

**Harmonogram działań organizacji pozarządowych w ramach Tygodnia Promocji Samopomocy Osób Starszych**

Nazwa organizacji	Data i miejsce	Planowane wydarzenia
<b>Bractwo Aktywnych Seniorów przy RJP nr 8 Osiedle Witosa Katowice</b>	7 i 11 września 2017 roku Katowice, Nadleśnictwo, ul. Kijowska 37b (7.09.17r.) Siedziba RJP nr 8 Osiedle Witosa (11.09.17r.)	7.11.2017r. godz. 10.30 wykład ekologiczny dla seniorów w Nadleśnictwie Katowice; spotkanie integracyjne przy grillu. 11.09.17r. godz. 10.00 – 14.00 warsztaty plastyczne dla osób 60 + prowadzone przez instruktora plastyka.
<b>Stowarzyszenie na Rzecz Osób Niepełnosprawnych „Familia”</b>	<i>19 września 2017 roku Czeladź, SP nr 7, ul. Spacerowa 2</i>	W godzinach 13.00 – 18.00 Piknik dla osób „60+” , członków stowarzyszenia i wszystkich osób chętnych do współpracy <ol style="list-style-type: none"><li>1. Warsztat rękodzieła ( wyszywanie krzyżykami obrazów , różne rodzaje haftu)- prowadząca Stanisława Bień</li><li>2. Warsztat ozdób metodą origami – Wanda Mroczek</li><li>3. Warsztat wykonywania kwiatów z bibuły – Iwona Manterys</li><li>4. Wystawa prac plastycznych osób niepełnosprawnych</li><li>5. Pokaz mody wszelakiej</li><li>6. Wspólne śpiewanie</li><li>7. Poczęstunek (grill), słodczyce, kawa , herbata</li></ol> Na uczestników Dni otwartych czekają ciasta własnego wypieku oraz grill
<b>Katowickie Stowarzyszenie Na Rzecz Osób Starszych,</b>	18 września 2017 roku Katowice-Piotrowice, ul. Głogowska 23	<ul style="list-style-type: none"><li>• 9.00-10.00 uroczyste rozpoczęcie, powitanie gości, przedstawienie programu przedsięwzięcia, zaprezentowanie działalności Stowarzyszenia i oferty Domu</li></ul>

<p><b>Niepelnosprawnych i Oczekujących Wsparcia „OPOKA”</b>  <b>DDPS nr 2 w Katowicach-Piotrowicach</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 10.00 – 16.00 Happening Welcome song; chóralne śpiewy powitalne uczestników i gości,</li> <li>• 10.00 – 16.00 Zajęcia plastyczne</li> <li>• 11.00 – 15.30 Zajęcia sportowe w ramach aktywizacji i promocji zdrowego stylu życia</li> <li>• 13.00 – 14.00 Wykład – profilaktyka chorób cywilizacyjnych</li> <li>• 15.30 – 16.00 Wyłonienie zwycięzców zajęć sportowych – rozdanie nagród i dyplomów, podsumowanie imprezy.</li> </ul>
<p><b>Katowickie Stowarzyszenie Na Rzecz Osób Starszych, Niepełnosprawnych i Oczekujących Wsparcia „OPOKA”</b>  <b>DDPS nr 3 w Katowicach</b></p>	<p>20 września 2017 roku  Katowice, ul. Tysiąclecia 45</p>	<p>Zapraszamy w godzinach 9.00 – 16.00, zaplanowane atrakcje to:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezentacja działalności Dziennego Domu Pomocy Społecznej</li> <li>• Punkt informacyjny – poradnictwo w zakresie świadczeń pomocy społecznej dla osób starszych i niepełnosprawnych,</li> <li>• Indywidualne konsultacje pracownika socjalnego dla uczestników spotkania,</li> <li>• Zajęcia terapeutyczne: kalambury, gry i quizy usprawniające pamięć, koncentrację, zdolności manualne; zabawy przy muzyce</li> <li>• Poczęstunek przy grillu</li> </ul>
