

## Dział Polityki Senioralnej

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Poznaniu

### Patrycja Bartoszevska

patrycja.bartoszevska@rops.poznan.pl  
tel. 667 669 636

### Radosław Dukat

radoslaw.dukat@rops.poznan.pl  
tel. 667 664 626

### Marcelina Sadowska

marcelina.sadowska@rops.poznan.pl  
tel. 667 669 635

### Agnieszka Staniewska

agnieszka.staniewska@rops.poznan.pl  
tel. 667 669 636

### Magdalena Wieczorek

magdalena.wieczorek@rops.poznan.pl  
tel. 667 669 635

Pobierz bezpłatnie  
na [rops.poznan.pl](https://rops.poznan.pl)  
w zakładce:

Pakiet

Seniora



# Pakiet Seniora



## Edukacja i profesjonalizacja środowiska Wielkopolskich Seniorów

Pakiet Seniora zawiera materiały szkoleniowe, filmy i prezentacje:

### Pozyskiwanie środków finansowych na realizację projektów

Wskazanie źródeł finansowania działań projektowych.  
Jak i gdzie szukać informacji o środkach na realizację działań.

### Pisanie projektów – diagnoza problemu, analiza potrzeb, określanie celu i kreowanie działań.

Praktyczny poradnik dotyczący tego jak pisać projekty krok po kroku. Omówienie diagnozy, analizy potrzeb, określania celów projektu, a także planowania działań w odniesieniu do harmonogramu i kalkulacji kosztów.

## Gminne rady seniorów – jak tworzyć?

Materiał zawierający pakiet niezbędnej wiedzy do utworzenia Gminnej Rady Seniorów, m.in. etapy tworzenia – krok po kroku, przykładowe dokumenty, dobre praktyki.

## Aktywność fizyczna

Propozycja bezpiecznych ćwiczeń, które senior może wykonać w domu.

## Nordic walking i slow jogging – technika i efekty

Prawidłowa technika nordic walking czy slow joggingu, korzyści wynikające z tych form aktywności, dobór sprzętu, efekty oraz przeciwwskazania.

## Jak jeść zdrowo? – zasady żywieniowe dla osób starszych

Wykład dotyczący zdrowego odżywiania osób starszych, zasad i wskazań dietetycznych, porad z zakresu komponowania dobrze zbilansowanych posiłków.

## Psychoseksualność osób w wieku senioralnym

Materiał dotyczący kwestii związanych z jakością życia emocjonalnego i seksualnego seniorów, podkreślający znaczenie komunikacji, otwartości na zmiany oraz dbałości o emocjonalną bliskość.

## Trening pamięci

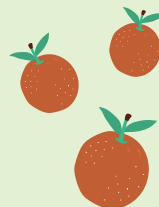
Wykład na temat zmian zachodzących w układzie nerwowym. Metody ćwiczenia pamięci i koncentracji. Podstawowe ćwiczenia polepszające zdolność zapamiętywania.

## Mieszkanie Seniora

Dostosowanie przestrzeni mieszkaniowej do potrzeb osoby starszej.

## Pierwsza pomoc dla seniora

Praktyczne wskazówki, w jaki sposób udzielić pierwszej pomocy.



## Bezpieczeństwo seniorów w cyberprzestrzeni

Edukacja seniorów w zakresie cyberzagrożeń, przykładowe techniki manipulacyjne.

## Narzędzia do prowadzenia spotkań on-line

Wskazanie ogólnodostępnych aplikacji Zoom i Webex do prowadzenia spotkań. Krótki i czytelny instruktaż sprawnego korzystania z komunikatorów internetowych.

## Jak wspierać wolontariat seniorów?

Wskazówki dotyczące tworzenia struktur sieci wolontariatu w społecznościach lokalnych.

## Wsparcie seniorów w czasie epidemii

Wykład na temat stresu i jego wpływu na nasze samopoczucie. Wskazówki co jest najważniejsze i jak sobie radzić w czasie izolacji.

## Seniorzy i zwierzęta – pomoc wzajemna

Wykład na temat wpływu zwierząt na życie osób starszych. Jakie korzyści przynosi posiadanie zwierząt i opieka nad nimi, jaką moc dają zwierzęta osobom starszym.

## Poradnik Asystenta Seniora. Opieka nad osobą starszą w warunkach domowych

Zestaw praktycznych wskazówek i porad, jak sprawować opiekę nad osobą starszą w domu.

## Emerytura - odpocznij od pracy, ale nie od życia

Skupia się na aktywnym życiu po zakończeniu kariery zawodowej. Podkreśla znaczenie nowych pasji, aktywności fizycznej i dbania o zdrowie psychiczne. Zachęca do równowagi między odpoczynkiem a działaniem, aby cieszyć się pełnią życia na emeryturze.

