

STOWARZYSZENIE SADECKI UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU - PROJEKTY 2023 r. - zapisy od 2 października 2023 r. (poniedziałek)

PROJEKT – I	DZIAŁANIE	TERMIN	LICZBA OSÓB/ LICZBA GODZ.	PROWADZĄCY	MIEJSCE
Projekt dofinansowany ze środków Rządowego Programu Wieloletniego na Rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na Lata 2021–2025. Edycja 2023.	Warsztaty „Wirtu@lne usługi dla Seniora” – grupa I	od 17.10.2023r. co wtorek godz. 9:00- 10:30	4 os. w grupie 8 spotkań x 2 godz. lekcyjne	Daniel Jachimowicz	pracownia multimedialna- salka nr 1 koło sekretariatu (ul. Jagiellońska 18, 33-300 Nowy Sącz)
	Warsztaty „Wirtu@lne usługi dla Seniora” – grupa II	od 17.10.2023r. co wtorek godz. 10:45- 12:15	4 os. w grupie 8 spotkań x 2 godz. lekcyjne	Daniel Jachimowicz	pracownia multimedialna- salka nr 1 koło sekretariatu (ul. Jagiellońska 18, 33-300 Nowy Sącz)
	Warsztaty „Wirtu@lne usługi dla Seniora” – grupa III	od 18.10.2023r. co środę godz. 9:00- 10:30	4 os. w grupie 8 spotkań x 2 godz. lekcyjne	Daniel Jachimowicz	pracownia multimedialna- salka nr 1 koło sekretariatu (ul. Jagiellońska 18, 33-300 Nowy Sącz)
	Warsztaty „Wirtu@lne usługi dla Seniora” – grupa IV	od 18.10.2023r. co środę godz. 10:45 – 12:15	4 os. w grupie 8 spotkań x 2 godz. lekcyjne	Daniel Jachimowicz	pracownia multimedialna- salka nr 1 koło sekretariatu (ul. Jagiellońska 18, 33-300 Nowy Sącz)
	Warsztaty „Senior w świecie Wirtu@lnych mediów”	od 09.10.2023r. co poniedziałek godz. 8:30 – 10:00	4 osoby 8 spotkań x 2 godz. lekcyjne	Maria Mółka	pracownia multimedialna- salka nr 1 koło sekretariatu (ul. Jagiellońska 18, 33-300 Nowy Sącz)
	Warsztaty terenowe „Senior na Wirtu@lnym szlaku” – grupa I	18.10.2023 r.	15 os. w grupie 1-dniowe warsztaty w terenie obejmujące 6 godz. lekcyjnych zajęć	Natalia Figiel	Jamna (szczegółowy plan zajęć zostanie przekazany uczestnikom w terminie późniejszym)
	Warsztaty terenowe „Senior na Wirtu@lnym szlaku” – grupa II	18.10.2023 r.	15 os. w grupie 1-dniowe zajęcia w terenie obejmujące 6 godz. lekcyjnych zajęć	Adrian Dudziak	Jamna (szczegółowy plan zajęć zostanie przekazany uczestnikom w terminie późniejszym)
	Warsztaty plenerowe „Wirtu@lne fotoalbum” – grupa I	Termin w uzgodnieniu	10 os. w grupie 3 - dniowy kurs obejmujący 20 godz. lekcyjnych zajęć	Krzysztof Witowski	okolice Szczawnicy (szczegółowy plan zajęć zostanie przekazany uczestnikom w terminie późniejszym)
	Warsztaty plenerowe „Wirtu@lne fotoalbum” - grupa II	Termin w uzgodnieniu	10 os. w grupie 3 - dniowy kurs obejmujący 20 godz. lekcyjnych zajęć	Krzysztof Witowski	okolice Turbacza (szczegółowy plan zajęć zostanie przekazany uczestnikom w terminie późniejszym)

STOWARZYSZENIE SADECKI UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU - PROJEKTY 2023 r. - zapisy od 2 października 2023 r. (poniedziałek)

Kryteria rekrutacji do projektu „SADECCY SENIORZE WIRTU@LNIE” dofinansowanego ze środków otrzymanych od Ministra Rodziny i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu Wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025. Edycja 2023.:

