

**"Koncepcja rozwoju i promowania postaw
obywatelskich oraz dialogu między seniorami z
Polski i Ukrainy w grupach osób po 60 roku życia
w gminie Gościeradów"**



10.12.2025 roku



SPIS TREŚCI:

1. Wstęp	
- Charakterystyka grupy seniorów w gminie Gościeradów	4
- Jak tworzone były koncepcje – założenia początkowe	5
2. Próba definicji.....	7
3. Seniorzy w edukacji obywatelskiej i partycypacyjnej.....	9
4. Cele koncepcji	
- Co chcemy, co możemy	12
- Pomysł na wdrożenie koncepcji – program edukacyjny „W moim ogródecku”	14



Niniejsza koncepcja powstała w wyniku pracy grupy roboczej seniorów z gminy Gościeradów w okresie 01.05- 10.12.2025 roku.

Grupa robocza współpracowała z grupami roboczymi z gminy Konopnica, Kazimierz Dolny oraz seniorami pochodzenia ukraińskiego mieszkającymi w Lublinie więc część elementów opracowanych zostało w odniesieniu wszystkich grup wspólnie. Program edukacyjny powstał wspólnie w czasie spotkań na Polsko- Ukraińskiego Forum Współpracy Senioralnej oraz w trakcie konsultacji online i bezpośrednich.

WSTĘP:

Charakterystyka grupy seniorów w gminie Gościeradów

Zgodnie z danymi Ośrodka Pomocy Społecznej w Gościeradowie gminę tę zamieszkuje 7 118 mieszkańców z czego 1 315 to osoby w wieku senioralnym (65+), w tym 752K i 563 M. Znaczny odsetek seniorów w populacji Gminy wymaga szczególnej ochrony tej kategorii osób oraz wzmożonego ich wsparcia w środowisku. Znaczna część seniorów mieszka i gospodaruje samotnie. Kontakty z rodzinami, nawet jeśli są zachowane, nie zawsze stanowią formę opieki i wsparcia. Część mieszkańców zdana jest tylko na pomoc instytucji pomocy społecznej, sąsiadów lub tylko na siebie, co znacznie obniża poczucie bezpieczeństwa i komfort życia. Aby zagwarantować seniorom godną starość, bezpieczną i troskliwą opiekę gmina podejmuje wiele przedsięwzięć lokalnych jednak nie wszystkie te działania wypełniają oczekiwania seniorów.

Z przeprowadzonego w ramach niniejszego projektu badania potrzeb społecznych seniorów wynika, iż zauważalne przez nich deficyty występują w strefach takich jak:

- ochrona zdrowia w ramach NFZ- profilaktyka, edukacja zdrowotna, dostępu do opieki zdrowotnej, specjalistów, rehabilitacji
- propagowanie zdrowego trybu życia (np. aktywność fizyczna, zasady zdrowego żywienia)
- możliwość rozwijania zainteresowań
- relacje międzyludzkie (integracja międzypokoleniowa i radzenie sobie z samotnością)
- uczestnictwo seniorów w życiu publicznym i politycznym

Seniorzy najczęściej spędzają wolny czas przed telewizorem lub z książką. Chcieliby mieć więcej możliwości spotkań ze znajomymi i uczestnictwa w wydarzeniach kulturalnych na terenie gminy lub z łatwą możliwością dojazdu (niedaleka odległość, pomoc w transporcie).

70% badanych chciałaby brać udział w wycieczkach krajoznawczych, warsztatach zarówno tematycznych jak i psychologicznych i dotyczących aktywności obywatelskiej.

Do najważniejszych barier w aktywności społecznej należą:

- stan zdrowia (wskazuje tę barierę 75% badanych)
- brak środków finansowych (wskazuje tę barierę 65% badanych)

- brak możliwości transportowych (wskazuje tę barierę 82% badanych)

Seniorzy najchętniej skorzystaliby z bezpłatnych zajęć warsztatowych i służących rozwijaniu zainteresowań (np. rękodzieło i DIY) (65% badanych deklaruowało chęć udziału)

Ważne w kontekście niniejszego opracowanego przez nas dokumentu jest to, że aż 73% seniorów deklaruje chęć udziału w działalności na rzecz swojej społeczności lokalnej

Jak tworzone były koncepcje – założenia początkowe

Realizując od początku kwietnia bieżącego roku projekt „Piosenka przekracza granice -rozwój dialogu obywatelskiego seniorów z Polski i Ukrainy” pracowaliśmy między innymi nad stworzeniem koncepcji rozwoju i promowania postaw obywatelskich w grupach osób po 60 roku życia w czterech gminach, w których projekt był realizowany. Ważnym aspektem rozwijania postaw obywatelskich było prowadzenie dialogu między przedstawicielami dwóch narodów tj. Polaków i Ukraińców.

