

**Sprawozdanie z działalności merytorycznej
Centrum Kultury w Śmiglu za 2022 rok**

L.p.	Nazwa imprezy	Data	Ilość imprez	Liczba uczestników
I.	Imprezy artystyczne			
1.	Koncerty: - „Hej, kolęda” - Śmigieński Chór Dziecięco-Młodzieżowy w kościele w Starym Białczu - Teresa Werner – koncert z okazji „Dnia Kobiet” - „Koncert Piosenki Bajkowej” - „Z muzyką do ludzi” - „Śpiewajmy razem” - Koncert saksofonowy - „Muzyka bez granic - koncert jubileuszowy „Młodzieżowej Orkiestry Dętej ze Śmigła - Maja Kolanoś - „Tych, których nie ma” - Big Cyc	23.01.2022 5.03.2022 6.05.2022 14.06.2022 17.06.2022 15.08.2022 24.08.2022 8.10.2022 20.10.2022 13.11.2022	1 1 1 3 1 1 1 1 1 1	50 170 100 300 120 120 150 200 80 150
	Razem:			1440
2.	Inne imprezy artystyczne: - Dzień Babci i Dziadka – spektakl „Święto”, - 30 Finał WOŚP, - wystawa fotograficzna „Mistrzowie Fotografii”, - wystawa malarstwa Antoniego Szulca, - Misterium Męki Pańskiej, - przedstawienie teatralne „Mały Książę” - „Śpiewam-Gram-Tańczę – by legenda stała się faktem”, - Bajkowy poranek – spektakl „Przy stole” - widowisko teatralne „Wspomnij Ty o nas, wspomnij” - spektakl teatralny „Prośba o piosenkę” - seans filmu „Śmigiel 39” - Mikołajkowe Spektakle Kukielkowe”	21.01.2022 31.01.2022 23.03.2022 28.03.2022 10.04.2022 28.04.2022 24-25.06.2022 10.07.2022 1.09.2022 22.10.2022 12 i 20.11.2022 16.12.2022 6-8.12.2022	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 3 8	100 200 150 30 100 60 1000 50 100 100 500 1100
	Razem:			3490
II.	Inne imprezy			
	Dzień Małego Strażaka	22.01.2022	1	30
	Spotkanie z podróżnikiem o. Eliotem	22.03.2022	1	50
	Prelekcja Piotra Filipowicza	29.03.2022	1	30
	Zostań Robo-Mistrzem	lipiec-sierpień	2	100
	Obchody Święta Niepodległości	11.11.2022	1	300
	Andrzejki dla Seniorów	18.11.2022	1	50
	Razem:			560
III.	Imprezy kulturalno-sportowo-rekreacyjne			
1.	Bowlingowe Zmagania Sołectw	styczeń-luty 2022	5	120
	Ferie Zimowe w Śmiglu	styczeń 2022	3	50
	Ferie Zimowe w Czaczu i Starym Bojanowie	styczeń 2022	6	40

