**2. SZKOLENIA DLA SENIORÓW-LIDERÓW**

Seniorzy, którzy zostaną zakwalifikowani do projektu wezmą udział w szkoleniach tematycznych, których celem jest systematyzacja wiedzy Seniorów i przygotowanie ich do prowadzenia porad w ramach wolontariatu / samopomocy na rzecz innych Seniorów. W każdym z 5 szkoleń udział weźmie 20 Seniorów (2 osoby x 10 Klubów). Każdy z uczestników projektu weźmie udział w 1 szkoleniu, łącznie w szkoleniach weźmie więc udział 100 Seniorów (10 Klubów x 10 osób). Szkolenia trwać będą 3 dni (łącznie 21 godzin szkoleniowych, w tym 16 godzin zajęć tematycznych i 5 godzin z zakresu pierwszej pomocy) i prowadzone będą przez osoby z min. 2- letnim doświadczeniem w danym obszarze tematycznym. Dodatkowo, prowadzący będą musieli wykazać się doświadczeniem w pracy z osobami 60+. Szkolenia odbędą się w Lublinie (opcjonalnie: w innej miejscowości woj. lubelskiego, do którego jest łatwy dojazd komunikacją publiczną). Uczestnikom zapewnimy zakwaterowanie, wyżywienie, przerwy kawowe, zwrot kosztów dojazdu, materiały szkoleniowe. **Przewiduje się następujące rodzaje szkoleń:**

**(1) SENIOR AKTYWNY**. Tematyka szkolenia będzie dotyczyła wartościowego spędzania wolnego czasu w wieku starszym. Obejmie następujące zagadnienia: zagospodarowanie wolnego czasu w wieku 60+, jak i gdzie szukać informacji na temat różnych ofert kulturalno-oświatowych dla Seniorów, wyszukiwanie ofert instytucji kulturalnych (kina, teatry, muzea itp.), informacje na temat organizacji, które zajmują się różną działalnością na rzecz osób starszych na danym terenie (domy kultury, organizacje pozarządowe, kluby seniora, oddziały PCK), korzystanie z urządzeń elektronicznych w celu szybkiego wyszukiwania interesujących informacji.

(2) ZDROWY SENIOR. Tematyka szkolenia dotyczyć będzie rozumienia procesu starzenia się. Zagadnienia obejmują m.in.: starzenie się jako naturalny etap życia, który obejmuje cały organizm człowieka, jak zaakceptować starość, dlaczego ważna jest dbałość o zdrowie i zachowanie aktywności fizycznej i społecznej, procesy wewnątrz organizmu zachodzące wraz z wiekiem, funkcjonowanie układu immunologicznego w wieku podeszłym, problemy zdrowotne wieku starczego i jak im przeciwdziałać.

(3) SENIOR W URZĘDZIE. Tematyka szkolenia będzie dotyczyła załatwiania spraw w urzędach i innych instytucjach. Obejmie zagadnienia: w którym urzędzie załatwię tę sprawę (przegląd najczęstszych spraw urzędowych, jakie mają do załatwienia Seniorzy), wypełnianie formularzy, pisanie wniosków i innych pism, e-urząd, składanie wniosku o Kartę Seniora.

(4) SENIOR-DIETETYK. Tematyka szkolenia będzie dotyczyła zdrowego stylu życia. Szkolenie będzie obejmowało zagadnienia związane ze stanem zdrowia seniorów, sposobem odżywiania, stylem życia i aktywnością fizyczną. Celem szkolenia będzie edukacja Seniorów z zakresu właściwej suplementacji oraz zmiany nawyków żywieniowych osób starszych. Seniorzy otrzymają również zestawy przykładowych diet jakie należy stosować przy różnych dolegliwościach charakterystycznych dla wieku 60+. Dzięki nabytej wiedzy Seniorzy w ramach dyżurów w Punktach Porad będą mieli okazję wyedukować kolejne osoby starsze. Dzięki temu nastąpi znaczny wzrost świadomości na temat zdrowego stylu życia wśród Seniorów.

