Pokonać samotność i nudę- aktywny Senior w Gminie Gdów

ZADANIE OBEJMOWAŁO ZORGANIZOWANIE I PRZEPROWADZENIE ZAJĘĆ DLA SENIORÓW Z TERENU GMINY GDÓW, W TERMINIE OD 1 KWIETNIA DO 15 GRUDNIA 2019 ROKU.

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Gdowie
zaprasza Seniorów do udziału w projekcie

POKONAĆ SAMOTNOŚĆ I NUDĘ

AKTYWNY SENIOR W GMINIE GDÓW

PROJEKT JEST SKIEROWANYCH DO OSÓB

60+

MIESZKAŃCÓW GMINY GDÓW

GMINA GDÓW

WOJEWODA MAŁOPOLSKI

Osoba do kontaktu pani Justyna Warciak
12 251-42-38 wew. 221
www.gops.gdow.pl gops@gdow.pl

Projekt obejmuje:

Spotkania seminaryjne dla seniorów ze specjalistami

Warsztaty:

- informatyczne
- językowe
- artystyczne
- folklorystyczne
- taneczne
- prawne
- pierwszej pomocy
- międzypokoleniowe warsztaty kulinarne
- indywidualne konsultacje prawne
- dyżury interwenta kryzysowego i coacha dla Seniorów

Wszelkie informacje można uzyskać
w Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Gdowie

Zapraszamy

Przeprowadzone działania

Warsztaty informatyczne

- przeprowadzono 14 godzin warsztatów

Warsztaty językowe.

- przeprowadzono 28 godzin warsztatów

/ dla dwóch grup/

Warsztaty artystyczno- folklorystyczne w Czyżowie

- Podczas zajęć seniorzy mieli możliwość zapoznania się z tradycją i folklorem swojego regionu.
- przeprowadzono 28 godzin warsztatów.

Warsztaty plastyczne

- Beneficjenci zapoznali się z wybranymi technikami i kierunkami w sztuce, z tradycyjnymi i nowoczesnymi technikami plastycznymi, z możliwościami korzystania z dóbr kultury i sztuki (własnoręczne wykonanie wielu efektownych i atrakcyjnych prac plastycznych, przygotowanie wystawy i wernisażu swych prac
- Przeprowadzono 42 godziny warsztatów

Warsztaty artystyczne–taniec.

przeprowadzono 24 godzin warsztatów

Wakacyjne zajęcia plenerowe- plener malarski

- Zadanie zakładało wspólny wakacyjny plener malarski dla uczestników warsztatów plastycznych. Seniorzy próbowali swoich sił w malowaniu natury w plenerze. Najważniejszym celem tych warsztatów była integracja ze środowiskiem, pokazanie seniorom atrakcji przyrodniczych i turystycznych naszego regionu, a także aktywna praca twórcza podczas warsztatów w miłym przyjaźnie nastawionym do siebie towarzystwie.
  Przeprowadzono 6 godzin warsztatów plenerowych.

Międzypokoleniowe warsztaty kulinarne (kuchnie świata).

- przeprowadzono 15 godzin warsztatów z mistrzem kuchni Łukaszem Grabowskim

Warsztaty prawne oraz indywidualne konsultacje prawne,interwenta kryzysowego i coacha dla seniorów.

Przeprowadzono 12 godzin warsztatów prawnych w Gdowie i Czyżowie

oraz 63 godzin indywidualnych konsultacji.

