



SĄSIEDZIE WSKOCZ DO KLUBU

INFORMATOR O KLUBACH SENIORA W SOSNOWCU

Projekt dofinansowany ze środków rządowego Programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025.



Wydawca:

Stowarzyszenie Aktywne Kobiety,
ul. 3 Maja 11, 41-200 Sosnowiec

Redakcja i korekta:

dr Halina Sobańska

Opracowanie graficzne

Piotr Wilczyński

Grafika:

Julia Soroko i Canva.com

Zdjęcia:

Archiwum Stowarzyszenia Aktywne Kobiety

Wydanie elektroniczne i drukowane:

Sosnowiec 2024

Nakład:

2500 sztuk



Projekt dofinansowany ze środków rządowego Programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025.



SĄSIEDZIE WSKOCZ DO KLUBU

INFORMATOR O KLUBACH SENIORA W SOSNOWCU

Materiał powstał w ramach projektu "Zagłębie Aktywności Społecznej i Obywatelskiej Seniorów", realizowanego przez Stowarzyszenie Aktywne Kobiety. Projekt dofinansowany w ramach Programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych Aktywni+, na lata 2021- 2025.



Droga Seniorko/Drogi Seniorze

Mamy przyjemność przekazać Państwu wydany po raz drugi w Sosnowcu - **Informator o Klubach Seniora działających na terenie miasta.**

Informator zawiera adresy, terminy spotkań klubowych, kontakt do lidera/liderki, proponowane formy aktywności. Jest też instruktarzem dla tych, którzy chcieliby klub założyć.

Wierzymy, że informacje te pomogą Państwu znaleźć miejsce, do którego chętnie będziecie przychodzić i pożytecznie spędzać czas.

Do zobaczenia w klubie!

PROJEKCIE

Zagłębie Aktywności Społecznej i Obywatelskiej Seniorów – to projekt realizowany przez Stowarzyszenie Aktywne Kobiety od 08-12.2024r., którego celem było utworzenie 7 klubów seniora, wsparcie liderów w ich prowadzeniu, integracja i sieciowanie klubów, a także zaangażowanie osób 60+ do działalności społecznej i obywatelskiej.

W ramach projektu odbyły się:

- **Akademia Lidera** - liderzy podnosili swoje kompetencje do prowadzenia klubu
- **Warsztat empowermentowy** pt. "O ludziach, którym urosły skrzydła" - uczestnicy rozwijali poczucie sprawczości i kreatywności, bez względu na wiek
- **II Forum Klubów Seniora w Sosnowcu** - kluby prezentowały się i zapoczątkowały współpracę
- **Narady Robocze** - liderzy uczyli się w praktyce jak rozwijać działalność klubów
- **Kawiarenki Obywatelskie** - publiczne dyskusje na tematy obywatelskie
- **Andrzejkowy Bal Seniorów** - służył integracji seniorów i klubów
- **Wydano Informator** o klubach seniora działających w mieście
- **Wsparcie finansowe 15 klubów** na organizację wydarzeń obywatelskich
- **Zespół Ekspercki**, opracował materiały służące rzecznictwu interesów klubów

Uczestnicy projektu wyrazili zadowolenie z uczestnictwa w inicjatywie oraz zainteresowanie kolejnymi projektami na rzecz wzmocnienia działalności klubów seniora.

Halina Sobańska i Zespół projektu



KLUB SENIORA "ZAWSZE MŁODZI"

Adres siedziby: ul. Generała Józefa Hallera 16A (Pogoń),
Klub Osiedlowy "Rudna" przy SSM

Spotkania: Środa, godz. 16:00

Liderzy klubu: Włodzimierz Galicki, Janina Madej
i Bożena Grochola

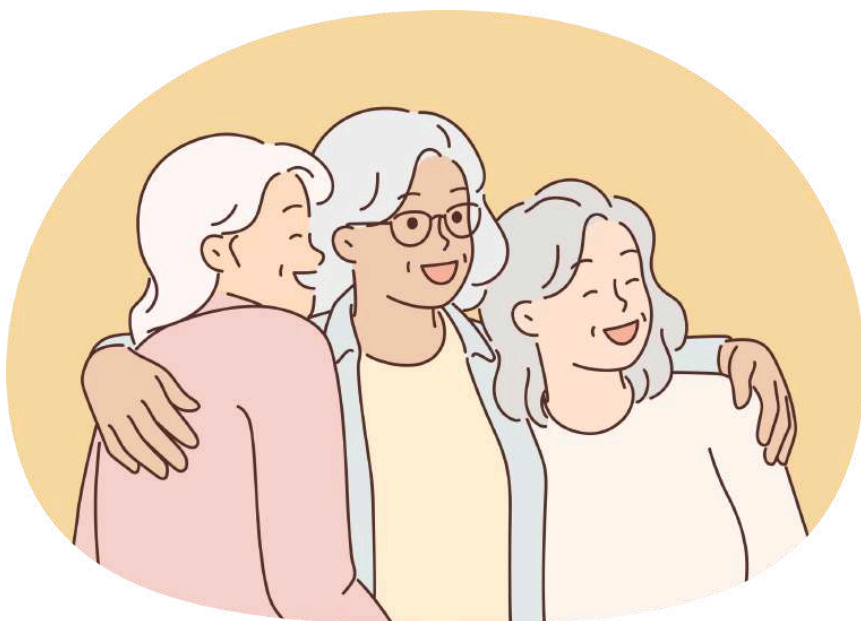
Kontakt: 669 988 184

Facebook: Klub Seniora "Zawsze Młodzi" w Sosnowcu

Składka członkowska: 10 zł / miesięcznie

CO ROBIMY?

