WOJEWODA
MAŁOPOLSKI

Informator placówek SENIOR +

w Małopolsce

WSTĘP

Bezpieczeństwo, uczestnictwo, solidarność. To filary polityki rządu, która skierowana jest do osób starszych. Ten program rządowy to szansa dla samorządów, aby tworzyć miejsca dziennego pobytu w domach seniora, w klubach seniora w małych miejscowościach na terenie całej Polski. To poszukiwanie nowych form spędzania czasu dla wszystkich, którzy zakończyli swoją aktywność zawodową, ale mogą być jeszcze aktywni społecznie.

Wiele osób dopiero po przejściu na emeryturę ma możliwość, by zacząć rozwijać swoje pasje oraz realizować marzenia. Jeszcze większa część tych osób jest po prostu samotna i szuka bratniej duszy, by móc wspólnie spędzać z kimś czas. Właśnie dlatego chcemy, by Seniorzy mieli swoje miejsca, w których będą mogli dzielić się pomysłami, ale przede wszystkim czuć się jak w rodzinie.

Program „Senior+" umożliwia zwiększenie aktywnego uczestnictwa seniorów w życiu społecznym poprzez tworzenie ośrodków wsparcia w lokalnym środowisku. Polega na wspieraniu jednostek samorządu w tworzeniu placówek typu „Senior+", w tym Dziennych Domów oraz Klubów.

W Klubie „Senior +" uczestnicy motywowani są do działań na rzecz samopomocy oraz działań wolontarystycznych. Placówki działające w formie Dziennych Domów „Senior+" powinny zapewniać 8-godzinną ofertę usług w dniach od poniedziałku do piątku, a podstawowy ich zakres powinien obejmować m.in. usługi: socjalne (w tym posiłek), edukacyjne, kulturalno-oświatowe, aktywności ruchowej lub kinezyterapii, sportowo-rekreacyjne, aktywizujące społecznie oraz terapii zajęciowej.

Niniejszą publikację kierujemy przede wszystkim do Seniorów, ale również do wszystkich osób i instytucji działających na rzecz ludzi starszych w ich środowiskach lokalnych. W opracowaniu znajdą Państwo informacje dotyczące placówek funkcjonujących na terenie Małopolski, utworzonych w ramach Programu Wieloletniego „Senior+" na lata 2015-2020.

Mam nadzieję, że dzięki niej kolejni mieszkańcy Małopolski skorzystają z już istniejących Domów i Klubów „Senior+" a kolejne samorządy włączą się do realizacji Programu.

Piotr Ćwik
Wojewoda Małopolski

Dzienne Domy SENIOR +

Działalność Dziennego Domu „Senior+” polega na realizacji podstawowych usług mających na celu udzielanie pomocy w czynnościach dnia codziennego, na zapewnieniu minimum jednego gorącego posiłku, oraz innych usług wspomagających, dostosowanych do potrzeb seniorów.

Placówka działająca w formie Dziennego Domu „Senior+” zapewnia co najmniej 8-godzinną ofertę usług w dniach od poniedziałku do piątku.

Placówki są usytuowane w miejscu dostępnym dla seniorów oraz są przystosowane do potrzeb oraz możliwości osób niepełnosprawnych.

Minimalny standard warunków lokalowych uwzględnia następujące pomieszczenia:

- ogólnodostępne wyposażone w stoły i krzesła (lub kanapy i fotele) pełniące funkcję sali spotkań, jadalni,
- kuchnia lub aneks kuchenny, wyposażone w sprzęty, urządzenia i naczynia do przygotowania i spożycia posiłku,
- pomieszczenie do utrzymania lub zwiększenia aktywności ruchowej lub kinezyterapii wyposażone w podstawowy sprzęt, odpowiedni do potrzeb i sprawności seniorów
- pomieszczenie pełniące funkcję szatni dla seniorów i personelu z indywidualnymi szafkami,
- łazienka wyposażona w 2 toalety (dla kobiet i mężczyzn), umywalkę i prysznic z krzesełkiem, uchwyty pod prysznicem,
- pokój zabiegowo-pielęgniarski.

Podstawowy zakres usług świadczonych przez Dzienny Dom „Senior+” obejmuje w szczególności usługi:

- socjalne, w tym minimum jeden gorący posiłek,
- edukacyjne,
- kulturalno-oświatowe,
- aktywności ruchowej lub kinezyterapii,
- sportowo-rekreacyjne,
- aktywizujące społecznie (w tym wolontariat międzypokoleniowy),
- terapii zajęciowej.

Dzienne Domy SENIOR + w Małopolsce

Województwo Małopolskie oferuje Seniorom **354** miejsc w **16** domach. Na następnych stronach znajdziecie Państwo szczegółowe informacje o wszystkich Domach.

Jednostka samorządu	strona
Powiat Bocheński	7
Gmina Brzesko	11
Gmina Brzeszcze	15
Gmina Brzeźnica	19
Gmina Dąbrowa Tarnowska	23
Gmina Dobra	27
Gmina Kęty	31
Gmina Klucze	35
Gmina Korzenna	39
Gmina Koszyce	43
Miasto Limanowa	47
Gmina Maków Podhalański	51
Masto Olkusz	55
Gmina Pałecznica	59
Gmina Proszowice	63
Gmina Tarnów	67

Kluby SENIOR +

w Małopolsce

Województwo Małopolskie oferuje Seniorom 1095 miejsc w 37 klubach. Na następnych stronach znajdziecie Państwo szczegółowe informacje o wszystkich Klubach.

Jednostka samorządu	strona
Gmina Babice	72
Gmina Biecz	76
Gmina Bochnia	80
Gmina Ciężkowice	84
Gmina Dębno	87
Gmina Gnojnik	90
Gmina Gołcza	98
Miasto Gorlice	102
Gmina Gręboszów	106
Gmina Gródek nad Dunajcem	110
Gmina Iwanowice	118
Gmina Kamionka Wielka	121
Gmina Krzeszowice	124
Gmina Lanckorona	128
Gmina Lipinki	132
Gmina Łącko	136
Gmina Łososina Dolna	140
Gmina Michałowice	144
Gmina Mogilany	148
Gmina Nowe Brzesko	152
Miasto Nowy Sącz	156
Miasto Nowy Targ	160
Gmina Przeciszów	164
Gmina Radgoszcz	168
Gmina Radłów	172
Gmina Rzepiennik Strzyżewski	175
Gmina Skrzyszów	178
Gmina Sułoszowa	181
Gmina Szerzyny	185
Gmina Świątniki Górne	189
Gmina Trzyciąż	193
Gmina Wieprz	196
Gmina Wietrzychowice	199
Gmina Wiśniowa	203
Gmina Zabierzów	207

Kluby SENIOR +

Działalność Klubu „Senior+" polega na motywowaniu seniorów do działań na rzecz samopomocy i działań wolontarystycznych na rzecz innych.

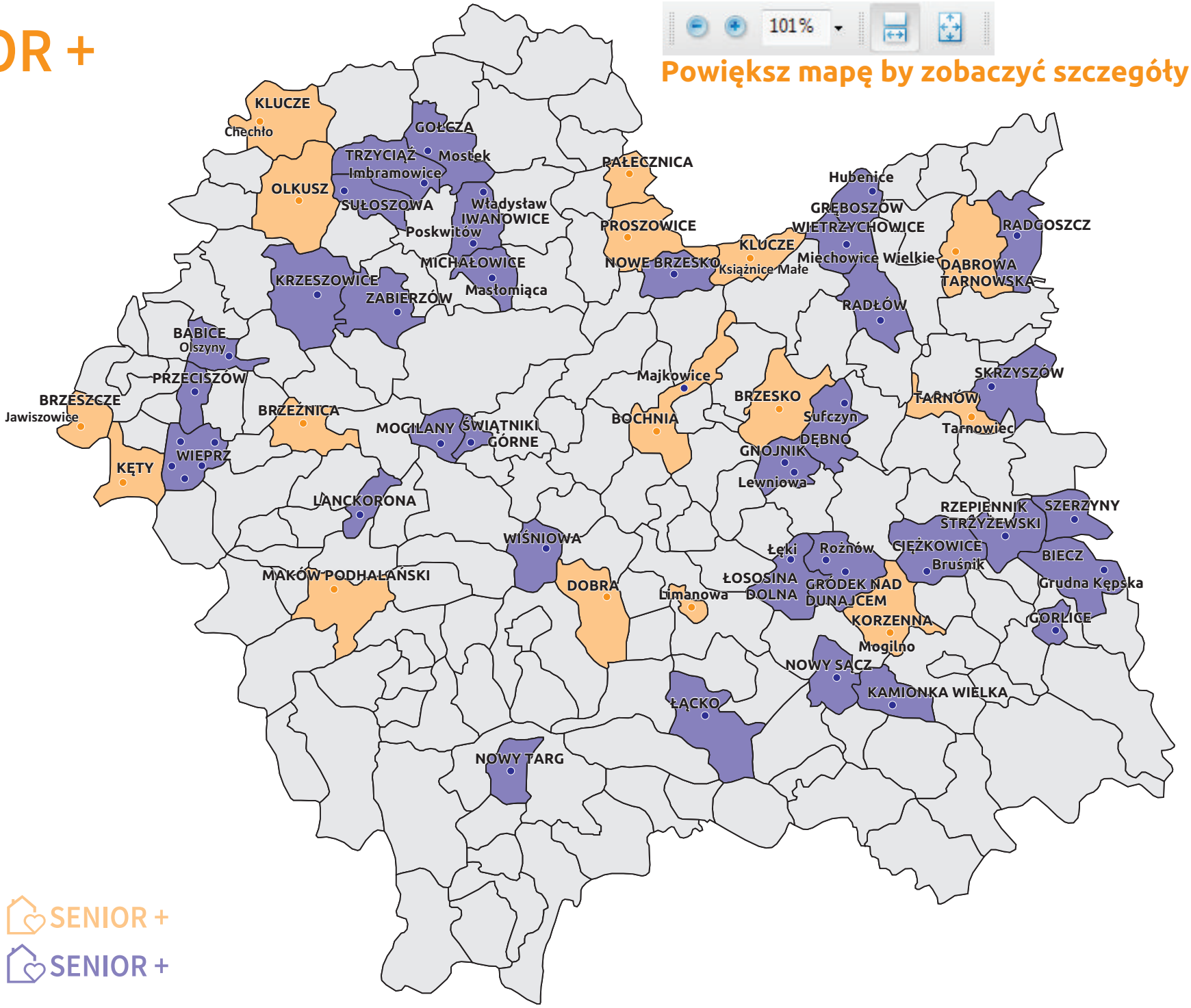
Minimalny standard warunków lokalowych uwzględnia mastępujące pomieszczenia:

- **pomieszczenie ogólnodostępne wyposażone w stoły i krzesła (lub kanapy i fotele) pełniące funkcję sali spotkań,**
- **pomieszczenie albo pomieszczenia kuchenne lub aneks kuchenny, wyposażone w sprzęty, urządzenia i naczynia do przygotowania i spożycia posiłku,**
- **łazienka wyposażona w 2 toalety (dla kobiet i mężczyzn) i umywalkę,**
- **wydzielone miejsce pełniące funkcję szatni dla seniorów.**

SENIOR +

101%

Powiększ mapę by zobaczyć szczegóły



Dzienne Domy SENIOR +

Kluby SENIOR +

Dzienne Domy SENIOR +
w Małopolsce

Powiat **Bocheński**

Dzienny Dom SENIOR +
32-700 Bochnia, ul. Karolina 14 D

GODZINY OTWARCIA		NR TELEFONU
PONIEDZIAŁEK	8.00 - 16.00	506 639 373
WTOREK	8.00 - 16.00	
ŚRODA	8.00 - 16.00	LICZBA MIEJSC
CZWARTEK	8.00 - 16.00	29
PIĄTEK	8.00 - 16.00	

Usługi socjalne, w tym posiłek

- jeden gorący posiłek zapewniony w formie cateringu,
- dowóz uczestników do i z placówki,
- pomoc w codziennym funkcjonowaniu,
- udostępnienie urządzeń do higieny osobistej,
- wsparcie poprzez kontakty z OPS.

Zajęcia edukacyjne

- wykłady,
- wycieczki,
- prelekcje prozdrowotne,
- usługi pielęgniarskie.

