

**Projekty wyłonione w konkursie**

Nazwa Projektu	Realizator	Opis
<i>Babcie w Locie z Dziadkiem - warsztaty literackie.</i>	Grupa nieformalna Babcie w Locie z Dziadkiem	Rezultatem realizacji Projektu będzie zorganizowanie dwudziestogodzinnego cyklu warsztatów literackich (6 x 3 godz. + 1 x 2 godz.) dla grupy 8-10 łódzkich seniorów 60+, zwanych Babcie w Locie z Dziadkiem. W czasie warsztatów literackich ze specjalistką, dr hab. z PAN-u, seniorzy planują napisać, skorygować i dopracować według wskazówek i zaleceń trenerki kilkadziesiąt (25-30) nowych utworów dla dzieci oraz kilka (8-10) dla dorosłych, by następnie móc je wykorzystywać w kolejnych występach
<i>Bezpieczny Senior</i>	Stowarzyszenie Aktywni.EU	Projekt "Bezpieczny Senior" skierowany jest do mieszkańców Łodzi w wieku 60+ i ma na celu edukację seniorów w obszarze bezpieczeństwa. Realizując projekt chcemy wpajać seniorom zasady postępowania w przypadku popełnienia na nich przestępstwa, zasady jak chronić własne bezpieczeństwo a także uzmysłowić wagę problemu. Poprzez realizację cyklu 3 warsztatów dotyczących: bezpieczeństwa dokumentów i danych, ochrony przed metodami działania złodziei i oszustów (np. metoda "na wnuczka"), bezpieczeństwa finansów (m.in.korzystanie z bankomatów, bankowości internetowej, kart płatniczych) chcemy podnieść świadomość seniorów oraz zapobiec dalszym takim przypadkom. Realizując 2 cykle szkoleniowe zamierzamy nauczyć seniorów praktycznych umiejętności radzenia sobie w sytuacjach dla nich niebezpiecznych.
<i>Aktywnym być-tanecznie żyć</i>	Grupa nieformalna Tańczący Krąg	Dwumiesięczny program aktywności fizycznej dla seniorów mieszkających w Łodzi. Program składa się z zajęć zachęcających do aktywności fizycznej i wykazujących jej znaczenie dla zachowania zdrowia, sprawności i witalności do późnych lat życia wspierając też zaangażowanie w życie społeczne i zawieranie znajomości. Tańcząc wybierzemy się w różne regiony świata, np. na Bałkany. Poznamy też tańce z czterech związanych z Łodzią kręgów kulturowych: tańce polskie, tańce żydowskie, tańce niemieckie, tańce rosyjskie. Zwieńczeniem pracy grupy będzie otwarta impreza pokazowo-integracyjna, podczas której grupa zaprezentuje nabyte umiejętności, ale też poprzez przykład i zaproszenie ludzi do zabawy zachęci innych do aktywności fizycznej.



<i>Dla ciała i dla ducha - zajęcia dla aktywnych senierek</i>	Fundacja Centrum Praw Kobiet oddział w Łodzi	Udział w projekcie doprowadzić ma do aktywizacji kobiet w wieku 60+. Udział w zajęciach ruchowo relaksacyjnych korzystanie wpłynie na samopoczucie, a możliwość podjęcia bezpłatnej nauki angielskiego pomoże nabyć nowe umiejętności przydatne we współczesnym świecie. Podczas realizacji zadania monitorowana będzie liczba uczestniczek (listy obecności). Pod koniec całego cyklu zajęć uczestniczki poproszone zostaną o wypełnienie ankiet zadowolenia z zajęć, w których postawione zostaną także pytania o wpływ uczestnictwa na ich zdrowie, kondycję i samopoczucie.
<i>Twórczy Senior</i>	Stowarzyszenie Kreaktywni	Projekt ma na celu aktywizację osób 60+ zamieszkałych w Łodzi, rozwój umiejętności twórczych, rozwój podejścia ekologicznego.. Integracja grupy docelowej nastąpi poprzez 8 warsztatów manualnych z ponownego wykorzystania różnych materiałów i tworzyw, które z pozoru mogą wydawać się nieużyteczne takich jak: elementy drewna, metalu, papieru, plastiku. Chcemy w ten sposób podnosić świadomość osób starszych na temat kreatywnego recyklingu oraz promować ich pomysłowość. Projekt bierze pod uwagę problemy ekonomiczne seniorów - daje szansę na kreowanie CZEGOŚ z NICZEGO, tworzenie rzeczy przydatnych, estetycznych z pozornych odpadów i niepotrzebnych rzeczy. W ramach naszych działań planujemy również konkurs na najlepszą pracę wykonaną z dostępnych materiałów.
<i>„Ciśnij razem z nami” - integracyjny marsz Nordic Walking dla seniorów młodych duchem</i>	Fundacja Służby Rodzinie "Nadzieja"	W ramach realizowanego zadania "Ciśnij razem z nami" - integracyjny marsz Nordic Walking dla seniorów młodych duchem" Wnioskodawca zamierza propagować aktywność fizyczną (sportowo-rekreacyjną) osób starszych i jednocześnie działać na rzecz integracji wewnątrzpokoleniowej seniorów. Realizowane wydarzenie ma charakter inicjatywy oddolnej, co zostało szerzej opisane w dalszej części składanej oferty.
<i>SOS Sąsiada</i>	Stowarzyszenie Ludzi Aktywnych	Projekt skierowany jest do starszych osób, chcących pomagać innym, osób, które mają potrzebę bycia potrzebnym i mieć kontakt z innymi ludźmi. Osoby te potrzebują informacji (w formie szkoleń) dotyczących zasad wolontariatu, opieki nad osobą starszą, pierwszej pomocy. jednocześnie projekt odpowiada na potrzebę wsparcia osób starszych, które potrzebują pomocy. Projekt obejmuje 2 edycje cyklu warsztatów przygotowujących seniorów do wolontariatu - pracy na rzecz sąsiadów, osób





