Futurama FUNDACJA

Dobre przykłady aktywności seniorów

Projekt „Społecznie zaradni zwiększenie udziału legnickich seniorów w życiu publicznym miasta”

ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej

AH CO TO BYŁ ZA ŚLUB – KRUPSKI MŁYN

Animatorki projektu: Marta Knopik, Ewa Ambrożek
Organizacja: Gminna Biblioteka Publiczna w Krupskim Młynie
Okres realizacji: 01 października 2011 – 20 czerwca 2012

- Młodzieży często trudno sobie wyobrazić, że seniorzy też byli kiedyś młodzi. A przecież oni też psocili w szkolnych latach, bawili się, przeżywali liczne miłości, stroili się i dbali o modne fryzury. Najlepszym na to dowodem są fotografie. Szczególnie na zdjęciach ślubnych widać radość, pełnię życia i ówczesny styl. Z takich pamiątek powstała **niezwykła wystawa**. Historie **20 małżeństw** z Krupskiego Młyna zostały nagrane i spisane przez grupę 14 gimnazjalistów. Zbieranie tych pozytywnych opowieści zbliżyło do siebie młodych i starszych mieszkańców, pozwoliło seniorom znów zabłysnąć tak, jak to było w dniu ich ślubu..

AH CO TO BYŁ ZA ŚLUB – KRUPSKI MŁYN

AH CO TO BYŁ ZA ŚLUB – KRUPSKI MŁYN

NIEZŁE ZIÓŁKA - PĘGÓW

Animatorki projektu: Joanna Zagórska
Organizacja: Fundacja Zielone Palce
Okres realizacji: 4 listopada 2011 – 30 czerwca 2012

- **NIEZŁE ZIÓŁKA** - w ramach projektu w Pęgowie odbyły się **warsztaty ogrodniczo-zielarskie** dla młodych, starszych i najstarszych; uczestnicy dowiedzieli się, jak hodować zioła, do czego używać ich w kuchni, jak stosować je w pielęgnacji urody; spotkania poprowadziły animatorki w różnym wieku, będące ekspertami w dziedzinie biologii, plastyki, architektury; efektem warsztatów była m.in. **publikacja „Zeszytu Ziołowego Pęgowa”,** w którym znalazły się najciekawsze przepisy kulinarne z zastosowaniem aromatycznych, naturalnych przypraw; **uczestnicy projektu przygotowali także** pokazowy ogródek ziołowy, a podczas lokalnego święta – Dnia Truskawki zaprezentowali **stoisko zielarskie**.

NIEZŁE ZIÓŁKA - PĘGÓW

WZORY, KOLORY I SMAKI ŚWIATA - BYTÓW

Animatorka projektu: Marta Dzikowska - Łuczywo
Organizacja: Bytowskie Centrum Kultury
Okres realizacji: 15 września 2011 – 15 czerwca 2012

- Do kaszubskiego Bytowa zawitały **afrykańskie, azjatyckie i skandynawskie inspiracje. Cykl warsztatów** o kulturze etnicznej różnych państw i kontynentów uwrażliwił uczestników na nowe dla nich pomysły. W spotkaniach wzięło udział nawet 30 osób. Dzieci, także z lokalnego domu dziecka, dorośli i seniorzy dowiedzieli się więcej **o wzorniczych stylach**, obejrzały przedmioty i charakterystyczne **motywy ozdobne** dziewięciu najbardziej wyróżniających się pod tym względem kultur. Spróbowały nawet **lokalnych potraw.** Uzbrojeni w taką wiedzę, przystąpili do samodzielnego **wykonania nadruków** na tkaninach**, ozdobnej ceramiki** czy **ozdób świątecznych.** Te ostatnie wykorzystały podczas wspólnego ozdabiania miejscowego Domu Opieki Społecznej. Prace uczestników warsztatów zostały zaprezentowane podczas **dwóch wystaw.** Zdobyte umiejętności pozwoliły zaś wnieść do domów uczestników sporą dawkę oryginalności i radości z samodzielnie wykonanych dekoracji.

