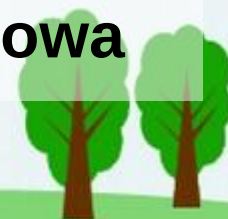


# Projekty do realizacji w roku 2025 finansowane z grantów



## **Nazwa projektu, źródło współfinansowania, kwota**

- „Kalendarium i Kalendarz”**
- .Starosta Chojnicki , 1500 zł**
- „Seniorzy na start -2”**
- .Pomorski Urząd Marszałkowski, 18 500 zł**
- .II Chojnicki Rajd Seniorów**
- .Burmistrz Chojnic, 2000 zł**
- .II Powiatowa Senioriada Sportowa , 4500 zł**
- .Łączna kwota grantów :26 500 zł**
- .Współpraca z Klubem Seniora Transportowiec z Człuchowa**



# WYNIKI ANKIETY WSTĘPNEJ DO PROJEKTU „SENIORZY NA START -2”

**.W ankiecie wypowiedziało się 104 seniorów , w tym 12 z Klubu Seniora z Człuchowa ( 60 w ankietach papierowych i 44 przez internet)**



# Wyniki ankiety

## .Zbiorcze wyniki po weryfikacji z kosztorysem

lp.	aktywności/działania	tak
1	Wykłady i warsztaty	79
2	Senior w plenerze- nordic walking spacery z kijkami	58
3	Aqua aerobic – gimnastyka w basenie	58
4	Fitness 60+ z elementami tańca	45
5	W zdrowym ciele zdrowy mózg- trening mentalny	41
6	Seniorzy grają w boule	39
7	Relaks na kręgielni	83
8	Strzelanie i grzybobranie	74
9.	Kajaki na start	49
10	spacery z psami z PRZYTULISKA	8
11	Aktywny relaks nad morzem	10 1



# Seniorzy na Start-2

- startujemy 1.04.2025
- Zakończenie 30.11.2025
- Koszt całkowity 20 420,00
- Dofinansowanie 18 500,00
- Obejmuje 11 działań



# Działanie 1- senior chce wiedzieć więcej o mózgu i psychice



- To cykl 2 wykładów i 2 warsztatów
- W terminie kwiecień i październik
- Tematy WYKŁADÓW :1. Bariery edukacyjne osób starszych i ich pokonywanie
- 2. Biopsychospołeczne aspekty życia w okresie senioralnym
- WARSZTATY : 1. Osobowość a relacje
- 2. Bezpieczeństwo finansowe seniora
- Tematy mogą ulec modyfikacji sugerowanej przez wykładowców.



# Działanie 2- Aktywni w plenerze maszerują z kijkami

- Start 7.04. /łącznie 20 spacerów każda z 3 grup od kwietnia do 31.10.2025
- 3 grupy spacerowiczów
- Grupa zaawansowana min. 15 osób
- Grupa początkująca -15 osób
- Grupa człuchowska – 8 osób
- Liderzy grup: Basia Stolzenburg
- Bernadeta Duraj
- Maria Marcinowska



# Działanie 3- aqua aerobic

- Od 2.04.2025 do 29.10.2025
- Łącznie 13 wejść , ćwiczenia prowadzone przez trenera raz w tygodniu;
- Każdorazowo 20 uczestników;
- Gimnastyka w wodzie 0,5 godz.
- Miejsce: basen w Chojnicach
- Liderka : Maria Wróblewska





# Działanie 4-Fit 60+



- Start 02.04.2025 – do 29.10.2025
- Łącznie 25 treningów , 1 godz. / 1 raz w tyg. pod okiem trenerki;
- Miejsce : Studio fitness Valeria Kolesnik
- godz. 11.00- 12.00 w środy
- Liderka : Małgosia Hamerska



# Działanie 5- w zdrowym ciele zdrowy mózg- trening mentalny

- Start 03.04. do 30.10.2025
- Łącznie min. 10 treningów (zwiększanie kondycji mózgu i siły psychiki)
- 20 seniorów ( 15 z Chojnic + 5 z Człuchowa)
- Dzień spotkań – środa???
- Liderka – Maria Judejko
- Grupa będzie wyposażona w tematyczną literaturę, gry umysłowe nowej generacji, karty do gry



# Działanie 6- Seniorzy lubią grać w bule

- .Start 03.04.2025 do 31.10.2025**
- .Łącznie 15 godzinnych treningów + 2 x zawody**
- .Łącznie 28 seniorów w 3 grupach**
- .-dwie grupy zaawansowane (10 Ch.+ 8 Czł.)**
- .- grupa początkująca 10 osób z Chojnic;**
- .Liderka : Mariola Gus Pobłocka,**
- .Doposażenie w daszki przeciwsłoneczne, kolorowe boule, łopaty do zbierania**



# Działanie 7-relaks na kręgielni

- Od 01.06. do 30.11.2025
- 3 wejścia jednogodzinne na 5 torach;
- Każdorazowo 30 seniorów (25 Ch.+5 Cz.)
- Lider grupy : Gabriela Kloske



# Działanie 8-Strzelanie i grzybobranie

- Między 05.08.2025 a 31.10.2025 ( w związku z rozpoczęciem roku akademickiego)
- Liczba seniorów min. 40+10
- Biesiada w Czarnowie k. Brus
- Liderka : Maria Wróblewska



# Działanie 9- Kajaki na start

- Termin między 01.07.2025 a 30.09.2025
- Rzeka Brda( kolejny odcinek)
- Udział 30 seniorów (20+10)/15 załóg
- Lider : Janek Gregorczyk ( Człuchów)



# Działanie 10- Do serca przytul psa/kota

- To 8 godzinnych spacerów z psami z „Przytuliska”
- Udział min. 8 seniorów , 2 x w miesiącu
- Lider : Gabriela Kloske ( może są chętni na liderowanie)
- Zakupienie zabawek, zbiórka karmy i koców na legowiska;



# Działanie 11- Aktywny relaks nad morzem

- Wyjazd rekreacyjny nad morze dla 50-60 uczestników w projekcie ( sfinansowany transport),
- Termin wrzesień- październik 2025
- Spacer z kijkami plażą/promenadą
- Gra w boule na plaży/siatkówka plażowa
- Organizacja turystyczna :Mirella Stanisławska
- Pozostałe liderki sekcji- część sportowa





## II CHOJNICKI RAJD SENIORÓW

- .PLANOWANY TERMIN 2.07.2025**
- .TRASA OD Starego Młyna do Chocińskiego Młyna**
- .ok. 13 km**
- .Trasy: piesza, rowerowa i autokarowa**
- .Wspólna biesiada , konkursy, zabawa**
- .Współfinansowany przez Burmistrza Chojnic**



## II POWIATOWA SENIORIADA SPORTOWA

**.W PAŹDZIERNIKU IMPREZA FINAŁOWA**

**.Współpraca z seniorami z gmin :Brusy, Chojnice, Konarzyny, Czersk**

**.Od czerwca co miesiąc rozgrywki w jednej dyscyplinie: boule 2 turnieje ind. I par, nordic walking indywid. I drużynowo, strzelanie z karabinka sportowego,**

**.Rywalizacja o super puchar**

**.Seniorkiada finałowa z rozgrywkami i programem**

