

Złotoryja 30 stycznia 2017r.

## **SPRAWOZDANIE Z DZIAŁALNOŚCI W KLUBIE SENIORA – 2016r.**

Klub Seniora działa w ramach struktury organizacyjnej Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Złotoryi.

Klub zapewnia codzienny pobyt dla osób starszych oraz niepełnosprawnych z terenu miasta Złotoryja. Podczas pobytu w Klubie zapewnione są podstawowe świadczenia rekreacyjno-kulturalne oraz edukacyjne, a także gorący posiłek .

Codzienny pobyt, podstawowe świadczenia kulturalne i edukacyjne są bezpłatne natomiast koszt gorącego posiłku wynosi 6.93 zł.

Klub świadczy swoje usługi w szczególności dla osób;

- samotnych,
- o zmniejszonej sprawności psychofizycznej,
- przebywających w złych warunkach mieszkaniowych i bytowych,
- w podeszłym wieku.

Zadaniem klubu w ramach podstawowych świadczeń rekreacyjno-kulturalnych oraz edukacyjnych jest:

- 1/ zapewnienie osobom starszym oraz niepełnosprawnym pomocy w zaspokajaniu niezbędnych potrzeb życiowych oraz stworzenie odpowiednich warunków do przebywania oraz korzystania z wszystkich form działalności klubu,
- 2/ inspirowanie powstawania grup wsparcia i wzmacniania więzi społecznych poprzez działania aktywizujące środowisko,
- 3/ integracja środowiska osób starszych w zakresie działalności kulturalno-oświatowej, sportowo-rekreacyjnej, zdrowotnej, ekologicznej i edukacyjnej.

Klub Seniora wykonuje swoje działania przez świadczenie pomocy w zakresie:

- terapii zajęciowej grupowej i indywidualnej dla podtrzymywania kondycji psychofizycznej,
- przywracania równowagi psychofizycznej i umiejętności społecznego funkcjonowania,
- zaspokajanie potrzeb towarzyskich i rekreacyjno – kulturalnych.

W miarę możliwości i potrzeb udzielane były inne świadczenia i pomoc dotyczące samodzielnego radzenia sobie w życiu, służące utrzymaniu osoby w jej naturalnym środowisku.

Do korzystania z pobytu w klubie uprawnione są osoby posiadające decyzję kierującą, wydaną przez osobę upoważnioną do wydawania decyzji administracyjnych z zakresu pomocy społecznej.

W Klubie Seniora na zasadzie „otwartych drzwi” przebywali emeryci i renciści nie posiadający decyzji kierującej, jednak nie mieli prawa do gorącego posiłku.

Klub Seniora zgodnie z Regulaminem Klubu Seniora świadczy usługi w godzinach od 8.<sup>00</sup> do 16.00 w dni robocze.

W przypadku organizowania imprez okolicznościowych – czas pracy jest wydłużony w zależności od potrzeb.

Działalność kulturalno – oświatową i edukacyjną prowadzono w oparciu o ramowe półroczne plany pracy poszerzone o miesięczne harmonogramy zajęć, które obejmują;

- terapię pracą,
- terapię ruchem
- terapię rozrywką

Prowadzone formy zajęciowe dają możliwość rozwijania swoich zainteresowań, umożliwiają seniorom udział w życiu społeczności lokalnej, ułatwiają nawiązywanie kontaktów międzypokoleniowych, motywują do działania w celu osiągnięcia bardziej satysfakcjonującego poziomu życia, tworzą potrzebę bycia zauważonym, przeciwdziałają bezużyteczności i zepchnięciu na margines życia społecznego, wypełniają aktywnie wolny czas.

Z usług w Klubie Seniora okresie od 2 stycznia 2016r. do 30 grudnia 2016r. korzystało - 21 osób.

Odpłatność za posiłki w klubie ponosiło – 20 osób w tym:

- |                    |           |
|--------------------|-----------|
| - 100% odpłatności | - 18 osób |
| - 80%              | - 1 osoba |
| - 70%              | - 1 osoba |
| - bezpłatnie       | - 1 osoba |

W okresie od 2 stycznia 2016r do 30 grudnia 2016r wydano w Klubie Seniora 2799 posiłków, średnio 233 miesięcznie.

W ramach podstawowych świadczeń rekreacyjno – kulturalnych oraz edukacyjnych przeprowadzono zajęcia - średnia liczba godzin w skali miesiąca:

Zajęcia manualne	16
Zajęcia kulinarne	16
Zajęcia ruchowe	8
Muzykoterapia	4
Gry i zabawy stolikowe	8
Udział w imprezach	około 27
Prezentacje artystyczno-wokalne podczas imprez	około 36

## DZIAŁALNOŚĆ W ZAKRESIE REKREACYJNO – KULTURALNYM I EDUKACYJNYM.

Organizowane w ramach stałych zajęć różnorodne formy działania oraz okolicznościowe spotkania o zasięgu kameralnym i lokalnym miały na celu poprawę jakości życia seniorów poprzez propagowanie aktywności psychofizycznej oraz tworzenie okazji do wspólnych przeżyć, kształtowanie postaw szacunku i życzliwości, wzmacnianie więzi oraz integrację międzypokoleniową.

