

Klub dôchodcov obce Závažná Poruba

**Plán práce rozpracovaný na mesiace
v roku 2024**

Činnosť nášho klubu bude zameraná na tieto oblasti:

1. Organizačná oblasť:

- Pravidelné pondelkové stretnutia v Klube dôchodcov o 9,00 hod.
- Získavanie nových členov – v priebehu roka
- Výber členských príspevkov 3,- € na člena a rok 2024, odvod na OOJDS 1,50 € za člena do konca februára
- Návrh členov na vyznamenanie na OOJDS v Liptovskom Mikuláši
- Odosielanie hlásenia o činnosti nášho klubu na OOJDS v Liptovskom Mikuláši

2. Sociálno – zdravotný oblasť:

- Návštevy chorých a imobilných členov organizácie
- Spolupráca s Domom sociálnych služieb
- Zabezpečenie prednášok so zdravotnou tematikou v spolupráci s Regionálnym úradom verejného zdravotníctva v Liptovskom Mikuláši
- Pozvať pracovníčku z Úradu práce, sociálnych vecí a rodiny na rozhovor o formách pomoci seniorom
- Využitie zľavnených rekreačno – rehabilitačných poukazov so štátnou dotáciou, prípadne zahraničných rekreácií
- Športovo – turistické aktivity
- Využitie AQUAPARKU TATRALANDIA – plávanie a saunovanie
- Tanečno – pohybové cvičenia v klube
- Pamäťové cvičenia
- Využívanie rehabilitačného matraca v klube

3. Kultúrno – spoločenská a záujmová oblasť:

- Využívanie seniorských výhod cestovania vlakom zdarma na rôzne výlety, exkurzie
- Spoločné stretnutia členov klubu – posedenia a účasť na kultúrnych akciách organizovaných obcou, Domom Milana Rúfusa, OOJDS v LM
- Premietanie fotografií zo zahraničných ciest našich členiek – cestovateliek, A. Kováčovej a V. Brantálovej
- Účasť na oslavách SNP a ukončenia 2. svetovej vojny
- Pokračovanie činnosti tanečnej skupiny SENIORKA a ženskej speváckej skupiny POLUDNICA a v spevokole ev. a. v. c. FIDELITAS
- Autobusové zájazdy s kultúrno – poznávacím cieľom
- Návšteva divadelných predstavení podľa ponuky
- Tvorivé dielne
- Informácie z prečítaných časopisov Tretí vek, Slovenka, Téma a iných zaujímavostí čerpaných z internetu
- Udržiavanie a šírenie našich folkórnych tradícií, zvykov a receptov starých materí
- Návšteva obecnej knižnice, stretnutie s našou poetkou Katarínou Devečkovou

- Spolupráca s organizáciami v obci a Obecným zastupiteľstvom
- Využívanie počítačov v Klube dôchodcov, a začať rozširovať počítačovú gramotnosť aj v seniorskom veku

4. Dobrovoľná brigádnicá činnosť:

- Starostlivosť o cintorín, pamätníky padlých v obci, areál Mateja Staroňa, estetické a funkčné skrášľovanie Klubu dôchodcov

5. Mediálna oblasť:

- Prispievanie do Porubských novín a na web stránku obce Závažná Poruba, do časopisu Tretí vek a iných médií

Činnosť našej organizácie budeme koordinovať so Stanovami JDS.

Za uskutočnenie akcií zodpovedá výbor Klubu dôchodcov obce Závažná Poruba.

Za plnenie plánu a podrobné rozpracovanie jednotlivých úloh na mesiace, za stanovenie termínov zodpovedá predsedníčka a výbor Klubu dôchodcov obce Závažná Poruba

V Závažnej Porube 22.1.2024

JANUÁR

1. Výbor KD: spracovanie Plánu práce – výbor
príprava Výročnej správy KD za rok 2023-predsedička, výbor
výber členských príspevkov - pokladnička
2. Zasadnutie predsedníctva okresnej organizácie 17.1.
a krajskej JDS v LM 10.1.
3. Zistiť možnosti kúpeľnej liečby pre skupinu, aj jednotlivcov
4. Pripraviť delegovanie členiek na MDŽ v Liptovskom Mikuláši: návrh –
Niňajová Anna st., Ľudmila Šuchtárová, Habarková Božena
5. Meranie cholesterolu, cukru a krvného tlaku z Rúvz v LM 8.1.
6. Návšteva našich členov v DSS 25.1.
7. Výlet vlakom na Hrebienok 31.1.
8. Výroba koberčekov z odpadového materiálu - priebežne

FEBRUÁR

1. Zasadnutie predsedníctva okresnej organizácie JDS v LM 7.2.
2. Zasadnutie výboru KD
3. Prednáška Význam pohybu seniorov p. Slabejová Rúvz v LM 5.2.
4. Príprava MDŽ v Klube, rozdelenie úloh,
5. Zabezpečiť lístky do divadla, kina podľa ponuky
6. Bežkovanie seniorov na Štrbskom plese 22.2.
7. Výročná členská schôdza 13.2. – výber členského
8. Aktivita členov - Viazanie šatky, šálu
9. Posledný fašiang v klube – varenie vínožufky
10. Výroba koberčekov z odpadového materiálu - priebežne

MAREC

1. Zasadnutie predsedníctva okresnej organizácie JDS v LM 6.3.
2. Retro oblečenie k MDŽ: „Ako sme sa obliekali v minulosti“ 13.3. spojená s módnou prehliadkou
3. Celo-okresná oslava MDŽ v LM 8.3.
4. MDŽ našich členov Kultúrnom dome 12.3.
5. Ochutnávka nátierok, ktoré robíme doma 18.3.
6. Rozhovor s našou rodáčkou, poétkou Katkou Devečkovou
7. Duševné zdravie – prednáška 25.3.
8. Výroba koberčekov z odpadového materiálu
- 9.

