: crossminton, korfball, slow jogging.
- ⇒ Otwarte edukacyjne poniedziałki (spotkanie z prawnikiem, psychologiem, dietetykiem, behawiorystą).
- ⇒ Strefa Aktywnego Seniora: „Zdrowie i radość w ruchu” , w hali sportowej SP nr 2.
- ⇒ 4 otwarte spotkania dla mieszkańców 60+ dotyczących lokalnej polityki senioralnej.
- ⇒ Udział w V Mazowieckim Konwencie Seniorów: Legionowo.
- ⇒ Pokaz mody podczas Dni Zielonki 2023.
- ⇒ Pierniczkowe wariacje. Dzień Wolontariusza w SP4 .
- ⇒ Spotkanie wigilijne.
- ⇒ Sesja zdjęciowa uczestników zajęć Klubu Senior+.

Zrealizowane wycieczki:

- ⇒ Wycieczka: Zaręby Kościelne. Festyn rodzinny.
- ⇒ Wycieczka: Urle. Plener malarski.
- ⇒ Wycieczka: Pułtusk. Spływ Narwią.
- ⇒ Wycieczka: Łuczniczka. Spotkanie z Kapelą Niwińskich.
- ⇒ Wycieczka: Warszawa Ursus. Dom Kultury „Miś”
- ⇒ Wycieczka: Tykocin. Narwiański Park Narodowy.
- ⇒ Wycieczka rowerowa: Jezioro Czarne. Marki.

Co cieszyło się popularnością w 2023 roku?

- ⇒ Gimnastyka (mata, krzesółka, CUD)
- ⇒ Zajęcia z malarstwa
- ⇒ Taniec w kręgu
- ⇒ Indywidualne konsultacje cyfrowe
- ⇒ Trening pamięci
- ⇒ Warsztaty taneczne
- ⇒ Taneczny Fajf
- ⇒ Język angielski
- ⇒ Ćwiczenia w wodzie
- ⇒ Rękodzieło

Akcje edukacyjno-informacyjnych adresowane do dzieci i młodzieży:

- ⇒ Warsztaty z sitodruku Dzień Babci i Dziadka.
- ⇒ „Praktycznie Ekologicznie” Międzypokoleniowa praca nad termoforami z uczniami SPnr4.
- ⇒ Wizyta uczniów SP nr 4 z grupy „Praktycznie Ekologicznie” w Punkcie Adopcji Roślin Doniczkowych.
- ⇒ Międzypokoleniowy Tydzień Aktywności pt. „Nadaj życiu rytm”.
- ⇒ 110. rocznica urodzin Jerzego Wasowskiego, spotkanie autorskie.
- ⇒ Nauka stepowania, Jirina Nowakowska.
- ⇒ Międzypokoleniowe malowanie z przedszkolakami MP nr 3 w Zielonce.
- ⇒ Z okazji Dnia Dziecka przekazaliśmy na spotkaniu nasze rękodzieło dzieciom z Miejskiego Przedszkola nr 3 w Zielonce.
- ⇒ Dzień Wolontariusza, wspólne pieczenie pierników .

Klub Senior+ rozwijając ofertę zajęć współpracuje z następującymi podmiotami:

- ⇒ „Pracownia Artystyczno-Konserwatorska” prowadzi zajęcia z malarstwa.
- ⇒ Firma „Language Levels” prowadzi lekcje języka angielskiego.
- ⇒ „Karolina Health & Beauty rehabilitacja masaż kosmetyka” prowadzi zajęcia relaksacyjne.
- ⇒ Firma „AD AQUAM”, ul. Mickiewicza 24 w której realizujemy ćwiczenia w wodzie.
- ⇒ Firma Lattore, ul. Wolności 9.
- ⇒ Beauty&Make Up Expert.

