

Gminne Centrum Kultury, Sportu i Turystyki w Kodniu
zaprasza do udziału w projekcie

„Kluby Seniora w Gminie Kodeń”

Celem projektu jest poprawiona dostępność i jakość usług społecznych dla osób wykluczonych lub zagrożonych ubóstwem i wykluczeniem społecznym z Gminy Kodeń poprzez usługi społeczne w społeczności lokalnej w formie 3 Klubów Seniora w Kodniu, Kostomłotach i Zabłociu do 31.12.2020 r.

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

- zamieszkują na terenie wiejskim,
- są mieszkańcami Gminy Kodeń,
- mają ukończone 60 lat.

Wszystko całkowicie bezpłatne w ramach wsparcia unijnego.

„Kluby Seniora w Gminie Kodeń” będą miejscem spotkań osób starszych, w nieformalnej 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.

Szczegółowe informacje:

Gminne Centrum, Kultury Sportu i Turystyki w Kodniu
ul. Rynek 4, 21-509 Kodeń
tel: 500 582 286
e-mail klub.seniora.koden@gmail.com

„Kluby Seniora w Gminie Kodeń”

Formy wsparcia dla uczestników:

- **Zajęcia artystyczne** (muzyka, śpiew, taniec, teatr, rękodzielnictwo).
- **Zajęcia kulinarne** (animacyjne wykłady i warsztaty na temat zdrowego odżywiania i diety w wieku seniora połączone ze wspólnym przygotowaniem zdrowych i smacznych posiłków, dostosowanych do potrzeb zdrowia, przy uwzględnieniu produktów sezonowych, degustacja potraw).
- **Zajęcia ekologiczno-ogrodnicze** (sadzenie roślin w doniczkach i hodowla ich w warunkach domowych np. zioła, sadzenie krzewów i ich pielęgnacja, pogadanka na temat ekologii, konkurs na najpiękniejszy ogród).
- **Zajęcia fotograficzne** (podstawy fotografii, praktyczne wykonanie zdjęć w pomieszczeniu i plenerze, wykonanie zdjęcia portretu uczestnika projektu, rodziny, wnuków, obróbka i wydruk zdjęć).
- **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).
- **Wyjazd na basen** (raz w miesiącu wyjazd z opiekunem na basen, zajęcia na basenie o charakterze profilaktyki zdrowia zwiększające wydolność i kondycję organizmu).
- **Spotkania okolicznościowe** (3 spotkania w roku m.in. dzień seniora, majówka, bal karnawałowy).
- **Wycieczka integracyjna do teatru lub muzeum**

Dla Wszystkich uczestników Klubu Seniora zapewniamy serwis kawowy (kawa, herbata, ciasteczka, woda, soki, cukier, mleko)

