



Harmonogram działań Dni Otwartych w ramach obchodów Światowego Dnia Osób Starszych

Nazwa organizacji	Miejsce	Planowane wydarzenia
Śląska Fundacja Obywatelska LEX CIVIS	Katowice, ul. Kossutha 11, Osiedle Witosa	<p>W godzinach 15.00-20.00 zorganizowany zostanie piknik osiedlowy, podczas którego:</p> <ul style="list-style-type: none"> • działać będzie punkt porad medycznych (badanie ciśnienia krwi, badanie cukru, porady profilaktyczne) • w punkcie gier i zabaw będzie można skorzystać z zajęć ruchowych, m.in: ringo, hula-hop, rzucanie woreczkami • ponadto zorganizowane zostaną konkursy z nagrodami <p>Spotkanie otworzy wykład Naczelnika Wydziału Prewencji, Pana Krzysztofa Hary, wykładem/prelekcją „Bezpieczny senior”.</p> <p>Spotkanie zakończymy wspólnym grillowaniem i śpiewem.</p>
Stowarzyszenie n Rzecz Osób Niepełnosprawnych „Familia”	Czeladź, Szkoła Podstawowa nr 7, ul. Spacerowa 2	<p>Akcja Promocyjna- Wolontariat dla 60+? 3 x TAK!</p> <p>Podczas pikniku z gorącą grochówką, przy muzyce prowadzone będą warsztaty plastyczne: decoupage, orgiami, przyspieszony kurs szydełkowania artystycznego.</p> <p>Zaprezentujemy dokumentację fotograficzną z wyjazdów integracyjnych- każdego przekonamy do uprawiania turystyki i krajoznawstwa.</p> <p>Ponadto działać będzie punkt informacyjny- świadczone będzie poradnictwo związane z aktywnością społeczną i zdrowotną osób 60+.</p>

**Stowarzyszenie
„Świat jest dla nas”**

Siemianowice
Śląskie, Michałowice,
Park Tradycji

W ramach Dnia Otwartego nasze Stowarzyszenie, przy aktywnym udziale seniorów, chce zrealizować dwudniową akcję, dzięki której uda się poinformować mieszkańców Siemianowic, o realizowanych przez nas działaniach adresowanych do osób starszych.

Pierwszego dnia (19.09.2014) odbędą się otwarte zajęcia rekreacyjno-sportowe na terenie Parku Tradycji w Siemianowicach Śląskich:

- dwa godzinne spacerzy nordic walking (pierwszy od godz. 10 do 11, drugi od 11.30 do 12.30),
- dwa godzinne zajęcia fitness – w salce fitness znajdującej się w KS Michał (pierwsze od godz. 10 do 11, drugie od 11.30 do 12.30),
- zajęcia z gimnastyki na wolnym powietrzu – na terenie Parku Tradycji (od godz. 11 do godz. 12.00)

Drugiego dnia (20.09.2014) odbędą się wykłady „Bezpieczny senior” o technikach manipulacji stosowanych m.in. przez firmy handlowe na tzw. pokazach. – prowadzący Jarosław Gibas, Komenda Miejska Policji. Wykład przeprowadzony zostanie w sali wykładowa na terenie Parku Tradycji.

**Dzienny Dom Pomocy
Społecznej nr 2 w
Katowicach-Piotrowicach**

Katowice-Piotrowice,
ul. Głogowska 23

9:00-10:00 Powitanie gości i prezentacja działalności Domu

10:00 Zajęcia plastyczno- integracyjne - malowanie wspólnego plakatu o tematyce „Barwy życia seniora” (*technika collage*), trwać będą przez cały dzień do godziny 17:00;

11.00-11.30 Debata „Jak radzić sobie z samotnością”,

11.30-13.00 Spotkanie edukacyjno/dyskusyjne o tematyce bezpieczeństwa seniorów, promocja dziennych form wsparcia i aktywizacji osób starszych