Zajęcia kulturalno-oświatowe

- spotkania z interesującymi ludźmi: himalaista, olejarka, farmaceuta, a także zespołami muzycznymi,
- zajęcia biblioteczne, spotkania z autorami książek,
- wyjścia do muzeum, kina, wyjazdy na wystawy.

Zajęcia aktywności ruchowej lub kinezyterapii

- gimnastyka ogólnousprawniająca, gimnastyka z elementami jogi, gry w krykieta, kręgle, nordic walking, bocce.

Zajęcia sportowo-rekreacyjne

- spacery, gry i zabawy terenowe,
- ćwiczenia na zielonej siłowni, nauka tańca, aerobik.

Zajęcia aktywizujące społecznie (w tym wolontariat międzypokoleniowy)

- organizacja spotkania z rodzinami seniorów,
- spotkania z dziećmi w wieku przedszkolnym w tym gra edukacyjna z wiedzy o Bochni.

Terapia zajęciowa

- muzykoterapia,
- zajęcia kulinarne,
- zajęcia plastyczne.

Gmina
Brzesko

Dzienny Dom SENIOR +
ul. Okocimska 44, 32-800 Brzesko

GODZINY OTWARCIA	
PONIEDZIAŁEK	8.00 - 16.00
WTOREK	8.00 - 16.00
ŚRODA	8.00 - 16.00
CZWARTEK	8.00 - 16.00
PIĄTEK	8.00 - 16.00

NR TELEFONU
507 820 899 14 68 48 595
LICZBA MIEJSC
20

Usługi socjalne, w tym posiłek

- posiłki: drugie śniadanie, obiad, gorące i zimne napoje,
- możliwość skorzystania z konsultacji z pielęgniarką,
- praca socjalna.

Zajęcia edukacyjne

- wykłady, prelekcje,
- warsztaty.

Zajęcia kulturalno-oświatowe

- wyjścia do kina, na koncerty, przedstawienia, wyjazdy do teatru,
- wspólne świętowanie,
- organizacja imprez okolicznościowych,
- spotkania z innymi organizacjami np. skupiającymi seniorów.

Zajęcia aktywności ruchowej lub kinezyterapii

- ćwiczenia ogólnousprawniające,
- terapia indywidualna,
- masaż,
- kinezyterapia,
- metody specjalne fizjoterapii.

Zajęcia sportowo-rekreacyjne

- wycieczki wyjazdowe,
- nordic walking,
- ćwiczenia przy muzyce,

Zajęcia aktywizujące społecznie (w tym wolontariat międzypokoleniowy)

- spotkania z przedszkolakami, młodzieżą szkolną np. z okazji Dnia Babci i Dziadka, Dnia Dziecka,
- warsztaty dla seniorów prowadzone przez młodzież szkolną.

Terapia zajęciowa

- muzykoterapia,
- arteterapia,
- trening pamięci i koncentracji uwagi,
- trening kulinarny i samoobsługi,
- biblioterapia,
- filmoterapia,
- choreoterapia.

Gmina **Brzeszcze**

Dzienny Dom SENIOR +
ul. Bielska 2, 32-626 Jawiszowice

GODZINY OTWARCIA	
PONIEDZIAŁEK	8.00 - 16.00
WTOREK	8.00 - 16.00
ŚRODA	8.00 - 16.00
CZWARTEK	8.00 - 16.00
PIĄTEK	8.00 - 16.00

NR TELEFONU
32 666 10 03

LICZBA MIEJSC
15

Usługi socjalne, w tym posiłek

- praca socjalna z pracownikiem OPS,
- dwa posiłki: II śniadanie oraz gorący posiłek/obiad (catering),
- opieka pielęgniarki w ramach tzw. profilaktyki prozdrowotnej - prowadzenie rozmów indywidualnych i grupowych z seniorami na tematy z zakresu zdrowia i higieny, pomiary podstawowych parametrów życiowych, nadzór farmakologiczny. Stała obserwacja stanu zdrowia seniorów, dbanie o higienę i estetykę/czystość podopiecznych.

Zajęcia edukacyjne

- rozwiązywanie krzyżówek, rebusów, zadań logicznych (tzw. trening pamięci).
- zajęcia psychologiczne (inspirowanie uczestników zajęć do zmiany stereotypowego myślenia o sobie jako o samotnej, schorowanej, nieaktywnej osobie starszej).

Zajęcia kulturalno-oświatowe

- wyjścia do kina, na przeglądy i koncerty organizowane przez instytucje kultury (m.in. w Oświęcimskim Centrum Kultury),
- zwiedzanie zabytków, muzeów.

Zajęcia aktywności ruchowej lub kinezyterapii

- poranna gimnastyka ruchowa prowadzona w różnych formach (w tym w salce do ćwiczeń - mini siłowni). Wszystkie ćwiczenia są dostosowywane do wieku, możliwości uczestników, uwzględniając aktualny stan zdrowia i samopoczucie,
- rozmowy o tematyce prozdrowotnej.

Zajęcia sportowo-rekreacyjne

- codzienna gimnastyka,
- wspólne spacery, wycieczki,
- taniec,
- gry i zabawy na świeżym powietrzu.

Zajęcia aktywizujące społecznie (w tym wolontariat międzypokoleniowy)

- prowadzone we współpracy m.in. z pobliskim Zespołem Szkolno-Przedszkolnym nr 6 w Jawiszowicach. Spotkania seniorów z dziećmi obejmują: wspólne rozmowy, zajęcia manualne (robienie bransoletek z gumki jubilerskiej, koralików i zawieszek, a także tworzenie świeczek), zajęcia na temat nowinek technologicznych,
- seniorzy biorą udział w spotkaniach i wydarzeniach o zasięgu gminnym- Dzienny Dom Senior+ w Jawiszowicach prezentuje dorobek podopiecznych wystawiając swoje stoisko np. podczas szkolnej Gminnej Spartakiady Sportowo-Pożarniczej,
- spotkania z lokalnymi liderami: np. spotkanie z Burmistrzem (edukacja obywatelska - rola i zadania samorządu) czy też spotkanie z sołtysem Jawiszowic (edukacja obywatelska - rola i zadania jednostek pomocniczych samorządu).

Terapia zajęciowa

- zajęcia prowadzone w formie codziennych zajęć terapeutycznych- arteterapii czy też hortikuloterapii,
- wspólne czytanie książek, słuchanie muzyki relaksacyjnej, oglądanie filmów historycznych,
- dziewiarstwo-szydełkowanie,
- ćwiczenia ogólnousprawniające oddychanie,
- wspólne przygotowanie posiłków,
- wspólne sadzenie kwiatów na rabatach,
- ćwiczenia małej motoryki - malowanie farbami akrylowymi, wyplatanie koszyków z wikliny papierowej .

QUADRO
2.0

LETNIE CZYTANIE
MIEJ ❤ DO CZYTANIA

Gmina
Brzeźnica

Dzienny Dom SENIOR +
34-114 Marcyporęba, Plac św. Jana Pawła II 2

GODZINY OTWARCIA	
PONIEDZIAŁEK	8.00 - 16.00
WTOREK	8.00 - 16.00
ŚRODA	8.00 - 16.00
CZWARTEK	8.00 - 16.00
PIĄTEK	8.00 - 16.00

NR TELEFONU
33 879 20 29

LICZBA MIEJSC
15

Usługi socjalne, w tym posiłek
- posiłek dwudaniowy.

Zajęcia edukacyjne
- zajęcia komputerowe.

Zajęcia kulturalno-oświatowe
- zajęcia muzyczne,
- spotkania integracyjne z seniorami z klubów seniora,
- biblioterapia.

Zajęcia aktywności ruchowej lub kinezyterapii
- gimnastyka ogólnorozwojowa i indywidualna,
- ćwiczenia oddechowe i oporowe,
- ćwiczenia z taśmami i woreczkami,
- ćwiczenia na piłkach,
- ćwiczenia wytrzymałościowe, siłowe, rozciągające, równoważne i koordynujące.

Zajęcia sportowo-rekreacyjne

- zajęcia ogólnoruchowe: zabawy, spacery, marsze, nordic walking, jazda na rowerze stacjonarnym, orbiteku oraz rotatorze.

Zajęcia aktywizujące społecznie (w tym wolontariat międzypokoleniowy)

- spotkania integracyjne z uczniami szkoły podstawowej oraz z dziećmi z przedszkola.

Terapia zajęciowa

- zajęcia plastyczno-manualne,
- zajęcia usprawniające i pobudzające umysł,
- gry i zagadki logiczne, gry planszowe oraz treningi pamięci.

Pierwsza Pomoc

DOM SENIORA

Gmina Dąbrowa Tarnowska

Dzienny Dom SENIOR +

ul. Berka Joselewicza 8, 33-200 Dąbrowa Tarnowska

GODZINY OTWARCIA		NR TELEFONU
PONIEDZIAŁEK	8.00 - 16.00	14 657 81 74
WTOREK	8.00 - 16.00	
ŚRODA	8.00 - 16.00	LICZBA MIEJSC
CZWARTEK	8.00 - 16.00	20
PIĄTEK	8.00 - 16.00	

Usługi socjalne, w tym posiłek

- obiad dwudaniowy i bufet kawowy,
- pomoc w załatwianiu spraw urzędowych, spraw osobistych,
- umawianie wizyt lekarskich,
- opieka pielęgniarska.

Zajęcia edukacyjne

- zajęcia z dietetykiem, pielęgniarką,
- spotkania edukacyjne z przedstawicielami Policji, Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej i Wsparcia Rodziny, Ochrony Środowiska, Straży Pożarnej.

Zajęcia kulturalno-oświatowe

- wyjścia do biblioteki, na koncerty, wystawy i spotkania autorskie,
- wyjścia do kina,
- wspólne oglądanie filmów,
- dostęp do bieżącej prasy i książek oraz do komputera z dostępem do internetu.

Zajęcia aktywności ruchowej lub kinezyterapii

- zajęcia z fizjoterapeutą, w tym gimnastyka grupowa, masaż rehabilitacyjny,
- spacery i taniec.

Zajęcia sportowo-rekreacyjne

- spotkania integracyjne,
- wycieczki krajoznawcze.

Zajęcia aktywizujące społecznie (w tym wolontariat międzypokoleniowy)

- udział w imprezach integracyjno-kulturalnych i krajoznawczych,
- współpraca z Hufcem Pracy w Dąbrowie Tarnowskie, Klubem Wolontariusza w Dąbrowie Tarnowskiej, przedszkolami i szkołami, a także z innymi placówkami zrzeszającymi seniorów,
- organizowanie spotkań świątecznych i okolicznościowych.

Terapia zajęciowa

- warsztaty plastyczne, rękodzieła, florystyczne, malarskie.

FITNESS - SPORT - POWER - STRENGTH
SAPPHIRE
POWER - STRENGTH - GYM - MUSCLE

Gmina
Dobra

Dzienny Dom SENIOR +
Dobra 545, 34-642 Dobra

GODZINY OTWARCIA	
PONIEDZIAŁEK	8.00 - 16.00
WTOREK	8.00 - 16.00
ŚRODA	8.00 - 16.00
CZWARTEK	8.00 - 16.00
PIĄTEK	8.00 - 16.00

NR TELEFONU

798 72 11 58
wew. 26

LICZBA MIEJSC

15

Usługi socjalne, w tym posiłek

- obiad oraz zimne napoje, kawa, herbata, artykuły spożywcze.

Zajęcia edukacyjne

- prelekcje, pogadanki tematyczne,
- szkolenia,
- spotkania z kosmetyczką - podologiem, dietetykiem, z psychologiem.

Zajęcia kulturalno-oświatowe

- zajęcia florystyczne,
- zajęcia z rękodzieła,
- zajęcia kulturalne w ramach, których działa grupa wokalno-artystyczna Ćwilin Wigor,
- wspólne wyjścia do kina.

Zajęcia aktywności ruchowej lub kinezyterapii

- nordic walking,
- gimnastyka usprawniająca,
- fizjoterapia.

Zajęcia sportowo-rekreacyjne

- masaż relaksacyjny,
- trening równoważny,
- trening relaksacyjny,
- gimnastyka,
- wycieczki integracyjno-krajoznawcze.

Zajęcia aktywizujące społecznie (w tym wolontariat międzypokoleniowy)

- spotkania z dziećmi i młodzieżą,
- wspólne obchody okolicznościowych świąt.

