Poznań, dn.18.06.2021r.

Sprawozdanie
Zarządu Stowarzyszenia Ludzi III Wieku „Świerczewski Krąg“
za rok 2020
na Walne Zebranie Członków w dniu 24.06.2020r.

Stowarzyszenie powstało na podstawie Ustawy z dnia 7 kwietnia 1989r. Prawo o Stowarzyszeniach, a rozpoczęło swoją działalność w 2004r. na podstawie Statutu Stowarzyszenia, którego wersję ostateczną przyjęto Uchwałą Walnego Zebrania Członków w dn. 26.11.2014r.

Stowarzyszenie posiada wpis do Krajowego Rejestru Sądowego pod nr KRS-000213920.

Na podstawie Ustawy z dnia 24.04.2003r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (z późn.zm.), Stowarzyszenie Ludzi III Wieku „Świerczewski Krąg“ z dniem 19.01.2015r. uzyskało status organizacji pożytku publicznego.

W okresie sprawozdawczym, tj.piątym roku swojej kadencji (przedłużonej o 1 rok uchwałą Walnego Zebrania z dnia 12.05.2020) Zarząd Stowarzyszenia Ludzi III Wieku „Świerczewski Krąg“ funkcjonował w następującym składzie:

- Prezes - Łucja Firlej
- Wiceprezes - Ewa Jakimowicz
- Skarbnik - Bożena Gruszczyńska
- Sekretarz - Ewa Konopińska
- Członek ds.k/o - Halina Bąkowicz

W okresie sprawozdawczym, od 1.01.2020r. do 31.12.2020r., w trakcie panującej pandemii COVID - 19 wywołanej koronawirusem SARS-COV 2, zarząd w imieniu Stowarzyszenia składał oferty do konkursów ogłaszanych przez Urząd Miasta Poznania, w wyniku których stowarzyszenie uzyskało dofinansowanie- otrzymało dotację do projektu pn. **DZIENNA PLACÓWKA WSPARCIA DLA SENIORÓW - DOM SENIORA "ŚWIERCZEWSKI KRĄG "- 2020 r**.

Dzięki tej dotacji zrealizowano następujące zadania:

- przeprowadzono 28 godzin zajęć z gimnastyki ogólnorozwojowej, usprawniającej,,
- przeprowadzono 21 godzin zajęć na basenie,
- przeprowadzono 74 godzin zajęć z dietetyki dla seniorów,
- przeprowadzono 49 godziny światło-terapii,
- przeprowadzono 105 godzin warsztatów usprawniających funkcje poznawcze,
- przeprowadzono 30 godzin zajęć terapii manualnej,
- przeprowadzono 40 godzin zajęć kółka teatralnego,
- zrezygnowano z zajęć "spotkanie z piosenką",
- przeprowadzono 34 godziny zajęć świetlicowych,
- zorganizowano następujące spotkania okolicznościowo - integracyjne:
- „powitanie Nowego Roku” i spotkanie noworoczne,
- z okazji Dnia Babci i Dziadka, w tym występ zespołu teatralnego,
- bal Przebierańców
- spotkanie z okazji „Walentynek”
- wspólne świętowanie Dnia Kobiet,- on - line poprzez aplikację ZOOM
- spotkanie z okazji „Świąt Majowych – tzw. Majówka” odbyło się on- line poprzez aplikację ZOOM
- spotkanie integracyjne z okazji Dnia Matki - on - line poprzez aplikację ZOOM
- spotkanie integracyjne z okazji Dnia Seniora on -line poprzez aplikację ZOOM
- spotkanie z okazji 11 listopada - on -line poprzez aplikację ZOOM
- spotkanie integracyjne Wigilijno - Noworoczne on-line poprzez aplikację ZOOM
- wycieczka edukacyjno - poznawcza odbyła się jedna do Zielonej Góry

- piknik - ze względu na epidemię COVID nie odbył się
- przeprowadzono 5 godzin indywidualnej pomocy psychologicznej dla osób w kryzysie,

Kreowanie pozytywnego wizerunku osób starszych:

- grupa teatralna wystąpiła ze spektaklem "jasełka" w zaprzyjaźnionym Domu Pomocy Społecznej,
- zdjęcia z imprez oraz spotkań integracyjnych były zamieszczane systematycznie na stronie internetowej Stowarzyszenia i na Facebook,
- Zakup prasy i publikacji - dokonywano zakupu gazety Głos Wlkp. którą czytali seniorzy podczas pobytu w klubie.