13.30- 15:30 Happening Free Hugs

- prezentacja idei happeningu zapoznanie z historią i inspiracjami Free Hugs
- podopieczni wyposażeni w transparenty "Przytul się za friko" zapraszają gości do darmowego przytulania

15.30- 16:00 Rozstrzygnięcie wyniku debaty “Jak radzić sobie z samotnością”(nagrodzenie najciekawszego pomysłu)

16.00-17.00 Podsumowanie i oficjalne zakończenie dnia otwartego, zapalenie w ogrodzie lampionów szczęścia zrobionych przez uczestników w trakcie trwania dnia otwartego.

Ponadto przez cały czas trwania imprezy: pomiar ciśnienia, wagi oraz poczęstunek.

Dom Pomocy Społecznej nr 3 w Katowicach	Katowice, ul. Tysiąclecia 45	godz. 9.00-14.00 konsultacje z psychologiem i pracownikiem socjalnym godz. 9.00-17.00 warsztaty terapii zajęciowej oraz pomiar ciśnienia
Tyski Związek Osób Niepełnosprawnych Ruchowo	Tychy, Ośrodek Wypoczynkowy Paprocany,	W sobotę 20 września o godzinie 12.00 rozpocznie się piknik integracyjny „Razem ciepłej”, podczas którego zorganizowane zostaną zajęcia ruchowe usprawniające, grupowe muzykowanie i biesiadowanie. Działac będą także punkty poradnictwa nt. życia z niepełnosprawnością, z „jesienią życia”, metody radzenia sobie w codziennych czynnościach, porady socjalne, pomiar ciśnienia.
Dom Pomocy Społecznej nr 5 w Katowicach	Katowice ul. Świdnicka 35a	godz. 9.00-10.00 uroczyste rozpoczęcie, powitanie gości, przedstawienie rozkładu Dnia Otwartego, zaprezentowanie działalności Domu godz.10.00-17.00 zajęcia plastyczne -wykonywanie wspólnego plakatu pod hasłem „Barwy jesieni życia” (technika collage), zajęcia będą trwać przez cały dzień, organizowane będą przy udziale wszystkich uczestników Dnia Otwartego, godz. 11.00-16.00 konkurs „Jak radzić sobie z samotnością”- uczestnicy Dnia Otwartego wrzucać będą do urny przygotowanej na tę okazję spisane pomysły, najciekawszy z nich zostanie nagrodzony, godz. 11.30-13.00 spotkanie edukacyjno-dyskusyjne o tematyce „Bezpieczeństwo seniorów, promocja dziennych form wsparcia i aktywności osób starszych”, spotkanie będzie miało charakter wykładu w zakresie w/w tematyki, pod koniec wykładu uczestnicy zostaną zaproszeni do prezentacji własnych poglądów, wymiany zdań, godz.13.00-14.00 profilaktyka nadciśnienia tętniczego, oraz nadwagi i otyłości, w ramach spotkania podniesiona zostanie wiedza nt. wczesnej profilaktyki chorób układu krążenia (wyrobienie nawyków zdrowego stylu życia, spędzania wolnego czasu, zdrowych zasad pracy z komputerem i inne), goście będą mieli możliwość skorzystania z bezpłatnego pomiaru ciśnienia i wagi ciała, które będą prowadzone przez cały dzień, godz.14.00-16.00 Happening Free Hugs, będzie miał charakter akcji miejskiej, zostanie zorganizowany w dzielnicy Katowice-Ligota, celem happeningu będzie symboliczna prezentacja idei Free Hugs, pensjonariusze wyposażeni w transparenty "Przytul się za friko" będą zapraszać gości do darmowego przytulania, godz. 16.00- rozstrzygnięcie konkursu „Jak radzić sobie z samotnością”(nagrodzenie jednego najciekawszego pomysłu) 16.30 -17.00 Oficjalne podsumowanie i zakończenie Dnia Otwartego.

