




# III Wiek Seniora

Biuletyn osób starszych  
i Niepełnosprawnych



**Nr 11/8/2024   Grudzień 2024   Publikacja non profit   Egzemplarz bezpłatny**

## Członkowie Stowarzyszenia Kulturalno-Oświatowego „Aktywny Senior” Seniorzy

**Zbliżają się Święta Bożego Narodzenia i Nowy Rok 2025**

„Boże Narodzenie to niezwykły czas w roku, kiedy wraz z rodzinami i w gronie najbliższych nam osób spotykamy się przy wigilijnym stole. Możemy ze sobą po prostu być, rozmawiać, cieszyć się sobą.

„Proszę przyjąć z głębi serca płynące życzenia zdrowych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia. Niech ten wyjątkowy czas przyniesie miłość, pogodę ducha, wewnętrzny spokój i wzajemną życzliwość. Niech napelni nas wszystkich nadzieją, dobrem, wzajemnym zrozumieniem i da nam odczuć rodzinne ciepło”

Natomiast nadchodzący Nowy Rok 2025 niech będzie czasem pokoju, pozwoli żyć w zdrowiu i realizować Wasze osobiste zamierzenia.

Zarząd  
Stowarzyszenia  
Kulturalno-Oświatowego  
„Aktywny Senior”



## Podsumowanie roku 2024

Podsumowując rok 2024 możemy powiedzieć, że był to rok dużych osiągnięć w naszym Stowarzyszeniu. Niżej przedstawiamy je w dużym skrócie i tak:

- Zorganizowaliśmy kurs komputerowy na którym przeszkolono 36 seniorów z podstaw obsługi komputera.

- 2 razy w miesiącu organizujemy wieczorki integracyjne przy muzyce,

- Utworzyliśmy Sekcję *Miłośników Opery i Operetki*, której uczestnicy oglądają nagrania z najlepszych scen operetkowych świata.

- Przy współpracy z Wyższą Szkołą Zdrowia w Gdańsku uruchomiliśmy cykl wykładów „Szkoła Zdrowia”. W zajęciach bierze systematycznie udział blisko 100 seniorów. Organizujemy też wykłady tematyczne w ramach działania „Edukacja dorosłych przez całe życie.” Jest to praktyczne wprowadzenie w życie zaleceń Rady Europy dotyczących edukacji dorosłych i mobilności.

- Uruchomiliśmy także: Sekcję: *Aquaerobiku*, Sekcję *Tańca Grupowego* oraz Sekcję Turystyki Pieszej która przy współpracy Muzeum Gdańska poznaje nieznaną Gdańsk.

- W ramach 50-lecia Zaspły zorganizowaliśmy koncert zespołu Les Femmes oraz zabawę dla seniorów.

- Zorganizowaliśmy 5 dniową wycieczkę po Ziemi Augustowskiej z wyjazdem do Wilna.

- dla kadry i liderów stowarzyszenia zorganizowaliśmy szkolenie z podstaw prawnych działania organizacji .

- dla 50 osób zorganizowaliśmy wycieczkę po Kaszubach północnych odwiedzając i poznając Kartuzy, Bytów, Słupsk.

- jako działanie integracyjne, we współpracy z nadleśnictwem Lipusz zorganizowaliśmy wyjazd na grzybobranie połączony z ogniskiem i tańcami na wolnym powietrzu.

- korzystając ze wsparcia Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej Urzędu Marszałkowskiego zrealizowaliśmy 4 dniowy wyjazd do Nieborowa, Arkadii, Łodzi i Uniejowa, gdzie poznawaliśmy historię regionu zwiedzając muzea, ale również uczestniczyliśmy w spektaklu teatralnym. Na zakończenie cały dzień poświęciliśmy rehabilitacji w basenach termalnych Uniejowa która poprawiła stan zdrowia uczestników.

- od września dzięki wsparciu Miasta Gdańsk, rozpoczęliśmy cykl wykładów poświęcony zdrowiu psychicznemu seniorów które wygłosili wykładowcy z Białegostoku, Łodzi i Stalowej Woli

- od października 2024 rozpoczęliśmy współpracę z Gdańskim Uniwersytem Medycznym którego profesorowie wygłoszą cykl wykładów w listopadzie i kolejnych miesiącach. Wykłady tradycyjnie już odbywają

się cyklicznie w każdą środę a uczestniczy w nich od 70 do 120 słuchaczy.

