

DANE LICZBOWE I INFORMACJE PODSTAWOWE O DZIAŁALNOŚCI KLUBU SENIOR+

Akces do Klubu Senior+ w Legionowie, składając kwestionariusz osobowy, zgłosiło w sumie 47 osób, w tym 39 senierek i 8 seniorów.

Zgodnie z wymogami Programu Senior+ zakwalifikowano spełniające kryteria 42 osoby, z czego przyjęto do placówki 15 osób, które uczestniczyły w organizowanych zajęciach. Pozostałe osoby były w tzw. „rezerwie kadrowej”. Podyktowane to było tym, iż jak pokazywała praktyka podobnych placówek działających w kraju, w podeszłym wieku występuje duża rotacja osobowa. I tak, w sumie w ciągu roku, z Klubu Senior+ z różnych powodów odeszło 25 osób (jedna osoba zmarła, kilkanaście odeszło z powodów zdrowotnych, inne wyjechały lub zrezygnowały na własną prośbę). W klubie pozostało 22 osoby, w tym 4 mężczyźni i 18 kobiet. Seniorzy ci uczestniczyli w zajęciach zamiennie, tak, że wymóg 15 osób uczestniczących w zajęciach Klubu Senior+ był stale spełniony.

Poniżej przedstawione zostały pozostałe dane liczbowe dotyczące Klubu.

1. Liczba osób z orzeczeniem o niepełnosprawności

- **4 osoby**, w tym dwie po przebytym udarze, oraz dwie niepełnosprawne ruchowo

2. Ilość wolontariuszy

- **14 osób** – prowadzących: Akademię Umysłu, Kącik Literacki, warsztaty komputerowe, warsztaty rękodzieła, warsztaty kosmetyczne, pogadanki, wycieczki oraz zajęcia wolontariatu.

3. Realizowane usługi socjalne (liczba osób korzystających z usług oraz zakres realizowanych usług)

- **15 osób** – jeden gorący posiłek dziennie, gorące napoje, pomoc w robieniu zakupów, utrzymaniu higieny oraz wykonywaniu codziennych czynności pielęgnacyjnych.

4. Usługi edukacyjne (liczba osób korzystających z usług oraz zakres realizowanych usług)

- **15 osób** – prowadzenie kursu komputerowego, nauki języka rosyjskiego, pogadanki i prelekcje tematyczne, konferencje, wykłady oraz wycieczki.

5. Usługi kulturalno-oświatowe (liczba osób korzystających z usług oraz zakres realizowanych usług)

- **15 osób** – udział w imprezach kulturalnych, jak koncerty, recitale, festiwale, wycieczki do kina, teatru i muzeum oraz w imprezach integracyjnych.

6. Usługi sportowo-rekreacyjne (liczba osób korzystających z usług oraz zakres realizowanych usług)

- **12 osób** – spartakiada seniorów, wycieczki, wyjazdy na Baseny Termalne, wyjścia na pływalnię oraz konkursy i rozgrywki planszowe i karciane (szachy, brydż, itp.).

7. **Usługi aktywności ruchowej i kinezyterapii** (liczba osób korzystających z usług oraz zakres realizowanych usług)

- **15 osób** – masaże oraz ćwiczenia lecznicze i relaksacyjne, treningi jogi, treningi na przyrządach, taniec solo, taniec towarzyski, wieczorki taneczne.

8. **Usługi aktywizujące społecznie, w tym wolontariat międzypokoleniowy** (liczba osób korzystających z usług oraz zakres realizowanych usług)

- **11 osób** – współpraca między Klubem a Przedszkolem im. Króla Maciusia oraz Żłobkiem „Motylkowy Świat” - wzajemne wizyty i imprezy integracyjne.

9. Usługi terapii zajęciowej (liczba osób korzystających z usług oraz zakres realizowanych usług)

- **15 osób** – zajęcia w Akademii Umysłu, Kącika Literackiego, gry i zabawy towarzyskie, warsztaty rękodzieła (origami), warsztaty komputerowe, warsztaty kosmetyczne oraz warsztaty kulinarne. Konferencje, wykłady i prelekcje tematyczne.

10. **Inne** (rodzaj usług, liczba osób korzystających z usług)

- **15 osób** – towarzyskie imprezy integracyjne (obchodzenie imienin, urodzin i rocznic) oraz spotkania z ciekawymi ludźmi.