Poprzez udział w zajęciach uczestnikom umożliwiono rozwój zainteresowań, pobudzano do twórczego myślenia, rozwijano zdolności, odkrywano talenty, zdobywano nową wiedzę, dążono do wzmocnienia zdolności seniorów do samodzielnego funkcjonowania jednostki w społeczeństwie, spędzano wolny czas na działaniach, które uczą , sprawiają przyjemność i zadowolenie.

Myśl przewodnia naszych działań w 2016r - „ Nie ma na starość lepszego leku niż aktywność Twoja człowieku”.

W w/w zakresie przeprowadzono ;

### **1. Cykl zajęć manualnych:**

Wśród seniorów dużym zainteresowaniem cieszyły się zajęcia , które rozwijają sprawność manualną, pobudzają do myślenia, rozwijają możliwości twórcze. Zadania realizowano poprzez :wykonywanie dekoracji świątecznych, kwiatów z bibuły dla solenizantów, jubilatów, gości oraz na spotkania integracyjne – międzypokoleniowe. Na zajęciach wykonano także wiele upominków, prezentów. Realizowano plany miesięczne zgodnie z którymi wykonywano prace manualne takie jak: ozdobne kartki świąteczne z życzeniami, palmy wielkanocne, gazetki edukacyjne, zdobiono szklane naczynia, wykonywano prace ręczne z włóczki, sznurka, pomagano w naprawie odzieży osobistej. W związku z powitaniem wiosny, lata, jesieni, zimy przygotowano dekoracje w klubie i na posesji. Brano udział w konkursach plastycznych. Czerpiąc pomysły z książek i internetu inspirując się pracami innych twórców wykonano wiele różnorodnych prac i kwiatów, kotylionów oraz upominków. Przygotowywano stroje i rekwizyty w związku z organizowanymi imprezami, występami scenicznymi. Prowadzono kronikę klubu gdzie wklejano zdjęcia, artykuły prasowe i opisywano ważne wydarzenia z życia klubu.

### **2. Cykl zajęć kulinarnych:**

Zajęcia ukierunkowane były na poprawę samoobsługi i podniesienie sprawności w wykonywaniu podstawowych czynności w gospodarstwie domowym. Zajęcia kształtowały nawyki higieniczne, uczyły planowania i wspólnego wykonywania poszczególnych czynności. Ponadto przekazano wiedzę dotyczącą przyrządzania posiłków, pieczenia ciast. Plany zajęć realizowano w miłej przyjaznej atmosferze. Tradycyjnie pomagano klubowiczom w przygotowywaniu cyklicznych spotkań z jubilatami i solenizantami gdzie wspólnie pieczono ciasta oraz ustalano menu wykorzystując wiedzę i doświadczenie innych seniorów. Na zajęciach pieczono przysmaki świąteczne ,serniki, tortowe ciasta, makowce, pierniki, ciasta z dynią, truskawkami, rabarbarem, ciasteczka, ciasta drożdżowe, smażyono gofry, wykonano bigos z parówek i cukinii. Podczas zajęć zwracano uwagę na zasady zachowania przy stole i nakrywania stołu. Angażowano wszystkich seniorów do pokonywania kolejnych wyzwań np. jak przygotować wykwintne ciasto bez pieczenia czy sezonowe ciasta z owocami i bitą śmietaną z uwzględnieniem cennych wskazówek znanych kucharek. Zajęcia przeprowadzono z wcześniejszym zapoznaniem z obsługą sprzętu kuchennego i omówieniem zasad bezpiecznej i higienicznej pracy.

### **3.Zajęcia ruchowe:**

Zgodnie z zasadą, że regularne ćwiczenia opóźniają procesy starzenia i dodają życia do lat stosowano różnorodne formy aktywności ruchowej. Przebywając na świeżym powietrzu czy w klubie wykonywano ćwiczenia oddechowe, rozciągające, wzmacniające, odprężające, ćwiczone przy muzyce, preferowano taniec integracyjny, planowano spacer, wycieczki , wykonywano ćwiczenia z piłką, ringo, z balonem, na sprzęcie gimnastycznym znajdującym się przy „Orlikach”. Ponadto organizowano „potańcówki” dbano o porządek wokół klubu i w ogródkach, pielęgnowano kwiaty doniczkowe.

Podczas zajęć korzystano z fachowej literatury dot. aktywności fizycznej osób w wieku senioralnym oraz wykorzystywano zestawy ćwiczeń fizykoterapeutów. Ćwiczenia dostosowywano do potrzeb i możliwości zainteresowanych osób. Chętnych informowano o możliwości korzystania z programu zajęć ruchowych „Aktywni 50+” oraz innych form rekreacyjno – sportowych na terenie miasta.