	„Wiosna na placu targowym”/Festiwal Foodtrucków/Motopiknik	22-24.04.2022	3	1000
	Zabawa taneczna dla Seniorów	29.04.2022	1	40
	Gminny Dzień Dziecka	1.06.2022	1	900
	Kino pod chmurką	lipiec-sierpień	6	150
	Razem:			2300
IV.	Imprezy współorganizowane			
1.	Korowód Trzech Króli	6.01.2022	1	50
2.	Śmigielskie Kolędowanie z Gwiazdami	8.01.2022	1	100
3.	Akcja poboru krwi	22.01.2022	1	30
4.	Happening „Solidarni z Ukrainą”	3.02.2022	1	50
5.	Konkurs fotograficzny „Zakończ się w Śmiglu	14.02.2022	1	13
6.	„Witaj wiosno” na rynku w Śmiglu	21.03.2022	1	500
7.	Zajęcie wielkanocny na rynku w Śmiglu	14.04.2022	1	500
8.	Badania profilaktyczne	23.04.2022	1	80
9.	Śniadanie wielkanocne dla uchodźców z Ukrainy	24.04.2022	1	40
10.	Festyn Strażacki w Robaczynie	30.04.2022	1	30
11.	Włosciańskie Zawody w Powożeniu Zaprzęgami	1.05.2022	1	800
12.	Premiera filmu „Kiedyś byliśmy sąsiadami”	2.05.2022	1	100
13.	Wystawa fotografii Marcina Szymczaka	5.05.2022	1	70
14.	XXIX Dni Śmigła	20-22.05.2022	1	5000
15.	Podsumowanie konkursu „Dbam o przyrodę naszej małej Ojczyzny”	25.05.2022	1	20
16.	Festyn wiejski w Machcinie	28.05.2022	1	300
17.	Warsztaty dietetycznego gotowania	28.05. i 04.06.2022	1	20
18.	Festyn szkolny SP Śmigiel	04.06.2022	1	100
19.	Festyn wiejski w Starym Bojanowie	5.06.2022	1	500
20.	Zawody Pożarnicze	5.06.2022	1	300
21.	Podsumowanie projektu Erasmus	6 i 10. 06.2022	2	200
22.	Festyn szkolny w Bronikowie	10.06.2022	1	30
23.	XXVII Otwarte Biegi Przełajowe	11.06.2022	1	100
24.	Bieg Przedszkolaka	11.06.2022	1	250
25.	Festyn wiejski w Karśnicach	11.06.2022	1	50
26.	Festiwal Muzyki Ludowej „Ignyskowy Laur”	17 i 18.06.2022	2	250
27.	Festyn wiejski w Sierpowie	18.06.2022	1	30
28.	Zakończenie roku szkolnego	23.06.2022	1	50
28.	Podsumowanie szkolnego roku sportowego	23.06.2023	1	50
29.	Zakończenie roku szkolnego w ZSP w Nietążkowie	24.06.2022	1	500
30.	Festyn w Poladowie	28.06.2022	1	30
31.	Zakończenie I turnusu półkolonii Schroniska Młodzieżowego w Śmiglu	8.06.2022		50
32.	Zajęcia wakacyjne „Trzymaj formę”	lipiec-sierpień	3	100
33.	Festyn wiejski w Przysiece Polskiej	5.08.2022	1	50
34.	Festyn wiejski w Karminie	13.08.2022	1	50
35.	Festyn wiejski w Bronikowie	14.08.2022	1	50
36.	Festyn Kłosa i Chleba	28.08.2022	1	300
37.	Festyn charytatywny w Robaczynie	10.09.2022	1	500
38.	Piknik zdrowia z UKS Volley	17.09.2022	1	200
39.	Jubileusz 122-lecia ŚKW	18.09.2022	1	600

