

**„Laboratorium Aktywności Społecznej Osób Starszych – LASSO”**

---

**Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.****Złap swoją szansę - LASSO dla Seniorów w Łędzinach!**

Fundacja Pracownia Jutr wspólnie z Miejskim Ośrodkiem Kultury w Łędzinach mają ogromną przyjemność zaprosić wszystkich seniorów z miasta Łędziny do udziału w projekcie „Laboratorium Aktywności Społecznej Osób Starszych – LASSO” dofinansowanego ze środków Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014 – 2020. W realizację projektu aktywnie zaangażowany jest także Urząd Miasta w Łędzinach.

W programie przygotowaliśmy bardzo bogaty pakiet działań integracyjnych, rozwojowych i edukacyjnych, wśród których z pewnością każdy znajdzie coś dla siebie. Seniorzy będą także realizować własne inicjatywy w ramach wolontariatu.

Inspiracją dla powstania projektu był entuzjazm seniorów wobec tego pomysłu, a także ich potrzeba aktywnego działania. W czasie spotkań przygotowawczych Pani Joanna Figura, dyrektor MOKu w Łędzinach, podkreślała ogromną rolę seniorów w pielęgnowaniu tradycji lokalnych, a także wskazywała na konieczność zorganizowania dużej ilości inicjatyw dedykowanych właśnie tej grupie mieszkańców.

Wysoka wartość merytoryczna projektu znalazła swoje potwierdzenie w uzyskaniu bardzo dobrego miejsca rankingowego wśród projektów ocenianych przez Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej. Tegoroczna edycja konkursu: Aktywność Społeczna Osób Starszych na lata 2014 – 2020 cieszyła się ogromnym zainteresowaniem. Tym milej jest nam poinformować, że projekt adresowany do łędzińskich seniorów uzyskał 31. lokatę na ponad 1660 nadesłanych wniosków.

Realizowany projekt „Laboratorium Aktywności Społecznej Osób Starszych – LASSO” zawiera kompleksową paletę działań skierowanych do seniorów, dzięki którym będą oni mogli rozwijać swoje pasje i wiedzę z zakresu nowoczesnych technologii, podwyższyć kompetencje językowe oraz poprawić swoją kondycję fizyczną. Z całą pewnością każdy senior znajdzie

**„Laboratorium Aktywności Społecznej Osób Starszych – LASSO”**

---

**Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.**

ciekawą propozycję dla siebie. Projekt będzie składał się z kilku tematycznych stref aktywności:

**I Laboratorium integracji społecznej.**

W tej strefie planujemy:

- Warsztaty z zakresu nowoczesnych technologii. Na zajęciach postaramy się przełamać bariery seniorów związane z wykorzystaniem nowoczesnych technologii. Uczestnicy warsztatów nauczą się podstawowej obsługi takich urządzeń jak komputer, telefon komórkowy, tablet, aparat cyfrowy.

- Warsztaty z języka włoskiego – seniorzy przekonają się, że język włoski wcale nie jest językiem obcym. Dzięki melodyjności tego języka i skojarzeniom uczestnicy kursu będą w stanie bardzo szybko opanować podstawowe zwroty w tym języku. Zajęcia językowe będą wzbogacone o informacje dotyczące włoskiej kultury, dzięki czemu nauka języka *italiano* będzie ogromną przyjemnością.

- Zajęcia taneczne – specjalna recepta na zdrowy wygląd oraz dobrą kondycję fizyczną. Zapraszamy na zajęcia taneczne, które nie tylko pobudzą zmysły, ale także zapewnią ogromne zapasy energii i dobrego nastroju.

- Zajęcia rehabilitacyjne na basenie. Organizator przewidział darmowe wejściówki na basen i mamy nadzieję, że czas spędzony na pływalni pomoże utrzymać seniorom dobrą kondycję fizyczną oraz dobre samopoczucie.

**II Laboratorium rozwoju osobistego**

W tej strefie planujemy:

**„Laboratorium Aktywności Społecznej Osób Starszych – LASSO”**

---

**Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.**

- Warsztaty artystyczne – wszystkich pasjonatów muzyki i rękodzieła zapraszamy do udziału w zajęciach artystycznych. Będziemy tworzyć świat barwami talentu, pasji i piękna.

- Warsztaty rozwoju osobistego – idealna okazja do chwili refleksji nad swoim własnym „ja”. Na zajęciach poznamy zasady efektywnej komunikacji, a także popracujemy nad lepszym zrozumieniem siebie w kontaktach z innymi.

- Warsztaty zdrowego stylu życia – pod okiem eksperta przejdziemy na zdrową stronę życia. Dowiemy się co zrobić, aby poprawić swoją kondycję fizyczną i samopoczucie, a także zmniejszyć ryzyko zachorowania na choroby tzw. cywilizacyjne.

