SPRAWOZDANIE CZĄSTKOWE

CZŁONKA RZESZOWSKIEJ RADY SENIORÓW

Anna Urban

…………………………………………………………………………

(IMIĘ I NAZWISKO)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| NAZWA WYDARZENIA/AKTYWNOŚCI | TERMIN WYDARZENIA/AKTYWNOŚCI | OPIS WYDARZENIA/AKTYWNOŚCI |
|  Spotkania w Klubie Seniora na Osiedlu Kmity w Rzeszowie | Spotkania raz w tygodniu w środę od godziny 17-19. Odbyło 30 spotkań | Warsztaty zarówno z rękodzieła jak i zajęcia ruchowe jak gra w ping ponga,gry planszowe oraz zabawy logiczne stymulujące pracę mózgu  |
| Święto Kobiet  | W dniu 10 marzec 2021 | Spotkanie przy kawie i ciastkach. W spotkaniu uczestniczył Kierownik Osiedlowego Domu Kultury „Gwarek” który przygrywał na gitarze a seniorzy śpiewali piosenki. Seniorzy otrzymali drobne upominki i kwiaty |
| Spotkanie Wielkanocne | W dniu 31 marca 2021 | Spotkanie przy świątecznym stole. Jadło było przygotowywane przez uczestników spotkania . Seniorzy przygotowali smaczne potrawy wielkanocne  |
| Dni Osiedla Kmity„Bądźmy Razem” | 19 czerwiec 2021 | Wystawa rękodzieła oraz malarstwa i fotografii.Wszystkie prace wykonane przez Seniorów  |
| Kurs komputerowy 50+ | Od 21 wrzesień do 21 grudzień 2021 | Przyczyniłam się do zorganizowania kursu komputerowego dla osób 50+Kurs obejmował 56h i odbywał się w 2 grupach liczących po 20 osób. Był zarówno dla osób początkujących jak i dla zaawansowanych. Dużym atutem było to że odbywał się on w Osiedlowym Domu Kultury „GWAREK” i udział brali seniorzy z Osiedla Kmity |
| „Przyjazne siłownie plenerowe” | Od 16 wrzesień do 21 październik 2021 w każdy czwartek w Parku Zdrowia na Osiedlu Kmity | Zachęcałam seniorów 50+ do aktywnego udziału w zajęciach ruchowych. Udało się zorganizować grupę 15 osobową z naszego osiedla. Sama dając dobry przykład uczestniczyłam w tych zajęciach |
| Co senior wiedzieć powinien | Klub „AKWARIUM” w Rzeszowie 17 wrzesień 2021 oraz 15 październik 2021 | Prowadziłam spotkania w Klubie Osiedlowym” AKWARIUM” w Rzeszowie gdzie informowałam gromadzonych seniorów o powstałej aplikacji „Senior w sieci” i jakie ta aplikacja daje korzyści . Informowałam również o działaniach, które są oferowane przez miasto i organizacje senioralne w ramach „O czym senior powinien wiedzieć” oraz o działaniach Stowarzyszenia Kreatywny Senior. W trakcie spotkań rozdawałam ulotki informacyjne. Podczas spotkań zrobiłam wystawę prac rękodzieła seniorów z Kmity |
| „Razem z przytupem” | 12 październik 2021 do 30 listopad 2021 | Realizowałam projekt „razem z przytupem”. Była to nauka tańca polka warszawska w grupie międzypokoleniowej mająca na celu wzmocnienie więzi międzypokoleniowej i zwiększenie aktywności mieszkańców. W zajęciach brało udział 16 osób Projekt zakończył się pokazem umiejętności czyli występem w Domu Kultury „Akwarium” w Rzeszowie wraz z zabawą andrzejkową połączoną z wróżbami i innymi tańcami.Bardzo ważną informacją było to że uczestnicy zabawy chcą kontynuować naukę innych tańców.  |
| Pierwszy Osiedlowy Jarmark Świąteczny  | 11 grudzień 2021 | Seniorzy z Osiedla Kmity uczestniczyli w jarmarku , gdzie wystawiali swoje prace nad którymi pracowali w ramach spotkań w Klubie Seniora |