KIERUNKI ROZWOJU

- Szkolenia wewnętrzne dla pracowników, aby zadbać o ich dobrostan. Tematy: komunikacja interpersonalna bez agresji, wyznaczanie granic, bez manipulacji, aktywne i skuteczne słuchanie.
- Warsztaty dla uczestników zajęć: samoorganizacja, samopomoc, jak żyć w grupie? Jak współpracować?
- Edukacja rodzin w kontekście wspierania swoich rodziców (zajęcia dla rodzin i bliskich osób zależnych).
- Uczenie do starości, np. „Żywa lekcja” w szkołach podstawowych. Cykl spotkań dla seniorów i uczniów (lekcje online, filmy edukacyjne między pokoleniami), zajęcia dla młodzieży „I Ty możesz zostać seniorem”.
- Integracja i współpraca na rzecz środowiska senioralnego Miasta Zielonka.

Osoby, które są zaangażowane w organizację Klubu Senior+:

- ⇒ p. Anna, p. Wanda, p. Apolonia, p. Marzena, p. Jan.

Od 1.09.2023 roku rozpoczęliśmy zajęcia gimnastyczne w nowej lokalizacji



ZAJĘCIA BEZPŁATNE

GIMNASTYKA DLA SENIORÓW

PIĄTEK
GODZ. 9:00-10:00
10:00-11:00



- ĆWICZENIA OGÓLNOROZWOJOWE
- ĆWICZENIA ODDECHOWO-WZMACNIAJĄCE I ROZCIĄGAJĄCE

Zielonka, ul. Paderewskiego 56/70



1. „Pomieszczenia Klubu Seniora przy ul. Przemysłowej zostały przytulnie urządzone. Jest w nich kolorowo i zostały ozdobione zdjęciami, wycinankami oraz dużą ilością kwiatów doniczkowych. Można usiąść sobie na fotelu lub na kanapie i napić się kawy lub herbaty. Wystrój tworzy miłą atmosferę.
2. Jest duża liczba różnorodnych zajęć do wyboru.
3. Osoby prowadzące zajęcia wraz z dyrektorem Klubu Seniora są bardzo życzliwe, cierpliwe i oddane seniorom.
4. Zajęcia są okazją do spotkania się w grupie.
5. Korzystam z zajęć. Poprawił mi się stan psychiczny i fizyczny.
6. Uczestniczę w wyjazdach na wycieczki, rajdy rowerowe, spacerów grupowe. Chodziłam na basen i uczestniczyłam w różnych imprezach na zewnątrz Klubu Senior+.
7. Jestem bardzo zadowolona, że mogę korzystać i to bezpłatnie z różnych zajęć a Klub Senior+ mieści się blisko mojego zamieszkania.
8. Mam również okazję poznać więcej ludzi i spędzić z nimi czas.”

Serdecznie dziękuję, Ela

„Wszystkie zajęcia, które odbyły się w 2023 roku bardzo mi się podobały i przyniosły duże dla mnie korzyści. Na przykład zajęcia z malarstwa, które pozwoliło mi wyrazić swoją kreatywność, emocje, poprawiło mi samopoczucie i dało pewność siebie, poczucie spełnienia, radości, dumy z ukończenia dzieła, poprawę zręczności i koncentracji. Był to wspaniały czas spokoju, ukojenia i pracy w grupie. Zajęcia taneczne poprawiły mój nastrój, kondycję fizyczną, równowagę, zapamiętywanie kroków. Pielęgnowały moją otwartość. Muzyka działa na minie kojąco i zmniejsza uczucie samotności.

Zajęcia z języka angielskiego ułatwiły mi komunikację podczas podróży zagranicznych, rozbudziło ciekawość świata, poprawiły pamięć i koncentrację, dały mi radość z rozwoju osobistego.

Regularne uczestnictwo w gimnastyce w basenie sprawiły, że poczułam się bardziej sprawniejsza, lżejsza. Ćwiczenia w wodzie dały mi lepsze samopoczucie poprzez dotlenienie organizmu, zmniejszył się mój lęk oraz wyzwoliła wielka radość z bycia w grupie. Czuję, że jestem zdrowsza.

