Senior aktywnie w dobrej formie

Podsumowanie projektu

Senior aktywnie w dobrej formie

- Opis problemu.
- Niezagospodarowany wolny czas seniorów na terenie gmin Barczewo i Dywity. Brak aktywności seniorów

- Cel główny:
- Podniesienie aktywności 30 osób w wieku 60+ na terenie gmin Barczewo i Dywity w okresie od 01.09.2016 do 30.11.2016, poprzez organizacje spotkań na temat zdrowego stylu życia.

Senior aktywnie w dobrej formie

- Projekt realizowany przez 7 osób
- Odbyły się 3 spotkania w Barczewie, Wójtowie i Kieźlinach
- W spotkaniach wzięło udział 43 seniorów
- Każde spotkanie zawierało 3 bloki tematyczne
    - zdrowe odżywianie
    - ćwiczenia ruchowe
    - informacje o udarach
- Oraz degustację zdrowej żywności
- Każde spotkanie trwało ok. 3 godzin

Barczewska Synagoga 14-09-2016

Wykład Basi oraz ćwiczenia z Agnieszką

Wykład Alicji oraz degustacja

Wypełnianie ankiet w słoneczny dzień w synagodze zakończyło pierwsze spotkanie

Podsumowanie wyników ankiety Barczewo

- Spotkanie podobało się wszystkim seniorkom
- Chciałyby uczestniczyć w takich spotkaniach raz w miesiącu
- Najlepsza pora dnia to między 15 – 18 .
- Dzień tygodnia obojętny
- Panie najbardziej chciałyby uczestniczyć w warsztatach kulinarnych
- Chętnie podzielą się swoimi zdolnościami artystycznymi

Wójtowo salka parafialna 23-09-2016

Wprowadzenie do tematu oraz przekazanie wiedzy z zakresu zdrowego żywienia i uświadomienie seniorom znaczenia aktywności fizycznej, prezentacja ćwiczeń dla seniorów

Uświadamianie ważności terapii po udarach na przykładzie pracy z logopedą,

Badanie potrzeb lokalnych społeczności 60+ z myślą o dalszych działaniach.

Degustacja i wypełnianie ankiet zakończyło drugie spotkanie

Podsumowanie wyników ankiety Wójtowo

- Spotkanie podobało się wszystkim seniorom – 2 panów
- Chcieliby uczestniczyć w takich spotkaniach dwa razy w miesiącu
- Najlepsza pora dnia to między 15 – 18 .
- Dzień tygodnia obojętny
- Seniorzy najchętniej uczestniczyliby w ćwiczeniach/ aktywność fizyczna
- Chętnie podzielą się znajomością historii Warmii i Mazur

Kieźliny remiza strażacka 18-10-2016

Prezentacja i zachęcanie do zdrowego stylu życia

Wspólne dyskusje na ciekawe tematy i degustacja

Wypełnianie ankiet zakończyło trzecie spotkanie

Podsumowanie wyników ankiety Kieźliny

- Spotkanie podobało się wszystkim seniorkom
- Chciałyby uczestniczyć w takich spotkaniach razy w miesiącu
- Najlepsza pora dnia to między 15 – 18 .
- Dzień tygodnia obojętny
- Panie najchętniej uczestniczyłyby w ćwiczeniach/ aktywność fizyczna
- Chętnie podzielą się umiejętnościami robótek ręcznych

ëÒÕþ ÕÝŸÚÛÕ
õÐȷ ÎÆë ãÒ

åñÉŔÊÏéÆËÑ

éÒŸÐĜŮ

ÀŸõÞÐãÐĜŮ

ÌÕđžĺúþÙÒÍÒãÙÛ

ÉãÙÚùÒõÞÐÒ

ÆûÛŸõÞÐãÐĜŮ