



SENIOR
w rozwoju, czyli
przygotowanie do
starości

FOLDER Z WYWIADAMI

**z uczestnikami i realizatorami projektu "Senior
w rozwoju, czyli przygotowanie do starości"**

facebook.com/fundacjawrozkwoju
www.fundacjawrozkwoju.org

Wywiady z uczestnikami projektu

1. Maria, 68 lat

„Do projektu zapisałam się, by spróbować nowych rzeczy. Warsztaty komputerowe i artystyczne pozwoliły mi odkryć pasje, których wcześniej nie znałam. Spotkania z innymi uczestnikami dały poczucie wspólnoty i radości. Czuję się bardziej pewna siebie, a codzienne życie stało się ciekawsze i bardziej aktywne.”

2. Jan, 72 lata

„Najbardziej podobały mi się zajęcia sportowe i nordic walking. Nie tylko poprawiłem kondycję, ale też poznałem nowych przyjaciół. Cieszę się, że mogę aktywnie spędzać czas, uczyć się nowych rzeczy i dzielić doświadczenia z innymi seniorami.”

3. Halina, 75 lat

„Warsztaty malarskie pozwoliły mi wyrazić emocje i odkryć kreatywność. Spotkania grupowe były inspirujące, a atmosfera pełna wsparcia. Projekt daje poczucie przynależności i pomaga w codziennym życiu zachować radość i aktywność.”



Wywiady z uczestnikami projektu

4. Krystyna, 74 lata

„Kurs komputerowy zmienił moje życie. Teraz korzystam z internetu, komunikuję się z rodziną, zamawiam produkty online. Zajęcia grupowe są bardzo integrujące, a wsparcie trenerów pomaga przełamać obawy i poczuć się pewniej w nowych technologiach.”

5. Wojciech, 77 lat

„Udział w projekcie pozwolił mi poznać wspaniałych ludzi i dzielić wspólne zainteresowania. Warsztaty teatralne i muzyczne wniosły wiele radości, a codzienna aktywność fizyczna poprawiła moje samopoczucie. Czuję, że moje życie stało się ciekawsze.”



Wywiady z uczestnikami projektu

6. Elżbieta, 69 lat

„Warsztaty kulinarne i rękodzielnicze dały mi możliwość rozwijania pasji i kreatywności. Spotkania z innymi seniorami były pełne pozytywnej energii, a przyjaźnie zawarte w projekcie dają wsparcie i radość w codziennym życiu.”

7. Bronisław, 80 lat

„Dzięki projektowi odkryłem, że w każdym wieku można się uczyć i rozwijać. Zajęcia sportowe i artystyczne pozwalają spędzać czas aktywnie, a wspólne wyjścia integrują grupę i wzmacniają relacje między uczestnikami.”

8. Władysława, 73 lata

„Projekt daje poczucie, że mogę być częścią aktywnej społeczności. Warsztaty edukacyjne i spotkania integracyjne uczą nowych umiejętności, rozwijają zainteresowania i pozwalają dzielić się doświadczeniami z innymi seniorami.”



Wywiady z uczestnikami projektu

9. Marek, 68 lat

„Zajęcia digitalowe zmieniły moje życie. Teraz korzystam z aplikacji zdrowotnych, mogę kontaktować się z rodziną online i poznawać nowe technologie. Seniorzy w projekcie wspierają się nawzajem, a atmosfera jest bardzo motywująca.”

10. Stanisław, 79 lat

„Warsztaty teatralne i muzyczne dały mi dużo radości, a regularna aktywność fizyczna poprawiła kondycję. Projekt sprawił, że moje życie stało się bardziej urozmaicone i pełne pozytywnych wyzwań.”



Wywiady z uczestnikami projektu

11. Teresa, 71 lat

„Zajęcia rękodzielnicze pozwoliły mi rozwijać zdolności manualne i tworzyć piękne przedmioty dla bliskich. Spotkania integracyjne w grupie dają radość i poczucie, że każdy senior może aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym.”

