



ZAKRES WSPARCIA W RAMACH PROJEKTU „Seniorzy w akcji. Klub Seniora w Gminie Urzędów”

Projekt jest współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego, realizowany w ramach Osi priorytetowej 11 Włączenie społeczne Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Lubelskiego na lata 2014-2020, Działanie 11.2 Usługi społeczne i zdrowotne na podstawie umowy o dofinansowanie podpisanej z Samorządem Województwa Lubelskiego.
Projekt jest realizowany w terminie od dnia 01.03.2021 r. do dnia 31.08.2023 r.



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Zakres wsparcia dla Uczestników/Uczestniczek (dalej: Uczestników) Projektu

1. W ramach Klubu Seniorzy w akcji. Klub Seniora w Gminie Urzędów oferowane są następujące, bezpłatne rodzaje wsparcia dla uczestników projektu:

1) ZAJĘCIA PROZDROWOTNE I KULTURA FIZYCZNA W RAMACH KLUBU SENIORZY W AKCJI

Rodzaje zajęć	<ul style="list-style-type: none"> ● zajęcia ruchowe -gimnastyka, pilates, fitness, zumba – organizowane zamiennie - zajęcia prowadzone z wykorzystaniem sprzętu typu maty, piłki, stepy itp. ● zajęcia ruchowe "Zdrowy kręgosłup". prowadzone z wykorzystaniem sprzętu typu maty, piłki; ● zajęcia prozdrowotne rozwijające sprawność intelektualną - gry, zabawy- zajęcia z wykorzystaniem mnemotechniki, gry karciane, planszowe, towarzyskie, rebusy, krzyżówki, labirynty i inne łamigłówki, gry pamięciowe. ● porady dietetyczne -zagadnienia z zakresu zasad zdrowego żywienia, prawidłowe nawyki żywieniowe, komponowanie jadłospisu, analiza składników ciała, zakres prawidłowej masy ciała, zdrowe produkty-czym się kierować podczas wyboru, kompozycji prostych posiłków. ● warsztaty radzenia sobie w trudnych sytuacjach (40h/grupę) - zagadnienia z zakresu sytuacji trudnych związanych z m.in. z przemocą, alkoholizmem, niepełnosprawnością, przewlekłymi chorobami oraz wskazane sposoby uzyskania wsparcia. ● zajęcia prozdrowotne z zakresu filmoterapii i biblioterapii. Program: czym jest filmoterapia i biblioterapia?, funkcja terapeutyczna filmu/książki, wpływ filmu/książki na nasze emocje, otwarte dyskusje ● wyjazdy na basen
Informacje dodatkowe	<p>Uczestnicy otrzymają materiały dydaktyczne i pomocnicze. Każdy Uczestnik Projektu otrzyma poradnik o zdrowym odżywianiu, opaskę monitorującą podstawowe funkcje życiowe wraz z wykupionym na czas trwania projektu abonamentem. Zapewniony zostanie transport podczas wyjazdów na basen.</p>

2) ZAJĘCIA AKTYWIZUJĄCE W RAMACH KLUBU SENIORZY W AKCJI

Rodzaje zajęć	<ul style="list-style-type: none"> ● zajęcia artystyczno - plastyczne, obejmują: tworzenie kompozycji, rysunek, malowidła, rękodzieło okazjonalne, drugie życie przedmiotu, zdobienie kartek, decupage , ozdoby i dekoracje. ● warsztaty kulinarne, obejmują: podstawowe zagadnienia kulinarne, zapoznanie z różnymi technikami kulinarnymi, przepisy na zdrowe potrawy, wykorzystanie sprzętu gastronomicznego, sporządzanie potraw mącznych, mięsnych, z ryb, owoców i warzyw, napojów gorących, nakrywanie i zdobienia
----------------------	---

