



ASOS 2014-2020

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

Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej



akademia. wolontariatu seniora II

Łódź 2015



działaj!

**Regionalne Centrum Wolontariatu "Centerko"
(Stowarzyszenie "Pomost")**

90-408 Łódź, ul. Próchnika 7
tel. **42 3070372, 513102508**
kontakt@centerko.org, www.centerko.org

Realizatorzy projektu:



ASOS 2014-2020

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

Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej



Patronat:



Minister Pracy
i Polityki Społecznej

WŁADYSŁAW KOSINIAK-KAMYSZ

PATRONAT HONOROWY



Wojewoda Łódzki
Jolanta Chęłmińska



ŁÓDZKI URZĄD WOJEWÓDZKI
W ŁÓDZI



MARSZAŁEK
WOJEWÓDZTWA ŁÓDZKIEGO
Witold Stępień



PREZYDENT MIASTA ŁÓDZI
HANNA ZDANOWSKA



Partnerzy:



ROCK STAR MUSIC



Opis projektu.

Akademia Wolontariatu Seniora II przypadająca na okres
marzec – grudzień 2015r
była kontynuacją pierwszej edycji Akademii Wolontariatu Seniora.

Pomysłodawcami projektu są:

Mariusz Kołodziejski (kierownik biura)

Aneta Grzyb (koordynator wolontariatu)

pracownicy Regionalnego Centrum Wolontariatu „Centerko”
(działającego przy Stowarzyszeniu „Pomost”).

Projekt jest odpowiedzią na niewykorzystane dotychczas możliwości,
potencjał i doświadczenie zarejestrowanych w bazie
wolontariuszy 60+.

Aby powstała druga edycja niezbędna była pomoc społeczników
zaprzyjaźnionych i zaangażowanych w funkcjonowanie Centerka:
Justy, Magdy G., Agnieszki, Emilii, Łukasza, Magdy KW. i Magdy S.

Przy ich wsparciu powstała II edycja Akademii
Wolontariatu Seniora.



Akademia jest odpowiedzią na potrzeby wolontariuszy w wieku **60+** zarejestrowanych w Centerku.

Dzięki projektowi znaleźliśmy możliwość pogłębiania wiedzy z zakresu wolontariatu oraz rozwijania umiejętności i pasji seniorów w różnych dziedzinach. Chętni do działania poprzez udział w warsztatach, wspólnych spotkaniach, akcjach, wyjściach i zabawach mogli wykorzystać zdobyte doświadczenie w pracy dla innych. Uczestnicy brali udział w warsztatach tematycznych pod kierunkiem profesjonalnych instruktorów, dzięki którym mieli możliwość pogłębienia wiedzy, zdobycia nowych praktyk i podzielenia się nim z potrzebującymi.

Projekt przebiegał w oparciu o „**V ścieżek rozwoju**”. Na zakończenie każda z grup zrealizowała własny projekt wolontarystyczny.

I

Ścieżka informacyjna.

Pierwsza ścieżka informacyjna obejmowała spotkanie organizacyjne, podczas którego przedstawione zostały założenia projektu oraz ustalone terminy konsultacji i porad koordynatorów. Koordynatorzy udzielili zainteresowanym odpowiedzi na wiele pytań, rozwiali sporo wątpliwości. Zebranie dotyczące projektu „Akademia Wolontariatu Seniora II” odbyło się 27.04.2015r w siedzibie „Centerka”. Sala była zapełniona po same brzegi. Przybyli również uczestnicy Akademii Wolontariatu Seniora I, którzy przybliżyli nowym koleżankom i kolegom możliwości z jakich mogą skorzystać angażując się w wolontariat. Na spotkaniu zostały ustalone normy i zasady dla wszystkich grup, można było uzyskać informacje dotyczące przebiegu projektu i planów z nim związanych. Nowicjusze zadawali indywidualne pytania poszczególnym koordynatorom, a na koniec wszyscy zostali zaproszeni na inspirujące spotkania kawiarenkowe, które stały się już tradycją Akademii Wolontariatu Seniora.



..... hym ciekawy ten projekt

Spotkanie informacyjne



Koordynatorki udzielają informacji na temat projektu



II

Ścieżka inspirująco-integracyjna.

