**PLAN IMPREZ KLUBU SENIORA „DĄB” W 2023 R.**

|  |  |
| --- | --- |
| **DATA** | **RODZAJ IMPREZY** |
| styczeń | 7.01.23 – wycieczka piesza do Puszczy Bukowej  pętla os. Bukowe, uliczkami osiedla do ul. Chłopskiej i dalej koło pomnikowych Dębów B. Krzywoustego do leśniczówki Klęskowo, aby zielonym, a później czerwonym szlakiem koło Słupiego Głazu dotrzeć do leśnego miejsca odpoczynku pod Bukowcem; ognisko z kociołkiem, konkursy z nagrodami (dmuchanie baloników i konkurs rebusów) |
| 15.01.23 – wycieczka piesza do Puszczy Bukowej  Oczko Marzanny, Psie Pole, Ganek |
| 19.01.23 - "W zdrowym ciele zdrowy duch..."  spotkanie z farmaceutą w klubie „Dąb” |
| 22.01.23 – rajd babć i dziadków do Puszczy Bukowej  pomniki ofiar katastrofy JU-52 w styczniu 1935 r. |
| „Serce od serca” - warsztaty szycia serduszek na Wielką Orkiestrę Świątecznej Pomocy w klubie „Dąb” |
| 26.01.23 – „Bezpieczeństwo seniora”  spotkanie z z-cą Naczelnika Wydziału Prewencji Komisariatu Policji w Szczecinie-Dąbiu |
| 29.01.23 – udział w 31 Finale WOŚP  Gminny Ośrodek Kultury, Sportu i Rekreacji w Przecławiu |
| Luty | Od 3.02.23 – bezpłatne zajęcia taneczne w piątki o godz. 11 w klubie „Dąb”  Skupienie się na opanowaniu układu tanecznego regeneruje nasz umysł, a to sprzyja odzyskiwaniu sił witalnych. Tańce wywodzące się m.in. z Grecji uczą nas koordynacji ruchów, dają poczucie pewności siebie oraz sprzyjają nawiązywaniu prawidłowych relacji między ludźmi. Proste układy taneczne będą łatwe do opanowania dla seniorów, przy okazji klubowicze będą mieli okazję poznać kulturę i obyczaje krajów pochodzenia danych tańców. Zajęcia poprowadzi seniorka, pasjonatka, instruktorka rekreacji ruchowej o specjalności taniec. |
| Warsztaty tworzenia wielkanocnych kartek świątecznych |
| 4.02.23 - zabawa karnawałowa w klubie „Dąb” |
| 11.02.23 - zabawa karnawałowa w klubie „Dąb” |
| 18.02.23 - zabawa karnawałowa w klubie „Dąb” |
| Wycieczka piesza do Puszczy Bukowej z kijkami Nordic Walking |
| Marzec | 1.03.23 – wyjście do Morskiego Centrum Nauki  2-godzinne zwiedzanie z przewodnikiem |
| 4.03.23 – zabawa taneczna w klubie „Dąb” |
| 5.03.23 – rajd pieszy z kijkami Nordic Walking i ognisko w Puszczy Bukowej z okazji Dnia Kobiet |
| 9.03.23 – spotkanie autorskie z Moniką Zajączkowską w klubie „Dąb”  uczestniczka programu telewizyjnego „Sanatorium miłości” i autorka książki „Sanatorium uczuć” |
| 15.03.23 – wyjście do Morskiego Centrum Nauki  2-godzinne zwiedzanie z przewodnikiem |
| 15 i 29.03.23 - bezpłatne warsztaty fotograficzne Towarzystwa Dobrej Fotografii  Na spotkania zapraszamy miłośników fotografii przyrodniczej, mogą dołączyć osoby pragnące dopiero poznać tajniki tej sztuki. Animatorami jest dwoje seniorów oraz pasjonatka - wszyscy doświadczeni fotograficy z dorobkiem artystycznym. Zorganizują oni konkurs fotograficzny i wystawę w klubie „Dąb”. W I półroczu 7spotkań, w II półroczu daty spotkań podane zostaną później.  w godz. 17.30-19.30 w klubie „Dąb” |
