



Żurawiczki, 28 października 2020r.

Plan zajęć warsztatowych dla seniorów w ramach innowacji społecznej „Kapsuła czasu – recepta na samotność”
Grupa docelowa: osoby starsze z ograniczoną mobilnością i/lub percepcją

Grupa docelowa warsztatów do piętnaście osób starszych z ograniczoną mobilnością /lub/ percepcją, które najczęściej spędzają czas wolny w domu. Są to osoby wykluczone z aktywności społecznej z powodu wieku i swoich ograniczeń związanych z mobilnością i/lub percepcją, z różnymi problemami zdrowotnymi, najczęściej związanymi ze zdrowiem. Grupa zrekrutowanych uczestników to osoby, które mimo różnych ograniczeń związanych z mobilnością i/lub percepcją potrzebują kontaktu z innymi osobami, chcą czuć się przydatne, wskazują na chęć bycia aktywnym społecznie i uczestniczenie w życiu społeczności lokalnej. Warsztaty kulinarne i informatyczne prowadzone przez młodzież szkolną pozwolą pokazać, że osoby starsze z ograniczoną mobilnością i/lub percepcją mogą nie tylko przebywać w swoim towarzystwie, ale kontakt z młodymi ludźmi pozytywnie wpłynie na ich kondycję psychofizyczną.

WARSZTATY „Śniadanie na piątkę” – plan – nr 1

1. Skrócony opis warsztatu.

Warsztaty kulinarne „Śniadanie na piątkę” – wolontariusze - dzieci w czasie warsztatów będą uczyły seniorów przygotowania zdrowych zestawów śniadaniowych. Pokażą, że śniadanie to nie tylko tradycyjna kanapka. Zademonstrują zdrowe, mało popularne składniki spożywcze, ich wartości odżywcze i szybki sposób przygotowania. Warsztaty będą składać się z dwóch części: teoretycznej i praktycznej. Część teoretyczna odbywać się będzie w Kapsule czasu. Jest to sala przygotowana do prowadzenia zajęć – spotkań z osobami starszymi. Została wyposażona w nowe krzesła, nie ma ławek, znajduje się tam również sprzęt umożliwiający projekcje prezentacji multimedialnych i filmów instruktażowych na użytek organizowanych warsztatów. Ponadto zostały usunięte zbędne sprzęty, które utrudniałyby poruszanie się seniorom z ograniczoną mobilnością i percepcją. Została ona zaprojektowana jako „izba pamięci”. Zgromadzono tam pamiątki związane z historią Żurawiczek, eksponowane są sylwetki



Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego

mieszkańców Żurawiczek, którzy zasłużyli się dla lokalnej społeczności. Dzięki takiej aranżacji sami seniorzy będą czuć się dobrze, ponieważ wystrój i zebrane tam przedmioty pokazują starszym osobom, że młodzi ludzie szanują przeszłość i dokonania swoich dziadków czy pradiadków. Część teoretyczna będzie obejmować krótką prezentację na temat znaczenia śniadania jako najważniejszego posiłku w ciągu dnia, omówienia mało znanych produktów, które będą wykorzystane w czasie przyrządzania posiłków oraz zastosowania nowoczesnych urządzeń kuchennych. Warsztaty odbywać się będą w małych zespołach złożonych z trzech seniorów i dwóch uczniów. Przebieg warsztatów nadzorować będzie dwóch trenerów – nauczycieli. Część praktyczna będzie odbywać się przy pięciu stanowiskach w kuchni i stołówce szkolnej. Każda grupa będzie pracowała nad przygotowaniem innego zestawu śniadaniowego. Efektem warsztatów będą gotowe zestawy śniadaniowe i wspólne opracowanie przepisów w formie książki, która z pewnością będzie miłym upominkiem dla uczestników warsztatów.

2. Opis uczestników

Uczestnicy to 15 osób starszych powyżej 60 roku życia, z ograniczoną mobilnością i/lub percepcją. Podczas warsztatów szkoleni będą przez 10 uczniów ze Szkoły Podstawowej w Żurawiczkach. Uczniowie wykazują się dużym uspołecznieniem, kreatywnością, otwartością, łatwością nawiązywania kontaktów interpersonalnych. Są aktywni społecznie i cechują się dużą dozą pomysłowości, w jaki sposób spędzić czas ze starszymi osobami.

Uczestnicy warsztatów to osoby powyżej 60. roku życia z ograniczoną mobilnością i/lub percepcją mieszkańcy wsi Żurawiczki oraz podopieczni ŚDS z niską aktywnością społeczną oraz obniżonym poczuciem własnej wartości. Seniorzy to osoby o tradycyjnych nawykach żywieniowych, z ograniczoną sprawnością fizyczną i percepcją, często z lekką otyłością i różnymi schorzeniami.

3. Kadra koordynująca

Zespół trenerów na każdym warsztatach stanowi dwóch nauczycieli pracujących aktywnie w szkole, zaangażowanych społecznie w działalność na rzecz integracji szkoły i środowiska lokalnego. Nad przebiegiem i merytoryczną stroną warsztatów opiekę sprawuje partner – specjalista – osoba na co dzień pracująca z osobami starszymi, w tym o ograniczonej mobilności i percepcji.

Zadaniem osób dorosłych jest przygotowanie wolontariuszy do warsztatów oraz zadbanie o bezpieczeństwo w czasie zajęć. Osoby dorosłe są cały czas obecne w czasie warsztatów

wspierają osoby starsze z ograniczoną mobilnością i/lub percepcją, monitorują, ewentualnie korygują działania wolontariuszy.

4. Cele:

Celem innowacji jest ograniczenie poczucia samotności, opuszczenia i nawiązanie nowych relacji międzypokoleniowych osób starszych z uczniami i nauczycielami lokalnej szkoły, które przyczynią się do wzrostu aktywności osób starszych i będą impulsem do zmiany ich postaw wobec samych siebie i młodszego pokolenia, ale również do zmiany postrzegania osób starszych przez młodych.

Cel zostanie osiągnięty poprzez:

- poprawę jakości życia osób starszych poprzez tworzenie warunków aktywnego stylu życia;*
- przeszkolenie grupy seniorów i umożliwienie osobom starszym korzystania z zasobów internetu, nowoczesnych technologii komunikacyjnych – pokazanie możliwości, jakie niesie ze sobą internet i umiejętność korzystania z komputera czy smartfona z dostępem do internetu;*
- warsztaty informatyczne pozwolą seniorom na odkrycie nowych możliwości komunikacyjnych i poznawczych;*
- nabycie przez uczestników projektu umiejętności planowania i przygotowywania zdrowych, szybkich posiłków, korzystania z internetu, korzystanie z wyszukiwarek internetowych, wyszukiwanie przepisów kulinarnych itp.*
- poprzez prowadzone warsztaty i zajęcia- zintegrowanie środowiska osób starszych z młodzieżą.*

Wymagania i warunki do przeprowadzania zajęć.

Warsztaty będą podzielone na część teoretyczną i praktyczną. Część teoretyczna będzie miała miejsce w sali Kapsuła czasu z wykorzystaniem tablicy multimedialnej oraz przenośnych urządzeń informatycznych. Jest to sala przygotowana do prowadzenia zajęć – spotkań z seniorami. Została wyposażona w nowe krzesła, nie ma ławek, znajduje się tam również sprzęt umożliwiający projekcje prezentacji multimedialnych i filmów instruktażowych na użytek warsztatów. Ponadto zostały usunięte zbędne sprzęty, które utrudniałyby poruszanie się seniorom z ograniczoną mobilnością i percepcją. Została ona zaprojektowana jako „izba pamięci”. Zgromadzono tam pamiątki związane z historią Żurawiczek, eksponowane są sylwetki mieszkańców Żurawiczek, którzy zasłużyli się dla lokalnej społeczności. Dzięki takiej



Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego

aranżacji sali seniorzy będą czuć się dobrze. Część praktyczna odbywać się będzie w pomieszczeniu kuchennym szkoły oraz stołówce szkolnej, która została wyremontowana z myślą o warsztatach. Kuchnia została wyposażona w nową kuchnię gazową, bezpieczną w obsłudze. Na czas prowadzenia warsztatów zostaną również wypożyczone urządzenia AGD typu mikser, robot kuchenny, blender, kuchenka mikrofalowa, krajalnica itp. Pomieszczenie kuchenne spełnia wymogi niezbędne do produkcji przetwarzania żywności. Naczynia potrzebne do przygotowania i prezentacji zestawów śniadaniowych przygotowanych w czasie warsztatów zostaną wypożyczone od zewnętrznej instytucji – KGW w Żurawiczkach.

5. Organizacja warsztatów wymaga:

- przygotowania metodycznego uczniów do przeprowadzania zajęć
- zapoznania uczniów (wolontariuszy) ze zdrowymi produktami, które powinny znaleźć się w proponowanych zestawach śniadaniowych;
- wyszukania odpowiednich przepisów spełniających kryteria zdrowego odżywiania;
- przygotowania prezentacji multimedialnej do części teoretycznej;
- zakupu potrzebnych produktów;
- wypożyczenia naczyń kuchennych i potrzebnego sprzętu AGD;
- przygotowania stanowisk pracy i odpowiedniego wyposażenia kuchennego oraz półproduktów.

