

**Kształtowanie aktywnych postaw społecznych
oraz zwiększenie dostępu do aktywnych form spędzania wolnego czasu
dla Seniorów Gminy Przesmyki
Sierpień 2018r. – Luty 2019r.**

Zdrowy styl życia (30.08.2018r.)

Prelekcja lekarza, zakres:

- zwiększenie wiedzy na temat czynników zewnętrznych wpływających na zdrowie człowieka oraz procesu starzenia się organizmu i sposobów opóźniania jego przebiegu.
- zwiększenie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne i innych oraz zwiększenie motywacji do prowadzenia zdrowego stylu życia.
- identyfikacja zaburzeń stanu zdrowia, które wymagają specjalistycznej diagnostyki i leczenia w ramach usług zdrowotnych.
- poprawa stylu życia poprzez utrwalanie zachowań służących zdrowiu.
- kształtowanie postawy odpowiedzialnego realizowania i przestrzegania zaleceń terapeutycznych oraz kształtowania właściwych relacji pacjenta z lekarzem.

Prelekcja dietetyka, zakres:

- zdrowe odżywianie i specyficzne potrzeby żywieniowe osób powyżej 50 roku życia.
- zdrowa aktywność fizyczna oraz zdrowe odchudzanie osób powyżej 50 roku.
- psychologiczne aspekty wdrażania nowych nawyków żywieniowych.

Poczęstunek dla uczestników spotkania.

35-lecie Zespołu folklorystycznego „Przesmyczanki,, Ziołowy Zakątek, Koryciny (03-05.09.2018r.)

Warsztaty wokalnno – muzyczne.

Warsztaty z historii ziołolecznictwa i tradycyjnego zbioru roślin ze stanu naturalnego.

Wykorzystanie darów jesieni – wina i nalewki lecznicze (13.09.2018r.)

Przygotowanie i przeprowadzenie warsztatów z produktów uczestników projektu, zakres:

- dary jesieni wykorzystywane do produkcji win i nalewek leczniczych
- właściwości różnych win i nalewek leczniczych
- porady praktyczne jak właściwie przechowywać wina i nalewki lecznicze
- wspólne przygotowanie wina i nalewki

Poczęstunek dla uczestników spotkania.

Zdrowe gotowanie - wykorzystanie ziół w kuchni (18.09.2018r.)

Przygotowanie i przeprowadzenie warsztatów z własnych produktów Prowadzącego, zakres:

- rośliny zielne stosowane w kuchni
- właściwości ziół
- łączenie przypraw i ziół
- porady praktyczne jak przechowywać zioła
- jak wybyć głębię smaku przy użyciu ziół
- czym zastąpić sól i gotowe mieszanki przypraw
- zastosowanie ziół w praktyce

Wspólne przygotowanie dwudaniowej potrawy (zupa + drugie danie) dla każdego z uczestników.

Zajęcia komputerowe (24 - 27.09.2018r.)

Szkolenie, po 5 godzin przez 2 dni, zakres:

- naukę podstaw obsługi komputera (włączenie/wyłączenie, start, posługiwanie się myszką)
- nauka korzystania z serwisów internetowych, m.in. wyszukiwanie informacji
- czytanie prasy w Internecie
- nauka obsługi poczty elektronicznej
- nauka obsługi edytora tekstowego MS Word oraz komunikatorów internetowych

Poczęstunek dla uczestników spotkania.

Rękodzieło artystyczne – filcowanie (02.10.2018r.)

Przygotowanie i przeprowadzenie warsztatów z własnych materiałów Prowadzącego dla wszystkich uczestników, zakres:

- prezentacja narzędzi niezbędnych do filcowania oraz zasad ich bezpiecznego użytkowania (przekazanie podstawowych narzędzi dla uczestników – igła, filc, gąbka)
- prezentacja prac, jakie można wykonać przy pomocy techniki spilśniania
- wprowadzenie w technikę
- wykonanie drobnych przedmiotów

Poczęstunek dla uczestników spotkania.

Dzień Seniora

(09.10.2018r. - Przesmyki,

11.10.2018r. – Łysów)

Występy artystyczne

Poczęstunek dla uczestników spotkania.

35-lecie Zespołu folklorystycznego "Przesmyczanki" – spotkanie jubileuszowe (14.10.2018r.)

Występ jubilatek

Występ artystyczny zaprzyjaźnionych zespołów folklorystycznych

Poczęstunek dla uczestników spotkania.

Spotkanie z literaturą (18.10.2018r.)

Przygotowanie i przeprowadzenie prelekcji – autor, zakres:

- podczas spotkania autor przedstawi fragmenty swojej twórczości, opowie o tym jak pracuje i skąd czerpie inspiracje do pracy

Poczęstunek dla uczestników spotkania.