Przygotowując się do pracy przeanalizowaliśmy wspólnie z seniorami różne aspekty:

- 1) Czym różnią się między sobą wszystkie cztery grupy pracujące z mentorami w ramach projektu – w tym celu poznaliśmy specyfikę każdej ze społeczności, odwiedziliśmy je i mieliśmy okazję zapoznać się z lokalnym charakterem.
- 2) Co łączy nasze gminy i ich mieszkańców w wieku 60+ - Okazuje się, że łączy bardzo wiele. Przede wszystkim są to wspólne zainteresowania, chęć działania dla swojego środowiska, aktywność, otwartość na innych
- 3) Dlaczego osoby starsze powinny same podejmować aktywność obywatelską i partycypacyjną?
- 4) Czy postawy obywatelskie są istotne dla rozwoju osobistego osób w wieku senioralnym, rozwoju ich społeczności lokalnej oraz rozwoju kraju?
- 5) Jakie działania z zakresu rozwijania postaw obywatelskich realizowane są obecnie i jakie planowane są do realizacji w każdej z gmin indywidualnie?
- 6) Jakie pomysły zostały zaproponowane przez samych seniorów a jakie pomysły przyszły nam do głowy w wyniku obserwacji wspólnych działań?
- 7) Kto (osoby, organizacje) może pomóc osobom w wieku 60 + w rozwijaniu aktywności obywatelskiej i partycypacyjnej
- 8) Czy możliwe jest współdziałanie między uchodźcami z Ukrainy i Polakami, których co prawda wiele dzieli i między którymi występują bariery językowe ale

łączą wspólne zainteresowania i chęć prowadzenia aktywności społecznej i obywatelskiej.

Na powyższe pytania staraliśmy się odpowiedzieć w czasie wszystkich zajęć projektowych, spotkań, nieformalnych rozmów, wywiadów oraz ankiet.

Opracowując koncepcje, kierowaliśmy się czterema zasadami uczenia się dorosłych Malcolma Knowlesa:

1. Dorośli powinni mieć wpływ na planowanie i ocenę swojej edukacji - w tym także edukacji obywatelskiej
2. Podstawę działań edukacyjnych stanowić powinno doświadczenie – dzielimy się tym w czym jesteśmy mocni, co stanowi naszą siłę i czym możemy i chcemy podzielić się z innymi
3. Dorośli są bardziej zainteresowani uczeniem się tego co ma bezpośredni wpływ na ich pracę i życie osobiste – pokazujemy zatem korzyści z aktywności obywatelskiej i partycypacyjnej w przełożeniu na bliskie Państwu sprawy.
4. Kształcenie dorosłych powinno być skoncentrowane na rozwiązywaniu problemów a nie na przekazywaniu wiedzy

Wracając do punktu 3 to co robimy jako seniorzy dla naszych społeczności lokalnych to właśnie w wielu przypadkach aktywność obywatelska i partycypacyjna. Jako przykłady można wymienić: występy na lokalnych uroczystościach czy świętach – niedawno gdy spotkaliśmy się w Konopnicy rozmawialiśmy np. o patriotycznym śpiewaniu w społeczności lokalnej, przygotowywanie wieńców dożynkowych, aktywny udział w życiu gminy/ miejscowości poprzez uczestnictwo w akcjach pomocy potrzebującym (np. zbiórka upominków dla dzieci z Domu Dziecka w Ukrainie lub zbiórka środków na zakup rękawic dla żołnierzy na froncie), działalność w organizacjach lokalnych itp. wiele wiele innych.

2. PRÓBA DEFINICJI

Czy nasze rozumienie aktywności obywatelskiej i partycypacyjnej jest właściwe?!

Głęboko w istotę problemu sięgnął F. Fukuyama (2015), który stwierdził, iż wielkość kapitału społecznego i poziomu społecznego zaufania wpływają bardzo silnie na poziom odpowiedzialności obywatelskiej, która determinuje gotowość do kreowania i przystępowania do inicjatyw obywatelskich, czyli aktywności obywatelskiej.

W praktyce zatem, budowa kapitału społecznego i zwiększanie poziomu zaufania społecznego są działaniem na rzecz rozwoju aktywności obywatelskiej. Niestety, **mechanizmy konsultacji nie są zwykle dobrze oceniane, co prowadzi często do konfliktów lub zniechęcenia obywateli**. Jednak jest to tylko jedna, zapewne ważna, ale nie główna, przyczyna stosunkowo niskiego poziomu kapitału społecznego. Dużo większe znaczenie ma odpowiedź na pytanie, czy obywatele wierzą, że politycy partii, tych czy innych, kierują się poczuciem działania dla dobra wspólnego oraz wiedzą jak to dobro definiują i do jakich wartości się odwołują; jak traktują swoją obecność na scenie politycznej i czy są godni obdarzenia ich zaufaniem (wiarygodni i kompetentni).

Coraz częściej wskazuje się, że aktywność obywatelska nie ma odniesienia tylko do relacji obywatel-państwo, ale także do relacji jednostka-grupa/wspólnota (A. Ross, 2012).