- 👍 gimnastyka rekreacyjna
- 👍 zajęcia manualne
- 👍 zwiedzamy miejsca historyczne w mieście
- 👍 organizujemy wycieczki i spacer
- 👍 organizujemy spotkania tematyczne, np. zielarstwo
- 👍 prezentujemy swoje pasje
- 👍 spędzamy czas na miłej rozmowie
- 👍 współpracujemy z innymi klubami seniora





KLUB SENIORA "MARZENIE+"

Adres siedziby: ul. Sąsiedzka 4 (Stary Sosnowiec),
Klub Osiedlowy "Ziemowit" przy SSM

Spotkania: Środa, godz. 15:00

Liderki klubu: Jadwiga Baryła, Teresa Sobstyl,
Wiesława Potęga

Kontakt: 663 753 857

Facebook: Klub seniora "Marzenie +"

Składka członkowska: 15 zł / miesięcznie

CO ROBIMY?

- 👍 zajęcia gimnastyczne, w plenerze
- 👍 zajęcia rękodzieła artystycznego
- 👍 spotkania tematyczne
- 👍 prezentujemy swoje pasje
- 👍 spędzamy czas na miłej rozmowie
- 👍 wyjeżdżamy na wycieczki
- 👍 współpracujemy z innymi klubami





KLUB SENIORA "SENIOR+" SOBIESKIEGO

Adres siedziby: ul. Sobieskiego 3D (Centrum)

Spotkania: Poniedziałek, godz. 11:00-15:00
Wtorek i czwartek, godz. 9:00-17:00;
Środa i piątek, godz. 9:00-15:00

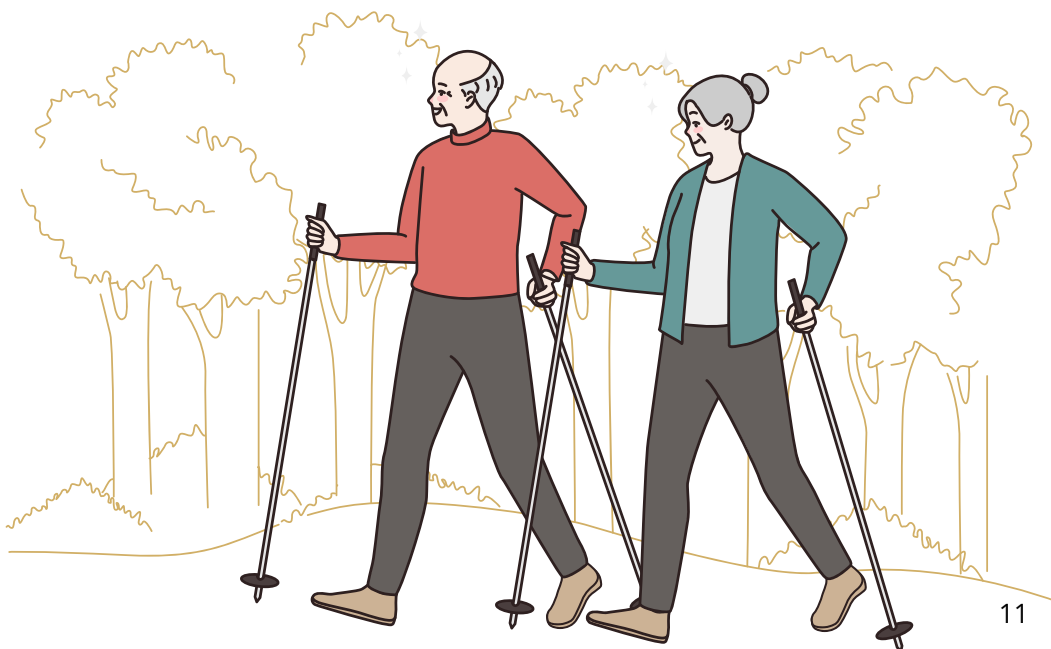
Liderzy klubu: Beata Dekarska

Kontakt: 510 890 980

Składka członkowska: 10 zł / miesięcznie

CO ROBIMY?

- 👍 zajęcia intelektualne, pilates, zumba, joga
- 👍 uczestniczymy w spotkaniach organizowanych przez Radę Miasta
- 👍 aktywnie spędzamy czas na wycieczkach, wędrownkach plenerowych
- 👍 wyjścia do kina teatru oraz muzeum
- 👍 spotkania przy grillu, wspólny śpiew i taniec, zabawa
- 👍 spędzamy czas na miłej rozmowie
- 👍 integrujemy się z innymi klubami





KLUB SENIORA "POGODNA JESIEŃ"

Adres siedziby: ul. Warszawska 1/2 (Centrum), Biuro Poselskie Poła na Sejm RP Włodzimierza Czarzastego

Spotkania: Wtorek, godz. 15:30

Liderzy klubu: Zenona Witek, Henryk Szczepański, Teresa Fir, Barbara Nowak

Kontakt: 662 380 353

Facebook: Klub Seniora "Pogodna Jesień" w Sosnowcu

Składka członkowska: 15 zł / miesięcznie

CO ROBIMY?

- 👍 spotkania tematyczne
- 👍 wyjścia do kina i teatru
- 👍 organizujemy spotkania w plenerze
- 👍 wyjeżdżamy na wczasy i wycieczki
- 👍 zwiedzamy parki miejskie
- 👍 spędzamy czas na miłej rozmowie
- 👍 współpracujemy z innymi klubami





KLUB SENIORA "CENTRUM - SENIOR Z PASJĄ"

Adres siedziby: ul. Warszawska 1/2 (Centrum), Biuro Poselskie Pośła na Sejm RP Włodzimierza Czarzastego

Spotkania: Czwartek, godz. 16:00

Liderzy klubu: Urszula Such, Jerzy Noczyński, Wanda Leśniak

Kontakt: 503 667 455

Facebook: Klub seniora "Centrum - Senior z pasją"

Składka członkowska: 15 zł / miesięcznie

CO ROBIMY?

