

WSPARCIE DLA SENIORÓW

informujemy, iż Świdnicki Uniwersytet Trzeciego Wieku oraz Powiat Świdnicki jako członek Koalicji na Recz Zdrowego Starzenia się podjął się realizacji projektu wsparcia seniorów finansowanego przez Urząd Marszałkowski. Projekt realizowany jest do 31 grudnia 2020 r.

W ramach projektu realizowane są następujące formy wsparcia:

1. Telefon wsparcia „Senior dla Seniora”

To nic innego jak koleżeńskie wsparcie, które kierowane do seniorów, które pomagają w codziennym zmaganiu się z samotnością i przygnębieniem. Po drugiej stronie słuchawki będzie czekał inna osoba np. senior, który rozmową postara się polepszyć nastrój, zmniejszając tym samym poczucie samotności.

Numer telefonu dla seniorów ze Świdnickiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku tel.: 666-217-169. Numer telefonu dla seniorów z miasta Świdnica tel.: 666-217-176.

Numer telefonu dla seniorów z terenu powiatu obsługiwany przez przedstawiciela Powiatu Świdnickiego z powiatu/gminy tel.: 666-217-024. Kontakt dla : od poniedziałku do soboty w godzinach od 16.00 do 18.00.

2. Zajęcia edukacyjno-ruchowe dostępne w internecie to wykłady oraz zajęcia ruchowe poszerzające wiedzę i fizyczną sprawność seniora:

a. Wykłady tematyczne odbywają się online w każdą sobotę o godz. 11:00, na platformie Google Meet z możliwością ich odtwarzania w dowolnym czasie. Link do zajęć będzie dostępny po uprzednim zgłoszeniu chęci udziału pod nr telefonu: 505-718-322.

b. Zajęcia ruchowe odbywają się za pośrednictwem Facebooka. Chęć udziału należy zgłaszać do prowadzących:

kinezyjologia – Arleta Mańka – zajęcia we wtorki w godz. 13:00-14:00. [Strona internetowa zajęć z kinezyjologii na facebooku,](#)

joga – Małgorzata Bryjka – zajęcia w środy w godz. 18:30-19:30. [Strona internetowa zajęć z jogi na facebooku.](#)

3. Wsparcie psychologiczne to pomoc udzielana przez:

a. Panią Sławomirę w soboty w godz. 18:00-21:00 – nr telefonu: 781-042-844,

b. oraz Panią Joannę w piątki w godz. 17:00-20:00 – nr telefonu: 666-217-166.