Próba syntezy wcześniejszych koncepcji dotyczących aktywności obywatelskiej doprowadziła do wyróżnienia następujących jej składowych (Kennedy, 2006):

(1) typowo polityczną („tradycyjną”) – zaangażowanie w wyborach, przynależność partyjna, funkcjonowanie w urzędach publicznych;

(2) wolontariat w akcjach/ruchach społecznych („czysta”) – współpraca z działającymi we wspólnotach instytucjami/organizacjami zajmującymi się różnorodną opieką, udział w zbiórkach pieniędzy na cele charytatywne;

(3) dążenie do zmian w sferze społecznej („walcząca”) - aktywność polityczna i społeczna, np. okupacje, graffiti, demonstracje, różne formy nieposłuszeństwa, nawet wykraczające poza dozwolone prawem środki;

(4) przedsiębiorcza („ekonomiczna”) – dla indywidualistów, angażujących się we własne działania, najczęściej o charakterze gospodarczym (prowadzenie szkół, ośrodków świadczeń zdrowotnych, ...).

Spośród licznych określeń przedmiotu edukacji obywatelskiej, najbardziej trafną wydaje się następująca (Lange, 2008): *Edukacja obywatelska poszukuje metody, by umożliwić szkolonym rozpoznawanie realiów socjo-politycznych oraz ich ocenianie i wpływanie na nie. Ma ukształtować socjo-polityczną świadomość, by doprowadzić do jak najpełniejszego rozwoju autonomii i politycznej dojrzałości.*

Na kompetencje obywatelskie składają się:

- potencjał obywatelski (wiedza, umiejętności, wartości, na których opiera się motywacja do działania);
- zachowanie obywatelskie (aktualna partycypacja w środowiskach funkcjonowania);

3. SENIORZY W EDUKACJI OBYWATELSKIEJ I PARTYCYPACYJNEJ

Jak w procesie edukacji obywatelskiej oraz partycypacyjnej mogą uczestniczyć osoby w wieku 60+?

Zgodnie z danymi Banku Światowego (Live expectancy at birth, 2023), w roku 1700 średnia długość życia ludzkiego wynosiła 35 lat, w roku 1900 – 46 lat, w roku 2011 – 72 lata. W roku 1900 tylko 13% osób w wieku 65 lat dożywało 85 roku życia. Współcześnie już połowa populacji 65-latków dożywa tego wieku.

Żyjemy zatem coraz dłużej i coraz dłużej jesteśmy aktywni w naszym środowisku życia. Około roku 2050, w krajach wysoko rozwiniętych, liczba osób w wieku 60+ po raz pierwszy w dziejach przewyższy liczbę dzieci i młodzieży do lat 15 (World Population Policies 2009, 2010). Ludzkość, w całej swojej historii, nie miała do czynienia z takim zjawiskiem.

Istotnym w pomyślnym starzeniu się jest: dobry stan zdrowia, dobra kondycja psychiczna i fizyczna, zachowana samodzielność funkcjonalna, dogodne warunki bytowe, sprzyjające czynniki środowiskowe, dobre relacje rodzinne, mocna sieć wsparcia społecznego, a także dobre wykształcenie jednostki, prawidłowe nawyki, zachowana aktywność życiowa i społeczna, poczucie szczęścia, zadowolenie i satysfakcja z życia, pozytywny bilans życia. Osiągnięcie stanu pomyślnego starzenia się naszej społeczności jest możliwe poprzez stworzenie warunków umożliwiających rozwijanie i utrwalanie: aktywności psychicznej, fizycznej i społecznej seniorów.

Według danych z Diagnozy społecznej 2023, jakkolwiek formę sportu, czy ćwiczeń fizycznych, uprawia aktywnie dwóch na dziesięciu seniorów, o ponad połowę mniej niż w młodszej populacji. Aktywność fizyczna seniorów wraz z wiekiem maleje. Największą popularnością wśród seniorów cieszą się: jazda na rowerze (w zależności od wieku 43-70% populacji), bieganie (jogging), nordic-walking (w zależności od wieku od 14, do 21 % seniorów) i pływanie + aqua aerobics (w zależności od wieku od 12 do 21% populacji). Osoby starsze, w szczególności kobiety, co oczywiste, znajdują się w gorszej sytuacji zdrowotnej, w stosunku do całej populacji kraju. W praktyce każda kobieta powyżej 80 r.ż odczuwa dolegliwości utrudniające samodzielne poruszanie się i przemieszczanie, a także wykonywanie samodzielnych czynności. Podniesienie aktywności fizycznej seniorów oraz stworzenie systemu wczesnej rehabilitacji zapobiega powstawaniu i pogłębianiu się niepełnosprawności wśród osób w wieku poprodukcyjnym. Zachowanie dobrej sprawności fizycznej przez osoby starsze oddala konieczność organizowania usług społecznych i socjalnych, co powinna uwzględniać lokalna polityka społeczna, z drugiej strony wczesna interwencja i pomoc w

zorganizowaniu pomocy nieformalnej jest często najskuteczniejszą formą wsparcia i przeciwdziałania społecznemu wykluczeniu osób z w/w przedziału wiekowego.