(5) SENIOR-ANIMATOR. Tematyka szkolenia dotyczyć będzie animacji osób w wieku 60+. Seniorzy biorący udział w szkoleniu poznają m.in. atrakcyjne zabawy integracyjne, w tym tańce integracyjne do zastosowania w grupie osób 60+, oraz inne metody integrowania Seniorów. Odbędą też krótki kurs animacyjno-liderski, aby wzmocnić w nich kompetencje przydatne do tego, by włączać innych Seniorów do aktywnego działania na rzecz własnej grupy wiekowej.

Tematyka szkoleń (a więc i tematyka porad, które będą następnie udzielane w ramach Punktów Porad) została określona na podstawie potrzeb i zainteresowań zgłaszanych przez samych Seniorów w toku dotychczasowych działań, jakie do nich kierowaliśmy. To właśnie tematyka spędzania wolnego czasu (w tym pozyskiwania informacji o ofercie kulturalnej), zdrowego żywienia, radzenia sobie z problemami starzenia się, możliwości integracji wewnątrzpokoleniowej i załatwiania spraw urzędowych/administracyjnych spotyka się z największym zainteresowaniem Seniorów, z którymi pracujemy na co dzień.

Dodatkowo, każda grupa odbędzie 5-godzinne szkolenie z zakresu udzielania pierwszej pomocy, przeprowadzone przez wolontariuszy PCK, posiadających uprawnienia instruktora pierwszej pomocy. Szkolenie obejmie zagadnienia związane z pomocą osobom poszkodowanym w przypadku zasłabnięcia czy utraty przytomności, urazów typu złamanie, zwichniecie, podstawy postępowania w przypadku wypadków komunikacyjnych. Dzięki niemu Seniorzy-Liderzy zostaną przygotowani do udzielenia pierwszej pomocy osobom korzystającym z Punktów Porad, ale nie tylko – umiejętność udzielania pierwszej pomocy przydaje się w różnych, zwykle niespodziewanych momentach życia. Osoby, które ukończą szkolenia otrzymają tytuł Seniora Lidera oraz certyfikat potwierdzający nabytą wiedzę i umiejętności, uprawniający do prowadzenia porad w kolejnym etapie projektu.

**3. FUNKCJONOWANIE PUNKTÓW PORAD DLA SENIORA**

Centra Zagospodarowania Aktywnych Seniorów (CZAS) – kluby, które zostały utworzone w woj. lubelskim w 2015 roku jako ośrodki wolontariatu dla Seniorów będą kontynuować działalność w ramach niniejszego projektu. Tym razem, mając na uwadze dotychczasowe doświadczenie, umiejętności osób starszych oraz ich potrzeby, zostaną utworzone Punkty Porad dla Seniora, prowadzone przez samych Seniorów, którzy posiadają określone predyspozycje i ukończyli szkolenia. Porady prowadzone będą w 10 Klubach Seniora PCK funkcjonujących na terenie województwa lubelskiego: w Biłgoraju, Chełmie, Hrubieszowie, Kraśniku, Lubartowie, Lublinie, Radzyniu Podlaskim, Tomaszowie Lubelskim, Włodawie i Zamościu. Chcielibyśmy pokazać, iż osoba starsza nie tylko potrzebuje wsparcia - ale pomocą, wiedzą i doświadczeniem może służyć innym. W każdym z Klubów od poniedziałku do piątku (5 dni) Seniorzy-Liderzy będą udzielać informacji na następujące tematy:

**(1) SENIOR AKTYWNY** - możliwości spędzania wolnego czasu w wieku 60+ i poszukiwania informacji o ofercie dla tej grupy wiekowej w pobliżu miejsca zamieszkania. Seniorzy będą udzielać porad w zakresie tego, jakie istnieją możliwości nieodpłatnego lub symbolicznie płatnego uczestnictwa w ofercie kulturalnej w danym mieście, jakie wydarzenia organizowane są z myślą o Seniorach. Ideą porad z tego modułu będzie ukazanie Seniorom, że jeśli tylko chcą mogą brać aktywny udział w życiu kulturalno-społecznym miasta. Szczególny nacisk kładziony będzie na działania oferowane osobom 60+ przez PCK, w tym Kluby Seniora funkcjonujące w poszczególnych miastach oraz projekty aktywizujące osoby 60+.

