

Uchwała Nr LVII/558/23

Rady Miasta Zielonka

z dnia 25 maja 2023 r.

w sprawie przyjęcia sprawozdania z działalności Klubu Senior+ w Zielonce za 2022 rok

Na podstawie art. 18 ust. 1 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (tj. Dz. U z 2023 r. poz. 40 z późn. zm.) 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 uchwała co następuje:

§ 1

Przyjmuje się sprawozdanie z działalności Klubu Senior+ za 2022 rok, stanowiące załącznik do niniejszej uchwały.

§ 2

Uchwała wchodzi w życie z dniem podjęcia.

Przewodniczący Rady Miasta Zielonka

Andrzej Marek Grodzki



Załącznik do Uchwały Nr LVII/558/23
Rady Miasta Zielonka z dnia 25 maja 2023 r.

Sprawozdanie z działalności Klubu Senior+ w Zielonce za okres 1.01.2022 r. - 31.12.2022 r.



Zielonka, maj 2023 r.

Wprowadzenie	3
Informacje ogólne	4
Opis działania	6
RUCH	6
GIMNASTYKA	7
TANIEC W KRĘGU	8
TRENING PSYCHOMOTORYCZNY	9
ZAJĘCIA RELAKSACYJNE	10
AKCJA „ŁAPIĘ DZIEŃ”	11
SPACERY	12
EDUKACJA	13
PUNKT CYFROWEGO WSPARCIA SENIORA	14
TRENING PAMIĘCI	15
JĘZYK ANGIELSKI	17
WARSZTATY Z MALARSTWA	18
ZAJĘCIA KULINARNE	19
GRY TOWARZYSKIE	20
ZDROWIE FIZYCZNE, PSYCHICZNE I SPOŁECZNE	22
PROFILAKTYKA	23
PUNKT ADOPCJI I PIELĘGNACJI ROŚLIN DONICZKOWYCH	24
GRUPA WSPARCIA I POMOC PSYCHOLOGICZNA	25
SESJE DIALOGOWE	26
KRONIKA	27
ZAJĘCIA INTEGRACYJNE DLA MAM I DZIECI	42
OFERTA WAKACYJNA	44
DNI ZIELONKI 2022	46
DNI SENIORA 2022	48
WIGILIA	52
Komunikacja	54
Osiągnięcia	57
Wypowiedzi uczestników	60
Grupa wolontariuszy	62
Finanse	63
Plany i cele	65
Lokalna polityka senioralna	66



WPROWADZENIE



Sprawozdanie z działalności Klubu Senior+ w Zielonce zawiera informacje dotyczące działań, wydarzeń i osiągnięć klubu w okresie od 1.01.2022r roku do 31.12.2022 roku.

Ośrodek wsparcia pod nazwą „Klub Senior+ w Zielonce”, zwany dalej „Klubem Senior+”, jest jednostką organizacyjną pomocy społecznej, działającą w formie jednostki budżetowej Miasta Zielonka. Klub Senior+ to jednostka, która skupia mieszkańców w wieku 60+, aby pomóc im w utrzymaniu aktywności fizycznej, umysłowej i społecznej. Celem działań jest zapewnienie członkom różnorodnych możliwości spędzania wolnego czasu, podnoszenia swoich umiejętności i umożliwienie im nawiązania nowych kontaktów i znajomości. Klub Senior+ organizuje różne wydarzenia, takie jak wyjazdy, wycieczki, warsztaty, szkolenia, spotkania integracyjne i inne inicjatywy mające na celu zwiększenie aktywności seniorów i ich integracji społecznej.

Cele szczegółowe działalności Klubu Senior+ obejmują:

- a) wspieranie osób starszych w ich codziennym funkcjonowaniu;
- b) przeciwdziałanie izolacji i marginalizacji osób starszych;
- c) pomoc w utrzymywaniu kondycji psychofizycznej;
- d) aktywizację osób starszych w celu podejmowania działań zmierzających do poprawy jakości ich życia;
- e) pomoc osobom starszym w nabywaniu umiejętności organizacji czasu wolnego;
- f) odkrywanie i rozwijanie zainteresowań, poszerzanie i zdobywanie wiedzy oraz zaspokajanie potrzeb kulturalnych i towarzyskich;
- g) wspieranie rodzin osób starszych w opiece nad nimi;
- h) integrację społeczną środowiska seniorów;
- i) zwiększenie zaangażowania seniorów w życie społeczności lokalnej.

Misją ośrodka jest:

- zapewnienie wsparcia w pokonywaniu trudności dnia codziennego,
- kompensowanie (równoważenie, przeciwważenie) skutków samotności,
- propagowanie modelu aktywnego i godnego życia w wieku senioralnym.

“**POMAGAMY - WSPIERAMY - AKTYWIZUJEMY
RUCH - EDUKACJA - ZDROWIE**”

INFORMACJE OGÓLNE



Klub Senior+ w Zielonce swoją statutową działalność jako odrębna jednostka organizacyjna pomocy społecznej, działającą w formie jednostki budżetowej Miasta Zielonka rozpoczął w październiku 2021 roku. Od tego czasu placówka ciągle ewoluje wraz z przybywającymi uczestnikami. Klub Senior+ powstał w ramach programu Senior+ realizowanego przez Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej. Celem strategicznym Programu jest zwiększenie aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym seniorów poprzez rozbudowę infrastruktury ośrodków wsparcia w środowisku lokalnym oraz zwiększenie miejsc w placówkach „Senior+” przy dofinansowaniu działań jednostek samorządu w rozwoju na ich terenie sieci Dziennych Domów „Senior+” i Klubów „Senior+”. Program polega na wsparciu tworzenia placówek typu „Senior+”, w tym Dziennych Domów „Senior+” i Klubów „Senior+” przez jednostki samorządu, których strategię rozwoju pomocy społecznej uwzględniają rozwój infrastruktury dla osób starszych, lub w których brak jest innej infrastruktury pomocy społecznej tego typu.

Klub „Senior+” to oferta dla osób, które niekoniecznie wymagają pomocy w codziennym funkcjonowaniu, a chcą pozostać aktywne i w atrakcyjny sposób zagospodarować swój wolny czas. Chodzi o motywowanie osób starszych do działań na rzecz samopomocy i udziału w wolontariacie.

Akces do Klubu Senior+ w Zielonce w 2022 roku, składając odpowiednie deklaracje zgłosiło w sumie 97 osób w tym 86 kobiet i 11 mężczyzn. Praktyka podobnych placówek działających w kraju pokazują dużą rotację osób w ciągu roku działalności. 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+” odbywa się na podstawie deklaracji uczestnictwa. Uczestnik składając deklarację do Klubu Senior+ zapoznaje się z Regulaminem. Pod koniec tygodnia opracowywany jest Tygodniowy Plan Zajęć Klubu Senior+ na przyszły tydzień pn. „Tygodniówka”. Plan zawiera daty i godziny prowadzenia zajęć oraz czas ich trwania. W siedzibie Klubu są umieszczane plakaty z wydarzeniami, rodzaje zajęć oraz ich krótkim opisem.

Kadrę prowadzącą zajęcia stanowią wolontariusze spośród seniorów oraz wykwalifikowani specjaliści w tym: instruktorzy fizjoterapii, instruktor tańca i muzyki, psycholog. Klub Senior+ prowadzony jest przez kierownika. Oferta Klubu Senior+ zgodnie z założeniami programu „Senior+” zapewniała minimum 20 godzin tygodniowo aktywności.

W 2022 roku uwzględniając potrzeby i możliwości seniorów, razem z uczestnikami, wybraliśmy następujący kierunek stałych aktywności:

GIMNASTYKA OGÓLNOUSPRAWNIAJĄCA
TRENING PSYCHOMOTORYCZNY
WARSZTATY Z MALARSTWA
PUNKT CYFROWEGO WSPARCIA
GRY TOWARZYSKIE
SPOTKANIA W RAMACH ARTETERAPII
TANIEC W KRĘGU
TRENING PAMIĘCI
POMOC PSYCHOLOGICZNA
ZAJĘCIA RELAKSACYJNE

Aktualne harmonogramy zajęć na każdy tydzień publikowane są na portalu Facebook oraz dostępne są w siedzibie ośrodka.

W 2022 roku z usług Klubu Senior+ skorzystało 4819 osób. Średnia dzienna wynosi 19 osób.

OPIS DZIAŁANIA



PRZEGLĄD DZIAŁAŃ I PROJEKTÓW ZREALIZOWANYCH PRZEZ KLUB (ORGANIZACJA WYJAZDÓW, IMPREZ, WARSZTATÓW, SPOTKAŃ, SZKOLEŃ I INNYCH INICJATYW, KTÓRE PRZYCZYNIŁY SIĘ DO ZWIĘKSZENIA AKTYWNOŚCI I INTEGRACJI CZŁONKÓW KLUBU.

W 2022 roku w Klubie Senior+ w Zielonce odbywały się następujące zajęcia stałe zorganizowane w blokach tematycznych: ruch, edukacja oraz zdrowie.

RUCH

Mieszkańcy, którzy uczestniczą w zajęciach Klubu Senior+ w Zielonce najbardziej lubią zajęcia ruchowe. Preferują ruch m.in. z powodu korzyści zdrowotnych, jakie niesie ze sobą aktywność fizyczna. Jest to poprawa kondycji fizycznej, lepsze samopoczucie oraz ochrona przed chorobami takimi jak choroba serca, nadciśnienie, cukrzyca i osteoporoza. Innym powodem korzystania z tych zajęć jest chęć utrzymania sprawności fizycznej oraz zwiększenie poczucia samodzielności i niezależności w codziennym życiu. W tegorocznej ofercie zajęć było 5 propozycji zajęć o różnym nasileniu ruchowym. Były to gimnastyka, taniec w kręgu, trening psychomotoryczny, zajęcia relaksacyjne, akcja „Łapię dzień” oraz spacer rekreacyjny.



