

**FUNDACJA INNOWACJI PRZEDSIĘBIORCZOŚCI
AKTYWIZACJI I MULTIMEDIÓW**
Realizuje projekt **SENIOR AKTYWNY - SENIOR ZWYCIĘSKI**

W ramach którego można skorzystać z następujących warsztatów:

1. Warsztaty przeciwdziałanie wykluczeniu finansowemu

Szczegółowy zakres tematyczny będzie wynikał z przeprowadzonej diagnozy potrzeb osób rekrutowanych do udziału w warsztatach.

Tematyka warsztatów:

Jak korzystać z usług finansowych

Jak dostosować do siebie ofertę tych instytucji,

Jak nie przepłacać, co można zyskać.

Przeciwdziałanie oszustwom i bezpieczeństwo w finansach.

Celem jest aby starsze osoby nie obawiały się korzystać z m. innymi usług instytucji finansowych, zoptymalizowały koszty z tym związane, zabezpieczyły swoje oszczędności, dostosowały do siebie ofertę kredytową.

Grupa docelowa 9 warsztatów po 4h dla gr. liczących po 10 osób =łącznie 90 osób w wieku 60+

2. Warsztaty Strefa zdrowia i urody 60+

W ramach zajęć przewidziane są wykłady, pokazy i ćwiczenia dotyczące prawidłowych metod wykonywania zabiegów na twarz oraz ciało, z uwzględnieniem ich zdrowotnych właściwości i wpływu na zdrowie.

Słuchaczki dowiedzą się w jaki sposób bezpiecznie i estetycznie wykonać manicure, pedicure, hennę, depilację, pielęgnację twarzy czy ekspresowy makijaż w zaciszu własnego domu. Poznają także nowoczesne zabiegi, których warto szukać w salonach piękności i spa, niezbędne produkty do pielęgnacji oraz najnowsze trendy z branży kosmetycznej.

Grupa docelowa : 2 warsztatów dla 9 gr. po 4 godziny dla 10 osób = 90 osób w wieku 60+

3. Warsztaty "Domowe spa"

Warsztaty mają na celu zapoznanie uczestniczek z możliwościami tworzenia własnego, domowego spa. Tworzenie kosmetyków jest nie tylko okazją do kreatywnego spędzenia czasu, nowych inspiracji, ale jednocześnie pożyteczną formą wykorzystania produktów, które każda z Pań znajdzie w swojej kuchni. Podczas warsztatów wykonane zostaną musujące kule do kąpieli, mydła, pasta cukrowa do depilacji oraz maseczki/balsamy, które działają regenerująco, peelingująco czy ujędrniająco. Uczestniczki w trakcie zajęć będą mogły wykonać kosmetyk, według przepisu oraz własnych upodobań.

Grupa docelowa: 18 grup po 10 osób po 3 godziny

4. Puławy okiem emeryta –wspominkowy projekt filmowy

Starsi mieszkańcy Puław, emeryci ale, również i młodzi ludzie często zadają pytania gdzie można zobaczyć programy i filmy z lat 90 XX wieku. Przedstawiające siebie, sąsiadów, znajomych w lokalnej telewizji - poruszającej nasze małe sprawy, tematy którymi żyło całe miasto tamtej epoki, te twarze dobrze znane, te miejsca i głosy których już nie ma.

W trakcie realizacji projektu zostaną przygotowane i wybrane materiały z zapisanych archiwalnych programów i filmów z lat 90 XX w Puławach.

Zostanie napisany scenariusz oraz zostaną wykonane zdjęcia plenerowe i wywiady. Całości dopełni postprodukcja czyli montaż i udźwiękowienie. Efektem będzie film trwający ok. 52 minuty , który będzie można obejrzeć podczas emisji w Kinie.

Grupa docelowa: W projekcie weźmie udział 20 osób.

5. Warsztaty społeczne

W ramach zadania zostaną wykonane warsztaty z zakresu komunikacji społecznej. Warsztaty umożliwią poznanie wzajemne uczestników, otwarcie na innych, naukę wyrażania emocji, rozwiązywanie konfliktów. Spowodują też nawiązanie relacji co sprzyjać będzie integracji społecznej i lepszemu zrozumieniu siebie i innych w podobnych sytuacjach. Celem warsztatów jest zwiększenie wiedzy i umiejętności uczestników w zakresie używania różnych narzędzi komunikacji, świadomości na temat technik manipulacji oraz wzmocnienia pewności siebie w relacjach społecznych

Tematyka warsztatów: Zajęcia zapoznawcze; Komunikacja interpersonalna; Komunikacja werbalna i niewerbalna; Mowa ciała

Grupa docelowa: 4 gr. po 12 os. - 12h/gr.

