

Akademia Kreatywnego Seniora.

-Prowadzenie działań aktywizujących na rzecz osób w wieku senioralnym.

1 czerwiec – 31 grudzień 2025



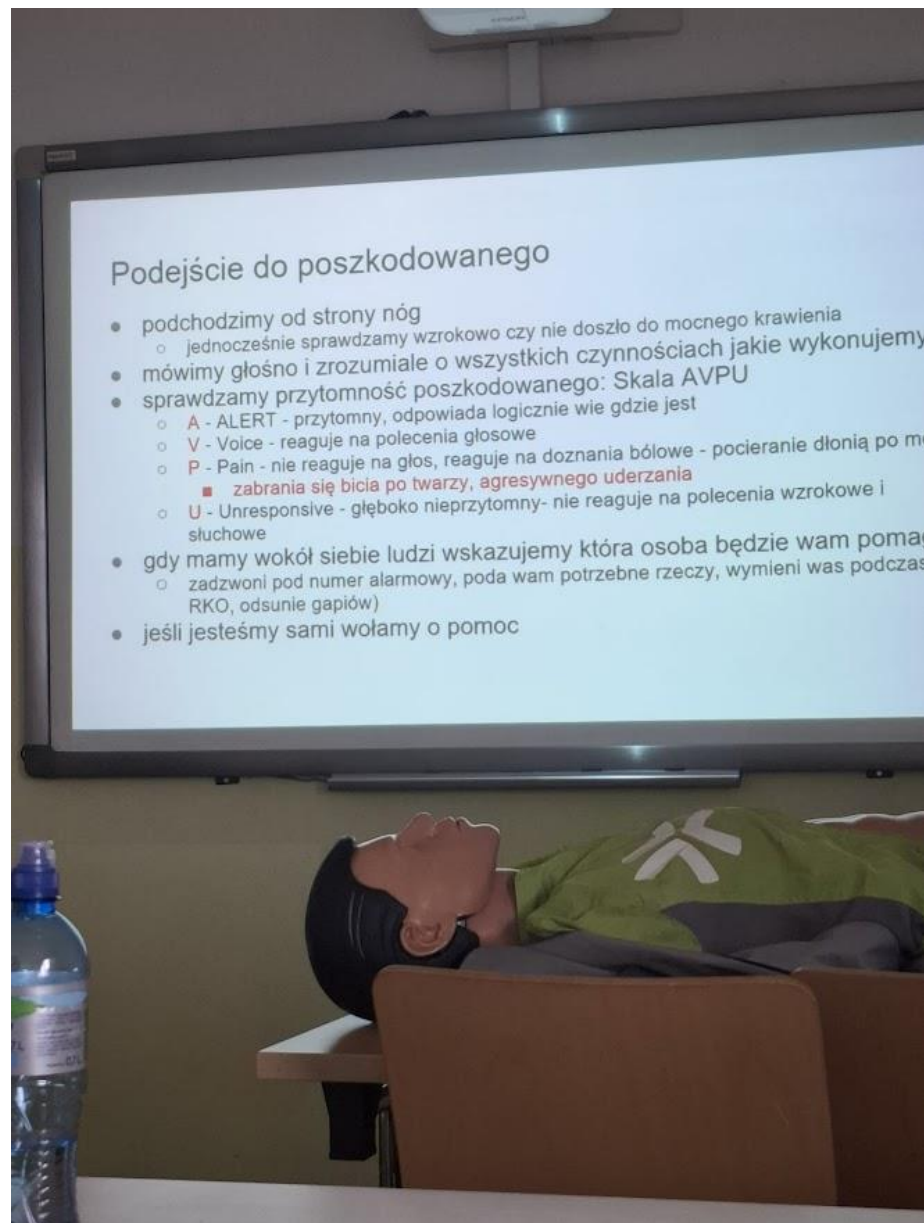
Zadanie współfinansowane ze środków Urzędu Miasta Rzeszowa

Zajęcia warsztatowe dla seniorów

"Kurs I pomocy"

- 11.06.2025





Sąsiedzkie spotkanie integracyjne na Osiedlu Kmity 7.06.2025





Szkolenie wzmacniające bezpieczeństwo os. starszych „Zadbajmy o siebie w czasach kryzysu”, 18.06.2025



Procedury ewakuacyjne

Przygotowanie:

- Spakowanie niezbędnych rzeczy (dokumenty, leki, woda, żywność, odzież, środki higieny)
- Ustalenie trasy ewakuacji i punktu zbiórki.
- Plecak ucieczkowy - zawartość

Podczas ewakuacji:

- Podporządkowanie się poleceniom służb porządkowych.
- Poruszanie się wyznaczonymi trasami.

Po ewakuacji:

- Zgłoszenie się w punktach zbiórki.
- Informowanie odpowiednich służb o potrzebach lub problemach.