WZORY, KOLORY I SMAKI ŚWIATA - BYTÓW

WZORY, KOLORY I SMAKI ŚWIATA - BYTÓW

WZORY, KOLORY I SMAKI ŚWIATA - BYTÓW

UNISŁAWSKA CZYTELNIA CZASOPISM

Animatorka projektu: Grażyna Bartkowska
Organizacja: Unisławskie Towarzystwo Historyczne
Okres realizacji: 15 września 2011 – 30 czerwca 2012

- Dla większości mieszkańców Unisławia zakup czasopism to zbyt duży wydatek w domowym budżecie. Dlatego teraz mogą **czytać je za darmo**. W unisławskim Zespole Szkół powstała czytelnia pełna **najnowszej prasy z kraju i świata**. Za jej promocję i prowadzenie odpowiedzialni są miejscowi seniorzy oraz młodzież z gimnazjum i liceum. Poszukiwania starszych osób zainteresowanych udziałem w projekcie odbyły się m.in. w Kole Emerytów i Rencistów, Kole Gospodyń Wiejskich i w miejscowej parafii. Przyszli bibliotekarze przeszli **szkolenie marketingowe**, by umiejętnie wypromować czytelnię wśród mieszkańców. Do każdego z 5000 domów została dostarczona **ulotka informacyjna**. Unisławianie zostali też zapytani przez ankieterów, po jakie czasopisma chcieliby sięgać. Oferta czytelni została dostosowana do tych oczekiwań. Uczestnicy projektu mają **wyznaczone dyżury w parach** łączących młodsze i starsze osoby. Jest to znakomita okazja do codziennej, międzypokoleniowej integracji. Mieszkańcy mogą **przeglądać czasopisma na miejscu** lub **zamawiać dostawę** przez kuriera - wolontariusza.

UNISŁAWSKA CZYTELNIA CZASOPISM

ODKRYJMY DWUDZIESTKĘ - MAKÓW MAZ.

Animatorki projektu: Wanda Pawłowska, Edyta Hubska
Organizacja: Miejski Dom Kultury w Makowie Mazowieckim
Okres realizacji:10 listopada - 30 czerwca 2012

- Historia dzieje się codziennie na naszych oczach, niezależnie czy mieszkamy w metropolii, czy w niedużej miejscowości. Społeczność Makowa Mazowieckiego została zaangażowania do odkrywania XX-wiecznych dziejów tego miasta. Największy udział w tym projekcie mają licealiści i słuchacze lokalnego **Uniwersytetu Trzeciego Wieku**. Ale tak naprawdę akcja adresowana jest do wszystkich makowian. Uczestnicy wybrali się do warszawskiego **Domu Spotkań z Historią**, by dowiedzieć się więcej o tym, jak i czego należy poszukiwać. Po powrocie do Makowa czekały ich **wykłady o kulturze żydowskiej, niemieckiej i rosyjskiej**, bo historia tych narodów jest na stałe wpisana w dzieje miejscowości. Uczestnicy projektu zmierzą się z lokalną historią, przeprowadzając wywiady z mieszkańcami i zbierając ciekawą **dokumentację filmową**.

ODKRYJMY DWUDZIESTKĘ - MAKÓW MAZ.

Z TRADYCJĄ W PLECAKU - RYCZÓW

Animatorki projektu: Henryka Pilarczyk, Joanna Walczak
Organizacja: Centrum Inicjatyw Lokalnych
Okres realizacji: 05 września 2011 – 30 listopada 2011

- Jeśli chce się wywołać pozytywną rewolucję najlepiej zacząć ją od najmłodszych. Maluchy same zadbali o to, by rodzice także się zaangażowali. Przedszkolaki z Zawiercia zostali **ambasadorami tradycji i folkloru**. Grupa 50 starszaków, poznała życie w wiejskim gospodarstwie. Stuletni dom w Ryczowie pozwolił maluchom przenieść się w czasy, gdy nie było jeszcze nowoczesnych technologii. O **tradycyjnym wytwarzaniu sera i masła opowiedzieli** im ubrane w ludowe stroje panie z Zespołu Folklorystycznego „Wrzos". Przedszkolaki własnoręcznie **wykonały też kwiaty z bibuły**. Niezwykłym przeżyciem była **wizyta w remizie strażackiej**, gdzie dzieciaki dowiedzieli się o ochotniczej służbie. Zdjęcia w hełmie strażaka na zajęły honorowe miejsce w rodzinnych albumach. Rozgłos akcji zapewnił **piknik integracyjny**, gdzie oprócz starszaków zostali zaproszone młodsze dzieci, ich rodzice, a także władze Zawiercia i media.