Zaangażowanie w działalność społeczną jest jedną z form aktywności osoby starszej. Trudno jednak oczekiwać, że seniorzy będą preferować aktywność na rzecz społeczności lokalnej względem innych form aktywności np. działań na rzecz własnej rodziny. Społeczna aktywność nieformalna realizowana na rzecz bliższej, czy dalszej rodziny, znajomych sąsiadów, współpracowników wzmacnia pozycję seniora. Wielu seniorów wykazuje aktywność na polu religijnym, uczestnicząc w działaniach organizacji religijnych, organizując akcje charytatywne, wspomagając wolontariat. Skala tego typu aktywności nie jest jednak znacząca. Formalny udział seniorów, podobnie jak osób młodszych w organizacjach pozarządowych kształtuje się na niskim poziomie – po 15,7%. Ważniejszym od samej przynależności jest faktyczne uczestnictwo w działaniach takich organizacji. Największy odsetek seniorów działa w organizacjach religijnych, a najmniejszy w organizacjach ekologicznych i w grupach samopomocowych/ośrodkach wsparcia. Istotnym elementem warunkującym formalną aktywność społeczną seniorów jest wykształcenie. W grupie seniorów, w działaniach co najmniej 1 organizacji, aktywny udział bierze blisko 21% osób z wyższym wykształceniem i tylko 4% z wykształceniem podstawowym.

Uogólniając, podstawową barierą dla aktywności społecznej i obywatelskiej seniorów jest niski poziom kapitału społecznego, głównie niski poziom zaufania do ludzi i instytucji publicznych. Jest to też obawa przed krytyką ze strony innych, którzy nie angażują się w aktywności poza domem i negatywnie oceniają aktywność obywatelską innych osób.

Zjawiska demograficzne (w pierwszej kolejności) pokazują, że wydłuża się ludzkie życie, żyjemy dłużej w starości, przy czym ta ostatnia zaczyna dotyczyć coraz częściej ludzi lepiej wykształconych, zdrowych, z rozbudzonymi aspiracjami i pomysłami na życie. W zderzeniu z tą grupą, ciągle jeszcze zbyt często, pozostaje szeroko rozumiane społeczeństwo, czy raczej społeczność lokalna, która właściwie nie ma wiele do zaoferowania osobom starszym, bo te formy aktywności, które realizuje, dyktowane są częściej nawykowym myśleniem o staruszkach niż znajomością rzeczy i diagnozą rzeczywistości społecznej. Liczne badania potwierdzają to, że populacja ludzi starszych ulega ciągłym zmianom, że jest coraz bardziej sprawna, nie można jednak zapominać o tym, że obok tych sprawnych osób żyją także ci mniej sprawni, wymagający pomocy ze strony środowiska, a istniejące liczne czynniki ryzyka uzależniające osoby starsze od opiekunów czynią ich głównym podmiotem działań w zakresie lokalnej polityki społecznej. Wydaje się więc, że w kształceniu gerontologicznym, po uwzględnieniu zmian, o których wcześniej była mowa, należy

wyznaczyć zasadnicze kierunki nauczania i kształcenia gerontologicznego. Wydaje się, że powinno ono być kształceniem do opieki nad chorym człowiekiem starym i życzliwego wspomagania rodziny w tej opiece. Kształceniem do aktywności wszystkich tych osób starszych, które chcą się realizować na płaszczyznach pozarodzinnych. Kształceniem do aktywizacji seniorów i ich obecności w środowisku lokalnym, nie tylko jako pełnoprawnych uczestników lokalnych form działania, ale także jako kreatorów tych zmian. Wreszcie kształceniem do wolnych wyborów samych seniorów jako głównych kreatorów swojego życia i miejsca w rodzinie i społeczeństwie. Dążąc do uszczegółowienia tych kierunków, przy uwzględnieniu podstawowej tendencji takiej oto, że populacja osób starszych ciągle jest i będzie grupą wewnątrznie zróżnicowaną. Co więcej, nadal charakteryzować się będzie dużą dynamiką zmian, wydaje się, że słuszne będzie zmierzać do:

1.Kształcenia ku opiece nad człowiekiem starszym, zwłaszcza we wszystkich trudnych i granicznych momentach jego życia, jak choroba i śmierć kogoś bliskiego.

2.Kształcenia ku aktywności społecznej, obywatelskiej i poszukiwaniu partnerów w środowisku lokalnym do jej realizacji, zarówno w wymiarze przedmiotowym — gdzie osoby starsze są biorcami działań społecznych, jak w wymiarze podmiotowym — gdzie seniorzy są głównymi realizatorów.

4. CELE KONCEPCJI

Co chcemy/ możemy zrobić

Mając na uwadze powyższe definicje, argumenty, przeszkody i cel koncepcji wyznaczyliśmy najważniejsze zadania planowane do osiągnięcia w ramach realizacji opracowanych koncepcji.

„Rozwój i promowanie postaw obywatelskich w grupach osób po 60 roku życia w gminie Gościeradów oraz rozwój dialogu obywatelskiego z innymi grupami senioralnymi w tym z seniorami pochodzenia ukraińskiego mieszkającymi w województwie lubelskim”

Cel ten może zostać zrealizowany przez następujące zadania:

1. Inicjowanie i poszerzenie dotychczas prowadzonych działań samopomocowych z udziałem seniorów (szczególnie w obrębie najbliższego środowiska zamieszkania).

W ramach tego zadania mogą to być akcje pomocy sąsiedzkiej, akcje charytatywne na rzecz osób z naszej społeczności lokalnej

2. Rozwój form pośrednich pomiędzy pomocą środowiskową a stacjonarną (domy dziennego pobytu, kluby seniora, świetlice, Uniwersytet Trzeciego Wieku itp.)

