

Informujemy, iż w celu optymalizacji treści dostępnych w naszym serwisie, dostosowania ich do Państwa indywidualnych potrzeb korzystamy z informacji zapisanych za pomocą plików cookies na urządzeniach końcowych użytkowników. Pliki cookies użytkownik może kontrolować za pomocą ustawień swojej przeglądarki internetowej. Dalsze korzystanie z naszego serwisu internetowego, bez zmiany ustawień przeglądarki internetowej oznacza, iż użytkownik akceptuje stosowanie plików cookies. Akceptuję



CENTRUM AKTYWNOŚCI SPOŁECZNEJ

Projekt Siła Seniora

Miasto Białystok przystąpiło do realizacji projektu pod nazwą „SIŁA SENIORA” dofinansowanego z budżetu Województwa Podlaskiego w ramach zadania pn. „Współpraca z Podlaskimi Radami Seniorów”. Na aktywizację osób starszych oraz zapobieganie ich wykluczeniu społecznemu Białystok otrzymał 30 000 zł. Projekt realizowany jest przy współpracy z Białostocką Radą Seniorów.

Zadanie ma na celu ograniczenie wykluczenia społeczno-kulturalnego wśród białostockich seniorów, polepszenie jakości życia i poczucia współuczestnictwa w życiu społecznym, a także nabywanie przydatnej wiedzy praktycznej. Projekt wspiera promocję aktywności ruchowej, zdrowego stylu życia, podniesienia świadomości zdrowotnej.

Zadanie „SIŁA SENIORA” skupia się na 3 działaniach tematycznych, które zostały wskazane przez samych seniorów jako ważne dla lokalnego środowiska.

Edukacja cyfrowa – nie straszne seniorom nowinki technologiczne

Prowadzenie punktu porad cyfrowych skierowanego do seniorów (osoby powyżej 60 r.ż.) zamieszkujących Miasto Białystok. Porady udzielane są w formie stacjonarnej (indywidualnie lub grupowo) oraz w razie potrzeby telefonicznie. Porady obejmą doraźną pomoc i instruktaż obsługi sprzętu z zakresu podstawowej wiedzy teleinformatycznej, niewymagającej podawania wrażliwych danych (np. umówienie wizyty w urzędzie lub do lekarza, założenie poczty elektronicznej). Usługa, w założeniu, realizowana będzie na sprzęcie należącym do seniora (w przypadku braku możliwości przyniesienia własnego wyposażenia zostanie zapewniony sprzęt w punkcie porad).

Punkt zlokalizowany w Centrum Aktywności Społecznej przy ul. Św. Rocha 3 otwarty będzie do 15 grudnia 2023 r. i będzie działał dwa razy w tygodniu:

- poniedziałek godz. 13:30-16:30,
- środa godz. 8:00-13:00.

Kultura i edukacja zdrowotna – zdrowo i kulturalnie z myślą o seniorach

Tematyczne spotkania edukacyjne z zakresu bezpieczeństwa i zdrowego stylu życia będą się odbywały w Centrum Aktywności Społecznej przy ul. Św. Rocha 3 w środy od 4 października do 15 listopada (z wyjątkiem 1 listopada).

Wykłady poprowadzą specjaliści z doświadczeniem praktycznym w danej dziedzinie. Dodatkowo, uczestnicy wykładów otrzymają bezpłatne bilety wstępu do jednostki kulturalnej Miasta Białystok (kino Forum BOK).

Część z puli biletów zarezerwowana została dla seniorów, którzy zdecydują się na założenie Karty Aktywnego Seniora (od października w Punkcie Obsługi Pasażera BKM). Liczba biletów jest ograniczona – do rozdania jest 300 sztuk biletów, z czego 50 dostępne w Punkcie Obsługi Klienta BKM.

