



OPIS DOBREJ PRAKTYKI

1. Dane dotyczące gminy/powiatu

nazwa inicjatywy	Klub Dojrzałego Człowieka
nazwa gminy/powiatu	Gmina Celestynów
dokładny adres	ul. Regucka 3, 05-430 Celestynów
województwo	Mazowieckie
telefon	22 789 89 64
adres strony internetowej	www.celestynow.pl
faks	22 789 89 64
adres e-mail	ug@celestynow.pl

2. Rodzaj(e) podjętych działań (zaznacz):

- kształtowanie efektywnych systemów konsultacji społecznych i udziału obywateli w formułowaniu strategii rozwoju i prowadzenia polityki lokalnej lub regionalnej;
- wprowadzanie nowatorskich form demokracji lokalnej;
- rozwijanie systemów kontroli i komunikacji społecznej, ze szczególnym podkreśleniem przejrzystości procesów decyzyjnych władz gminy lub powiatu;
- oryginalne formy aktywizacji działalności obywatelskich i współpracy z organizacjami pozarządowymi;
- formy działalności z podmiotami gospodarczymi i ich samorządami na rzecz wspólnoty obywatelskiej i lokalnego rozwoju;
- działania na rzecz wychowania obywatelskiego, w tym pozaszkolne inicjatywy edukacyjne, działania na rzecz młodych mieszkańców gminy lub powiatu;
- decentralizację realizacji zadań publicznych, drogą przekazywania jej organizacjom obywatelskim lub jednostkom bliższym obywateli;
- inne: działalność na rzecz zachowania i rozwoju lokalnych wartości kultury i tradycji.



3. Przedmiot działalności

Klub Dojrzałego Człowieka (KDC) działa w gminie Celestynów, jest nieformalną grupą zrzeszającą w swych szeregach seniorów z terenu gminy Celestynów.

Celem KDC jest aktywizowanie oraz integracja osób starszych, wycofanych społecznie poprzez pobudzanie zainteresowań, „Łączenie pokoleń”, ułatwianie nawiązywania kontaktów towarzyskich i społecznych, kultywowanie i rozpowszechnianie tradycji oraz promowanie zdrowego i aktywnego trybu życia.

4. Opis działań

Uczestnictwo w działaniach stwarza seniorom z Klubu Dojrzałego Człowieka możliwość zaspokojenia indywidualnych potrzeb. W latach 2011-2013, Gminny Ośrodek Kultury w Celestynowie w ramach działań statutowych, dla Klubu Dojrzałego Człowieka, zorganizował spotkania i imprezy wraz z bezpłatnym dojazdem autokarem w następujących dniach i miejscowościach:

1) 26.02.2011 r. godz. 17.00

miejsce: sala Zespołu Szkół w Celestynowie

ilość osób ok. 120

program:

- godz. 17.00 – spotkanie autorskie z pisarką Katarzyną Enerlich
- godz. 17.45 – występ zespołu amatorskiego „Wiejskie Klimaty” z Gliny
- godz. 18.00-20.00 – taneczne spotkanie przy muzyce zespołu „Adam Band”
- * wystawa prac uczestników warsztatów artystycznych dla dorosłych (seniorów)
- * kiermasz rękodzieła pani Genowefy Galas – seniorki
- * rekrutacja osób do projektu „Jeszcze raz dodać życia do lat..”

2) 08.10.2011 r. godz. 16.00-18.30

miejsce: sala OSP w Zabieżkach

ilość osób: 60

program:

- Koncert Pokoleń
- amatorski zespół „Wiejskie Klimaty” z Gliny
- słodki poczęstunek

3) 22.10.2011 r. godz. 16.00-18.30

miejsce: sala Szkoły Podstawowej w Starej Wsi

ilość osób: 80

program:

- „Muszkietierowie znad Wisły” koncert oparty na przebojach „Czerwonych gitar” i innych polskich wykonawców,

- amatorski zespół „Wiejskie Klimaty” z Gliny
- słodki poczęstunek

4)19.11.2011 r. godz. 16.00-22.00

miejsce: sala OSP w Regucie

ilość osób ok. 80

program:

- występ dzieci z sekcji Studia Tańca DUET
- recital aktora Macieja Pietrzyka
- zabawa przy muzyce zespołu „Cover”
- słodki poczęstunek

5)28.01.2012 r. godz. 17.00-20.00

miejsce: Zespół Szkół w Celestynowie

ilość osób ok. 120

program:

