

Wstęp

W ramach polityki senioralnej Miasta Opola istotnym działaniem mającym na celu poprawę jakości życia seniorów, było powołanie do działania w 2016 r. Centrum Informacyjno-Edukacyjnego „Senior w Opolu”, które działa przy Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie w Opolu. Centrum umożliwia realizację przedsięwzięć prowadzonych na rzecz Seniorów oraz integracji międzypokoleniowej, wspiera Kluby Seniora (obecnie 32), współpracuje z organizacjami pozarządowymi oraz grupami nieformalnymi prowadzącymi działalność związaną ze środowiskiem senioralnym w Opolu, w tym kołami zainteresowań.

Działalność CS skierowana jest do mieszkańców Miasta Opola w wieku 60+, jest nieodpłatna i nie wymaga decyzji administracyjnej.

Od stycznia 2020 r. Centrum Informacyjno-Edukacyjne „Senior w Opolu” działa przy ul. Krakowskiej 32 w budynku Centrum Aktywizacji Społecznej. Duże, przestrzenne sale pozwoliły na rozwinięcie działalności na rzecz seniorów. Informacje i aktualności dla seniorów przekazywane są za pomocą strony internetowej: www.seniorwopolu.pl, fanpage’a na Facebooku oraz plakatów, ulotek, itp.

Centrum koordynuje prace związane z dystrybucją Kopert Życia i Karty „Opolski Senior”, prowadzi „Telefon Życzliwości”, który obsługują wolontariusze i w ramach którego seniorzy mogą uzyskać różnego rodzaju porady i informacje. Centrum „Senior w Opolu” to miejsce, które zatrudnia 4 pracowników, którzy merytorycznie i logistycznie wspierają Radę Seniorów Miasta Opola oraz Powiatową Społeczną Radę ds. Osób Niepełnosprawnych. Jednym z wielu projektów realizowanych przez pracowników Centrum jest „Bezpieczny Senior” czy bezpłatna wypożyczalnia.pl.

Do najważniejszych zadań Centrum należą:

1. podejmowanie działań na rzecz rozwoju, integracji i aktywizacji środowisk senioralnych,
2. prowadzenie działalności informacyjnej i edukacyjnej oraz poradnictwa dla osób starszych - mieszkańców Opola,
3. przygotowywanie materiałów promocyjnych i informacyjnych, promocja działań CS,

4. organizacja konferencji, warsztatów, festiwali, wystaw, gali, kampanii społecznych i innych form działalności edukacyjno-informacyjnej w zakresie integracji społecznej i dialogu międzypokoleniowego w Mieście Opolu,
5. redagowanie dodatku do NTO – „Senior w Opolu” (obecnie zawieszono działanie),
6. prowadzenie strony internetowej oraz portali społecznościowych dla seniorów w Mieście Opolu,
7. zbieranie i udzielanie informacji o instytucjach działających na rzecz seniorów w Mieście Opolu, w tym prowadzenie Opolskiego Telefonu Życzliwości 60+,
8. wydawanie Karty „Opolski Senior” oraz rozwijanie systemu ulg i preferencji w ramach programu „Opolska Rodzina”,
9. podejmowanie działań promujących aktywne formy spędzania wolnego czasu, w tym animacje lub udział w zajęciach i wydarzeniach o charakterze sportowym,
10. wspieranie aktywności osób starszych,
11. wspieranie działań seniorów – liderów lokalnych, w tym organizowanie spotkań liderów środowisk senioralnych,
12. merytoryczne i logistyczne wsparcie organizacji skupiających seniorów oraz aktywnych, nieformalnych grup seniorów – udostępnianie przestrzeni wraz ze sprzętem do pracy,
13. obsługa organizacyjna zebrań Rady Seniorów Miasta Opola,
14. obsługa organizacyjna zebrań Powiatowej Społecznej Rady ds. Osób Niepełnosprawnych,
15. organizacja imprez, wycieczek i wydarzeń aktywizujących i integrujących środowisko seniorów,
16. budowanie pozytywnego wizerunku Opola jako miasta przyjaznego seniorom,

17. prowadzenie Centrum Wolontariatu,
18. współpraca z instytucjami zewnętrznymi na zasadach partnerstwa i patronatu,
19. sporządzanie planów pracy, analiz i sprawozdań merytorycznych,
20. współpraca z pozostałymi komórkami organizacyjnymi MOPR w Opolu,
21. prowadzenie wymaganej dokumentacji na bieżąco,
22. przygotowywanie wniosków do planu budżetu w zakresie zadań realizowanych przez CS,
23. sporządzanie planów pracy Zespołu i obowiązujących sprawozdań,
24. współpraca z Referatem Organizacyjnym i Kadr w zakresie organizowania szkoleń podnoszących kwalifikacje pracowników Zespołu,
25. organizowanie praktyk studenckich w porozumieniu z Referatem Organizacyjnym i Kadr,
26. wykonywanie innych czynności związanych z realizacją zadań Centrum Informacyjno-Edukacyjnego „Senior w Opolu”.

ROCZNE SPRAWOZDANIE Z DZIAŁALNOŚCI CENTRUM INFORMACYJNO-EDUKACYJNEGO „SENIOR W OPOLU” ZA OKRES OD 01 STYCZNIA DO 31 GRUDNIA 2024

Styczeń 2024

W miesiącu styczniu odbyły się następujące zajęcia oraz spotkania cykliczne:

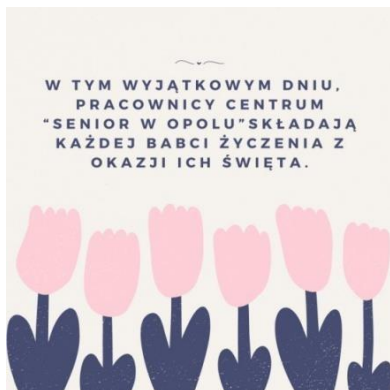
- a) sekcja plastyczna Akwarele – 4 spotkania – **85** uczestników
 - b) sekcja muzyczna Opolanie – 5 spotkań – **69** uczestników
 - c) sekcja Tai Chi – 3 spotkania – **26** uczestników
 - d) sekcja Zdrowy Kręgosłup – 8 spotkań – **78** uczestników
 - e) sekcja Zumba Gold – 1 spotkanie – **18** uczestników
 - f) sekcja Zumba Gold Toning – 1 spotkanie – **17** uczestników
 - g) salsa/bachata – 7 spotkań – **86** uczestników
 - h) joga – 13 spotkań – **105** uczestników
 - i) sekcja gimnastyka poranna – 5 spotkań – **48** uczestników
 - j) sekcja gimnastyka na krzesłach – 1 spotkanie – **14** uczestników
 - k) sekcja brydża – 4 spotkania – **32** uczestników
 - l) kurs języka niemieckiego:
 - grupa podstawowa – 1 spotkanie – **13** uczestników
 - grupa średniozaawansowana – 1 spotkanie – **10** osób wzięło udział
 - grupa zaawansowana – 1 spotkanie – **7** osób wzięło udział
 - m) kurs języka angielskiego:
 - grupa podstawowa – 10 spotkań – **141** osób uczestniczyło
 - n) sekcja fotograficzna – 2 spotkania – **18** osób wzięło udział
 - o) sekcja turystyczna – 1 spotkanie – **7** uczestników
 - p) sekcja gitar – 1 spotkanie – **10** uczestników
 - q) gry stolikowe – 4 spotkania – **57** uczestników
 - r) koło poetyckie – 1 spotkanie – **24** osób uczestniczyło
 - s) spotkania Klubu Stylu Życia – 1 spotkanie – **26** osób wzięło udział
 - t) spotkania Klubu Sensu Życia – 3 spotkania – **94** uczestników
 - u) spotkania Klubu Seniora Śródmieście – 2 spotkania – **23** osób wzięło udział
 - v) spotkanie grupy Empowerment Senior – 1 spotkanie - **7** uczestników
 - w) pogotowie komputerowe – 6 spotkań – **10** uczestników
- **11 stycznia** odbył się koncert Muzycznej Grupy Integracyjnej „Opolanie”. Wydarzenie odbyło się w MBP przy. ul. Minorytów 4 w Opolu.



- **15 – 22 stycznia** odbył się konkurs na Facebooku z okazji Dnia Babci i Dziadka. Pytanie konkursowe brzmiało: „Czego możesz się nauczyć od swoich wnuków?”. Najciekawsze odpowiedzi nagrodziliśmy skromnymi upominkami
- **16 stycznia** odbyło się spotkanie z cyklu „Przychodzi Medyk do Seniora” o tematyce profilaktyki układu sercowo-naczyniowego. W spotkaniu uczestniczyło 48 seniorów.



- **22 stycznia** odbyły się w CS obchody Dnia Babci i Dziadka. Łącznie uczestniczyło w nich ok. 100 seniorów.



W godzinach 10.00-14.00 pracownicy ZUS czekali na seniorów w punkcie konsultacyjnym, w którym można było uzyskać nie tylko wiele potrzebnych informacji dotyczących spraw emerytalno-rentowych, m.in. aplikacji mLegitymacja, ale także wziąć udział w quizie przygotowanym przez pracowników ZUS i wygrać drobne nagrody oraz otrzymać gadżety.



- **21 stycznia** minęły 4 lata odkąd CS ma swoją siedzibę przy ul. Krakowskiej 32.
- **24 stycznia** odbył się sparing w kręgle pod hasłem powitanie Nowego Roku oraz Dzień Babci i Dziadka. W rozgrywkach uczestniczyło ok. 55 seniorów (11 drużyn, po 5 osób w każdej). Podczas rozgrywek wybrano najlepszą Babcie i najlepszego Dziadka. Spotkanie było też okazją do podtrzymywania kontaktów z rówieśnikami, spędzenia czasu w szerszym gronie, w miłej i wesołej atmosferze oraz do rywalizacji w duchu fair play. Seniorzy - pasjonaci gry w kręgle byli bardzo zadowoleni i bawili się znakomicie.
- **26 stycznia**, kontynuując święto Babci i Dziadka, wybraliśmy się do kina na seans „Baby boom. Czyli Kogel Mogel 5”.



- ✓ W styczniu odbyło się **1** zebranie Rady Seniorów. W styczniu dyżury RS w dalszym ciągu działają na zasadzie umawiania indywidualnego spotkania z członkami RS.
- ✓ W styczniu odbyło się również **1** spotkanie z Liderami Klubów Seniora.
- ✓ W ramach działania Telefonu Życzliwości 60+, którego dyżury przypadają w każdy wtorek i czwartek od godziny 15.00 do 17.00 przeprowadzono **81** rozmów.
- ✓ W styczniu zostało wydanych **89 Kart „Opolski Senior”**.
- ✓ Wydanych zostało **13 Kopert Życia**.

Sprawozdanie z działalności wolontariatu za miesiąc **styczeń 2024** - 26 wolontariuszy wsparło działania CS, w tym:

- 5 wolontariuszy prowadziło w CS zajęcia dla seniorów w ramach sekcji i kół
- 3 pomagało podczas wyjścia do kina Helios w Solarisie na seans "Kogel Mogel", w seansie wzięło udział 67 osób
- 1 wolontariusz pomagał w robieniu zakupów seniorce
- 1 wolontariusz towarzyszył w drodze na wizytę lekarską starszej pani
- 1 wolontariusz nosił obiady seniorce z DDP Magda Maria na ul. Rybacką
- 5 wolontariuszy pomagało w przygotowaniu niespodzianek na Bal dla seniorów
- 5 wolontariuszy wspierało organizację Turnieju Charytatywnego na rzecz Pawełka Korczaka z Opola
- 2 wolontariuszy wspierało codziennie działania CS
- 3 wolontariuszy obsługiwało Opolski Telefon Życzliwości

Podpisano **20 porozumień** z wolontariuszami na 2024 rok.