40.	Spotkanie z Pyrą Stow. ŚN	23.09.2022	1	300
41.	Koncertы jubileuszowe ZPiT „Żeńcy Wlkp.”	24,25. 09.2022	1	400
42.	Festyn wiejski w Machcinie	24.09.2022	1	40
43.	Festyn wiejski w Przysiece Polskiej	1.09.2022	1	60
43.	Badania Profilaktyczne	1.09.2023	1	80
45.	Noc Zwiadowców w ZSP w Nietążkowie	7.10.2022	1	200
46.	Dzień Przedszkolaka	7.10.2022	1	300
47.	Spotkanie opłatkowe osiedla nr IV w Śmigłu	20.10.2022	1	60
48.	Spotkanie z podróżnikiem	28.10.2022	1	120
49.	Akcja poboru krwi	3.12.2022	1	30
50.	Jarmark Bożonarodzeniowy	11.12.2022	1	500
	Razem:			14053
V.	Sekcje i zespoły działające w siedzibie Centrum Kultury			
1.	<p>Sekcja plastyczna Sekcja działa od 1992 r. Zajęcia prowadzi Anna Hryniewicz-Szulc. Celem zajęć jest:</p> <ul style="list-style-type: none"> - poznanie różnorodnych technik plastycznych z dziedziny rysunku, malarstwa, grafiki i ceramiki - rozwijanie zdolności i nabycie nowych umiejętności plastycznych - kreowanie i rozwijanie wyobraźni - rozwijanie umiejętności pracy w grupie <p>Metody działania: poznawcze i praktyczne poprzez rozwój manualny. W 2022 roku członkowie sekcji zajęli:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 miejsce w konkursie na kartkę wielkanocną w Centrum Kultury w Koźminie - wyróżnienie w konkursie na kartkę wielkanocną w Centrum Kultury w Koźminie - 1, 2, 3, miejsce i 3 wyróżnienia w konkursie plastycznym dla młodzieży i dzieci p.n. „Dbamy o przyrodę naszej małej Ojczyzny” organizowanym przez Szkołę Podstawową w Czaczu, Nadleśnictwo Kościan i Centrum Kultury w Śmigłu. <p>W 2022 roku instruktor zorganizował wystawę malarską Antoniego Szulca.</p> <p>Razem:</p>	<p>poniedziałki 16:00-17:00 dzieci z klas 0-2</p> <p>poniedziałki 17:00-18:00 dzieci z klas 3-5</p> <p>czwartki 16:00-17:00 dzieci z klas 6-8 i młodzież</p> <p>czwartki 17:00-19:00 dorośli</p>	<p>12</p> <p>12</p> <p>11</p> <p>8</p>	43
2.	<p>Sekcja wokalna – Studio Piosenki Muzol Sekcja działa od 2001. Obecnie prowadzi ją Julia Stolpe. Zajęcia adresowane są do dzieci i młodzieży chcących rozwijać swoje zdolności wokalne. Uczniowie otrzymują wiedzę muzyczną teoretyczną oraz wiedzę praktyczną. Sekcja wokalna specjalizuje się nauką śpiewu solowego opartego na praktycznej metodzie włoskiego śpiewu bel canto, a także najnowszych technik wokalnych tj. metody SLS, NVP. Do fundamentalnych celów i zadań</p>	<p>poniedziałki 14:00-20:00</p>		9

	<p>prorowadzonych zajęć wokalnych należą: rozbudzanie zamięłowań muzycznych i wrażliwości artystycznej, kształtowanie intonacji, prawidłowe wydobywanie i formowanie głosu oraz praca nad właściwym oddechem, uzyskanie odpowiedniej barwy głosu poprzez umiejętne wykorzystanie rezonatorów, ukształtowanie odpowiedniej ruchliwości głosu, krtani, praca nad wyraźną i swobodną dykcją, przygotowanie i wdrożenie do aktywnego uczestniczenia w kulturze poprzez udział w występach, imprezach i konkursach wokalnych.</p> <p>W 2022 roku członkowie studia wzięli udział w Festiwalu Piosenki OK w Środzie Wielkopolskiej oraz Przeglądzie Religijnym Rybak – GOK Jaraczewo. Wystąpili także w czasie XXIX Dni Śmigła, wernisażu Przeglądu Plastycznego osób niepełnosprawnych “Inny Świat jest tu” , w czasie Jarmarku Bożonarodzeniowego w Śmiglu oraz czasie uroczystości szkolnych.</p>			
3.	<p>Grupa teatralno-literacka „Małe Zwierciadło”</p> <p>Grupa powstała w październiku 2012 roku. Instrukctorem prowadzącym zajęcia jest Kinga Kaźmierczak. Głównym celem zajęć teatralnych jest uwrażliwienie dzieci i młodzieży na literaturę i sztukę, wzbogacenie ich wiedzy literacko-teatralnej oraz wypracowanie umiejętności aktorskich</p> <p>Większość prób jest przeprowadzana dla całej grupy, w każdym miesiącu są też próby indywidualne, a także w razie potrzeby z podziałem na grupy wiekowe.</p> <p>Przygotowywane są spektakle, odbywają się również zajęcia teoretyczne, dotyczące istoty dzieła teatralnego (scenografii, tekstu, adaptacji i inscenizacji) oraz warsztaty teatralne.</p> <p>W 2022 roku grupa wystawiła trzy przedstawienia: „Małego Księcia”, „Prośbę o piosenkę” oraz „Opowieść wigilijną”. Członkowie grupy brali również udział w spektaklach zaprzyjaźnionych grup teatralnych oraz w Narodowym Czytaniu.</p>	<p>soboty 12:00-15:00</p>		12
4.	<p>Zajęcia umuzykalniające z elementami rytmiki</p> <p>Zajęcia odbywały się w formie zabawy i miały na celu zdobycia przez dzieci umiejętności między innymi poruszania się w rytm muzyki, śpiewania i słuchania.</p> <p>Zajęcia do czerwca 2022 prowadził Marcin</p>	<p>Pierwsza połowa roku poniedziałki w godz.: 16:00-17:00</p>		19