Terapia zajęciowa

- zajęcia plastyczne, rękodzielnicze.

GDY NIE MA LOS
PODDAJE KTÓRE
TO UMIEM,
ŻE TO LUBIĘ...

Gmina
KĘTY

Dzienny Dom SENIOR +
ul. Jana III Sobieskiego 36, 32-650 Kęty

GODZINY OTWARCIA	
PONIEDZIAŁEK	8.00 - 16.00
WTOREK	8.00 - 16.00
ŚRODA	8.00 - 16.00
CZWARTEK	8.00 - 16.00
PIĄTEK	8.00 - 16.00

NR TELEFONU
33 432 26 82 33 844 86 66

LICZBA MIEJSC
20

Usługi socjalne, w tym posiłek

- dowóz z miejsca zamieszkania do ośrodka i z powrotem,
- zapewnienie posiłku dwudaniowego,
- wsparcie i pomoc pracownika socjalnego w trakcie pobytu w Ośrodku,
- usług pielęgniarskie - pomiary ciśnienia tętniczego, pomiary cukru we krwi, kontrola masy ciała,
- zabiegi pielęgnacyjne.

Zajęcia edukacyjne

- usługi edukacyjne dotyczące zdrowego stylu życia, aktywności ruchowej, intelektualnej, zbilansowanej diety, zabiegów pielęgnacyjnych cery dojrzałej,
- uczestnictwo w cyklicznych prelekcjach, wykładach, projektach,
- uczestnictwo w treningach i ćwiczeniach pamięci i koncentracji uwagi,
- pogadanki tematyczne oraz indywidualne rozmowy dotyczące problemów zdrowotnych,
- usługi terapeutyczno-psychologiczne indywidualne i grupowe.

Zajęcia kulturalno-oświatowe

- wyjścia do kina, muzeów,
- wycieczki,
- uczestnictwo w galach, koncertach, balach, piknikach, konkursach, przedstawieniach, imprezach okolicznościowych.

Zajęcia aktywności ruchowej lub kinezyterapii

- zajęcia aktywności ruchowej indywidualne i grupowe,
- rehabilitacja uwzględniająca problemy zdrowotne seniorów dostosowana do ich możliwości i potrzeb.

Zajęcia sportowo-rekreacyjne

- zajęcia indywidualne i grupowe z wykorzystaniem sprzętów specjalistycznych na terenie ośrodka, a także na siłowni zewnętrznej,
- spacery, nordic walking,
- seanse w grocie solnej,
- zajęcia taneczno-ruchowe,
- gry stolikowe i planszowe, gra w karty, bule, rzutki, golfa i piłkę nożną,
- ćwiczenia tai-chi.

Zajęcia aktywizujące społecznie (w tym wolontariat międzypokoleniowy)

- spotkania międzypokoleniowe z przedstawicielami instytucji i placówek z terenu gminy, innych regionów oraz miast partnerskich,
- wolontariat na rzecz seniorów realizowany przez uczniów Gimnazjum i Liceum.

Terapia zajęciowa

- arteterapia,
- kaligrafia,
- origami,
- terapia kulinarna,
- muzykoterapia,
- ergoterapia,
- biblioterapia.

Gmina KLUCZE

Dzienny Dom SENIOR +
ul. Leśna 1, Chechło, 32-310 Klucze

GODZINY OTWARCIA		NR TELEFONU
PONIEDZIAŁEK	8.00 - 16.00	32 642 84 67
WTOREK	8.00 - 16.00	
ŚRODA	8.00 - 16.00	LICZBA MIEJSC
CZWARTEK	8.00 - 16.00	20
PIĄTEK	8.00 - 16.00	

Usługi socjalne, w tym posiłek

- jeden ciepły posiłek w formie obiadu,
- spotkania z pracownikiem socjalnym.

Zajęcia edukacyjne

- zajęcia o tematyce zdrowego odżywiania (w tym wspólne gotowanie),
- nauka savoir-vivre,
- zajęcia nauki obsługiwania komputera, tableta i internetu,
- nauka gry w szachy, warcaby, gry logiczne,
- bloki tematyczne: m.in. jak dbać przyrodę, jak prawidłowo segregować śmieci, kultura różnych krajów,
- nauka języka angielskiego,
- wycieczki krajoznawcze.

Zajęcia kulturalno-oświatowe

- zajęcia teatralne,
- zajęcia ze śpiewu (konkursy piosenek),
- wyjazdy do teatru, muzeum lub kina,
- udział w Gminnych Dniach Seniora.

Zajęcia aktywności ruchowej lub kinezyterapii

- zajęcia fizjoterapii (kinezyterapii) prowadzone przez wykwalifikowanego fizjoterapeutę w sali rehabilitacyjnej wyposażonej w niezbędny sprzęt do rehabilitacji (UGUL, roweki, bieżnia itp).

Zajęcia sportowo-rekreacyjne

- promocja aktywnego spędzania wolnego czasu,
- spacery i piesze wycieczki,
- nauka nowych i doskonalenie poznanych ćwiczeń,
- drobna gimnastyka,
- korzystanie z siłowni "pod chmurką".

Zajęcia aktywizujące społecznie (w tym wolontariat międzypokoleniowy)

- spotkania z dziećmi i młodzieżą ze Szkoły Podstawowej w Chechle w zakresie:
- zajęć muzycznych
- rozgrywek szachowych
- zajęć teatralnych
- bloków tematycznych pn. "Teraz i dziś"
- międzypokoleniowe warsztaty terapii zajęciowej (wspólne tworzenie łapaczy snów).

Terapia zajęciowa

- nauka zastosowania przyrządów do różnego rodzaju prac plastycznych,
- poznanie różnych technik plastycznych i malarskich,
- wykonywanie rękodzieła (kratki, łapacze snów),
- decoupage,
- dekoracje, stroiki świąteczne.

Gmina KORZENNA

Dzienny Dom SENIOR +
Mogilno 132, 33-326 Mogilno

GODZINY OTWARCIA		NR TELEFONU
PONIEDZIAŁEK	8.00 - 16.00	533 238 413
WTOREK	8.00 - 16.00	
ŚRODA	8.00 - 16.00	LICZBA MIEJSC
CZWARTEK	8.00 - 16.00	15
PIĄTEK	8.00 - 16.00	

Usługi socjalne, w tym posiłek

- usługi wspomagające - wsparcie ze strony pracowników socjalnych w formie pracy socjalnej - pomoc w załatwianiu spraw zdrowotnych (np. ustalenia stopnia niepełnosprawności), urzędowych, rozmowy wspierające, współpraca z rodziną,
- zapewnienie wyżywienia w formie jednodaniowego gorącego posiłku,
- usługi wspierające - kąpielowe.

Zajęcia edukacyjne

- edukacja społeczna - trening umiejętności społecznej,
- edukacja w zakresie komunikacji i interpersonalizacji,
- edukacja zdrowotna - doradztwo żywieniowe, profilaktyka, pierwsza pomoc,
- edukacja w zakresie bezpieczeństwa.

Zajęcia kulturalno-oświatowe

- prezentowanie swoich prac rękodzielniczych na organizowanych lokalnych imprezach,
- wspólne wyjścia na koncerty i wydarzenia kulturalne organizowane lokalnie,
- organizowanie: Dnia Seniora, zabawy andrzejkowej, grzybobrania, święta pieczonego ziemniaka, Wigilii,
- udział w targach seniora,
- wyjścia do instytucji kultury (kino, teatr, muzea).

Zajęcia aktywności ruchowej lub kinezyterapii

- kinezyterapia - zajęcia usprawniające gimnastyczne grupowe i indywidualne prowadzone przez fizjoterapeutę,
- korzystanie ze sprzętu sportowego m.in. piłek rehabilitacyjnych, taśmy do ćwiczeń, kijków nordic walking.

Zajęcia sportowo-rekreacyjne

- ćwiczenia gimnastyczne na świeżym powietrzu,
- wycieczki integracyjne,
- spacery krajoznawcze, w tym spacery z kijkami,
- organizowanie pikników, ognisk, grillowania.

Zajęcia aktywizujące społecznie (w tym wolontariat międzypokoleniowy)

- uczestnictwo w lokalnych wydarzeniach kulturalnych,
- uczestnictwo w spotkaniach o charakterze religijnym i duchowym,
- współpraca z młodzieżą ze Szkoły Podstawowej w Mogilnie (wspólne prezentowanie prac rękodzieła, pogadanki prowadzone przez seniorów nt." Co to jest starość" na godzinie wychowawczej),
- rozwijanie idei wolontariatu seniorów oraz wolontariatu międzypokoleniowego.

Terapia zajęciowa

- arterapia - zajęcia plastyczne i manualne,
- muzykoterapia - śpiewanie piosenek, słuchanie muzyki, relaksacja przy muzyce,
- biblioterapia - wykorzystanie prasy, książek, poezji, słuchanie fragmentów książek,
- terapia rozrywkowa - wykorzystanie gier planszowych (warcaby, szachy), logicznych (rebusy, kalambury), zręcznościowe, zabawy ruchowe,
- ergoterapia - m.in. drobne prace w ogrodzie,
- terapia kulinarna - wspólne przygotowywanie i degustowanie posiłków,
- terapia remisyjna - odwoływanie się do przeszłości, praca ze starymi zdjęciami, opowiadanie wspomnień z przeszłości,
- choreoterapia - zabawy ruchowe, tańce.

Gmina
KOSZYCE

Dzienny Dom SENIOR +
Książnice Małe 45, 32-130 Koszyce

GODZINY OTWARCIA	
PONIEDZIAŁEK	9.00 - 17.00
WTOREK	9.00 - 17.00
ŚRODA	9.00 - 17.00
CZWARTEK	9.00 - 17.00
PIĄTEK	9.00 - 17.00

NR TELEFONU
517 130 774
LICZBA MIEJSC
25

Usługi socjalne, w tym posiłek

- zapewnienie ekośniadania, wykonywanego wspólnie z seniorami w ramach zajęć kulinarnych,
- zapewnienie jednego gorącego posiłku - obiad,
- dowożenie i odwożenie osób/uczestników Domu,
- pomoc w załatwieniu spraw urzędowych (uzupełnianie druków, kontakt z urzędami, itp.),
- pomoc w ustalaniu terminu i odbywaniu się ważnych wizyt u lekarzy i specjalistów z różnych dziedzin,
- pogadanki dotyczące zdrowia seniorów (mierzenie ciśnienia, itp.).

Zajęcia edukacyjne

- zajęcia komputerowe: nauka dotycząca nowoczesnych technologii, korzystania z komputera i internetu, telefonu komórkowego, aparatu cyfrowego itp.,
- spotkania z Policją i przedstawicielami Straży Pożarnej,
- spotkania z Pismem Świętym - prowadzone przez miejscowego Proboszcza,
- zajęcia z elementami rękodzieła ludowego, rysunku, malarstwa, grafiki, zdobnictwa, dekoratorstwa,
- spotkania tematyczne dostosowane do zainteresowań i potrzeb seniorów,
- treningi pamięci ogólne ćwiczenie umysłu dla seniorów (gry planszowe, gra w karty, rozwiązywanie krzyżówek.

Zajęcia kulturalno-oświatowe

- zajęcia wokalno-muzyczne (muzykoterapia),
- wspólna organizacja spotkań okolicznościowych i celebrowanie ważnych dla seniorów dni - imieniny, urodziny,

Zajęcia aktywności ruchowej lub kinezyterapii

- zajęcia z rehabilitantką dla wszystkich seniorów w formie zajęć grupowych i indywidualnych dla każdego z uczestników zgodnie z diagnozą potrzeb w tym zakresie,
- zajęcia w formie ćwiczeń w terenie (spacery, nordic walking).

Zajęcia sportowo-rekreacyjne

- wspólne wyjazdy integrujące seniorów, powiązane ze zdobywaniem nowych doświadczeń,
- wycieczki krajoznawcze po okolicy,
- indywidualnie dobrane ćwiczenia na urządzeniach ruchowych dostępnych w Sali rehabilitacyjnej placówki.