6. Przebieg

Część teoretyczna:

Warsztaty będą odbywać się w godzinach popołudniowych od 16:00 do 18:00 (19:00). Przewidywany czas trwania warsztatów ok. 2-3 godzin. Rozpoczną się przedstawieniem celu spotkania i harmonogramu zajęć. Następnie uczniowie przedstawią prezentację multimedialną zawierającą informacje na temat:

1. wartości śniadania jako pierwszego posiłku w ciągu dnia,
2. opis składników odżywczych zawartych w produktach
3. pokaz przykładowych zestawów śniadaniowych.

Część praktyczna:

Osoby starsze z ograniczoną mobilnością i/lub percepcją zostaną podzieleni na pięć trzyosobowych grup. Do każdej grupy zostanie przypisanych dwóch wolontariuszy, którzy na początek zaprezentują stanowisko pracy, produkty potrzebne do przygotowania śniadania



Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego

wylosowanego przez dany zespół. Następnie wspólnie z osobami starszymi przygotowują wskazany zestaw śniadaniowy.

W części praktycznej będzie również uczestniczył opiekun osób starszych z ograniczoną mobilnością i/lub percepcją. Obecność i pomoc opiekunów pozwoli na zapewnienie bezpieczeństwa uczestnikom warsztatów. Po przygotowaniu zestawu śniadaniowego przez wszystkie grupy będzie miała miejsce degustacja w oddzielnej sali, gdzie dodatkowo każda grupa zadba o atrakcyjny sposób podania przygotowanego posiłku. Na zakończenie zajęć uczestnicy – osoby starsze zostaną poproszeni o wypełnienie ankiety ewaluacyjnej, która pozwoli pozyskać informację zwrotną na temat warsztatów. Wszystkie ankiety i wywiady zostaną przeanalizowane. Pozwoli to na sformułowanie wniosków, w jaki sposób można zmodyfikować zajęcia, aby stanowiły atrakcyjną ofertę dla osób starszych z ograniczoną mobilnością i/lub percepcją.

7. Przepisy wykorzystane podczas warsztatów: (propozycje do przedyskutowania i przemyślenia, mogą ulec zmianie)

W czasie warsztatów zostaną wykorzystane m.in. produkty, które nie są na ogół znane osobom starszym i rzadko, albo w ogóle nie goszczą na ich stołach. Będzie to na pewno atrakcyjne dla uczestników, ale też innowacyjne rozwiązanie.

- Owsianka na różne sposoby z dodatkami (suszona żurawina, śliwki, rodzynki, banan, jabłko, orzechy, miód, cynamon);
- Zdrowe omlety (szpinak, groszek, pomidory suszone, świeże zioła);
- Pasty kanapkowe (awokado, hummus, łosoś, suszone pomidory);
- Grzanka z jajkiem sadzonym (oliwki, pomidory koktajlowe, świeże zioła);
- Placki orkiszowe z syropem klonowym i musem owocowym.

8. Trudności

- nieufność osób starszych do tego, że to uczniowie będą ich „instruktorami”;
- brak zainteresowania osób starszych przepisami dla nich nieznanymi
- ograniczenia związane z dostaniem się na warsztaty
- ograniczenia w mobilności i/lub percepcji podczas zajęć

9. Korzyści

Poprawa komfortu swojego życia poprzez nowe umiejętności oraz aktywnie i kreatywnie spędzany czas wolny z osobami młodymi. Dzięki zdobytym umiejętnościom w czasie warsztatów



Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego

kulinarnych osoby starsze z ograniczoną mobilnością i/lub percepcją będą mogły poznać zdrowe produkty i propozycje ich użycia do przygotowania śniadania.

11. Wskazówki do realizacji warsztatu:

- *zadbanie o to, aby sala była bez ławek, wygodne krzesła, stoliki – dostępna dla osób z ograniczoną mobilnością i percepcją,*
- *tablica multimedialna lub ekran, rzutnik do prezentacji multimedialnej,*
- *dajemy przestrzeń do działania uczniom- to oni uczą seniorów,*
- *dajemy czas na poznanie się i integrację – należy dostosować tempo pracy do osób starszych z ograniczoną mobilnością i/lub percepcją.*
- *dbamy o przerwę i miłą atmosferę.*

WARSZTATY „Przekąski pełne energii” – plan – nr 2

1. Skrócony opis warsztatu

Warsztaty kulinarne „Przekąski pełne energii” – uczniowie - wolontariusze w czasie warsztatów będą uczyli uczestników zajęć przygotowania zdrowych przekąsek. Pokażą, że przekąski mogą być pożywne, kolorowe i zdrowe. Można je szybko przygotować i wykorzystać podczas różnych spotkań rodzinnych i towarzyskich. Podczas warsztatów uczniowie zaprezentują zdrowe, mało popularne składniki spożywcze, z których można przygotować efektowne przekąski. Warsztaty będą składać się z dwóch części: teoretycznej i praktycznej. Część teoretyczna odbywać się będzie w Kapsule czasu. Jest to sala przygotowana do prowadzenia zajęć – spotkań z seniorami. Została wyposażona w nowe krzesła, nie ma ławek, znajduje się tam również sprzęt umożliwiający projekcje prezentacji multimedialnych i filmów instruktażowych na użytek warsztatów. Ponadto zostały usunięte zbędne sprzęty, które utrudniałyby poruszanie się osobom starszym z ograniczoną mobilnością i/lub percepcją. Została ona zaprojektowana jako „izba pamięci”. Zgromadzono tam pamiątki związane z historią Żurawiczek, eksponowane są sylwetki mieszkańców Żurawiczek, którzy zasłużyli się dla lokalnej społeczności. Dzięki takiej aranżacji sali seniorzy będą czuć się dobrze. Część teoretyczna będzie obejmować krótką prezentację na temat znaczenia przekąsek jako dodatkowego posiłku w ciągu dnia, ale również jako zdrowych przystawek. Zajęcia odbywać się będą w zespołach złożonych z trzech seniorów i dwóch uczniów. Nad przebiegiem



Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego

warsztatów będzie czuwał dwóch trenerów – nauczycieli. Część praktyczna będzie odbywać się w kuchni i stołówce szkolnej przy pięciu przygotowanych wcześniej stanowiskach. Grupy będą pracowały nad przygotowaniem różnorodnych przekąsek. Warsztaty zakończą się pokazem przekąsek i degustacją.

2. Opis uczestników.

Uczestnicy to 15 seniorów powyżej 60 roku życia, z ograniczoną mobilnością i/lub percepcją. Uczniowie wykazują się dużym uspołecznieniem, kreatywnością, otwartością, łatwością nawiązywania kontaktów interpersonalnych. Są aktywni społecznie i przyjaźnie nastawieni na współpracę z osobami starszymi. Potrafią zorganizować wolny czas w sposób dostosowany do wieku i możliwości uczestników warsztatów. Seniorzy biorący udział w warsztatach to mieszkańcy wsi oraz podopieczni ŚDS z niską aktywnością społeczną oraz obniżonym poczuciem własnej wartości. Seniorzy to osoby o tradycyjnych nawykach żywieniowych, z ograniczoną sprawnością fizyczną i percepcją, często z lekką otyłością i różnymi schorzeniami typowymi dla wieku.

3. Kadra koordynująca.

Zespół trenerów stanowi dwóch nauczycieli pracujących aktywnie w szkole, zaangażowanych społecznie w działalność na rzecz integracji szkoły i środowiska lokalnego. Nad przebiegiem i merytoryczną stroną warsztatów opiekę sprawuje partner – specjalista – osoba na co dzień pracująca z osobami starszymi, w tym o ograniczonej mobilności i percepcji. Zadaniem osób dorosłych jest przygotowanie wolontariuszy do warsztatów oraz zadbanie o bezpieczeństwo w czasie zajęć. Osoby dorosłe są cały czas obecne w czasie warsztatów i monitorują, ewentualnie korygują działania wolontariuszy.

4. Cele:

- integrowanie środowiska senioralnego z młodzieżą szkolną;
- doskonalenie umiejętności współpracy w grupie;
- kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych;
- nabycie przez uczestników projektu umiejętności przygotowywania zdrowych, szybkich i efektywnych przekąsek;
- poznanie wartości odżywczych produktów spożywczych potrzebnych do przygotowania posiłku;
- rozwijanie umiejętności wykorzystania w przyrządzaniu posiłków sprzętu kuchennego;

- pokazanie seniorom, że uczniowie – młodzież są gotowi do podejmowania działań służących innym ludziom.

