



Urząd Miejski w Rabce-Zdroju

<https://gmina.rabka.pl/main/aktualnosci/Aby-jesien-zycia-spedzic-aktywnie/idn:4894/printpdf>

Drukuj grafikę : [tak](#) / [nie](#)

Aktualności

23 wrz 2020

kategoria:

Aktualności



Aby jesień życia spędzić aktywnie

Zarząd Województwa Małopolskiego ogłosił otwarty konkurs ofert dla organizacji pozarządowych (NGO) w obszarze edukacji prozdrowotnej dla małopolskich seniorów pod nazwą „Zdrowy i aktywny senior”.

Przełamujemy stereotypy wobec seniorów i starości

Jesień życia jest etapem w życiu człowieka, wokół którego powstało wiele stereotypów. Wiąże się z chorobami i brakiem aktywności. Bardzo często osoba starsza postrzegana jest głównie poprzez pryzmat schorzeń i niesprawności oraz zależności od osób z otoczenia.

- Oczywiście, proces starzenia zwiększa ryzyko wystąpienia wielu chorób, ale odpowiednia profilaktyka i wiedza na temat tego, co może nas dotknąć, pomaga nam w tym, aby jesień życia spędzić aktywnie, szczęśliwie i przede wszystkim w zdrowiu. Wychodząc naprzeciw tym oczekiwaniom Zarząd Województwa Małopolskiego po raz kolejny ogłosił otwarty konkurs ofert na realizację zadań publicznych w obszarze edukacji prozdrowotnej dla seniorów - poinformował wicemarszałek Łukasz Smółka.

IV edycja konkursu ofert „Żyj zdrowo i aktywnie”

W ramach konkursu przewiduje się wspieranie zadań publicznych mających na celu utrzymanie jak najdłużej osób starszych w dobrej kondycji fizycznej, psychicznej i intelektualnej. Głównym celem obecnej edycji konkursu jest skuteczna edukacja seniorów na rzecz ich pomyślnego starzenia się, zapobieganie

typowym dla wieku starszego chorobom somatycznym i psychicznym, a także zwiększenie dostępności i różnorodności oferty edukacyjnej skierowanej do tej grupy wiekowej. – W Małopolsce jest 180 tys. gospodarstw, w których seniorzy muszą sobie radzić sami. Tym razem bardzo nam zależy na aktywności intelektualnej i społecznej seniorów, dlatego do współpracy z lekarzami specjalistami zapraszamy wykwalifikowanych pedagogów z certyfikatem poznawczym – wyjaśniła Aneta Widak, kierownik ds. polityki senioralnej w Departamencie Zrównoważonego Rozwoju UMWM. Łączna pula środków wynosi 500 tys. zł. Zarząd Województwa Małopolskiego przeznaczy w 2021 roku kwotę 250 tys. zł i taką samą pulę dotacji w 2022 roku.

We wszystkich dotychczasowych trzech edycjach konkursu wsparciem objętych zostało ponad trzy tysiące seniorów z regionu.

Nie ma zdrowia, bez zdrowia psychicznego

W obecnej edycji konkursu szczególny akcent położono na profilaktykę zdrowia psychicznego i wspieranie umiejętności poznawczych osób starszych. Zajęcia powinny być więc dostosowane pod względem formy, treści i metod prezentacji do możliwości poznawczych osób starszych, przeprowadzone w sposób interaktywny, praktyczny, tak by osoba starsza zdobytą wiedzę, umiejętności mogła wykorzystać w przyszłości. Oferent, w złożonej ofercie musi uwzględnić obligatoryjne rezultaty wskazane w regulaminie konkursu.

Finansowane działania

Rodzaje i charakter przewidywanych działań w ramach realizacji zadania publicznego:

- 1) tematyka zajęć dla seniorów: zdrowie psychiczne, w tym najczęściej występujące choroby psychiczne w wieku starszym, profilaktyka zaburzeń psychicznych, wspieranie różnych funkcji poznawczych, profilaktyka typowych chorób wieku starczego, unikanie zachowań ryzykownych pod względem zdrowotnym, zdrowe żywienie, dostosowane do zmieniającego się organizmu starszego człowieka, znaczenie aktywności fizycznej w celu utrzymania jak najdłuższej sprawności i samodzielności,
- 2) inicjatywy mające na celu świadome, celowe obalanie fałszywych, krzywdzących stereotypów i przekonań dotyczących starości, osób starszych,
- 3) działania stymulujące funkcje poznawcze, takie jak pamięć, koncentracja, percepcja, spostrzegawczość, twórczość (kreatywność, przełamywanie nawyków, szukanie rozwiązań), pozytywne myślenie, funkcje zarządcze (planowanie, kontrola, organizacja, podejmowanie decyzji)
- 4) działania wspierające aktywność społeczną, kontakty interpersonalne, edukację w zakresie komunikacji, rozwiązywania konfliktów,
- 5) forma zajęć: kursy, wykłady, prelekcje uzupełnionych zajęciami praktycznymi, takimi jak: warsztaty, zajęcia rehabilitacyjne, zajęcia sportowe, w tym gimnastyka, sesje treningowe funkcji poznawczych, warsztaty psychologiczne, warsztaty z wykorzystaniem narzędzi informatycznych, zajęcia w przestrzeni otwartej,
- 6) indywidualne konsultacje medyczne, psychologiczne, terapeutyczne jako uzupełnienie innych zajęć

Zapraszamy do składania ofert!

Konkurs adresowany jest do małopolskich organizacji pozarządowych, w tym m.in. Uniwersytetów Trzeciego Wieku oraz innych stowarzyszeń i fundacji działających na rzecz osób starszych. - Doświadczenie z poprzednich lat pokazuje, że realizowane projekty są niezwykle wartościowe i seniorzy chętnie w nich uczestniczą. Bardzo zależy nam, by osoby starsze z terenu Małopolski miały szansę i przestrzeń do rozwijania zdrowego i aktywnego stylu życia. Jest sporo ofert z Krakowa, Sądecczyzny,

Olkusza i Tarnowa. Brakuje z północy Małopolski, gdzie nie ma młodych ludzi - podsumowuje Aneta Widak.

Termin składania ofert w konkursie upływa dnia 30 października 2020 roku o godz. 15.

Źródło: Biuro Prasowe UMWM

Redagował: Piotr Kuczaj

[poprzednia](#) [powrót do listy aktualności](#) [następna](#)