OPIS ZADANIA

AKTYWNY SENIOR 55+ I JEGO ŚRODOWISKO LOKALNE
Kontynuacja projektu, jest to już 8 edycja w ramach BO - pakiet zajęć ruchowych, językowych, warsztaty, biesiadowanie, wyjścia kulturalne oraz wycieczki skierowane do osób zamieszkujących w dzielnicach Piotrowice - Ochojec. Psychoedukacja dotycząca dbania o swoje zdrowie psychiczne. Dodatkowo spotkania integracyjne, które poprawią kondycję seniorów. Z projektu będą mogły skorzystać osoby w wieku 55+. Dopuszcza się również udział mieszkańców środowiska lokalnego w innym wieku. Udział pozostałych osób nie może przekraczać 30% ogółu uczestników całości kosztów projektu.
W ramach aktywności fizycznej będą to cotygodniowe spacery z kijami pod okiem instruktora Nordic Walking oraz Slow jogging , zajęcia ogólnousprawniające i taneczne dla seniorów. Dla osób chcących poćwiczyć pamięć odbędą się cotygodniowe zajęcia językowe (angielski). W tym warsztaty tj.: rękodzieło, hortiterapia , zielarskie i florystyczne. W programie są także wyjścia do katowickich kin, teatrów oraz filharmonii. Oprócz tego będą cztery wycieczki, piknik integracyjny w plenerze oraz okazjonalne spotkanie międzypokoleniowe. Ponadto cykl z serii Kącik domowych porad, wykłady pt. Profilaktyka i dietoterapia oraz warsztaty kulinarne. Ciekawą propozycją będą też warsztaty pt. „Cyfrowy Senior - bezpieczeństwo w sieci i w otoczeniu oraz wirtualny świat". Zorganizujemy Dzień Seniora oraz biesiadę taneczną przy muzyce. Zaproponujemy seniorom blok spotkań z psychologiem w ramach cyklu pt. Psychoedukacja dotycząca dbania o swoje zdrowie psychiczne.

Aby pobudzić do działania i wyjścia z domu proponujemy mieszkańcom **zajęcia ruchowe.** Cotygodniowy półtoragodzinny spacer z kijami pod okiem instruktora Nordic Walking przez sześć miesięcy oraz Slow jogging po godzinie przez siedem miesięcy.
Cztery razy w tygodniu (przez 8 miesięcy) będą miały miejsca zajęcia ogólnousprawniające m.in.. zdrowy kręgosłup. Dwa razy w tygodniu zajęcia taneczne. Dwa razy w tygodniu (przez 8 miesięcy) seniorzy poćwiczą swoją pamięć na zajęciach językowych. Do wykonania tego zadania należy zatrudnić instruktorów i lektorów.
W ramach **warsztatów** chcemy zorganizować cykl spotkań: hortiterapia, zielarskie, rękodzieło i florystyczne. Warsztaty poprowadzą wykwalifikowani instruktorzy, którzy przyniosą ze sobą potrzebne materiały do wykorzystania na zajęciach. Każdy z uczestników zabiera przygotowane przez siebie produkty do domu.
W ramach **wyjść kulturalnych** proponujemy wyjścia do katowickich kin, teatrów, filharmonii i NOSPR-u (przez 10 miesięcy). Do wykonania tego zadania należy zakupić bilety na seanse, przedstawienia czy koncerty.
Kolejnym zadaniem będzie **organizacja Dnia Seniora**. W tym dniu seniorzy obejrzą przedstawienie teatralno – muzyczne. Do zrealizowania **okazjonalnych biesiad tanecznych** przy muzyce potrzebne będzie zatrudnienie DJ-a oraz sfinansowanie poczęstunku (np. ciasto, gorący posiłek, zimna płyta). Chcemy zorganizować także **rodzinny piknik integracyjny**, który będzie miał na celu integrację sąsiedzką. Całość odbędzie się w plenerze przy muzyce w wykonaniu DJ-a. Imprezy mają na celu integrację społeczności lokalnej.
Kolejne wydarzenie to **międzypokoleniowe spotkanie** (np. koncert, impreza okazjonalna np. Mikołajki). Celem imprezy będzie integracja międzypokoleniowa, np. rodzicie, dziadkowie będą mogli spędzić czas ze swoimi dziećmi.
Oprócz tego odbędą się cztery **wycieczki.** Do zorganizowania wycieczek potrzebujemy zatrudnić przewodnika, wynająć autokar i opłacić bilety wstępu do zwiedzanych miejsc.

Zajęcia i imprezy mają na celu zachęcić seniorów i mieszkańców do wyjścia z domu, nawiązania nowych znajomości oraz poprawy kondycji i dobrego samopoczucia. Kolejna propozycja to cykl „**Cyfrowy Senior - bezpieczeństwo w sieci i w otoczeniu oraz wirtualny świat”** poprowadzi doświadczony informatyk, opowie seniorom (przez 6 miesięcy) jak bezpiecznie korzystać z internetu oraz w jaki sposób można szukać inspiracji podróży w sieci czy korzystać z aplikacji internetowych.
Cykl z serii **Kącik domowych porad, wykłady pt. Profilaktyka i dietoterapia** m.in. dieta dla mózgu**,** dieta Św. Hildegardy – moc orkiszu, aromaterapia wsparcie przy schorzeniach neurodegeneracyjnych oraz **warsztaty kulinarne**, to ciekawe propozycje dotyczące profilaktyki, zdrowia, diety, kondycji współczesnego seniora. W planach są prelekcje, porady, spotkania ze specjalistami, a także pogadanki podczas których uczestnicy będą mogli zadawać pytania i uzyskają fachową pomoc. Chcemy, aby mieszkańcy zrozumieli, że aby być w formie należy dbać o siebie, spożywać zdrowe, wartościowe pokarmy ale też ruszać się, ćwiczyć na świeżym powietrzu, wykonywać badania kontrolne i ogólnie dbać o siebie - zarówno o sferę psychiczna jak i fizyczną.
Proponujemy blok wsparcia psychologicznego w ramach cyklu pt. **Psychoedukacja dotycząca dbania o swoje zdrowie psychiczne.** Będzie to 8 spotkań z psychologiem (raz w miesiącu wykład plus ćwiczenia 2h). Seniorzy są szczególnie narażeni na depresję i objawy lękowe. Uważa się, że obniżony nastrój, rezygnacja i utrata zainteresowań w starszym wieku to oznaki rozwijającej się depresji. Przeważnie pozostaje ona nierozpoznana i nieleczona, przez co jest bardziej niebezpieczna. Rozmowa z psychologiem będzie wsparciem w przeżywaniu różnych strat związanych z tym etapem życia, jak choćby utrata bliskich osób, zakończenie pracy zawodowej czy kłopoty zdrowotne. Bywa pomocna także w układaniu relacji z dorosłymi dziećmi i wnukami.

Spotkania stacjonarne, zajęcia będą organizowane w trzech klubach działających przy Spółdzielni Mieszkaniowej „SILESIA”: w Klubie Aktywnego Seniora "Anziano" przy ul. Północnej 32, w klubie osiedlowym „Silesianka” przy ul. Radockiego 282 oraz w klubie przy ul. Żurawiej 80 w Katowicach – Piotrowicach.