

PODSUMOWANIE PROJEKTU

AKTYWNIĘ. ZDROWO. MIĘDZYPOKOŁENIOWO.



Projekt dofinansowany ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021-2025 - Edycja 2024



DIECEZJI
ZIELONOGÓRSKO-
GORZOWSKIEJ

O NAS

Caritas Diecezji Zielonogórsko-Gorzowskiej

jest realizatorem projektu

"Aktywnie. Zdrowo. Międzypokoleniowo".

Jesteśmy największą organizacją charytatywną Kościoła Katolickiego w regionie, odgrywającą kluczową rolę w niesieniu pomocy osobom w potrzebie.

Kierujemy się wartościami dobrego zarządzania i etycznego działania i dążymy do efektywności i transparentności we wszystkich realizowanych projektach.



ul. Bema 32-34
65-170 Zielona Góra



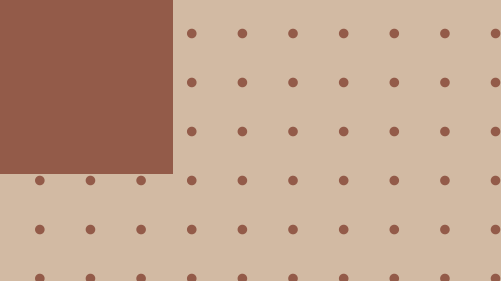
535 44 25 44



www.caritaszg.pl



zielonagora@caritas.pl



Projekt

"AKTYWNIĘ. ZDROWO. MIĘDZYPOKOLENIOWO"

miał na celu przyczynienie się do budowania pozytywnego wizerunku starości poprzez realizację działań edukacyjnych, informacyjnych i społecznych, wpływających na zmianę postrzegania starości oraz podkreślenie jej wartości i znaczenia w społeczeństwie, m.in. poprzez:

- promocję pozytywnych wzorców starzenia się, oraz organizację działań,
- promujących współpracę i wzajemne zrozumienie między pokoleniami,
- umożliwiających osobom starszym dzielenie się swoją wiedzą, doświadczeniami i umiejętnościami z młodszym pokoleniem,
- pomagających utrzymać aktywność fizyczną, intelektualną i społeczną, dostarczających wiedzy nt. zdrowego żywienia.

W ramach Projektu zaplanowano warsztaty z zakresu:

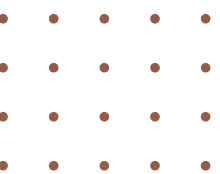
- cyfryzacji,
- zdrowego żywienia,
- geriatrici/gerontologii/pierwszej pomocy,
- aktywności fizycznej i umysłowej,
- integracji międzypokoleniowej.

Działania prowadzono
od 1 sierpnia 2024 r. do 31 grudnia 2024 r.

Całkowita wartość zadania: 274 590 zł
Kwota dofinansowania: 247 050 zł

Projekt przeznaczony był dla 250 osób, w tym 225 seniorów i 25 osób poniżej 60 roku życia

Warsztaty prowadzone były na obszarze działania Caritas Diecezji Zielonogórsko – Gorzowskiej, tj. na terenie dwóch województw (dolnośląskiego i lubuskiego), ośmiu powiatów (głogowskiego, gorzowskiego, krośnieńskiego, nowosolskiego, strzelecko-drezdeńskiego, sulęcińskiego, zielonogórskiego, żarskiego) , dziewięciu miejscowości (Gorzów Wlkp., Głogów, Gubin, Nowa Sól, Ogardy, Sulechów, Sulęcín, Tuplice, Zielona Góra).





