

Klub Seniora Podolany – PLANY na 2025r.

- A. Pracownia Rysunku i Malarstwa czynna w każdy poniedziałek godz. 16-18 i na pozostałe projekty wtorki i, środy i piątki, godz. 16-18 – Pracownia Plastyczna w ZSP nr 15/Sala Rady Osiedla.
- B. Pracownia Rękodzieła, w każdy czwartek miesiąca, godz. 16-18 – Pracownia Plastyczna w ZSP nr 15.
- C. Zebrania ogólne połączone ze spotkaniami z ciekawymi ludźmi, każda trzecia środa miesiąca z wyjątkiem miesiąca lipca i sierpnia 2024 r., godz. 16-18, siedziba Rady Osiedla (pawilon).
- D. Kultura: Komunikaty o dostępności biletów do teatrów, opery, na koncerty filharmoniczne i kameralne - na bieżąco.
- E. Brydż, w każdy wtorek, godz. 16 – 18, siedziba Rady Osiedla (pawilon).

PRACOWNIA RĘKODZIEŁA

Cele ogólne

Integracja środowiska seniorów poprzez ich udział w spotkaniach kulturalnych, różnych wydarzeniach, warsztatach, prelekcjach. Nawiązywanie nowych kontaktów, niesienia wzajemnej pomocy.

Cele szczegółowe:

- integracja środowiska
- rozwijanie swoich umiejętności
- dzielenie się swoimi umiejętnościami z innymi
- nawiązywanie nowych kontaktów i niesienie pomocy osobom potrzebującym
- wszechstronne rozwijanie swoich umiejętności, usprawnianie sprawności fizycznej i psychicznej
- bezpieczeństwo seniora
- dostosowanie zajęć, warsztatów do potrzeb, zainteresowań seniorów
- współpraca ze środowiskiem
- usprawnienie pamięci i rąk
- odczytywanie schematów i wzorów potrzebnych do wykonania pracy.

W roku 2025 zaplanowano

1. Prac na szydełku i drutach - maskotki świąteczne i inne prace wielkanocne - **styczeń luty**
2. Drobne prace krawieckie pod kierunkiem fachowca - **drugi czwartek miesiąca**
– zapisy z tygodniowym wyprzedzeniem osób zainteresowanych (nie dotyczy senierek pracowni rękodzieła)
1. **1. pracowni rękodzieła)**
2. Florystyka — dekoracje świąteczne i nie tylko- **marzec, kwiecień, październik, grudzień**
3. Decupage – pudełka na chusteczki, do herbaty i inne według potrzeb – **kwiecień, maj,**
4. **wrzesień**
5. Filcowanie na sucho wykonanie np. etui do okularów, koszyczki świąteczne – **luty, marzec**
6. Ceramika ogrodowa – **maj, czerwiec i lipiec**
7. Inne zajęcia w ramach potrzeb seniorów

Inne zadania

1. Wystawy prac senierek pracowni rękodzieła(2-4 wystawy prac) w tym 1 wystawa- moje hobby,
2. Współpraca z Radą Osiedla Podolany, dyrekcją i pracownikami Zespołu Szkolno-Przedszkolnego nr 15,
1. Biblioteką Raczyńskich, Centrum Inicjatyw Lokalnych, z mieszkańcami Podolan, klubami seniora, i innymi,
2. podmiotami chcącymi z nami współpracować.
3. Współpraca z fundacjami – Stowarzyszenie Muzyka w Kulturze, - Poznańskie Centrum przy Stowarzyszeniu CREO oraz innymi fundacjami
4. Włączenie się seniorów pracowni rękodzieła w działania na rzecz naszego Osiedla Podolany .

Jesteśmy otwarci na wszelkiego rodzaju współpracę.