Zajęcie praktyczne takie jak robienie na drutach, szydełkowanie, szycie, sklejanie itp. poprawiły sprawność moich dłoni i palców, obniżyły mój stres, dały poczucie własnej wartości z ukończenia dzieła, radość, relaks.

Praca w grupie pozwoliła mi zbudować lepsze relacje z koleżankami, wrażliwość, koleżeństwo, empatię, otwartość w wyrażaniu swoich myśli i odczuć.

Ogromna radość.

Wszystkie dodatkowe, cykliczne zajęcia, pogadanki były bardzo interesujące, wzbogaciły moją wiedzę i przyniosły duże korzyści.”

Pola

„Moje doświadczenie lektorskie w nauce języka angielskiego Seniorów jest czymś więcej, niż doświadczeniem zawodowym. Obcowanie z Seniorami przynosi wiele satysfakcji i pozwala na dzielenie się wiedzą oraz budowanie pozytywnych więzi.

Warto jednak pamiętać, że nauka języka w Klubie Senior+ czasem bywa dla nich trudna ze względu na ograniczenia pamięciowe czy brak pewności siebie w nauce nowych rzeczy. Zdarzają się też sytuacje, kiedy uczestnicy zajęć napotykają trudności w ćwiczeniach ze słuchu oraz prawidłowej wymowie, jednak dzięki cierpliwości i odpowiedniemu wsparciu można je pokonać.

Proces przekazywania wiedzy Seniorom wymaga delikatnego podejścia, cierpliwości oraz wyrozumiałości, umiejętności dostosowywania tempa i poziomu trudności do indywidualnych potrzeb.

W trakcie nauczania wykorzystuję różnorodne metody, takie jak: słuchanie, czytanie, pisanie i mówienie, aby umożliwić Seniorom skuteczną naukę języka angielskiego.

Nauczanie neurodydaktyczne języka angielskiego w Klubie Senior+ obejmuje dostosowanie materiałów do indywidualnych potrzeb i kompetencji uczącego się poprzez uwzględnienie zasad neurodydaktyki, jak np.: częste powtórzenia, różnorodne metody uczenia się i wykorzystanie narzędzi wspomagających pamięć, jak np. fiszki czy aplikacje mobilne. Istotnym elementem jest również tworzenie przyjaznego i pozytywnego środowiska uczenia się, które stymuluje rozwój językowy Seniora.

Szczerze, z głębi serca dziękuję za każdą wspólnie spędzoną minutę.

Życzę Seniorom wielu sukcesów!!!”

p. Emilia

„Uczęszczam na spotkania dotyczące treningu pamięci od początku tych zajęć. W grupie jest od 10 do 12 osób. Skład zmienia się. Nasza zawsze uśmiechnięta i żwawa „Pani Profesor Ania” uatrakcyjnia spotkania. Zaczyna od króciutkiego wykładu na jakiś ważny temat. Potem przenosimy temat na różne sposoby zapamiętywania kolejności. Poruszamy swoje szare komórki w różny sposób. Bardzo lubimy pisać kreatywne opowiadania używając rozsypanych słów. Czytamy swoje na głos w grupie. Opowiadania bywają bardzo różne i ciekawe. Dostajemy też ćwiczenia na spostrzegawczość, sudoku, itp. Zaczynamy w klubowej sali, kończymy w domu. W grupie jest miło, zabawnie i szybko mija czas. Poznałam wiele koleżanek i kolegów. Wspólna burza mózgów jest po to, by odsunąć starzenie się nas Seniorów.”

Agnieszka

Finanse

Klub Senior+ w Zielonce jako jednostka samorządu terytorialnego jest w okresie utrzymania trwałości zadania. Urząd Miasta w 2023 roku zabezpieczał funkcjonowanie placówki. Koszt realizacji zadania wyniósł 520 997,00 zł.

