

NÁVRH PLÁNU ČINNOSTI JDS V NITRICI NA ROK 2016

Pozn. Návrh je každoročne takmer totožný z minulého obdobia z dôvodu aktivít, prispôsobených seniorkám v danom čase a období.

Snahou výboru MO JDS bude rozširovať aktivity v kultúrnej oblasti, zamerať sa na zdravotnú, sociálnu i vzdelávaciu činnosť dôchodcov a v rámci svojich možností zabezpečovať i ďalšie požiadavky a návrhy svojich členov.

a/ Vyhodnotenie minulého roku 2015 a príprava na výročnú schôdzu.
Rozdelenie úloh jednotlivým členkám.

b/ Pripomenutie, oslava a príprava sviatkov :

1. Veľkonočné sviatky
2. Marec, apríl -MDŽ, mesiac knihy
3. Máj - Sviatok matiek,
4. Jún – športovanie
5. Júl, august - prázdniny
6. Október – mesiac úcty k starším, mesiac ruženca
7. December -Mikuláš , Lucie, vianočné sviatky,účasť na oslave svätej rodiny v decembri,

c/ Oslava narodenín a menín členiek JDS s malým pohostením a dobrou náladou.

d/ Životné okrúhle jubileum členiek spoločne každoročne odmeniť v mesiaci október – „Úcty k starším“

e/ Kultúrne spestrenie na štvrtkových stretávkach JDS

1. Spievanie
2. Zdieľanie skúseností pri tvorbe malých hodnôt ručnými prácami
3. Čítanie zaujímavých článkov z časopisu Tretí vek a NÁRODNÝ PROGRAM AKTÍVNÉHO STARNUTIA NA ROKY 2014 _ 2020
4. Prezentovanie dobrých receptov
5. Zdieľanie zážitkov z kultúrnych podujatí aj z púťí na sväté miesta
6. Podnety
7. Prezeranie kroniky
8. Pozitívne klebety
9. Kúsok srandy

f/ Pozývanie zaujímavých hostí, napríklad:

1. Deti z materskej škôlky
2. Rehabilitačná sestra – ukázanie a naučenie cvikov na chrbticu
3. Lekár – prevencia a starostlivosť o zdravie v dôchodkovom veku
4. Kolegyne odborníčky - najvýznamnejšie liečivé rastliny podľa ročných období
5. Ktokoľvek zaujímavý, koho navrhnu členky JDS Nitrica
6. Bezpečnosť dôchodcov – hlavne dopravná osвета – prednáška napr. inštruktor autoškoly,zamestnanec štátnej správy, policajt -preventista

g/ Patronát a pomoc na verejnoprospešných prácach v obci formou pracovných brigád

1. chodník cintorína,
2. kaplnky
3. zastávka „Obuva“

h/ Návšteva kolegyňky z JDS v dobe choroby

ch/ Zorganizovať výlet vlakom aj autobusom

1. poznávací zájazd do okolia (prípadne spoločne s organizáciou JDS Dolné Vestenice , Nováky)
2. návšteva divadla napr Nitra, Martin, Ban.Bystrica

i/ Informačná/ počítačová gramotnosť - školenie na väčšiu informovanosť pre dôchodcov
– prezentovanie webovej stránky o Nitrici

Na **internetový portál www.Nitrica.sk** – zbierať informácie a fotografie o našom združení a so súhlasom ostatných členiek uviesť na príslušnej stránke

j/ Získavanie nových členiek.

k/ Športovanie podľa našich schopností – hlavne letná turistika, napríklad

1. opekanie v novovybudovanom areáli Náučného chodníka alebo Močelníku,
2. cesta ku krížu,
3. bicyklovanie ,
4. športové hry ako hod prírodným materiálom, skok resp.krok cez potok
5. hod do koša malou loptičkou alebo papierovou guľou
6. spoločenské hry ,
7. v januári účasť na súťaži „Človeče nehnevaj sa „
8. **geocaching** [vyslovuje sa: geokešing] (z geo = zem + angl. cache =Miesto tajného úkrytu - skrýša, schránka - hantírkou keška.) je zábava, či určitý druh športu, spočívajúca v hľadaní skrytého objektu obvykle spojená s úlohami poznávaním okolitej krajiny alebo miestnych pamätihodností. Keďže na nájdenie skrýše je potrebná presná poloha, je táto hra spojená s používaním navigačných systémov **GPS** zariadení v mobile.

Pre našu hru, ktorú si samé vymyslíme a naplánujeme, posluží popis na papieri, kde si svojším spôsobom súradnice popíšeme a naznačíme.

Po športovaní môžeme členky oceniť plaketou a sladkou medailou .

I/ Záujem o politické aj sociálne dianie

1. v dedine ako aj na Slovensku – účasť na voľbách v marci 2016
2. Vybavenie sociálnych požiadavok a štandardov kvality pre dôchodcov (napr. zabezpečenie -sprostredkovanie obedov vhodným prijateľným spôsobom,
- zodpovedné VÚC a obce

Dotaz pre OÚ na : Princíp starostlivosti - zdravotná starostlivosť, opatrovateľská služba =
Využitie Eurofondov, Regionálny operačný program na sociálny program.

Na záver prosím Členky JDS napísať návrhy a pripomienky ručne na tento list zo zadnej strany.

Dňa: 25.2.2016

Zapísal : Šúňová Ludmila
Spolupráca: Kováčová Eva

Kópia :

**Zastupiteľstvo OÚ Nitrica, kde prosíme o písomné vyjadrenie k bodom,
s ktorými môžu byť nápomocní.**

Pre info : Schránky sú umiestnené na zaujímavých a voľne prístupných miestach (kdekoľvek po svete). V horách, mestách, niekedy aj pod hladinou jazier. No hlavne by mali byť na pekných a zaujímavých miestach, ktoré chce zakladateľ skrýše ukázať ostatným hráčom. Nezriedka majú skrýše aj zaujímavý príbeh, ktorý sa k danému miestu či pamiatke viaže.

Skrýšu samotnú väčšinou tvorí vodotesná nádoba, v ktorej je zápisník, upozornenie pre náhodného nálezcú, ceruzka alebo pero a v prípade vhodnej veľkosti aj rôzne iné predmety na výmenu (väčšinou nejaké drobné plastové hračky, odznaky, CD-čka, mince...). Hľadač si pri nájdení môže čokoľvek zobrať, no zároveň niečo aj pridať, aby v škatulke ostalo niečo aj pre ďalších hľadačov. Po nájdení je potrebné urobiť o tom záznam v zápisníku aj na internete a tým sa podeliť o zážitky s ostatnými. Práve rôzne mince, putovné predmety a zaujímavosti tvoria spolu s princípom „hry na skrývačku“ veľký základ pre popularitu hry nielen pre dospelých rôzneho veku, ale aj pre deti.

V našej dedinke Nitrici a okolí je niekoľko kešiek na historických a zaujímavých miestach, väčšinu z nich prispel k tejto hre z rodiny, ale my ich hľadať nebudeme, lebo nemáme súradnice GPS.