12. Piotr, 70 lat

„Udział w warsztatach teatralnych i tanecznych odmienił moje codzienne życie. Poznałem wielu inspirujących ludzi, odkryłem w sobie pasje i mogę czerpać radość z każdej chwili spędzonej w projekcie.”

13. Alicja, 67 lat

„Projekt pozwolił mi uczestniczyć w wycieczkach, warsztatach grupowych i edukacyjnych. Dzięki temu czuję się bardziej aktywna, poznaję nowych ludzi i rozwijam swoje zainteresowania. To świetny sposób na spędzanie czasu po sześćdziesiątce.”



Wywiady z uczestnikami projektu

114. Jerzy, 76 lat

„Zajęcia sportowe i nordic walking poprawiły moją kondycję, a spotkania integracyjne umożliwiły zawarcie nowych przyjaźni. Seniorzy uczestniczący w projekcie wspierają się nawzajem, co daje poczucie wspólnoty i bezpieczeństwa.”

15. Barbara, 70 lat

„Kursy artystyczne i edukacyjne wniosły do mojego życia dużo radości. Czuję się potrzebna, mogę się rozwijać i aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym. Projekt pokazuje, że wiek nie jest przeszkodą w nauce i zabawie.”



Wywiady z uczestnikami projektu

16. Andrzej, 72 lata

„Warsztaty edukacyjne i cyfrowe pozwoliły mi rozwijać umiejętności, które wydawały się trudne. Czuję satysfakcję z nauki, a codzienne życie stało się bardziej urozmaicone dzięki nowym zainteresowaniom i relacjom z innymi seniorami.”

17. Irena, 69 lat

„Zajęcia grupowe wprowadziły do mojego życia więcej ruchu i kontaktu z ludźmi w podobnym wieku. Każde spotkanie daje radość i poczucie sensu, a warsztaty artystyczne pozwalają wyrazić siebie i dzielić się emocjami.”

18. Zofia, 73 lata

„Dzięki projektowi odkryłam nowe pasje i możliwości. Regularne spotkania integracyjne i warsztaty edukacyjne poprawiły moje samopoczucie, a nowe znajomości dają poczucie wspólnoty i motywują do dalszego rozwoju.”



Wywiady z uczestnikami projektu

19. Janina, 70 lat

„Kursy komputerowe i zajęcia artystyczne pomogły mi odkryć nowe zainteresowania i nauczyć się nowych umiejętności. Spotkania z innymi seniorami były pełne pozytywnej energii, a atmosfera sprzyjała nauce i integracji.”

20. Kazimierz, 75 lat

„Udział w projekcie pozwolił mi poczuć się młodziej i bardziej aktywnie. Warsztaty rękodzielnicze i teatralne wniosły radość do codziennego życia, a spotkania grupowe pozwoliły nawiązać przyjaźnie, które utrzymuję do dziś.”



Wywiady z realizatorami projektu

1. trenerka

„Praca z seniorami to dla mnie niezwykle satysfakcjonujące doświadczenie. Każdy uczestnik ma inne tempo uczenia się, różne zainteresowania i obawy, dlatego zajęcia musiały być dopasowane indywidualnie. Obserwowanie, jak seniorzy przełamują bariery technologiczne, artystyczne czy społeczne, było bardzo inspirujące. Cieszę się, że dzięki projektowi wielu z nich odkryło w sobie nowe pasje, nauczyło się korzystać z komputera czy wyrażać emocje poprzez sztukę. Najpiękniejsze jest jednak to, że zbudowali między sobą prawdziwe relacje – wsparcie, które sami sobie dają, jest równie wartościowe jak nasze prowadzenie zajęć. Widzę, jak zmienia się ich pewność siebie, jak wzrasta radość życia i aktywność, a to daje mi ogromną motywację do dalszej pracy.”