Luty 2024

W miesiącu lutym odbyły się następujące zajęcia oraz spotkania cykliczne:

- a) sekcja malarstwa Akwarele – 4 spotkania – **89** osób wzięło udział
- b) sekcja muzyczna Opolanie – 7 spotkań – **55** osób wzięło udział
- c) sekcja Tai Chi – 4 spotkania – **64** osób uczestniczyło
- d) sekcja Zdrowy Kręgosłup – 20 spotkania – **241** osób uczestniczyło
- e) sekcja gimnastyka poranna – 6 spotkań – **77** osób uczestniczyło
- f) sekcja gimnastyka na krzesłach – 4 spotkania – **53** osoby uczestniczyły
- g) sekcja Zumba Gold – 8 spotkań – **166** osób uczestniczyło
- h) sekcja Zumba Gold Toning – 7 spotkań – **102** osób wzięło udział
- i) sekcja Taniec brzucha – 3 spotkania – **45** uczestników
- j) Aqua Zumba – 4 spotkania – **128** osoby
- k) Smovey – 2 spotkania – **22** osoby
- l) salsa/bachata – 6 spotkań – **88** uczestników
- m) sekcja brydża – 5 spotkań – **47** osób
- n) kurs języka niemieckiego:
 - grupa podstawowa – 3 spotkania – **37** uczestników
 - grupa średniozaawansowana – 3 spotkania – **32** osoby
 - grupa zaawansowana – 3 spotkania – **26** osób wzięło udział
- h) kurs języka angielskiego:
 - grupa podstawowa – 10 spotkań – **132** osób uczestniczyło
- i) sekcja fotograficzna – 1 spotkanie – **9** osób wzięło udział
- j) sekcja turystyczna – 3 spotkania – **62** uczestników
- k) sekcja gitar – 3 spotkania – **43** uczestników
- l) koło poetyckie – 1 spotkanie – **28** osób uczestniczyło
- m) tańce w kręgu – 3 spotkania – **36** osób
- n) gry stolikowe/planszowe – 4 spotkania – **57** osób brało udział
- o) spotkania Klubu Sensu Życia – 4 spotkania – **138** uczestników
- p) spotkania Klubu Stylu Życia – 2 spotkania – **39** uczestników
- q) spotkania Klubu Seniora Śródmieście – 2 spotkania – **43** osoby wzięły udział
- r) pogotowie komputerowe – 10 spotkań – **16** uczestników
- s) warsztaty wyplatania makramy – 3 spotkania – **43** uczestników



- **2 lutego** Telewizja Polska nagrywała w Centrum Senior materiał do programu „Pytanie na śniadanie”. Materiał dotyczył aktywności fizycznej seniorów i korzyści, jakie płyną z podejmowania działań na rzecz zachowania sprawności po 5 dekadzie życia.



- **6 lutego** w Zajeździe u Dziadka bawiliśmy się wraz z naszymi seniorami na balu karnawałowym, w którym uczestniczyło **250** seniorów. Bal był również połączony z akcją charytatywną wspierającą Pawła Korczaka z Opola. Podczas zabawy odbyły się liczne licytacje, a dochód z nich zasilił konto Fundacji siepomaga.pl



- **9 lutego** odbyły się warsztaty psychologiczne. Nasi seniorzy mogli poruszyć temat stresu i dowiedzieć się, jakie zastosować techniki relaksacyjne, aby sobie z nim poradzić.



- **10 lutego** współorganizowaliśmy VI Siatkarski Turniej Charytatywny na rzecz Pawełka Korczaka z Opola. Nasi seniorzy jako wolontariusze wsparli akcję przygotowując poczęstunek dla zawodników. Podczas turnieju odbyły się licytacje, a dochód z nich został przekazany na Fundację siepomaga.pl.

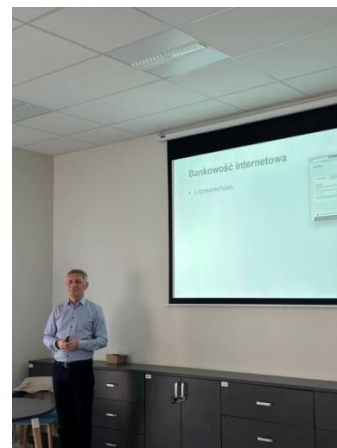


- **14 lutego** świętowaliśmy Walentynki. W tym dniu nasi seniorzy uczestniczący w zajęciach, dostawali od nas drobne, słodkie upominki w postaci lizaka „całusa”.



- **20 lutego** odbyło się spotkanie z cyklu „Przychodzi medyk do seniora” – rozmowa o cukrzycy. Nasi seniorzy mogli się dowiedzieć o profilaktyce cukrzycy, jak zapobiegać chorobie i jak sobie z nią poradzić kiedy już zachorujemy.

- **27 lutego** wraz z Credit Agricole zorganizowaliśmy wykład pt. „Bezpieczny senior w bankowości elektronicznej – jak nie dać się oszukać w Internecie”. Na spotkaniu poruszone zostały zagadnienia bankowości elektronicznej i mobilnej. Omówiliśmy także przykłady, jak działają przestępcy w środowisku internetowym i jak można się ustrzec, aby nie zostać oszukanym.



- ✓ W ramach działania **Telefonu Życzliwości 60+** przeprowadzono **86** rozmów.
- ✓ W lutym zostało wydanych **125 Kart „Opolski Senior”**.
- ✓ Wydanych zostało **15 Kopert Życia**.
- ✓ W lutym odbyło się **1** zebranie Rady Seniorów. Dyżury RS w dalszym ciągu działają na zasadzie umawiania indywidualnego spotkania z członkami RS.
- ✓ W lutym odbyło się również **1** spotkanie z Liderami Klubów Seniora.

Sprawozdanie z działalności wolontariatu za miesiąc **luty 2024** - 26 wolontariuszy wsparło działania CS, w tym:

- 5 wolontariuszy prowadziło w CS zajęcia dla seniorów w ramach sekcji i kół
- 7 pomagało podczas Turnieju Charytatywnego na rzecz Pawełka Korczaka z Opola
- 1 wolontariusz pomagał w robieniu zakupów seniorowi
- 1 wolontariusz towarzyszył w drodze na rehabilitację starszej pani
- 1 wolontariusz nosił obiady seniorce z DDP Magda Maria na ul. Rybacką
- 1 wolontariusz pomagał seniorce w dotarciu na wizytę do lekarza
- 1 wolontariusz pomógł napisać pismo do Nadzoru Budowlanego
- 2 wolontariuszy wspierało codziennie działania CS
- 2 wolontariuszy obsługiwało Opolski Telefon Życzliwości

Podpisano **2 porozumienia** z wolontariuszami na 2024 rok.

Marzec 2024

W miesiącu marcu odbyły się następujące zajęcia oraz spotkania cykliczne:

- a) sekcja malarstwa Akwarele – 4 spotkania – **91** osób wzięło udział
- b) sekcja muzyczna Opolanie – 6 spotkań – **55** osób wzięło udział
- c) sekcja Tai Chi – 3 spotkania – **30** osób wzięło udział
- d) sekcja Zdrowy Kręgosłup – 9 spotkań – **92** osoby wzięły udział
- e) sekcja gimnastyka poranna – 6 spotkań – **62** osoby wzięły udział
- f) sekcja gimnastyka na krzesłach – 2 spotkania – **31** osób wzięło udział
- g) sekcja Zumba Gold – 4 spotkania – **74** osoby wzięły udział
- h) sekcja Zumba Gold Toning – 6 spotkań – **90** osób wzięło udział
- i) sekcja Taniec brzucha – 3 spotkania – **38** osób wzięło udział
- j) Aqua Zumba – 3 spotkania – **101** osób wzięło udział
- k) Smovey – 4 spotkania – **40** osób wzięło udział
- l) salsa/bachata – 6 spotkań – **79** osób wzięło udział
- m) sekcja brydża – 4 spotkania – **41** osób wzięło udział
- n) kurs języka niemieckiego:
 - grupa podstawowa – 3 spotkania – **34** osoby wzięły udział
 - grupa średniozaawansowana – 3 spotkania – **30** osób wzięło udział
 - grupa zaawansowana – 3 spotkania – **23** osoby wzięły udział
- o) kurs języka angielskiego:
 - grupa podstawowa – 8 spotkań – **106** osób wzięło udział
- p) sekcja fotograficzna – 2 spotkania – **23** osoby wzięły udział
- q) sekcja turystyczna – 3 spotkania – **32** osoby wzięły udział
- r) koło poetyckie – 1 spotkanie – **30** osób wzięło udział
- s) tańce w kręgu – 2 spotkania – **25** osób wzięło udział
- t) gry stolikowe/planszowe – 4 spotkania – **47** osób wzięło udział

- u) spotkania Klubu Sensu Życia – 3 spotkania – **94** osoby wzięły udział
 - v) spotkania Klubu Stylu Życia – 1 spotkanie – **21** osób wzięło udział
 - w) spotkania Klubu Seniora Śródmieście – 1 spotkanie – **14** osób wzięło udział
 - x) pogotowie komputerowe – 12 spotkań – **12** osób wzięło udział
 - y) warsztaty wyplatania makramy – 4 spotkania – **42** osoby wzięło udział
- **4 marca** odbyło się spotkanie przedstawicieli klubów seniorów w sprawie finansowania działalności klubów na 2024 rok. Odbył się również kurs cyfryzacji seniorów „Jak skutecznie uczyć osoby starsze obsługi „nowych technologii”. Kurs powstał w ramach projektu REMEDIS. Zawierał informacje o kluczowych elementach pracy trenera, takich jak: praktyczne wskazówki związane z przyswajaniem wiedzy przez osoby w późnej dorosłości oraz planowanie zajęć, określanie ich celów, zasad, metod i treści.



- **8 marca** w Dzień Kobiet odbyły się warsztaty wyrabiania świec w Galerii „Biały Kruk”. Seniorzy udali się też na seans filmowy w kinie Helios „Sami Swoi Początek”.



- **13 marca** odbyła się już ósma Gala im. Jana Calki. Nagrody zostały przyznane w kategoriach „Lider Społeczny Roku 2023” oraz „Pożytek Roku 2023”. Jan Calka swoją pracą i wrażliwością na sprawy społeczne dawał przykład wielu liderom i liderkom organizacji pozarządowych w Opolu.



- **19 marca** odbyło się spotkanie z cyklu „Przychodzi medyk do seniora”. Tym razem tematem spotkania był przegląd leków u seniora. Seniorzy mogli dowiedzieć się, jak bezpiecznie zażywać leki, poznać interakcje między lekami oraz jak zoptymalizować leczenie.



- **27 marca** odbyło się kolejne Śniadanie Wielkanocne. Nasi seniorzy pomogli w przygotowaniu naszego stolika oraz byli pomocni przy robieniu past jajecznych. Centrum Senior zwyciężyło w konkursie na najpiękniejszą palmę wielkanocną.



- ✓ W marcu odbyło się **1** zebranie Rady Seniorów
- ✓ W ramach działania Telefonu Życzliwości 60+, którego dyżury przypadają w każdy wtorek i czwartek od godziny 15.00 do 17.00 przeprowadzono **84** rozmowy.
- ✓ W marcu zostały wydane **183 Karty „Opolski Senior”**.
- ✓ Wydanych zostało **12 Kopert Życia**.

Sprawozdanie z działalności wolontariatu za miesiąc **marzec 2024** - 35 wolontariuszy wsparło działania CS, w tym:

- 5 wolontariuszy prowadziło w CS zajęcia dla seniorów w ramach sekcji i kół
- 10 wolontariuszy pomagało podczas robienia past jajecznych na VII Opolskie Śniadanie Wielkanocne
- 5 wolontariuszy pomagało w przygotowaniu i dekoracji stołu podczas VII Opolskiego Śniadania Wielkanocnego
- 5 wolontariuszy obsługiwało stoisko z pastami jajecznymi podczas VII Opolskiego Śniadania Wielkanocnego
- 2 wolontariuszy pomagało w robieniu zakupów seniorom
- 1 wolontariusz towarzyszył w drodze do lekarza starszej pani
- 1 wolontariusz nosił obiady seniorce z DDP Magda Maria na ul. Rybacką
- 1 wolontariusz pomagał w Opolskim ZHP
- 1 wolontariusz pomógł stworzyć seniorowi profil zaufany na stronie gov.pl
- 2 wolontariuszy wspierało codziennie działania CS
- 2 wolontariuszy obsługiwało Opolski Telefon Życzliwości

Podpisano **3 porozumienia** z wolontariuszami na 2024 rok.

