



KATALOG  
REALIZOWANYCH  
INICJATYW

**GRANTY - GDAŃSKI  
FUNDUSZ SENIORALNY**

---

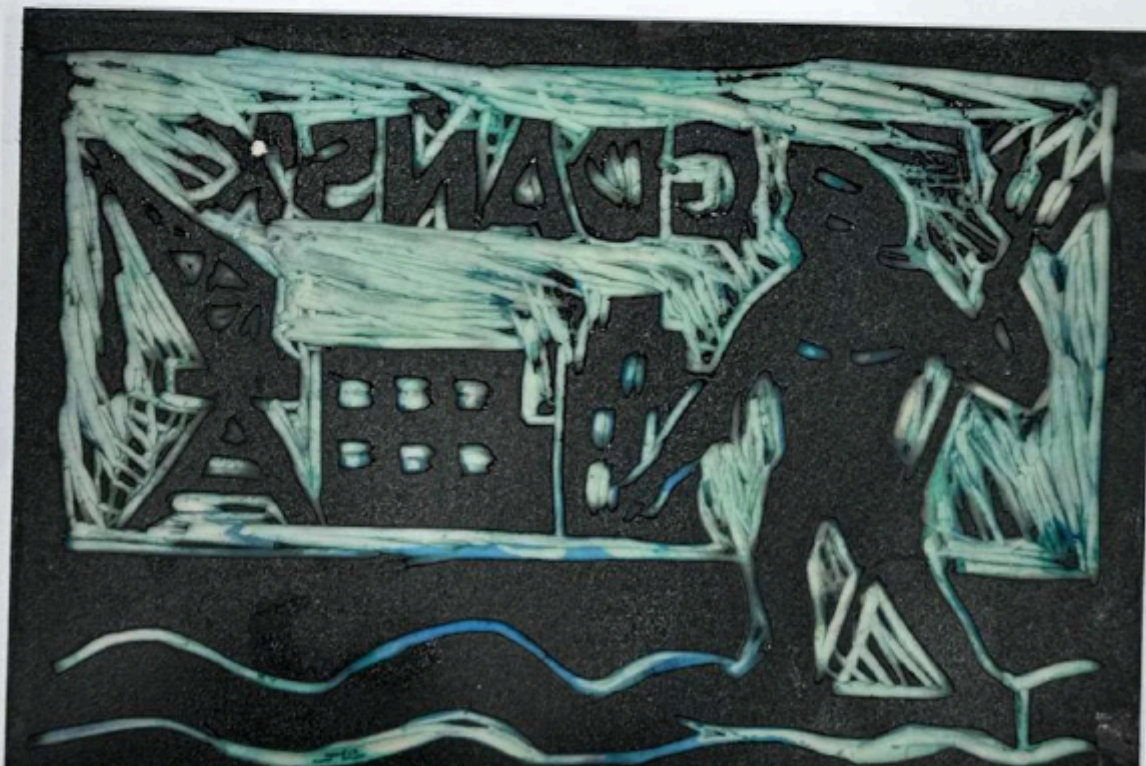
## Sztuka łączy pokolenia

Projekt „Sztuka łączy Pokolenia” miał na celu integrację różnych grup wiekowych (młodzieży, dorosłych i seniorów) poprzez wspólne działania artystyczne: plastyczne, literackie i muzyczne. Inicjatywa ta służyła wzmocnieniu więzi między uczestnikami oraz przeciwdziałaniu wykluczeniu i samotności. Dzięki zajęciom uczestnicy rozwinęli swoje twórcze zasoby.

W ramach projektu odbyło się siedem dwugodzinnych warsztatów artystycznych oraz wydarzenie finałowe, które zwieńczono koncertem.