Zajęcia aktywizujące społecznie (w tym wolontariat międzypokoleniowy)

- działalność artystyczna i hobbystyczna,
- zajęcia komputerowe,
- realizowanie spotkań okolicznościowych i ważnych dni oraz wspólnych pikników dla seniorów, ich rodzin oraz społeczności lokalnej,

Terapia zajęciowa

- zajęcia z elementami rękodzieła ludowego, decoupage, rysunku, malarstwa, grafiki, zdobnictwa, dekoratorstwa,
- zajęcia plastyczno-techniczne,
- wspólne muzykowanie (muzykoterapia),
- zajęcia artystyczne,
- spotkania tematyczne dostosowane do zainteresowań i potrzeb seniorów,
- wspólne zajęcia z zakresu ogrodnictwa, uprawa własnego ekoogródka warzywno kwiatowego (sadzenie, sianie, pielenie),
- zajęcia w formie warsztatów grupowych promujące ekologiczny styl odżywiania,
- wspólne warsztaty kulinarne z wykorzystaniem produktów ekologicznych.

PIERWSZA POMOC

Miasto LIMANOWA

Dzienny Dom SENIOR +
ul.Spacerowa 8, 34-600 Limanowa

GODZINY OTWARCIA	
PONIEDZIAŁEK	9.00 - 17.00
WTOREK	9.00 - 17.00
ŚRODA	9.00 - 17.00
CZWARTEK	9.00 - 17.00
PIĄTEK	9.00 - 17.00

NR TELEFONU
18 54 15 008 606 508 748
LICZBA MIEJSC
29

Usługi socjalne, w tym posiłek

- dwudaniowy obiad,

Zajęcia edukacyjne

- wykłady, prelekcje,
- porady dietetyka, radcy prawnego, kosmetyczki,
- ziołolecznictwo, dekalog poprawnej komunikacji uczenia się nawyków skutecznego działania.

Zajęcia kulturalno-oświatowe

- dostęp do komputera, telewizji, biblioteczki,
- gry planszowe,
- wycieczki do muzeów, na koncerty,
- udział spotkaniach i wykładach organizowanych przez Miejską Bibliotekę,
- seanse filmowe w Kinie Klaps,
- biblioterapia wspólne czytanie książek,
- spotkania integracyjne.

Zajęcia aktywności ruchowej lub kinezyterapii

- zajęcia z fizjoterapeutką (aerobik z elementami zumby),
- ćwiczenia rozciągające, oddychanie, usprawniające poprawiające koordynację ruchową.

Zajęcia sportowo-rekreacyjne

- wycieczki piesze i autokarowe,
- wspólne wyjścia na basen i do groty solnej,
- praca w ogrodzie,
- organizacja impre okolicznościowych i integracyjnych.

Zajęcia aktywizujące społecznie (w tym wolontariat międzypokoleniowy)

- współpraca i integracja z: Klubem Seniora Pogodna Jesień, seniorami z innymi Domami Seniora,
- udział w wydarzeniach lokalnych i konkursie "Palm Wielkanocnych",
- dni otwarte dla seniorów z miasta Limanowa,
- spotkania okolicznościowe z lokalną społecznością i Radą i Burmistrzem Miasta Limanowa.

Terapia zajęciowa

- zajęcia florystyczne,
- muzykoterapia.

Miasto
Maków Podhalański

Dzienny Dom SENIOR +
ul. Kolejowa 14, 34-220 Maków Podhalański

GODZINY OTWARCIA		NR TELEFONU
PONIEDZIAŁEK	7.30 - 15.30	506 221 849
WTOREK	7.30 - 15.30	
ŚRODA	7.30 - 15.30	LICZBA MIEJSC
CZWARTEK	7.30 - 15.30	15
PIĄTEK	7.30 - 15.30	

Usługi socjalne, w tym posiłek

- posiłek w ramach cateringu, poczęstunek oraz warsztaty kulinarne,
- pomiary ciśnienia krwi, cukru oraz masy ciała.

Zajęcia edukacyjne

- umożliwienie czytania książek lub prasy,
- gry planszowe oraz karciane, udział w grach edukacyjnych typu: milionerzy, państwa miasta, rubikon, szachy,
- wykłady: pielęgniarki, psychologa, kosmetyczki, dietetyczki.

Zajęcia kulturalno-oświatowe

- wyjazdy min. do kina i teatru,
- spotkania integracyjne,
- korzystanie z prasy, książek,
- dostęp do telewizji - wspólne oglądanie programów telewizyjnych, spektakli teatralnych, programów przyrodniczych, koncertów itp.,
- wykłady: pielęgniarki, psychologa, kosmetyczki, dietetyczki.

Zajęcia aktywności ruchowej lub kinezyterapii

- zajęcia rehabilitacyjne z wykorzystaniem sprzętu posiadanego przez dom, prowadzonych przez rehabilitanta,
- codzienna gimnastyka ruchowo-relaksacyjna, dostosowana do możliwości poszczególnych seniorów, prowadzona przez opiekuna,
- spacery, nordic walking.

Zajęcia sportowo-rekreacyjne

- spacery po okolicy, nordic walking,
- zajęcia pielęgnacyjno-porządkowe wokół domu.

Zajęcia aktywizujące społecznie (w tym wolontariat międzypokoleniowy)

- udział seniorów w organizacji i przeprowadzeniu imprezy integracyjnej "Gminnej Senioriady",
- organizacja spotkań świątecznych (jajeczko wielkanocne, wigilia), Seniorzy biorą udział także w innych projektach prowadzonych przez Stowarzyszenie Rodzina Kolpinga.

Terapia zajęciowa

- warsztaty artystyczne przeprowadzane z zastosowaniem różnych technik np. de qupage, haftu, malowaniu obrazów na płótnie (różnymi technikami), szyciu, haftowaniu, rysunku i kolorowaniu,
- muzykoterapii,
- florystycznych.

ZIPRO
ZIPRO

Gmina OLKUSZ

Dzienny Dom SENIOR +
ul. Żuradzka 16, 32-300 Olkusz

GODZINY OTWARCIA		NR TELEFONU
PONIEDZIAŁEK	9.00 - 17.00	32 643 08 20
WTOREK	9.00 - 17.00	
ŚRODA	9.00 - 17.00	LICZBA MIEJSC
CZWARTEK	9.00 - 17.00	30
PIĄTEK	9.00 - 17.00	

Usługi socjalne, w tym posiłek

- pomoc w zaspokajaniu potrzeb życiowych, opieki higienicznej, pielęgnacji zaleconej przez lekarza,
- obserwacja i monitorowanie stanu zdrowia,
- wspieranie w podejmowaniu aktywności i umożliwianiu czynnego udziału w codziennym życiu,
- nauka samodzielności i samowystarczalności,
- dwa posiłki w ciągu dnia (II śniadanie i obiad, kawa, herbata),
- pomoc w załatwianiu spraw osobistych i urzędowych,
- umożliwianie dostępu do urządzeń i środków ułatwiających dbanie o higienę osobistą,
- zajęcia i zabiegi z kosmetologiem,
- spotkania i pogadanki z pielęgniarką, psychologiem.

Zajęcia edukacyjne

- psychoedukacja - zajęcia z psychologiem,
- trening umiejętności społecznych oraz zajęcia usprawniające procesy intelektualne,
- edukacja prozdrowotna - zajęcia z asystentem zdrowienia oraz pielęgniarką, wykłady, pogadanki, zajęcia praktyczne,
- nauka obsługi komputera i mediów społecznościowych,
- zajęcia międzypokoleniowe,
- nauka j. niemieckiego.

Zajęcia kulturalno-oświatowe

- wyjazdy do muzeum, filharmonii, na wystawy,
- filmowy Klub Seniora,
- słuchanie audiobooków, muzyki,
- wycieczki krajoznawcze,
- spotkania z lokalnymi artystami, pisarzami i poetami,
- czytanie prasy, śledzenie bierzących wydarzeń ze świata,
- zajęcia z obsługi komputera, internetu,
- zaspokajanie potrzeb duchowych i religijnych - spotkania z księdzem.

Zajęcia aktywności ruchowej lub kinezyterapii

- kinezyterapia - ćwiczenia czynne-wolne, z oporem, samowspomagane, w odciążeniu, czynno-bierne, redresyjne,
- ćwiczenia oddechowe, relaksacyjne,
- masaże,
- porady fizjoterapeutyczne,
- ćwiczenia indywidualne z fizjoterapeutą nad poszczególnymi dysfunkcjami,
- ćwiczenia na rowerkach stacjonarnych, bieżniach, kabinie ugul.

Zajęcia sportowo-rekreacyjne

- zajęcia taneczne,
- spacery,
- ćwiczenia poprawiające koordynację wzrokowo-ruchową, umiejętności manualne,
- ćwiczenia koncentracji uwagi, uruchamiające wyobraźnię,
- pilates, joga dla początkujących,
- z fizjoterapeutą,
- wyjazdy na basen - aqua gimnastyka z fizjoterapeutą,
- kąpiele solankowe, borowinowe, siarkowe, hydromasaż, kąpiele w jacuzzi.

Zajęcia aktywizujące społecznie (w tym wolontariat międzypokoleniowy)

- integracja pokoleniowa i międzypokoleniowa,
- spotkania z ciekawymi ludźmi,
- działania samopomocowe - budowanie więzi i relacji, wzajemne wspieranie się uczestników,
- rozwijanie samorządności - wybór Zarządu i reprezentantów społeczności,
- wspieranie indywidualnych potrzeb i pomysłów,
- motywowanie do aktywności (pogadanki, projekcje),
- uczestnictwo w akcjach organizowanych przez inne organizacje, instytucje, np. Dni Seniora.

Terapia zajęciowa

- zajęcia plastyczne,
- zajęcia rękodzielnicze - metoda decoupage, tworzenie witraży,
- robótki ręczne,
- tkactwo,
- muzykoterapia - śpiew, słuchanie utworów muzycznych, taniec,
- gastroterapia - wspólne przygotowywanie posiłków i poczęstunków, pieczenie ciast,
- biblioterapia - czytanie książek, gazet, wymiana myśli, pisanie wierszy, prowadzenie kroniki.

Gmina PAŁECZNICA

Dzienny Dom SENIOR +

Winiary 63, 32-109 Pałecznica

GODZINY OTWARCIA	
PONIEDZIAŁEK	9.00 - 17.00
WTOREK	9.00 - 17.00
ŚRODA	9.00 - 17.00
CZWARTEK	9.00 - 17.00
PIĄTEK	9.00 - 17.00

NR TELEFONU
41 375 28 67 691 964 034
LICZBA MIEJSC
45

Usługi socjalne, w tym posiłek

- posiłek w formie śniadania i obiadu,
- wsparcie socjalne,
- pomoc w załatwieniach spraw urzędowych, wizyt lekarskich,
- wsparcie psychologiczne,
- opieka pielęgniarska,
- usługi wspomagające,
- pobyt,
- zapewnienie dowozu uczestników.

Zajęcia edukacyjne

- terapia informatyczna

Zajęcia kulturalno-oświatowe

- muzykoterapia,
- biblioterapia,
- terapia reminiscencyjna,
- wyjazdy do kina,
- wyjazdy do teatru,
- wyjazdy na "gorące źródła",
- organizacja uroczystości okolicznościowych,
- spotkania taneczne.

Zajęcia aktywności ruchowej lub kinezyterapii

- terapia ruchowa.

Zajęcia sportowo-rekreacyjne
- choreoterapia,
- wycieczki piesze.

Zajęcia aktywizujące społecznie (w tym wolontariat międzypokoleniowy)
- terapia rozrywkowa,

Terapia zajęciowa
- arteterapia,
- ergoterapia,
- terapia kulinarna.

Gmina PROSZOWICE

Dzienny Dom SENIOR +
ul. Kolejowa 4, 32-100 Proszowice

GODZINY OTWARCIA	
PONIEDZIAŁEK	7.30 - 15.30
WTOREK	7.30 - 15.30
ŚRODA	7.30 - 15.30
CZWARTEK	7.30 - 15.30
PIĄTEK	7.30 - 15.30

NR TELEFONU
12 654 15 90

LICZBA MIEJSC
30

Usługi socjalne, w tym posiłek

- co najmniej jeden ciepły posiłek dziennie, który jest przygotowywany w ramach zajęć kulinarnych,
- pomoc w codziennym funkcjonowaniu i radzeniu sobie z podstawowymi czynnościami.