Kwiecień 2024

W miesiącu kwietniu odbyły się następujące zajęcia oraz spotkania cykliczne:

- a) sekcja plastyczna Akwarele – **4** spotkania – **82** osoby brały udział
- b) sekcja muzyczna Opolanie – **5** spotkań – **56** osób wzięło udział
- c) sekcja Tai Chi – **3** spotkania – **34** osoby wzięły udział
- d) sekcja Zdrowy Kręgosłup – **15** spotkań – **140** osób wzięło udział
- e) sekcja Zumba Gold – **7** spotkań – **118** osób brało udział
- f) sekcja Zumba Gold Toning – **5** spotkań – **66** osób wzięło udział
- g) salsa/bachata – **8** spotkań – **105** osób wzięło udział
- h) joga – **12** spotkań – **118** osób brało udział
- i) sekcja gimnastyka poranna – **6** spotkań – **47** osób brało udział
- j) sekcja gimnastyka na krzesłach – **3** spotkania – **37** osób brało udział
- k) sekcja brydża – **3** spotkania – **22** osoby brały udział
- l) kurs języka niemieckiego:
 - grupa podstawowa – **4** spotkania – **53** osoby wzięły udział
 - grupa średniozaawansowana – **4** spotkania – **37** osób wzięło udział
 - grupa zaawansowana – **4** spotkania – **37** osób wzięło udział
- m) kurs języka angielskiego:
 - grupa podstawowa – **8** spotkań – **94** osoby brały udział
- n) sekcja fotograficzna – **1** spotkanie – **7** osób brało udział
- o) sekcja turystyczna – **1** spotkanie – **5** osób brało udział
- p) sekcja gitar – **3** spotkania – **31** uczestników
- q) gry stolikowe – **2** spotkania – **22** osoby wzięły udział
- r) koło poetyckie – **1** spotkanie – **21** osób wzięło udział

- s) tańce w kręgu – 4 spotkania – 31 osób brało udział
 - t) gry stolikowe/planszowe – 3 spotkania – 34 osoby brały udział
 - u) spotkania Klubu Sensu Życia – 4 spotkania – 126 osób brało udział
 - v) spotkania Klubu Seniora Śródmieście – 2 spotkania – 33 osoby brały udział
 - w) pogotowie komputerowe – 7 spotkań – 7 osób brało udział
 - x) warsztaty wyplatania makramy – 3 spotkania – 39 uczestników
- **3 kwietnia** odbyło się rozdanie nagród w konkursie im. Adama Pieszczyka „Opole Bez Granic”. Przedmiotem konkursu jest wyróżnienie i promowanie miejsc w Opolu, w których seniorzy i osoby z niepełnosprawnościami dobrze się czują, są traktowane życzliwie, mogą skorzystać z najwyższej jakości usług kierowanych do nich.



- **15 kwietnia** nasi seniorzy mogli spotkać się z pszczelarzem. Zajęcia miały formę wykładu, podczas którego można było się pozyskać wiele informacji na temat życia i środowiska pszczoł oraz dowiedzieć się, jaki wpływ mają te owady na otaczający nas świat. Uczestnicy mogli również posmakować różnych rodzajów miodów, jak też dowiedzieć się, jakie posiadają właściwości.



- **16 kwietnia** odbyło się spotkanie z Miejskim Rzecznikiem Konsumenta - Markiem Trejdą. Uczestnicy otrzymali obszerną wiedzę na temat praw na rynku konsumenckim oraz praw przedsiębiorców względem konsumentów.



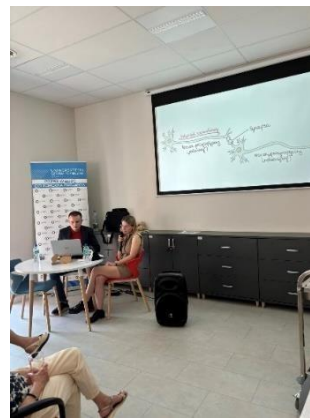
- **23 kwietnia** odbyło się spotkanie z psychologiem Tomaszem Gawlikiem i Marią Jeleń, kierowniczką Centrum Zdrowia Psychicznego w Opolu. Temat spotkania: „Profilaktyka zdrowia psychicznego”.



- **25 kwietnia** odbyło się kolejne spotkanie z pszczelarzem, tym razem uczestnicy brali udział w zajęciach praktycznych. Nasi seniorzy mogli zrobić własne świece z wosku pszczelego.



- **30 kwietnia** odbyło się kolejne spotkanie z cyklu „Przychodzi Medyk Do Seniora”. Tym razem temat zajęć brzmiał: „Zadbajmy o mózg seniora”.



- ✓ W kwietniu odbyło się **1** zebranie Rady Seniorów.
- ✓ W ramach działania Telefonu Życzliwości 60+, którego dyżury przypadają w każdy wtorek i czwartek od godziny 15.00 do 17.00 przeprowadzono **85** rozmów.
- ✓ W marcu zostało wydanych **176 Kart „Opolski Senior”**.
- ✓ Wydanych zostało **17 Kopert Życia**.

Sprawozdanie z działalności wolontariatu za miesiąc **kwiecień 2024** - 19 wolontariuszy wsparło działania CS, w tym:

- 6 wolontariuszy prowadziło w CS zajęcia dla seniorów w ramach sekcji i kół
- 1 wolontariusz dwa razy w tygodniu dotrzymuje towarzystwa starszemu małżeństwu
- 1 wolontariusz towarzyszy seniorce z DDP Żłota Jesień
- 4 wolontariuszy pomagało w robieniu zakupów seniorom
- 1 wolontariusz towarzyszył w drodze do lekarza starszej pani
- 1 wolontariusz nosił obiady seniorce z DDP Magda Maria na ul. Rybacką
- 1 wolontariusz pomaga w Opolskim ZHP
- 2 wolontariuszy wspierało codziennie działania CS
- 2 wolontariuszy obsługiwało Opolski Telefon Życzliwości

Podpisano **4 porozumienia** z wolontariuszami na 2024 rok.

Maj 2024

W miesiącu maju odbyły się następujące zajęcia oraz spotkania cykliczne:

- sekcja plastyczna Akwarele – **4** spotkania – **72** osoby brały udział
- sekcja muzyczna Opolanie – **8** spotkań – **112** osób wzięło udział
- sekcja Tai Chi – **2** spotkania – **23** osoby wzięły udział

- d) sekcja Zdrowy Kręgosłup – **14** spotkań – **142** osoby wzięły udział
- e) sekcja Zumba Gold – **5** spotkań – **91** osób brało udział
- f) sekcja Zumba Gold Toning – **3** spotkania – **107** osób wzięło udział
- g) salsa/bachata – **6** spotkań – **80** osób wzięło udział
- h) joga – **9** spotkań – **74** osoby brały udział
- i) sekcja gimnastyka poranna – **4** spotkania – **38** osób brało udział
- j) sekcja gimnastyka na krzesłach – **2** spotkania – **21** osób brało udział
- k) sekcja brydża – **3** spotkania – **30** osób brało udział
- l) kurs języka niemieckiego:
 - grupa podstawowa – **3** spotkania – **29** osób wzięło udział
 - grupa średniozaawansowana – **3** spotkania – **23** osoby wzięły udział
 - grupa zaawansowana – **3** spotkania – **20** osób wzięło udział
- m) kurs języka angielskiego:
 - grupa podstawowa – **10** spotkań – **107** osób brało udział
- n) sekcja fotograficzna – **1** spotkanie – **9** osób brało udział
- o) sekcja turystyczna – **2** spotkania – **10** osób brało udział
- p) sekcja gitar – **2** spotkania – **16** uczestników brało udział
- q) gry stolikowe – **3** spotkania – **33** osoby wzięły udział
- r) koło poetyckie – **1** spotkanie – **26** osób wzięło udział
- s) tańce w kręgu – **2** spotkania – **16** osób brało udział
- t) gry stolikowe/planszowe – **2** spotkania – **15** osób brało udział
- u) spotkania Klubu Sensu Życia – **3** spotkania – **74** osób brało udział
- v) spotkania Klubu Stylu Życia – **1** spotkanie – **23** osoby brały udział
- w) pogotowie komputerowe – **3** spotkania – **3** osoby brały udział
- x) warsztaty wyplatania makramy – **3** spotkania – **32** uczestników brało udział
- y) kurs języka hiszpańskiego – **3** spotkania – **41** osób brało udział
- a) Aqua zumba – **3** spotkania – **95** osób brało udział
- b) warsztaty masażu twarzy – **2** spotkania – **10** osób brało udział
- c) Nordic Walking – **1** spotkanie – **20** osób brało udział

- **10 maja** na ulicy Krakowskiej odbył się „Piknik Życzliwości”. Wspólną zabawę urozmaiciły występy grupy senierek tańczących Bachate oraz Zumbę. Piknik cieszył się dużym zainteresowaniem mieszkańców, którzy chętnie uczestniczyli w tworzeniu tzw. „życzliwej kolorowanki”, a także konkursach i tańcach.





- **12 maja** odbyło się uroczyste zakończenie III Kadencji Rady Seniorów. Podczas pożegnania członkowie Rady mogli obejrzeć prezentację z całej pięcioletniej kadencji.



- **13 maja** wystartowała inicjatywa lokalna „NIE wykluczamy-działamy”. W Centrum Re-Start zorganizowane zostały warsztaty stolarsko-krawieckie. Cykl spotkań ma na celu aktywizację seniorów, naukę nowych umiejętności i pogłębienie swoich pasji.





- **14 maja** w Szkole Podstawowej nr 25 w Opolu odbyła się „lekcja życzliwości”, prowadzona w ramach kampanii „Opole w rytmie życzliwości”. Wraz z Niewidzialną Przestrzenią, mogliśmy pokazać uczniom, z czym mierzą się na co dzień osoby z niepełnosprawnościami.



- **20 maja** rozpoczęliśmy obchody 26 Opolskich Dni Seniora. O godz. 11.00 w Kościele pw. Świętej Trójcy w Opolu odbyła się msza święta w intencji wszystkich seniorów. Następnie ulicami Opola ruszył orszak, który dotarł pod Ratusz. Tam prezydent Arkadiusz Wiśniewski uroczystie wręczył seniorom klucze do miasta. Do godzin popołudniowych seniorzy mogli oglądać występy artystyczne przygotowane przez DDP oraz CS.






- **21 maja** odbył się Królewski Bal w Zajeździe „U Dziadka”. Seniorzy mogli pobawić się w tanecznych rytmach do białego rana. W wydarzeniu brało udział ponad **216** osób.



- **21 maja** w ramach cyklu spotkań „Przychodzi Medyk do Seniora” odbyło się spotkanie na temat udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej. Seniorzy dowiedzieli się, jak pomóc w sytuacjach kryzysowych.



- **22 maja** mieliśmy okazję wesprzeć swoją obecnością Koncert Charytatywny „Otwarte Serce”. Koncert co roku jest organizowany przez wolontariuszy z Zespołu Szkół Ekonomicznych im. Generała Stefana „Grota” Roweckiego w Opolu.



OTWARTE SERCE dla Karoliny


Gorąco zachęcamy do udziału w kolejnej akcji **Otwarte Serce** (organizowanej przez seniorów i nauczycieli **Zespołu Szkół Ekonomicznych im. Gen. Stefana Roweckiego „Grota” w Opolu**). Adresem tegorocznej zbiórki jest **KAROLINA**, absolwentka naszej szkoły. 15 roku temu nagle stan jej zdrowia pogorszył się. Lekarze odgryzowali całą biologiczną siłkę. Choroba zaburyła całkowicie normalne życie, a codziennością stały się pobyty w szpitalu i chemioterapia. W grudniu 2022r. Karolina dzięki pomocy Fundacji DEMAS przeszła udany przeszczep szpiku kostnego i po ponad półrocznym pobycie w szpitalu mogła wrócić do domu do męża i synów i nareszcie na krótko noc. Jednak już po miesiącu zaczęły się bardzo powtarzające powikłania po przeszczepie, kolejne pobyty w szpitalu i wizyty u specjalistów w Instytucie Onkologii w Gliwicach. Karolina wciąż ma bardzo osłabioną odporność i nie może przyjąć podstawowych szczepień ze względu na osłabienie układu odpornościowego. Jednak pomimo choroby onkologicznej wie, że dzięki przeszczepowi dostała nową szansę, którą chce w pełni wykorzystać. Mówi, że stała się odważniejszą i nabrała jeszcze większego apetytu na życie. Liczy, że jej nawet wciąż uda się w kilku akcjach charytatywnych na rzecz pacjentów hematologicznych. Jej dewiza to: **„Być tak naprawdę – doświadczać, cieszyć się z bliźnościami, zachwycać się światem”**.

Żeby jednak jej życie było łatwiejsze, a wyhodowanie i choroby bardziej łagodnie postępuje naszego wojownika, jako absolwentka naszej szkoły, jest częścią społeczności Ekonomicznej, stał się naszym wsparciem i chęć pomocy. Karolina jest bardzo obywatelką w walce z chorobą, ale chcemy pozostać, że nie jest w tej walce sama, chcemy być dla niej wsparciem emocjonalnym i motywacją do przetrwania codziennych trudności. Poprzez nasze działania możemy dać jej nadzieję na lepsze jutro iwarę w możliwości powrotu do zdrowia.