Sprawozdanie opisowe Klubu Senior+

Klub Senior+ w Legionowie działający w ramach „Programu Wieloletniego „Senior+ na lata 2015-2020”, został utworzony w 2018 roku a swoją statutową działalność rozpoczął w styczniu 2019 roku. W 2018 roku, kosztem 120 tysięcy złotych, wyremontowano i wyposażono pomieszczenia w budynku przy ul. Piłsudskiego 3 w Legionowie. **Zgodnie z zapisami projektu**, po ogłoszeniu i przeprowadzeniu naboru wstąpiło do niego **piętnaście osób** powyżej 60-tego roku życia, nieaktywnych zawodowo, samotnych lub w trudnej sytuacji materialnej.

W ciągu niespełna roku działalności w klubie wiele się wydarzyło. Seniorzy wzięli udział w licznych zajęciach poprawiających ich kondycję fizyczną oraz umysłową.



Uroczyste otwarcie legionowskiego Klubu Senior+

W Klubie Senior+ przeprowadzono:

PRELEKCJE

- **25 prelekcji tematycznych**, w tym prelekcje o przyrodzie regionu Zalewu

Zegrzyńskiego, o Podlasiu, Republice Irlandii, o Wilnie i Lizbonie, o atrakcjach turystycznych Polski, zabytkach Warszawy, ciekawostkach z Podlasia, uzdrowisku w Ciechocinku, przyrodzie Warmii i Mazur, Podkarpaciu i Bieszczadach oraz Górach Świętokrzyskich, Małopolsce, Śląsku, Pojezierzu Drawskim, Puszczy Białowieskiej, Morzu Bałtyckim i Półwyspie Helskim oraz o Izraelu, a także o zagrożeniach dla ludzi starszych oraz zapobieganiu i leczeniu cukrzycy;

WYCIECZKI

Zorganizowano i przeprowadzono:

- **wycieczkę** do Muzeum Historycznego Legionowa, gdzie zwiedzono z przewodnikami dwie wystawy;

- **dwudniową wycieczkę do Zamościa**;

- **wycieczkę do pasieki w Chotomowie**, gdzie zrealizowano warsztaty tematyczne poprowadzone przez Stowarzyszenie Sympatyków Pszczelarstwa „Nasze Pszczoły”;



Seniorzy na zajęciach w pasiece „Nasze Pszczoły” w Chotomowie

- wycieczkę: Rejs statkiem po Wiśle, Kanale Królewskim i Zalewie Zegrzyńskim, ze zwiedzaniem Serocka i piknikiem nad zalewem.



Wycieczka statkiem po Zalewie Zegrzyńskim, do Serocka i Zegrza

- wycieczkę i pobyt w uzdrowisku w Ciechocinku;
- wycieczkę po Warszawie pn. „Tajemnice Starego Miasta”;
- zwiedzanie Warszawy, „Ogród Saski i okolice”;
- uczestniczo w organizacji 12 Wrześniowego Rajdu Pamięci na trasie Serock – Jadwisin – Zegrze (14.09.19r.);
- wycieczkę do Niepokalanowa, Żelazowej Woli oraz Sochaczewa;
- wycieczkę i udział w sprzątnięciu Cmentarza Wojennego w Białobrzegach;
- wycieczkę do Liwa, Węgrowsa i Starowosia;

- wycieczkę na grzybobranie do m. Górki Kosowskie;
- **10 wyjazdów** na zajęcia z odnowy biologicznej na **Basenach Termalnych w Mszczonowie**;

SPARTAKIADY I SPOTKANIA

- 28.05.2019 – udział **w II Spartakiadzie Seniorów** w Nasielsku. Uczestniczyły w niej reprezentacje: Nasielskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, Legionowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku oraz Serockiej Akademii Seniora. Nasi seniorzy zajęli **I miejsce**, zdobywając cztery puchary i kilka medali, w tym dwa złote.

- 24.08.2019 **VI Ogólnopolska Parada Seniorów w Warszawie**; udział **8-osobowej delegacji Klubu Senior+** oraz 20 słuchaczy LUTW i 10 z Seniorskiej Aktywnej Grupy Animatorów SAGA;

- 19.09.2019 - **I Spotkanie Integracyjne Legionowskich Klubów Seniora** zorganizowane przez Klub Seniora „AMICUS” przy kościele pw. Matki Boskiej Fatimskiej na Piaskach. Uczestniczyło w nim 15 seniorów z Klubu Senior+;



Członkowie Klubu Senior+ na I Spotkaniu Integracyjnym Legionowskich Klubów Seniora

- **spotkanie** z komendantem Straży Miejskiej;
- **spotkanie** w siedzibie **Państwowej Straży Pożarnej** w Legionowie nt. „Bezpieczeństwa seniorów”;
- **spotkanie** z dyrektorem Miejskiego Ośrodka Kultury;
- **spotkanie** z dyrektorem OPS w Legionowie;
- **spotkanie** z przedstawicielką Legionowskiego Wolontariatu;
- **spotkanie** z dziećmi ze Żłobka Miejskiego w Legionowie „Motylkowy Świat”;

- **spotkanie** z okazji Dnia Dziecka – na zakończenie Roku Akademickiego w Legionowskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku z dziećmi z Przedszkola Miejskiego w Legionowie im. Króla Maciusia.

