

AKADEMIA „NA STRAŻY SENIORÓW”

II EDYCJA



<https://www.hdfcergo.com/blogs/health-insurance/health-insurance-for-senior-citizens>

STRAŻ MIEJSKA W CHOJNICACH

CHOJNICE UL. DWORCOWA 27, <https://strazmiejskachojnice.pl/>

AKADEMIA „ NA STRAŻY SENIORÓW”

Prowadzący:

- **Jarosław Piechowski** – Straż Miejska w Chojnicach
- **Maciej Gierszewski** – Straż Miejska w Chojnicach

Prelegenci i instytucje współprowadzące :

- **Kinga Chmara, Patrycja Michalak** – warsztaty dietetyczne Bank Żywności w Chojnicach, Dietetyczna Babeczka Kinga Chmara
- **Jarosław Piechowski, Maciej Gierszewski** – Straż Miejska Chojnice
- **Dariusz Sturmowski, Rafał Olkowski** – techniki samoobrony Straż Miejska w Chojnicach
- **Państwowa Straż Pożarna w Chojnicach** – warsztaty z bezpieczeństwa pożarowego

Grupa: max. 40 uczestników

Miejsce: - Sala konferencyjna Straży Miejskiej w Chojnicach ul. Dworcowa 27

- Sala gimnastyczna przy Ośrodku Profilaktyki Rodzinnej w Chojnicach ul. Strzelecka 31A

Termin: Rozpoczęcie: 31 stycznia 2025 r. godz. 12:00

Uroczyste zakończenie: maj 2025 r. (warsztaty 1 raz w miesiącu)

Certyfikat ukończenia Akademii: warunkiem ukończenia Akademii jest uczestnictwo min. 4 z 5 bloków tematycznych

Bloki Tematyczne:

1. Warsztaty dietetyczne z profilaktyki żywieniowej:

- sposoby odżywiania,
- zmiana nawyków żywieniowych
- terapie dietetyczne (jak bezpiecznie schudnąć, jak przytyć)
- wspomaganie dietetyczne w leczeniu chorób itd.

Miejsce: Sala konferencyjna Straży Miejskiej - Chojnice ul. Dworcowa 27

Prowadzący: p. Kinga Chmara - Dietetyczna Babeczka Kinga Chmara

p. Patrycja Michalak – Dyrektor Banku Żywności w Chojnicach

Grupa: max. 40 osób

Termin: 31 stycznia 2025 r. godz. 12.00



źródło: <https://redro.pl/obraz-dietetyk-dietologa-con-piramide-alimentare,32744286>

2. Warsztaty z samoobrony:

- podstawowe techniki obrony

- możliwości i wykorzystanie przedmiotów codziennego użytku w obronie przed napastnikiem

Miejsce: Sala gimnastyczna przy Ośrodku Profilaktyki Rodzinnej w Chojnicach ul. Strzelecka 31A

Prowadzący: Dariusz Sturmowski, Rafał Olkowski

Grupa: 2 grupy po max. 20 osób

Termin: II połowa lutego 2025r. godz. 11-13



źródło: <https://pl.freepik.com/wektory/samoobrona>

3. Warsztaty bezpieczny senior – jak nie stać się ofiarą przestępstwa- studium przypadku; bezpieczeństwo w ruchu drogowym:

- oszustwa „na wnuczka” i jego pochodne (na policjanta, na gazownika itd.)
- podstawowe metody działania sprawców na podstawie studium przypadku
- bezpieczeństwo w ruchu drogowym – prawa i obowiązki oraz profilaktyka

Miejsce: Sala konferencyjna Straży Miejskiej - Chojnice ul. Dworcowa 27 (dawny budynek PKP)

Prowadzący: Jarosław Piechowski – Komendant SM Chojnice

Maciej Gierszewski – Straż Miejska w Chojnicach

Grupa: max. 40 osób

Termin: II połowa marca 2025 r.

NIE DAJ SIĘ NABRAĆ "NA WNUCZKA" I "NA POLICJANTA"

JAK DZIAŁAJĄ OSZUŚCI?

- 
- 1 Dzwoni telefon, podnosisz słuchawkę
 - 2 Osoba, z którą rozmawiasz przekonuje, że jest Twoim wnuczkim, krewnym, jego znajomym lub inną bliską osobą z Twojej rodziny
 - 3 Osoba ta informuje, że pilnie potrzebuje pieniędzy
 - 4 Telefon dzwoni ponownie. Osoba informuje, że jest policjantem i przekonuje, że przed chwilą dzwonił oszust, a Ty musisz pomóc go zatrzymać
 - 5 Zostajesz poinformowany, że potrzebne są pieniądze, które masz przekazać nieznanej Ci osobie. Pamiętaj, policja nigdy nie prosi o przekazanie pieniędzy i nigdy nie dzwoni z takim żądaniem

PAMIĘTAJ!

- 1 Policja nigdy nie prosi o przekazanie pieniędzy. Policja nigdy nie informuje telefonicznie o prowadzonych działaniach. Jeżeli odebrałeś taki telefon bądź pewien, że dzwoni oszust.
- 2 Nigdy w takich lub podobnych sytuacjach nie przekazuj pieniędzy, nie podpisuj dokumentów.
- 3 Po takiej rozmowie natychmiast zadzwoń do kogoś bliskiego na znany ci numer telefonu i opowiedz o tym zdarzeniu.
- 4 Zawsze w takiej sytuacji powiadom policję dzwoniąc pod nr 112.

Ministerstwo
Spraw Wewnętrznych
i Administracji



/MSWIARP



@MSWIA_RP



/MSWIARP



/mswia_rp

<https://www.wirtualnemedi.pl/arttykul/plakat-i-ulotka-ostrzega-seniorow-przed-kradziejami>

4. Warsztaty psychologiczne:

- sposoby radzenia sobie ze stresem, podstawowe techniki;
- psychoterapia dla seniorów;
- praktyczne zajęcia grupowe.

Miejsce: Sala konferencyjna Straży Miejskiej - Chojnice ul. Dworcowa 27 (dawny budynek PKP)

lub sala gimnastyczna Ośrodka Profilaktyki Rodzinnej w Chojnicach

Prowadzący:

Grupa: max. 40 osób

Termin: II połowa kwietnia 2025 r.



źródło: <https://rehasanka.pl/zdrowy-kregoslup-senior-warszawa/>

5. Warsztaty z zakresu bezpieczeństwa pożarowego:

- zwiększenie świadomości osób starszych w zakresie bezpieczeństwa pożarowego
- potencjalne przyczyny powstawania pożarów
- postępowanie w razie wypadku, pożaru i innych niebezpieczeństwa,
- zagrożenia dotyczące występowania tlenku węgla

Miejsce: Sala konferencyjna Straży Miejskiej - Chojnice ul. Dworcowa 27 (dawny budynek PKP)

Prowadzący: funkcjonariusze Państwowej Straży Pożarnej w Chojnicach

Grupa: max. 40 osób

Termin: II połowa maja 2025 r.



<https://redro.pl/fototapeta-kolekcja-ochrona-przeciwpozarowa,210041>

UROCZYSTE ZAKOŃCZENIE AKADEMII:

- po zakończeniu 5 bloku tematycznego
- wręczenie certyfikatów i drobnych upominków z udziałem Burmistrza Miasta Chojnice