**Od 3 stycznia 2020 r. Gmina Kotuń** w partnerstwie z Gminami: Skórzec, Siedlce i Wiśniew **realizuje projekt pt. „CZAS SENIORA”** dofinansowany w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Mazowieckiego na lata 2014-2020, Działanie 9.2 Usługi społeczne
 i usługi opieki zdrowotnej, Poddziałanie 9.2.1 Zwiększenie dostępności usług społecznych.

**Realizatorami projektu są Gminne Ośrodki Pomocy Społecznej.**

Cel główny projektu:

Zwiększenie aktywności i uczestnictwa 234 osób (185K i 49 M) niesamodzielnych tj. zagrożonych ubóstwem lub wykluczeniem społecznym zamieszkałych na terenie Gminy Kotuń – 75 osób (57 K, 18 M), Gminy Skórzec – 75 osób (55 K, 20 M), Gminy Siedlce - 62 osoby (53 K, 9 M), Gminy Wiśniew – 22 osoby ( 20K. 2M)

W każdej z gmin zostaną utworzone Lokalne Kluby Seniora. W ramach prowadzonych Klubów planuję się realizację usług opiekuńczych w Lokalnych Klubach seniora w tym:

* Edukację prozdrowotną – wykłady z indywidualnymi konsultacjami Uczestników Projektu ze specjalistami: lekarz, pielęgniarka, ratownik medyczny, fizjoterapeuta;
* Edukację prozdrowotną – warsztaty pn. Pierwsza pomoc przedmedyczna;
* Edukację prozdrowotną – warsztaty kulinarne pn. Zdrowy senior – dieta i zasady zdrowego odżywiania się;
* Edukację prozdrowotną – terapia tańcem i ruchem czyli gimnastyka rehabilitacyjna;
* Przeprowadzenie zajęć edukacyjnych e-Senior. Zajęcia obejmują podstawy obsługi komputera w zakresie umiejętności komunikacji ze światem zewnętrznym, w tym wyszukiwarki: rozkładów jazdy autobusów i pociągów, e-płatności, godziny otwarcia przychodni i apteki, rezerwacja wizyty u lekarza, e-prasa, e-zakupy, komunikacja za pomocą skype/a, komunikowanie się z rodziną i przyjaciółmi za pomocą Internetu, obsługi telefonu, tabletu.
* Działalność kulturalna : jednodniowe wyjazdy do kina, teatru, koncerty, muzeum, imprezy kulturalne.
* Zajęcia sportowe; nordic walking, aqaaerobic basen, kręgle, bilard.
* Zajęcia rozwijające umiejętności i zainteresowania seniorów i zagospodarujące czas wolny: rękodzieło, szydełkowanie, hafciarstwo, kulinaria, warsztaty taneczne, muzyczne.
* Zajęcia zwiększające aktywność i uczestnictwo seniorów w życiu społecznym – trening pamięci.
* Spotkania i prezentacje międzygminne.
* Wyjazdy integracyjno-aktywnościowe.
* Obchody Narodowego Dnia Seniora.
* Utworzenie grup samopomocowych.

Ponadto na terenie Gminy Kotuń zostanie utworzona wypożyczalnia sprzętu pielęgnacyjnego i wspomagającego. Zostanie zakupiony sprzęt m.in. wózki inwalidzkie, chodziki rehabilitacyjne, podnośniki wannowe, siedziska wannowe obrotowe z oparciem, ławeczki wannowe, kule, taborety pod prysznic ,maty antypoślizgowe do wanny lub pod prysznic, uchwyty do łazienki, laski dla osób niewidomych, naklejki brajlowskie na klawiaturę, szyny podjazdowe, szyny teleskopowe, łóżka rehabilitacyjne proste, łóżka ze sterownikiem elektrycznym, materace przeciwodleżynowe, krzesła sedesy na kółkach

Wartość projektu – 4.680 508,69 zł.

Okres realizacji projektu 24 miesiące.

 Elżbieta Łastowska

 Kierownik GOPS w Skórcu