Druga ścieżka inspirująco-integracyjna dawała możliwość udziału w „inspirujących spotkaniach kawiarenkowych”, podczas których nie tylko przedstawiane były ciekawe inicjatywy, ale przybyli mieli możliwość poznania innych uczestników Akademii. Była to przestrzeń do wymiany doświadczeń oraz wszelkich informacji dotyczących działań dla seniorów. Na bieżąco wymieniali informacje o wydarzeniach dedykowanych dla grupy wiekowej 60+ i w czym warto wziąć udział. Każdy mógł przedstawić swoje propozycje i podzielić się posiadaną wiedzą.

Na kawiarenki zapraszani byli wyjątkowi goście, którzy opowiadali o swoich pasjach i zachęcali do działań wolontarystycznych.

Jednym z pierwszych gości była pani **Jolanta Tyra**, która przygotowała wykład na temat zdrowego stylu życia, sposobów i metod radzenia sobie z chorobami i dolegliwościami.

Inspirujące spotkanie z Jolantą Tyrą



Ogromne zainteresowanie wywołała postać pani **Magdaleny Poulain** – łódzkiej dziennikarki, copywriterki, redaktorki i edukatorki seniorów. Pani Poulain jest prezesem zarządu Fundacji 2035, w której jak mówiła „ludzi łączy ciekawość świata, radość życia i pasja działań twórczych”.

Pani Magdalena to kobieta mocno zaangażowana w życie społeczne i kulturalne Łodzi. Na spotkaniu podzieliła się swoim doświadczeniem, opowiedziała o kilku programach grantowych dla seniorów, zachęcała do pisania niewielkich projektów, poprzez które można pokazać swój potencjał i zainteresowania. Pani Poulain odpowiadała na wszystkie nurtujące uczestników pytania. Na prośbę wolontariuszy przedstawiła program „miejskiej karty seniora”, przybliżyła temat „telefonu życzliwości” oraz wymieniła miejsca, w których bezpłatnie można otrzymać wsparcie i pomoc prawną.

Kolejnym fantastycznym gościem była pani **Maria Nowakowska** – społeczniczka działająca na wielu polach. Już w pierwszych minutach przekazała ogromną ilość pozytywnej energii i chęci do pomagania innym, przedstawiła ciekawe łódzkie projekty, przybliżyła działalność wolontarystyczną w łódzkich organizacjach pozarządowych.

Równie ciekawą kobietą okazała się pani **Anna Guzek** – założycielka i prezeska Fundacji Wsparcia i Rozwoju Rodziny „Zielone Wzgórze”. Pani Ania poruszyła wiele niebanalnych życiowych kwestii, przedstawiła w tych czasach często pomijany temat - więzi rodzinnych. Zdradziła, że sama jest dumną matką adopcyjną i podzieliła się swoim doświadczeniem. Pani Ania działa bardzo szeroko na terenie Łodzi i nie tylko. Szkoli i wspiera ludzi w trudnych sytuacjach życiowych. Tego dnia można było poruszyć wiele tematów tabu i przełamać stereotypy. Część z uczestników po spotkaniu odwiedziło Fundację „Zielone Wzgórze” - już w roli wolontariuszy.

Innym istotnym gościem była pani **Aneta Szustak** – terapeuta środowiskowy, pedagog, koordynator projektów, wiceprezesa Stowarzyszenia „Pomost”.

Pani Aneta w bardzo skromnych słowach opowiedziała czym się zajmuje, z jakimi ludźmi pracuje. Okazało się że wiele osób potrzebowało z nią porozmawiać, o kłopotach swoich bądź bliskich, o których wcześniej nie mówiło. Jako wolontariusze uzyskaliśmy wsparcie, dowiedzieliśmy się gdzie szukać bezpłatnej, profesjonalnej pomocy. Fascynującym okazało się spotkanie z **Jakubem i Sebastianem Wróblewskim**. Kuba to młody człowiek

