

Senior na czasie - dofinansowanie od Wojewody Podkarpackiego



Podkarpacki Urząd Wojewódzki
w Rzeszowie



CARITAS
DIECEZJI SANDOMIERSKIEJ

Caritas Diecezji Sandomierskiej otrzymał dofinansowanie od Wojewody Podkarpackiego w ramach ogłoszonego otwartego konkursu ofert na **realizację zadań na rzecz seniorów, mających na celu poprawę warunków do godnego i zdrowego starzenia się w 2025 roku.**

- Tytuł zadania Publicznego: **pn. „Senior na czasie”**
- Dofinansowanie na realizację zadań na rzecz seniorów, mających na celu poprawę warunków do godnego i zdrowego starzenia się, Wojewoda Podkarpacki zgodnie z umową Nr 7/S/2025 zawartą 25 lipca 2025 roku
- Kwota dotacji zadania publicznego - **20 825,00 zł**
- Środki własne Caritas Diecezji Sandomierskiej – **6 425,00 zł**

Celem głównym zadania realizowanego przez Caritas Diecezji Sandomierskiej będzie przygotowanie działań w zakresie wsparcia seniorów, mających na celu poprawę warunków do godnego i zdrowego starzenia się poprzez poprawę sprawności fizycznej i intelektualnej oraz działania integracyjne i edukacyjne osób starszych w różnych sferach życia.

W ramach Projektu „Senior na czasie” przewidziane są następujące działania:

Działania aktywizujące:

1. Zajęcia ruchowe Nordic walking
2. Zajęcia edukacyjne
3. Zajęcia manualne

Działania edukacyjne:

1. Kurs pierwszej pomocy

Działania integracyjne:

1. Wycieczka do Łańcuta
2. „Dzień seniora”

Miejscem realizacji Projektu będzie: będą placówki prowadzone przez Caritas Diecezji Sandomierskiej w Rudniku nad Sanem- Centrum Caritas i Ośrodek Rehabilitacyjno-Adaptacyjnym w Bojanowie.

Grupą docelową będą osoby starsze 60+ łącznie 40 osób z terenu województwa podkarpackiego, powiatów niżańskiego i stalowowolskiego, gminy Rudnik nad Sanem i gmina Bojanów.

Termin realizacji od 25 lipca do 31 grudnia 2025r.

"Senior na czasie" - projekt dofinansowany ze środków Wojewody Podkarpackiego



Podkarpacki Urząd Wojewódzki
w Rzeszowie

Caritas Diecezji Sandomierskiej realizuje projekt dla 40 osób, 60+ z województwa podkarpackiego, powiatów niżańskiego i stalowowolskiego, gminy Rudnik nad Sanem i Bojanów. Celem zadania jest realizacja działań w zakresie wsparcia seniorów, mających za zadanie poprawę warunków do godnego starzenia się, poprawę sprawności fizycznej i intelektualnej oraz działania integracyjne i edukacyjne osób starszych w różnych sferach życia. Odbywa się to poprzez udział w zajęciach aktywizujących, edukacyjnych i integracyjnych takich jak:

Zajęcia ruchowe, które pozytywnie wpływają na utrzymanie sprawności fizycznej, poprawę samopoczucia i zapobieganie wielu chorobom. Dobrze dobrane ćwiczenia mogą pomóc w zachowaniu równowagi, siły, elastyczności i kondycji, a przy tym dostarczyć przyjemności i kontaktu z innymi ludźmi.

Zajęcia psychologiczne to doskonały sposób na wspieranie zdrowia psychicznego, utrzymanie sprawności umysłowej oraz poprawę samopoczucia i jakości życia. Takie zajęcia mają różny charakter – od grup wsparcia po treningi pamięci czy warsztaty rozwojowe. Celem zajęć psychologicznych jest wzrost poczucia własnej wartości, radzenia sobie z emocjami, stresem czy samotnością, rozmowy o sensie życia, relacjach i akceptacji zmian, które zachodzą wraz z wiekiem. Zajęcia rękodzielnicze dla osób starszych (seniorów) to doskonały sposób na

aktywizację, integrację społeczną i rozwijanie zdolności manualnych oraz kreatywności.

