

Bezpłatny projekt dla osób 60+ w Mosinie!

Celem projektu jest stworzenie silniejszych więzi społecznych wśród seniorów, wsparcie w codziennym funkcjonowaniu i umożliwienie aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym. To inicjatywa skierowana do osób, które chcą aktywnie uczestniczyć w działaniach, które poprawią ich życie zarówno w sferze społecznej, kulturalnej, ale i zdrowotnej.

Zapraszamy Seniorów z Mosiny i okolic

Jeśli spełniasz kryteria:

- zamieszkujesz województwo wielkopolskie na obszarach strategicznej interwencji;
- przynależysz do grupy seniorów, tj. wiek 60+;
- wyrażasz chęć poprzez złożenie formularza rekrutacyjnego oraz podpiszesz druk świadomej zgody na udział w projekcie;
- nie bierzesz udziału w analogicznym projekcie u innego beneficjenta finansowanym ze środków publicznych

Zapraszamy

ul. Dworcowa 4, Mosina - Mosiński Ośrodek Kultury
tel. 517 164 108

W naszej ofercie znajdują się zajęcia społeczne, takie jak rehabilitacja, warsztaty z gliny, terapia zajęciowa, masaż Kobido, refleksologia, taniec, rytmika, rekreacja ruchowa, gry logiczne.

Zajęcia edukacyjne, do których należą warsztaty z psychologiem, pierwsza pomoc przedmedyczna, samoobrona, zdrowa dieta oraz zajęcia z IT. Oferujemy również zajęcia z zakresu czasu wolnego w postaci warsztatów z malarstwa i rzeźby, spotkania z przedstawicielami kultury i sztuki, gry i zabawy na świeżym powietrzu, wycieczki lokalne lub uczestnictwo w wydarzeniach kulturalnych. Zajęcia odbywają się całkowicie bezpłatnie.

Przykładowy plan dnia:

- 8.00 – Powitanie uczestników,
 - 9.00–11.00 – Zajęcia indywidualne/grupowe (fizjoterapia, zajęcia taneczne, muzykoterapia, refleksoterapia),
 - 11.00–12.45 – Terapia zajęciowa, warsztaty ceramiczne, uczestnictwo w wydarzeniach kulturalnych,
 - 12.45–13.00 – Przygotowanie obiadu,
 - 13.00–13.30 – Obiad/ciepły posiłek zjedzony wspólnie,
 - 13.30–15.00 – Zajęcia fakultatywne, np.: zajęcia edukacyjne w zakresie posługiwania się urządzeniami telekomunikacyjnymi, bezpieczny senior, warsztaty grupowe z psychologiem, konsultacje z prawnikiem, samoobrona, zdrowa dieta,
 - 15.00–16.00 – Odpoczynek/zajęcia wg zainteresowań.
- Projekt w ramach Funduszy Europejskich.



Fundusze Europejskie
dla Wielkopolski



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



SAMORZĄD
WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

SILNI LUDZIE

Silny Region - Lepsza Wielkopolska!!!

Projekt Dla Ciebie!

- ✓ jesteś mieszkańcem województwa wielkopolskiego
- ✓ jesteś w wieku 60+
- ✓ zajęcia od godziny 8-16
- ✓ wypełnij formularz rekrutacyjny oraz wyraż zgodę na udział w projekcie
- ✓ nie bierzesz udziału w analogicznym projekcie

CEL:

- poprawa jakości życia
- integracja społeczna
- przeciwdziałanie izolacji i wykluczeniu społecznemu
- nabycie i wzmocnienie kompetencji w zakresie spędzania czasu wolnego
- ułatwienie funkcjonowania

Działania Społeczne:

Terapia Zajęciowa, Warsztaty z Ceramiki,
Śpiew, Masaż Kobido, Refleksologia,
Taniec, Rekreacja Ruchowa, Fizjoterapia,
Gry Logiczne, Ciepły Posiłek

Działania Edukacyjne:

Warsztaty grupowe z Psychologiem,
Pierwsza Pomoc Przedmedyczna,
Samoobrona, Zajęcia z IT, Zdrowa Dieta

Zajęcia w czasie wolnym:

Spotkania z przedstawicielami Kultury i Sztuki,
Warsztaty z Malarstwa i Rzeźby,
Gry i Zabawy na Świeżym Powietrzu,
Wycieczki Lokalne,
Uczestnictwo w Wydarzeniach Kulturalnych



silniludzie.eu



ul. Dworcowa 4, Mosina



tel: 517 164 108



WSCKZiU

Wielkopolskie Samorządowe Centrum Kształcenia
Zawodowego i Ustawicznego Nr 2 w Poznaniu



Fundacja
Medycyna
i Sztuka