

Żadna jesień - druga wiosna



Całkowita wartość projektu:

89 285,00 zł

Kwota dofinansowania UE:

84 785,00 zł

Cel projektu:

Celem projektu było utworzenie i funkcjonowanie Klubu Seniora umożliwiającego aktywną integrację 15 seniorów poprzez podniesienie aktywności kulturalnej i fizycznej osób starszych narażonych na marginalizację społeczną. Klub był miejscem przyjaznym uczestnikom, odpowiadał ich potrzebom i zapewniał kompleksową ofertę wsparcia uczestników w następujących obszarach: profilaktyka i edukacja zdrowotna, rozwój kreatywności, rozwój tożsamości lokalnej oraz udział w kulturze i uwrażliwienie na sztukę. Cel projektu opracowano na podstawie dogłębnej analizy problemów grupy docelowej, w szczególności uwzględniając problematykę starzejącego się społeczeństwa.

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:

Zadaniem było utworzenie i funkcjonowanie klubu seniora. W ramach zadania odbyły się warsztaty, spotkania i wydarzenia w

następujących obszarach:

1. Profilaktyka i edukacja zdrowotna – w ramach działań odbyły się zajęcia z fizjoterapeutą, które objęły łącznie 20 godzin.

Podczas spotkań uczestnicy wykonywali ćwiczenia poprawiające sprawność fizyczną, wzmacniające mięśnie oraz wspierające prawidłową postawę ciała. Uzupełnieniem zajęć z fizjoterapeutą były zajęcia na basenie, podczas których zrealizowano 12 spotkań po 1 godzinie. Aktywność w wodzie sprzyjała poprawie ogólnej kondycji fizycznej uczestników, wzmacnianiu mięśni oraz zwiększeniu ich aktywności ruchowej. Zrealizowano również zajęcia z pielęgniarką, w trakcie których uczestnicy zdobyli wiedzę na temat profilaktyki zdrowotnej oraz zasad zdrowego stylu życia. Dodatkowo przeprowadzono zajęcia z dogoterapii w łącznym wymiarze 6 godzin. Spotkania te sprzyjały poprawie samopoczucia uczestników, redukcji stresu oraz budowaniu pozytywnych relacji społecznych poprzez kontakt z odpowiednio przygotowanymi psami terapeutycznymi.

2. Rozwój kreatywności – przeprowadzono warsztaty rękodzieła, które odbyły się w formie 5 spotkań czterogodzinnych. Zajęcia sprzyjały rozwijaniu zdolności manualnych, kreatywnego myślenia oraz dawały uczestnikom możliwość wyrażania własnej pomysłowości. Zrealizowano również warsztaty „Kreatywni w kuchni”, które odbyły się w formie 3 spotkań trzygodzinnych. W trakcie warsztatów uczestnicy przygotowywali różnorodne potrawy, poznawali zasady zdrowego i kreatywnego gotowania oraz uczyli się współpracy podczas wspólnego przygotowywania posiłków. Warsztaty z kreatywności umożliwiły uczestnikom zdobycie nowych umiejętności oraz odkrycie własnych zainteresowań i talentów.

3. Warsztaty tożsamości lokalnej – przeprowadzono warsztaty kujawskie, obejmujące elementy śpiewu, tańca, haftu, stroju ludowego oraz tradycyjnych obrzędów. Warsztaty odbyły się w