Prawa i obowiązki obywateli podczas stanów nadzwyczajnych

Zmiany, ograniczenia i zawieszenia:

- **Stan wojenny:**

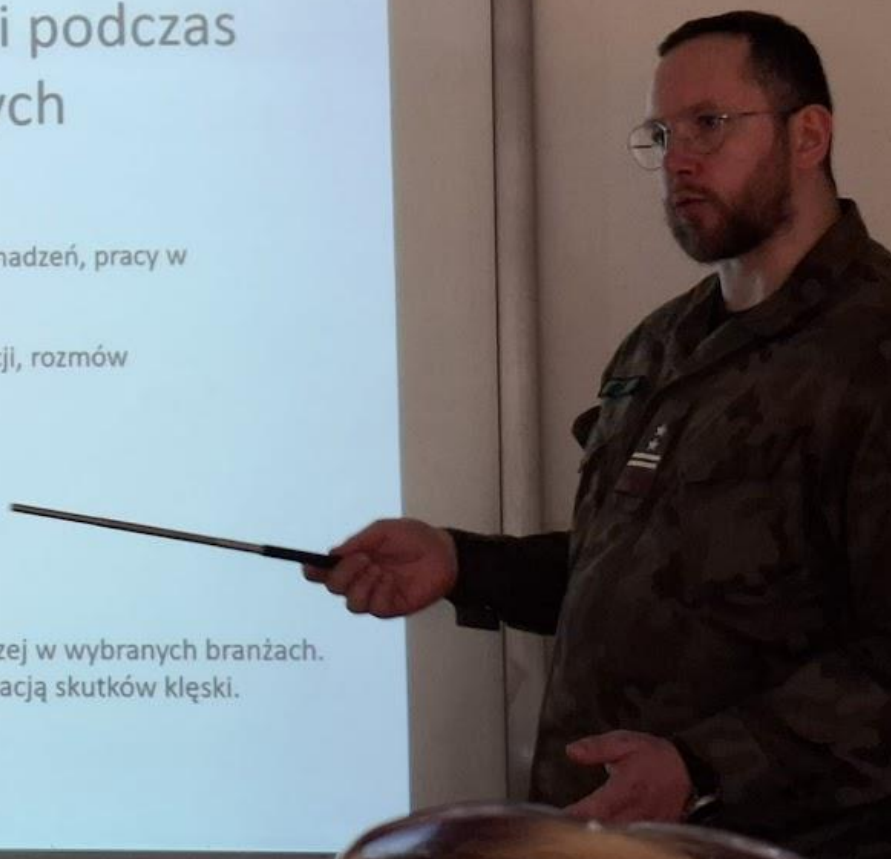
- Możliwość ograniczenia wolności przemieszczania się, zgromadzeń, pracy w określonych zawodach.
- Wprowadzenie obowiązku służby wojskowej.
- Ograniczenie prawa do prywatności (kontrola korespondencji, rozmów telefonicznych).

- **Stan wyjątkowy:**

- Zakaz organizowania zgromadzeń publicznych.
- Cenzura prewencyjna mediów.
- Możliwość wprowadzenia godziny policyjnej.

- **Stan klęski żywiołowej:**

- Nakaz ewakuacji z terenów zagrożonych.
- Ograniczenie prawa do prowadzenia działalności gospodarczej w wybranych branżach.
- Przymusowe świadczenie pracy lub usług w związku z likwidacją skutków klęski.



Szkolenie na temat bezpieczeństwa w sieci „Jak nie dać się zmanipulować”

16 VII 2025







„Leśna Harmonia – Relaks i Energia” - wykład 1.07.2025





WYKŁAD LEŚNA HARMONIA RELAKS I ENERGIA

Projekt



STOWARZYSZENIE
**Kreatywny
Senior w Rzeszowie**



**Akademia
Kreatywnego
Seniora**

PAULINA PATRO
PRZEWODNICZKA KĄPIELI
LEŚNYCH



**BEZPŁATNE
ZAPISY!**

TERMIN: 01.07.2025
godz. 10.00-12.30



Zwiedzanie schronu przeciwiatomowy „Marysieńka” 27.07.2025 pi







„Terapeutyczny i zdrowotny wymiar rodzinnych ogrodów działkowych”

23.06.2025





Polski Związek Działkowców
Krajowa Rada

Otwarty program nowoczesnego zagospodarowania i użytkowania działek na miarę potrzeb współczesnych rodzin

Uchwalony przez Krajową Radę PZD
w dniu 20.03.2019 r. uchwałą nr 5/XXVIII/2019

Broszura bezpłatna wydana dla instruktorów ogrodniczych w PZD ze środków KR PZD



mgr inż. Teresa Sabat

Warzywnik dla początkujących

Broszura bezpłatna
dla działkowców z PZD
wydana ze środków KR PZD





„Leśna Harmonia – Relaks i Energia”
"Spacer po zdrowie – Moc Lasu"
Hermanowa
5.07.2025





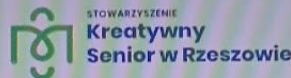








"Szlachetne zdrowie" - jak budować w sobie zdolność podnoszenia się z kryzysów oraz przekuwania porażek w sukcesy?" - 8.08.2025



SZLACHETNE ZDROWIE

Jak budować w sobie zdolność podnoszenia się z kryzysów oraz przekuwania porażek w sukcesy?