GIMNASTYKA

– ćwiczenia ogólnorozwojowe

– trzy grupy o różnym zaawansowaniu.

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 krzesłkach. Zajęcia podzielone są na trzy etapy. Rozgrzewka, część główna oraz zakończenia. Podczas zajęć na krzesłkach 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.

Zajęcia odbywają się dwa razy w tygodniu, we wtorki i piątki w trzech grupach. Ćwiczenia na matach w godz. 9:00-10:00, 10:00-11:00. Ćwiczenia na krzesłkach w godz. 11:00-12:00. **W tych zajęciach uczestniczyło średnio 45 osób dziennie.**





TANIEC W KRĘGU

- dwie grupy o różnym zaawansowaniu.

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.

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.





TRENING PSYCHOMOTORYCZNY

– trening zmysłu równowagi, słuchu i wzroku.

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 prowadzone są raz w tygodniu w poniedziałki w godz. 9:00-10:30. **Średnia liczba uczestników to 10 osób.**





ZAJĘCIA RELAKSACYJNE

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.

Zajęcia odbywały się raz w tygodniu w piątek w godz. 15:00-16:00. **Średnia liczba uczestników to 10 osób.**





AKCJA „ŁAPIĘ DZIEŃ”

– ćwiczenia podczas aktywności domowej.

Akcja „łapię dzień” to inicjatywa zorganizowana przez ESPAR 50+, która polega na organizowaniu codziennych ćwiczeń fizycznych podczas aktywności domowej dla osób powyżej 50 roku życia. Akcja ta ma na celu zachęcanie seniorów do regularnej aktywności fizycznej, która jest kluczowa dla zachowania dobrej kondycji i zdrowia w starszym wieku.

Podczas akcji seniorzy otrzymywali instrukcje do ćwiczeń, które mogły być wykonywane w domu, a także nagrania wideo z instrukcjami, które pomagały w prawidłowym wykonywaniu ćwiczeń. W ten sposób seniorzy mogli samodzielnie trenować i dbać o swoje zdrowie, nie wychodząc z domu. Akcja „łapię dzień” promowała również zdrowe nawyki żywieniowe i styl życia, a także zachęcała do codziennych aktywności, takich jak spacer, wizyty u lekarza czy kontakty z innymi ludźmi.

Zajęcia i spotkania z instruktorami odbywały się raz w miesiącu. **Średnia liczba uczestników to 10 osób.**





SPACERY NORDIC WALKING

Spacerysto łagodna forma aktywności, która nie wymaga specjalnego sprzętu ani doświadczenia. Spacerysto organizowane były na różnych trasach, w zależności od poziomu zaawansowania i preferencji uczestników. Najchętniej wybierano Park Dębinki oraz Glinianki. Podczas spacerów seniorzy mogli korzystać z okazji, aby porozmawiać z innymi, podziwiać krajobrazy lub cieszyć się po prostu świeżym powietrzem

Spacerysto są korzystne dla zdrowia seniorów, ponieważ poprawiają kondycję fizyczną, przyczyniają się do utrzymania prawidłowej wagi ciała, a także poprawiają samopoczucie i jakość życia.

W 2022 roku zrealizowano 24 godzin spacerów. Uczestniczyły w nich 66 osób.





EDUKACJA

Wśród uczestników Senior+ widać wyraźnie chęć pogłębiania wiedzy w różnych dziedzinach i rozwijania swoich zainteresowań. Zajęcia edukacyjne są doskonałą okazją do nawiązania nowych kontaktów i wymiany poglądów z innymi osobami. Seniorzy wybierali zajęcia z bloku edukacja dla dorosłych, ponieważ chcieli zdobyć nowe umiejętności, które pomogą im w codziennym życiu, takie jak nauka języka obcego, obsługa komputera czy lepsze zrozumienie przepisów prawa.

Jako Klub Senior+ w Zielonce chcemy rozwijać koncepcje uczenia się przez całe życie. Chcemy aby niezależnie od wieku kontynuować naukę, rozwijać swoje umiejętności i pogłębiać wiedzę w różnych dziedzinach. W tym segmencie oferowaliśmy 7 rodzajów zajęć. Są to indywidualne konsultacje w punkcie cyfrowego wsparcia seniora, trening pamięci, warsztaty z malarstwa, lekcje języka angielskiego, zajęcia z arteterapii DIY, zajęcia kulinarne i gry towarzyskie.



PUNKT CYFROWEGO WSPARCIA SENIORA

– indywidualne konsultacje cyfrowe.

To nasz flagowy program, który ma na celu zapewnienie wsparcia seniorom w zakresie korzystania z nowoczesnych technologii. Punkt Cyfrowego Wsparcia Seniora w Zielonce w 2022 roku funkcjonował przez 10 miesięcy, działając raz w tygodniu w poniedziałki w godz. 9:00-16:00. W 2022 roku odbyło się ponad 200 konsultacji w ramach Punktu Cyfrowego Wsparcia Seniora. Naszym zadaniem jest odpowiedzieć na specyficzne problemy powstające w trakcie codziennego użytkowania sprzętów elektronicznych – telefonów, laptopów, tabletów, czytników ebook'ów, oraz rozwianie wątpliwości.

Często wśród Korzystających pojawia się stwierdzenia typu: „moje dzieci, wnuki nie mają cierpliwości, wolą zrobić to same a ja dalej nie wiem o co chodzi, nie mają czasu-oni są tacy zapracowani, nie będę im jeszcze zawracał głowy, złością się na mnie, że znowu muszę mi coś tłumaczyć”. 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 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 na występujące wątpliwości. 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.

1

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 przybliżyć 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 - przejście z telefonu komórkowego na smartphone jest dużą zmianą i wymaga zmiany podejścia to urządzania jakim jest telefon. 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, mojeKP.

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.

Najczęściej używane aplikacje i obszary to:

- ▶ portale społecznościowe: Fb, Instagram, TikTok,
- ▶ komunikatory: WhatsApp, Messenger,
- ▶ aplikacje: mObywatel, mojeKP, 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.

Punkt Cyfrowego Wsparcia Seniora w Zielonce w 2022 roku funkcjonował przez 10 miesięcy, działając raz w tygodniu w poniedziałki w godz.9:00-16:00.



TRENING PAMIĘCI

Trening pamięci to zajęcia podczas których uczestnik poznaje zbiór ćwiczeń i technik, które mają na celu poprawę funkcjonowania pamięciowej osób starszych. Wraz z wiekiem, naturalny proces starzenia się organizmu wpływa na pogorszenie jakości pamięci i trudności w zapamiętywaniu nowych informacji. Uczestnik poznaje różnorodne ćwiczenia, które angażują różne rodzaje pamięci, takie jak pamięć krótkotrwała, długotrwała, przestrzenna, werbalna czy wzrokowa. Regularne stosowanie treningu pamięci może prowadzić do poprawy funkcjonowania pamięciowego i zwiększenia pewności siebie u seniorów, co wpływa na ich jakość życia. Zajęcia prowadzone są według autorskiego projektu.

Trening pamięci prowadzony był raz w tygodniu, we czwartek, w godz.13:30-15:00. Średnia liczba uczestników zajęć to 10 osób. **W 2022 roku odbyło się 32 treningi, w których uczestniczyło 193 osób.**





JĘZYK ANGIELSKI

- poziom początkujący

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 raz w tygodniu, we środy, w godz.13:30-14:30. Aktualnie szukamy wolontariuszy z zielonkowskich szkół do rozmówek angielskich przy herbacie.





WARSZTATY Z MALARSTWA

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. Zajęcia prowadzone były raz w tygodniu w poniedziałki w godz. 11:00-13:00. **Średnia liczba uczestników zajęć to 12 osób.** Na koniec 2022 roku każdy z uczestników otrzymał w prezencie komplet specjalistycznych pędzli.





ZAJĘCIA KULINARNE

Zajęcia kulinarne dla seniorów to forma aktywności, która pozwalała na rozwijanie umiejętności kulinarnej i dzielenia się swoimi przepisami gotowania różnych potraw. Podczas zajęć seniorzy przygotowywali różnego rodzaju potrawy, od prostych dań do bardziej skomplikowanych. Dzieliли się wiedzą na temat zdrowego odżywiania i sposobów na wykorzystanie różnych produktów spożywczych. Gotowanie i jedzenie towarzyszy często w życiu społecznym, dlatego takie zajęcia mogą być okazją do wymiany doświadczeń, rozmów i wspólnych przeżyć. Grupa kulinarna pod kierunkiem koordynatorki przygotowywała spotkania okolicznościowe.

Zajęcia odbywały się raz w tygodniu, w poniedziałki, w godz. 15:00–18:00. **W 2022 roku odbyły się 74 zajęcia, w których uczestniczyło 147 osób.**



Warsztaty kulinarne

ŻUREK CZY ZUPA CHRZANOWA?

11.04. Poniedziałek,
godz. 15:00–18:00



GRY TOWARZYSKIE (Rummikub, Bule)

Gry towarzyskie dla seniorów, takie jak Rummikub i Bule, to popularne formy rozrywki, które pomagają w utrzymaniu sprawności umysłowej oraz społecznej. Gry te wymagają skupienia i logicznego myślenia, co może pomóc w poprawie pamięci, koncentracji i szybkości myślenia.

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.

Bule to popularna gra zręcznościowa, w której gracze muszą rzucać małymi metalowymi kulami w celu zbitcia innych kul z pola gry. Gra ta wymaga dobrego celowania i umiejętności oceny odległości, co może pomóc w rozwijaniu koordynacji ruchowej.