Środki zgromadzone w czasie zbiórki pozwolą Karolinie na pokrycie kosztownej regeneracji organizmu po przeszczepie. Będzie one przeznaczane na dojazd do specjalistów medycznych, leki, suplementy, wizyty u specjalistów i rehabilitację. Dzięki naszym zaangażowaniu damy jej nadzieję na powrót do zdrowia i szansę na normalne obywatelskie życie.

Do tej pory mogliśmy liczyć na Państwa wsparcie, dlatego również w tym roku zapraszamy Charytatywnie na ten cel. Serdecznie zapraszamy i zapraszamy do udziału w **XVII Koncercie Charytatywnym „Otwarte Serce dla Karoliny”, który odbędzie się 22 maja 2024r. o godzinie 12:00 w Auli Wyższego Wydziału Teologicznego Seminarium Duchownego w Opolu przy ul. Drzymały 1c.**

ZA KAŻDĄ POMOC SERDECZNIE DZIĘKUJEMY!



Grupa Wolontariuszy przy Zespole Szkół Ekonomicznych im. Gen. Stefana Roweckiego „Grota” w Opolu

- **22 maja** seniorzy mieli okazję zwiedzić nowo wybudowany Miejski Stadion Odry Opole.



- **22 maja** w ramach obchodów „26. Opolskich Dni Seniora”, nasi seniorzy wzięli udział w grze miejskiej, która obejmowała 11 stacji z różnymi zadaniami. Na każdej ze stacji uczestnicy zdobywali królewskie dukaty.





- **23 maja** w kinie Helios odbył się seans filmu „Jasminum”. Film był nawiązaniem do tematyki królewskiej, w której były zorganizowane Dni Seniora. Zdjęcia do produkcji były realizowane na zamku w Niemodlinie, do którego została zaplanowana wycieczka w ostatnim dniu obchodów Dni Seniora.
- **24 maja** na zakończenie 26. Opolskich Dni Seniora, odbyła się wycieczka do Zamku w Niemodlinie. Wydarzenie to, nazwane „Europejską Majówką Życzliwości na Zamku w Niemodlinie” stanowiło finał tegorocznych obchodów. Seniorzy mieli okazję zwiedzić zamek, co doskonale wpisywało się w królewski motyw całego wydarzenia. Uczestnikom zapewniono poczęstunek, w tym regionalne przysmaki, takie jak zupa rybna z pulpetami z lokalnego karpia.



Sprawozdanie z działalności wolontariatu za miesiąc **maj 2024** - 29 wolontariuszy wsparło działania CS, w tym:

- 6 wolontariuszy prowadziło w CS zajęcia dla seniorów w ramach sekcji i kół
- 10 wolontariuszy wspomogło CS w organizacji Pikniku Życzliwości
- 3 wolontariuszy wsparło CS przy organizacji królewskiego orszaku z okazji 26. Opolskich Dni Seniora
- 1 wolontariusz dwa razy w tygodniu dotrzymuje towarzystwa starszemu małżeństwu
- 1 wolontariusz towarzyszy seniorce z DDP Złota Jesień
- 3 wolontariuszy pomagało w robieniu zakupów seniorom
- 1 wolontariusz towarzyszył w drodze do lekarza starszej pani
- 1 wolontariusz nosił obiady seniorce z DDP Magda Maria na ul. Rybacką
- 1 wolontariusz pomaga w Opolskim ZHP
- 1 wolontariusz wspierał codziennie działania CS
- 1 wolontariusz obsługiwał Opolski Telefon Życzliwości

✓ Podpisano **1 porozumienie** z wolontariuszem na 2024 rok.

Czerwiec 2024

W miesiącu czerwcu odbyły się następujące zajęcia oraz spotkania cykliczne:

- a) sekcja plastyczna Akwarele – **4** spotkania – **70** osób brało udział
- b) sekcja muzyczna Opolanie – **4** spotkania – **48** osób wzięło udział
- c) sekcja Zdrowy Kręgosłup – **16** spotkań – **128** osób wzięło udział
- d) sekcja Zumba Gold – **5** spotkań – **87** osób brało udział
- e) sekcja Zumba Gold Toning – **5** spotkań – **47** osób wzięło udział
- f) salsa/bachata – **9** spotkań – **98** osób wzięło udział
- g) joga – **6** spotkań – **49** osób brało udział
- h) sekcja gimnastyka poranna – **4** spotkania – **43** osoby brały udział
- i) sekcja gimnastyka na krzesłach – **4** spotkania – **37** osób brało udział
- j) sekcja brydża – **4** spotkania – **35** osób brało udział
- k) kurs języka niemieckiego:
 - grupa podstawowa – **3** spotkania – **33** osoby wzięły udział
 - grupa średniozaawansowana – **3** spotkania – **28** osób wzięło udział
 - grupa zaawansowana – **3** spotkania – **22** osoby wzięły udział
- l) kurs języka angielskiego:
 - grupa podstawowa – **13** spotkań – **128** osób brało udział
- m) sekcja fotograficzna – **2** spotkania – **19** osób brało udział
- n) sekcja turystyczna – **3** spotkania – **15** osób brało udział
- o) sekcja gitar – **4** spotkania – **26** uczestników brało udział
- p) gry stolikowe – **4** spotkania – **38** osób wzięło udział
- q) koło poetyckie – **1** spotkanie – **21** osób wzięło udział
- r) tańce w kręgu – **2** spotkania – **15** osób brało udział
- s) gry stolikowe/planszowe – **4** spotkania – **35** osób brało udział
- t) spotkania Klubu Sensu Życia – **4** spotkania – **116** osób brało udział
- u) pogotowie komputerowe – **6** spotkań – **12** osób brało udział
- v) warsztaty wyplatania makramy – **3** spotkania – **28** uczestników brało udział
- w) kurs z języka hiszpańskiego – **3** spotkania – **48** osób brało udział

- d) Aqua zumba – **3** spotkania – **59** osób brało udział
 - e) Nordic Walking – **4** spotkania – **56** osób brało udział
 - f) Smovey – **5** spotkań – **72** osoby brały udział
 - g) Taniec Brzucha – **3** spotkania – **35** osób brało udział
 - h) Zumba na krzesłach – **3** spotkania – **37** osób brało udział
- **4 czerwca** odbyło się spotkanie pod tytułem „Senior W Europie – Solidarność Międzypokoleniowa”. Na konferencji uczestnicy mogli poszerzyć swoją wiedzę na wiele tematów. Wyróżniającymi się tematami były: „Czym jest Unia Europejska i czym się zajmuje?” „Czy mój głos ma moc?”, „Czy sąsiedzi Polski mają lepiej?”.



- **10 czerwca** odbyły się kolejne warsztaty z cyklu „Opole W Rytmie Życzliwości”. Tym razem odwiedziliśmy Publiczne Przedszkole nr 61 „Wesoła Gromadka” w Czarnowąsach. Podczas zajęć dzieci mogły zdobyć wiedzę na temat tego, jak mogą pomagać osobom z niepełnosprawnościami i dlaczego jest to tak istotne. Przez różnego rodzaju zabawy i gry integracyjne mogły również doświadczyć, jakie trudności mogą napotkać osoby z różnymi rodzajami niepełnosprawności.



- **11 czerwca** odbyło się kolejne spotkanie z cyklu „Przychodzi Medyk Do Seniora”. Tematem wizyty były „Badanie Laboratoryjne”. Głównymi tematami towarzyszącymi spotkaniu były: „Jak się przygotować do badań laboratoryjnych?” oraz „Jakie badania powinni wykonywać Seniorzy?”.



- **12 czerwca** miało miejsce zaprzysiężenie nowej Rady Seniorów Miasta Opola 2024/2029 (IV kadencji).



- **13 czerwca** odbyły się piąte urodziny Klubu Integracji Społecznej – Centrum Re-Start. Nasz zespół „Opolanie” zajął się oprawą muzyczną tego wydarzenia.



- **14 czerwca** miały miejsce IV mistrzostwa gry w bule. Seniorzy konkurowali między sobą w drużynach składających się z trzech zawodników. Podczas wydarzenia w sumie wzięło udział ponad trzydziestu seniorów.



- **16 czerwca** nasze „Senioritki” wystąpiły w TVP Opolu, jak również wzięły udział w charytatywnym wydarzeniu organizowanym przez Zespół Szkół Ekonomicznych nr 3 w Opolu pod hasłem „Marsz z Żonkilem”. Nasze uczestniczki przeszły trasę 2,5 km z kijkami do Nordic Walking.



- **17 czerwca** braliśmy udział w otwarciu nowej części Domu Pomocy Społecznej dla Kombatantów w Opolu. Nasze wspaniałe „Senioritki” zatańczyły dla zgromadzonych gości.



- **18 czerwca** odbyło się spotkanie „Czym jest ten smartfon?”. Seniorzy mogli zapoznać się z różnymi aplikacjami i poznać bliżej technologię. Uczestnicy mogli również zadawać pytania lub rozwiązywać swoje problemy na telefonach.



- **27 czerwca** seniorki miały okazję posłuchać wykładu na temat zdrowego odżywiania oraz wziąć udział w zajęciach praktycznych z salsy.



Sprawozdanie z działalności wolontariatu za miesiąc **czerwiec 2024** - 32 wolontariuszy wsparło działania CS, w tym:

- 6 wolontariuszy prowadziło w CS zajęcia dla seniorów w ramach sekcji i kół
- 1 wolontariusz pomógł seniorowi stworzyć CV
- 1 wolontariusz dwa razy w tygodniu dotrzymuje towarzystwa starszemu małżeństwu
- 1 wolontariusz towarzyszy seniorce z DDP Złota Jesień
- 5 wolontariuszy pomogło w przygotowaniu poczęstunku z okazji 5-tych urodzin Centrum Re-Start
- 4 wolontariuszy pomogło w organizacji zawodów w Bule dla seniorów.
- 6 wolontariuszy towarzyszyło seniorom z DPS dla Kombatantów w Opolu, podczas przeprowadzki do nowego budynku.
- 3 wolontariuszy pomagało w robieniu zakupów seniorom
- 1 wolontariusz towarzyszył w drodze do lekarza starszej pani
- 1 wolontariusz nosił obiady seniorce z DDP Magda Maria na ul. Rybacką
- 1 wolontariusz pomaga w Opolskim ZHP
- 1 wolontariusz wspierał codziennie działania CS
- 1 wolontariusz obsługiwał Opolski Telefon Życzliwości

Podpisano 13 porozumień z wolontariuszami na 2024 rok.

Podsumowanie pierwszego półrocza 2024 - okres od I do VI. 2024 r.:

- ✓ Wydano **856 Kart „Opolski Senior”**
- ✓ Wydano **86 Kopert Życia**
- ✓ Odebrano **504 Telefony Życzliwości**

W okresie od stycznia do czerwca 2024 r. pracownicy CS zamieszczali na stronie internetowej www.seniorwopolu.pl oraz profilu Centrum na Facebooku informacje dotyczące:

- a. ofert - Opole na weekend,
- b. ofert wydarzeń kulturalnych, sportowych,
- c. spotkań z ciekawymi ludźmi,
- d. tematyki prozdrowotnej,
- e. harmonogramu zajęć realizowanych w CS w każdym tygodniu,
- f. wydarzeń, imprez organizowanych w CS,
- g. dyżurów i wycieczek w ramach Sekcji Turystycznej,
- h. ZUS,
- i. zapisów na zajęcia realizowane w CS,
- j. projektów i programów dedykowanych seniorom, takie jak: „Złota rączka – pomocne Opole”,
- k. relacji z przeprowadzonych zajęć w ramach sekcji,
- l. relacji z kampanii „Opole w Rytmie Życzliwości”,
- m. imprez odbywających się w Mieście Opolu.