- godz. 17.00-17.30 - zespół ludowy „Wiejskie Klimaty” z Gliny z programem wyróżnionym w konkursie na Korowód Kolędowy
- godz. 17.30-17.45 - słodki poczęstunek
- godz. 17.45- 20.00 - zabawa taneczna prowadzona przez zespół „Złota nutka” Kamili Kościanek

6)21.04.2012 r. godz. 17.00-19.00

miejsce: sala Zespołu Szkół w Celestynowie

ilość uczestników: ok. 60

program:

- spotkanie autorskie z Tanyą Valko autorką książek m. in. „Arabska żona”, „Arabska córka”
- koncert Danuty Stankiewicz znanej polskiej piosenkarki i artystki estradowej

7)22.09.2012 r. godz. 16.00-18.00

miejsce: sala OSP w Zabieżkach

ilość osób: ok. 80

program:

- grupa muzyczna "Trans Band" z Warszawy, największe hity polskie oraz zagraniczne lat 70, 80, 90 oraz przeboje ostatnich lat m.in. Vox, Urszula, Kayah, Maryla Rodowicz, Natalia Kukulska
- słodki poczęstunek

8)22.10.2012 r. godz. 16.00-22.00

miejsce: sala Szkoły Podstawowej w Starej Wsi

ilość osób: ok. 80

program:

- zabawa taneczna przy zespole „The Black”
- występ zespołu ludowego „Wiejskie Klimaty” z Gliny
- słodki poczęstunek

9) 25.11.2012 r. godz. 16.00-21.00

Uroczyste Spotkanie Klubu Dojrzałego Człowieka z podsumowaniem roku jubileuszowego w gminie Celestynów

miejsce: sala OSP w Celestynowie

ilość osób: ok. 150

program:

- godz. 16.00 – zespół ludowy „Podbielanki” z Podbieli
 - godz. 16.20 – chór kameralny „Concordia” z Otwocka
 - godz. 17.00 – zespół ludowy „Wiejskie Klimaty” z Gliny
 - godz. 17.20 – zabawa taneczna przy zespole „The Black”
 - godz. 19.00 – prelekcja multimedialna pt. „Turystyczna Gmina Celestynów”
 - godz. 19.30 – 21.00 – zabawa taneczna przy zespole „The Black”
- oraz słodki poczęstunek

10) 26.01.2013 r. godz. 11.00-13.45

miejsce: sala OSP w Celestynowie

ilość uczestników: ok. 200

zapraszamy wszystkie babcie i dziadków z wnukami na Łączenie Pokoleń – wspólne kolędowanie

- przedszkolaki
- zespół ludowy „Wiejskie Klimaty”
- Danqa - Danuta Stankiewicz

11) 03.02.2013 r. godz. 16.00-21.00

5-lecie Powstania Klubu Dojrzałego Człowieka

miejsce: sala Publicznej Szkoły Podstawowej w Celestynowie, ul. Wrzosowa 42

ilość uczestników: ok. 200

program:

- godz. 16.00 - występ zespołu ludowego „Wiejskie Klimaty” z Gliny,
- godz. 16.15 - projekcja filmu „Wesele Kołbielskie”,
- godz. 17.15 - występ zespołu ludowego „Podbielanki” z Podbieli,
- godz. 17.30 - warsztaty nt. projektu historyczno-edukacyjno-artystycznego „Gruziński toast” prowadzone przez aktora Stanisława Górkę i producenta Piotra Siłę,
- godz. 18.00 - uroczyste podsumowanie 5-lecia Powstania Klubu Dojrzałego Człowieka w gminie Celestynów,

- godz. 18.15-21.00 - zabawa taneczna przy zespole Trans Band

12) 20.04.2013 r. godz. 11.00-17.00

miejsce: Centrum Edukacji Leśnej w Celestynowie

ilość uczestników: 30

program:

- zwiedzanie Centrum Edukacji Leśnej

- wykład z cyklu „do CEL-U po wiedzę” pt. *Owady żyjące w lesie*

- Owady pod lupą – inż. Sebastian Tylkowski (Koło Naukowe Leśników, SGGW)
- Bartnictwo – przykład harmonii między człowiekiem a przyrodą – Dariusz Kurowski – pszczelarz i bartnik z zamiłowania
- Chrząszcze – najliczniejsza grupa owadów – dr Paweł Górski (Wydział Medycyny Weterynaryjnej, SGGW)
- Pracowite życie pszczół – lek. wet. Anna Gajda (Wydział Medycyny Weterynaryjnej, SGGW)
- Świat mrówek – mgr inż. Piotr Ślipiński (Muzeum I Instytut Zoologii, PAN)

