

## Dla mieszkańca

Published: Wednesday, 07 November 2018 11:10

Hits: 50215

---

Jeżeli jesteś osobą w wieku 60+ nieaktywną zawodowo, mieszkańcem Gminy Starachowice, pragniesz żyć w sposób twórczy i aktywny, chcesz pomóc sobie lub innym, zostań uczestnikiem Klubu Seniora „SENIOR +”.

Placówka składać się będzie z czterech pomieszczeń o łącznej powierzchni 124 m<sup>2</sup>, w postaci: klimatyzowanej sali głównej z aneksem kuchennym i zapleczem magazynowo - szatniowym wyposażonej w projektor multimedialny oraz nagłośnienie, sali kanapowej oraz pracowni terapeutyczno - manualnej, biura i dwóch toalet dostosowanych do osób niepełnosprawnych.

Klub „Senior+” oferuje następujące typy zajęć:

- muzyczne (taniec, śpiew, audycje muzyczne na żywo),
- ruchowe i sportowo - rekreacyjne (gimnastyka dla seniora, joga),
- zajęcia prowadzone przez trenera, polegające na prowadzeniu ćwiczeń ogólnorozwojowych wg schematu ćwiczeń odpowiedniego do wieku uczestników,
- gry stolikowe - m.in. gry planszowe, karciane, a także szachy i warcaby,
- warsztaty grup zainteresowań np. teatralna, klub książki, klub historyczny itp. w zależności od preferencji,
- seanse filmowe w kinie - w ramach seansów seniorzy będą oglądać filmy, po czym wywoływane będą na ich podstawie dyskusje,
- zajęcia integracyjne z psychologiem,
- kurs komputerowy - jako przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu seniorów, dzięki któremu seniorzy nabędą lub udoskonalą umiejętność obsługi komputera,
- szereg imprez okolicznościowych (m.in. bal karnawałowy, tłusty czwartek, wigilia, ostatki, walentynki, dzień kobiet, dzień mężczyzny, dzień seniora, andrzejki, sylwester),
- wycieczki autokarowe, wycieczki piesze, rajdy.

Korzystanie ze świadczeń Klubu „Senior+” będzie częściowo odpłatne koszt miesięczny to 25 zł. PLANOWANY TERMIN OTWARCIA KLUBU SENIORA „SENIOR +” 28 GRUDZIEŃ 2018 r.

Klub Seniora przeznaczony jest dla 31 osób. Kwestionariusz zgłoszeniowy do Klubu Seniora „Senior+” można pobrać w Dziennym Domu Senior+ "Manhattan" (Miejska Hala Targowa : "Galeria Skałka" - I p. naprzeciwko windy) przy al. Armii Krajowej od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 - 16.00.

Szczegółowe informacje na temat naboru można uzyskać pod numerem telefonu 668-216-211

Referat Polityki Senioralnej

## **Dla mieszkańca**

Published: Wednesday, 07 November 2018 11:10

Hits: 50215

---

Urzędu Miejskiego