<p>Dzienny Dom Pomocy nr 6, Katowice</p>	<p>Katowice, ul. M. Oblatów 24</p>	<p>Dzień Otwarty w naszym ośrodku będzie trwał od 9.00 do 17.00. Zostanie przygotowana tablica, na której przedstawimy działalność Stowarzyszenia „OPOKA” oraz usługi oferowane w Dziennym Domu. Odwiedzające nas osoby będą miały możliwość skorzystania z:</p> <ul style="list-style-type: none"> • porady pracownika socjalnego w sprawach związanych z korzystaniem z pomocy społecznej, • porady psychologa, • będą mogły zmierzyć ciśnienie, poziom cukru, wagę ciała. <p>godz. 10.00 przywitanie gości oraz zwiedzanie ośrodka, godz. 10.30 – 11.00 zainicjowanie zajęć plastycznych pod kierunkiem terapeuty, najbardziej udane prace plastyczne zostaną wyróżnione pod koniec Dnia godz. 11.30 – 12.30 spotkanie edukacyjno-dyskusyjne o tematyce aktywności społecznej seniorów, godz. 13.00 – 14.00 społeczność z psychologiem, godz. 14.30 – 15.30 promocja aktywności fizycznej seniorów, prezentacja łatwych ćwiczeń gimnastycznych - nauka prawidłowego chodzenia z kijkami do „Nordic Walking” 15.30 – 17.00 Zakończenie Dnia Otwartego, nagrodzenie najciekawszych prac plastycznych.</p>
<p>Dzienny Dom Pomocy nr 7, Katowice</p>	<p>Katowice, ul. Gliwicka 74 a</p>	<p>Dzień otwarty w DDPS-7 trwać będzie w godzinach 9.00-17.00 i będzie polegał na prezentacji usług Domu wraz z możliwością wzięcia udziału w terapii zajęciowej prowadzonej przez terapeutę- zorganizowane zostaną warsztaty decoupage. Prowadzone również będą gry i rebusy ćwiczące pamięć wzrokową i słuchową osób starszych. Przewidujemy pogadankę na temat usług, jakie można uzyskać w Ośrodku Wsparcia jak i również poczęstunek dla gości. Będzie możliwość bezpłatnego pomiaru ciśnienia tętniczego.</p>
<p>Górnośląskie Stowarzyszenie Diabetyków</p>	<p>Mikołów, ul Rynek 20</p>	<p>Atrakcje związane z Dniem otwartym zorganizowane zostaną w godzinach 9.00 – 15.00. Na Rynku i ulicach miasta rozdawane będą ulotki informacyjne o Dniu otwartym i adresie stowarzyszenia. Na rynku w Mikołowie ustawiony zostanie namiot, w którym przeprowadzane będą przesiewowe badania poziomu cukru. Osoby, u których zostanie stwierdzony wysoki poziom cukru (powyżej 300 mg/dl) zostaną zaproszone na badanie poziomu cholesterolu oraz ciśnienia tętniczego. W tym samym czasie w siedzibie stowarzyszenia prowadzone będą porady jak żyć z cukrzycą, jak organizować sobie samokontrolę oraz samoopiekę w cukrzycy.</p>

**Stowarzyszenie
Wzajemnej Pomocy
„Agape”**

Marianka Rędzińska
ul. Srebrna 25

- 9.00 – 12.00 Działania Punktu medycznego: w ramach punktu zapraszamy na pomiar ciśnienia tętniczego, pomiar poziomu cukru we krwi oraz wagi wraz z grubością tkanki tłuszczowej i zawartości wody w organizmie
- 9.00 – 12.00 Działania Punktu informacyjno – poradniczego: udzielanie porad prawnych i socjalnych dla seniorów
- 13.00 – 15.00 Warsztaty kulinarne: przygotowywanie potraw i uczenie nawyków zdrowego żywienia
- 13.00 – 15.00 Zajęcia dla seniorów: zapraszamy do zabawy grami planszowymi oraz do kina seniora
- 13.00 – 15.00 Poczęstunek dla uczestników Dnia otwartego