<p><b>Katowickie Stowarzyszenie Na Rzecz Osób Starszych, Niepełnosprawnych i Oczekujących Wsparcia „OPOKA”</b>  <b>DDPS nr 5 w Katowicach</b></p>	<p>21 września 2017 roku  Katowice ul. Świdnicka 35a</p>	<p>Zapraszamy w godz. 8.00 – 16.30.  Program:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prezentacja bieżącej działalności Domu oraz jego historii</li> <li>• Wykład „Zdrowie a ciśnienie krwi”</li> <li>• Punkt pomiaru ciśnienia tętniczego,</li> <li>• Dyskusja „Działania prozdrowotne w innych kulturach”</li> <li>• Biesiada grillowa– wspólny śpiew przyśpiewek śląskich przy akordeonie, grill i poczęstunek.</li> </ul>
<p><b>Katowickie Stowarzyszenie Na Rzecz Osób Starszych, Niepełnosprawnych i Oczekujących Wsparcia „OPOKA”</b>  <b>DDPS nr 6, Katowice</b></p>	<p>21 września 2017 roku  Katowice, ul. M. Oblatów 24</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 11.00 Przywitanie uczestników oraz gości, zapoznanie uczestników z zasadami funkcjonowania Dziennego Domu Pomocy Społecznej i zwiedzanie placówki</li> <li>• 11.30 Poczęstunek</li> <li>• 11.30 - 12.30 Porady indywidualne (pracownik socjalny, psycholog)</li> <li>• 12.00 Konkursy: kulinarny, gier towarzyskich, sportowych i intelektualnych</li> <li>• 13.30 Rozstrzygnięcie konkursów i wręczenie nagród</li> <li>• 14.30 Zakończenie i pożegnanie uczestników</li> </ul>

<p><b>Katowickie Stowarzyszenie Na Rzecz Osób Starszych, Niepełnosprawnych i Oczekujących Wsparcia „OPOKA” DDPS nr 7, Katowice</b></p>	<p>19 września 2017 roku Katowice, ul. Gliwicka 74 a</p>	<p>Zapraszamy w godzinach 09.00 – 16.00, zaplanowane atrakcje to:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zajęcia terapeutyczne (zgadywanki i rebusy, wykonywanie papierowych ozdób i bibelotów, turniej zręcznościowy, gimnastyka relaksacyjna)</li> <li>• Pokaz filmów i zdjęć z imprez i wycieczek seniorów</li> <li>• Pogadanka na temat znaczenia zdrowego odżywiania a kondycji seniorów</li> <li>• Grillowisko.</li> </ul>
<p><b>Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy „Agape” Placówka w Lubojence</b></p>	<p>22 września 2017r. Lubojenka gm. Mykanów Ul. Prosta 99</p>	<p>Zapraszamy w godz. 10.00 – 14.00 do uczestnictwa w następujących działaniach:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „W zdrowym ciele zdrowy duch – spotkanie seniorów z lekarzem i pielęgniarką. Pogadanka na temat dbania o zdrowie i sprawność fizyczną; pomiar ciśnienia i wagi</li> <li>• „Bądź ostrożny na drodze i nie daj się oszukać” – pogadanka na temat niebezpieczeństw związanych z poruszaniem się na drodze oraz sztuczek stosowanych przez oszustów w stosunku do seniorów,</li> <li>• Spotkanie integracyjne przy grillu</li> </ul>
<p><b>Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy „Agape” Placówka w Mariance Rędzińskiej</b></p>	<p>21 września 2017 roku Marianka Rędzińska ul. Srebrna 25</p>	<p>Zapraszamy w godz. 10.00 – 14.00 do uczestnictwa w następujących działaniach:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• „W zdrowym ciele zdrowy duch – spotkanie seniorów z lekarzem i pielęgniarką. Pogadanka na temat dbania o zdrowie i sprawność fizyczną; pomiar ciśnienia tętniczego i wagi</li> <li>• Czas seniora – gry i zabawy przygotowane dla i przez seniorów</li> <li>• Poczęstunek dla uczestników przy ognisku.</li> </ul>
