

Dyżury stacjonarne: w środy ul.: Bydgoska 58 w Toruniu,  
**Co trzeba zrobić, aby skorzystać z poradnictwa:**  
rejestracja telefoniczna w dni robocze w godzinach  
9.00-11.00 – tel.: 515 276 454

## Udział w projekcie jest bezpłatny!

Szczegółowe informacje i kontakt:  
**e-mail.:** tsas@tsas.torun.pl, **tel.:** 515 276 454

### Lider projektu:

Toruńskie Stowarzyszenie Aktywności Społecznej

### Partner projektu:

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Toruniu

### Realizacja zadania:

1.03.2017 r. - 30.12.2017 r.



Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020



**ASOS 2014-2020**

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

# KALENDARZ AKTYWNEGO SENIORA

DZIAŁANIA WSPIERAJĄCE SAMOORGANIZACJĘ  
I AKTYWNOŚĆ SPOŁECZNĄ OSÓB STARSZYCH



Z dumą i radością w 2017 roku kontynuujemy interdyscyplinarne działania na rzecz rozwoju aktywności i samoorganizacji osób starszych.

**Projekt Kalendarz Aktywnego Seniora adresowany jest do osób, które ukończyły 60 rok życia, z terenu Torunia oraz powiatów toruńskiego i inowrocławskiego.**

Jego celem jest zwiększenie aktywności społecznej seniorów poprzez rozwój dostępności dostosowanych do potrzeb seniorów usług społecznych oraz rozwój form samopomocy senioralnej. Bogata oferta bezpłatnych zajęć gwarantuje, że każdy uczestnik znajdzie aktywność dostosowaną do swoich preferencji, potrzeb i możliwości.

## **FILARY KALENDARZA AKTYWNEGO SENIORA STANOWIĄ:**

### **1) Akademia Samopomocy Senioralnej**

Obejmuje grupę wsparcia dla osób starszych zorganizowaną w formie cyklicznych spotkań integracyjno - edukacyjnych. W trakcie zaplanowany jest wyjazd integracyjny połączony z warsztatami - m.in. z zakresu asertywności, projektowania samopomocy, rozwoju osobistego. Uczestnicy Akademii samopomocy senioralnej rozwiną także swoje umiejętności informatyczne dzięki systematycznym warsztatom prowadzonym w małych grupach ze zindywidualizowanym programem zajęć. Ponadto wezmą udział w MiniAkademii Przedsiębiorczości Społecznej Seniora. Jest to cykl tematycznych warsztatów prowadzonych przez prawnika, doradcę ds. ekonomii społecznej, marketingowca z doświadczeniem w obszarze w public relations, specjalistę ds. finansowo - księgowych oraz fundrażera.



### **2) Kalendarz Kreatywności i Integracji Seniorów**

Obejmuje szeroki wachlarz dostosowanych do potrzeb i zainteresowań seniorów form aktywności, m.in.: sportowe i usprawniające zajęcia ruchowe, basen, fitness, aktywność na świeżym powietrzu połączoną np. z nordic walking lub grą w bule, spotkania teatralno - wokalne, warsztaty plastyczne i rękodzielnicze, warsztaty kulinarne, warsztaty techniczno - stolarskie, wyjścia do instytucji kultury - zarówno stacjonarne, np.: muzea, kino, teatr, planetarium jak i wyjazdowe - np. do opery czy teatru muzycznego. Dla osób zainteresowanych fotografią zaplanowany jest wyjazd na plener fotograficzny oraz wystawa powstałych prac.

### **3) Punkt Poradnictwa oraz Edukacji Prawnej i Obywatelskiej Seniora**

Obejmuje edukację i poradnictwo zarówno stacjonarne - w toruńskim punkcie na ul.: Bydgoskiej 58; jak i mobilne - tj. w sytuacji tego wymagającej, taka jest np. gdy osoba starsza z powodu choroby, niepełnosprawności nie wychodzi z domu, osoba leżąca - istnieje wówczas możliwość umówienia poradnictwa w domu osoby; a także organizujemy dyżury doradcze w gminach powiatu toruńskiego i inowrocławskiego. Dyżury pełnią doświadczeni specjaliści, m.in. radca prawny, pracownik socjalny, doradca rodzinny. Daje to możliwość indywidualnego i kompleksowego poradnictwa oraz, jeśli dana sprawa tego wymaga, interdyscyplinarnej pomocy.

Działalność ta obejmuje również poradnictwo edukację w zakresie wsparcia seniorów zagrożonych wypaleniem w opiece nad osobą z chorobą otępienną, chorobą alzheimera.