Gry towarzyskie w naszej ofercie to kolejny sposób na spędzenie czasu z innymi ludźmi i nawiązanie nowych znajomości. Grając w grupie, seniorzy mogą wspólnie rywalizować i dobrze się bawić, co może pomóc w zmniejszeniu poczucia samotności i izolacji społecznej.

Spotkanie z grami towarzyskimi odbywały się raz w tygodniu we wtorki, w godz. 16:00-18:00. **W 2022 roku odbyło się 58 godzin zajęć, w których uczestniczyło 208 osób.**





WARSZTATY TAŃCA TOWARZYSKIEGO

ZRÓB TO SAM, KROK PO KROKU

- terapia zajęciowa obejmująca metody ergoterapii,
socjoterapii i arteterapii





ZDROWIE FIZYCZNE, PSYCHICZNE I SPOŁECZNE

Trzecim naszym fundamentem działań był blok, który pod hasłem zdrowie skupiał w sobie następujące działania: punkt adopcji i pielęgnowania roślin doniczkowych, grupa wsparcia i pomoc psychologiczna oraz sesje dialogowe. W przyszłości chcemy rozumieć słowo zdrowie w jego trzech kierunkach.

- ▶ **Zdrowie fizyczne:** utrzymanie dobrej kondycji fizycznej pozwala seniorom cieszyć się dobrym samopoczuciem, uniknąć chorób i zachować niezależność w codziennych czynnościach. Zdrowy styl życia, taki jak aktywność fizyczna, zdrowe odżywianie i regularne badania medyczne, może pomóc w utrzymaniu dobrego zdrowia fizycznego.
- ▶ **Zdrowie psychiczne:** zdrowie psychiczne jest kluczowe dla ogólnego dobrego samopoczucia i jakości życia. Seniorzy mogą zmagać się z różnymi wyzwaniami psychicznymi, takimi jak depresja, lęki, zaburzenia snu, stres i samotność. Dlatego ważne jest, aby seniorzy mieli dostęp do odpowiedniej opieki psychologicznej i wsparcia, które pomogą im radzić sobie z tymi wyzwaniami.

Zdrowie społeczne: zdrowie społeczne jest związane z relacjami społecznymi i emocjonalnymi seniorów. Dobre zdrowie społeczne może pomóc w zapobieganiu izolacji społecznej, utrzymaniu dobrych relacji rodzinnych i społecznych oraz poprawie ogólnego samopoczucia. Z tego powodu seniorzy powinni mieć dostęp do różnych programów i zajęć, takich jak kluby seniora, grupy wsparcia społecznego, zajęcia rekreacyjne i kulturalne, które pomogą im utrzymać zdrowie społeczne.



PROFILAKTYKA

W sierpniu 2022 roku pojawiła się w siedzibie Klubu Senior+ Międzypokoleniowa Różowa Skrzyneczka. Dołączamy do akcji wspierania kobiet i zadbania o osoby, doświadczające trudności związanych z nietrzymaniem moczu. Dysfunkcje mięśni dna miednicy, prewencja, wsparcie w nietrzymaniu moczu i opuszczeniu narządu rodneho. W 2022 roku organizowaliśmy cyklicznie wykład oraz zajęcia praktyczne z dysfunkcji, prewencji i wsparcia w nietrzymaniu moczu i innych dysfunkcjach mięśnie dna miednicy.

Wykład prowadzony przez fizjoterapeutkę na temat dysfunkcji, prewencji i wsparcia w nietrzymaniu moczu i innych dysfunkcjach mięśnie dna miednicy.





PUNKT ADOPCJI I PIELEGNACJI ROŚLIN DONICZKOWYCH

Punkt adopcji i pielęgnacji roślin doniczkowych to inicjatywa, która pojawiła się od momentu wznowienia działalności Klubu Senior+ w Zieloncu. Uważamy, że może mieć wartość dla seniorów na kilka sposobów:

Aktywność i hobby: Zajmowanie się roślinami doniczkowymi może być formą aktywności i hobby dla seniorów, którzy często szukają sposobów na spędzanie wolnego czasu. Rośliny doniczkowe są piękne i przyjemne w pielęgnacji, a także mogą wprowadzić do domu lub mieszkania dodatkową zieleni oraz żywej atmosfery.

Zdrowie psychiczne: Zajmowanie się roślinami doniczkowymi może mieć pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne seniorów. Praca w ogrodzie i z roślinami ma działanie uspokajające i relaksujące, co może być korzystne dla osób starszych, które często doświadczają stresu i niepokoju. Często nasi seniorzy mają własne przydomowe ogródki.

Interakcje społeczne: Punkt adopcji i pielęgnacji roślin doniczkowych może być miejscem, gdzie seniorzy spotykają się, dzielą swoimi doświadczeniami i wymieniają się wiedzą na temat pielęgnacji roślin. Może to być okazja do nawiązania nowych kontaktów i wzajemnego wsparcia.

Edukacja i nauka: Punkt adopcji i pielęgnacji roślin doniczkowych może być miejscem, gdzie seniorzy mogą uczyć się nowych umiejętności związanych z pielęgnacją roślin. Mogą zdobywać wiedzę na temat odpowiedniego podlewania, nawożenia i przesadzania roślin, a także na temat różnych gatunków i odmian roślin.

Działanie proekologiczne: Wspieranie idei adopcji i pielęgnacji roślin doniczkowych może mieć pozytywny wpływ na środowisko naturalne, ponieważ zachęca do wykorzystania i pielęgnacji istniejących już roślin, a nie kupowania nowych. To może być korzystne dla środowiska naturalnego i może przyczynić się do działań proekologicznych.

Do działań proekologicznych zachęca nas PSZOK w Zieloncu oraz Szkoła Podstawowa nr 4 z którą realizujemy współpracę odnośnie zajęć proekologicznych oraz segregowania odpadów.

Ogromną rolę w rozwój punktu wnieśli wolontariusze. Na wyróżnieni zasługuje p. Wanda, p. Elżbieta i p. Jan.



GRUPA WSPARCIA I POMOC PSYCHOLOGICZNA

W związku z wojną na terenie Ukrainy z początkiem marca uruchomiliśmy grupę wsparcia dla seniorów: „Jak radzić sobie w sytuacji wojny”. W ramach tego produktu odbyły się 3 spotkania (każde trwało 1.5 h), z których skorzystało 8 osób. Pierwszy szok związany z sytuacją lęku i niepewności minął a nasi podopieczni nabrali przekonania, że mają zasoby mogące pomóc im przetrwać sytuację kryzysową jaką jest wojna u jednego z naszych sąsiadów.

Grupa wsparcia pokazała nam, że niektórzy seniorzy pomimo dobrego funkcjonowania w życiu codziennym potrzebują indywidualnego wsparcia psychologicznego. Takim miejscem stała się nasz „Wyspa” dzięki której senior otrzymał kolejny produkt dopasowany do swoich potrzeb. Trzeba jednak podkreślić, że 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 Klubu świadczymy również telefoniczną pomoc psychologiczną, takie konsultacje są krótsze, ale jeśli tylko jest taka chęć oraz potrzeba dzwoniśmy o umówionej godzinie i udzielamy wsparcia. Zdecydowana większość zgłaszających się seniorów przychodzi z realnymi problemami, wątpliwościami i trudnościami.

Osoby zgłaszające się do PP można podzielić na 4 grupy:

- osoby w żałobie->krótko po śmierci bliskiego,
- osoby w kryzysie związanym: z sytuacją życiową, utratą zdrowia,
- osoby szukające wsparcia i porady,
- osoby samotne, potrzebujące rozmowy .

Punkt pomocy psychologicznej rozpoczął swoją działalność na przełomie marca i kwietnia z przerwą wakacyjną. **W sumie w 2022 roku udzielono 40 indywidualnych konsultacji psychologicznych.** Punkt działa we wtorki, w godz.9:00-16:00.



DOLĄCZ DO NAS

Grupa Wsparcia

Wtorek,
godz. 14:30-16:00

O TĘSKNOCIE ZA NORMALNOŚCIĄ



SESJE DIALOGOWE

Chcieliśmy zachęcić naszych seniorów do aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym i do wpływania na kształtowanie polityki publicznej związanej z tematyką senioralną. W ramach sesji dialogowych seniorzy mieli okazję zapoznać się z aktualnymi informacjami dotyczącymi programów i inicjatyw mających na celu poprawę jakości życia seniorów, a także mogli wypowiedzieć swoje opinie i przedstawić sugestie dotyczące zmian, które chcieliby zobaczyć w swojej społeczności. Dzięki sesjom dialogowym seniorzy mogli poczuć się bardziej zauważeni i usłyszani przez władze lokalne oraz zdobyć wiedzę na temat swoich praw i obowiązków.

W 2022 roku zorganizowaliśmy 12 otwartych spotkań dla mieszkańców 60+ dotyczących lokalnej polityki senioralnej.

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.





