

Pakiet Seniora



EDUKACJA I PROFESJONALIZACJA ŚRODOWISKA WIELKOPOLSKICH SENIORÓW

Pakiet Seniora zawiera materiały szkoleniowe, filmy i prezentacje:

Pozyskiwanie środków finansowych na realizację projektów

Wskazanie źródeł finansowania działań projektowych.
Jak i gdzie szukać informacji o środkach na realizację działań.

Narzędzia do prowadzenia spotkań on-line

Wskazanie ogólnodostępnych aplikacji Zoom i Webex do prowadzenia spotkań. Krótki i czytelny instruktaż sprawnego korzystania z komunikatorów internetowych.

Trening pamięci

Wykład na temat zmian zachodzących w układzie nerwowym. Metody ćwiczenia pamięci i koncentracji. Podstawowe ćwiczenia polepszające zdolność zapamiętywania.

Aktywność fizyczna

Propozycja bezpiecznych ćwiczeń, które senior może wykonać w domu.

Wsparcie seniorów w czasie epidemii

Wykład na temat stresu i jego wpływu na nasze samopoczucie. Wskazówki co jest najważniejsze i jak sobie radzić w czasie izolacji.



„Pakiet Seniora” w całości został sfinansowany ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego.



Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Poznaniu



SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA WIELKOPOLSKIEGO

Jak wspierać wolontariat seniorów?

Wskazówki dotyczące tworzenia struktur sieci wolontariatu międzypokoleniowego i senioralnego w społecznościach lokalnych.

Bezpieczeństwo seniorów w cyberprzestrzeni

Edukacja seniorów w zakresie cyberzagrożeń, (również powstałych w trakcie pandemii), przykładowe techniki manipulacyjne.

Seniorzy i zwierzęta – pomoc wzajemna

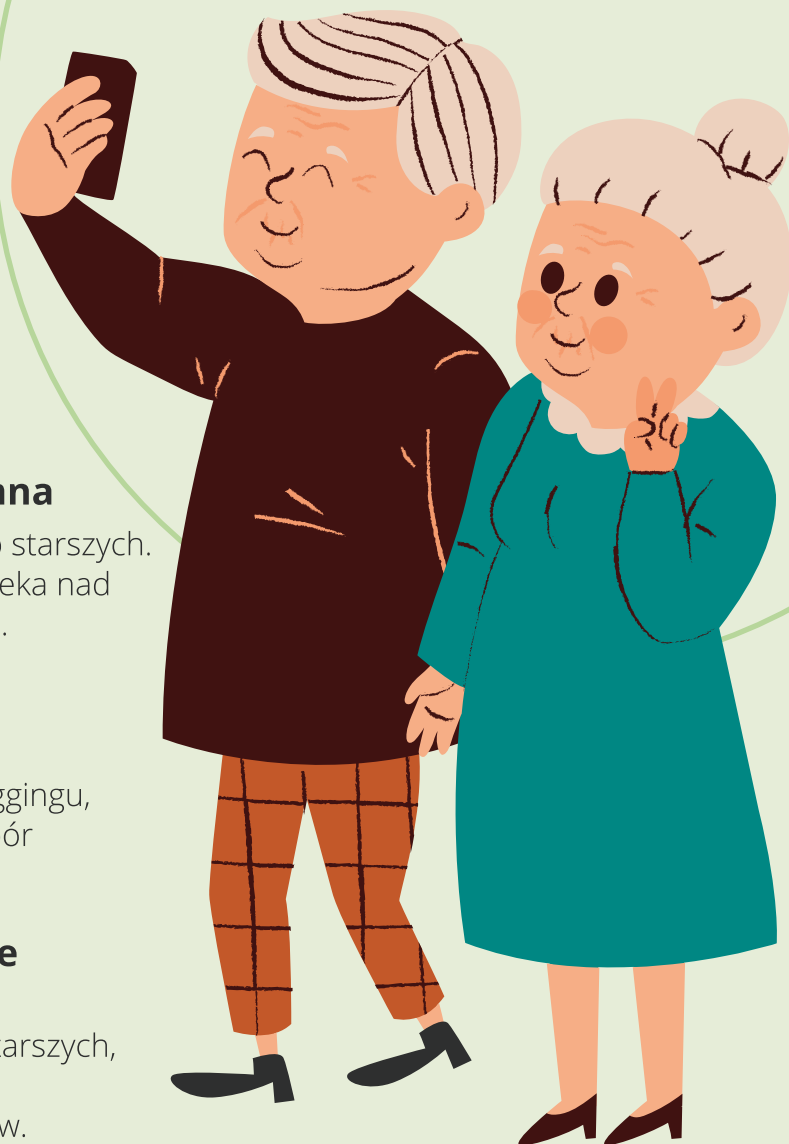
Wykład na temat wpływu zwierząt na życie osób starszych. Jakie korzyści przynosi posiadanie zwierząt i opieka nad nimi, jaką moc dają zwierzęta osobom starszym.

Nordic walking i slow jogging – technika i efekty

Prawidłowa technika nordic walking czy slow joggingu, korzyści wynikające z tych form aktywności, dobór sprzętu, efekty oraz przeciwwskazania.

Jak jeść zdrowo? – zasady żywieniowe dla osób starszych

Wykład dotyczący zdrowego odżywiania osób starszych, zasad i wskazań dietetycznych, porad z zakresu komponowania dobrze zbilansowanych posiłków.



Dział Polityki Senioralnej

tel. 61/8567-323

Radosław Dukat

radoslaw.dukat@rops.poznan.pl

Marcelina Sadowska

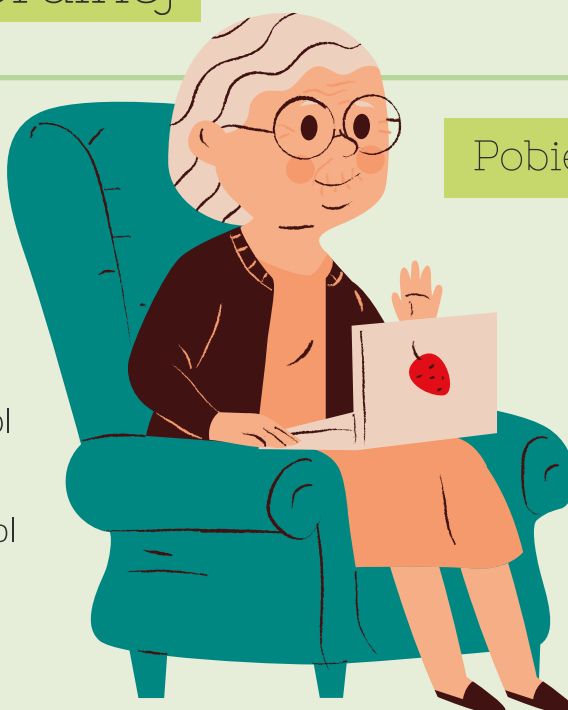
marcelina.sadowska@rops.poznan.pl

Agnieszka Staniewska

agnieszka.staniewska@rops.poznan.pl

Magdalena Wieczorek

magdalena.wieczorek@rops.poznan.pl



Pobierz bezpłatnie na:

rops.poznan.pl

w zakładce:
Pakiet Seniora



Regionalny Ośrodek Polityki
Społecznej w Poznaniu