Beneficjentami projektu była grupa 73 osób w wieku 60+, które były zainteresowane aktywnym i zdrowym trybem życia oraz nieustannym uczeniem się.
Podstawą udziału w projekcie było podpisanie Deklaracji uczestnictwa w poszczególnych zajęciach wymienionych w projekcie.

Szczegółowy opis wykonania poszczególnych działań

- **Gimnastyka ogólnorozwojowa, usprawniająca.** W związku z zamknięciem placówki z powodu panującej pandemii wywołanej korona-wirusem SARS-COV-2 przystąpiono do realizacji zajęć w trybie on-line poprzez aplikację ZOOM. Wszyscy seniorzy uczestniczący w projekcie mieli możliwość uczestniczyć w takich zajęciach. Kształtowali oni prawidłową postawę ciała i utrwalali ten nawyk podczas ćwiczeń grup mięśni posturalnych. Wzmacniali osłabione parte mięśniowe i rozciągali mięśnie przykurczone. Poprawiali swoją kondycję fizyczną i psychiczną w wyniku prowadzenia ćwiczeń wytrzymałościowych, oporowych i usprawniających układ sercowo-naczyniowy. Ćwiczenia były adekwatne do poziomu sprawności danej grupy. Różnorodność form zajęć pozwoliła kształtować niezależność podczas codziennych czynności. Prowadzone zajęcia w znacznym stopniu przyczyniły się do utrzymania kondycji fizycznej i psychicznej uczestników przymusowo zamkniętych w domach i zapobiegały pojawiającej się depresji. Łączny koszt zajęć to **3230,00zł**.
- **Gimnastyka wodna na basenie.** Podczas zajęć na basenie uczestnicy wykonywali w wodzie ćwiczenia poprzez które zmniejszały się bóle mięśniowo-stawowe, zwiększał się zakres ruchomości w stawach oraz poprawiła się ogólna kondycja uczestników. Koszt wejść na basen wyniósł **945,00 zł.**
- **Profilaktyka żywieniowa - łączenie tradycji z nowoczesnością** W trakcie zajęć praktycznych w pierwszym kwartale roku seniorzy nabrali kompetencji w zakresie przygotowywania wartościowych i smacznych posiłków w profilaktyce chorób dieto-zależnych. Myślą przewodnią zajęć było łączenie tradycji z innowacyjnością i stopniowe wdrażanie do jadłospisu produktów z grup „super-żywność". Z kolei od drugiego kwartału zajęcia były prowadzone w sposób niekonwencjonalny, ponieważ z wykorzystaniem platformy internetowej Zoom. W trakcie spotkań on-line położono nacisk na zwiększenie świadomości i wiedzy żywieniowej w szczególności w tematyce problemów, które dotyczą populacji geriatrycznej. W wyniku przeprowadzonych prelekcji i pogadanek seniorzy nabrali kompetencji w zakresie umiejętności odróżniania faktów od mitów dietetycznych. Omówiono zasady dieto-profilaktyki i kształtowania własnego potencjału zdrowotnego poprzez prawidłowe postępowanie dietetyczne. Dodatkowym walorem było przedstawienie znanych seniorom tradycyjnych metod dbania o własne zdrowie i sposoby poprawy dotychczasowego stylu życia wzbogaconych o bardziej nowoczesne interwencje. Na zajęciach zostałyomówione rodzaje dieto-terapii w takich jednostkach chorobowych, jak m.in., nadciśnienie tętnicze krwi, hipercholesterolemia, dna moczanowa i zespół jelita nadwrażliwego. Uczestnikom zajęć przekazano informacje, jak zmienić dietę zwiększając ilość warzyw i owoców w menu, a także jak zrzucić nadprogramowe kilogramy. Quizy sprawdzające zdobytą wiedzę przeprowadzone on-line były okazją do usystematyzowania przyswojonych informacji, z kolei przepisy kulinarne zaprezentowane w trakcie zajęć były motywacją do przygotowania pysznych i pożywnych potraw w warunkach domowych. Warsztaty przyczyniły się do podejmowania przez seniorów działań mających na celu poprawę zachowań żywieniowych oraz postaw na takie sprzyjające osiąganiu dobrostanu