<p><b>Bank Żywności w Częstochowie</b></p>	<p>20 września 2017 roku Częstochowa, ul. Żwirki i Wigury 6/14 lok. 309</p>	<p>W ramach Tygodnia Promocji Samopomocy Osób Starszych zorganizowane zostaną następujące działania:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wspólne wyjście do kina/teatru seniorów zaangażowanych w prowadzenie punktów dystrybucji żywności dostarczanej przez Bank Żywności w Częstochowie,</li> <li>• Spotkanie osób 60 + z dietetykiem – porady żywieniowej dla osób starszych.</li> </ul>
<p><b>Towarzystwo Pomocy im. Św. Brata Alberta Kolo Częstochowskie</b></p>	<p>20 września 2017r. Częstochowa</p>	<p>W ramach Tygodnia Promocji Samopomocy Osób Starszych zorganizowane zostaną następujące działania:</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wspólne wyjście do kina/teatru seniorów, podopiecznych Towarzystwa. W ramach działań kulturalnych osoby starsze, ubogie, bezdomne, wykluczone społecznie będą miały możliwość aktywizacji społecznej i kulturalnej;</li> <li>• Wspólny posiłek i integracja osób 60 +.</li> </ul>
<b>Stowarzyszenie Opieki Hospicyjnej Ziemi Częstochowskiej</b>	21 września 2017 roku Częstochowa, ul. Krakowska 45a	<p>W ramach Tygodnia Promocji Samopomocy Osób Starszych zorganizowane zostaną następujące działania:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przybliżenie idei hospicyjnej mieszkańcom Częstochowy, możliwość zwiedzenia placówki i spotkanie z pracownikami;</li> <li>• Badanie ciśnienia tętniczego i poziomu cukru,</li> <li>• Spotkanie przy kawie, wspólne rozmowy</li> <li>• Pogadanka dotyczące zdrowego stylu życia osób 60 +</li> <li>• Możliwość zapoznania się z nową placówką Stowarzyszenia przy ul. Kopernika w Częstochowie (zorganizowany transport)</li> </ul>
<b>Stowarzyszenie Częstochowskie Amazonki</b>	18 września 2017 Częstochowa Aleja Pokoju 13	<p>Zapraszamy seniorów na piknik integracyjny w ramach którego m.in. wykłady i porady dietetyka, stylisty a także wspólny posiłek.</p>
<b>Częstochowskie Centrum Aktywności Seniorów</b>	15 września 2017 roku Częstochowa, ul. Staszica 10	<p>Zapraszamy Seniorów na piknik integracyjny „Pieczenie ziemniaka”, proponujemy wspólną zabawę, tańce i biesiadę oraz inne atrakcje dla osób 60 +</p>
<b>Stowarzyszenie Współpracy z Osobami Niepełnosprawnymi „TACY SAMI”</b>	18 września 2017r. Częstochowa, ul. Pułaskiego 59/65	<p>W ramach Tygodnia Promocji Samopomocy Osób Starszych zapraszamy na:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prelekcję dietetyka na temat zdrowego żywienia osób starszych</li> <li>• Prelekcję „Jak żyć z cukrzycą, jak zapobiegać cukrzycy i jak się prawidłowo odżywiać”</li> <li>• Prelekcję „Jak żyć z celiakią”,</li> <li>• Rozdanie drobnych upominków,</li> <li>• Degustacja przygotowanego poczęstunku</li> </ul>

<p><b>Stowarzyszenie na rzecz pomocy dziecku i rodzinie „DLA RODZINY”</b></p>	<p>19 września 2017 roku Częstochowa, ul. Jasnogórska 34 (Częstochowskie Centrum Wsparcia Rodziny)</p>	<p>W godzinach 10.00 – 14.00 organizujemy otwarte spotkanie dla seniorów 60+. W ramach działań będzie zorganizowane „Śniadanie z seniorem”, w ramach którego gościć będziemy trenerkę fitness, dietetyczkę, pielęgniarkę środowiskową, przedstawiciela Stowarzyszenia „SENIOR TUR”, przedstawicieli Uniwersytetu Trzeciego Wieku Politechniki Częstochowskiej oraz działającego przy nim Klubu Literackiego „FRASZKA”. Uczestnicy będą mogli skorzystać z porady prawnej. Podczas spotkania seniorzy otrzymają materiały informacyjne zawierające informacje ważne dla osób starszych.</p>
