

Senior w akcji projekt dla seniorów w ramach Uniwersytetu III wieku - trawa rekrutacja

15 kwietnia 2019



Projekt **“Senior w akcji”** skupia się na stymulowaniu i wsparciu służącym podniesieniu kompetencji i umiejętności 90 osób – seniorów w ramach Uniwersytetu III wieku (w tym 50 kobiet) w wieku 55+ w zakresie rozwoju kompetencji ICT, językowych, fotograficznych i usprawnień zdrowotnych, które pozwolą na aktywizację społeczną i zawodową oraz poszerzą wiedzę ogólną i rozwiną specjalistyczne zainteresowania a także przyczynią się bezpośrednio do aktywności edukacyjnej i kulturalnej. Oferowane w projekcie zajęcia edukacyjne (warsztaty komputerowe, językowe, fotograficzne) czy też warsztaty taneczne, fitness, rękodzielnicze, oraz zajęcia związane ze zdrowiem i bezpieczeństwem zorganizowane z uwzględnieniem barier funkcjonalnych, emocjonalnych czy zdrowotnych przyczynią się do wzmocnienia potencjału społeczno-zawodowego 90 os. w wieku 55+ z terenu woj. lubelskiego (50k) w tym min. 5 os. z niepełnosprawnościami a tym samym zwiększą zaangażowanie Uczelni w real. 3 misji jako formy aktywności społecznej poprzez organizację działań dydaktycznych we współpracy z podmiotem działającym na rzecz edukacji – Stowarzyszeniem POSTIS.

Rekrutacja trwa (I tura) (45 osób) i 10.2019 do 01.2020 (II tura) 45 os.

WSZYSTKIE ZAJĘCIA BEZPŁATNE

MODUŁ I:

- 1. Podstawy obsługi komputera i Internetu (ICT)** skierowane do osób, które nie korzystały dotychczas z komputera oraz Internetu lub posiadają umiej. na bardzo niskim poziomie – 6 grup po 15 os. = 90 os. (łącznie l. godzin=360g)
- 2. e-usługi (e-urząd, e-zakupy, e-bankowość w tym zarządzanie budżetem domowym)** – 6 gr. po 15 os. (łącznie l. godzin=360g)
- 3. Język angielski do osób, które chcą zdobyć umiejętności związane z posługiwaniem się jęz. obcym**, co pozwoli im na zwiększenie aktywności (np. możliwość samodzielnego poruszania się poza granicami Polski) – 6 gr. po 15 os. (łącznie liczba godzin=360g)
- 4. Fotografia/filmowanie skierowane do os., które z interesują się fotografią/filmem.** 4 gr po 10 os. = 40 os. (We współpracy ze studentami z Telewizji WSPA i kierunku dziennikarstwo) (łącznie l. godzin=240g)

5. **Obsługa aplikacji biurowych Pakiet Office (word, excel, poczta)** – 4 gr. x 60 h po śr. 15 os. = 240h

6. **ABC przedsiębiorczości - jak założyć własny biznes** - 2 gr. x 60h po. śr 10 os. = 120 h

MODUŁ II: aktywności do wyboru dla uczestników

1. **Taniec** skierowany do osób, które są zainteresowane tańcem lub chcą poprawić koordynację ruchową – min. 60 os. 4 gr. x średnio 15 os.

2. **Nordic walking** skierowany do osób, które chcą aktywnie spędzać czas na wolnym powietrzu – min. 60 os. 4 gr. x średnio 15 os.

3. **Fitness** skierowany do osób, które chcą zwiększyć sprawność organizmu przy wykorzystaniu różnych metod – min. 30 os. – 2 gr. x śr. 15 osób

4. **Rękodzieło (m.in. filcowanie, decoupage, wiklina papierowa)** skierowane do osób, których stan zdrowia nie pozwala na uczestniczenie w aktywnościach fizycznych, a którzy chcą rozwijać sprawność rąk i dłoni oraz koordynację ruchową – min. 30 os. – 2 gr. x śr. 15 osób

MODUŁ III:

Zdrowie i bezpieczeństwo – 5 warsztaty edukacyjne x 20h obejmujące następujące zakresy:

1. **Zdrowe odżywianie spotkanie z dietetykiem** skierowane do osób, które chcą poznać zasady zdrowego żywienia dostosowanego do potrzeb seniorów – 4 gr. po 15 os.

2. **Warsztaty usprawniające ŚWIADOMOŚĆ POPRZEZ RUCH (METODA FELDENKRAISA)** w tym, spotkanie z rehabilitantem skierowane przede wszystkim do osób, posiadających problemy z poruszaniem się – 4 gr. po 15 os.

3. **Pierwsza pomoc przedmedyczna** skierowane do osób, które chcą zdobyć dodatkowe umiejętności w tym zakresie – Zajęcia z pierwszej pomocy przedmedycznej mają na celu edukację osób 50+ oraz wsparcie seniorów uczestniczących w ruchu samopomocy, poprzez przygotowanie do udzielenia pomocy oswojenie z sytuacją stresową.

4. **Pielęgnacja ciała z elementami wizażu** skierowane do osób, które chcą zdobyć umiejętności związane z odpowiednim dbaniem o ciało – 2 gr. po 15 os.

5. **Bezpieczeństwo w sieci i w otoczeniu** – skierowane do wszystkich 90 osób. Spotkanie z przedstawicielem Policji, Straży Miejskiej. Omówienie zagadnień oszustw w sieci, “na wnuczka”, itp.

Zapraszamy !

Kontakt: Magdalena Prokopiuk-Wolak – Koordynator projektu

mail: m.prokopiukwolak@wspa.pl, telefon: 081 4529415

źródło: <https://wspa.pl/senior-w-akcji/>