



Seniorze! Bądź aktywnym mieszkańcem swojego miasta!



Podsumowanie projektu

19 grudnia 2023

Projekt

„Seniorze! Bądź aktywnym mieszkańcem swojego miasta” realizowany przez Stowarzyszenie Przyjaciół UTW wspólnie z UTW - UR został dofinansowany z budżetu Miasta Rzeszowa - umowa nr 96/2023/PS z 14 sierpnia 2023.

Cele projektu:

- Dotarcie do jak największej liczby nieaktywnych zawodowo osób w wieku 60+ i przedstawienie propozycji udziału w interesujących zajęciach oferowanych przez Uniwersytet Trzeciego Wieku - UR,
- Zachęta dla seniorów do włączenia się w różne rodzaje aktywności dostępne na terenie miasta Rzeszowa.

„Seniorze! Bądź aktywnym mieszkańcem swojego miasta”

Cele projektu:

- Ograniczenie wykluczenia społecznego i cyfrowego seniorów poprzez zajęcia na temat cyberbezpieczeństwa,
- Przekazanie praktycznych umiejętności radzenia sobie z niebezpiecznymi sytuacjami podczas korzystania z Internetu i smartfona,
- Przekazanie wiedzy i umiejętności w zakresie znaczenia zdrowego trybu życia i sposobu odżywiania w przeciwdziałaniu miażdżycy,
- Propagowanie aktywności fizycznej jako drogi do ograniczania podatności na stres, wahania nastroju a także depresji,
- Przełamanie obaw przed kontaktami społecznymi po okresie lockdownu,
- Pobudzanie pasji i rozwijanie własnych umiejętności artystycznych,
- Zachęta dla nowych osób do podejmowania aktywności mimo osiągniętego wieku.

Działania zaplanowane w projekcie „Seniorze! Bądź aktywnym mieszkańcem swojego miasta!”

- ❑ Inauguracja projektu w dniu **26 września 2023 r.**
- ❑ Bezpieczeństwo technologiczno–cybernetyczne: **wykład i warsztaty praktyczne;**
- ❑ Profilaktyka zdrowego trybu życia i zapobieganie miażdżycy - **warsztaty kulinarne** z wykładem o znaczeniu zdrowego żywienia w przeciwdziałaniu miażdżycy;
- ❑ **Ćwiczenia prozdrowotne** w celu zwiększenia ogólnego dobrostanu psychicznego i fizycznego seniorów:
Grupa I – Yoga na krzesłach,
Grupa II - ćwiczenia równowagi ciała i dna miednicy;
- ❑ **Ćwiczenia emisji głosu** dla członków Chóru „Cantilena”;
- ❑ Spotkanie podsumowujące przebieg i rezultaty projektu w dniu **19 grudnia 2023r.**

Spotkanie inauguracyjne projektu w dniu 26 września 2023r.

W auli UR zostały wygłoszone prelekcje:

- Podsumowanie projektu „Seniorzy aktywni razem”,
- Informacja o celach i działaniach projektu „Seniorze! Bądź aktywnym mieszkańcem swojego miasta”,
- Wykład na temat cyberbezpieczeństwa,
- Wystąpienie Rzecznika prasowego NFZ.

W holu głównym UR przy ul. Rejtana 16 C znalazły się:

- Plansze informacyjne na temat oferty UTW-UR,
- Wystawa fotografii artystycznej Klubu fotograficznego UTW-UR,
- Wystawa prac Klubu malarskiego.

W holu dostępne były stoiska z zakresu porad medycznych.

W trakcie przerwy uczestnicy mogli skorzystać z poczęstunku.

W wydarzeniu uczestniczyło ponad 200 osób.



„Seniorzy aktywni razem”

Dzień Otwartych Drzwi UTW-UR
26 września 2023



Seniorze! Bądź aktywnym
mieszkańcem swojego miasta!