Zajęcia edukacyjne

- warsztaty kulinarne, które mają na celu promowanie zdrowego odżywiania wśród seniorów, zmiany złych nawyków żywieniowych,
- warsztaty z zakresu obsługi komputera,
- wyjazdy edukacyjne,
- trening umiejętności społecznych - spotkania indywidualne i grupowe z psychologiem mające przede wszystkim charakter psychoedukacyjny i wspierający,
- trening pamięci, sprawności i umiejętności poznawczych (gry planszowe, gra w karty, rozwiązywanie krzyżówek, łamigłówki itp.).

Zajęcia kulturalno-oświatowe

- biblioterapia - gazety, czasopisma i książki,
- zajęcia komputerowe,
- wyjazdy do kina,
- wycieczki w ramach których odbywają się m.in. warsztaty artystyczno-plastyczne.

Zajęcia aktywności ruchowej lub kinezyterapii

- zajęcia indywidualne oraz grupowe - ćwiczenia dobierane indywidualnie w zależności od wieku i stanu zdrowia podopiecznych (m. in. ćwiczenia z wykorzystaniem sprzętu rehabilitacyjnego, ćwiczenia manualne czynne z oporem, bierne, rozciągające, oddechowe, wzmacniające, usprawniające).

Zajęcia sportowo-rekreacyjne

- spacery, "nordic walking", gimnastyka na świeżym powietrzu,
- wycieczki krajoznawcze.

Zajęcia aktywizujące społecznie (w tym wolontariat międzypokoleniowy)

- spotkania integracyjne - organizowanie spotkań okolicznościowych, obchody świąt i uroczystości, wyjazdy integracyjne,
- udział seniorów w piknikach i festiwalach np. w VII Małopolskiego Festiwalu Osób Niepełnosprawnych (m.in. pomoc przy obsłudze festiwalu),
- integracja międzypokoleniowa – pomoc w odrabianiu lekcji, wolontariat podczas organizacji Małopolskiego Festiwalu Osób Niepełnosprawnych.

Terapia zajęciowa

- terapia manualna - arteterapia, m.in. wykonywanie ozdób wielkanocnych i bożonarodzeniowych,
- zajęcia ceramiczne,
- hortiterapia - praca w ogrodzie, przebywanie wśród roślin,
- filmoterapia - wspólne oglądanie filmów i dyskusje o nich,
- muzykoterapia - śpiewanie piosenek, słuchanie muzyki relaksacyjnej, zabawy przy muzyce,
- biblioterapia - lektura książek i czasopism, dyskusje po przeczytanym tekście,
- ergoterapia - krawiectwo, hafciarstwo, dziewiarstwo.

SPORTOP

Gmina TARNÓW

Dzienny Dom SENIOR +

Nowodworze 70 B, 33-112 Tarnowiec

GODZINY OTWARCIA		NR TELEFONU
PONIEDZIAŁEK	7.00 - 15.00	14 688 01 52
WTOREK	7.00 - 15.00	
ŚRODA	7.00 - 15.00	LICZBA MIEJSC
CZWARTEK	7.00 - 15.00	15
PIĄTEK	7.00 - 15.00	

Usługi socjalne, w tym posiłek

- posiłki: śniadanie, obiad, podwieczorek.

Zajęcia edukacyjne

- zajęcia z dietetykiem,
- pogadanki prozdrowotne z pielęgniarką środowiskową,
- korzystanie z komputera i zasobów internetowych,
- warsztaty z policjantami.

Zajęcia kulturalno-oświatowe

- zainteresowanie mieszkańców znajdującym się w domu punktem bibliotecznym,
- wzmacnianie kontaktów ze środowiskiem lokalnym poprzez spotkania z innymi ludźmi,
- utrwalanie zasad współżycia społecznego,
- tworzenie warunków do zdobywania umiejętności plastyczno-technicznych,
- wspieranie i utrzymywanie rozwoju i sprawności psychofizycznej mieszkańców.
- gimnastyka, masaż, ćwiczenia rehabilitacyjne.

Zajęcia aktywności ruchowej lub kinezyterapii
- gimnastyka, masaż, ćwiczenia rehabilitacyjne.

Zajęcia sportowo-rekreacyjne
- Nordic Walking.

Zajęcia aktywizujące społecznie (w tym wolontariat międzypokoleniowy)
- spotkania integracyjne organizowane m.in. z okazji świąt, urodzin, itp

Terapia zajęciowa
- rysunek,
- projekcje filmów,
- ćwiczenia muzyczno - ruchowe,
- przygotowywanie dekoracji świątecznych i okolicznościowych,
- układanie kompozycji kwiatowych, owocowych i z darów natury,
- zajęcia szachowe,
- warsztaty kulinarne.

Kluby SENIOR +
w Małopolsce

Gmina
Babice

Klub SENIOR +

ul. Zatorska 36
32-551 Olszyny

GODZINY OTWARCIA	
PONIEDZIAŁEK	15.00 - 19.00

NR TELEFONU
32 613 40 50

LICZBA MIEJSC
30

Zakres działania

- zajęcia rehabilitacyjne,
- zajęcia kreatywne,
- zajęcia integracyjne,
- zajęcia kulinarne,
- zajęcia kosmetyczne,
- zajęcia florystyczne,
- muzykoterapia.

Gmina
Biecz

Klub SENIOR +

Grudna Kępska 163, 38-340 Biecz

GODZINY OTWARCIA	
PONIEDZIAŁEK	12.00 - 17.00
WTOREK	12.00 - 17.00
ŚRODA	12.00 - 17.00
CZWARTEK	12.00 - 17.00
PIĄTEK	12.00 - 17.00

NR TELEFONU
662 097 370 13 44 06 811
LICZBA MIEJSC
20

Zakres działania

- zajęcia kulinarne,
- zajęcia teatralne z dramą,
- zajęcia relaksacyjno - wspierające (w tym m.in. kącik prasowy, gry i zabawy stolikowe),
- zajęcia z zakresu edukacji regionalnej (terapia zajęciowa), zajęcia plastyczne;
- zajęcia rekreacyjno - sportowe (w tym m.in. nauka tańca, fitness),
- profilaktyka prozdrowotna - kształtowanie postaw zdrowego trybu życia,
- zajęcia integracyjne - aktywizacja społeczna, w tym wolontariat międzypokoleniowy,
- wycieczki, wyjazdy do kina, muzeum,
- wspólne celebrowanie świąt i ważnych uroczystości.

KETTLER

Gmina
Bochnia

Klub SENIOR +

Majkowice 104,
32-711 Bogucice

GODZINY OTWARCIA	
PONIEDZIAŁEK	16.30 - 19.30
ŚRODA	16.30 - 19.30

NR TELEFONU
14 611 67 76

LICZBA MIEJSC
15

Zakres działania

- zajęcia kulinarne,
- zajęcia plastyczne,
- gry i zabawy z wykorzystaniem gier planszowych (np. scrabble, karty, szachy) oraz zabaw w formie karaoke, kalamburów, zabawy pamięciowe, rebusy, krzyżówki,
- zajęcia z zakresu aktywności ruchowej,
- zajęcia kulturalno-oświatowe tj. wyjścia do kina, teatru, na koncerty, wycieczki.

AXOS
RACE

Gmina Ciężkowice

Klub SENIOR +

Siekierczyna 67e
33-192 Bruśnik

NR TELEFONU
14 628 58 39

LICZBA MIEJSC
52

GODZINY OTWARCIA	
WTOREK	16.00 - 19.00

Zakres działania

- usługi socjalne (wspólne przygotowywanie posiłków w ramach zajęć kulinarnych)
- zajęcia edukacyjne (cykliczne spotkania dotyczące bezpieczeństwa; zajęcia teatralne; warsztaty dotyczące nauki obsługi nowoczesnych technologii; wykłady edukacyjne; wyjazdy krajoznawcze; międzypokoleniowa wymiana wartości).
- zajęcia kulturalno-oświatowe (wyjścia do muzeum, na koncerty; czynny udział w spotkaniach okolicznościowych m.in. Dzień babci i dziadka, Dzień Kobiet, dożynki gminne, święto wsi; wspólne czytanie prasy, gry planszowe; przygotowywanie spektakli oraz innych programów artystycznych; odwiedzanie ciekawych miejsc w okolicy).
- oferta prozdrowotna obejmująca usługi w zakresie aktywności ruchowej, rekreacji (spacery na świeżym powietrzu, wyjazdy na basen; zajęcia ruchowe).
- aktywizacja społeczna - współpraca z Kołami Gospodyń Wiejskich oraz Stowarzyszeniami z terenu gminy Ciężkowice, wspólne organizowanie okolicznościowych imprez; wieczorki taneczne, integracja międzypokoleniowa - wymiana doświadczeń np. wieczór wspomnień, występy Seniorów z przygotowanym spektaklem na różnych uroczystościach dla szerszej publiczności. itp.
- terapia zajęciowa (wykonywanie okolicznościowych ozdób m.in. palm wielkanocnych, kwiatów z krepiny; wspólne śpiewanie piosenek, recytowanie wierszy, kontakt z otoczeniem i przyrodą; zajęcia ruchowe; treningi pamięci, gry planszowe, w karty, wspólne rozwiązywanie krzyżówek).

Gmina
Dębno

Klub SENIOR +

Sufczyn 300, 32 - 852 Dębno

GODZINY OTWARCIA	
WTOREK	9.00 - 13.00
CZWARTEK	9.00 - 13.00

NR TELEFONU
725 672 868
LICZBA MIEJSC
15

Zakres działania

- zajęcia kulinarne,
- zajęcia plastyczne,
- wyjazdy: kino, basen,muzea, kopalnia soli,
- korzystanie z siłowni w plenerze.

KOŁO GOSPODYŃ
WIEJSKICH
-RAJSKIE SMAKI-
SUFCZYN

KOŁO GOSPODYŃ
WIEJSKICH
-RAJSKIE SMAKI-
SUFCZYN

Gmina
Gnojnik

Klub SENIOR +

Gnojnik 430, 32-864 Gnojnik

GODZINY OTWARCIA	
PONIEDZIAŁEK	14.00 - 18.00
ŚRODA	14.00 - 18.00

NR TELEFONU

604 052 326
14 68 69 720

LICZBA MIEJSC

15

Zakres działania

- zajęcia kulinarne,
- zajęcia praktyczno-techniczne i plastyczne,
- zajęcia edukacyjne: gry i zabawy z wykorzystaniem gier planszowych, np. scrabble, szachy, towarzyskie np. karaoe, kalambury,
- zajęcia aktywności ruchowej,
- zajęcia kulturalne: wyjścia do kina, teatru na basen, wycieczki oraz spotkania okolicznościowe,
- organizacja pogadanek, wykładów, treningu umiejętności społecznych,
- propagowanie zdrowego stylu życia seniorów.

Gmina
Gnojnik
Lewniowa

Klub SENIOR+

Lewniowa 249, 32-864 Gnojnik

GODZINY OTWARCIA	
WTOREK	18.00 - 20.00
CZWARTEK	18.00 - 20.00

NR TELEFONU
14 68 69 720

LICZBA MIEJSC
20

brother

Zakres działania

- zajęcia kulinarne,
- zajęcia plastyczne,
- zajęcia edukacyjne: gry i zabawy z wykorzystaniem gier planszowych, towarzyskie,
- zajęcia aktywności ruchowej,
- zajęcia kulturalne: wyjścia do kina, teatru, wycieczki oraz spotkania okolicznościowe,
- organizacja pogadanek, wykładów, trening umiejętności społecznych,
- propagowanie zdrowego stylu życia seniorów.

Gmina
Gołcza

Klub SENIOR +
Mostek 21, 32-075 Gołcza

GODZINY OTWARCIA	
PONIEDZIAŁEK	16.00 - 20.00
CZWARTEK	16.00 - 20.00
PIĄTEK	16.00 - 20.00

NR TELEFONU
12 38 86 411
LICZBA MIEJSC
30

Zakres działania

- terapia zajęciowa, zajęcia plastyczne,
- zajęcia rehabilitacyjne,
- zajęcia sportowo - rekreacyjne,
- zajęcia kulinarne,
- zajęcia społeczne- samopomocowe w tym wolontariat na rzecz innych,
- zajęcia kulturalno- oświatowe.

