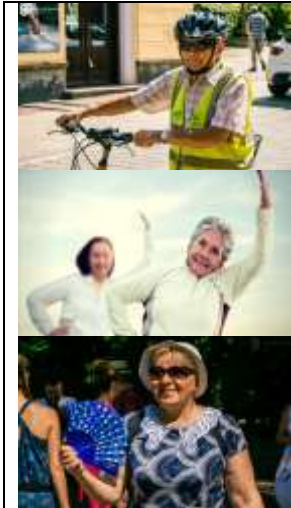




Projekt Uniwersytet Aktywnego Seniora, współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020, Osi priorytetowej III Szkolnictwo wyższe dla gospodarki i rozwoju, Działania 3.1 Kompetencje w szkolnictwie wyższym, na podstawie umowy nr POWR.03.01.00-00-T097/18 zawartej z Narodowym Centrum Badań i Rozwoju.



UNIwersytet AKTYWNEGO SENIORA

Cel projektu

Podniesienie kompetencji u osób w wieku 50+ w zakresie zdrowia i profilaktyki, interwencji kryzysowej, komunikacji, aktywności artystycznej, prawa i lokalnej historii poprzez stworzenie programów kształcenia i realizację zajęć dydaktycznych z wykorzystaniem zasobów UJK w Kielcach.

W ramach projektu opracowane zostaną programy kształcenia i przeprowadzone zostaną zajęcia dydaktyczne dla niestandardowych odbiorców szkolnictwa wyższego, służące rozwijaniu u jego uczestników kompetencji pozwalających na:

- aktywizację społeczną i zawodową,
- poszerzenie wiedzy ogólnej i specjalistycznej oraz rozwój zainteresowań,
- pobudzenie aktywności edukacyjnej i kulturalnej,
- zapobieganie społecznemu wykluczeniu.

Okres realizacji projektu: od 01.09.2019 r. do 31.10.2020 r.

Realizator projektu: Uniwersytet Jana Kochanowskiego w Kielcach

ZAPRASZAMY

DO WZIĘCIA UDZIAŁU W NASTĘPUJĄCYCH SZKOLENIACH

Szkolenia dla Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Jędrzejowie

1. „Na ścieżce do zdrowia, urody i sprawności”

Kompetencje w zakresie profilaktyki i zdrowia

5 spotkań po 2 godziny = 10 godzin

1 grupa (12 os.)

Termin realizacji: I semestr (październik 2019 - styczeń 2020)

Zakres tematyczny szkolenia:

1. Dietetyka i zasady zdrowego żywienia.
2. Aktywny tryb życia – ruch i jego znaczenia dla kondycji psychofizycznej seniorów. Formy aktywności ruchowej, które można dostosować do sprawności seniora, warunków tj.: miejsca, pogody, czasu i przestrzeni tak, aby senior mógł być aktywny ruchowo w każdych warunkach i w zasadzie w każdym czasie.
3. Podologia – zdrowie zaczyna się od nóg.
4. Ile mięsa w mięsie, cukru w cukrze i mineralnej w wodzie - pogadanka i działania w laboratorium chemicznym (umiejętność odczytywania etykiet na produktach spożywczych i znaczenie znajdujących się tam symboli, ze wskazaniem na ich wpływ i znaczenie dla funkcjonowania organizmu człowieka i to nie tylko w sferze somatycznej, sprawdzanie zawartości wody mineralnej itp.) (Zajęcia w UJK w Kielcach).
5. Podstawy kosmetologii i zasady dbałości o higienę i wygląd.

2. „Ze sztuka na Ty”

Kompetencje artystyczne

4 spotkania po 4 godziny = 16 godzin

1 grupa (12 os.)

Termin realizacji: II semestr (luty 2020-wrzesień 2020)

Zakres tematyczny szkolenia:

1. Czas zatrzymany w obiektywie – warsztaty i laboratoria fotograficzne i filmowe. Zasady nakręcenia amatorskiego filmu i jego obróbki, komputerowe tworzenie rodzinnych filmotek. Sztuka robienia dobrych zdjęć i ich przechowywania- tradycyjne albumy czy nośniki CV?
3. Z tańcem przez Europę – wykład – antropologiczne ujęcie znaczenia zabawy w życiu człowieka, potrzeby ludzkie i możliwości ich zaspakajania. Zapoznanie się z najbardziej charakterystycznymi tańcami w wybranych krajach Europy – warsztaty taneczne – taniec po prostu.
4. Tego nie kupisz w sklepie – podstawy arteterapii – papieroplastyka, rękodzielnictwo, robienie biżuterii itp.
5. Śpiewać każdy może – warsztaty wokalne.

Harmonogram zajęć w ramach projektu **Uniwersytet Aktywnego Seniora**

Data	Stowarzyszenie "Jędrzejowski Uniwersytet Trzeciego Wiek" ul. Armii Krajowej 9, Jędrzejów	Prowadzący
12.02.2020	Jędrzejów. Ze sztuką na Ty. Z tańcem przez Europę - wykład	dr hab. Małgorzata Stawiak-Ososińska
26.02.2020	Jędrzejów. Ze sztuką na Ty. Śpiewać każdy może - warsztaty wokalne	dr hab. Ewa Robak, prof. UJK
13.05.2020	Jędrzejów. Ze sztuką na Ty. Tego nie kupisz w sklepie	dr hab. Małgorzata Stawiak-Ososińska
24.06.2020	Jędrzejów. Ze sztuką na Ty. Czas zatrzymany w obiektywie- warsztaty i laboratoria fotograficzne i filmowe- zajęcia w UJK Kielce, Wydział Sztuki, ul. Podklasztorna 117, sala 210	dr Arkadiusz Sędek