6. Warsztaty ze zdrowej Żywności

Tematem warsztatów ze zdrowego odżywiania będą m.in. dobre nawyki i złe nawyki wpływające na zdrowie, jaki wpływ ma na człowieka to co je. Celem warsztatów jest zwiększenie świadomości w zakresie przygotowania zdrowych posiłków wśród osób starszych

Tematyka warsztatów:

- Czynniki kształtujące zdrowie człowieka. Proces zdrowego starzenia się
- Koszty utraty zdrowia i korzyści wynikające z jego poprawy
- Dlaczego warto być aktywnym seniorem-aktywność fizyczna
- Główne czynniki ryzyka wywołujące choroby cywilizacyjne - jak je redukować
- Profilaktyka dla seniora: jakie badania profilaktyczne dla seniora, jak się do nich przygotować
- Edukacja dla serca – profilaktyka chorób układu sercowo-naczyniowego
- Polska polityka senioralna – jak korzystać z przywilejów. Wybrane programy promocji zdrowia dla osób starszych
- Funkcjonowanie ośrodków rekreacyjnych, odnowy biologicznej, centrów SPA, uzdrowisk
- System ochrony zdrowia a senior- czyli jak korzystać z nowości elektronicznych
- Substancje psychoaktywne w życiu seniora

Grupa docelowa: 2 gr. po 12 os. - 12h/gr.

7. Warsztaty informatyczne

W ramach warsztatów uczestnicy zapoznają się z zasadami bezpieczeństwa w sieci i ochrony swoich danych osobowych. Seniorzy uzyskają umiejętności sprawnego poruszania się po Internecie co w dzisiejszych czasach jest nieodzowne. Szczegółowy zakres tematyczny będzie wynikał z przeprowadzonej diagnozy potrzeb osób rekrutowanych do udziału w warsztatach.

Proponowana tematyka zajęć będzie dotyczyła takich zagadnień jak m.in.:

- obsługa systemu Windows,
- program Word - edytor tekstów,
- zrobić zakupy przez internet,
- telewizja w internecie,
- szukanie lekarzy i umawianie wizyt,
- e-kultura,
- komunikatory internetowe, portale społecznościowe,
- E-administracja - załatw formalności.

Grupa docelowa: 3 warsztaty po 4h dla 2gr. liczących po 10os.

8. Warsztaty florystyczne

Cel warsztatów:

Zagospodarowania czasu wolnego po zakończeniu aktywności zawodowej, chęć rozwoju umiejętności i zainteresowań, zwiększenia aktywności w życiu. Zajęcia będą miały cechy edukacji prozdrowotnej.

Proponowana tematyka zajęć będzie dotyczyła takich zagadnień jak m.in.: zapoznanie z technikami i metodami układania bukietów , zajęciach praktyczne

Grupa docelowa: 2 gr. po 12 os. - 12h/gr.

9. Warsztaty rękodzielnicze

Warsztaty będą poświęcone różnym technikom tworzenia dzieł dequpage. Warsztaty mają na celu także rozwój manualnych zdolności seniorów, poprzez działania w zakresie rzemiosła artystycznego (rękodzieło). Twórcze uprawianie sztuki daje człowiekowi wiele radości, poprawia samopoczucie, przynosi odprężenie i rozładowanie napięcie. Celem warsztatów jest m. in. stworzenie okazji do pogłębiania własnych zainteresowań oraz poszerzenie ogólnej wiedzy z zakresu malarstwa. Podczas warsztatów zostaną wykorzystane m.in. takie metody dequpage jak: metoda serwetkowa decupage, metoda spękań jednoskładnikowych, metoda postarzania oraz metoda cieniowania monochromatyczne. Na warsztatach będzie można samodzielnie wykonać np. herbaciarkę, retro kufer, stojak pod telefon, tacę czy listownik.

Grupa docelowa: 5 warsztatów po 6h dla 5gr. liczących po 10os.

W ramach projektu zostaną zorganizowane inicjatywy społeczne zaproponowane przez Uczestników projektu np. wspólne wyjście do kina, lokalna wycieczka, grill lub ognisko.