|  |
| --- |
| **DYSKRYMINACJA, KTÓRA BOLI** |
| spotkania edukacyjno-warsztatowe o ageizmie |
| Współfinansowanie ze środków Miasta St. Warszawy |

Celem projektu było uświadomienie co to jest ateizm, uwrażliwienie mieszkańców Warszawy na przejawy dyskryminacji społecznej seniorów oraz wskazanie, gdzie zwrócić się o pomoc i zgłaszać przypadki przemocy i dyskryminowania. Działania:

1. cykl prelekcji o dyskryminacji społecznej seniorów,
2. warsztaty rysowania komiksów, których efektem jest stworzenie obrazów opisujących sceny dyskryminacji społecznej,
3. wydanie i rozdysponowanie broszury edukacyjnej o dyskryminacji ze względu na wiek z komiksami powstałymi na warsztatach,
4. zrobienie wystawy obrazów (komiksów) opisujących sceny dyskryminacji wobec osób starszych i upublicznienie ich w mediach społecznościowych.

Broszura pt. „Ageizm – społeczna dyskryminacja osób starszych.”

|  |
| --- |
| **PRZEMOC W MIEŚCIE** |
| spotkania dla osób doświadczających lub będących świadkami przemocy |
| Współfinansowanie ze środków Miasta St. Warszawy |

Projekt polegał na przeprowadzeniu cyklu prelekcji o przemocy i sposobach reagowania na przemoc w rodzinie oraz stworzenie i upowszechnienie broszury dotyczącej problemów z przemocą w rodzinie.

Tematy spotkań „Odnajdź swoją moc, pokonaj przemoc”

- Przemoc i rodzaje przemocy .

- Przemoc wobec dzieci.

- Przemoc rówieśnicza.

- Przemoc w relacjach i związkach.

- Przemoc wobec osób starszych.

- Przemoc ekonomiczna.

Broszura pt. Odnajdź swoją moc i pokonaj przemoc.”

|  |
| --- |
| **SZEROKIE HORYZONTY** |
| Międzypokoleniowe warsztaty związane z rozwojem osobistym |
| Współfinansowanie ze środków Miasta St. Warszawy |

Celem zadania było wspomaganie rozwoju osobistego, a w szczególności działania rozwijające i wpierające rozwój zainteresowań i pasji artystycznych.

Działania realizowane w zadaniu:

1. Prelekcje o rozwoju osobistego - prelekcje na temat:

- akceptacji siebie i innych - reagowania na krytykę,

- asertywności – ochrony własnych granic,

- sztuka porozumiewania się – o empatii i potrzebach,

- o tym jak myśli wpływają na jakość życia,

- jak wykreować swoje życie - o stereotypach i o sile przekonań,

- jak poradzić sobie z nawałem problemów i przetrwać „czarną godzinę”,

- o marzeniach i działaniach – sposoby na realizowanie marzeń,

- jak ustrzec się od bylejakości życia i egocentryzmu.

1. Warsztaty malowania (malowanie intuicyjne i malowania puzzli).
2. Warsztaty aktywnego muzykowania z tańcem i śpiewem.

|  |
| --- |
| **WARSZTATY ARTYSTYCZNE - MALOWANIE** |
| Warsztaty malarskie dla seniorów. |
| Finansowanie ze środków własnych Fundacji. |

Warsztaty artystyczne prowadzone przez wolontariuszkę-seniorkę dla grupy osób zainteresowanych rozwojem swoich pasji artystycznych w zakresie malarstwa olejnego. Uczestnicy doskonalą swoje umiejętności w technikach olejnych, zapoznają się z różnymi możliwościami wykorzystywania farb olejnych oraz twórczością wybitnych malarzy.

|  |
| --- |
| **WARSZTATY BIŻUTERII ARTYSTYCZNEJ** |
| Warsztaty międzypokoleniowe. |
| Finansowanie ze środków własnych Fundacji. |

Cykl 10 warsztatów komponowania kolczyków, wisiorów, bransolet. Wykorzystywane były różne techniki (kora likowanie, siu taż, filcowanie). Zajęcia prowadziły dwie wolontariuszki-seniorki. Materiały do zajęć były pozyskiwane głównie z recyklingu.

|  |
| --- |
| **ZDROWIE A SEKSUALNOŚĆ OSÓB STARSZYCH** |
| Warsztaty międzypokoleniowe. |
| Finansowanie ze środków własnych Fundacji oraz FISE |

Cykl 5 spotkań o seksualności i zdrowiu seksualnym osób starszych. Spotkania kierowane były do wszystkich kobiet i mężczyzn w dojrzałym wieku, którzy są zainteresowani poszerzeniem wiedzy na temat wpływu zdrowia fizycznego i psychicznego na zdrowie seksualne oraz uświadomieniu sobie wpływu przekonań i emocji na własną seksualność.

Tematy spotkań:

1) Seksualność seniorów - o czynnikach wpływających na aktywność seksualną, zmiany fizjologiczne wpływające na jakość pożycia, korzyści wynikające z aktywności seksualnej.

2) Zdrowie fizyczne, a zdrowie seksualne. - o wpływie chorób przewlekłych i stosowanych lekarstw na zdrowie seksualne (spadek satysfakcji i aktywności seksualnej.

3) Jak pielęgnować relacje intymne osób starszych? - o tym, w jaki sposób osoby dojrzałe mogą rozmawiać o swoich potrzebach seksualnych, jak bezpiecznie dbać o aktywność seksualną.

4) Seksualność jako droga do lepszego zrozumienia siebie – o przekonaniach, poglądach i różnych uwarunkowaniach związanych z tym jaka jest lub jaka powinna być kobieta oraz jaki jest lub powinien być mężczyzna, a także o tym w jaki sposób kobiety i mężczyźni sami podtrzymują stereotypy.

5) Emocje i przekonania kluczem do zrozumienia swojej seksualności – o tym co blokuje naszą seksualność i co robić by ją odblokować .  
Prelekcje prowadziła psycholog, seksuolog Pani Izabela Jąderek