		<p>z otoczenia, osób potrzebujących pomocy, wsparcia, Cykl warsztatów będzie składał się z 3 tematów, ogółem każda edycja z 5 spotkań. Tematami warsztatów będą: zasady wolontariatu, praca z osobą starszą, podstawy pierwszej pomocy, warsztaty z komunikacji bezpośredniej i z wykorzystaniem technik komunikacji z wykorzystaniem IT - np. kontakt ze służbami medycznymi, wysłanie powiadomienia, zdjęcia, formularza, kontakt z MOPS, policją itp. Przygotowana i dystrybuowana będzie Broszura SOS Sąsiada obejmująca podstawowe info na w/w tematy.</p>
<i>A w sercu ciągle maj... zajęcia sprawnościowe i rozmówki angielskie dla babci, dziadka i wnuczka</i>	Fundacja Fun Farma	<p>Projekt zakłada organizację międzypokoleniowych zajęć integracyjno-edukacyjno-sportowych dla seniorów wraz z wnukami (dzieci klas 1-3). Zorganizowany zostanie kurs języka angielskiego na poziomie podstawowym dla max. 20 seniorów wraz z ich wnukami. Zajęcia będą prowadzone w formie spotkań integracyjnych przy herbacie i słodkim poczęstunku, nauka będzie prowadzona poprzez zabawę i interakcję, kurs będzie obejmował podstawowe rozmówki polsko-angielskie, pozwalające się porozumieć w różnych życiowych sytuacjach. Drugim elementem projektu będzie gimnastyka ogólnousprawniająca dla seniorów wraz z ich wnukami. Zajęcia będą również prowadzone w formie zabawy z elementami integracyjnymi. Zajęcia prowadzone będą równolegle w dwóch grupach po 10 osób dorosłych + dzieci.</p>
<i>Choćbyś miał i ze sto lat filozofuj to jest fakt</i>	Grupa nieformalna Carpe Diem	<p>Celem projektu jest szerzenie idei filozofii oraz biblioterapii wśród osób w wieku senioralnym. Projekt jest kierowany do społeczności seniorów mieszkających na terenie Osiedla Rokicie w Łodzi. Zakładanym rezultatem projektu będzie udział 50 osób w zajęciach filozoficznych i biblioterapeutycznych. Poprzez udział w zajęciach osoby w wieku senioralnym poszerzą swoją wiedzę i wiadomości dotyczące filozofii oraz terapeutycznej roli literatury. Udział w zajęciach przyczyni się do podniesienia aktywności seniorów, wzrostu zainteresowania czynnymi sposobami spędzania czasu wolnego, integracji ze środowiskiem lokalnym. Potwierdzeniem udziału będą listy obecności. Zajęcia zostaną udokumentowane fotografiami. Prace wykonane przez uczestników (rysunku, teksty literackie) zostaną zebrane i przedstawione po zakończeniu projektu na mini-wystawie w Filii nr 11 Biblioteki Rejonowej Łódź - Górna. Informacje o działaniach projektowych będą przekazane do lokalnych mediów oraz udostępnione na profilach społecznościowych biblioteki, Fundacji "Mamy serce" oraz Łódzkiego Koła Polskiego Towarzystwa Biblioterapeutycznego.</p>