„Kartka z Gdańska” – warsztaty tworzenia  
pocztówek linorytowych



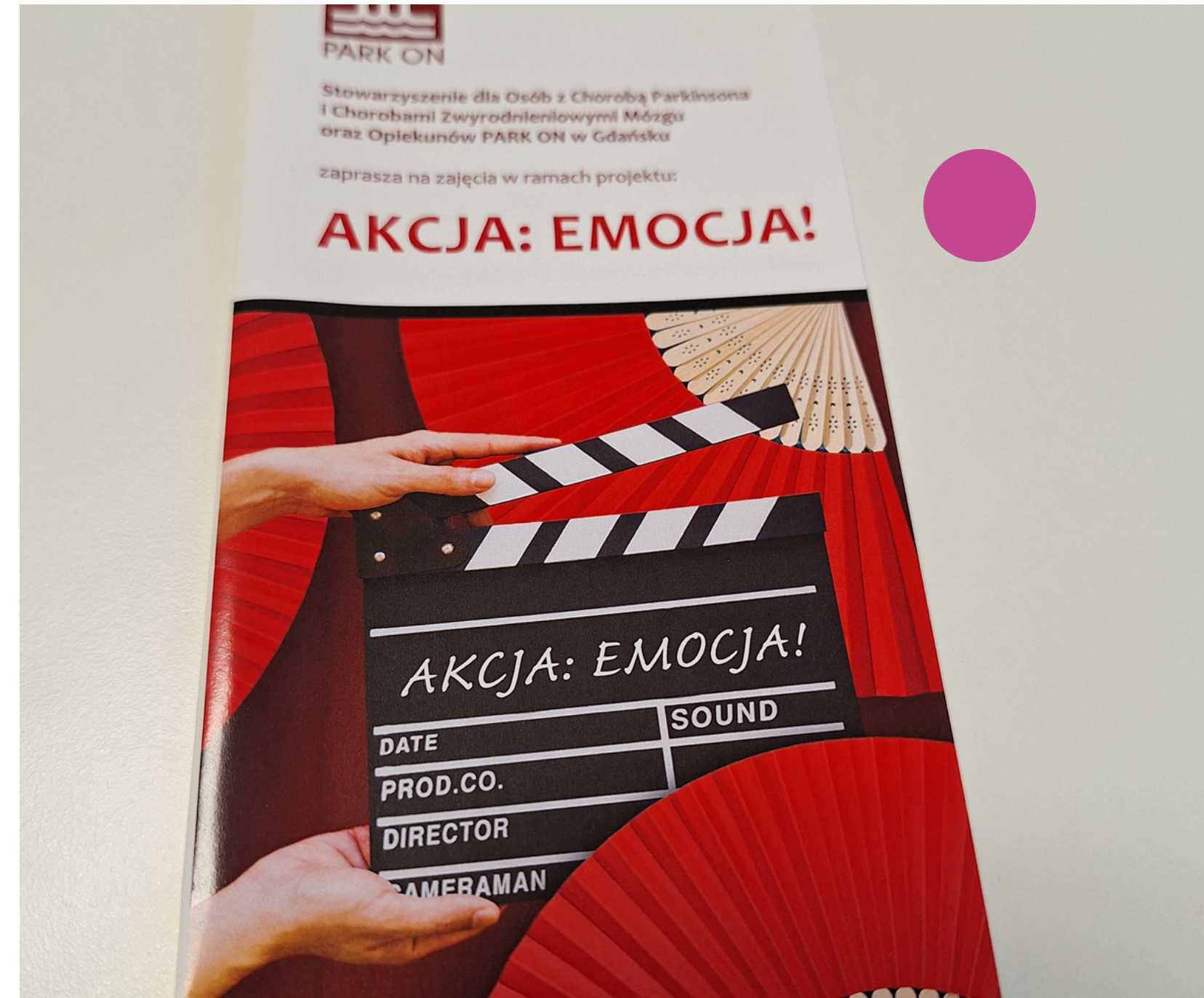
Projekt „Kartka z Gdańska” został w pełni zrealizowany zgodnie z założeniami i osiągnął zaplanowane rezultaty. Przeprowadzono 10 dwugodzinnych warsztatów linorytniczych, w których łącznie wzięło udział 28 senierek i seniorów (więcej niż planowane 20 osób). Część uczestników wzięła udział w więcej niż jednym spotkaniu, co świadczyło o ich dużym zaangażowaniu i satysfakcji z udziału. Podczas zajęć powstały 24 matryce linorytnicze inspirowane Gdańskiem – więcej niż zakładano w projekcie (20). Na ich podstawie wykonano odbitki, które następnie przekazano do 5 gdańskich instytucji i organizacji, zgodnie z planem projektu, w łącznej liczbie 2000 sztuk.