**Bank Żywności
w Częstochowie**

Częstochowa,
ul. Waszyngtona 47a

Obchody Dnia otwartego zaplanowane zostały w godzinach 10.00 – 14.00, w ich ramach przeprowadzone zostaną następujące działania:

- Warsztaty dietetyczne prowadzone przez dietetyka. Uczestnicy zajęć zapoznają się z zaleceniami żywieniowymi dla seniorów, zagrożeniami związanymi z niewłaściwym odżywianiem w wieku senioralnym oraz propozycjami menu dostosowanymi do potrzeb kalorycznych tej grupy wiekowej. Po warsztatach zorganizowane zostaną konsultacje indywidualne z dietetykiem. Uczestnicy otrzymają materiały poświęcone zdrowemu stylowi odżywiania oraz promocji zdrowia wśród osób po 60 roku życia. Planujemy przeprowadzić 2 zajęcia po 45 minut każde.
- Szkolenia dla wolontariuszy – seniorów. W szkoleniu weźmie udział grupa 10 – 15 osób w wieku powyżej 60 lat, która uczestniczyć będzie w najbliższych zbiórkach żywności organizowanych przez Bank Żywności w Częstochowie. Planujemy przeprowadzić 2 szkolenia po 45 minut każde. Uczestnicy otrzymają publikacje poświęcone organizowaniu wolontariatu
- Punkt pomiaru ciśnienia tętniczego oraz poziomu cukru. Przez cały czas trwania Dnia otwartego (10.00-14.00) prowadzony będzie punkt pomiaru. Osoby zainteresowane profilaktyką otrzymają niezbędne informacje dotyczące usług medycznych.
- Zapoznanie się z działalnością Banku Żywności w Częstochowie. Pracownicy Stowarzyszenia przybliżą osobom zainteresowanym zasady funkcjonowania banków żywności w Polsce, genezę tego ruchu na świecie i w naszym kraju, przedstawią infrastrukturę Banku Żywności w Częstochowie oraz zasady udzielania pomocy osobom w trudnej sytuacji życiowej.

<p>Towarzystwo Pomocy im. Św. Brata Alberta Koło Częstochowskie</p>	<p>Częstochowa, ul. Waszyngtona 47a</p>	<p>Na Dzień otwarty Towarzystwo zaprasza od godziny 10.00. Podczas obchodów odbędzie się cykl spotkań z zakresu bezpieczeństwa osób starszych. Seniorzy będą mieli możliwość spotkania z funkcjonariuszami służb publicznych – policji, straży miejskiej i straży pożarnej. Będą mieli też okazję skorzystać z porady z zakresu udzielania pierwszej pomocy. Spotkania potrwać do godziny 14.00</p> <p>Osoby starsze będą zapraszane do wzięcia udziału w wydarzeniu przez wolontariuszy, którzy na ulicach miasta będą wręczać opaski odblaskowe wraz z ulotką „Bezpieczny senior”</p>
<p>Stowarzyszenie Opieki Hospicyjnej Ziemi Częstochowskiej</p>	<p>Częstochowa, ul. Krakowska 45a</p>	<p>Działania w ramach obchodów Dnia Otwartego zorganizowane będą w formie mini-pikniku. Punkt informacyjny, w którym uczestnicy spotkania będą mogli zmierzyć ciśnienie i poziom cukru oraz w którym udzielane będą porady profilaktyczne, czynny będzie w godzinach 10.00 – 13.00</p>
<p>Stowarzyszenie Częstochowskie Amazonki</p>	<p>Częstochowa, ul. Wolności 44</p>	<p>8.00 – 12.00 Działania punktu medycznego: możliwość pomiaru ciśnienia, wagi wraz z grubością tkanki tłuszczowej i zawartości wody w organizmie</p> <p>8.00 – 12.00 Działania punktu informacyjno – poradniczego: możliwość uzyskania informacji dotyczących profilaktyki zdrowotnej i konsultacja dietetyczna</p> <p>10.00 – 13.00 Zajęcia dla seniorów: warsztaty teatralne, relaksacyjne na siłowni zewnętrznej</p> <p>10.00 – 13.00 Poczęstunek dla gości Dnia otwartego</p>
<p>Stowarzyszenie Współpracy z Osobami Niepełnosprawnymi „TACY SAMI”</p>	<p>Częstochowa, ul. Pułaskiego 59/65</p>	<p>Z okazji Dnia Otwartego odbędą się warsztaty dietetyczne, na których uczestnicy spotkania będą przygotowywali potrawy, według zasad zdrowego odżywiania się. Będzie to także okazja do rozmów i wymiany doświadczeń. Stowarzyszenie zapewni artykuły i produkty niezbędne do przygotowania posiłków.</p>
<p>Stowarzyszenie na rzecz pomocy dziecku i rodzinie „DLA RODZINY”</p>	<p>Częstochowa, ul. Jasnogórska 34</p>	<p>W ramach Dnia otwartego stowarzyszenie zorganizuje w godzinach od 10.00 – 14.00 „Śniadanie z seniorem”. Podczas spotkania będzie możliwość porozmawiania z mediatorem, księgowym, pracownikiem socjalnym, policjantem, psychologiem, pielęgniarką oraz przedstawicielem zespołu interdyscyplinarnego. Uczestnikom spotkania przekazane zostaną materiały promocyjne.</p>