(10 letni), który zaimponował nam swoimi zdolnościami plastyczno-twórczymi. Wraz z tatą opowiedział o swojej pasji, którą jest lepienie dinozaurów i innych tworów z plasteliny i modeliny. Przez niespełna kilkanaście minut Kubuś ulepił pokaźne okazy. To niesamowicie zdolny, młody człowiek, który każdą wolną chwilę przeznacza na rozwój swojej pasji. Wspaniałym doświadczeniem było słuchanie pana Sebastiana, który mówił w jaki sposób wraz ze swoją rodziną wspiera syna. Zdaliśmy sobie sprawę, że w tych czasach, przepełnionych gonitwą za pieniądzem trudno jest znaleźć już takich ludzi. Zgodnie wszyscy uznaliśmy, że musimy zaprosić rodzinę Wróblewskich na Galę Wolontariatu, podczas której wszyscy przybyli będą mieli możliwość podziwiania figurek ulepionych przez Kubę.

Wszyscy goście opowiedzieli o pierwszych krokach i przygodach związanych z wolontariatem, inspirowali do działań, rozwiali wiele naszych obaw – głównie spowodowanych wiekiem. Pokazali nam, że działalność wolontarystyczna to wspaniała przygoda – przestrzeń dla nas. Przekonali, że jesteśmy pełnowartościowi i powinniśmy dzielić się dobrem z innymi.

Dzięki współpracy Centerka z Urzędem Marszałkowskim w Łodzi w sierpniu 2015 roku uczestniczyliśmy w integracyjnej wycieczce Łódzką Koleją Aglomeracyjną do Grotnik, która odbyła się w ramach programu „Pociągiem w łódzkie”. Tego dnia grupa wolontariuszy z Regionalnego Centrum Wolontariatu „Centerko” udała się na wspólną przygodę. Po dojechaniu do Grotnik kolejną, ruszyliśmy w pieszą wędrówkę po kompleksie Lasów Grotnickich. Wolontariusze dotarli do siedziby zaprzyjaźnionego z Centerkiem Towarzystwa Przyjaciół Niepełnosprawnych, gdzie czekało przygotowane ognisko z kiełbaskami. Był to przyjemnie spędzony czas na łonie natury. Wolontariusze podczas wycieczki mieli okazję pomóc osobom niepełnosprawnym, wykazać się empatią i dobrym gestem. Był to integracyjny wypad podczas którego poznaliśmy ciekawych ludzi w różnym wieku.



Uczestnicy Akademii Wolontariatu Seniora II wspólnie uczestniczyli w wielu akcjach i działaniach, m. in.: Łódź Maraton "Dbam o Zdrowie", "Łódzkie Senioralia", II Festiwal Pomysłów Twórczych "Razem Lepiej" organizowany przez ŚDS w Aleksandrowie Łódzkim, "Światowy Dzień Krwiodawstwa" i "Pożegnanie lata z Krwiodawstwem" - organizowane przez Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa, "Festiwal Zaangażowanych Łodzian", Ognisko Integracyjne z inicjatywy VI Domu Pomocy Społecznej, "Piknik Żeglarski" organizowany przez Klub Sportów Wodnych "Łódź Ruda", finał Międzynarodowego Festiwalu Wolontariatu organizowanego przez Fundację "Proem", turniej "Biblio Cup", Gwiazdka w Schronisku dla Bezdomnych Kobiet z Dziećmi, "Dzień Zdrowia Psychicznego" organizowany przez Stowarzyszenie "Pomost" oraz "Marzycielska Poczta" i "Gala Wolontariatu" -zainicjowane przez RCW "Centerko".

Mieliśmy okazję brać udział w debatach, szkoleniach i konferencjach gdzie mogliśmy podzielić się swoją wiedzą i opinią na wiele tematów: Warsztaty taneczne „Z tańcem na Ty” – Klub Dąbrowa, Udział w Pozarządowym Forum Wolontariatu – Rada Organizacji Pozarządowych, Konferencja podsumowująca Sieć Współpracy Seniorskiej w Instytucje Europejskim, Nagranie edycji radiowej nt. wolontariatu seniorów w Radio Łódź, Konferencja nt. wolontariatu „Budowanie Centrum Wolontariatu w województwie łódzkim”.

Na wszystkich wydarzeniach dopisywał nam dobry humor. Akademia Wolontariatu Seniora II to projekt, który zostanie w nas na długo, to wspaniali ludzie z którymi nawiązaliśmy przyjaźnie.