WARSZTATY TEMATYCZNE

- **250 warsztatów kulinarnych**, podczas, których seniorzy przygotowywali potrawy według własnych pomysłów;

- **8 warsztatów kosmetycznych**, prowadzonych przez profesjonalną kosmetyczkę;

- **8 warsztatów rękodzieła**, podczas których uczestnicy poznawali m.in. tajniki origami;



Warsztaty origami

- **16 warsztatów komputerowych** w ramach „kawiarenki internetowej”
- **12 warsztatów tanecznych**, taniec solo;
- **8 warsztatów tańca towarzyskiego**
- **18 spotkań w ramach „kącika literackiego”**.



Prace plastyczne seniorów Klubu (origami)

REHABILITACJA (ruchowa i umysłowa)

Ponadto seniorzy brali udział w zajęciach **gimnastyki ruchowej i rehabilitacyjnej** oraz w zajęciach **jogi i jogi śmiechem**. W drugim kwartale 2019 r. pomieszczeniach klubu uruchomiono dwie **sale do gimnastyki ruchowej i rehabilitacyjnej**. Dzięki dofinansowaniu przez starostwo powiatowe zakupiono do nich dwa rowerki stacjonarne oraz wyposażono w przyrządy do ćwiczeń, w tym ATLAS, подарowany przez małżeństwo seniorów z Legionowa. Dzięki temu seniorzy, którzy mieli odpowiednie zaświadczenie od lekarza pierwszego kontaktu, mogli codzienne wykonywać ćwiczenia relaksacyjne.



Ćwiczenia relaksacyjne na przyrządach

Ponadto, w znajdującej się w tym samym budynku co Klub, **Przychodni MOJA** uruchomiono nieodpłatne zajęcia gimnastyki rehabilitacyjnej dla Klubu Senior+. Seniorzy uczestniczyli w 70 sesjach rehabilitacyjnych (w trzech grupach po 10 minut na osobę);

- Przez **4 tygodnie** (po dwie godziny tygodniowo) odbywały się nieodpłatne **konsultacje i rozmowy z psychologiem**;

- Przeprowadzono **36 spotkań** w ramach uruchomionej w kwietniu br. „**Akademii Umysłu**”, która oferowała zajęcia i zabawy umysłowe, służące zachowaniu przez seniorów sprawności i jasności umysłu;

KONFERENCJE I WYKŁADY

Seniorzy z Klubu Senior+ wzięli także udział w **spotkaniach i dwudniowych zajęciach ze specjalistami** w legionowskiej „Poczytalni” nt.: „**Moje finanse i transakcje w sieci**”, dotyczące bezpieczeństwa seniorów w Internecie, korzystania z urządzeń elektronicznych i załatwiania spraw w bankach, firmach i urzędach.

Uczestniczyli także w **Konferencji**:

- „**Ryzyka utraty sprawności Seniorów, diagnostyka, programy interwencyjne i rehabilitacja**”.



Konferencja w legionowskiej „Poczytalni”

- Konferencji: - „Kardiologia i telemedycyna w opiece nad seniorami”;

- oraz wykładach:

- „Bezpieczne przekazywanie majątku;

- „Jak sprostać wyzwaniom współczesnego świata?”

- „Jak zintegrować środowisko osób starszych?”