Tu mówimy o wspieraniu rozwoju miejsc zrzeszających seniorów i w obydwu gminach działania na tym polu są bardzo zaawansowane.

3. Likwidowanie barier architektonicznych w środowisku lokalnym seniora - dostępność do instytucji publicznych

Rola samych seniorów w interweniowaniu, zwracaniu uwagi władz na istniejące utrudnienia, mówienie o swoich potrzebach.

4. Działania edukacyjne w zakresie nabywania kompetencji koniecznych do kontaktów z osobami starszymi w rodzinie (wyposażenie członków rodziny w

podstawową wiedzę szczególnie jeśli chodzi o usługi pielęgnacyjne) jak również uwrażliwienie rodzin na potrzeby i oczekiwania seniorów

Warto byłoby podejmować próby międzypokoleniowych spotkań, warsztatów, szkoleń. Edukatorami w części zajęć powinni być sami seniorzy, którzy poprzez działania międzypokoleniowe i mówienie głośno o swoich potrzebach mogą dotrzeć do osób młodszych

5. Zwiększenie seniorom dostępu do usług publicznych, dóbr kultury, imprez sportowych oraz oferty przedsiębiorców.

Możemy to zrobić poprzez pokazanie co sami seniorzy mają do zaoferowania oraz jakie są ich potrzeby w tym zakresie. Jako przykład wyjścia w stronę przedsiębiorców podać warto współpracę w ramach naszego projektu z Hotelem „Korona” w Konopnicy. Dzięki naszej imprezie osoby zarządzające hotelem poznały specyfikę grup osób 60+, zobaczyły jak wspaniale i aktywnie uczestnicy korzystają z możliwości wspólnego spędzania czasu i zabawy. Pojawił się zatem bodziec do być może stworzenia oferty dla innych grup senioralnych w przystępnych cenach.

6. Organizowanie ogólnodostępnych imprez masowych sportowych i kulturalnych, umożliwiających seniorom aktywny wypoczynek i rozwijanie swoich pasji.

Dobrym pomysłem jest inicjowanie spotkań, wspólnych imprez, wyjazdy nawet w najbliższej okolicy. Takie spotkania odbywały się w ramach naszego projektu. Uczestnicy mają zamiar je kontynuować z własnej inicjatywy dla wszystkich zainteresowanych seniorów.

7. Nawiązywanie współpracy międzygminnej z innymi aktywnymi i świadomymi grupami osób w wieku 60+.

Bardzo cenne jest to co udało nam się zbudować w naszym projekcie. Poznali się ze sobą aktywni obywatele z trzech gmin, którzy chcą robić coś dla siebie i innych. Warto byłoby aby rozpoczęta współpraca była kontynuowana.

Realizacja zadań odbywać się może w oparciu o: - środki własne - środki Unii Europejskiej - budżet państwa, - fundusze celowe, - programy regionalne np.: samorządu wojewódzkiego.

Kluczowe w opracowanych koncepcjach jest uświadomienie osobom w wieku 60+, że korzyści jakie zyskujemy dając coś innym od siebie są bezcenne i wraca do nas w dwójnasób.

Pomysły na wdrożenie koncepcji:

Autorski program

Tematyka zajęć nawiązuje do codziennego życia uczestników. Motywem przewodnim jest zakładanie i pielęgnowanie niewielkiego przydomowego ogródka i wykorzystanie ogródka do rozwijania patriotyzmu lokalnego, produktów lokalnych do promocji swojej gminy i miejscowości wśród młodszych pokoleń. Wszyscy organizatorzy warsztatów mieszkają na wsi. Tematyka uprawy ogródków jest im znana z codziennego życia. Do części warsztatów tj. czterech pierwszych warsztatów zaproszeni będą seniorzy pochodzenia ukraińskiego, którzy nie mają własnych domów i stracili to co było dla nich tak cenne tj. domy, dache i ogródki, które mogli pielęgnować. Możliwość włączenia ich w część zajęć pozwoli na lepszą integrację obydwu grup poprzez wspólne działania i współpracę.

Uczestnikami mają być: młodzi ludzie z terenu gminy (w tym dzieci i młodzież pochodzenia ukraińskiego mieszkające na terenie gminy Gościeradów), osoby zainteresowane tematyką ogrodnictwa i promowania postaw obywatelskich z innych gmin i miejscowości.

Opracowując program, kierowano się wspomnianymi czterema zasadami uczenia się dorosłych Malcolma Knowlesa:

1. Dorośli powinni mieć wpływ na planowanie i ocenę swojej edukacji
2. Podstawę działań edukacyjnych stanowić powinno doświadczenie
3. Dorośli są bardziej zainteresowani uczeniem się tego co ma bezpośredni wpływ na ich pracę i życie osobiste
4. Kształcenie dorosłych powinno być skoncentrowane na rozwiązywaniu problemów a nie na przekazywaniu wiedzy (Knowles, 2009)

Ze względu na specyfikę grupy i harmonogram proponowane prowadzenie zajęć 1 raz w tygodniu po 90 minut. Opracowano program na 12 spotkań prowadzonych przez seniorów regularnie.