Fundacja Chrześcijańska „Addulam”	Częstochowa, ul. Krakowska 34	<p>8.30 – 9.00 Przywitanie uczestników, podział członków Klubu Seniora „Złote lata” i gości Dnia Otwartego na grupy</p> <p>9.00 – 10.30 Grupa I: zajęcia terapii zajęciowej – trening pamięci; prace manualne przy użyciu narzędzi, drutu, krepiny i innych materiałów, które poprowadzi terapeuta zajęciowy</p> <p>9.00 – 10.30 Grupa II: zajęcia kulinarne, w tym wykład „Dieta seniora” oraz przygotowanie posiłku, zajęcia poprowadzi technolog zbiorowego żywienia</p> <p>10.30 – 11.00 Poczęstunek dla uczestników Dnia otwartego</p> <p>11.00 – 13.00 Porady prawne i doradztwo socjalne dla seniorów prowadzone w ramach Punktu Informacyjno – Konsultacyjnego, poradę udzielać będzie radca prawny</p> <p>11.00 – 12.45 Zajęcia z pierwszej pomocy prowadzone przez ratownika medycznego: ćwiczenia z użyciem fantoma, ciśnieniomierza, bandaży, chusty i innych materiałów opatrunkowych</p> <p>12.45 – 13.00 Przerwa na kawę i herbatę</p> <p>13.00 – 13.30 Obiad na stołówce charytatywnej Fundacji i zakończenie Dnia otwartego</p>
Stowarzyszenie Pracy Socjalnej Auxilio Venire	Częstochowa, ul. Wielkoborska 123	Rzecznik Praw Osób Starszych w Częstochowie zaprasza do Klubu Seniora „Od Juniora do Seniora” w Częstochowie „Wielki Bór” na spotkanie z prawnikiem, podczas którego zaprezentowany zostanie wykład „Prawo spadkowe”, zapewniony zostanie czas na pytania i dyskusję oraz poczęstunek
Fundacja dla Życia i Rodziny, im. Jana Pawła II	Częstochowa, ul. Jasnogórska 43	Fundacja zaprasza na mini piknik w godzinach 15.00 – 18.00. Seniorzy przy poczęstunku będą mogli wysłuchać porad profilaktycznych oraz porad kosmetycznych dotyczących pielęgnacji twarzy i dłoni. Będą też mieli okazję zbadać ciśnienie tętnicze i poziom cukru.