

EUGENIUSZ STAŃCZAK  
PEŁNOMOCNIK BURMISTRZA  
DS POLITYKI SENIORALNEJ

Wołów dnia 31.12.2025 roku

**Pan Dariusz Chmura**  
Burmistrz Gminy Wołów  
Rynek 34, 56-100 Wołów

### SPRAWOZDANIE ZA 2025 ROK

z realizacji Programu działania na rzecz seniorów na lata 2020 – 2026 „Gmina Wołów Seniorom” oraz z innych działań podejmowanych od 1 stycznia 2025 do 31 grudnia 2025 roku.

W 2025 roku swoje działania realizowałem zgodnie z w/w Programem, oczekiwaniami seniorów oraz możliwościami finansowymi Gminy Wołów. W 2025 roku wykorzystałem około 50 964,83 złotych środków budżetowych na realizację.

Ponadto realizując Program w formie rzeczowej i sponsoringu wykorzystałem oprócz środków Gminy Wołów kwotę około 130 000,00 złotych.

Data realizacji	Dotyczy wydarzenia	Kwota brutto PLN
02.01.2025	Zakup czajnika elektrycznego	95,00
22.01.2025	Zakup 50 sztuk krzeseł konferencyjnych z dostawą do Zamawiającego zgodnie ze złożoną ofertą...	6 396,00
29.01.2025	Zakup artykułów – produktów na warsztaty zdrowego żywienia. 11 luty 2025.	599,86
05.02.2025	Zakup 6 sztuk stołów bankietowych składanych DORIS-H STÓL EC-HY z systemem sprężynowym...	3 092,22
04.02.2025	Prowadzenie warsztatów oddechowych dla Seniorów i Seniorek mieszkańców Gminy Wołów ...	1 300,00
04.02.2025	Zlecenie, zgodnie z ofertą organizacji pobytu weekendowego dla 5 seniorek – seniorów uczestników Olimpiady Dobrego Roczniaka oraz konkursu o Honorowy Tytuł „Pomagam Seniorom”	2 625,00
14.02.2025	Zakup 25 sztuk godzinowych karnetów na kręgielnię w Wołowie przy ul. Kolejowej, które stanowią nagrody dla uczestników Olimpiady Dobrego Roczniaka oraz osób wyróżnionych w konkursie o Honorowy Tytuł „Pomagam Seniorom”	975,00
11.03.2025	Zakup 500 sztuk Kopert Życia...	2 583,00
25.03.2025	Zakup artykułów spożywczych oraz garnków na organizację warsztatów kulinarnych – zdrowego żywienia.	401,02
27.03.2025 21.07.2025 05.11.2025	Opłata za internet plac Szkolny 2 , za rok 2025 roku.	840,00

19.12.2025		
01.04.2025	Za przeprowadzenie kursu języka angielskiego w miesiącach I,II,III 2025 roku dla początkujących senierek i seniorów	2 000,00
05.05.2025	Za przeprowadzenie kursu języka angielskiego w miesiącach IV 2025 roku dla początkujących senierek i seniorów.	1000,00
04.06.2025	Za przeprowadzenie warsztatów kosmetycznych i zdrowego żywienia.	800,00
27.11.2025	Za przeprowadzenie kursu języka angielskiego w miesiącach X i XI 2025 roku dla początkujących senierek i seniorów.	3000,00
16.12.2025	Za przeprowadzenie kursu języka angielskiego w miesiącu XII 2025 roku dla początkujących senierek i seniorów.	800,00
05.05.2025	Zakup artykułów na warsztaty plastyczne, kosmetyczne i kulinarne	1 553,21
16.05.2025	Zakup modeli do sklejanego przez seniorki i seniorów...	1 475,31
09.07.2025	Zakup czajnika elektrycznego do GCAS plac Szkolny 2 w Wołowie	79,00
28.07.2025	Zlecenie zorganizowania imprezy wielopokoleniowej o nazwie „Parada Kapeluszy Dla Zdrowia i Olimpiady „Gotowi Na Wszystko” ...	7 000,00
05.08.2025	Zakup nagród - voucherów na konkurs na najładniejszy kapelusz w ramach Parady Kapeluszy dla zdrowia i Olimpiady Gotowi Na Wszystko i zawody wędkarskie dla seniorów.	1000,00
06.08.2025	Zakup 500 sztuk Kopert Życia...	2 583,00
04.09.2025	Występ na imprezie wielopokoleniowej o nazwie „Parada Kapeluszy dla Zdrowia” i Olimpiady „Gotowi na wszystko”.	738,00
11.09.2025	Zakup 15 sztuk z dostawą do Zamawiającego (Wołów, ul. Rynek 34) artykułu o nazwie Podłokietnik Pulpit konferencyjny + Podłokietnik BR – ISO, wersja prawa. Zgodnie z ofertą z dnia 20.08.2025 roku.	2 675,25
22.09.2025	Wykonanie wykładu i prezentacji zdrowego żywienia dla słuchaczy UTW w Wołowie w dniu 29.09.2025	1000,00
24.09.2025	Prowadzenie zajęć z prelegentem i projekcja filmu „STAROŚĆ TO STAN UMYŚŁU...” Vika!	800,00
13.10.2025	Organizacja Dnia Seniora w Wołowie i Lubiążu	3 000,00
13.11.2025	Prowadzenie zajęć z prelegentem i projekcja filmu „PRZEZWYCIĘŻENIE FIZYCZNYCH OGRANICZEŃ Święto Ognia”	750,00
11.12.2025	Wyjazd integracyjno – edukacyjny o charakterze międzypokoleniowym w ramach projektu „Magiczne Śródlesie”	700,00
22.12.2025	Zakup materiałów do Gminnego Centrum Aktywności Seniorów	1 501,02

<b>Wydatkowano razem brutto</b>		50 964,83

Głównym celem działania w 2025 roku było podejmowanie prób zmiany sposobu myślenia o osobach starszych oraz poprawiania ich warunków życia i funkcjonowania na terenie naszej Gminy.

Ważnym zadaniem jakie stawiałem sobie i Partnerom było zwiększenie aktywności seniorów, ponowne odkrywanie ich umiejętności i zainteresowań, polepszenie stanu ich zdrowia, jak i usuwanie wszelkich barier tak, by życie wszystkich mieszkańców, w tym również seniorów stawało się mniej uciążliwe. Szukałem sposobów na wielopłaszczyznową i wielopokoleniową pomoc i współpracę, jaką kierowaliśmy do seniorów i ludzi potrzebujących pomocy oraz ich rodzin i otoczenia.

Bardzo ważnym elementem były działania dla zwiększenia uczestnictwa seniorów w życiu Gminy, wspieraliśmy wszelkie formy aktywności indywidualnej i stowarzyszeń i organizacji działających na rzecz seniorów. Za namową prawie wszystkie stowarzyszenia senioralne posiadają osobowość prawną i mogą korzystać ze środków zewnętrznych. Kolejnym celem było tworzenie płaszczyzn współpracy podmiotów działających w Gminie Wołów na rzecz poprawy życia i zdrowia mieszkańców. Szczególną aktywność odczuliśmy ze strony Powiatowego Inspektora Sanitarnego i Powiatowego Centrum Medycznego w Wołowie.

Istotnym działaniem było wyciąganie z pozytywnym skutkiem seniorów z domów, oferując atrakcyjne liczne zajęcia wskazane w Gminnym Programie. Współpraca z Partnerami Wołowskiej Karty Seniora i Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej wносиła wiele ciekawych działań jak również pomocy bezpośredniej zainteresowanym.

Wydaliśmy jako Gmina Wołów 700 sztuk Kopert Życia (łącznie od początku akcji wydaliśmy ponad 5700 sztuk) oraz od początku akcji 1375 sztuk Wołowskich Kart Seniora dając szansę zakupu towarów i usług po niższych cenach u 42 - tu Partnerów Wołowskiej Karty. Ponadto wydaliśmy ok. 696 sztuk Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej.

Korzystając z utworzonej bazy telefonów (ok 1800 numerów), w trakcie roku wysłałem ok 38 tysięcy SMS – ów do seniorów informując adresatów o ważnych wydarzeniach z różnych dziedzin życia Gminy Wołów.

