



PU.0714.15.2025

Prudnik, dn. 18.04.2025 r.

Do Podmiotów Ekonomii Społecznej

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Prudniku planuje przystąpić do projektu pn.: „Premia Społeczna”. Warunkiem złożenia wniosku jest realizacja zadania przez PES. Mając na celu wzbogacenie naszego lokalnego społeczeństwa w usługi specjalistyczne chcielibyśmy wprowadzić w życie projekt społeczny pn.: „Razem możemy więcej”. Zainteresowanych realizacją tego zadania prosimy o kontakt pod numerem telefonu 77/436-29-90 lub osobiście w naszej siedzibie przy ulicy Kościuszki 55a, 48-200 Prudnik, od poniedziałku do piątku w godzinach 7.30 – 15.30 w celu uzyskania dalszych informacji.

Z poważaniem
Dyrektora
Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie
w Prudniku
mgr Grażyna Hołda



Projekt Społeczny „Razem możemy więcej”

Czas realizacji :

do 12 miesięcy

Miejsce realizacji:

Salę Wiejskich Domów Kultury i podobne – sale znajdujące się w wioskach Naszego Powiatu.

Grupa docelowa:

Osoby, mieszkające na terenach wiejskich, wykluczonych komunikacyjnie, które mają trudności lub wykazują potrzebę wsparcia w rozwiązywaniu swoich problemów życiowych związanych z podeszłym wiekiem (65+), trudnościami związanymi z niepełnosprawnością.

Opis:

Nasza oferta jest wynikiem wieloletniego doświadczenia w pracy z osobami z niepełnosprawnościami oraz osobami w podeszłym wieku w organizacji wydarzeń wspierających integrację społeczną. Dlatego proponujemy kompleksowe rozwiązania, które mają na celu przezwyciężenie trudności, przed którymi stoją osoby z niepełnosprawnościami oraz osoby starsze, zwłaszcza te, które mają problemy z poruszaniem się. Nasze działania opierają się na trzech głównych filarach: eliminacji barier komunikacyjnych, ułatwieniu dostępu do usług poradnictwa specjalistycznego oraz wsparciu rozwoju osobistego uczestników. Organizacja takich wydarzeń, jak wspólne ćwiczenia ruchowe pod przewodnictwem fizjoterapeuty, poradnictwo dietetyka w obszarze miejsca zamieszkania z możliwością szkolenia z zasad samokontroli jest naturalnym efektem naszego zaangażowania w życie i niesienie pomocy osobom potrzebującym wsparcia.

1. Wspólne ćwiczenia ruchowe

Ćwiczenia ruchowe pod przewodnictwem fizjoterapeuty z odpowiednimi kwalifikacjami, uwzględniające indywidualne potrzeby uczestników związane głównie z wiekiem i niepełnosprawnością. Dające możliwość integracji społecznej, poprawy kondycji oraz impulsu do dalszej pracy nad sobą. Ćwiczenia będą się odbywać raz w miesiącu dla każdej z grup, w salach Wiejskich Domów Kultury, lub podobnych. Planowana liczba grup to 10 po 10 uczestników.



2. Usługa poradnictwa dietetyka

Odbędzie się w lokalnych salach Wiejskich Domów Kultury – wyjście naprzeciw potrzebom ludzi mieszkających na obszarach wykluczonych komunikacyjnie. Prowadzone poradnictwo dietetyczne przez wykwalifikowaną osobę w formie konsultacji indywidualnych, jak również w formie warsztatów grupowych mówiących o wartościowości tego, co jemy i praktycznych poradach odnośnie produktów i naszego odżywiania. Usługa ma na celu wzbogacać świadomość o samokontroli i nawykach żywieniowych uczestników. Osoby biorące udział w Projekcie będą mogły uzyskać niezbędne informacje odnośnie swojej diety, a także będą mieli okazję do nawiązywania nowych przyjaźni i budowania poczucia wspólnoty. Poradnictwo ma na celu uświadomić uczestnikom potrzebę samokontroli wagi, diety, jak również zdrowego stylu życia. Mając na uwadze różnorodność uczestników, jak również swoje doświadczenie pragniemy wręczyć każdemu uczestnikowi opaskę życia z detektorem upadku. Urządzenie, często połączone jest z przyciskiem SOS oraz funkcją lokalizacji położenia. Osoba w podeszłym wieku lub osoba niepełnosprawna, która jest narażona na różne zagrożenia, posiadająca opaskę wyposażoną we wszystkie te funkcje jest znacznie lepiej przygotowany na nagłe, zagrażające zdrowiu sytuacje. Dobrze wyposażone urządzenie zmniejsza również ryzyko, że starsza osoba nie otrzyma pomocy w odpowiednim czasie.