- 👍 spotkania tematyczne
- 👍 wyjścia do kina i teatru
- 👍 prezentujemy swoje pasje
- 👍 organizujemy pomoc dla członków klubu
- 👍 organizujemy wykłady muzyczne
- 👍 spędzamy czas na miłej rozmowie
- 👍 współpracujemy z innymi klubami





KLUB SENIORA "SŁONECZNI SENIORZY"

Adres siedziby: ul. Warszawska 1/4 (Centrum),
Biuro Senatorskie Joanna Sekuła

Spotkania: Drugi i czwarty wtorek miesiąca, godz. 15:30

Liderzy klubu: Ewa Kamizela-Baranowska, Alicja Kania,
Dorota Wyszynska, Daniela Paradowska, Zofia Skorupka
i Bogusława Sowa

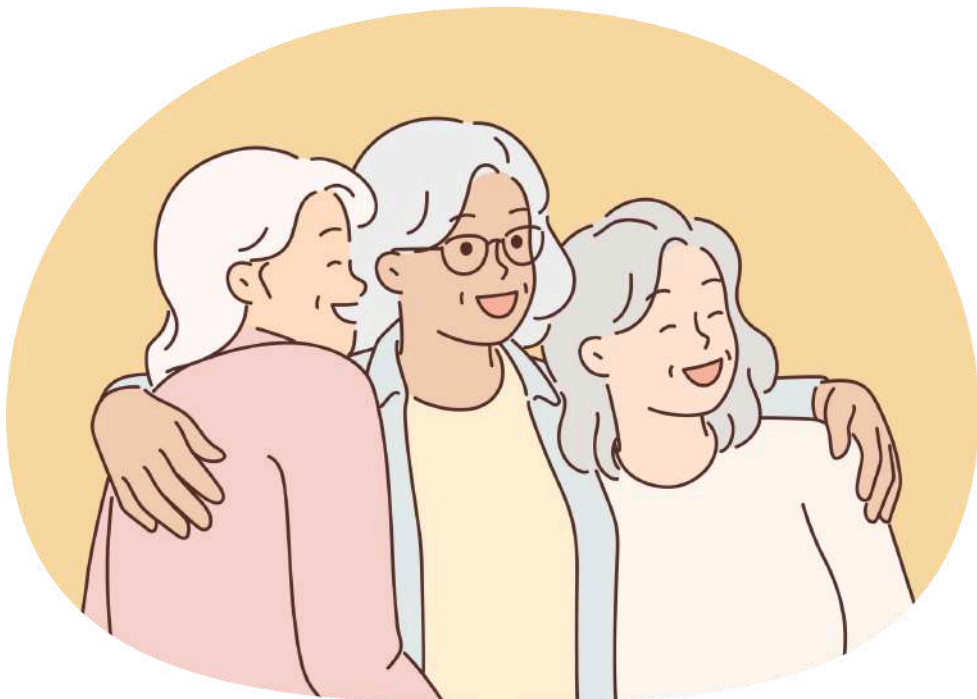
Kontakt: 509 069 409

Facebook: Klub seniora "Słoneczni seniorzy"

Składka członkowska: 15 zł / miesięcznie

CO ROBIMY?

- 👍 spotkania tematyczne
- 👍 zajęcia florystyczne
- 👍 wyjścia do kina i teatru
- 👍 prezentujemy swoje pasje
- 👍 wyjeżdżamy na wycieczki
- 👍 spędzamy czas na miłej rozmowie
- 👍 organizujemy pomoc dla potrzebujących
- 👍 współpracujemy z innymi klubami



KLUB SENIORA "ZŁOTY WIEK" PRZY MIEJSKIM OŚRODKU POMOCY SPOŁECZNEJ

Adres siedziby: ul. Modrzejowska 42 (Centrum)

Klub prowadzony przez Gminę Sosnowiec.

Składka członkowska: 3 zł

Otwarty dla każdego mieszkańca Sosnowca,
wystarczy przyjść i uczestniczyć w zajęciach.

Spotkania:

poniedziałek, wtorek i środa, godz. 11:00 - 15:00

czwartek, godz. 10:00 - 15:00

Kontakt: 32 296 22 42



CO ROBIMY?

- 👍 **zwiedzanie historycznych miejsc z przewodnikiem**
- 👍 **wyjścia do kina, teatru, muzeum, na koncerty do NOSPR-u**
- 👍 **spotkania okolicznościowe** np. tłusty czwartek
- 👍 **spotkania ze specjalistami** np. prawnikami i psychologami

Jak wziąć udział w zajęciach?
Wystarczy przyjść na spotkanie, bez zapisów.



KLUB SENIORA "SŁONECZNI" JAGIELLONKA

Adres siedziby: ul. Jagiellońska 12 (Centrum)

Składka członkowska: 15 zł / miesięcznie

Spotkania: Wtorek, godz. 16:00

Liderzy klubu: Ewa Czerska, Zofia Sadowska, Zofia Komędza, Ewa Witkowska, Ewa Zebel, Andrzej Kurek

Kontakt: 504 990 344

Facebook: Klub Seniora "Słoneczni Jagiellonka"



CO ROBIMY?

- 👍 spotkania tematyczne
- 👍 zajęcia rękodzieła artystycznego
- 👍 spędzamy czas na miłej rozmowie
- 👍 spacerujemy po mieście
- 👍 współpracujemy z innymi klubami

STREFA SENIORA PRZY KLUBIE "BAKCYL" SM HUTNIK

Adres siedziby: ul. Koszalińska 25 (Zagórze),
Klub "BAKCYL" przy Spółdzielni Mieszkaniowej "Hutnik"

Spotkania: Czwartek, godz. 16:00

Liderzy klubu: koordynator Strefy

Kontakt: 727 014 603 | klub.@smhutnik.pl

Facebook: Klub Bakcyl

Składka członkowska: nie dotyczy – warunkiem uczestnictwa jest posiadanie członkostwa w Spółdzielni Mieszkaniowej Hutnik w Sosnowcu.



CO ROBIMY?

- 👍 zumba, zajęcia gimnastyczne
- 👍 spotkania tematyczne
- 👍 wyjeżdżamy na wycieczki
- 👍 zajęcia rękodzieła artystycznego
- 👍 zajęcia teatralne
- 👍 spędzamy czas na miłej rozmowie



KLUB SENIORA "SILVERS"

Adres siedziby: ul. Bolesława Prusa 53 (Środula),
Świetlica Środula

Spotkania: Wtorki, godz. 17:00

Liderki klubu: Barbara Kasza, Anna Łuć

Kontakt: 791 049 868

Facebook: Klub Seniora Silvers

Składka członkowska: 10 zł / miesięcznie

CO ROBIMY?

