



Fundusze Europejskie  
dla Świętokrzyskiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



WOJEWÓDZTWO  
ŚWIĘTOKRZYSKIE

W projekcie "**Społeczne Starachowice - rozwój usług świadczonych przez CUS**" współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego PLUS (EFS+) w ramach programu regionalnego Fundusze Europejskie dla Świętokrzyskiego na lata 2021-2027" realizowane są **usługi społeczne** dla mieszkańców Starachowic.

Są to m.in.:

## Usługi świadczone w miejscu zamieszkania

- Taksówka CUS
- Mobilny psycholog
- Mobilny fizjoterapeuta
- Mobilny posiłek
- Usługi gospodarczo-porządkowe
- Usługi sąsiedzkie

## Usługi wspierające zdrowy tryb życia

- Indywidualne konsultacje dietetyczne
- Warsztaty dietetyczne
- Gimnastyka korekcyjna/ zajęcia taneczne
- Aqua aerobik
- Wyjazdy na seanse siarczkowe do Solca Zdrój

## Usługi z zakresu wsparcia rodziny i pieczy zastępczej

- Niania/Opiekunka dla dzieci
- Terapeuta kryzysów życiowych

## Wsparcie dla osób przebywających w mieszkaniach treningowych

- Prawnik
- Psycholog
- Trener aktywności
- Opiekun mieszkania

Zrealizowane zostały również szkolenia z udzielania pierwszej pomocy dla osób realizujących usługi sąsiedzkie.

# Edukacja

Opublikowano: poniedziałek, 02, grudzień 2024 14:46

Odstrony: 17876



# Edukacja

Opublikowano: poniedziałek, 02, grudzień 2024 14:46

Odśtony: 17876

---



## Edukacja

Opublikowano: poniedziałek, 02, grudzień 2024 14:46

Odłony: 17876

---



## Edukacja

Opublikowano: poniedziałek, 02, grudzień 2024 14:46

Odśłony: 17876

---



## Edukacja

Opublikowano: poniedziałek, 02, grudzień 2024 14:46

Odśłony: 17876



## Edukacja

Opublikowano: poniedziałek, 02, grudzień 2024 14:46

Odśtony: 17876

---





### Zajęcia taneczne oraz gimnastyka korekcyjna

Zajęcia taneczne oraz zajęcia gimnastyki korekcyjnej realizowane są w grupach oraz odbywają się kilka razy w tygodniu. Usługa jest działaniem wspierającym profilaktykę zdrowotną osób 60+. Program zajęć to nauka podstawowych kroków różnych tańców oraz ćwiczeń, które uelastyczniają ciało i poprawiają ogólną kondycję. Zajęcia prowadzone są przy odpowiednio dobranej muzyce i w tempie dostosowanym do uczestników. Ćwiczenia mają na celu zapobiegać min. bólom kręgosłupa, pomóc w utrzymaniu koordynacji i równowagi, poprawić sprawność stawów. Taniec i gimnastyka dostarcza motywacji w życiu codziennym.

# Edukacja

Opublikowano: poniedziałek, 02, grudzień 2024 14:46

Odłony: 17876



# Edukacja

Opublikowano: poniedziałek, 02, grudzień 2024 14:46

Odłony: 17876

---



## Edukacja

Opublikowano: poniedziałek, 02, grudzień 2024 14:46

Odłony: 17876

---



# Edukacja

Opublikowano: poniedziałek, 02, grudzień 2024 14:46

Odłony: 17876

---



# Edukacja

Opublikowano: poniedziałek, 02, grudzień 2024 14:46

Odśłony: 17876



# Edukacja

Opublikowano: poniedziałek, 02, grudzień 2024 14:46

Odsłony: 17876



## Wyjazdy do Solca

Wyjazdy do Solca-Zdroju na baseny mineralne, to działanie wspierające profilaktykę zdrowotną osób 60+. Usługa skierowana jest do mieszkańców Starachowic. W dniach 6.11.2024 r., 7.11.2024r., 14.11.2024 r. oraz 15.11.2024 r. odbyły się wyjazdy w grupach po 50 osób. Plan wycieczki to 3 godziny pobytu na basenie, obiad, czas wolny dla uczestników, powrót do Starachowic. Pobyt na basenie siarczkowym to min. działanie przeciwbólowe, detoksykacja organizmu, regeneracja stawów. Jest to świetne miejsce na relaks. Baseny mają dużo różnych typów masażu wodnych - idealne na rozluźnienie mięśni.

## Edukacja

Opublikowano: poniedziałek, 02, grudzień 2024 14:46

Odłony: 17876

---



## Edukacja

Opublikowano: poniedziałek, 02, grudzień 2024 14:46

Odłony: 17876



### Aqua aerobik

Zajęcia z Aqua aerobiku odbywają się Na Miejskiej Krytej Pływalni. Zajęcia są przeprowadzane w grupach po 15 osób. Taka forma aktywności jest doskonałym sposobem na poprawę kondycji, zdrowia i samopoczucia w przyjemnej atmosferze. Trening w wodzie jest łagodny dla stawów, wspomaga krążenie, wzmacnia mięśnie i poprawia ogólną sprawność fizyczną. Pod czujnym okiem instruktora uczestnicy wykonują różnorodne ćwiczenia w rytm muzyki, które jednocześnie relaksują i

## Edukacja

Opublikowano: poniedziałek, 02, grudzień 2024 14:46

Odśłony: 17876

---

dodają energii. To także świetna okazja do integracji z innymi seniorami, spędzenia aktywnego czasu w dobrym towarzystwie!



# Edukacja

Opublikowano: poniedziałek, 02, grudzień 2024 14:46

Odśłony: 17876

---





## Warsztaty dietetyczne

Warsztaty dietetyczne oferują tematykę podstaw zdrowego odżywiania oraz zalecanych diet w różnorodnych schorzeniach, uczą jak prawidłowo komponować posiłki, są swoistym przewodnikiem jak dokonywać właściwych wyborów na zakupach. Składają się z części edukacyjnej, zajęć kulinarnych, indywidualnych porad dietetycznych. To trzy-godzinne spotkania dotyczące nie tylko utraty wagi, ale przede wszystkim mające na celu pokazanie praktycznej i smakowitej strony zmiany nawyków żywieniowych. Zajęcia odbywają się w grupach 10 - 15 osobowych.

## Edukacja

Opublikowano: poniedziałek, 02, grudzień 2024 14:46

Odłony: 17876

---



## Edukacja

Opublikowano: poniedziałek, 02, grudzień 2024 14:46

Odśtony: 17876

---



## Edukacja

Opublikowano: poniedziałek, 02, grudzień 2024 14:46

Odłony: 17876

---



## Edukacja

Opublikowano: poniedziałek, 02, grudzień 2024 14:46

Odśłony: 17876

---



## Edukacja

Opublikowano: poniedziałek, 02, grudzień 2024 14:46

Odłony: 17876

---