DIECEZJI
ZIELONOGÓRSKO-
GORZOWSKIEJ

Warsztaty z zakresu cyfryzacji

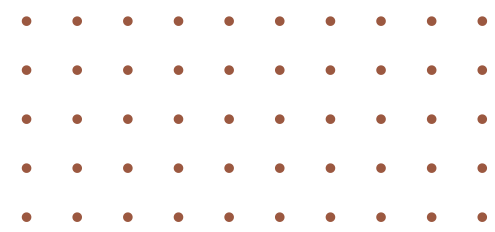
PN. „SENIOR W SIECI: BEZPIECZNIE I SPRAWNIE”

Miały za zadanie wsparcie w korzystaniu z nowych technologii bez względu na dotychczasowe doświadczenie Uczestników z komputerem/smartfonem.

W dobie cyfryzacji, która obejmuje coraz więcej dziedzin życia, działania miały na celu zapobieganie wykluczeniu cyfrowemu, które w znacznym stopniu ogranicza samodzielne funkcjonowanie seniorów w sieci.

W trakcie spotkań Uczestnicy poznali zasady przeglądania Internetu, korzystania z mediów społecznościowych i poczty elektronicznej. Poznali funkcjonowanie usług: e-administracja i e-zdrowie oraz uzyskali informacje nt. możliwych zagrożeń, na które mogą natknąć się podczas aktywności w Internecie. Uczestnicy mieli również okazję zgłębić tajniki zakupów online, co spotkało się z dużym zainteresowaniem, szczególnie wśród Pań, które z radością oddały się wirtualnym zakupom.

Warsztaty prowadziła Pani Sylwia Grzyb.





Warsztaty z zakresu cyfryzacji

PN. „SENIOR W SIECI: BEZPIECZNIE I SPRAWNIE”





Warsztaty z zakresu cyfryzacji

PN. „SENIOR W SIECI: BEZPIECZNIE I SPRAWNIE”





DIECEZJI
ZIELONOGÓRSKO-
GORZOWSKIEJ

Warsztaty z zakresu zdrowego żywienia

PN. „KUCHNIA PEŁNA ZDROWIA: ŻYWIENIE DLA DŁUGOWIECZNOŚCI”

W ramach Projektu odbyły się warsztaty z zakresu zdrowego żywienia, które miały na celu podniesienie świadomości wśród seniorów na temat znaczenia odpowiedniej diety w zachowaniu dobrego stanu zdrowia i samopoczucia w późniejszym wieku. Uświadomienie, że odpowiednio zbilansowana dieta wspomaga funkcjonowanie organizmu, zapobiega wielu chorobom, które występują w późniejszym wieku oraz leczy już istniejące dolegliwości. Dlatego tak ważne jest, aby dieta była dostosowana indywidualnie do potrzeb, trybu życia oraz występujących chorób i dolegliwości, a każdy posiłek zawierał produkty z różnych grup spożywczych, takich jak warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, mięso, ryby oraz zdrowe tłuszcze. Podczas spotkań Uczestnicy mieli okazję przygotować dietetyczne kanapki, sałatki i przekąski, dostosowane do potrzeb osób starszych. Wspólne gotowanie pełne było zaangażowania, radości i wzajemnej wymiany doświadczeń kulinarnych oraz przepisów. Warsztaty kończyły się degustacją smacznych i zdrowych przekąsek.

Warsztaty dostarczyły Uczestnikom praktycznych wskazówek, jak w prosty sposób wprowadzić zdrowe nawyki żywieniowe do codziennego życia, które pozytywnie wpływają na kondycję fizyczną i psychiczną.

Warsztaty „Kuchnia Pełna Zdrowia: Żywienie dla Długowieczności” prowadziła Pani Dorota Droś, specjalistka w dziedzinie dietetyki.