- 👍 spotkania tematyczne
- 👍 wycieczki, wyjścia do kina i teatru
- 👍 zajęcia rękodzieła artystycznego
- 👍 spotkania przy kawie
- 👍 wydarzenia lokalne
- 👍 warsztaty rozwojowe





KLUB SENIORA "ZORZA"

Adres siedziby: ul. Bora-Komorowskiego 2 (Zagórze),
Parafia św. Floriana w Sosnowcu

Spotkania: Środa, godz. 16:00

Liderzy klubu: Michał Krzeszowski, Janina
Wojciechowska, Danuta Krzeszowska

Kontakt: 504 313 037

Facebook: Klub Seniora "Zorza"

Składka członkowska: 15 zł / miesięcznie

CO ROBIMY?

- 👍 spotkania teamtyczne
- 👍 organizujemy wycieczki, wyjścia do kina, teatru
- 👍 organizujemy wykłady muzyczne, zabawy taneczne
- 👍 spędzamy czas przy miłej rozmowie
- 👍 współpracujemy z innymi klubami





KLUB SENIORA "POZYTYWNI"

Adres siedziby: ul. Karola Szymanowskiego 5A
(Zagórze), Ośrodek Interwencji Kryzysowej

Spotkania: Środa, godz. 16:00

Liderki klubu: Grażyna Nawrocka, Bożena Matuła,
Halina Binio, Maryla Pietranek, Maria Pełka

Kontakt: 518 298 872

Facebook: Klub seniora "Pozytywni"

Składka członkowska: 15 zł / miesięcznie

CO ROBIMY?

- 👍 spotkania tematyczne
- 👍 wyjeżdżamy na wycieczki
- 👍 uwielbiamy śpiewać
- 👍 spędzamy czas na miłej rozmowie
- 👍 współpracujemy z innymi klubami





KLUB SENIORA "AKTYWNI"

Adres siedziby: ul. Ks. Jerzego Popiełuszki 42 (Zagórze),
Parafia św. Joachima w Sosnowcu

Spotkania: Środa, godz. 15:30

Liderki klubu: Teresa Kwiecień, Danuta Jędrycha

Kontakt: 509 089 958

Facebook: Klub seniora "Aktywni"

Składka członkowska: 15 zł / miesięcznie

CO ROBIMY?

- 👍 spotkania tematyczne
- 👍 organizujemy wieczór niepodległościowy z okazji 11 listopada
- 👍 spędzamy czas na miłej rozmowie
- 👍 współpracujemy z innymi klubami





KLUB SENIORA "PIĘKNI I MŁODZI"

Adres siedziby: ul. Władysława Jagiełły 3 (Zagórze),
Szkoła Podstawowa nr 23

Spotkania: Środa, godz. 16:00

Liderki klubu: Grażyna Stanek, Jadwiga Wewóra,
Antonina Pałka, Marta Demczuk

Kontakt: 504 595 321

Facebook: Klub Seniora "Piękni i Młodzi"

Składka członkowska: 15 zł / miesięcznie

CO ROBIMY?

- 👍 wyjeżdżamy na wycieczki
- 👍 prezentujemy swoje pasje
- 👍 spacerujemy nordic walking
- 👍 spędzamy czas na miłej rozmowie
- 👍 poznajemy historyczne miejsca Zagłębia i Śląska
- 👍 wymieniamy się przepisami i degustujemy
- 👍 wychodzimy do kina i teatru
- 👍 współpracujemy z innymi klubami





KLUB SENIORA “WIECZNIE MŁODZI”

Adres siedziby: ul. Główna 19 (Kazimierz Górniczy),
Przystanek Otwartej Kultury w Kazimierzu Górniczym

Spotkania: Czwartek, godz. 16:00

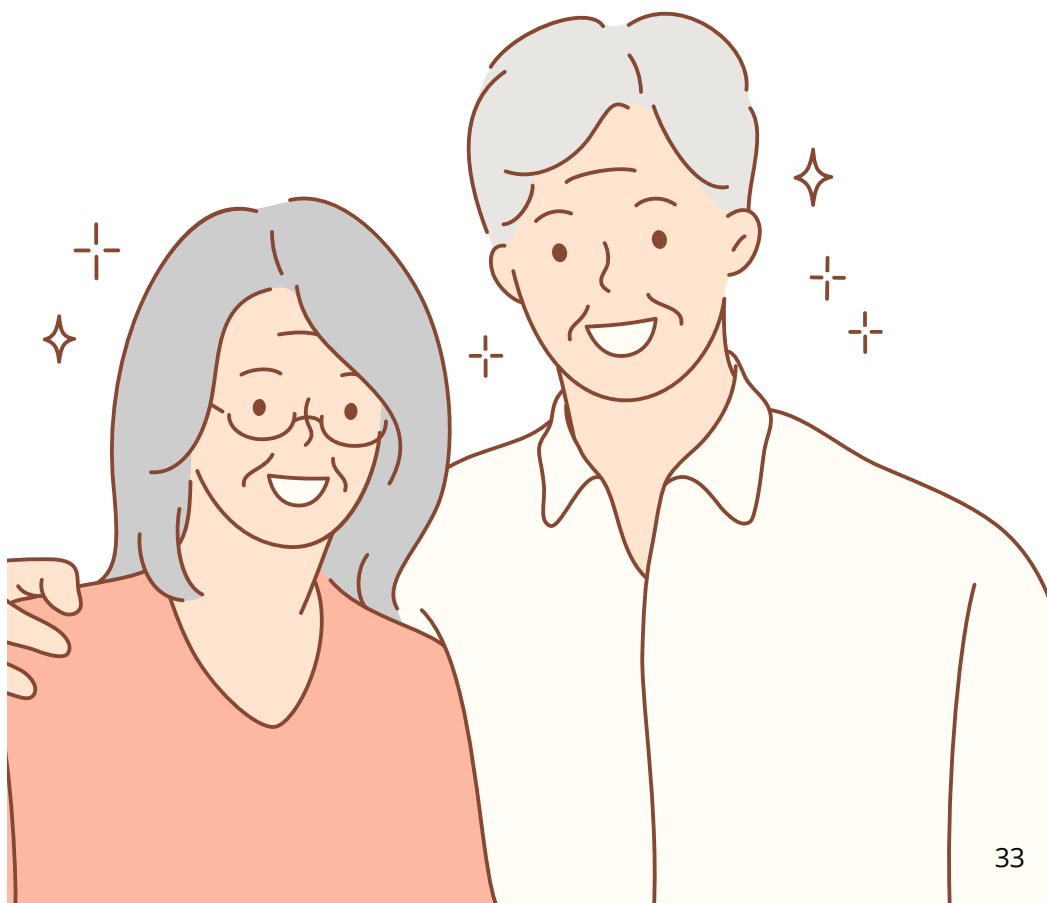
Liderki klubu: Jolanta Bigaj, Małgorzata Kozłowska