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

	<p>stołów, wymiana doświadczeń kulinarnych. Uczestnicy Projektu przygotowują proste sałatki, ciasta, desery czy zdrowy obiad.</p> <ul style="list-style-type: none"> • warsztaty wokalnie-taneczne, obejmują: zagadnienia z zakresu emisji głosu, sposoby oddychania, praca nad dykcją, interpretacja tekstu, nauka śpiewu w chórze, zajęcia taneczne, w tym nauka tańców standardowych, latynoamerykańskich. • kurs florystyczny, obejmuje: florystykę okolicznościową (kompozycje roślinne na różne okazje), florystykę świąteczną (kompozycje na Adwent, Boże Narodzenie, Wielkanoc), florystykę ślubną, żałobną.
<p>Informacje dodatkowe</p>	<p>Uczestnicy otrzymają materiały dydaktyczne i pomoce. Podczas zajęć będą tworzone grupy samopomocowe, których członkowie będą wzajemnie się wspierać w trudnościach życia codziennego.</p>

3) ZAJĘCIA EDUKACYJNE W RAMACH KLUBU SENIORZY W AKCJI

<p>Rodzaje zajęć</p>	<ul style="list-style-type: none"> • zajęcia komputerowe – podstawy obsługi komputera w tym systemy operacyjne, edytory tekstów, podstawy programy graficzne, drukowanie dokumentów, przeglądarki internetowe, przeglądanie zasobów sieci, poczta internetowa, portale społecznościowe, komunikatory internetowe. • podstawy języka angielskiego – program: podstawy gramatyki, słownictwo przydatne w życiu codziennym oraz podróżach zagranicznych, doskonalenie umiejętności mówienia i rozwój języka sytuacyjnego. Zajęcia mają na celu przede wszystkim zapoznanie z podstawami języka dzięki czemu seniorzy będą w stanie nawiązać kontakt z osobami, które nie mówią po polsku, być może z synową bądź zięciem, albo wnukami.
<p>Informacje dodatkowe</p>	<p>Uczestnicy otrzymają materiały dydaktyczne i pomoce. Uczestnicy Projektu będą mieć dostęp do komputerów i Internetu. Podczas zajęć będą tworzone grupy samopomocowe, których członkowie będą wzajemnie się wspierać w trudnościach życia codziennego.</p>

4) ZAJĘCIA KULTURALNE W RAMACH KLUBU „AKTYWNY SENIOR

<p>Rodzaje zajęć</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wyjazdy do kina w Lublinie, • wyjazdy do teatru i muzeum w Lublinie – Spektakle w CSK, Teatrze im. J. Osterwy, wizyta w muzeum na Zamku Lubelskim, Muzeum na Majdanku, Muzeum Wsi Lubelskiej; • wyjazd do wybranego miejsca przez UP i wspólne zaplanowanie wizyty; • wyjazd na Roztocze – zwiedzanie Starego Miasta w Zamościu, wizyta w Muzeum Zamojskim w Zamościu, Roztoczański Park Narodowy w tym wizyta w Ośrodku Edukacyjno –Muzealnym, Szumy, Krasnobród;
<p>Informacje dodatkowe</p>	

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

	<p>Program poszczególnych wyjazdów/wybor spektakli/filmów dopasowany zostanie do potrzeb i preferencji Uczestników Projektu. Zostaną zakupione bilety i zapewnione wyżywienie oraz transport.</p> <p>Podczas zajęć będą tworzone grupy samopomocowe, w których członkowie będą się wspierać i rozwiązywać problemy.</p>
--	---