fizycznego i psychicznego. Oprócz zdobytej wiedzy na temat profilaktyki żywieniowejzajęcia on-line zaprzyjaźniły seniorów z cyfrowym środowiskiem Internetu, co niezaprzeczalne zaktywizowało ich społecznie w trudnych czasach pandemii. Koszt zajęć – wynagrodzenie prowadzącego i koszt produktów spożywczych wyniósł **6 812,24zł.**

- **Światło- terapia.** Zabiegi przeprowadzono naświetlania lampą Bioptron wg potrzeb seniorów. Zabiegi takie złagodziły i przyniosły ulgę w dolegliwościach, bólowych, zmniejszały oznaki starzenia, przyczyniły się (wg wypowiedzi seniorów) do mniejszej liczby zachorowań na choroby sezonowe, poprawiły nastrój i samopoczucie, a tym samym zapobiegły depresjom sezonowym. Liczba uczestników spotkań zdalnych była znacząco mniejsza od liczebności grupy uczęszczającej wcześniej na spotkania w dziennej placówce, jednak osoby, które były w stanie w nich uczestniczyć, robiły to regularnie i podkreślały olbrzymie znaczenie tych zajęć, zarówno dla ich formy umysłowej, jak i emocjonalnej. Ceniły sobie zarówno dobór proponowanych zadań, jak i możliwość kontaktu ze znajomymi i z prowadzącą, a także poczucie ciągłości grupy. Z czasem prowadząca obserwowała spadek napięcia i coraz lepszą adaptację do trudnej sytuacji pandemii, a także duże zaangażowanie w rozwiązywanie zadań i utrzymywanie się dobrego poziomu ich wykonania. Łącznie przeprowadzono 49 godz. warsztatów. Koszt zabiegów wyniósł **2450,00zł.**
- **Warsztaty usprawniające funkcje poznawcze** Były to cotygodniowe trzygodzinne spotkania (w pierwszych miesiącach roku prowadzone na żywo, a po wprowadzeniu obostrzeń w związku z pandemią covid zdalne). Ich uczestnicy, dzięki ćwiczeniom opracowanym przez prowadzącą, usprawniali pamięć krótko- i długotrwałą, doskonalili umiejętności liczenia, trenowali fluencję słowną, ćwiczyli logiczne i abstrakcyjne myślenie, rozwijali umiejętność tworzenia i wykorzystywania sieci skojarzeń. Po zaistnieniu sytuacji pandemicznej prowadząca wprowadziła nowe elementy zajęć: techniki relaksacyjne, które następnie uczestnicy mogli stosować samodzielnie w domu w razie potrzeby, a także część integracyjno – wsparciową, podczas której uczestnicy dzielili się swoimi bieżącymi trudnościami, obawami, nadziejami i przemyśleniami. Modyfikacja ta spotkała się z dużym uznaniem ze strony uczestników, którzy widzieli w niej