

TÁJÉKOZTATÓ

AZ AKTÍV IDŐSÖDÉS ÉVÉVEL KAPCSOLATBAN

2012 az aktív idősödés éve. A generációk közötti kapcsolattartás elősegítését szem előtt tartva, valamint a köznevelési törvény által elvárt – a diákok önkéntes tevékenységét megalapozva - Miskolc Megyei Jogú Város Önkormányzata egy tíz hetes programot szervez aktív időskorúak részére iskolák, speciális szakemberek és segíteni szándékozó diákok bevonásával.

A tervezett program két területen valósul meg.

1. Informatikai ismeretek fejlesztése

- Informatika oktatás az aktív időskorú emberek számára iskolai környezetben diákok közreműködésével, tanári felügyelettel. A diákok az időskorúak számára személyre szabottan tudnak segítséget nyújtani a következő területeken:
 - alapfokú számítógépes ismeretek,
 - internetes és levelező programok használata.

Miskolc Megyei Jogú Város felkérésére az alábbi iskolák ajánlották fel segítségüket a tervezett program lebonyolításához:

- Avasi Gimnázium,
- Diósgyőri Gimnázium,
- Berzeviczy Gergely Szakközépiskola és Szakképző Központ.

A foglalkozások - mindhárom iskolában heti egy alkalommal valósulnak meg a kora délutáni órákra tervezve.

2. Sport

A szépkorúak életkori sajátosságainak figyelembevételével sportprogramot állítunk össze, mely a következő lehetőségeket tartalmazza:

- Túra (túravezetők irányításával) nordic walking kipróbálásának lehetőségével szombati napokon. A szervezésben aktívan részt vesz a B.-A.-Z. Megyei Természetjáró Szövetség.
- Vízi gimnasztika, szakember által irányított vízi torna. Nem szükséges úszástudás, szombati napokon délelőtti órákban lenne. Az órákat Frigyik Erika gyógytestnevelő tartja.
- Speciális gimnasztika, szakember irányításával, speciális korosztálynak megfelelő gyakorlatokkal hétköznap délelőtt heti egy alkalommal. A foglalkozást Szanyi Mária bodyart oktató tartja.

A fenti események kapcsán reményeink szerint aktív és kölcsönös együttműködés jön létre az Önkormányzat és a helyi idősügyi tanácsok, szervezetek között.

INFORMATIKA

A programok helyszínei és időpontjai:

Avasi Gimnázium:

Hétfőnként 13¹⁵-14⁰⁰

az alábbi napokon: október 8., 15. november 5., 12., 19., 26. december 3., 10., 17.

Berzeviczy Gergely Szakközépiskola és Szakképző Központ:

Hétfőnként 14³⁰-15¹⁵

az alábbi napokon: október 8., 15. november 5., 12., 19., 26. december 3., 10., 17.

Diósgyőri Gimnázium

Keddenként: 14³⁰-15¹⁵

az alábbi napokon: október 9., 16. november 6., 13., 20., 27. december 4., 11., 18.

SPORT

Heti két alkalomra tervezünk mozgást, minden héten 1 napon gimnasztika, hétfőn pedig úszás vagy túra program lesz az alábbiak szerint.

A programok helyszínei és időpontjai:

Gimnasztika: Ifjúsági és Szabadidő Ház (Miskolc, Győri kapu 27.)

Szerda: 9⁰⁰-10⁰⁰

az alábbi napokon: október 10., 17. november 7., 14., 21., 28. december 5., 12., 19.

Vízi Gimnasztika: Selyemréti Uszoda

Szombat: 9⁰⁰-10⁰⁰

az alábbi napokon: október 06., 20. november 10., 24., december 8.

Túra

Szombat délelőttönként az alábbi napokon:

október 13. Majális Park-Kecskelyuk-Forrásvölgyi tanösvény-Majális Park (4,7 km) **Indulás: 8³⁰-**

az 1-es busz Majális park végállomásától

október 27. Hollóstető-Bodzás-rét-Mészárszék-Bükkszentkereszt (7,5 km) **Indulás: 9¹⁵**
Hollóstető turistaház autóbusz megálló (érkezés egyénileg)

november 17. Lillafüred-Lencsés-forrás-Kaszás-rét-Hársas bérc-Majális Park (8 km) **Indulás: 8⁴⁵**
Lillafüred, kisvasút végállomás

december 01. Hóvirág út-Petáros dűlő- Ostoros hegy-Királyasztal-Majális-park (6,5 km)

Indulás: 8³⁰ az 1-es busz Hóvirág utcai megállójától

december 15. Majális -park-Vadaspark-Z jelzés-Köpüs völgy-Hegyalja utca (6,5 km) **Indulás: 8³⁰**
az 1-es busz Majális park végállomásától