KLUB SENIOR+ WYKONANIE BUDŻETU ZA OKRES 01.01.2023 - 31.12.2023 85295 Pomoc Społeczna

Wydutki	520 997,00
W85295-4010-Wynagrodzenia - Administracja i obsługa	174 656,36
W85295-4040-Trzynastka - Administracja i obsługa	8 564,23
W85295-4110-ZUS - Administracja i obsługa	41 548,63
W85295-4120-FP - Administracja i obsługa	5 116,47
W85295-4170-Umowy zlecenia i o dzieło	98 107,50
W85295-4210-Akcesoria komputerowe	1 589,89
W85295-4210-Materiały biurowe	1 380,11
W85295-4210-Pozostałe zakupy	11 452,15
W85295-4210-Środki czystości	1 656,74
W85295-4210-Wyposażenie	10 419,40
W85295-4220-Zakup środków żywności	2 990,60
W85295-4300-Koszty i prowizje bankowe	140,25
W85295-4300-Koszty transportu	7 507,16
W85295-4300-Pozostałe usługi (angielski, ochrona danych, warsztaty, spotkania autorskie, zajęcia malarskie, taneczne, basen, organizacja Dni Seniora, Strefy Aktywnego Seniora oraz Wigilii)	105 914,67
W85295-4300-Przeglądy techniczne	147,60
W85295-4360-Uслуги telekomunikacyjne	1 844,88
W85295-4400-Oplaty za czynsze budynków	44 632,26
W85295-4440-ZFŚS - Administracja i obsługa	2 684,00
W85295-4710-PPK- Administracja- obsługa	644,10

Sytuacja kadrowa

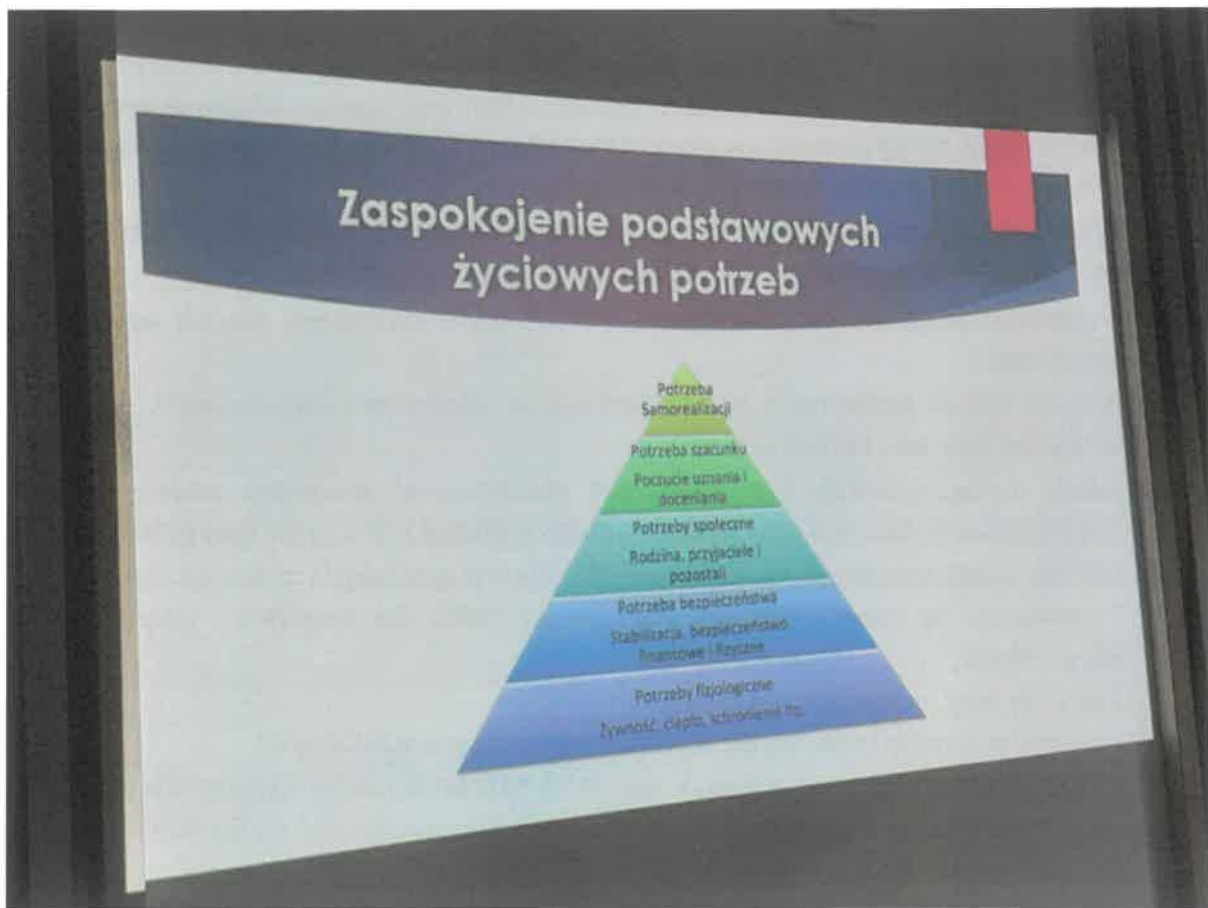
Poniżej zestawienie pracowników i współpracowników w Klubie Senior+ w Zielonce.

