

# Klub Seniora w Suchatówce



Całkowita wartość projektu:

81 709,09 zł

Kwota dofinansowania UE:

77 609,09 zł

## Cel projektu:

Celem projektu było utworzenie i funkcjonowanie klubu seniora umożliwiającego aktywną integrację 12 seniorów poprzez podniesienie aktywności kulturalnej i fizycznej osób starszych narażonych na marginalizację społeczną. Klub był miejscem przyjaznym uczestnikom i odpowiadającym jego potrzebom, zapewniającym kompleksową ofertę wsparcia uczestników w następujących obszarach: rozwój aktywności społecznej, propagowanie profilaktyki oraz edukacji zdrowotnej, rozwój kreatywności, udział w kulturze i uwrażliwienie na sztukę, wsparcie psychologiczne.

## 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.

## Zadania i działania:

Zadaniem było utworzenie i funkcjonowanie klubu seniora. Seniorzy w ramach projektu spotykali się dwa razy w tygodniu w godzinach popołudniowych, w zależności od liczby godzin przewidzianych na dany rodzaj warsztatów. W ramach zadania odbywały się warsztaty, spotkania oraz wydarzenia w następujących obszarach:

- 
1. Rozwój aktywności społecznej – poprzez realizację warsztatów z zakresu działań społecznych w społeczności lokalnej, obejmujących: komunikację w organizacji, społeczny dobrostan, motywację w działaniach społecznych. Zajęcia te sprzyjały wzmocnieniu poczucia sprawczości, budowaniu relacji oraz większemu zaangażowaniu seniorów w życie lokalnej społeczności.
  2. Propagowanie profilaktyki oraz edukacji zdrowotnej – poprzez realizację warsztatów z zakresu aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia seniora, w tym: warsztaty z dietetykiem z kuchni tradycyjnej, warsztaty z dietetykiem z kuchni nowoczesnej, warsztaty z dietetykiem z kuchni kujawskiej, warsztaty z dietetykiem ze zdrowej kuchni, warsztaty kulinarne – wykonywanie sushi, warsztaty ruchowe, wyjazdy na basen, warsztaty z muzykoterapii. Udział w tych działaniach wpłynął pozytywnie na aktywność fizyczną seniorów oraz ich codzienne nawyki żywieniowe.
  3. Rozwój kreatywności – poprzez realizację warsztatów twórczych, w szczególności rękodzielniczych i kreatywnych, obejmujących: warsztaty „Rusz głową”, warsztaty wikliniarskie, warsztaty z florystą, warsztaty „Lasy w szkłe”, warsztaty wyplatania z makramy, warsztaty „Kosmetyki naturalne”, warsztaty techniką decoupage 3D. Realizacja warsztatów twórczych umożliwiła seniorom rozwijanie kreatywności oraz zdolności manualnych.
  4. Udział w kulturze i uwrażliwienie na sztukę – poprzez organizację wyjazdów do instytucji kultury. Organizowane wyjazdy do kina czy teatru umożliwiły seniorom kontakt z kulturą i sztuką, a także sprzyjały integracji uczestników.
  5. Wsparcie psychologiczne – realizowane w formie grupowych warsztatów z psychologiem, mających na celu m.in. kształtowanie umiejętności współdziałania, z wykorzystaniem elementów psychodramy oraz innych metod dostosowanych
-

do potrzeb seniorów. Wsparcie psychologiczne realizowane w formie warsztatów grupowych przyczyniło się do wzmocnienia relacji między uczestnikami, poprawy komunikacji w grupie oraz budowania poczucia bezpieczeństwa i wzajemnego wsparcia. Seniorzy mieli możliwość dzielenia się swoimi doświadczeniami oraz rozwijania umiejętności współdziałania.

6. Inne zajęcia, w szczególności o charakterze integracyjnym, realizowane w zależności od zdiagnozowanych potrzeb i oczekiwań uczestników projektu. Dodatkowo organizacja wydarzeń integracyjnych przyczyniła się do wzmocnienia więzi między uczestnikami projektu oraz integracji mieszkańców lokalnej społeczności.

**Efekty,  
rezultaty  
działań:**

1. Całkowita liczba osób objętych wsparciem – 12 os.
2. Liczba osób starszych objętych wsparciem w klubach seniora, gospodarstwach opiekuńczych i Uniwersytetach Trzeciego Wieku – 12 os.
3. Wspierane strategie rozwoju lokalnego kierowanego przez społeczność – 1 szt.
4. Ludność objęta projektami w ramach strategii zintegrowanego rozwoju terytorialnego – 12 os.
5. Liczba osób z niepełnosprawnościami objętych wsparciem w programie – 1 os.
6. Liczba osób, których sytuacja społeczna uległa poprawie po opuszczeniu programu – 9 os.
7. Liczba objętych wsparciem klubów seniora, gospodarstw opiekuńczych i Uniwersytetów Trzeciego Wieku – 1 szt.



#FunduszeUE