#### **4. Gry i zabawy stolikowe :**

Podczas zajęć zastosowano różnorodne formy usprawniania pamięci: wykorzystano podręczniki takie jak „Wielki skarbiec zagadek”, organizowano rozgrywki w „Chińczyka”, Memory - „znajdź parę”, grano w „Skrabble”, układano puzzle, poznawano zasady w wybrane gry, przeprowadzono zabawy rozwijające sprawność umysłową – zagadki, wykreślanki, kalambury, utrwalano przysłowia, tworzone mapy pojęciowe – ułatwiające zapamiętywanie, rozwiązywano krzyżówki i rebusy, opowiadano dowcipy i żarty, czytano ze zrozumieniem opowiadania, recytowano wiersze, pisano własne bajki, układano teksty piosenek i życzeń. W piątki lekcje katechizacji w ramach której uczono się pieśni, czytano fragmenty Pisma świętego czy omawiano ważne wydarzenia z życia chrześcijańskiego. Na zajęciach chętnie czytano prasę, zapoznawano się na bieżąco z sytuacją w kraju i za granicą. Wymieniano poglądy i dzielono się wiedzą. Oglądano seriale telewizyjne. Zabawy integracyjne to okazja do nawiązywania bliskich relacji, rozwijanie twórczej aktywności i zdolności.

#### **5. Muzykoterapia:**

Zajęcia z muzyką cieszyły się największą popularnością wśród seniorów dostarczały wiele pozytywnych emocji, pozwalały zapomnieć o trudnościach dnia codziennego, muzyka wypełniała seniorów spokojem, wzruszeniem i wewnętrznym ładem. Organizowano w tej dziedzinie wiele spotkań tanecznych – integracyjnych między innymi urodziny i imieniny seniorów. Słuchano muzyki relaksacyjnej, rozrywkowej, poważnej, muzyki z różnych stron świata. Korzystano z internetu- „piosenki na życzenie”. Układano teksty piosenek do znanych melodii.

Zakładano śpiewniki, uczono się tekstów piosenek, śpiewano podczas uroczystości klubowych i miejskich. Przygotowywano inscenizacje taneczne na występy okazjonalne. Ułożono scenariusze występów artystycznych na : „WOŚP”, „Wspólne kołędowanie”, „Dzień Kobiet”, „Spotkanie patriotyczne”, „Dzień Dziecka”, „Mistrzostwa Osób Niepełnosprawnych w Płukaniu Złota”, „Zabawy w teatralne”, „80-LATKI”, „Dni Złotoryi”, „Dzień Dziecka”, „Dzień z Bajką”, „Spotkanie z piosenką biesiadną”, „Dzień Seniora”. Udział w spotkaniach w sposób szczególny zachęcały seniorów do działania i aktywności. Były okazją do prezentacji swoich umiejętności artystycznych, twórczego spędzania czasu wolnego, wymiany doświadczeń oraz dostarczały wiele pozytywnych emocji.

## UDZIAŁ W IMPREZACH I SPOTKANIACH OKOLICZNOŚCIOWYCH

**4 stycznia 2016r. Spotkanie integracyjne** w Klubie Seniora. Powitanie Nowego Roku.

Rozmawiano o planach i imprezach minionego roku, przedstawiono plan pracy na Nowy Rok. Dzieleno się przeżyciami po zabawach sylwestrowych. Wprowadzono zebranych w ciepły serdeczny nastrój śpiewając znane i lubiane kolędy.

**9 stycznia 2016r.** Bieg - „Policz się z cukrzycą” w ramach WOŚP :biegi, marsze, dobra zabawa na świeżym powietrzu. Nasi seniorzy w Stowarzyszeniu Diabetyków na ORLIKU.

**10 stycznia 2016r. Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy w ZOKiR.** Przygotowano seniorów do wyjścia na imprezę miejską do Złotoryjskiego Ośrodka Kultury i Rekreacji, gdzie „wielka orkiestra” grała również dla seniorów. Chętnych zaproszono na bogaty program artystyczny, loterię połączoną z licytacją i smaczne ciasta, które można było zakupić aby wesprzeć akcję Jurka Owsiaka. Klub Seniora przygotował na zajęciach wiersz pt. „Podaruj dobro” oraz kolędę „Mizerna cicha”. Swój program zaprezentowano na scenie ZOKiR.

**17 stycznia 2016r. „Radość Świąt”.** Zaproszono seniorów na „Koncert pastorałek bożonarodzeniowych” do kościoła św. Jadwigi. Koncert tematycznie związany był z okresem świąt.

**17 stycznia 2016r. „Ogrzejmy serca kolędą”** To wyjątkowe spotkania międzypokoleniowe niosące pokój, radość i szczęście. Kolędy śpiewali dzieci i młodzież ze złotoryjskich szkół oraz seniorzy. Pomysłodawcą spotkania był Klub Seniora I Gimnazjum Miejskie oraz parafia pw.NNMP.

Seniorzy licznie przybyli na spotkanie z przyjemnością przedstawili swój program. Na zakończenie śpiewano wspólnie znane kolędy i wysłuchano wierszy o tematyce świątecznej.

**20 stycznia 2016r.** Idziemy na bal do Restauracji „Przy Miłej”. Stowarzyszenie Diabetyków zaprasza Klub Seniora z wierszem i piosenką z okazji „Dnia Babci i Dziadka”.

**21 stycznia 2016r. „Dzień Babci I Dziadka” w MBP.** Seniorzy opowiadają bajki. Przedstawiono bajkę Juliana Tuwima pt. „Rzepka”. Ponadto przygotowano zabawy, zagadki, piosenki i wiersze. Taniec z Babcią I Dziadkiem. Słodka uczta. Tak bawili się seniorzy na „Dzień Babci” i Dziadka” w MBP.

