

„Bezpieczny, czyli zdrowy i świadomy senior”

Program „Bezpieczny, czyli zdrowy i świadomy senior”
składka się z trzech głównych elementów:

- 1) Zajęcia dydaktyczne,
- 2) Zajęcia rekreacyjno-sportowe,
- 3) Telefoniczny punkt neodpłatnej pomocy prawnej.

ZAJĘCIA DYDAKTYCZNE

Zajęcia dydaktyczne to cztery bloki tematyczne oparte w głównej mierze na tzw. case study (studium przypadku). Zajęcia prowadzą wykwalifikowani specjaliści z zakresu prawa, medycyny, a także przedstawiciele służb mundurowych, którzy na co dzień zajmują się omawianą problematyką. Trzy bloki (Bezpieczny Senior – Obywatel; Bezpieczny Senior – Konsument; Bezpieczny Senior – Bezpieczna rodzina) zajęć poruszają kwestie bezpieczeństwa prawnego obywateli. Czwarty blok zajęć (Bezpieczny Senior – Bezpieczny dom) to z kolei seria warsztatów z zakresu bezpieczeństwa zdrowotnego, bezpieczeństwa osobistego i bezpieczeństwa przeciwpożarowego seniorów. Każde zajęcia kończyć będzie sesja pytań i odpowiedzi, w ramach której wykładowcy udzielać będą odpowiedzi na pytania Seniorów.

Miejsce i termin:

Od poniedziałku do niedzieli w godz. 16:00 – 20:00

26 września – 14 listopada 2022 r.

**Miejski Dom Kultury im. Tadeusza Sygietyńskiego
ul. E. Biernackiego 4, 26-300 Opoczno**



FUNDACJA
POROZUMIENIA
SPOŁECZNEGO



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej



„Bezpieczny, czyli zdrowy i świadomy senior”

ZAJĘCIA REKREACYJNO-SPORTOWE

Zajęcia rekreacyjno – sportowe to seria ćwiczeń gimnastyczno – wzmacniających dla seniorów. Wykwalifikowany instruktor, w przystosowanej do tego sali gimnastycznej zademonstruje przykłady ćwiczeń, które regularnie wykonywane zaktywizują seniorów, wzmocnią ich tężyznę fizyczną oraz poprawią kondycję psycho-fizyczną.

Miejsce i termin:

Wtorki, piątki w godz. 17:00 – 20:00

27 września – 8 grudnia 2022 r.

Miejskie Dom Kultury im. Tadeusza Sygietyńskiego

ul. E. Biernackiego 4, 26-300 Opoczno

TELEFONICZNY PUNKT NIEODPŁATNEJ

POMOCY PRAWNEJ

Telefoniczny punkt nieodpłatnej pomocy prawnej pozwoli seniorom na skonsultowanie problemów prawnych z adwokatem bez potrzeby wychodzenia z domu.

W tym celu utworzony zostanie specjalny numer telefonu, który będzie aktywny od **24 października – 13 grudnia 2022 r.,**
od poniedziałku do piątku,
w godz. 10:00–12:00.

*Program Dofinansowano ze środków Budżetu Państwa.
Program wieloletni na rzecz Osób Starszych „Aktywni+”
na lata 2021-2025 edycja 2022.*



FUNDACJA
POROZUMIENIA
SPOŁECZNEGO



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej

