Informujemy, iż w celu optymalizacji treści dostępnych w naszym serwisie, dostosowania ich do Państwa indywidualnych potrzeb korzystamy z informacji zapisanych za pomocą plików cookies na urządzeniach końcowych użytkowników. Pliki cookies użytkownik może kontrolować za pomocą ustawień swojej przeglądarki internetowej. Dalsze korzystanie z naszego serwisu internetowego, bez zmiany ustawień przeglądarki internetowej oznacza, iż użytkownik akceptuje stosowanie plików cookies.Akceptuję

fot. Dawid Grochadski

CENTRUM AKTYWNOŚCI SPOŁECZNEJ

Projekt SIŁA SENIORA II

Projekt SIŁA SENIORA II to kontynuacja cieszącej się dużą popularnością inicjatywy z ubiegłego roku, której celem jest edukacja seniorów, zmniejszenie ich wykluczenia społecznego oraz zachęcenie do aktywnego współuczestnictwa w życiu społecznym miasta. Projekt realizowany jest przy współpracy z Białostocką Radą Seniorów.

Miasto Białystok otrzymało na realizację projektu dotację w wysokości 35 000 zł. To środki uzyskane z budżetu Województwa Podlaskiego w ramach konkursu pn. „Współpraca z Podlaskimi Radami Seniorów”.

Realizacja tego zadania ma na celu ograniczenie wykluczenia społeczno-kulturalnego wśród białostockich seniorów, polepszenie jakości ich życia i poczucia współuczestnictwa w życiu społecznym, a także nabywanie przydatnej wiedzy praktycznej. Projekt SIŁA SENIORA II skupia się na trzech działaniach tematycznych: edukacja cyfrowa, spacery tematyczne po mieście (w miesiącach letnich lipiec-wrzesień), wykłady edukacyjne dotyczące tematyki m.in. bezpieczeństwa, dietetyki, kosmetologii, zdrowia – ze szczególnym uwzględnieniem problemu chorób wieku starszego i psychogeriatrii (realizacja w sezonie jesienno-zimowym) oraz edukacja przedstawicieli seniorów Miasta Białystok (wymiana doświadczeń i dobrych praktyk z Radami Seniorów).

W dalszej części tekstu znajda Państwo informacje na temat terminów poszczególnych działań. Informacje te będą na bieżąco uzupełniane i aktualizowane. Wydarzenia organizowane w ramach projektu SIŁA SENIORA II mają charakter otwarty i nieodpłatny, co oznacza, że każdy zainteresowany senior i seniorka może wziąć w nich udział bez żadnych kosztów.

Edukacja cyfrowa dla seniorów (czerwiec-grudzień 2024 r.)

fot. Dawid Gromadzki

Już od teraz osoby powyżej 60 roku życia zamieszkujące Białystok mogą korzystać z porad cyfrowych. Porady udzielane są w formie stacjonarnej oraz w razie potrzeby telefonicznie. Obejmą doraźną pomoc i instruktaż obsługi sprzętu z zakresu podstawowej wiedzy teleinformatycznej, niewymagającej podawania wrażliwych danych (np. umówienie wizyty w urzędzie lub do lekarza, założenie maila/aplikacji, wyszukiwanie stron). Usługa realizowana będzie na sprzęcie należącym do seniora. W przypadku braku możliwości przyniesienia własnego wyposażenia zostanie zapewniony sprzęt w punkcie porad.

Punkt zlokalizowany w Centrum Aktywności Społecznej przy ul. Św. Rocha 3 otwarty będzie do 13 grudnia 2024 r. dwa razy w tygodniu:

- **wtorek godz. 13:00-15:00,**
- **czwartek godz. 13:00-16:00.**

fot. Dawid Gromadzki

Spacery tematyczne (lipiec-wrzesień 2024 r.)

W okresie letnim (lipiec-wrzesień) odbędzie się pięć spacerów promujących aktywność fizyczną i poszerzających wiedzę na temat miasta oraz lokalnej przestrzeni.

Harmonogram spacerów:

- 31 lipca 2024 r. (środa) – Białystok wielokulturowy (obejmujący fragment szlaku esperanto i wielu kultur) – Zbiórka o godz. 9:00 przy kościele pw. Św. Rocha, ul. Ks. A. Abramowicza 1
- 14 sierpnia 2024 r. (środa) – Polski Wersal – czyli szczegółowa opowieść o założeniu pałacowo-ogrodowym Branickich – Zbiórka o godz. 9:00 przy Bramie Wielkiej „Gryf”, Plac Branickich
- 28 sierpnia 2024 r. (środa) – Drewniana dzielnica Bojary – Zbiórka o godz. 9:00 przy figurce Misia Handlarza, wejściu do PSS Bojary od ul. Modlińskiej
- 11 września 2024 r. (środa) – Białystok teatralny – Zbiórka o godz. 9:00 przy pomniku Marszałka J. Piłsudskiego, Rynek Kościuszki
- 25 września 2024 r. (środa) – Modernizm i architektura PRL – Zbiórka o godz. 9:00 przy wejściu do Galerii Alfa, od strony ul. A. Mickiewicza

Wykłady edukacyjne (październik-listopad 2024 r.)