Spotkanie Kawiarniane z Marią Nowakowską

Dlaczego warto?

podczas spotkania
głównym tematem było
czekanie na zmianę
postaw wobec
pracy i edukacji
kobiet



Inspirujące Spotkanie z Magdaleną Poulin



III

Ścieżka edukacyjna.

Trzecia ścieżka edukacyjna zawierała warsztaty tematyczne. Były to zajęcia z zakresu teatru, kosmetyki, tańca, fotografii, literatury i wokalu. Warsztaty odbywały się w dwóch cyklach: I cykl (maj – lipiec), II cykl (wrzesień – listopad).

Każda edycja składała się z 8 dwugodzinnych spotkań, zakończonych przygotowaniem przez uczestników autorskiego projektu wolontarystycznego.

W ramach projektu „Akademia Wolontariatu Seniora II” zorganizowano szkolenie pod nazwą „Trening dla trenerów” przybliżające instruktorom metody pracy z seniorami. Zostały opracowane założenia właściwej postawy we współpracy z grupą odbiorców. W toku szkolenia trenerzy mieli możliwość wymiany swoich doświadczeń.



Warsztaty teatralno - filmowe

poprowadziła pani Agnieszka Bednarek - Zimnoch.

Na zajęciach były ćwiczenia odgadywania emocji, praca z lustrem, ćwiczenia mimiki twarzy i wymowy. Odbyło się spotkanie z reżyserem Pawłem Szkotakiem, który obserwował i inspirował grupę. Uczestnicy warsztatów otrzymali w prezencie album „Między Ziemią a Niebem Teatr Biuro Podróży”, który pokazuje pracę w teatrze w inny sposób.

Były to bardzo udane warsztaty.

Warsztaty teatralno-filmowe



Warsztaty kosmetyczne

poprowadziła zawodowa kosmetyczka pani Magdalena Stachurska.

Zajęcia, z teorii i praktyki, były przeprowadzone bardzo profesjonalnie. Uczestniczki warsztatów 60+ chętnie się szkoliły, aby móc zadbać o siebie jak i podzielić się swoją wiedzą i umiejętnościami z innymi.



Warsztaty taneczne

poprowadziła pani Justyna Stopnicka - Chruściel,
świetna instruktorka zafascynowana tańcem i muzyką.

Zajęcia odbywały się w Centrum Zajęć Pozaszkolnych Nr 3 w Łodzi.

Pani Justyna najpierw wprowadziła uczestników w świat tańca poprzez przybliżenie historii hip hop-u i jego narodzin. Bardzo przydatny okazał się krótki film dotyczący kultury i różnych odłamów danego tańca. Dopiero po zapoznaniu się z historią tańca nastąpiło pokazanie podstawowych kroków. Uczyła też jak dopasować ruch do charakteru muzyki oraz uzmysłowić pozytywną postawę wobec aktywności ruchowej. Każde zajęcia taneczne zaczynały się rozgrzewką, a kończyły relaksacją.

Warsztaty taneczne



Warsztaty fotograficzne

przeprowadził pan Łukasz Zimnoch - Bednarek.

Nie wszyscy uczestnicy mieli doświadczenie w pracy ze sprzętem fotograficznym, a niektórzy nie posiadali własnego aparatu.

Uczestnikiem warsztatów był m.in. głuchoniemy 80-latek, który nigdy nie miał aparatu fotograficznego i nie robił zdjęć.

Do zajęć podchodził bardzo nieśmiało i niepewnie, ale dużo ciepła i cierpliwości instruktora Łukasza sprawiło, że szybko zaczął sobie radzić z robieniem zdjęć i nabrał większej pewności siebie. Zajęcia teoretyczne odbywały się w pomieszczeniach Stowarzyszenia „Pomost”, w Akademickim Ośrodku Inicjatyw Artystycznych oraz w studiu fotograficznym. Praca w plenerze to Plac Wolności i okolice. Były zdjęcia w plenerze, zdjęcia nocą, zdjęcia odbić w szybach, a także zdjęcia portretowe. Wszystkie trudne kwestie omawiane były przy kawie i herbacie. Prace grupy fotograficznej można było oglądać podczas Gali Wolontariatu w dn. 04.12.2015r. w Akademickim Ośrodku Inicjatyw Artystycznych.