Warsztaty z zakresu zdrowego żywienia

PN. „KUCHNIA PEŁNA ZDROWIA: ŻYWIENIE DLA DŁUGOWIECZNOŚCI”





Warsztaty z zakresu zdrowego żywienia

PN. „KUCHNIA PEŁNA ZDROWIA: ŻYWIENIE DLA DŁUGOWIECZNOŚCI”





DIECEZJI
ZIELONOGÓRSKO-
GORZOWSKIEJ

Warsztaty z zakresu geriatry/gerontologii/ pierwszej pomocy

PN. "STARZENIE SIĘ Z GODNOŚCIĄ"

Warsztaty te połączyły edukację, praktykę i wsparcie. Ich celem była poprawa jakości życia osób starszych, zwiększenie świadomości zdrowotnej oraz rozwijanie umiejętności radzenia sobie w nagłych sytuacjach. W trakcie zajęć Uczestnicy poznali kluczowe aspekty geriatry i gerontologii – nauk zajmujących się zdrowiem i procesami starzenia. Dowiedzieli się o zmianach zachodzących w organizmie wraz z wiekiem, najczęstszych schorzeniach dotyczących seniorów oraz sposobach ich zapobiegania i leczenia. Uzyskali praktyczne wskazówki, dotyczące konieczności dostosowania diety do potrzeb starszego organizmu, znaczenia regularnej aktywności fizycznej oraz konieczności dbania o zdrowie psychiczne. Integralną częścią była pierwsza pomoc. Uczestnicy dowiedzieli się, jak reagować w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia, np. podczas upadków, udarów czy zawałów. Ćwiczyli podstawowe techniki, takie jak resuscytacja krążeniowo-oddechowa, opatrywanie ran czy wzywanie pomocy w sposób skuteczny i jasny. Te praktyczne umiejętności miały za zadanie zwiększenie poczucie bezpieczeństwa zarówno u seniorów, jak i w ich otoczeniu. Dzięki interaktywnej formie zajęć, Uczestnicy dzięki symulacji i dyskusji, nie tylko zdobyli i pogłębili swoją wiedzę, ale również wymienili się doświadczeniami z własnego życia.

Warsztaty te były doskonałą okazją do budowania pozytywnych relacji i integracji międzypokoleniowej, co ma ogromne znaczenie w walce z samotnością i izolacją, często dotykającymi osoby starsze.

Warsztaty z geriatry, gerontologii i pierwszej pomocy zaprezentowały holistyczne podejście do zdrowia seniorów. Umożliwiły nie tylko lepsze zrozumienie własnego organizmu, ale także rozwinęły praktyczne kompetencje i wzmocniły poczucie własnej wartości i niezależności.

Warsztaty prowadził Pan Łukasz Frączkiewicz – wykwalifikowany ratownik medyczny.





Warsztaty z zakresu geriatry/gerontologii/pierwszej pomocy

PN. "STARZENIE SIĘ Z GODNOŚCIĄ"





Warsztaty z zakresu geriatry/gerontologii/pierwszej pomocy

PN. „STARZENIE SIĘ Z GODNOŚCIĄ”





DIECEZJI
ZIELONOGÓRSKO-
GORZOWSKIEJ

Warsztaty z zakresu treningu mózgu

PN. „ĆWICZ UMYSŁ Z PLANSZÓWKAMI”

Miały za zadanie uświadomienie Uczestnikom, jak duże znaczenie dla procesów starzenia ma trening mózgu, który wpływa na opóźnienie demencji lub choroby Alzheimera oraz wspiera sprawność manualną i koordynację ruchową. Gry planszowe, które wymagają skupienia i myślenia strategicznego są nie tylko formą zabawy, ale przede wszystkim formą terapii, która przynosi wiele korzyści w różnych aspektach życia:

- budują więzi międzypokoleniowe, gdyż są idealnym sposobem na spędzanie czasu z dziećmi i wnukami,
- wpływają na pozytywne postrzeganie osób starszych przez młodsze pokolenie, gdyż sprzyjają dobrym relacjom i integracji,
- są przykładem zdrowej rywalizacji, szczególnie widocznej podczas gier indywidualnych,
- pokazują zasady dobrej i konstruktywnej współpracy podczas gier zespołowych,
- są również sposobem na naukę nowych umiejętności lub poszerzenie wiedzy, bowiem wiele gier tematycznych zawiera informacje z różnych dziedzin nauki, jak np. historia, geografia, sztuka czy przyroda.