Z TRADYCJĄ W PLECAKU - RYCZÓW

TWÓRCZY ZNACZY PRZEDSIĘBIORCZY - KOMAŃĆZA

- Jedna z animatorek wybrała Bieszczady jako miejsce do życia cztery lata temu, druga mieszka tu od urodzenia i jej wieś to całe jej życie. Połączyły siły i razem chcą pokazać światu to, co gmina Komańcza ma najcenniejszego – **lokalnych artystów**, których rzemiosło i talent często nie idą w parze z umiejętnościami poruszania się wśród przepisów prawnych i najnowszych technik promocji. Powstała **baza internetowa lokalnych twórców**, oni sami wzięli udział w **cyklu spotkań** z **prawnikami i specjalistami podatkowymi** – wszystko po to, by umożliwić im bądź ułatwić prowadzenie **własnej działalności gospodarczej** i **współpracę z gospodarstwami agroturystycznymi**. Oprócz tego mistrzowie rękodzieła wcielili się w role nauczycieli – zarówno młodzież, jak i seniorzy **uczyli się od nich technik lokalnego rękodzieła**, co pomogło w odkryciu nowych talentów. Powstałe w ten sposób wyroby można było podziwiać i kupować podczas **kiermaszu podsumowującego projekt.**

TWÓRCZY ZNACZY PRZEDSIĘBIORCZY - KOMAŃĆZA

KURTYNA W GÓRĘ – IRZĄDZĘ WCZORAJ I DZIŚ

Animatorzy projektu: Ewa Osuch
Organizacja wspierająca: Górowski Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Domu Kultury w Górze
Okres realizacji: 09 września 2010- 15 czerwca 2011

- Trzy miejsca: Irządze, Luboszyce i Góra. Cztery media: **malarstwo, teatr, film i fotografia**. Jedna historia – osadnictwo w Irządzy w latach 40, to i 60-tych. Wiele opowieści, zdjęć i wspomnień. O tym wszystkim **opowiedzieli uczestnicy projektu** – słuchacze Górowskiego **Uniwersytetu Trzeciego Wieku**, górowscy gimnazjaliści, członkowie Klubu Seniora w Luboszycach, wreszcie – seniorzy i dzieci z Irządzy. Ta maleńka wieś była bohaterką działań. **Amatorska grupa malarska pod okiem profesjonalistów uwieczniła** stare budynki, między innymi zabytkową gorzelnię – ich obrazy zostaną wydane w formie pocztówek. W tym czasie młodzież gimnazjalna przygotowała **spektakl teatralny**, oparty na niezwykłe historii pierwszego we wsi telewizora. **Grupa filmowa utrwaliła na taśmie** wspomnienia mieszkańców Irządzy a wszystkie działania na bieżąco udokumentuje grupa fotograficzna. Wszyscy chętni - mieszkańcy okolicznych miejscowości, będą **mogli puścić w świat poczt**ówki -pozdrowienia z Irządzy!

KURTYNA W GÓRĘ – IRZĄDZĘ WCZORAJ I DZIŚ

SENIORZY AKTYWNI REDAKTORZY

Animatorzy projektu: Teresa Kowalczyk, Magda Jurek
Organizacja Wspierająca: Stowarzyszenie Przyjaciół Pisanicy
Okres realizacji: 01 października 2010 – 30 marca 2011

- W Pisanicy **powstał niedawno Klub Seniora**. Energię, jaką generuje z siebie nowe miejsce na mapie wsi postanowiły wykorzystać animatorki projektu, zapraszając seniorów do stworzenia **lokalnej gazetki**. Pomogła im w tym pisanicka młodzież i lokalni eksperci, ucząc ich **obsługi komputera, podstaw fotografii oraz prowadząc zajęcia z kreatywnego pisania**. Seniorzy sami wybrali tematy im najbliższe, a ich Klub będzie pełnił funkcję „Redaktora Naczelnego”. Mieszkańcy Pisanicy mogą spojrzeć na swoją wieś oczami świeżo upieczonych redaktorów i dziennikarzy.

SENIORZY AKTYWNI REDAKTORZY

TEATR NA DOBRY POCZĄTEK

Animator projektu: Maria Dzwonkowska
Organizacja wspierająca: Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Wsi Włyń
Okres realizacji: 01 sierpnia 2010 – 30 czerwca 2011

- Jak teatr, to dla wszystkich! We Włyniu powstał wiejski zespół teatralny -międzypokoleniowy i wielopokoleniowy. Stary czy młody, chłopak czy dziewczyna – dla każdego znalazło się miejsce. Grupa wspólnie stworzyła spektakl o tematyce społecznej, który naświetlił aktualne problemy i skłonił do refleksji nad współczesnością. Pracom nad scenariuszem towarzyszyły wszelakie warsztaty około teatralne: dramy, pracy z ciałem, emisji głosu. Na premierę spektalku zawitała cała wieś, a jedna z głównych ról powierzono samemu radnemu wsi. Spektakl "Szopka włyńska" przedstawiona została również na Sejmiku Teatrów Wiejskich w Ożarowie.