## Akcja: Emocja!

Zorganizowaliśmy warsztaty teatralne z aktorką Teatru Wybrzeże Anną Kociarz dla 23 mieszkańców i mieszanek Gdańska, w tym 21 osób w wieku senioralnym. Spotkania skupiły się na podstawowych emocjach (radość, strach, złość, smutek, wstręt). Efekty pracy zostały zarejestrowane w formie powarsztatowego filmu. Warsztaty wykorzystywały techniki teatralne, ruchowe i improwizacyjne, które zaktywizowały zarówno ciało, jak i psychikę.

Praca z emocjami w bezpiecznym, wspierającym środowisku pomogła:

- zwiększyć świadomość ciała i emocji,
- poprawić ekspresję twarzy i głosu,
- pogłębić relacje społeczne i poczucie wspólnoty,
- rozwinąć poczucie sprawczości i wewnętrznej mocy.



## Seniorki szyją patchworki

Projekt „Seniorki szyją patchworki” realizowany przez Fundację IMAE był działaniem ukierunkowanym na aktywizację seniorów poprzez wprowadzenie ich w świat twórczego rękodzieła, ze szczególnym naciskiem na technikę patchworku. W ramach projektu przeprowadzono 10 warsztatów w dwóch lokalizacjach, co umożliwiło dotarcie do szerokiej grupy odbiorców i zapewniło dostępność zajęć dla różnych społeczności lokalnych.

Podczas cyklu spotkań uczestniczki, głównie seniorki, poznały techniki szycia ręcznego i maszynowego, zasady komponowania wzorów patchworkowych, łączenia tkanin oraz wykańczania prac. Warsztaty miały charakter praktyczny, a ich struktura sprzyjała zarówno zdobywaniu nowych umiejętności, jak i rozwijaniu pasji twórczej.

Uczestniczki tworzyły bloki patchworkowe według wytycznych prowadzącej, co wzmocniło poczucie współpracy i integracji grupy.



## Za rękę przez mgłę

Głównym celem projektu było wsparcie osób z demencją oraz ich rodzin i opiekunów. Cel ten został osiągnięty poprzez przeszkolenie rodzin i opiekunów w zakresie ogólnej wiedzy na temat demencji oraz zasad postępowania z osobami chorymi. Głównym działaniem projektu było przeprowadzenie warsztatów skierowanych do rodzin i opiekunów osób starszych, w szczególności opiekunów osób już doświadczających objawów chorób otępiennych lub osób, które w przyszłości zostały opiekunami.

Podczas sześciogodzinnych warsztatów specjalistka w zakresie chorób otępiennych – Marlena Meyer z fundacji Kobiety w Opiece – przybliżyła uczestnikom podstawy teoretyczne chorób przebiegających z demencją, mechanizmy zachowania osób chorych oraz dobre praktyki możliwe do zastosowania w sytuacjach stresowych. Warsztaty stały się również miejscem wymiany doświadczeń opiekunów, co miało szczególne znaczenie ze względu na częste ograniczenie ich udziału w życiu społecznym wynikające ze skali zaangażowania w opiekę nad osobą chorą.



Stowarzyszenie "Babizna"

## W kwiecie Sztuki - Aktywny Senior Edycja I

Projekt „W kwiecie Sztuki – Aktywny Senior” został zrealizowany zgodnie z założeniami wniosku i stanowił letnią inicjatywę artystyczno-edukacyjną skierowaną do grupy 15 seniorów (65+) z Gdańska, głównie z dzielnic Wrzeszcz i Zaspą. Celem przedsięwzięcia było wzmocnienie aktywności twórczej, integracja społeczna oraz przeciwdziałanie izolacji osób starszych poprzez kontakt ze sztuką i wspólne działania artystyczne.

W okresie realizacji projektu odbyło się 6 trzygodzinnych spotkań warsztatowych obejmujących różne dziedziny sztuki: ceramikę, rysunek i śpiew. Zajęcia zostały poprowadzone przez doświadczonych instruktorów Fundacji Kreatywna KASETA – artystów i pedagogów specjalizujących się w pracy z osobami dorosłymi i seniorami. Każde spotkanie miało charakter twórczy i integracyjny, a uczestnicy rozwinęli swoje umiejętności manualne, artystyczne oraz interpersonalne.

Kulminacyjnym punktem projektu była wystawa finałowa i miniwystęp muzyczny, które zostały zorganizowane przez uczestników w siedzibie Fundacji.



