

Projekt ASA LOWE – Akademia Seniora Aktywnego przy LOWE

ZAŁOŻENIA PROJEKTU:

Projekt **ASA LOWE** zbudowany jest na fundamentach trzech zasad:

- **PARTYCYPACJA SENIORÓW** – realna, rzeczywista, tzn. uwzględniająca ich wkład w analizę potrzeb seniorów z danej społeczności lokalnej, włączanie seniorów do budowania oferty aktywizującej, w tym edukacyjnej, upowszechnianiu działań w ramach oferty, uruchamianie możliwości korzystania z oferty tym , którzy z różnych powodów mogliby być z niej wykluczeni
- **LOKALNOŚĆ** – charakter, zawartość, metody, narzędzia, formy itp. przekazu edukacyjnego mają wyraźne cechy charakterystyczne dla specyfiki lokalnej społeczności, a prowadzone działania koordynowane są najlepiej przez samych seniorów z wykorzystaniem całego bogactwa potencjałów (w tym również często jeszcze nieodkrytych) lokalnej szkoły i jej sieciowego znaczenia w generowaniu i indukowaniu potencjałów innych środowisk, organizacji, instytucji i podmiotów (np. ośrodki kultury, ośrodki naukowe, instytucje publiczne ponadlokalne, NGO, przedsiębiorstwa itp.).
- **SAMOPOMOC** – uwzględnianie potrzeb osób z różnymi barierami w dostępie do usług, oferty i działań aktywizujących, uwrażliwianie na potrzeby osób z utrudnionym dostępem do oferty publicznej (np. osoby z niepełnosprawnościami, tzw. „więźniowe IV piętra” lub peryferiów komunikacyjnych/ transportowych itp.), uruchamianie wśród seniorów takich metod działania, jak bank czasu wolnego (wymiana czasu np. opieki nad wnuczętami), *car sharing*, usługi opiekuńcze, wolontariat itp.

AKADEMIA SENIORA AKTYWNEGO to:

AKADEMIA (zgodnie z platońskim podejściem) to miejsce wiedzy, debaty publicznej, filozofowania, kształtowania wiedzy, umiejętności, postaw – czyli dzisiejszych kompetencji

SENIOR – osoba starsza wiekiem, posiadająca wiedzę, doświadczenie, autorytet z tym związany

AKTYWNY – przejawiający inicjatywę, biorący żywy udział w czymś.

Akademia Seniora Aktywnego – to afirmacja doświadczenia, autorytetu i wieku poprzez współtworzenie, współuczestnictwo i współodpowiedzialność.

CEL PROJEKTU:

Celem projektu jest wzmocnienie aktywności społecznej, edukacyjnej, twórczej i zdrowotnej wśród 420 osób starszych powyżej 60 roku życia (seniorów) na terenie działania 10 ośrodków LOWE.

Projekt **ASA LOWE** jest realizowany we współpracy z następującymi ośrodkami LOWE:

- **OŚRODEK LOWE GORLICE** przy Zespole Szkół Technicznych im. Wincentego Pola, 38-300 Gorlice, ul. Michalusa 6
- **OŚRODEK LOWE IŁOWO-OSADA** przy Zespole Szkół Zawodowych im. ks. Edmunda Domańskiego w Iłowie – Osadzie, 13-240 Iłowo – Osada, ul. Leśna 10 a
- **OŚRODEK LOWE IWANOWICE** przy Szkole Podstawowej im. Jana Pawła II w Iwanowicach, 32-095 Iwanowice, Iwanowice Włościańskie 98
- **OŚRODEK LOWE JABŁKOWO** przy Szkole Podstawowej w Jabłkowie, 62-285 Popowo Kościelne, Jabłkowo 16
- **OŚRODEK LOWE KŁOMNICE** przy Zespole Szkół w Kłomnicach 42-270 Kłomnice, ul. Szkolna 1
- **OŚRODEK LOWE LUBICHOWO** przy Zaocznym Liceum Ponadgimnazjalne w Lubichowie 83-240 Lubichowo, ul. Ks. Lorenza 8
- **OŚRODEK LOWE NISKO** przy Regionalnym Centrum Edukacji Zawodowej w Nisku, 37-400 Nisko, ul. Sandomierska 1
- **OŚRODEK LOWE RAWA MAZOWIECKA** przy Szkole Podstawowej nr 1 96-200 Rawa Mazowiecka, ul. Kościuszki 19
- **OŚRODEK LOWE SIEPRC** przy Liceum Ogólnokształcące im. mjr Henryka Sucharskiego w Sierpcu 09 – 200 Sierpc, ul. Sucharskiego 2
- **OŚRODEK LOWE WIELKA WIEŚ** przy Szkoła Podstawowa im. św. Jadwigi Królowej w Białym Kościele, 32-089 Biały Kościół, ul. Królowej Jadwigi 4

ODBIORCY PROJEKTU:

Osoby starsze, powyżej 60 roku życia, w szczególności osoby:

- zagrożone wykluczeniem społecznym z różnych przyczyn
- nieaktywne zawodowo
- z utrudnionym dostępem do jakichkolwiek form edukacji
- podlegające formom pomocy społecznej i wsparcia rodziny
- posiadające niski status społeczny lub materialny
- osoby z niepełnosprawnością
- mające poczucie bycia chorymi lub samotnymi
- mające poczucie wyobcowania, braku przynależności i bycia nieprzydatnym.

