

NAZWA KLUBU	PREZES / PRZEWODNICZĄCY	ADRES SIEDZIBY	LICZBA OSÓB	FINANSOWANIE	RODZAJ AKTYWNOŚCI
Klub Seniora	Teresa Ziemba Tel. 513 259 418	POK Dom Chemika s. nr 12	90	Działalność klubu oparta jest wyłącznie na pracy społecznej członków zarządu	Seniorzy spotykają się w czwartki w godz. 15.00-18.00 Udział w życiu społecznym i kulturalnym miasta; organizowanie imprez okolicznościowych (imieniny, andrzejki, mikołajki, spotkanie opłatkowe), ogniska, zabawy taneczne, wycieczki, wczasy; Aktywność artystyczna - śpiew - zespół <i>Puławianki</i> , recytacja; udział w wystawach, wernisażach, przeglądach, koncertach, festiwalach, spektaklach teatralnych
Klub Seniora „Złoty Wiek” przy ODK M-Pik	Jerzy Woszczyk Tel. 574 373 030	Osiedlowy Dom Kultury M-Pik ul. Lubelska 25 tel. 81 886 21 82 wew. 4		we własnym zakresie, sala w ODK udostępniona jest bezpłatnie	Spotkania towarzyskie przy kawie, herbacie raz w tygodniu (we wtorki od 15.00), organizowanie imprez okolicznościowych (imieniny, andrzejki, mikołajki, wigilia), wycieczki jednodniowe, zabawy taneczne
Klub Seniora przy ODK „Amik”		Osiedlowy Dom Kultury „Amik” ul. Skłodowska 4 tel. 81 886 37 55			
Klub Seniora przy ODK „Junior” przy PSM	Halina Rynkiewicz	Osiedlowy Dom Kultury „Junior” ul. Eustachiewicza 3 tel. 81 565 15 50	25	we własnym zakresie (składka roczna), sala w ODK udostępniona jest bezpłatnie, możliwość wystąpienia do PSM z wnioskiem o dofinansowanie wycieczki	Cotygodniowe spotkania we czwartki o godz. 16.00, organizacja imprez okolicznościowych (imieniny, andrzejki, mikołajki, spotkania wigilijne), wyjścia do kina, rajdy, ogniska w Janowcu w okresie wiosennym, wycieczki krajoznawcze
Klub Seniora przy MOPS		SOW w Puławach ul. Kołłątaja 64	20	W ramach projektu „Aktywni puławscy seniorzy”	W klubie spotykają się osoby po 60 r.ż. niesamodzielne i niepełnosprawne. Spotkania odbywają się w każdy wtorek i czwartek w wymiarze od 3 do 7 godz.

					<p>Seniorów wspiera animator. Prowadzone są zajęcia animacyjne, w tym artystyczne, pogadanki i prelekcje, wykłady tematyczne, trening kompetencji i umiejętności społecznych dla seniorów, wyjścia i wyjazdy kulturalne.</p> <p>Zajęcia aktywizacyjne m.in : Treningi kompetencji i umiejętności uczestnictwa osób starszych w życiu społecznym (o różnej tematyce w każdym roku – między innymi zajęcia z zakresu asertywności, komunikacji, przeciwdziałaniu stresom, planowaniu budżetu, funkcjonowaniu w okresie senioralnym itp.)</p> <p>Zajęcia integracyjne – turnieje szachowe, gry planszowe i karciane i inne.</p> <p>Zajęcia sportowe – spacer z kijkami do nordic walking, gimnastyka przy muzyce</p> <p>Wykłady tematyczne z zakresu poznawania świata w XXI wieku z zakresu poznawania nowych kultur, tolerancji, samorządności, równości szans, niedyskryminacji mniejszości</p> <p>Spotkania ze specjalistami- lekarzem, prawnikiem, terapeutą</p> <p>Kurs obsługi komputera, tableta, smartfona</p> <p>Udział w wydarzeniach .kulturalnych : wyjazdy do teatru, wyjścia do kina i na miejskie wydarzenia artystyczne i kulturalne,</p> <p>Udział w grupach wsparcia</p> <p>Każdy uczestnik Klubu otrzyma tzw. “kopertę życia” – specjalnie przygotowaną kopertę z najważniejszymi informacjami o stanie zdrowia, przyjmowanych lekach, alergiach, kontaktach do najbliższych, danych osobowych.</p> <p>Podczas zajęć w Klubie przewidziane są podwieczorki.</p> <p>Udział w zajęciach Klubu Seniora jest całkowicie bezpłatny.</p>
Klub Seniora „Więcej czasu” działający przy PCK w Puławach	Os. do kontaktu: Joanna Godziszewska Tel. 530 995 552	Siedziba PCK w Puławach, ul. Wojska Polskiego 13	150	Klub działa w ramach projektu Urzędu Marszałkowskiego (projekt kończy się w listopadzie 2023r.)	W ramach projektu seniorzy podejmują szereg działań, uczestniczą w zajęciach ruchowych, gimnastycznych, nordic walking, basen, zajęciach tanecznych, Udział w wykładach tematycznych np. z dietetykiem, spotkania z ciekawymi ludźmi, wolontariat