Kontakt: 789 352 754

Składka członkowska: 10 zł / miesięcznie

CO ROBIMY?

- 👍 wyjeżdżamy na wycieczki i wczasy
- 👍 wychodzimy do kina i teatru
- 👍 uczestniczymy w wydarzeniach Domu Kultury
- 👍 spędzamy czas na miłej rozmowie
- 👍 organizujemy spotkania z władzami miasta





KLUB SENIORA "MACZKI+"

Adres siedziby: ul. Krakowska 26 (Maczki),
Przystanek Otwartej Kultury Maczki w Sosnowcu

Spotkania: Wtorek, godz. 16:00

Liderki klubu: Regina Gebel, Zofia Kurasińska,
Krystyna Wasyl i Stanisława Furmanek

Kontakt: 501 539 630

Facebook: Klub Seniora "Maczki+" w Sosnowcu

Składka członkowska: 20 zł / miesięcznie

CO ROBIMY?

- 👍 klubowa gimnastyka
- 👍 spotkania tematyczne
- 👍 organizujemy spacery po Maczkach
- 👍 wyjeżdżamy na wycieczki
- 👍 prezentujemy swoje pasje
- 👍 spędzamy czas na miłej rozmowie
- 👍 uczestniczymy w wydarzeniach historycznych, w dzielnicy
- 👍 współpracujemy z innymi klubami





KLUB SENIORA JULIUSZ "AKTYWNY SENIOR 60+"

Adres siedziby: ul. Spadochroniarzy 4 (Juliusz)

Spotkania: Poniedziałek, wtorek, środa, godz. 15:30

Liderzy klubu: Ewa Młóżniak

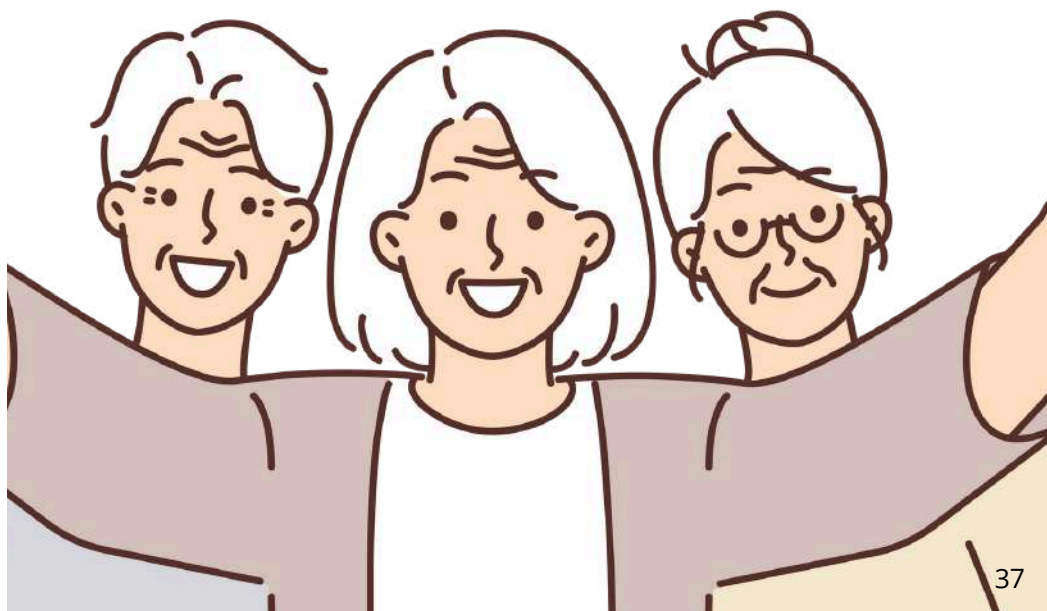
Kontakt: 603 070 985

Facebook: Juliusz Aktywny Senior 60+

Składka członkowska: 15 zł / miesięcznie

CO ROBIMY?

- 👍 spotkania tematyczne
- 👍 warsztaty rękodzielnicze
- 👍 warsztaty rozwojowe
- 👍 wyjeżdżamy na wycieczki
- 👍 wychodzimy do kina, teatru
- 👍 prezentujemy swoje pasje
- 👍 spędzamy czas na miłej rozmowie
- 👍 organizujemy wycieczki, festyny, akcje pomocowe
- 👍 współpracujemy z innymi klubami





KLUB SENIORA "KALINOWI+"

Adres siedziby: ul. Kalinowa 173 (Dańdówka),
Klub Osiedlowy "Kalinówka" przy SSM

Spotkania: Środa, godz. 16:00

Liderki klubu: Daniela Kalinowska, Krystyna
Derebecka, Alfreda Florczyk i Renata Szczepara

Kontakt: 501 706 689

Facebook: Klub Seniora Kalinowi +

Składka członkowska: 15 zł / miesięcznie

CO ROBIMY?