Efektem końcowym warsztatów będzie zebranie wyników pracy uczestników w formie prezentacji. Prezentacja przedstawiona zostanie publicznie np. na spotkaniach klubów seniora, gminnych czy powiatowych wydarzeniach edukacyjno-kulturalnych etc. Seniorzy zachęcą inne grupy do realizacji podobnych inicjatyw.

„W MOIM OGRÓDECKU ”

Zakres tematyczny programu:

1. Podstawowe zasady zakładania ogródka – zbiór porad dla mieszkańca
2. Projektujemy przydomowy ogródek
3. Moje ulubione rośliny – wprowadzenie
do warsztatów kulinarnych
4. Moje ulubione rośliny – warsztaty kulinarne
5. Przyroda w niebezpieczeństwie
6. Moje ulubione rośliny – warsztat zielarski
7. Moje ulubione rośliny – tworzenie zielnika cz. 1.
8. Moje ulubione rośliny – tworzenie zielnika cz. 2
9. Czas zbiorów – warsztat z przetworami
10. Aktywny relaks na łonie natury
11. Ogród edukacyjny – zajęcia terenowe w ogrodzie botanicznym
12. Moja przygoda z ogrodem – zajęcia podsumowujące

Zajęcia I.	Cele:
Podstawowe zasady zakładania ogródka – zbiór porad dla mieszkańca (90 minut)	- Wzmocnienie wiary we własne możliwości i poczucie własnej wartości - Rozwijanie umiejętności planowania i logicznego myślenia - Promowanie kultury wiejskiej

Planowane działania: - Ćwiczenie integracyjne z elementami logorytmiki w rytm piosenki „W moim ogródecku” – wykonywanie ćwiczenia na kształtowanie poczucia metrum polegające na zaznaczeniu akcentu przez tupnięcie nogą (15 minut) - Swobodna rozmowa na temat zalet posiadania ogrodu połączona z wykonywaniem notatek na tablicy przez kolejne osoby z grupy (30 minut) - Praca w grupie 4 osobowej polegająca na rozwiązywaniu rebusów o tematyce związanej z ogrodem i zapisywanie odpowiedzi (15 minut) - Praca indywidualna polegająca na uzupełnianiu tekstu o ogrodzie brakującymi słowami przedstawionymi na obrazkach. (15 minut) - Podsumowanie zajęć – zapisanie indywidualnie 1 porady dla osoby z miasta chcącej założyć własny ogródek i przeczytanie jej na forum grupy (15 minut)	Wykorzystywane materiały: - Nagranie audio piosenki „W moim ogródecku” zespołu Rokiczanka - Flipchart, pisaki - Karta pracy - Karta pracy - Kartka i długopis
---	--

Zajęcia II. Projektujemy przydomowy ogródek (90 minut)	Cele: - Nabycie umiejętności wykonywania analizy SWOT - Rozwijanie umiejętności rozumowania matematycznego - Ćwiczenia w orientacji na planie ogrodu
Planowane działania: - Dokonanie analizy SWOT „Własny ogródek przydomowy” – praca wspólna moderowana przez prowadzącego połączona z zapisywaniem na tablicy mocnych i słabych stron; szans i zagrożeń przez poszczególnych uczestników (45 minut) - Projektowanie własnego ogródka – praca indywidualna na planie ogrodu w formie papierowej polegająca na zaznaczeniu rozrysowaniu planowanych upraw, powierzchni, roślin etc. (30 minut) - Podsumowanie zajęć – prezentacja efektów poszczególnych prac (15 minut)	Wykorzystywane materiały: - flipchart, flamastry - schematyczne plany ogrodu, flamastry, kredki

Zajęcia III.	Cele: - Rozwijanie umiejętności pracy grupie - Integracja społeczna
---------------------	---

Moje ulubione rośliny – wprowadzenie do warsztatów kulinarnych (90 minut)	- Podnoszenie poziomu świadomości na temat zdrowego żywienia i znaczenia warzyw w diecie
Planowane działania: - Ćwiczenie integracyjne z elementami logorytmiki w rytm piosenki „W moim ogródecku” – wykonywanie ćwiczeń na kształtowanie poczucia rytmu polegające na wygrywaniu rytmu na własnoręcznie wykonanych instrumentach z roślin np. słoiki z ziarenkami fasoli, patyki etc. (10 minut) - Omówienie „nowej piramidy żywieniowej” – dyskusja w grupie (20 minut) - Analiza przepisów i ich składników roślinnych – praca w formie quizu grupowego (30 minut) - Opracowanie przepisu na potrawy wegetariańskie/ wegańskie z roślin dostępnych w polskich ogrodach – praca w grupach 3-4 osobowych (30 minut) - Praca domowa – przygotowanie i zasuszenie roślin w celu wykonania zielnika	Wykorzystywane materiały: Nagranie audio piosenki „W moim ogródecku” zespołu Rokiczanka, własnoręcznie wykonane „roślinne instrumenty muzyczne” - Schemat nowej piramidy żywieniowej - Przepisy kuchni wegańskiej i wegetariańskiej - Kartki, pisaki

