

Aktivní senioři jako zdroj efektivnější spolupráce měst Prievidza a Karviná



INTERREG V-A
SLOVENSKÁ REPUBLIKA
ČESKÁ REPUBLIKA



EURÓPSKA ÚNIA
EURÓPSKY FOND
REGIONÁLNEHO ROZVOJA

SPOLOČNE BEZ HRANÍC

Projekt je spolufinancován z prostředků Evropského fondu pro regionální rozvoj (ERRF) v rámci Programu Interreg V-A Slovenská republika - Česká republika.

Název projektu: Aktivní senioři jako zdroj efektivnější spolupráce měst Prievidza a Karviná

Registrační číslo projektu: 304031C851

Partneři projektu: město Prievidza

Celkové náklady projektu (statutární město Karviná): 2 855 802 Kč (dle rozhodnutí)

Výše dotace: 2 570 211 Kč (dle rozhodnutí)

Doba realizace: 02/2018–01/2019 (požádáno o posun termínu realizace projektu)

Statutární město Karviná	
Uznatelné náklady statutárního města Karviné	111.992,23 EUR (cca 2.855.802 Kč)
Max. výše dotace z Evropského fondu regionálního rozvoje pro statutární město Karviná	95.193,39 EUR (cca 2.427.431 Kč)
Max. výše dotace ze státního rozpočtu ČR pro statutární město Karviná	5.599,61 EUR (cca 142.790 Kč)
Max. výše spolufinancování statutárního města Karviné	11.199,22 EUR (cca 285.580 Kč)
Město Prievidza	
Uznatelné náklady města Prievidza	151.094,28 EUR
Max. výše dotace z Evropského fondu regionálního rozvoje pro město Prievidza	128.430,13 EUR
Max. výše dotace ze státního rozpočtu SR pro město Prievidza	15.109,42 EUR
Max. výše spolufinancování města Prievidza	7.554,71 EUR

Dotační titul:

Projekt je spolufinancován z prostředků Evropského fondu pro regionální rozvoj (ERRF) v rámci Programu Interreg V-A Slovenská republika - Česká republika.

Projekt získal dotaci

Cíl projektu: Posilnění přeshraniční spolupráce měst Prievidza a Karviná v oblasti aktivního stárnutí a sociálního začlenění seniorů.

Projekt je zaměřen na cílovou skupinu seniorů, kterým budou nabídnuty vzdělávací programy se zajímavými tématy. Společné výstupy umožní zefektivnit práci místních samospráv v přístupu k seniorům.

Podrobný popis projektu:**B06.3.1. IKT jako nástroj efektivní komunikace a vzdělávání pro seniory**

Cílem této aktivity je rozvoj a zvýšení vědomostí seniorů v oblasti informačních a komunikačních technologií.

Obsahové zaměření:

- porozumění základním pojmům IKT, internetová bezpečnost, využívání služeb internet bankingu, práce s digitálním a mobilním zařízením a digitálním obsahem - fotoaparát, smartfon, tablet a jiné,
- multimediální obsah internetu - obrázky, videa, hudba, stream, rss,
- užitečný obsah internetu, stránky města, legislativa, nařízení z oblastí sociálních služeb, atd.,
- internetová komunikace - e-learning, chat, instant messaging, VoIP služby jako skype a jiné - jak obvolat svět zdarma a rozšířit své postřehy z blízkého okolí.

Vzdělávání bude realizované především formou prezenčního vzdělávání a také formou praktických ukázek. Vzdělávání bude s e-learningovou podporou.

Časová dotace na 1 osobu v SR a ČR pro realizaci podaktivity č. B06.3.1. je 12 dní / 60 hod. (denně à 5 hod., 1 hod. = 60 min.).

Počet seniorů z SR, kteří se zúčastní vzdělávacího tématu, je 90

Počet seniorů z ČR, kteří se zúčastní vzdělávacího tématu, je 60

B06.3.2. Aktivní a bezpečné stárnutí

Cílem vzdělávacího okruhu je poskytnout seniorům základní orientaci v tématech, která jim umožní bezpečně a aktivně vstupovat a zefektivňovat práci samospráv na místní úrovni.