Cel zostanie osiągnięty poprzez:

*- poprawę jakości życia osób starszych poprzez tworzenie warunków aktywnego stylu życia;
- poprzez prowadzone warsztaty i zajęcia- zintegrowanie środowiska osób starszych z młodzieżą, poprawę kondycji psychofizycznej uczestników warsztatów, skierowanie uwagi na działania wzajemnej pomocy, jakiej mogą sobie nawzajem udzielać.*

5. Wymagania i warunki do przeprowadzania zajęć.

Warsztaty realizowane w dwóch częściach teoretycznej i praktycznej będą odbywać się w sali Kapsuła czasu z użyciem tablicy interaktywnej oraz w kuchni i stołówce szkolnej, które zostały wyremontowane i dostosowane na potrzeby warsztatów. Pomieszczenie kuchenne spełnia wymogi niezbędne do produkcji przetwarzania żywności zatwierdzone przez inspekcję sanitarną. Do prowadzenia warsztatów zostaną wypożyczone urządzenia AGD typu: mikser, robot kuchenny, blender, kuchenka mikrofalowa, krajalnica, itp. Naczynia potrzebne do przygotowania i prezentacji propozycji przekąsek przygotowanych w czasie warsztatów zostaną wypożyczone od zewnętrznej instytucji.

6. Organizacja warsztatów wymaga:

*- przygotowania uczniów do przeprowadzania zajęć;
- zapoznania uczniów przez trenerów ze zdrowymi produktami, które powinny znaleźć się w przekąskach/przystawkach;
- wyszukania odpowiednich przepisów spełniających kryteria zdrowego odżywiania;
- przygotowania prezentacji multimedialnej do części teoretycznej;
- zakupu potrzebnych produktów;
- wypożyczenia brakujących naczyń kuchennych;
- przygotowania stanowisk pracy i odpowiedniego wyposażenia kuchennego oraz półproduktów.*

7. Przebieg

Warsztaty będą odbywać się w godzinach popołudniowych. Przewidywany czas trwania warsztatów około 2-3 godzin. Warsztaty będą podzielone na dwie części: teoretyczną i praktyczną.

Część teoretyczna:



Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego

Na wstępie uczestnicy zapoznani zostaną z celem i przebiegiem spotkania. Następnie uczniowie przy pomocy prezentacji multimedialnej przybliżą seniorom informacje na temat zdrowych przekąsek, sposobu wykonania i potrzebnych składników. Zademonstrują różne propozycje zaserwowania przystawek oraz podadzą przykłady ich wykorzystania na różne okazje.

Część praktyczna:

Druga część warsztatów odbywać się będzie w kuchni i stolówce szkolnej. Przy przygotowanych stanowiskach pracy uczestnicy podzieleni na pięć grup po trzy osoby będą przyrządzali przekąski według wskazówek udzielanych przez uczniów. Każda grupa będzie miała do dyspozycji różnorodne składniki, w tym produkty zdrowe, mało znane osobom starszym. Uczniowie będą pełnili główną rolę prowadzących warsztaty. Ukierunkują pracę seniorów, pokażą jak wykonać wybraną przystawkę, a następnie wykonają ją wspólnie. Na zakończenie przygotowują ciekawy sposób podania przekąsek i zaserwują pozostałym uczestnikom warsztatów. Nad przebiegiem całości zajęć czuwać będzie dwóch trenerów – nauczycieli. Punktem kończącym zajęcia kulinarne będzie wspólna degustacja wszystkich przygotowanych przekąsek, a następnie wypełnienie ankiety ewaluacyjnej przez uczestników spotkania. Wyniki uzyskane z ankiet zostaną przeanalizowane i omówione w celu uzyskania informacji co się udało, a co nie.

8. Przepisy wykorzystane podczas warsztatów: (propozycje do przedyskutowania i przemyślenia, mogą ulec zmianie)

- *Salatka w muszlach makaronowych (Tuńczyk, papryka marynowana);*
- *Roladki z tortilli (łosoś, salami, kabanosy);*
- *Koreczki warzywne;*
- *Kanapeczki na krakersach chlebowych (różne rodzaje);*
- *Pierożki z ciasta francuskiego (szpinak, ser feta).*

9. Trudności

- *nieufność seniorów do tego, że to uczniowie będą ich instruktorami;*
- *menu musi zostać dostosowane do sprzętów, którymi dysponuje organizator warsztatów;*
- *złe warunki atmosferyczne w dniu organizacji warsztatów i niechęć seniorów do wyjścia z domu;*
- *brak zainteresowania osób starszych przepisami dla nich nieznanymi*



- ograniczenia związane z dostaniem się na warsztaty
- ograniczenia w mobilności i/lub percepcji podczas zajęć

10. Korzyści

- przyjemna opcja spędzenia czasu dla osób starszych;
- integracja osób starszych z młodym pokoleniem;
- radość ze spędzonego wspólnie czasu;
- przełamanie oporu do zdrowego, dietetycznego, ale też nieznanego osobom starszym jedzenia;
- poznanie nowinek kulinarnych, ciekawych urządzeń i akcesoriów kuchennych;
- nabycie nawyku przygotowania zdrowych przekąsek;
- poznanie mało znanych, zdrowych produktów;
- nabycie umiejętności korzystania ze sprzętów kuchennych,

11. Wskazówki do realizacji warsztatu:

- zapewnienie czasu na poznanie się i integrację uczestników,
- zadbanie o miłą atmosferę podczas wspólnej pracy oraz degustacji,
- zapewnienie przyjaznej przestrzeni - stoliki nakryte, przygotowane do degustacji przekąsek, wygodne krzesła,
- zapewnienie zaplecza kuchennego niezbędnego do realizacji warsztatów,
- wykorzystanie sprzętu TIK,
- przejęcie przez uczniów inicjatywy prowadzenia warsztatów – to oni uczą seniorów.

WARSZTATY „Deser na dobry humor” – plan – nr 3

1. Skrócony opis – warsztaty kulinarne „Deser na dobry humor”

Młodzież szkolna podczas warsztatów będzie uczyła osoby starsze z ograniczoną mobilnością i/lub percepcją przygotowania zdrowych i lekkich deserów. Przekonają uczestników spotkania, że deser warto potraktować jako przyjemność, a nawet receptę na dobry humor. Pokażą, że odpowiednio przygotowany zawiera wiele witamin, może być zdrowy i mało kaloryczny. Bazą tworzenia deserów podczas warsztatów będą głównie owoce świeże i suszone. Uczniowie przedstawią łatwy sposób przygotowania smacznych, kolorowych deserów. Warsztaty będą składać się z dwóch części: teoretycznej i praktycznej. Część teoretyczna odbywać się będzie w Kapsule czasu – sali, będzie obejmować krótką prezentację na temat

znaczenia deseru jako uzupełnienia posiłku głównego. Zajęcia odbywać się będą w zespołach złożonych z trzech osób starszych i dwóch uczniów. Nad przebiegiem warsztatów będzie czuwało dwóch trenerów – nauczycieli. Część praktyczna będzie odbywać się w kuchni i stołówce szkolnej przy pięciu przygotowanych wcześniej stanowiskach. Grupy będą pracowały nad przygotowaniem smacznych i zdrowych deserów. Na zakończenie zajęć odbędzie się degustacja.

2. Opis uczestników

Uczestnicy to 15 osób starszych z ograniczoną mobilnością i/lub percepcją powyżej 60 roku życia. Uczniowie są otwarci, kreatywni, zaangażowani społecznie i gotowi na nowe wyzwania, łatwo nawiązują kontakty. Chętnie biorą udział w zajęciach ze starszymi osobami, pełniąc rolę przewodników. Są to mieszkańcy wsi oraz podopieczni Środowiskowego Domu Samopomocy. To osoby z niską aktywnością, często samotne, wycofane społecznie z ograniczoną mobilnością i percepcją. Posiadają tradycyjne nawyki żywieniowe, mają obniżoną sprawność ruchową i percepcję. Charakteryzuje ich też lekka otyłość oraz schorzenia typowe dla wieku.

3. Kadra koordynująca

Zespół trenerów stanowi dwóch nauczycieli pracujących aktywnie w szkole, zaangażowanych społecznie w działalność na rzecz integracji szkoły i środowiska lokalnego. Nad przebiegiem i merytoryczną stroną warsztatów opiekę sprawuje partner – specjalista – osoba na co dzień pracująca z osobami starszymi, w tym o ograniczonej mobilności i percepcji. Zadaniem osób dorosłych jest przygotowanie wolontariuszy do warsztatów oraz zadbanie o bezpieczeństwo w czasie zajęć. Osoby dorosłe są cały czas obecne w czasie warsztatów i monitorują, ewentualnie korygują działania wolontariuszy.

4. Cele:

- integrowanie środowiska osób starszych z młodzieżą szkolną;*
- doskonalenie umiejętności współpracy w grupie;*
- kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych;*
- nabycie przez uczestników projektu umiejętności przygotowywania zdrowych, małokalorycznych, smacznych i wyszukanych deserów;*
- poznanie wartości odżywczych produktów spożywczych potrzebnych do przygotowania deserów, w tym produktów mało popularnych na co dzień wśród osób starszych;*



- rozwijanie umiejętności wykorzystania w przyrządzaniu posiłków sprzętu kuchennego;
- pokazanie osobom starszym, że uczniowie – młodzież są gotowi do podejmowania działań służących innym ludziom.

Cel zostanie osiągnięty poprzez:

- poprawę jakości życia osób starszych poprzez tworzenie warunków aktywnego stylu życia;
- przeszkolenie grupy osób starszych i umożliwienie osobom w wieku senioralnym korzystania z aktywnego spędzania czasu pod „okiem” młodzieży szkolnej;;
- zapoznanie przez uczestników projektu z planowaniem i przygotowywaniem zdrowych, szybkich posiłków;
- poprzez prowadzone warsztaty i zajęcia- zintegrowanie środowiska osób starszych i uczniów,, zaangażowanie w środowisko lokalne, skierowanie uwagi na działania wzajemnej pomocy, jakiej mogą sobie nawzajem udzielać.

