

Nabór do Klubu Seniora



Fundusze Europejskie
dla Kujaw i Pomorza



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Samorząd Województwa
Kujawsko-Pomorskiego



Miejsko Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kowalewie Pomorskiej informuje, iż ruszyła rekrutacja uczestników do projektu pt. „**Klub Seniora w Gminie Kowalewo Pomorskie**”, która potrwa **do 16.05.2025 r.**

Dokumenty rekrutacyjne dostępne są na stronach:

- Urzędu Miejskiego: www.kowalewopomorskie.pl

- MGOPS w Kowalewie Pomorskim: www.mgops.kowalewopomorskie.pl

oraz w siedzibie Miejskiego Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Kowalewie Pomorskiej,
przy ul. Św. Mikołaja 5

Do projektu zostaną zakwalifikowane osoby z największą ilością punktów. W przypadku tej samej ilości punktów, decydować będzie kolejność zgłoszeń. (data, godzina wpływu do MGOPS Kowalewo Pom.)

Kontakt telefoniczny w sprawie udziału w projekcie pod nr tel. **605 613 274**

Zapraszamy!

Uczestnicy Klubu Seniora będą objęci bezpłatnym wsparciem w formie:

- **Zajęć rozwijających kreatywność i rozwój zainteresowań:**

- 7 spotkań x 4 h – zajęcia kulinarne (w celu realizacji zajęć zostaną zakupione 2 gofrownice)
- 7 spotkań x 2 h – zajęcia muzyczno-wokalne (w celu realizacji zajęć zostanie zakupiona kolumna głośnikowa z 2 mikrofonami)
- 9 spotkań x 2 h – zajęcia artystyczne, m.in. rękodzieło (w celu realizacji zajęć zostaną zakupione niezbędne materiały do prowadzenia zajęć)

- **Zajęć rozwijających kulturę fizyczną:**

- 5 spotkań x 2 h – tańce integracyjne, m.in. tańce w kręgu
- 16 spotkań x 2 h – zajęcia relaksacyjno-gimnastyczne (w celu realizacji zajęć zostaną zakupione maty do ćwiczeń)

- **Wsparcia psychologicznego:**

- 20 spotkań x 1 h – indywidualne spotkania z psychologiem
- 2 spotkania x 4 h – grupowe warsztaty z psychologiem

- **Edukacji seniorów w zakresie bezpieczeństwa:**

- 1 spotkanie x 2 h – wykłady na temat bezpieczeństwa seniorów
- 1 spotkanie x 2 h – wykłady na temat bezpieczeństwa seniorów w Internecie
- 1 spotkanie x 2 h – wykłady na temat ochrony środowiska

- **Edukacja seniorów w zakresie zdrowia:**

- 8 spotkań x 2 h – treningi pamięci (w celu realizacji zajęć zostaną zakupione niezbędne pomoce do prowadzenia zajęć)
- 2 spotkania x 2 h – wykłady na temat zdrowego żywienia i dietetyki
- 2 spotkania x 2 h – zajęcia kosmetyczno-pielęgnacyjnych (w celu realizacji zajęć zostaną zakupione niezbędne materiały do prowadzenia zajęć)

- **Udział w kulturze i uwrażliwienie na sztukę:**

- 1 wyjazd x 6 h – wyjazd do ośrodków kultury, np. kino/teatr
- 1 wyjazd x 6 h – wyjazd do wioski tematycznej
- 1 wyjazd x 5 h – wyjazd integracyjno-poznawczy, np. zwiedzanie atrakcji regionalnych

- **Spotkanie w ramach współpracy międzysektorowej:**

- 1 spotkanie x 4 h – spotkanie z lokalnym Kołem Gospodyń Wiejskich

- **Zajęcia z zakresu aktywności obywatelskiej:**

- 1 spotkanie x 6 h – wieczorek taneczny
- 1 spotkanie x 6 h – spotkanie podsumowujące projekt
 - Zajęcia prowadzone będą raz w tygodniu, w środę i co drugi tydzień dwa razy w tygodniu, w środę i czwartek. Z wyjątkiem dni ustawowo wolnych od pracy.
 - Rezultatem ww. działań będzie poprawa sytuacji i aktywizacja społeczna seniorów biorących udział w projekcie.

Projekt jest realizowany dzięki środkom, które Gmina Kowalewo Pomorskie pozyskała z LGD "Dolina Drwęcy" z Europejskiego Funduszu Społecznego+ w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Kujaw i Pomorza 2021-2027, Priorytet: FEKP.07 Fundusze europejskie na rozwój lokalny, Działanie: FEKP.07.04 Wspieranie integracji społecznej.

#FunduszeUE #FunduszeEuropejskie