dużą wartość ze względu na odczuwaną poprawę samopoczucia i pogłębienie wzajemnych relacji. Członkowie grupy wielokrotnie podkreślali, że możliwość regularnych zdalnych spotkań napawa ich otuchą i pomaga przetrwać trudny czas pandemii. Prowadząca pilnowała jednak, by podstawowa funkcja spotkań została zachowana i stymulowała uczestników do pracy nad ćwiczeniami, usprawniającymi funkcje poznawcze, co również było przez nich doceniane. Niektórzy raportowali pogorszenie procesów pamięci i uwagi, związane z wysokim poziomem stresu i podkreślali, że dzięki ćwiczeniom udaje im się utrzymać zadowalający poziom funkcjonowania. Za bardzo pomocne uznali też techniki relaksacji, które udawało im się z powodzeniem używać dla odzyskania równowagi i jasności umysłu w szczególnie trudnych momentach ubiegłego roku. Ze względu na brak możliwości przeprowadzania niektórych planowanych rodzajów ćwiczeń funkcji poznawczych, jak np. rozpoznawanie przedmiotów po dotyku, stymulowanie ośrodków węchu, zadania ruchowe i interakcyjne, program zajęć dostosowano do warunków pracy on-line. Uczestnikom wyświetlano materiał na ekranie lub dyktowano, a poziom wykonania sprawdzano w formie rundy, w której prowadząca wyznaczała kolejne osoby do przedstawienia rezultatów swojej pracy. Pomimo ograniczonych możliwości komunikacji udało się wypracować system, który zapewniał satysfakcjonujący poziom stymulacji funkcji poznawczych. Łączny koszt warsztatów wraz z materiałami pomocniczymi to **9675,00zł.**
- **Terapia manualna.** Podczas zajęć uczestnicy poznawali nowe techniki oraz doskonalili techniki już poznane. Wykonywali różne przedmioty codziennego użytku (np. podkładki pod talerze czy szklanki, ozdobne kwiaty itp.) wykonywali okolicznościowe kartki świąteczne, z których wiele w imieniu Stowarzyszenia zostało wysłanych z życzeniami świątecznymi do zaprzyjaźnionych ze Stowarzyszeniem osób, instytucji itd., wykonywali też dekoracje świąteczne. Ze względu na pandemię zajęcia nie odbywały się w II połowie roku. Łączny koszt zajęć, wraz z materiałami pomocniczymi wyniósł **2750,00zł.**
- **Zajęcia świetlicowe - udział w kółku teatralnym.** Założona grupa - kółko teatralne "A czymu nie ?" przygotowywała część artystyczną na imprezy integracyjno-okolicznościowe takie jak Dzień Babci i Dziadka, Dzień Kobiet, Świąt Wielkanocnych, tzw, "Świąt

