

Warsztaty „Czas na seniora”

Warsztaty „Czas na seniora” odbyły się w dniach 18 i 19 lipca br. przy współpracy Gminnego Centrum Informacji w Mosinie, Metropolii Poznań oraz Mosińskiego Ośrodka Kultury. Wydarzenia współfinansowane są ze środków Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych (ASOS) w ramach projektu pt. „Czas na seniora w Metropolii Poznań i Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej”. Podczas szkoleń osoby 60+ poznały tajniki autoprezentacji i skutecznej komunikacji, rozmawiały o potrzebach seniorów i prowadziły emocjonujące debaty oksfordzkie w formie symulacji posiedzenia rady gminy.

Podczas pierwszego dnia szkolenia uczestnicy mieli okazję lepiej się poznać, porozmawiać o swoich wartościach oraz zastanowić się nad własnymi zaletami i wadami podczas modułu „Mój potencjał na PLUS”. W drugim dniu warsztatów seniorzy poznali zalety działalności zespołowej i podstawy tworzenia projektów oraz poznali dobre praktyki z zakresu projektów międzypokoleniowych. Wzięli także udział w komponencie edukacyjno-aktywizującym w zakresie partycypacji obywatelskiej. Seniorzy otrzymali materiały informacyjne oraz „pudełka życia”.

Dwa dni intensywnej pracy warsztatowej zaowocowały ciekawymi wnioskami. Tutejszy seniorzy uwielbiają jazdę na rowerze, zajęcia ruchowe, taniec i wycieczki. W tych właśnie sferach oczekują wsparcia by mogli częściej oddawać się ulubionym aktywnościom. A wiadomo, że w zdrowym ciele zdrowy duch!