



Mazowiecki Oddział Okręgowy Polskiego Czerwonego Krzyża w Warszawie
zaprasza do BEZPŁATNEGO udziału w projekcie

**„AKTYWNI,
ZINTEGROWANI,
ŚWIADOMI SWYCH PRAW SENIORZY”**

**PROGRAM SKIEROWANY JEST DO SENIORÓW POW 60 R.Ż.
ZAMIESZKUJĄCYCH NA TERENIE M.ST. WARSZAWY**

Założeniem projektu jest przede wszystkim poprawa stanu fizycznego i psychicznego seniorów, integracja społeczna oraz podniesienie świadomości bycia aktywnym ruchowo do późnych lat życia.

W ramach bezpłatnych warsztatów szkoleniowo-ruchowych oferujemy:

- ⇒ Szkolenia z pierwszej pomocy,
- ⇒ Warsztaty psychologiczne,
- ⇒ Spotkania z lekarzami, prawnikiem, dietetykiem,
- ⇒ Zajęcia rehabilitacyjne,
- ⇒ Zajęcia nordic walking,
- ⇒ Zajęcia z jogi,
- ⇒ Spotkania grup samopomocowych.

**Zajęcia realizowane będą od kwietnia do grudnia 2015r.
ZAPISY TRWAJĄ do 15 kwietnia 2015r**

Więcej informacji w Biurze Projektu:
ul. Mokotowska 14, pok. 210
505-144-517, 22/326-13-37
warszawa06@pck.org.pl oraz na stronie www.pck-warszawa.pl

Projekt współfinansuje m.st. Warszawa



1. Szkolenia „Pierwsza pomoc przedmedyczna”

Nauka zasad postępowania w przypadkach zagrożenia dla zdrowia lub życia innych osób:

- *właściwe ułożenie osoby poszkodowanej,*
- *zasady prowadzenia resuscytacji krążeniowo-oddechowej,*
- *opatrywania osób rannych,*
- *pierwsza pomoc w stosunku do dzieci.*

2. Spotkania z lekarzem (neurolog, kardiolog), dietetykiem, prawnikiem

- *omówienie chorób oraz sposobów im zapobiegania,*
- *aktywność fizyczna jako panaceum na różnego rodzaju choroby i schorzenia,*
- *zasady zdrowego żywienia oraz niebezpieczeństwa jakie niesie niewłaściwa dieta,*
- *zapoznanie z prawami i obowiązkami obywatelskimi,*
- *informacje z zakresu prawa rodzinnego i spadkowego oraz sposoby ochrony przed oszustami.*

3. Warsztaty psychologiczne

- *przełamanie bariery lęku przed aktywnym uczestnictwem w życiu społecznym,*
- *mocne i słabe strony oraz sposoby ich wykorzystania dla dobra rodziny i lokalnej społeczności,*
- *komunikacja interpersonalnej oraz skuteczna argumentacja,*
- *indywidualne porady psychologa.*

4. Zajęcia sprawnościowe do wyboru

- *joga,*
- *nordic walking,*
- *zajęcia rehabilitacyjne.*

5. Spotkania grup samopomocowych

- *animacja współpracy osób starszych,*
- *wspólne rozwiązywanie problemów oraz poszukiwanie możliwości działania na rzecz lokalnych społeczności,*
- *wymiana doświadczeń,*
- *stworzenie warunków do stałej współpracy z uczestnikami projektu*