



Projekt Krajowego Stowarzyszenia Sołtysów
zatytułowany „**Między nami seniorami**” **jest dofinansowany**
przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej
w ramach Rządowego Programu Aktywizacji Społecznej
Osób Starszych (ASOS) na lata 2012-2013.

czas realizacji: **czerwiec-grudzień 2013 r.**

Celem głównym projektu było przeprowadzenie działań edukacyjnych w zakresie wsparcia rozwoju i aktywizacji seniorów oraz zmiana postrzegania osób starszych w społeczności. Projekt odpowiada na dominującą potrzebę wzmacniania kompetencji osób starszych w pełnieniu różnych ról społecznych oraz współtworzenia możliwości i warunków do godnego życia w okresie starości.

Projekt polegał na organizacji cyklu spotkań edukacyjnych, które składały się z części wykładowej na temat profilaktyki zdrowia i promocji zdrowego trybu życia, warsztatów rozwojowych i części aktywizującej. Został opracowany biuletyn prezentujący aktywną działalność seniorów oraz ukaże się cykl artykułów na łamach „Gazety Sołeckiej”. W ramach projektu zostało przeprowadzone doradztwo rozwojowe i zorganizowane wyjazdy studyjne dla uczestników.

Edukacja na rzecz aktywnego starzenia się zrealizowana w ramach projektu miała na celu podniesienie poziomu wiedzy i praktycznych umiejętności grupy osób w wieku 50+ w zakresie uczestnictwa i rozwijania form aktywności społecznej w oparciu o zindywidualizowany potencjał społeczno-zawodowy osób starszych.

Działania projektu

Cykl 10 spotkań edukacyjnych dla 8 grup w gminach: Dąbie, Golina, Grzegorzew, Koło, Kłodawa, Rychwał, Tuliszków i Turek.

1. wykłady

na temat profilaktyki zdrowia i promocji zdrowego trybu życia prezentujące ogólne zasady żywienia - dostosowanie diety do wieku, profilaktykę najczęściej występujących chorób osób w starszym wieku, konwencjonalne i niekonwencjonalne metody leczenia oraz pozytywne aspekty zdrowotne w aktywności sportowej.

2. warsztaty rozwojowe

sprzyjały lepszemu funkcjonowaniu seniorów w społeczeństwie. Zwiększyły kompetencje społeczne i przekonanie na własny temat: swoich cech, typowych zachowań, emocji, w kontakcie z innymi osobami. Uczestnicy pozyskali wiedzę w zakresie własnych predyspozycji, atrybutów i umiejętności, które będą stanowić bazę do zaangażowania w działalność społeczną.

3. część aktywizująca

to przeprowadzenie wspólnych działań gdzie dużym zainteresowaniem cieszyło się rękodzieło, w tym wiklina papierowa, decoupage, kwiaty z papieru i masa solna. Zajęcia stanowiły świetną zabawę dla seniorów oraz dały możliwość rozwoju własnego talentu czy zainteresowania nowymi możliwościami spędzania czasu.

Dwugodzinne doradztwo indywidualne

Działanie to miało na celu przygotowanie i wsparcie seniorów w określeniu swojej ścieżki rozwoju, stworzenie własnego pomysłu i sprawdzenie możliwości funkcjonowania w społeczności. Doradca pomógł: zdiagnozować potencjał danej osoby, przełamać osobiste bariery i ograniczenia w zaktywizowaniu się, zaplanować działania, które powinny być realizowane, aby uaktywnić się społecznie, wskazać możliwości realizacji aktywności.

Wyjazd studyjny do gminy Kłodawa

Seniorzy zapoznali się z działalnością, sposobami spędzania wolnego czasu, zainteresowaniami, pasjami i aktywnością „kłodawskiej grupy”. Wyjazd umożliwił nawiązanie kontaktów, wymianę doświadczeń i utwierdził w słuszności podejmowania trudu zaktywizowania się i otwarcia na świat. Podczas spotkania integracyjnego seniorzy zwiedzali ciekawe miejsca: Kopalnię Soli „Kłodawa”, Lipowy Gościniec z Eko Muzeum w Krzykosach, placówkę edukacyjno-muzealną Centralnego Archiwum Geologicznego Państwowego Instytutu Geologicznego w Leszczach, Kościół Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny w Kłodawie a w Pomarzanach Fabrycznych zobaczyli powstałe tam inicjatywy lokalne, które zaprezentowali im przedstawiciele Stowarzyszenia „Solna Dolina” Lokalna Grupa Działania.

W ramach promocji projektu został zrealizowany reportaż telewizyjny, wydany biuletyn oraz ukazał się cykl artykułów w „Gazecie Sołeckiej”.