**29 stycznia 2016r.** Zaproszono seniorów do klubu na spotkanie z policjantką pod hasłem „Policja ostrzega uwaga oszust”. Pogadanka, film, ulotki, gadżety.

**11 lutego 2016r,** Spotkanie z Teatrem w ZOKiR. **Teatr Trzech Pokoleń** z seniorami. Ćwiczenia teatralne oscylujących wokół artykulacji dźwięków, ćwiczenia intonacji. Zabawy sceniczne. Ćwiczenia poszczególnych scenek indywidualnie i w grupie.

**17 lutego 2016r. Walentynki w KLUBIE I ŚDS.** Na spotkanie przygotowano zabawy i konkursy z akcentami - „Miłość nie jedno ma imię” oraz piosenki i wiersze. W romantycznych nastrojach, bawiono się w parach i indywidualnie, dzieląc się dobrym słowem i laurkami z przysłowiami o miłości . Ponadto zaproszono seniorów na film „Listy do M”.

**19 lutego 2016r. „Dzień Chorego” w sali klubowej ZOKiR. Zaproszenie od Stowarzyszenia Diabetyków.** Wykłady, porady, zdrowe odżywianie, występy artystyczne.

**25 lutego 2016r. Impreza międzypokoleniowa „Oblicza miłości „w ZOKiR.** Klub Seniora był jednym z organizatorów i pomysłodawców spotkania. Na zajęciach w klubie przygotowano scenki przedstawiające różne oblicza miłości np. pannę młodą w sukni ślubnej, matkę z wózkiem, babcię z wnuczką i inne ciekawe oblicza miłości. Ponadto obejrzano inne propozycje przedstawienia miłości w wykonaniu młodzieży gimnazjalnej.

**3 marca 2016r. Wernisaż wystawy Złotoryjskiego Klubu Fotograficznego „Zdjęcia -2015r.”. Rozstrzygnięcie plebiscytu „Człowiek ziemi złotoryjskiej”**to impreza przygotowana przez Towarzystwo Miłośników Ziemi Złotoryjskiej w ZOKiR. Każdy senior otrzymał imienne zaproszenie na spotkanie z TMZZ. Seniorzy licznie przybyli na wystawę podczas której wybrano najładniejsze zdjęcia. Podczas spotkania przedstawiono kandydatów pretendujących do tytułu „Złotoryjanin Roku” . Poznano ich dokonania na rzecz środowiska lokalnego. Cały program był wyjątkowo atrakcyjny , seniorzy miło wspominają spędzony czas.

**7 marca 2016r. „Dzień Kobiet” w Restauracji 'Przy Milej”.**Organizator spotkania to Polski Związek Emerytów Rencistów i Inwalidów. Na spotkanie zaproszono Panie z organizacji zrzeszających seniorów z terenu miasta i przedstawicieli władz miasta gminy i powiatu. Część artystyczną prowadził instruktor Klubu Seniora. Życzenia dla wszystkich zebranych pań złożył Pan Burmistrz Urzędu Miejskiego . Klub Seniora przygotował na spotkanie wiersze okazjonalne i piosenki. W części rozrywkowej wystąpiły „Albinki” zespół wokalny ze Strupic, dzieci ze Szkoły Podstawowe Nr 1 oraz uczniowie Zespołu Szkół Ogólnokształcących - „Teatr mimo wszystko”. Przy lampce wina przekąskach i słodyczach słuchając życzeń i okazjonalnej muzyki upłynął zebranych Paniom miło czas.

**8 marca 2016r. „Koncert dla Pań” w ŚDS.** W wykonaniu uczestników zabawy. Kosmetyczne zabiegi, rady, wróżby,przebieranki, tulipanki. Ponadto słodki poczęstunek. Zabawa integracyjna, popisy taneczne.

**9 marca 2016r. W Miejskiej Bibliotece Publicznej** zorganizowano „Dzień Kobiet” dla chętnych pań z terenu miasta. Przedstawiono program artystyczny np. wiersz „Pani w liliowym kapeluszu” i inne. Pan Rysiu w roli cyganki wróżył, wręczał laurki. Wywiady za co mężczyźni cenią kobiety?, życzenia dla Panów z okazji „Dnia Mężczyzny. To atrakcje dla zebranych senierek i seniorów przygotowane przez Klub Seniora i MBP.

**21 marca 2016r. „Powitanie wiosny”.** Wspólnie z seniorami wykonano prace plastyczne – kolorowanki i kukłę „Marzannę”.Zaplanowano przejście z MOPS do parku „Kukułka”. W tym dniu witano wiosnę piosenką i uśmiechem.

**23 marca 2016r.Tradycje wielkanocne - śniadanie. W marcu** przygotowano na zajęciach w Klubie Seniora program o tematyce świątecznej i pielęgnowaniu tradycji chrześcijańskich. Podzielono role: teksty, wiersze,piosenki i utrwalano program podczas zajęć edukacyjnych. Wykonano palmy wielkanocne, kartki z życzeniami świątecznymi dla seniorów. Przygotowano dla pracowników MBP pamiątkową palmę. W tym dniu ważnym wydarzeniem było przygotowanie i udział seniorów w śniadaniu wielkanocnym.