Lipiec 2024

W miesiącu lipcu odbyły się następujące zajęcia oraz spotkania cykliczne:

- a) sekcja plastyczna Akwarele – 4 spotkania – **82** uczestników
- b) sekcja muzyczna Opolanie – 3 spotkania – **34** uczestników
- c) sekcja Zdrowy Kręgosłup – 11 spotkań – **128** uczestników
- d) sekcja Zumba Gold – 7 spotkań – **108** uczestników
- e) sekcja Zumba Gold Toning – 2 spotkania – **25** uczestników
- f) salsa/bachata – 6 spotkań – **70** uczestników
- g) joga – 6 spotkań – **65** uczestników
- h) sekcja brydża – 3 spotkania – **27** uczestników
- i) kurs języka angielskiego:
 - grupa podstawowa – 11 spotkań – **106** osób uczestniczyło
- j) sekcja turystyczna – 4 spotkania – **15** uczestników
- k) sekcja gitar – 1 spotkanie – **6** uczestników
- l) gry stolikowe – 3 spotkania – **23** uczestników
- m) spotkania Klubu Sensu Życia – 5 spotkań – **105** uczestników

- n) spotkanie grupy Empowerment Senior – 1 spotkanie - **7** uczestników
- o) pogotowie komputerowe – 6 spotkań – **6** uczestników
- p) Nordic Walking – 6 spotkań – **6** osób
- q) warsztaty wyplatania makramy – 2 spotkania – **21** uczestników
- r) gimnastyka na piłkach – 6 spotkań – **46** uczestników
- s) zumba na krzesłach – 4 spotkania – **51** uczestników
- t) Smovey – 8 spotkań – **102** uczestników
- u) warsztaty florystyczne – 1 spotkanie – **15** uczestników

- **3 lipca** na Facebooku CS zorganizowany został konkurs. Pytanie, na które trzeba było odpowiedzieć, brzmiało: „Jakie są zalety bycia seniorem?”. Zwycięzcy konkursu zostali wybrani spośród seniorów, którzy oddali swój głos poprzez reakcje pod ulubionym komentarzem. Rozstrzygnięcie konkursu odbyło się **8 lipca**. Zwycięzcami zostali trzej seniorzy, którzy otrzymali bony do Baru Gastrofaza.
- **15 lipca** odbyło się spotkanie w Niewidzialnej Przestrzeni, które miało na celu umożliwienie seniorom wyrażenia swojej kreatywności poprzez tworzenie różnorodnych kartek. To wydarzenie stanowiło doskonałą okazję do integracji międzypokoleniowej oraz rozwijania umiejętności artystycznych wśród starszych uczestników.



- **19 lipca** w Świetlicy Wróblin odbyło się spotkanie zorganizowane przez Klub Seniora z Wróblina oraz „Centrum Senior” w Opolu. Uczestnicy bawili się w świetnej atmosferze, przy różnorodnych grach oraz pysznych wypiekach przygotowanych przez lokalne gospodynie. Na stołach nie zabrakło także smakołyków z grilla, co uczyniło to wydarzenie doskonałą okazją do integracji i nawiązywania nowych znajomości wśród seniorów. Takie spotkania wspierają aktywność społeczną i poprawiają jakość życia osób starszych.



- **23 lipca** - seniorzy włączyli się do wspólnej akcji zbierania pieniędzy na leczenie Pani Katarzyny Rumińskiej. Dzięki swojemu zaangażowaniu zebrali ponad 500 złotych na ten cel. Zaangażowanie seniorów było naprawdę imponujące! Na załączonych zdjęciach zobaczyć można przedmioty, które zostały przygotowane w celu wsparcia zbiórki na leczenie Pani Kasi.



- **24 lipca** oficjalnie rozpoczęły się przygotowania do Wyborów Miss i Mistera 60+. Uczestnicy poznali swoje numery startowe, co dodało emocji przed wydarzeniem. W lipcu rozpoczęły się dwa miesiące intensywnych prób, które były kluczowe w doskonaleniu występów seniorów.



- **25 lipca** w Centrum „Senior w Opolu” odbyły się inspirujące warsztaty florystyczne, w których uczestniczyli seniorzy. Podczas zajęć, uczestnicy mieli okazję przygotować nowe podłoża, usunąć starą ziemię oraz przyciąć i oczyścić system korzeniowy roślin.



- **29 lipca** na Placu dworcowym im. "Kory" odbyła się pierwsza sesja zdjęciowa „Wyborów Miss i Mistera 60+ Opola”. Uczestnicy z entuzjazmem pozowali do zdjęć, prezentując swój styl i osobowość. Wydarzenie to stanowiło pierwszy krok w drodze do wyłonienia najpiękniejszych seniorów w Opolu.



- **31 lipca** kilku uczestników projektu „Wybory Miss i Mistera 60+ Opola” udzieliło wywiadu w Radio Doxa. W rozmowie seniorzy podzielili się swoimi doświadczeniami i emocjami związanymi z udziałem w tym wyjątkowym wydarzeniu, które ma na celu promowanie aktywności seniorów oraz ich integrację społeczną.



Sierpień 2024

W miesiącu sierpniu odbyły się następujące zajęcia oraz spotkania cykliczne:

- a) sekcja plastyczna Akwarele – 5 spotkań – 124 uczestników
 - b) sekcja muzyczna Opolanie – 4 spotkania – 54 uczestników
 - c) sekcja Zdrowy Kręgosłup – 12 spotkań – 123 uczestników
 - d) sekcja Zumba Gold – 5 spotkań – 63 uczestników
 - e) sekcja Zumba Gold Toning – 3 spotkań – 33 uczestników
 - f) salsa/bachata – 6 spotkań – 85 uczestników
 - g) joga – 7 spotkań – 61 uczestników
 - h) sekcja brydża – 4 spotkania – 34 uczestników
 - i) kurs języka angielskiego:
 - grupa podstawowa – 7 spotkań – 62 osób uczestniczyło
 - j) gry stolikowe – 5 spotkań – 49 uczestników
 - k) spotkania Klubu Sensu Życia – 2 spotkania – 45 uczestników
 - l) spotkania Klubu Stylu Życia – 1 spotkanie – 26 uczestników
 - m) spotkanie grupy Empowerment Senior – 1 spotkanie - 9 uczestników
 - n) pogotowie komputerowe – 3 spotkania – 3 uczestników
 - o) Nordic Walking – 7 spotkań – 55 osób
 - p) warsztaty wyplatania makramy – 5 spotkań – 49 uczestników
 - q) gimnastyka na piłkach – 7 spotkań – 53 uczestników
 - r) zumba na krzesłach – 3 spotkania – 36 uczestników
 - s) Smovey – 5 spotkań – 65 uczestników
- **2 sierpnia** w Centrum „Senior w Opolu” odbył się dyżur pracowników Zakładu Ubezpieczeń Społecznych (ZUS), który miał na celu udzielanie informacji oraz porad dotyczących świadczeń i zasiłków.



- **5 sierpnia** nasi seniorzy po raz kolejny udali się do kina Helios tym razem na film pt. „Jutro będzie nasze”. Film ten to debiut reżyserski Paoli Cortellesi, znanej włoskiej aktorki i komiczki, który zdobył ogromne uznanie wśród widzów i krytyków.

- **7 sierpnia** odbyła się integracja seniorów w Nadleśnictwie Prószków. Seniorzy z przewodnikiem zwiedzali pobliski las, a na koniec czekał ich grill oraz mnóstwo zabaw.



- **9 sierpnia** odbyły się zajęcia KORFU – zielone serce Grecji. Nasi seniorzy mieli okazję dowiedzieć się więcej o tej urokliwej wyspie i przenieść się myślami do tego pięknego zakątka Grecji.

- **12 sierpnia** odbył się kurs „Facebook od podstaw dla seniorów”. Na zajęciach seniorzy mogli uzyskać wiedzę na wiele tematów dotyczących tej aplikacji, m.in. do czego służy Facebook, jak założyć konto, jak tworzyć posty i udostępniać zdjęcia.



- **20 sierpnia** odbyły się zajęcia „La Dolce Vita – degustacja włoskich smaków”. Wykład o Włoszech poprzedzał wspaniałą degustację.



- **22 sierpnia** odbyło się spotkanie dotyczące Cypru. Prowadząca zajęcia opowiadała o swoim życiu na tej wyspie, a następnie poczęstowała uczestników tradycyjnymi daniami Cypru.



- **26 sierpnia** odbyło się pierwsze oficjalne zebranie nowo powołanej Rady Seniorów. Na zebraniu były ustalane cele i priorytety działania Rady na najbliższą kadencję, podział obowiązków i funkcji wśród jej członków oraz harmonogram kolejnych spotkań i posiedzeń.



- **27 sierpnia** odbyła się wycieczka do winnicy Charbielin, która mieści się w okolicach Głuchołaz. Dom Charbielin to jedna z największych winnic w Polsce, zlokalizowana u podnóża Biskupiej Kopy w Głuchołazach. Winnica skupia się głównie na białych odmianach winorośli, takich jak sauvignier gris, riesling, chardonnay, muscaris i johanniter i prowadzona jest w kulturze ekologicznej.



- **29 sierpnia** odbyły się zajęcia z REMONDIS Sp. z o.o. „Segregacja odpadów komunalnych bez tajemnic”. Seniorzy otrzymali kompleksową wiedzę na temat segregacji śmieci oraz tego, jakie grożą kary za nie przestrzeganie segregacji.



Wrzesień 2024

W miesiącu wrześniu odbyły się następujące zajęcia oraz spotkania cykliczne:

- a) sekcja plastyczna Akwarele – 5 spotkań – 98 uczestników
 - b) sekcja muzyczna Opolanie – 3 spotkania – 39 uczestników
 - c) sekcja Zdrowy Kręgosłup – 6 spotkań – 65 uczestników
 - d) sekcja Zumba Gold – 3 spotkania – 44 uczestników
 - e) sekcja Zumba Gold Toning – 1 spotkanie – 13 uczestników
 - f) salsa/bachata – 8 spotkań – 119 uczestników
 - g) joga – 7 spotkań – 78 uczestników
 - h) sekcja brydża – 4 spotkania – 37 uczestników
 - i) kurs języka angielskiego:
 - grupa podstawowa – 3 spotkania – 31 osób uczestniczyło
 - j) sekcja turystyczna – 1 spotkanie – 6 uczestników
 - k) sekcja gitar – 3 spotkania – 25 uczestników
 - l) gry stolikowe – 4 spotkania – 47 uczestników
 - m) spotkania Klubu Sensu Życia – 1 spotkanie – 32 uczestników
 - n) spotkanie grupy Empowerment Senior
 - o) pogotowie komputerowe – 2 spotkania – 2 uczestników
 - p) Nordic Walking – 1 spotkanie – 5 osób
 - q) warsztaty wyplatania makramy – 6 spotkań – 68 uczestników
 - r) gimnastyka na piłkach – 1 spotkanie – 10 uczestników
 - s) zumba na krzesłach – 1 spotkanie – 10 uczestników
 - t) Smovey – 3 spotkania – 34 uczestników
 - u) Tai-Chi – 3 spotkania – 37 uczestników
 - v) Koło poetyckie
 - w) Język Hiszpański – 3 spotkania – 34 uczestników
- **3 września** odbyła się wycieczka do Stobrowskiego Parku Krajobrazowego z Klubem Seniora "Sami Swoi". Spacer po parku poprzedziła lekcja w Nadleśnictwie, która dotyczyła przyrody oraz historii Stobrowskiego Parku Krajobrazowego. Podczas zwiedzania parku seniorzy zdobyli cenną wiedzę na temat przyrody parku oraz jego elementów. Wycieczka zakończyła się zabawami integracyjnymi oraz grillem z pysznymi kiełbaskami.





- **4 września** odbył się wyjazd do Centrum Opiekuńczo-Mieszkalnego w Chróścicach.
- **10 września** odbył się pierwszy wyjazd Rady Seniorów IV Kadencji. W Gliwicach odbyła się wizyta z tamtejszą Radą Seniorów. Podczas spotkania członkowie Rady wymieniali się doświadczeniem oraz prowadzili rozmowy na temat działań, które podejmują.



- **12-13 września** odbyły się XXVI dni Osób z Niepełnosprawnościami w Opolu. Wydarzenie to miało na celu integrację oraz wsparcie osób z niepełnosprawnościami, a także ich rodzin.

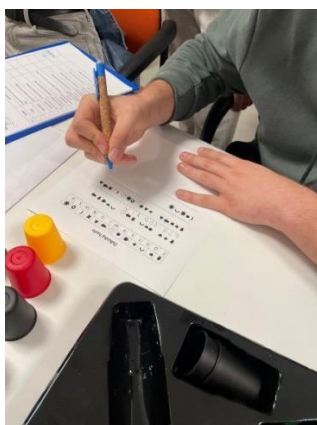




- **27 września** odbył się spacer po Opolu z okazji Dnia Turystyki. W trakcie spaceru można było poznać, poprzez zabawę, wiele ciekawych informacji na temat Miasta Opoli.



