



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Informujemy Państwa, że Gmina Kołobrzeg uzyskała dofinansowanie z Unii Europejskiej na realizację projektu „**Młodzi Duchem – Zdrowi Ciałem**”.

Grupa docelowa projektu:

Grupą docelową projektu są seniorzy i seniorki - osoby w wieku 60 i więcej lat będące mieszkańcami Gminy Kołobrzeg.

Uczestnictwo w projekcie jest dobrowolne i nieodpłatne.

Cel projektu:

Celem projektu jest utworzenie w Gminie Kołobrzeg Centrum Aktywności Seniorów oraz objęcie wsparciem co najmniej 200 seniorów (w tym nie mniej niż 150 kobiet oraz 15 osób z niepełnosprawnościami) podtrzymującym te osoby w aktywności i samodzielności w środowisku lokalnym.

Okres realizacji projektu i podmiot realizujący przedsięwzięcie:

Projekt realizowany będzie przez cztery lata w okresie od 1 stycznia 2026 r. do 31 grudnia 2029 r., a jego realizatorem jest Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kołobrzegu.

Projekt obejmuje trzy zadania:

zadanie I - Utworzenie i funkcjonowanie **Centrum Aktywności Seniorów** w Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Kołobrzegu.

W strukturze organizacyjnej GOPS wyodrębnione zostanie Centrum Aktywności Seniorów (CAS), w ramach którego kadra merytoryczna projektu będzie organizować na rzecz seniorów i seniorek Gminy Kołobrzeg wsparcie w różnorodnych formach opisanych w zadaniu II i zadaniu III projektu.

Działania CAS będą odbywać cyklicznie przede wszystkim na terenie gminy – w tym w świetlicach wiejskich w Sarbii, Stramnicy, Zieleniewie oraz w Centrum Sportów Wodnych w Dźwirzynie.

Planuje się jednocześnie m.in. zakup wyposażenia biurowego niezbędnego kadrze Centrum, sfinansowanie ubezpieczenia NNW uczestników i uczestniczek projektu, organizację i sfinansowanie dojazdu seniorów i seniorek na zajęcia i spotkania Centrum.

zadanie II - MŁODZI DUCHEM - wsparcie seniorów i seniorek przyczyniające się do rozwoju pasji, zainteresowań, integracji i umiejętności komunikacyjnych w Centrum Aktywności Seniorów w Gminie Kołobrzeg.

W ramach zadania zaprosimy seniorów i seniorki na:

- ✓ spektakle teatralne, operetkowe, koncerty filharmoniczne
- ✓ jednodniowe wycieczki – poznawanie, zwiedzanie województwa i regionu, wyjazdy do miejsc ważnych z punktu widzenia historii, tradycji, kultury

- ✓ okazjonalne bale seniorów
- ✓ spotkania przedświąteczne (wigilie) – wspólne śpiewanie kolęd, degustacja tradycyjnych dań świątecznych
- ✓ eventy integracyjne - spotkania w gronie rodzinnym i sąsiedzkim z okazji majówki, dnia sąsiada, dnia pieczonego ziemianka itp.
- ✓ warsztaty artystyczne poświęcone na przykład tworzeniu makram, kolaży, malowaniu na szkle, tworzeniu ozdób świątecznych, masek karnawałowych i wykorzystaniu innych technik rękodzielniczych łączących tradycję z nowoczesnością (zaplanowano także zakup materiałów plastycznych i artystycznych niezbędnych do organizacji warsztatów)
- ✓ warsztaty obsługi telefonów komórkowych, smartfonów, aplikacji przydatnych w komunikacji z otoczeniem (w tym z biurem projektu) oraz mediów społecznościowych, bankowości elektronicznej, bezpieczeństwa w sieci.

zadanie III - ZDROWI CIAŁEM - wsparcie seniorów i seniorek o charakterze prozdrowotnym w Centrum Aktywności Seniorów w Gminie Kołobrzeg

W ramach zadania III proponujemy seniorom i seniorkom:

- ✓ spotkania indywidualne i/lub grupowe z psychologiem
- ✓ gimnastykę ogólnousprawniającą z elementami pilatesu i nordic walking
- ✓ warsztaty wokalne-taneczne
- ✓ warsztaty dietetyczne – edukacja obejmująca bilansowanie diety, urozmaicanie jadłospisu, specyfikę odżywiania się osób starszych, dostosowane diety do stanu zdrowia, wspólne przygotowywanie przykładowych zbilansowanych posiłków (zaplanowano także zakup artykułów spożywczych do organizacji warsztatów)
- ✓ pikniki zdrowia – eventy poświęcone kształtowaniu nawyku dbania o swoje zdrowie oraz ułatwienie dostępu do podstawowych badań profilaktycznych, takich jak pomiar poziomu cukru i cholesterolu, pomiar ciśnienia krwi, pomiar BMI, spirometria, densytometria, markery nowotworowe.

Rezultaty projektu:

W efekcie realizacji projektu „Młodzi Duchem – Zdrowi Ciałem” usługami świadczonymi w społeczności lokalnej objętych zostanie 200 osób (150 seniorek i 50 seniorów), w tym 15 osób z niepełnosprawnościami (8 kobiet i 7 mężczyzn), a Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Kołobrzegu będący realizatorem projektu poszerzy ofertę wsparcia dla osób w wieku senioralnym poprzez funkcjonowanie Centrum Aktywności Seniorów.

Wartość projektu: 1 900 000,00 zł

Wysokość wkładu Funduszy Europejskich: **1 615 000,00 zł (85%)**

Wysokość środków z budżetu państwa: **148 906,21 zł (7,84%)**

Wysokość środków własnych gminy: **136 093,79 zł (7,16%)**