POZA ZAJĘCIAMI CYKLICZNYMI W 2022 R. W KLUBIE SENIOR+ ODBYŁY SIĘ NASTĘPUJĄCE PRZEDSIĘWZIĘCIA:



Quiz: Co wiesz o Zielonce? Spotkanie z harcerzami seniorami (17.03.) – 23 osoby



Quiz: Co wiesz o Zielonce? Tradycja i muzyka w historii Chóru „Nutki Zielonki” (7.04.) – 15 osób



Spotkanie wielkanocne (12.04.) – 18 osób



Wycieczka: Muzeum Józefa Piłsudskiego w Sulejówku, Park Glinki (29.04.) – 15 osób





Koncert Chóru Seniora „Nutki Zielonki”: Pieśni religijne i patriotyczne (11.05.) – 14 osób



Wycieczka: Zaręby Kościelne, Brok (29.05.) – 25 osób





„My też byliśmy dziećmi” (2.06.) – 30 osób



Koncert Chóru Seniora „Nutki Zielonki” (8.06.) – 10 osób

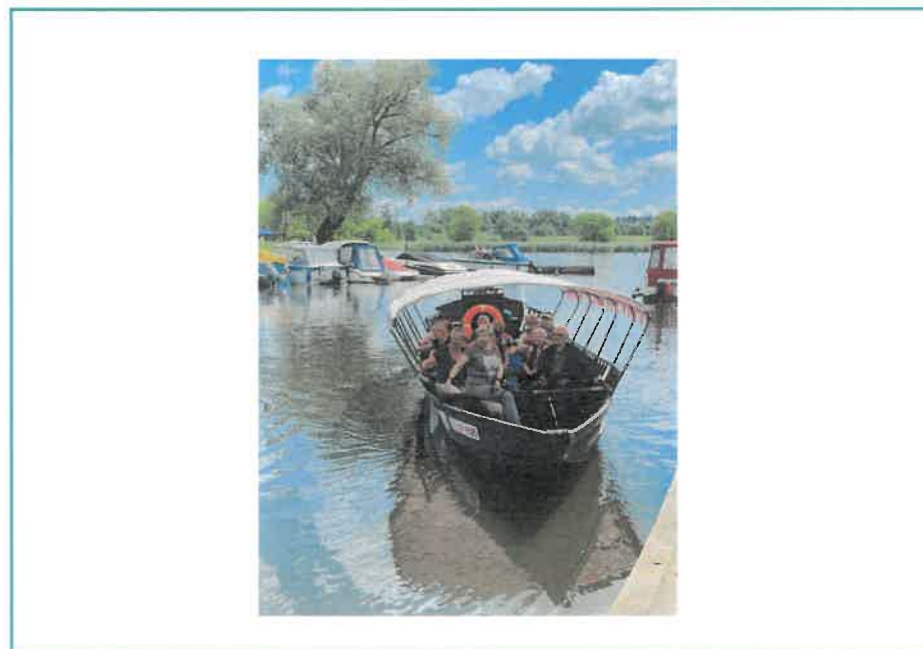




Wycieczka rowerowa do Ossowa (15.06.) – 8 osób



Wycieczka: Pułtusk (22.06.) – 24 osoby





Wykład pt. Problemy mięśni dna miednicy. Wysiłkowe nietrzymanie moczu (23.06.) – 24 osoby



Warsztaty psychologiczne (25.07.) – 9 osób





Wycieczka rowerowa: Jezioro Czarne, Marki (27.07.) – 7 osób



SENIORIADA:
tydzień rekreacji i sportu (22.08.-26.08.) – 35 osób

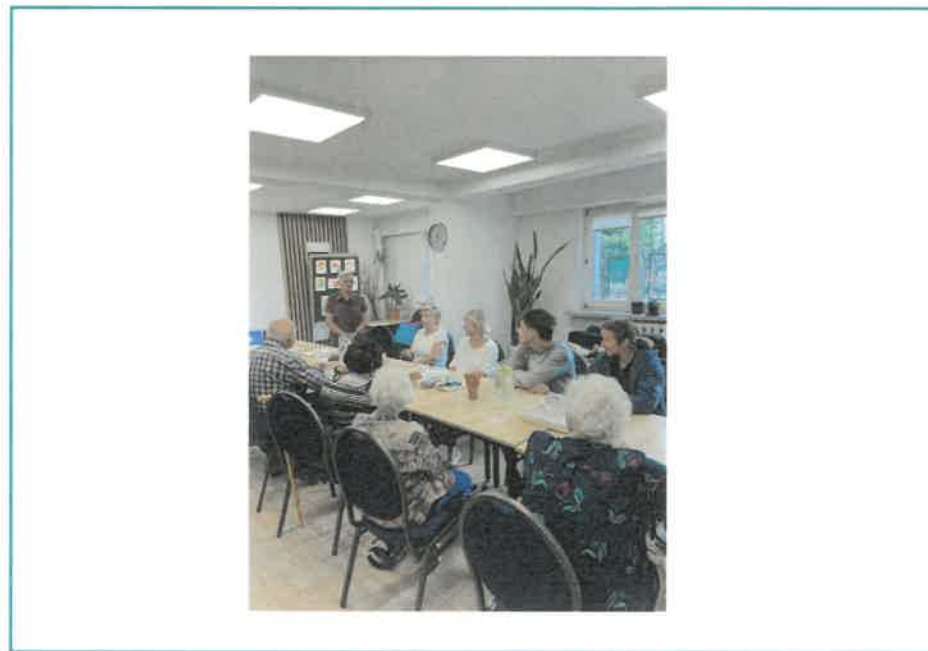
DNI ZIELONKI
(29.08.-3.09.) – stoisko Klubu Senior+,
prezentacja artystyczna na scenie



Wernisaż prac malarskich (29.08.) – 12 osób



Quiz: Co wiesz o Zielonce. Lata 60' (31.08.) – 11 osób





Kurs pomocy przedmedycznej (27.09.) – 6 osób



Wycieczka: Warszawa PGE Narodowy, V Ogólnopolskie Senioralia (28.09.) – 8 osób





Dni Seniora (10.10.- 23.10.) – 555 osób



Spotkanie z cyklu „Lekarze bez granic”. Bezpłatne badania dla uchodźców z Ukrainy – 52 osoby





Quiz: Co wiesz o Zielonce. Lata 70' (24.11.) – 20 osób



Zabawa andrzejkowa (25.11.) – 45 osób





Quiz: Co wiesz o Zielonce. Lata 80' (24.11.) – 20 osób



Pierniczkowe wariacje. Dzień Wolontariusza w SP4 (5.12.) – 8 osób





Wykład i prezentacja ćwiczeń relaksacyjnych (9.12.) – 11 osób



Spotkanie wigilijne (14.12.) – 120 osób





Alpakoterapia (15.12.) – 17 osób



Podsumowanie sesji dialogowych (16.12.) – 14 osób





Sąsiedzkie kolędowanie (29.12.) – 23 osoby



Gry towarzyskie „Rummikub”





ZAJĘCIA INTEGRACYJNE DLA MAM I DZIECI

W okresie od 16 marca do 17 sierpnia 2022 r. Klubie Senior+ odbywały się zajęcia integracyjne dla mam z dziećmi z Ukrainy w ramach wsparcia. Dwa razy w tygodniu pracownicy i wolontariusze podczas spotkań integracyjnych organizowali wolny czas mamom i dzieciom w wieku przedszkolnym i szkolnym. **W tym czasie Klub Senior+ udzielił wsparcia 414 osobom.**

Zajęcia integracyjne dla mam i dzieci z Ukrainy, które uciekły przed wojną, miały na celu pomoc w ich adaptacji do nowego środowiska oraz zapewnienie wsparcia psychologicznego i emocjonalnego. Podczas zajęć uczestnicy mieli okazję nawiązać kontakty z innymi rodzinami, które również doświadczyły trudności związanych z ucieczką z kraju i osiedleniem się w nowym miejscu. Wspólne zabawy, gry i aktywności integracyjne pomagały w budowaniu relacji międzyludzkich oraz wzmacniały poczucie przynależności do nowej społeczności. Dodatkowo, podczas zajęć organizowane były warsztaty językowe i kulturowe, które pomagały w nauce języka polskiego oraz poznaniu polskiej kultury i tradycji. Dzięki temu uczestnicy mogli łatwiej zaaklimatyzować się w nowym środowisku i lepiej zrozumieć otaczającą ich rzeczywistość, potrzebując wsparcia i zrozumienia ze strony społeczności lokalnej. Klub Senior+ oferował:

- organizację wolnego czasu,
- materiały plastyczne dla dzieci,
- dostęp do kuchni,
- dostęp do komputera,
- dostęp do Internetu,
- informację jak odnaleźć się w naszym mieście.







OFERTA WAKACYJNA

W okresie wakacyjnym poza stałymi zajęciami była przygotowana specjalna oferta spędzenia czasu.

Cykliczne zajęcia ruchowe na Osiedlu Poligon (30.06.-25.08.) – 95 osób





Akcja „Łapię Dzień” – 32 osoby



Senioriada – tydzień aktywności rekreacyjnej i sportowej – 44 osoby



DNI ZIELONKI 2022

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 towarzyszące:

29.08. poniedziałek

Punkt Cyfrowego Wsparcia Seniora

Wernisaż uczestników zajęć z malarstwa

Warsztaty kulinarne

30.08. wtorek

Zajęcia z gimnastyki oraz konsultacje z fizjoterapeutą

Gry towarzyskie

31.08. środa

Trening psychomotoryczny

Quiz pt. Co wiesz o Zielonce?

1.09. czwartek

Akcja „Łapie Dzień”, os. Poligon

Nordic Walking

4.09. Niedziela

Prezentacja twórczości Zielonkowskich seniorów

Występ zespołu wokalnego

Występ zespołu tanecznego

W trakcie wydarzenia było zorganizowane stoisko w namiocie oraz dyżury pracowników, którzy przedstawiali ofertę senioralną w mieście.

46



SENIOR+





DNI SENIORA 2022

Zielonkowskie Dni Seniora to okazja do wielu wydarzeń i atrakcji skierowanych specjalnie dla seniorów. Od 10.10 – 23.10.2022 r. w Zielonce odbywały się Dni Seniora. Tegoroczne Dni Seniora w Zielonce rozpoczęły się prezentacją oferty Klubu Senior+ w Zielonce i zaproszeniem do skorzystania z zaplanowanych zajęć. Z oferty Zielonkowskich Dni Seniora skorzystało 555 osób.