Podczas spotkań Uczestnicy mieli okazję poznać wiele ciekawych gier, rozegrać partie indywidualne oraz turnieje zespołowe. Podczas wspólnej zabawy było dużo radości i śmiechu, a także wspomnień z dzieciństwa dotyczących tzw. „starych, dobrych czasów”.

Warsztaty prowadził Pan Leszek Masklak.





Warsztaty z zakresu treningu mózgu

PN. „ĆWICZ UMYSŁ Z PLANSZÓWKAMI”





Warsztaty z zakresu treningu mózgu

PN. „ĆWICZ UMYSŁ Z PLANSZÓWKAMI”





DIECEZJI
ZIELONOGÓRSKO-
GORZOWSKIEJ

Warsztaty z zakresu treningu ciała

PN. „GRA W BOULE: AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I TOWARZYSKA”

stanowiły przyjemną formę aktywności, łączącą ruch na świeżym powietrzu z integracją społeczną i relaksem, ponieważ nie wymaga ani dużego wysiłku fizycznego, ani specjalnych umiejętności, co czyni ją idealną dla osób w starszym wieku. Gra w boule jest aktywnością fizyczną w łagodnej formie, gdyż wymaga spacerowania, pochylania i rzucania kulami, co sprzyja delikatnemu rozruszaniu stawów i mięśni i jest dobrym sposobem na utrzymanie sprawności fizycznej, bez nadmiernego obciążania organizmu. Uczestnicy warsztatów dowiedzieli się, że taka forma aktywności jest bardzo prostym sposobem na wzmocnienie układu krążenia, poprawę koordynacji i utrzymanie równowagi, a dzięki spokojnemu charakterowi gry, można się zrelaksować i odprężyć. Ponadto spędzenie czasu na świeżym powietrzu, w otoczeniu przyrody, działa kojąco na układ nerwowy i poprawia nastrój. Natomiast dzięki grze zespołowej można oderwać się od codziennych zmartwień i skupić na przyjemnej rywalizacji. I chociaż boule są grą nieskomplikowaną, to mimo wszystko wymagają planowania, precyzji i koncentracji. Analizowanie sytuacji na boisku oraz strategiczne ustawianie kul jest doskonałym sposobem na pobudzenie umysłu i jest korzystne dla utrzymania sprawności intelektualnej w starszym wieku. Spotkania warsztatowe podczas gier, sprzyjały rozmowom, śmiechowi i budowaniu więzi społecznych, również międzypokoleniowych. W przyszłości dla samotnych seniorów, którzy nierzadko doświadczają izolacji, gra w boule może być okazją do nawiązania nowych znajomości lub pielęgnowania już istniejących.

Warsztaty prowadził Pan Andrzej Iwan, który jest pasjonatem gry w boule.





Warsztaty z zakresu treningu ciała

PN. „GRA W BOULE: AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I TOWARZYSKA”





Warsztaty z zakresu treningu ciała

PN. „GRA W BOULE: AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I TOWARZYSKA”





DIECEZJI
ZIELONOGÓRSKO-
GORZOWSKIEJ

Warsztaty z zakresu treningu ciała

PN. „NORDIC WALKING - MARSZ PO ZDROWIE”