Istotnym działaniem było prowadzenie Portalu Społecznościowego FB Wołów Seniorom, jak również wielu akcji pomocowych, pobudzających empatię i pomoc drugiemu człowiekowi, uznając pomoc sąsiedzką za jedną z najważniejszych. Wieloletnie działania spowodowały, że utworzyły się stałe podmioty pomagające, wspierające i biorące. To wielki sukces Naszej Gminy w tym zakresie. Dzisiaj obserwuje się w środkach masowego przekazu powielanie naszych działań (TVP 1).

Pełnomocnik Burmistrza ds. Polityki Senioralnej był zatrudniony na ½ etatu (20 godzin tygodniowo) i pracował w każdy poniedziałek, wtorek i środę tygodnia w siedzibie zlokalizowanej obok Ratusza w Wołowie.

Prowadziliśmy stałe akcje o nazwach:

1. „Seniorze, nie siedź w domu, przyjdź na kawę”. Spotkania realizowane były w Gminnym Centrum Aktywności Seniorów w Wołowie przy placu Szkolnym 2, w każdy wtorek, środę i czwartek tygodnia.
2. „Nie bądź obojętny na samotność drugiego człowieka, porozmawiaj - pomagaj”.
3. „Nie bądź obojętny, sprawdź co u sąsiada”.

4. Promowaliśmy transport adresowany do seniorów Door-to-door.
5. Prowadziliśmy stałe działania w zakresie badań lekarskich oraz profilaktyki prozdrowotnej.
6. Wydawanie Wołowskiej Karty Seniora.
7. Wydawanie Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej.
8. Wydawaliśmy Koperty Życia.
9. Kierowaliśmy najaktywniejszych seniorów na trzytygodniowe nieodpłatne pobyty Ośrodka Wypoczynkowym w Joachimówce. Z pobytu w Ośrodku skorzystało 16 osób.
10. Zawarliśmy Porozumienie Dotyczące Współpracy z Liceum Ogólnokształcącym im. Mikołaja Kopernika w Wołowie w obszarze wspólnych projektów i działań edukacyjno – społecznych z udziałem seniorów, uczniów i pracowników obu instytucji.
10. Jesteśmy w trakcie zawierania podobnego porozumienia ze Szkołą Społeczną w Wołowie oraz Miejsko - Gminnym Ludowym Klubem „Wiatr”.
11. Udzielana była indywidualna pomoc seniorom w zakresie pomocy lekarskiej i bytowej (MOPS).

Ponadto czynne było biuro Pełnomocnika Burmistrza ds. Polityki Senioralnej każdego poniedziałku, wtorku i środy. W pozostałe dni tygodnia sprawy seniorów załatwiane były przez Punkt Podawczy Urzędu Miejskiego w godzinach otwarcia Urzędu oraz Pełnomocnika Burmistrza ds. Społecznych.

Działania praktyczne kierowane były do każdego seniora na terenie Gminy Wołów (miasto i wieś). Realizacja zajęć praktycznych w formie wykładów, warsztatów, itp. odbywała się głównie w oparciu o Gminne Centrum Aktywności Seniorów w Wołowie (nazwa obowiązuje od 2024 roku) przy placu Szkolnym 2, biura pełnomocnika oraz w innych obiektach terenu Gminy Wołów.

Program realizowałem przy udziale wielu osób, instytucji, fundacji korzystając z bardzo dużej i konkretnej pomocy.

W imieniu Burmistrza Gminy Wołów realizowałem Program działania na rzecz seniorów na lata 2020 – 2026 „Gmina Wołów Seniorom” w następujących obszarach:

#### **„1. Informowania o podejmowanych działaniach:**

1.2. Poszukiwanie i wprowadzanie rozwiązań umożliwiających szerszy kontakt seniorów z otoczeniem i w razie potrzeby, np.: „wprowadzenie telefonu życzliwości”. Poszukiwanie i utworzenie systemu powiadamiania seniorów o wydarzeniach dziejących się w Gminie Wołów.

1.3. Usprawnić poradnictwo i doradztwo dedykowane seniorom i ich rodzinom, jak również prowadzić warsztaty i spotkania przybliżające zainteresowanym, sposoby rozwiązania spraw aktualnych i tych mogących wystąpić w przyszłości.

1.6. Stałe prowadzenie szkoleń seniorów w zakresie korzystania z telefonów, smartfonów i komputerów.

## **2.Działania w zakresie integracji seniorów i podmiotów działających na rzecz seniorów:**

2.1.Integracja i współdziałanie podmiotów działających na rzecz seniorów w Gminie Wołów oraz realizacja procesu samokształcenia, uczymy się od siebie wymieniając własne doświadczenia.

2.2.Praca nad wypracowaniem wspólnego kierunku działania istniejących placówek oświatowych, kulturalnych i sportowych pod kątem współdziałania z osobami starszymi z naciskiem na działania integrujące pokolenia. Wielopłaszczyznowa wzajemna pomoc i umacnianie współpracy podmiotów działających na rzecz seniorów.

2.5.Organizacja każdego roku letniej i zimowej Olimpiady Dobrego Roczniaka.

2.6.Prowadzenie stałego procesu poszukiwań ludzi aktywnych, chcących działać na rzecz osób starszych.

## **3.Działania w zakresie aktywizowania środowiska seniorów:**

3.1.Prowadzenie pracy animacyjnej tak by, celem aktywizowania środowiska seniorów było powoływanie i przekształcanie istniejących organizacji na mogące korzystać ze środków zewnętrznych.

3.4. Tworzenie płaszczyzn współdziałania seniorów ze szkołami każdego poziomu, celem podjęcia współpracy i pracy z wolontariatem. Wspólne diagnozowanie i kierowanie pomocy z ich udziałem do seniorów. Powołanie Centrum Aktywności Wielopokoleniowej i Rady Aktywnych Seniorów.

3.5. Organizowanie imprez i spotkań integracyjnych.

3.6. Stałe poszukiwanie talentów i promowanie twórczości osób starszych.

3.7. Organizacja Wołowskiego Miesiąca Seniora w październiku każdego roku.

## **4.Działania w zakresie poprawy życia seniorów:**

4.1. Poszukiwanie nowych rozwiązań w zakresie profilaktyki i samodzielnego diagnozowania zdrowia seniorów tj. telemedycyna i teleopieka.

4.3. Doskonalenie sposobów i form pomocy osobom schorowanym, niepełnosprawnym i wymagającym stałej opieki.

4.4. Wprowadzanie i promowanie projektów edukacyjnych dla seniorów w zakresie samopomocy, pomocy i wolontariatu.

4.5. Prowadzenie działań informacyjnych podnoszących świadomość zdrowotną osób starszych i członków ich rodzin.

## 5 .Inne działania:

5.1. Stałe monitorowanie każdego miejsca w naszej gminie w zakresie sytuacji osób starszych, podejmowanie działań pomocowych osobom znajdującym się w trudnej sytuacji.

5.2. Budowanie naszej gminy przyjaznej seniorom poprzez likwidację barier utrudniających funkcjonowanie, oraz blokujących aktywność i inspirację do działania.

5.3. Wspieranie seniorów w rozwiązywaniu problemów związanych z dostępem do lekarzy, rehabilitacji, zakładów opiekuńczo – pielęgnacyjnych.

5.4. Rozwijać współpracę z Kościołem katolickim i innymi związkami wyznaniowymi w zakresie pomocy osobom starszym.

5.5. Zwiększać listę partnerów Wołowskiej Karty Seniora.

5.6. Działać w zakresie zwiększania bezpieczeństwa seniorów w ruchu drogowym”.

**Poniżej przedstawiam chronologicznie szczegółowe działania z opisem oraz z terminami ich realizacji: Od 1 stycznia do 31 grudnia 2025.**

**Organizowałem, współorganizowałem, reklamowałem i zapraszałem seniorów do udziału w wydarzeniach opisanych w dalszej części sprawozdania z podziałem na miesiące.**

### **STYCZEŃ 2025**

Dzień miesiąca	Wydarzenie
8 środa	Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2. 11:00-11:45 – Pogaduchy, spotkanie z Ryszardem, planowanie działań na 2025 12:00 – 13:00 – kurs języka angielskiego dla początkujących.
15 środa	Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2. 10:45-11:45 – Spotkanie z Panem Andrzejem Antochowem – Przewodniczącym Komisji Spraw Społecznych i Porządku Publicznego Rady Miejskiej w Wołowie. 12:00 – 13:00 – kurs języka angielskiego dla początkujących. 12:00 – 13:00 – kurs komputerowy dla początkujących.
22 środa	Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2. 10:45-11:45 – Spotkanie z Panią Martą Mosiek – Wiceprzewodniczą Rady Miejskiej w Wołowie. 12:00 – 13:00 – kurs języka angielskiego dla początkujących. 12:00 – 13:00 – kurs komputerowy dla początkujących.
29 środa	Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2. 10:45-11:45 – Spotkanie z Przewodniczącym Komisji Finansów i Budżetu Rady Miejskiej w Wołowie. 12:00 – 13:00 – kurs języka angielskiego dla początkujących. 12:00 – 13:00 – kurs komputerowy dla początkujących.