| Warsztaty tworzenia wielkanocnych ozdób |
| 26.03.23 - powitanie wiosny  Korowód z Marzanną, ognisko w Centrum Edukacji Leśnej „Szmaragd” |
| 31.03.23 – Dyskusyjny Klub Filmowy  w piątek o godz. 19 w klubie „Dąb”  bezpłatna oferta skierowana do fanów dobrego kina, z której chętnie mogą skorzystać osoby, dla których ceny biletów wstępu do kin komercyjnych są zbyt wysokie. DKF jest odpowiednikiem na Prawobrzeżu kina studyjnego, w którym proponuje się intelektualną rozrywkę i zachęca ich się do refleksji na tematami poruszonymi w dziele filmowym. Moderator DKF wzbogaca projekcje o słowo wprowadzające oraz dyskusję po zakończeniu projekcji. Od marca do grudnia odbędzie się 7 spotkań z projekcją filmu wraz z słowem wstępu/dyskusją, daty podane są na razie na marzec, kwiecień i maj, pozostałe daty podane będą później, tytuł filmu zostanie również podany później |
| Kwiecień | Zabawa taneczna w klubie „Dąb” |
| 12 i 26.04.23 - bezpłatne warsztaty fotograficzne Towarzystwa Dobrej Fotografii  w godz. 17.30-19.30 w klubie „Dąb” |
| 14.04.23 – bezpłatne zajęcia warsztatowe „Koncert mis i gongów”  w godz. 11-12 w klubie „Dąb”  Zajęcia są kierowane dla seniorów i wykonywane na bazie dźwięków wschodnich instrumentów. Warsztat ma na celu przywrócenia harmonii, nauczenia radzenia sobie ze stresem, sposobów relaksacji, radzenia sobie z samotnością, wyciszenia, nabrania sił witalnych. Podczas zajęć instrumenty emitują wibracje o różnych częstotliwościach, a harmoniczne tony wprowadzają uczestników w stan głębokiego relaksu. Podczas koncertu organizm wchodzi w rezonans z dźwiękiem w takim stopniu, że pobudzone zostają zakończenia nerwowe mięśni, stawów, kości i tkanek. Drgania rozchodzące się w ciele wpływają na krążenie krwi i inne płyny ustrojowe oraz na całą wodę w ludzkim organizmie. Wibracja poprawia ukrwienie, ułatwia usuwanie toksyn poprzez poruszenie zastojów oraz przyspiesza regenerację tkanek. Metody warsztatowe wykorzystywane przy relaksacji bardzo skutecznie wpływają na samopoczucie osoby starszej oraz na poprawę jej zdrowia lecząc dolegliwości takie jak: dolegliwości układu krążenia, nerwowego i pokarmowego, bóle głowy, migreny, pomaga w walce z bezsennością, nerwicą i stanami lękowymi, przywraca naturalną harmonię wewnętrzną i uczucie głębokiego rozluźnienia. „Kąpiel w dźwiękach” będzie także atrakcyjną możliwością poznania alternatywnych, często nieznanych form relaksacji i samouzdrawiania. Podczas zajęć seniorzy sami będą mogli poczuć dźwięk, grać na instrumentach, nie będą tylko biernymi słuchaczami. |
| 28.04.23 – Dyskusyjny Klub Filmowy  w piątek o godz. 19 w klubie „Dąb”, tytuł filmu zostanie podany później |