Podaktivity:

B06.3.2.1. Aktivní senior:

- Projekty pro seniory.
- Zaměstnávání seniorů při na starobním důchodu.

B06.3.2.2. Bezpečnost seniorů:

- Finanční gramotnost seniorů.
- Spotřebitelská zdatnost.
- Kriminální prevence.

1. B06.3.2.1. Aktivní senior:

- **Projekty pro seniory**
 - Možnosti financování skvělých nápadů,
 - Tvorba projektu:
 - Základní pojmy;
 - Analýzy;
 - Plán změny;
 - Finanční management:
 - Zpracování vlastního podnikatelského plánu.
- **Zaměstnávání seniorů při na starobním důchodu**
 - Legislativní a stříbrná ekonomika,
 - Podnikatelský plán,
 - Finanční řízení a marketing malé firmy,
 - Zpracování vlastního podnikatelského plánu.

2. B06.3.2.2. Bezpečnost seniorů:

- **Finanční gramotnost seniorů**
 - Základní pojmy ze světa financí,
 - Finance a rodinný rozpočet;
 - Rozumět penězům a mít je pod kontrolou,
 - Ochrana majetku,
 - Půjčky a úroky,
 - Jak dělat strategicky dobré finanční rozhodnutí.
- **Spotřebitelská zdatnost**
 - Kvalita a bezpečnost výrobků, obaly, označení výrobků,

- Nákupy 21. století,
 - Reklama a média,
 - Eko-spotřeba.
- **Kriminální prevence**
 - Kriminální prevence,
 - Jak se chránit doma,
 - Jak se chránit na ulici,
 - Jak se chovat, když jste napadeni, okradeni,
 - Navzájem si pomáhejme.

Vzdělávání bude probíhat prezenční formou za pomoci názorných ukázek a cvičení.

Vzdělávání bude s e-learningovou podporou.

Celková časová dotace na 1 osobu pro realizaci celého tématu **je 13 dní / 65 hod.** (denně à 5 hod., 1 hod. = 60 min.).

Počet seniorů z SR, kteří se zúčastní vzdělávacího tématu, **je 90**

Počet seniorů z ČR, kteří se zúčastní vzdělávacího tématu, **je 60**

B06.3.3. Zdravá výživa a zdravý životní styl I.

Školící tematika se skládá ze 3 tematických okruhů a praktických cvičení - **Zdravá výživa - i zdravé jídlo může chutnat, První pomoc a Nordic Walking.** **Vzdělávání bude probíhat prezenční formou za pomoci názorných ukázek a cvičení. Vzdelávání bude s e-learningovou podporou.**

Obsahové zaměření:

B06.3.3.1. ZDRAVÁ VÝŽIVA – I ZDRAVÉ JEDLO NÁM MŮŽE CHUTNAT;

B06.3.3.2. PRVNÍ POMOC;

B06.3.3.3. NORDIC WALKING.

Celková časová dotace na 1 osobu pro celé téma **je 9 dní / 45 hod.** (denně à 5 hod., 1 hod = 60 min.).

Počet seniorů z SR, kteří se zúčastní vzdělávacího tématu, **je 45**

Počet seniorů z ČR, kteří se zúčastní vzdělávacího tématu, **je 30**

B06.3.3.1. ZDRAVÁ VÝŽIVA – i zdravé jídlo nám může chutnat

Cílová skupina se seznámí s teoretickými vědomostmi v oblasti zdravé výživy a přírodních léčiv využívaných u běžných poruch organismu vlivem věku. Aktivita bude zahrnovat kromě teoretické části i názorné ukázky a cvičení. Vzdělávání bude e-learningovou podporou.

Časová dotace na 1 osobu pro podaktivitu B06.3.3.1. **sú 4 dni** / 20 hod. (denně à 5 hod., 1 hod = 60 min.).