Były to warsztaty psychologiczne, treningi pamięci, zajęcia z fizjoterapeutą, zajęcia taneczne, zajęcia kulinarne, zajęcia z j. angielskiego, treningi psychomotoryczne, warsztaty wsparcia cyfrowego oraz spotkania z ekspertami:

- z Karoliną Jurgą, ekspertem w dziedzinie choroby Alzheimera,
- dr Martą Gaworską, ekspertem z dziedziny aktywności ruchowej,
- Jolą Rydkodym; podróżniczką i laureatką głównej nagrody Katalogu Marzeń,
- Januszem Kiesiem; instruktorem Tai Chi.

W ramach Zielonkowskich Dni Seniora, seniorzy mogli bezpłatnie uczestniczyć w zajęciach UTW oraz podziwiać wystawę p. Henryki Czuby i Mai Molskiej. Seniorzy wysłuchali wykładu na temat profilaktyki słuchu, mogli wziąć udział w badaniu słuchu oraz wysłuchali wykładu dr Wojciecha Doroszewicza o historii świata wg roślin. Seniorzy wzięli udział w prezentacji i spotkaniu z psimi terapeutami ze Stowarzyszenia Zwierzęta Ludziom.

Przy ul. Kolejowej 11 Klub Seniora „Młodzi Duchem” zorganizował dla mieszkańców quiz pt. Co wiesz o Zielonce? Spotkaniu towarzyszył warsztat taneczny poprowadzony przez p. Adriana Stępnia w rytmie lat 60-ych taneczne lata 60-te (twist, jive, Loco-Motion, Bunny hop). Seniorzy uczestniczyli także w koncercie Roy Einar Dreng, Gerrard&Olsen zorganizowanym w Kolejowa 11.



Zielonkowskie Dni Seniora zakończyły się sobotnim Przeglądem Twórczości Artystycznej Seniorów o godz. 13:00 na scenie Sali widowiskowej Ośrodka Kultury i Sportu oraz niedzielnym koncertem Red Heels o godz. 18:00 w Ośrodku Kultury i Sportu w Zielonce.

22.10. w sobotę w Ośrodku Kultury i Sportu odbył się Przegląd Twórczości Artystycznej Seniorów. W programie były prezentacje formacji tanecznych, śpiew, monologi, skecze, piosenki oraz wystawa prac artystycznych.

Wśród gospodarzy na scenie Sali widowiskowej zobaczyliśmy:

- Grupa taneczna z Klubu Senior+, uczestnicy zajęć Taniec w kręgu
- Przedstawiciele Klubu Seniora „Młodzi Duchem” z Zielonki
- Przedstawiciele Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Zielonce
- Zespół Zielonkowanie 60.+/-
- Wśród zaproszonych gości na scenie Sali widowiskowej wystąpili:
 - Zespół wokalny „Retro” z Bemowskiego Centrum Kultury
 - Zespół „Zapominajka” z Zaręb Kościelnych
 - Grupa taneczna Semiramida z Józefowa
 - Grupa taneczna Assaya z Warszawa Wawer.

W trakcie Przeglądu odbyła się także prezentacja oferty zajęć Klubu Senior+ w Zielonce, wystawa prac malarskich zrealizowanych przez uczestników zajęć w Klubie Senior+ w Zielonce, prezentacja programu rekreacji ruchowej w ramach akcji „Łapię Dzień” oraz spotkanie z organizacją pozarządową BONA FIDE działającą na rzecz seniorów na terenie miasta Zielonka. Całość uwieńczył poczęstunek w Sali lustrzanej OKiS-u podczas którego nie zabrakło wspólnych śpiewów przy akordeonie. Każdy uczestnik otrzymał prezent w formie kubka z logotypem, podkładkę pod kubek, herbatę, instrukcję akcji „Łapię Dzień” oraz ulotki z informacją o ofercie Klubu.

Podczas Zielonkowskich Dni Seniora Klub Senior+ rozszerzył ofertę zajęć o dodatkową lokalizację: Klub Osiedlowy, ul Wyszyńskiego 7D, Zielonka.

Poniżej szczegółowy program wydarzenia.

49 —



Poniedziałek 10.10	Punkt Cyfrowego Wspierania Seniora godz. 9:00 - 15:00 / na zapisy	Klub Senior+ ul. Przemysłowa 4
	Fruwajka, trening psychomotoryczny godz. 9:00 - 10:30 / zajęcia otwarte	
	Warsztaty z malarstwa godz. 11:00 - 13:00 / na zapisy	
	Wykład edukacyjny: Alena (diagnostyka, miesięcznik na dzień) Godz. 15:00 - 16:30	
Wtorek 11.10	Gimnastyka ogólnorozwojowa / na zapisy godz. 9:00 - 10:00 grupa I / 10 osób godz. 10:00 - 11:00 grupa II / 10 osób godz. 11:00 - 12:00 grupa III / 10 osób	Klub Senior + ul. Przemysłowa 4
	Spotkanie z psychologiem "Kierujemy się" godz. 14:00 - 16:00	
Środa 12.10	Zajęcia Miłośnicy / zajęcia otwarte Otwarta kawiarenka: kawa, herbata, gry, czas wolny	Klub Senior+ ul. Przemysłowa 4
	Czy każdy zapomina do Alzheimer? godz. 10:00 - 11:30 spotkanie z Katarzyną Jung	
Czwartek 13.10	Taniec w kręgu, grupa zapoznawcza godz. 10:30 - 12:00	Klub Senior+ ul. Przemysłowa 4
	Taniec w kręgu - grupa początkująca godz. 12:00 - 13:00	
	Psychomotoryka dla Każdego, trening psychomotoryczny godz. 11:00 - 13:00	Klub Osiedlowy ul. Wyszyńskiego 7D
	Fitness wózków, trening koncentracji godz. 14:00 - 15:30	Klub Senior+ ul. Przemysłowa 4
	Spotkanie z cyklu Zielono Mi! Kobieta na granie godz. 18:00 - 20:00	Kolejowa 11, Zielonka

Piątek 14.10	Gimnastyka ogólnorozwojowa / na zapisy godz. 9:00-10:00 grupa I/10 osób godz. 10:00-11:00 grupa II/10 osób godz. 11:00-12:00 grupa III/10 osób	Klub Senior+ ul. Przemysłowa 4
	Angielski dla początkujących / na zapisy godz. 13:30-14:30	
	Nordic Walking - spacer rekreacyjny z herbatą i ciastem godz. 16:00-19:00	
Poniedziałek 17.10	Tai Chi, zajęcia pokazowe godz. 9:00-10:00 / zajęcia otwarte	Klub Senior + ul. Przemysłowa 4
	Spotkanie edukacyjne pt. Zagrożenia w mediach cyfrowych godz. 10:00-13:00	
Wtorek 18.10	Zupa na Przemysłowej godz. 15:00-18:00 / zajęcia kulinarne otwarte	Klub Senior + ul. Przemysłowa 4
	Punkt Cyfrowego Wspierania Seniora godz. 9:00 - 15:00 / na zapisy	
	Gimnastyka ogólnorozwojowa /na zapisy godz. 9:00-10:00 grupa I/10 osób godz. 10:00-11:00 grupa II/10 osób godz. 11:00-12:00 grupa III/10 osób	
Środa 19.10	Spotkanie z psychologiem: "Słownia pamięci" godz. 14:00-16:00	Ośrodek Kultury i Sportu, ul. Łukasiewskiego 1/3
	Zajęcia klubowe, zajęcia otwarte Otwarta kawiarenka: kawa, herbata, gry, czas wolny godz. 10:00-16:00	
	Wstęp wolny na UTW w ramach Dni Seniora Co każdy o słuchu wiedzieć powinien? Monika Karcz, Gabinet WERDAM godz. 11:00 - 11:30 profilaktyczne badania słuchu godz. 11:30-14:00	
	Wykład: Historia Awata według roślin - dr Wojciech Doroszewicz, przyrodnik, latynoamerykanista godz. 11:30	
	Jak zwierzęta pomagają ludziom: dogoterapia - prezentacja i spotkanie z psimi terapeutami ze Stowarzyszenia Zwierzęta Ludziom godz.: 12:15-13:00	
	Wystawa: "Między pokoleniami: korallowa pejsa" - prace Henryki Czuby i Mai Mołskiej	





Czwartek 20.10	Taniec w kręgu, grupa zaawansowana godz.10:30-12:00	Klub Senior +, ul. Przemysłowa 4
	Taniec w kręgu, grupa początkująca godz.12:00-13:00	
	Psychomotoryka dla Każdego, trening psychomotoryczny godz.11:00-13:00	Klub Osiedlowy, ul Wyzyskiego 7D
	Fitness mózgu, trening koncentracji godz.14:00-15:30	Klub Senior+ ul. Przemysłowa 4
	Quiz: Co wiesz o Zielonce? Lata 60-te godz.16:00-18:00	Kolejowa 11, Zielonka
Piątek 21.10	Międzyklubowy turniej Rummikuba godz.16:00-18:00	Ośrodek Kultury i Sportu, ul. Łukasieńskiego 1/3
	Gimnastyka ogólnorozwojowa /na zapisy godz.9:00-10:00 grupa I/10 osób godz.10:00-11:00 grupa II/10 osób godz.11:00-12:00 grupa III/10 osób	Klub Senior+ ul. Przemysłowa 4
	Angielski dla początkujących / na zapisy godz.13:30-14:30	
	Koncert Roy Einar Dreng, Gerrard&Olsen / w ramach Dni Seniora 20 wejściówek do odebrania w Klubie godz.19:00	Kolejowa 11, Zielonka
Sobota 22.10	Przebieg Twórczości Artystycznej "Senioralia" godz.13:00-16:00	Ośrodek Kultury i Sportu, ul. Łukasieńskiego 1/3
	Poczęstunek godz.16:00-17:00	
Niedziela 23.10	Koncert Red Heels / koncert biletowany, w ramach Dni Seniora wejściówki do odebrania w Klubie godz. 18:00	Ośrodek Kultury i Sportu, ul. Łukasieńskiego 1/3

