Poznań, dn.21.03.2022r.

Sprawozdanie

Zarządu Stowarzyszenia Ludzi III Wieku „Świerczewski Krąg“

za rok 2021

na Walne Zebranie Członków w dniu 20.04.2022r.

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. w okresie od 01.01.2021 do 07.10.2021r Zarząd Stowarzyszenia Ludzi III Wieku „Świerczewski Krąg“ funkcjonował w następującym składzie:

- Prezes - Łucja Firlej
- Wiceprezes – Ewa Jakimowicz
- Skarbnik – Bożena Gruszczyńska
- Sekretarz - Ewa Konopińska
- Członek - Halina Bąkowicz

a od 8.10.2021r.(po walnym zebraniu wyborczym) zarząd działał w składzie:

- Prezes - Łucja Firlej
- Wiceprezes – Stanisława Pyżalska
- Skarbnik – Ewa Jakimowicz
- Sekretarz - Ewa Konopińska
- Członek - Izabela Kaczorowska

W okresie sprawozdawczym, 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 „- 2021r.** oraz dofinansowanie ze środków Rady Osiedla Świerczewo, z których prowadziliśmy projekt pod nazwą „**Senior podróżuje i dba o formę".**

I. Projekt: Dom Seniora „Świerczewski Krąg" – 2021r.

Beneficjentami tego projektu była grupa 53 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 oraz hybrydowo. 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 partie 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**. Łącznie przeprowadzono 42 godz. zajęć na kwotę 3780 zł.**
- **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. Przeprowadzono 31,5 godz. zajęć na kwotę **1485 zł.**
- **Profilaktyka i edukacja żywieniowa – tzw. dietetyka.**

Ze względu na panującą pandemię, nie prowadzono zajęć praktycznych, lecz wyłącznie w formie wykładów. W wyniku zrealizowanych zajęć zostały przedstawione reguły dotyczące higienicznego stylu życia z uwzględnieniem informacji na temat rytmu okołodobowego, higieny snu i zasad trwałej zmiany nawyków żywieniowych. Prowadzone zajęcia on-line uświadomiły seniorom rolę profilaktyki żywieniowej w rozwoju chorób neurodegeneracyjnych. W trakcie zajęć przedstawiono narzędzia zarówno profilaktyki pierwotnej, jak i wtórnej. Seniorzy uzyskali informację, jak można wykorzystać elementy diety MIND oraz śródziemnomorskiej w polskich warunkach geograficznych i klimatycznych. Warsztaty on-line były okazją do wykreowania kompetencji w zakresie stylu życia i zachowań żywieniowych, których celem jest optymalizacja jakości procesów poznawczych (kognitywnych) i poprawa koncentracji oraz skupienia uwagi. Na zajęciach przedstawiono konkretne jadłospisy z uwzględnieniem składników oddziałujących na funkcjonowanie układu nerwowego (kwasy Omega3, lecytyna, magnez, cholina, witamina B12, witamina B1, kwas foliowy). Przyswojona wiedza pozwoliła na zbudowanie pozytywnych nawyków, które długoterminowo wzmocnią organizm i siły odpornościowe seniorów. Zajęcia prowadzone on-line były okazją do podtrzymania pozytywnych relacji z seniorami i wzmacniania motywacji do stosowania zasad dietetyki klinicznej w życiu codziennym. Oprócz merytorycznych wykładów przedstawiono również praktyczne wskazówki dotyczące trików kulinarnych oraz quizy dotyczące faktów i mitów na temat suplementacji diety. Celem nadrzędnym zajęć było bezpieczeństwo seniorów, tak więc odbywały się one głównie w formie wykładów i warsztatów on-line, co zwiększyło kompetencje seniorów w zakresie obsługi komputera i platformy internetowej Zoom**. Łącznie przeprowadzono 58 godz. zajęć, na kwotę 5220 zł.**

- **Światłoterapia.** Zabiegi naświetlania lampą Bioptron prowadzono 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 33 godz. warsztatów na kwotę 1650 zł.**

- **Zdrowie psychiczne – warsztaty tzw. trening pamięci .**

W pierwszych miesiącach roku zajęcia w całości odbywały się zdalnie, na platformie Zoom. Po zniesieniu obostrzeń, czyli począwszy od maja do grudnia włącznie, spotkania miały formę hybrydową (uczestnicy mogli łączyć się przez Zoom lub przyjść do klubu i brać udział w zajęciach na żywo), chyba że zdrowotna sytuacja prowadzącej na to nie pozwalała – wtedy powracano do formy zdalnej.