	Dąbrowski.			
5.	<p>Sekcja fotograficzna „Mistrzowie fotografii” Sekcja działa od 2020 roku pod kierunkiem doświadczonego i cenionego leszczyńskiego fotografa – Sławomira Skrobały. Rok 2022 był zdominowany działaniami na rzecz projektu Fotografowie Wędrowni. Podczas zajęć omawiano postępy w pracy i na bieżąco oceniano i komentowano powstałe fotografie. Do tradycji należy zaliczyć omawianie cotygodniowego konkursu wewnętrznego Zdjęcie Tygodnia. Poza tym podejmowano wyjścia w plener, gdzie doskonalono umiejętności pracy grupowej, analizowano możliwości podejmowanych realizacji planów fotograficznych. W marcu zorganizowano wystawę fotograficzną w kaplicy poewangelickiej w Śmiglu, która była znaczącym sukcesem. Wystawione fotografie zobaczyło ponad pięćset osób, nie tylko ze Śmigła, ale również z wielu miast Wielkopolski: Poznań, Śrem, Rawicz, Leszno. Odbiła się też szerokim echem w mediach społecznościowych, prasie drukowanej i radio. Członkowie grupy ciężko pracując zdobywają laury w konkursach i uczestniczą w prestiżowych wystawach. Najaktywniejsi w grupie są Piotr Biały, Ewa Gucińska, Piotr Szudra. Lista wybranych nagród i wystaw, w których uczestniczyli w/w fotograficy, członkowie grupy:</p> <p>Ewa Gucińska Ogólnopolski konkurs „Konfrontacje” - III miejsce i wyróżnienie, w kategorii Fotografia.</p> <p>Piotr Biały - Ogólnopolski konkurs fotograficzny pod tytułem „To Dobry Konkurs” - wyróżnienie; - Ogólnopolski konkurs fotograficzny pod tytułem „W obiektywie” w Kaliszu - wystawa pokonkursowa - Ogólnopolski konkurs fotograficzny „Portret” w Trzciance - wyróżnienie - wystawa pokonkursowa - Leszczyńskie Stowarzyszenie Twórców Kultury Ogólnopolski konkurs „Konfrontacje” - I miejsce i wyróżnienie, w kategorii Fotografia.</p> <p>Piotr Szudra - Biuro Wystaw Artystycznych w Kielcach I Festiwal Fotografii FOTOPERYFERIE Kielce 2022 PRZEGLĄD fotografii</p>	co druga środa i czwartek 17:00-20:00		14