- 1/ **WIEK** – osoby, które ukończyły 60 lat;
 - 2/ **MIEJSCE ZAMIESZKANIA** – Miasto Nowy Sącz/ powiat nowosądecki;
 - 3/ **POZIOM ZAAWANSOWANIA W OBSŁUDZE KOMPUTERA/ INTERNETU/SMARTFONA** – niski lub średni;
 - 4/ **DOKUMENTACJA PROJEKTOWA** – złożenie poprawnie uzupełnionej dokumentacji rekrutacyjnej w biurze projektu w Nowym Sączu (ul. Jagiellońska 18),
 - 5/ **POSIADANIE SMARTFONA** - dotyczy zajęć **Warsztaty plenerowe „Wirtu@lny fotoalbum”** i **Warsztaty terenowe „Senior na Wirtu@lnym szlaku”**, podczas których osoby będą uczyć się obsługi aplikacji/narzędzi własnego smartfona w celu wykonywania i edytowania zdjęć, czy też zaplanowania bezpiecznej podróży, wyszukania interesujących miejsc, ciekawych informacji.
- I. **Warsztaty „Wirtu@lne usługi dla Seniora”** poświęcone będą bezpiecznemu korzystaniu z wybranych e-usług w tym:
 - **e-usługi publiczne** (m.in.: ePUAP, PUE ZUS, profil zaufany, aplikacje mObywatel, Internetowe Konto Pacjenta),
 - **e-bankowość** (zajęcia dot. zalet bankowości elektronicznej, weryfikowania bezpieczeństwa strony internetowej banku, zasad tworzenia bezpiecznych haseł, omówienie przykładów metod stosowanych przez oszustów),
 - **e-sklep** (zajęcia dot. zalet zakupów internetowych, weryfikowania bezpieczeństwa strony sklepu internetowego, ćwiczenia na symulatorze e-sklepu),
 - **e-kultura** (zajęcia będą służyły zaprezentowaniu przykładowej oferty kulturalnej dostępnej przez Internet).
 - II. **Warsztaty „Senior w świecie Wirtu@lnych mediów”** poświęcone będą odpowiedzialnemu i świadomemu korzystaniu z różnych form komunikacji przy użyciu smartfonów/komputerów z dostępem do Internetu. Uczestnicy tych zajęć będą tworzyć fotorelacje, reportaże, wywiady, a efekty ich pracy będą publikowane w kanałach komunikacyjnych prowadzonych przez Sądecki UTW – Biuletyn Sądeckiego UTW, profil na Facebooku, kanał w serwisie YouTube a także zostanie opracowana i wyemitowana audycja radiowa poświęcona korzystaniu z nowych technologii przez seniorów.
 - III. **Warsztaty terenowe „Senior na Wirtu@lnym szlaku”** – jest to jednodniowy kurs, podczas którego seniorzy będą mogli w terenie, w praktyce sprawdzić narzędzia/ aplikacje do planowania bezpiecznej podróży, znaleźć ciekawe miejsca, wyszukać interesującą informację korzystając ze swoich smartfonów. Dla uczestników zajęć przewidziano transport z miejsca zbiórki na miejsce startu trasy i z powrotem oraz posiłek.
 - IV. **Warsztaty plenerowe „Wirtu@lny fotoalbum”** – jest to 3 dniowy kurs wykonywania i edytowania zdjęć przy użyciu funkcji własnego smartfona, dla uczestników zajęć przewidziano transport, noclegi, wyżywienie. Prace wykonane przez uczestników warsztatów będą zamieszczone w galerii zdjęć na stronie internetowej Sądeckiego UTW oraz na profilu na Facebooku. Wybrane zdjęcia zostaną wykorzystane do przygotowania i wydania kalendarza na 2024 r.