PROGRAM PRZEGLĄDU TWÓRCZOŚCI ARTYSTYCZNEJ SENIORÓW

22.10.2022r. SOBOTA, występy na scenie OKIS Przebieg Twórczości Artystycznej Seniorów Zielonka 2022

13:00-13:05	Rozpoczęcie wydarzenia, powitanie Mieszkańców i zaproszonych Gości
13:05-13:10	Klub Senior+, Taniec w kręgu. Taniec nr 1 "Walc".
13:10-13:45	Zespół wokalny "Retro", Bemowskie Centrum Kultury, Warszawa.
13:45-14:00	Klub Seniora "Młodzi Duchem" - Teatrzyk pt. Perypetie rodzinne.
14:00-14:35	Zespół „Zapominajka”, Zaręby Kościelne.
14:35-14:40	Klub Senior+, Taniec w kręgu. Taniec nr 2 "Cumbia semana".
14:40-14:50	Uniwersytet Trzeciego Wieku w Zielonce, skecz pt. Dzień z życia UTW.
14:50-15:00	Klub Senior+, Taniec w kręgu. Taniec nr 3 "Chicago", "Paryż".
15:00 -15:10	Pokaz taneczny Semiramida, wejście nr 1
15:10-15:20	Klub Seniora Polskiego Związku Emerytów i Rencistów, Koło nr 3, Program pt."Pani Jesień".
15:20-15:26	Pokaz taneczny Semiramida, wejście nr 2
15:26-15:40	Zespół Zielonkowanie 60+/- Inscenizacja pt. Rzepka.
15:40-15:46	Grupa taneczna ASSAYA z Warszawa Wawer, wejście nr 1
15:45-16:00	Klub Seniora "Młodzi Duchem" w autorskim programie pt. Żyjmy pełnym życiem.
16:00-16:15	Grupa taneczna ASSAYA z Warszawa Wawer, wejście nr 2
16:15-17:30	Poczęstunek



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 2 klasy w przygotowanym specjalnie dla seniorów świątecznym występie. Następnie był czas na składanie życzeń, wspólny śpiew kolęd i gorący posiłek. Klub Seniora „Młodzi Duchem” przygotował niespodziankę i przedstawił jasełka. Podczas spotkania obecni byli organizatorzy Zarząd Miasta, Dyrekcja Szkoły Podstawowej nr 2 w Zielonce, Dyrektorzy oraz Kierownicy instytucji działających także na rzecz seniorów. **W wydarzeniu wzięło udział 130 osób.**

Organizacja wigilii dla seniorów z Zielonki miała kilka ważnych celów:

Integracja i wsparcie społeczne: Wigilia dla seniorów to okazja do spotkania się i spędzenia czasu z innymi ludźmi w podobnym wieku i podobnej sytuacji życiowej. Dla wielu osób starszych samotność jest poważnym problemem, więc organizacja takiego spotkania może zapewnić im wsparcie emocjonalne i poczucie przynależności do społeczności.

Dostarczenie radości i emocji: Wigilia to czas radości, dzielenia się opłatkiem, życzeń i prezentów. Organizacja takiego spotkania dla seniorów pozwala im na przeżycie tych ważnych chwil w gronie przyjaciół i znajomych.

Promowanie kultury i tradycji: Wigilia to tradycyjne polskie święto, które jest częścią naszej kultury i dziedzictwa. Organizacja takiego spotkania może przyczynić się do propagowania i pielęgnowania polskiej kultury oraz przekazywania jej wartości kolejnym pokoleniom.

Poprawa jakości życia seniorów: Spotkanie wigilijne to nie tylko czas zabawy i radości, ale także okazja do podzielenia się doświadczeniami i spostrzeżeniami na temat życia w starszym wieku. Organizacja takiego spotkania może pomóc w rozwiązaniu problemów i poprawie jakości życia osób starszych.





Każdy z uczestników Spotkania Wigilijnego otrzymał specjalnie przygotowaną świąteczną herbatę, kalendarz oraz własnoręcznie wykonane świąteczno-zimowe malunki przez uczestników zajęć z malarstwa z Klubu Senior+.



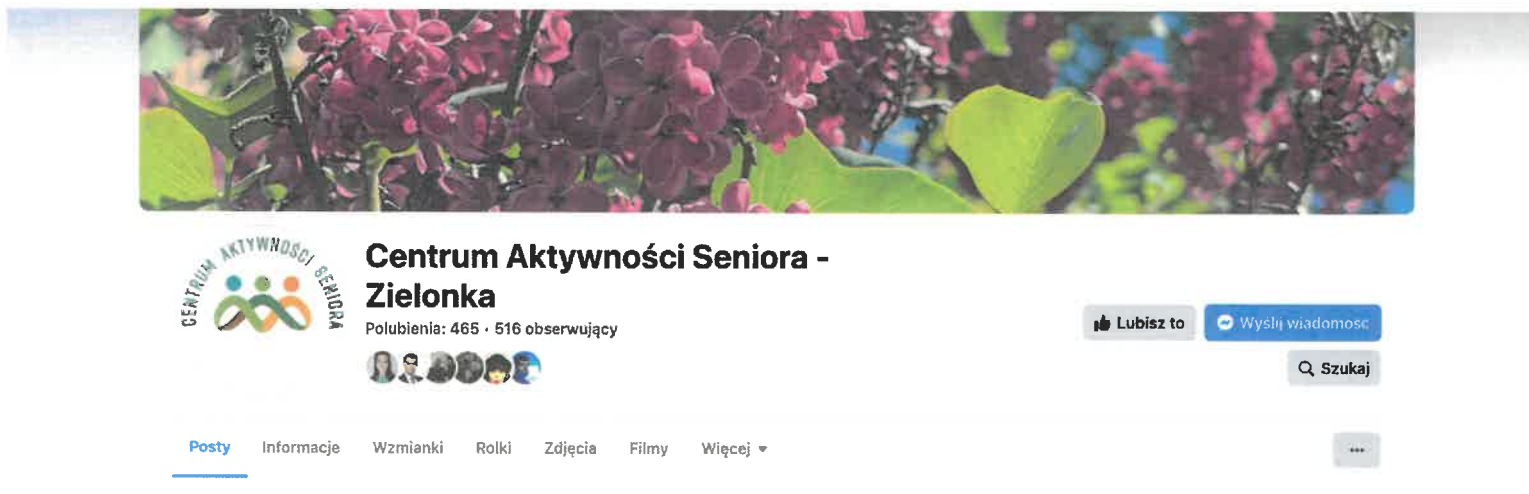
KOMUNIKACJA



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. Profil został uruchomiony 1 marca 2022 roku i jest prowadzony przez kierownika Klubu Senior+.






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

Przykład ulotki „Pomoc Psychologiczna“.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ 12.12. - 16.12.2022 r.	
PONIEDZIAŁEK	9:00-15:00 - Punkt Cyfrowego Wsparcia, konsultacje indywidualne 9:00-13:00 - Fruwajka/trening psychomotoryczny 11:00-13:00 - Warsztaty z malarstwa 15:00-18:00 - Zajęcia kulinarne
WTOREK	9:00-12:00 - Gimnastyka, ćwiczenia wzmacniające 9:00-16:00 - Pomoc psychologiczna, konsultacje indywidualne 15:00-17:00 - Gra RUMMIKUB 15:00-17:00 - Spotkanie Klubu Seniora PZERII, Koło nr 3
ŚRODA	godz. 15:30 SPYTYKANIE WIGILIJNE Szkoła Podstawowa nr 2
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) 13:30-14:30 - "Q" pamięć 15:00-16:00 - Zajęcia relaksacyjne
PIĄTEK	9:00 - 12:00 - Gimnastyka, ćwiczenia wzmacniające 12:30 - 14:30 - Angielski dla początkujących 14:00 - 16:00 - Sesja dialogowa

WSZYSTKIE ZAJĘCIA SĄ BEZPŁATNE



POMOC PSYCHOLOGICZNA

JAKLI

- 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 przysiąc osobiście.

WTOREK w godzinach 9:00-16:00

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

Między innymi przyznajemy świadczenia na wypadek choroby, przyznawanie świadczeń na wypadek choroby, przyznawanie świadczeń na wypadek choroby.

ZAPRASZAMY
Centrum Aktywności Seniora, ul. Przemysłowa 4 w Zielonce



Przykład ulotki „Trening pamięci”

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 uwagę i 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 NAM!

CZWARTEK w godzinach 13:30-15:00

ZAPRASZAMY

Centrum Aktywności Seniorów ul. Przemysłowa 4 w Zielonka

Przykład plakatu informacyjnego o zajęciach.

CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORÓW

ZAJĘCIA BEZPŁATNE

GIMNASTYKA DLA SENIORÓW

27 PAŹDZIERNIKA,
CZWARTEK,
GDZ. 10:00-11:00
11:00-12:00

- ĆWICZENIA OGÓLNOZWYKŁOWE
- ĆWICZENIA ODDECHOWO-WZMACNIĄJĄCE I RYTYMIZUJĄCE

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



INFORMACJE O LICZBIE NOWYCH CZŁONKÓW

Akces do Klubu Senior+ w Zielonce w 2022 roku, składając odpowiednie deklaracje zgłosiło w sumie 97 osób w tym 86 kobiet i 11 mężczyzn. Praktyka podobnych placówek działających w kraju pokazują dużą rotację osób w ciągu roku działalności.