Spotkanie zrzeszające uczestników Klubu Seniora i Środowiskowego Domu Samopomocy odbyło się w świetlicy ŚDS .Na spotkanie przybył za-ca burmistrza Miasta Pan Andrzej Ostrowski, franciszkanin – ojciec z parafii św. Jadwigi oraz Pani dyrektor MOPS Bożena Durmaj. W miłej i przyjaznej atmosferze dzielono się jajkiem, składano sobie życzenia , śpiewano pieśni wielkanocne, prezentowano programy artystyczne Klubu Seniora i uczestników ŚDS. Nie zabrakło pokarmów wielkanocnych, które w dużej mierze

przygotowano na zajęciach przez uczestników spotkania. Na zakończenie chętnym robiono pamiątkowe zdjęcia oraz śpiewano pieśni wielkanocne.

**2 kwietnia 2016r Seniorzy w Legnicy** na spotkaniu z tradycją. Wielkanoc na Kresach. Wykłady, występy, poczęstunek. Centrum Kształcenia Ustawicznego, Stowarzyszenie Kulturalne „Krajobrazy” w Legnicy zapraszają na Zamek Piastowski także seniorów.

**3 kwietnia 2016r. XI Kaczawski Konkurs Sygnalistów Myśliwskich** w Złotoryjskim Ośrodku Kultury i Rekreacji. Zaproszono seniorów na dwu dniowe spotkanie z muzyką „myśliwską”. Podczas konkursu prezentowano wyjątkowe utwory, oglądano wystawę, częstowano się potrawami przygotowanymi zgodnie z tradycjami organizatorów.

**14 kwietnia 2016r. Dzień Sybiraka w kościele św. Jadwigi.** Udział Klubu Seniora w uroczystościach. Składanie kwiatów pod pomnikiem.

**15 kwietnia 2016r. Międzynarodowy Dzień Kombatanta w Klubie Seniora.** Zaproszono gości, wręczono laurki z życzeniami, przedstawiono program, przygotowano poczęstunek. Słuchano wspomnień kombatantów.

**18 kwietnia 2016r. Dzień ziemi w ogrodzie MOPS.** Przygotowano scenkę o ziemi, która prosi o czystość otoczenia i dbanie o planetę. Recytowano wiersze i brano udział w zabawach na świeżym powietrzu.

**21 kwietnia 2016 r. Spotkanie Diabetologiczne – nowości w diabetologii w Stowarzyszeniu Diabetyków.**

Seniorzy i członkowie stowarzyszenia zapoznali się z materiałami naukowymi, wysłuchali referatów. Ponadto wykonano badania cukru i ciśnienia. Na zajęciach w Klubie Seniora uczono się piosenki o zdrowej diecie, oraz wiersza „Nasze zdrowie”.

**25 kwietnia 2016r. W Muzeum oglądano prace plastyczne- „Złoto ukryte w wulkanie”.**

**26 kwietnia 2016r.** Zorganizowano wyjście do kina „Aurum”. Obejrzano film „Bóg nie umarł”.

**27 kwietnia 2016r. Międzynarodowy Dzień Tańca.** Zabawa Integracyjna w ŚDS. Pokaz tańca. Omawianie poszczególnych kategorii tanecznych – slajdy.

**29 kwietnia 2016r. Kareoke . Wspólne śpiewanie w ŚDS.**

**1 maja 2016r. Złotoryjska Majówka „nad Zalewem”.** Korzystając z zaproszenia przygotowano i przedstawiono program rozrywkowy. Podczas zajęć w klubie wybrano również wiersze i piosenki tematycznie związane z obchodami „Dnia Flagi” i Konstytucji 3 maja.

**9 maja 2016r. Spotkanie patriotyczne - „Dzień Zwycięstwa” nad zalewem.** Na zaproszenie Stowarzyszenia Dzieci Wojny przybyli przedstawiciele instytucji miejskich zrzeszających kombatantów m.in. ze Związku Weteranów i Rezerwistów Wojska Polskiego. Wspólnie uczestniczono w integracyjnym spotkaniu dzieląc się opowieściami i doświadczeniami z czasów wojny. W Klubie Seniora przygotowano montaż muzyczno – słowny z uwzględnieniem faktów historycznych. Po występach artystycznych wręczano

medale dla kombatantów i zasłużonych członków organizacji wojskowych. Po **podziękowaniach spotkanie zakończono piosenką i poczęstunkiem.**

**10 maja 2016r. Spotkanie w ogrodzie MOPS . Bębny** – nauka gry, wystukiwanie rytmu, zabawy. W spólnie z uczestnikami Środowiskowego Domu Samopomocy uczestniczono w spotkaniu muzycznym.

**18 maja 2016r. „80 - latki” Spotkanie Jubileuszowe** w Restauracji „przy Miłej”. Na spotkanie przybyło ok. 100 seniorów z terenu miasta gminy i powiatu. Jubilatом składano życzenia, wręczano kwiaty, bombonierki a przy suto zastawionym stole mogli oglądać program artystyczny przygotowany i prowadzony przez Klub Seniora i dzieci ze Szkoły Podstawowej Nr1. Na spotkaniu wysłuchano również koncertu zespołu „Albinki” ze Strupic.