- ognisko przy muzyce

13) 14.06.2013 r. godz. 18.00-21.00

miejsce: sala Zespołu Szkół w Celestynowie

ilość osób: ok. 50

program:

- godz. 18.00 spotkanie z p. Jolantą Zajdel wykładownicą medycyny żywieniowej wg Św. Hildegardy prezes Polskiego Towarzystwa Przyjaciół Św. Hildegardy działającego na rzecz ochrony tradycyjnych polskich produktów oraz dr Witoldem Wandel doświadczonym lekarzem prowadzącym szkolenia lekarzy z medycyny naturalnej. Specjalistą w zakresie chorób płuc i ziołolecznictwie.

- godz. 20.00 najnowszy spektakl pt. „Gruziński toast albo szkielet śledzia” w wykonaniu aktora Stanisława Górki.

14) 14.09.2013 r. godz. 17.00-20.00

miejsce: Centrum Edukacji Leśnej w Celestynowie

ilość osób: ok. 80

program:

- piosenki biesiadne i szlagiery lat 70-tych i 80-tych w wykonaniu Grzegorza Galasa

- zwiedzanie Centrum Edukacji Leśnej

- ognisko przy muzyce (prowiant na ognisko we własnym zakresie).

Gmina Celestynów specjalną wagę przywiązuje do turystyki i rekreacji ruchowej skierowanej do seniorów. Organizowane były wycieczki w ramach działania „Wycieczki rodzinne - Łączenie pokoleń”.

W ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, współfinansowanego przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego, priorytet VII promocja integracji społecznej, działanie 7.3 inicjatywy lokalne na rzecz aktywnej integracji Gminny Ośrodek Kultury zrealizował 3 projekty, których beneficjentami byli członkowie KDC. Głównym celem projektów była kompleksowa aktywizacja i reintegracja społeczna kobiet i mężczyzn powyżej 50 roku życia zamieszkujących wiejską gminę Celestynów oraz zapobieganie ich wykluczeniu społecznemu.

- 1) „Dodać życia do lat! Aktywne przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu senierek i seniorów gminy Celestynów” (2010) - projekt wychodził naprzeciw potrzebom psychospołecznym osób starszych, samotnych, zamieszkujących okoliczne wsie, w których nie funkcjonują instytucje integracji społeczno-kulturalnej i niewykazujących podstawowej inicjatywy i motywacji wewnętrznej do aktywnego przeżywania wieku emerytalnego.

W ramach projektu zorganizowano liczne formy aktywności kulturalnej:

- 4 wyjazdy do kin i teatrów w Warszawie
- 4 lokalne wycieczki krajoznawcze po okolicy z udziałem kwalifikowanego przewodnika turystycznego
- 2 spotkania integracyjne z twórcami kultury: pisarzami, aktorami, artystami itp.
- 5 występów amatorskich zespołów muzycznych, artystycznych lub kabaretowych
- kurs technik malarskich przeprowadzony przez zawodowego artystę
- cykl spotkań z ekspertami ds. żywienia, rehabilitacji, gimnastyki, sportu
- kurs nordic-walking - podniesienie sprawności fizycznej.

Za udział w projekcie seniorzy z terenu gminy Celestynów nie ponosili żadnych kosztów.

- 2) „Jeszcze raz dodać życia do lat! Aktywne przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu senierek i seniorów gminy Celestynów” (2011) - okres realizacji projektu: 1.03.2011 r. - 31.12.2011 r. w ramach projektu wsparciem zostało objętych 130 kobiet i 30 mężczyzn powyżej 50 roku życia, zamieszkujących wiejską gminę Celestynów, spełniających kryteria uczestnika, określone w POKL dla działania 7.3 inicjatywy lokalne na rzecz aktywnej integracji. Celem projektu była kompleksowa aktywizacja i reintegracja społeczna 130 kobiet i 30 mężczyzn powyżej 50 roku życia. Powyższy cel zrealizowany został poprzez organizację: 4 wyjazdów do kin i teatrów do Warszawy, realizację 2 lokalnych wycieczek krajoznawczych z udziałem wykwalifikowanego przewodnika, realizację 2 spotkań integracyjnych z twórcami kultury, organizację 5 występów zespołów muzycznych, kontynuowanie działalności klubu dżentelmena - sekcja wędkarzy seniorów, organizację kursu technik malarskich, cyklu spotkań z ekspertami ds. żywienia, rehabilitacji, gimnastyki, sportu, kurs nordic-walking.