2. animator społeczny

„Najważniejszym elementem projektu było budowanie zaufania. Seniorzy często przychodzili z obawami – jedni nie korzystali wcześniej z technologii, inni bali się występów publicznych czy pracy w grupie. Zależało nam, by każdy poczuł się bezpiecznie i komfortowo, dlatego każde zajęcia miały charakter wspierający i motywujący. Projekt pokazał, że wiek nie jest przeszkodą w nauce i aktywności społecznej. Byłem świadkiem, jak osoby wcześniej zamknięte w sobie zaczynały dzielić się swoimi doświadczeniami, uśmiechać się, angażować w zadania i integrować z innymi uczestnikami. Widząc te przemiany, rozumiem, jak istotna jest społeczna aktywizacja seniorów i jak wiele radości może dać wspólna praca nad własnym rozwojem.”

Wywiady z realizatorami projektu

3. edukatorka

„Zajęcia artystyczne i rękodzielnicze były jednym z najważniejszych elementów projektu, bo pozwalały seniorom odkryć w sobie kreatywność, którą często uważali za utraconą z wiekiem. Obserwowałam, jak z zajęć na zajęcia uczestnicy nabierali pewności siebie i odwagi w wyrażaniu emocji poprzez sztukę, malarstwo, teatr czy rękodzieło. Było wspaniale widzieć, że seniorzy nie tylko uczą się nowych umiejętności, ale też czerpią radość ze wspólnych działań, inspirują się nawzajem i nawiązują trwałe przyjaźnie. Dla mnie osobiście było to doświadczenie niezwykle inspirujące i pouczające – pokazuje, że rozwój osobisty, nauka i kreatywność nie mają wieku i że każdy może odkrywać w sobie nowe talenty, jeśli tylko dostanie odpowiednie wsparcie i atmosferę do działania.”

4. trener IT

„Kursy komputerowe i zajęcia cyfrowe w projekcie były dla wielu seniorów prawdziwym przełomem. Widziałem, jak początkowy strach i niepewność powoli ustępują ciekawości i satysfakcji z nauki. Seniorzy uczyli się obsługi komputera, korzystania z internetu, komunikacji online i aplikacji ułatwiających życie codzienne. To, co mnie najbardziej cieszyło, to momenty, gdy uczestnicy sami odkrywali nowe możliwości, dzielili się wiedzą z innymi, a często też wspierali się nawzajem. Projekt pokazał, że zdobywanie nowych kompetencji cyfrowych znacząco poprawia ich komfort życia i poczucie samodzielności. Jednocześnie integracja grupy i wspólne aktywności sprawiały, że seniorzy stawali się bardziej pewni siebie, otwarci i radośni.”

Wywiady z realizatorami projektu

5. psycholog

„Projekt miał ogromny wpływ na emocjonalny i społeczny rozwój seniorów. Podczas zajęć obserwowałam, jak osoby początkowo niepewne siebie stawały się otwarte, chętne do działania i bardziej zadowolone z życia. Warsztaty edukacyjne, artystyczne i integracyjne nie tylko rozwijały kompetencje cyfrowe czy manualne, ale przede wszystkim wzmacniały poczucie własnej wartości i pewność siebie. Seniorzy mogli przełamać swoje bariery, nawiązać przyjaźnie, dzielić doświadczenia i wspierać się nawzajem. Było fascynujące obserwować te przemiany – projekt pokazał, jak ważne jest tworzenie przestrzeni, w której seniorzy czują się bezpiecznie, są motywowani do działania i mogą w pełni uczestniczyć w życiu społecznym, rozwijać pasje i zdobywać nowe umiejętności.”



**„Publikacja wyraża jedynie
poglądy autora/ów i nie może być
utożsamiana z oficjalnym
stanowiskiem Kancelarii Prezesa
Rady Ministrów”.**



**DOFINANSOWANO ZE
ŚRODKÓW BUDŻETU PAŃSTWA**

**PROGRAM WIELOLETNI NA RZECZ
OSÓB STARSZYCH "AKTYWNI+"
na lata 2021-2025. Edycja 2025**
"Senior w rozwoju, czyli
przygotowanie do starości"

**DOFINANSOWANIE
175 000 zł**

**CAŁKOWITA WARTOŚĆ
201 520 zł**

DATA PODPISANIA UMOWY

09.2025