- **29 września** odbyła się Gra Miejska IX dzielnicy miasta, w której Centrum „Senior w Opolu” brało udział. Podczas zabawy uczestnicy zdobywali punkty na kolejnych stacjach gry i integrowali się ze wszystkimi zespołami.



Październik 2024

W miesiącu października odbyły się następujące zajęcia oraz spotkania cykliczne:

- a) sekcja plastyczna Akwarele – 3 spotkania – 69 uczestników
 - b) sekcja muzyczna Opolanie – 3 spotkania – 42 uczestników
 - c) salsa/bachata – 8 spotkań – 100 uczestników
 - d) joga – 6 spotkań – 81 uczestników
 - e) sekcja brydża – 4 spotkania – 35 uczestników
 - f) kurs języka angielskiego:
 - grupa podstawowa – 7 spotkań – 67 osób uczestniczyło
 - g) gry stolikowe – 2 spotkania – 27 uczestników
 - h) spotkania Klubu Sensu Życia – 4 spotkania – 193 uczestników
 - i) spotkania Klubu Stylu Życia – 1 spotkanie – 39 uczestników
 - j) spotkanie grupy Empowerment Senior – 1 spotkanie
 - k) pogotowie komputerowe – 7 spotkań – 7 uczestników
 - l) Nordic Walking – 3 spotkania – 21 osób
 - m) warsztaty wyplatania makramy – 6 spotkań – 57 uczestników
 - n) Tai-Chi – 7 spotkań – 77 uczestników
 - o) język hiszpański – 3 spotkania – 41 uczestników
 - p) pilates – 2 spotkania – 17 uczestników
 - q) warsztaty florystyczne – 1 spotkanie – 14 uczestników
 - r) Aqua Zumba – 2 spotkania – 76 uczestników
- **1 Października** gościem Klubu Sensu Życia był pan Jacek Gaj ze Stowarzyszenia Proobronnego „4 Regiment”, który opowiadał o swojej wojskowej przeszłości oraz o tym, czym zajmuje się Stowarzyszenie Proobronne. Prelegent pokazywał zdjęcia ze szkoleń, jakie prowadzi w różnych środowiskach, uświadamiając ludzi o możliwych zagrożeniach. Uczył również jak się do nich przygotować. Ponadto pokazywał seniorom, jak spakować plecak, aby zabrać ze sobą najpotrzebniejsze rzeczy, niezbędne do przetrwania w trudnych warunkach.



- **2 października** seniorzy pod okiem farmaceutek z Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego w Opolu mogli przeanalizować przyjmowane przez siebie leki. Podczas spotkania seniorzy dowiedzieli się, czy zażywają leki prawidłowo i o właściwych porach, czy wiedzą jakie interakcje zachodzą między lekami, które przyjmują. Poruszono wiele innych tematów, które są bardzo ważne dla naszych seniorów.



- **4 października** odbyły się Mistrzostwa Gier Stolikowych. To wydarzenie przyciągnęło wielu pasjonatów gier, którzy rywalizowali w atmosferze radości i współpracy.



- **8 października** odbyło się spotkanie Rady Seniorów Miasta Opola oraz Rady Seniorów z Zabrze. Podczas spotkania obie Rady mogły wymienić się doświadczeniem, wiedzą oraz pomysłami. Honorowym gościem spotkania była dyrekcja Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Opolu.



- **9 października** odbyło się kolejne spotkanie „Opole w Rytmie Życzliwości”. Tym razem seniorzy odwiedzili Publiczne Przedszkole nr 37 „Elemelek”. Podczas zabaw integracyjnych dzieci miały możliwość poznania czym jest życzliwość, bezinteresowna pomoc innym, troska o ich potrzeby. Wspólna aktywność polegała na zaangażowaniu dzieci w zabawę z piłką z dzwoneczkiem, z zawiązanymi oczami, aby przybliżyć im odczucia, które towarzyszą osobom niedowidzącym lub niewidomym.



- **16 października** odbyły się V Mistrzostwa Seniorów Miasta Opola w Kręgle 2024. To wyjątkowe wydarzenie zgromadziło pasjonatów kręgli, którzy rywalizowali w przyjaznej atmosferze. Uczestnicy mieli okazję zaprezentować swoje umiejętności i powalczyć o tytuł mistrza.



- **28 października** odbyła się VIII Olimpiada Senioralna 2024. Był to dzień pełen emocji, rywalizacji i dobrej zabawy.



- **29 października** odbyło się spotkanie z cyklu „Przychodzi Medyk Do Seniora”, pt. „Wszystko o cholesterolu”. Studentki medycyny przeprowadziły wykład o tym, czym jest cholesterol, jakie funkcje pełni w naszym organizmie i jakie są prawidłowe normy cholesterolu w naszej krwi. Dla wszystkich chętnych przeprowadziły także pomiar cholesterolu testami paskowymi.



- **30 października** odbyła się III gala Wyborów Miss i Mistera 60+ Opola. Miesiące intensywnych przygotowań oraz ciężkich treningów doprowadziły seniorów do tego wyjątkowego dnia. Wybory Miss i Mistera 60+ 2024 to wydarzenie, które na długo pozostanie w pamięci uczestników. To nie tylko konkurs, ale także święto radości, integracji i pozytywnej energii, które zjednoczyło seniorów z Opola w niezapomnianych chwilach.



Listopad 2024

W miesiącu listopadzie odbyły się następujące zajęcia oraz spotkania cykliczne:

- a) sekcja plastyczna Akwarele – **3** spotkania – **79** uczestników
 - b) sekcja muzyczna Opolanie – **8** spotkań – **120** uczestników
 - c) sekcja Zdrowy Kręgosłup – **13** spotkań – **160** uczestników
 - d) sekcja Zumba Gold – **7** spotkań – **122** uczestników
 - e) sekcja Zumba Gold Toning – **7** spotkań – **82** uczestników
 - f) salsa/bachata – **6** spotkań – **79** uczestników
 - g) joga – **8** spotkań – **98** uczestników
 - h) sekcja brydża – **4** spotkania – **53** uczestników
 - i) Język niemiecki:
 - Grupa podstawowa – **3** spotkania – **36** uczestników
 - Grupa średniozaawansowana – **3** spotkania – **39** uczestników
 - Grupa zaawansowana – **3** spotkania – **22** uczestników
 - j) kurs języka angielskiego:
 - Grupa podstawowa – **8** spotkań – **95** osób uczestniczyło
 - k) gry stolikowe – **4** spotkania – **56** uczestników
 - l) spotkania Klubu Sensu Życia – **4** spotkania – **145** uczestników
 - m) spotkania Klubu Stylu Życia – **1** spotkanie – **37** uczestników
 - n) spotkanie grupy Empowerment Senior – **1** spotkanie - **9** uczestników
 - o) pogotowie komputerowe – **3** spotkania – **3** uczestników
 - p) warsztaty wyplatania makramy – **4** spotkania – **40** uczestników
 - q) gimnastyka na piłkach – **4** spotkania – **38** uczestników
 - r) zumba na krzesłach – **3** spotkania – **48** uczestników
 - s) Smovey – **7** spotkań – **94** uczestników
 - t) Tai-Chi – **10** spotkań – **84** uczestników
 - u) Sekcja fotograficzna – **1** spotkanie – **7** uczestników
 - v) Gitarzyści – **2** spotkania – **20** uczestników
 - w) warsztaty z Savoir vivre wobec osób z niepełnosprawnościami – **3** spotkania – **39** uczestników
 - x) samoobrona – **3** spotkania – **24** uczestników
 - y) język hiszpański – **3** spotkania – **44** uczestników
 - z) pilates – **3** spotkania – **45** uczestników
 - aa) Aqua Zumba – **3** spotkania – **93** uczestników
 - bb) taniec brzucha – **4** spotkania – **54** uczestników
 - cc) konwersatorium z języka angielskiego – **6** spotkań – **41** uczestników
 - dd) szachy – **4** spotkania – **39** uczestników
 - ee) gimnastyka na krzesłach – **2** spotkania – **30** uczestników
- **5 listopada** rozpoczęły się zajęcia z samoobrony dla naszych seniorów. Nauka samoobrony to doskonały sposób na zwiększenie bezpieczeństwa i pewności siebie seniorów. Dzięki odpowiednim programom można nie tylko nauczyć się technik obronnych, ale także poprawić swoją kondycję fizyczną i zdolności interpersonalne.



- **7 listopada** powróciły zajęcia z gry w szachy. Zachęcanie seniorów do gry w szachy przynosi liczne korzyści zdrowotne, społeczne oraz intelektualne. To doskonały sposób na aktywne spędzanie czasu i czerpanie radości z intelektualnych wyzwań.



- **12 listopada** odbyło się kolejne spotkanie z cyklu „Przychodzi Medyk do Seniora”. Tematem przewodnim spotkania była zaćma. Medycy mówili o tym jak rozpoznać zaćmę, czy można jej zapobiec oraz o sposobach leczenia zaćmy.



- **14 listopada** odbyły się obchody 10-lecia działalności Domu Dziennego Pobytu „Nad Odrą” oraz Międzynarodowy Dzień Cukrzycy.



- **15 listopada** odbyła się Olimpiada Seniorów w Komprachcicach. Wszystkie zawody przebiegły w duchu fair play, a atmosfera była niezwykle radosna. Seniorzy nie tylko rywalizowali, ale także nawiązywali nowe znajomości i dzielili się swoimi pasjami.



- **17 listopada** odbył się VIII Światowy Dzień Ubogich, a jego hasłem w 2024 roku było „Modlitwa ubogiego dociera do Boga”. Obchody tego dnia mają na celu zwrócenie uwagi na ubóstwo oraz mobilizację wspólnoty chrześcijańskiej do działania na rzecz osób potrzebujących.



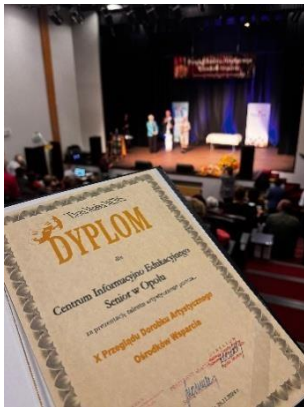
- **19 listopada** na spotkaniu Klubu Sensu Życia odbyło się kolejne spotkanie „Przychodzi Medyk do Seniora”. Tematem prelekcji był Szpitalny Oddział Ratunkowy. Na spotkaniu mówiono o tym, kiedy się zgłosić oraz co to jest „triage”.



- **19 listopada** odbył się również Bal Andrzejkowy w Zajeździe „U Dziadka”. Oprócz tańców i zabawy odbyła się również licytacja dla naszego kolegi Radnego Miasta Opola, Jacka Kasprzyka. Podczas balu zebrano rekordową kwotę ponad 3000 złotych.



- **26 listopada** „Senioritki” wzięły udział w X przeglądzie Dorobku Artystycznego Ośrodków Wsparcia w Miejskim Domu Kultury „Twierdza” w Kędzierzynie-Koźlu.



- **27 listopada** Naszą placówkę odwiedziło Centrum Rozwoju Inicjatyw Społecznych z Rybnika. Następnie Alicja Stelmaszczyk z Niewidzialnej Przestrzeni poprowadziła zajęcia doszkalające naszych wolontariuszy z zasad savoir vivre'u do osób niepełnoprawnościami.



Natomiast w Klubie Seniora Wróblin odbyły się warsztaty z robienia stroików świątecznych.



28 listopada odbyła się konferencja „Idea poradnictwa gerontologicznego – czym jest, po co i komu służy”. Nasi pracownicy zdobyli ogromną wiedzę, którą mogą zaimplementować w pomocy osobom starszym.



Via Salutis
FUNDACJA

29 listopada Pani Irena Krasicka oprowadzała seniorów oraz uczestników Klubu Integracji Społecznej Centrum Re-Start po Zakonie i Kościele Franciszkanów.



