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 |