

Klub Seniora w Nowej Wsi dostępny 5 dni w tygodniu od 8 do 16, 20 miejsc krótkookresowego pobytu dziennego. Do każdego uczestnika projektu chcemy podejść holistycznie, dbając o poprawę nie tylko aspektów zdrowotnych, samodzielności ale stanu umysłu..

OD UCZESTNIKÓW PROJEKTU NIE BĘDĄ POBIERANE ŻADNE OPŁATY.

GRUPĘ DOCELOWĄ

Stanowią osoby zagrożone ubóstwem i wykluczeniem społecznym ze względu na niesamodzielność, zamieszkujący w Gminie Nagłowice w wieku 60+ (Kobiety w wieku powyżej 60 lat, Mężczyźni w wieku powyżej 65 lat), osoby samotne lub żyjące w rodzinach, które ze względu na stan zdrowia lub niepełnosprawność wymagają opieki lub wsparcia w związku z niemożnością samodzielnego wykonywania co najmniej jednej z podstawowych czynności dnia codziennego.

Ograniczona liczba miejsc (20 osób na rok) w Klubie Seniora wynika z możliwości lokalowych.

Kryteria formalne:

- **zamieszkiwanie:** Gmina Nagłowice

- **os. niesamodzielna** wg SKALI KATZA (stopień umiarkowany -nie mogą to być osoby całkowicie niesamodzielne jak os. leżące, bez kontaktu logicznego, które mają inne potrzeby i wymagają zupełnie innego rodzaju wsparcia, niż zostało to zdiagnozowane. Skala Katza to Skala Oceny Podstawowych Czynności Życia Codziennego.

Obejmuje 6 zagadnień dotyczących czynności życia codziennego:

- ✓ Kąpanie się,
- ✓ Ubieranie się,
- ✓ Korzystanie z toalety,
- ✓ Poruszanie się,
- ✓ Kontrolowane wydalanie moczu i stolca,
- ✓ Jedzenie.;

Niezdolność do zaspokojenia podstawowych czynności oznacza całkowitą niesamodzielność i potrzebę stałej opieki),

-wiek: 60+.

Priorytetowo będziemy rekrutować os. niesamodzielne i ON o dochodzie poniżej 150% kryt. dochodowego.

Kryteria punktowe:

-osoby samotne-+.

Kryteria premiujące:

-wielokrotne wykluczenie +

-niepełnosprawność sprzężona +

Gdy zainteresowanie przekroczy liczbę miejsc, zostanie utworzona lista rezerwowa

Każdy uczestnik projektu będzie mógł skorzystać z kilku warsztatów.

❖ **WARSZTATY Z PIERWSZEJ POMOCY DLA SENIORÓW**

Obejmą naukę czynności ratujących życie i zdrowie.

❖ **WARSZTATY KOMPUTEROWE**

Ich celem jest przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu. Uczestnicy obejmą podstawy obsługi komputera i bezpieczne korzystania z Internetu.

❖ **WARSZTATY KULINARNE**

Uczestnicy poznają: sposoby komponowania i urozmaicania diety zwłaszcza w warzywa i owoce, produkty zawierające dużo witamin i mikroelementów, ograniczenia tłuszczu, cholesterolu, cukru i soli. Będą przygotowywać posiłki, degustować i wymieniać doświadczenia kulinarne.

❖ **WARSZTATY WIKLINIARSKIE**

Uczestnicy dowiedzą się o sposobach przygotowania wikliny, narzędzi niezbędnych do obróbki i technik tworzenia.

❖ **WARSZTATY GIMNASTYCZNE**

Mają na celu rozruszanie i utrzymanie sprawności uczestników. Obejmą ćwiczenia wytrzymałościowe, siłowe, rozciągające, równoważne, koordynacyjne. Nordic walking na powietrzu.

❖ **WARSZTATY.SEROWARSKIE**

Uczestnicy projektu poznają techniki wytwarzania jogurtu, kefiru, sera warzonego tradycyjnie z naturalnego mleka, sposoby przyprawiania sera.

❖ **WARSZTATY PSZCZELARSKIE**

Mają na celu poznanie procesu produkcji miodu i opieki nad pszczołami

❖ **WARSZTATY ZIELARSKIE I HORTITERAPEUTYCZNE**

Uczestnicy projektu w miarę sił i możliwości będą sadzili rośliny w ogrodzie i warzywniku oraz dbali o nie.

❖ **WARSZTATY ZDROWY TRYB ŻYCIA**

Mają na celu profilaktykę i ochronę zdrowia. Uczestnicy będą pracowali nad zdrowiem psychicznym, aktywnością społeczną.(integracją), relacjami międzyludzkimi, aktywnością umysłową, rozwiązywaniem konfliktów.

Zapewniamy opiekę, bezpieczeństwo, transport i ciepły posiłek.