Ponadto oferowaliśmy udział seniorom w:

1. Orszaku Trzech Króli.

2. Warsztatach kulinarnych wraz z młodzieżą Liceum Ogólnokształcącego w Wołowie.
3. Zimowej Olimpiadzie Dobrego Roczniaka 2025 w warcabach.

**CELEM OLIMPIADY BYŁO:**

- a) wyłonienie mistrzów i najlepszych warcabistów,
- b) kształtowanie umiejętności nawiązywania kontaktów z rówieśnikami poprzez zabawę i czystą rywalizację,
- c) pobudzanie wśród seniorów podejmowania decyzji w sytuacjach trudnych i niepewnych,
- d) rozwijanie zdolności i umiejętności myślenia twórczego,
- e) rozwijanie umiejętności przestrzegania zasad i reguł,
- f) integracja środowiska lokalnego.

*Dla najlepszych zawodników, którzy zajęli miejsca: pierwsze, drugie i trzecie w turnieju wręczono nagrody rzeczowe, a za pierwsze miejsce ufundowano wyjazd weekendowy do sanatorium w Krynicy Zdroju.*

4. Benefisie malarki Danuty Arendarskiej.
5. Zbiórkę środków na 33 WOŚP w Wołowie.

Rozpoczęliśmy wydanie kolejnej edycji Poradnika dla Seniora Fundacji „Przyszłość Pokoleń”. Seniorzy korzystali z usług transportu seniorów DOOR -TO –DOOR.

**Luty 2025**

Dzień miesiąca	Wydarzenie
5 środa	Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2. 10:45-11:45 – Spotkanie przy kawie. 12:00 – 13:00 – kurs komputerowy dla początkujących. 12:00 – 13:00 – kurs poprawnego oddychania.
11 wtorek	Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2. 11:00 - Warsztaty zdrowego żywienia.
12 środa	Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2. 10:45-11:45 – Spotkanie przy kawie. 12:00 – 13:00 – kurs komputerowy dla początkujących. 12:00 – 13:00 – kurs poprawnego oddychania.
19 środa	Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2. 10:45 - 11:45 – Spotkanie przy kawie. 12:00 – 13:00 – kurs języka angielskiego dla początkujących. 12:00 – 13:00 – kurs poprawnego oddychania.
26 środa	Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2. 10:45-11:45 – Zimowa Olimpiada Dobrego Roczniaka - Turniej warcabowy. 12:00 – 13:00 – kurs języka angielskiego dla początkujących. 12:00 – 13:00 – kurs poprawnego oddychania.

Seniorzy uczestniczyli w:

1. Zgłaszaniu kandydatur do Honorowego Tytułu „Pomagam Seniorom”,

2. Zimowej Olimpiadzie Dobrego Roczniaka w rzutach lotkami,
3. Kursie poprawnego oddychania.

*Wyniki Olimpiady Dobrego Roczniaka w Warcabach. 26 lutego 2025 odbyło się w Gminnym Centrum Aktywności Seniorów uroczyste wręczenie nagród. W turnieju uczestniczyło łącznie 14 osób w wieku 60+.*

*Oto lista nagrodzonych: I miejsce - Stanisław z Mojęcic, II miejsce - Jan z Wołowa III miejsce - Jerzy z Łazarzowic, IV miejsce - Ryszard ze Straszowic, V miejsce - Irena z Wołowa Zwycięzcy otrzymali atrakcyjne nagrody, tj. weekendowe skierowanie do sanatorium w Krynicy Zdroju oraz wejściówki do Kręgielnia Wołów.*

4. Wołowskich Targach Dobrego Serca w Wołowskim Ośrodku Kultury,
5. W wspólnej lekcji w Wołowskim Liceum Ogólnokształcącym w Wołowie czego efektem była wspólna nauka, wymiana doświadczeń, otwartość i wzajemny szacunek.
6. Szkoleniu w zakresie wypełniania wniosków „Jak pozyskać rentę wdowią”.
7. Warsztatach zdrowego żywienia. Realizowaliśmy dietę dla cukrzyków.
8. W dyskusji na temat opieki koordynowanej w wołowskiej służbie zdrowia.

Reklamowałem nowe okrycie starożytnych dymarek w gminie Wołów.

*Opis: Archeolodzy zlokalizowali starożytną osadę hutniczą, a w jej obrębie odsłanili pozostałości dwóch pieców do wytopu żelaza, datowanych na I lub II wiek naszej ery. Wcześniejsze odkrycie tarchalickich dymarek to nie tylko fascynujący fragment historii hutnictwa, ale także świadectwo umiejętności i wiedzy technologicznej ówczesnych ludzi. Dziś, dzięki pracom archeologów, możemy lepiej zrozumieć, jak wyglądało życie w tej osadzie, jakie wyzwania stawiali sobie jej mieszkańcy i jak wykorzystali dostępne surowce. To unikatowe odkrycie, które rzuca nowe światło na historię naszego regionu! Jak podkreśla dr Paweł Madera, to moment, który może zmienić nasze postrzeganie starożytnego życia na tych ziemiach.*

## **MARZEC 2025**

Dzień miesiąca	Wydarzenie
5 środa	Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2. 10:45-11:45 – Spotkanie z Wiceprzewodniczącą Rady Miejskiej w Wołowie Panią Barbarą Jagodzińską. 12:00 – 13:00 – Warsztaty komputerowe dla początkujących.
12 środa	Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2. 10:45-11:45 – Zimowa Olimpiada Dobrego Roczniaka – turniej rzutu lotkami. 12:00 – 13:00 – kurs języka angielskiego dla początkujących. 15:00 – 16:00 – Kurs poprawnego oddychania – miejsce: Siedziba UTW w Wołowie – budynek dworca PKP.
19 środa	Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2. 10:45-11:45 – Jak sobie pomóc, by nie zaszkodzić. Spotkanie z Panem Piotrem

	Oksaniczem. 12:00 – 13:00 – kurs języka angielskiego dla początkujących. 15:00 – 16:00 – Kurs poprawnego oddychania – miejsce: Siedziba UTW w Wołowie – budynek dworca PKP.
26 środa	Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2. 10:45-11:45 – Podsumowanie konkursu o Honorowy Tytuł „Pomagam Seniorom”. 12:00 – 13:00 – kurs języka angielskiego dla początkujących. 15:00 – 16:00 – Kurs poprawnego oddychania – miejsce: Siedziba UTW w Wołowie – budynek dworca PKP.

Rozpocząłem wydawanie:

1. Mapy Gminy Wołów.
2. Poradnika Seniora.
3. Szóstego tysiąca Kopert Życia.

*Koperty zaczęliśmy wydawać w holu Urzędu Miejskiego w Wołowie oraz u Pełnomocnika Burmistrza ds Polityki Senioralnej w poniedziałki, wtorki w godzinach pracy Urzędu, oraz w środy od 8:00 do 11:00. Dla osób z terenu Gminy Wołów wysyłam pocztą po wystaniu adresu SMS na telefon o nr 510 249 946.*

W dniu 8 marca 2025 seniorzy brali udział z niezwykle ekspertami, by opowiedzieć o historii naszego regionu podczas konferencji "Piastowska tożsamość ziemi wołowskiej". Wśród nich był dr Arkadiusz Muła – dyrektor Muzeum Regionalnego w Jaworze, historyk sztuki. Opowiadał o dziedzictwie kulturowym księstwa wołowskiego.

Seniorzy uruchomili tradycyjne stoiska na Jarmarku Wielkanocnym organizowanym na terenie Wołowskiego Rynku.