**22 maja 2016r** Zaproszono seniorów do ZOKiR na przedstawienie teatralne „Sen motyla”. W ramach edukacji teatralnej obejrzano przedstawienie dot. anoreksji w reżyserii Pani Bogumiły Bachór.

**26 maja 2016r. „Dzień Matki” w Klubie Seniora.** W miłym gronie, przyjaznej atmosferze, słuchając muzyki układano wiersz dla mamy. Przebojem tego dnia była piosenka Krzysztofa Krawczyka "Tobie mamo". Wyszukano w internecie ciekawych, wzruszających życzeń, które recytowano zebranych seniorom. Przy kawie degustowano wspólnie upieczono ciasto i zaproszono seniorów na koncert z okazji „Dnia Matki” do ZOKiR.

**27 maja 2016r. Uroczystym korowodem rozpoczęto Dni Złotoryi.** Klub Seniora dołączył do korowodu i w żółto-czarnych strojach z zielonymi kwiatami maszerowano ulicami Złotoryi pozdrawiając napotkanych Złotoryjan. Ponadto w Klubie Seniora na zajęciach ułożono program artystyczny o Złotoryi i tematyce rozrywkowej, który przedstawiono na scenie głównej.

**28 maja 2016r . W ZOKiR odbyła się premiera Teatru Trzech Pokoleń.** W ramach obchodów „Dnia Złotoryi” przedstawiono sztukę „Ona nie chce spać” w reżyserii Jolanty Zarębskiej. Grupa seniorów w ciągu roku od października do maja uczestniczyła w zajęciach teatralnych w ZOKiR.

**30 maja 2016r Prezentacje sceniczne z okazji „Dnia Dziecka”.** Przygotowano teatrzyk kukielkowy bajkę „Jaś i Małgosia”. Seniorzy prezentowali swoje umiejętności aktorskie przed zaproszonymi dziećmi z przedszkola i OszW.

**3 czerwca 2016r Zorganizowano wyjście do kina „Aurum” na film „Błogosławiona wina”.**

**W miesiącu czerwcu organizowano spotkania z Solenizantami i Jubilatami.** Seniorzy dobrze się bawią w swoim towarzystwie. To okazja do rozmów, opowiadania dowcipów, zabaw, wspólnego śpiewania. Łącznie odbyło się 7 spotkań. Z muzyką poczęstunkiem i częścią artystyczną.

**20 czerwca 2016r. Powitano lato** wierszem ,piosenką oraz zaproszono seniorów na wystawę „Powiew lata” do Miejskiej Biblioteki Publicznej.



**Lipiec 2016r.** To czas wyjazdów, urlopów, odpoczynku na świeżym powietrzu. Proponowano seniorom zajęcia w ogrodzie MOPS. Rozwiązywano krzyżówki, czytano prasę, kolorowano obrazki, przeprowadzano zabawy ruchowe, uczono się piosenki wakacyjnej.

**29 lipiec 2016r.** W związku z organizacją w Polsce Światowych Dni Młodzieży w Krakowie uczono się pieśni „Błogosławieni miłosierni”.

**2 sierpnia 2016r.** Zorganizowano wyjście z kijkami na boisko sportowe „Orlik” przy ul. Wiosennej. Korzystano z przyrządów do ćwiczeń. Spacerowano po bieżni boiska.

**4 sierpnia 2016r. Włączono seniorów do akcji „Lato w mieście” organizowanej przez Złotoryjski Ośrodek Kultury i Rekreacji.**

Na spotkanie przygotowano program artystyczny „Jaś i Małgosia na wesoło”

**12 sierpnia 2016r.** Zawody sportowe w ogrodzie MOPS. Członkowie Klubu Seniora i uczestnicy Środowiskowego Domu Samopomocy. Konkurencje sprawnościowe, zabawowe, rzut do celu, do tarczy itp. zajęcia sportowe. Na zakończenie podsumowanie wyników, dyplomy, nagrody oraz poczęstunek.

**17 sierpnia 2016r. „Święto Wojska Polskiego”** w Miejskiej Bibliotece Publicznej. Organizatorzy Klub Seniora, MBP oraz zaproszeni przedstawiciele organizacji wojskowych, przedstawiciel Rady Seniorów zadbali o właściwą oprawę Tego Święta. Na spotkaniu wspominano żołnierzy którzy oddali życie za Ojczyznę, mówiono o miejscach pamięci. Przeprowadzono Quiz o Wojsku Polskim jak również przypomniano najpiękniejsze wiersze i piosenki o żołnierzach. Na zajęciach w klubie wykonano bukiet biało-czerwony, który złożono pod pomnikiem.

**18 sierpnia 2016r.** W ramach gimnastyki, zajęć ruchowych udano się na boisko sportowe „Orlik”.

**24 sierpnia 2016r.** Nasz gość zespół „Jaworzanie” z Jawora. Nawiązano współpracę z zespołem i zorganizowano koncert piosenki „Wakacyjnej”. Zaproszono przedstawicieli PZERI i Rady Seniorów oraz Klubu Seniora i ŚDS. Spotkanie zorganizowano wspólnie z ŚDS w ogrodzie MOPS.