Dzień Otwartych Drzwi UTW-UR
26 września 2023



Prelekcję o celach projektu „Seniorze! Bądź aktywnym mieszkańcem swojego miasta” wygłosiła Maria Suchy Prezes zarządu SP UTW w Rzeszowie

Bezpieczeństwo technologiczno–cybernetyczne:

❑ **Prelekcja** funkcjonariusza Policji na temat cyberbezpieczeństwa w trakcie Dnia Otwartych Drzwi **26 września 2023**.



Prelekcję na temat cyberbezpieczeństwa wygłosił ***st.asp. Krzysztof Skiba*** z Centralnego Biura Zwalczania Cyberprzestępczości Oddział Rzeszów.

Wystąpienie Rzecznika prasowego NFZ



Prelekcję na temat profilaktyki zdrowotnej wygłosił **Rafał Śliż** Rzecznik prasowy NFZ Oddział Rzeszów

Hol główny UR przy ul. Rejtana 16 C podczas inauguracji projektu w dniu **26.09.2023r.**



Hol główny UR przy ul. Rejtana 16 C podczas inauguracji projektu w dniu **26.09.2023r.**



Hol główny UR przy ul. Rejtana 16 C podczas inauguracji projektu w dniu **26.09.2023r.**



❑ W **warsztatach** nt. bezpiecznego korzystania z Internetu, portali społecznościowych i internetowych kont bankowych uczestniczyło **24** słuchaczy UTW – UR, w tym 19 kobiet i 5 mężczyzn.

W ankietach wszyscy uczestnicy – 100% - ocenili zajęcia **bardzo dobrze**.

Wszyscy uczestnicy na podstawie zajęć projektu poleciliby uczestnictwo w UTW-UR osobom w wieku 60+.

Uzasadnienie opinii wyraziły 4 osoby – 16,7 %:

- ✓ *Interesująca i potrzebna wiedza z życia codziennego. Pogłębienie wiedzy w zakresie bezpieczeństwa w sieci. Przystępna forma podania wiedzy.*
- ✓ *Doskonałe przygotowanie prowadzącego.*
- ✓ *Jestem zadowolona, ponieważ nauczyłam się wielu nowych rzeczy.*
- ✓ *Pogłębiłem swoją wiedzę, wymieniłem doświadczenia, otrzymałem od wykładowcy odpowiedzi na liczne pytania.*

Wszyscy ankietowani chcieliby ponownie uczestniczyć w zajęciach o podobnym charakterze.

Warsztaty z bezpieczeństwa technologiczno–cybernetycznego



Prowadzi mgr inż. Adrian Kruba z wykorzystaniem laptopów i smartfonów uczestników.

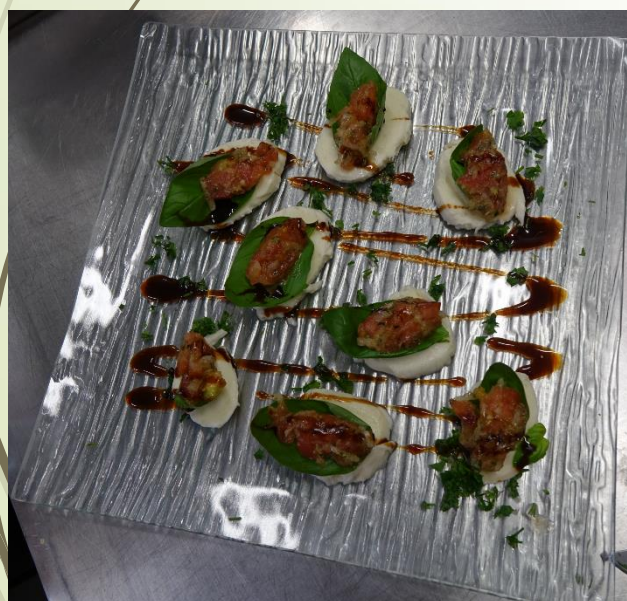


Profilaktyka zdrowego trybu życia i zapobieganie miażdżycy - warsztaty kulinarne z wykładem o znaczeniu zdrowego żywienia w przeciwdziałaniu miażdżycy. W **warsztatach kulinarnych** uczestniczyło **20** słuchaczy UTW – UR, w tym 16 kobiet i 4 mężczyzn. W ankietach wszyscy uczestnicy – 100 % - ocenili zajęcia **bardzo dobrze**. Wszyscy uczestnicy na podstawie zajęć projektu poleciliby uczestnictwo w UTW-UR osobom w wieku 60+. **Uzasadnienie opinii wyraziło 10 osób – 50 %:**