**(2) ZDROWY SENIOR** - wsparcie, poradnictwo w zakresie problemów związanych ze starością i w zakresie rozumienia procesów starzenia się. Ważne, by zrozumieć, że proces ten to naturalny etap życia, który obejmuje cały ustrój człowieka. Seniorzy-Liderzy będą pokazywać, że starość nie musi wcale być smutnym okresem w życiu człowieka. Poprzez rozmowy i spotkania będą zachęcać osoby starsze do akceptacji starości, do dbałości o zdrowie i do zachowania aktywności. Seniorzy powinni być aktywni fizycznie, ale również zachować aktywność społeczną. Seniorzy Liderzy będą tłumaczyć, że wraz z wiekiem w naturalny sposób zdrowie Seniora pogarsza się. Komórki ciała pracują wolniej, praca narządów jest zaburzana, a układ immunologiczny coraz częściej nie daje organizmowi pełnej ochrony. Układ wewnętrzny traci zdolność do regeneracji uszkodzeń, a tym samym równowagę. Mniejsza odporność oraz dysfunkcje poszczególnych organów stają się źródłem wielu chorób wieku podeszłego, m.in. osteoporozy czy chorób serca i układu krążenia. W tym czasie nie można izolować się społecznie i spędzać czasu z samym sobą. Nie należy również spędzać czasu jedynie na wspomnieniach i rozmyślaniach o życiu. Często w tym wieku pojawia się kryzys psychiczny wywołany stratą kogoś bliskiego. W klubach CZAS Seniorzy będą pomagali innym zrozumieć, że starzenie się można opóźnić, ale nie sposób go zatrzymać. Najlepszym sposobem opóźnienia tego procesu jest dbałość o uregulowane życie wewnętrzne i pozytywne nastawienie psychiczne.

**(3) SENIOR W URZĘDZIE** - pomoc w załatwianiu spraw administracyjnych, urzędowych. Osobom starszym bardzo często trudno jest poruszać się w gąszczu spraw codziennych. Czasami bywa tak, że z pozoru drobne sprawy urastają w ich życiu do wielkiej rangi. Wraz z wiekiem pojawiają się trudności ze wzrokiem, słuchem czy pamięcią. Bardzo często barierą dla Seniorów są: niezrozumiały urzędowy język, zawiłe procedury lub mała czcionka druków urzędowych. Dlatego w ramach Punktów Pomocy zaplanowano temat dotyczący pomocy Seniorowi w załatwianiu niezbędnych spraw w urzędach i innych instytucjach. Taka pomoc obejmowałaby np. wspólną wizytę w urzędzie lub innej instytucji, pomoc w wypełnieniu formularza, napisanie wniosku lub innego pisma. Pomocą innym Seniorom służyć będą wcześniej przeszkoleni sami Seniorzy.

**(4) SENIOR-DIETETYK** - poradnictwo w zakresie zdrowego odżywiania w wieku starszym. Porady będą dotyczyły przede wszystkim sposobów utrzymywania zdrowych nawyków żywieniowych, propagowania zdrowego stylu życia osób starszych, rozumienia zapisów na etykietach i opakowaniach, wybierania właściwych produktów wśród tysięcy dostępnych na rynku. Seniorzy będą udzielać innym Seniorom porad w zakresie właściwej suplementacji, zmiany nawyków żywieniowych osób starszych, będą też dzielić się przykładami praktycznych diet jakie należy stosować przy różnych dolegliwościach charakterystycznych dla wieku 60+.