Inne propozycje dla seniorów spotkania ogólne i nie tylko

1. Bezpieczeństwo Seniora w domu- spotkanie ze strażakiem.
2. Pierwsza pomoc przy zasłabieniu, zaksztuszeniu, omdleniu.
3. Bezpieczne stosowanie leków kupowanych bez recepty oraz suplementów diety, spotkanie z lekarzem lub farmaceutą.
4. Spotkanie z P. Jolantą Przytułą Sekretarzynią Miejskiej Rady Seniorów w Poznaniu.
5. Warsztaty fotograficzne (zapisy).
6. Trening pamięci.
7. Spotkania przy muzyce (dla seniorów i środowiska Podolan).
8. Spotkania ogrodowe- lipiec sierpień.
9. Wieczorki taneczne - 2 razy w miesiącu dla seniorów i naszego środowiska Podolan, w tym nauka tańca oraz wyjścia grupowe na wieczorki taneczne dla seniorów do Galerii MM.
10. Koncert dla seniorów i mieszkańców Podolan – termin zostanie ustalony.
11. W ramach zajęć pracowni rękodzieła przeprowadzimy 2 warsztaty dotyczące Świąt Wielkanocnych i Bożego Narodzenia dla chętnych osób naszego środowiska Podolan (zapisy)
12. Korzystanie z warsztatów organizowanych przez CIL, Bibliotekę Raczyńskich oraz innych instytucji.

Powyższe propozycje zostały przeanalizowane i omówione z naszym opiekunem Rady Osiedla Podolany i CIL-u oraz członkami pracowni rękodzieła

Koordynator Pracowni Rękodzieła

Halina Józefowicz

hjozefowicz@wp.pl Tel. 608 300 154

PRACOWNIA RYSUNKU I MALARSTWA

1. **CAŁOROCZNIE 2025:** Rysunek i malarstwo, **w każdy poniedziałek godz. 16 do 18**, z wyjątkiem dni wolnych, przerw wakacyjnych w pracy Szkoły.
2. Dwa semestry zajęć:
 - a) Semestr zimowo-wiosenny : 3.II 23.VI 2025
 - b) Lipiec sierpień – przerwa wakacyjna
 - c) Semestr jesienno-zimowy: 4.IX do 15.XII 2025

PONADTO:

STYCZEŃ 2025:

1. **Udział w 33.FINALE WIELKIEJ ORKIESTRY ŚWIĄTECZNEJ POMOCY** – 26 stycznia 2025 R. w Sali gimnastycznej ZSP nr 15 w Poznaniu. Licytacja/sprzedaż 15 Aniołów na deskach, specjalnie przygotowanych przez Seniorki z Pracowni na cel WOŚP

LUTY 2025 :

1. Warsztat dla zaawansowanych **Pisanie Ikon:** 11 i 19 oraz 25 i 26 lutego godz. 16-20 dla 12 osób. Pełna odpłatność po stronie uczestników
2. Wspólne wyjście na Koncert Walentynkowy do Liceum Muzycznego w Poznaniu termin podamy na FB Rady Osiedla Podolany i na WhatsAppie Klubu Seniora

MARZEC 2025:

1. „**Józef Chełmoński**” wspólne, bezpłatne wyjście na wystawę do Muzeum Narodowego w Poznaniu. Koszt przewodnika po wystawie i bilety wstępu dla seniorów – Finansuje CIL Podolany (Rada Osiedla Podolany), 12 marca 2025 godz. wejścia 11.45
2. 10.III 2025 godz. 18,15 Rozpoczęcie rocznego, bezpłatnego warsztatu **języka angielskiego „podstawowy plus”** w zakresie podstawowej komunikacji. Sala Rady Osiedla Finansowanie: do połowy maja – CIL-Rada Osiedla Podolany, a następnie PBO. Listopad i grudzień ciąg dalszy – ale częściowo odpłatnie
3. Przygotowanie aplikacji o fundusze z Poznańskiego Funduszu Obywatelskiego na rok 2025

