

Akademia Aktywnego Seniora to zrealizowany projekt, który zapoczątkował program wspomagający rozwój aktywności seniorów na różnych polach życia.

Celem głównym projektu były:

- poprawa jakości osób starszych poprzez tworzenie warunków do zdrowego i aktywnego stylu życia,
- umożliwienie twórczych działań osobom w wieku senioralnym,
- upowszechnienie idei wolontariatu międzypokoleniowego oraz wdrażanie dobrych praktyk,
- podniesienie samooceny wśród osób starszych,
- promocja zdrowego stylu życia.

Rezultatami projektu były:

- "Poprawa jakości życia osób starszych poprzez tworzenie warunków do zdrowego i aktywnego stylu życia, poprzez tworzenie środowiska wzajemnej pomocy i współpracy". Wzajemne poznanie się uczestników projektu i integracji w trakcie zajęć. Powstały małe nieformalne grupy, które deklarują wzajemną pomoc oraz powrót w jesieni do organizowania spotkań i podjęcia działań do dalszej samorealizacji. Najcenniejszą rzeczą jaką odkryli uczestnicy projektu, to to, że można i powinno podejmować się zmiany swoich postaw, nie bać się ruchu i poznać inne osoby z grona uczestników która rozumieją również te potrzeby.
- "Przeszkolenie grup seniorów i umożliwienie twórczych działań osobom w wieku senioralnym (senior- wolontariusz) jako podmiot tychże działań. Dominującymi działaniami były zajęcia animacyjne i warsztaty komputerowe. Na tych pierwszych wykorzystując metody warsztatów pomagaliśmy inicjować i kreować pomysły w ogóle oraz tworzyć mini projekty jako pewnego rodzaju pomysły, inspiracje na dalsze własne działania. Natomiast warsztaty komputerowe to dla większości uczestników było odkrywaniem nowych możliwości komunikacyjnych, poznawczych i technologicznych. Te oba bloki pobudziły uczestników do twórczych działań. Czynnikiem wspomagającym ten rozwój był również wolontariat senioralny.
- "Upowszechnienie idei wolontariatu poprzez wydawnictwa, wystawę pod wspólnym tytułem "Wolontariat to się opłaca?(!)". W trakcie Dolnośląskich Targów NGO 2013, wyeksponowano po raz kolejny wystawę "Wolontariat się opłaca" (!)". Udział w targach był elementem upowszechniania idei AASW. Uczestnicy projektu obsługiwali stoisko promujące projekt, wręczali przygotowane przez siebie gadżety, ulotki, plecaczki z logo AASW, albumy, kalendarze, objaśniali zasady programu i dzieli się swoimi odczuciami związanymi z udziałem w tym projekcie. W dwóch edycjach projektu (2012 i 2013) wystawę oglądało ponad 1000 osób. Zainteresowanym zwiedzającym projektem przekazano kalendarze i albumy. W dwóch edycjach projektu (2012 i 2013) wydano ok. 250 egzemplarzy kalendarzy oraz około 500 egzemplarzy albumu.
- "Przeszkolenie językowe (niem., ang, i język migowy) - podstawy komunikacji w językach". Warsztaty językowe (język niemiecki i angielski), prowadzone były autorską metodą nazwaną „Metodą ruchliwego zdania”, która ma na celu umożliwienie swobodnego konstruowania zdań głównie w mowie, poprzez zabawę. Metoda ta sprawdziła się zarówno u osób, które kontynuowały rozpoczętą kiedyś naukę jednego z języków a także u osób, które poznawały język od początku. Zajęcia prowadzone były w formie zabawy, w przyjaznej i radosnej atmosferze, co

seniorzy cenili sobie najbardziej, ponieważ pozwoliło im to na otwarcie się na poznawany język.

- "Zajęcia ruchowe (Nordic Walking, aquaerobic, gimnastyka)- poprawa kondycji fizycznej , wyrobienie nawyków dbania o sprawność ruchową, fizyczną". Dla wielu uczestników to właśnie zajęcia sportowe były największym wyzwaniem. Po latach biernego wypoczynku, mieli oni okazję poznać nowe formy spędzania wolnego czasu. W zajęciach Nordic Walking główny nacisk był położony na technikę chodzenia po to aby optymalnie wykorzystać ten rodzaj aktywności w tym dobór odpowiedniej wysokości kijów. Nordic Walking jest najbardziej naturalna aktywność ruchową jednak bardzo często osoby rozpoczynające tę aktywność nie potrafią koordynować ruchów, nie posiadają podstawowej wiedzy dotyczącej techniki a to w efekcie przekształca się w "podpieranie" a nie w angażowanie mięśni barków i tułowia.

Zajęcia z aquaerobiku poza relaksacją, poprawą kondycji fizycznej były również pokazaniem możliwości wyboru dla kontynuacji własnej aktywności uczestników projektu.

Zajęcia z gimnastyki jako zajęcia ruchowe miały również na celu przełamywanie "strachu" związanego z ruchem, w ogóle. Osoby starsze bardzo często potrzebują impulsu nie tylko instruktora ale rówieśników osoby z grupy aby uwierzyć w siebie i włączyć się do ćwiczeń. Dla niektórych uczestników było to ogromnym wyzwaniem.