Wykładowe środy – cykl spotkań edukacyjnych dla seniorów

- **4.10.2023 r. godz. 9.00** – Katarzyna Cimek, dietetyczka – Jak wesprzeć odporność dietą i stylem życia
- **11.10.2023 r. godz. 9.00** – st. insp. Marta Rybnik, mł. spec. Krzysztof Tyszka, Straż Miejska w Białymstoku – Pierwsza pomoc przedmedyczna
- **18.10.2023 r. godz. 13.00** – Prof. dr hab. Barbara Bień, Konsultantka Wojewódzka ds. Geriatrii – Zaburzenia pamięci w wieku starszym – jak postępować?
- **25.10.2023 r. godz. 9.00** – dr Monika Bloch, dentystka – Profilaktyka chorób jamy ustnej u osób starszych
- **1.11.2023 r.** – przerwa
- **8.11.2023 r. godz. 9.00** – Prof. dr hab. Halina Car, lekarka, kierowniczką Zakładu Farmakologii Doświadczalnej w Uniwersytecie Medycznym w Białymstoku – Bezpieczeństwo terapii, stosowanie leków i suplementów diety
- **15.11.2023 r. godz. 13.00** – asp. Joanna Gustak, asp. Marta Gawieńczyk, Komenda Miejska Policji w Białymstoku – Świadomy Senior – Bezpieczny Senior
- **22.11.2023 r. godz. 9.00** – Sławomir Andryszewski, Departament Gospodarki Komunalnej, Urząd Miejski w Białymstoku – System gospodarowania odpadami komunalnymi w Białymstoku – zasady prawidłowej segregacji odpadów

Sport i rekreacja – sprawny senior to szczęśliwy senior

Promocja aktywności fizycznej. Na różnych osiedlach Miasta Białystok odbędzie się 60 godzin zajęć sportowych dedykowanych mieszkańcom powyżej 60 r.ż. Zajęcia będą obejmować aktywności dostosowane do wieku i możliwości uczestników (typu nordic walking, ćwiczenia korekcyjne). Odbywać się będą na świeżym powietrzu z wykorzystaniem infrastruktury miejskiej (np. parki, boiska, siłownie pod chmurką).

Grafik zajęć do 20 października:

- poniedziałki – osiedle Starosielce (punkt zbiórki: siłownia pod chmurką przy ul. Szkolnej)

godz. 8.00 – nordic walking

godz. 9.00 – gimnastyka

- wtorek – osiedle Wygoda (punkt zbiórki: siłownia pod chmurką przy ul. A. Fredry („Balaton”))

godz. 8.00 – nordic walking

godz. 9.00 – gimnastyka

- środa – osiedle Mickiewicza

godz. 8.00 – nordic walking (punkt zbiórki: lodowisko przy ul. 11 Listopada 28)

godz. 9.00 – gimnastyka (punkt zbiórki: siłownia pod chmurką przy ul. A. Mickiewicza (Ogródek Jordanowski))

- czwartek – osiedle Bacieczki

godz. 8.00 – nordic walking (punkt zbiórki : przy ulicy H. Kołłątaja 75 (róg bloku))

godz. 9.00 – gimnastyka (punkt zbiórki: siłownia pod chmurką przy ul. Z. Herberta 107 (Bulwary św. Jana Teologa))

- piątek – osiedle Antoniuk (punkt zbiórki: siłownia pod chmurką przy ul. Wierzbowej (Park Antoniuk, Antoniuk Street Workout))

godz. 8.00 – nordic walking

godz. 9.00 – gimnastyka

Więcej informacji można uzyskać w siedzibie Centrum Aktywności Społecznej, przy ul. Św. Rocha 3, wysyłając email na adres cas@um.bialystok.pl lub dzwoniąc na numer tel. 85 869 6374.

 Plakat informacyjny Projekt Siła Seniora informacja ogólna

 Plakat informacyjny Projekt Siła Seniora Porady cyfrowe

 Plakat informacyjny o zajęciach sportowych

 Plakat informacyjny Siła Seniora Wykłady edukacyjne

 Tekst alternatywny do grafiki informacyjnej Projekt Siła Seniora Plakat ogólny (13.53 KB)

 Tekst alternatywny do grafiki informacyjnej Projekt Siła Seniora Porady cyfrowe (13.22 KB)

 Grafika informacyjna Projekt Siła Seniora Wykłady edukacyjne (2.51 MB)

 Tekst alternatywny do grafiki informacyjnej Projekt Siła Seniora Wykłady edukacyjne (14.5 KB)

 Grafika informacyjna Projekt Siła Seniora Zajęcia sportowe (2.47 MB)

 Tekst alternatywny do grafiki informacyjnej Projekt Siła Seniora Zajęcia sportowe (14.19 KB)