Wykorzystanie lokalnych zasobów historycznych - zwiedzanie Muzeum Ziemiaństwa w Dąbrowie (19.10.2018r.)

Zwiedzanie założenia dworsko – parkowego w Dąbrowie (transport osób z miejscowości Łysów i Przesmyki)

Oczyszczenie organizmu (25.10.2018r.)

Prelekcja, zakres:

- zwięźszenie wiedzy na temat czynników wpływających niekorzystnie na zdrowie człowieka.
- identyfikacja objawów, które świadczą o zanieczyszczeniu organizmu.
- metody oczyszczenia organizmu z toksyn i pasożytów

Poczęstunek dla uczestników spotkania.

Gimnastyka dla Seniora – zajęcia ruchowe (30.10.2018r.)

Przeprowadzenie pogadanki na temat wpływu ruchu na zdrowie z zaprezentowaniem ćwiczeń dostosowanych do wieku uczestników

Poprowadzenie zajęć ruchowych, zakres:

- zajęcia rozciągające, ukierunkowane na rehabilitację osoby ćwiczącej, poprawiające postawę ciała oraz zwiększające zakres ruchowy.
- zajęcia wzmacniające, ukierunkowane na podniesienie sprawności fizycznej, poprawienie kondycji oraz wzmocnienie mięśni.

Tradycyjne przyśpiewki ludowe z Podlasia (06.11.2018r.)

Występ kapeli ludowej– przypomnienie i przedstawienie dotąd nieznanymi przyśpiewek ludowych związanych z różnymi wydarzeniami w życiu społeczności Podlasia, zmieniającymi się porami roku i świętami kościelnymi oraz zachęcenie do wspólnego śpiewania.

Poczęstunek dla uczestników spotkania.

Spotkanie z historią (15.11.2018r.)

Przygotowanie i przeprowadzenie prelekcji – historyk, zakres:

- spotkanie z historią i tradycjami związanymi z obchodami m. in. Święta Niepodległości i Konstytucji 3 Maja w powiązaniu z historią lokalną ze szczególnym uwzględnieniem historii związanej z usypianiem „Kopca Piłsudskiego” w Zawadach – Majówce.

Poczęstunek dla uczestników spotkania.

Trendy babcia i cool dziadek – modny Senior (20.11.2018r.)

Przygotowanie i przeprowadzenie spotkania poświęconego modzie Seniora przy użyciu własnych narzędzi i materiałów Prowadzącego, zakres:

- przeprowadzenie analizy kolorystycznej
- dobieranie stroju odpowiednio do wieku, typu sylwetki i sytuacji
- podkreślenie swojego stylu poprzez ciekawy dobór dodatków
- przykładowy makijaż dla cery dojrzałej

Poczęstunek dla uczestników spotkania.

Pieczenie pierników świątecznych (04.12.2018r.)

Przygotowanie i przeprowadzenie warsztatów z wykorzystaniem produktów własnych Prowadzącego, zakres:

- poznawania bogatej historii piernika
- przygotowywanie ciasta na świąteczne pierniki i pieczenie
- zastosowanie tradycyjnych form piernikowych
- wspólne ozdabianie i lukrowanie pierniczek

Wspólna degustacja pierników.

Stroiki bożonarodzeniowe (13.12.2018r.)

Przygotowanie i przeprowadzenie warsztatów z wykorzystaniem materiałów własnych Prowadzącego, zakres:

- pokazanie możliwości wykorzystania materiałów dostępnych w domu do skomponowania niepowtarzalnych stroików
- przygotowanie propozycji stroików łączących tradycję z nowoczesnością
- własnoręcznie komponowanie stroików bożonarodzeniowych z materiałów własnych uczestników

Poczęstunek dla uczestników spotkania.

Spotkanie z filmem – wyjazd do kina (14.01.2019r.)

Dla osób najaktywniej uczestniczących w projekcie:

- zakup biletów do kina
- transport (dwoma autokarami) z miejscowości Łysów i Przesmyki

Bezpieczny Senior (22.01.2019r.)

Prelekcja druhow OSP, zakres:

- przyczyny powstawania pożarów
- pożar – co robić
- przyczyny i zapobieganie zatruciom dymem i tlenkiem węgla
- prezentacja sprzętu ratowniczo-gaśniczego oraz wyposażenia osobistego strażaka

Prelekcja dzielnicowego, zakres:

- podstawowe zagrożenia dotyczące seniorów
- skuteczne metody zapobiegające negatywnym zjawiskom tj. oszustwa, kradzieże, rozboje
- podstawowe zasady bezpieczeństwa w ruchu drogowym.

Poczęstunek dla uczestników spotkania.

Spotkanie podsumowujące – zamknięcie projektu (12.02.2019r. 14.02.2019 r.)

Podsumowanie – promocja projektu

Występ artystyczny

Poczęstunek dla uczestników spotkania.