<p><b>Fundacja Chrześcijańska „Adullam” Placówka socjalna przy ul. Krakowskiej</b></p>	<p>20 września 2017 roku Częstochowa, ul. Krakowska 34</p>	<p>W ramach Tygodnia Promocji Samopomocy Osób Starszych zapraszamy mieszkańców dzielnicy, a także mieszkańców Częstochowy do udziału w „Mobilnych punktach wspomnień”. Z racji walorów historycznych chcemy zaprosić seniorów do spaceru po Starym Mieście, który byłby okazją do dzielenia się wspomnieniami z lat młodości. Spacer poprowadzi osoba, która zna historię tej dzielnicy i jest w stanie w przystępny sposób opowiedzieć o niej zebrany. Uczestnicy będą uczestniczyć w panelu dyskusyjnym, w trakcie którego będą mieli możliwość podzielenia się swoją wiedzą oraz będą mogli nagrać swoje wspomnienia, pod opieką osoby posiadającej doświadczenie dziennikarskie. Plan spaceru (uzależniony od pogody i kondycji uczestników, z uwzględnieniem udziału osób starszych oraz osób z niepełnosprawnością):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Przewidujemy trasę ze Starego Miasta w kierunku Zawodzia (zobaczymy m.in. kanał Kohna, pomnik częstochowskich Żydów przy ul. Strażackiej, bulwary nad Wartą). Następnie udamy się na Stary Rynek (m.in. ul. Mirowska, Stary Rynek, ul. Nadrzeczna, Plac Daszyńskiego) i wrócimy ul. Piłsudskiego, Mielczarskiego, Ogrodową do siedziby Fundacji. Uczestnicy skorzystać będą mogli z poczęstunku.</li> </ul> <p>Planowany czas trwania całości przedsięwzięcia od 10.00 do ok. 15.00</p>

<p><b>Fundacja Chrześcijańska „Adullam”</b>  <b>Placówka socjalna przy ul. Legionów</b></p>	<p>22 września 2017  Częstochowa,  Ul. Legionów 50A</p>	<p>W ramach Powiatowego Tygodnia Samopomocy Osób Starszych chcemy uwrażliwić seniorów na profilaktykę prozdrowotną i rozpoznawanie symptomów niektórych chorób. Zapraszamy na panel dyskusyjny „Znam swoje zdrowie – wiem i reaguję” połączonego z możliwością wykonania podstawowych badań (pomiar poziomu cukru, zbadanie ciśnienia). W ramach spotkania osoby starsze (w tym osoby z niepełnosprawnością, również z grupy osób dotkniętych problemem bezdomności) będą miały możliwość rozmowy z ekspertami, specjalistami z dziedziny pierwszej pomocy. Uczestnicy wezmą udział w kursie podstaw pierwszej pomocy, w tym rozpoznawania pierwszych symptomów np. udaru czy zawału serca, które stanowią bardzo duże zagrożenie dla tej grupy wiekowej. Zajęcia będą prowadzone przez wykwalifikowanych ratowników. Zapraszamy również na poczęstunek Planowany czas trwania całości przedsięwzięcia od 10.00 do ok. 15.00</p>