## Warsztaty florystyczne z elementami psychoonkologii

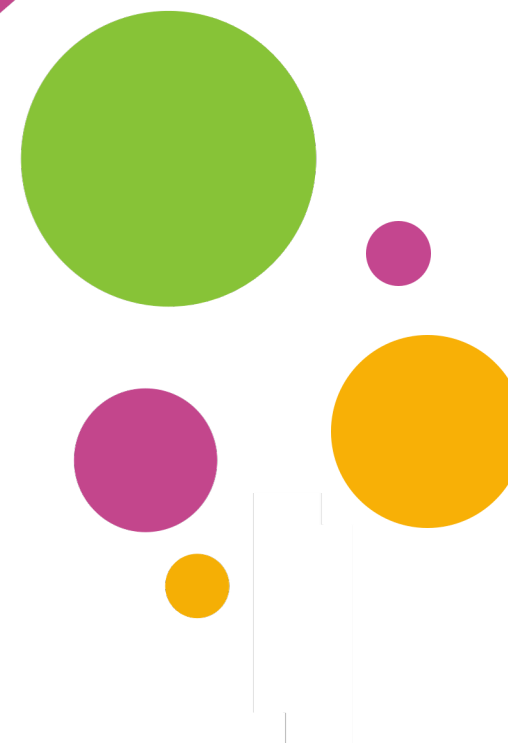


Warsztaty florystyczne zostały zorganizowane dla Amazonki – kobiet po przebytej chorobie nowotworowej piersi, mieszkanek Gdańska w wieku senioralnym (60+), posiadających orzeczenie o niepełnosprawności – i odbyły się w czterech grupach po 12 osób w każdej.

## Opiekunie, daj się wyciągnąć z domu!

Zaktywizowaliśmy i zintegrowaliśmy grupę osób w wieku 60 lat i więcej, szczególnie narażonych na wykluczenie społeczne – opiekunów rodzinnych osób niesamodzielnych. Udało się przełamać bariery lęku i niechęci do wychodzenia z domu oraz korzystania z wytchnienia, m.in. poprzez udział w ofercie kulturalnej Trójmiasta (obejrzenie spektaklu „Damski biznes” 13 września oraz udział w recitalu piosenek Wojciecha Młynarskiego „Róbmy swoje!” w Teatrze Muzycznym w Gdyni 23 października).

Dzięki wsparciu naszych wolontariuszy uczestnicy zdobyli pierwsze doświadczenia odpoczynku, do którego wcześniej nie byli przyzwyczajeni z powodu wieloletniego funkcjonowania ponad siły. Osoby te same znalazły się już w podeszłym wieku, często potrzebowały wsparcia, a mimo to sprawowały opiekę nad chorującym członkiem rodziny.



## Zdrowy Senior – Świadome Wybory na Co Dzień

Celem zadania publicznego „Zdrowy Senior – Świadome Wybory na Co Dzień” była edukacja seniorów w zakresie zdrowego stylu życia, w tym zasad odżywiania, profilaktyki chorób oraz świadomego stosowania suplementów i leków, co przyczyniło się do poprawy ich zdrowia, jakości życia i niezależności w codziennym funkcjonowaniu.

Projekt miał na celu zapewnienie wiedzy na temat znaczenia prawidłowego odżywiania, odpowiedniego nawodnienia, zapobiegania niedoborom żywieniowym (np. wapnia, witaminy D, białka) oraz dbałości o zdrowie układu kostnego. Zachęcono seniorów do wdrażania prozdrowotnych nawyków, takich jak regularna aktywność fizyczna, zbilansowana dieta i odpowiednie nawadnianie organizmu. Zredukowano ryzyko chorób cywilizacyjnych, takich jak otyłość, cukrzyca, osteoporoza czy choroby sercowo-naczyniowe, poprzez edukację i praktyczne wsparcie.



# Kontakt

Regionalne Centrum Wolontariatu  
w Gdańsku

gfs@wolontariatgdansk.pl  
58 772 42 19

## STACJONARNIE

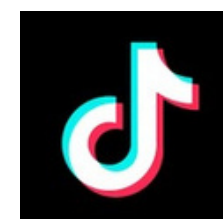
plac Solidarności 1  
III piętro, pok. 3.27- 3.28  
budynek Europejskiego Centrum Solidarności



wolontariatgdansk



wolontariatgdansk



wolontariatgdansk



Regionalne Centrum Wolontariatu w Gdańsku



wolontariatgdansk