formie 5 spotkań po 2 godziny. Podczas spotkań uczestnicy poznawali charakterystyczne elementy kultury kujawskiej, uczyli się podstawowych pieśni i tańców regionalnych oraz zapoznawali się z tradycyjnym zdobnictwem i symboliką stroju kujawskiego. Zrealizowano również warsztaty tradycyjnego wytwarzania żywności, podczas których uczestnicy poznali dawne metody przygotowywania podstawowych produktów spożywczych. Odbyły się 3 warsztaty czterogodzinne, w trakcie których uczestnicy uczyli się, w jaki sposób tradycyjnie przygotowywano masło, ser oraz chleb, poznając przy tym znaczenie tych produktów w kulturze i codziennym życiu dawnych mieszkańców regionu. W ramach działania zorganizowano także wyjazd edukacyjny do Torunia. Podczas wyjazdu uczestnicy wzięli udział w warsztatach zdobniczych w Muzeum Piernika Żywego, gdzie poznali tradycję wypieku i dekorowania toruńskich pierników. Uczestnicy zwiedzili również Dom Legend Toruńskich, gdzie poznali najważniejsze legendy i historie związane z miastem. Dodatkowo zorganizowano wyjazd edukacyjny do Inowrocławia, który trwał 8 godzin. W trakcie wyjazdu uczestnicy zwiedzili wystawę solnictwa, gdzie zapoznali się z historią wydobywania i znaczenia soli dla rozwoju regionu. Odwiedzili także Muzeum im. Jana Kasprowicza, poznając życie i twórczość poety związanego z Kujawami. Uzupełnieniem programu były warsztaty zdobnictwa ludowego Kujaw. Realizacja powyższych działań przyczyniła się do pogłębienia wiedzy uczestników na temat dziedzictwa kulturowego Kujaw, wzmocnienia poczucia tożsamości regionalnej oraz zwiększenia zainteresowania lokalnymi tradycjami i historią regionu. Zajęcia i wyjazdy sprzyjały również integracji uczestników.

4. Udział w kulturze i uwrażliwienie na sztukę – zorganizowano 8-godzinny wyjazd edukacyjno-kulturalny do Bydgoszczy, podczas którego uczestnicy wzięli udział w spektaklu operowym oraz odwiedzili Muzeum Mydła i Historii Brudu.

Wyjazd umożliwił uczestnikom poznanie instytucji kultury oraz oferty kulturalnej regionu, a także przyczynił się do zwiększenia ich zainteresowania sztuką i wydarzeniami kulturalnymi.

Uczestnicy poszerzyli swoją wiedzę na temat historii i dziedzictwa kulturowego regionu, a wspólne uczestnictwo w wydarzeniach sprzyjało integracji grupy oraz budowaniu relacji.

5. Inne zajęcia, w szczególności o charakterze integracyjnym, realizowane w zależności od zdiagnozowanych potrzeb i oczekiwań uczestników projektu. W ramach tych zajęć zrealizowano m.in. spotkania z pedagogiem, które miały charakter zarówno indywidualny, jak i grupowy i służyły analizie potrzeb uczestników, rozmowie o ich trudnościach oraz motywowaniu do podejmowania aktywności społecznej i utrzymywania kontaktów z innymi osobami. Łącznie zaplanowano i przeprowadzono 19 spotkań, w tym spotkania indywidualne w łącznym wymiarze 15 godzin oraz 5 spotkań grupowych trwających po 2 godziny każde. Spotkania te umożliwiły uczestnikom uzyskanie wsparcia pedagogicznego, omówienie ich potrzeb oraz wzmocnienie motywacji do aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym.

**Efekty,
rezultaty
działań:**

1. Całkowita liczba osób objętych wsparciem – 15 os.
2. Liczba osób starszych objętych wsparciem w klubach seniora, gospodarstwach opiekuńczych i Uniwersytetach Trzeciego Wieku – 15 os.
3. Wspierane strategie rozwoju lokalnego kierowanego przez społeczność – 1 szt.
4. Ludność objęta projektami w ramach strategii zintegrowanego rozwoju terytorialnego – 15 os.
5. Liczba osób, których sytuacja społeczna uległa poprawie po opuszczeniu programu – 12 os.
7. Liczba objętych wsparciem klubów seniora, gospodarstw

opiekuńczych i Uniwersytetów Trzeciego Wieku – 1 szt.



#FunduszeUE