W 2022 roku z usług Klubu Senior+ skorzystało 4819 osób.
Średnia dzienna wynosi 19 osób.



Zrealizowane lokalne projekty

- ▶ Wspólnie z Klubem Seniora „Młodzi Duchem” zrealizowaliśmy cykl spotkań pt. Quiz wiedzy o Zielonce (lata 60, lata 70. Lata 80).
- ▶ Spacer rekreacyjny szlakiem przydrożnych kapliczek w Zielonce.
- ▶ Zorganizowanie 3 spotkań Koncert Chóru Seniora „Nutki Zielonki”.

Wydarzenia w których braliśmy udział

- ▶ 12 otwartych spotkań dla mieszkańców 60+ dotyczących lokalnej polityki senioralnej
- ▶ Wycieczka: Muzeum Józefa Piłsudskiego w Sulejówku, Park Glinki
- ▶ Wycieczka: Ogród Botaniczny PAN w Powsinie
- ▶ Wycieczka: Zaręby Kościelne, Brok
- ▶ Wycieczka rowerowa do Ossowa
- ▶ Wycieczka: Pułtusk
- ▶ Wycieczka rowerowa: Jezioro Czarne, Marki
- ▶ Senioriada: tydzień rekreacji i sportu
- ▶ Spotkanie z cyklu „Lekarze bez granic”. Bezpłatne badania dla uchodźców z Ukrainy
- ▶ Udział w IV Mazowieckim Konwencie Seniorów
- ▶ Pierniczkowe wariacje. Dzień Wolontariusza w SP4
- ▶ Występ grupy tanecznej Gracja z Wawerskiego Centrum Kultury Filia Marysin
- ▶ Alpakoterapia
- ▶ Sąsiedzkie kolędowanie
- ▶ Badanie słuchu
- ▶ Spotkanie wigilijne



Co cieszy się popularnością jakie aktywności i zajęcia

- ▶ Gimnastyka
- ▶ Taniec w kręgu
- ▶ Zajęcia z malarstwa
- ▶ Indywidualne konsultacje cyfrowe
- ▶ Trening pamięci
- ▶ Warsztaty taneczne
- ▶ Taneczny Fajf

Osoby, które są zaangażowane w życie klubu

- ▶ Wolontariusze (Anna, Wanda, Elżbieta, Apolonia, Jan, Zofia, Tatiana)

Inne

- ▶ Indywidualne konsultacje psychologiczne
- ▶ Rozwijanie współpracy z Szkoła Tańca StepArt
- ▶ Nawiązanie współpracy z LANGUAGE LEVELS KATARZYNA TYMIŃSKA Język angielski
- ▶ Wyjazd studyjny w ramach projektu Biblioteka Blisko Mieszkańców Zielonko w ramach programu BLISKO – Biblioteka | Lokalność | Inicjatywy | Społeczność | Kooperacja | Oddolność.
- ▶ wizyta studyjna w Gminnej Bibliotece Publicznej w Niemcach, Wizyta studyjna w „Biotece” w Lublinie
- ▶ Udział w VII Forum Edukacji Dorosłych
- ▶ Profilaktyczne badanie słuchu
- ▶ Udział w Konwencji Mazowieckich Rad Seniorów
- ▶ Udział w uroczystości „Pamięć o zasłużonych mieszkańcach Zielonki”



Wypowiedzi uczestników

„Polecam Punkt Cyfrowego Wsparcia Seniora w Zielonce! Zajęcia są indywidualne, a więc każdy może zgłosić się ze swoimi problemami, a prowadząca je p. Ania – osoba cierpliwa i kompetentna, wyjaśnia jak obsługiwać programy i urządzenia. Podczas tych zajęć nauczyłam się m.in. jak obsługiwać czytnik e-booków i dokonałam zakupu elektronicznych książek. Nauczyłam się też obsługi wielu programów w telefonie m.in. telefoniczne przypominanie, przenoszenie zdjęć do galerii, czy też wyznaczanie trasy przejazdu.”

Bogusia

„Jestem bardzo zadowolona z zajęć komputerowych prowadzonych przez p. Anię. Zajęcia prowadzone są w sposób zrozumiały dla osób starszych. Moim ogromnym marzeniem było nauczyć się obsługi laptopa, który kupiłam już 5 lat temu, tylko nie miałam możliwości nauczania się jego obsługi. Pani Ania tłumaczy to bardzo dobrze w sposób, który mogę – rozumieją seniorzy. Ogromne uznanie dla p. Mariusza za organizację zajęć gimnastycznych na osiedlu Poligon, których prowadzącą jest p. Karolina.”

Ala M.



„Do naszego Klubu Senior+ każdego dnia śpieszą różne grupy seniorów: jedni z laskami, drudzy bez nich, inni na rowerach, bywają też piesi i zmotoryzowani. Niektórzy mieszkańca osiedla Wolności pytają: po co tam idziecie? Odpowiadamy natychmiast: po zdrowie, do ludzi, po wiedzę! Rzeczywiście gimnastyka, nawet ta krzesłkowa, pomaga ćwiczącym polepszyć ich sprawność fizyczną. Dodajmy, że ćwiczenia gimnastyczne odbywają się aż w 3 grupach, 2 razy w tygodniu, prowadzonych przez p. Edytę. W trzeciej grupie – najliczniejszej, ćwiczy nawet ponad 20 osób. Nasza instruktorka wykonuje razem z nami wszystkie czynności, czuwa nad bezpieczeństwem seniorów, wykazując dużo cierpliwości i zrozumienia dla ich niedociągnięć. Korzystamy także ze spotkań relaksacyjnych, które prowadzi w dość urozmaicony sposób p. Karolina. Zawsze uśmiechnięta potrafi ukończyć, wyciszyć nasze skołatanе nerwy, wykazując zrozumienie dla starszych osób. Uspokaja nas muzyką z Dalekiego Wschodu i nie tylko. Podkreśla niezwykle ważną rolę oddechu.

Zwraca uwagę na to, jak dbać o zdrowie i codzienny wypoczynek. Potrafi zachęcić do prawidłowego relaksu, nawet tych najmniej pewnych siebie. Z kolei bardzo lubiana przez nas p. Ania udziela systematycznego cyfrowego wsparcia seniorom, którzy proszą o pomoc w obsłudze telefonów komórkowych tudzież komputerów. Przy jej życzliwej oraz bardzo serdecznej pomocy nabieramy pewności, korzystając z urządzeń elektronicznych, zdobywając wiedzę z zakresu informatyki. Instrukcje stają się dla nas prostsze, bardziej zrozumiałe. W sposób praktyczny zdobywamy niezbędne potrzebne nam umiejętności i informacje. Poszerzamy zakres słownictwa związanego z elektroniką czy informatyką. Oprócz wsparcia cyfrowego p. Ania dba o naszą pamięć. Przygotowuje rozliczne ćwiczenia, ciekawostki, konkursy usprawniające mózg. Poszerza naszą wiedzę w formie zabawowej a także prowadzi w tym zakresie ciekawe wykłady. Przeprowadza z nami wiele treningów pamięci. Zachęca do posługiwania się nimi w codziennym życiu. Potrafi każdemu pomóc i poradzić nawet w najtrudniejszych sytuacjach, które mogą się nam przydarzyć. Jest jeszcze p. Emilia, który uczy nas angielskiego. Jest osobą dość wymagającą, a jednocześnie potrafi wszystkich zachęcić do rzetelnej pracy nad sobą. Na swoje zajęcia przygotowuje coś ciekawego. Dochodzimy do wniosku, iż nawet w starszym wieku można a nawet trzeba uczyć się języków obcych bo nigdy nie wiadomo, kiedy może nam się to przydać.

Nad całością czuwa niezwykle opiekuńczy troskliwy p. Mariusz. Bardzo stara się o urozmaicenie zajęć. Organizuje wiele spotkań kulturalnych, towarzyskich, wycieczek. Wykazuje dbałość o przyjemną, serdeczną atmosferę niemal rodzinną oraz estetyczny wygląd sal Klubu. Uzupełnia brakujący sprzęt, który ułatwia wykonywanie ćwiczeń a także sprzyja naszemu zdrowiu. Czuwa nad pracą instruktorów i fizjoterapeutów. Zaprasza ciekawych gości, którzy uczą udzielania właściwej pomocy w trudnych i nagłych sytuacjach życiowych. Zachęca nas do wzajemnej współpracy i zawsze wita najserdeczniej wszystkich swym czarującym uśmiechem.

Z ogromną przyjemnością tu przychodzę i w ogóle nie wyobrażam sobie życia bez tych sympatycznych, życzliwych przemiłych młodych ludzi. Za to wszystko obdarzamy ich najszczerszą wdzięcznością, prawdziwą przyjaźnią i tulimy ich mocno do naszych serc. Bardzo chętnie przychodzimy na zajęcia z nimi, gdyż są to osoby doskonale przygotowane merytorycznie do pracy z seniorami. Wyrazy wdzięczności należą się naszym miejskim władzom Panu Burmistrzowi Zielonki oraz Radnym, którzy dbają o nas tak, jak należy.

Celina



GRUPA WOLONTARIUSZY

Grupa wolontariuszy skupia się na działaniach w zależności od potrzeb i naszych celów. Wolontariusze wspierają nas w organizowaniu różnych aktywności i wydarzeń takich jak Taneczny Fajf, czy prowadzenie spotkań okolicznościowych. Nieoceniona rolę są rozmowy z innymi seniorami. Wolontariusze pomagają także w realizacji projektów skierowanych do seniorów. Staramy się włączać wolontariuszy zgodnie z naszymi potrzebami, wymaganiami ale przede wszystkim zgodnie z ich kwalifikacjami, zainteresowaniami i umiejętnościami.