W dniu 31.03.2025 r. w Gminnym Centrum Aktywności Seniorów wprowadziliśmy oficjalnie w życie Porozumienie o współpracy i realizacji wspólnych przedsięwzięć Gminy Wołów i Liceum Ogólnokształcącego w Wołowie. Jak wynika z treści Porozumienia wspólne działania mają na celu wymianę doświadczeń, wiedzy i umiejętności dwóch pokoleń; młodzieży i seniorów. Mamy za sobą wspólne zajęcia z języka angielskiego w Liceum Ogólnokształcącym, gdzie młodzież edukowała seniorów, a seniorzy edukowali młodzież (Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Wołowie) uczyli młodzież jak praktycznie wykonać pierogi, uszka i kluski śląskie.

28 marca 2025 seniorzy brali udział w wernisażu malarstwa Urszuli Musiała-Białowąg połączony z występem artystycznym seniora Andrzeja Michnowskiego.

26 marca 2025 w Gminnym Centrum Aktywności Seniorów w Wołowie odbyło się podsumowanie II konkursu o Honorowy Tytuł "Pomagam Seniorom". Dyplomy otrzymało 13 osób, które zostały wyróżnione za swoje aktywne działania na rzecz poprawy sytuacji i jakości życia osób starszych w Gminie Wołów.  
*Tytuł „Pomagam Seniorom” otrzymały osoby, które działają na terenie Gminy Wołów, w takich obszarach jak:  
„działacz na rzecz seniorów”*

*„bezpośrednio pomagający seniorom”*

*„wspierający działania na rzecz seniorów”*

*Osoby i instytucje, które zostały laureatami II Edycji Konkursu:*

*Dariusz Chmura Burmistrz Gminy Wołów*

*Stanisława Augustyniak, Anna Kozera, Wanda Pacuszko, Barbara Kasperek, Teresa*

*Kosiedowska, Wioletta Górską, Jan Szczepanowski, Rafał Borzyński, Lech Pogwizd,*

*Iwona Kowalska, Dom Pomocy Społecznej w Mojąćicach, Maria Żołnierowicz-Długosz.*

21/22 marca 2025 740-lecia naszego miasta. Udział seniorów w Wołowskim Festiwalu Historycznym.

12.03.2025 Rozegrano Turniej Gry w Lotki w ramach Zimowej Olimpiady Dobrego Roczniaka.

*W turnieju brało udział łącznie 18 osób w wieku 60+. Oto lista nagrodzonych:*

*I miejsce - Zdzisław Ł, II miejsce - Andrzej M. , III miejsce - Stanisław S., IV miejsce- Jerzy K.*

*V miejsce-Danuta K.*

*Zwycięzcy otrzymali atrakcyjne nagrody, tj. weekendowe skierowanie do sanatorium w Krynicy oraz wejściówki do Kręgielnia Wołów.*

5 marca, w ramach Programu "Seniorze, nie siedź w domu, przyjdź na kawę" spotkaliśmy się z Wiceprzewodniczącą Rady Miejskiej w Wołowie Panią Barbarą Jagodzińską i radnym Zenonem Bujaczem.

*Mówiliśmy o:*

- problemach jakie napotykamy szukając pomocy lekarskiej,*
- braku ławek na terenie Wołowa,*
- funkcjonowania pogotowia ratunkowego,*
- cenach wywozu nieczystości,*
- edukacji w zakresie segregacji nieczystości,*
- braku dyżurów radnych,*
- problemach w poruszaniu się pieszych.*

## **KWIECIEŃ 2025**

Dzień miesiąca	Wydarzenie
2 środa	Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2. 10:45-11:45 – Spotkanie przy kawie. 12:00 – 13:00 – kurs języka angielskiego dla początkujących. 15:00 – 16:00 – Kurs poprawnego oddychania – miejsce: Siedziba UTW w Wołowie – budynek dworca PKP.
9 środa	Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2. 10:45-11:45 – Jak bezpiecznie poruszać się po Wołowie. 12:00 – 13:00 – kurs języka angielskiego dla początkujących. 15:00 – 16:00 – Kurs poprawnego oddychania – miejsce: Siedziba UTW w Wołowie – budynek dworca PKP.
16 środa	Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2. 10:45-11:45 – Spotkanie z Panem Rafałem Zającem Przewodniczącym Rady

	Powiatu Wołowskiego – Dyrektorem Miejskiej i Gminnej Biblioteki Publicznej w Wołowie. Tematy spotkania: Przedstawienie zadań realizowanych przez Powiat i Bibliotekę. 12:00 – 13:00 – kurs języka angielskiego dla początkujących.
23 środa	Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2. 10:45-11:45 – Spotkanie z pracownikami Powiatowej Stacji Sanitarno – Epidemiologicznej w Wołowie. Temat spotkania: Szczepienia profilaktyczne. 12:00 – 13:00 – kurs języka angielskiego dla początkujących.
30 środa	Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2. 10:45-11:45 – Spotkanie z Radną Emilią Barbarą Świątek . Tematy spotkania: Sprawy Gminy Wołów oraz wykład pt.: Pielęgnacja cery ma wiosnę. 12:00 – 13:00 – kurs języka angielskiego dla początkujących.

W dniach od 7 do 11 kwietnia w godzinach od 8:00 do 13:00 odbyły się DNI OTWARTE Powiatowej Stacji Sanitarno – Epidemiologicznej w Wołowie.

Udział seniorów w imprezie o nazwie KOSMICZNE FAJNY WOŁÓW i wernisażu wystawy malarstwa Stanisława Ryczka pod nazwą "OBAWA i NADZIEJA".

23 kwietnia w Gminnym Centrum Aktywności Seniorów w Wołowie odbyło się spotkanie na temat szczepień Pani Krystyny Chlebowskiej - Fesz Dyrektorki PSSE w Wołowie.

Na wniosek i prośbę zamontowano cztery ławki na ulicy Leśnej w Wołowie przez Starostwo Powiatowe w Wołowie. Ławki ułatwiły wielu mieszkańcom tej ulicy wyjście z domu.

## **MAJ 2025**

Dzień miesiąca	Wydarzenie
7 środa	Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2. 11:00 – 13:00 - Jak bezpiecznie poruszać się po Wołowie. - Spotkanie z Panem Piotrem Hodunem – prowadzącym Klub Modelarski „SKORPION” zaliczany do najlepszych w kraju, jedną z pracowni WOK. Zobacz prace na: <a href="http://www.skorpion.wok-wolow.pl">www.skorpion.wok-wolow.pl</a>
14 środa	Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2. 11:00 -13:00 – Warsztaty plastyczne.
15 czwartek	Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2. 10:00 – 11:30 - Warsztaty plastyczne dla niepełnosprawnych.
21 środa	Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2. 11:00 – 13:00 – Spotkanie przy kawie.
28 środa	Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2. 11:00 – 12:00 - Spotkanie przy kawie 12:00 – 13:30 – Warsztaty kosmetyczne.

Rozpoczęliśmy wydawanie opasek ratujących życie.

Seniorzy brali udział w spektaklu teatralnym w WOK dla seniorów pt.: „DWL – z Wołowa do Lwowa”.

Reklamowaliśmy kolejny etap Akcji Gminy Wołów o nazwie NIE BĄDŹ OBOJĘTNY - SPRAWDŹ CO U SĄSIADA – POMAGAJMY.

W dniach 9–10 maja 2025 roku Park WOK w Wołowie seniorzy brali udział w Festiwalu "Kosmicznie Fajny Wołów".

*Festiwal przyciągnął tłumy mieszkańców i gości spragnionych niezemskich wrażeń. Pierwszego dnia na najmłodszych czekały występy przedszkolaków oraz interaktywne spektakle, m.in. "Babroszki lecą w kosmos". Starsze dzieci mogły sprawdzić swoją wiedzę o Wołowie w quizie, a młodzież uczestniczyła w spektaklu science-fiction "Horyzont zdarzeń". Nie zabrakło też mobilnego planetarium i interaktywnego Księżyca. Sobota upłynęła pod znakiem rodzinnych atrakcji – od warsztatów kosmicznych i zabaw, przez pokazy naukowe i wystawę astrofotografii, aż po spotkania z popularyzatorami astronomii. Wielkim zainteresowaniem cieszyło się spotkanie z Karolem Wójcickim – znanym z projektu „Z głową w gwiazdach”. Dodatkową atrakcją były foodtrunki, galaktyczna ścianka zdjęciowa, strefa chilloutu i malowanie twarzy. Festiwal był częścią obchodów 740-lecia Wołowa i z pewnością zapisze się w pamięci mieszkańców jako wydarzenie pełne radości, wiedzy i kosmicznej energii!*

Przeprowadziliśmy szkolenie w zakresie pozyskiwania przez Stowarzyszenia Senioralne środków zewnętrznych.

