

**SAKO.Z\_ZIT-2.20.1.ASOS.2019**

Kalisz, dnia 15 maja 2019 r.

## **Informacja dotycząca zakresu tematycznego 2-dniowych warsztatów dla Seniorów**

### **Dzień I.**

1. **Moduł "Mój potencjał na plus" (2,5h)** – warsztat ma pomóc w samopoznaniu i zwiększeniu świadomości Seniorów nt. swoich zalet i potencjałów. Podczas warsztatów zakłada się wprowadzenie w tematykę poczucia własnej wartości, przedstawienie różnicy między poczuciem własnej wartości a wiarą w siebie, omówienie roli wychowania i doświadczenia, znaczenia samoakceptacji/niezależności/świadomości. Celem modułu jest zainspirowanie do rozwijania zainteresowań, podejmowania aktywności społecznej i obywatelskiej w oparciu o indywidualne uwarunkowania z ukazaniem sposobów przewycięzania własnych ograniczeń.
2. **Moduł „Budujemy komunikatywność, pewność siebie i asertywność” (2,5 h)** – warsztat z wykorzystaniem nowoczesnych narzędzi multimedialnych (w tym kamery cyfrowej). Podczas warsztatów Seniorzy uzyskają informacje o metodach skutecznej autoprezentacji i sposobach na budowanie asertywnej postawy. Usłyszą kilka wskazówek eksperta dot. poprawy autoprezentacji. W formie zabawy nauczą się jak skutecznie komunikować się na forum. Tematyka nagrywanych rozmów VIDEO będzie dotyczyć m.in. znaczenia aktywności seniorów w kształtowaniu społeczeństwa obywatelskiego. Przed przeprowadzeniem właściwej części modułu planowane jest przeprowadzenie wstępnej wprowadzającej w klimat krótkiej gry szkoleniowej „Wywiad z intrygującym człowiekiem” – uczestnicy połączeni w pary będą wzajemnie ze sobą przeprowadzać krótką rozmowę zadając różne pytania, w tym nt. oczekiwań uczestników wobec warsztatów, następnie na forum opowiadać będą krótko o swoich rozmówcach.

### **Dzień II.**

1. **Moduł „Seniorzy działają wspólnie – Seniorzy działają społecznie” (2,5 h)** – warsztaty dotyczyć będą takiej tematyki, jak: współpraca w grupie Seniorów, budowanie zespołu w grupie Seniorów, efektywna współpraca i komunikacja między Seniorami. Przeprowadzona zostanie gra szkoleniowa, która pozwoli uczestnikom ćwiczenie umiejętności kierowania oraz komunikowania się w zespole realizującym wspólnie inicjatywy. Następnie ćwiczenie ma pokazać sens współpracy

międzypokoleniowej jako źródła realizacji wspólnych celów ulepszania gminy. Trener ma pokazać także informacje o międzypokoleniowych praktykach współpracy w wariacie Seniorzy - grupa nieformalna młodzieży.

2. **Moduł „Obywatelski senior” (2,5 h)** – podejmowane będą następujące tematy: Senior bierze udział w wyborach, Senior aktywny w Radzie Osiedla/Sołectkiej/Seniorów, Senior bierze udział w konsultacjach społecznych, Senior korzysta z Inicjatywy Uchwałodawczej, Senior realizuje Inicjatywę Lokalną, Senior aktywny w budżecie obywatelskim, Senior działa w wolontariacie itd. Podczas modułu ma zostać przeprowadzona ankieta nt. potrzeb osób starszych w zakresie usług dodatkowych dla Seniorów uruchamianych przez samorządy.
3. **Moduł podwójny „Gielda usług dla Seniorów” oraz „Sesje monitoringowe dla aktywizacji społecznej i obywatelskiej” (1 h)** – podczas tej części uczestnicy warsztatów będą mogli: zapoznać się z ofertą dodatkowych usług dla Seniorów uruchomionych przez ich samorząd gminny (np. karta seniora, pudełko życia, złota rączka, taksówka dla seniora, książka dla Seniora, opaska medyczna itp.), skorzystać z porad obecnych przedstawicieli JST np. OPS/MOPS służących informacją o możliwościach skorzystania ze wsparcia dla Seniorów w danej JST, dowiedzieć się o innych usługach dla seniorów oferowanych przez inne instytucje publiczne oraz podmioty prywatne – w tym pobrać broszury informacyjne, skorzystać ze wsparcia monitoringowego ekspertów prowadzących szkolenie.