	- świeże rośliny
--	------------------

Zajęcia IV. Moje ulubione rośliny – Warsztaty kulinarne (90 minut)	Cele: - Rozwijanie umiejętności pracy grupie - Integracja społeczna - Podnoszenie poziomu świadomości na temat zdrowego żywienia i znaczenia warzyw w diecie
Planowane działania: - Wykonanie w grupach potraw według zapisanych na wcześniejszych zajęciach przepisów (60 minut) - Degustacja i wymienianie się przepisami pomiędzy grupami (30 minut)	Wykorzystywane materiały: - Przyniesione przez uczestników składniki i naczynia kuchenne - Kartki, pisaki

Zajęcia V. Przyroda w niebezpieczeństwie	- Nabycie umiejętności opracowania w formie plakatu haseł mających na celu ochronę środowiska - Podniesienie świadomości związanej z zagrożeniem środowiska naturalnego
--	--

(90 minut)	- Wzmocnienie przekonania o własnych możliwościach sprawczych - Podjęcie działań z zakresu aktywizacji społecznej
Planowane działania: - Obejrzenie filmu o zanieczyszczeniach środowiska i dyskusja nad przedstawionymi zagrożeniami połączona z wynotowywaniem najważniejszych treści przez poszczególnych uczestników (30 minut) - Jak chronić najbliższe otoczenie (warsztatowa praca w grupach 3-4 osobowych) – przeczytanie tekstu o roli pszczoł/ lasów/ odpowiedniej wilgotności/ odpowiedniej temperatury powietrza i sporządzenie przez grupę w formie notatki wspólnego streszczenia przeczytanego tekstu (30 minut) - Przygotowujemy plakaty promujące konieczność ochrony środowiska do rozwieszenia na tablicach informacyjnych w naszej miejscowości oraz skanów na portalu gminy – praca w takich samych grupach 3-4 osobowych (30 minut)	Wykorzystywane materiały: - film, flipchart do zapisywania najważniejszych wniosków z rozmowy - teksty popularno-naukowe - materiały plastyczne

Zajęcia VI. Moje ulubione rośliny – warsztat zielarski (90 minut)	- Doskonalenie umiejętności sporządzania notatek dotyczących stosowania odpowiednich dla niej/ niego ziół - Nabycie umiejętności opracowania w formie pisemnej propozycji wykorzystania 5 ziół dla wybranych przez siebie członków rodziny lub najbliższego otoczenia Pozostałe cele: - Zwiększenie umiejętności czytania instrukcji, zaleceń - Podniesienie poziomu wiedzy i świadomości na temat naturalnych metod leczniczych i regenerujących z wykorzystaniem ziół.
Planowane działania: - Ćwiczenie integracyjne z elementami logorytmiki w rytm piosenki wybranej przez uczestników związanej z tematyką ogrodu – wykonywanie ćwiczeń na kształtowanie poczucia rytmu polegające na wygrywaniu rytmu na własnoręcznie wykonanych instrumentach z roślin np. słoiki z ziarenkami fasoli, patyki etc. (10 minut) - Wysłuchanie prezentacji o ziołach połączonej z rozpoznawaniem zdjęć, prawdziwych roślin, suszonych, testowaniem naparów etc.	Wykorzystywane materiały: - Nagranie audio wybranej piosenki, własnoręcznie wykonane „roślinne instrumenty muzyczne”

przygotowanej przez prowadzącego i swobodna dyskusja połączona z wykonywaniem samodzielnych notatek koniecznych do zrobienia pracy domowej (90 minut) - Zadanie: Opracować samodzielnie w formie pisemnej propozycje wykorzystania 5 ziół dla wybranych przez siebie członków rodziny.	-notesy, długopisy - ulotki np. z Ośrodka Doradztwa Rolniczego i opisy ziół przygotowane przez prowadzącego
---	--

Zajęcia VII. Moje ulubione rośliny – tworzenie zielnika część 1 (90 minut)	Cele: - Zwiększenie poziomu koncentracji - Wzrost umiejętności wyszukiwania informacji w materiałach książkowych i zasobach internetowych - Nabycie umiejętności tworzenia prezentacji
--	---

Planowane działania: - Omówienie zasad wykonywania zielników, pokazanie przykładów (30 minut) - Wykonywanie zielników – praca indywidualna lub w grupach dwuosobowych pod kierunkiem prowadzącego (60 minut)	Wykorzystywane materiały: - przykładowe zielniki, klucze do oznaczania roślin, atlasy - atlasy, klucze do oznaczania roślin, zasuszone rośliny
--	--

Zajęcia VIII. Moje ulubione rośliny – tworzenie zielnika część 1 (90 minut)	Cele: Cele z zakresu umiejętności pisania: - Nabycie umiejętności sporządzania krótkich opisów roślin Pozostałe cele: - Zwiększenie poziomu koncentracji - Wzrost umiejętności wyszukiwania informacji w materiałach książkowych i zasobach internetowych Nabycie umiejętności tworzenia prezentacji
Planowane działania: - Wykonywanie zielników – praca indywidualna lub w grupach dwuosobowych pod kierunkiem prowadzącego (60 minut)	Wykorzystywane materiały: - atlasy, klucze do oznaczania roślin, zasuszone rośliny

