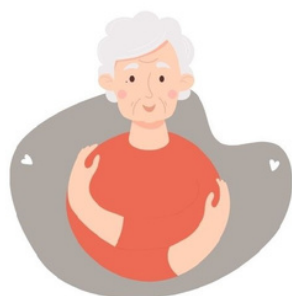


inkubator pomysłów



**SENIOR
W ROZWOJU**
czyli przygotowanie
do starości



FUNDACJA
W ROZWOJU



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej



Projekt dofinansowany ze środków rządowego programu
wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025

wyjazd do Istebnej

Uczestnicy i uczestniczki projektu „Senior w rozwoju, czyli przygotowanie do starości” wyjechali do Międzygórza w celu szkolenia z zakresu potrzeb społecznych oraz stworzenia pierwszych prototypów swoich mini projektów.

Cały wyjazd podzielony był na dwie części: merytoryczną – czyli poświęconą aspekcie szkoleniowym. Zajęcia pomogły seniorom dokonać diagnozy potrzeb społecznych, nauczyć planować działania, opracowywać budżet i angażować innych do aktywności. W ramach części zadaniowej, seniorzy wzięli udział w warsztatach wolontarystycznych, które łączyły w sobie przestrzeń dla wolontariatu wewnątrz i międzypokoleniowego. Ta inicjatywa pozwoliła zapoznać seniorów z dobrymi praktykami oraz dała możliwość wymiany własnych doświadczeń i możliwości. W efekcie uczestnicy wyjechali z niemalże gotowymi pomysłami na własne mini projekty. Podczas tych warsztatów głównym założeniem było zdefiniowanie celów wspólnych dla seniorów, a następnie przekształcenie ich w konkretne działania.



FUNDACJA
W ROZWOJU



SENIOR
W ROZWOJU
czyli przygotowanie
do starości



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej



Projekt dofinansowany ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025

pomysły na działania

Po dużej burzy mózgów, seniorki wymyśliły przeszło ponad 200 pomysłów na różnorodne zajęcia angażujące je w działania wewnątrz i międzypokoleniowe! Uczestniczki wypisały wiele inicjatyw, które są dla nich ważne, w których chciałyby się rozwijać oraz te, które angażują większe i różne grupy społeczne.

W dalszej części prezentujemy wyniki ich pracy ♥



pomysły na działania

- wspólne lepienie pierogów
- zajęcia z kinezylogii edukacyjnej
- nauka angielskiego, fizyki, matematyki, hiszpańskiego, rosyjskiego
- nauka gry na pianinie
- nauka permakultury
- nauka robienia na drutach
- wyprowadzanie psów
- opieka nad osobą starszą, chorą lub dziećmi
- zajęcia ruchowe z elementami korekcji wad postawy
- zakładanie i aranżacja terenów zielonych
- tworzenie przetworów
- nauka o usługach transportowych, murarskich i dekarских
- nabywanie umiejętności remontowych, malowanie, tapetowanie
- dekoracyjne upinanie firan
- nauka szycia: firan, ubrań dla dzieci, elementów dekoracyjnych wystroju wnętrz
- nauka układania bukietów i stroików z żywych roślin
- umiejętność prowadzenia imprez muzycznych
- nauka tańca towarzyskiego
- wyszukiwanie tanich lotów oraz noclegów za granicą
- nauka uprawy kwiatów
- umiejętność dekorowania potraw

pomysły na działania

- tłumaczenia języka angielskiego
- organizowanie przyjęć okolicznościowych
- opieka nad zwierzętami
- sprzątanie, prasowanie
- terapia logopedyczna
- wyszukiwanie unikalnych i dobranych kursów oraz warsztatów
- nauki kosmetyczne: farbowania i obcinania włosów oraz malowania paznokci
- doradztwo z zakresu trendów modowych
- nauka malowania/rysowania
- nauka szydełkowania
- nauka podstaw pływania
- nauka o przepisach drogowych oraz nauka jazdy samochodem
- nauka ćwiczeń z jogi oraz ćwiczeń na kręgosłup
- wspólne granie w gry planszowe
- nauka krawiectwa damskiego
- doradztwo psychologiczne
- nauka podstaw obsługi komputera
- wspólne jazdy rowerem
- nauka obsługi smartfona
- nauka origami/kwiatów z papieru
- nauka tańców w kręgu
- nauka tańców takich jak salsa, batchata
- nauka o kuchniach świata

pomysły na działania

- nauka śpiewu
- pieczenie ciast
- organizacje wycieczek
- zajęcia manualne, np. deкупаż
- zajęcia z dziećmi
- czytanie na głos różnym grupom wiekowym
- nauka dobrej komunikacji we współpracy z ludźmi
- wspólne robienie nalewek
- organizacja czytelní-biblioteczki
- nauka robienia zdjęć
- nauka prowadzenia mediów społecznościowych
- nauka prowadzenia warsztatów
- pomoc potrzebującym
- nauka robienia biżuterii
- wspólne zbieranie grzybów
- nauka podstaw księgowości
- nauka tworzenia gier planszowych i terenowych
- nauka malowania porcelany
- nauka wyplatania makramy
- tworzenie dekoracji z masy solnej oraz innych mas plastycznych
- opieka nad zwierzętami
- tworzenie budek lęgowych i dla ptaków
- pieczenie mięs
- pieczenie i dekorowanie tortów
- nauka parzenia niekonwencjonalnych herbat



FUNDACJA
W ROZWOJU



SENIOR
W ROZWOJU
czyli przygotowanie
do starości



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej



AKTYWNI+

Projekt dofinansowany ze środków rządowego programu
wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025

pomysły na działania

- nauka masażu
- zajęcia gimnastyczne
- wspólne medytacje
- nauka gry w bula oraz kręgle
- nauka zumbi
- nauka robenia sushi
- nauka kiszenia ogórków i kapusty
- nauka suszenia i marynowania żywności, np. grzybów
- nauka łowienia ryb
- nauka nurkowania
- wyjazdy integracyjne z elementami kultury: kino, teatr, koncert

To niesamowite, jak wielu umiejętności i kompetencji seniorzy pragną wciąż się nauczyć! Jak widać na przykładzie wypracowanych przez naszych uczestników i uczestniczki inicjatyw, jest w nich wielka chęć rozwoju i ogromne pokłady zaangażowania.

Z wycieczki do Międzygórza seniorzy wyjechali z głowami pełnymi pomysłów na działania, które na pewno zostaną wykorzystane w ich mini projektach ♥



FUNDACJA
W ROZWOJU



SENIOR
W ROZWOJU
czyli przygotowanie
do starości



Ministerstwo Rodziny
i Polityki Społecznej



AKTYWNI+

Projekt dofinansowany ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025



DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW BUDŻETU PAŃSTWA

**Rządowy program wieloletni
na rzecz Osób Starszych
„Aktywni+”
na lata 2021-2025**

**DOFINANSOWANIE
126 310,00 zł**

**CAŁKOWITA WARTOŚĆ
140 360,00 zł**