PRACOWNICY

STANOWISKO	
Kierownik, instruktor zajęć	Umowa o pracę
Psycholog, Doradca Cyfrowy	Umowa o pracę (pół etatu)
WSPÓŁPRACOWNICY	
Fizjoterapeuta	Umowa cywilno-prawna
Fizjoterapeuta	Umowa cywilno-prawna
Instruktor tańca	Umowa cywilno-prawna
Trener	Umowa cywilno-prawna
Pracownik usług czystościowych	Umowa cywilno-prawna

EWALUACJA

Na bieżąco staramy się monitorować potrzeby naszych uczestników zajęć. W grudniu 2023 r. zostały przeprowadzone wśród uczestników zajęć ankiety mające na celu pokazać potrzeby, oczekiwania oraz ocenić dotychczasowe działania placówki oraz jej pracowników. Ankiety były anonimowe oraz dobrowolne.



W badaniu wzięło udział 80 uczestników zajęć w Klubie Senior+ uczęszczających na zajęcia w przedziale wiekowym 60-89 lat. Poniżej wnioski z przeprowadzonego badania na podstawie przeprowadzonych ankiet:

- ⇒ Średnia wieku naszych Seniorów wynosi 72,5 lata, co wskazuje na to, że klub przyciąga głównie osoby starsze.
- ⇒ 45% uczestniczy w zajęciach 1-2 razy w tygodniu, 37,5 % odwiedza KS+ więcej niż 2 razy w tygodniu. Wszyscy wypełniający ankietę czują się tutaj bezpiecznie. Problem jednak stanowi komfort sali w placówkach dodatkowych (np. ciasno, składanie krzesłek). Jakość usług, satysfakcja z zajęć oraz różnorodność programu zostały ocenione bardzo dobrze. 26% korzystało z oferty usług indywidualnych.
Większość uczestników, czyli 82,5%, uczęszcza na zajęcia więcej niż raz w tygodniu, co wskazuje na regularność i zaangażowanie w aktywności klubowe.
- ⇒ Uczestnicy czują się bezpiecznie, co jest istotnym czynnikiem dla ich komfortu i satysfakcji.
- ⇒ Istnieją jednak problemy z komfortem sali w placówkach dodatkowych, co może wymagać poprawy infrastruktury.
- ⇒ Jakość usług, satysfakcja z zajęć oraz różnorodność programu zostały wysoko ocenione, co świadczy o pozytywnym odbiorze działań klubu przez uczestników.
- ⇒ Istnieje zapotrzebowanie na różnorodność zajęć, w tym zajęcia w terenie, edukacyjne i sportowe, co może zwiększyć atrakcyjność klubu dla obecnych i potencjalnych uczestników.
Potrzeby oraz propozycje nowych zajęć:
 - zajęcia w terenie (*odp.* Nordic walking, rower, zajęcia edukacyjne),
 - zajęcia edukacyjne (*odp.* dietetyk, warsztaty kulinarne, ratownictwo medyczne),
 - zajęcia sportowe (basen, wyjazdy rehabilitacyjne, więcej zajęć na Bankówce, więcej CUDu, więcej zajęć z p. Karoliną),
 - miejsce i możliwość wieczornych spotkań towarzyskich.