## **CZERWIEC 2025**

Dzień miesiąca	Wydarzenie
<b>3</b> wtorek	Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2 10:00 – 12:00 – Warsztaty dietetyczne wielopokoleniowe seniorów z udziałem młodzieży Liceum Ogólnokształcącego im. Mikołaja Kopernika w Wołowie. Ilość miejsc w warsztatach ograniczona. Telefoniczne zgłoszenia udziału seniorów, nr tel.:510249 946.
<b>4</b> środa	Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2 11:00 -13:00 – Spotkanie przy kawie.
<b>11</b> środa	Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2 11:00 -13:00 – Spotkanie przy kawie.
<b>13-14</b> piątek - sobota	Udział seniorów w Dniach Wołowa. Szczegóły na plakatach, FB: WOK i DD Wołów tv.
<b>18</b> środa	Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2 11:00 – 13:00 – Spotkanie przy kawie.
<b>25</b> środa	Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2 11:00 -13:00 – Spotkanie przy kawie.

Reklamowałem komunikat ZUS

*„przekazuję informację o przygotowanych Dyżurach telefonicznych ekspertów ZUS dotyczących renty wdowiej – czerwiec i lipiec 2025*

*Zakład Ubezpieczeń Społecznych Oddział we Wrocławiu uruchamia specjalne dyżury telefoniczne ekspertów, których tematyka dotyczyć będzie renty wdowiej. Inicjatywa ma na celu przybliżenie zainteresowanym osobom zasad przyznawania nowego świadczenia, kryteriów nabycia prawa do renty oraz procedury składania wniosków.*

*Dyżury będą odbywać się cyklicznie w każdą środę w czerwcu i lipcu 2025 roku, w godzinach od 10:00 do 12:00.*

*W tym czasie eksperci ZUS będą dostępni pod numerem telefonu: 71 360 63 82*

*Podczas rozmowy telefonicznej będzie można uzyskać odpowiedzi m.in. na pytania:*

- *Kto może ubiegać się o rentę wdowią?*
- *Jakie dokumenty są wymagane?*
- *W jaki sposób złożyć wniosek o nowe świadczenie?*
- *Jakie są terminy i tryb rozpatrywania wniosków?*

*Zachęcamy do skorzystania z możliwości kontaktu i uzyskania fachowych informacji bez konieczności wizyty w placówce ZUS."*

## **LIPIEC 2025**

Dzień miesiąca	Wydarzenie
2 wtorek	Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2 (domofon 6 lub 7). 11:00 -13:00 – Seniorze, nie siedz w domu, przyjdź na kawę.
9 środa	Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2 (domofon 6 lub 7). 11:00 -13:00 – Spotkanie na temat bezpieczeństwa pieszego w ruchu drogowym.
16 środa	Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2 (domofon 6 lub 7). 11:00 -13:00 – Spotkanie na temat bezpieczeństwa rowerzysty w ruchu drogowym.
23 środa	Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2 (domofon 6 lub 7). 11:00 -13:00 – Przedstawienie Partnerów Wołowskiej Karty Seniora i Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej.
30 środa	Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2 (domofon 6 lub 7). 11:00 -13:00 – Omówienie udziału seniorów w Paradzie Kapeluszy 6 września 2025.

Udział seniorów w Konkursie Gminy Wołów na Najładniejszy Ogród Ozdobny i Najlepsze Miejsce Wspólne Gminy Wołów 2025.

## **SIERPIEŃ 2025**

Dzień miesiąca	Wydarzenie
6 wtorek	Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2, 11:00 -13:00 – Spotkanie z Panią Bożeną Serafin na temat: „Teatru Każdego Widza”.
13 środa	Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2, 11:00 -13:00 – Spotkanie z Panią Anną Matraj – Pełnomocnikiem Burmistrza ds. Społecznych na temat udziału seniorów w projekcie „Magiczne Śródlesie w Gminie Wołów” i możliwościach uprawiania turystyki w regionie.
20 środa	Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2, 11:00 -13:00 – Warsztaty komputerowe – pierwsze kroki w zakresie grafiki

	komputerowej.
27 środa	Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2 11:00 -13:00 – Warsztaty komputerowe – pierwsze kroki w zakresie grafiki komputerowej.

Odbyliśmy szkolenie seniorów prowadzone przez Dolnośląską Federację Organizacji Pozarządowej i udział organizacji senioralnych w projekcie „**Zwiększenie jakości i dostępności usług dolnośląskich NGO**”. Działania adresowane są ponadto do zarządów, członków, pozostałej kadry i wolontariuszy dolnośląskich organizacji pozarządowych (m.in. stowarzyszeń, fundacji, Kół Gospodyń Wiejskich i Ochotniczych Straży Pożarnych). W ramach projektu korzystali **w bezpłatnych szkoleniach, wsparciu mentora, udziale w wizytach studyjnych oraz wsparciu przy wdrażaniu standardów** w trzech różnych obszarach - w zależności od potrzeb (prawnym, finansowym, zarządzania).

## WRZESIEŃ 2025

Dzień miesiąca	Wydarzenie
3 środa	Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2 11:00 – 13:00. Przygotowania do Parady Kapeluszy.
10 środa	Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2 11:00 – 13:00. Spotkanie przy kawie.
17 środa	Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2 11:00 – 13:00. Spotkanie z Panem Łukaszem Ciołkiem właścicielem biura turystycznego Dobry Kierunek organizatorem między innymi wyjazdów wypoczynkowych dla seniorów.
24 środa	Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2 11:00 – 13:00. Spotkanie z Panem Grudą Prezesem Koła nr 25 Polskiego Związku Wędkarskiego. Tematem spotkania będzie udział seniorów w zawodach wędkarskich.

Udział seniorów w PARADZIE KAPELUSZY DLA ZDROWIA i OLIMPIADA „GOTOWI NA WSZYSTKO”.

*IMPREZA ORGANIZOWANA BYŁA W RAMACH OBCHODÓW 740 - LECIA UZYSKANIA PRAW MIEJSKICH PRZEZ MIASTO WOŁÓW.*

*W ramach imprezy organizowaliśmy:*

*> PARADĘ KAPELUSZY.*

*> WIELOPOKOLENIOWĄ OLIMPIADĘ PROFILAKTYCZNO- SPORTOWĄ - AKTYWNY WOŁÓW.*

*Organizatorami imprezy byli:*

*Burmistrz Gminy Wołów Dariusz Chmura, Wołowski Ośrodek Kultury oraz Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Wołowie.*

*Adresatami imprezy byli:*

*W imprezie uczestniczyli zainteresowani bez względu na wiek. Uczestnika w konkurencjach o tematyce uzależnień wspierać mogli członkowie rodzin.*

*Miejsce, termin i czas trwania imprezy:*

*Rynek a następnie Wołowski Ośrodek Kultury ul. Sikorskiego 6 w Wołowie, (dodatkowe informacje na plakacie). 6 września 2025 roku w godzinach od 15:30-20:00.*

*Regulaminy konkurencji:*

**1) INDYWIDUALNY TURNIEJ W BULE.**

*Turniej rozgrywany był systemem pucharowym.*

*Konkurencję rozgrywać będziemy na trawie. Boisko ma około 4 metry szerokości i 15 metrów długości.*

*> Każdy gracz posiadał metalowe kule, zwane bulami. Zadaniem grającego jest trafić z wyznaczonego miejsca jak najbliżej niewielkiej (średnica 30 mm) kulki drewnianej, która określana jest mianem cochet (prosiaczek lub świnka). Podczas rozgrywki możliwe jest wybijanie bil przeciwników.*

*> Gra singlowa. Turniej rozgrywany był systemem pucharowym w grze singlowej.*

*> Gra. Jest dzielona była na partie, które składały się z maksymalnie trzech partii. Odległość od świnki musi wynosiła co najmniej 6 metrów. Na koniec podliczane były punkty. Za umieszczenie kuli najbliżej świnki - 6 pkt, w drugiej odległości - 2 pkt, w trzeciej – 1 pkt.*