są formą aktywności fizycznej, polegającą na chodzeniu z użyciem specjalnych kijków, które pomagają angażować wszystkie partie ciała. Jest to sport wywodzący się z Finlandii, który zdobył popularność na całym świecie, szczególnie wśród osób starszych. Nordic walking jest łatwy do nauki, dostępny i bezpieczny, co sprawia, że jest idealnym wyborem dla seniorów. Uczestnicy warsztatów dowiedzieli się, jak liczne korzyści zdrowotne, szczególnie dla seniorów, oferuje ta forma aktywności fizycznej. Nie tylko wpływa na poprawę kondycji, równowagi, wydolności serca, ale także wspiera zdrowie psychiczne. A ponieważ nie obciąża stawów, sprawia, że jest aktywnością dostępną i bezpieczną dla osób w każdym wieku. Regularne spacerunki z kijkami poprawiają ogólne samopoczucie, redukują stres i sprzyjają integracji społecznej oraz przyczyniają się do poprawy jakości życia, zapewniając zdrowie, energię i radość. Podczas warsztatów Uczestnicy poznali zasady Nordic Walking, przygotowania sprzętu, tj. ustawienia wysokości kijków, rodzajów nakładek na końcówki, poprawnego trzymania oraz technikę prawidłowego chodzenia. Warsztaty prowadzone były przez instruktora Nordic Walking Pana Piotra Tarasewicza.





Warsztaty z zakresu treningu ciała

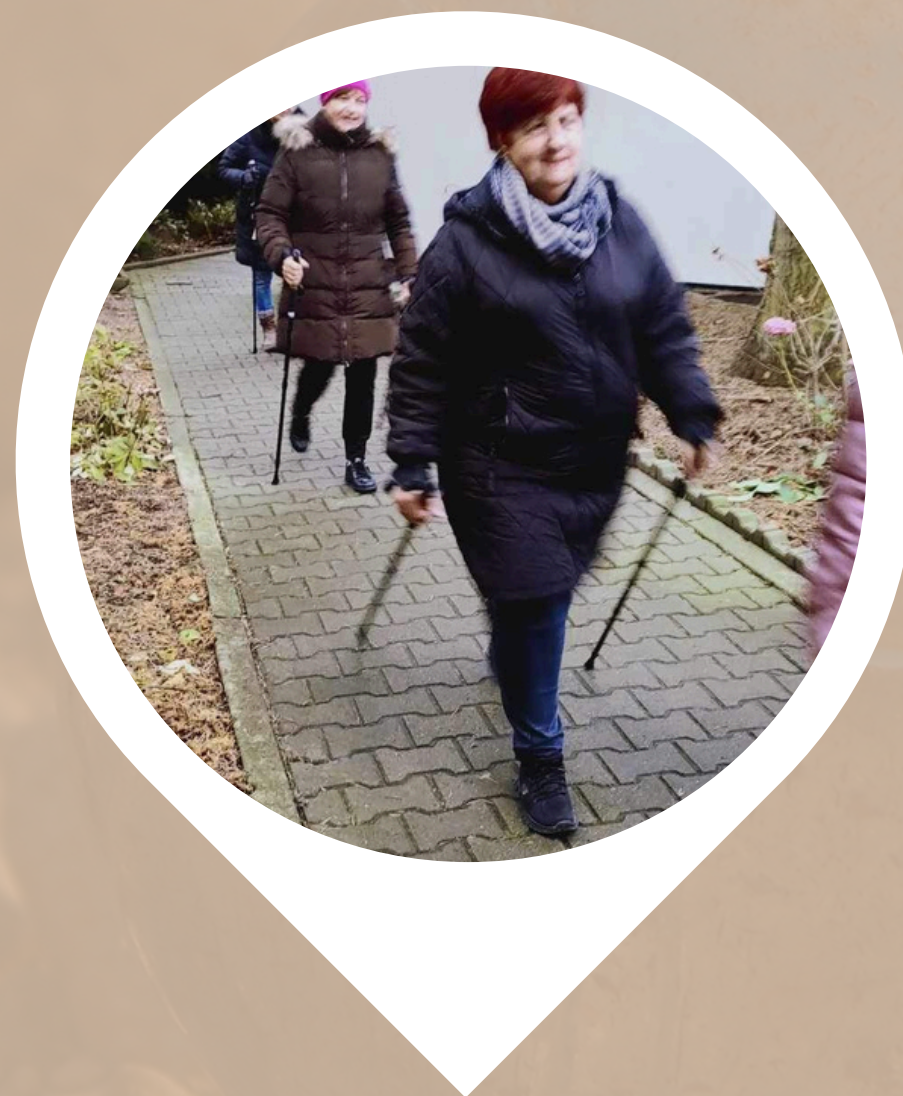
PN. „NORDIC WALKING”





