Załącznik nr 3
do *Regulaminu rekrutacji i uczestnictwa*
w projekcie „Czas na aktywność”

HARMONOGRAM DZIAŁAŃ PLANOWANYCH DO REALIZACJI W RAMACH PROJEKTU „CZAS NA AKTYWNOŚĆ”

	HARMONOGRAM REALIZACJI PROJEKTU „Czas na aktywność'' rok 2024r.									
	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII
Działanie 1 Rekrutacja uczestników projektu										
Działanie 2 Spotkanie z dietetykiem - Edukacja żywieniowa osób starszych „Menu pod lupą”										
Działanie 3 Spotkanie z pielęgniarką dotyczące profilaktyki zdrowotnej seniorów										
Działanie 4 Warsztaty kulinarne prowadzone przez Koło Gospodyń Wiejskich z Lipnicy Dolnej										
Działanie 5 Poradnictwo prawne dla seniorów z zakresu prawa cywilnego, rodzinnego										
Działanie 6 Zajęcia z psychologiem dbające o sprawny umysł seniora – „Trening funkcji poznawczych”										
Działanie 7 Pomoc w rekrutacji do projektu „Małopolski Tele-Anioł 2.0”										
Działanie 8 Poradnictwo socjalne dot. przysługujących seniorom świadczeń										
Działanie 9 Spotkanie z funkcjonariuszem Policji dotyczące zasad zachowania bezpieczeństwa oraz rodzajów oszustw kierowanych										

wobec osób starszych										
Działanie 10 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – gimnastyka kręgosłupa										
Działanie 11 Spotkanie z książką w bibliotece										
Działanie 12 Prelekcja na temat profilaktyki schorzeń kręgosłupa prowadzony przez rehabilitanta/ fizjoterapeutę - „Rehabilitacja w życiu seniora”										
Działanie 13 Zajęcia z informatykiem zapobiegające wykluczeniu cyfrowemu seniora										
Działanie 14 Integracja międzypokoleniowa – spotkanie seniorów z grupą dzieci i młodzieży podczas warsztatów wikliniarskich dekoracyjno-koszykarskich										