**(5) SENIOR ANIMATOR** - dzień integracyjny dla osób 60+ które chcą spędzić razem wspólny czas. W ramach tego modułu Seniorzy-Liderzy prowadzić będą zajęcia integracyjno-animacyjne dla innych Seniorów, połączone z grami integracyjnymi, tańcami, działaniami artystycznymi lub innymi formami integracji zaproponowanymi przez samych Seniorów (w tym organizacja mini-wydarzeń). Rolą Seniorów-Liderów prowadzących ten moduł będzie z jednej strony organizowanie działań integracyjnych dla innych Seniorów, z drugiej strony – zachęcanie ich, by sami spróbowali swych sił w prowadzeniu zajęć dla innych osób w wieku 60+ (np. pokazu dot. własnej pasji). Seniorzy będą mieli do dyspozycji zakupione w ramach projektu materiały niezbędne do przeprowadzenia zajęć. Dzięki wcześniejszym własnym doświadczeniom i zainteresowaniom, a także dzięki udziałowi w tematycznych szkoleniach Seniorzy staną się liderami w poszczególnych dziedzinach i będą mogli pomagać innym osobom starszym, które borykają się z podobnymi problemami.

Punkty porad będą otwarte dla wszystkich osób 60+ w godzinach podanych do publicznej informacji (min. 1,5 godziny/dzień x 5 dni w tygodniu). Punkty będą otwarte w specjalnie udostępnionych do tego celu pomieszczeniach znajdujących się w biurach oddziałów rejonowych PCK w 10 miejscowościach. Każdy z Punktów Porad zostanie wyposażony w biurko, krzesło oraz laptopa z oprogramowaniem, dzięki czemu Seniorzy udzielający porad będą mieli komfortowe warunki pracy, w tym możliwość natychmiastowego wyszukania/sprawdzenia informacji w Internecie, pokazania innemu Seniorowi gdzie szukać informacji w sieci. W punktach porad zapewniona będzie dyskrecja i możliwość swobodnej rozmowy. Seniorzy prowadzić będą dzienniki udzielonych porad (bez szczegółowych danych, aby nie naruszyć zasady dyskrecji), dzięki którym możliwy będzie bieżący i końcowy monitoring ilości udzielonych porad i osób, które z nich skorzystały. Dla Seniorów prowadzących porady jak i dla osób korzystających z nich przewidziano kawę, herbatę, zimne napoje i zdrowy poczęstunek.

Nad prowadzeniem Punktów Porad czuwać będą Opiekunowie Punktów (1 osoba/Klub, łącznie 10 osób) – osoby z doświadczeniem w pracy z osobami 60+ oraz w organizacji wolontariatu. Opiekunowie będą dla Seniorów uczestniczących w projekcie osobami pierwszego kontaktu w razie wystąpienia problemów czy trudności na etapie szkoleń i prowadzenia porad.

**4. WYJAZDOWE SPOTKANIA MOTYWACYJNE DLA LIDERÓW** Kolejnym elementem w projekcie będzie organizacja 5 wyjazdów motywacyjnych dla Seniorów zaangażowanych w wolontariat w CZAS. Okoły połowy realizacji projektu, po nabyciu pewnego doświadczenia i po pierwszych spotkaniach z osobami z zewnątrz przeszkoleni Seniorzy będą mieli możliwość wymiany doświadczeń między sobą. Zostanie zorganizowanych 5 dwudniowych wyjazdów motywacyjnych dla Seniorów przeszkolonych z danych dziedzin. Łącznie w każdym wyjeździe uczestniczyć będzie 20 Seniorów (2 osoby x 10 Klubów), min. 3 Opiekunów Punktów Porad, trener, koordynator projektu – łącznie 25 osób. Obecność trenera, który prowadził szkolenie, stworzy możliwość uzupełnienia wcześniej nabytej wiedzy. Celem tych wyjazdów będzie podniesienie motywacji uczestników do dalszego zaangażowania w prowadzenie porad w ramach CZAS, wymiana doświadczeń pomiędzy Klubami, omawianie problemów jakie pojawiają się podczas dyżurów, a także docenienie i nagrodzenie Seniorów na co dzień dyżurujących w Punktach Porad. Program każdego wyjazdu motywacyjnego będzie obejmował: pracę w grupach związaną z danym tematem, omawianie zagadnień jakie pojawiają się w każdym Punkcie Porad, omówienie powstałych problemów i pomoc trenera, wybór zagadnień do poradnika dobrych praktyk (zostaną zebrane i spisane najczęściej pojawiające się pytania i poruszane problemy w danym temacie), zwiedzanie ciekawych miejsc i zabytków na terenie Lubelszczyzny.