B06.3.3.2. PRVNÍ POMOC

Základním cílem první pomoci je zachránit život, dále prevence zhoršení stavu (to značí upravit externí faktory jako je přemístění postiženého pryč z nebezpečí, poskytnutí techniky první pomoci na prevenci zhoršení zranění jako například zastavení krvácení) a pomáhat ke zlepšení stavu. Obsahem první pomoci je také snaha začít s rekonvalescencí z nemoci. V rámci této podaktivity se cílová skupina seznámí s potřebnými teoretickými vědomostmi a taktéž s praktickými ukázkami a cvičením

Časová dotace na 1 osobu pro podaktivitu B06.3.3.2. **je 1 den** / 5 hod. (denně à 5 hod., 1 hod. = 60 min.).

B06.3.3.3. NORDIC WALKING

Získání základních vědomostí a především dovedností při využívání Nordic Walkingu, jako nástroje aktivního pohybu seniorů.

Cílová skupina se během 1 dne za účasti kvalifikovaného lektora - instruktora naučí správnou techniku a metodiku, další tři dny budou zaměřeny na praktickou část. Praktická část pro Slovenskou republiku se bude realizovat v SR a pro Českou republiku v ČR.

Časová dotace na 1 osobu pro podaktivitu B06.3.3.3. **sú 1 den** / 5 hod. teorie a 3 dni / 15 hod. praxe (denně à 5 hod., 1 hod. = 60 min.).

B06.3.4 Zdravá výživa a zdravý životní styl II.

Školící tematika se skládá ze 3 tematických okruhů a praktických cvičení - **Léčivé rostliny a léčivé houby - jejich pěstování v domácích podmínkách a jejich využití. Zoologie a drobnochovatelství, péče o domácí a lesní zvěř a Kynologie myslivce bez pušky.** Vzdělávání bude probíhat prezenční formou za pomoci názorných ukázek a cvičení. Vzdělávání bude s e-learningovou podporou.

Obsahové zaměření aktivity:

B06.3.4.1. Léčivé rostliny a léčivé houby - jejich pěstování v domácích podmínkách a jejich využití:

B06.3.4.2. Zoologie a drobnochovatelství, péče o domácí a lesní zvěř:

B06.3.4.3. Kynologie myslivce bez pušky.

Celková časová dotace na 1 osobu na celé téma **je 8 dní** / 40 hod. (denně à 5 hod., 1 hod. = 60 min.).

Počet seniorů ze SR, kteří se zúčastní vzdělávacího tématu, **je 45**

Počet seniorů z ČR, kteří se zúčastní vzdělávacího tématu, **je 30**

B06.3.4.1 Léčivé rostliny a léčivé houby - jejich pěstování v domácích podmínkách a jejich využití

Cílová skupina se naučí poznávat účinky léčivých rostlin a hub, jejich rozeznávání, zpracovávání a zužitkovávání. Naučí se také, jakým způsobem je možné léčivé houby a rostliny pěstovat v domácích podmínkách a zajistit si tak neustálý přísun účinných látek z přírodních zdrojů.

Celková časová dotace na 1 osobu pro podaktivitu B06.3.4.1. **sú 3 dni** / 15 hod. (denně à 5 hod., 1 hod. = 60 min.).

B06.3.4.2 Zoologie a drobnochovatelství, péče o domácí a lesní zvěř

Cílová skupina se seznámí s teoretickými vědomostmi v oblasti zoologie, drobnochovatelství a péče o zvěř. Vzdělávání bude probíhat prezenční formou za pomoci názorných ukázek a cvičení a e-learningové podpory.

Celková časová dotace na 1 osobu pro podaktivitu B06.3.4.2. **3 dni** / 15 hod. (denně à 5 hod., 1 hod. = 60 min.).

B06.3.4.3 Kynologie myslivce bez pušky

Teorie: Cílová skupina se po dobu 2 dnů seznámí s teoretickými poznatky z oblasti kynologie — péče o lovecké psy, jejich plemena a jiné z oblasti myslivosti. Vzdělávání bude probíhat prezenční formou za pomoci názorných ukázek a cvičení a e-learningové podpory.

Celková časová dotace na 1 osobu pro podaktivitu B06.3.4.3. **2 dni** / 10 hod. (denně à 5 hod., 1 hod. = 60 min.).