**2 września 2016r.** Włączono się do akcji „Narodowego czytania” zainicjowanego przez Prezydenta RP. Zaproszono do czytania znajomych i przyjaciół oraz Ośrodek Szkolno – Wychowawczy, opiekunów i po krótkim przygotowaniu podzieleniu wybranych fragmentów powieści „Quo Vadis” w ogrodzie MOPS czytano fragmenty największych dzieł Henryka Sienkiewicza.

**7 września 2016r.** Udział w spotkaniu Rady Seniorów w Urzędzie Miasta. Ustalenia dotyczące organizacji „Dnia Seniora”.

**16 września 2016r.** W ogrodzie MOPS na świeżym powietrzu wspólnie ze Środowiskowym Domem Samopomocy zorganizowano zajęcia artystyczne. Głównym zajęciem uczestników spotkania było szycie i zdobienie portfelików oraz zakładanie zielników.

**24 września 2016r.** ZOKiR oraz Grupa teatralna z Wrocławia zaprasza na pokaz warsztatów teatralnych i mnóstwo innych atrakcji na terenie basenu złotoryjskiego. W wykonaniu Klubu Seniora obejrzano scenki o „Złotej Rybce” i niezwykle przygody „Jasia i Małgosi” za co otrzymano od realizatorów spotkania nagrodę książkową.

**26 września 2016r.** Powitano Jesień, wierszem, piosenką i astrami z bibuły.

**30 września „Dzień Chłopaka”.** Wspólnie z ŚDS Klub Seniora przygotował wiele atrakcji dla naszych „Panów”. W ogrodzie przy ognisku nie brakowało zagadek, konkursów, prezentów dla „Panów”. Humory dopisywały, kiełbaski smakowały.

**2 października 2016r. W ramach Powiatowego „Dnia Seniora”** zaproszono Klub Seniora do ośrodka „Grappa” w Czaplach. Na miejscu spotkania odprawiono Mszę św. w intencji seniorów, zaproszono na poczęstunek i wspólne zabawy. Klub Seniora przygotował na tę okazję program artystyczny dla seniorów i gości. Głównym organizatorem była PSSE w Złotoryi.

**3 października 2016r. Święto Pieczonego Ziemniaka.** Przy sprzyjającej pogodzie wspólnie z uczestnikami ŚDS i zaproszonymi gośćmi bawiono się w ogrodzie przy ognisku i muzyce mechanicznej. W ramach poczęstunku na zajęciach kulinarnych w klubie przygotowano potrawy z ziemniaków. Podczas spotkania dużym zainteresowaniem cieszył się konkurs „Super chłopaka z ziemniaka”. Ponadto przydatne były nowe śpiewniki do wspólnego śpiewania.

**6 października 2016r. „Reaguj na przemoc”.** Spotkanie z rodzinami i osobami realizującymi projekt przy MOPS. Klub Seniora przygotował program artystyczny z hasłami – Stop przemocy! Pogadanki, blok zabaw dla dzieci, spotkania z psychologiem, policjantem to propozycje skorzystanie z pomocy wynikające z realizacji projektu.

**18 października 2016r. Rozstrzygnięto konkurs „Super Senior- 2016”.** Na konkurs napłynęło 14 zgłoszeń. Po wnikliwej analizie komisja wybrała 3 kandydatów do tytułu „Super Senior”. To osoby, które działają na rzecz środowiska lokalnego, to twórcy i realizatorzy wielu ciekawych przedsięwzięć, promujących miasto, to osoby pełne ciepła życzliwości służące pomocą i zabiegające o interesy seniorów. W tej trójce znaleźli się Pani Danuta Sosa, Pani Stanisława Chaim, Pan Jan Węgrzyn. Podczas uroczystych obchodów „Dnia Seniora” w ZOKiR zwycięzcę przedstawił Pan Burmistrz Robert Pawłowski tytuł „Super Seniora” otrzymała Pani Danuta Sosa.

**19 października 2016r. „Poetycki Dzień Seniora”** w Miejskiej Bibliotece Publicznej. Recytowano wiersze, których uczono się na zajęciach w Klubie Seniora. O miłą atmosferę laurki z życzeniami i poczęstunek dla seniorów zadbała MBP.

**20 października 2016r. W Złotoryjskim Ośrodku Kultury i Rekreacji odbył się uroczysty „Dzień Seniora”.** Na zajęciach w klubie przygotowywano wiersze, piosenki oraz układy taneczne, wykonano kwiaty z bibuły oraz uzgadniano występy z zespołami z Prochowic i z Jawora. W okresie wakacji zakupiono materiał na spódnicę dla występujących senierek. W tych ładnych kwiecistych spódnicach seniorki prezentowały się na scenie Ośrodka Kultury podczas „Dnia Seniora”. Podczas tegorocznego święta wybrano „Super Seniora”, którym została Pani Danuta Sosa, wieloletni działacz na rzecz środowiska lokalnego. W drugiej części spotkania zaproszono seniorów na bal do Restauracji „Przy Miłej”.

**29 października 2016r. Zaproszono seniorów na zebranie do związku Weteranów i Rezerwistów Wojska Polskiego.** Pan prezes Henryk Pawłowski poruszał tematy dotyczące działania związku. Klub Seniora przypomniał dla zaproszonych gości i członków związku najpiękniejsze piosenki i wiersze o tematyce wojskowej.

