

## Planowany harmonogram działań w ramach projektu „Senior = Junior”

(aktualizacja: 10.07.2017r.)

Miesiąc	Rodzaj działania:
Kwiecień 2017r.	<ul style="list-style-type: none"><li>- zajęcia gimnastyczne z fizjoterapeutą terminy spotkań (sala gimnastyczna Zespołu Szkół w Lipnicy Murowanej):<ul style="list-style-type: none"><li>- 12 kwietnia, godz. 18:00-19:00</li><li>- 26 kwietnia, godz. 18:00-19:00</li></ul></li> <li>- wykład „Komunikacja i integracja międzypokoleniowa” z udziałem młodzieży, prowadzony przez pracownika socjalnego GOPS (27 kwietnia, godz. 17:00-19:00, Zespół Szkół w Lipnicy Murowanej)</li></ul>
Maj 2017r.	<ul style="list-style-type: none"><li>- piesze wycieczki szlakami turystycznymi i ścieżkami spacerowo-przyrodniczymi Gminy Lipnica Murowana i okolic (3 maja oraz 6 czerwca)</li> <li>- wykład „Senior w rodzinie i społeczeństwie – problemy psychospołeczne oraz potrzeby osób w wieku podeszłym”, prowadzony przez psychologa (4 maja, godz. 17:00-19:00, Zespół Szkół w Lipnicy Murowanej)</li> <li>- zajęcia gimnastyczne z fizjoterapeutą terminy spotkań (sala gimnastyczna Zespołu Szkół w Lipnicy Murowanej):<ul style="list-style-type: none"><li>- 10 maja, godz. 18:00-19:00</li><li>- 17 maja, godz. 18:00-19:00</li><li>- 24 maja, godz. 18:00-19:00</li><li>- 31 maja, godz. 18:00-19:00</li></ul></li> <li>- „Kufier pełen bajek” – spotkanie z dziećmi (<b>z udziałem wybranych seniorów</b>) w Przedszkolu Samorządowym w Lipnicy Murowanej oraz w Przedszkolu Samorządowym w Rajbrocie /czytanie bajek oraz baśni/ (22 maja, godz. 9:00-12:00, Przedszkole Samorządowe w Lipnicy Murowanej wraz z pododdziałem w Lipnicy Dolnej) (23 maja, godz. 9:30-10:00, Przedszkole Samorządowe w Rajbrocie)</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zajęcia gimnastyczne z fizjoterapeutą – Pani Natalia Juszczyk</li> <li>terminy spotkań (sala gimnastyczna Zespołu Szkół w Rajbrocie):</li> <li>- 16 maja, godz. 17:00-18:00</li> <li>- 23 maja, godz. 17:00-18:00</li> <li>- 30 maja, godz. 17:00-18:00</li>   <li>- wykład „Style życia i wartości w życiu seniorów” prowadzony przez pracownika socjalnego GOPS (25 maja, godz. 17:00-19:00, Zespół Szkół w Lipnicy Murowanej)</li> </ul>
Czerwiec 2017r.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- międzypokoleniowy test wiedzy z udziałem dzieci, młodzieży i seniorów (1 czerwca, godz. 17:00-19:00, Zespół Szkół w Lipnicy Murowanej)</li>   <li>- zajęcia gimnastyczne z fizjoterapeutą</li> <li>terminy spotkań (sala gimnastyczna Zespołu Szkół w Rajbrocie):</li> <li>- 6 czerwca, godz. 16:30-17:30</li> <li>- 13 czerwca, godz. 16:30-17:30</li> <li>- 20 czerwca, godz. 16:30-17:30</li> <li>- 27 czerwca, godz. 16:30-17:30</li>   <li>- zajęcia gimnastyczne z fizjoterapeutą</li> <li>terminy spotkań (sala gimnastyczna Zespołu Szkół w Lipnicy Murowanej):</li> <li>- 7 czerwca, godz. 18:00-19:00</li> <li>- 14 czerwca, godz. 18:00-19:00</li> <li>- 21 czerwca, godz. 18:00-19:00</li> <li>- 28 czerwca, godz. 18:00-19:00</li>   <li>- „Seniorzy mają talent” – wystawa prac (wytworów artystycznych) seniorów w kategoriach: <u>malarstwo, rękodzielnictwo, fotografia oraz innych dowolnych</u>, celem ich promowania (13 czerwca, w siedzibie Uniwersytetu Trzeciego Wieku – Wioska Internetowa, godziny do ustalenia)</li>   <li>- wykład „Prawo dla seniora” (praktyczne aspekty prawa spadkowego; aspekty ochrony prawnej osoby starszej lub niepełnosprawnej; bezpieczne finanse seniora – zagrożenia związane z zaciąganiem pożyczek i kredytów, pułapki w</li> </ul>