TEATR NA DOBRY POCZĄTEK

MAPA KORZENI – MAPA PAMIĘCI

- Mogłoby się wydawać, że we wsi liczącej niewiele ponad dwustu mieszkańców wszyscy o sobie już wszystko wiedzą. Tymczasem nawet w tak niewielkich społecznościach czasami trudno o bliższy kontakt między pokoleniami dziadków, rodziców i dzieci. Mieszkańcy Powalic zostali zaproszeni do wspólnego tworzenia **niezwykłej mapy ich miejscowości**. Punktem wyjścia były dla nich stare fotografie wsi, zebrane na wystawie otwierającej cały projekt. **Za pomocą fotografii, filmu i warsztatu dziennikarskiego** odkryli nieznane twarze miejsca, w którym żyją – powstaną między innymi inscenizacje fotograficzne, inspirowane archiwalnymi zdjęciami. Podczas kolejnych spotkań seniorzy będą przypominali sobie, **jak wyglądały zabawki ich dzieciństwa**, **jakie zapachy** dobiegały kiedyś z kuchni ich mam i babć, **jakie piosenki dawniej nucili**. Z kolei młodzież wzięła udział w **warsztatach umiejętności** – zbudowali m.in. własne aparaty fotograficzne. Trzy pokolenia mieszkańców spotykały się i wymieniały doświadczeniami, tworząc na końcu kolaż – tytułową „Mapę Korzeni – Mapę Pamięci”. Ich dzieło, oraz dokumentację fotograficzną podsumowującą wszystkie działania można było obejrzeć podczas wystawy.

MAPA KORZENI – MAPA PAMIĘCI

WIECZÓR SENIORA

Animator projektu: Renata Mączka
Organizacja wspierająca: Stowarzyszenie Mieszkańców Zajączkowa „RAZEM
Okres realizacji: co roku wrzesień/październik

- Zadanie polega na zorganizowaniu wspólnego popołudnia, gdzie Seniorzy z całej wsi i wsi okolicznych mogą się spotkać, spędzić ze sobą czas, tańcząc, śpiewając i zajadając się przygotowanymi ciastami, czasami nawet przygotowanych przez samych Seniorów. Podczas całego popołudnia młodzież, da o to aby każdy miał zastawiony stół, ponad to czasami młodzi próbują dotrzymać kroku tanecznego Seniorom na parkiecie. Wieczór Seniora jest organizowany cyklicznie od 10 lat na przełomie Września i Października.

WIECZÓR SENIORA

KOŁO ROWEROWE „ PIRAT” PRZY BIBLIOTECE W RUSZOWIE

Animator projektu: Jadwiga Kuternozińska- bibliotekarz lub Edward Remiszewski organizator

- W styczniu 2012 roku organizatorzy wspólnie z przyjaciółmi z Iłowej (Koło Rowerowe w Iłowej) oraz ze Starego Węglińca (Ogólnopolska Grupa Rajdowa OGRY) powołano do życia **Koło Rowerowe** , którego celem miało być **organizowanie rajdów rowerowych po okolicy oraz propagowanie piękna Borów Dolnośląskich** otaczających naszą miejscowość.
- W ciągu sezonu przeprowadziliśmy **11 wypraw rowerowych** , których trasy liczyły od 30 do 65 km. Liczba uczestników wahała się **od 10 do 52** osób w zależności od atrakcyjności trasy. Zdecydowaną przewagę liczebną we wszystkich wyprawach mieli seniorzy, w wieku od 55 do 76 lat. Wszystkie wyprawy zostały bardzo starannie zaplanowane i **opisana w internecie na blogu**. www.ruszowianin.bloog.pl oraz gazecie www.ruszow24.pl . W trakcie działania grupa zaczęła się rozrastać i przybierać inne atrakcyjne formy.

KOŁO ROWEROWE „ PIRAT” PRZY BIBLIOTECE W RUSZOWIE

Zorganizowaliśmy i przeprowadzili:

- **Kurs dla seniorów** z zakresu **podstaw obsługi komputerów**
- **Kurs języka angielskiego** dla początkujących (za odpłatnością dla prowadzącego)
- W okresie zimowym koło rowerowe zostało **przekształcone w Kolo teatralne**, które wystawiło dla dzieci sztukę „Babcia i Piraci”
- Zorganizowało **zabawę Sylwestrową** dla seniorów i osób samotnych
- **Kulig Seniora .**
- **Koło nordic-walking** (marsze z kijkami)
- kurs **podstaw fotografii** dla młodzieży