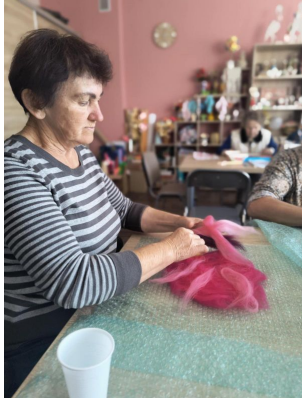
W ramach Projektu przeprowadzony został kurs pierwszej pomocy dla seniorów. To bardzo wartościowa inicjatywa – zarówno dla samych seniorów, jak i ich opiekunów czy bliskich. Celem spotkania z zakresu bezpieczeństwa było zapoznanie się z najważniejszymi zasadami z zakresu udzielania pierwszej pomocy – z uwzględnieniem sytuacji, które najczęściej zdarzają się w tej grupie wiekowej.

W ramach działania kulturalnego beneficjenci Projektu uczestniczyli w wyjątkowej wycieczce do jednego z najpiękniejszych zabytków Podkarpacia - Zamku w Łańcucie. Wyjazd dostarczył wielu niezapomnianych wrażeń i był doskonałą okazją do integracji i wspólnego spędzania czasu.

W programie wyjazdu znalazły się: zwiedzanie wnętrza Zamku - uczestnicy mieli okazję zobaczyć bogato zdobione sale i komnaty, które przeniosły wszystkich w klimat dawnych epok, wizyta w powozowni - prezentującej imponującą kolekcję historycznych powozów, karoc i sań, a także spacer po pięknym parku. W ramach niniejszego zadania zaplanowane jest także spotkanie integracyjne z okazji Dnia Seniora.

Projekt „Senior na czasie” dofinansowany jest ze środków Wojewody Podkarpackiego
w wysokości **20 825,00 zł** całkowity koszt zadania wynosi **27 250,00 zł**.







Podsumowanie projektu „Senior na czasie”



Podkarpacki Urząd Wojewódzki
w Rzeszowie

Caritas Diecezji Sandomierskiej od lipca realizowała projekt dla 40 osób, 60+ z województwa podkarpackiego, mieszkańców powiatów niżańskiego i stalowowolskiego z gminy Rudnik nad Sanem i Bojanów.

Projekt „Senior na czasie” został zrealizowany z myślą o poprawie jakości życia osób starszych, przeciwdziałaniu ich wykluczeniu społecznemu oraz aktywizacji fizycznej, intelektualnej i społecznej uczestników. Głównym celem inicjatywy było stworzenie przestrzeni sprzyjającej integracji, rozwojowi pasji oraz działania integracyjne i edukacyjne osób starszych w różnych sferach życia.

W ramach projektu zorganizowano różnorodne działania, takie jak warsztaty tematyczne, spotkania integracyjne, zajęcia ruchowe, szkolenia edukacyjne oraz wydarzenia kulturalne. Program został dostosowany do potrzeb i możliwości seniorów, co przełożyło się na wysoką frekwencję oraz duże zaangażowanie uczestników.

Rezultaty projektu okazały się bardzo pozytywne. Seniorzy chętnie uczestniczyli w zajęciach, nawiązywali nowe znajomości oraz rozwijali swoje umiejętności. Uczestnicy podkreślali poprawę samopoczucia, wzrost poczucia własnej wartości oraz większą motywację do aktywnego spędzania czasu.

Projekt spełnił założone cele i spotkał się z pozytywnym odbiorem ze strony uczestników. Zdobyte doświadczenia wskazują na potrzebę kontynuacji i rozszerzenia działań skierowanych do seniorów w przyszłości, gdyż tego typu inicjatywy realnie wpływają na poprawę ich dobrostanu i integracji społecznej.

Projekt „Senior na czasie” dofinansowany był ze środków Wojewody Podkarpackiego w wysokości **20 825,00 zł** całkowity koszt zadania wynosi **27 250,00 zł**.