	<p>w technikach dawnych i alternatywnych: na wystawie 4 fotografie - solarigrafie.</p> <p>- Świdnicki Ośrodek Kultury Zestaw 2022 - XXVII Międzynarodowy Konkurs Fotografii: 6 fotografii przesłanych jako zestaw pt. Linia słońca.</p> <p>- BRZESKI FESTIWAL FOTOGRAFII OTWORKOWEJ 2022 - 1 fotografia otworkowa na wystawie. W ramach festiwalu zdjęcia zostaną zaprezentowane na wystawie pokonkursowej w Opolu dnia 25 stycznia 2023 r.</p> <p>- Pavlovka Pinhole Fest 2022 temat: „Ja, budowniczy mostów”. Pytanie główne „Kim jestem na wojnie?” - 3 fotografie zaprezentowane na wystawie i w katalogu (2 otworkowe, 1 solarigrafia).</p> <p>- XLI KONFRONTACJE w Lesznie, kategoria fotografia. Na wystawie pokonkursowej 6 fotografii otworkowej: 1 fotografia wyróżniona „Pałac w wodzie”.</p> <p>- Żarski Dom Kultury - XXXII Krajowy Salon Fotografii Artystycznej - 3 fotografie zaprezentowane na wystawie pokonkursowej (1 otworkowa, 2 solarigrafie)</p>			
6.	<p>Nauka gry na gitarze, keyboardzie i ukulele Celem zajęć jest umuzykalnianie i rozbudzanie wrażliwości muzycznej, kształcenie teoretycznych podstaw i umiejętności gry na instrumencie, przygotowanie samodzielnej pracy nad repertuarem, a także występów. Do czerwca 2022 zajęcia prowadził Marcin Dąbrowski.</p> <p>Od listopada 2022 zajęcia prowadzi Jan Janura</p>	<p>styczeń-czerwiec Zajęcia indywidualne - 1 godzina lekcyjna tygodniowo</p> <p>listopad-grudzień Zajęcia indywidualne – 0,5 godziny tygodniowo</p>		<p>9</p> <p>11</p>
7.	<p>Towarzystwo Śpiewu „Harmonia” Towarzystwo istnieje od 1893 roku. Dyrygentem chóru jest Piotr Majer. Członkowie Towarzystwa pielęgnują tradycje śpiewania i biorą czynny udział w życiu środowiska lokalnego, uświetniając swoimi występami uroczystości państwowe i kościelne. W 2022 roku towarzystwo wzięło udział m.in. w: Orszaku Trzech Króli, imprezie „Chórem śpiewajmy kolędy” w Lipnie, święcie Konstytucji 3 Maja, XXIV Leszczyńskim Festiwalu Muzycznym im. Romana Maciejewskiego, Jubileuszu 130-</p>	<p>poniedziałek, godz. 18:30-21:00</p>		<p>25 dorośli 20 dzieci</p>

	<p>lecia Koła Śpiewaczego „Jutrzenka w Borku Wlkp., czy obchodach Święta Niepodległości.</p> <p>W czerwcu, we współpracy z chórem „Rapsodia” z Lipna „Harmonia” wzięła udział w przedstawieniu teatralnym pt. „Dzieje Śmigła” w ramach imprezy pn. „Śpiewam-Gram-Tańczę – by legenda stała się faktem”. Chór uświetnił również swoim śpiewem wiele uroczystości kościelnych.</p> <p>Jednym z celów towarzystwa jest kontynuacja tradycji śpiewaczych. Sposobem na jego realizację jest kontynuacja projektu „Od Maluszka do Harmoniuszka”, którego w tym roku odbyła już czwarta edycja. Projekt obejmuje warsztaty wokalne i koncerty. W 2022 w ramach projektu „Harmonia” i „Harmoniuszki” wystąpili w czasie „Dni Śmigła” oraz na koncercie „Śpiewaj z nami”</p>			
8.	<p>Klub Seniora „Słoneczko”</p> <p>Od początku swej działalności klub związany jest z Centrum Kultury, w którego siedzibie odbywa swoje spotkania. Liderką klubu jest Alina Strzelczyk.</p> <p>Klub zrzesza 24 członków.</p> <p>W 2022 roku Klub zorganizował dwie zabawy taneczne dla seniorów. Członkowie wzięli udział w warsztatach kulinarnych w czasie których zapoznawali się z potrawami kuchni staropolskiej.</p> <p>Uczestniczyli też regularnie w warsztatach kreatywnych organizowanych przez Miejską Bibliotekę Publiczną w Śmiglu.</p> <p>Z okazji Narodowego Święta Niepodległości seniorzy uczestniczyli w premierze filmu „Śmigiel`39”.</p> <p>Członkowie klubu skorzystali również z wyjazdu na grzybobranie w Sierakowskim Parku Krajobrazowym.</p>	wtorek w godz. 14:00-17:00		24
9.	<p>Śmigiełski Chór Dziecięco-Młodzieżowy</p> <p>Chór powstał we wrześniu 2018 r. Kierownikiem i dyrygentem jest Emilia Ziegler.</p> <p>Zajęcia odbywały się w Centrum Kultury w Śmiglu</p> <p>Zajęcia chóru skupiały się na pracy nad prawidłową emisją głosu. Podczas spotkań wypracowywano również jednolite brzmienie zespołu. Chór uczył się harmonii oraz śpiewania w wielogłosie. Zapoznawał się z utworami zarówno polskich jak i zagranicznych kompozytorów.</p> <p>2022 roku chór wystąpił w: widowisku</p>	<p>Grupa młodsza - piątki godz. 14:00-15:30</p> <p>Grupa starsza - piątki godz. 15:45-17:45</p>		<p>20</p> <p>40</p>

