

Ruszają zajęcia w ramach KLUBU SENIOR+ „Przestrzeń Seniora” w Masłomiącej



Wójt Gminy Michałowice informuje, że od kwietnia 2018 roku na terenie naszej gminy rozpoczynają się zajęcia w ramach Klubu Senior+ „Przestrzeń Seniora” w Masłomiącej. Uczestnicy

Klubu wezmą udział m.in. w licznych warsztatach oraz zajęciach, podnoszących wiedzę i umiejętności oraz rozwijających ich talenty i pasję, a także w wycieczkach i spotkaniach integracyjnych.

Klub Seniora stworzony został z myślą o mieszkańcach gminy Michałowice w wieku 60+. Zachęcamy do zapoznania się ze szczegółami oraz wzięcia udziału w projekcie.

Głównym celem projektu Klub Senior+ „Przestrzeń Seniora” jest aktywizacja, integracja i edukacja środowiska osób starszych w gminie Michałowice. Aby to osiągnąć utworzono Klub, dla którego zaplanowano ofertę warsztatów, zajęć, wycieczek i spotkań. Uczestnictwo w Klubie Senior+ będzie okazją do rozwoju swoich pasji i otwierania się na nowe doświadczenia. Będzie to wyjątkowe miejsce, które pozwoli skutecznie integrować i aktywizować mieszkańców do działania na rzecz celów o charakterze dobra wspólnego.

Klub Senior+ „Przestrzeń Seniora” będzie miejscem otwartym dla wszystkich osób, które chcą aktywnie działać i kreatywnie spędzić czas.

Już niedługo rozpoczną się pierwsze wydarzenia, które pozwolą uczestnikom Klubu lepiej się poznać oraz poszerzyć swoją wiedzę i umiejętności, m.in.:

- **warsztaty rękodzielnicze**, które obejmą m.in. florystykę, decoupage, filcowanie, wspólne szydełkowanie oraz inne wymyślone przez uczestników zajęcia,
- **zajęcia komputerowe**, dzięki którym seniorzy będą mogli odważnie zasiąść do komputera i bez problemu poruszać się w przestrzeni nowych technologii z uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa w sieci,

- **zajęcia ruchowe**, czyli m.in. nordic-walking czy gimnastyka usprawniająco-profilaktyczna, polegająca na prowadzeniu ćwiczeń usprawniających, ogólnorozwojowych, wspomagających czy poprawiająca ogólny stan psychofizyczny i samopoczucie,
- **warsztaty zdrowego stylu życia** oraz **kulinarne**, dające seniorom możliwość przygotowywania posiłków z uwzględnieniem zasad racjonalnego żywienia oraz wiedzy na temat kaloryczności odpowiedniej dla osoby w wieku 60+,
- **zajęcia „społeczne”**, rozwijające w seniorach postawy prospołeczne, inspirujące do aktywnego spędzania czasu wolnego oraz angażujące ich w działania na rzecz społeczności lokalnej, w tym wolontariat,
- **wycieczki, wyjścia do kina i teatru, spotkania z ciekawymi ludźmi**, czyli sama przyjemność w doborowym towarzystwie☺

UWAGA! Wszystkie zajęcia są bezpłatne.

Osoby zainteresowane udziałem w zajęciach realizowanych w **Klubie Senior+** proszone są o wypełnienie formularza zgłoszeniowego i złożenie go w siedzibie **Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Michałowicach**, Pl. J. Piłsudskiego 1, 32-091 Michałowice, **w godzinach 8:00 - 15:00** w terminie **do 28 marca 2018 r.** (formularz zgłoszeniowy można pobrać ze strony Ośrodka Pomocy Społecznej lub w jego siedzibie).

W ramach rekrutacji wyłonionych zostanie **20 osób!**

Klub Senior+ będzie funkcjonował 2 razy w tygodniu w godzinach 15:00 - 20:00 oraz 1 raz w tygodniu w godz. 11:00 - 15:00

Szczegółowych informacji udziela oraz zapisy do Klubu prowadzi p. Katarzyna Kurbiel pod numerem tel. 12 388 87 70



Ministerstwo Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej



Zadanie finansowane jest ze środków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej w ramach programu wieloletniego „Senior+” na lata 2015-2020