



**DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW BUDŻETU PAŃSTWA
PROGRAM WIELOLETNI NA RZECZ OSÓB STARSZYCH
„AKTYWNI+” NA LATA 2021–2025**

Student u3w zawsze aktywny

DOFINANSOWANIE

35 907,50 ZŁ

CAŁKOWITA WARTOŚĆ INWESTYCJI

51 357,50 ZŁ

Celem projektu jest wzrost aktywności społecznej 60 osób w wieku 60+ zamieszkujących gminę Świdnik i powiat świdnicki poprzez zwiększenie uczestnictwa w różnych dziedzinach życia społecznego w okresie od lipca do grudnia 2023.

W projekcie zaplanowano 7 zadań:

1. Rekrutacja oraz działania informacyjno-promocyjne
2. Gimnastyka z U3W
3. Gimnastyka na basenie z U3W
4. Nordic walking z U3W
5. Bule z U3W
6. Roztocze z U3W
7. Spotkanie integracyjne – podsumowanie projektu

Projekt będzie realizowany w okresie od 1.07.2023 do 31.12.2023 r.

Grupa docelowa to 60 osób w wieku 60 lat i więcej, mieszkańców gminy Świdnik i powiatu świdnickiego w województwie lubelskim

Dzięki realizacji przedmiotowego projektu dedykowanemu Seniorom 60+ z terenów miejsko-wiejskich nastąpią następujące zmiany społeczne:

1. Zostanie wykorzystany potencjał Seniorów zrzeszonych i niezrzeszonych wyizolowanych społecznie i wykluczonych z powodu ubóstwa
2. Nastąpi wzrost poczucia bycia potrzebnym, pozbycia się stresów i odzyskania własnej wartości;
3. Regularna aktywność przyczyni się do opóźnienia demencji, choroby Alzheimera i wielu innych chorób o charakterze przewlekłym.
4. Aktywni seniorzy posiadają większą zdolność i chęć do pracy, wnoszące istotny wkład w rozwój społeczeństwa
5. Nastąpi integracja terenów miejskich i wiejskich oraz międzypokoleniowa z obszaru gminy Świdnik i powiatu świdnickiego;
6. Nastąpi upowszechnianie wolontariatu;
7. Zmiana wizerunku seniora jako osoby aktywnej i partycypującej w życiu społecznym.

Produktami będą:

1. Gimnastyka 40 godzin zajęć
2. Gimnastyka na basenie 20 godzin zajęć
3. Zajęcia Nordic walking dla grupy 20 osób
4. Organizacja instruktazu dla mieszkańców i rajdu Nordic walking w miejscowościach Minkowice i Dominów.
5. Organizacja gry w bule 12 godzin
6. 2-dniowa wycieczki na Roztocze dla 50 osób
7. Spotkanie integracyjne – podsumowanie projektu dla 60 osób.

Celem określenia danych wejściowych i wyjściowych rezultatów zostanie przeprowadzona ankieta wstępna i ewaluacyjna zawierająca wszystkie rezultaty miękkie. Każdy z uczestników określi poziom np. stanu zdrowia fizycznego w skali od 1-10 przed i po zajęciach.

Zakładamy, że średnia stanu zdrowia fizycznego i psychicznego wzrośnie o 2 punkty.

Zajęcia – gimnastyka, gimnastyka na basenie, Nordic walking po zakończeniu projektu będą kontynuowane w następnych latach.

Zajęcia – bule będą kontynuowane w następnych latach w czasie letnim.