Urząd Gminy Radziechowy-Wieprz
34-381 Radziechowy, Wieprz 700
tel. 33 867 66 10, fax. 33 867 66 13
e-mail: ug@radziechowy-wieprz.pl
www.radziechowy-wieprz.pl

AKTYWNI 100%

Zadanie jest współfinansowane ze środków otrzymanych od Ministra Rodziny i Polityki Społecznej w ramach programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+”, na lata 2021-2025 – edycja 2021.

nazwa Projektu: AKTYWNI 100%

dofinasowanie : 117 955,00 zł

całkowita wartość 132 655,00 zł

OPIS PROJEKTU:

Projekt polega na podjęciu działań edukacyjnych i wsparciu seniorów w utrzymaniu dobrej kondycji fizycznej oraz zdrowia poprzez promocję zdrowego stylu życia. Dzięki projektowi seniorzy z gminy Radziechowy-Wieprz będą mogli uczestniczyć w dostosowanych do swojego wieku zajęciach sportowych. Aktywność fizyczna w ich wieku jest szczególnie ważna dla zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego. Dodatkowo projekt oferuje im możliwości poszerzenia wiedzy związanej z roślinami oraz aspektami zdrowego odżywiania. Wspólne spotkania w różnej formie mają także niebagatelne znaczenie dla zdrowia psychicznego izolowanych w domach seniorów. Zadanie pozwoli na przeciwdziałanie alienacji społecznej i izolacji seniorów – także będącej skutkiem pandemii – stwarzając naturalną możliwość kontaktu z innymi ludźmi, których łączy ten sam wiek, problemy i zainteresowania.

Na realizację oferty otrzymano grant w wysokości 117 955,00 zł złotych (całkowita wartość projektu to 132 655,00 zł). Środki te zostały przeznaczone na organizację zajęć dla seniorów, które w 2021 roku odbywają się we wszystkich sołectwach gminy Radziechowy-Wieprz.

Projekt przewiduje zajęcia dla seniorów takie jak: ćwiczenia gimnastyczne (m.in. zumba, aerobik, fitness i joga, spacery z kijami Nordic Walking – łącznie 288 godzin zajęć), zajęcia ceramiczne (24 godziny zajęć) i zielarskie (24 godziny zajęć), a także 6 spotkań z dietetykiem oraz 6 wycieczek grupowych na baseny oraz 3 wyjazdy o charakterze spacerowym. W ramach projektu przewidziany jest także konkurs botaniczny dla seniorów na najpiękniejszy ogród ziołowo-kwiatowy, balkon oraz parapet.

Dzięki projektowi stworzona została także strona internetowa serniorwbeskidach.pl, która

Urząd Gminy Radziechowy-Wieprz
34-381 Radziechowy, Wieprz 700
tel. 33 867 66 10, fax. 33 867 66 13
e-mail: ug@radziechowy-wieprz.pl
www.radziechowy-wieprz.pl

pomoże seniorom w odnalezieniu w przestrzeni Internetu zajęć i inicjatyw dedykowanych ich grupie społecznej.

Zaplanowane działania sprzyjać będą rozwojowi beneficjentów, wzbogaceniu ich wiedzy, a także relaksowi i rozwinięciu kontaktów społecznych. Przewidujemy, że seniorzy biorący udział w naszych działaniach poczują poprawę kondycji i zdrowia. Beneficjenci poczują się także docenieni i lepiej doinformowani, dzięki powstałej stronie.

Realizatorem projektu jest Stowarzyszenie PARAMUS w partnerstwie z Gminnym Centrum Kultury, Promocji, Turystyki. Więcej informacji na stronie internetowej cowkulturze.pl oraz stronie seniorwbeskidach.pl.

W poprzednim roku, 2020, seniorzy brali udział w ćwiczeniach i zajęciach organizowanych przez Stowarzyszenie Paramus i Gminne Centrum Kultury, Promocji, Turystyki Radziechowy-Wieprz pod nazwą „Zdrowi w Każdym ruchu”. Projekt ten cieszył się wielkim powodzeniem wśród naszych seniorów i dlatego też w roku 2021 część zadań jest kontynuowana w projekcie „Aktywni 100%”.