Na sezon jesienno-zimowy zaplanowano serię wykładów edukacyjnych, których tematyka będzie dotyczyła m.in. bezpieczeństwa, dietetyki oraz zdrowia, ze szczególnym uwzględnieniem problematyki chorób wieku starszego i psychogeriatrii.

Harmonogram wykładów:

- 2 października 2024 r., godz. 9:00 (środa) – Zdrowe środy z Podlaskim NFZ (Internetowe Konto Pacjenta, zdrowe jadłospisy, info o programach profilaktycznych) Wykład + stoisko edukacyjne – prowadzi: Joanna Woroniecka, Narodowy Fundusz Zdrowia
- 9 października 2024 r., godz. 9:00 (środa) – Jak dbać o stopy? – prowadzi: Elżbieta Polewko, podolożka
- 17 października 2024 r., godz. 9:00 (czwartek) – Depresja a poczucie samotności – prowadzi: Prof. dr hab. Barbara Bień, Konsultantka Wojewódzka ds. Geriatrii
- 23 października 2024 r., godz.9:00 (środa) – Zdrowe żywienie i wzmacnianie odporności seniorów – prowadzi: Anna Kuczkin, psychodietetyczka
- 28 października 2024 r., godz. 9:00 (poniedziałek) – Profilaktyka onkologiczna – prowadzi: lek. med. Katarzyna Bielawska, onkolożka

fot. Dawid Gromadzki

- 8 listopada 2024 r., godz. 9:00 (piątek) – Profilaktyka kręgosłupa – prowadzi: Michał Sieradzki, magister fizjoterapii
- 13 listopada 2024 r., godz. 9:00 (środa) – Bezpieczne finanse seniorów – prowadzi: Ida Stefanowicz, ekspertka NBP Oddział Okręgowy w Białymstoku
- 20 listopada 2024 r., godz. 9:00 (środa) – System gospodarowania odpadami komunalnymi w Białymstoku – prowadzi: Sławomir Andryszewski, Biuro Gospodarowania Odpadami Urzędu Miejskiego w Białymstoku
- 27 listopada 2024 r., godz. 9:00 (środa) – Trening pamięci i koncentracji – prowadzi: Paweł Seroka, Fundacja Akademii Nauki w Białymstoku.

fot. Dawid Gromadzki

fot. Dawid Gromadzki

Projekt SIŁA SENIORA II skierowany do osób 60+

Wykłady edukacyjne dla seniorów

WSTĘP WOLNY

w Centrum Aktywności Społecznej przy ul. Św. Rocha 3 w Białymstoku

2 października (środa) godz. 9:00	**Zdrowe środy z Podlaskim NFZ (Internetowe Konto Pacjenta, zdrowe jadłospisy, informacje o programach profilaktycznych) | Wykład + stoisko edukacyjne** Prowadzi: Joanna Woroniecka z Narodowego Funduszu Zdrowia
9 października (środa) godz. 9:00	**Jak dbać o stopy?** Prowadzi: Elżbieta Polewko, podolożka
17 października (czwartek) godz. 9:00	**Depresja a poczucie samotności** Prowadzi: prof. dr hab. Barbara Bień, Konsultantka Wojewódzka ds. Geriatrii
23 października (środa) godz. 9:00	**Zdrowe żywienie i wzmacnianie odporności seniorów** Prowadzi: Anna Kuczkin, psychodietetyczka
28 października (poniedziałek) godz. 9:00	**Profilaktyka onkologiczna** Prowadzi: lek. med. Katarzyna Bielawska, onkolożka
8 listopada (piątek) godz. 9:00	**Profilaktyka kręgosłupa** Prowadzi: Michał Sieradzki, magister fizjoterapii
13 listopada (środa) godz. 9:00	**Bezpieczne finanse seniorów** Prowadzi: Ida Stefanowicz, ekspertka z NBP Oddział Okręgowy w Białymstoku
20 listopada (środa) godz. 9:00	**System gospodarowania odpadami komunalnymi w Białymstoku** Prowadzi: Sławomir Andryszewski z Biura Gospodarowania Odpadami, Urzędu Miejskiego w Białymstoku
27 listopada (środa) godz. 9:00	**Trening pamięci i koncentracji** Prowadzi: Paweł Seroka z Fundacji Akademii Nauki w Białymstoku

Więcej informacji:

Centrum Aktywności Społecznej, ul. Św. Rocha 3 w Białymstoku
tel. 85 869 6374, cas@um.bialystok.pl, www.cas.bialystok.pl

Białystok | Centrum Aktywności Społecznej | 60+ Białostocka Rada Seniorów | Podlaskie

Sfinansowano z dotacji budżetu Województwa Podlaskiego

fot. Dawid Gromadzki

Inne wydarzenia

W ramach projektu odbędzie się również wizyta studyjna Białostockiej Rady Seniorów w Augustowie i Suwałkach, gdzie członkowie rady będą mogli wymienić się doświadczeniami i dobrymi praktykami z innymi radami seniorów.