

Wiele pokoleń jeden cel

**Działalność na rzecz osób w wieku emerytalnym;
Pobudzanie aktywności osób starszych
z uwzględnieniem integracji międzypokoleniowej**



WSTĘP

Stowarzyszenie Promocji Zdrowia w Pleszewie od wielu lat realizuje przedsięwzięcia dla osób starszych i niepełnosprawnych. Swymi działaniami obejmuje zarówno mieszkańców powiatu pleszewskiego jak również powiatów ościennych.

Powiat pleszewski leży w południowo wschodniej części województwa wielkopolskiego, zamieszkuje w nim 62763 osoby, w tym po 60 roku życia 14770 osób (dane GUS 2020). Żyjemy w epoce kultu młodości, siły i zdrowia. Seniorzy z coraz większym trudem znajdują w nowoczesnym społeczeństwie miejsce dla siebie, czują się samotni, spychani na margines życia i niepotrzebni, nie widząc dla siebie perspektyw rozwoju. Postępujące bardzo szybko przemiany kulturowe sprawiają, że młode pokolenie coraz mniej rozumie wartości wyznaczone przez osoby starsze, ich poglądy, styl życia czy potrzeby.

Okres ostatnich dwóch lat, ograniczenia wynikające z sytuacji epidemicznej przyczyniły się do jeszcze większej izolacji, ograniczenia kontaktów z innymi, zwiększając odczucie samotności i lęku. Brak aktywności ruchowej przyczynił się do pogorszenia stanu zdrowia, zaostrzenia chorób już istniejących i pojawienia się nowych dolegliwości. Stowarzyszenie niejednokrotnie stykało się w środowisku z marginalizacją, brakiem więzi pokoleniowych. Dlatego podejmuje działania wspierające aktywne formy integracji społecznej oraz solidarności międzypokoleniowej poprzez realizację projektu „Wiele pokoleń jeden cel”.

UCZESTNICY PROJEKTU

Działaniami objętych było 60 osób po 60 roku życia, zarówno kobiet jak i mężczyzn: mieszkańców Domów Pomocy Społecznej z: Pleszewa (powiat pleszewski), Kalisza (powiat kaliski), Ostrowa Wlkp. (powiat ostrowski), Kotlina (powiat jarociński), podopieczni Dziennego Domu Senior + w Pleszewie, podopieczni Centrum Wspierania Inicjatyw Obywatelskich (powiat pleszewski). W projekcie w ramach działań międzypokoleniowych uczestniczyło 50 dzieci z Przedszkola nr 3 "Słoneczne" w Pleszewie oraz młodzież ze Szkoły Podstawowej

nr 3 im. Powstańców Wielkopolskich w Pleszewie i Niepublicznego Liceum Ogólnokształcącego w Pleszewie.

Czas realizacji – od 23.05.2022 do 30.11.2022

Miejsce realizacji – Dom Pomocy Społecznej w Pleszewie, Centrum Wspierania Inicjatyw Obywatelskich w Pleszewie, Niepubliczne Liceum Ogólnokształcące w Pleszewie.

Zespół realizujący zadania – członkowie stowarzyszenia, wolontariusze, pracownicy instytucji będącymi partnerami w projekcie, fizjoterapeuta, księgowa, koordynator. Wybrane zajęcia sportowe, gry planszowe, prelekcje przeprowadzili młodzi uczestnicy projektu.

W realizacji projektu zaangażowanych było 5 wolontariuszy, którzy służyli pomocą uczestnikom w różnych działaniach aktywizujących. Przygotowali oni również akcję promocyjną.

Partnerami w projekcie byli: PCPR, DPS, NLO, CWIO.

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Pleszewie przeprowadziło rekrutację 5 wolontariuszy chętnych do udziału w projekcie. Dom Pomocy Społecznej w Pleszewie udostępnił sale terapeutyczne, salę widowiskową i tereny rekreacyjno-sportowe do przeprowadzenia zajęć. W Sali Konferencyjnej Niepublicznego Liceum Ogólnokształcącego w Pleszewie odbyła się prelekcja. Centrum Wspierania Inicjatyw Obywatelskich było miejscem rozgrywek w gry planszowe.

CEL GŁÓWNY

Celem głównym zadania było zwiększenie aktywności fizycznej, społeczno-kulturalnej osób po 60 roku życia z zaangażowaniem młodego pokolenia.

