



Seniorze! Bądź aktywnym mieszkańcem swojego miasta!



Dzień Otwartych Drzwi UTW-UR

26 września 2023

Projekt

„Seniorze! Bądź aktywnym mieszkańcem swojego miasta”

realizowany przez Stowarzyszenie Przyjaciół UTW wspólnie z UTW - UR został dofinansowany z budżetu Miasta Rzeszowa - umowa nr 96/2023/PS z 14 sierpnia 2023.

Cele projektu:

- Dotarcie do jak największej liczby osób w wieku 60+ i przedstawienie im oferty zagospodarowania czasu wolnego oraz uczestniczenia w interesujących zajęciach proponowanych przez Uniwersytet Trzeciego Wieku - UR,
- Zachęta dla seniorów do podjęcia aktywności na terenie miasta Rzeszowa.

„Seniorze! Bądź aktywnym mieszkańcem swojego miasta”

Cele projektu:

- Ograniczenie wykluczenia społecznego seniorów poprzez zajęcia na temat cyberbezpieczeństwa,
- Propagowanie aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia,
- Przełamanie obaw przed kontaktami społecznymi po okresie lockdownu,
- Pobudzanie pasji i rozwijanie własnych umiejętności artystycznych.

Działania zaplanowane w projekcie „Seniorze! Bądź aktywnym mieszkańcem swojego miasta!”

Bezpieczeństwo technologiczno–cybernetyczne:

- **Prelekcja** funkcjonariusza Policji na temat cyberbezpieczeństwa.
- **Warsztaty** nt. bezpiecznego korzystania z Internetu, portali społecznościowych i internetowych kont bankowych.

Seniorzy korzystając z własnych komputerów i smartfonów nabędą praktycznych umiejętności radzenia sobie z niebezpiecznymi sytuacjami związanymi z korzystaniem z Internetu (phishing), umiejętności korzystania z portali społecznościowych oraz umiejętności korzystania z dostępu przez Internet do różnych instytucji (urzędy, policja, zdrowie), dokonywania bezpiecznych zakupów przez Internet.

Działania w projekcie „Seniorze! Bądź aktywnym mieszkańcem swojego miasta!”

Profilaktyka zdrowego trybu życia i zapobieganie miażdżycy - warsztaty kulinarne z wykładem o znaczeniu zdrowego żywienia w przeciwdziałaniu miażdżycy.

Ćwiczenia prozdrowotne w celu zwiększenia ogólnego dobrostanu psychicznego i fizycznego seniorów:

Grupa I – Yoga na krzesłach,

Grupa II - ćwiczenia równowagi ciała i dna miednicy.

Ćwiczenia emisji głosu dla członków Chóru „Cantilena”.

Spotkanie podsumowujące przebieg projektu w dniu 19 grudnia 2023r.

Warsztaty z bezpieczeństwa technologiczno–cybernetycznego



Prowadzi mgr inż. Adrian Kruba z wykorzystaniem laptopów i smartfonów uczestników.



Warsztaty z bezpieczeństwa technologiczno–cybernetycznego

Warsztaty żywieniowe w listopadzie i grudniu 2017.



Profilaktyka zdrowego trybu życia i zapobieganie miażdżycy.

Warsztaty kulinarne z wykładem o znaczeniu zdrowego żywienia w **przeciwdziałaniu miażdżycy** poprowadzi Podkarpacka Akademia Kulinarna i Konsultingowa, Jacek ŚWIERK.

Warsztaty będą w godzinach **od 15.00 do 19.00** w dwóch grupach.

Grupa I - **środy: 4; 11 i 18 października 2023.**

Grupa II - **czwartki: 5; 12 i 19 października 2023.**

Miejsce Warsztatów: Rzeszów ul. Łanowa 18.

Więcej informacji na tablicy ogłoszeń UTW-UR oraz na stronie internetowej.

**Są jeszcze wolne miejsca!
ZAPRASZAMY !**



Ćwiczenia prozdrowotne w celu zwiększenia ogólnego dobrostanu psychicznego i fizycznego seniorów:

Grupa I – Yoga na krzesłach.



Akademia Tańca Miczałowscy
DH EUROPA
ul. Piłsudskiego 34, IV p. (winda)

Ćwiczenia prozdrowotne w celu zwiększenia ogólnego dobrostanu psychicznego i fizycznego seniorów.