- ⇒ Seniorzy wyrażają wdzięczność za istnienie klubu, doceniają różnorodność zajęć i zaangażowanie trenerów. Seniorzy wyrażali również swoją wdzięczność za takie miejsce, doceniali różnorodność zajęć oraz dopasowanie ich poziomu trudności do ich możliwości i ograniczeń. Trenerzy byli oceniani jako osoby b. profesjonalne oraz empatyczne.
- ⇒ Istnieje potrzeba poprawy komunikacji wewnątrz klubu, szczególnie dotyczącej informacji o ofercie zajęć w różnych placówkach klubu [*Ankieta uwidoczniała, że Seniorzy uczęszczający w zajęciach w placówkach (Wyszyńskiego 7D, Bankówka) nie mają pełnej wiedzy o ofercie zajęć odbywających się w placówce głównej*].

W pierwszym kwartale 2024 zrealizowano następujące pozycje programu:

1. Zajęcia relaksacyjne.
2. Punkt Cyfrowego Wsparcia Seniora z możliwością konsultacji indywidualnych.
3. Zajęcia z malarstwa, gr.1.
4. Edukacyjne poniedziałki: dietetyk, Serce na Banacha, arteterapia, profilaktyka.
5. Gimnastyka – ćwiczenia ogólnorozwojowe – trzy grupy o różnym zaawansowaniu. Są to ćwiczenia ogólnorozwojowe na matach i na krzeselkach.
6. Lekcje języka angielskiego dla początkujących.
7. Pomoc psychologiczna, konsultacje indywidualne.
8. Gra towarzyska Rummikub.
9. Spotkania Klubu Seniora PZERil, Koło nr 3.

10. Trening gerontopsychomotoryczny.
11. Terapia manualna.
12. Gimnastyka „CUD”
13. AQUA - ćwiczenia w wodzie z doświadczonym instruktorem.

14. Zajęcia z malarstwa, gr.2.
15. Taniec w kręgu, dwie grupy o różnym zaawansowaniu.
16. Trening pamięci, który pomaga zachować umysł w dobrej kondycji.
17. Prowadzenie zajęć aktorskich w Klubie Seniora „Młodzi Duchem”.

18. Zajęcia z rękodzieła.
19. Lekcje języka angielskiego dla średnio zaawansowanych.
20. Zajęcia rekreacyjne: tenis stołowy.

21. Punkt Pielęgnacji i Wymiany Roślin Doniczkowych.
22. Spotkania okolicznościowe: Dni Zielonki, Dni Seniora, Wigilia.
23. Strefa Aktywnego Seniora „Zdrowie i radość w ruchu” (marzec, listopad).
24. Międzypokoleniowy Tydzień Aktywności „Nadaj życiu rytm” (kwiecień).
25. Wystawy prac z zajęć malarskich (4 cykle, wernisaż, finisaż, plener).
26. Wystawa prac z rękodzieła (udział w kiermaszach szkolnych)

PERSONY

W celu zwiększenia efektywności naszych działań oraz podtrzymania naszych wartości, rozpoczęliśmy proces budowy *person* (profil naszych odbiorców). Nasze działania mają na celu głębsze zrozumienie uczestników naszych zajęć, lepsze dopasowanie oferowanych usług, skuteczniejsze działania, wzmocnienie wizerunku naszej marki oraz innowacyjne podejście do rozwoju naszych programów.