W obrębie realizacji celu głównego wytyczono szereg celów szczegółowych:

- organizacja przedsięwzięć na rzecz pobudzania aktywności osób starszych z uwzględnieniem integracji międzypokoleniowej,
- uczestnictwo w działaniach na rzecz pobudzania aktywności osób starszych z uwzględnieniem integracji międzypokoleniowej,

- opracowanie materiałów informacyjno-edukacyjnych związanych z pobudzaniem aktywności osób starszych z uwzględnieniem integracji międzypokoleniowej,
- rozwój wolontariatu,
- rozwój współpracy lokalnej wewnątrz i międzysektorowej,
 - upowszechnianie informacji na rzecz działań projektowych.

Działania, które zostały podjęte do osiągnięcia celów:

- Prelekcja młodzieży dotycząca ich pasji i zainteresowań, dyskusje z seniorami,
- Poznawanie historii najbliższej okolicy - razem zwiedzano Pleszew i okolice,
- Zajęcia ruchowe - prelekcja z fizjoterapeutą, który przybliżył znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia i ogólnej kondycji seniorów, pomógł wybrać zajęcia sportowe odpowiednie do danej osoby, przeprowadził zajęcia nordic walking. Organizacja zajęć sportowych na świeżym powietrzu (gry zręcznościowe, kręgielnia plenerowa, lotki, rzuty do celu itp.),
- Wspólne biesiadowanie - spotkania przy grillu,
- Działania twórcze – zajęcia warsztatowe poprawiające umiejętności manualne oraz rozwijające zainteresowania i zdolności artystyczne obu grup uczestników, wspólne malowanie obrazów "Jesień życia", "Więc chodź pomaluj mój świat", stroiki, warsztaty plastyczne z wykorzystaniem surowców wtórnych, robótki ręczne, kartki okolicznościowe itp.
- Wyjazdy do Gołuchowa i Kórnik - poznawanie miejsc historycznych,
- Warsztaty ekologiczne – sadzenie drzewek, krzewów, "sprzątanie świata",
- Małe formy artystyczne, prezentacja przygotowanych wcześniej przez seniorów i przedszkolaków występów artystycznych,
- Gry planszowe – wspólne spotkanie przy grach,
- Senior czyta dzieciom - pobudzanie aktywności, wyobraźni przy czytaniu bajek,
- Wspólne redagowanie broszury o realizacji projektu - wydruk broszury w drukarni,
- Wspólne tworzenie wystawy fotograficznej o projekcie,
- Podsumowanie, zorganizowanie spotkania dla uczestników projektu.

PRELEKCJA LICEALISTÓW PASJE I ZAINTERESOWANIA



Wspólne spotkania seniorów i młodzieży w Niepublicznym Liceum Ogólnokształcącym w Pleszewie były okazją do podzielenia się swoimi pasjami oraz zainteresowaniami. Młodzież zaprezentowała obrazy i rysunki, okazałe budowle z klocków Lego, biżuterie z koralików czy pasje muzyczne. Seniorzy natomiast pochwalili się swoimi pasjami takimi jak: recytacje wierszy, prace plastyczne czy rękodzieło artystyczne. Oba pokolenia mogły wymienić się doświadczeniami, formami spędzania wolnego czasu, zainspirować się swoją twórczością oraz rozbudzić kreatywność. Wszyscy zostali ubogaceni spotkaniem, które było okazją do zapoznania się ze sobą i nawiązania pierwszych relacji.

POZNAWANIE HISTORII NAJBLIŻSZEJ OKOLICY – RAZEM ZWIEDZAMY PLESZEW

Spacer rozpoczęliśmy od historycznego przedmieścia Pleszewa. Uczestnicy zwiedzali najpierw Plac Wolności im. Jana Pawła II na którym mieści się pamiątkowy pomnik oraz tablica poświęcona temu wielkiemu Polakowi, cmentarz ewangelicki, Kościół Rzymskokatolicki pw. Najświętszego Zbawiciela. Kierując się dalej podziwiali stare budynki między innymi dawne młyny, pleszewski Rynek z ratuszem i okazałymi kamienicami, Kościół Św. Jana Chrzciciela. Zapoznali się z historią dawnej synagogi, która mieściła się na ulicy Ogrodowej. Zwiedzili również park miejski i pleszewskie Plany. Młodzież wykazała się znajomością miejsc historycznych. Seniorzy podzielili się z młodzieżą i dziećmi informacjami o Domu Pomocy Społecznej w Pleszewie, którego historia sięga 1854 roku i oprowadzali uczestników wycieczki po terenie placówki.



