

Centrum „Senior w Opolu” jest miejscem wsparcia dla seniorów

chcących: uzyskać potrzebną informację, zaangażować się w różnorodne działania, zarówno jako uczestniczka/uczestnik, jak i realizatorka/realizator rozwijać się i edukować.

Tygodniowy wykaz propozycji Centrum „Senior w Opolu” ukazuje się w każdy poniedziałek

www.seniorwopolu.pl www.facebook.com/CentrumSeniorwOpolu

	<p>Karta „Opolski Senior” skierowana jest do mieszkańców miasta Opola w wieku 65 lat i powyżej. Ma na celu wzmocnienie aktywności społecznej i poprawę jakości życia seniorów z miasta Opola poprzez stworzenie i rozwijanie systemu ulg i preferencji, umożliwiających większy dostęp do różnorodnych produktów i usług, dóbr kultury i rozrywki oraz zachęcić do uczestnictwa w wydarzeniach społecznych, kulturalnych i sportowych. Posiadacze Karty „Opolski Senior” będą mogli korzystać z ulg, zniżek, promocji i ofert przygotowanych dla nich przez instytucje miejskie oraz prywatnych przedsiębiorców – partnerów programu.</p>
	<p>Opolski Telefon Życzliwości 60+ na tel. (77) 441 23 70 lub tel. 517 607 990 Telefon jest czynny we wtorki i czwartki w godz. 15.00 – 17.00 - wtedy telefonują seniorzy z Opola chcący porozmawiać o nurtujących ich kwestiach życiowych. Po drugiej stronie telefonicznego kabla czeka grupa wolontariuszy w różnym wieku i różnych specjalności. Opolski Telefon Życzliwości ma być antidotum na samotność osób w wieku 60+, pomagać w rozwiązaniu problemów prawnych, socjalnych i innych, ale przede wszystkim umożliwić kontakt z empatycznymi osobami otwartymi na rozmowy z seniorami.</p>
	<p>Koperta Życia w Opolu, która nic nie kosztuje, a jest bezcenna. Nieduża plastikowa koperta, która może przyczynić się do uratowania ludzkiego życia W Koperce umieszcza się informacje dot. stanu zdrowia, przyjmowanych leków, dane osób, które należy zawiadomić w przypadku choroby – jednym słowem niezbędne wiadomości przydatne w sytuacji, kiedy ratownicy medyczni, lekarze czy strażacy muszą szybko reagować w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia, a brak kontaktu z człowiekiem będącym np. po wylewie czy udarze i mającym kłopoty z mówieniem, może dramatycznie opóźnić akcję.</p>
	<p>TELEOPIEKA w Opolu - inaczej to sieć komunikacyjna, której użytkownikami są głównie seniorzy. Otrzymują oni przycisk alarmowy, który znajduje się na wisiorku lub przy bransoletce. W sytuacji wymagającej pomocy dana osoba naciska przycisk, który wysyła sygnał do centrum TELEOPIEKI. Jej pracownik oddzwania natychmiast do osoby potrzebującej pomocy. TELEOPIEKA zwiększa bezpieczeństwo osób starszych, samotnych i niepełnosprawnych. Kontakt: MOPR nr centrali tel. 77 400 59 50, Ratusz na parterze (tel. 77 4511967), Biuro Obsługi Klienta PCO tel. 696 596 584 lub pakiet informacji w Centrum „Senior w Opolu”.</p>
	<p>CENTRUM ŻYCZLIWOŚCI 60+ celem jest skupianie seniorów z pozytywną energią, życzliwych, serdecznych, uprzejmych... Zakres działalności: 1. Rozwój i powiększenie grona wolontariuszy w różnym wieku, w ramach akcji Wolontariat 60+; Szkolenia i warsztaty wolontariuszy. 2. Wzbogacenie kadry specjalistów i ekspertów w ramach „Opolskiego Telefonu Życzliwości 60+” 3. Zorganizowanie dyżurów tematycznych raz w tygodniu nt.: Zdrowe odżywianie, /Psychologia, Geriatria/ Pomoc i porady prawne, / Rekreacja, Relaks/ Rehabilitacja, Opieka, TELEOPIEKA 4. Udział w akcji „Miejsca przyjazne seniorom” w Opolu.</p>
	<p>STUDIO FILMOWE SENIORA ma w planie rozwój kreatywności oraz pomysłowości seniorów.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Filmy promocyjne, reklamowe, dokumentalne – szkolenia, współpraca przy realizacji. ✓ Filmoteka Podróżnika - wybrane zakątki świata, które warto zobaczyć. ✓ Spotkania Koneserów Filmów – pokazy szczególnie interesujących filmów. <p>Po każdym pokazie planujemy przy herbatce dyskusje, wymianę swoich poglądów, przeżyć, wiedzy. Planowane jest szkolenie przygotowania, realizacji i edycji własnych filmów.</p>
	<p>STUDIO PRASOWE SENIORA ma w planie koordynację publikacji Informatora „Senior w Opolu” oraz Kwartalnika „Empowerment SENIOR”. Obejmuje wywiady z notką biograficzną, układanie kalendarium, relacje doświadczonych meandrow starzenia się i starości, instrumenty wsparcia społecznego seniorów, promocje działalności senioralnych, redagowanie informacji dot. zagadnień: wydarzenia, kultura, sport, rekreacja, zdrowie, reportaże, sondy, rozrywka, kampanie, apele...</p>
<p style="text-align: center;">PROPOZYCJE Centrum „Senior w Opolu” cykliczne i okolicznościowe:</p> <p>Kurs komputerowy dla seniorów - Pogotowie Komputerowe - Kurs języka angielskiego - Chór Seniorów „Old Singers” REKREACJA: Zajęcia „ZDROWY KRĘGOSŁUP” - NORDIC WALKING – JOGA – TAI CHI - Aktywny Senior KARATE 50+ - AQUA ZUMBA i AQUA JOGA dla Seniora - „AKTYWNY SENIOR” – zajęcia ogólnorozwojowe -Zajęcia w ramach projektu FOCUS; Turystyczny Klub Seniora - Kampanie Społeczne Metodą "NA WNUCZKA" czy "NA POLICJANTA", „MAJ ŻYCZLIWOŚCI dla seniorów z Opola”, KULTURKA; akcja 60+ KULTURA. KARAOKE dla Seniorów; obchody Dni Rodzicielstwa Zastępczego DNI SENIORA, Targi Seniora, Festyny, Spotkania Tematyczne, okolicznościowe – Porady: Rzecznika Konsumentów/ Prawne / Medyczne - Redagowanie Informatora „SENIOR W OPOLU”, Kwartalnika EMPOWERMENT SENIOR. Informacje / Konsultacje Szkolenia / Kursy / Prelekcje / Porady / Narady / Debaty / Forum / Sympozja...</p> <p style="text-align: center;">NOWOŚĆ: STUDIO FOTOGRAFICZNE SENIORA oraz STUDIO PLASTYCZNE SENIORA, KĄCIK MUZYCZNO - TANECZNY</p>	