Majowych" Dzień seniora, w tym również z okazji 11 listopada a także Wigilijno - Noworoczne i innych. Ze względu na COVID - 19 spotkania grupy jak również spotkania okolicznościowe - integracyjne odbywały się w trybie on -line. Koszt zajęć wraz z materiałami pomocniczymi to **3610,00zł.**

- **Zajęcia świetlicowe - spotkanie z piosenką.** W okresie sprawozdawczym na skutek pandemii COVID – 19 zrezygnowano w projekcie (aktualizacja) ze spotkania z piosenką.
- **Zajęcia świetlicowe – inne.** Uczestnicy brali aktywny udział w zajęciach, podczas których dyskutowano o wydarzeniach z dziedziny historii, nauki i kultury. Przeprowadzone warsztaty przyczyniły się do przełamania poczucia izolacji i osamotnienia, stwarzając okazję do kreatywnego uczestnictwa w życiu kulturalnym, rekreacji i rozrywce poprzez gry i zabawy planszowe, gry i zabawy ruchowe. W ramach zajęć przeprowadzono imprezy okolicznościowo-integracyjne jak np. Dzień Babci i Dziadka, Walentynki, Dzień Kobiet czy "Świąt Majowych", Dzień Seniora, Spotkanie Wigilijno - Noworoczne. Zajęcia odbywały się on-line W wyniku panującej pandemii wywołanej korona-wirusem SARS-COV -2 zajęcia stacjonarne świetlicowe przerwano. Do prowadzonych zajęć zakupiono niezbędne materiały i akcesoria – ich koszt to **3077,20 zł.**
- **Imprezy okolicznościowo – integracyjne.** W okresie sprawozdawczym przeprowadzono takie spotkania integracyjno-okolicznościowe jak np. Dzień Babci i Dziadka, Walentynki, Spotkanie Noworoczne, Bal Przebierańców, Walentynki, 11 listopada, Zajęcia odbywały się on- Line. Do przeprowadzenia, zakupiono materiały i akcesoria za kwotę **7 766,59.** W wyniku panującej pandemii wywołanej korona-wirusem SARS-COV -2 spotkania integracyjno-okolicznościowe stacjonarne przerwano. Zajęcia były on- line, a za planowane artykuły spożywcze i materiały zakupiono paczki świąteczne dla seniorów.
- **Zajęcia świetlicowe - wycieczka edukacyjno-poznawcza.** Z zaplanowanych 3 wycieczek edukacyjno – poznawczych, ze względu na panującą pandemię, cały kraj poddano "czerwonej strefie" i zamknięto placówki zrealizowano jedną wycieczkę do Zielonej Góry na tzw. "winobranie" . Koszt wycieczki (transport, bilety wstępów, ubezpieczenie, wyżywienie, usługa pilotów) **3 748,40 zł.**
- **Pikniki/wycieczki.** W okresie sprawozdawczym ze względu na panującą pandemię wywołaną korona-wirusem SARS-COV -2 Planowanego pikniku nie przeprowadzono.
- **Indywidualna pomoc psychologiczna dla osób w kryzysie.** Zostało przeprowadzonych 5 godzinnych indywidualnych rozmów, w których osoby w trudnej sytuacji emocjonalnej lub życiowej otrzymały od psychologa wsparcie emocjonalne i merytoryczne. Miały możliwość opowiedzenia o doznawanych trudnościach, uwolnienia skumulowanych emocji, przeanalizowania swojej sytuacji i poszukania sposobów na rozwiązanie problemów z wykorzystaniem dostępnych zasobów i sieci wsparcia społecznego. Dominowała tematyka związania z sytuacją pandemiczną, przeżywaniem lęku i zniechęcenia, poczucia osamotnienia, wywołanego przymusową izolacją społeczną. W uzasadnionych przypadkach, przy podejrzeniu depresji, zaburzeń lękowych czy zaburzeń snu, osoby korzystające ze wsparcia otrzymywały zalecenie odbycia konsultacji psychiatrycznej. Dla zapewnienia bezpieczeństwa, pomoc psychologiczna była świadczona za pośrednictwem telefonu i komunikatora Zoom.
- **Promocja Seniorów poprzez udział grupy teatralnej "A czymu nie" w imprezach organizowanych przez inne instytucje.** W okresie sprawozdawczym grupa teatralna pod opieką prowadzącej występowała z programem teatralnym w zaprzyjaźnionym Domu Pomocy Społecznej. Koszt imprezy (np. materiały reklamowe, foldery, kalendarze, itd.) wyniósł 700,00 zł.
- **Promocja seniorów poprzez różne formy informacji.** W okresie sprawozdawczym zostały zakupione z logo klubu teczki oraz kalendarzyki za kwotę **700,00 zł.**
- **Promocja i reklama - materiały reklamowe.** W okresie sprawozdawczym zostały zakupione z logo klubu oraz zdjęciem uczestników kalendarze naścienne oraz kubki, wizytówki, foldery, teczki za kwotę **500,00 zł.**
- **Prowadzenie strony www i facebook.** Koszt prowadzenia strony internetowej i FB w okresie sprawozdawczym 2020-01-01 - 2020-12-31 to 2310,00 zł.
- **Zakup laptopów do prowadzenia zajęć.** W okresie sprawozdawczym zostało zakupione 10 laptopów za łączną kwotę **8000,00 zł** dla uczestników, celem zorganizowania

"kawiarenki internetowej" w placówce. Było to z myślą o osobach które nie mają łącza internetowego. Ze względu na pandemię i zawieszenie działalności placówki, z kawiarenki nie można było korzystać.