I ♥ Milka

Miasto
Gorlice

Klub SENIOR +
ul. 3 Maja 20, 38-300 Gorlice

GODZINY OTWARCIA	
PONIEDZIAŁEK	8.00 - 14.00
WTOREK	8.00 - 14.00
ŚRODA	8.00 - 14.00
CZWARTEK	8.00 - 14.00
PIĄTEK	8.00 - 14.00

NR TELEFONU
666 602 146
LICZBA MIEJSC
20

Zakres działania

- zajęcia plastyczne, rękodzielnicze,
- zajęcia taneczne,
- grupa brydżowa, koło szachowe,
- grupy dyskusyjne - wymiana doświadczeń, wiedzy i umiejętności pomiędzy uczestnikami,
- współpraca z Lokalnym Centrum Wolontariatu w Gorlicach, z Gorlicką Radą Seniorów, innymi klubami seniorów,
- prowadzenie klubowej biblioteczki,
- zajęcia ruchowe (np. pilates, nordic - walking),
- wycieczki krajoznawcze,
- spotkania integracyjne,
- wyjścia do teatru, muzeum, wernisaż, na baseny,
- zajęcia wykładowo - warsztatowe z psychologiem,
- karaoke,
- zajęcia z dietetykiem,
- spotkania z ciekawymi ludźmi,
- klub filmowy.

PROSZĘ
MYĆ PO SOBIE NACZYNIA
KAWIARENKA JEST
SAMOOBSŁUGOWA

GORLICE
E - GORLICZANIE
SZKOLENIA KOMPUTEROWE DLA MIESZKAŃCÓW MIASTA GORLICE

Gmina Gręboszów

Klub SENIOR +

Hubenice 2, 33-260 Gręboszów

GODZINY OTWARCIA	
PONIEDZIAŁEK	11.00 - 16.00
WTOREK	11.00 - 16.00
ŚRODA	11.00 - 16.00
CZWARTEK	11.00 - 16.00
PIĄTEK	11.00 - 16.00

NR TELEFONU

14 600 00 15
14 641 60 27

LICZBA MIEJSC

15

Zakres działania

- zajęcia edukacyjno-kulturalne,
- zajęcia kulinarne,
- zajęcia z dietetykiem,
- warsztaty z terapii zajęciowej,
- zajęcia z psychologiem,
- zajęcia z prawnikiem,
- zajęcia z kinezyterapii i ogólnousprawniające,
- integracja wielopokoleniowa,
- wycieczki krajoznawcze, wyjazdy do kina, teatru,
- spotkania integracyjne.

Gmina
Gródek nad Dunajcem

Klub SENIOR +

Rożnów 325,
33-318 Gródek nad Dunajcem

GODZINY OTWARCIA	
WTOREK	16.00 - 19.00
CZWARTEK	16.00 - 19.00

NR TELEFONU
18 440 10 96

LICZBA MIEJSC
30

Zakres działania

- zajęcia aktywności ruchowej, rehabilitacyjne,
- zajęcia sportowo-rekreacyjne (w tym wycieczki, spacery, ćwiczenia, nordic-walking),
- zajęcia aktywizacji i integracji społecznej (w tym wolontariatu),
- zajęcia kulturalno- oświatowe.

Gmina
Gródek nad Dunajcem

Klub SENIOR +

Gródek nad Dunajcem 28,
33-318 Gródek nad Dunajcem

NR TELEFONU
18 440 10 96

GODZINY OTWARCIA	
WTOREK	16.00 - 19.00
CZWARTEK	16.00 - 19.00

LICZBA MIEJSC
30

Zakres działania

- zajęcia aktywności ruchowej, rehabilitacyjne,
- zajęcia sportowo-rekreacyjne (w tym wycieczki, spacery, ćwiczenia, nordic-walking),
- zajęcia aktywizacji i integracji społecznej (w tym wolontariatu),
- zajęcia kulturalno- oświatowe,
- zajęcia kulinarne.

Gmina Iwanowice

Klub SENIOR +

Władysław 47, 32-095 Iwanowice

GODZINY OTWARCIA	
PONIEDZIAŁEK	16.30 - 21.00*
WTOREK	16.30 - 21.00
ŚRODA	16.30 - 21.00
CZWARTEK	16.30 - 21.00*

* Filia Klubu: Poskwitów 6C

NR TELEFONU
666 602 146

LICZBA MIEJSC
50

Zakres działania

- zajęcia rehabilitacyjno- ruchowe (np.pilates, stretching, fizjoterapia, nordic walking),
- zajęcia kulturalno-oświatowe (wycieczki, wspólne oglądanie filmów,pogadanki m.in. na temat nowych technologii),
- zajęcia kulinarne (propagowanie zdrowego stylu życia),
- zajęcia społecznie (spotkania integracyjne, udział w uroczystościach, gry zespołowe),
- zajęcia terapeutyczne (np.rękodzieło, szycie).

ŚWIETLICA
POSKWITÓW STARY

POSKWITÓW STARY

Gmina
Kamionka Wielka

Klub SENIOR +

Kamionka Wielka 253,
33-334 Kamionka Wielka

GODZINY OTWARCIA	
PONIEDZIAŁEK	13.30 - 17.30
CZWARTEK	13.30 - 17.30

NR TELEFONU
18 44 907 63 508 331 839

LICZBA MIEJSC
23

Zakres działania

- stworzenie bezpiecznej i przyjaznej przestrzeni sprzyjającej integracji i aktywizacji społecznej,
- organizowanie wyjść kulturalnych,
- organizowanie zajęć rehabilitacyjno – ruchowych,
- organizowanie spotkań tematycznych, wyjść i wycieczek krajoznawczych,
- organizowanie zajęć rozwijających zdolności i pasje, robótki ręczne, warsztaty kulinarne oraz plastyczne,
- organizowanie spotkań okolicznościowych.

PULSAR
PULSAR

Gmina
Krzeszowice

Klub SENIOR +

ul. Floriana 3, 32-065 Krzeszowice

GODZINY OTWARCIA	
WTOREK	8.00 - 12.00
ŚRODA	14.00 - 18.00
PIĄTEK	8.00 - 12.00

NR TELEFONU
692 860 306 690 012 613

LICZBA MIEJSC
20

Zakres działania

- konsultacje informatyczne (obsługa komputerów, tabletów, telefonów, social mediów) skierowane do seniorów,
- dyskusje o historii naszego miasta, ciekawostki o Krzeszowicach i ich mieszkańcach,
- gimnastyka zdrowy kręgosłup, relaksacja, spacery z kijkami, zajęcia taneczne, muzyczne,
- zajęcia rękodzielnicze i plastyczne,
- prelekcje i wykłady zaproszonych gości; slajdowiska,
- gra w karty, szachy, scrabble,
- wieczory filmowe,
- zajęcia kulinarne (wspólne przygotowywanie potraw z różnych stron świata),
- wykłady i spotkania z ciekawymi ludźmi z regionu,
- spotkania "Rozmowy o zdrowiu",
- tańce integracyjne oraz wieczorki taneczne,
- udział w wydarzeniach kulturalnych,
- wycieczki krajoznawcze na terenie gminy Krzeszowice i poza nią,
- warsztaty zielarskie w terenie,
- warsztaty muzyczne,
- wyjazdy do kina, muzeum.

BE YOU

Gmina Lanckorona

Klub SENIOR+
ul. Rynek 71, 34-143 Lanckorona

GODZINY OTWARCIA	
PONIEDZIAŁEK	9.00 - 18.00
WTOREK	9.00 - 17.00
ŚRODA	9.00 - 17.00
CZWARTEK	9.00 - 17.00
PIĄTEK	8.00 - 15.00

NR TELEFONU
33 476 62 71 33 876 36 99

LICZBA MIEJSC
15

Zakres działania

- zajęcia ruchowe,
- zajęcia rekreacyjne (rozwijanie hobby i zdolności seniorów),
- organizacja spotkań międzypokoleniowych, integracyjnych,
- zajęcia plastyczne z instruktorem,
- zajęcia kulturalno-oświatowe, edukacyjne,
- warsztaty umuzykalniające,
- współpraca z Gminną Radą Seniorów,
- udział w inicjatywach na rzecz społeczności lokalnej np. pomoc w organizacji gminnych senioraliów.

SENIOR+
Placówka dofinansowana z Programu wieloletniego „Senior+" na lata 2015-2020
SENIOR+
Znajdź nas na
PODZIĘKOWANIA
Tchibo
EXCLUSIVE
Clin

Gmina Lipinki

Klub SENIOR +

Pagorzyna 46, 38-305 Lipinki

GODZINY OTWARCIA	
PONIEDZIAŁEK	15.00 - 19.00*
WTOREK	15.00 - 19.00
ŚRODA	15.00 - 19.00
CZWARTEK	15.00 - 19.00
PIĄTEK	15.00 - 19.00*

NR TELEFONU

13 447 70 09
13 447 78 92

LICZBA MIEJSC

15

* filia placówki Bednarka 75

Zakres działania

- zajęcia sportowo-rekreacyjne, min.: ćwiczenia ruchowe, wycieczki turystyczno-krajoznawcze,
- zajęcia edukacyjne, m.in.: zajęcia komputerowe,
- zajęcia kulturalno-oświatowe: udział w uroczystościach i imprezach okolicznościowych, spotkania integracyjne, pogadanki,
- zajęcia społecznie aktywizujące w tym wolontariat - spotkania z wolontariuszami w ramach projektu Pomocna Dłoń mające na celu zapoznanie z ideą wolontariatu.

BOSCH

Filia placówki: Bednarka 75

Gmina Łącko

Klub SENIOR +
Łącko 662, 33-390 Łącko

GODZINY OTWARCIA	
PONIEDZIAŁEK	12.00 - 16.00
ŚRODA	12.00 - 16.00
CZWARTEK	12.00 - 16.00

NR TELEFONU

517 577 892
18 414 07 34

LICZBA MIEJSC

50

beko
Program Codzienne Szybkie
Program BabyProtect
beko
beko
Aquaintense

Zakres działania

- zajęcia kulinarne
- zajęcia plastyczne
- gry i zabawy planszowe, towarzyskie
- zajęcia aktywności ruchowej
- wycieczki
- aktywizacja psychospołeczna
- spotkania,
- wykłady,
- warsztaty,
- konsultacje z psychologiem i pracownikami socjalnymi,
- grupa dyskusyjna "Senior+książka",
- zajęcia wokalne i taneczne,
- zajęcia socjoterapeutyczne,

Małopolski
e-Senior

Gmina
Łososiowa Dolna

Klub SENIOR +	NR TELEFONU
Łęki 25, 33-314 Łososina Dolna	518 307 133
GODZINY OTWARCIA	**LICZBA MIEJSC**
WTOREK 15.00 - 20.00	15
CZWARTEK 15.00 - 20.00	

Zakres działania

- aktywny udział grupy seniorów w działaniach kulturalnych Gminy Łososina Dolna,
- warsztaty kulinarne,
- warsztaty teatralne,
- ćwiczenia ruchowe,
- wycieczki krajoznawcze,
- zajęcia z obsługi narzędzi i urządzeń mobilnych.

SUPPHIRE

POWER
Hockey

Whirlpool

Gmina
Michałowice

Klub SENIOR +

ul. Tadeusza Kościuszki 11,
32-091 Masłomiąca

GODZINY OTWARCIA	
PONIEDZIAŁEK	15.00 - 20.00
ŚRODA	15.00 - 20.00
PIĄTEK	11.00 - 15.00

NR TELEFONU
516 129 137
LICZBA MIEJSC
25

Zakres działania

- terapia zajęciowa,
- zajęcia rehabilitacyjno-ruchowe,
- zajęcia kulinarne,
- zajęcia społeczne w tym wolontariat,
- zajęcia kulturalno-oświatowe,
- zajęcia komputerowe,
- warsztaty prozdrowotne,
- spotkania międzypokoleniowe.