- 👍 spotkania tematyczne
- 👍 wyjeżdżamy na wycieczki
- 👍 zwiedzamy sosnowieckie parki
- 👍 spacerujemy nordik walking, wycieczki rowerowe
- 👍 wychodzimy do kina i teatru
- 👍 prezentujemy swoje pasje
- 👍 spędzamy czas na miłej rozmowie





KLUB SENIORA "SENIOR+" DAŃDÓWKA

Adres siedziby: ul. Jodłowa 4 (Dańdówka)

Spotkania: Codziennie, godz. 13:00 - 18:00

Liderzy klubu: Pracownicy Centrum Usług
Społecznych i Wsparcia w Sosnowcu.

Kontakt: 32-603-29-22 (w godz. 14-17),
ddpscusiw@wp.pl

Facebook: Klub Senior+

Składka członkowska: brak

CO ROBIMY?

- 👍 zajęcia kulinarne i rękodzielnicze
- 👍 warsztaty rozwojowe
- 👍 spotkania tematyczne
- 👍 wyjeżdżamy na wycieczki
- 👍 wychodzimy do kina i teatru
- 👍 prezentujemy swoje pasje
- 👍 spędzamy czas na miłej rozmowie





KLUB EMERYTA I SENIORA IM. KWK NIWKA-MODRZEJÓW

Adres siedziby: ul. Orłąt lwowskich 70 (Niwka),
budynek MOSIR

Spotkania: Czwartek, godz. 15:30

Liderzy klubu: Anna Adamek

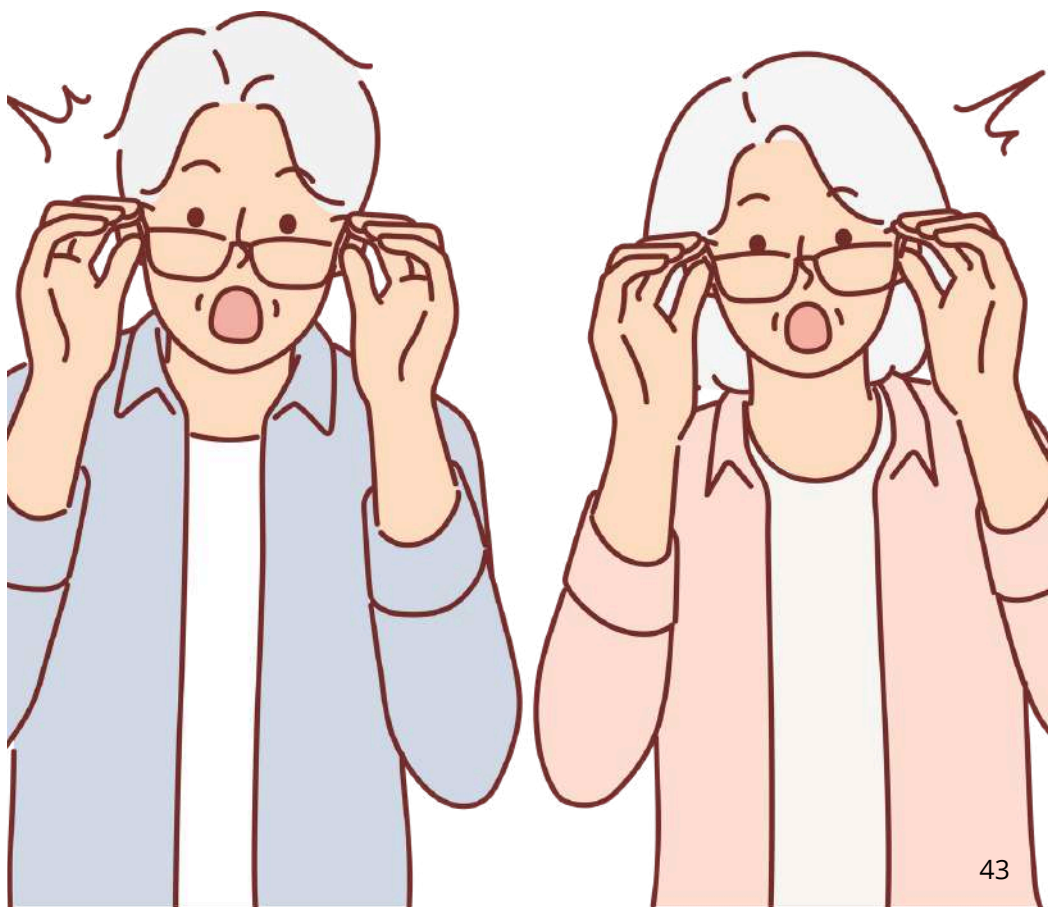
Kontakt: 507 192 089

Facebook: Klub Emeryta i Seniora im. KWK Kopalni
Niwka-Modrzejów

Składka członkowska: 15 zł / miesięcznie

CO ROBIMY?

- 👍 spotkania tematyczne
- 👍 wyjeżdżamy na wycieczki
- 👍 spędzamy czas na miłej rozmowie
- 👍 organizujemy zabawy taneczne





KLUB SENIORA JĘZOR

Adres siedziby: ul. Zawodzie 34 (Jęzor),
Szkoła Podstawowa nr 21 w Sosnowcu

Spotkania: Co drugi wtorek, godz. 17:00

Liderzy klubu: Ryszard Kasprzyk

Kontakt: 515 833 413

Facebook: Klub Seniora Jęzor (grupa)

Składka członkowska: 15 zł / miesięcznie

CO ROBIMY?