Pani Ania prowadziła spotkania w formie wykładu o różnorodnej tematyce



Tatiana prowadziła zajęcia dla seniorów z zakresu arteterapii.



Klub Senior+ w Zielonce jako jednostka samorządu terytorialnego jest w okresie utrzymania trwałości zadania. Urząd Miasta w 2022 roku zabezpieczał funkcjonowanie placówki.

Koszt realizacji zadania wynosiły 333 315,65zł.

Klub Senior+

Wykonanie wydatków bieżących za okres 01.01.2022 - 31.12.2022

85295 Opieka społeczna - pozostała działalność		
W4010	W85295-4010-Wynagrodzenia - Administracja i obsługa	117 072,36
W4110	W85295-4110-ZUS - Administracja i obsługa	32 093,42
W4120	W85295-4120-FP - Administracja i obsługa	2 921,71
W4170	W85295-4170-Umowy zlecenia i o dzieło	70 859,93
W4210	W85295-4210-Materiały biurowe	538,51
W4210	W85295-4210-Materiały do remontów i konserwacji	257,51
W4210	W85295-4210-Pozostałe zakupy	10 299,97
W4210	W85295-4210-Środki czystości	1 114,02
W4210	W85295-4210-Wyposażenie	13 722,48
W4220	W85295-4220-Zakup środków żywności	3 783,36
W4300	W85295-4300-Koszty i prowizje bankowe	151,75
W4300	W85295-4300-Koszty transportu	4 854,38
W4300	W85295-4300-Pozostałe usługi	35 183,16
W4360	W85295-4360-Usługi telekomunikacyjne	1 802,87
W4400	W85295-4400-Oplaty za czynsze budynków	37 205,62
W4440	W85295-4440-ZFŚS - Administracja i obsługa	1 795,97
W4710	W85295-4710-PPK- Administracja- obsługa	58,63
Razem		333 315,65



Utrzymanie trwałości tego zadania wymaga od nas przede wszystkim:

- ▶ Ciągłej pracy nad zaspokajaniem potrzeb seniorów poprzez organizowanie różnych form aktywności.
- ▶ Dbania o jakość świadczonych usług – poprzez dbałość o jakość obsługi, zapewnienie dostępności wykwalifikowanych specjalistów i pracowników a także dostępu sprzętu i infrastruktury.
- ▶ Współpracy z lokalnymi instytucjami i organizacjami aby zapewnić możliwość realizacji projektów i działań, a także wymiany doświadczeń i wiedzy.
- ▶ Pozyskiwanie środków finansowych – umożliwi to sfinansowanie działań oraz zapewnienie ciągłości ich realizacji.
- ▶ Regularnej analizy potrzeb i oczekiwań seniorów aby dostosować ofertę do ich potrzeb oraz zmieniających się warunków.
- ▶ Kreowania pozytywnego wizerunku organizacji – poprzez promocję działań i osiągnięć, a także budowanie dobrych relacji z lokalną społecznością i mediowaniem.
- ▶ Utrzymanie trwałości zadania Klubu Senior+ wymaga ciągłego monitorowania i dostosowywania działań do potrzeb seniorów, dbałości o jakość usług i ciągłego rozwoju organizacji.

W pierwszym kwartale 2022 razem z Fundacją Wspierania Dialogu „Rozmawiajmy” złożyliśmy wniosek w ścieżce na małe granty do Programu „Aktywni Obywatele - Fundusz Regionalny”. Obszar tematyczny to Budowanie kultury demokratycznej i zaangażowania obywatelskiego na poziomie lokalnym (w tym kwestie związane z ochroną środowiska). Wniosek nasz przeszedł ocenę formalną i zakwalifikował się do oceny merytorycznej. Przeszliśmy do drugiej tury jednak wniosek nasz został odrzucony.

PLANY I CELE



Klub Senior+ w 2022 roku ustabilizował ofertę zajęć. Przeprowadzony rok działalności pozwolił na kształtowanie się charakteru placówki i wypracowanie celów swojej działalności. Nowy rok działalności otwiera następujące kierunki:

- ▶ Rozszerzenie oferty zajęć i wydarzeń – chcemy zaproponować więcej zajęć, wykładów i warsztatów dla naszych członków. Będą 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 - chcemy zainicjować kampanię rekrutacyjną, aby przyciągnąć nowych członków. Chcemy zorganizować spotkania informacyjne, a także jeszcze bardziej włączać się w lokalne działania Urzędu Miasta, instytucji i organizacji pozarządowych.
- ▶ Współpraca z innymi organizacjami – chcemy rozwijać 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 – chcemy zainicjować programy, które zachęcą członków do większego zaangażowania w działalność naszej lokalnej wspólnoty na rzecz starzenia się. Chcemy aby Zielonka była miastem przyjaznym i międzypokoleniowym.
- ▶ Rozwijanie nowych projektów, inicjatyw i działań które mają na celu ożywienie i przekształcenie miejskich przestrzeni zgodnie z opracowaną Strategią Miasta Zielonka, aby poprawić jakość życia mieszkańców Zielonki.
- ▶ Edukacja dorosłych jako narzędzie zmiany.



LOKALNA POLITYKA SENIORALNA

W Zielonce jedną z form wsparcia starzejącego się społeczeństwa jest placówka Klub Senior+ która powstała w ramach programu „Senior+”. Funkcjonowanie Klubu „Senior+” wpisuje się lokalny program polityki senioralnej. Działalność w roku 2022 narodziła następujące pytania: jaki istnieje system wsparcia i pomocy osobom starszym, których będzie przybywać. Jak rozwiązywać przyszłe problemy społeczne? Jakiego rodzaju wsparcia potrzebują nasi starsi mieszkańcy? Jakie należy zaprojektować działania?

Klub „Senior+” we współpracy z innymi instytucjami i organizacjami chce być liderem w opracowaniu Lokalnej Polityki Senioralnej. Naszymi działaniami chcemy włączyć się w stworzenie kompleksowego planu działania, który uwzględni potrzeby i oczekiwania seniorów oraz dostosowany jest do specyfiki miasta liczącego prawie 18 tysięcy mieszkańców. Dotychczasowe nasze działanie pokazało nam na jakie elementy warto zwrócić uwagę podczas opracowywania lokalnej polityki senioralnej:

- ▶ Kontynuowanie analizy potrzeb seniorów – konieczne jest zidentyfikowanie najważniejszych potrzeb i oczekiwań seniorów. Może to wymagać przeprowadzenia badań i konsultacji z seniorami oraz organizacjami zajmującymi się tematyką senioralną.
- ▶ Ustalenie priorytetów – na podstawie analizy potrzeb seniorów należy określić priorytety w zakresie działań, które zostaną podjęte. Należy zwrócić uwagę na kwestie takie jak zdrowie, bezpieczeństwo, mobilność, aktywność społeczna czy dostępność usług.
- ▶ Wsparcie dla seniorów – w ramach polityki senioralnej należy zapewnić wsparcie dla seniorów, które pozwoli im na utrzymanie samodzielności oraz umożliwi im korzystanie z różnego rodzaju usług i aktywności. Wsparcie to może obejmować np. programy profilaktyczne, pomoc w poruszaniu się, usługi opiekuńcze oraz pomoc w codziennych czynnościach.
- ▶ Aktywizacja seniorów – polityka senioralna powinna zachęcać seniorów do aktywnego udziału w życiu społecznym i kulturalnym miasta. W tym celu chcemy organizować różnego rodzaju wydarzenia, warsztaty, wycieczki, spotkania i inne formy aktywności.
- ▶ Współpraca z organizacjami zajmującymi się tematyką senioralną. Współpraca z lokalnymi organizacjami zajmującymi się tematyką senioralną jest kluczowa przy opracowywaniu Lokalnej Polityki Senioralnej. Takie organizacje często dysponują wiedzą i doświadczeniem w zakresie pracy z seniorami oraz są w stanie zaproponować różne formy wsparcia. Chcemy rozwinąć naszą współpracę z Ośrodkiem Pomocy Społecznej w Zielonce, Domem Pomocy Społecznej oraz z partnerami naszego powiatu.
- ▶ Opracowanie Lokalnej Polityki Senioralnej powinno uwzględniać potrzeby i oczekiwania seniorów oraz być dostosowane do specyfiki danego miasta. Wdrażając taką politykę, chcemy stworzyć bardziej przyjazne dla seniorów środowisko oraz pomóc im w utrzymaniu aktywności i samodzielności.

Zielonka – miasto przyjazne starzeniu się.



Dziękuję za uwagę

Mariusz Dorot



DOKUMENT PODPISANY ELEKTRONICZNIE

Dane podpisywanego dokumentu

Typ dokumentu	Uchwała
Numer dokumentu	LVII/558/23
Data dokumentu	2023-05-25
Organ wydający	Rada Miasta Zielonka
Przedmiot regulacji	w sprawie przyjęcia sprawozdania z działalności Klubu Senior+ w Zielonce za 2022 rok
Identyfikator dokumentu	DCAC64E6-6016-4930-80AA-C0F9836BA5C1

Informacje o złożonych podpisach elektronicznych

Podpis:	
Sygnatura	Signature-142226522
Numer seryjny	74A45DCD9C2330694D337BDC4C93887CCBCBE66E
Osoba podpisująca	Andrzej Marek Grodzki
Kraj	PL
Data złożenia podpisu	31.05.2023 10:52:58
Zakres podpisu	Cały dokument
Wystawca certyfikatu	VATPL-5260300517 COPE SZAFIR - Kwalifikowany Krajowa Izba Rozliczeniowa S.A. PL