Warsztaty literackie

poprowadziła pani Emilia Szywała, polonistka i dziennikarka. Na zajęciach seniorzy przyglądali się własnemu życiu uruchamiając wspomnienia za pomocą drobnych przedmiotów, czy starych zdjęć.

Uczestnicy zapoznali się również z zagadnieniem bajkoterapii. Analizowali strukturę bajki terapeutycznej, by po kilku godzinach intensywnej pracy samodzielnie stworzyć własną bajkę. Ćwiczenia na warsztatach literackich miały na celu rozwinięcie zmysłów wyobraźni, poszerzenie percepcji, uwolnienie kreatywności oraz przygotowanie zajęć dla dzieci w wieku przedszkolnym, co zostało bardzo dobrze odebrane przez dzieci.

Warsztaty literackie



Warsztaty wokalne

poprowadziła pani Magda Gwozdowska obdarzona potężnym głosem i wielką pasją do muzyki. Zajęcia odbywały się w Szkole Mocnego Brzmienia „Rock Star Music”. I chociaż doświadczenia w śpiewaniu, uczestników warsztatów były bardzo różne to Pani Magdzie udało się stworzyć ciekawy zespół, który wytrwale ćwiczył pod jej czujnym okiem. Grupa poznała własny aparat mowy, dowiedziała się o „paszczach”, „ryjkach”, rozśpiewaniu itp. To pozwoliło seniorom przełamać obawy przed występami publicznymi, a efekty swojej pracy zaprezentowali podczas tegorocznej Gali Wolontariatu.

Warsztaty wokalne

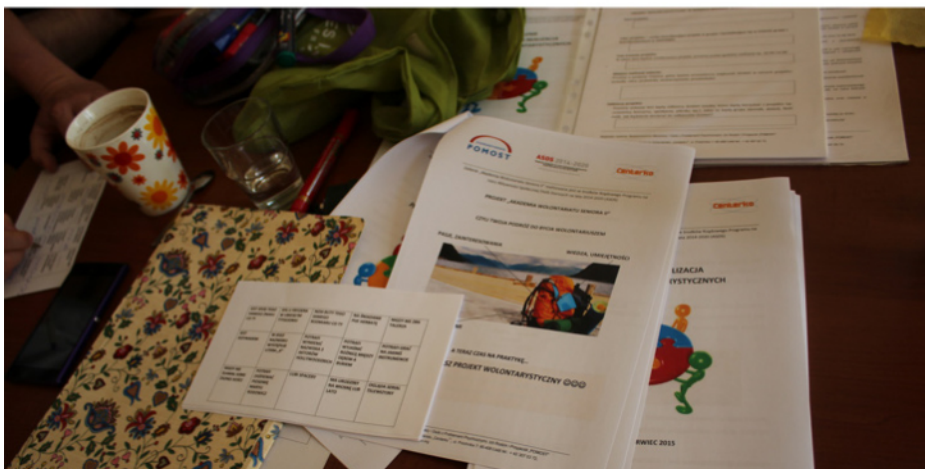


IV

Ścieżka praktyczna.

Ścieżka praktyczna to warsztaty z planowania i realizacji projektów wolontarystycznych oraz przygotowanie własnego projektu i realizacja go na rzecz innych.

Zajęcia miały na celu wyposażenie seniorów w wiedzę i umiejętności pomocne w realizacji przedsięwzięć wolontarystycznych. Podczas spotkania seniorzy poznali definicję, rodzaje wolontariatu oraz aspekty prawne, nauczyli się prawidłowo planować działania, tworzyć harmonogram i działania w projekcie. Zadaniem uczestników w każdej z grup było opracowanie projektu wolontarystycznego, związanego z tematyką zajęć w toku trwania projektu. Warsztaty z zakresu planowania i realizacji projektu wolontarystycznego w każdej grupie poprowadziła pani Magdalena Korczyk-Waszak.



Grupa teatralna.

Pierwsza edycja wystawiła swoje etiudy autorskie pt. „Mgnienie”
w Domu Pomocy Społecznej „Złota Jesień” ul. Dojazdowa.