*> Zwycięzca przechodzi do dalszych rozgrywek jeśli wygra dwie partie, przy remisie decydowała trzecia partia.*

**2) KONKURENCJE PRZECIWDZIAŁAJĄCE UZALEŻNIENIOM**

*> Każdy uczestnik otrzymywał na kartce zadania do rozwiązania w określonym czasie.*

*> Zadania były dla każdego takiej samej treści.*

*> Rozwiązywanie ich mogło być realizowane rodzinnie/wielopokoleniowo z udziałem: męża, żony, dzieci, wnuków.*

*> Organizator nie ujawniał i nie sugeruje szczegółów zadania.*

*> Na realizację konkurencji przewidywaliśmy 15 minut.*

*> Po wypełnieniu i udzieleniu pisemnej odpowiedzi, uczestnik wrzucał kartkę do przygotowanego pudła wraz z podanym imieniem i adresem zamieszkania.*

*> Spośród złożonych kartek losowaliśmy 20 nagród w postaci sprzętu sportowego.*

**3) KONKURS NA NAJŁADNIEJSZY KAPELUSZ.**

*> Powołana przez Organizatora trzyosobowa Komisja Konkursowa spośród uczestników parady wybrała trzy osoby z najładniejszymi kapeluszami.*

*> Dla zwycięzców przewidujemy trzy nagrody rzeczowe.*

*W trakcie trwania imprezy odbyły się występy kapel i zespołów muzycznych.*

*Dla wszystkich uczestników wydawana była grochówka i herbata.*

Udział seniorów w bezpłatnym badaniu piersi USG.

Reklama współpracy z lekarzem, specjalistą radiologiem - lek. Jackiem Witkowskim, specjalizującym się w badaniu USG piersi.

*Czym jest USG piersi?*

*Badanie USG piersi służy do oceny struktury gruczołu sutkowego, obecności ewentualnych zmian patologicznych oraz szerokości przewodów mlekowych. Badanie pozwala rozpoznać torbiele i włókniakogruczolak. USG piersi zwykle jest badaniem uzupełniającym mammografię lub badaniem stosowanym u młodych kobiet, u których duża gęstość tkanki gruczołowej utrudnia ocenę mammograficzną.*

*Kiedy warto wykonać USG piersi?*

*- ból piersi,*

- zmiana w piersi wyczuwalna przez dotyk,
- wyciek wydzieliny z brodawki sutkowej,
- badania kontrolne wcześniej rozpoznanych zmian łagodnych,
- występowanie raka sutka w wywiadzie rodzinnym,
- stosowanie hormonalnej terapii zastępczej.

Rozpoczęły się badania przesiewowe wzroku seniorów.

Udział seniorów w X Warzęgowskich Spotkaniach Kapel „Na Ganku”.

Rozpoczęliśmy reklamę medalu Zasłużony dla Ziemi Wołowskiej.

W ramach akcji Seniorzy Gminie Wołów, słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Wołowie w upiększają Gminę Wołów. Wspólnie z pracownikami PGK wykonali klomb „Jagódka” obok przejazdu kolejowego.

29.09.2025 w siedzibie Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Wołowie obsługiwałem Walne Zebranie Członków UTW w Wołowie.

## **PAŹDZIERNIK 2025**

Dzień m-ca	Wydarzenie
1.10, środa	Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2, <u>Godzina 11:00 do 12:00</u> - Spotkanie z Panią Krystyną Fesz-Chlebowską, Dyrektorką PSS-E w Wołowie. <u>Godzina 12:00 do 13:00</u> – Spotkanie z Panią Natalią Kasperek - Dyrektorką Wołowskiego Ośrodka Kultury. Temat spotkania: Omówienie udziału seniorów w nowych sekcjach. <u>Godzina 13:00 do 14:00</u> - Spotkanie organizacyjne uczestników kursu języka angielskiego.
2.10, czwartek	Miejsce: Siedziba Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Wołowie, plac Szkolny 2, <u>Godzina 13:00 – 16:00</u> – Spotkanie w klubie seniora.
4.10, sobota	Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2, Godzina 16:00 – 18:00 – Próba Zespołu „Warzęgowianie”.
7.10, wtorek	Miejsce: Siedziba Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Wołowie, plac Szkolny 2, Godzina 10:00 – 13:00 – Spotkanie w klubie seniora. Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2, <u>Zajęcia WOK - Godzina 16:30 – 17:30 – warsztaty filmu animowanego .</u> <u>Odpłatnie .</u>
8.10, środa	Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2, <u>Godzina 11:00 do 12:00</u> - Spotkanie z Panią Elwirą Studenną Prezeską PGK w Wołowie. <u>Godzina 12:15 do 13:15</u> - Spotkanie z Panią Karoliną Sobieską.

	<p>Pierwsze zajęcia warsztatów filmu animowanego seniorów.  <u>Godzina 13:00</u> - Kurs języka angielskiego – Kurs języka angielskiego dla początkujących.  <u>Zajęcia WOK – 17:30 – 18:30 – warsztaty ceramiczne. Odpłatnie.</u></p>
9.10, czwartek	<p>Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2,  <u>Godzina 12:00 i 13:15</u> – Kurs języka angielskiego dla początkujących.  Miejsce: Siedziba Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Wołowie, plac Szkolny 2,  <u>Godzina 13:00 – 16:00</u> – Spotkanie w klubie seniora.</p>
11.12, sobota	<p>Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2,  <u>Godzina 16:00 – 18:00</u> – Próba Zespołu „Warzęgowianie”.</p>
12.10, niedziela	<p>Miejsce: Warzęgowo 14. Udział seniorów w Widowisku „GRA KAPELA NA GANKU”.  <u>Godzina 14:00.</u></p>
14.10, wtorek	<p>Miejsce: Siedziba Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Wołowie, plac Szkolny 2,  <u>Godzina 10:00 – 13:00</u> – Spotkanie w klubie seniora.  Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2,  <u>Zajęcia WOK - Godzina 16:30 – 17:30 – warsztaty filmu animowanego. Odpłatnie.</u></p>
15.10, środa	<p>Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2,  <u>Godzina 11:00 do 12:00</u> -Spotkanie z Dariuszem Chmurą Burmistrzem Gminy Wołów.  <u>Godzina 12:15 do 13:15</u> - Spotkanie z Panią Agnieszką Sabat. Warsztaty fotograficznych dla seniorów.  <u>Godzina 12:15 – 13:15</u> - Spotkanie z przedstawicielami ZUS w Wołowie.  <u>Godzina 13:00</u> - Kurs języka angielskiego – Kurs języka angielskiego grupa druga..  <u>Zajęcia WOK – 17:30 – 18:30 – warsztaty ceramiczne. Odpłatnie.</u></p>
16.10, czwartek	<p>Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2,  <u>Godzina 12:00 i 13:15</u> – Kurs języka angielskiego dla początkujących.  Miejsce: Siedziba Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Wołowie, plac Szkolny 2,  <u>Godzina 13:00 – 16:00</u> – Spotkanie w klubie seniora.</p>
18.10, sobota	<p>Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2,  (domofon 6,7).  <u>Godzina 16:00 – 18:00</u> – Próba Zespołu „Warzęgowianie”.</p>
21.10, wtorek	<p>Miejsce: Siedziba Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Wołowie, plac Szkolny 2,  <u>Godzina 10:00 – 13:00</u> – Spotkanie w klubie seniora.  Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2,  <u>Zajęcia WOK - Godzina 16:30 – 17:30 – warsztaty filmu animowanego. Odpłatnie.</u></p>
22.10,	<p>Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2,</p>

