

Podsumowanie projektu AKTYWNY SENIOR KLUCZEWSKI

Autor: Administrator
02.01.2017.

Wraz z przyjściem Nowego Roku, dobiega końca projekt AKTYWNY SENIOR KLUCZEWSKI, dofinansowany ze środków Programu Rządowego na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020 z Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. W ramach projektu odbyło się mnóstwo zdrowych zajęć i spotkań dla seniorów 60+ z terenu gminy Klucze i okolic. Dofinansowany projekt pn. AKTYWNY SENIOR KLUCZEWSKI pozwolił stworzyć

w okresie od lipca do grudnia 2016 liczne wieloprofilowe działania mające na celu integrację wewnątrz i międzypokoleniową, aktywność fizyczną, turystyczno-rekreacyjną na rzecz poprawy jakości i poziomu życia osobom 60+ w zakresie uczestnictwa w życiu społecznym, budowy przyjaznego społecznego klimatu dla godnego starzenia się oraz poprawy kondycji fizycznej

i psychicznej. Projekt został zrealizowany poprzez następujące bloki tematyczne: I. Cykl zajęć edukacyjno-integracyjnych w zakresie zdrowego stylu życia poprzez warsztaty farmaceutyczne, z rehabilitantem i ratownikiem medycznym, II. Rozwój fizyczny, jako utrzymanie sprawności i samodzielności osób starszych 60+ poprzez aqua aerobik na basenie, zajęcia gimnastyczne i ruchowe oraz ćwiczenia na siłowni pod chmurką. III. Aktywność turystyczno-rekreacyjna w tym procesy inicjujące działania integracyjne lokalnej społeczności, poprzez wycieczki: a) krajoznawczo-poznawcze: Rajd pieszy po Pustyni Błędowskiej pn. BABSKI COMBER w dniu 03.09.2016 r., b) rowerowe, zorganizowaną z myślą o rosnącej grupie cykloturystów z terenu Gminy Klucze w dniu 05.11.2016 r. c) piesze pn. Swego nie znacie cudze chwalicie, która odbyła się w dniu 10.12.2016 r.

IV. Rozwój emocjonalny dla osób 60+ w tym wyjazdy: a) edukacyjny trzydniowy do Wrocławia zorganizowany w październiku b) rehabilitacyjno-leczniczy do Szaflar, który odbył się we wrześniu. Pod koniec projektu odbyło się podsumowanie działań pn. „Dzień Zdrowia”, podczas którego zaprezentowano osiągnięcia osób 60+ poprzez ćwiczenia na sali gimnastycznej oraz pokaz multimedialny, dostępny na stronie:

<https://www.facebook.com/Aktywnyserniorkluczewski/videos/373691866344675/> Projekt dofinansowany ze środków Programu Rządowego na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020 z Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.