**PROJEKT DOFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW
RZĄDOWEGO PROGRAMU WIELOLETNIEGO NA RZECZ OSÓB STARSZYCH
„AKTYWNI+” NA LATA 2021–2025. EDYCJA 2023.**

STOWARZYSZENIE SADECKI UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU - PROJEKTY 2023 r. - zapisy od 2 października 2023 r. (poniedziałek)

PROJEKT - II	DZIAŁANIE	TERMIN	LICZBA OSÓB/ LICZBA GODZIN	PROWADZĄCY	MIEJSCE	KRYTERIA REKRUTACYJNE
DZIENNIKARZE OBYWATELSKY - SADECKY SENIORZY Projekt sfinansowany ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu Rozwoju Organizacji Obywatelskich na lata 2018-2030 PROO	Warsztaty „Senior dziennikarz obywatel” - grupa I	Od 13.10.2023 r. co piątek godz. 9:00 -10:30	5 os. w grupie. 10 spotkań po 2 godz. lekcyjne	Katarzyna Gajdosz Krzak	pracownia multimedialna-salka nr 1 koło sekretariatu (ul. Jagiellońska 18, 33-300 Nowy Sącz)	- Osoby starsze, członkowie i słuchacze Sądeckiego UTW zainteresowani rozwijaniem wiedzy i praktycznych umiejętności z zakresu dziennikarstwa obywatelskiego, - uzupełnienie w biurze SUTW dokumentacji projektowej
	Warsztaty „Senior dziennikarz obywatel” - grupa II	Od 13.10.2023 r. co piątek godz. 10:40 – 12:10	5 os. w grupie. 10 spotkań po 2 godz. lekcyjne	Katarzyna Gajdosz Krzak		
	Warsztaty „Senior dziennikarz obywatel” - grupa III	Od 13.10.2023 r. co piątek godz. 12:15 – 13:45	5 os. w grupie. 10 spotkań po 2 godz. lekcyjne	Katarzyna Gajdosz Krzak		
	Warsztaty „Obsługa edytora tekstu i prezentacji” - grupa I	Od 09.10.2023 r. co poniedziałek godz. 13:00 – 14:30	5 os. w grupie. 10 spotkań po 2 godz. lekcyjne	Katarzyna Zygmunt	pracownia multimedialna-salka nr 1 koło sekretariatu (ul. Jagiellońska 18, 33-300 Nowy Sącz)	
	Warsztaty „Obsługa edytora tekstu i prezentacji” - grupa II	Od 10.10.2023 r. co wtorek godz. 13:00 – 14:30	5 os. w grupie. 10 spotkań po 2 godz. lekcyjne	Katarzyna Zygmunt		
	Warsztaty „Obsługa edytora tekstu i prezentacji” - grupa III	Od 11.10.2023 r. co środa godz. 13:00 – 14:30	5 os. w grupie. 10 spotkań po 2 godz. lekcyjne	Katarzyna Zygmunt		
	Warsztaty "Senior FOTOVIDEO reporter” - grupa I	Od 13.10.2023 r. co piątek godz. 10:00 – 11:30	5 os. w grupie. 15 spotkań po 2 godz. lekcyjne razem	Katarzyna Bielak	salka nr 2 koło sekretariatu (ul. Jagiellońska 18, 33-300 Nowy Sącz)/ zajęcia w terenie	
	Warsztaty "Senior FOTOVIDEO reporter” - grupa II	Od 13.10.2023 r. co piątek godz. 11:45-13:15	5 os. w grupie. 15 spotkań po 2 godz. lekcyjne razem	Katarzyna Bielak		

STOWARZYSZENIE SADECKI UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU - PROJEKTY 2023 r. - zapisy od 2 października 2023 r. (poniedziałek)