środa	<p><u>Godzina 11:00 do 12:00</u> - Spotkanie z Kierowniczką Przychodni Rejonowo – Specjalistycznej w Wołowie.</p> <p><u>Godzina 12:15 do 13:15</u> - Spotkanie z Panią Olga Ingot. Pierwsze zajęcia z warsztatów ceramicznych dla seniorów. <u>Godzina 13:00</u> - Kurs języka angielskiego – Kurs języka angielskiego grupa druga..</p> <p><u>Zajęcia WOK – 17:30 – 18:30 – warsztaty ceramiczne. Odpłatnie.</u></p>
23.10, czwartek	<p>Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2, <u>Godzina 12:00 i 13:15</u> – Kurs języka angielskiego – dla początkujących.</p> <p>Miejsce: Siedziba Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Wołowie, plac Szkolny 2, <u>Godzina 13:00 – 16:00</u> – Spotkanie w klubie seniora.</p>
25.10, sobota	<p>Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2, <u>Godzina 16:00 – 18:00</u> – Próba Zespołu „Warzęgowianie”.</p>
28.10, wtorek	<p>Miejsce: Siedziba Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Wołowie, plac Szkolny 2, <u>Godzina 10:00 – 13:00</u> – Spotkanie w klubie seniora.</p> <p>Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2, <u>Zajęcia WOK - Godzina 16:30 – 17:30 – warsztaty filmu animowanego. Odpłatnie.</u></p>
29.10, środa	<p>Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2, <u>Godzina 11:00 do 12:00</u> – Spotkanie z Panią Anną Rzeszowską, Kierowniczką Wydziału Zarządzania Kryzysowego Urzędu Miejskiego w Wołowie.</p> <p><u>Godzina 12:00 do 13:00</u> – Wykład i zajęcia praktyczne z pierwszej pomocy.</p> <p><u>Godzina 13:00</u> - Kurs języka angielskiego – dla początkujących.</p> <p><u>Zajęcia WOK – 17:30 – 18:30 – warsztaty ceramiczne. Odpłatnie.</u></p>
30.10, czwartek	<p>Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2, <u>Godzina 12:00 i 13:15</u> – Kurs języka angielskiego grupa druga.</p>
30.10, czwartek	<p>Miejsce: Wołowski Ośrodek Kultury. Projekcja filmu „STAROŚĆ TO STAN UMYŚŁU” – Vika!. Po filmie zajęcia z prelegentem. Bilety w cenie 10 złotych do nabycia w WOK od 01.10.2025.</p> <p>Miejsce: Siedziba Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Wołowie, plac Szkolny 2, <u>Godzina 13:00 – 16:00</u> – Spotkanie w klubie seniora.</p>

Włączyliśmy się jako Gmina Wołów w wydarzenia:

1. „PAŹDZIERNIK MIESIĄCEM ZDROWIA!”

*Badania USG – kiedy warto je wykonać, jak się do nich przygotować?*

2. 1 października obchodziliśmy Międzynarodowy Dzień Osób Starszych.

3. Badań USG piersi kobiet.

4. Obchody Dnia Seniora w Wołowie.

5. Udział seniorów w debacie społecznej z udziałem seniorów na temat: Bezpieczeństwo

mieszkańców Gminy Wołów – Stop oszustom. W spotkaniu udział wzięli przedstawiciele samorządu, instytucji publicznych, lokalnych służb, a także seniorzy oraz młodzież z Liceum Ogólnokształcącego im. Mikołaja Kopernika w Wołowie i Technikum Zespołu Szkół Zawodowych w Wołowie

*To niezwykle budujące, że przy jednym stole zasiedli młodzi i starsi mieszkańcy, by wspólnie rozmawiać o bezpieczeństwie.*

6. Zajrzyjcie na chwilę do Ratuszowej!

*Oskar – gospodarz miejsca, oraz Marek Perzyński - znany dziennikarz, historyk i gawędziarz – zdradzają Wam, co szykuje się w Wołowie w piątek, 31 października o godz. 18:30.*

*To będzie Średniowieczna Gawęda w Ratuszowej - spotkanie pełne opowieści o dawnym Wołowie, tajemnicach Księstwa Wołowskiego, pręgierzach, procesach i... biesiadach, o jakich dziś już mało kto pamięta.*

7. 26.10.2025 Dzień Seniora w Lubiążu. Świątowaliśmy bardziej uroczyście niż zwykle, ponieważ organizacja senioralna obchodziła 55 lecie powołania tej organizacji.

8. Projekcja pierwszego filmu wykonanego przez seniorów. *To pierwszy w tym roku efekt warsztatów filmu animowanego seniorów.*

## **LISTOPAD 2025**

Dzień m-ca	Wydarzenie
4.11, wtorek	Miejsce: Siedziba Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Wołowie, plac Szkolny 2, Godzina 10:00 – 13:00 – Spotkanie w klubie seniora. Realizacja programu PZERil w Wołowie. Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2, <u>Zajęcia WOK - Godzina 16:30 – 17:30 – warsztaty filmu animowanego . Odpłatnie .</u>
5.11, środa	Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2, <u>Godzina 11:00 do 13:00</u> - Spotkanie z Panem Grzegorzem Bobrowiczem, Magiczne Śródlesie w Gminie Wołów. Dziedzictwo przyrodnicze regionu. <u>Godzina 13:00 do 14:00</u> – Kurs języka angielskiego stopień drugi. Godzina 16:00 do 18:00 - Próba Zespołu „Warzęgowianie”.
6.11, czwartek	Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2, <u>Godzina 12:00 do 13:15</u> – kurs języka angielskiego dla początkujących. Miejsce: Siedziba Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Wołowie, plac Szkolny 2, <u>Godzina 13:00 – 16:00</u> – Spotkanie w klubie seniora. Realizacja programu PZERil w Wołowie.
11.11, wtorek	Miejsce: Siedziba Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Wołowie, plac Szkolny 2, <u>Godzina 10:00 – 13:00</u> – Spotkanie w klubie seniora. Realizacja programu PZERil

	<p>w Wołowie.  Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2,  <u>Zajęcia WOK - Godzina 16:30 – 17:30 – warsztaty filmu animowanego .</u></p>
12.11, środa	<p>Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2,  <u>Godzina 11:00 do 12:15</u> - Spotkanie z Panem Janem Janasem – Starostą Powiatu Wołowskiego.  <u>Godzina 12:15 do 13:15</u> - Spotkanie z Panią Karoliną Sobieską. Zajęcia warsztatów filmu animowanego seniorów. <u>Godzina 13:00 -14:00</u> - Kurs języka angielskiego – Kurs języka angielskiego stopień drugi.  <u>Zajęcia WOK – 17:30 – 18:30 – warsztaty ceramiczne. Odpłatnie.</u></p>
13.11, czwartek	<p>Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2,  <u>Godzina 12:00 i 13:15</u> – Kurs języka angielskiego dla początkujących.  Miejsce: Siedziba Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Wołowie, plac Szkolny 2,  <u>Godzina 13:00 – 16:00</u> – Spotkanie w klubie seniora. Realizacja programu PZERil w Wołowie.</p>
17.11, poniedz.	<p>Miejsce: siedziba Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Wołowie, ul. Kolejowa (Dworzec PKP).  Wernisaż wystawy DIORAM I MODELI KOLEJOWYCH. Wystawa organizowana przez WOK, Klub „Skorpion”, UTW.</p>
18.11, wtorek	<p>Miejsce: Siedziba Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Wołowie, plac Szkolny 2,  <u>Godzina 10:00 – 13:00</u> – Spotkanie w klubie seniora. Realizacja programu PZERil w Wołowie.  Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2,  <u>Zajęcia WOK - Godzina 16:30 – 17:30 – warsztaty filmu animowanego.</u>  <u>Odpłatnie.</u></p>
19.11, środa	<p>Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2,  <u>Godzina 11:00 do 12:15</u> -Spotkanie na temat: Jak kształtowała się demokracja w dobie przemian lat 90 tych – początki lokalnego samorządu. Spotkanie z Przedstawicielami NSZZ „Solidarność”.  <u>Godzina 12:15 do 13:15</u> - Spotkanie z Panią Agnieszką Sabat. Warsztaty fotograficzne dla seniorów.  <u>Godzina 13:00</u> - Kurs języka angielskiego – Kurs języka angielskiego stopień drugi.  <u>Godzina 16:00 do 18:00</u> - Próba Zespołu „Warzęgowianie”.  <u>Zajęcia WOK – 17:30 – 18:30 – warsztaty ceramiczne. Odpłatnie.</u></p>
20.11, czwartek	<p>Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2, (domofon 6,7).  <u>Godzina 12:00 i 13:15</u> – Kurs języka angielskiego dla początkujących.  Miejsce: Siedziba Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Wołowie, plac Szkolny 2,  <u>Godzina 13:00 – 16:00</u> – Spotkanie w klubie seniora. Realizacja programu PZERil w Wołowie.</p>