Warsztaty z zakresu treningu ciała

PN. „NORDIC WALKING”





DIECEZJI
ZIELONOGÓRSKO-
GORZOWSKIEJ

Międzypokoleniowe wydarzenia plenerowe

W PALARNI KAWY „PROGUSTA” W ROGACH

Pierwsze międzypokoleniowe wydarzenia plenerowe w ramach projektu „Aktywnie. Zdrowo. Międzypokoleniowo.” odbyło się w Palarni Kawy „Progusta” w Rogach. To wyjątkowe wydarzenie zgromadziło Seniorów z miejscowości Ogardy, Gorzów Wielkopolski, Sulęcín i Sulechów. Uczestnicy mieli okazję poznać fascynującą historię kawy, dowiedzieć się o procesach uprawy ziaren kawowca oraz odkryć, co sprawia, że kawa ma tak wyjątkowy smak. Mogli nie tylko zobaczyć i powąchać różne rodzaje ziaren, ale również skosztować dwóch wyśmienitych kaw, serwowanych z pysznym ciastem przygotowanym przez pracowników Palarni. Wrażenie zrobiły mistrzowskie kreacje baristki, która tworzyła piękne wzory na kawie, a relaksujący spacer po urokliwym parku i ogrodzie wokół palarni dodatkowo wzbogacił to spotkanie. Podczas wydarzenia Uczestnicy mieli także możliwość zgłębić historię samego miejsca oraz poznać tradycyjny proces palenia kawy w piecu bębnowym. Na zakończenie każdy z Uczestników otrzymał w prezencie specjalnie przygotowaną niespodziankę – paczkę aromatycznej kawy.





Międzypokoleniowe wydarzenia plenerowe

W PALARNI KAWY „PROGUSTA” W ROGACH





DIECEZJI
ZIELONOGÓRSKO-
GORZOWSKIEJ

Międzypokoleniowe wydarzenia plenerowe

DALKÓW

To wyjątkowe wydarzenie zgromadziło Uczestników z miejscowości Nowa Sól, Zielona Góra, Głogów. Mieli Oni okazję odwiedzić jedną z pereł Dolnego Śląska – zabytkowy Pałac w Dalkowie, który jest prawdziwym skarbem architektury regionu. Wizyta kontynuowana była w malowniczym otoczeniu – Hortiterapeutycznych Ogrodach Zmysłów, gdzie seniorzy mogli doświadczyć wyjątkowej atmosfery ogrodów zaprojektowanych z myślą o oddziaływaniu na zmysły. Ogrody Zmysłów to przestrzeń, która angażuje wszystkie pięć zmysłów. Uczestnicy mieli okazję spacerować po tematycznych częściach ogrodu – smaku, wzroku, dotyku, słuchu i węchu, gdzie roślinność została starannie dobrana, aby pobudzać zmysły i dostarczać niezapomnianych doznań. Na terenie ogrodów rośnie ponad 6 tysięcy roślin, w tym kilkaset odmian bylin, krzewów ozdobnych, drzew, a także 35 różnych odmian róż. Po intensywnym zwiedzaniu, Uczestnicy mieli możliwość integracji przy ognisku, delektując się smaczными kiełbaskami, które mogli wspólnie upiec.

Na zakończenie Uczestnicy wzięli udział w zajęciach z kreatywności, podczas których własnoręcznie wykonali plakaty z wykorzystaniem suszonych liści i kwiatów, pochodzących z Dalkowskiego Ogrodu.

Każdy z uczestników otrzymał w prezencie żywą roślinę doniczkową, wyhodowaną w Ogrodzie Zmysłów w Dalkowie.