Warsztaty odbywały się w piątki w godzinach 11:00 – 14:00. Od momentu przejścia na formę hybrydową prowadząca zrezygnowała ze stałej części integracyjnej, podczas której uczestnicy dzielili się tym, co im się przydarzyło w minionym tygodniu, gdyż spadła gotowość do takiej osobistej wymiany. Czas ten przeznaczono na wydłużenie intensywnego treningu funkcji poznawczych, podczas którego seniorzy wykonywali specjalnie opracowane ćwiczenia, rozwijające zapamiętywanie i przypominanie, biegłość posługiwania się mową, umiejętność liczenia, logicznego i abstrakcyjnego myślenia oraz tworzenie skojarzeń. Trening funkcji poznawczych cieszy się dużą popularnością i zainteresowaniem uczestników – wielokrotnie podkreślali jego przydatność i skuteczność. Doceniali również psychoedukację odnośnie dbania o dobrostan psychiczny i naukę technik relaksacji. Szczególnie ten ostatni element był przeżywany jako wyraźnie przyjemny i pomocny w codziennych sytuacjach stresowych. Do prowadzenia zajęć zakupione zostały materiały pomocnicze (np. papier ksero, długopisy itp.).
W ramach projektu zrealizowano 93 godziny warsztatów, na łączną kwotę 8670 zł .

- **Indywidualne konsultacje psychologiczne**

  Od września do grudnia przeprowadzono 11 godzin konsultacji, z czego 9 godzin miało formę indywidualną (skorzystały z niej dwie osoby w kryzysie), a 2 godziny przeznaczono na grupowe konsultacje dotyczące radzenia sobie z zaburzeniami nastroju i sytuacjami kryzysowymi, które odbyły się w kameralnym gronie. Zdecydowano się na formę grupową ze względu na zgłaszane przez seniorów zapotrzebowanie na taką formę wsparcia – kilka osób chciało omówić swoje problemy, ale godzinne spotkanie indywidualne wydawało im się zbyt intensywną formą kontaktu. **Koszt przeprowadzonych zajęć to kwota 990 zł.**

- **Plastyka, rękodzieło – terapia manualna – warsztaty**

  Podczas zajęć uczestnicy poznawali nowe techniki oraz doskonalili techniki już poznane. Wykonywali różne przedmioty codziennego użytku np. podkładki pod talerze czy szklanki, ozdobne kwiaty, wykonywali też dekoracje świąteczne, okolicznościowe kartki, z których wiele w imieniu Stowarzyszenia zostało wysłanych z życzeniami świątecznymi do zaprzyjaźnionych osób, instytucji itd. Zajęcia odbywały się w ścisłym reżimie sanitarnym. **Łącznie przeprowadzono 54 godz. zajęć, a koszt ich wraz z materiałami pomocniczymi wyniósł 4920 zł.**

- **Zajęcia świetlicowe.**
  Uczestnicy brali w nich aktywny udział, a źródłem kulturoznawczych poszukiwań były zjawiska i rzeczy, które towarzyszą nam w codziennym życiu i są efektem wymiany kulturowej - gry i zabawy ruchowe oraz przygotowywano część artystyczną (np. recytacje poezji, śpiew piosenek itp.) na różne spotkania i imprezy okolicznościowe, dyskutowano o wydarzeniach z dziedziny historii, nauki i kultury. Przeprowadzone warsztaty dawały możliwość przełamywania poczucia izolacji i osamotnienia, stwarzając okazję do kreatywnego spędzania czasu. Ze względu na COVID 19 spotkania okolicznościowo - integracyjne odbywały się w ścisłym reżimie sanitarnym, częściowo w trybie on-line oraz hybrydowym.

  Przeprowadzono 32 godz. zajęć, na łączną kwotę 3240 zł.

- **Spotkania okolicznościowo-integracyjne.**
  W okresie sprawozdawczym przeprowadzono spotkania integracyjno-okolicznościowe jak np. Dzień Babci i Dziadka, Dzień Kobiet, Świąt Wielkanocnych, tzw. "Świąt Majowych", Dnia Seniora, z okazji Święta Niepodległości, a także wigilijno-noworoczne i inne. Zajęcia odbywały się w ścisłym reżimie sanitarnym, częściowo stacjonarnie, a także hybrydowo i on-line.
  Do przeprowadzenia spotkań zakupiono materiały i akcesoria na kwotę 4500 zł. W ramach tej kwoty zakupiono dla seniorów paczki świąteczne.

- **Wycieczki edukacyjno-poznawcze.**

  Zrealizowane zostały 2 wycieczki: jedna do Lubiąża, w której wzięły udział 32 osoby oraz w Dolinę Baryczy – Stawy Milickie.
  Łączny koszt obu wycieczek to kwota 8140 zł.

Pikniki. W okresie sprawozdawczym ze względu na panującą pandemię wywołaną korona-wirusem SARS-COV-2 planowanego pikniku nie przeprowadzono.

- **Piesze wycieczki pod hasłem „Poznań znany i nieznany"**

W ramach projektu odbyły się 3 wycieczki po Poznaniu, gdzie uczestnicy odkrywali Poznań „od nowa". W ich ramach uczestnicy zwiedzili Muzeum Enigmy, Muzeum Archeologiczne oraz Bramę Poznania, katedrę, Muzeum Rogala, Farę. Wycieczki odbywały się w ścisłym reżimie sanitarnym**. Łączny koszt tych wycieczek to kwota 1800 zł.**

- **Promocja seniorów**

W ramach promocji osób starszych w m-cu październiku odbyły się Dni Otwarte, w ramach których przeprowadzono zajęcia z rękodzieła oraz trening pamięci. Zajęcia odbyły się w ścisłym reżimie sanitarnym. W ramach promocji i reklamy zakupiono kalendarzyki, teczki itp. materiały reklamowe z logo Stowarzyszenia.
Koszty promocji i reklamy to kwota 1400 zł.