5) PORADNICTWO PSYCHOLOGICZNE I PRAWNE W RAMACH KLUBU SENIORZY W AKCJI

Rodzaje zajęć	<ul style="list-style-type: none"> ● Zajęcia grupowe. Tematyka: stres i jego skutki, związek między psychiką a ciałem, jak poradzić sobie z negatywnymi emocjami, depresja – jak ja rozpoznać i jak sobie z nią radzić, jak dodać sobie energii życiowej, jak poradzić sobie z chorobą swoją i bliskich, bólem w chorobie, elementy relaksacji, treningu kompetencji społecznych (asertywność, budowanie pozytywnych i trwałych relacji, wyrażanie potrzeb). ● Zajęcia indywidualne dostosowane będą do potrzeb poszczególnych Uczestników Projektu. <p>Dodatkowo będzie prowadzone poradnictwo rodzinne oraz prawne w zależności od potrzeb Uczestników Projektu.</p>
Informacje dodatkowe	<p>Podczas zajęć będą tworzone grupy samopomocowe, których członkowie będą się wspierać i wzajemnie próbować rozwiązywać problemy.</p> <p>Zajęcia prowadzone przez psychologa z wieloletnim stażem.</p> <p>Uczestnicy zostaną poinformowani w jakich godzinach poradnictwo prawne jest prowadzone przez Gminę Urzędów (bez kosztowo)</p>

6) FUNKCJONOWANIE KLUBU SENIORZY W AKCJI

Rodzaje zajęć	<p>Uczestnicy Projektu w czasie wolnym od zajęć będą mogli skorzystać z dostępnych form spędzania wolnego czasu zgodnie z zapotrzebowaniem.</p> <p>Kącik klubowy wyposażony zostanie w:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● sprzęt do ćwiczeń stacjonarnych; ● sprzęt audio-wizualny ● mini biblioteczkę ● kącik prasowy ● audiobooki ● płyty DVD z muzyką ● płyty DVD z filmami. <p>Organizacja spotkań integracyjnych i okolicznościowych tj. Dzień Kobiet, Wigilia.</p>
Informacje dodatkowe	<p>Miejsce przyjazne Seniorom sprzyjać będzie rozwijaniu kontaktów</p>

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

społecznych, tworzeniu grup samopomocowych, których członkowie będą się wspierać i wzajemnie próbować rozwiązywać problemy.

7) DZIENNE USŁUGI OPIEKUŃCZE W MIEJSCU ZAMIESZKANIA

Rodzaje zajęć	<ul style="list-style-type: none">• pomoc w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych,• opieka higieniczna,• pielęgnacja zalecona przez lekarza (czynności pielęgnacyjne wynikające z przedłożonego zaświadczenia lekarskiego lub dokumentacji medycznej,• działania uzupełniające w stosunku do pielęgniarstwa opieki środowiskowej,• zapewnienie kontaktów z otoczeniem. <p>Usługi opiekuńcze świadczone będą w sposób zorganizowany i adekwatny do potrzeb Uczestników Projektu rozpoznanych podczas wywiadu środowiskowego i będą zakładać partycypację osoby niesamodzielnej w wykonywanie poszczególnych czynności wchodzących w zakres usług oraz świadczone będą zgodnie z zasadą pomocniczości poprzez współpracę w realizacji usług z najbliższym otoczeniem.</p>
Informacje dodatkowe	Zakres wsparcia i wymiar godzinowy będzie określony w kontrakcie trójstronnym zawartym pomiędzy osobą niesamodzielną lub jej opiekunem prawnym, osobą świadczącą usługi opiekuńcze oraz podmiotem realizującym usługi opiekuńcze.

2. Formy wsparcia będą realizowane zgodnie z ustalonymi harmonogramami zajęć.
3. Zajęcia prowadzone będą w formie właściwej dla typu zajęć, z zastosowaniem form i metod adekwatnych do potrzeb uczestników oraz posiadanych pomocy i wyposażenia.
4. Uczestnikowi przysługują następujące świadczenia dodatkowe:
 - przerwa kawowa w trakcie której trwają co najmniej 4 godziny lekcyjne zajęć: min. kawa, herbata, przekąski;
 - pokrycie kosztów transportu na wybrane zajęcia;
 - wyżywienie w trakcie wybranych zajęć;
 - ubezpieczenie NNW.