<p><b>Stowarzyszenie Aktywny Wojkowicki Senior</b></p>	<p>23 września 2017 roku  Wojkowice  Ośrodek Zdrowia  Miejski Dom Kultury</p>	<p>Zapraszamy osoby 60+ do skorzystania z programu prozdrowotnego, w ramach którego będzie można skorzystać z badań poziomu cukru oraz ciśnienia tętniczego. Będzie również okazja do skorzystania z konsultacji specjalistycznych – Ośrodek Zdrowia (godz. 11.00 – 14.00); Ponadto zapraszamy do MDK w godz. 16.00 – 18.00 na warsztaty i dyskusje dotyczące:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Urody i zdrowego stylu życia,</li> <li>• Kulinariów,</li> <li>• Rozwijania talentów twórczych (spotkanie z poezją).</li> </ul>
<p><b>Klub Aktywnego Seniora w Psarach</b></p>	<p>24 września 2017 roku  Psary i Stare Tarnowice</p>	<p>Zapraszamy osoby 60 + do rozwijania zainteresowań historią i kulturą naszej śląskiej ziemi. W ramach Tygodnia Promocji Samopomocy Osób Starszych zorganizowany zostanie wyjazd i zwiedzanie Pałacu w Starych Tarnowicach koło Tarnowskich Gór. Dodatkowo odbędą się również warsztaty kulturalne i warsztat z zakresu profilaktyki zdrowotnej</p>
<p><b>Fundacja dla Życia i Rodziny im. Jana Pawła II</b></p>	<p>20 września 2017 roku  Częstochowa,  Parafia Miłosierdzia Bożego  ul. Kordeckiego 49</p>	<p>W godz. 15.00 – 18.00 dla seniorów prowadzone będą badania ciśnienia tętniczego, udzielane będą konsultacje, porady zdrowotne i dietetyczne. Seniorzy będą mieli okazję wykonywania ćwiczeń usprawniających i rekreacyjnych. Osobom w wieku 60+ oferowane będą zabiegi pielęgnacji dłoni połączone z masażem oraz manicure i malowanie paznokci. Uczestnicy otrzymają okolicznościowy poczęstunek.</p>

<p><b>Stowarzyszenie Pracy Socjalnej Auxilio Venire Placówka w Kłomnicach</b></p>	<p>22 września 2017 roku Leśniczówka Jamrozowizna Gmina Kłomnice</p>	<p>W godz. 16.00 – 20.00 odbędzie się piknik, w ramach którego zaprezentują się zespoły folklorystyczne, koła gospodyń wiejskich, zespoły obrzędowe tworzone przez osoby 60+. Seniorzy z terenu powiatu częstochowskiego będą mieli okazję do integracji, wymiany doświadczeń i możliwość aktywnego włączenia się w działalność grup seniorskich. W ramach spotkania przygotowany zostanie poczęstunek dla uczestników. W pikniku wezmą udział również przedstawiciele lokalnych władz samorządowych oraz Rzecznik Praw Osób Starszych.</p>
<p><b>Stowarzyszenie Pracy Socjalnej Auxilio Venire Placówka we Wręczycy Wielkiej</b></p>	<p>18 września 2017r. Wręczyca Wielka</p>	<p>W godz. 16.00 – 20.00 odbędzie się piknik, w ramach którego zaprezentują się zespoły folklorystyczne, koła gospodyń wiejskich, zespoły obrzędowe tworzone przez osoby 60+. Seniorzy z terenu powiatu częstochowskiego będą mieli okazję do integracji, wymiany doświadczeń i możliwość aktywnego włączenia się w działalność grup seniorskich. W ramach spotkania przygotowany zostanie poczęstunek dla uczestników. W pikniku wezmą udział również przedstawiciele lokalnych władz samorządowych oraz Rzecznik Praw Osób Starszych.</p>
<p><b>Górnośląskie Stowarzyszenie Diabetyków w Mikołowie</b></p>	<p>24 września 2017 Mikołów, Rynek</p>	<p>W ramach Tygodnia Promocji Samopomocy Osób Starszych zaplanowano następujące działania:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Badania poziomu przygodnej glikemii we krwi za pomocą glukometru (przygodnej czyli niezależnej od czasu spożytego posiłku). U osoby badanej z niepokojącym wynikiem glikemii bezpłatne konsultacje z edukatorem ds. diabetologii. U osób bez cukrzycy określenie ryzyka jej rozwoju.</li> <li>❖ Pomiar ciśnienia tętniczego krwi. Udzielanie porad w zakresie nadciśnienia tętniczego oraz zasad prawidłowej techniki pomiaru ciśnienia tętniczego.</li> <li>❖ Na zakończenie piknik</li> </ul>