- 👍 spędzamy czas na miłej rozmowie
- 👍 organizujemy zabawy taneczne
- 👍 uczestniczymy w wykładach historycznych dotyczących dzielnicy
- 👍 organizujemy ogniska okolicznościowe
- 👍 uczestniczymy w koncertach
- 👍 organizujemy spotkania z władzami miasta



POLSKI ZWIĄZEK EMERYTÓW, RENCISTÓW I INWALIDÓW



ZWIĄZEK EMERYTÓW I RENCISTÓW KOŁO NR 1

Adres siedziby: ul. 1 maja 21/23

Spotkania: dyżury wt., śr., czw. godz. 9.00-12.00

Kontakt: 32 291 30 62

ZWIĄZEK EMERYTÓW I RENCISTÓW KOŁO NR 3

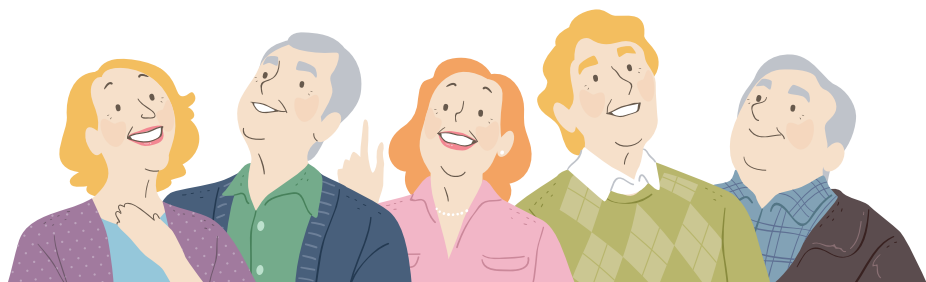
Adres siedziby: ul. Zagórska 3

Spotkania: środa, godz. 9:00-12:00

Kontakt: 502 301 140

CELE ORGANIZACJI

- 👍 reprezentowanie interesów Związku wobec organów władzy państwowej
- 👍 przedstawianie opinii i postulatów dotyczących poprawy systemu zabezpieczenia społecznego i polepszenia warunków socjalno- bytowych emerytów i rencistów na forum Parlamentu, Komisji Trójstronnej i innych
- 👍 organizowania życia kulturalnego i artystycznego emerytów i rencistów
- 👍 przeciwdziałania samotności, ubóstwu i wykluczeniu społecznemu osób starszych i niepełnosprawnych



JAK ZAŁOŻYĆ KLUB SENIORA? INSTRUKCJA KROK PO KROKU

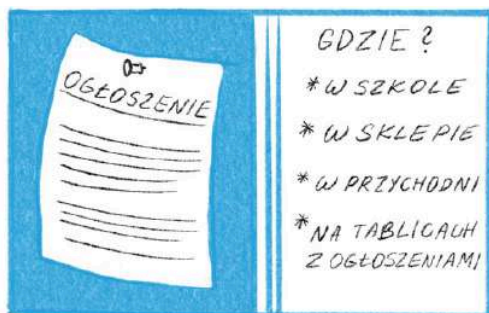
KROK I:

Założcie grupę inicjatywną,
poszukajcie lokalu i sponsorów



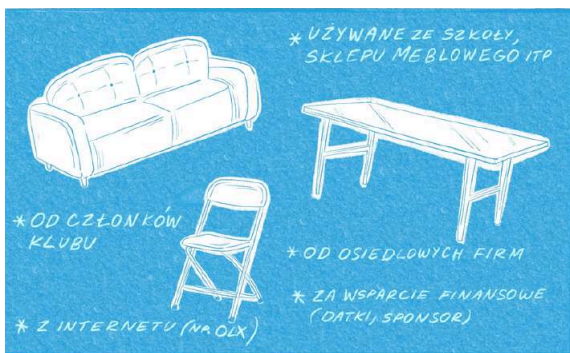
KROK II:

Poinformujcie społeczność o zebraniu



Krok III:

Zorganizujcie pierwsze zebranie klubowe

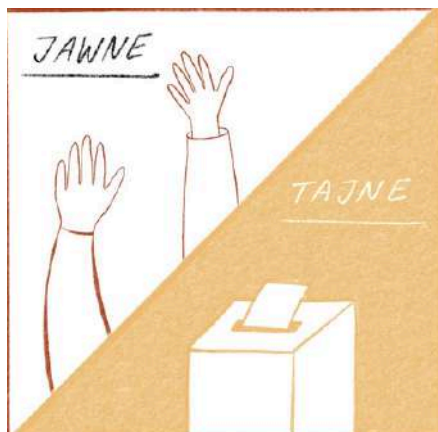


Krok IV:

Pozyskajcie niezbędne wyposażenie

Krok V:

Wybierzcie zarząd



KROK VI:

Wspólnie opracujcie dokumenty klubowe



KROK VII:

Zaplanujcie pracę klubu



PAMIĘTAJCIE!

Działalność ma sens, gdy angażują się wszyscy :)

POWODZENIA

W CO SIĘ BAWIĆ? PLANUJEMY PRACĘ KLUBU SENIORA

DECYDUJECIE WSPÓLNIE

Pomoże Wam w tym tablica pomysłów, gdzie umieścicie swoje propozycje.



TABLICA POMYSŁÓW

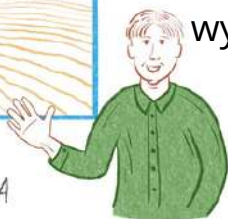
WYBRANE PROPOZYCJE SPĘDZANIA CZASU W RAMACH KLUBU

I. OBSZAR – ZDROWIE

np. Nordic walking



← PUSTYNI
BŁĘDOWSKA



II. OBSZAR – TURYSTYKA

np. wykład przedstawiciela
PTTK nt. regionu oraz plan
wycieczki krajoznawczej



III. OBSZAR – AKTYWNOŚĆ OBYWATELSKA

np. uczestnictwo w sesji Rady
Miejskiej i Rady Seniorów



IV. OBSZAR - KULTURA, LITERATURA, MUZYKA

np. wspólne wyjścia do kina
lub teatru

V. OBSZAR - OBYCZAJE

np. tańce naszej młodości –
twist



VI. OBSZAR - ZAJĘCIA ROZRYWKOWE

np. gry w planszówki:
szachy, warcaby, chińczyk,
domino itp.

VI. OBSZAR - RÓŻNE

np. projekt HELP ME – W INTERNECIE.
Instrukcje dla seniorów z udziałem
młodych informatyków z Technikum
Elektronicznego



NAJCZĘŚCIEJ POPEŁNIANE BŁĘDY PRZEZ LIDERÓW KLUBÓW SENIORA

**Narzekasz, że sama/sam prowadzisz klub seniora,
a inni się nie angażują, to może oznaczać, że:**



1. Nie delegujesz zadań.

Wykonujesz wszystkie czynności sam/sama: przygotowujesz spotkania, opracowujesz program, zapraszasz gości, robisz zakupy na spotkania klubowe, sprzątasz po spotkaniu, inne.