Druga edycja swoje etiudy pt. „Przypadki” wystawiła
w Centrum Kultury Młodych, Klub Dąbrowa przy
ul. Dąbrowskiego 93

Celem projektów było urozmaicenie dnia codziennego seniorów,
oderwania na chwile od problemów oraz pokazanie, że w każdym
wieku można być aktywnym.

Projekt grupy teatralno-filmowej
p.t.: „Mgnienie”



Grupa kosmetyczna.

Pierwsza edycja zorganizowała projekt pt. „Przyjazna dłoń” w Domu Pomocy Społecznej na ul. Złotniczej w Łodzi podczas którego wolontariuszki wykonały zabiegi na dłonie chętnym pensjonariuszom domu.

Uczestniczki drugiej edycji swoje umiejętności pokazały w Domu Dziennego Pobytu „Nasz Dom” przy ul. Wrocławskiej i o przygotowując projekt pt. „SPA w naszym domu”. Wszyscy byli zadowoleni, a pensjonariusze bardzo serdecznie zapraszali na ponowną wizytę.

Celem projektów była integracja z mieszkańcami, wypełnienie czasu wolnego oraz pokazania jak w prosty sposób można zadbać o swoje dłonie w każdym wieku.



Projekt grupy kosmetycznej p.t.: "Przyjazna Dłoń"

Grupa taneczna.

Pierwsza edycja zorganizowała warsztaty taneczne w Centrum Zajęć Pozaszkolnych nr 3 dla dzieci z półkolonii. Była nauka hip-hopu, konkursy oraz wspólna zabawa z nagrodami dla dzieci.

Druga edycja swój program zrealizowała w Domu Pomocy Społecznej „Pogodna Jesień”. Był to projekt pt. „Radość serca”, podczas którego wszyscy świetnie się bawili, nie brakowało radości i śmiechu. Tego dnia wolontariusze zaprezentowali krótki układ taneczny, zachęcali seniorów do ruchu i codziennej gimnastyki.

Projekt Grupy Tanecznej „Radość Serca”



Grupa fotograficzna.

Pierwsza edycja zorganizowała sesję fotograficzną w Schronisku dla Bezdomnych Kobiet i Matek z Dziećmi oraz wystawę z mieszkańcami dla mieszkańców. „Piękno utrwalone – fotoreportaż” Wolontariusze chcieli pokazać trudny temat jakim jest bezdomność, uświadomić że o takich miejscach zapominamy oraz jak ważna jest tam pomoc wolontariusza.

Druga edycja swoje zadanie projektowe zrealizowała w Fundacji Wsparcia i Rozwoju Rodziny „Zielone Wzgórze” w Łodzi. Pt. „Zielone Wzgórze w naszym obiektywie” - uwiecznienie odbywających się warsztatów dla rodzin zastępczych z dogoterapii, kolejny temat o którym się nie mówi głośno, a dzięki temu projektowi może ktoś o nim usłyszeć.



Projekt grupy fotograficznej „Piękno Utrwalne-fotoreportaż”

Grupa literacka.

Pierwsza edycja odwiedziła świetlicę podwórkową na Polesiu przy ul. 1-go Maja 40. Czytano Pippi Langstrumpf, a później odbyły się gry i zabawy integracyjne zakończone wręczaniem nagród.

Druga edycja zrealizowała swój projekt pt. „Sałatka warzywna”, który został przedstawiony dzieciom w Przedszkolu Miejskim nr 208 przy ul. Gdańskiej 84.

Na zajęciach powstała bajka terapeutyczna „Sałatka warzywna”, która została przedstawiona dzieciom. Celem przedstawienia było zapoznanie dzieci z różnymi emocjami oraz poszerzenie wiedzy o zdrowym odżywianiu. Dzieci zostały również zapoznane z ideą wolontariatu. Po przeczytaniu bajki była zabawa w rozpoznawanie wylosowanego warzywa lub owocu, przy zawiązanych oczach, poprzez dotyk i węch. Mali uczestnicy zabawy świetnie sobie radzili z rozpoznawaniem marchewki, pietruszki, buraczka, selera, pora, jabłka czy papryki. Później każde dziecko rysowało i kolorowało swoje ulubione warzywo lub owoc. Na koniec każdy uczestnik zabawy losował magnes na lodówkę z uśmiechniętym warzywkim. Była to świetna zabawa dla nas i dla dzieci oraz aktywne spędzenie wolnego czasu. Na koniec dzieciaki dopytywały się kiedy znowu je odwiedzimy.