- **Wynagrodzenie osoby zatrudnionej do sprzątania, odkażania sprzętu i dopilnowania zachowania przez uczestników wymogów sanitarnych wyniosło 5850,00 zł.** W okresie sprawozdawczym zostały zatrudnione 2 osoby (naprzemiennie) do sprzątania, odkażania sprzętu, mierzenia temperatury, natlenienie krwi przy pomocy pulsometru uczestnikom oraz dopilnowania zachowania przez uczestników wymogów sanitarnych itp.
- **Zakup środków i akcesoriów higienicznych, odkażających.** W okresie sprawozdawczym były zakupione środki i akcesoria higieniczne oraz odkażające, termometry zdalne puls oksymetry za łączną kwotę **2640,00 zł**

PRZYCHODY

- Wartość otrzymanych środków z dotacji UM P-ń Dzienna placówka wsparcia dla seniorów Dom Seniora na Świerczewie 2020
  170 401,97
- Wartość otrzymanych środków z puli Rady Osiedla Świerczewo UM P-ń na projekt „Senior zawsze w formie „ to kwota 6 000,00 zł
- Składki członkowskie
  10 060,00
- Darowizny (1% podatku od osób fizycznych)
  1 020,50
- Wpłaty na zajęcia finansowane z nieodpłatnej działalności pożytku publicznego
  500,00

OGÓŁEM PRZYCHODY:
187 982,47

KOSZTY:

- Dotacja z UM P-ń Dzienna placówka wsparcia dla seniorów Dom Seniora na Świerczewie 2020
  170 401,97
- Dotacja z UM P-ń Senior zawsze w formie
  6 000,00
- Koszty statutowe stowarzyszenia, finansowane z składek członkowskich i otrzymanych darowizn
  12 840,72

W tym:

- Joga
  270,00
- Gimnastyka rehabilitacyjna
  405,01
- Terapia tańcem i ruchem
  405,00
- Artykuły spożywcze
  239,89
- Środki czystości
  27,99
- Materiały biurowe
  43,35
- Pozostałe materiały
  251,81
- Usługi telekomunikacyjne i pocztowe
  587,26
- Usługi prowadzenia zajęć
  15,00
- Usługi informatyczne

2123,00

- Usługi bankowe
607,20
- Usługi księgowe
2400,00
- Usługi remontowe
283,00
- Pozostałe usługi
672,92
- Bezosobowy fundusz płac
3 860,29
- Amortyzacja środków trwałych
600,00

OGÓŁEM KOSZTY:
189 242,69

WYNIK FINANSOWY – STRATA OGÓŁEM
1264,268
FUNDUSZE

- Fundusz statutowy w kwocie 25 158,60 powstał z wyników z lat ubiegłych
25 158,60

POZOSTAŁE INFORMACJE

- Według stanu na dzień 31.12.2020 stowarzyszenie liczyło 47 członków.
- W okresie sprawozdawczym stowarzyszenie otrzymało kwotę 1020,50zł z wpłat z tytułu odpisu 1% podatku PIT, za co serdecznie dziękujemy wszystkim darczyńcom – członkom, ich rodzinom i sympatykom naszego klubu. Środki te przeznaczone zostały na dodatkowe zajęcia tj. Jogi – na kwotę 270 zł, terapia tańcem i ruchem – na kwotę 405 zł oraz gimnastykę usprawniającą na kwotę 300,49 zł
- **Z**e względu na panującą pandemię z dotacji otrzymanej z UM Poznania na projekt „Dzienna Placówka Wsparcia dla Seniorów-Dom Seniora Świerczewski Krą 2020r“ w kwocie 185 000 zł, nie wykorzystano na kwotę 14598,03 zł, którą zwrócono przelewem bankowym na konto UM Poznania.
- W okresie sprawozdawczym, od 1.01.2020r. do 31.12.2020r., w trakcie panującej pandemii COVID - 19 wywołanej koronawirusem SARS-COV 2, zarząd w swoich działaniach starał się prowadzić takie zajęcia, które poprawiają kondycję fizyczną i psychiczną, rozwijają zainteresowania, integrują oraz uprzyjemniają życie członkom Stowarzyszenia.

Jednocześnie Zarząd dziękuje wszystkim aktywnym członkom, którzy społecznie pracowali na rzecz naszego Stowarzyszenia i w jakikolwiek sposób przyczynili się do sprawnego funkcjonowania naszego klubu.

Zarząd

Łucja Firlej …….

Bożena Gruszczyńska …….

Ewa Konopińska …….

Ewa Jakimowicz …….

Halina Bąkowicz …….