KWIECIEŃ 2025

1. Wycieczka do Opery Poznańskiej „**Kulisy Opery**” - 4 kwietnia godz. 14. Zapisy przyjmuje Basia Nowicka smsem 601 507 081. Lista otwarta

MAJ 2025:

1. Jednodniowa wycieczka autokarowa **do Zamku w Gołuchowie i Muzeum Leśnictwa** oraz Ostoji Żubrów na koszt uczestników . **6 maja 2025**. Lista rezerwowa otwarta.
2. „**Józef Chełmoński**” **14 maja 2025 r. wspólne DRUGIE**, bezpłatne wyjście na wystawę do Muzeum Narodowego w Poznaniu. Finansuje przewodnika po wystawie i bilety dla seniorów CIL Podolany (Rada Osiedla Podolany). Lista uczestników otwarta.
3. 3.dniowa autokarowa wycieczka do **Zamku Książ, Wałbrzych, Świdnica, Jaworze, Bolków, 6, 7, 8 maja 2025 r.** Na koszt uczestników. Zwiedzanie m.in. Zamki w Książu i Bolkowie, Kościoły Pokoju, podziemia, Palmiarnia, Sanktuarium Św. Jadwigi Śląskiej, Stara Kopalnia, itd. Lista otwarta. W tym zakresie współpraca z Fundacją „Pociąg do sztuki” Joanny Bryl

4. Rozpoczęcie bezpłatnego dla uczestników Projektu z PBO na rok 2025 pod nazwą „**Warsztaty edukacyjno-artystyczne dla seniorów z Podolan**” od maja do listopada, w którym m.in. planujemy ująć

- warsztaty cyfrowe,(zapisy otwarte)
- warsztaty języka angielskiego dla seniorów w zakresie komunikacji podstawowej (zapisy otwarte) kontynuacja
- malowania na jedwabiu,
- malarstwa akrylowego oraz przeglądową wystawę kończącą rok 2025.
- wystawy i prezentacje prac wykonanych przez Seniorów w przestrzeni ZSP nr 15 dla nauczycieli, rodziców i dzieci
- Ew inne w zależności od uzyskanych środków np. fotograficzne, litografie, wykorzystanie promarkerów itp.
- Ogłoszenie o zapisach po uzyskaniu funduszy na zebraniach Klubu, FB ROP, WhatsAppie Klubu, www.ropodolany.pl

CZERWIEC 2025:

1. Jednodniowy **Plener Malarsko – Wypoczynkowy w Lusowie** na zakończenie roku Szkolnego dla uczestników Pracowni Rysunku i Malarstwa. Prawdopodobny termin 20.VI 2025, na zaproszenie Koordynatorki Pracowni Rysunku i Malarstwa

LIPIEC/SIERPIEŃ:

1. Przerwa wakacyjna
2. Plener Malarsko-Wypoczynkowy 14 dniowy **w Kołobrzegu 25.VII – 8.VIII 2025**, na koszt uczestników pleneru (lista zamknięta)

WRZESIEŃ 2025:

1. rozpoczęcie zajęć po przerwie wakacyjnej , **8 września 2025 – poniedziałek**

PAŹDZIERNIK 2025:

1. Wycieczka samolotowa „W kręgu kultury prawosławia” do Bułgarii, Macedoni i Grecji . Na koszt uczestników. Prawdopodobnie 5-12.X.2025 r.
2. **Roczna wystawa** przeglądowa w Galerii Pod Arkadami w Poznaniu, Droga Dębińska 21, od **15.10 – 3.11.2025 r. Wernisaż dnia 17.10. godz. 17.30**
3. przygotowanie katalogu i plakatów do wystawy

GRUDZIEŃ 2025:

1. Zorganizowanie wspólnego wyjścia na **Koncert Gwiazdkowy w Auli UAM – 19.12.2025 r.**
2. Wspólne z Radą Osiedla i Dyrekcją ZSP nr 15 zorganizowanie Spotkania Wigilijnego – termin do ustalenia