Grupa wokalna.

Pierwsza edycja zrealizowała swój projekt w Domu Pomocy Społecznej przy ul. Podgórznej pt. „Piosenka jest dobra na wszystko”.

Grupa zaprezentowała swój wokół na deskach podczas dużej imprezy organizowanej dla pensjonariuszy. Mieszkańcy świetnie się bawili, doceniając obecność i występ wolontariuszy.

Druga edycja swój projekt zrealizowała podczas spotkania świątecznego dla osób niepełnosprawnych w Lidze Kobiet Polskich w Łodzi. „Wspólne śpiewanie” – grupa zaprezentowała swoje umiejętności śpiewając kolędy dla przybyłych gości. Na pamiątkę wolontariusze podarowali beneficjentom płytę CD z kolędami w wykonaniu "Mazowsza". Na koniec zaproszono wszystkich do świątecznego stołu i wspólnego poczęstunku.

Projekt Grupy Wokalnej p.t.: „Wspólne Śpiewanie”



V

Ścieżka ewaluacyjna.

Ścieżka ewaluacyjna obejmuje upowszechnianie rezultatów projektu, promocję zrealizowanych działań oraz udział w imprezach integracyjnych. W trakcie trwania Akademii Seniora II powstało 12 projektów, w których udział wzięło ponad 100 seniorów. Seniorzy upowszechniali swoje umiejętności podczas tegorocznych Łódzkich Senioraliów, oraz innych imprezach i akcjach lokalnych.

W czasie Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego wolontariusze z Regionalnego Centrum Wolontariatu „Centerko” wraz ze społecznikami Młodzieżowego Ośrodka Socjoterapii nr 2 przygotowali interaktywne punkty wolontarystyczne, w których można było zasięgnąć fachowej informacji na temat wolontariatu, a także wspaniale się pobawić i zintegrować. Wolontariusze propagowali dbanie o własne zdrowie psychiczne. Podczas akcji była możliwość skorzystania z bezpłatnych porad i konsultacji specjalistycznych z psychologami, psychoterapeutami i lekarzami psychiatrii.

zka Szansa"

82

CENTERKO

Osoby 60+
podaj się swoim pasjami
na świadectwie

dołącz do nas...

www.wolontariatcenterko.pl

działaj z nami...

Biurowolontariatu:
"Centerko"
Łódź, ul. Próchnika 7
tel. 42 3070372



JOVIMED C

OPIEKUNCTWO-REHA

sp. z o.o. w Ks

ZAP

Stoisko promocyjne na Łódzkich Targach Seniorów

dołącz do nas...
seniorow.niesformy.pl

Biurowolontariatu:
"Centerko"
Łódź, ul. Próchnika 7
42 3070372

POHOS

Stowarzyszenie POHOS
Kierownik: [imię]
[adres]
[telefon]

Biuro Wolontariatu:
"Centerko"
Łódź, ul. Próchnika 7
42 3070372

PRZYSTĄC

GRONIKOWY
SARPOWICY

Co roku bierzemy udział w Festiwalu Sztuk Wszelakich, który łączy ludzi z pasją. W plebiscycie „Opiekun roku” nominowana była nasza koleżanka- koordynatorka seniorów - Aneta Grzyb, nie obyło się bez kwiatów, uścisków i łez wzruszenia. Podczas Przeglądu Teatralno-Estradowego zaprezentowali się nasi wolontariusze z Go Pomost - sownie nagrodzeni brawami. W czasie wspólnego integracyjnego poczęstunku wymienialiśmy się uwagami i refleksjami, a na koniec dopingowaliśmy podopiecznych „Pomostu” i „Przystani”. W Turnieju Recytatorskim pierwsze miejsce przyznano naszej wolontariuszce pani Janinie Kolado-Frątczak, inna zaś została wyróżniona za swoją twórczość.