FLINTER
FAIRY
beko

Gmina
Mogilany

Klub SENIOR +
ul. Krakowska 5, 32-031 Mogilany

GODZINY OTWARCIA	
PONIEDZIAŁEK	13.00 - 17.00
WTOREK	8.00 - 12.00
ŚRODA	13.00 - 17.00
CZWARTEK	8.00 - 12.00
PIĄTEK	13.00 - 17.00

NR TELEFONU
519 147 389
LICZBA MIEJSC
20

Zakres działania

- terapia ruchowa - ćwiczenia ogólno usprawniające,
  (zajęcia z fizjoterapeutą dostosowane do potrzeb uczestników)
- kluby dyskusyjne i spotkania międzypokoleniowe,
- arteterapia,
- biblioterapia,
- muzykoterapia,
- gry planszowe, stolikowe, zespołowe,
- wycieczki, spacery, wyjścia do instytucji kultury,
- poradnictwo, edukacja i wsparcie,
- wykłady, prelekcje,
- kurs obsługi komputera,
- imprezy okolicznościowe i integracyjne np. tłusty czwartek, "Dzień Kobiet",
- elementy terapii zajęciowej pod okiem instruktora,
- działania seniorów o charakterze samopomocowym,

SHARP
Lay's

Gmina
Nowe Brzesko

Klub SENIOR +

Rudno Dolne 31, 32-120 Nowe Brzesko

GODZINY OTWARCIA	
WTOREK	16.00 - 16.00
CZWARTEK	16.00 - 16.00
SOBOTA	10.00 - 14.00

NR TELEFONU

517 130 774
608 443 702

LICZBA MIEJSC

15

Zakres działania

- zajęcia kulinarne tj. wspólne przygotowywanie ciepłych posiłków, kawy, herbaty, pieczenie ciast itp.,
- zajęcia sportowo - aktywizujące, wspólna gimnastyka, spacery po okolicy, masaże,
- zajęcia plastyczne mające na celu głównie poprawę sprawności manualnych,
- zajęcia komputerowe,
- zajęcia wokalno - muzyczno relaksujące - reaktywacja zespołów Rudnowianki oraz Herodzi (zespoły działające w latach młodzieńczych seniorów),
- zajęcia edukacyjne,
- zajęcia z podstaw języka angielskiego,
- zajęcia i spotkania aktywizujące społecznie z dziećmi z zespołu wokalnego AGT działającego na terenie Rudna Dolnego, z Kołem Gospodyń Wiejskim w Śmiłowicach oraz osobami starszymi działającymi przy świetlicy w Śmiłowicach
- działania na rzecz mieszkańców wsi Rudno Dolne, promowanie miejscowości,
- wycieczki, wyjazdy i spotkania integracyjne.

Miasto
Nowy Sącz

Klub SENIOR +
ul. Szwedzka 2, 33-300 Nowy Sącz

GODZINY OTWARCIA		NR TELEFONU
PONIEDZIAŁEK	styczeń-czerwiec wrzesień-grudzień **9.00 - 17.00**	**18 44 86 690**
WTOREK		
ŚRODA		
CZWARTEK	lipiec-sierpień **8.00 - 16.00**	**LICZBA MIEJSC**
PIĄTEK		**30**

Zakres działania

- zajęcia rękodzielnicze,
- zajęcia komputerowe,
- organizacja kół zainteresowań fotografią, multimediami, nowymi technologiami - wymiana doświadczeń, prezentacje itp.,
- zajęcia kulinarne,
- zajęcia dot. zdrowia i urody np. spotkania z lekarzem, dietetykiem, pielęgniarką i inne,
- zajęcia językowe,
- treningi pamięci,
- zajęcia aktywizujące społecznie – np. wspólne czytanie prasy, wieczorki poetyckie, odkrycie wpływu czytania na rozwój człowieka,
- zajęcia na basenie,
- zajęcia sportowo rekreacyjne np. zajęcia rozciągające, Nordic walking, zajęcia z elementami fitness,
- zajęcia taneczne,
- indywidualne treningi,
- seanse w grocie solnej,
- działania aktywizujące, spotkania z ciekawymi ludźmi, integracja, wolontariat senioralny,
- wyjazdy i wydarzenia kulturalne.

SZLAK TRADYCYJNEGO RZEMIOSŁA
WWW.SZLAKRZEMIOSLA.PL
SCRABBLE
SCRABBLE
SCRABBLE
Trefl Puzzle 2000
Trefl Puzzle 1500

PIERWSZA POMOC

WYJŚCIE EWAKUACYJNE
JÓZEF POGWIZD
Panorama sportu
sadeckiego

Miasto
Nowy Targ

Klub SENIOR +
Al. Tysiąclecia 42, 34-400 Nowy Targ

GODZINY OTWARCIA	
PONIEDZIAŁEK	9.00 - 17.00
WTOREK	9.00 - 17.00
ŚRODA	9.00 - 17.00
CZWARTEK	9.00 - 17.00
PIĄTEK	9.00 - 17.00

NR TELEFONU
18 26 11 281

LICZBA MIEJSC
30

Zakres działania

- prowadzenie zajęć muzykoterapeutycznych wraz z nauką śpiewu piosenek z użyciem syntezatora,
- zajęcia szachowe (nauka gry w szachy, organizacja turniejów, ćwiczenia wspomagające pamięć),
- zajęcia z uwzględnieniem gier planszowych (np. warcaby, gorący ziemniak, chińczyk),
- możliwość korzystania z laptopa z wykorzystaniem sieci WI-FI,
- organizacja warsztatów ceramicznych,
- przeprowadzenie wśród seniorów „Wiosennej metamorfozy" (makijaż, fryzura),
- zajęcia ruchowe dla seniorów, tj. fitness na salce bądź na świeżym powietrzu w Parku Miejskim oraz spacery Nordic - Walking, gra w boule,
- korzystanie z porad prawnych udzielanych przez adwokata,
- imprezy okolicznościowe tj. Walentynki, zabawa karnawałowa, Dzień Kobiet, śniadanie wielkanocne, Dzień Matki,
- prelekcje (np. spotkanie z młodzieżą maturalną nt. „Życia i sytuacji młodzieży nowotarskiej i żydowskiej w latach 1938-1945"; wizyta Komendy Powiatowej Policji poruszającej takie tematy jak: bezpieczeństwa na drodze, rozpoznanie oszustów, metod ograniczonego zaufania),
- wycieczki krajoznawcze.

Amica
10:15
Amica
Hasło: Wi-Fi
69125379
SEKCJA SZACHOWA
GOMBICA

Gmina
Przeciszów

Klub SENIOR +
ul. Długa 6, 32-641 Przeciszów

GODZINY OTWARCIA	
PONIEDZIAŁEK	13.00 - 17.00
ŚRODA	13.00 - 17.00
PIĄTEK	13.00 - 17.00

NR TELEFONU
33 841 32 80 33 841 11 94
LICZBA MIEJSC
30

Zakres działania

- zajęcia ogólno usprawniające (fitness dla seniora),
- kulinarne,
- komputerowe,
- edukacyjne,
- organizacja spotkań i uroczystości okolicznościowych,
- kino dla seniora,
- wycieczka,
- sekcja rękodzieła,
- ognisko,
- gry stolikowe, planszowe,
- klub szachowy, klub warcabowy.

Roku
DELL

Historia
NAPO
SWI
Ogród
inulina
oporność

Gmina
Radgoszcz

Klub SENIOR +

**ul. Jeziorańska 1, Smyków,
33-206 Luszowice**

GODZINY OTWARCIA	
PONIEDZIAŁEK	10.00 - 14.00
WTOREK	10.00 - 14.00
ŚRODA	10.00 - 14.00
CZWARTEK	10.00 - 14.00
PIĄTEK	10.00 - 14.00

NR TELEFONU
14 641 46 60 14 687 42 08

LICZBA MIEJSC
20

Zakres działania

- socjalne: w tym posiłek,
- zajęcia ogólnousprawniające, ćwiczenia sportowo - rekreacyjne prowadzone przez rehabilitanta,
- zajęcia edukacyjno - kulturalne: m.innymi wyjazdy do kina, teatru, wycieczki,
- warsztaty terapi zajęciowej,
- spotkania z psychologiem, dietetykiem, prawnikiem,
- organizacja imprez okolicznościowych: urodziny, ogniska, występy dzieci szkolnych i przedszkolnych, dzień babci, dzień dziadka, dzień seniora, andrzejki, wigilia.

MOKATE

Gmina
Radłów

Klub SENIOR +
ul.Plac Kościuszki 5
33-130 Radłów

GODZINY OTWARCIA	
PONIEDZIAŁEK	16.00 - 20.00
ŚRODA	16.00 - 20.00

NR TELEFONU
14 691 93 99 533 727 323

LICZBA MIEJSC
50

Zakres działania

- organizacja zajęć warsztatowych z zakresu podnoszenia kompetencji społecznych, ze szczególnym uwzględnieniem przełamywania barier komunikacyjnych i autoprezentacji,
- organizacja zajęć artystyczno - plastycznych, artystycznego rękodzieła, artystycznych albumów itp.,
- organizacja zajęć kulinarnych,
- organizacja zajęć rekreacyjno-sportowych, w tym aerobik, zajęcia ogólnousprawniające (z elementami kinezyterapii/ pilates/zdrowy kręgosłup),
- organizacja zajęć warsztatowych wokół nowych technologii - zajęcia z wykorzystaniem sprzętu multimedialnego - komputer/tablet,
- organizacja wycieczek, wyjazdów do kina/teatru,
- organizacja warsztatów muzyczno - teatralnych w ramach których powstała senioralna scena teatralna pod nazwą "Teatr piątej pory roku",
- organizacja senioralnych akcji wolontarystycznych na rzecz lokalnej społeczności,
- organizacja inicjatyw rodzinnych, wzmacnianie więzi pokoleniowych - spotkania integracyjne.

KLUB SENIORA W RADŁOWIE

Gmina
Rzepiennik Strzyżewski

Klub SENIOR +

Rzepiennik Strzyżewski 400
33-163 Rzepiennik Strzyżewski

GODZINY OTWARCIA	
WTOREK	16.00 - 20.00
CZWARTEK	16.00 - 20.00

NR TELEFONU
14 653 55 19 14 653 55 20

LICZBA MIEJSC
40

Zakres działania

- zajęcia kulinarne,
- usługi edukacyjne - spotkania z np. fizjoterapeutą, trenerem personalnym czy dietetykiem,
- usługi kulturalno-oświatowe - wykłady oraz zajęcia np. teatralne,
- usługi sportowo-rekreacyjne - zajęcia ruchowe m.in. na pobliskiej siłowni plenerowej, nordic walking, gra w siatkówkę na pobliskiej hali mieszczącej się w budynku gimnazjum,
- zabawy taneczne, spotkania integracyjne,
- zajęcia artystyczne,
- gry ruchowe, planszowe i karciane,
- zajęcia gimnastyki leczniczej (kinezyterapii) prowadzonych przez specjalistę i trenera personalnego,
- zajęcia aktywizujące społecznie w tym wolontariat.

Gmina
Skrzyszów

Klub SENIOR +
Skrzyszów 629
33-156 Skrzyszów

GODZINY OTWARCIA	
PONIEDZIAŁEK	15.15 - 19.15
CZWARTEK	15.15 - 19.15

NR TELEFONU
14 688 70 17

LICZBA MIEJSC
25

Zakres działania

- wzmacnianie więzi: spotkania uczestników ośrodka, rozwijanie działań samopomocowych, udzielenie wzajemnego wsparcia, spotkania integracyjne, zorganizowanie imprez okolicznościowych, celebrowanie ważnych wydarzeń,
- poznawanie tradycji, dziedzictwa kulturowego regionu i gminy: pogadanki, dyskusje,
- przeciwdziałanie poczuciu osamotnienia i izolacji: wspólne gry i zabawy, prezentacja posiadanych talentów, wycieczki krajoznawczo – turystyczne, wyjścia na imprezy kulturalne (między innymi na koncert, do kina, teatru, muzeum, do filharmonii bądź opery,
- zwiększanie aktywności ruchowej: NORDIC WALKING, spacery połączone z drobnymi aktywnościami ruchowo-sportowymi, ćwiczenia rozgrzewające, rozciągające, oddechowe,
- zajęcia manualne z wykorzystaniem między innymi techniki decoupage – rozwijanie pasji i twórczości,
- wymiana doświadczeń: zajęcia kulinarne, zajęcia edukacyjno-informacyjne pn.: „BEZPIECZNY SENIOR" – na temat bezpieczeństwa na drodze, bezpieczeństwa w Internecie, zapobieganie ryzykom wyłudzeń od osób starszych, zajęcia na temat wyznawanych wartości ważnych w życiu każdego człowieka, promowanie właściwego zachowania i szacunku w życiu rodzinnym i społecznym, a także rozpoznawanie własnych uczuć i emocji, wspólne śpiewanie piosenek biesiadnych, dzielenie się pasją, zainteresowaniami, ciekawą książką,
- angażowanie się w inicjatywy społeczne m.in. (pomoc w organizacji koncertu charytatywnego, festynu dla osób niepełnosprawnych, Dnia Seniora).