WYSTAWY 2025: (terminy do ustalenia)

Wystawy tematyczne i w terminach proponowanych przez ZSP nr 15:

1. Architektura Miasta Poznania
2. Amadeo Modigliani w akrylu, kopie
3. Akwarele
4. Ptaki w litografii
5. Ikony
6. Obrazy na jedwabiu ręcznie malowane wg Gustava Klimta

WSPÓŁPRACA

Współpraca z Radą Osiedla Podolany, CIL Podolany, ZSP nr 15. Fundacją Szansa w Poznaniu w zakresie organizacji i współfinansowania niektórych działań, m.in. w zakresie organizacji artystycznych plenerów, warsztatów i wystaw na rzecz seniorów, rodzin i dzieci

Bieżące przekazywanie komunikatów o różnych działaniach proponowanych przez Centrum Inicjatyw Senioralnych, Urząd Miasta, inne Kluby Seniora oraz komunikaty o dostępności niżkowych biletów do Opery Poznańskiej

Kontakt:

Koordynator Pracowni Rysunku i Malarstwa

Barbara Kubiak Sobczak

barsob@list.pl

klub.seniora.podolany.barbara@gmail.com

607 997 613

23 stycznia 2025 r.

KULTURA I TURYSTYKA

1. Organizacja comiesięcznych wspólnych wyjść na koncerty Orkiestry Kameralnej „Amadeus” w Poznaniu z wyjątkiem lipca i sierpnia
2. Bieżąca współpraca z Fundacją „Srebrna Generacja” i komunikowanie za pośrednictwem WhatsApp i maili oraz podczas zebrań ogólnych w sprawie wyjazdów turystyczno-krajoznawczych w Polsce i w Europie. Organizacja seniorów w ewentualnych wyjazdach. Roczny plan wyjazdów na wycieczki krajowe i zagraniczne zamieścimy w odrębnym komunikacie
3. Przekazywanie komunikatów Centrum Inicjatyw Senioralnych, UM oraz Rady Osiedla Podolany o działaniach na rzecz Seniorów
4. Promowanie wycieczek turystycznych na wystawy znanych mistrzów grafiki i malarstwa w Muzeum Narodowym w Poznaniu oraz w innych miastach Polski. W tym zakresie
5. Organizacja spotkań z ciekawymi ludźmi
6. Podejmowanie innych inicjatyw zgłaszanych na bieżąco przez Seniorów

Kontakt:

Koordynator d/s Kultury i Sztuki

Hanna Zygadlewicz

hanna@zygadlewicz.com, tel. 509 580 452

Poznań, dnia 23 stycznia 2025 r.

KOMUNIKACJA: Informacje, ogłoszenia i relacje znajdziesz:

WhatsApp Klubu Seniora

WhatsApp ART.&IKONA

FB Rady Osiedla Podolany

Strona internetowa: www.ropodolany.pl Klub Seniora

Komunikaty na zebraniach ogólnych Klubu w każdą trzecią środę miesiąca z wyjątkiem wakacji

System mailingowy do członków Klubu

BRYDŹ DLA DOJRZAŁYCH

Klub Brydżowy rozpoczął działalność w lutym 2023 r. w ramach programów ćwiczących pamięć i logiczne myślenie. Działają dwie grupy: dla początkujących i zaawansowanych w każdy wtorek godz. 16-18 w Sali Rady Osiedla w pawilonie. Projekt cieszy się zainteresowaniem seniorów. Trenerem brydżowym jest Henryk Józefowicz i Grażyna Domieradzka a zajęcia koordynuje Halina Józefowicz.

Rada Osiedla Podolany zaprasza na brydża sportowego we wtorki w godz. 16-18 (siedziba Rady Osiedla – ul. Druskienicka 32).

Zapraszamy początkujących i zaawansowanych brydżystów, zajęcia bezpłatne. Miła atmosfera zapewniona. **Zapraszamy osoby w każdym wieku!**