Grupa II - ćwiczenia równowagi ciała i dna miednicy.



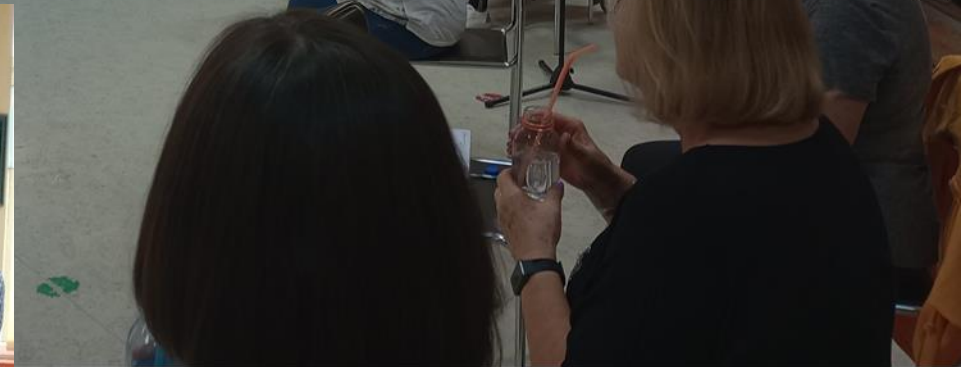
*Zdjęcia: Janusz Obarski
Klub fotograficzny.*

Ćwiczenia emisji głosu dla Chóru UTW-UR „Cantilena”.



Ćwiczenia w ODK „KARTON”

Ćwiczenia emisji głosu dla Chóru UTW-UR „Cantilena”.



Ćwiczenia emisji głosu dla Chóru UTW-UR „Cantilena”.





**Ćwiczenia emisji głosu
dla Chóru UTW-UR „Cantilena”.**



Chór CANTILENA w ODK „KARTON”

Statystyka projektu „Seniorze! Bądź aktywnym mieszkańcem swojego miasta!”

- Szacowana liczba uczestników zaplanowanych działań: dwa spotkania otwarte w dużej auli Uniwersytetu Rzeszowskiego dla 400 osób, warsztaty specjalistyczne dla 100 osób;
- Budżet projektu: **41 050,00 zł**;
- Średni koszt udziału uczestnika warsztatów i ćwiczeń: **360,00 zł**;
- Dofinansowanie z budżetu Miasta Rzeszowa: **36 420,00 zł**;
- Udział niefinansowy SP UTW (praca społeczna członków): **4 630,00 zł**;

Statystyka projektu „Seniorze! Bądź aktywnym mieszkańcem swojego miasta!”

- Koordynacja projektu:
Maria Suchy i Danuta Kamieniecka – Przywara;
- Autorstwo oferty złożonej w konkursie Urzędu Miasta:
Bogusława Bednarz, Maria Suchy, Danuta Kamieniecka – Przywara, przy udziale: Ireny Fabiańskiej, Kazimierzy Rząsa, Ewy Piaseckiej i Wiesławy Sobala - Chłopek.

Inauguracja projektu 26 września 2023r.,

Podsumowanie projektu 19 grudnia 2023r.,

Czas trwania projektu: 14 sierpnia – 31 grudnia 2023r.

Złożone w ofercie „**Seniorze! Bądź aktywnym mieszkańcem swojego miasta!**” zobowiązanie do propagowania wśród mieszkańców Rzeszowa spędzania wolnego czasu poprzez aktywny udział w Uniwersytecie Trzeciego Wieku UR realizujemy na bieżąco na naszej stronie internetowej www.ur.edu.pl/uniwersytet/utw

Wiele zawdzięczamy mediom lokalnym - dziękuję.
Dziękuję wszystkim osobom, które zaangażowały się w przygotowanie oferty „**Seniorze! Bądź aktywnym mieszkańcem swojego miasta!**”,
a teraz ofiarnie pracują nad jej realizacją.

Jestem przekonana, że gdy spotkamy się **19 grudnia 2023**, aby podsumować projekt, jego uczestnicy z satysfakcją zaprezentują wyniki warsztatów i ćwiczeń.

Dziękuję za uwagę.