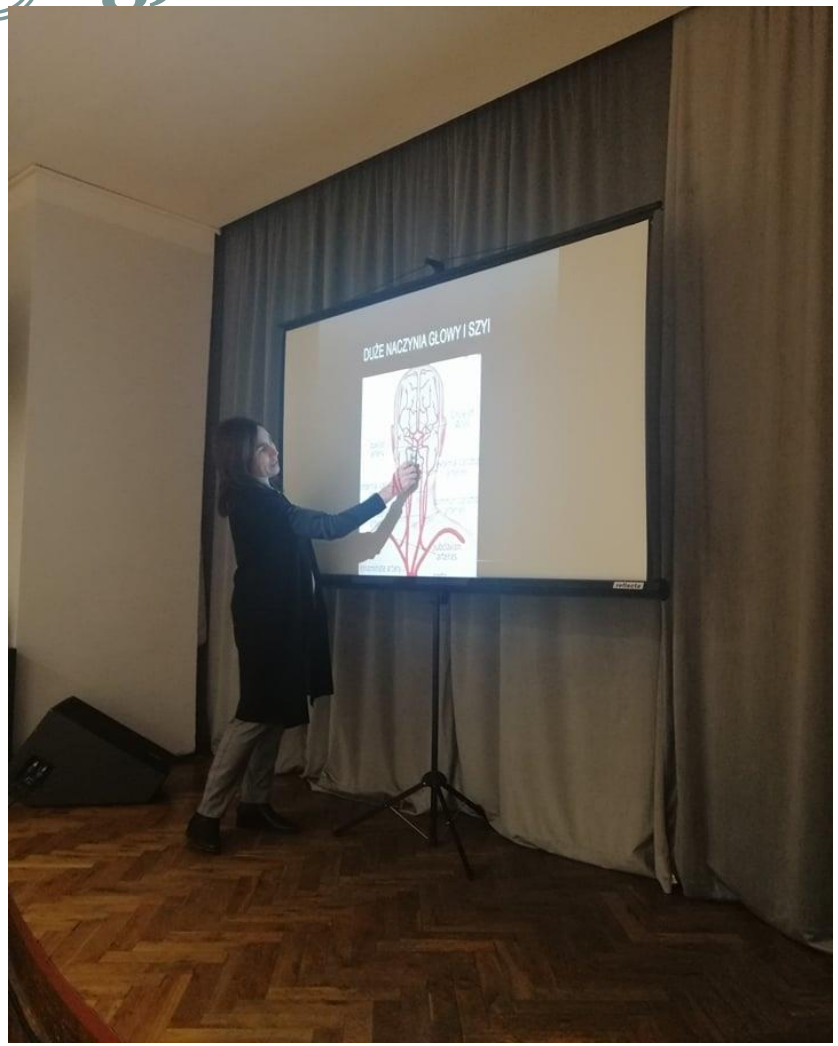
Warsztaty – jak udzielić pierwszej pomocy

Warsztaty miały cztery podstawowe cele:
- prawne i praktyczne przygotowanie do ratowania życia w sytuacji zagrożenia,
- zahamowanie lęku przed skutkami udzielania pierwszej pomocy,
- wyposażenie uczestników w niezbędną wiedzę z zakresu pierwszej pomocy,
-uświadomienie, jakie są skutki obojętności.

Przeprowadzono 10 godzin warsztatów z ratownikiem medycznym

Spotkania seminaryjne dla seniorów ze specjalistami (geriatra, psychiatra, neurolog).

Spotkania seminaryjne dla seniorów z trzema specjalistami: **geriatrą, psychiatrą oraz neurologiem**, poruszały tematy niezwykle istotne dla dobrostanu osób w podeszłym wieku. Była mowa o wpływie diety na kondycję zdrowotną i zachowanie sił witalnych, o wpływie ćwiczeń fizycznych na dobre samopoczucie i zdrowie psychiczne, poruszone zostały zagadnienia związane z wykluczeniem czy izolacją społeczną i nierównym traktowaniem osób starszych, a także z uprzedzeniami i stereotypami dotyczącymi chorób psychicznych i depresji w tej grupie wiekowej.



Zespoły starczej niesprawności

Rezultaty projektu

Działania ukierunkowane były naprzeciw potrzebom osób starszych, jednocześnie przyczyniając się bezpośrednio na pobudzenie ich aktywności i integracji społecznej. Zaplanowane działania w ramach projektu zmierzały również do tego, aby osoby starsze czuły się potrzebne, szanowane, ważne, dostrzegane, bowiem właśnie te postawy kształtują pozytywne nastawienia, na których osoby te budują swoją hierarchię postępowania i wartości.
Najważniejszym rezultatem osiągniętym po zrealizowaniu przedmiotowego projektu będzie pokonanie samotności, znalezienie bratniej i przyjaznej duszy, aby samotność lub nuda nie była nieodzownym warunkiem istnienia emerytury.