

Podsumowanie projektu „Pora na seniora”

W okresie od 1 czerwca 2023 r. do 31 października 2024 r. Stowarzyszenie „Mogilskie Cisy” realizowało projekt pn. „Pora na seniora”, skierowany do 45 mieszkańców gminy Korzenna w wieku powyżej 50. roku życia.

Głównym celem projektu była aktywizacja seniorów, poprawa ich kondycji psychicznej i fizycznej oraz integracja ze społecznością lokalną i młodszym pokoleniem. Działania umożliwiły uczestnikom rozwijanie zainteresowań, zdobywanie nowych umiejętności, poznawanie walorów regionu, a także dzielenie się swoją wiedzą i doświadczeniem.

Projekt obejmował cztery główne bloki tematyczne.

Seniorzy z myślą o sobie

W ramach tego bloku przeprowadzono zajęcia kinezyterapii, spotkania edukacyjne i motywacyjne oraz warsztaty tworzenia ceramicznych obrazów i murali. Łącznie w projekcie zrealizowano 99 godzin różnorodnych warsztatów tematycznych, obejmujących kinezyterapię, ceramikę, tworzenie naturalnych kompozycji zapachowych oraz zajęcia z coachem.

Ważnym wydarzeniem było Forum Seniorów Gminy Korzenna, które odbyło się 29 listopada 2023 r. w Domu Kultury w Mogilnie. Wzięło w nim udział 100 osób. Forum było okazją do rozmowy o roli i potrzebach seniorów, integracji oraz wspólnej zabawy.

Seniorzy dla seniorów

Uczestnicy projektu wzięli udział w dziewięciu wyjazdach edukacyjno-integracyjnych. Seniorzy aktywnie uczestniczyli w wyborze miejsc i planowaniu wyjazdów, a następnie oceniali odwiedzone obiekty pod kątem ich dostępności i atrakcyjności dla osób starszych.

Na podstawie zebranych doświadczeń przygotowano i wydano w nakładzie 200 egzemplarzy „Mapę miejsc przyjaznych seniorom”. Publikacja zawiera rekomendacje miejsc wybranych i odwiedzonych przez uczestników projektu.

Seniorzy dla społeczności

Seniorzy uczestniczyli w warsztatach tworzenia naturalnych kompozycji zapachowych oraz wspólnie pracowali nad lokalnym produktem promującym walory przyrodnicze gminy Korzenna.

Efektem działań było zaprojektowanie i wyprodukowanie 300 sztuk produktów lokalnych opartych na naturalnych składnikach i kompozycjach zapachowych. Seniorzy włączyli się w opracowanie zapachów, wyglądu produktów, etykiet oraz opakowań.

Seniorzy dla młodszych pokoleń

W ramach tego bloku zrealizowano sześć międzypokoleniowych warsztatów i spotkań dla seniorów, dzieci i młodzieży. Odbyły się warsztaty kulinarne, mydlarskie, cukiernicze, rękodzielnicze DIY, warsztaty kosmetyków naturalnych oraz zajęcia artystyczno-ekologiczne.

Seniorzy pełnili podczas spotkań funkcję wolontariuszy, pomagali w organizacji zajęć i dzielili się z młodszymi uczestnikami swoimi umiejętnościami. Warsztaty sprzyjały wzajemnemu poznaniu, wymianie doświadczeń oraz budowaniu pozytywnego wizerunku osób starszych.

Ważnym rezultatem projektu było również opracowanie publikacji książkowej o historii, mieszkańcach, kulturze i zmianach zachodzących w gminie Korzenna. W tym celu przeprowadzono 12 wywiadów indywidualnych i grupowych z seniorami. Zebrane wspomnienia, fotografie i materiały źródłowe zostały opracowane i wydane w nakładzie 500 egzemplarzy. Publikacja trafiła między innymi do Gminnej Biblioteki Publicznej, Centrum Kultury oraz klubów seniora.

Efekty projektu

Realizacja projektu przyczyniła się do zwiększenia aktywności społecznej seniorów, wzmocnienia ich wiary we własne możliwości oraz poprawy samooceny. Uczestnicy rozwijali zdolności artystyczne, manualne i społeczne, zdobywali nową wiedzę oraz nawiązywali relacje z innymi mieszkańcami gminy.

Projekt pokazał, że seniorzy są osobami aktywnymi, twórczymi i zaangażowanymi, a ich wiedza i doświadczenie stanowią ważną wartość dla całej społeczności. Szczególne znaczenie miały działania międzypokoleniowe, dzięki którym dzieci i młodzież mogły korzystać z doświadczenia starszych mieszkańców oraz poznawać lokalne tradycje.

W realizację projektu zaangażowało się czterech wolontariuszy. Wsparcia udzielili również partnerzy nieformalni: Gmina Korzenna, Centrum Kultury w Korzennej oraz Gminna Biblioteka Publiczna w Korzennej. Współpraca obejmowała działania rekrutacyjne, promocyjne, organizacyjne i merytoryczne.

Dzięki wspólnej pracy uczestników, wolontariuszy, prowadzących i lokalnych instytucji wszystkie zaplanowane wskaźniki projektu zostały osiągnięte. Wypracowane materiały, publikacje, produkty lokalne, zdobyte umiejętności oraz nawiązane relacje będą mogły być wykorzystywane również po zakończeniu projektu.

Projekt „Pora na seniora” finansowany był ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO na lata 2021–2030.