	<p>słowno-muzycznym „Święto”, Koncercie „Hej, kolęda” w kościele w Starym Białczu, Wojewódzkim Konkursie Chórów Regionu Wielkopolskiego Projektu Akademia Chóralna – Śpiewająca Polska w Lesznie, koncercie „Śpiewaj z nami”, koncercie promującym nabór do chóru oraz w koncercie „Wielkopolska śpiewa Niepodległej” w Czempiniu.</p> <p>Osiągnięcia chóru w 2022 roku: - Wojewódzki konkurs Chórów Regionu Wielkopolskiego Projektu Akademia Chóralna - Śpiewająca Polska 2022</p> <p>Grupa Młodsza:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Srebrne Pasma <p>Grupa Starsza:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Złote Pasma • Nagroda Specjalna za szczególne walory brzmieniowe • Nagrodą Specjalną Prezesa Wielkopolskiego Związku Chórów I Orkiestr (za najwyższą punktację) 			
10.	<p>Robotyka Sekcja działa od października 2022 jest prowadzona przez instruktorów poznańskiej firmy GO4Robot. Zajęcia łączą zabawę najpopularniejszymi na świecie klockami razem z nauką w postaci podstaw programowania. Uczestnicy budują roboty, po czym przy użyciu inteligentnego oprogramowania, powołują je do „życia”. Zajęcia rozwijają umiejętność twórczego i logicznego myślenia oraz rozwiązywania problemów, Uczą cierpliwości i wytrwałości.</p>	<p>soboty 9:00 i 10:05 – dzieci w wieku 6-8 lat</p> <p>11:00 i 12:30 – dzieci w wieku 9-12 lat</p>		50
11.	<p>Młodzieżowa Orkiestra Dęta Orkiestra powstała w marcu 1977 r. przy Ochotniczej Straży Pożarnej w Śmiglu, a obecnie działa przy Centrum Kultury w Śmiglu. Dyrygentem orkiestry jest Piotr Błaszowski. MOD towarzyszy wszystkim ważniejszym wydarzeniom w mieście i gminie Śmigiel oraz uświetnia wiele uroczystości świeckich i kościelnych. Jej szeregi zasilają mieszkańcy gminy Śmigiel oraz gmin ościennych . Sporą część muzyków stanowią uczniowie szkół podstawowych średnich i wyższych . Orkiestra poprzez CK w Śmiglu zatrudnia instruktorów nauki gry na klawirze i saksofonie (Iwona Włoch), klawirze (Aleksandra Sołtysiak), perkusji (Marcin Wasielewski) oraz trąbce (Krystian Kuczkowiak). Instruktorom jest także będący</p>	<p>piątek w godz. 18:00-20:30</p>		50