**11 listopada 2016r. Konkurs Piosenki Patriotycznej w ZOKiR.** Z Klubu Seniora zgłoszono 10 osobowy zespół „Kaczawianie” i „Duet Rodzinny”. Przygotowano piosenkę „Polskie kwiaty” i „Matko moja ja wiem”. Ogółem zaprezentowało się ok.50 wykonawców. Wyróżnienie i nagrodę „Robot kuchenny” dla kluby wywalczył „Duet Rodzinny”.

**15 listopada 2016r. Zaproszono nas na spotkanie patriotyczne do Szkoły Podstawowej nr1.** Obejrzano program w wykonaniu uczniów i przedstawiono nasze piosenki patriotyczne.

**17listopada 2016r. „Światowy Dzień Diabetyka” w ZOKiR.** Mierzymy cukier ,słuchamy wykładów, wzbogacamy wiedzę, dbamy o zdrowie,oglądamy programy artystyczne.

**21 listopada2016r. „Dzień Pracownika Soicjalnego” w MOPS.** Wykonano laurki z życzeniami oraz pamiątkowe „Mikołaje”.

**21 listopada 2016r. „Dzień Życzliwości” w Rynku.** Idziemy, recytujemy wiersze, wspieramy akcję Stowarzyszenia „Nasze Rio”.

**22 listopada 2016r. W ramach współpracy zaproszono Klub Seniora do Legnicy.** Seniorzy z legnickiego Klubu Seniora przygotowali program z piosenkami i scenkami kabaretowymi. W ramach treningu kulinarnego upieczono ciasta z jabłkami na słodki poczęstunek. Nasi klubowicze z laurką z życzeniami, kwiatami, prezentacjami swoich umiejętności otrzymali od gospodarzy wiele ciepłych słów i gratulacji. W przyjaznej atmosferze bawiono się ponad 2 godziny.

**24 listopada 2016r. „Ocalić od zapomnienia”.Program poświęcony Janowi Pawłowi II.** Seniorzy z Klubu Seniora oraz dzieci i młodzież z Zespołu Szkół Miejskich wraz z opiekunami i rodzicami wspominali beatyfikowanego papieża Jana Pawła II.W ZOKiR na sali klubowej przypomniano najważniejsze daty z życia papieża, recytowano wiersze, wspólnie śpiewano „Barkę” i inne piosenki. Na spotkaniu panował wyjątkowy nastrój zadumy i refleksji.

**30 listopada 2016r. „Andrzejki” w Restauracji „Przy Miłej”.**Wspólnie z seniorami z Klubu Seniora zaplanowano wyjście na zabawę „Andrzejkową”.Na tę okazję przygotowano wróżby i założono śpiewniki z piosenką „biesiadną”.Zabawa była wyjątkowo udana. Głównym organizatorem był PZERiL.

**6 grudnia 2016r. „Mikołaj” w klubie.** Mikołajem był Pan Jan, który zadbał o dobrą zabawę i poczęstunek dla seniorów. Na tę okazję upieczono ciasto, wykonano „mikołajki” z brzozy dla każdego seniora. Chętnych zaproszono na spotkanie z Mikołajem do ZOKiRu.

**7 grudnia 2016r. Przegląd Twórczości Osób niepełnosprawnych** w ZOKiR. Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej – Środowiskowy Dom Samopomocy zorganizował przegląd. Klub Seniora ułożył na spotkanie piosenkę i wiersze. Instruktor klubu prowadził spotkanie a seniorzy mieli okazję obejrzeć programy artystyczne zaproszonych gości.

**21 grudnia 2016r. „Śniadanie Wigilijne” w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej.**

Klub Seniora wspólnie z uczestnikami ŚDS przygotował spotkanie opłatkowe. Zaproszono Pana Burmistrza ,Ojca Bogdana , Panią Dyrektora MOPS . Goście rozpoczęli spotkanie od życzeń i modlitwy. Dzielono się opłatkiem, spożywano potrawy przygotowane w dużej mierze przez uczestników spotkania. Wysłuchano koncertu zespołu „Serducha” z Gierałtowa oraz programu świątecznego w wykonaniu uczestników ŚDS i Klubu Seniora.

Na zakończenie dla gości wręczono upominki i wszyscy mogli kolędować z naszym gościem Panem Władysławem, który śpiewał i grał na akordeonie.

**22 grudnia 2016r. Złotoryjskie Centrum Wolontariatu, Stowarzyszenie „Nasze Rio”** zaprasza Klub Seniora na „Spotkanie Wigilijne” do nowej siedziby przy ulicy Konopnickiej 22. Na spotkanie w Klubie Seniora przygotowano grupę kolędniczą i z kolędą na ustach przywitano zgromadzonych gości na spotkaniu wigilijnym.

**30 grudnia 2016r. „Sylwester”.** Zorganizowano w Klubie Seniora pożegnanie Starego Roku. Przy największych przebojach śpiewano, tańczono, składano wszystkim życzenia szczęśliwego Nowego Roku.

Sporządził : st.instr.k.o Bożena Gmerek

Zatwierdził: dyrektor Bożena Duramaj