Grudzień 2024

W miesiącu grudniu odbyły się następujące zajęcia oraz spotkania cykliczne:

- a) sekcja plastyczna Akwarele – **3** spotkania – **76** uczestników
- b) sekcja muzyczna Opolanie – **3** spotkania – **56** uczestników
- c) sekcja Zdrowy Kręgosłup – **5** spotkań – **75** uczestników
- d) sekcja Zumba Gold – **4** spotkania – **76** uczestników
- e) sekcja Zumba Gold Toning – **2** spotkania – **34** uczestników
- f) salsa/bachata – **5** spotkań – **90** uczestników
- g) joga – **8** spotkań – **96** uczestników
- h) sekcja brydża – **3** spotkania – **45** uczestników
- i) Język Niemiecki:
 - Grupa podstawowa – **2** spotkania – **28** uczestników
 - Grupa średniozaawansowana – **2** spotkania – **25** uczestników
 - Grupa zaawansowana – **2** spotkania – **12** uczestników
- j) kurs języka angielskiego:
 - Grupa podstawowa – **3** spotkania – **36** osób uczestniczyło
- k) gry stolikowe – **3** spotkania – **36** uczestników
- l) spotkania Klubu Sensu Życia – **2** spotkania – **48** uczestników
- m) spotkanie grupy Empowerment Senior – **1** spotkanie – **6** uczestników
- n) pogotowie komputerowe – **10** spotkań – **20** uczestników
- o) warsztaty wyplatania makramy – **1** spotkanie – **10** uczestników
- p) gimnastyka na piłkach – **2** spotkania – **22** uczestników
- q) Zumba na krzesłach – **2** spotkania – **43** uczestników
- r) Smovey – **4** spotkania – **48** uczestników
- s) Tai-Chi – **4** spotkania – **44** uczestników
- t) sekcja fotograficzna – **1** spotkanie – **12** uczestników
- u) gitarzyści – **2** spotkania – **16** uczestników
- v) warsztaty z Savoir vivre wobec osób z niepełnosprawnościami – **1** spotkanie – **15** uczestników
- w) samoobrona – **2** spotkania – **10** uczestników
- x) pilates – **3** spotkania – **33** uczestników
- y) Aqua Zumba – **1** spotkanie – **32** uczestników
- z) taniec brzucha – **2** spotkania – **30** uczestników
- aa) konwersatorium z języka angielskiego – **4** spotkania – **23** uczestników
- bb) szachy – **2** spotkania – **15** uczestników

- **2 grudnia** odbyło się posiedzenie Rady Seniorów. Podczas posiedzenia podjęto uchwałę dotyczącą powołania 3 zespołów : ds. zdrowia, oświatowych oraz sportowych.



- **3 grudnia** seniorzy wraz z Klubem Integracji Społecznej – Centrum Re-Start w Opolu tworzyli piękne ozdoby świąteczne, stroiki i poduszki.



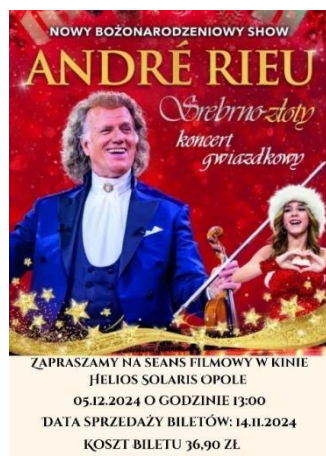
- **4 grudnia** odbyły się Mikołajkowe Mistrzostwa Seniorów w Kręgle. Impreza dostarczyła mnóstwo emocji. Również tego samego dnia odbyła się gala dla młodych wolontariuszy w Zespole Szkół Ekonomicznych im. Gen. Stefana Roweckiego „Grota” w Opolu, na którą Centrum „Senior w Opolu” zostało zaproszone jako wieloletni partner.



- **5 grudnia** do Centrum „Senior w Opolu” zawitali uczniowie z Publicznej Szkoły Podstawowej nr 25 w Opolu oraz Pani Ewa Bonomini-Ulfik Candyworld.pl. Celem spotkania było tworzenie paczek mikołajkowych w ramach akcji „Świąteczna paczka dla seniora”.



Również tego dnia nasi seniorzy mieli przyjemność oglądać koncert świąteczny Andre Rieu w kinie Helios Solaris.



Wieczorem w Narodowym Centrum Polskiej Piosenki odbyła się gala im. Danuty Sokołowskiej „Wolontariusz roku 2024”, podczas której zostali nagrodzeni najbardziej aktywni wolontariusze.



- **6 grudnia** w Centrum „Senior w Opolu” odbyły się Mikołajki. Seniorzy świątecznie przyozdobili salę i ubrali choinkę. Gościem CS była Alicja Stelmaszczyk z Niewidzialnej Przestrzeni, która podpowiedziała seniorom, jak rozmawiać z osobami z niepełnosprawnościami.



- **10 grudnia** odbyło się kolejne spotkanie Klubu Sensu Życia z cyklu „Przychodzi Medyk do Seniora”. Tematem spotkania było „Serce Seniora”. Uczestnicy mogli sprawdzić swój poziom cholesterolu, mierzyć ciśnienie oraz skonsultować swoje zdrowie z kardiologiem.



Również tego samego dnia w Galerii Biały Kruk odbyły się warsztaty robienia świec.



W Świerklach odbyło się spotkanie z Mikołajem, podczas którego zostały przeprowadzone warsztaty robienia pierników.



• **17 grudnia** odbyło się spotkanie z przedstawicielami ZUS na temat Renty Wdowiej. Spotkanie cieszyło się dużym zainteresowaniem wśród seniorów. Po południu mieliśmy okazję uczestniczyć we wspólnym kolędowaniu wraz z Katarzyna Piasecką, która wprowadziła wszystkich w świąteczny nastrój.





- **18 grudnia** odbyły się warsztaty zdobienia pierników. Wraz z Opolskimi Dziouchami seniorzy mogli wspólnie spędzić przedświąteczny czas i spróbować nowych technik zdobienia pierników.



Sprawozdanie z działalności wolontariatu za II półrocze 2024 r.:

- ✓ podpisano **11** porozumień z wolontariuszami na 2024 rok.
- ✓ Karta Opolskiego Seniora: wydano **854 szt.**
- ✓ Koperty Życia: wydano **145 szt.**
- ✓ Telefon Życzliwości : **515** odebranych telefonów

Od lipca do grudnia 2024 r. pracownicy CS zamieszczali na stronie internetowej www.seniorwopolu.pl oraz profilu Centrum na Facebooku informacje dotyczące:

- ofert - Opole na weekend,
- ofert wydarzeń kulturalnych, sportowych,
- spotkań z ciekawymi ludźmi,
- tematyki prozdrowotnej,
- harmonogramu zajęć realizowanych w CS w każdym tygodniu,
- wydarzeń oraz imprez organizowanych w CS,
- dyżurów i wycieczek w ramach Sekcji Turystycznej,
- ZUS,
- zapisów na zajęcia realizowane w CS,
- przeprowadzonych zajęć w ramach sekcji,
- kampanii „Paczka dla Seniora”,
- imprez odbywających się w Mieście Opolu.

PODSUMOWANIE 2024 ROKU

Centrum Informacyjno-Edukacyjne „Senior w Opolu” jest miejscem wsparcia dla senierek i seniorów chcących:

- uzyskać potrzebną informację,
- zaangażować się w różnorodne działania, zarówno jako uczestniczka/uczestnik, jak i realizatorka/realizator,
- rozwijać się i edukować.

Najważniejsze zadania Centrum to:

1. Podejmowanie działań na rzecz rozwoju i aktywizacji środowisk senioralnych.
2. Prowadzenie działalności informacyjno-edukacyjnej w zakresie integracji społecznej i dialogu międzypokoleniowego.
3. Prowadzenie poradnictwa i rzecznictwa interesów seniorów i ich rodzin.
4. Rozwój sieci wsparcia - klubów seniorów.
5. Promocja i wsparcie działań wolontariackich seniorów.
6. Realizacja badań i analiz potrzeb społecznych środowiska seniorów.
7. Wsparcie logistyczne i merytoryczne Rady Seniorów Miasta Opola.

Działania informacyjne:

Na stronie internetowej www.seniorwopolu.pl oraz profilu Centrum na Facebooku zamieszczane są najważniejsze informacje dotyczące spraw środowiska senioralnego.

Informacje przekazywane są również za pomocą plakatów, ulotek, informatorów, Telefonu Życzliwości, spotkań z liderami klubów seniora, korespondencji mailowej, itp.

Centrum Informacyjno-Edukacyjne „Senior w Opolu”:

- prowadzi **bezpłatną dla seniorów z Miasta Opola wypożyczalnię sprzętu rehabilitacyjnego,**
- **współpracuje z liderami klubów seniora,** które działają w różnych dzielnicach naszego miasta. Spotkania z liderami klubów seniora oraz przedstawicielami organizacji senioralnych odbywają się średnio raz w miesiącu i mają na celu przekazanie najistotniejszych informacji dotyczących wydarzeń dla seniorów, odbywających się na terenie Miasta Opola. Poprzez spotkania istnieje możliwość dotarcia do dużej grupy mieszkańców w wieku 60+ i zainteresowania ich bieżącymi sprawami naszego miasta, co znacząco wpływa na poprawę jakości ich życia i aktywności. Spotkania prowadzone są przez pracowników CS. Nieformalnie działające kluby seniora mogą liczyć na wsparcie finansowe Miasta, co jest praktyką innowacyjną w skali naszego kraju. **W 2024 roku z CS współpracowało 30 klubów seniora;**

- **wspiera logistycznie i merytorycznie Radę Seniorów** - w pierwszej połowie 2024 roku III-ciej, w drugiej połowie Radę Seniorów Miasta Opola IV kadencji oraz wspólnie prowadzi wiele działań na rzecz starszych mieszkańców naszego miasta;
- wspólnie z Wydziałem Polityki Społecznej oraz RS, członkami klubów seniora, a także przedstawicielami KMP **realizuje założenia Kampanii „Opole w Rytmie Życzliwości”**, a także kontynuuje projekt „Bezpieczny senior”, zapewniając edukację przez zabawę połączoną z międzypokoleniową integracją;
- **prowadzi Opolski Telefon Życzliwości 60+** - nr tel. (77) 441 23 70 lub tel. 517 607 990. Telefon przeznaczony jest dla seniorów z Opola chcących porozmawiać o nurtujących ich problemach, szukających porady czy życzliwej osoby do rozmowy. Po drugiej stronie telefonicznego kabla czeka grupa wolontariuszy w różnym wieku i różnych specjalności. Opolski Telefon Życzliwości ma być antidotum na samotność oraz pozyskanie informacji dla osób w wieku 60+;
- **prowadzi warsztaty taneczne** – „Taniec w kręgu”, Bachata, salsa, zumba;
- **prowadzi zajęcia sportowe** – gimnastykę poranną, zumbę na krzesłach, Tai Chi, zdrowy kręgosłup, joga, aquazumbę;
- **wspiera działalność sekcji brydżowej**;
- **prowadzi warsztaty wokalne-muzyczne** – działalność amatorskiego zespołu wokalnego „Opolanie”. Zajęcia prowadzone są przez wolontariusza, Pana Jana Konopkę. Sekcja gitarowa;
- **organizuje warsztaty manualne** prowadzone przez wolontariuszy oraz instruktorów terapii zajęciowej;
- **wspiera działalność sekcji plastycznej „Akwarele”** – warsztaty z malarstwa dla seniorów, którzy chcą rozwijać swój talent, jak i dla tych dopiero rozpoczynających swoją przygodę z malarstwem. Zajęcia odbywają się raz w tygodniu i są prowadzone przez pasjonata malarstwa, Pana Jerzego Kamińskiego, który jest wolontariuszem CS;
- **wspiera działalność sekcji poetyckiej** – zajęcia dla seniorów o wysokiej wrażliwości, posiadających talenty literacko-poetyckie. Wiersze, które powstają podczas warsztatów są często drukowane w różnych publikacjach zbiorowych oraz indywidualnych. W ramach sekcji są również organizowane wieczorki poetyckie, na które zapraszani są mieszkańcy Miasta Opola. Warsztaty odbywają się raz w miesiącu. Prowadzącą jest Irena Bota – seniorka, wolontariuszka CS;
- **wspiera działalność sekcji fotograficznej** – warsztaty dla seniorów chcących zgłębić technikę robienia zdjęć aparatem cyfrowym. Zajęcia zawierają część teoretyczną oraz praktyczną, prowadzącym zajęcia jest Pan Marian Taborek, wolontariusz CS;
- **wspiera sekcję turystyczną**, którą prowadzi wolontariusz, Jacek Michalski;
- przygotowuje **treningi pamięci** z łamigłówkami, krzyżówkami i rebusami, dla seniorów, którzy z różnych powodów pozostają w domach;
- prowadzi cykliczne **turnieje w kręgle i w boule** przy współpracy wolontariusza, Waldemara Grzyła.

CS współpracuje również z organizacjami pozarządowymi, dzięki którym możemy realizować projekty dedykowane seniorom. Poniżej zestaw wybranych z nich.