5. Wymagania i warunki do przeprowadzania zajęć

Do przeprowadzenia warsztatów wykorzystana zostanie sala – Kapsuła czasu. Pomieszczenie wyposażone w wygodne krzesła sprzyjające zapewnieniu kameralnej i przyjaznej atmosfery będzie miejscem przeprowadzenia części teoretycznej warsztatów.

Druga część warsztatów realizowana będzie w kuchni i stołówce szkolnej, odpowiednio do tego przygotowanych. Zaplecze kuchenne spełnia wymogi sanitarne, jest przystosowane do przetwarzania żywności, wyposażone w potrzebne meble i sprzęty. Do przeprowadzenia tego typu warsztatów zostaną wypożyczone i wykorzystane urządzenia typu: mikser, robot kuchenny, blender, piekarnik elektryczny i kuchenka gazowa. Naczynia szklane potrzebne do prezentacji propozycji deserów przygotowanych w czasie warsztatów zostaną wypożyczone od zewnętrznej instytucji – KGW w Żurawiczkach.

6. Organizacja warsztatów wymaga

- przygotowania uczniów do przeprowadzania zajęć;
- konsultacji z dietetykiem;
- zapoznania uczniów przez trenerów ze zdrowymi produktami, bogatymi w witaminy, które powinny znaleźć się w deserach;
- wyszukania odpowiednich przepisów spełniających kryteria zdrowego odżywiania;
- przygotowania prezentacji multimedialnej do części teoretycznej;
- zakupu potrzebnych produktów;



- wypożyczenia brakujących naczyń kuchennych;
- przygotowania stanowisk pracy i odpowiedniego wyposażenia kuchennego oraz półproduktów.

7. Przebieg

Warsztaty będą odbywać się w godzinach popołudniowych. Przewidywany czas trwania warsztatów około 2-3 godzin. Warsztaty będą podzielone na dwie części: teoretyczną i praktyczną.

Część teoretyczna:

Warsztaty rozpocznie część teoretyczna przygotowana przez uczniów w formie prezentacji multimedialnej. W prezentacji omówione zostaną cele i przebieg spotkania, a także wartości odżywcze owoców ze szczególnym uwzględnieniem owoców egzotycznych, przypraw i innych składników potrzebnych do wykonania deserów. Pokażą różne propozycje przygotowania i podania deserów.

Część praktyczna:

W pięcioosobowych grupach składających się z trzech osób starszych i dwóch uczniów, przy zorganizowanych stanowiskach pracy, będą przyrządzane różne warianty deserów. Głównymi prowadzącymi zajęcia kulinarne będą uczniowie – wolontariusze, nad którymi nadzór sprawować będą nauczyciele. Część praktyczna prowadzona będzie na zapleczu kuchennym szkoły dostosowanym do wymogów warsztatów. Desery zostaną wykonane według mało znanych przepisów opracowanych przez uczniów. Główną bazą deserów będą owoce rodzime i egzotyczne. Uczestnicy będą mieli okazję poznania oraz degustacji rzadko spotykanych i mało znanych owoców z dodatkiem nietypowych, aromatycznych przypraw. Przekonają się, że desery to doskonały sposób na poprawę humoru. Uczestnicy warsztatów będą również musieli zadbać o efektowny sposób zaprezentowania przygotowanych deserów. Warsztaty zakończą się wspólną degustacją w przygotowanej wcześniej sali. W celu ewaluacji zajęć i zebrania informacji zwrotnej przeprowadzona zostanie ankieta.

8. Przepisy wykorzystane podczas warsztatów: (propozycje do przedyskutowania i przemyślenia, mogą ulec zmianie)

- Koktajle owocowe na bazie jogurtu naturalnego i musy owocowe;
- Muffinki z dodatkami (suszone i świeże owoce, orzechy);
- Kuleczki owsiane;



- *Jablka zapiekane z dodatkami;*
- *Salatka owocowa w arbuzie (z wykorzystaniem owoców egzotycznych).*

9. Trudności

- *nieufność seniorów do tego, że to uczniowie będą ich instruktorami;*
- *menu musi zostać dostosowane do sprzętów, którymi dysponuje organizator warsztatów;*
- *złe warunki atmosferyczne w dniu organizacji warsztatów i niechęć osób starszych do wyjścia z domu;*
- *brak zainteresowania uczestników warsztatów przepisami dla nich nieznanymi;*
- *ograniczenia związane z dostaniem się na warsztaty;*
- *ograniczenia w mobilności i/lub percepcji podczas zajęć.*

10. Korzyści

- *przyjemna opcja spędzenia czasu dla osób starszych;*
- *integracja osób starszych z młodym pokoleniem;*
- *radość ze spędzonego wspólnie czasu;*
- *przełamanie oporu do zdrowego, dietetycznego jedzenia;*
- *poznanie nowinek kulinarnych, ciekawych urządzeń i akcesoriów kuchennych;*
- *nabycie umiejętności przygotowania zdrowych deserów;*
- *poznanie mało znanych, zdrowych produktów;*
- *nabycie umiejętności korzystania ze sprzętów kuchennych.*

Wskazówki do realizacji warsztatu:

- *zapewnienie czasu na poznanie się i integrację uczestników;*
- *zadbanie o miłą atmosferę podczas wspólnej pracy oraz degustacji;*
- *zapewnienie przyjaznej przestrzeni do degustacji wykonanych deserów - stoliki odpowiednio przygotowane, wygodne krzesła;*
- *zapewnienie zaplecza kuchennego niezbędnego do realizacji warsztatów;*
- *wykorzystanie sprzętu TIK;*
- *przejęcie przez uczniów inicjatywy prowadzenia warsztatów – to oni uczą seniorów.*

WARSZTATY „Kolacja na miły wieczór” – plan – nr 4

1. Skrócony opis - warsztaty kulinarne „Kolacja na miły wieczór”

Wolontariusze – uczniowie przeprowadzą warsztaty na których zapoznają osoby starsze



Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego

z ograniczoną mobilnością i/lub percepcją (uczestników warsztatów) z różnymi propozycjami przygotowania zdrowych, lekkostrawnych kolacji. Uświadomią, że wbrew krążącym stereotypom kolacja to obowiązkowy posiłek, którego nie należy pomijać. Trzeba jedynie pamiętać, by była niezbyt obfita, niskokaloryczna i spożyta 2-3 godziny przed snem. Zachęcą, by bazą przygotowywanych kolacji były warzywa, bogate w witaminy i składniki mineralne. Prowadzący w części teoretycznej w postaci prezentacji pokażą zalety składników, z których można przygotować zdrowe, łatwo przyswajalne kolacje. Wskażą zestawy różnego rodzaju salat i ziół, które można wykorzystać do smacznych posiłków wieczornych. Kolejnym elementem warsztatów będzie podział na zespoły pięcioosobowe (3 osoby starsze, 2 uczniów) i przystąpienie do części praktycznej. Nadzór nad młodzieżą sprawować będą nauczyciele – trenerzy. Przy pięciu stanowiskach pracy zorganizowanych na zapleczu kuchennym grupy będą przyrządzać zgodnie z wylosowanym przepisem zdrowe kolacje. Zajęcia kulinarne zakończy wspólna degustacja.

2. Opis uczestników

Grupę warsztatową stanowią: piętnaście osób starszych, powyżej 60 roku życia, z ograniczoną mobilnością i/lub percepcją i dziesięciu uczniów oraz piętnastu wybranych seniorów. Młodzież prowadząca zajęcia to uczniowie szkoły podstawowej, którzy wykazują się przedsiębiorczością, umiejętnością współpracy, empatią i kreatywnością. Potrafią pracować w grupie i współpracować z osobami starszymi. Seniorzy to osoby po 60 roku życia, najczęściej osamotnione, mieszkające na wsi. Charakteryzuje ich ograniczona sprawność fizyczna oraz lekka otyłość. Osoby te posiadają tradycyjne nawyki żywieniowe i nie mają sposobności spożywania wyszukanych kolacji. Pomimo dyspozycyjności czasowej nie zawsze urozmaicają swój jadłospis, co z kolei wpływa na ich stan zdrowia.

3. Kadra koordynująca

Zespół trenerów stanowi dwóch nauczycieli pracujących aktywnie w szkole, zaangażowanych społecznie w działalność na rzecz integracji szkoły i środowiska lokalnego. Nad przebiegiem i merytoryczną stroną warsztatów opiekę sprawuje partner – specjalista – osoba na co dzień pracująca z osobami starszymi, w tym o ograniczonej mobilności i percepcji. Zadaniem osób dorosłych jest przygotowanie wolontariuszy do warsztatów oraz zadbanie o bezpieczeństwo w czasie zajęć. Osoby dorosłe są cały czas obecne w czasie warsztatów



i monitorują, ewentualnie korygują działania wolontariuszy.

