Agentúra Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu SR pre štrukturálne fondy EÚ

Moderné vzdelávanie pre vedomostnú spoločnosť/
Projekt je spolufinancovaný zo zdrojov EÚ

Európska únia
Európsky sociálny fond

„Aktívne starnutie seniorov v okrese Ružomberok“

Na základe získaného grantu z Európskeho sociálneho fondu, s prispením zo štátneho rozpočtu a z rozpočtu mesta, ponúka Mesto Ružomberok v roku 2014 pre obyvateľov okresu Ružomberok – seniorov nad 50 rokov, možnosť ďalšieho vzdelávania v nasledujúcich oblastiach:

1. **Práca s počítačom – začiatočníci, pokročilí**
2. **Jazykové vzdelávanie – AJ, NJ, RJ – začiatočníci, pokročilí**
3. **Poznaj svoj región**
4. **Gerontológia v praxi – pre opatrovateľky**
5. **Zdravý životný štýl – teória a prax**
6. **Osobnostný rozvoj – sociálno-psychologické a právno-ekonomické poradenstvo**

Kurzy sú bezplatné, určené pre seniorov nad 50 rokov s ukončeným SŠ alebo VŠ vzdelaním, s trvalým pobytom v okrese Ružomberok. Jeden senior môže byť účastníkom aj viacerých kurzov.

Podrobnosti:

1. **Práca s počítačom**
- začiatočníci : 80 hodín v troch 10 členných skupinách. Absolvent kurzu bude ovládať základy práce s MS Office, Word, Outlook, Excel, Internet, Google, elektronická pošta, sociálne siete.
- pokročilí : 80 hodín vo dvoch 10 členných skupinách. Absolvent bude schopný samostatne pracovať s MS Office, Word, Outlook, Excel, Internet, Google, elektronickou poštou, sociálnymi sieťami.

Mesto Ružomberok poskytne účastníkom PC a základné učebné pomôcky.

2. Jazykové vzdelávanie – anglický jazyk, nemecký jazyk, ruský jazyk – začiatočníci, pokročilí. Vyučovanie bude prebiehať v 6 členných skupinách, 2 x týždenne v podvečerných hodinách v ZŠ Dončova, celkom 192 hodín každý kurz.

Mesto Ružomberok poskytne účastníkom knihy, zošity a potrebné učebné pomôcky.

3. Poznaj svoj región
160 hodín teoretického a praktického poznávania regiónu v 15 člennej skupine.

Mesto Ružomberok poskytne účastníkom dopravu a vstupné do navštívených objektov.

4. Gerontológia v praxi – určené pre opatrovateľky
80 hodín vo dvoch 15 členných skupinách
Teoretické prednášky a praktické cvičenia z oblasti procesov starnutia a s tým súvisiacich chorôb, starostlivosť o pacientov.

5. Zdravý životný štýl
20 hodín teórie a 60 hodín praxe v troch 15 členných skupinách
Účastníci si osvoja vedomosti a praktické návyky z oblastí :
- ako starnúť v dobrej fyzickej a psychickej kondícii
- prevencia a príznaky najčastejších ochorení seniorov
- problematika civilizačných ochorení
- zdravá výživa a zdravý životný štýl

6. Osobnostný rozvoj
40 hodín v troch 15 členných skupinách – sociálno-psychologické poradenstvo a
40 hodín v troch 15 členných skupinách – právno-ekonomické poradenstvo

Všetky aktivity budú realizované v roku 2014. Teoretická výučba sa uskutoční v popoludňajších a večerných hodinách v ZŠ na ulici Dončova.
Presnejší časový harmonogram bude určený na základe komunikácie s lektorom a účastníkmi vzdelávania. S prihlásenými záujemcami bude uskutočnený informačný pohovor. V prípade veľkého záujmu budú účastníci kurzov vybraní na základe podmienok grantu.

Prihlásiť sa môžete do 6.12.2013 výhradne prostredníctvom elektronickej pošty na adrese

scheer@ruzomberok.sk .

V prihláške uveďte nasledujúce údaje:

priezvisko a meno, dátum narodenia, adresu bydliska, e-mailový, prípadne tlf. kontakt

a aktivity, o ktoré máte záujem.