

## Projekt "Senior na Plus"



Stowarzyszenie Emerytów i Rencistów „Aktywny Senior” Gminy Boguchwała zaprasza do udziału w projekcie „SENIOR NA PLUS” dofinansowanego ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025 Edycja 2024.

**Całkowita wartość projektu:** 175 140,00 zł

**Dofinansowanie:** 158 970,00 zł

Okres realizacji Projektu: od 01.08.2024 r. do 31.12.2024 r.

Projekt skierowany jest do 210 osób (zarówno Kobiety jak i Mężczyźni) w wieku 60 lat i więcej zamieszkujących gminę Boguchwała (woj. podkarpackie), zarówno osoby pełnosprawne jak i niepełnosprawne, o różnym statusie na rynku pracy: bezrobotne, pracujące, bierne zawodowo. Uczestnikami oferty mogą być zarówno seniorzy będący członkami stowarzyszenia jak i seniorzy spoza stowarzyszenia.

### **CEL:**

Projekt zakłada działania edukacyjne na temat zdrowego stylu życia, bezpiecznego korzystania z dostępu seniorów do usług publicznych z wykorzystaniem Internetu, promocji zdrowia oraz rozwijanie wolontariatu.

Celem szczegółowym jest zdobycie wiedzy i umiejętności z zakresu:

- zwiększenia umiejętności w zakresie zdrowego żywienia, aktywności fizycznej dostosowanej do wieku oraz możliwości zdrowotnych (168)
- rozwijania wolontariatu wśród osób starszych w środowisku lokalnym (83)
- zwiększenia umiejętności korzystania przez seniorów z e-usług poprzez kształtowanie postaw sprzyjających wykorzystywaniu nowych technologii w życiu codziennym (168)
- wzrost zaangażowania osób starszych zarówno Kobiet i Mężczyzn z terenu gminy Boguchwała w kontakty społeczne (168)
- budowania pozytywnego wizerunku starości i starzenia

## Co oferujemy?

- nabycie umiejętności z zakresu zdrowego stylu życia, promocja zdrowia
- zajęcia ruchowe, których celem jest poprawa poziomu aktywności fizycznej seniorów
- nabycie umiejętności z zakresu bezpiecznego dostępu seniorów do usług publicznych z wykorzystaniem Internetu
- wyjazd integracyjny - Podkarpackie Centrum Nauki "Łukasiewicz" do podrzeszowskiej Jasionki
- szkolenie z zakresu wolontariatu
- spotkanie z okazji Dnia Seniora
- prowadzenie zajęć przez wykwalifikowanych trenerów
- poczęstunek/catering na warsztatach (kawa, herbata, ciastka lub owoce lub kanapki lub inne drobne przekąski); produkty żywnościowe na zajęcia z zakresu zdrowego stylu życia/ catering na Dzień Seniora
- transport podczas wyjazdu integracyjnego
- upominki na zakończenie projektu

Zajęcia będą się odbywały w budynkach instytucji kultury na terenie gminy Boguchwała.

Udział w projekcie: SENIOR NA PLUS jest całkowicie **BEZPŁATNY**.

Zachęcamy do wzięcia udziału w projekcie.

**Rekrutacja ciągła.**

**Termin realizacji zajęć wrzesień - grudzień 2024.**

**Liczba miejsc ograniczona.**

Osoby zainteresowane UCZESTNICTWEM W PROJEKCIE powinny wypełnić dokumenty rekrutacyjne i dostarczyć je osobiście Pl. Rynek 2, 36-040 Boguchwała parter pokój 0.20 lub pocztą elektroniczną na adres: [senior@boguchwala.pl](mailto:senior@boguchwala.pl)

DODATKOWE INFORMACJE O PROJEKCIE można uzyskać:

- osobiście - Pl. Rynek 2, 36-040 Boguchwała parter pokój 0.20
- telefonicznie 505 137 375
- mailowo: [senior@boguchwala.pl](mailto:senior@boguchwala.pl)

Dokumenty rekrutacyjne dostępne są do pobrania na stronie projektu poniżej lub pod adresem: Pl. Rynek 2, 36-040 Boguchwała parter pokój 0.20.