PODZIĘKOWANIE
Przedszkola Publicznego
w Skrzyszowie
Paniom
z
Pogodnego Kłubiku
za przeprowadzenie
warsztatów plastycznych
50 GIER
Trefl
SCRABBLE
ORIGINAL
INWAZJA OBCYCH
Canon

Gmina
Sułoszowa

Klub SENIOR +
ul. Krakowska 8
32-045 Sułoszowa

GODZINY OTWARCIA	
PONIEDZIAŁEK	16.00 - 20.00
ŚRODA	16.00 - 20.00
PIĄTEK	16.00 - 20.00

NR TELEFONU
608 874 396
LICZBA MIEJSC
30

Zakres działania

- zajęcia edukacyjne,
- zajęcia kulturalno-oświatowe,
- zajęcia aktywności ruchowej,
- wycieczki krajoznawcze,
- wyjazdy do kina, teatru, na basen,
- warsztaty rękodzieła,
- warsztaty kulinarne,
- pogadanki i spotkania tematyczne,
- zajęcia integracyjne,
- udział w wydarzeniach kulturalnych.

YTALNY
DANY,
IZOWAĆ
NE PLANY

SCRABBLE

Gmina
Szerzyny

Klub SENIOR +

Szerzyny 294, 38-246 Szerzyny

GODZINY OTWARCIA	
PONIEDZIAŁEK	17.00 - 21.00
ŚRODA	17.00 - 21.00
PIĄTEK	17.00 - 21.00

NR TELEFONU
14 69 20 120

LICZBA MIEJSC
15

Zakres działania

- zajęcia społeczne w tym wspólne aktywne spędzanie czasu wolnego i angażowanie się w działania na rzecz społeczności lokalnej,
- zajęcia kulturalno-oświatowe polegające na przeciwdziałaniu poczuciu osamotnienia i izolacji poprzez nawiązywanie nowych kontaktów między ludzkich,
- wspólne wyjazdy na wycieczki krajoznawczo – turystyczne,
- zajęcia kulinarne,
- zajęcia edukacyjno-informacyjne,
- spotkania międzypokoleniowe,
- zajęcia/warsztaty prozdrowotne – spotkania z ekspertami dotyczące zdrowego stylu życia, profilaktyki prozdrowotnej, zajęcia sportowo-rekreacyjne i rehabilitacyjne,
- zajęcia terapeutyczne w ramach których realizowane będą następujące cele: poprawa sprawności manualnej, rozwijanie aktywności twórczej, opanowanie umiejętności właściwego zastosowania przyrządów do wykonania szeroko pojętego rękodzieła,
- rozwijanie działań samopomocowych, udzieleniu wzajemnego wsparcia,
- wspólne gry i zabawy,
- prezentacja posiadanych talentów lub ich rozwijanie,
- spotkanie integracyjne,
- zorganizowanie imprez okolicznościowych: celebrowanie imienin Seniorów i ważnych wydarzeń w ich życiu.

DZIEŃ SENIORA
DZIEŃ SENIORA
DZIEŃ SENIORA

coffee
espresso
milk

Gmina
Świątniki Górne

Klub SENIOR +
ul. Jagiellońska 11 Ochojno
32-040 Świątniki Górne

GODZINY OTWARCIA	
WTOREK	9.00 - 15.00
CZWARTEK	9.00 - 15.00
PIĄTEK	12.00 - 18.00

NR TELEFONU
573 055 501 603 870 750
LICZBA MIEJSC
20

Zakres działania

- terapia zajęciowa: rękodzieło, muzykoterapia, arteterapia, taniec, trening umysłu,
- terapia kulinarna,
- zajęcia kulturalno-oświatowe: spotkania literackie, artystyczne, kulturalne,
- zajęcia edukacyjne - m.in. nauka języka,szkolenia PPP, ekologia i ochrona środowiska,
- zajęcia sportowe i rekreacyjne (ćwiczenia dla seniora, wyjazdy rekreacyjne),
- aktywizacja społeczna w tym udział w lokalnych akcjach charytatywnych i wolontariacie na rzecz dzieci oraz innych potrzebujących, a także wolontariat międzypokoleniowy.

Gmina Trzyciąż

Klub SENIOR +
Imbramowice 119
32-353 Trzyciąż

GODZINY OTWARCIA	
WTOREK	16.00 - 20.00
CZWARTEK	16.00 - 20.00

NR TELEFONU
12 389 40 01

LICZBA MIEJSC
20

Zakres działania

- terapia zajęciowa,
- zajęcia kulinarne,
- zajęcia rehabilitacyjne, zajęcia sportowo - rekreacyjne,
- zajęcia kulturalno - oświatowe,
- zajęcia społeczne w tym wolontariat na rzecz innych.

Gmina
Wieprz

Klub SENIOR +

34-122 Wieprz ul. Centralna 7

GODZINY OTWARCIA		NR TELEFONU
PONIEDZIAŁEK	17.00 - 21.00 Gierałtowice	18 26 11 281
WTOREK	16.00 - 20.00 Przybradz	
ŚRODA	17.00 - 21.00 Wieprz	LICZBA MIEJSC
CZWARTEK	16.00 - 20.00 Nidek	150
PIĄTEK	16.00 - 20.00 Frydrychowice	

Zakres działania

- wykłady i prelekcje pn. "Uczymy się od innych" dotyczące m.in. zdrowego odżywiania, podróży, historii, naturalnych kosmetyków,
- warsztaty kulinarne z zastosowaniem zasad zdrowego żywienia,
- zajęcia artystyczne, plastyczne,
- warsztaty teatralne,
- wycieczki krajoznawcze, wyjazdy do kina, na baseny termalne,
- ćwiczenia gimnastyczne, spacery aerobik dla seniora,
- zaangażowanie w wydarzenia i imprezy o charakterze lokalnym.

34-122 Nidek św. Jana Pawła II 34, Tel.: 33 879 57 96

34-108 Frydrychowice, ul. Floriańska 9, Tel.: 33 879 57 23

34-122 Gierałtowice,ul. św. Marcina 8, Tel.: 33 875 54 16

34-108 Przybradz ul. Szkolna 36A, Tel.: 33 875 55 35

Gmina Wietrzychowice

Klub SENIOR +

Miechowice Wielkie 38
33-270 Wietrzychowice

GODZINY OTWARCIA	
PONIEDZIAŁEK	10.00 - 15.00
WTOREK	10.00 - 15.00
PIĄTEK	10.00 - 15.00

NR TELEFONU
14 641 81 50

LICZBA MIEJSC
20

Zakres działania

- rękodzieło,
- gimnastyka, taniec, gry i zabawy ruchowe,
- gry stolikowe,
- prowadzenie kroniki wydarzeń,
- nauka i doskonalenie umiejętności posługiwania się komputerem, telefonem komórkowym i innymi urządzeniami elektronicznymi,
- warsztaty m.in. terapeutyczno-artystyczne,
- zajęcia z rehabilitantem,
- wykonywanie ozdób świątecznych,
- spotkania z zaproszonymi gośćmi,
- wyjazdy do kina, teatru, wycieczki,
- promowanie spędzania czasu na wolnym powietrzu i zdrowego stylu życia,
- zajęcia muzyczne,
- spotkania z trenerem kulinarnym, dietetykiem, psychologiem, terapeutą,
- organizacja imprez okolicznościowych, celebrowanie urodzin, imienin,
- włączanie Seniorów w życie społeczne gminy np. poprzez przygotowanie występu na Festyn Gminny.

ARISTON

Gmina Wiśniowa

Klub SENIOR +

Wiśniowa 474, 32-412 Wiśniowa

GODZINY OTWARCIA	
WTOREK	wiosna - lato 16.00 - 20.00
ŚRODA	
CZWARTEK	jesień - zima 15.00 - 19.00

NR TELEFONU
721 018 835
LICZBA MIEJSC
20

Zakres działania

- wycieczki krajoznawcze,
- zajęcia sportowo – ruchowe: spacery, wyjścia na siłownię, nordic walking, aqua aerobic,
- warsztaty teatralne, udział w przedstawieniach okolicznościowych,
- nauka różnych stylów tanecznych,
- zajęcia z rękodzieła: kwiaty z krepiny, decoupage, szydełkowanie, haft, biżuteria, warsztaty krawieckie,
- wspólne przygotowywanie posiłków, zajęcia kulinarne,
- spotkania edukacyjne, wspólne czytanie, warsztaty malarskie, porady prawne, prozdrowotne,
- spotkania integracyjne, udział w imprezach okolicznościowych,
- udział w koncertach charytatywnych, uczestnictwo w zbiórkach na rzecz podopiecznych hospicjum,
- wykonywanie rękodzieła, z którego dochód przeznaczony jest na pomoc potrzebującym, etc.

Klub Senior +
w Wiśniowej
SENIOR +
JKM
WOJEWODA
MAŁOPOLSKI

Klub Senior +
w Wiśniowej
SENIOR +

Gmina
Zabierzów

Klub SENIOR +
ul. Kolejowa , 32-080 Zabierzów

GODZINY OTWARCIA	
PONIEDZIAŁEK	10.00 - 14.00
WTOREK	8.00 - 12.00
CZWARTEK	8.00 - 12.00
PIĄTEK	10.00 - 14.00

NR TELEFONU
696 836 747
LICZBA MIEJSC
30

Zakres działania

- zajęcia ruchowe z fizjoterapeutą,
- trening pamięci i rozgrywki umysłowe,
- arteterapia - plastyka i technika, muzyka, rękodzieło artystyczne (szydełkowanie i koronka klockowa),
- wycieczki rekreacyjno edukacyjne,
- zajęcia kulinarne,
- spotkania z przedstawicielami różnych środowisk (w tym dotyczące bezpieczeństwo seniorów, udział w spotkaniach środowisk seniorskich z terenu gminy),
- możliwość skorzystania z komputera z dostępem do internetu, drukarki, kopiarki i skanera oraz biblioteki (książki, gry towarzyskie i czasopisma),
- dostęp do gorących i zimnych napoi, poczęstunek podczas wszystkich zajęć,
- Klub współpracuje z Gminną Radą Seniorów i Gminnym Koordynatorem do spraw Seniorów.

Spis treści

	strona
Wstęp	2
Informacje o programie	3
Mapa Województwa Małopolskiego	5
Domy „Senior+” w Małopolsce	6
Powiat Bocheński	7
Gmina Brzesko	11
Gmina Brzeszcze	15
Gmina Brzeźnica	19
Gmina Dąbrowa Tarnowska	23
Gmina Dobra	27
Gmina Kęty	31
Gmina Klucze	35
Gmina Korzenna	39
Gmina Koszyce	43
Miasto Limanowa	47
Gmina Maków Podhalański	51
Masto Olkusz	55
Gmina Pałecznica	59
Gmina Proszowice	63
Gmina Tarnów	67

	strona
Kluby „Senior+” w Małopolsce	71
Gmina Babice	72
Gmina Biecz	76
Gmina Bochnia	80
Gmina Ciężkowice	84
Gmina Dębno	87
Gmina Gnojnik	90
Gmina Gołcza	98
Miasto Gorlice	102
Gmina Gręboszów	106
Gmina Gródek nad Dunajcem	110
Gmina Iwanowice	118
Gmina Kamionka Wielka	121
Gmina Krzeszowice	124
Gmina Lanckorona	128
Gmina Lipinki	132
Gmina Łącko	136
Gmina Łososina Dolna	140
Gmina Michałowice	144

	strona
Gmina Mogilany	148
Gmina Nowe Brzesko	152
Miasto Nowy Sącz	156
Miasto Nowy Targ	160
Gmina Przeciszów	164
Gmina Radgoszcz	168
Gmina Radłów	172
Gmina Rzepiennik Strzyżewski	175
Gmina Skrzyszów	178
Gmina Sułoszowa	181
Gmina Szerzyny	185
Gmina Świątniki Górne	189
Gmina Trzyciąż	193
Gmina Wieprz	196
Gmina Wietrzychowice	199
Gmina Wiśniowa	203
Gmina Zabierzów	207
Spis treści	209