📅 Termin: 8 sierpnia 2025, godz. 15:00

📍 Miejsce: MCI Feniks, ul. 3-go Maja 13, Rzeszów

👤 Spotkanie poprowadzi psycholog

🎓 **Udział wyłącznie dla uczestników Akademii Kreatywnego Seniora**

ALPAKOTERAPIA

Mini Zoo "The Farm" ZOOTERAPIA -

9.08.2025







Spotkanie integracyjne

DZIAŁKOTERAPIA ROD WALTER

25.09.2025







Zespół zamkowo-parkowy w Łańcuci

Wyjazd edukacyjno – integracyjny

3.10.2025







Konferencja

„Współpraca międzypokoleniowa” - Co daje nam srebrna gospodarka?

8.09.2025







Zadanie publiczne „Wsparcie rzeszowskich organizacji pozarządowych”
jest finansowane ze środków otrzymanych od Gminy Miasto Rzeszów



Stowarzyszenie „Kreatywny Senior w Rzeszowie”



STOWARZYSZENIE
**Kreatywny
Senior w Rzeszowie**

ul. Bohaterów 3/16, 35-112 Rzeszów

skreatywnys@onet.pl

kreatywnysenior.pl

+48 727 703 688

Stowarzyszenie Kreatywny Senior w Rzeszowie

Aplikacja mobilna „Senior w Sieci”



Konkurs „Miejsce Przyjazne Seniorom”

Zebranie Kapituły

30.10.2025



Organizatorzy konkursu



Patroni medialni



Konkurs „Miejsce Przyjazne Seniorom” – edycja 2025
sfinansowano ze środków Urzędu Miasta Rzeszowa



Rzeszów realizuje obecnie koncepcję miast przyjaznych do życia wszystkim mieszkańcom, gdzie uwzględniane są zróżnicowane potrzeby mieszkańców ze względu na wiek.

Nadszedł czas wspólnej pracy nad przystosowywaniem środowiska miejskiego do oczekiwań starszego pokolenia.

Czas też na pracę nad świadomym przystosowywaniem miasta do potrzeb przyszłych pokoleń.

Przykładowa oferta dostępna dla rzeszowskich seniorów

- **Ogólnopolska Karta seniora – zniżki na usługi i zakupy**
- **Rzeszowska karta miejska RTM**
- **Wejścia na Miejskie baseny - zniżki**
- **Stacjonarne i terminowe ośrodki pobytu dla osób niesamodzielnych**
- **Wprowadzenie do powszechnego użycia opasek ratunkowych monitorujących stan zdrowia. To rozwiązanie uwalnia od strachu zarówno samego seniora, jak i jego bliskich.**
- **Usługa wytchnieniową dla opiekuna np. Domy Dziennego Pobytu**
- **Tygodniowa bezpłatna oferta imprez podczas senioraliów**
- **Miejskie potańcówki**

**V Jubileuszowa Gala Konkursu
MIEJSCE PRZYJAZNE SENIOROM
25 listopad 2025 rok**

Konkurs „Miejsce Przyjazne Seniorom”

Gala konkursu

25.11.2025



W Polsce brakuje spójnego systemu odpowiadającego na potrzeby seniorów

„**Srebrna gospodarka**” (silver economy) zamiennie z określeniem „**srebrny rynek**” (silver market), to przestrzeń na którym oferowane są produkty i usługi skierowane przede wszystkim do zamożnych osób powyżej 50. roku życia, takie jak:

- dobra luksusowe,
- wysokiej jakości samochody,
- prywatna bankowość,
- usługi turystyczne,
- medyczne i około medyczne.

Mają one zaspokajać ich potrzeby konsumpcyjne, bytowe oraz zdrowotne.

- adaptować dobra i usługi do osób o różnym wieku, kondycji fizycznej i możliwościach poznawczych, co może skutkować integracją społeczną.

Wychodzimy z założenia, że nikt nie jest zwolniony z myślenia o starości, w szczególności osoby młode, „programujące” swoje życie, a ostatnia faza życia rzadziej jest ich przedmiotem planów i rozważań.

**Zapraszamy do współpracy
oraz uczestnictwa w
kolejnych działaniach
naszego Stowarzyszenia**

www.kreatywnysenior.pl
aplikacja Senior w Sieci
tel. 727 703 688