ZAJĘCIA RUCHOWE

Seniorzy mogli skorzystać z porad specjalistki z dziedziny fizjoterapii, która podczas prelekcji przybliżyła znaczenie aktywności fizycznej dla zdrowia i ogólnej kondycji, szczególnie osób starszych. Służyła pomocą w wyborze zajęć sportowych odpowiednich do stanu zdrowia danej osoby. Fizjoterapeutka przeprowadziła cykl zajęć nordic walking. Udzielała fachowych porad, jak powinno się używać kijków, by uzyskać maksymalne rezultaty zdrowotne. Seniorzy, młodzież i dzieci aktywnie spędzali czas przy grach zręcznościowych, uczestniczyli w zajęciach sportowych na kręgielni plenerowej, grali w lotki, rywalizowali w rzutach do celu, bawili się przy użyciu chusty klanza.

Spotkania te dały również seniorom możliwość podzielenia się z młodym pokoleniem swoim doświadczeniem i umiejętnościami sportowymi oraz zaczerpnięcia od dzieci i młodzieży ich energii i entuzjazmu.



WSPÓLNE BIESIADOWANIE



Na zielonych terenach rekreacyjno-sportowych oraz w pięknie wyremontowanej sali widowiskowej Domu Pomocy Społecznej w Pleszewie uczestnicy spotykali się na wspólnym biesiadowaniu. Muzyka porywała uczestników do tańca i razem bawili się wszyscy. Nie zabrakło konkursów z nagrodami i wspólnego śpiewu. Wyłoniły się także nowe talenty muzyczne. Podczas imprezy można było skosztować przygotowanego smacznego poczęstunku: słodkich bułeczek, ciasta, kielbasek, kaszanek z grilla, sałatek z pomidorów i ogórków itp. Wszyscy w dobrych humorach z uśmiechem na twarzy umawiali się na kolejne spotkania.

ZAJĘCIA ARTYSTYCZNE I MANUALNE

Zajęcia warsztatowe poprawiające umiejętności manualne oraz rozwijające zainteresowania i zdolności artystyczne obu grup uczestników to m.in. wspólne malowanie obrazów "Jesień życia" i "Więc chodź pomaluj mój świat".

Robótki ręczne były dla niektórych uczestników warsztatów wprowadzeniem do posługiwania się szydełkiem i drutami. Seniorzy dzielili się swoją wiedzę z młodzieżą, młodzież chętnie podejmowała działania.

Podczas wykonywania stroików, uczestnicy nabywali umiejętności wykonywania dekoracji ze sztucznych kwiatów. Młodzież dzieliła się nowinkami w dekorowaniu, wyborze kolorów, elementów dekoracyjnych. Wspólne zajęcia były okazją do wymiany doświadczeń pomiędzy seniorami a młodzieżą.





WARSZTATY PLASTYCZNE

Zajęcia twórcze z surowców wtórnych, podczas których wykorzystano puszki, słoiki, wytlaczanki, talerzyki papierowe, folie itp., ozdabiane za pomocą różnych elementów bibuły, naklejek, wstążek, kamyczków sznurków itp. Z surowców powstały kolorowe dekoracje, instrumenty, wazoniki, drzewka itp. Warsztaty były okazją do wspólnego spotkania i świetnej zabawy.

Warsztaty z tworzenia kartek okolicznościowych rozwijały umiejętności manualne, pobudzały wyobraźnię. Młodzież z zaangażowaniem pomagała seniorom w ich tworzeniu. Każda kartka ręcznie robiona była inna, неповtarzalna i wyjątkowa.





WYJAZD DO GOŁUCHOWA



W Gołuchowie seniorzy z dziećmi z Przedszkola „Słonecznego” zwiedzali Muzeum Leśnictwa, w którym z zainteresowaniem podziwiali eksponaty muzealne jak, np. maszyny służące dawniej do pracy w lesie oraz ekspozycje zwierząt leśnych. Mogli także odsłuchać dźwięki ptasiego śpiewu itp.

