



## Klub Seniora TWP OR w Szczecinie

Szanowni Państwo,

witamy w Klubie Seniora Towarzystwa Wiedzy Powszechnej Oddział Regionalny w Szczecinie.

Proszę pamiętać, że od wtorku do czwartku w godz. 9.00-15.00 można korzystać z Klubiku, który mieści się w bibliotece uczelni na 4 piętrze. Czekać tam będzie na Państwa wygodny fotel, kawa, herbata, owoce oraz dobra książka. Można skorzystać z komputera a także z gier planszowych.

ZAPRASZAMY NA WARSZTATY:

### **1. Warsztaty Rękodzielnicze z wykorzystaniem materiałów wtórnych w myśl zasady "dajemy drugie życie" rzeczom, które na pozór wydają się już zużyte i nieprzydatne**

**Terminy:**

24 marca – godz. 15.00-17.00

26 maja – godz. 15.00-17.00

jeszcze będą 2 terminy zajęć – ustalamy daty

### **2. Warsztaty/wykłady z zakresu promowania działań na rzecz podnoszenia świadomości seniorów dotyczącej bezpieczeństwa i nowoczesnych technologii**

- Senior w świecie nowych technologii
- Bezpieczeństwo seniora w Internecie – metody oszustw seniorów
- Aplikacje urzędowe, eUsługi – eObywatel, ePułap, ePacjent. (2h)
- Seniorzy z dronami za pan brat. Wykonywanie zdjęcia z drona naszej okolicy

**Terminy:**

14 marca, godz. 14.00-16.00

20 czerwca godz. 14.00-16.00

5 września godz. 14.00-16.00

14 listopada godz. 14.00-16.00

*Zadanie publiczne realizowane na podstawie Art. 16 UST.1 ustawy z dn. 24 kwietnia 2023 r. o Działalności Pożytku Publicznego i o Wolontariacie pod tytułem: „Integracja i aktywizacja osób starszych z elementami profilaktyki uzależnień – prowadzenie Klubu Seniora na terenie Gminy Miasto Szczecin” umowa nr WSS-VI.524.7.2023.OW CRU nr 23/0000230. Całkowity koszt zadania 22 670,00 PLN – w tym 20 000 PLN FINANSOWANE ZE ŚRODKÓW GMINY MIASTO SZCZECIN. Termin realizacji: 02.01.2023r. – 31.12.2023 r.*



Szczecin

**3. Warsztaty/ wykłady w zakresie popularyzacji problematyki ekologicznej oraz kształtowanie wśród osób starszych postaw proekologicznych**

- Czy kranówka może zastąpić wodę butelkową
- Postarzanie produktu – „Spisek żarówkowy” - elektrośmieci

**Terminy:**

18 kwietnia godz. 12.00-14.00

21 listopada godz. 12.00-14.00

**4. Warsztaty/ wykłady w zakresie promocji zdrowia, profilaktyki chorób i zagrożeń zdrowotnych, zmian postaw i zachowań zagrażających zdrowiu, a także profilaktyki uzależnień**

**Terminy:**

28 lutego godz. 10.00-12.00

24 kwietnia godz. 14.00-16.00

3 lipca godz. 14.00-16.00

16 października godz. 14.00-16.00

**5. Warsztaty/wykłady z zakresu aktywności fizycznej seniorów (wykłady+ćwiczenia)**

**Terminy:**

6 marca godz. 14.00-16.00

8 maja godz. 14.00-16.00

4 lipca godz. 10.00-12.00

9 października godz. 14.00-16.00

**6. Zajęcia rekreacyjno -usprawniające Nordic Walking na świeżym powietrzu**

**Terminy:**

20 marca godz. 14.00-16.00

22 maja godz. 14.00-16.00

5 lipca godz. 10.00-12.00

2 października godz. 14.00-16.00

**Pozdrawiam i zapraszam**

Marta Białas

opiekun Klubu Seniora

tel. 91 424 32 31

mail: mbialas@anstwp.pl

*Zadanie publiczne realizowane na podstawie Art. 16 UST.1 ustawy z dn. 24 kwietnia 2023 r. o Działalności Pożytku Publicznego i o Wolontariacie pod tytułem: „Integracja i aktywizacja osób starszych z elementami profilaktyki uzależnień – prowadzenie Klubu Seniora na terenie Gminy Miasto Szczecin” umowa nr WSS-VI.524.7.2023.OW CRU nr 23/0000230. Całkowity koszt zadania 22 670,00 PLN – w tym 20 000 PLN FINANSOWANE ZE ŚRODKÓW GMINY MIASTO SZCZECIN. Termin realizacji: 02.01.2023r. – 31.12.2023 r.*