Kolejne spotkanie w dniu 19.11.2021 DK SCK sala nr 3 godz. 12.30. (12.11.2021 – wykładu nie będzie)
Film realizowany przez Muzeum Dworek i Park Oborskich „Alfabet galicyjnski", poprzedzony planowanym występem Chóru Echo MUTW z pieśniami patriotycznymi, w celu uczczenia Święta Niepodległości.

1. Ćwiczenia na wzmocnienie kręgosłupa prowadzone w ramach projektu zewnętrznego (Paweł Ślifirski) zostają przeniesione do Centrum.
Odbywają się w każdy wtorek i piątek, godz. 16.00 pokój nr 12.

2. Spacer z kijkami z trenerką Dominiką zostaje zakończony (do wiosny) z dniem dzisiejszym.
Grupa nordic-walking planuje marsz w dniu 19.11.2021 godz. 9.00 pod samolotem.

3. Zajęcia ruchowe przy muzyce, zmiany organizacyjne:
I grupa zajęcia w Centrum - poniedziałek godz. 10.00
II grupa zajęcia w SCK sala nr 3 – środa godz. 9.00
Szczegóły dotyczące imiennych wykazów u starostów grup.

4. Warsztaty z zakresu rozwoju osobistego.
Powstała propozycja przeprowadzenia warsztatów-pogadanek z zakresu rozwoju osobistego, walki ze stresem w dobie aktualnej sytuacji pandemicznej i nie tylko…. Kompetentna pedagog przedstawiła nam propozycje zagadnień w ramach Grupy Rozwoju Osobistego:
- Ćwiczenia integrujące grupę
- Emocje i potrzeby
- Porozumienie bez przemocy. Teoria Marshala Rosenberga i jej praktyczne zastosowanie
- Sposoby radzenia sobie ze stresem i trudnymi emocjami
- Ćwiczenia rozwijające procesy poznawcze – pamięć, spostrzeganie, myślenie
- Kanały uczenia się i ich praktyczne zastosowanie
- Techniki zapamiętywania
- Wszystkie inne zagadnienia wynikające z potrzeb grupy.

Proponowane spotkania w grupach po 15 osób. Starostów poszczególnych grup zainteresowań prosimy o rozeznanie potrzeb grupy i przesłanie list osób, celem przygotowania organizacyjnego. Termin do 15 listopada 2021.

5. Spotkania informatyczno-fotograficzne, zajęcia ze smartfonami.
Planowane cykliczne (wedle wstępnego harmonogramu) spotkania grup zainteresowań z zakresu informatyczno-fotograficznych oraz pogłębiania wiedzy o korzystaniu ze smartfonów (finansowane ze środków MUTW) zostały odłożone w czasie, ze względu na przedstawioną ciekawą ofertę wpisującą się w ten obszar zainteresowań przez Stowarzyszenie OSP Mielec. Jest to projekt finansowany ze środków programu wieloletniego Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej na rzecz Osób Starszych „Aktywni+"na lata 2021-2025. Program obejmuje zakres potrzeb i oczekiwań seniorów, którzy zgłaszali chęć szkolenia w tym obszarze.

Spotkania odbywać się będą w grupach 10 osobowych, w poszczególne dni tygodnia: wtorki, środy, piątki, soboty, w godzinach od 16.00, soboty – 9.00 i 13.00. Istnieje możliwość elastycznego uczestnictwa, zmiany grupy w razie potrzeby. Aktualnie jesteśmy w trakcie tworzenia 3 grup 10 osobowych, na bazie zgłoszeń słuchaczy na szkolenia ze smartfonów oraz członków grupy informatyczno-fotograficznej, o czym imiennie zostanie każdy słuchacz poinformowany, najpóźniej do poniedziałku.
Początek zajęć już we wtorek (09.11.) godz. 16.00
Miejsce zajęć: ul .Reja 1 (stary ZUS)
Organizator zapewnia nowoczesny sprzęt (komputery, skanery,…) poczęstunek w przerwach i inne atrakcje na zakończenie uroczyste kursu.
Zakończenie kursu do końca roku 2021. Każdy uczestnik będzie miał możliwość do 12 spotkań.

6. Kurs komputerowy organizowanym przez Centrum Rozwoju Aktywności Społecznej (CRAS) – zgłoszenia chętnych w sierpniu 2021,startuje w II połowie listopada
Pierwsze spotkanie w II połowie listopada, spotkanie organizacyjne z wykonawcami projektu. Będą indywidualne powiadomienia wszystkich zgłoszonych w celu określenia się czy będą uczestniczyć.
Ponieważ nie można jednocześnie korzystać z 2 projektów finansowanych ze środków Funduszy Europejskich, osoby które zadeklarowały się do uczestnictwa w tym kursie, a międzyczasie podjęły naukę w projekcie prowadzonym przez Klub Młodych Liderów, powinny złożyć oświadczenie o rezygnacji (z pewnych względów) w celu uniknięcia zbędnych konsekwencji.
Dla przypomnienia, przed spotkaniem organizacyjnym infomuję te osoby osobiście.

Prezes Zarządu MUTW
Elżbieta Kwiatkowska