Swoim urokiem przyciągał również zamek w Gołuchowie. Uczestnicy wycieczki mogli podziwiać jego ciekawą architekturę. Dowiedzieli się, że był on w posiadaniu różnych rodów, z których jednym z właścicieli był Tytus Działyński a następnie Izabela z Czartoryskich Działyńska.

W parku seniorzy i dzieci zachwycali się różnorodnością drzew i krzewów w pięknej jesiennej kolorystyce.

WYJAZD DO KÓRNIKA

Kórnik znany jest przede wszystkim z jednego z najpiękniejszych wielkopolskich zamków, który seniorzy i młodzież mieli okazję zwiedzić. Przemierzając się przez poszczególne komnaty, np. Salę Mauretańską czy Zakątek Myśliwski mogli zapoznać się z historią tego miejsca, zabytkowej rezydencji historycznych rodów Górków i Działyńskich.

Arboretum z unikatowymi drzewami i piękną jesienną roślinnością zachęcał do spaceru, który umożliwił poznanie bogactwa przyrodniczego tego niezwykłego miejsca.

Uczestnicy wycieczki pogłębili nie tylko swoją wiedzę, ale również była ona okazją do lepszego poznania się obu grup wiekowych.



WARSZTATY EKOLOGICZNE



W ramach zajęć ekologicznych dzieci, młodzież i seniorzy posadzili drzewa oraz krzewy w najbliższym otoczeniu swoich instytucji: Przedszkole „Słoneczne” w Pleszewie, Szkoła Podstawowa nr 3 w Pleszewie, Centrum Wspierania Inicjatyw Obywatelskich w Pleszewie, Dom Pomocy Społecznej w Pleszewie, Dzienny Dom „Senior +” w Pleszewie, Dom Pomocy Społecznej w Kotlinie, Dom Pomocy Społecznej w Kaliszu, Dom Pomocy Społecznej w Ostrowie Wielkopolskim.

Uczestnicy projektu będą mogli opiekować się posadzonymi roślinami i podziwiać ich rozwój. Posadzone drzewa czy krzewy to również symbol wspólnej integracji, zabawy, która po zakończeniu projektu pozostanie z uczestnikami na stałe.

Seniorzy wraz z młodzieżą sprzątali pleszewskie Planty w ramach projektu „Wiele pokoleń jeden cel”.

GRY PLANSZOWE

Seniorzy spotykali się z młodzieżą podczas gier planszowych. Było grzybobranie, wyścigi samochodowe, bingo, warcaby, kalambury itp. Jedną z głównych zalet grania w gry planszowe jest budowanie skojarzeń i zmniejszenie ryzyka pogorszenia funkcji poznawczych, co jest tak istotne dla osób w starszym wieku. Rozgrywki w planszówki to także wspaniała zabawa i dużo uśmiechu, który zwiększa endorfiny wywołujące uczucie szczęścia. Śmiech i zabawa rozwijają także empatię. Seniorzy dzielili się swoimi umiejętnościami, a młode pokolenie uczyło, jak grać w nowoczesne gry, których starsi nie znali.



WYSTĘPY DZIECI



Kolejne spotkanie seniorów i dzieci z Przedszkola „Słoneczne”, które odbyło się w sali widowiskowej Domu Pomocy Społecznej w Pleszewie miało artystyczny charakter. „Pan kotek był chory” to tytuł przedstawienia, które pod opieką swojej wychowawczynie przygotowały przedszkolaki dla seniorów. Dzieci z zaangażowaniem zaprezentowały inscenizację znanego przez wszystkich wiersza o tym samym tytule. Było to kolejne spotkanie, które zintegrowało różne pokolenia.

WYSTĘPY SENIORÓW

Podopieczni z Domu Pomocy Społecznej z Pleszewa również wystąpili w swojej sali widowiskowej dla dzieci z przedszkola „Słoneczne” z programem artystycznym o tematyce jesiennej. Seniorzy podczas przedstawienia rozbawili młode pokolenie wierszami, tańcami i radosnymi piosenkami, które wspólnie nucili. Gościnnie wystąpili także podopieczni z Domu Pomocy Społecznej z Ostrowa Wielkopolskiego z teatrykiem lalkowym pt. „Paweł i Gawęł”. Dzieci mogły pobawić się pacynkami, które brały udział w spektaklu i wystąpić w przedstawieniu. W sali słychać było gromkie oklaski i radosne dźwięki. Piękna kolorowa scenografia przygotowana przez osoby starsze dodawała uroku podczas występów, które na długo pozostaną w naszej pamięci.



