

OPIS PROJEKTU

Projekt „Nowoczesny i aktywny senior” jest realizowany na terenie gminy Dziadowa Kłoda w pow. oleśnickim. W projekcie weźmie udział 45 seniorów i 10 wolontariuszy młodzieży zamieszkałych na terenie gminy Dziadowa Kłoda.

Celem głównym projektu jest stworzenie warunków dla integracji wewnątrzpokoleniowej dla 45 osób 60+ z gminy Dziadowa Kłoda przy współudziale seniorów z Klubu Seniora z Twardogóry oraz ich integracja z 10 młodymi wolontariuszami, poprzez przeprowadzenie cyklu zajęć podnoszących aktywność fizyczną, kulturalną, intelektualną i społeczną z aktywnym udziałem uczestników, w terminie od maja do grudnia 2018 roku.

W ramach projektu przeprowadzone zostaną warsztaty:

- Aktywny senior skutecznie działa na rzecz lokalnego środowiska, utworzenie Klubu Lokalnego Lidera.
- Aktywny senior w bibliotece XXI wieku.
- Bezpieczeństwo seniorów w życiu i zdrowiu.
- Podnoszenie e-kompetencji.
- Czytelnictwo dla seniorów - warsztaty realizacyjne.

oraz Wycieczka turystyczno-rekreacyjna do uzdrowisk dolnośląskich 3 dni.

INFORMACJE O ZAJĘCIACH:

WARSZTATY AKTYWNY SENIOR SKUTECZNIE DZIAŁA NA RZECZ LOKALNEGO ŚRODOWISKA

Realizacja VI-X.2018, 3gr. po 15 os, 15 godz./grupę; zajęcia z trenerem, ustalenie zasad komunikacji oraz integracji uczestników poprzez zbudowanie wspólnego totemu (stworzenie symbolu z różnych naturalnych materiałów znalezionych na terenach zielonych gminy; uczestnicy przeprowadzą dyskusję na temat mocnych stron każdego z nich oraz zasobów jakimi dysponuje cała grupa. Uczestnicy połowa grupy, będą mieli zadanie opisanie i zaprezentowania swojej największej pasji (prawdziwej lub zmyślonej) rozpoznawanie prawdziwości opisanych pasji; utworzenie Klubu Lokalnego Lidera (seniora) w gminie Dziadowa Kłoda jako aktywnej grupy obywatelskiej.

WARSZTATY AKTYWNY SENIOR W BIBLIOTECE XXI WIEKU

Realizacja VI-X.2018, wizyta studyjna seniorów z gminy Dziadowa Kłoda w Coolturalnym Klubie Seniora w Twardogórze, w tym:

- zwiedzanie miasta i zapoznanie seniorów z historią Twardogóry;
- prezentacja działań Coolturalnego Klubu Seniora w Twardogórze i zapoznanie seniorów z gminy Dziadowa Kłoda z inicjatywami na rzecz aktywizacji i integracji seniorów w Twardogórze;
- zwiedzanie wystawy przygotowanej i zrealizowanej przez seniorów pt. „Twardogóra wczoraj i dziś”;
- zapoznanie seniorów z gminy Dziadowa Kłoda z działalnością biblioteki publicznej w Twardogórze w tym wspólny obiad w lokalnej restauracji;
- zakup książek dla seniorów, wybrana literatura dla osób z niepełnosprawnością słuchu i wzroku.
- ogłoszenie konkursu dla seniorów z gminy Dziadowa Kłoda, pt. „Lider czytania” Konkurs na ilość książek przeczytanych w okresie od VI-XII.2018 w ramach którego będą przyznane trzy nagrody, w postaci książek zakupionych w ramach projektu.