- wspaniałe, profesjonalne przekazanie ciekawych, zdrowych przepisów na przygotowanie potraw, służących zapobieganiu chorobom układu krążenia, - prowadzący przekazał przydatne wskazówki, jeżeli chodzi o pracę w kuchni, - miła atmosfera i wspólne gotowanie potraw o działaniu przeciwmiażdżycowym, - warsztaty kulinarne to fantastyczna forma spędzania czasu wolnego w bardzo miłym gronie uczestników, profesjonalne, urozmaicone, kształcące warsztaty kulinarne, - nauka nie tylko zdrowego żywienia, ale także ładnego podawania i dekorowania potraw, - autorskie przepisy, - dużo ciekawych nowatorskich sposobów na obróbkę kulinarną i podawanie potraw, w miłej atmosferze gotowaliśmy, próbowaliśmy smaki i uczyliśmy się.

Wszyscy ankietowani chcieliby ponownie uczestniczyć w zajęciach o podobnym charakterze.

Profilaktyka zdrowego trybu życia i zapobieganie miażdżycy - warsztaty kulinarne





Ćwiczenia prozdrowotne w celu zwiększenia ogólnego dobrostanu psychicznego i fizycznego seniorów **Grupa I – Yoga na krzesłach.**

W ćwiczeniach uczestniczyło **10 słuchaczek** UTW – UR; w ankietach wszystkie uczestniczki – 100 % - oceniły zajęcia **bardzo dobrze.**

Wszystkie uczestniczki na podstawie zajęć projektu poleciłyby uczestnictwo w UTW-UR osobom w wieku 60+.

Uzasadnienie opinii wyraziło 10 osób – 100 % uczestniczek:

- *zajęcia świetnie wpływają na mój stan zdrowia i sprawność,*
- *poprawa mojej kondycji, - chciałabym kontynuować takie zajęcia, - jestem bardzo zadowolona z ćwiczeń, - dzięki zajęciom czuję się bardzo dobrze i nic mi nie dolega,*
- *zajęcia dostosowane do wieku i prowadzone profesjonalnie, - dają dużo radości i zadowolenia, czuję się dobrze, - bardzo dobre dla mojego zdrowia i polecam wszystkim, którzy dbają o swoje zdrowie, - ćwiczenia z oddechem uwalniają stres i niepokój, poprawiają elastyczność w ciele i w myślach, - jestem zadowolona z różnorodności ćwiczeń, które dobrze wpływają na moje zdrowie*
- *znakomite podejście prowadzących do uczestniczek,*
- *polecam uczestnictwo w zajęciach gimnastycznych, całe ciało pracuje nie mówiąc o atmosferze, spotkaniach ze znajomymi,*
- *zajęcia super dla każdego.*

Ćwiczenia prozdrowotne w celu zwiększenia ogólnego dobrostanu psychicznego i fizycznego seniorów: **Grupa I – Yoga na krzesłach.**



Ćwiczenia prozdrowotne w celu zwiększenia ogólnego dobrostanu psychicznego i fizycznego seniorów: **Grupa II - ćwiczenia równowagi ciała i dna miednicy.**

W ćwiczeniach uczestniczyło **10 słuchaczek** UTW – UR; w ankietach wszystkie uczestniczki – 100 % - oceniły zajęcia **bardzo dobrze**. Wszystkie uczestniczki na podstawie zajęć projektu poleciłyby uczestnictwo w UTW-UR osobom w wieku 60+.

