Fundusze Europejskie dla Kujaw i Pomorza | Rzeczpospolita Polska | Dofinansowane przez Unię Europejską | Samorząd Województwa Kujawsko-Pomorskiego

DLA CIAŁA I DLA DUSZY

Całkowita wartość projektu:	104 410,00 zł
Kwota dofinansowania UE:	99 110,00 zł

Cel projektu:

Celem głównym projektu było wsparcie integracji społecznej osób starszych 60+ z obszaru LSR Stowarzyszenia Lokalna Grupa Działania Czarnoziem na Soli na lata 2023–2027 w zakresie włączenia społecznego. Cel ten został osiągnięty poprzez utworzenie Klubu Seniora, którego zadaniem było podniesienie aktywności społecznej, kulturalnej i fizycznej osób starszych narażonych na marginalizację na obszarze LSR. Wsparciem objęto 16 osób.

Klub Seniora był miejscem przyjaznym seniorom, zapewniającym poczucie bezpieczeństwa i lokalnej wspólnoty, z empatyczną i kompetentną kadrą. Tworzył przestrzeń sprzyjającą wymianie doświadczeń i pomysłów oraz wspólnemu spędzaniu wolnego czasu. W klubie każdy uczestnik miał równe prawo do wypowiedzi, decyzje podejmowano wspólnie, a relacje opierały się na wzajemnym szacunku i tolerancji.

Klub oferował elastyczną i zróżnicowaną ofertę zajęć, dopasowaną do zainteresowań, zdolności, predyspozycji, potrzeb i preferencji uczestników. Oferta ta wynikała z informacji pozyskanych na etapie opracowywania koncepcji funkcjonowania klubu bezpośrednio od potencjalnych uczestników, dotyczących ich zainteresowań, potrzeb i pomysłów na zajęcia. Informacje te zebrano podczas spotkań grupowych, indywidualnych rozmów ze społecznością lokalną

	oraz w oparciu o obszary wyszczególnione w Standardzie Klubów Seniora, a także na podstawie danych uzyskanych bezpośrednio od uczestników projektu.
Grupa docelowa:	Osoby starsze, zamieszkujące na obszarze objętym LSR, tj. gmin miejskich i miejsko-wiejskich powiatu inowrocławskiego (z wyłączeniem miasta Inowrocław), czyli gminy Dąbrowa Biskupia, Gniewkowo, Inowrocław (gmina wiejska), Janikowo, Kruszwica, Pakość, Rojewo, Złotniki Kujawskie. Za osobę starszą należy rozumieć osobę, która ukończyła 60 rok życia.
Zadania i działania:	Zadanie polegało na utworzeniu oraz zapewnieniu funkcjonowania Klubu Seniora poprzez realizację kompleksowego programu działań: 1. Wsparcie psychologiczne – każdy z uczestników projektu otrzymał indywidualne wsparcie psychologiczne w wymiarze 3 godzin. Spotkania odbywały się w formie konsultacji indywidualnych realizowanych na początku uczestnictwa w projekcie (w pierwszych dwóch tygodniach funkcjonowania Klubu Seniora). Zajęcia koncentrowały się na pracy nad indywidualnie zdiagnozowanymi trudnościami emocjonalnymi i społecznymi, które mogły stanowić barierę w aktywnym uczestnictwie w życiu społecznym. Obejmowały m.in. wzmacnianie poczucia własnej wartości, rozwijanie samodzielności, przełamywanie barier i lęków, poprawę komunikacji interpersonalnej, a także wsparcie w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami życiowymi. Dodatkowo w trakcie funkcjonowania Klubu Seniora zorganizowano dwa grupowe warsztaty z psychologiem (po 2 godziny każde). Ich celem było rozwijanie umiejętności współpracy, wzmacnianie relacji między uczestnikami oraz budowanie poczucia wspólnoty i integracji w grupie.

