



ul. Kościuszki 5
05-500 Piaseczno
radaseniorow@piaseczno.eu

PROTOKÓŁ Z VII POSIEDZENIA PIASECZYŃSKIEJ RADY SENIORÓW ZWOŁANEGO NA DZIEŃ 26 MARCA 2018 ROKU

Proponowany porządek obrad:

1. Otwarcie posiedzenia PRS
2. Stwierdzenie wymaganego kworum i zatwierdzenie porządku obrad
3. Zatwierdzenie sprawozdania z działalności PRS za rok 2017
4. Zatwierdzenie proponowanych projektów do Budżetu Obywatelskiego
5. Wolne wnioski
6. Zamknięcie posiedzenia

Ad. 1

Przewodniczący Piotr Jakubowski otworzył VII. posiedzenie Piaseczyńskiej Rady Seniorów.

Ad 2

Na podstawie listy obecności stwierdzono wymagane kworum. Zatwierdzenie posiedzenia obrad – wszyscy za. Porządek został przyjęty jednogłośnie.

Ad 3

Po wcześniejszym zapoznaniu się z projektem sprawozdania z działalności PRS zgłoszono kilka uwag. Po prowadzeniu poprawek oraz uzupełnienie sprawozdania o część dotyczącą pracy zespołu ds. aktywności fizycznej otrzymano ostateczną wersję. Przeprowadzono głosowanie nad przyjęciem sprawozdania. Głosowanie: wstrzymujący – 1 głos, za – 18, przeciw -0. PRS przyjęła sprawozdanie.

Ad. 4

Rozpoczęto zgłaszanie propozycji „senioralnych” do Budżetu Obywatelskiego na rok 2019. Po przedstawieniu propozycji, ich omówieniu rozpoczęła się dyskusja. PRS zdecydowała o wyborze maksymalnie dwóch projektów. Zarządzono głosowanie tylko na dwa projekty (każdy z obecnych dysponował dwoma głosami):

Festiwal rękodzieła – 1 osoba



ul. Kościuszki 5
05-500 Piaseczno
radaseniorow@piaseczno.eu

Teatralia - wycofano

Poczytajki – budka na książki . – 19 osób

Karta życia – 10 (wycofano)

Autokary na wyjazd na paradę seniorów – 4

Zajęcia fizjoterapeutyczne dla seniorów – 16

PRS wybrało następujące projekty, które będą zgłoszone do Budżetu Obywatelskiego:

- 1) „Poczytajki” - budka o powierzchni ok 1,5 m2 oszklona wyposażona w regał na księgozbiór ustawiona w ogólnodostępnym miejscu - park miejski. W budce zostaną postawione przez mieszkańców książki. Są mieszkańcy, którzy chętnie przekazaliby część swoich przeczytanych już książek do takich punktów wypożyczalni. Zasada korzystania z punktu bardzo prosta, aby wziąć jedną książkę pozostaw ją swoją. To mieszkańcy sami decydują ile i jakie zbiory będą tam umieszczone, sami dbają o stan książek. W budce należy umieścić regulamin korzystania z takiej wypożyczalni. Budka powinna być wyposażona w drzwi aby chronić księgozbiór przed warunkami atmosferycznymi. Poczytajka dostępna powinna być w godzinach dostępności parku i dostępna dla wszystkich mieszkańców miasta niezależnie od wieku. Podobne punkty działają z powodzeniem już w wielu miastach przykładem może być park zdrojowy w Konstancinie Jeziornie. Projekt w przyszłości można powielić o inne punkty na terenie miasta, np. dworzec PKP,
- 2) Gimnastyka dla seniorów z elementami rehabilitacji - w ramach projektu 'Gimnastyka dla Seniorów z elementami rehabilitacji' prowadzone byłyby zajęcia gimnastyczne z elementami rehabilitacji. Zadanie ma na celu utrzymanie Seniorów jak najdłużej w jak najlepszej kondycji ruchowej, zapewnienie im dobrego samopoczucia. Zajęcia prowadzone byłyby np. w Szkole Podstawowej nr 1 w Piasecznie, ul. Świętojańska 18, Szkole Podstawowej nr 2 Aleja Kasztanów 12, Szkole Podstawowej nr 3 im. T. Zawadzkiego "Zośki" ul. Główna 50 oraz Szkole Podstawowej nr 5, ul. Szkolna 14 w Piasecznie przez doświadczonego trenera. W każdej ze szkół zajęcia prowadzone byłyby w dwóch grupach, każda po 10-15 osób, raz w tygodniu po 1h (60min.). Ćwiczenia rehabilitacyjne prowadzone byłyby indywidualnie oraz w grupach. Natomiast stopień trudności ćwiczeń byłby odpowiednio dawkowany, biorąc pod uwagę stan zdrowia uczestników. Zajęcia prowadzone byłyby w spokojnym tempie, wśród ćwiczeń znajdowałyby się ćwiczenia wzmacniające, rozciągające, na zdrowy kręgosłup. Dodatkowo raz na kwartał organizowane byłyby zajęcia ruchowo-integracyjne Nordic Walking (wiosna, lato, jesień) oraz spacer (zima).

Ad. 5

Na prośbę Wiceburmistrz Hanny Kułakowskiej- Michalak o zaopiniowanie propozycji Pani Magdaleny Piekarniak – fizjoterapeutki – ćwiczeń gimnastycznych dla seniorów PRS zapoznała się z propozycją zajęć dla seniorów dla mieszkańców Gminy Piaseczno, które mają rozwijać układ mięśniowy, oddechowy, krążenia, gibkość. Propozycja jest zbieżna z celem strategicznym



ul. Kościuszki 5
05-500 Piaseczno
radaseniorow@piaseczno.eu

PRS na obecną kadencję (aktywizacja seniorów). Głosowanie nad pozytywnym zaopiniowaniem propozycji: za – wszyscy. PRS pozytywnie zaopiniowała propozycję ćwiczeń dla mieszkańców Gminy Piaseczno 60+.

Piotr Jakubowski

Przewodniczący

Bożenna Papaj

Wiceprzewodnicząca

Lucyna Domańska-Włodarczyk

Sekretarz