Uzasadnienie opinii wyraziło 10 osób – 100 % uczestniczek:

- *zajęcia prowadzone bardzo dobrze, - atmosfera przyjazna, życzliwa, czuję się bardzo zaopiekowana, - w moim wieku mobilizowanie ciała do ruchu jest niezbędne,*
- *jestem bardzo zadowolona i chciałabym nadal w nich uczestniczyć, - zajęcia te bardzo dobrze wpływają na moje zdrowie fizyczne i psychiczne i bardzo bym prosiła o więcej takich zajęć,*
- *zajęcia sprawiają mi dużo radości, po nich czuję się b. dobrze, lekko, sprawnie – bardzo proszę o więcej takich zajęć. - zajęcia dobrze wpływają na moje samopoczucie,*
- *poleciłabym zajęcia innym osobom, jako bardzo korzystne dla starszych osób,*
- *projekt jest bardzo potrzebny, dzięki ćwiczeniom utrzymujemy sprawność fizyczną stosowną do wieku, poprawiamy nastrój i pozytywne myślenie,*
- *ćwiczenia są niemiernie potrzebne, ruch jest niezbędnym elementem życia, a dla ludzi starszych jeszcze możliwość kontaktów z innymi osobami.*

Ćwiczenia prozdrowotne w celu zwiększenia dobrostanu psychicznego i fizycznego seniorów. Grupa II: ćwiczenia równowagi ciała i dna miednicy.



Rozwijanie pasji i zainteresowań poprzez zajęcia ze śpiewu – ćwiczenia emisji głosu dla członków Chóru CANTILENA.

W ćwiczeniach emisji głosu uczestniczyło **30 osób** – słuchaczy UTW-UR: 22 kobiety i 8 mężczyzn. W przeprowadzonych ankietach 29 osób - **96,7 %** oceniło zajęcia „bardzo dobrze”, 1 osoba - 3,3 % „raczej dobrze”.

Wszyscy **100%** na podstawie zajęć projektu poleciliby uczestnictwo w UTW-UR osobom w wieku 60+.

Uzasadnienie opinii wyraziły 2 osoby – 6,7%:

- *Zajęcia bardzo ciekawe, wielozadaniowe, urozmaicone, prowadzone z uśmiechem, w pogodnej atmosferze,*
- *Dużo skorzystałem. Mam porównanie, bo uczestniczyłem już w podobnych zajęciach z innymi, profesjonalnymi trenerami w Polsce i w USA.*

Ćwiczenia emisji głosu dla członków Chóru CANTILENA odbywały się w pomieszczeniach SODK „KARTON” – dziękujemy!

Ćwiczenia emisji głosu dla Chóru UTW-UR „Cantilena”.



Ćwiczenia w SODK „KARTON”

Ćwiczenia emisji głosu
dla Chóru UTW-UR
„Cantilena” w SODK „KARTON”.





**Ćwiczenia emisji głosu
dla Chóru UTW-UR „Cantilena”
w SODK „KARTON”.**

Rezultaty „**policzalne**” działań, zrealizowanych na rzecz uczestników zadania publicznego „**Seniorze! Bądź aktywnym mieszkańcem swojego miasta**” to objęcie projektem łącznie **94** seniorów – beneficjentów bezpośrednich, z tego:

24 słuchaczy uczestników warsztatów z zakresu cyberbezpieczeństwa;

20 osób uczestników warsztatów kulinarnych dotyczących zdrowego żywienia

10 osób uczestniczek ćwiczeń Yoga na krzesłach

10 osób uczestniczek ćwiczeń równowagi ciała i dna miednicy

30 słuchaczy UTW-UR uczestników ćwiczeń emisji głosu.

W inauguracji projektu w dniu 26 września 2023r. uczestniczyło ponad 200 osób.

Podobnej frekwencji oczekujemy dzisiaj podczas podsumowania projektu.

Wszyscy ankietowani – **100 %** chcieliby ponownie uczestniczyć w zajęciach o podobnym charakterze, jak też polecić uczestnictwo w UTW-UR osobom w wieku 60+.