**5. WYDANIE I DYSTRYBUCJA 5 PORADNIKÓW DOBRYCH PRAKTYK** W celu zwiększenia zasięgu działania i udostępnienia rezultatów projektu, zagadnienia, które najczęściej były przedmiotem porad w Punktach Porad dla Seniora, zostaną zebrane i opisane w formie poradników dobrych praktyk. Powstaną zatem poradniki: Senior Aktywny, Zdrowy Senior, Senior Dietetyk, Senior-Animator, Senior Kulturalny. Każda z publikacji będzie mieć 32-40 stron (w zależności od ilości zagadnień). Wydane zostaną w pełnym kolorze oraz przy zastosowaniu czcionki o wielkości umożliwiającej korzystanie z publikacji przez osoby o typowej w wieku podeszłym dysfunkcji wzroku. Nakład publikacji: 5 sztuk x 250 szt. Dystrybucja nieodpłatna wśród Liderów-Seniorów biorących udział w projekcie, w Klubach Seniora PCK oraz w innych organizacjach senioralnych. Do realizacji zadania zostanie zaangażowanych 5 ekspertów merytorycznych oraz osoba, która przygotuje publikacje do druku od strony graficznej.

**6. GALA WOLONTARIATU** Każdego roku, 5 grudnia, na całym świecie obchodzony jest Światowy Dzień Wolontariatu. Dzień ten staje się niejednokrotnie okazją do promocji idei wolontariatu, podziękowaniu wolontariuszom za ich bezinteresowną pracę i podsumowaniu działań, które nie mogłyby się odbyć, gdyby nie zaangażowanie wolontariuszy. Organizowane tego dnia imprezy skupiają się głównie na wolontariuszach młodych. Naszym zamiarem jest pokazanie „dojrzałej twarzy” wolontariatu, udowodnienie, że wolontariat i zajmowanie się problemami wokół nas wszystkich, nie jest zarezerwowane dla ludzi aktywnych zawodowo, czy młodzieży. Kluczem do sukcesu jest często doświadczenie, wiedza, empatia i czas, którego ludzie młodzi i pracujący nie zawsze mają pod dostatkiem. Działanie będzie miało na celu podsumowanie przeprowadzonych zajęć i będzie formą docenienia Seniorów, którzy jako wolontariusze udzielali porad innym Seniorom w CZAS. Na Galę zaprosimy wszystkich Seniorów-Liderów biorących udział w projekcie (100 osób). Każdy z nich będzie miał możliwość zaproszenia jednej osoby bliskiej (np. syna/córki, wnuka). Ma to na celu umożliwienie pochwalenia się dokonaniami w ramach projektu z najbliższymi – z naszych doświadczeń wynika, że jest to element bardzo ważny dla Seniorów, a niestety często pomijany w projektach adresowanych do tej grupy wiekowej. Dodatkowo zaprosimy Opiekunów Punktów Porad (10 osób) oraz Seniorów z poszczególnych Klubów, którzy choć nie pełnili funkcji Lidera w projekcie, aktywnie się w niego włączyli (np. zorganizowali pokaz w ramach modułu „Senior Animator”); zakładamy, że takich osób z całego województwa będzie ok. 20. W Gali wezmą też udział przedstawiciele mediów, władz lokalnych, organizacji senioralnych – łącznie zakładamy więc udział ok. 250 osób. Podczas Gali wręczone zostaną pamiątkowe dyplomy oraz drobne upominki, planowany jest także poczęstunek oraz część artystyczna, o której zdecydują sami Seniorzy (np. pokaz iluzjonisty, nowoczesnego cyrku, żonglerów, występ muzyczny). Gali towarzyszyć będzie wystawa zdjęć obrazujących przebieg projektu. W zorganizowaniu i obsłudze Gali pomoże młodzież zrzeszona zrzeszeni w Grupach Społecznych Instruktorów Młodzieżowych, Szkolnych Kołach PCK oraz innych jednostkach PCK. Gala odbędzie się w Lublinie (opcjonalnie: w innej miejscowości woj. lubelskiego, do którego jest łatwy dojazd komunikacją publiczną). Osobom dojeżdżającym zostanie zapewniony transport.