- "Przeszkolenie komputerowe w stopniu podstawowym i doskonalącym uczestników projektu". Uczestnicy nabyli podstawowe czynności obsługi komputera w tym pisanie i korzystanie z internetu. Doskonalili korzystanie wykorzystanie w życiu codziennym takie jak, słuchanie radia, korzystanie z rozkładów jazdy, wyszukiwanie tras dojazdu komunikacją miejską, wyszukiwanie leków, przepisów kulinarnych, hobby, korzystania z bloga projektowego itp. Korzystanie w poczty internetowej doskonalili z instruktorem prowadzącym te zajęcia. Te zajęcia wzbudzały bardzo duże zainteresowanie. Obserwuje się, że w tym obszarze w tej grupie społecznej rośnie świadomość konieczności uczenia się i doskonalenia umiejętności posługiwania się komputerem i internetem.
- "Poprzez prowadzone warsztaty i zajęcia- zintegrowanie środowiska senioralnego ,podejmowanie wspólnych działań międzypokoleniowych, zaangażowanie w środowisko lokalne, skierowanie uwagi na działania wzajemnej pomocy, jakiej mogą sobie nawzajem udzielać , przygotowanie kolejnej grupy seniorów wolontariuszy do działań w różnych organizacjach". W czerwcu przeprowadzono szkolenie "Trening kreatywności" które służyło opracowaniu kompetencji danych osób i pozwoliło na określenie kompetencji miękkich przydatnych w proponowaniu kolejnych/ innych działań wolontariackich. Ponadto służy poszukiwaniu odpowiedniej pracy i swojego w niej miejsca, tak aby czerpać z niej przyjemność i dobrze wykorzystać swoje zasoby. Poza szkoleniem seniorzy byli zapraszani na indywidualne rozmowy , podczas których były przeprowadzane wywiady i/lub ankiety określające ich kompetencje.
- "Poprzez działania prozdrowotne i ekologiczne- zaangażowanie seniorów do działań ekologicznych podejmowanych we Wrocławiu i na Dolnym Śląsku, uczenie młodego pokolenia segregacji odpadów, zdrowego stylu życia , żywienia". Pierwszy blok był poświęcony informacji zdrowotnej osób starszych oraz wypełnieniem przygotowanej przez lekarza ankiety na temat poszczególnych

potrzeb słuchaczy. Drugi blok było poświęcony dyskusji i wyjaśnianiu problemów które zostały określone w ankiecie oraz profilaktyce. W ten sposób zostały spełnione oczekiwania uczestników.

Ekologia, część grupy seniorów wzięła czynny udział w zbiórce makulatury, w zbiórce plastikowych nakrętek. Działania te są kontynuowane również poza projektem. Zbiegło się to również z wprowadzeniem tzw. Ustawy śmieciowej na terenie Wrocławia i Dolnego Śląska. Grupa wymienia się między sobą również informacjami na temat targów zdrowej, ekologicznej żywności (gdzie i kiedy się odbywają lub wymieniają się informacjami na temat konkretnych produktów). Część z osób deklaruje udział w pomocy organizacyjnej przy Targach Działkowca, które będą organizowane w ramach Wrocławskich Dni Seniora.

Fundacja Aktywny Senior w ramach Rządowego Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2012–2013 wygrała konkurs na realizację projektu **Akademia Aktywnego Seniora Wolontariusza**.

Projekt trwał od października 2012r do czerwca 2013r. i był w 90% dofinansowany przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej. W projekcie uczestniczyło 60 osób w wieku 60+. Celem projektu było:

- poprawa jakości osób starszych poprzez tworzenie warunków do zdrowego i aktywnego stylu życia,
- umożliwienie twórczych działań osobom w wieku senioralnym,
- upowszechnienie idei wolontariatu międzypokoleniowego oraz wdrażanie dobrych praktyk,
- podniesienie samooceny wśród osób starszych,
- promocja zdrowego stylu życia.

Założone cele były realizowane przez zespół bloków szkoleniowych w formie różnorodnych warsztatów i ćwiczeń. W takich obszarach jak, język angielski, język niemiecki, język migowy, zajęcia animacyjne, zajęcia prozdrowotne i ekologiczne, Nordic Walking, aquaerobik, gimnastyka, zajęcia z posługiwania się i doskonalenia z komputerem i Internetem, wolontariat w praktyce i jego upowszechnianie oraz przygotowaniu i opracowaniu własnych inicjatyw.

Jako własne inicjatywy uczestnicy przygotowali wystawę propagującą wolontariat zatytułowaną „*Wolontariat się opłaca? (!)*”, kalendarz z wizerunkiem wolontariuszy seniorów wraz z ich własnym przesłaniem, album obrazujący i opisujący wolontariat senioralny i międzypokoleniowy oraz blog projektu na stronie internetowej Fundacji.

Na szczególną uwagę zasługują udział beneficjentów w dwóch ważnych wydarzeniach jakimi były, Dolnośląski Festiwal Wolontariatu oraz Dolnośląskie Targi organizacji pozarządowych które odbyły się we Wrocławiu. Uczestnicy brali udział w promowaniu idei projektu Akademia Aktywnego Seniora Wolontariusza w tym promocji wolontariatu w grupie seniorów, przygotowaniu organizacji wydarzeń oraz pomocy w trakcie ich trwania.

Zrealizowano założone rezultaty projektu w tym między innymi, poprawę jakości życia uczestników poprzez stworzenie warunków do zdrowego i aktywnego stylu życia, pobudzenie i przekonanie do wolontariatu i jego upowszechnianie, zaangażowanie w działania ekologiczne i prozdrowotne.

Jesteśmy przekonani, że tak jak zapewniali absolwenci tego projektu będą się oni starać inicjować różnego rodzaju wydarzenia, uczestniczyć w wolontariacie i doskonalić nabyte umiejętności i zdobytą wiedzę we współpracy z Fundacją.