WARSZTATY BEZPIECZEŃSTWO SENIORÓW W ŻYCIU I ZDROWIU:

Realizacja VI-X.2018, tematyka zajęć:

- a) zdrowe żywienie seniorów: spotkania z dietetykiem, lekarzem, dostawcą/ producentem zdrowej żywności z lokalnych produktów, zrównoważona dieta dla seniorów, ziołolecznictwo, jadłospis na każdy dzień tygodnia, nauka czytania etykiet, jak kupować tanio i zdrowo, 10 godz.
- b) bezpieczne finanse seniora: niezbędny finansowy seniora, zasady rozsądnego seniora-konsumenta, prawa seniora, spotkania z bankowcem, prawnikiem, rzecznikiem praw konsumenta, 10 godz.

c) udzielanie pierwszej pomocy: szkolenie z zakresu udzielania pierwszej pomocy poszkodowanym w nagłych wypadkach, udzielanie pomocy osobie zależnej z powodu niepełnosprawności lub choroby, ratownikiem medycznym, przedstawicielem policji i straży pożarnej, 10 godz.

WARSZTATY PODNOSZENIE E-KOMPETENCJI:

Realizacja VI-X.2018, 3gr. po 15 os.x24 godz.

W ramach działania odbędą się zajęcia z nowoczesnych technologii informacyjno-komunikacyjnych, w tym zastosowanie rozwiązań dla seniorów. Nabycie umiejętności korzystania z urządzeń: komputer, smartfon, tablet, aplikacji mobilnych ułatwiających życie seniorom, mediów społecznościowych np. Facebook, surfowanie po Internecie, pisanie maili, obsługa prostych programów, tworzenie plików, galerii zdjęć, wpisywanie się do grup społecznościowych, przechowywanie wiadomości, komunikacja z urzędem, bakiem lekarzem, korzystanie z portali dla seniorów.

WARSZTATY REALIZACYJNE:

Realizacja VI-X.2018, zajęcia obejmują tematykę:

-warsztaty dziennikarskie 3gr. po 15 os.x10 godz., związane z przygotowaniem artykułów o lokalnych inicjatywach seniorów: zdrowie i bezpieczeństwo seniorów; książka, kino, teatr, nowoczesne technologie w życiu seniora; edukacja ekologiczna,
-wolontariat sąsiedzki; e-wolontariat; aktywizacja i integracja społeczna,
-warsztaty czytelnictwa dla seniorów, 30 godz. 3gr. po 3 seniorów niepełnosprawnych i 3-4 wolontariuszy młodzieży. Warsztaty z udziałem młodzieżowego wolontariatu na rzecz seniorów o ograniczonej samodzielności, obejmują naukę doboru literatury, audiobooków, godzin czytania. W zajęciach z mentorem będą seniorzy z Coolturałnego Klubu Seniora z Twardogóry.

WYCIECZKA TURYSTYCZNO-KRAJOZNAWCZA:

Realizacja wycieczki: 3 dni, dwie grupy, dwie trasy. 45 seniorów, w tym 9 os. z niepełnosprawnością, 10 wolontariuszy młodzieży ramach działania uczestnicy projektu wezmą udział w trzydniowej wycieczce do uzdrowisk kłodzkich, grupa I: Polanica Zdrój, Kudowa Zdrój, Duszniki Zdrój, Łądek Zdrój oraz do uzdrowisk w pow. wałbrzyskim i jeleniogórkim, grupa II: Szczawno Zdrój, Jedlina Zdrój, Cieplice Zdrój, w pow. lubańskim -Świeradów Zdrój (druga grupa). W programie wycieczki aktywne zwiedzanie uzdrowisk, zajęcia rekreacyjno-sportowe z wykorzystaniem infrastruktury uzdrowiskowej; grupowe wyjścia do aquaparków, termy cieplickie, wycieczki szlakami w parkach zdrojowych; nauka czytania i rozumienia tablic informacyjnych i regulaminów na szlakach turystycznych i w lesie.

Każdy senior zdeklaruje jaką trasę wycieczki wybiera, 23 i 22 osoby to grupy seniorów +po 5 wolontariuszy.

Zapewniamy dwa noclegi ze śniadaniami, przejazd autokarem, obiadokolację, ubezpieczenie, opiekę przewodnika, opiekę medyczną.

Terminy oraz informacje dotyczące spotkań integracyjnych, a także wyjazdów turystyczno-edukacyjnych zostaną podane uczestnikom projektu podczas zajęć i będą dostępne na stronie internetowej www.eco-innova.pl zakładka Projekty/w realizacji.