

Wielkopolskie telecentrum opieki

Wielkopolska Infolinia Wsparcia

Wielkopolska Infolinia Wsparcia jest częścią projektu "Wielkopolskie Telecentrum Opieki" dofinansowanego przez Unię Europejską w ramach Programu „Fundusze Europejskie dla Wielkopolski 2021-2027”.

Numer telefonu:

61 4 499 499

Godziny Obsługi:

poniedziałek-piątek
godziny: 8.00-15.00

Tytuł:

Wielkopolska Infolinia Wsparcia

Grupa docelowa:

- Osoby starsze w wieku 60+ z województwa wielkopolskiego.
- Opiekunowie z województwa wielkopolskiego.

Cel:

Zapewnienie wsparcia, informacji oraz doradztwa w różnych aspektach życia codziennego i społecznego.

Co oferujemy?

Kontakt telefoniczny z Asystentami Teleopieki, z którymi:

- Porozmawiasz na codzienne tematy.
- Uzyskasz Informacje na temat dostępnych usług dla osób starszych i opiekunów w Wielkopolsce.
- Uzyskasz porady dotyczące korzystania z systemu pomocy społecznej.
- Otrzymasz wskazówki dotyczące dostępnych zasobów i programów wsparcia w regionie.

Kontakt:

Anna Szwak, tel. 724 587 551, e-mail: anna.szwak@rops.poznan.pl

Małgorzata Wysocka, tel. 724 587 326, e-mail. malgorzata.wysocka@rops.poznan.pl

FunduszeUE# FunduszeEuropejskie #WIW

więcej informacji na stronie internetowej: <https://rops.poznan.pl/aktualnosci/wielkopolska-infolinia-wsparcia-dla-seniorow-i-opiekunow-juz-dziala>

<https://rops.poznan.pl/publikacje/pakiet-seniora>

Wielkopolska *Infolinia* Wsparcia

dla seniorów i opiekunów

numer: **61 4 499 499**

GODZINY OBSŁUGI:

poniedziałek–piątek
godziny: 8:00–15:00

CO OFERUJEMY?

- Rozmowy na codzienne tematy.
- Informacje na temat dostępnych usług dla osób starszych i opiekunów w Wielkopolsce.
- Porady dotyczące korzystania z systemu pomocy społecznej.
- Wskazówki dotyczące dostępnych zasobów i programów wsparcia w regionie.



bądźmy w kontakcie

Dział Polityki Senioralnej

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Poznaniu

Patrycja Bartoszevska

patrycja.bartoszevska@rops.poznan.pl
tel. 667 669 636

Radosław Dukat

radoslaw.dukat@rops.poznan.pl
tel. 667 664 626

Marcelina Sadowska

marcelina.sadowska@rops.poznan.pl
tel. 667 669 635

Agnieszka Staniewska

agnieszka.staniewska@rops.poznan.pl
tel. 667 669 636

Magdalena Wieczorek

magdalena.wieczorek@rops.poznan.pl
tel. 667 669 635

Pobierz bezpłatnie
na rops.poznan.pl
w zakładce:

Pakiet

Seniora



Pakiet Seniora



Edukacja i profesjonalizacja środowiska Wielkopolskich Seniorów

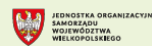
Pakiet Seniora zawiera materiały szkoleniowe, filmy i prezentacje:

Pozyskiwanie środków finansowych na realizację projektów

Wskazanie źródeł finansowania działań projektowych. Jak i gdzie szukać informacji o środkach na realizację działań.

Pisanie projektów – diagnoza problemu, analiza potrzeb, określanie celu i kreowanie działań.

Praktyczny poradnik dotyczący tego jak pisać projekty krok po kroku. Omówienie diagnozy, analizy potrzeb, określenia celów projektu, a także planowania działań w odniesieniu do harmonogramu i kalkulacji kosztów.



„Pakiet Seniora” w całości został sfinansowany ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego

Gminne rady seniorów – jak tworzyć?

Materiał zawierający pakiet niezbędnej wiedzy do utworzenia Gminnej Rady Seniorów, m.in. etapy tworzenia – krok po kroku, przykładowe dokumenty, dobre praktyki.

Aktywność fizyczna

Propozycja bezpiecznych ćwiczeń, które senior może wykonać w domu.

Nordic walking i slow jogging – technika i efekty

Prawidłowa technika nordic walking czy slow joggingu, korzyści wynikające z tych form aktywności, dobór sprzętu, efekty oraz przeciwwskazania.

Jak jeść zdrowo? – zasady żywieniowe dla osób starszych

Wykład dotyczący zdrowego odżywiania osób starszych, zasad i wskazań dietetycznych, porad z zakresu komponowania dobrze zbilansowanych posiłków.

Psychoseksualność osób w wieku senioralnym

Materiał dotyczący kwestii związanych z jakością życia emocjonalnego i seksualnego seniorów, podkreślający znaczenie komunikacji, otwartości na zmiany oraz dbałości o emocjonalną bliskość.

Trening pamięci

Wykład na temat zmian zachodzących w układzie nerwowym. Metody ćwiczenia pamięci i koncentracji. Podstawowe ćwiczenia polepszające zdolność zapamiętywania.

Mieszkanie Seniora

Dostosowanie przestrzeni mieszkaniowej do potrzeb osoby starszej.

Pierwsza pomoc dla seniora

Praktyczne wskazówki, w jaki sposób udzielić pierwszej pomocy.



Bezpieczeństwo seniorów w cyberprzestrzeni

Edukacja seniorów w zakresie cyberzagrożeń, przykładowe techniki manipulacyjne.

Narzędzia do prowadzenia spotkań on-line

Wskazanie ogólnodostępnych aplikacji Zoom i Webex do prowadzenia spotkań. Krótki i czytelny instruktaż sprawnego korzystania z komunikatorów internetowych.

Jak wspierać wolontariat seniorów?

Wskazówki dotyczące tworzenia struktur sieci wolontariatu w społecznościach lokalnych.

Wsparcie seniorów w czasie epidemii

Wykład na temat stresu i jego wpływu na nasze samopoczucie. Wskazówki co jest najważniejsze i jak sobie radzić w czasie izolacji.

Seniorzy i zwierzęta – pomoc wzajemna

Wykład na temat wpływu zwierząt na życie osób starszych. Jakie korzyści przynosi posiadanie zwierząt i opieka nad nimi, jaką moc dają zwierzęta osobom starszym.

Poradnik Asystenta Seniora. Opieka nad osobą starszą w warunkach domowych

Zestaw praktycznych wskazówek i porad, jak sprawować opiekę nad osobą starszą w domu.

Emerytura - odpocznij od pracy, ale nie od życia

Skupia się na aktywnym życiu po zakończeniu kariery zawodowej. Podkreśla znaczenie nowych pasji, aktywności fizycznej i dbania o zdrowie psychiczne. Zachęca do równowagi między odpoczynkiem a działaniem, aby cieszyć się pełnią życia na emeryturze.



