„Leszczyńscy Seniorzy w działaniu – podsumowanie inicjatyw realizowanych w ramach projektu „Obecność, czyli seniorzy partycypują 2024”

O projekcie:

Projekt „Obecność, czyli seniorzy partycypują 2024” zainicjowany i prowadzony jest przez leszczyńską Fundację Instytut Rozwoju Liderów i dofinansowany został z rządowego programu na rzecz osób starszych Aktywni+. Głównymi założeniami projektu są: wzmocnienie środowiska senioralnego, poprawa samoorganizacji seniorów, promocja idei wolontariatu senioralnego, integracja społeczna oraz wzmocnienie kompetencji liderskich osób starszych. Działania projektowe skupiają się również na wzmacnianiu wśród grupy seniorów przekonania o ich sprawczości czy współdecydowania.

W ramach projektu 15 duetów liderskich z powiatów leszczyńskiego, kościańskiego oraz grodziskiego wzięło udział w cyklu szkoleniowym, na którym zgłębili tajniki partycypacji i przywództwa społecznego oraz poznali potrzebne narzędzia partycypacyjne. Wzięli także udział w warsztatach specjalistycznych o różnorodnej tematyce – od „Zdrowia na talerzu”, przez profilaktykę zdrowotną i dobrostan psychiczny, po zajęcia rozwijające warsztat języków obcych. W ramach projektu odbył się także wyjazd integracyjno-edukacyjny do Torunia i Bydgoszczy, sesja zdjęciowa oraz uroczysta kolacja subregionalna podsumowująca dotychczasowe działania projektowe.

Inicjatywy

Projekt zakłada także realizacje przez seniorów biorących udział w Akademii Liderów Senioralnych lokalnych inicjatyw społecznych skierowanych do osób w wieku 60+.
W powiecie leszczyńskim odbyło się ich pięć: dwie w gminie Święciechowa, dwie na terenie Włoszakowic oraz jedna w Brennie (gmina Wijewo).

Pierwsze wydarzenie – konkurs fotograficzny „Most Pokoleń, rozpoczęło się już w październiku a jego inicjatorkami były Bożena i Krystyna z Brenna. Celem wydarzenia było zachęcenie seniorów do spędzenia w wartościowy i niebanalny sposób czasu z ich najbliższymi, a zadaniem konkursowym było uwiecznienie wspólnych, magicznych chwil na fotografiach.

Podsumowanie inicjatywy odbyło się 15 listopada w Klubie Seniora w Brennie. Był to czas nostalgii, wspomnień i powrotu do dzieciństwa. Wyróżnione prace zostały także nagrodzone drobnym upominkiem.

We Włoszakowicach na przełomie października i listopada liderki Eugenia oraz Lucyna zainicjowały cykl warsztatów psychologiczno-edukacyjnych. Przeprowadzili je psychoterapeuci - Jakub Grygiel i Ewelina Kaczmarek, którzy pomogli uczestnikom zgłębić temat emocji: jak o nich rozmawiać oraz w jaki sposób je regulować. Seniorzy dowiedzieli się także, jakie negatywne skutki dla zdrowia ma długotrwały stres oraz nauczyli się jak sobie z nim radzić - poznali techniki relaksacji neuromięśniowej.

Warsztaty te stanowiły okazję dla seniorów, aby zajrzeć w głąb siebie, lepiej poznać swoje emocje i nauczyć się świadomie z nimi pracować. Uczestnicy mieli możliwość zrozumienia, jak istotne jest dbanie o sferę emocjonalną oraz jakie konsekwencje niesie jej zaniedbywanie.

Drugi duet z Włoszakowic - liderki Maria i Danuta, przeprowadziły kreatywne warsztaty świąteczne. Pod koniec listopada zaprosiły one mieszkanki Włoszakowic i okolic do wspólnego

Phoca PDF

tworzenia stroików świątecznych przy pomocy Pani Malwiny Witkiewicz.

Inicjatorkami kolejnego wydarzenia są mieszkanki Święciechowy – Kornela oraz Elżbieta. Liderki w ramach swojej inicjatywy stworzyły Kulturalną Kawiarenkę. 19 listopada odbyła się pierwsza część wydarzenia - spotkanie z podróżniczką, blogerką oraz autorką przewodników turystycznych - Agnieszką Ptaszyńską. Pokazała ona uczestnikom, że ciekawą podróż można zacząć się już po przekroczeniu progu naszego domu, jako przykład podając jej dwustu kilometrową wędrówkę po wielkopolskim odcinku szlaku Św. Jakuba, który przeszła wtedy ze swoją półtoraroczną córką oraz mamą. Druga część projektu miała miejsce 26 listopada, w Klubie Seniora w Święciechowie odbył się koncert „Od serca do serca" Magdy Moyo i Macieja Kujawy.

Ostatnie wydarzenie zainicjowały Teresa i Maria z Długich Starych. Liderki zorganizowały „Spotkanie przy muzyce i piosence" dla seniorów z lokalnej społeczności. Wydarzenie było przepełnione śpiewem Zespołu Śpiewaczego Razem Raźniej z Długich Starych. Była to też świetna okazja do wspólnego biesiadowania i integracji lokalnej.

Wszystkie inicjatywy były wyjątkową okazją do zdobycia nowej wiedzy, rozwinięcia umiejętności i pielęgnowania lokalnych tradycji. Uczestnicy mieli szansę zgłębić tajniki zdrowego odżywiania, odkryć uroki stylu retro i lokalnej historii. Przede wszystkim jednak zdobyli bezcenne wspomnienia, nawiązali nowe relacje i zainspirowali się do dalszego działania na rzecz lokalnych społeczności.

Okazją do podsumowania inicjatyw była także subregionalna kolacja senioralna, która odbyła się w 11.12. W uroczystym spotkaniu udział wzięli seniorzy, włodarze, reprezentanci instytucji wspierających seniorów (OPS, klubów seniora, stowarzyszeń), prasa, wolontariusze. Podczas spotkania uczestnicy Akademii Liderów Senioralnych otrzymali podziękowania, kwiaty i certyfikaty. Nagrany został także film przedstawiający emocje jakie towarzyszyły uczestnikom projektu. Film zobaczyć można pod TUTAJ.

Phoca PDF