PROJEKT - III	DZIAŁANIE	TERMIN	LICZBA OSÓB/ LICZBA GODZIN	PROWADZĄCY	MIEJSCE	KRYTERIA REKRUTACYJNE
<p>BIEGAĆ, SKAKAĆ, CHODZIĆ, PŁYWAĆ! SEKRET ZDROWIA SADECKICH SENIORÓW</p> <p>Projekt realizowany przy wsparciu finansowym Województwa Małopolskiego.</p>	<p>Warsztaty lekkoatletyczne - grupa I</p>	<p>Od 11.10.2023 r. co środę godz. 12:30 – 13:30</p>	<p>15 os. w grupie. 10 spotkań po 1 godz. zegarowej</p>	<p>Anna Łukasik</p>	<p>Miejsce: Stadion Międzyszkolny im. Romana Stramki w Nowym Sączu [ul. Teofila Lenartowicza 4]</p>	<p>- wiek: 60+</p> <p>- miejsce zamieszkania: mieszkańcy Nowego Sącza i powiatu nowosądeckiego,</p> <p>- uzupełnienie w biurze SUTW dokumentacji projektowej</p>
	<p>Warsztaty zdrowy kręgosłup - grupa I</p>	<p>Od 11.10.2023 r. co środę godz. 9:00-10:00</p>	<p>15 os. w grupie. 10 spotkań po 1 godz. zegarowej</p>	<p>Marek Grzegorz Wrona</p>	<p>Miejsce: Siłownia FITNESS FOR LIFE, EUROPA II Nowy Sącz ul. Nawojowska 1, 33-300 Nowy Sącz</p>	
	<p>Warsztaty zdrowy kręgosłup - grupa II</p>	<p>Od 11.10.2023 r. co środę godz.10:00- 11:00</p>	<p>15 os. w grupie. 10 spotkań po 1 godz. zegarowej</p>	<p>Marek Grzegorz Wrona</p>		
	<p>Warsztaty "W tańcu, w ruchu wypoczywać..." - grupa I</p>	<p>Od 13.10.2023 r. co piątek godz.8:00- 9:00</p>	<p>15 os. w grupie. 10 spotkań po 1 godz. zegarowej</p>	<p>Iwona Szczepaniak</p>	<p>Miejsce: Szkoła Tańca WirDance Ul. Źródłana 4 33-300 Nowy Sącz</p>	
	<p>Warsztaty "W tańcu, w ruchu wypoczywać..." - grupa II</p>	<p>Od 13.10.2023 r. co piątek godz.9:00- 10:00</p>	<p>15 os. w grupie. 10 spotkań po 1 godz. zegarowej</p>	<p>Iwona Szczepaniak</p>		
	<p>Warsztaty terenowe „Z kijkami na szlaku” - grupa I</p>	<p>13.10.2023 (piątek)</p>	<p>15 os. w grupie. 1-dniowe warsztaty w terenie obejmujące 4 godz.</p>	<p>Elżbieta Maliszewska</p>	<p>Trasa: Barcice - Stary Sącz- Bobrowisko</p>	
	<p>Warsztaty terenowe „Z kijkami na szlaku” - grupa II</p>	<p>20.10.2023 (piątek)</p>	<p>15 os. w grupie. 1-dniowe warsztaty w terenie obejmujące 4 godz.</p>	<p>Elżbieta Maliszewska</p>	<p>Trasa: Chełmiec ścieżka przyrodniczo – leśna Rdziostów (lekkie podejście w górę przez 1km) – szczyt Paścia Góra 501m n.p.m. – przejście wałami wzdłuż rzeki Dunajec - Nowy Sącz</p>	

STOWARZYSZENIE SADECKI UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU - PROJEKTY 2023 r. - zapisy od 2 października 2023 r. (poniedziałek)

	Warsztaty terenowe „Z kijkami na szlaku” – grupa III	Termin w uzgodnieniu	15 os. w grupie. 1-dniowe warsztaty w terenie obejmujące 4 godz.	Elżbieta Maliszewska	Miejsce w uzgodnieniu	
	Ping-Pong dla początkujących- grupa I	Zajęcia planowane od listopada 2023 – terminy w uzgodnieniu	5 spotkań po 1 godz. zegarowej	Dr Paweł Kozuch	Miejsce w uzgodnieniu	



ZADANIE REALIZOWANE PRZY WSPARCIU FINANSOWYM WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

PROJEKT – IV	DZIAŁANIE	TERMIN	LICZBA OSÓB/ LICZBA GODZIN	PROWADZĄCY	MIEJSCE	KRYTERIA REKRUTACYJNE
PROFILAKTYCZNE ZAJĘCIA AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA SADECKICH SENIORÓW- II EDYCJA Projekt realizowany przy wsparciu finansowym Miasta Nowego Sącza	Zajęcia taneczne	Od 09.10.2023 r. co poniedziałek godz.10:00- 11:00	15 os. w grupie. 10 spotkań po 1 godz. zegarowej	Daniel Gliński	Miejsce: Szkoła Tańca WirDance Ul. Źródłana 4 33-300 Nowy Sącz	- wiek: 60+ - miejsce zamieszkania: mieszkańcy Nowego Sącza, - uzupełnienie w biurze SUTW dokumentacji projektowej



PROJEKT REALIZOWANY PRZY WSPARCIU FINANSOWYM MIASTA NOWEGO SĄCZA