	<p>umowach finansowych, uprawnienia konsumentów; prawa seniora w kontaktach z urzędami administracji publicznej),  prowadzony przez radcę prawnego  (22 czerwca, godz. 17:00-19:00, Zespół Szkół w Lipnicy Murowanej)</p> <p>- wykład „Czas wolny seniorów” prowadzony przez pracownika socjalnego GOPS  (29 czerwca, godz. 17:00-19:00, Zespół Szkół w Lipnicy Murowanej)</p>
Lipiec 2017r.	- działania promocyjne
Sierpień 2017r.	- działania promocyjne
Wrzesień 2017r.	<p>- zajęcia gimnastyczne z fizjoterapeutą  terminy spotkań (sala gimnastyczna Zespołu Szkół w Rajbrocie):  - 5 września, godz. 16:30-17:30  - 12 września, godz. 16:30-17:30  - 19 września, godz. 16:30-17:30  - 26 września, godz. 16:30-17:30</p> <p>- zajęcia gimnastyczne z fizjoterapeutą  terminy spotkań (sala gimnastyczna Zespołu Szkół w Lipnicy Murowanej):  - 6 września, godz. 18:00-19:00</p> <p>- pokaz mody „Top Senior = Top Junior” z udziałem seniorów oraz młodzieży z Zespołu Szkół w Rajbrocie i Zespołu Szkół w Lipnicy Murowanej  (21 września, 17:00-19:00, Zespół Szkół w Lipnicy Murowanej)</p> <p>- wykład „Przeciwdziałanie przemocy wobec osób starszych” prowadzony przez pracownika socjalnego GOPS  (28 września, godz. 17:00-19:00, Zespół Szkół w Lipnicy Murowanej)</p> <p>- wyjazdy na basen  (poniedziałki od 11 września do 31 października, godz. 19:00-20:00, Kryta Pływalnia w Proszówkach)</p>

<p>Październik 2017r.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wykład dietetyka „Profilaktyka i promocja zdrowia” (odchudzanie/zwiększanie masy ciała, zdrowe nawyki żywieniowe, nowoczesne leczenie żywieniowe, porady żywieniowe dla osób chorych i zdrowych) (12 października, godz. 17:00-19:00, Zespół Szkół w Lipnicy Murowanej)</li> <li>- wykład „Zagrożenia wieku podeszłego i starości” prowadzony przez policjanta i strażaka (podczas wykładów dla uczestników rozlosowane zostaną czujniki tlenku węgla, gazu, dymu) (19 października, godz. 17:00-19:00, Zespół Szkół w Lipnicy Murowanej)</li> <li>- zabawa taneczna z udziałem seniorów oraz młodzieży z Zespołu Szkół w Rajbrocie oraz Zespołu Szkół w Lipnicy Murowanej (26 października, godz. 16:00-20:00, sala gimnastyczna Zespołu Szkół w Lipnicy Murowanej)</li> <li>- instruktaż tańca podczas zabawy tanecznej (prowadzony przez wykwalifikowanego instruktora) (26 października, godz. 16:00-18:00, sala gimnastyczna Zespołu Szkół w Lipnicy Murowanej),</li> <li>- wyjazdy na basen (poniedziałki od 11 września do 31 października, godz. 19:00-20:00, Kryta Pływalnia w Proszówkach)</li> <li>- wycieczka do Pszczyny (termin do uzgodnienia, prawdopodobnie koniec października)</li> </ul>
<p>Listopad 2017r.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- prelekcja wygłoszona przez proboszcza Parafii Narodzenia NMP w Rajbrocie („Aspekty duchowości, religijności, sensu życia”) (9 listopada, godz. 17:00-19:00, Zespół Szkół w Lipnicy Murowanej)</li> <li>- debata „Stop wykluczeniu społecznemu” z udziałem dzieci, młodzieży i seniorów moderowana przez pracownika socjalnego GOPS (16 listopada, godz. 17:00-19:00, Zespół Szkół w Lipnicy Murowanej)</li> <li>- wykład „Przystosowanie się do starości” prowadzony przez pracownika socjalnego GOPS (23 listopada, godz. 17:00-19:00, Zespół Szkół w Lipnicy Murowanej)</li> </ul>
<p>Grudzień 2017r.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wykład „Aktywizacja społeczna seniorów” prowadzony przez pracownika socjalnego GOPS</li> </ul>

(7 grudnia, godz. 17:00-19:00, Zespół Szkół w Lipnicy Murowanej)

- zajęcia gimnastyczne z fizjoterapeutą – Pani Renata Trymbulak

terminy spotkań (sala gimnastyczna Zespołu Szkół w Lipnicy Murowanej):

- 13 grudnia, godz. 18:00-19:00

- przedstawienie projektu na Sesji Rady Gminy

(prawdopodobnie koniec grudnia)