- Prezentacje zielników, omówienie zadania (30 minut) - Praca domowa – przyniesienie na kolejne zajęcia własnych przetworów (dla chętnych)	
---	--

Zajęcia IX. Czas zbiorów – warsztaty z przetworami (90 minut)	Cele Cele z zakresu umiejętności pisania: - Doskonalenie umiejętności zapisywania przepisów kulinarnych na przetwory i kiszonki z zachowaniem poprawności gramatycznej i ortograficznej oraz jednostek miary Pozostałe cele: - Rozwijanie umiejętności pracy grupie - Integracja społeczna - Podnoszenie poziomu świadomości na temat zdrowego żywienia i znaczenia kiszonek i przetworów owocowych i warzywnych w diecie
Planowane działania: - degustacja przetworów (30 minut) - zapisywanie w grupach 2-3 osobowych przepisów na przetwory dla początkujących gospodyń -	Wykorzystywane materiały: - przetwory przygotowane przez uczestników i prowadzącego - notesy, długopisy

minimum pięć różnych przepisów (60 minut)	
---	--

Zajęcia X. Aktywny relaks na łonie natury (90 minut)	Cele: Cele z zakresu umiejętności pisania: - Rozwijanie motoryki dużej, percepcji słuchowej oraz usprawnienie ruchów palców Pozostałe cele: - Wzrost świadomości na temat zdrowego stylu życia - Nabycie umiejętności wykonywania prostych ćwiczeń koordynacyjnych - Zdobycie doświadczeń w zakresie uprawiania nordic-walking
Planowane działania (zajęcia odbywać się będą w parku, lesie etc): -Wspólny spacer nordic-walking poprzedzony instruktażem przez prowadzącego zajęcia i korygowaniem ewentualnych błędów w trakcie (45 minut) - Ćwiczenia sprawnych ruchów palców i rozluźniające napięcie mięśniowe – łagodne ćwiczenia rąk wykonywane w pozycji stojącej lub siedzącej (15 minut)	Wykorzystywane materiały: - kijki do nordic –walking

- Ćwiczenia na rozpoznawanie dźwięków z otoczenia oraz dźwięków odtwarzanych z nagrania (15 minut) - Podsumowanie zajęć, pogadanka na temat możliwości ćwiczenia motoryki małej w życiu codziennym (15 minut)	- Nagrania dźwięków dnia codziennego
--	--

Zajęcia XI. Ogród edukacyjny – zajęcia terenowe w ogrodzie botanicznym (90 minut)	Cele: - Doskonalenie umiejętności sporządzania notatek na bieżąco w czasie zajęć - Nabycie umiejętności przygotowania relacji z wycieczki w formie pisemnej z zachowaniem reguł poprawności ortograficznej i gramatycznej Pozostałe cele: - Integrowanie grupy i wzmocnienie chęci podejmowania kolejnych wyzwań edukacyjnych
Planowane działania: - Wycieczka autokarowa do ogrodu botanicznego - Udział w oprowadzaniu z przewodnikiem połączony ze sporządzaniem przez uczestników notatek - Podsumowanie całości warsztatów „W moim ogródeczku” – zebranie opinii i informacji zwrotnych od uczestniczek i uczestników.	Wykorzystywane materiały: - notesy dające możliwość robienia notatek w terenie

Zajęcia XII. Moja przygoda z ogrodem – zajęcia podsumo- wujące (90 minut)	Cele: - Usystematyzowanie i przypomnienie zagadnień omówionych na warsztatach - Wzmocnienie motywacji do aktywności
Planowane działania: - Prezentacja relacji z wycieczki napisanych w ramach zadania domowego indywidualnie przez uczestników (30 minut) - Wspólne oglądanie zdjęć i nagrań z 11 tygodni zajęć (15 minut) - Dyktando związane z tematyką ogrodową (30 minut) - Podsumowanie zajęć, wypełnienie ankiet ewaluacyjnych (15 minut)	Wykorzystywane materiały: - relacje w formie pisemnej przygotowane przez uczestników - zdjęcia i nagrania wykonywane przez prowadzącego na wszystkich poprzednich zajęciach - kartki i długopisy - ankiety ewaluacyjne

Uwagi dodatkowe:

Kolejność realizacji części zajęć może ulec modyfikacji w zależności od okoliczności, warunków pogodowych, dostępności materiałów wykorzystywanych do zajęć.

Istotne jest elastyczne reagowanie na indywidualne potrzeby i ewentualne trudności związane z wykonywaniem poszczególnych zadań przez uczestniczki i uczestników. Kluczowe dla dobrej współpracy z grupą jest traktowanie osób biorących w zajęciach zgodnie z zasadą partnerstwa i współtworzenia warsztatów. Z tego powodu warto uwzględniać elementy zajęć proponowane przez uczestników. Młodzi ludzie mają uczyć się od swoich seniorów ale też sami wnosić do pracy wartość dodaną.



Sfinansowano ze środków Narodowego Instytutu Wolności – Centrum
Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu
Fundusz Inicjatyw Obywatelskich NOWEFIO na lata 2021-2030