Międzypokoleniowe wydarzenia plenerowe

DALKÓW





DIECEZJI
ZIELONOGÓRSKO-
GORZOWSKIEJ

Międzypokoleniowe wydarzenia plenerowe

W PSZCZELARNI SŁODNIK

Ostatnie z międzypokoleniowych spotkań odbyło się w malowniczo położonej Pszczelarni „Słodnik” w Zaborze. Uczestnicy z terenu Diecezji Zielonogórsko-Gorzowskiej mieli okazję nie tylko zintegrować się i nawiązać nowe znajomości, ale także zdobyć cenną wiedzę. Podczas spotkania odbyły się warsztaty edukacyjne, w których Uczestnicy poznawali tajniki produkcji miodu oraz tradycyjnego wypieku chleba. Degustacja różnych rodzajów miodów, a także poznanie różnych typów mąk pozwoliły na jeszcze głębsze zrozumienie lokalnych tradycji. Seniorzy wspólnie, przygotowali własne chleby do wypieku, co dodatkowo wzmocniło atmosferę współpracy i integracji. Po części edukacyjnej Uczestnicy mogli delektować się regionalnym poczęstunkiem, przygotowanym z niezwykłą starannością przez gospodarzy. Gospodarze zadbali o każdy szczegół, zapewniając nie tylko pyszne jedzenie, ale również ciepłą, serdeczną atmosferę, sprzyjającą integracji i rozmowom. Na zakończenie spotkania seniorzy otrzymali upominki w postaci produktów regionalnych z Pszczelarni, co stanowiło miłe podsumowanie tego wyjątkowego dnia.





Międzypokoleniowe wydarzenia plenerowe W PSZCZELARNI SŁODNIK



AKTYWNI



ZDROWO

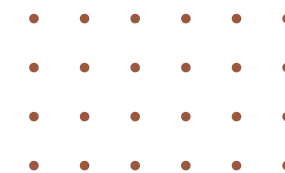


MIĘDZYPOKOLENIOWO



REZULTATY × PROJEKTU

- 225 Uczestników w wieku 60+
25 Uczestników w wieku poniżej 60 lat
- 375 godzin zorganizowanych warsztatów tematycznych
- 3 międzypokoleniowe wydarzenia plenerowe
- 15 zaangażowanych wolontariuszy 60+
5 zaangażowanych wolontariuszy poniżej 60 r. życia
- zwiększenie umiejętności Uczestników w zakresie posługiwania się nowymi technologiami w życiu codziennym o 70%
- zwiększenie wiedzy i umiejętności Uczestników zadania dot. przygotowania do późnej starości o 80%
- zwiększenie wiedzy i umiejętności Uczestników zadania dot. zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej o 75%



PODSUMOWANIE



**DIECEZJI
ZIELONOGÓRSKO-
GORZOWSKIEJ**

Projekt "Aktywnie. Zdrowo. Międzypokoleniowo" jest doskonałym przykładem zaangażowania Caritas w promowanie aktywności fizycznej, zdrowia i integracji międzypokoleniowej.

Dzięki realizacji tego projektu, organizacja nie tylko pomogła osobom starszym, ale również wsparła integrację różnych pokoleń, tworząc przestrzeń do wspólnego działania, wzajemnego wsparcia oraz poprawy jakości życia Uczestników.

Projekt "Aktywnie. Zdrowo. Międzypokoleniowo" to inicjatywa, która połączyła seniorów z różnych środowisk, zachęcając Ich do wspólnego spędzania czasu w sposób aktywny i zdrowy.

Projekt sprzyjał nawiązywaniu międzypokoleniowych relacji oraz promował aktywność fizyczną wśród seniorów, jednocześnie stwarzając okazję do wspólnych przeżyć, które pozytywnie wpływają na zdrowie i samopoczucie.





DIECEZJI
ZIELONOGÓRSKO-
-GORZOWSKIEJ

DZIĘKUJEMY

za uwagę