



**Harmonogram działań z realizacji zadania publicznego
realizowanego w ramach programu wieloletniego
na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025. Edycja 2023.
pt. „Między Nami Pokoleniami”**

L.p.	Planowany termin realizacji	Nazwa zadania	Krótki opis zadania
1.	13.06.2023 r.	Warsztat pt. „W EKO-Ogródeczku”	Warsztat w „Anielskich Ogrodach” w Budachowie - zorganizowany dla I grupy Uczestników (średnio ok. 40 osób) z czterech gmin (Czerwieńsk, Nowogród Bobrzański, Sulechów, Świdnica), leżących na terenie działania LGD MOaB. Część teoretyczna obejmuje prezentację multimedialną i prelekcję pt.: „Zdrowa ziemia, zdrowa żywność, zdrowi ludzie”, „Od ziarenka do stołu – jak uprawiać, przetwarzać plony i gotować” oraz „Przydomowy ogród - moją spiżarnią, apteką, drogerią i miejscem wypoczynku”. Część praktyczna dotyczy przedstawienia technik naturalnej uprawy warzyw owoców, ziół i kwiatów, ekologicznej uprawy w oparciu o bioróżnorodność i elementy permakultury oraz zasad działania ogrodów sferycznych.
2.	21.06.2023 r.	Warsztat pt. „W EKO-Ogródeczku”	Warsztat w „Anielskich Ogrodach” w Budachowie - zorganizowany dla II grupy Uczestników (średnio ok. 40 osób) z czterech gmin (Bojadła, Kolsko, Trzebiechów, Zabór), leżących na terenie działania LGD MOaB. Część teoretyczna obejmuje prezentację multimedialną i prelekcję pt.: „Zdrowa ziemia, zdrowa żywność, zdrowi ludzie”, „Od ziarenka do stołu – jak uprawiać, przetwarzać plony i gotować” oraz „Przydomowy ogród - moją spiżarnią, apteką, drogerią i miejscem wypoczynku”. Część praktyczna dotyczy przedstawienia technik naturalnej uprawy warzyw owoców, ziół i kwiatów, ekologicznej uprawy w oparciu o bioróżnorodność i elementy permakultury oraz zasad działania ogrodów sferycznych.
3.	14.07.2023 r.	Impreza międzypokoleniowa pt. „Wesołe jest życie SENIORA”	Impreza ma charakter spotkania integracyjnego seniorów z osobami młodszymi. Przeznaczona jest dla wszystkich Uczestników Projektu, tj. 80 osób z ośmiu gmin członkowskich LGD MOaB. Część teoretyczna obejmuje warsztat pt. „O chlebie, miodzie i pszczołach” nt. znaczenia pszczołowych w uprawie roślin, ich roli dla środowiska i funkcji, jaką pełnią w ekosystemie. Część praktyczna dotyczy wspólnego wypieku chleba na zakwasie, wg staropolskiego, tradycyjnego przepisu. Całość wydarzenia uatrakcyjni koncert kapeli „Prima Sort”, zachęcający do wspólnej zabawy.
4.	Październik 2023	Zajęcia z aktywności fizycznej	Zajęcia przeprowadzone będą przez certyfikowanego instruktora. Prowadzone w 8 grupach średnio 10 osobowych, w każdej gminie, dla mieszkańców danej gminy. Każda grupa w jeden dzień tygodnia, przez cztery następujące po sobie tygodnie, będzie brała udział w ćwiczeniach rozluźniających, rozciągających i wzmacniających mięśnie kręgosłupa. Zestaw ćwiczeń zostanie dostosowany do umiejętności i możliwości uczestników.





Harmonogram działań z realizacji zadania publicznego
realizowanego w ramach programu wieloletniego
na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025. Edycja 2023.
pt. „Między Nami Pokoleniami”

5.	Październik 2023	Cykl czterech warsztatów – przygotowanie do starości oraz zwiększenie poczucia bezpieczeństwa u seniorów	<p>Zajęcia prowadzone będą przez doświadczonego trenera, w 8 grupach średnio 10 osobowych, w każdej gminie, dla mieszkańców danej gminy. Każda grupa w jeden dzień tygodnia, przez cztery następujące po sobie tygodnie będzie uczestniczyła w warsztatach pt.:</p> <ol style="list-style-type: none">1. "Bezpieczny Senior"2. "Doświadczenie = zapobieganie"3. "Pamięć, bezpieczeństwo psychologiczne - czynniki długowieczności cz. I"4. "Aktywność fizyczna i twórczość – czynniki długowieczności cz. II" <p>Zakres tematyczny obejmować będzie czynniki zewnętrzne i wewnętrzne wpływające na bezpieczeństwo w najbliższym otoczeniu seniora i edukację w zakresie wiedzy międzypokoleniowej i profilaktyki gerontologicznej. Omówione zostaną zasady pomyślnego starzenia się, które mogą znacznie spowolnić niekorzystne dla zdrowia zmiany, oraz znaczenie aktywności fizycznej w życiu seniora, jako nie tylko sposobu zapobiegania chorobom układu krążenia, chorobom metabolicznym, czy narządu ruchu, ale również sposobu na zachowanie długowieczności, doskonałej kondycji i dobrego samopoczucia.</p> <p>Na zakończenie warsztatów zaplanowano zajęcia manualne z florystyki, podczas których każdy uczestnik własnoręcznie wykona pracę artystyczną.</p>
----	------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