### **III Laboratorium animacji**

W ramach tej sfery aktywności przewidujemy następujące działania:

Przedstawienie teatralne – projekt oferuje unikalną okazję odegrania roli aktorskiej w prawdziwym przedstawieniu teatralnym. Już za niedługo przed seniorami otworzy się szansa sprawdzenia swoich umiejętności aktorskich na scenie. A potem już tylko sława, sława, sława...

Sesja zdjęciowa i publikacja kalendarza – zapraszamy wszystkich seniorów do fantastycznej zabawy. Będą zdjęcia, będzie zabawa... będzie także przepiękna pamiątka wspólnie spędzonego czasu, w postaci ściennego kalendarza na rok 2016.

Audiobook ze śląską literaturą - Niy cygoń, godej prowda! Uczestnicy projektu będą mogli nagrać własny audiobook z literaturą śląską. Kolejna wspaniała pamiątka wspólnej pracy, ale także ważna cegietka w budowaniu i utrwalaniu śląskiej kultury i tradycji. No bo przecież: Tu godają po śląsku!

## „Laboratorium Aktywności Społecznej Osób Starszych – LASSO”

**Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.**

Lędziny oczami seniorów – Praktyczny przewodnik po Lędzinach, z szeroko zakrojonym opisem historycznym miasta. Przewodnik będzie przede wszystkim cennym źródłem wiedzy o bogatej tradycji i historii miasta, które z pewnością wzmocni poczucie lokalnej tożsamości i dumy wszystkich jego mieszkańców.

Wyjazd edukacyjno - kulturalny – najbardziej aktywnym seniorom chcielibyśmy zaproponować specjalną atrakcję: wyjazd niespodziankę. Szczegóły wyjazdu zostaną przedstawione przez organizatorów wyjazdu w odpowiednim czasie.

**III Laboratorium przyszłości**

W tej sferze powstanie Toolbox. Każdy z uczestników projektu otrzyma specjalny przewodnik (toolbox), który będzie zbiorem wielu ciekawych informacji i wskazówek ułatwiających uczestnikom projektu kontynuację działań rozpoczętych w czasie projektu. Przewodnik będzie zawierał cenne porady, m.in.: jak samodzielnie uczyć się języków obcych, skąd wziąć pomoc w obsłudze komputerów i smartphonów, jak można skutecznie zmotywować się do pracy nad samym sobą. Ponadto w toolboxie znajdują Państwo przydatne informacje o innych organizacjach i instytucjach z okolic Lędzina, które realizują działania na rzecz seniorów.

Poniżej prezentujemy zestawienie działań przewidzianych w projekcie:

<b>Laboratorium integracji społecznej</b>	<b>Laboratorium rozwoju osobistego</b>	<b>Laboratorium animacji</b>	<b>Laboratorium przyszłości</b>
Warsztaty nowoczesnych technologii (30 godzin / ok.20 uczestników)	Warsztaty artystyczne (40 godzin / ok.15 osób)	Przedstawienie teatralne (warsztaty teatralne – 30 godzin)	Toolbox (poradnik dla seniora)

## „Laboratorium Aktywności Społecznej Osób Starszych – LASSO”

**Projekt współfinansowany ze środków Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.**

Warsztaty języka włoskiego (40 godzin / ok.20 osób)	Warsztaty rozwoju osobistego (20 godzin / ok.10 osób)	Nagranie audiobooka ze śląską literaturą	
Zajęcia rehabilitacyjne na basenie (20 godzin / ok.10 osób)	Warsztaty zdrowego stylu życia (50 godzin / ok. 50 osób)	Sesja zdjęciowa (publikacja kalendarza)	
Zajęcia taneczne (20 godzin / ok.10 osób)		Przewodnik po Łędzinach	

Z ogromną przyjemnością zapraszamy wszystkich zainteresowanych do udziału w wybranym przez siebie warsztatach (liczba miejsc na zajęcia ograniczona). Jesteśmy przekonani, iż dla wielu seniorów udział w projekcie może stanowić doskonałą okazję do otwarcia się na nowe możliwości i pełniejszego korzystania z życia. Chcemy stworzyć warunki do przełamania barier, które utrudniają pełną integrację lokalnej społeczności. Aktywny udział w projekcie to nie tylko dobra zabawa.

To także wyraz społecznego zaangażowania, które kształtuje naszą indywidualną i grupową tożsamość.

Już dziś zapraszamy do kontaktu z organizatorami projektu.

Informacje na temat projektu można także znaleźć na stronie [www.pracowniajutr.pl](http://www.pracowniajutr.pl) oraz na Facebooku – funpage Pracownia Jutr.

Informacji na temat projektu i rekrutacji udzielają:

- 1) Miejski Ośrodek Kultury w Łędzinach, tel. 32 326 78 33
- 2) Fundacja Pracownia Jutr, tel. 665 740 296 lub 791 733 089