Tym samym odsetek zadowolonych uczestników, zakładany w ofercie jako 90%, został przekroczony.

Wszystkie zaplanowane w projekcie działania na rzecz społeczności seniorów – słuchaczy UTW-UR oraz mieszkańców Rzeszowa zostały zrealizowane.

Statystyka projektu „Seniorze! Bądź aktywnym mieszkańcem swojego miasta!”

- Szacowana liczba uczestników zaplanowanych **7 rodzajów działań**: dwa spotkania otwarte w dużej auli Uniwersytetu Rzeszowskiego dla około 400 osób, warsztaty specjalistyczne dla **94** osób;
- Budżet projektu: **41 050,00 zł**;
- Średni koszt udziału uczestnika warsztatów i ćwiczeń: **310,00 zł**;
- Dofinansowanie z budżetu Miasta Rzeszowa: **36 420,00 zł**;
- Udział niefinansowy SP UTW (praca społeczna członków): **4 630,00 zł**.

Lp.	Rodzaj działania	Liczba słuchaczy	Liczba ankiet	Liczba ocen bdb.	Odsetek ocen bdb.
1.	Inauguracja projektu 26.09.2023	206	-	-	-
2.	Bezpieczeństwo cybernetyczno – technolog.	24	24	24	100 %
3.	Warsztaty kulinarne –zdrowy tryb życia	20	20	20	100 %
4.	Ćwiczenia prozdrowotne – Yoga na krzesłach	10	10	10	100 %
5.	Ćwiczenia równowagi ciała i dna miednicy	10	10	10	100 %
6.	Ćwiczenia emisji głosu dla Chóru „Cantilena”	30	30	29	96,7 %
7.	Podsumowanie projektu 19.12.2023	150	-	-	-
8.	Działania 2.- 6. RAZEM	94	94	93	98,9 %

Statystyka projektu „Seniorze! Bądź aktywnym mieszkańcem swojego miasta!”

- Koordynacja projektu:
Maria Suchy, Danuta Kamieniecka – Przywara, Ewa Wójcik;
- Autorstwo oferty złożonej w konkursie Urzędu Miasta:
Bogusława Bednarz, Maria Suchy, Danuta Kamieniecka – Przywara, przy udziale: Ireny Fabiańskiej, Kazimierzy Rząsa, Ewy Piaseckiej i Wiesławy Sobala - Chłopek.

Inauguracja projektu 26 września 2023r.,

Podsumowanie projektu 19 grudnia 2023r.,

Czas trwania projektu: 14 sierpnia – 31 grudnia 2023r.

Złożone w ofercie

„Seniorze! Bądź aktywnym mieszkańcem swojego miasta!”

zobowiązanie do propagowania wśród mieszkańców Rzeszowa spędzania wolnego czasu poprzez aktywny udział w Uniwersytecie Trzeciego Wieku UR realizujemy na bieżąco na naszej stronie internetowej www.ur.edu.pl/uniwersytet/utw

Wiele zawdzięczamy mediom lokalnym - dziękujemy.

Dziękujemy wszystkim osobom, które zaangażowały się w przygotowanie oferty i realizację projektu

„Seniorze! Bądź aktywnym mieszkańcem swojego miasta”!

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ.

Prezentację podsumowującą projekt „**Seniorze! Bądź aktywnym mieszkańcem swojego miasta.**”, realizowany przez Stowarzyszenie Przyjaciół UTW w Rzeszowie wspólnie z Uniwersytetem Trzeciego Wieku UR opracowała **Maria Suchy** – prezes Zarządu Stowarzyszenia.

Wykorzystane w prezentacji zdjęcia wykonali członkowie Klubu Foto, uczestnicy warsztatów kulinarnych i członkowie Chóru „Cantilena”:

Zofia Domino, Magdalena Jankisz, Bogumiła Krypel, Janusz Obarski, Ewa Piasecka.

Rzeszów, 19 grudnia 2023 r.