

## Toruń dla seniorów



## **Toruń dla seniorów**

Data publikacji  
20.03.2023 13:03

**Zachęcamy do zapoznania się z informacją na temat oferty pomocowej i**

## **aktywizacyjnej dedykowanej toruńskim seniorom.**

Miasto realizuje m.in. zadania publiczne, których celem jest wzmocnienie aktywności społecznej seniorów oraz udziału osób starszych w życiu publicznym, społecznym i kulturalnym miasta, zleconych organizacjom pozarządowym w trybie otwartych konkursów ofert. W 2022 r. z budżetu Gminy Miasta Toruń przyznano stowarzyszeniom i fundacjom dotacje na łączną kwotę w wysokości 230.000 zł na realizację 12 projektów na rzecz seniorów:

- **Kamienica Inicjatyw 65 +** - projekt zrealizowany przez Fundację Archipelag Inicjatyw (oferta dla m.in. 450 osób, oferta kompleksowa dla toruńskich seniorów - miejsce przyjazne seniorom, Forum dla Artystów - warsztaty artystyczne, nauka tańca, zajęcia gimnastyczne, wyjścia kulturalne, Punkt Informacji - porady obywatelskie, spotkania kawiarenkowe, telefon zaufania, poradnictwo dla seniorów z zakresu wsparcia prawnego, poradnictwa psychologicznego czy mediacji, „Kulturalne środy”, Klub Wolontariatu, „Aktywne piątki”, zajęcia rekreacyjno-sportowe seniorów);
- **Portal MYwToruniu.pl** - projekt zrealizowany przez Fundację Archipelag Inicjatyw (prowadzenie portalu internetowego [www.MYwToruniu.pl](http://www.MYwToruniu.pl) o tematyce związanej z aktywnościami, wydarzeniami kulturalnymi, sportowymi i zdrowotnymi dedykowanymi seniorom z Torunia, portal działa nieprzerwanie od 2016 r. i jest prowadzony w głównej mierze przez seniorów);
- **Senior 22** - projekt zrealizowany przez Fundację GoToruń (zadanie skierowane do grupy 20 uczestników w wieku 65+, ma na celu poprawę kondycji fizycznej osób starszych, spotkania gimnastyczne, wzmacnianie mięśni głębokich i posturalnych odpowiedzialnych za stabilizację kręgosłupa i miednicy);
- **Warsztaty psychologiczno-edukacyjne dla seniorów** - przeprowadzone przez Fundację „Światło” warsztaty psychologiczno-edukacyjne dla 10 seniorów (warsztaty prowadzone były przez psychologa, socjoterapeutkę, dietetyka, terapeutę zajęciowego oraz fizjoterapeutę; wyjścia kulturalne);
- **Działania na rzecz osób w wieku 65 +** - Równowaga (Trening-Taniec-Terapia) - projekt zrealizowany przez KLUB KARATE TRADYCYJNEGO "KUMADE" (organizacja i prowadzenie zajęć ruchowych dla 80 seniorów, 3 spotkania w tygodniu: zajęcia ruchowe z elementami karate - „usprawnianie aparatu ruchu”, filozofia długowieczności w tańcu dalekiego wschodu, tańce w kręgu, „integracja” - trening w terenie, siłownie zewnętrzne, ścieżka zdrowia, spotkania z terapeutą i psychologiem);

- **Nowoczesny Senior** – zajęcia komputerowe, językowe i integracja – projekt zrealizowany przez Stowarzyszenie Agrafka i Fundację „Agrafka” (projekt dla 105 osób, prelekcje/wykłady/warsztaty z ekspertami: dietetykiem, rehabilitantem, prawnikiem, doradcą podatkowym, psychologiem, zwiększające wiedzę na temat zdrowego odżywiania, unikania chorób cywilizacyjnych, radzenia sobie z bólem, zagadnieniami prawnymi, podatkowymi, kwestiami bezpieczeństwa; nauka języka angielskiego, pomoc przy wypełnianiu PIT-ów, zakładanie profili zaufanych, mikrorachunków, e-recept, kont e-administracja, grupowe warsztaty komputerowe, indywidualne porady komputerowe, wyjścia integracyjne na wydarzenia kulturalne, utworzenie wideoporadników na YouTube - Poradnik Komputerowy Seniora);
- **Damy radę w kryzysie** projekt zrealizowany przez Stowarzyszenie Gildia Superbohaterów (wsparcie psychologiczne/ psychoterapeutyczne 15 osób starszych - grupa wsparcia, indywidualne poradnictwo psychologiczne);
- **Club 65+\_2022** – zadanie zrealizowane przez Stowarzyszenie Hospicjum "Światło" (projekt dla 30 starszych osób - podopiecznych Dziennego Oddziału Stowarzyszenia Hospicjum "Światło"; zajęcia dzienne skierowane głównie do osób chorych onkologicznie/z niepełnosprawnościami, którzy nie wymagają opieki szpitalnej/hospicyjnej oraz osób starszych deklarujących chęć aktywnej integracji z podopiecznymi i mieszkańcami środowiska lokalnego; działania integracyjno-aktywizujące z terapią zajęciową).
- **Zdrowie Seniora - życia podpora** – zadanie zrealizowane przez Stowarzyszenie "Życ Lepiej" (projekt dla 35 - 50 osób, tańce w kręgu, gimnastyka w basenie, wsparcie psychologiczne, Nordic Walking, spotkania integracyjne);
- **Aktywny senior - dobra forma - oswoić i przetrwać pandemię w kolejnej fali** – zadanie zrealizowane przez Toruński Związek Towarzystwa Krzewienia Kultury Fizycznej (projekt dla 30-60 osób starszych, zajęcia z gimnastyki, zdrowego kręgosłupa, Zumba Gold, taniec – choreoterapia; zajęcia Aqua Fitness, konsultacje z psychologiem/psychoterapeutą);
- **Radość tworzenia. Warsztaty decoupage dla seniorów. Edycja 2022** – projekt zrealizowany przez Fundację Kult Kultury (warsztaty decoupage dla 10 osób z południowych osiedli Torunia - wprowadzenie do manualnych sztuk artystycznych oraz podstawy sztuki ozdabiania przedmiotów użytkowych);

- **Senioriada 2022** – jednodniowa impreza integracyjna dla seniorów zrealizowana przez Fundację „NEUCA dla Zdrowia” we współpracy z Radą Seniorów Miasta Torunia (wydarzenie odbyło się w dniu 12 czerwca 2022 r.).

Pełna lista inicjatyw dedykowanych toruńskim seniorom dostępna [tutaj](#).

Źródło: <https://www.torun.pl/pl/torun-miastem-przyjaznym-dla-seniorow>

Grafika: <https://pixabay.com/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)
  
- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)