

## AKTYWNY SENIOR

W dniu 6 kwietnia 2017 roku Ośrodek Pomocy Społecznej w Łącku rozpoczął realizację projektu socjalnego pt. „Aktywny senior” projekt jest współfinansowany przez Wojewodę Małopolskiego.

W konferencji inauguracyjnej wzięła udział duża rzesza seniorów z Gminy Łącko oraz władze Gminy na czele z Wójtem Łącka Panem Janem Dziedzina, Przewodnicząca Rady Gminy Łącko Panią Bernadettą Wąchała - Gawetek i Przewodnicząca Komisji Zdrowia i Pomocy Społecznej Panią Teresą Janczura. Konferencję poprowadził i przedstawił założenia projektu Kierownik Ośrodka Pomocy Społecznej w Łącku Pan Artur Kotas.



Celem projektu jest wyzwolenie aktywności wśród seniorów w Gminie Łącko, stworzenie im warunków do integracji i samorealizacji oraz zwiększenie zaangażowania w życie społeczne. Projekt realizowany będzie poprzez następujące działania:

**Moduł I – organizacja** - utworzenie Klubu Seniora na terenie Gminy Łącko, - utworzenie grup samopomocowych, pomocy sąsiedzkiej, wolontariatu

**Moduł II – zdrowie** = edukacja zdrowotna prowadzona w formach: wykłady, warsztaty praktyczne, prelekcje, poradnictwo indywidualne, edukacja w zakresie codziennej samokontroli podstawowych parametrów na co dzień oraz podczas stosowania terapii tj. pomiar ciśnienia tętniczego krwi, pomiar tętna, pomiar poziomu cukru. Trenerzy: pielęgniarka, dietetyk, położna.

= nauka aktywności fizycznej prowadzona w formach: ćwiczenia na wolnym powietrzu, spacer Nordic Walking, indywidualna nauka ćwiczeń rehabilitacyjnych, rehabilitacja i aktywność na sali ćwiczeń

= edukacja psychospołeczna zajęcia grupowe prowadzone przez psychologa i pracownika socjalnego oraz poradnictwo indywidualne, rozeznawanie potrzeb, wsparcie w postaci usług opiekuńczych dla osób niesamodzielnych i po przebytej hospitalizacji - psycholog i pracownik socjalny.

**Moduł III - aktywizacja** - Warsztaty teatralne, Warsztaty kulinarne. Warsztaty florystyczne i artystyczne - wykonywanie kwiatów, bukietów, wiązanek, stroików, palm, adekwatnych do okoliczności. Warsztaty poznajemy najbliższą okolicę – przygotowanie przez seniorów referatów o historii okolicznych miejscowościach, opowieści, opowiadania, legendy.

**Moduł IV – integracja** - Planowane są spotkania integracyjne, majówka, andrzejki, wigilia, wycieczka do Krakowa, wyjście do teatru, planowane są spotkania integracyjne z ciekawymi ludźmi.

Zapraszamy wszystkich chętnych seniorów do udziału w projekcie Aktywny Senior następne spotkanie już 20 kwietnia 2017 o godzinie 14<sup>00</sup> - Hala Widowiskowo - Sportowa w Łącku (sala lustrzana).

Plan spotkań seniorów w kwietniu.

## KWIECIEŃ

<b>06.04.17</b>	<b>14<sup>00</sup></b>	<b>KONFERENCJA INAUGURACYJNA</b>	<b>KIEROWNIK OPS</b>
20.04.17	14 <sup>00</sup>	<u>edukacja psychospoleczna</u> , wykład	PSYCHOLOG
27.04.17	14 <sup>00</sup>	<u>edukacja zdrowotna</u> wykład	PIEŁĘGNIARKA
	16 <sup>00</sup>	<u>nauka aktywności fizycznej</u>	REHABILITANT