„Dziergaj z nami!”	Grupa nieformalna Klub Rękodzieła Artystycznego „Arte”	Projekt "Dziergaj z nami!" ma na celu poszerzenie warsztatu rękodzielniczego członkiń nieformalnej grupy Klub Rękodzieła Artystycznego "Arte" oraz przekazanie posiadanych umiejętności wszystkim zainteresowanym, a przede wszystkim młodzieży. Cykl 6 dwugodzinnych spotkań z osobami zainteresowanymi technikami rękodzielniczymi, spotkania z młodzieżą w szkołach oraz wyjazd członkiń grupy do ośrodka znanego ze swojej twórczości rękodzielniczej przyczyni się do utrzymania aktywności senierek, zachowania i przekazania bogactwa kulturowego regionu łódzkiego. Celem zadania jest utrzymanie i poszerzenie aktywności członkiń grupy nieformalnej "Arte", pozyskanie nowych wzorów i inspiracji do działalności rękodzielniczej oraz przekazanie posiadanych umiejętności, wiedzy i pasji wszystkim zainteresowanym w tym najmłodszemu pokoleniu.
Czas na marzenia	Fundacja „W Człowieku Widzieć Brata”	<ul style="list-style-type: none">* warsztatach jogi śmiechu – unikalnej metody gimnastycznej, która przynosi nieocenione korzyści dla zdrowia. Redukuje stres tak fizyczny, jak i emocjonalny, rozluźnia napięcia w ciele, dotlenia i doenergetyzowuje, wzmacnia system immunologiczny.* warsztatach motywacyjnych - te spotkania pokażą uczestnikom, że są bardzo ważnym ogniwem lokalnej społeczności. Dadzą narzędzia do przekształcenia marzeń w cele do realizacji, a nade wszystko pomogą pokonać barierę własnego wstydu i ograniczenia.* treningu pamięci - będziemy pracować z pamięcią, skojarzeniami, bawić się słowami, a nawet tworzyć własne historie i opowiadania. Gry, ćwiczenia i zadania pamięciowe, językowe, matematyczne, trenujące orientację, umiejętność planowania zaproponowane przez prowadzącego będą miały na celu wspomaganie uwagi, pamięci oraz spostrzegawczości. Stopień trudności oraz tempo pracy będzie dostosowany do możliwości grupy, tak aby każdy pracował bez stresu i w komfortowych dla siebie warunkach.* warsztatach rękodzieła - seniorzy będą mieli możliwość odkrycia lub sprawdzenia swoich manualnych zdolności. To również możliwość oderwania się od codziennych trosk i zaproszenie Seniora do świata sztuki. Sposób na integrację osób samotnych zamieszkujących w okolicy placówki, która weźmie udział w projekcie. Ważnym aspektem warsztatów jest poczucie satysfakcji z samodzielnego wykonania małych form użytkowych (mydełka, świece, decoupage)
Aktywni Seniorzy z Tataraka	Grupa nieformalna Tatarak	W ramach aktywnego spędzenia czasu chcemy pod okiem instruktora uczestniczyć w gimnastyce na sali oraz w ćwiczeniach w wodzie na basenie. Nasza grupa składa się z mieszkańców osiedla Radogoszcz-Wschód, regularnie się ze sobą spotykających od 8 lat w ramach Koła Tatarak. Przez