| Wycieczka autokarowa z przodownikiem PTTK  szlakiem punktów widokowych wzdłuż Odry (Widuchowa, katedra w Chojnie, Góra Czcibora w Cedyni, najdalej wysunięty na zachód punkt, most w Siekierkach, stadnina koni w Bielinie, Moryń |
| Wycieczki piesze do Puszczy Bukowej z kijkami Nordic Walking |
| Maj | 2.05.23 - wycieczka autokarowa do Ogrodu Dendrologicznego w Glinnej, ognisko |
| 10 i 24.05.23 - bezpłatne warsztaty fotograficzne Towarzystwa Dobrej Fotografii  w godz. 17.30-19.30 w klubie „Dąb” |
| 19.05.23 - bezpłatne zajęcia warsztatowe „Koncert mis i gongów”  w godz. 11-12 w klubie „Dąb” |
| 26.05.23 – Dyskusyjny Klub Filmowy  w piątki o godz. 19 w klubie „Dąb”, tytuł filmu zostanie podany później |
| Zabawa taneczna w klubie „Dąb” |
| Impreza plenerowa w Centrum Żeglarskim |
| Wycieczka PKP z przodownikiem PTTK  Warnowo - zagroda żubrów - Międzyzdroje - Bałtycki Park Miniatur |
| Wycieczka autokarowa z przodownikiem PTTK  Kołbacz - Żelewo (ognisko na plaży) - Kobylanka |
| Wycieczki piesze do Puszczy Bukowej z kijkami Nordic Walking |
| Czerwiec | Zabawa taneczna w klubie „Dąb” |
| 16.06.23 – bezpłatne zajęcia warsztatowe „Koncert mis i gongów”  w godz. 11-12 w klubie „Dąb” |
| Wycieczka PKP z przodownikiem PTTK do Stargardu  przejście Staromiejskim Szlakiem |
| Wycieczka piesza do Puszczy Bukowej z kijkami Nordic Walking |
| Lipiec | 22.07.23 wycieczka autokarowa  do Dziwnowa – Dzień Grecki |
| Wycieczka autokarowa  do Trzebiatowa na Trzebiatowskie Święto Kaszy |
| Wycieczki piesze do Puszczy Bukowej z kijkami Nordic Walking |
| Sierpień | Wycieczka autokarowa do Świnoujścia |
| Wycieczka autokarowa  Święto Leszcza do Nowego Warpna |
| Wycieczka PKP z przodownikiem PTTK  Barzkowice (dożynki) i Pęzino (zamek, turniej rycerski) |
| Wycieczka piesza do Puszczy Bukowej z kijkami Nordic Walking |
| Wrzesień | Wycieczka autokarowa  XXI Jarmark Wsi Zachodniopomorskiej „Złota Dynia” w Morzyczynie |
| Wycieczka PKP z przodownikiem PTTK Chojna: zespół poaugustiański, mury miejskie z basztami, ratusz, katedra Mariacka, cmentarz wojenny) |
| Plenerowa zabawa taneczna |
| Wycieczka piesza do Puszczy Bukowej z kijkami Nordic Walking |
| Październik | Zabawa taneczna z okazji Dnia Seniora w klubie „Dąb” |
| 15-lecie Klubu Seniora „Dąb” |
| Wycieczka autokarowa  Ogród Dendrologiczny w Glinnej, ognisko |
| Rajd pieszy z kijkami Nordic Walging i ognisko w Puszczy Bukowej z okazji Święta Kartofla |
| Wycieczka piesza do Puszczy Bukowej z kijkami Nordic Walking |
| Listopad | 25.11.23 - zabawa andrzejkowa |
| 26.11.23 - Rajd Zaduszkowy z kijkami Nordic Walking do Puszczy Bukowej  Głaz Grońskiego, pomniki ofiar katastrofy JU-52 w styczniu 1935 r., cmentarz rodziny Jackel |
| Grudzień | 20.12.23 - spotkanie wigilijne |
| 31.12.23 - zabawa sylwestrowa w klubie „Dąb” |
| Wycieczka piesza do Puszczy Bukowej z kijkami Nordic Walking |

PROGRAM JEST RAMOWY I MOŻE ULEC ZMIANIE!

Spotkania członków w każdą środę o godz. 15 w klubie „Dąb”