2. Rozwój kreatywności, przedsiębiorczości i zainteresowań – w ramach zadania uczestnicy projektu brali udział w cyklu warsztatów rozwijających kreatywność, zainteresowania oraz postawy przedsiębiorcze. Zrealizowano 21 spotkań warsztatowych, każde w wymiarze 4 godzin. Warsztaty miały charakter artystyczny, twórczy, hobbystyczny oraz animacyjny i obejmowały m.in. zajęcia rękodzielnicze, muzyczne, teatralne, kabaretowe oraz warsztaty rozwijające inicjatywę i pomysłowość uczestników. Głównym celem zajęć było wzmacnianie kompetencji społecznych, rozwijanie talentów oraz przełamywanie barier związanych z niską aktywnością społeczną. Dzięki udziałowi w warsztatach seniorzy zyskali większą pewność siebie, rozwijali swoje pasje oraz budowali relacje społeczne, co w istotny sposób przeciwdziałało izolacji i wykluczeniu społecznemu.

3. Rozwój kultury fizycznej – w celu promowania zdrowego stylu życia oraz poprawy kondycji fizycznej seniorów zorganizowano cykl zajęć ruchowych. Łącznie przeprowadzono 17 spotkań po 3 godziny każde. Zajęcia obejmowały różnorodne formy aktywności fizycznej, w tym ćwiczenia ruchowe, zajęcia taneczne oraz inne formy rekreacji ruchowej dostosowane do możliwości i potrzeb osób w wieku senioralnym. Realizacja tych działań sprzyjała poprawie sprawności fizycznej uczestników, wzmacniała ich samopoczucie oraz motywowała do podejmowania regularnej aktywności ruchowej.

4. Edukacja ekologiczna – zrealizowano 10 spotkań warsztatowych po 6 godzin każde. W trakcie warsztatów uczestnicy zdobywali wiedzę dotyczącą ochrony środowiska oraz sposobów wdrażania proekologicznych rozwiązań w codziennym życiu. Podczas zajęć omawiano m.in. zagadnienia związane z oszczędzaniem energii, wody i ciepła, ograniczaniem ilości wytwarzanych odpadów, ideą zero waste, wspieraniem bioróżnorodności oraz ograniczaniem

	zanieczyszczenia powietrza. Uczestnicy poznali również zjawisko tzw. „ekościemy” oraz sposoby rozpoznawania nieprawdziwych informacji dotyczących ekologii. Warsztaty umożliwiły uczestnikom nie tylko zdobycie wiedzy, ale także wypracowanie praktycznych rozwiązań możliwych do zastosowania w ich najbliższym otoczeniu. W ramach zajęć seniorzy przygotowali także lokalną kampanię informacyjno-edukacyjną, obejmującą m.in. przygotowanie plakatów i ulotek oraz organizację międzypokoleniowych spotkań, podczas których promowali postawy proekologiczne wśród mieszkańców swojej miejscowości. 5. Udział w kulturze i uwrażliwienie na sztukę – w ramach projektu zorganizowano również pięć grupowych wyjazdów i wizyt o charakterze kulturalnym i edukacyjnym. Działania te miały na celu umożliwienie seniorom aktywnego uczestnictwa w życiu kulturalnym oraz rozwijanie wrażliwości na sztukę. Kontakt ze sztuką sprzyjał refleksji, pobudzał wyobraźnię oraz wspierał rozwój poznawczy. Wspólne uczestnictwo w wydarzeniach kulturalnych sprzyjało także integracji grupy, budowaniu relacji społecznych oraz tworzeniu przestrzeni do wymiany doświadczeń i rozmów. Dla wielu uczestników była to również okazja do odkrywania nowych form aktywności oraz wyrażania siebie poprzez kontakt ze sztuką. Zaangażowanie w kulturę przyczyniało się tym samym do poprawy jakości życia seniorów oraz wzmacniania ich aktywności społecznej.
Efekty, rezultaty działań:	1. Całkowita liczba osób objętych wsparciem – 16 os. 2. Liczba osób starszych objętych wsparciem w klubach seniora, gospodarstwach opiekuńczych i Uniwersytetach Trzeciego Wieku – 16 os. 3. Wspierane strategie rozwoju lokalnego kierowane przez społeczność – 1 szt.

	4. Ludność objęta projektami w ramach strategii zintegrowanego rozwoju terytorialnego – 16 os. 5. Liczba osób, których sytuacja społeczna uległa poprawie po opuszczeniu programu – 16 os. 6. Liczba objętych wsparciem klubów seniora, gospodarstw opiekuńczych i uniwersytetów trzeciego wieku – 1 szt.

#FunduszeUE