Ze względu na miejsce zamieszkania oferta edukacja **ASA LOWE** jest skierowana do następującej liczby osób:

Ośrodek LOWE	Liczba uczestników projektu (*)
Gorlice	60
Iłowo-Osada	40

Iwanowice	60
Jabłkowo	30
Kłomnice	60
Lubichowo	20
Nisko	60
Rawa Mazowiecka	40
Wielka Wieś	50
Gorlice	60
Razem	420

(*) Liczbę uczestników podaną w tabeli należy rozumieć jak liczbę osób niepowtarzających się. Jedna osoba może wziąć udział w więcej niż 1 forma edukacyjna

Powyższa liczba została ustalona przez ośrodki LOWE, w których będą prowadzone działania, na podstawie rozeznania wśród osób starszych, które korzystały z oferty LOWE w okresie 2017-2018.

Oferta ASA LOWE jest skierowana do zróżnicowanej rzeszy odbiorców, natomiast głównym inspiratorem, motywatorem, inicjatorem są ci seniorzy, którzy już wykazują się aktywnością. Oni mają najlepsze możliwości dotarcia do pozostałych osób, a szczególnie tych, którzy ze względu na stan psychofizyczny wkraczają w obszar wykluczenia społecznego i rozwoju stanów depresji psychosomatycznej. To właśnie ci aktywni seniorzy, ze względu na najwyższy stopień wiarygodności i zaufania, mają możliwość dotrzeć do osób wykluczonych, zbadać ich realne potrzeby i możliwości i wpłynąć na ofertę edukacyjną w taki sposób, aby w najwyższym stopniu była dopasowana do zindywidualizowanych potrzeb tych seniorów, dla których nie ma ogólnodostępnej oferty. A przy tym mogą oni zapewnić uczestnictwo tych osób w ofercie edukacyjnej, a tym samym zapobiec postępowaniu negatywnych zjawisk wykluczenia wśród tej najtrudniejszej do zidentyfikowania grupy seniorów.

Ulokowanie wszystkich tych działań albo na terenie lokalnej szkoły, albo przynajmniej pod jej egidą (opieką), stwarza niepowtarzalną szansę na transmisję doświadczeń, indukowanie wrażliwości, solidarności, odpowiedzialności i aktywności do środowiska dzieci i młodzieży. Stwarza to tym samym niezwykle ważną i potrzebną lokalnie okazję do integracji międzypokoleniowej, co dodatkowo wzmacnia seniorów w decyzji o podtrzymywaniu własnej aktywności, poszerzaniu i rozwijaniu swoich zdolności poznawczych jako fundamentów budowania autorytetu wśród innych grup, osób, środowisk i pokoleń, a młodzież przygotowuje do „starości”, co w kapitalny sposób przyczynia się do eliminacji czynników wzmacniających wykluczenie osób starszych ze względu na dyskryminację wynikającą ze schematów myślenia o osobach starszych i starości w ogóle.

OFERTA EDUKACYJNA ASA LOWE obejmuje 6 bloków tematycznych:

Blok tematyczny	SPRAWNY UMYŚŁ - SPRAWNE CIAŁO	OKNO NA ŚWIAT	KOMPUTER DLA SENIORA	SPOTKANIE ZE SZTUKĄ - KREATYWNIE I TWÓRCZO	AKTYWNY SENIOR W PRZESTRZENI PUBLICZNEJ	PIERWSZA POMOC DLA SENIORA
Kompetencje i umiejętności	rozwijanie sprawności ruchowej i rekreacyjnej u osób starszych	rozwijanie kompetencji językowych	rozwijanie kompetencji cyfrowych	rozwijanie umiejętności twórczych	rozwijanie kompetencji społecznych	rozwijanie umiejętności pomocy dla nieformalnych opiekunów osób starszych
Cel	<ul style="list-style-type: none"> + Poprawę ogólnej sprawności fizycznej + Zatrzymanie procesów starzenia się organizmu + Miłe spędzenie wolnego czasu w czasie wysiłku fizycznego 	<ul style="list-style-type: none"> + Rozwijanie czterech podstawowych sprawności językowych: w mówieniu, czytaniu, pisaniu i słuchaniu + Opanowanie znajomości wybranego języka: słownictwa, zwrotów i struktur oraz wiedzy interkulturowej + Kształtowanie otwartości i ciekawości wobec innych kultur, + Poznanie zwyczajów i kultury krajów, + Rozwijanie umiejętności pracy w grupie lub zespole, 	<ul style="list-style-type: none"> + Nabycie umiejętności podstawowej obsługi komputera + Nabycie umiejętności pracy z systemem operacyjnym Windows, edytorem tekstu word, + Umiejętność poruszania się po sobie i realizacji własnych potrzeb np. korzystanie z konta pocztowego 	<ul style="list-style-type: none"> + Rozwijanie kreatywności i zdolności estetycznych przez wyrażanie siebie środkami artystycznymi. + Rozwijanie zainteresowań w dziedzinie rękodzieła artystycznego i innych technik kreacji twórczej 	<ul style="list-style-type: none"> + Pobudzanie własnej inicjatywy uczestników w poszukiwaniu i pogłębianiu osobistych zainteresowań i pasji, + Integracja środowiska lokalnego poprzez wskazanie możliwości wspólnych działań w obszarze społecznym + Poszerzenie wiedzy na temat korzystania z e-usług. + Kształtowanie postawy otwartości na nowe wyzwania związane z życiem osobistym. 	<ul style="list-style-type: none"> + Zapoznanie z zasadami udzielania Pierwszej Pomocy Przedmedycznej. + Budowanie/wzmacnianie postawy zaangażowania społecznego, reagowania w sytuacji zagrożenia zdrowia lub życia innych ludzi.