<p><b>Stowarzyszenie Chorych na Stwardnienie Rozsiane Ich Opiekunów i Przyjaciół</b></p>	<p>21 września 2017 Siemianowice Śl. Przełajka Ul. Wiejska 2</p>	<p>W ramach Tygodnia Promocji Samopomocy Osób Starszych zorganizowany zostanie piknik edukacyjny „Zdrowy senior” w ramach którego zaplanowano następujące działania:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zajęcia usprawniające prowadzone przez rehabilitanta; możliwości konsultacji z rehabilitantem;</li> <li>• Masaże relaksacyjne,</li> <li>• Konsultacje psychologiczne,</li> <li>• Badania EKG, spirometria, pomiar ciśnienia i poziomu cukru,</li> <li>• Poczęstunek.</li> </ul>

<p><b>Tyski Związek Osób Niepełnosprawnych Ruchowo</b></p>	<p>21 września 2017 Tychy – Zalew Paprocany</p>	<p>Zapraszamy na piknik „Razem ciepłej” (rozpoczęcie godz. 10.00) w ramach którego zaplanowano:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zajęcia grupowe usprawniające,</li> <li>• Gry i zabawy,</li> <li>• Grupowe muzykowanie,</li> <li>• Występ kabaretu TRIO,</li> <li>• Pomiar ciśnienia i poziomu glukozy,</li> <li>• Punkt informacyjny – poradniczy dla seniorów,</li> <li>• poczęstunek</li> </ul>
<p><b>Fundacja „SADYBA”</b></p>	<p>22 września 2017 Dom Pomocy Społecznej Ul. Klimczoka 90 Bystra</p>	<p>W ramach Tygodnia Promocji Samopomocy Osób Starszych odbędzie się koncert Pani Krystyny Pryszczuk dla mieszkańców Domu, ich rodzin i przyjaciół a także wszystkich chętnych seniorów. Podczas Dnia Otwartego możliwość zwiedzania Domu i otrzymania informacji o działaniach placówki</p>
<p><b>Stowarzyszenie PERSONA na rzecz Promocji i Ochrony Zdrowia Psychicznego</b></p>	<p>22 września 2017 Racibórz, ul. K. Miarki</p>	<p>Zapraszamy osoby starsze i ich opiekunów na warsztaty i dyskusje dotyczące:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Urody i zdrowego stylu życia,</li> <li>• Zdrowego odżywiania,</li> <li>• Ćwiczenia przeciwdziałające demencji starczej,</li> <li>• Konsultacje psychologiczne i pedagogiczne</li> <li>• Poczęstunek</li> </ul>
<p><b>Fundacja na rzecz Szpitala Rejonowego w Raciborzu</b></p>	<p>18 września 2017</p>	<p>Zapraszamy osoby 60+ do skorzystania z programu prozdrowotnego, w ramach którego będzie można skorzystać z badań poziomu cukru oraz ciśnienia tętniczego. Udzielane będą porady specjalistyczne w zakresie profilaktyki zdrowia psychicznego i zdrowego stylu życia.</p>
<p><b>Klub Seniora „Michalkowice 60 PLUS”</b></p>	<p>20 września 2017 SCK „Zameczek” 41-103 Siemianowice Śl. ul. Oświęcimska 1</p>	<p>W ramach Tygodnia Promocji Samopomocy Osób Starszych w godz. 10.00 do 15.00 dla wszystkich seniorów proponujemy:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zajęcia ruchowe z trenerką</li> <li>- Akademia śmiechu z instruktorką Jogi Śmiechu</li> <li>- Prelekcje prozdrowotne z lekarzem</li> <li>- Rozmowy i zabawy przy kawie z elementami gwary śląskiej</li> </ul>