**Efekt – działalność szybko przestanie sprawiać
Ci satysfakcję!**

2. Jesteś przekonany/przekonana, że inni nie zrobią tego tak dobrze jak Ty.

Taka postawa może powodować obawy członków, że nie sprostają Twoim oczekiwaniom, więc nie podejmują inicjatyw. Pozwól im się sprawdzić!

3. Jesteś przekonany/przekonana, że posiadasz najlepszą koncepcję/wizję funkcjonowania klubu, więc nie doceniasz innych pomysłów.

Ograniczasz w ten sposób inicjatywy i kreatywność członków.

4. Nie znajdujesz czasu na wprowadzanie członków w klubową „kuchnię”. Wolisz robić to sam/sama, niż znaleźć czas na instruowanie innych.

Pamiętaj: jak długo nie znajdziesz czasu na wprowadzanie innych w tajniki „kuchni” klubowej, tak długo będziesz robił/robiła wszystko sam/sama. Wypalenie społeczne murowane!

5. A może czerpiesz satysfakcję z zapracowywania się, bo przecież bez Twojej pracy nic by nie było?

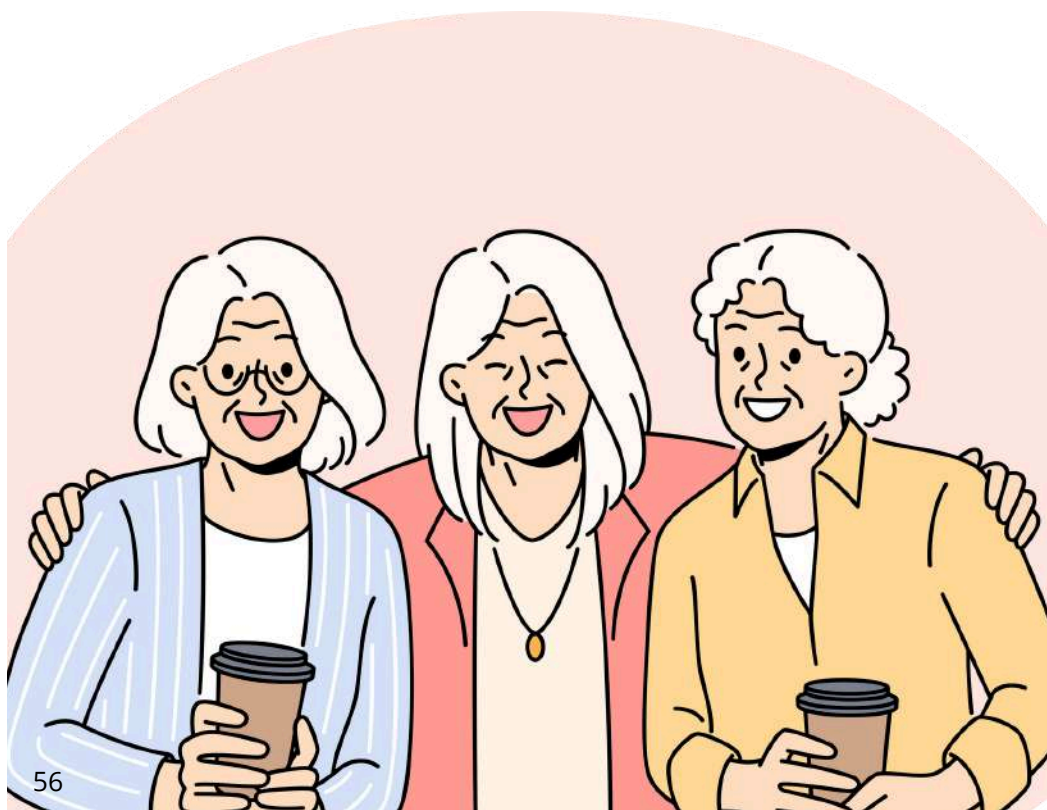
Uważaj – może zamienić się to w niechęć do dalszej działalności, poczucie bycia wykorzystywanym!

6. Chcesz zadowolić wszystkich w tym samym czasie. Nierealne!

7. A może to poczucie władzy sprawia Ci satysfakcję i dlatego nie dzielisz się zadaniami, bo w ten sposób wszystko zależy od Ciebie.

Uwaga - to prosta droga do zniechęcania członków, rozpadu klubu.

8. Nie jesteś otwarty/ta na zmiany - hamujesz rozwój klubu i członków. Otwórz się na zmiany i różnorodność!



DLATEGO:



1. Zmień postawę solisty na dyrygenta.

Potencjał grupy jest zawsze większy niż potencjał pojedynczego człowieka. **Pamiętaj, ludzie wspólnie pracujący mają nieograniczone możliwości.**

2. Motywuj innych! Ludzie lubią gdy coś od nich zależy. **Wspieraj i rozwijaj potencjał i kreatywność członków klubu!**

3. Daj sobie prawo do zadowolenia z bycia liderem/liderką klubu seniora. Pamiętaj, zadowolony lider, to zadowoleni członkowie!

Powodzenia!

TWOJE NOTATKI



Stowarzyszenie Aktywne Kobiety - organizacja pozarządowa działająca od 20 lat na rzecz kobiet, seniorów, młodzieży i grup narażonych na wykluczenie społeczne w obszarze włączenia społecznego, partycypacji obywatelskiej, przeciwdziałania dyskryminacji, aktywizacji do życia społecznego i publicznego. Prowadzimy działania lokalne, regionalne, w kraju i na całym świecie (Afryka, Bliski Wschód, US, Azja).



ul. 3 Maja 11,
41-200 Sosnowiec



sobanska.halina1
@gmail.com



660 748 534



Stowarzyszenie
Aktywne Kobiety

WWW.AKTYWNEKOBIEITY.ORG.PL