Wolontariusze, pracownicy i osoby zaprzyjaźnione z „Centerkiem” wzięły udział w "Marzycielskiej Poczcie" - corocznej akcji organizowanej przez Regionalne Centrum Wolontariatu. Każdy uczestnik wybrał sobie dziecko, dla którego przygotował piękną, kolorową kartkę świąteczną z ciepłymi życzeniami. Każda kartka została podpisana i wysłana do wybranej pociechy.

Wywiad w Radio



W grudniu 2015 roku tradycyjnie Regionalne Centrum Wolontariatu „Centerko” zorganizowało Galę Wolontariatu z okazji Międzynarodowego Dnia Wolontariusza. Była to okazja do zapoznania się z działalnością wolontariuszy z regionu łódzkiego oraz wyróżnienia ich za zaangażowanie i pracę. Wolontariusze seniorzy zorganizowali stoisko promocyjne AWS. Była wystawa fotograficzna warsztatów oraz występy sceniczne grupy tanecznej i wokalne. Gala Wolontariatu została przygotowana całkowicie w oparciu o pomoc wolontariuszy oraz zaprzyjaźnionych sympatyków. Kapituła wyłoniła 10 laureatów, którzy wykazali największą różnorodność i aktywność w przedsięwziętych działaniach społecznych.



Do projektu zgłosiło się 126 osób, w tym 102 osoby to 60+,
24 osoby to 60- oraz wolontariusze.

Z ankiet, które zostały przeprowadzone wśród beneficjentów Akademii wynika, że u 63% uczestników projektu wzrosło zainteresowanie działaniami społecznymi i wolontariatem, a 47% beneficjentów zadeklarowało poprawę samopoczucia i aktywności.

40 osób podjęło wolontariat.

Seniorzy w badaniu podkreślili wagę takich działań, deklarowali chęci udziału kontynuacji Akademii.



Akcja w Schronisku dla Bezdomnych Kobiet z Dziećmi

Podsumowanie

Beneficjenci Akademii Wolontariatu Seniora w Łodzi brali udział w różnych akcjach wolontarystycznych. Seniorzy mieli okazję uczestniczyć w wydarzeniach wielowymiarowych.

Były to: spotkania z pensjonariuszami domów opieki społecznej, zabawy z dziećmi w łódzkich przedszkolach i świetlicach, pikniki integracyjne, a także udział w estradowych show. Mini projekty realizowane przez wolontariuszy były przyjmowane z dużym entuzjazmem jako dobra zabawa oraz aktywne spędzenie wolnego czasu. Niektórzy z nas przełamywali obawy przed wystąpieniami publicznymi i przekonali się, że warto mierzyć się z własnymi pomysłami i realizować pasje.

Jedna z uczestniczek o Akademii Wolontariatu Seniora:
„Dzięki tym zajęciom mogłam zobaczyć siebie wśród innych ludzi. Istnieć poprzez robienie czegoś razem, pokazywać się na zewnątrz, czyli innym nie należącym do naszej grupy, jak i zobaczyć, że w grupie funkcjonuję inaczej niż jak jestem sama. Rodzi się radość, zadowolenie niedowierzanie, że aż tyle potrafię”.

Seniorzy sami zorganizowali akcję świąteczną dla mieszkańców
Schroniska dla Bezdomnych Kobiet i Matek z Dziećmi.
Pozyskali sponsorów, przeprowadzili zbiórkę materiałów
papierniczych, zabawek, słodczy i wspólnie świętowali.

Uczestnicy wszystkich warsztatów prosili o kolejną edycję,
wielokrotnie podkreślali jak dużo dali im te działania. Podczas
realizacji projektu zawiązało się wiele przyjaźni, oraz ciepłych
koleżeńskich relacji. Był czas "nauki", był i czas zabawy i rekreacji.

W tym projekcie najważniejsza była integracja i więzi
międzyludzkie. W naszym wieku mniej oczekuje się od życia,
a więcej od siebie. Osoby starsze są pracowite, ambitne, chcą
spełniać się w różnych rolach, żyć aktywnie i dawać siebie innym.
Jesteśmy przekonani, że Akademia Wolontariatu Seniora na dobre
zagościła w naszym mieście i będziemy mogli nadal ją kontynuować
dla naszego dobra i korzyści jakie niesiemy społeczności lokalnej.

Zapraszamy na kolejne edycje Akademii :)