Projekty i inicjatywy lokalne realizowane przez CS w 2024r.:

- **„Stawiamy na seniorów z Opola”** – projekt był inicjatywą przeprowadzenia zajęć tanecznych oraz zajęć z jogi dla seniorów. Uczestnicy mieli okazję aktywnie spędzić czas i pod okiem wykwalifikowanych instruktorów poznać kroki taneczne salsy i nowe pozycje jogi. Taka propozycja zajęć ma na celu poprawę stanu psychicznego i fizycznego oraz przyczynia się do pozytywnego kształtowania wizerunku w wieku dojrzałym.

- **„Aktywni seniorzy z Opola”** – projekt był propozycją zajęć tańca brzucha i gimnastyki na krzesłach. Na zajęciach seniorzy mogli doskonalić swoją koordynację ruchową i sprawność fizyczną. Spotkania miały na celu dać seniorom możliwość spełnienia się w grupie, gdzie w pozyteczny, aktywny i miły sposób mogli razem spędzać czas, poznawać nowych ludzi i pokonać samotność.

- **„Nie wykluczamy – działamy”** – inicjatywa realizowana w Centrum RE-Start obejmowała zorganizowanie warsztatów stolarsko-krawieckich. Uczestnicy poznali metody tworzenia puf, poduszek i taboretów. Zajęcia były prowadzone przez instruktorów krawiectwa i stolarstwa. Celem projektu było zdobycie nowych umiejętności przez seniorów oraz aktywne spędzanie czasu.

- **„Wybory Miss i Mistera 60+ z Opola”** – inicjatywa polegała na zorganizowaniu Gali Wyborów Miss i Mistera z Opola. Grupa 18stu uczestników inicjatywy, podjęła się kilkumiesięcznych przygotowań do wydarzenia, podczas których szlifowali swoje występy artystyczne. Podczas konkursu zostały wyłonione m.in. tytuły „Miss Życzliwości”, „Mister Elegancji”, „Miss Publiczności”, „Mister Aktywności” oraz główne tytuły Miss i Mistera 60+ miasta Opola. Galę mogła podziwiać 300 osobowa widownia. Celem inicjatywy była integracja i aktywizacja seniorów, ukazanie ich pozytywnego wizerunku oraz przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu i kulturalnemu z uwagi na wiek.

- **Projekt „Przychodzi Medyk do seniora”** - cykl spotkań z seniorami, zorganizowany wspólnie z Fundacją Pro Futuro i Uniwersyteckim Szpitalem Klinicznym. Podczas każdego wydarzenia udało się poruszyć najważniejsze tematy związane ze zdrowiem seniorów.

- **Projekt „Ze Sznurka Wyplatane”** – projekt miał na celu aktywizację seniorów poprzez prace rękodzielnicze – wyplatanie makramy. Zajęcia pobudzają wyobraźnię, usprawniają funkcje manualne ręki oraz zapewniają seniorom radość z pracy w grupie.

- **Projekt „Opole w Rytmie Życzliwości”** – w ramach projektu został zorganizowany „Piknik życzliwości”. Wiosenny happening miał na celu promowanie życzliwości, serdeczności, zrozumienia innych, tolerancje oraz przybliżenie kwestii pozytywnych zachowań m.in. wobec osób starszych i niepełnosprawnych.
- **Projekt „CAS miejscem aktywności seniorów”** – projekt zorganizowany we współpracy z Fundacją Spinacz i Centrum Aktywizacji Społecznej. Inicjatywa polegała na zorganizowaniu cyklu zajęć nauki j. angielskiego i j. hiszpańskiego dla seniorów. Lekcje pozwoliły naszym seniorom nawiązać nowe znajomości, poszerzyć horyzonty oraz poprawić pamięć i koncentrację.

W 2024r. w CS miało miejsce **5 wizyt studyjnych** gości z kraju, a także zagranicy. Spotkania miały na celu przedstawienie działań CS, Rady Seniorów Miasta Opolą, dzielenie się dobrymi praktykami:

- **4 września** – odwiedziliśmy z grupą seniorów Centrum Opiekuńczo-Mieszkalne w Chróścicach, mieliśmy okazję zapoznać się z działalnością ośrodka oraz integrować się z jego mieszkańcami.
- **10 września** – miała miejsce wizyta opolskich seniorów w Gliwicach, odbyło się spotkanie z Radą Seniorów miasta Gliwice oraz zapoznaliśmy się z dobrymi praktykami jakie zostały wprowadzone w ich mieście.
- **08 października** – miała miejsce wizyta gości z Klubu Seniora + Biskupice, która pozwoliła na wymianę doświadczeń w realizacji działań dla seniorów. Członkowie Klubu Seniora mieli okazję również uczestniczyć w warsztatach w „Niewidzialnej Przestrzeni”.
- **29 października** – odwiedzili nas goście z AWO Bezirksverband Potsdam e. v. Delegacja z Niemiec mogła zobaczyć pracę zespołów Centrum Dialogu Obywatelskiego oraz zespołu Centrum Senior w Opolu. Uczestniczyli w próbie generalnej do Wyborów Miss i Mister 60+ z Opolą. Mieli okazję przekonać się w jaki sposób aktywizujemy seniorów na co dzień.
- **19 listopada** – gościliśmy chińską delegację z prowincji Qinghai. Goście mogli zobaczyć jakie inicjatywy podejmujemy na rzecz seniorów. Uczestniczyli również w Balu Seniora, który odbył się w Zajeździe u Dziadka.

Kampania „Opole w Rytmie Życzliwości” - w okresie od stycznia do grudnia 2024 w ramach kampanii odbyły się lekcje życzliwości:

- PP nr 26 – 2 grupy - lekcja życzliwości poprzez zabawy ruchowe, lekcja przeprowadzona z użyciem specjalnych okularów, dzięki którym dzieci mogą zobaczyć świat osób niewidomych i niedowidzących.

- PP nr 37 – 2 grupy – lekcja życzliwości poprzez zabawy ruchowe, lekcja przeprowadzona z użyciem piktogramów.
- PP nr 61 – 3 grupy – lekcja życzliwości, zapoznanie się ze sprzętem rehabilitacyjnym, takim jak wózek inwalidzki.
- PP nr 51 – 2 grupy, lekcja życzliwości przeprowadzona z użyciem piłki dźwiękowej.
- PSP nr 25 – 3 klasy: pierwsza, druga i trzecia klasa, lekcja życzliwości prowadzona poprzez zabawy ruchowe.

Kampania „Opole w Rytmie Życzliwości” promowana było podczas imprez plenerowych oraz akcji charytatywnych.

Statystyki 2024:

- Karty Opolski Senior **1710** , w tym **58** dla Gminy Komprachcice
- Koperty Życia **231 szt.**
- Opolski Telefon Życzliwości **1020**
- Podpisane porozumienia o współpracy wolontarystycznej **54**

PODZIĘKOWANIA:



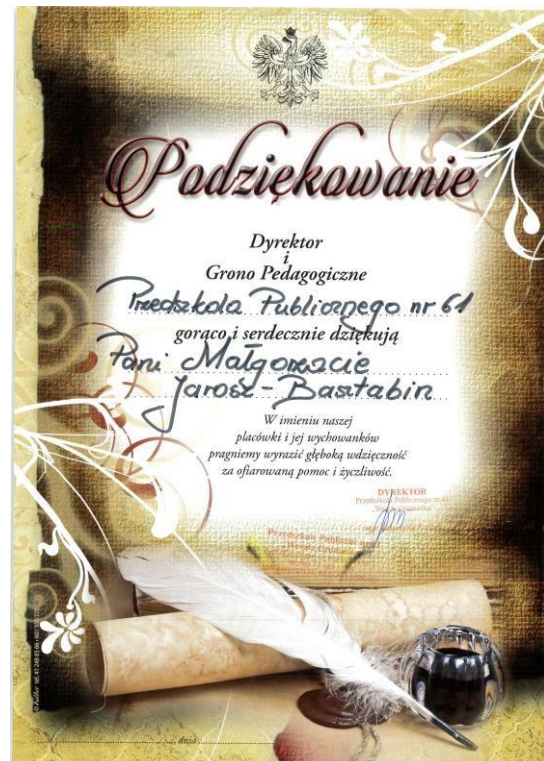
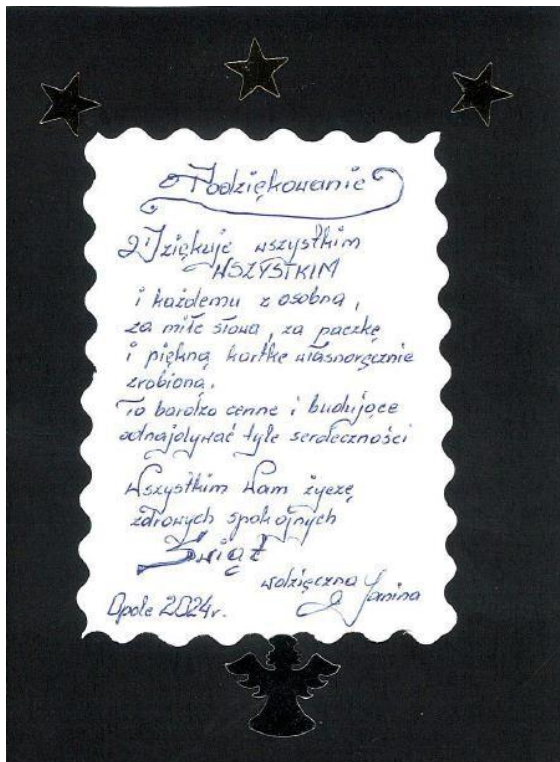


„Jest taki czas, co tzy w śmiech zamienia.
Jest taka moc, co smutek w radość przemienia.
Jest taka siła, co spełnia marzenia.
To właśnie magia Świąt Bożego Narodzenia”



Niech magiczna noc wigilijnego wieczoru,
przyniesie spokój i radość.
Niech każda chwila Świąt Bożego
Narodzenia żyje własnym pięknem,
a Nowy Rok obdaruje pomyślnością i
szczęściem.
Najpiękniejszych Świąt Bożego
Narodzenia oraz Nowego Roku pełnego
nadziei
na nowe, lepsze jutro.

Życzę
Dyrektor wraz z całym Gronem Pedagogicznym
oraz Pracownikami administracji obsługi
Przedszkola Publicznego Integracyjnego nr 51
w Opolu



Opole, 12.07.2024

Pani
Małgorzata Jarosz-Basztabin
Kierownik Centrum
Informacyjno-Edukacyjnego
Senior w Opolu

Z pełnym sercem składam Pani wyrazy głębokiego podziękowania za Pani opiekę i wsparcie Seniorów w Opolu oraz Związku Śląskich Kobiet Wiejskich podczas wspólnego spotkania 9 lipca 2024 roku. To niezwykle ważne wydarzenie miało ogromne znaczenie dla wszystkich uczestników oraz dla naszego społeczeństwa jako całości. Spotkanie to było nie tylko okazją do spędzenia czasu w miłej atmosferze, ale również ważnym momentem integracji i budowania relacji.

Dzięki Pani wsparciu, Seniorzy oraz Śląskie Kobiety Wiejskie otrzymały możliwość spotkania się, dzielenia się swoimi doświadczeniami oraz tworzenia więzi międzyludzkich. Takie wydarzenia są niezwykle istotne dla naszego społeczeństwa, ponieważ promują wzajemne zrozumienie, solidarność i aktywne uczestnictwo w życiu społecznym. Ponadto są okazją do przedstawienia swoich potrzeb, projektów i pomysłów na rozwój lokalnej społeczności. Dzięki Pani opiece, członkinie Związku mogły poczuć wsparcie w swoich działaniach. Pani zaangażowanie również daje im motywację do dalszej pracy na rzecz społeczności wiejskiej i promowania wartości rodzinnych oraz kultury śląskiej.

Jeszcze raz pragnę wyrazić swoją głęboką wdzięczność za Pani opiekę i wsparcie podczas tego spotkania. Pani zaangażowanie i troska o dobro Seniorów są niezastąpione i mają ogromne znaczenie dla naszego społeczeństwa. Dzięki Pani działaniom, mieszkańcy Opola mogą cieszyć się większą integracją, wzajemnym wsparciem i solidarnością.

Danuta Jasińska



Centrum Informacyjno-Edukacyjne Senior w Opolu

za udział

W VII OPOLSKIM ŚNIADANIU

Wielkanocnym

Łukasz Sowada

BISKUP OPOLSKI
+ Andrzej Czaja

Prezydent Miasta
Arkadiusz Wiśniewski