- zrealizowaliśmy kolejny tradycyjny już Festyn z okazji Europejskiego Dnia Seniora z udziałem artystów Europejskiego Centrum Edukacji Kulturalnej Osób Niepełnosprawnych. Chcemy podkreślić w nim przywiązanie do idei i wartości Europejskich zawarte w art. 2 Traktatu o Unii Europejskiej, tj do: godności, wolności, równości, niedyskryminacji, tolerancji, praw człowieka oraz solidarności. Uroczystość została dofinansowana z Funduszu Senioralnego i Rady Dzielnicy

- W listopadzie 40 osób wzięło udział w turnusie rehabilitacyjnym dzięki wsparciu finansowemu Fundacji Energa

- Kolejnymi działaniami w br były lub będą :

➢ "Andrzejki" dla członków Stowarzyszenia organizowane w restauracji „U Seniora” dofinansowane z Funduszu Senioralnego

➢ „ Wigilia po sąsiedzku na Zaspie” dla ponad 100 osób dorosłych i 30-cioro dzieci - dofinansowana z Funduszu Sąsiedzkiego.

➢ Bal Sylwestrowy na 100 osób

Wszystkie w/w działania nie byłyby możliwe bez wsparcia instytucji i osób, dlatego przy tej okazji dziękujemy:

1. Wyższej Szkole Zdrowia w Gdańsku i JM Rektor dr Marzenie Podgórskiej – za bezinteresowne wsparcie i pomoc w realizacji idei uczenia przez całe życie poprzez prowadzenie cyklu wykładów „Szkoła Zdrowia” jako działania : „pro publico bono”
2. Dyrektor Zespołu Szkolno-Przedszkolnego nr 5 Pani mgr Iwonie Żelnik za przychyłność i bezinteresowne wsparcie zawsze, gdy Stowarzyszenie tego potrzebuje.
3. Podziękowania składamy też dla Regionalnego Ośrodka Pomocy Społecznej Urzędu Marszałkowskiego oraz jego Dyrektor mgr Katarzyny Weremko, Z-cy Dyrektora ds. współpracy z Organizacjami Pana Andrzeja Kowalczyka ale również dla Pań Klaudii Cherek i Bożeny Ugowskiej za ich przychyłność i gotowość do niesienia pomocy. To dzięki ROPS pozyskaliśmy w 2024 roku najwięcej środków na wsparcie osób niepełnosprawnych
4. Dziękujemy Fundacji Energa z Panią Prezes Katarzyną Kardasz i Pełnomocnik Panią Natalią Kurcewicz za udzielenie wsparcia w dziedzinie tak potrzebnej seniorom a której nie wspierają inne instytucje tj rehabilitacji seniorów i osób niepełnosprawnych. To dzięki wsparciu Fundacji Energa, 40 osób w wieku senioralnym uczestniczyło w turnusie rehabilitacyjnym. Dziękujemy za nie w imieniu uczestników turnusu w większości osób niepełnosprawnych.

5. Dziękujemy Pani Przewodniczącą Rady Miasta Agnieszcze Owczarczak oraz Pani Zastępczyni Prezydenta Monice Chabior za wspieranie naszych działań.

6. Podziękowania składamy dla Wydziału Rozwoju Społecznego Urzędu Miasta Gdańska z jego Dyrektorami Katarzyną Zieman i Damianem Awieruszko a na ich ręce także dla pracowników wydziału za wsparcie przy realizacji projektów.

7. Dziękujemy pracownikom Biura Prezydenta ds. Kultury za życzliwość i pomoc przy realizacji projektu.

8. Dziękujemy Radzie Dzielnicy Zaspa Młyniec z Przewodniczącym Zarządu Kamilem Sośniakiem za wsparcie i przychylność na które mogliśmy zawsze liczyć.

9. Podziękowanie składamy również Zarządowi Spółdzielni Mieszkaniowej Młyniec z jej Prezesem Piotrem Drewsem na czele za możliwość korzystania z Sali na wykłady i inne spotkania.