KOŁO ROWEROWE „ PIRAT”
PRZY BIBLIOTECE W RUSZOWIE

KOŁO ROWEROWE „ PIRAT”
PRZY BIBLIOTECE W RUSZOWIE

AKADEMIA ZDROWEGO SENIORA

Animator projektu: Klub Seniora – Wojewódzka Biblioteka Publiczna

- W ramach spotkań klubowych zapraszamy seniorów na wykłady, pogadanki, porady lekarzy dotyczące najczęstszych problemów zdrowotnych wieku dojrzałego i zasad zdrowego trybu życia połączone z prezentacją książek i czasopism dostępnych w bibliotece dotyczących tych zagadnień.
- Jaki wpływ ma na nas kawa, czekolada i herbata ?
- Jestem Kobietą
- Nordic Wallking - sposób na aktywnego Seniora
- Pierwsza pomoc w sytuacjach zagrożenia życia - spotkanie z ratownikiem medycznym
- Zrób sam lizaka
- Gdybym ja miał cztery nogi - spotkanie z lekarzem angiologiem
- Starzenie się skóry

AKADEMIA ZDROWEGO SENIORA

AKADEMIA KINOMANIAKA – DYSKUSYJNY KLUB MUZYKI I FILMU

Animator projektu: Klub Seniora – Wojewódzka Biblioteka Publiczna

- **Akademia Kinomaniaka – Dyskusyjny Klub Muzyki i Filmu**
  Prezentujemy filmy fabularne, przedstawienia teatralne oraz obrazy poruszające ważne tematy społeczne. Proponujemy również kino mniej znane. Repertuar urozmaicają filmy dokumentalne oraz spotkania z krytykami filmowymi.
- **„Muzyka i taniec w filmie”.** Podyskutujemy o hiszpańskiej kulturze muzycznej po obejrzeniu **„Iberii”** w reżyserii Carlosa Saury. W filmie, który powstał w całości na scenie, zobaczymy najlepszych hiszpańskich artystów, którzy śpiewają, tańczą, grają folk, flamenco i modern. Wstęp wolny!

AKADEMIA KINOMANIAKA – DYSKUSYJNY KLUB MUZYKI I FILMU

Animator projektu: Klub Seniora – Wojewódzka Biblioteka Publiczna

KLUB SENIORA - WARSZTATY

Animator projektu: Klub Seniora – Wojewódzka Biblioteka Publiczna

- **Pamięć 50 giga**
  Warsztaty przygotowujące do kreatywnego wykorzystania własnej pamięci, mające na celu poprawę koncentracji oraz zdobycie umiejętności ułatwiających funkcjonowanie we współczesnym świecie
- **Warsztaty Fotografii Cyfrowej**
  Nauka obsługi aparatu cyfrowego oraz robienia własnych fotografii wraz z umiejętnością obróbki graficznej fotografii.
- **„Moje korzenie" – warsztaty genealogiczne**
  Warsztaty przeznaczone dla osób zainteresowanych poszukiwaniem własnych korzeni, zarówno z wykorzystaniem tradycyjnych źródeł informacji, jak i internetowych baz danych. Mają one na celu nawiązanie więzi z młodszym pokoleniem oraz rodziną rozproszoną po świecie.
- **Internetowy e-Klub Seniora**
  Kurs komputerowy stopnia podstawowego przeznaczony dla osób rozpoczynających swoją przygodę z komputerem i Internetem.

INNE DZIAŁANIA DLA SENIORÓW

- Organizacja koncertów np. fortepianowych – D
- Wspólne upiększanie wsi – np. nasadzenia kwiatów, drzewek – A
- Zagospodarowanie przestrzeni publicznej np. budowa skalnika – A
- Organizacja imprez integracyjnych np. Dzień Dziecka, Festyn rodzinny
- Organizacja wycieczek rowerowych – Założenie KLUBU ROWEROWEGO - A

INNE DZIAŁANIA DLA SENIORÓW

- Założenie Koła Teatralnego – A
- Założenie Koła Nordic Waling – A
- Organizacja zabawy sylwestrowej, Mikołaja itp– A
- Organizacja Kursu językowego - E
- Budowa i remont kapliczki
- Organizacja Wieczoru Seniora dla wsi lub różnych wsi – E
- Organizacja spotkania kolędowo – opłatkowego

INNE DZIAŁANIA DLA SENIORÓW

- Pokazy i warsztaty kulinarne – A
- Zajęcia z Aerobicu – A
- Założenie zespołu ludowego
- Organizacja warsztatów artystycznych np. ceramika, szydełkowanie, origami itp.)