- 3) „Jeszcze raz dodać życia do lat-III edycja!” (2012) – projekt współfinansowany przez UE ze środków EFS w ramach POKL. Otrzymałą dotację w wysokości 50.000,00 zł GOK przeznaczył na realizację zadań z zakresu szeroko rozumianej kultury. Projekt był skierowany do osób powyżej 50 roku zamieszkujących gminę Celestynów i miał na celu aktywizację wyżej wymienionej grupy osób. Dzięki otrzymanym środkom 125 mieszkanki i mieszkańców gminy Celestynów uczestniczyło w wycieczkach: do Świątyni Opatrzności Bożej, na Stare Miasto, do Muzeum Powstania Warszawskiego oraz na Cmentarz na Powązkach. Największym zainteresowaniem cieszyły się wyjazdy kulturalne do teatrów i Centrum Nauki Kopernik. W Teatrze Capitol uczestnicy projektu obejrzeli spektakle: „Klimakterium i już...” oraz „Dwie połówki pomarańczy” zaś w Klubie Artystycznym Rampa sztukę pt. „Ordonka – dziewczyna z Woli”. Oprócz doznań duchowych zadbane również o sprawność fizyczną uczestników projektu organizując im 12 godzin zajęć gimnastyki z elementami relaksacyjnymi. Ogółem zorganizowano 4 wycieczki krajoznawcze, na których zagwarantowano wyżywienie w formie ciepłego posiłku, 2 spotkania integracyjne przy muzyce oraz drobnym poczęstunku. Zapewniono transport do Warszawy i z powrotem oraz zakup 160 biletów do teatrów i centrum edukacyjnego, a także zorganizowano 12 godzin zajęć z gimnastyki. Wszystkie przedsięwzięcia miały charakter bezpłatny dla uczestników.

Seniorzy z gminy Celestynów wolny czas mogą spędzać aktywnie na zajęciach stałych: gimnastyce i zajęciach artystyczno-plastycznych organizowanych przez Gminny Ośrodek Kultury w Celestynowie.

Gmina Celestynów wspiera i promuje działalność amatorskich zespołów ludowych „Wiejskie Klimaty” z Gliny oraz „Podbielanki” z Podbieli skład, których stanowią seniorzy. Zespoły uatrakcyjnają swoimi występami różne spotkania i imprezy.

5. Uzyskane efekty

Za działania KDC gmina Celestynów otrzymała w roku 2013 wyróżnienie specjalne wśród gmin w konkursie „Samorząd przyjazny Seniorom 2013 – przyjazna przestrzeń publiczna” organizowanym przez Senat Rzeczypospolitej Polskiej.

Działania inicjowane przez członków Klubu Dojrzałego Człowieka cieszą się wysoką oceną efektów wśród mieszkańców, którzy współdziałają w realizacji przedsięwzięć publicznych. GOK, który jest koordynatorem działań zbiera z miesiąca na miesiąc postulaty o organizację kolejnych przedsięwzięć o charakterze kulturalno-edukacyjnym. Działania KDC są opisywane w prasie lokalnej („Tygodnik regionalny”, „Linia Otwocka”, „Celestynka”) oraz na stronie internetowej gminy Celestynów. Zespoły ludowe uczestniczą w konkursach, są zapraszane na występy przez gminy sąsiednie.

6. Oszacowanie nakładów poniesionych na organizację i realizację projektu

W większości środki pochodzą z budżetu Gminnego Ośrodka Kultury w Celestynowie. Dodatkowo sołectwa oraz Ochotnicza Straż Pożarna służą bezpłatnie swoją pomocą. Poczestunki na spotkaniach sponsorowane są przez Zakłady Piekarskie „Oskroba”.

7. Czy napotkali Państwo trudności, z którymi należało się zmierzyć, aby zrealizować projekt?

Jedyną trudność stanowią ograniczenia finansowe.

8. Zalecenia dla innych jednostek samorządu terytorialnego zainteresowanych wdrożeniem projektu

Podstawą do realizacji projektu jest:

- a) kalkulacja kosztów opracowana na podstawie analizy potrzeb, ilości osób zainteresowanych projektem, częstotliwości spotkań;
- b) ewaluacja podczas realizacji projektu wskazująca kierunek działania;
- c) sprawny system informacji dostępny dla grupy docelowej (informacja papierowa, duża czcionka);
- d) umożliwienie uczestnikom z różnych części gminy korzystania z ofert (np. zorganizowanie dojazdu).