4. Cele:

- 1. integrowanie środowiska senioralnego z młodzieżą szkolną;*
- 2. doskonalenie umiejętności współpracy w grupie;*
- 3. kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych;*
- 4. nabycie przez uczestników projektu umiejętności przygotowywania zdrowych, lekkostrawnych, smacznych i łatwo przyswajalnych kolacji;*
- 5. poznanie wartości odżywczych produktów spożywczych potrzebnych do przygotowania kolacji;*
- 6. rozwijanie umiejętności wykorzystania w przyrządzaniu posiłków sprzętu kuchennego;*
- 7. pokazanie seniorom, że uczniowie – młodzież są gotowi do podejmowania działań służących innym ludziom.*

Cel zostanie osiągnięty poprzez:

- poprawę jakości życia osób starszych poprzez tworzenie warunków aktywnego stylu życia;*
- nabycie przez uczestników projektu umiejętności planowania i przygotowywania zdrowych, szybkich posiłków, wyszukiwanie przepisów kulinarnych itp.*
- poprzez prowadzone warsztaty i zajęcia- zintegrowanie środowiska senioralnego, zaangażowanie w środowisko lokalne, skierowanie uwagi na działania wzajemnej pomocy, jakiej mogą sobie nawzajem udzielać*

5. Wymagania i warunki do przeprowadzania zajęć

Warsztaty zostaną przeprowadzone w dwóch częściach. Pierwsza będzie miała miejsce w sali – Kapsuła czasu, w której odbędzie się prezentacja wprowadzająca w tematykę zajęć. Sala wyposażona w tablicę interaktywną oraz wygodne krzesła i stoły, będzie miejscem spotkania młodzieży z seniorami. Część praktyczna odbędzie się w dostosowanej kuchni oraz stołówce szkolnej. Pomieszczenia te spełniają normy sanitarne i wyposażone są w sprzęt oraz urządzenia kuchenne potrzebne do realizacji warsztatów. Do prezentacji przygotowanych kolacji zostaną wykorzystane naczynia wypożyczone od zewnętrznej instytucji – KGW w Żurawiczkach.

6. Organizacja warsztatów wymaga



Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego

- *przygotowania uczniów do przeprowadzania zajęć;*
- *zapoznania uczniów przez trenerów ze zdrowymi produktami, bogatymi w witaminy, składniki łatwo przyswajalne i niskokaloryczne, które powinny znaleźć się w zdrowych kolacjach, w tym produktami, mało znanymi i rzadko goszczącymi na stołach osób starszych, szczególnie w środowisku wiejskim;*
- *wyszukania odpowiednich przepisów spełniających kryteria zdrowego odżywiania;*
- *przygotowania prezentacji multimedialnej do części teoretycznej;*
- *zakupu potrzebnych produktów;*
- *wypożyczenia brakujących naczyń kuchennych;*
- *przygotowania stanowisk pracy i odpowiedniego wyposażenia kuchennego oraz półproduktów.*

7. Przebieg

Warsztaty będą odbywać się w godzinach popołudniowych. Przewidywany czas trwania warsztatów około 2-3 godzin. Warsztaty będą podzielone na dwie części: teoretyczną i praktyczną.

Część teoretyczna:

Na początek uczniowie przedstawią cele i przebieg spotkania. Następnie z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej omówią składniki potrzebne do przygotowania lekkostrawnych i zdrowych kolacji, ze szczególnym uwzględnieniem zawartych w nich witamin. Pokażą, że odpowiednio przygotowane i podane warzywa mogą być bardzo smaczne, a przy tym korzystnie wpływać na nasze zdrowie. Uczniowie zaprezentują także ciekawe sposoby na serwowanie kolacji.

Część praktyczna:

Część praktyczna będzie odbywała się w kuchni i stołówce szkolnej, przystosowanych do wymogów sanitarnych. Uczestnicy spotkania zostaną podzieleni na 5 grup. Każda grupa będzie składała się z 3 seniorów i 2 uczniów. Przebieg zajęć monitorować będzie dwóch nauczycieli – trenerów. Zadaniem zespołów będzie wykonanie różnych wariantów kolacji zgodnie z wcześniej wylosowanym przepisem. Składnikami głównymi podczas przygotowywania kolacji będą warzywa, dobrze wszystkim znane oraz te mniej popularne. Uczestnicy warsztatów – osoby starsze z ograniczoną mobilnością i/lub percepcją będą mieli okazję poznania nowych smaków oraz wykonania lekkich i pożywnych kolacji. Dzięki zaproponowanym, nietypowym



przepisom i atrakcyjnej formie podania uczestnicy – osoby starsze przekonają się, że kolacja to doskonały sposób na miłe spędzenie wieczoru. Na zakończenie zajęć przeprowadzona zostanie ankieta ewaluacyjna, która pozwoli zebrać informację zwrotną od uczestników i ocenić efektywność podejmowanych działań.

8. Przepisy wykorzystane podczas warsztatów: (propozycje do przedyskutowania i przemyślenia, mogą ulec zmianie)

- Sałatka z selera naciowego z żurawiną;
- Lekkie zielone sałatki z dodatkami (pomidory koktajlowe, ser mozzarella i feta, słonecznik, oliwki, sery pleśniowe, owoce egzotyczne itp.);
- Sałatka z buraczkami marynowanymi;
- Carpaccio z łososia;
- Brązowy ryż z wkładką warzywną.

9. Trudności

- nieufność seniorów do tego, że to uczniowie będą ich instruktorami;
- menu musi zostać dostosowane do sprzętów, którymi dysponuje organizator warsztatów;
- złe warunki atmosferyczne w dniu organizacji warsztatów i niechęć seniorów do wyjścia z domu;
- brak zainteresowania seniorów przepisami dla nich nieznanymi
- ograniczenia związane z dostaniem się na warsztaty
- ograniczenia w mobilności i/lub percepcji podczas zajęć

10. Korzyści

- przyjemna opcja spędzenia czasu dla osób starszych;
- integracja seniorów z młodym pokoleniem;
- radość ze spędzonego wspólnie czasu;
- przelamywanie oporu do zdrowego, dietetycznego jedzenia oraz do sięgania po nowe produkty;
- poznanie nowinek kulinarnych, ciekawych urządzeń i akcesoriów kuchennych;
- nabywanie nawyku przygotowania zdrowych deserów;
- poznawanie mało znanych, zdrowych produktów;
- nabywanie umiejętności korzystania ze sprzętów kuchennych.

11. Wskazówki do realizacji warsztatu:



Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego

- *zapewnienie czasu na poznanie się i integrację uczestników;*
- *zadbanie o miłą atmosferę podczas wspólnej pracy oraz degustacji;*
- *zapewnienie przyjaznej przestrzeni do degustacji wykonanych deserów - stoliki odpowiednio przygotowane, wygodne krzesła;*
- *zapewnienie zaplecza kuchennego niezbędnego do realizacji warsztatów;*
- *przejęcie przez uczniów inicjatywy prowadzenia warsztatów – to oni uczą seniorów.*



Ramowy program warsztatów dla seniorów „Senior Smart”

Liczba warsztatów – cztery

Skrócony opis - warsztaty „Senior w kontakcie – jak korzystać z narzędzi do komunikowania się. Wykorzystanie komunikatorów np. Messenger, prezentacja portalu społecznościowego oraz jak wyszukiwać informacje.

Wolontariusze – uczniowie przeprowadzą warsztaty, na których zapoznają seniorów z różnymi możliwościami komunikacji z wykorzystaniem smartfonów, tabletów, komputera. Z wywiadów z seniorami – uczestnikami warsztatów wynika, że najczęściej komunikują się wykorzystując telefon komórkowy do prowadzenia rozmów telefonicznych. Nie korzystają z komputera, poza nielicznymi przykładami, nie mają dostępu do internetu ani komputera. Wolontariusze zachęcą uczestników warsztatów, by komunikowali się nie tylko przez telefon – smartfon, ale za pośrednictwem komunikatorów internetowych, które są łatwe w obsłudze i dają np. możliwość zobaczenia osoby, z którą nawiązujemy kontakt. Prowadzący w części teoretycznej w postaci prezentacji pokażą zalety komunikacji z wykorzystaniem popularnych komunikatorów internetowych. Opowiedzą o Messenger, Skype, WhatsApp. Opowiedzą też, jakie korzyści daje umiejętność korzystania z komputera lub Smartfona z dostępem do internetu. Zaprezentują, w jaki sposób wyszukiwać potrzebne informacje. Kolejnym elementem warsztatów będzie podział na zespoły pięcioosobowe (3 seniorów, 2 uczniów) i przystąpienie do części praktycznej. Nadzór nad młodzieżą sprawować będą nauczyciele – trenerzy.

Opis uczestników

Grupę warsztatową stanowią: piętnaście osób starszych, powyżej 60 roku życia, z ograniczoną mobilnością i/lub percepcją i dziesięciu uczniów. Młodzież prowadząca zajęcia to uczniowie szkoły podstawowej, którzy wykazują się przedsiębiorczością, umiejętnością współpracy, empatią i kreatywnością. Potrafią pracować w grupie i współpracować z osobami starszymi. Seniorzy to osoby po 60 roku życia, najczęściej osamotnione, mieszkające na wsi. Charakteryzuje ich ograniczona sprawność fizyczna i/lub percepcja.