	<p>dyrygentem od 10 lat Piotr Błaszowski, którego zastępcą od 2022 roku jest Iwona Włoch.</p> <p>W 2022 r orkiestra tradycyjnie dała kilkadziesiąt występów na różnego rodzaju uroczystościach . Najważniejszym wydarzeniem w 2022 roku były obchody Jubileuszu 45- lecia jej istnienia. Z tej okazji odbył się koncert jubileuszowy w czasie którego wielu muzyków zostało nagrodzonych odznaczeniami Polskiego Związku Chórów i Orkiestr.</p> <p>W sierpniu 2022 roku muzycy uczestniczyli w warsztatach szkoleniowych w Ustroniu Morskim . Z zespołem występują mażoretki IRIS których instruktorem jest Maja Hertmanowska .</p>			
12.	<p>Kapela Podwórkowa „Wiarusy” Kapela istnieje od 2002 roku. Na repertuar składają się utwory regionalne, biesiadne i tzw. „stare melodie”. Muzycy koncertują na imprezach środowiskowych, a także regionalnych.</p>	poniedziałek 19:00-22:00		4
VI	Inne zajęcia			
1.	<p>Aerobik Ćwiczenia aerobowe prowadzone przy muzyce. Są to ćwiczenia o różnej intensywności, od ćwiczeń cardio po ćwiczenia wzmacniające (z przyborem typu hantel, mała piłka, mini guma lub bez przyboru), rozciągające czy mobiliti. Cele: - poprawa kondycji krążeniowo – oddechowej, - wzmocnienie siły mięśniowej, - poprawa koordynacji, koncentracji, pamięci, - poprawa elastyczności mięśni, - poprawa mobilności (ruchomości) ciała, - aktywne spędzanie czasu wolnego, - poprawa nastroju, - integracja,</p>	poniedziałki 19:00-20:00		14
2.	<p>Trening powięziowy Jest to odpowiednio zaprogramowany ruch, polegający na jednoczesnym rozciąganiu i napinaniu struktury powięziowej. Cele: - zrównoważenie napięć w ciele, - poprawa postawy ciała, - działa prewencyjnie, chroniąc przed urazami ciała, - poprawa zdolności motorycznych, - pobudza produkcję kolagenu, elastyny, kwasu hialuronowego, - nawadnia organizm poprzez mechaniczne</p>	czwartki 19:00-20:00		10

	rozprowadzenie wody, - wpływa na emocje, - najlepsza forma rozciągania.			
3	<p>Gimnastyka</p> <p>To zajęcia przeznaczone dla osób 50+. Są to ćwiczenia o mniejszej intensywności, polegające na wzmacnianiu i rozciąganiu poszczególnych grup mięśniowych. Ćwiczenia odbywają się w różnych pozycjach wyjściowych (od stania po leżenie na matach), z przyborem typu mała piłka lub bez przyboru.</p> <p>Cele:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wzmocnienie poszczególnych grup mięśniowych, - zwiększenie mobilności ciała, - zwiększenie elastyczności mięśni, - rozluźnienie napiętych obszarów w ciele, - doskonalenie koordynacji, koncentracji i pamięci, - nauka prawidłowego oddychania, - dostarczenie pozytywnych emocji, 	poniedziałki 17:45-18:45		12
VII.	Stowarzyszenia mające siedzibę w Centrum Kultury			
	<ul style="list-style-type: none"> - Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych - Grupa AL. Alon, - Grupa Anonimowych Alkoholików „Dąb” - Ośrodek Kultury Fizycznej i Rekreacji, - Śmigiełskie Towarzystwo Kulturalne, - Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom i Młodzieży Niepełnosprawnej „Światło Nadziei” - Koło Diabetyków - Stowarzyszenie Partnerstwo Lokalne - Stowarzyszenie Sportowe „Pegaz” - Klub Seniora- projekt „Tęcza” 			

Śmigiel dnia 26.01.2023 r.

Sporządziła: Magdalena Dymarkowska