**SPRAWOZDANIE**

w ramach realizacji projektu pn.: „Nie-sami-dzielni” - rozwój usług społecznych w Gminie Stepnica, realizowanego przez Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Stepnicy. Projekt jest dofinansowany  
z Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach programu Fundusze Europejskie dla Pomorza Zachodniego na lata 2021-2027.

Numer umowy o dofinansowanie: FEPZ.06.19-IP.01-0001/24-00

**Nazwa zadania:** Centrum Aktywnego Seniora

**Nazwa kosztu:** zadanie nr 3.6.

**Data udzielonego wsparcia:** 04.06.2025 r.

**Godziny wsparcia:** 09:00-13:00 oraz 13:30-17:30

**Miejsce realizacji wsparcia:** Zespół Szkolno-Przedszkolny w Stepnicy, 72-112 Stepnica,  
ul. Bolesława Krzywoustego 4, Ośrodek Kultury w Racimierzu, 72-111 Racimierz,  
ul. Niepodległości 6A, sala nr 1

**Wykonawca wsparcia:** Firma Usługowo-Szkoleniowa Katarzyna Dubicka, 72-130 Nastazin 23

**Opis zrealizowanego wsparcia:**

Uczestnicy projektu pn. „Nie-sami-dzielni” - rozwój usług społecznych Centrum Aktywnego Seniora uczestniczyli w warsztacie manualnym ze zdobienia na szkle. To twórcze spotkanie, podczas którego uczestnicy mieli okazję poznać podstawy dekorowania szklanych przedmiotów przy użyciu specjalnych farb, konturówek i innych technik artystycznych. Celem warsztatu była aktywizacja społeczna i rozwijanie umiejętności poprzez działania rękodzielnicze.

Cel warsztatu:

- rozwój kreatywności i zdolności manualnych uczestników,

- stworzenie bezpiecznej przestrzeni do twórczej ekspresji,

- integracja i wzmocnienie poczucia wspólnoty,

- przeciwdziałanie izolacji społecznej,

- budowanie poczucia sprawczości i satysfakcji z własnoręcznie wykonanych prac.

Zakres zajęć:

- krótki wstęp o technikach zdobienia szkła (malowanie, konturowanie, szablony),

- prezentacja materiałów i narzędzi (farby do szkła, pędzle, szklane przedmioty, np. słoiki, talerzyki, butelki),

- samodzielne tworzenie ozdobnych przedmiotów przez uczestników,

- możliwość zabrania wykonanej pracy do domu lub zaprezentowania jej podczas wydarzeń projektu.

W ramach relaksacji odbyły się zajęcia z Nordic Walking. To forma aktywności fizycznej dedykowana seniorom, której celem jest poprawa kondycji fizycznej, samopoczucia oraz ogólnego dobrostanu uczestników. Marsz z kijkami to doskonały sposób na połączenie ruchu z relaksem, a jednocześnie okazja do integracji i wspólnego spędzania czasu na świeżym powietrzu.

Cele zajęć:

- poprawa sprawności fizycznej i koordynacji ruchowej,

- redukcja napięcia i stresu,

- wzmocnienie układu krążenia i układu mięśniowego,

- aktywizacja społeczna i przeciwdziałanie izolacji,

- promowanie zdrowego stylu życia wśród seniorów.

Przebieg zajęć:

1. Powitanie i rozgrzewka – krótkie ćwiczenia przygotowujące ciało do marszu.

2. Instruktaż techniki Nordic Walking – przypomnienie zasad prawidłowego chodzenia  
z kijkami.

3. Spacer relaksacyjny – marsz w tempie dostosowanym do możliwości uczestników,  
w otoczeniu przyrody.

4. Ćwiczenia rozciągające i oddechowe – elementy relaksacji i wyciszenia na zakończenie zajęć.

5. Rozmowy i integracja – czas na wspólną wymianę doświadczeń i wzmocnienie relacji.

**Załączniki:**

**-** lista obecności,

- dokumentacja fotograficzna.