25.11, wtorek	Miejsce: Siedziba Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Wołowie, plac Szkolny 2, <u>Godzina 10:00 – 13:00</u> – Spotkanie w klubie seniora. Realizacja programu PZERil w Wołowie. Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2, <u>Zajęcia WOK - Godzina 16:30 – 17:30 – warsztaty filmu animowanego.</u> <u>Odpłatnie.</u>
26.11, środa	Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2, <u>Godzina 11:00 do 12:00</u> – Spotkanie z Przedstawicielami Komendy Powiatowej Policji w Wołowie. Temat spotkania: Zagrożenia czyhające na seniorów. <u>Godzina 12:15 do 13:15</u> - Spotkanie z Panią Olga Ingłot. Warsztaty ceramiczne dla seniorów. <u>Godzina 13:00</u> - Kurs języka angielskiego – Kurs języka angielskiego grupa druga. <u>Godzina 16:00 do 18:00</u> - Próba Zespołu „Warzęgowanie”.. <u>Zajęcia WOK – 17:30 – 18:30 – warsztaty ceramiczne. Odpłatnie.</u>
27.11, czwartek	Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2, <u>Godzina 12:00 i 13:15</u> – Kurs języka angielskiego – dla początkujących. Miejsce: Siedziba Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Wołowie, plac Szkolny 2, <u>Godzina 13:00 – 16:00</u> – Spotkanie w klubie seniora. Realizacja programu PZERil w Wołowie.

W Lubiążu w siedzibie PZER miały miejsce kolejne warsztaty z cyklu " Babciu i dziadku naucz mnie".

Odbyła się kolejna inicjatywa Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Wołowie - "Seniorzy Gminie Wołów". Udostępniając swoją siedzibę w Wołowie dla Klubu Modelarskiego "Skorpion" na wystawę, będąc współorganizatorem wystawy, kontynuuje i wzbogacał o nowe wydarzenia partnerską współpracę z Gminą Wołów i Wołowskim Ośrodkiem Kultury. Wystawa to pokłosie wielu lat pracy Pana Piotra Hoduna i Członków Klubu.

Udział seniorów w heppeningu Uśmiech podaj dalej z okazji Dnia Życzliwości w Wołowie!

Zachęcałem seniorów do korzystania z Dodatkowych wizyt u diabetologa w Przychodni Rejonowo - Specjalistycznej w Wołowie. Padła deklaracja, że w przyszłym roku zakres współpracy rozszerzymy także o Przychodnię Rejonowo - Specjalistyczną w Brzegu Dolnym. Podczas wizyty dr n. med. Łukasz Lis:

- przeprowadzi szczegółowy wywiad medyczny,
- przeanalizuje dotychczasowe wyniki badań,
- opracuje spersonalizowany plan leczenia i profilaktyki,
- udzieli praktycznych porad dotyczących stylu życia i żywienia.

Uczestniczyliśmy w ogólnopolskiej kampanii społecznej, która pokazywała, jak ważne jest odwoływanie wizyt, z których nie możemy skorzystać. Dzięki temu ktoś inny może szybciej dostać pomoc, a kolejki do specjalistów stają się krótsze

W ramach akcji „Seniorzy Gminie Wołów” dnia 25.11.2025 roku w Tarchalicach odbyło się kolejne wielopokoleniowe, bardzo produktywne spotkanie seniorów i młodzieży LO im. Mikołaja Kopernika w Wołowie. Za sprawą Ani i Małgosi (Połączeni z naturą) wkroczyliśmy w świat zapachów, dotyku i historii tarchalickich dymarek. Odkrywaliśmy nasz skarb Magiczne Śródlesie.

Pobyt zakończyliśmy wspólnym ogniskiem, kietbaskami i muzyką na żywo w wydaniu Andrzeja M.

## **GRUDZIEŃ 2025**

<b>Dzień m-ca</b>	<b>Wydarzenie</b>
2.12, wtorek	Miejsce: Siedziba Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Wołowie, plac Szkolny 2, Godzina 10:00 – 13:00 – Spotkanie w klubie seniora. Realizacja programu PZERil w Wołowie. Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2, <u>Zajęcia WOK - Godzina 16:30 – 17:30 – warsztaty filmu animowanego . Odpłatnie .</u>
3.12, środa	Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2, <u>Godzina 11:00 do 13:00</u> – Spotkanie z Panią Olga Ingot. Warsztaty ceramiczne dla seniorów. <u>Godzina 13:00 do 14:00</u> – Kurs języka angielskiego stopień drugi. Godzina 16:00 do 18:00 - Próba Zespołu „Warzęgowanie”.
4.12, czwartek	Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2, <u>Godzina 12:00 do 13:15</u> – kurs języka angielskiego dla początkujących. Miejsce: Siedziba Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Wołowie, plac Szkolny 2, <u>Godzina 13:00 – 16:00</u> – Spotkanie w klubie seniora. Realizacja programu PZERil w Wołowie.
9.12, wtorek	Miejsce: Siedziba Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Wołowie, plac Szkolny 2, <u>Godzina 10:00 – 13:00</u> – Spotkanie w klubie seniora. Realizacja programu PZERil w Wołowie. Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2, <u>Zajęcia WOK - Godzina 16:30 – 17:30 – warsztaty filmu animowanego . Odpłatnie .</u>
10.12, środa	Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2, <u>Godzina 11:00 do 13:15</u> - Spotkanie z Panią Karoliną Sobieską. Zajęcia warsztatów filmu animowanego seniorów. <u>Godzina 13:00 -14:00</u> - Kurs języka angielskiego – Kurs języka angielskiego stopień drugi. Godzina 16:00 do 18:00 - Próba Zespołu „Warzęgowanie”. <u>Zajęcia WOK – 17:30 – 18:30 – warsztaty ceramiczne. Odpłatnie.</u>
11.12, czwartek	Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2, <u>Godzina 12:00 i 13:15</u> – Kurs języka angielskiego dla początkujących. Miejsce: Siedziba Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Wołowie, plac Szkolny 2,

	<u>Godzina 13:00 – 16:00</u> – Spotkanie w klubie seniora. Realizacja programu PZERil w Wołowie.
16.12, wtorek	Miejsce: Siedziba Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Wołowie, plac Szkolny 2, <u>Godzina 10:00 – 13:00</u> – Spotkanie w klubie seniora. Realizacja programu PZERil w Wołowie. Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2, <u>Zajęcia WOK - Godzina 16:30 – 17:30</u> – warsztaty filmu animowanego. Odpłatnie.
17.12, środa	Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2, <u>Godzina 11:00 do 13:15</u> - Spotkanie z Panią Agnieszką Sabat. Warsztaty fotograficzne dla seniorów. <u>Godzina 13:00</u> - Kurs języka angielskiego – Kurs języka angielskiego stopień drugi. <u>Godzina 16:00 do 18:00</u> - Próba Zespołu „Warzęgowanie”. <u>Zajęcia WOK – 17:30 – 18:30</u> – warsztaty ceramiczne. Odpłatnie.
18.12, czwartek	Miejsce: Gminne Centrum Aktywności Seniorów, Wołów, plac Szkolny 2, <u>Godzina 12:00 i 13:15</u> – Kurs języka angielskiego dla początkujących. Miejsce: Siedziba Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Wołowie, plac Szkolny 2, <u>Godzina 13:00 – 16:00</u> – Spotkanie w klubie seniora. Realizacja programu PZERil w Wołowie.

Realizowaliśmy spotkanie z przedstawicielami Powiatowego Centrum Medycznego w Wołowie. Było to już kolejne spotkanie, którego celem, tym razem były sprawy związane z ruchem i odżywianiem seniorów.

Oferowaliśmy seniorom wystawę „Magiczne Śródlesie” w Urzędzie Miejskim w Wołowie.

Udział seniorów w Wigilii Społecznej i Czwartkowych Spotkaniach Kobiet.

Reklamowałem na FB Wołów Seniorom artykuł Ewy Gierasimuk TAK ŁATWO ZASZKODZIĆ POMAGAJĄC.

W Wołowie i Lubiążu seniorzy PZER brali udział udział w tradycyjnym, corocznym spotkaniu opłatkowym.

Opracował:

Eugeniusz Stańczak

Pełnomocnik Burmistrza ds. Polityki Senioralnej.