- **Prowadzenie strony www i facebook.**

Do prowadzenia strony www i FB była zatrudniona osoba, która zamieszczała tam ogłoszenia i informacje o działaniach prowadzonych w placówce. **Koszt prowadzenia stron, to kwota 2750 zł.**

- **Działania związane z pandemią COVID 19**

W okresie sprawozdawczym zostały zatrudnione 2 osoby (naprzemiennie) do sprzątania, odkażania sprzętu, mierzenia temperatury, saturacji krwi przy pomocy pulsometru uczestnikom, a także celem dopilnowania zachowania przez uczestników wymogów sanitarnych. Ponadto zakupiono materiały i akcesoria sanitarne i odkażające.
Łączny koszt związany z reżimem sanitarnym to kwota 12600 zł.

II. Projekt: „Senior podróżuje i dba o formę"

Beneficjentami tego projektu była grupa 35 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 :

- **Zajęcia Nordic Walking**

  Zajęcia NW, które odbywały się na świeżym powietrzu, dały seniorom możliwość zwiększenia wydolności organizmu poprzez dotlenienie, złagodzenie napięć mięśniowych, poprawę kondycji, koordynacji ruchowej i motoryki, poprawę krążenia. Organizm staje się bardziej odporny na urazy czy upadki.
  Przeprowadzono 42 godz. zajęć na kwotę 3780 zł.

- **Wycieczka**

  W ramach projektu zorganizowano wyjazd integracyjno-poznawczy pod hasłem: „W otoczeniu przyrody: Chalin – Sieraków". Wycieczka dała możliwość seniorom wyjazdu poza stałe miejsce zamieszkania i zmiany choć na kilka godzin otoczenia, na kontakt z innymi ludźmi, którego tak seniorom brakuje oraz umożliwiła przebywanie na łonie natury. Wycieczka odbywała się w ścisłym reżimie sanitarnym.
  Koszt wycieczki - to kwota 2170 zł.

Informacje o strukturze zrealizowanych przychodów ze wskazaniem źródeł

a) składki członkowskie	6.890,00
b) darowizny – 814,20 w tym z tytułu 1% podatku dochodowego od osób fizycznych	814,20
c) dotacja – 188.468,00 w tym:	
- dotacja z Urzędu Miasta Poznań Dzienna Placówka Wsparcia dla Seniorów „Dom Seniora na Świerczewie 2021" zgodnie z umową nr ZSS – XIII.526.145.2020 Fn 254/21 z dnia 04.01.22	182.468,00
- dotacja z Urzędu Miasta Poznań „Senior Podróżuje i dba o Formę" zgodnie z umową nr ZSS - XIII.526.36.2021 Fn 1735/21 z dnia 05.03.2021 r.	6.000,00
d) wpłaty na zajęcia finansowane z nieodpłatnej działalności pożytku publicznego	3.310,00
Ogółem	**199.482,20**

Informacje o strukturze kosztów dotyczące :

a) dotacji z Urzędu Miasta Poznań Dzienna Placówka Wsparcia dla Seniorów „Dom Seniora na Świerczewie 2021"

zgodnie z umową nr ZSS – XIII.526.145.2020 Fn 254/21
z dnia 04.01.2021 r. 182.468,00
b) dotacji z Urzędu Miasta Poznań Senior „Podróżuje i Dba o Formę" zgodnie z umową nr ZSS - XIII.526.36.2021 Fn 1735/21 z dnia 05.03.2021 r. 6.000,00

c) kosztów statutowych stowarzyszenia, finansowane ze składek członkowskich i otrzymanych darowizn 14.268,18

w tym :

> zajęcia na basen	15,00
> wycieczka edukacyjno-poznawcza	530,00
> wynagrodzenie prowadzącego zajęcia świetlicowe	230,00
> środki czystości	13,79
> materiały biurowe	121,08
> energia elektryczna	18,65
> pozostałe materiały	496,72
> opłaty za lokale	1,09
> usługi telekomunikacyjne	8,98
> usługi pocztowe	66,10
> usługi informatyczne	2.200,00
> usługi bankowe	570,40
> usługi księgowe	2.400,00
> usługi kulturalne	400,00
> pozostałe usługi	3.996,00
> bezosobowy fundusz płac	2.600,37
> amortyzacja środków trwałych	600,00

Ogółem
202.736,18

- Dotacja z UM P-ń Dzienna placówka wsparcia dla seniorów Dom Seniora na Świerczewie 2021 – 182.468,00

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 31.12.2021 stowarzyszenie liczyło 38 członków.
- W okresie sprawozdawczym stowarzyszenie otrzymało kwotę 814,20zł 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 dofinansowanie wycieczki „Dolina Baryczy" W okresie sprawozdawczym, od 1.01.2021r. do 31.12.2021r., 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 …….

  Stanisława Pyżalska …….

  Ewa Konopińska …….

  Ewa Jakimowicz …….

  Izabela Kaczorowska …….