Kadra koordynująca

Zespół trenerów stanowi dwóch nauczycieli pracujących aktywnie w szkole, zaangażowanych

społecznie w działalność na rzecz integracji szkoły i środowiska lokalnego. Nad przebiegiem i merytoryczną stroną warsztatów opiekę sprawuje partner – specjalista – osoba na co dzień pracująca z osobami starszymi, w tym o ograniczonej mobilności i percepcji. Zadaniem osób dorosłych jest przygotowanie wolontariuszy do warsztatów oraz zadbanie o bezpieczeństwo w czasie zajęć. Osoby dorosłe są cały czas obecne w czasie warsztatów i monitorują, ewentualnie korygują działania wolontariuszy.

Cele:

- 1.integrowanie środowiska osób starszych z młodzieżą szkolną;*
- 2.prezentowanie różnorodnych sposobów komunikacji;*
- 3. nabycie przez uczestników projektu umiejętności nawiązywania kontaktu za pośrednictwem komunikatorów internetowych.*

Cel zostanie osiągnięty poprzez:

- poprawę jakości życia osób starszych poprzez tworzenie warunków aktywnego stylu życia;*
- przeszkolenie grupy osób starszych i umożliwienie i pokazanie im sposobów i korzyści korzystania z zasobów internetu, nowoczesnych technologii komunikacyjnych*
- warsztaty informatyczne pozwolą osobom starszym –uczestnikom warsztatów na poznanie nowych możliwości komunikacyjnych oraz szukania informacji bez wychodzenia z domu;*
- poprzez prowadzone warsztaty i zajęcia- zintegrowanie środowiska senioralnego, zaangażowanie w środowisko lokalne, skierowanie uwagi na działania wzajemnej pomocy, jakiej mogą sobie nawzajem udzielać*

Wymagania i warunki do przeprowadzania zajęć

Warsztaty zostaną przeprowadzone w dwóch częściach. Pierwsza będzie miała miejsce w sali – Kapsuła czasu, w której odbędzie się prezentacja wprowadzająca w tematykę zajęć. Sala wyposażona w tablicę interaktywną oraz wygodne krzesła, będzie miejscem spotkania młodzieży z seniorami. Część praktyczna odbędzie się w szkolnej sali komputerowej. Seniorzy, którzy nie będą mieli swoich smartfonów będą mogli skorzystać z komputera lub tabletów, którymi dysponuje szkoła. W czasie warsztatów uczestnikom zostaną zapewnione napoje i poczęstunek.

Organizacja warsztatów wymaga

- przygotowania uczniów do przeprowadzania zajęć;*
- zapoznania uczniów przez trenerów, w jaki sposób prezentować komunikatory internetowe.*



- przygotowania prezentacji multimedialnej do części teoretycznej;
- przygotowania stanowisk
- zapewnienia bezpiecznych warunków prowadzenia zajęć w reżimie sanitarnym

Przebieg

Warsztaty będą odbywać się w godzinach popołudniowych. Przewidywany czas trwania warsztatów około 2 godzin. Warsztaty będą podzielone na dwie części: teoretyczną i praktyczną.

Część teoretyczna:

Na początek uczniowie przedstawią cele i przebieg spotkania. Następnie z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej omówią komunikatory internetowe i przedstawią zalety komunikacji z ich wykorzystaniem. Uczniowie zaprezentują sposób wykorzystania przeglądark do wyszukiwania informacji.

Część praktyczna:

Część praktyczna będzie odbywała się w pracowni komputerowej. Uczestnicy spotkania zostaną podzieleni na 5 grup. Każda grupa będzie składała się z 3 seniorów i 2 uczniów. Przebieg zajęć monitorować będzie dwóch nauczycieli – trenerów. W zespołach uczniowie zaprezentują praktyczne wykorzystanie komunikatorów. Seniorzy będą mieli okazję poznania nowych sposobów komunikacji. Zademonstrują również od strony praktycznej umiejętność wyszukiwania różnorodnych informacji. Na zakończenie zajęć przeprowadzona zostanie ankieta ewaluacyjna, która pozwoli zebrać informację zwrotną od uczestników i ocenić efektywność podejmowanych działań.

Trudności

- nieufność seniorów do tego, że to uczniowie będą ich instruktorami;
- złe warunki atmosferyczne w dniu organizacji warsztatów i niechęć seniorów do wyjścia z domu;
- brak zainteresowania osób starszych nowymi sposobami komunikowania się – przywiązanie do tradycyjnych rozmów;
- trudności związane z brakiem umiejętności posługiwania się komputerem/smartfonem z dostępem do internetu;
- ograniczenia związane z dostaniem się na warsztaty;
- ograniczenia w mobilności i/lub percepcji podczas zajęć.



Korzyści

- przyjemna opcja spędzenia czasu dla osób starszych;
- integracja z młodym pokoleniem;
- radość ze spędzonego wspólnie czasu;
- przełamanie oporu do nowych sposobów komunikowania się;
- nabywanie umiejętności nawiązania kontaktu za pośrednictwem komunikatorów internetowych;
- nabywanie umiejętności korzystania z tabletów, nawiązywania kontaktu z wykorzystaniem komputera.

Wskazówki do realizacji warsztatu:

- zapewnienie czasu na poznanie się i integrację uczestników;
- zadbanie o miłą atmosferę podczas wspólnej pracy;
- zapewnienie przyjaznej przestrzeni
- zapewnienie dostępu do sprzętu komputerowego niezbędnego do realizacji warsztatów;
- przejście przez uczniów inicjatywy prowadzenia warsztatów – to oni uczą seniorów.

Skrócony opis - warsztaty „Senior w podróży-jak się nie zgubić? Jak bezpiecznie korzystać z internetu?”

Wolontariusze – uczniowie przeprowadzą warsztaty na których zapoznają seniorów z aplikacjami, które pozwalają nie zgubić się i możliwościami z wykorzystaniem smartfonów, tabletów, komputera robienia bezpiecznych zakupów, czego należy unikać, jakich danych nie wolno podawać. Wolontariusze zachęcą uczestników warsztatów, by korzystali z dostępnych możliwości, jakie daje dostęp do internetu. Prowadzący w części teoretycznej w postaci prezentacji przedstawią, jakie zasady należy przestrzegać, by bezpiecznie korzystać z internetu. Kolejnym elementem warsztatów będzie podział na zespoły pięcioosobowe (3 seniorów, 2 uczniów) i przystąpienie do części praktycznej. Nadzór nad młodzieżą sprawować będą nauczyciele – trenerzy.

Opis uczestników

Grupę warsztatową stanowią: piętnaście osób starszych powyżej 60 roku życia z ograniczoną mobilnością i/lub percepcją i dziesięciu uczniów. Młodzież prowadząca zajęcia to uczniowie



Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego

szkoły podstawowej, którzy wykazują się przedsiębiorczością, umiejętnością współpracy, empatią i kreatywnością. Potrafią pracować w grupie i współpracować z osobami starszymi. Seniorzy to osoby po 60 roku życia, najczęściej osamotnione, mieszkające na wsi. Charakteryzuje ich ograniczona sprawność fizyczna i/lub percepcja.

Kadra koordynująca

Zespół trenerów stanowi dwóch nauczycieli pracujących aktywnie w szkole, zaangażowanych społecznie w działalność na rzecz integracji szkoły i środowiska lokalnego. Nad przebiegiem i merytoryczną stroną warsztatów opiekę sprawuje partner – specjalista – osoba na co dzień pracująca z osobami starszymi, w tym o ograniczonej mobilności i percepcji. Zadaniem osób dorosłych jest przygotowanie wolontariuszy do warsztatów oraz zadbanie o bezpieczeństwo w czasie zajęć. Osoby dorosłe są cały czas obecne w czasie warsztatów i monitorują, ewentualnie korygują działania wolontariuszy.

Cele:

- 1.integrowanie środowiska senioralnego z młodzieżą szkolną;*
- 2.prezentowanie różnorodnych możliwości korzystania ze smartfonów z dostępem do internetu*
- 3. nabywanie przez uczestników projektu wiedzy na temat nowoczesnych aplikacji internetowych*

Cel zostanie osiągnięty poprzez:

- poprawę jakości życia osób starszych poprzez tworzenie warunków aktywnego stylu życia;*
- pokazanie uczestnikom warsztatów i umożliwienie im korzystania z zasobów internetu, nowoczesnych technologii komunikacyjnych*
- warsztaty informatyczne pozwolą seniorom na odkrycie nowych możliwości związanych z dostępem do internetu i korzystania ze smartfona czy komputera;*
- poprzez prowadzone warsztaty i zajęcia- zintegrowanie środowiska senioralnego, zaangażowanie w środowisko lokalne, skierowanie uwagi na działania wzajemnej pomocy, jakiej mogą sobie nawzajem udzielać*

Wymagania i warunki do przeprowadzania zajęć

Warsztaty zostaną przeprowadzone w dwóch częściach. Pierwsza będzie miała miejsce w sali – Kapsuła czasu, w której odbędzie się prezentacja wprowadzająca w tematykę zajęć. Sala wyposażona w tablicę interaktywną oraz wygodne krzesła, będzie miejscem spotkania młodzieży z uczestnikami warsztatów. Część praktyczna odbędzie się w szkolnej sali



Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego

komputerowej. Seniorzy, którzy nie będą mieli swoich smartfonów będą mogli skorzystać z komputera lub tabletów, którymi dysponuje szkoła. W czasie warsztatów uczestnikom zostaną zapewnione napoje i poczęstunek.