10. Na zakończenie szczególnie gorące podziękowania składam Członkom Zarządu, Komisji Rewizyjnej oraz wszystkim wolontariuszkom i wolontariuszom którzy na każde wezwanie udzielali się w pracy na rzecz stowarzyszenia. To dzięki Waszej pracy mogliśmy zrobić tak wiele dla mieszkańców Gdańska. To dzięki Wam Stowarzyszenie uzyskało Nagrodę Miasta Gdańska „Za Zasługi dla Gdańskich Seniorów”

Antoni Furtak – Prezes Stowarzyszenia



## Przed nami rok 2025

Na początek od Zarządu dla członków, sympatyków oraz osób i instytucji współpracujących ze Stowarzyszeniem przekazujemy Życzenia Pomyślności i Wszystkiego Najlepszego w Nowym Roku. Witajmy 2025 rok z radością w oczach i otwartym umysłem. Niech ten rok będzie pełen miłości i sukcesów w życiu osobistym każdego mieszkańca Gdańska.

### A co planujemy?

Chcemy robić to wszystko co w 2024 roku oraz dużo więcej. Czyli wycieczki, spotkania integracyjne przy muzyce, Spotkania sekcji tanecznej i oraz miłośników opery i operetki, uruchomimy działalność sekcji wzajemnej pomocy ale główny nacisk położymy na działalność związaną z edukacją osób dorosłych. O szczegółach napiszemy w następnym numerze. Plany z tym związane przedstawimy na najbliższym Walnym Zebraniu członków. O sukcesach jak zwykle decydować będą pieniądze i praca, dlatego będziemy pisać projekty i wnioski o dofinansowanie naszej działalności oraz będziemy prosić o zaangażowanie w pracę wolontariacką naszych członków. Bo tylko wspólna praca Zarządu i wolontariuszy może przynieść nam dalsze sukcesy.

### Do Siego Roku



## PODZIEKOWANIA:

Zarząd Stowarzyszenia Kulturalno-Oświatowego „Aktywny Senior” składa również niniejszym serdeczne podziękowania za pomoc i współpracę przy realizacji celów Stowarzyszenia w roku 2024 dla następujących urzędów i instytucji:

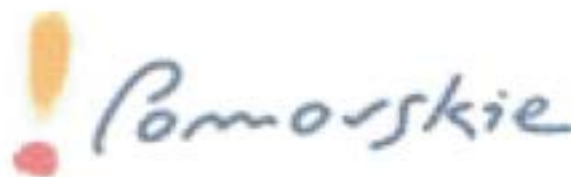
- Regionalnemu Ośrodkowi Polityki Społecznej Województwa pomorskiego
- Miastu Gdańsk oraz operatorom Funduszy Sąsiedzkiego i Senioralnego
- Fundacji Energa
- Państwowemu Funduszowi - Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych
- Wyższej Szkole Zdrowia w Gdańsku
- Radzie Dzielnicy Zaspą Młyniec
- Europejskiemu Centrum Edukacji Kulturalnej Osób Niepełnosprawnych i jego artystom.
- Zespołowi Szkolno-Przedszkolnemu Nr 5 w Gdańsku
- Zarządowi Spółdzielni Mieszkaniowej Młyniec



## Nasi Darczyńcy i partnerzy



Gdański  
Fundusz  
Sąsiedzki



Państwowy Fundusz  
Rehabilitacji Osób  
Niepełnosprawnych



WYŻSZA SZKOŁA  
ZDROWIA  
W GDAŃSKU



.....  
**III WIEK SENIORA** – jest Biuletynem Osób Starszych i Niepełnosprawnych wydawanym przez Stowarzyszenie Kulturalno-Oświatowe Aktywny Senior. Redaguje – Zespół, Siedziba redakcji :  
ul. Startowa 9, 80-460 Gdańsk,  
email: [zarzad@aktywnysenior.org](mailto:zarzad@aktywnysenior.org)  
Tel: 693 -610-414  
Strona: [www.aktywnysenior.org](http://www.aktywnysenior.org)  
<http://aktywnysenior.org>