ASOS 2014-2020

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

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej



Projekt dofinansowany ze środków Programu Rządowego na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020

Forma	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Zajęcia rehabilitacyjno-rekreacyjno-ruchowe w wybranej formie: pilates, nordic walking, gimnastyka, ćwiczenia wzmacniające siłę mięśniową, yoga, inne ✚ Warsztaty zdrowego stylu życia, poprawy poziomu zdrowia i diety ✚ Kurs tańca 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Zajęcia z języka niemieckiego lub angielskiego 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Warsztaty z komputerami w małych grupach 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Zajęcia oświatowo-kulturalne, ✚ warsztaty kulinarne, ✚ Warsztaty rękodzielnicze, ✚ Warsztaty teatralne, ✚ Warsztaty florystyczne 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Zajęcia grupowe 	<ul style="list-style-type: none"> ✚ Zajęcia grupowe
Organizacja	Zajęcia grupowe, w zależności od ośrodka LOWE 1-2 razy w tygodniu po 1-2 godz.	Zajęcia w grupach, w zależności od ośrodka LOWE, 1 raz w tygodniu po 2 godz.	Zajęcie, w zależności od ośrodka LOWE, 1 raz w tygodniu po 2 godz.	Zajęcia, w zależności od ośrodka LOWE, 1 raz w tygodniu/miesiąc po 1-2 godz,	Zajęcia, w zależności od ośrodka LOWE, odbywają się 1-2 razy w tygodniu/miesiącu, po 2 godz	Zajęcia 1 raz w tygodniu/miesiąc po 1-2 godz.
Liczba Godzin / Uczestników	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gorlice -26h/30osób ▪ Iłowo-Osada -6h/20 osób ▪ Iwanowice - 96h/30 osób ▪ Jabłkowo - 28h/10 osób ▪ Kłomnice - 32h/15 osób ▪ Lubichowo - 30h/20 osób ▪ Nisko -5h/30 osób ▪ Rawa Mazowiecka- 56h/40 osób <p>Razem 279h/195 uczestników</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gorlice -54h/45osób ▪ Iłowo-Osada -48h/20 osób ▪ Sierpc-80h/10 osób ▪ Kłomnice - 64h/25 osób ▪ Lubichowo - 30h/20 osób <p>Razem 266h/120 uczestników</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gorlice -24h/20osób ▪ Iłowo-Osada -80h/20 osób ▪ Jabłkowo-12h/10 osób ▪ Sierpc-20h/15 osób ▪ Lubichowo - 30h/20 osób ▪ Nisko- 30h/30 osób <p>Razem 196h/125 uczestników</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Iwanowice- 96h/30osób ▪ Kłomnice-64h/20osób ▪ Jabłkowo-21h/10osób ▪ Sierpc-5h/10osób ▪ Rawa Maz- 112h/40osób ▪ Wielka Wieś- 10h/40osób <p>Razem 308h/150 uczestników</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Iwanowice- 24h/30osób ▪ Jabłkowo-21h/10osób ▪ Nisko-5h/60 osób ▪ Wielka Wieś- 10h/20 osób <p>Razem 60h/120 uczestników</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Lubichowo - 15h/20 osób <p>Razem 15h/20 uczestników</p>

REZULTATY PROJEKTU ASA LOWE:

- Wzmocnienie aktywności społecznej, edukacyjnej, twórczej i zdrowotnej osób starszych powyżej 60 roku życia (seniorów) w 10 ośrodkach LOWE.
- wzmocnienia sieci powiązań pomiędzy osobami starszymi w społecznościach lokalnych gminach i wzrost bezpieczeństwa i poczucia godności osób starszych – uczestników/ek projektu (ASA)
- Wzmocnienia roli i potencjału szkół w środowisku lokalnym do prowadzenia przemyślanych działań na rzecz aktywizacji edukacyjnej osób starszych we współpracy z różnymi grupami interesariuszy zajmującymi się szeroko rozumianą edukacją
- rozwój pozainstytucjonalnych usług opiekuńczych i wsparcia dla seniorów opartych o samoświadomość, samopomoc i wolontariat środowiskowy wśród osób w wieku senioralnym.

OKRES REALIZACJI PROJEKTU:

1 kwietnia 2019 – 31 grudnia 2019