Organizacja warsztatów wymaga

- przygotowania uczniów do przeprowadzania zajęć;
- zapoznania uczniów przez trenerów, w jaki sposób prezentować komunikatory internetowe.
- przygotowania prezentacji multimedialnej do części teoretycznej;
- przygotowania stanowisk
- zapewnienia bezpiecznych warunków prowadzenia zajęć w reżimie sanitarnym

Przebieg

Warsztaty będą odbywać się w godzinach popołudniowych. Przewidywany czas trwania warsztatów około 2 godzin. Warsztaty będą podzielone na dwie części: teoretyczną i praktyczną.

Część teoretyczna:

Na początek uczniowie przedstawią cele i przebieg spotkania. Następnie z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej omówią aplikacje internetowe pozwalające na nie zgubienie się oraz sposoby dokonywania zakupów przez internet ze szczególnym uwzględnieniem zasad bezpieczeństwa. Uczniowie zaprezentują sposób ich wykorzystania.

Część praktyczna:

Część praktyczna będzie odbywała się w pracowni komputerowej. Uczestnicy spotkania zostaną podzieleni na 5 grup. Każda grupa będzie składała się z 3 osób starszych z ograniczoną mobilnością i/lub percepcją i 2 uczniów. Przebieg zajęć monitorować będzie dwóch nauczycieli – trenerów. W zespołach uczniowie zaprezentują praktyczne umiejętności korzystania z aplikacji oraz jak robić bezpiecznie zakupy i bezpiecznie korzystać z internetu. Seniorzy będą mieli okazję poznania nowych sposobów wykorzystania smartfona i korzystania z komputera z dostępem do internetu. Na zakończenie zajęć przeprowadzona zostanie ankieta ewaluacyjna, która pozwoli zebrać informację zwrotną od uczestników i ocenić efektywność podejmowanych działań.

Trudności

- nieufność osób starszych do tego, że to uczniowie będą ich instruktorami;
- złe warunki atmosferyczne w dniu organizacji warsztatów i niechęć seniorów do wyjścia



z domu;

- brak zainteresowania seniorów nowymi sposobami aplikacjami i zakupami w internecie*
- ograniczenia związane z dostaniem się na warsztaty*
- ograniczenia w mobilności i/lub percepcji podczas zajęć*

Korzyści

- przyjemna opcja spędzenia czasu dla osób starszych;*
- integracja seniorów z młodym pokoleniem;*
- radość ze spędzonego wspólnie czasu;*
- przełamanie oporu do nowych sposobów wykorzystania smartfonów;*
- nabycie umiejętności korzystania z tabletów, nawiązywania kontaktu z wykorzystaniem komputera.*

Wskazówki do realizacji warsztatu:

- zapewnienie czasu na poznanie się i integrację uczestników;*
- zadbanie o miłą atmosferę podczas wspólnej pracy;*
- zapewnienie przyjaznej przestrzeni*
- zapewnienie dostępu do sprzętu komputerowego niezbędnego do realizacji warsztatów;*
- przejście przez uczniów inicjatywy prowadzenia warsztatów – to oni uczą seniorów.*

Skrócony opis - warsztaty „Senior na spacerze – jak dbać o zdrowie? Wykorzystanie aplikacji do monitorowania zdrowia, jak wyszukiwać informacje o zdrowym sposobie życia”

Wolontariusze – uczniowie przeprowadzą warsztaty na których zapoznają uczestników warsztatów z aplikacjami, które pozwalają „monitorować” swoje zdrowie z wykorzystaniem smartfonów lub komputera z dostępem do internetu. Wolontariusze zachęcą uczestników warsztatów, by korzystali z dostępnych możliwości, jakie daje dostęp do internetu. Prowadzący w części teoretycznej w postaci prezentacji pokażą zalety znajomości tych aplikacji. Kolejnym elementem warsztatów będzie podział na zespoły pięcioosobowe (3 seniorów, 2 uczniów) i przystąpienie do części praktycznej. Nadzór nad młodzieżą sprawować będą nauczyciele – trenerzy.

Opis uczestników

Grupę warsztatową stanowią: piętnaście osób powyżej 60 roku życia, z ograniczoną



Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego

mobilnością i/lub percepcją i dziesięciu uczniów. Młodzież prowadząca zajęcia to uczniowie szkoły podstawowej, którzy wykazują się przedsiębiorczością, umiejętnością współpracy, empatią i kreatywnością. Potrafią pracować w grupie i współpracować z osobami starszymi. Uczestnicy warsztatów to osoby po 60 roku życia, najczęściej osamotnione, mieszkające na wsi. Charakteryzuje ich ograniczona sprawność fizyczna i/lub percepcja.

Kadra koordynująca

Zespół trenerów stanowi dwóch nauczycieli pracujących aktywnie w szkole, zaangażowanych społecznie w działalność na rzecz integracji szkoły i środowiska lokalnego. Nad przebiegiem i merytoryczną stroną warsztatów opiekę sprawuje partner – specjalista – osoba na co dzień pracująca z osobami starszymi, w tym o ograniczonej mobilności i percepcji. Zadaniem osób dorosłych jest przygotowanie wolontariuszy do warsztatów oraz zadbanie o bezpieczeństwo w czasie zajęć. Osoby dorosłe są cały czas obecne w czasie warsztatów i monitorują, ewentualnie korygują działania wolontariuszy.

Cele:

- 1.integrowanie środowiska senioralnego z młodzieżą szkolną;*
- 2.prezentowanie różnorodnych możliwości korzystania z internetu;*
- 3. nabycie przez uczestników projektu wiedzy na temat nowoczesnych aplikacji internetowych związanych z dbaniem o zdrowie.*

Cel zostanie osiągnięty poprzez:

- poprawę jakości życia osób starszych poprzez tworzenie warunków aktywnego stylu życia;*
- przeszkolenie grupy osób starszych i pokazanie im możliwości, jakie daje umiejętność korzystania z internetu;*
- warsztaty informatyczne pozwolą seniorom na odkrycie nowych możliwości związanych z dostępem do internetu i korzystania ze smartfona lub komputera;*
- poprzez prowadzone warsztaty i zajęcia- zintegrowanie środowiska osób starszych, zaangażowanie w środowisko lokalne, skierowanie uwagi na działania wzajemnej pomocy, jakiej mogą sobie nawzajem udzielać*

Wymagania i warunki do przeprowadzania zajęć

Warsztaty zostaną przeprowadzone w dwóch częściach. Pierwsza będzie miała miejsce w sali – Kapsuła czasu, w której odbędzie się prezentacja wprowadzająca w tematykę zajęć. Sala wyposażona w tablicę interaktywną oraz wygodne krzesła, będzie miejscem spotkania



Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego

młodzieży z seniorami. Część praktyczna odbędzie się w szkolnej sali komputerowej. Uczestnicy, którzy nie będą mieli swoich smartfonów będą mogli skorzystać z komputera lub tabletów, którymi dysponuje szkoła. W czasie warsztatów uczestnikom zostaną zapewnione napoje i poczęstunek.

Organizacja warsztatów wymaga

- przygotowania uczniów do przeprowadzania zajęć;
- zapoznania uczniów przez trenerów, w jaki sposób prezentować aplikacje i portale internetowe związane ze zdrowiem
- przygotowania prezentacji multimedialnej do części teoretycznej;
- przygotowania stanowisk
- zapewnienia bezpiecznych warunków prowadzenia zajęć w reżimie sanitarnym

Przebieg

Warsztaty będą odbywać się w godzinach popołudniowych. Przewidywany czas trwania warsztatów około 2 godzin. Warsztaty będą podzielone na dwie części: teoretyczną i praktyczną.

Część teoretyczna:

Na początek uczniowie przedstawią cele i przebieg spotkania. Następnie z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej omówią aplikacje internetowe związane z dbaniem o zdrowie. Uczniowie zaprezentują sposób ich wykorzystania.

Część praktyczna:

Część praktyczna będzie odbywała się w pracowni komputerowej. Uczestnicy spotkania zostaną podzieleni na 5 grup. Każda grupa będzie składała się z 3 seniorów i 2 uczniów. Przebieg zajęć monitorować będzie dwóch nauczycieli – trenerów. W zespołach uczniowie zaprezentują praktyczne umiejętności korzystania z aplikacji. Seniorzy będą mieli okazję poznania nowych sposobów wykorzystania smartfona i korzystania z komputera z dostępem do internetu. Na zakończenie zajęć przeprowadzona zostanie ankieta ewaluacyjna, która pozwoli zebrać informację zwrotną od uczestników i ocenić efektywność podejmowanych działań.