Oto dwie przykładowe postacie uczestników Klubu Senior+ w Zielonce

Kobieta: Jadwiga

Wiek: 68 lat

Charakterystyka: Jadwiga to energiczna kobieta w średnim wieku, pełna entuzjazmu do życia i gotowa na nowe wyzwania. Od lat mieszka w Zielonce i od momentu, gdy Klub Senior+ rozpoczął swoją działalność, była jedną z pierwszych, która dołączyła do grupy. Jest wdzięczna za możliwość uczestniczenia w różnorodnych zajęciach i wydarzeniach organizowanych przez klub.

Aktywność w klubie: Jadwiga regularnie uczestniczy w wielu zajęciach oferowanych przez klub, szczególnie w tych związanych ze zdrowiem i aktywnością fizyczną. Jest stałą bywalczynią zajęć z malarstwa oraz warsztatów zdrowego gotowania. Dodatkowo, aktywnie angażuje się w organizację wydarzeń społecznościowych, takich jak wspólne wyjścia na koncerty czy wycieczki.

Zaangażowanie społeczne: Jadwiga jest gorącą zwolenniczką zaangażowania społecznego w życie miasta. Uczestniczy w działaniach mających na celu poprawę jakości życia mieszkańców Zielonki, angażując się w inicjatywy lokalne i wspierając miejskie akcje społeczne. Jest otwarta na nowe pomysły i chętnie dzieli się własnymi doświadczeniami z innymi członkami klubu.

Mężczyzna: Stanisław

Wiek: 73 lata

Charakterystyka: Stanisław to doświadczony emeryt, który zawsze cieszył się aktywnym trybem życia. Po przeprowadzce do Zielonki, odkrył Klub Senior+ jako doskonałą okazję do poznania nowych ludzi i rozwijania swoich pasji. Jest osobą towarzyską, lubiącą rozmowy i dyskusje na różnorodne tematy.

Aktywność w klubie: Stanisław chętnie uczestniczy w różnorodnych zajęciach oferowanych przez klub, ale szczególnie bliskie są mu warsztaty z zakresu nowych technologii oraz wykłady z historii sztuki. Lubi poszerzać swoją wiedzę i aktywnie uczestniczyć w dyskusjach podczas spotkań klubowych. Jest również zainteresowany aktywnością fizyczną, więc regularnie uczęszcza na zajęcia gimnastyki dla seniorów.

Zaangażowanie społeczne: Stanisław dodatkowo jest członkiem Klubu Seniora Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów Koło nr 3 w Zielonce. Aktywnie uczestniczy w spotkaniach tej organizacji, angażując się w działania mające na celu wsparcie seniorów w życiu codziennym oraz reprezentowanie ich interesów na szczeblu lokalnym. Jego doświadczenie życiowe i otwartość na nowe pomysły sprawiają, że jest cenionym członkiem społeczności klubowej.

Szanowni Państwo, Drodzy Mieszkańcy,

W naszej jednostce nie ma informatyka, grafika, działu promocji, czy pracownika technicznego. Jesteśmy zdani na dobre serca ludzi oraz tych, którzy znajdą dla nas czas. To generuje trudności, ale także uczy samorządności i współpracy. Dlatego chcielibyśmy wyrazić wdzięczność wszystkim Radnym Miasta oraz Pracownikom Miasta, a przede wszystkim:

- Pracownikom Centrum Usług Wspólnych,
- Pracownikom Biura Komunikacji Społecznej i Promocji Urzędu Miasta,
- Pracownikom Zakładu Gospodarki Komunalnej,
- Pracownikom Kolejowej 11,
- Pracownikom Ośrodka Kultury i Sportu,
- Pracownikom Ośrodka Pomocy Społecznej.
- Pracownikom placówek edukacyjnych Miasta Zielonka.