SENIOR CZYTA DZIECIOM

W ramach projektu „Wiele pokoleń jeden cel” Pan Józef i Pan Eugeniusz wybrali się do Przedszkola „Słoneczne” w Pleszewie. Podczas spotkania seniorzy czytali dzieciom bajki takie jak: „Trzy świnki” oraz „Calineczka”. Dzieci z zaciekawieniem słuchały bajek.

Na kolejne spotkanie dzieci przybyły do Domu Pomocy Społecznej w Pleszewie. Seniorzy tym razem czytali bajki: „Kot w butach”, „Królowa Śniegu”, „Wiersze Brzechwy”, „Dziękuję, przepraszam, proszę”. Bajki cieszyły się dużym zainteresowaniem dzieci. Seniorzy bardzo zaangażowali się i zadeklarowali dalsze spotkania przy czytaniu bajek.



REDAGOWANIE BROSZURY I PRZYGOTOWYWANIE WYSTAWY



Seniorzy oraz młodzież z Niepublicznego Liceum Ogólnokształcącego w Pleszewie spotykali się przy redagowaniu broszury, która ukazuje, jak przebiegał projekt oraz jego cele, wspólnie wybierali zdjęcia i redagowali tekst. Wybrano lidera wśród młodzieży Tymka, który zajął się komputerowym opracowaniem broszury.

Z wybranych zdjęć obrazujących przebieg projektu przygotowano wystawę w sali widowiskowej Domu Pomocy Społecznej w Pleszewie, która towarzyszyła spotkaniu podsumowującemu projekt.

PODSUMOWANIE

Udział w zaplanowanych przedsięwzięciach pozwolił na międzypokoleniową wymianę doświadczeń i kompetencji, przyniósł korzyści zarówno seniorom jak i młodemu pokoleniu. Seniorzy posiadają doświadczenie życiowe, którym chętnie dzielili się z młodymi uczestnikami, natomiast młode pokolenie przekazało seniorom swoją energię, radość życia, zapał młodzieńczy oraz umiejętności.

Uczestnicy pozytywnie ocenili realizację Projektu

Pani Janina: Projekt bardzo udany, bardzo dużo zajęć przydatnych dla sprawności starszych osób

Pani Krystyna: Mogłam przekazać młodzieży i dzieciom swoje umiejętności i wiedzę dotyczące szydełkowania

Pani Grażyna: Było bardzo miło, że młodzi ludzie zaangażowali się i chętnie przychodzili na organizowane zajęcia z seniorami

Pan Józef: Bardzo mi się podobało, że mogliśmy się z dziećmi spotykać. Jestem pozytywnie zaskoczony, że dzieci z zainteresowaniem słuchały czytanych przez nas bajek

Pani Krystyna: Młodzież bardzo zaangażowana, dzieci z uśmiechem na buziach, odżyliśmy jako seniorzy. Po prostu czuje się człowiek potrzebny

Klaudia: Projekt był dla mnie bardzo cennym doświadczeniem. Spotkanie z seniorami na spacerze oraz biesiada uświadomiły mi, jak takie małe gesty cieszą, dla seniorów i dla nas było to ciekawe urozmaicenie codzienności. Wspólne poznawanie historii Pleszewa oraz tańce podczas biesiady pozwoliły nam bardziej poznać nasze pokolenia oraz znaleźć „wspólny język”

Jakub: Miałem przyjemność być przewodnikiem na spacerze po Pleszewie. Bardzo dobrze wspominam to wydarzenie oraz niesamowitych ludzi, od których sam dowiedziałem się wiele rzeczy o przeszłości naszego miasta. Spacer oraz rozmowa ze starszymi i bardziej doświadczonymi osobami były niezwykle interesujące. Serdecznie pozdrawiam wszystkich, z którymi miałem okazję wspólnie spędzić czas.

Wiele pokoleń jeden cel

Działalność na rzecz osób w wieku emerytalnym - Pobudzanie aktywności osób starszych z uwzględnieniem integracji międzypokoleniowej

Projekt oczami dzieci



SAMORZĄD WOJEWÓDZTWA
WIELKOPOLSKIEGO

Projekt „Wiele pokoleń jeden cel” jest współfinansowany ze środków Samorządu Województwa Wielkopolskiego

Pleszew 2022