

Przytoczna, dn. 20.05.2024 r.

**Rada Gminy Przytoczna**  
**KOMISJA EDUKACJI**  
**I SPRAW SPOŁECZNYCH**

**SPRAWOZDANIE Z DZIAŁALNOŚCI KLUBU SENIOR +**  
**W PRZYTOCZNEJ 2023r.**

W ramach działalności Klub „Senior +” w 2023 r. zrealizowane zostały wszystkie zaplanowane zadania. W klubie utworzono 28 miejsc docelowych współfinansowanych z Programu i 12 miejsc współfinansowanych ze środków własnych.

Klub Senior + liczy około 40 uczestników.

Łączne wydatki w ramach Programu Senior+ to kwota: **118.620,77 zł** z tego:

- dotacja **55.348,45 zł**

- środki własne: **63.272,32 zł**

Wydatki poza programem: **114.089,34 zł**.

Zajęcia odbywały się od poniedziałku do piątku według przygotowanych przez koordynatora tygodniowych planów pracy, które zamieszczane były na drzwiach wejściowych Klubu „Senior +” oraz podawane do wiadomości seniorów.

W okresie od stycznia 2023 r. do grudnia 2023 r. odbywały się następujące formy zajęć:

- **zajęcia gimnastyczne**, usprawniające i taneczne, które cieszą się one ogromną popularnością. Mają na celu poprawę jakości zdrowia fizycznego, korygowanie wszystkich zaburzeń, które dotyczą statyki ciała, podnoszenie ogólnej wydolności, sprawności organizmu poprzez wzmacnianie siły mięśni, zwiększanie ruchomości stawów. Seniorzy ciągle uczą się, jak poprawnie wykonać ćwiczenia, by nie doprowadzić do urazów. To ćwiczenia wzmacniające, rehabilitacyjne, a także ćwiczenia z elementami tańca. W ramach tego zadania zostały zakupione przyrządy gimnastyczne poprawiające jakość wykonywanych ćwiczeń.

- **zajęcia manualne, plastyczne**- mające na celu nabywanie umiejętności zdobnictwa artystycznego, wykonywania ozdób okolicznościowych, rozwijania wyobraźni, kreatywności. To umiejętne operowanie narzędziami i materiałem, co przekłada się na usprawnienie manualne seniorów. W ramach tego zadania zakupione zostały materiały do prowadzenia zajęć.

- **zajęcia muzyczne**- zajęcia umuzykalniające, pozwalające uczyć się śpiewu, rytmizowania słów, ćwiczenia na emisję głosu, ćwiczenia oddechowe. To zajęcia z koordynacji słuchowo-ruchowej. Ćwiczenia intonacyjne, umożliwiające wyrażenie emocji w danym utworze.

- **zajęcia teatralne i recytatorskie**- zajęcia mające na celu rozwój kulturalny (poznawanie literatury, interpretacja, tworzenie scenek rodzajowych i przedstawień), nauka wyrażania emocji, ćwiczenia dykcyjne, mimiczne, intonacyjne.

- **zajęcia kulinarne**- praktycznie przez cały rok, z wyłączeniem okresu wakacyjnego prowadzone są zajęcia kulinarne. Jest to typ zajęć bardzo lubianych przez Seniorów. Poza wspólną integracją w trakcie gotowania jest także nauka – uczestnicy nie tylko uczą się wspólnie nowych przepisów, ale także pogłębiają wiedzę o właściwościach odżywczych różnych pokarmów wchodzących w skład dań.

- **spotkania z terapeutą**- Klubowicze spotykają się dwa razy w miesiącu (co drugi czwartek) z terapeutą. Warsztaty mają na celu poprawę jakości zdrowia psychicznego, radzenia sobie ze stresem itp. Terapeuta uczy zasad dyskusji, jak pracować w zespołach, rozwiązywać razem problemy. Jego metody pracy są bardzo różnorodne- dyskusja, praca w grupach, dyskusja nad obejrzanym filmem, przeczytaną książkę itp.

Ponadto seniorzy brali udział w wyjazdach do teatru, kina, na basen, w wycieczce turystycznej, spotkaniach przy ognisku i muzyce, spotkaniach z wychowankami placówek edukacyjnych w gm. Przytoczna oraz w spotkaniu wigilijnym. Były to formy aktywnego spędzania czasu wolnego oraz integracji beneficjentów tut. Klubu. Odbywały się również prelekcje odnośnie bezpieczeństwa seniorów oraz dbania o stan zdrowia.

W ramach obchodów **Lubuskiego Tygodnia Seniora** seniorzy przygotowali program artystyczny, który zaprezentowali w dniu **12.10.2023r.** w Gminnym Ośrodku Kultury. Złożyły się na niego: scenki kabaretowe, okolicznościowe wiersze i żarty o seniorach. Przedstawienia te przeplatane były piosenkami i tańcami w stylu latino.

**15 czerwca** seniorzy wzięli udział w III Ogólnopolskim Przeglądzie Twórczości Dziennych Domów Seniora w Skwierzynie. Przygotowali program artystyczny, który składał się z monologu i tańca do wiązanki piosenek. Seniorzy zajęli I miejsce, co jest ogromnym sukcesem nie tylko dla seniorów, ale całej naszej Gminy.