Bez Waszego zaangażowania nie osiągnęlibyśmy tylu dobrych wyników. Dziękujemy za budowanie synergii, za przekazywanie informacji o naszej ofercie. Dziękujemy wszystkim instytucjom, organizacjom, firmom, które pomagają nam rozszerzać naszą ofertę. Z roku na rok coraz bardziej poznajemy mieszkańców, odczuwamy atmosferę, rozpoznajemy potrzeby osób starszych. Od końca 2021 roku wspólnie tworzymy coś nowego, po swojemu, jesteśmy w ciągłym procesie rozwoju. Zauważamy ważne kierunki dla rozwoju kompetencji pracowników i uczestników Centrum Aktywności Seniora:

- Szkolenia wewnętrzne dla pracowników, aby zadbać o ich dobrostan. Tematy: komunikacja interpersonalna bez agresji, wyznaczanie granic, bez manipulacji, aktywne i skuteczne słuchanie.
- Warsztaty dla uczestników zajęć: samoorganizacja, samopomoc, jak żyć w grupie? Jak współpracować?
- Edukacja rodzin w kontekście wspierania swoich rodziców (zajęcia dla rodzin i bliskich osób zależnych).
- Uczenie do starości, np. „Żywa lekcja” w szkołach podstawowych. Cykl spotkań dla seniorów i uczniów (lekcje online, filmy edukacyjne między pokoleniami), zajęcia dla młodzieży „I Ty możesz zostać seniorem”.
- Integracja i współpraca na rzecz środowiska senioralnego Miasta Zielonka.

Cieszy nas fakt, że zarówno osoby przechodzące na emeryturę, jak i te, które wracają do nas po udarach, znajdują u nas swoje miejsce. To pokazuje jak szeroko trzeba być otwartym na potrzeby senioralne.

Szanowni Radni Miasta Zielonki, Szanowny Panie Burmistrzu, dziękuję w imieniu swoim, współpracowników i przede wszystkim uczestników zajęć za zabezpieczenie funkcjonowania placówki w 2023 roku. Prosimy o dalsze wsparcie tej koncepcji naszej pracy, prosimy o wsparcie naszych pomysłów, abyśmy mogli kontynuować wypełnianie naszej misji.

Dyrektor
Centrum Aktywności Seniorów
w Zielonce

Heleen Daut
16.08.2023

UZASADNIENIE

projektu uchwały
w sprawie przyjęcia sprawozdania z działalności Centrum Aktywności Seniora w
Zielonce za 2023 rok

Plan pracy Rady Miasta Zielonka przyjęty Uchwałą Nr XLI/415/22 Rady Miasta Zielonka z dnia 27 stycznia 2022 r. zmieniającej uchwałę w sprawie zatwierdzenia planu pracy Rady Miasta Zielonka oraz wzoru sprawozdań, przewiduje, iż w maju każdego roku na posiedzeniu Rady Miasta przedstawiane jest sprawozdanie z działalności Centrum Aktywności Seniora za rok poprzedni.

Jednocześnie na podstawie § 7 Statutu Miasta Zielonka stanowiącego załącznik do Uchwały Nr VIII/69/03 Rady Miasta Zielonka z dnia 14 maja 2003 r. w sprawie uchwalenia Statutu Miasta Zielonka (Dz. Urz. Woj. Mazowieckiego z dnia 25 czerwca 2003 r. Nr 170 poz. 4176 z późn. zm.) Rada Miasta rozpatruje na sesjach i rozstrzyga w drodze uchwał wszystkie sprawy należące do jej kompetencji, w związku z tym podjęcie uchwały jest uzasadnione.

PRZEWODNICZĄCY
Rady Miasta Zielonka

Andrzej Marek Grodzki