APRÍL

1. Zasadnutie predsedníctva okresnej organizácie JDS v LM 3.4.
2. Zasadnutie výboru KD
3. Brigáda na cintoríne, pri pomníku a v areáli M. Staroňa
4. Návšteva divadelného predstavenia – podľa ponuky divadiel
5. Príprava na okresnú prehliadku spevokolov na 14.6.
6. Návšteva vo Važeckej jaskyni
7. Návšteva záhradkarského veľtrhu v Trenčíne v dňoch
8. Výroba koberčekov z odpadového materiálu
9. Výlet organizovaný OVJDS v Liptovskom Mikuláši do Prešova a do múzea SOLIVAR dňa 25.4.
10. Návšteva našich členov v DSS

MÁJ

1. Zasadnutie predsedníctva okresnej organizácie JDS v LM 15.5.
2. Zasadanie predsedníctva KOJDS 2.5. Vrútky
3. Účasť na sprievode k Pomníku padlých 8.5.
4. Zasadnutie výboru KD
5. Oslava Dňa matiek v areáli M.Staroňa v spolupráci s predsedníctvom Okresnej organizácie v LM 15.5.
6. Prednáška na tému: Význam pitného režimu pre seniorov 27.5.
7. Okresné športové hry v LM 28.5.
8. Účasť na Majálesy v L. Jáne 31.5.
9. Návšteva v dome Martina Rázusa v LM – podľa počasia
10. Výlet do Poľska, 22.5. odchod o 5,45 hod.
11. Príprava na skupinový pobyt v kúpeľoch podľa aktuálnej ponuky

JÚN

1. Zasadnutie predsedníctva Okresnej organizácie JDS v LM 5.6.
2. Turistická vychádzka do Iľanova
3. Okresná prehliadka spevokolov 14.6.
4. Zasadnutie výboru KD - príprava Stretnutia v prírode Opekačky
 - Kontrola areálu, aby bolo pokosené
5. Zrealizovanie opekačky .. .6.2023
6. Celodenný výlet – Zvolen rozárium výstava ruží a návšteva mesta BB
7. Dvojdňový výlet Skalica, Baťov kanál a Južná Morava
8. L. Ján výstava, aj turistická vychádzka
9. L. Hrádok návšteva hradu

AUGUST

1. Zasadnutie predsedníctva Okresnej organizácie JDS v LM 7.8.
2. Výbor, príprava akcie guláš
3. Stretnutie v areáli Mateja Staroňa na guláši.....
4. Kúpeľný pobyt členov
5. Úprava pamätníka padlých pred oslavami SNP
6. Účasť na pietnej spomienke pri príležitosti SNP
7. Návšteva kina, divadla, podľa ponuky

SEPTEMBER

1. Zasadnutie predsedníctva Okresnej organizácie JDS v LM 4.9.
2. Výbor Klubu dôchodcov – príprava mesiaca Úcty k starším
3. Turistická vychádzka na Vyšnú Bocu na vyhliadkovú vežu, spojená s opekačkou
4. Výlet vlakom do Žiliny, Budatín
5. Ružomerská lýra
6. Prednáška podľa ponuky Polície v LM
7. Návšteva starších občanov v DSS v Závažnej Porube
8. Zhotovovanie RODOSTROMU svojich rodín

OKTÓBER

1. Zasadnutie predsedníctva Okresnej organizácie JDS v LM 2.10.
2. Výbor Klubu dôchodcov
3. Okresný aktív Mesiac úcty k starším 9.10. v obci Liptovská Kokava
4. Členská schôdza Mesiac úcty k starším – odovzdanie Ďakovných listov
5. Brigáda v dome u Rúfusov
6. Starostlivosť o pamätník padlých, odloženie letných kvetov a zimná výzdoba

NOVEMBER

1. Zasadnutie predsedníctva Okresnej organizácie JDS v LM 6.11.
2. Výbor Klubu dôchodcov - príprava kapustnice
3. Pečenie oblátok pre členov klubu a pre spolupracujúce organizácie v obci
4. Návšteva starších občanov v DSS v Závažnej Porube

DECEMBER

1. Zasadnutie predsedníctva Okresnej organizácie JDS v LM 4.12.
2. Výbor Klubu dôchodcov – príprava plánu práce na rok 2025
- príprava Hodnotiacej správy za rok 2024
2. Kapustnica

Plán práce sa plní podľa podmienok a počasia