[**#FunduszeUE**](https://www.facebook.com/hashtag/funduszeue?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZWJm_7xftgG38LCpgd-6jhc1mVpb87S6SHhOpZnt9hO_92qhb97AiE2qgFHCyFTx6R5k6CaYVp4Z9xGgTdvwxPCo5oc67cGwInevtXm9MDuY_SXuXkIJQ2ck3JOXJ3884g3aPNpFgODskynaSIznJ4VOeuiwy-gleEMsLe4r_z8s4445EvRinIQ4Iftls2sfpfO0nUke4WAIMDXx0AxesBN&__tn__=*NK-R)

[**#FunduszeEuropejskie**](https://www.facebook.com/hashtag/funduszeeuropejskie?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZWJm_7xftgG38LCpgd-6jhc1mVpb87S6SHhOpZnt9hO_92qhb97AiE2qgFHCyFTx6R5k6CaYVp4Z9xGgTdvwxPCo5oc67cGwInevtXm9MDuY_SXuXkIJQ2ck3JOXJ3884g3aPNpFgODskynaSIznJ4VOeuiwy-gleEMsLe4r_z8s4445EvRinIQ4Iftls2sfpfO0nUke4WAIMDXx0AxesBN&__tn__=*NK-R)

[**#PomorzeZachodnie**](https://www.facebook.com/hashtag/pomorzezachodnie?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZWJm_7xftgG38LCpgd-6jhc1mVpb87S6SHhOpZnt9hO_92qhb97AiE2qgFHCyFTx6R5k6CaYVp4Z9xGgTdvwxPCo5oc67cGwInevtXm9MDuY_SXuXkIJQ2ck3JOXJ3884g3aPNpFgODskynaSIznJ4VOeuiwy-gleEMsLe4r_z8s4445EvRinIQ4Iftls2sfpfO0nUke4WAIMDXx0AxesBN&__tn__=*NK-R)

[**#wojewódzkiurządpracywszczecinie**](https://www.facebook.com/hashtag/wojew%C3%B3dzkiurz%C4%85dpracywszczecinie?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZWJm_7xftgG38LCpgd-6jhc1mVpb87S6SHhOpZnt9hO_92qhb97AiE2qgFHCyFTx6R5k6CaYVp4Z9xGgTdvwxPCo5oc67cGwInevtXm9MDuY_SXuXkIJQ2ck3JOXJ3884g3aPNpFgODskynaSIznJ4VOeuiwy-gleEMsLe4r_z8s4445EvRinIQ4Iftls2sfpfO0nUke4WAIMDXx0AxesBN&__tn__=*NK-R)

[**#projektniesamidzielni**](https://www.facebook.com/hashtag/projektniesamidzielni?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZWJm_7xftgG38LCpgd-6jhc1mVpb87S6SHhOpZnt9hO_92qhb97AiE2qgFHCyFTx6R5k6CaYVp4Z9xGgTdvwxPCo5oc67cGwInevtXm9MDuY_SXuXkIJQ2ck3JOXJ3884g3aPNpFgODskynaSIznJ4VOeuiwy-gleEMsLe4r_z8s4445EvRinIQ4Iftls2sfpfO0nUke4WAIMDXx0AxesBN&__tn__=*NK-R)

[**#gminastepnica**](https://www.facebook.com/hashtag/gminastepnica?__eep__=6&__cft__%5b0%5d=AZWJm_7xftgG38LCpgd-6jhc1mVpb87S6SHhOpZnt9hO_92qhb97AiE2qgFHCyFTx6R5k6CaYVp4Z9xGgTdvwxPCo5oc67cGwInevtXm9MDuY_SXuXkIJQ2ck3JOXJ3884g3aPNpFgODskynaSIznJ4VOeuiwy-gleEMsLe4r_z8s4445EvRinIQ4Iftls2sfpfO0nUke4WAIMDXx0AxesBN&__tn__=*NK-R)