

Tytuł projektu: „Relacje interpersonalne – Elixir długowieczności II”

Okres realizacji: styczeń – grudzień 2026 r.

Grupa docelowa: projekt skierowany do pensjonariuszy Dziennego Domu Pomocy przy ulicy Kondratowicza i Wojska Polskiego oraz Grupy Terapeutycznej przy ul. Spacerowej oraz środowiska lokalnego

Działania:

- tańce integracyjne
- ćwiczenia motoryki małej
- zabawy metodą Klanzy
- ćwiczenia usprawniające
- ćwiczenia oddechowe i relaksacja
- ćwiczenia na krzesłach
- nordic walking
- ćwiczenia na siłowni na świeżym powietrzu
- spotkania międzypokoleniowe
- spotkania – dzielenie się swoją pasją
- występy artystyczne
- zajęcia z elementami muzykoterapii
- w starym kinie – „Senior kinomaniak”
- wykłady, spotkania ze specjalistami z różnych dziedzin
- wspólne biesiadowanie, poczęstunek
- spotkania z elementami arteterapii
- trening pamięci,
- zajęcia z elementami śmiechoterapii „Herbatka słodzona humorem”
- spotkania „Klubu dyskusyjnego”
- spotkania dla kobiet „Piękna w każdym wieku”
- spotkania przy grach planszowych i towarzyskich
- tworzenie indywidualnych map wspomnień
- zajęcia edukacyjne – nauka bezpiecznego korzystania z komputera i smartfona
- spotkania grup kulinarnych
- zajęcia z elementami hortiterapii

Rezultaty :

- zmniejszenie poczucia samotności seniorów,
- budowanie więzi i dobrych relacji międzyludzkich
- poprawa wizerunku osoby starszej wśród dzieci i młodzieży
- wzrost poczucia własnej wartości u osób starszych
- zagospodarowanie czasu wolnego osobom starszym
- poznanie problemów i oczekiwań seniorów
- zwiększenie świadomości w zakresie profilaktyki prozdrowotnej
- poprawa funkcjonowania seniorów w najbliższym otoczeniu
- utrzymywanie umysłu w dobrej formie
- poprawa umiejętności komunikacyjnych