**Planowany harmonogram spotkań w ramach projektu   
„Nie liczę godzin i lat- aktywizacja społeczna i kulturalna seniorów z Gminy Lubań”**

od 2 lipca d 30 listopada 2019 r.

Radostów- wtorki, godz. 17.00, świetlica wiejska /biblioteka publiczna

Pisarzowice- środy, godz. 17.00 świetlica wiejska

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Data** | **Zajęcia-Spotkania-Wyjazdy** |
| 1. | Do 28 czerwca | Rekrutacja uczestników |
| 2. | 2.07- Radostów  3.07- Pisarzowice | **Spotkanie z fizjoterapeutą** -Celem spotkania będzie zapoznanie beneficjentów ze sposobami walki z niektórymi dolegliwościami poprzez aktywność ruchową. Spotkanie będzie obejmowało prelekcję oraz naukę prostych ćwiczeń poprawiających kondycję ciała, do samodzielnego wykonywania w domu. |
| 3. | 9-16-23 lipca- Radostów  10- 17-24 lipca-Pisarzowice | **Gimnastyka** -Zajęcia ruchowe będą miały na celu poprawę sprawności fizycznej seniorów |
| 4. | 30.07-Radostów  31.07- Pisarzowice | **Spotkanie z dietetykiem**- Celem jest zapoznanie beneficjentów z zasadami prawidłowego żywienia i jego wpływu na funkcjonowanie organizmu.  Zdrowo i smacznie to temat główny spotkania, podczas którego seniorzy nie tylko poznają zasady odżywiania się, ale także wspólnie przygotują zdrowy posiłek. |
| 5. | 6-13- 20-27 sierpnia- Radostów  7-14- 21- 28 sierpnia- Pisarzowice | **Gimnastyka** |
| 6. | 3.09- Radostów  4.09- Pisarzowice | **Spotkanie z policjantem**- Celem spotkania będzie podniesienie świadomości beneficjentów na temat bezpieczeństwa osób starszych oraz zagrożeń: metody stosowane przez oszustów, bezpieczeństwo w sieci, ochrona danych osobowych, przemoc wobec osób starszych w rodzinie, jak reagować w sytuacji zagrożenia. |
| 7. | 9.09.2019 | **Wycieczka integracyjna-** ZOO Wrocław |
| 8 | 10.09.2019- Radostów  11.09.2019- Pisarzowice | **Spotkanie z ratownikiem medycznym-** Spotkanie będzie się składało z prelekcji oraz ćwiczeń praktycznych. Celem warsztatów będzie nabycie wiedzy i umiejętności w zakresie udzielania pierwszej pomocy oraz postępowania w sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia. Tematem spotkania będzie przede wszystkim rozpoznawanie pierwszych symptomów zawału, wylewu, udaru, cukrzycy . Seniorzy dowiedzą się jak należy reagować w takich sytuacjach, jak można pomóc samemu sobie oraz udzielać pomocy innym. |
| 9 | 17. 09- Radostów  18.09- Pisarzowice | **Gimnastyka** |
| 10 | 24-26 września- Radostów  25- 27 września- Radostów | **Gimnastyka** |
| 11 | 1.10- Radostów  2.10- Pisarzowice | **Kurs samoobrony**- Celem spotkań będzie zapoznanie seniorów ze skutecznymi technikami samoobrony, które można wykorzystać w sytuacji zagrożenia, nauka właściwych reakcji i zachowań, zwiększenie poczucia bezpieczeństwa. |
| 12 | 5.10.- Pisarzowice-sobota | **Bal seniora** Wspólna biesiada przy muzyce, której celem będzie integracja seniorów z Gminy Lubań |
| 13 | 8.10.- Radostów  9.10.- Pisarzowice | **Stare i nowe zabawy domowe**- spotkanie z dziećmi Tematem spotkania będą szkolne lata seniorów: jak wyglądały dawniej zabawki, w co się bawiły dzieci kiedyś, a jak bawią się dziś, jak spędzały czas wolny dawniej, a jak to wygląda obecnie. |
| 14 | 14.10.2019 | **Wyjazd integracyjny-** Kino 3D Jelenia Góra, Muzeum zabawek Karpacz |
| 15 | 15.10.- Radostów  16.10.- Pisarzowice | Kurs samoobrony |
| 16 | 22.10.- Radostów  23.10.- Pisarzowice | **Warsztaty rękodzieła**- Kwiaty z bibuły |
| 17 | 29.10.- Radostów  30.10.- Pisarzowice | Kurs samoobrony |
| 18 | 5.11. – Radostów  6.11.- Pisarzowice | **Nowoczesne technologie komunikacyjne**- spotkanie seniorów z młodzieżą. Celem spotkania jest pomoc osobom starszym w użyciu nowoczesnych technologii komunikacyjnych. Tematem będzie obsługa smartfonów, tabletów, korzystanie z komunikatorów internetowych, wyszukiwanie informacji w Internecie. Młodzież nauczy seniorów jak napisać i wysłać wiadomość na Skype, szukać informacji i ogłoszeń na stronach internetowych itp. |
| 19 | 7.11.2019 | **Wyjazd integracyjny** do Teatru Capitol we Wrocławiu |
| 20 | 12-19.11. Radostów  13-20.11. Pisarzowice | Kurs samoobrony |
| 21 | 26.11.- Radostów  27.11.- Pisarzowice | **Warsztaty decoupage** |
| 22 | 30.11.2019- Pisarzowice | **Zakończenie projektu. Spotkanie wszystkich beneficjentów projektu**  Ewaluacja. |

**Harmonogram może ulec zmianie.**