

**Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kodniu w partnerstwie z Towarzystwem Przyjaciół Kodnia
zaprasza do udziału w projekcie
„Czas na seniora – utworzenie Klubów Seniora w Gminie Kodeń”**

Celem głównym projektu jest wzrost dostępności do wysokiej jakości usług społecznych dostosowanych do indywidualnych potrzeb 31 osób (24 kobiet i 7 mężczyzn) zagrożonych ubóstwem i wykluczeniem społecznym z terenu Gminy Kodeń do 30.04.2023 r. poprzez utworzenie i prowadzenie zajęć w ramach 2 Klubów Seniora w Kostomłotach II i Dobromyślu dla 26 osób oraz zorganizowanie usług asystenckich dla 5 osób z niepełnosprawnościami.

Projekt skierowany jest do osób zagrożonych ubóstwem i wykluczeniem społecznym, którzy spełnią warunki:

- zamieszkują na terenie wiejskim,
- są mieszkańcami Gminy Kodeń,
- mają ukończone 60 lat /dotyczy tylko uczestników Klubów Seniora/,
- posiadają status osoby niepełnosprawnej / dotyczy tylko usług asystenckich/,
- potrzebują wsparcia w codziennym funkcjonowaniu,

„Kluby Seniora w Gminie Kodeń” będą miejscem spotkań osób starszych, w miłej atmosferze, z jak największym spontanicznym zaangażowaniem samych seniorów. Działania klubu będą integrować seniorów i wspierać aktywność osób starszych, ale przede wszystkim zapewniać im dobre towarzystwo w pobliżu miejsca zamieszkania. Kluby Seniora pozwolą na kształtowanie wśród seniorów nawyków do czynnego, kreatywnego spędzania wolnego czasu, rozwoju umiejętności, nauki radzenia sobie w nowych sytuacjach oraz dostosowania się do realiów obecnego świata. Uczestnicy mogą spędzać czas w klubie w pełnym wymiarze lub brać udział w wybranych zajęciach/aktywnościach.

Formy wsparcia zapewnione dla uczestników w Klubach Seniora:

1. **Zajęcia artystyczne** (muzyka, śpiew, taniec, teatr, rękodzielnictwo).
2. **Zajęcia kulinarne** (animacyjne wykłady i warsztaty na temat zdrowego odżywiania i diety dostosowane do wieku seniora połączone ze wspólnym przygotowaniem zdrowych i smaczków posiłków, przy uwzględnieniu produktów sezonowych, degustacja potraw).
3. **Zajęcia ekologiczno-ogrodnicze** (sadzenie roślin w doniczkach i hodowla ich w warunkach domowych np. zioła, sadzenie krzewów i ich pielęgnacja, pogadanki na temat ekologii, konkurs na najpiękniejszy ogród).
4. **Zajęcia sportowe** (różnego rodzaju zajęcia ruchowe o charakterze profilaktyki zdrowia, zachęcające do aktywności fizycznej i dostosowanej do wieku uczestników oraz kondycji: nordic walking, aerobik, ćwiczenia rozciągające i relaksujące, kurs udzielania pierwszej pomocy).
5. **Poradnictwo prawne** (zwiększenie wiedzy seniorów w zakresie kwestii spadkowych, praw konsumenckich, dyskryminacji ze względu na wiek).

6. **Wyjazdy na basen** (raz w miesiącu wyjazd z opiekunem do Aqua Parku, zajęcia na basenie będą odbywać się w ramach profilaktyki zdrowotnej, zwiększającej wydolność i kondycję organizmu).
7. **Jednodniowa wycieczka do teatru lub kina**
8. **Spotkania okolicznościowe** (3 spotkania w roku m.in. dzień seniora, majówka, bal karnawałowy).

Formy wsparcia dla osób niepełnosprawnych:

1. Usługi asystenckie świadczone w miejscu zamieszkania dla 5 osób.

Wszystko całkowicie bezpłatne w ramach wsparcia unijnego.

Dla Wszystkich uczestników Klubu Seniora zapewniamy serwis kawowy.

Dofinansowanie projektu z UE: 721 949,62 zł

Całkowita wartość projektu: 849 352,50 zł

Szczegółowe informacje:

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kodniu
ul. 1 Maja 20
21-509 Kodeń
Tel.kom.: 500 582 286
e-mail klub.seniora.koden@gmail.com