- „Funkcjonowanie osoby starszej po śmierci małżonka”;

- „Jesień czas odpoczynku, zabaw, wesel, ale i ciężkiej pracy w kulturach ludowych”;

Ponadto, brali udział w licznych imprezach organizowanych przez Urząd Miasta, organizacje pozarządowe i Miejski Ośrodek Kultury, takich jak:

- Festyn 40 Dni Legionowa, gdzie mieli własne stoisko informacyjne;

- Festyn i Piknik Wojskowy przy DPD ARENA;

- **Ogólnopolski Konkurs Recytatorski;**

- Koncert towarzyszący **XXXVIII Międzynarodowemu Festiwalowi Muzyki Cerkiewnej** w kościele pw. Św. Ducha w Legionowie;

- Druga edycja **Festiwalu Szaniawskiego** /w sali widowiskowej Ratusza Miejskiego/;

Seniorzy z Klubu Senior+ wzięli także udział m.in.:

- w koncercie Marka Majewskiego i Lubelskiej Federacji Dodnar;

- w koncercie „Via Crucis” w rocznicę śmierci Jana Pawła II;

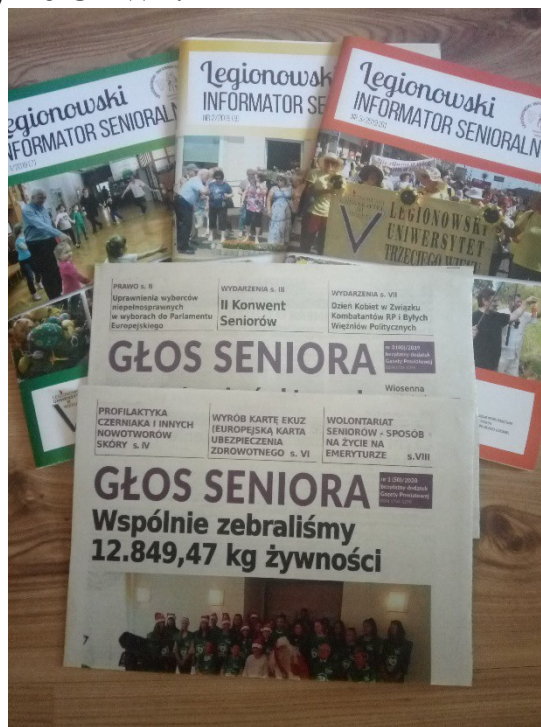
- w koncercie Zespołu Artystycznego 50+ z okazji Światowego Dnia Inwalidy;

- w recitalach Piotra Machalicy pt. „Mój ukochany Młynarski” oraz Klementyny Umer pt. „Kiedy mnie już nie będzie”;

- w Spotkaniu Kabaretowym Cezarego Pazury pt. „Wujek Czarek na Żywo”;
- w imprezie „Misz-Masz” Artystyczny w legionowskiej „Poczytalni”;
- w koncercie „Trzy Kwartety” w ramach Salonu Artystycznego F. Chopina;
- w imprezie kulinarnej „Festiwal Foodtracku”, jaka odbyła się w macowy weekend przy legionowskiej „Arenie”.

Ponadto, wspólnie z Legionowskim Uniwersytetem III Wieku, zorganizowano i przeprowadzono dwie **zabawy taneczne** oraz **wieczorek taneczny** na inaugurację Roku Akademickiego LUTW;

Na zakończenie części opisowej trzeba nadmienić, iż Klub Senior+, jego zajęcia, dokonania oraz uczestnicy zajęć, systematycznie promowani byli i opisywani w licznych artykułach na łamach kwartalnika „**Legionowski Informator Senioralny**”, w comiesięcznym dodatku do Gazety Powiatowej „**Głos Seniora**”, w miesięczniku „**Ogólnopolski Głos Seniora**” oraz „**Ogólnopolskim Biuletynie UTW**”.



Legionowska prasa senioralna

Nie sposób tu wymienić wszystkich przedsięwzięć, w jakich seniorzy uczestniczyli. Ich przeprowadzenie nie byłoby możliwe bez zaangażowania, pozyskanych z niemałym trudem, aż 14 wolontariuszy, którzy z dużym zaangażowaniem, bezinteresownie i nieodpłatnie prowadzili wiele zajęć. Organizowali, przygotowywali i prowadzili oni m.in.: „Akademię Seniora” – **Robert Koziół**, kącik poezji – **Hanna Przymusińska**, kurs języka rosyjskiego – **Marina Biskupska**, warsztaty tematyczne, w tym kosmetyczne – **Halina Karska** oraz origami **Krystyna Kania**, pogadanki wolontarystyczne – **Danuta Gawkowska**, kursy komputerowe – **Bożena Malesa**, treningi umysłu oraz

wycieczki i wyjazdy krajoznawcze – **Piotr Kijak**, publikacje – **Tamara Stasiak**, sprawy organizacyjne **Kamil Piotrowski**, dokumentacja fotograficzna – **Zbigniew Oczkowicz, Czesław Karpiński, Grzegorz Cichocki**.

Prezes SPP “Nadzieja”
Dr. R. Biskupski
Kierownik klubu Senior+