Trudności

- nieufność osób starszych do tego, że to uczniowie będą ich instruktorami;
- złe warunki atmosferyczne w dniu organizacji warsztatów i niechęć seniorów do wyjścia z domu;



Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego

- *brak zainteresowania seniorów nowymi sposobami aplikacjami związanymi z dbaniem o zdrowie;*
- brak zainteresowania ze strony uczestników nowoczesnymi sposobami wyszukiwania informacji na temat zdrowia;*
- *ograniczenia związane z dostaniem się na warsztaty;*
- *ograniczenia w mobilności i/lub percepcji podczas zajęć.*

Korzyści

- *przyjemna opcja spędzenia czasu dla osób starszych;*
- *integracja seniorów z młodym pokoleniem;*
- *radość ze spędzonego wspólnie czasu;*
- *przełamanie oporu do nowych sposobów wykorzystania smartfonów;*
- *nabycie umiejętności korzystania z tabletów, nawiązywania kontaktu z wykorzystaniem komputera.*

Wskazówki do realizacji warsztatu:

- *zapewnienie czasu na poznanie się i integrację uczestników;*
- *zadbanie o miłą atmosferę podczas wspólnej pracy;*
- *zapewnienie przyjaznej przestrzeni*
- *zapewnienie dostępu do sprzętu komputerowego niezbędnego do realizacji warsztatów;*
- *przejęcie przez uczniów inicjatywy prowadzenia warsztatów – to oni uczą seniorów.*

Skrócony opis - warsztaty „Rozrywka seniora – jak się nie nudzić? Wykorzystanie aplikacji do rozwiązywania krzyżówek, gry online oraz wirtualne zwiedzanie”.

Wolontariusze – uczniowie przeprowadzą warsztaty na których zapoznają seniorów z aplikacjami, które pozwalają spędzać wolny czas i zapewniają rozrywkę z wykorzystaniem smartfonów lub komputerów z dostępem do internetu. Wolontariusze zachęcą uczestników warsztatów, by korzystali z dostępnych możliwości, jakie daje dostęp do internetu. Prowadzący w części teoretycznej w postaci prezentacji pokażą zalety tych aplikacji. Kolejnym elementem warsztatów będzie podział na zespoły pięcioosobowe (3 seniorów, 2 uczniów) i przystąpienie do części praktycznej. Nadzór nad młodzieżą sprawować będą nauczyciele – trenerzy.

Opis uczestników



Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego

Grupę warsztatową stanowią: piętnastu uczestników osób starszych, powyżej 60 roku życia, z ograniczoną mobilnością i/lub percepcją i dziesięciu uczniów. Młodzież prowadząca zajęcia to uczniowie szkoły podstawowej, którzy wykazują się przedsiębiorczością, umiejętnością współpracy, empatią i kreatywnością. Potrafią pracować w grupie i współpracować z osobami starszymi. Uczestnicy to osoby po 60 roku życia, najczęściej osamotnione, mieszkające na wsi. Charakteryzuje ich ograniczona sprawność fizyczna i/lub percepcja, dużą grupą to osoby o niskim statusie społecznym i ekonomicznym.

Kadra koordynująca

Zespół trenerów stanowi dwóch nauczycieli pracujących aktywnie w szkole, zaangażowanych społecznie w działalność na rzecz integracji szkoły i środowiska lokalnego. Nad przebiegiem i merytoryczną stroną warsztatów opiekę sprawuje partner – specjalista – osoba na co dzień pracująca z osobami starszymi, w tym o ograniczonej mobilności i percepcji. Zadaniem osób dorosłych jest przygotowanie wolontariuszy do warsztatów oraz zadbanie o bezpieczeństwo w czasie zajęć. Osoby dorosłe są cały czas obecne w czasie warsztatów i monitorują, ewentualnie korygują działania wolontariuszy.

Cele:

- 1.integrowanie środowiska senioralnego z młodzieżą szkolną;*
- 2.prezentowanie różnorodnych możliwości korzystania ze smartfonów i komputerów z dostępem do internetu;*
- 3. nabycie przez uczestników projektu wiedzy na temat nowoczesnych aplikacji internetowych związanych z ciekawym spędzaniem czasu wolnego bez wychodzenia z domu, co w dobie pandemii jest niezwykle istotne dla osób starszych.*

Cel zostanie osiągnięty poprzez:

- poprawę jakości życia osób starszych poprzez tworzenie warunków aktywnego stylu życia;*
- przeszkolenie grupy seniorów i umożliwienie osobom w wieku senioralnym korzystania z zasobów internetu, nowoczesnych technologii komunikacyjnych*
- warsztaty informatyczne pozwolą seniorom na odkrycie nowych możliwości związanych z dostępem do internetu i korzystania ze smartfona*
- poprzez prowadzone warsztaty i zajęcia- zintegrowanie środowiska senioralnego, zaangażowanie w środowisko lokalne, skierowanie uwagi na działania wzajemnej pomocy, jakiej mogą sobie nawzajem udzielać*



Wymagania i warunki do przeprowadzania zajęć

Warsztaty zostaną przeprowadzone w dwóch częściach. Pierwsza będzie miała miejsce w sali – Kapsuła czasu, w której odbędzie się prezentacja wprowadzająca w tematykę zajęć. Sala wyposażona w tablicę interaktywną oraz wygodne krzesła, będzie miejscem spotkania młodzieży z seniorami. Część praktyczna odbędzie się w szkolnej sali komputerowej. Seniorzy, którzy nie będą mieli swoich smartfonów będą mogli skorzystać z komputera lub tabletów, którymi dysponuje szkoła. W czasie warsztatów uczestnikom zostaną zapewnione napoje i poczęstunek.

Organizacja warsztatów wymaga

- przygotowania uczniów do przeprowadzania zajęć;*
- zapoznania uczniów przez trenerów, w jaki sposób prezentować aplikacje i portale internetowe związane z rozrywką, ciekawymi grami.*
- przygotowania prezentacji multimedialnej do części teoretycznej;*
- przygotowania stanowisk*
- zapewnienia bezpiecznych warunków prowadzenia zajęć w reżimie sanitarnym*

Przebieg

Warsztaty będą odbywać się w godzinach popołudniowych. Przewidywany czas trwania warsztatów około 2 godzin. Warsztaty będą podzielone na dwie części: teoretyczną i praktyczną.

Część teoretyczna:

Na początek uczniowie przedstawią cele i przebieg spotkania. Następnie z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej omówią aplikacje internetowe, które pozwalają przyjemnie spędzić czas wolny np. można rozwiązywać krzyżówki, czy zwiedzać wirtualnie muzea oraz podróżować wirtualnie. Uczniowie zaprezentują sposób ich wykorzystania.

Część praktyczna:

Część praktyczna będzie odbywała się w pracowni komputerowej. Uczestnicy spotkania zostaną podzieleni na 5 grup. Każda grupa będzie składała się z 3 seniorów i 2 uczniów. Przebieg zajęć monitorować będzie dwóch nauczycieli – trenerów. W zespołach uczniowie zaprezentują praktyczne umiejętności korzystania z zaprezentowanych aplikacji. Seniorzy będą mieli okazję poznania nowych sposobów wykorzystania smartfona i korzystania z komputera z dostępem do



Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego

internetu. Na zakończenie zajęć przeprowadzona zostanie ankieta ewaluacyjna, która pozwoli zebrać informację zwrotną od uczestników i ocenić efektywność podejmowanych działań.

Trudności

- *nieufność seniorów do tego, że to uczniowie będą ich instruktorami;*
- *złe warunki atmosferyczne w dniu organizacji warsztatów i niechęć seniorów do wyjścia z domu;*
- *brak zainteresowania seniorów nowymi sposobami aplikacjami;*
- *brak zainteresowania korzystania z komputera z dostępem do internetu;*
- *ograniczenia związane z dostaniem się na warsztaty ;*
- *ograniczenia w mobilności i/lub percepcji podczas zajęć*

Korzyści

- *przyjemna opcja spędzenia czasu dla osób starszych;*
- *integracja seniorów z młodym pokoleniem;*
- *radość ze spędzonego wspólnie czasu;*
- *przełamanie oporu do nowych sposobów wykorzystania smartfonów;*
- *nabycie umiejętności korzystania z tabletów, nawiązywania kontaktu z wykorzystaniem komputera.*

Wskazówki do realizacji warsztatu:

- *zapewnienie czasu na poznanie się i integrację uczestników;*
- *zadbanie o miłą atmosferę podczas wspólnej pracy;*
- *zapewnienie przyjaznej przestrzeni*
- *zapewnienie dostępu do sprzętu komputerowego niezbędnego do realizacji warsztatów;*
- *przejęcie przez uczniów inicjatywy prowadzenia warsztatów – to oni uczą seniorów.*



PODSUMOWANIE

Wskazówki do realizacji warsztatów:

Dbamy o miłą i przyjazną atmosferę i przyjazną przestrzeń – ciasteczka, herbata, soki, woda, sala bez ławek, wygodne krzesła, stoliki

Tablica multimedialna do prezentacji aplikacji przed przystąpieniem do uczenia, omawiamy korzyści z jej zastosowania

Dajemy przestrzeń do działania uczniom – to oni uczą seniorów, prezentują korzyści ze stosowania aplikacji

Osoba odpowiedzialna za opracowanie planu