		udział w zaplanowanych zajęciach podniesie się nasza kondycja fizyczna, zmniejszą ból kręgosłupa i mięśni. Aktywnie, wspólnie spędzony czas, będzie także mobilizować pozostałych seniorów z naszego osiedla nie należących jeszcze do grupy.
<i>Teatru nam się zachciało</i>	Grupa nieformalna Od Sta	Projektem Jest widowisko teatralne, mówiące o spotkaniu 10-cio osobowej grupy przyjaciół na urodzinach u ich młodszej koleżanki. Ludziom tym, w starszym wieku przydarzyła się możliwość zagrania na deskach scenicznych i to ich połączyło. Na urodzinach opowiadają różne zabawne historie, które im się przydarzyły w związku z tym .W ramach urodzinowej niespodzianki zaprosili na imprezę trzyosobową grupę uczniów ze Studia Piosenki, działającego przy szkole muzycznej Casio.
<i>Jesienne aktywności seniorów z Fundacji II Łódzkiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku</i>	Fundacja II Łódzkiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku	W ramach zadania publicznego planujemy zwiększenie dostępu do oferty edukacyjno-rekreacyjnej dla 120 seniorów (mieszkańców Łodzi w wieku 60+) w okresie październik-listopad 2017r. W ofercie planujemy: - wykłady i warsztaty z zakresu (gerontologii, psychologii, medycyny, rehabilitacji) - zajęcia z informatyki (internetowe składanie wniosków do administracji państwowej, internetowa obsługa kont bankowych, poczta elektroniczna, zakupy przez Internet, strony administracji państwowej) - zajęcia rekreacyjne (aquaaerobic, nordic walking, zajęcia taneczne) - warsztaty artystyczne (plastyka, rękodzieło). Zajęcia prowadzone będą pod okiem wykwalifikowanych instruktorów oraz wykładowców, współpracujących z naszym Uniwersytetem. Do skorzystania z oferty zajęć realizowanych w ramach projektu, chcemy zachęcić osoby, które wcześniej z różnych względów (między innymi finansowych) nie mogły pozwolić sobie na korzystanie z oferty naszej placówki lub korzystały tylko z jednego rodzaju zajęcia.
<i>Bogatsza o jutro</i>	Stowarzyszenie Działań Twórczych ArtGrawitacje	Nasz projekt skierowany jest do grupy seniorów z osiedla Pojezierska w Łodzi. Chcemy zorganizować dla nich warsztaty florystyczne i plastyczne, zielarstwo oraz zajęcia z samoobrony w celu aktywizacji dotychczas praktycznie martwego pod tym kątem osiedla w Łodzi. Chcemy pokazać, że wiek nie ma znaczenia i że zawsze możemy zacząć coś od nowa i zrobić coś dla siebie, znajdując w sobie pasję, dającą radość życia. W projekt zaangażujemy bezpośrednio 4 seniorów jako edukatorów oraz co najmniej 30 seniorów jako uczestników.



Warsztaty aktywizacyjne dla seniorów - Klub Seniora Konstytucyjna	Grupa nieformalna Klub Seniora Konstytucyjna	Klub seniora KONSTYTUCYJNA potrzebuje zmian dotychczasowych form naszych działań, obserwuje potrzeby komunikacji z osobami starszymi w nowej innowacyjnej formule m.in. poprzez promowanie wolontariatu i samopomocy sąsiedzkiej w osiedlu i w jego okolicach, gdzie jest zauważalna przewaga osób starszych. Stosując zasadę uczenia się przez całe życie, chcemy aby nasze myślenie mogło być faktem. Takie możliwości da nam niewątpliwie realizacja zgłoszonego projektu.
„W zdrowym ciele, zdrowy duch”	Grupa nieformalna Seniorka w Harmonii	„W zdrowym ciele, zdrowy duch” to cykl warsztatów dla Kobiety w wieku 60+, które chcą zadbać o siebie w sposób holistyczny. Proponujemy cykl warsztatów, które będą poświęcone Paniom, dla których ważne jest jak najdłuższe zachowanie zdrowia zarówno od strony ducha, jak i ciała. W ramach projektu przeprowadzimy dwa warsztaty dla Seniorek. Tematem pierwszego warsztatu będzie zdrowie emocjonalne - czyli jak zachować optymizm, pogodę ducha, jak radzić sobie z emocjami i sytuacjami trudnymi. Drugi warsztat poświęcony będzie zagadnieniom zdrowego ciała. Skoncentrujemy się na zdrowym sposobie odżywiania oraz aktywności fizycznej. Warsztaty poprowadzone zostaną metodami coachingowymi, z aktywnym zaangażowaniem uczestniczek.
Wystarczy chcieć	Stowarzyszenie Akademia Mądrego Życia	W ramach projektu chcemy zorganizować cykl różnorodnych zajęć dla seniorów obejmujących zajęcia ruchowe, artystyczne, rozwojowe i związane z wykorzystaniem nowych technologii. - 7 rytuałów tybetańskich (ćwiczenia przypominające jogę), joga śmiechu - warsztaty z cyklu "odkryj wewnętrznego artystę" - warsztaty rozwoju osobistego na wybrane tematy (asertywność, skuteczna komunikacja, radzenie sobie z konfliktami itp.) - wspólne gotowanie, pieczenie i dzielenie się przepisami - wieczorki z karaoke i tańcem grupowym - podstawy obsługi komputera (programy użytkowe przydatne w komunikacji i codziennym życiu)