



**Stowarzyszenie Instytut Wsparcia i Rozwoju**

09-408 Płock, Borowiczki Pieńki, ul. Słowiańska 9

NIP 7743251157 REGON 384876683

tel. kom. 509371617 [www.iwir.com.pl](http://www.iwir.com.pl) [kontakt@iwir.com.pl](mailto:kontakt@iwir.com.pl)

## **Raport Ewaluacyjny projektu**

### **„Aktywny Senior”**

**realizowany w ramach zadania publicznego „Działania na rzecz seniorów w zakresie zwiększania samodzielności i przeciwdziałania zagrożeniu marginalizacją społeczną”**

**„Zadanie dofinansowane ze środków otrzymanych z Zarządu Województwa Mazowieckiego”**



MAZOWIECKIE  
CENTRUM POLITYKI  
SPOŁECZNEJ



Niniejszy raport został stworzony w ramach projektu „Aktywny senior” realizowanego przez Stowarzyszenie IWIR w ramach zadania publicznego dotowanego przez Zarząd Województwa Mazowieckiego pod nazwą Działania na rzecz seniorów w zakresie zwiększania samodzielności i przeciwdziałania zagrożeniu marginalizacją społeczną pod tytułem "Aktywny senior".

Podstawowym celem przeprowadzonej ewaluacji była ocena rezultatów projektu. Raport ma na celu ocenę skuteczności podejmowanych działań, ich wpływu na beneficjentów oraz identyfikację obszarów wymagających dalszych usprawnień. W ewaluacji uwzględniono opinie uczestników, a także analizę danych ilościowych i jakościowych dotyczących realizacji projektu. Dodatkowo efekty przeprowadzonej ewaluacji będą też cennymi wskaźnikami przy planowaniu kolejnych aktywności stowarzyszenia.

## **PLANOWANE CELE PROEJKTU**

Projekt „Aktywny Senior” realizowany był w okresie od 01.05.2024 r. do 15.12.2024 r. zgodnie z umową z nr **32/MCPS/06/2024/B/PSN** z dnia 14 czerwca 2024 r. przez Stowarzyszenie Instytut Wsparcia i Rozwoju.

Marginalizacja społeczna seniorów to proces, w którym osoby starsze stopniowo tracą dostęp do zasobów, usług i relacji społecznych, co prowadzi do ich wykluczenia z aktywnego życia społecznego. Na terenach wiejskich jest to szczególnie widoczne z powodu specyficznych uwarunkowań społecznych, ekonomicznych i infrastrukturalnych. Uczestnikami projektu byli mieszkańcy województwa mazowieckiego w szczególności mieszkańcy sześciu gmin wiejskich lub miejsko-wiejskich z terenu powiatu plockiego tj.: Gąbin, gminy Sanniki, gminy Słubice, Słupno gminy Radzanowo, gminy Brudzeń Duży.

Problemem jest także zanik międzypokoleniowych więzi rodzinnych, spowodowany migracją młodszych pokoleń do miast w poszukiwaniu pracy. Seniorzy zostają sami, bez wsparcia bliskich, co prowadzi do samotności, izolacji i poczucia opuszczenia. Brak kontaktu z rodziną czy społecznością lokalną wpływa negatywnie na ich samopoczucie psychiczne i fizyczne. W konsekwencji izolacja społeczna często prowadzi do pogorszenia stanu zdrowia, depresji i poczucia braku sensu życia. Bardzo ważne w punktu widzenia potrzeb okazały się zajęcia prowadzone przez psychologa. Zajęcia wsparcia psychologicznego dedykowane były osobom doświadczającym trudnych emocji związanych z przemijaniem i samotnością. Ich celem była pomoc w zrozumieniu i akceptacji naturalnych procesów



## Stowarzyszenie Instytut Wsparcia i Rozwoju

09-408 Płock, Borowiczki Pieńki, ul. Słowiańska 9

NIP 7743251157 REGON 384876683

tel. kom. 509371617 [www.iwir.com.pl](http://www.iwir.com.pl) [kontakt@iwir.com.pl](mailto:kontakt@iwir.com.pl)

życiowych, takich jak starzenie się, utrata bliskich czy zmiany w codziennym funkcjonowaniu. W ramach zajęć uczestnicy mieli możliwość dzielenia się swoimi przeżyciami w atmosferze wsparcia i zrozumienia. Program obejmował rozmowy grupowe, warsztaty z zakresu budowania relacji społecznych, ćwiczenia wzmacniające poczucie własnej wartości, techniki relaksacyjne oraz strategie radzenia sobie z negatywnymi emocjami. Seniorzy uczyli się dostrzegać pozytywne aspekty swojego życia, odkrywać nowe zainteresowania oraz rozwijać poczucie przynależności. Zajęcia miały na celu poprawę jakości życia, wzmocnienie odporności psychicznej i stworzenie przestrzeni do nawiązywania nowych znajomości, co pomaga zmniejszyć poczucie samotności i marginalizacji społecznej.

Na obszarach wiejskich brakuje również inicjatyw i programów wspierających aktywne starzenie się. Kluby seniora, centra kultury czy inne miejsca integracji są nieliczne lub trudno dostępne. To ogranicza możliwości uczestnictwa w życiu społecznym, edukacyjnym czy kulturalnym, co mogłoby zapobiec marginalizacji. Seniorzy często czują się niepotrzebni i niewidoczni, co wzmacnia ich wykluczenie. Marginalizacja społeczna seniorów jest także efektem stereotypów dotyczących starości. Postrzeganie osób starszych jako mniej wartościowych, nieproduktywnych czy niezdolnych do nauki i rozwoju skutkuje ich niedocenianiem w społeczności lokalnej. To prowadzi do pomijania ich potrzeb w procesach decyzyjnych, na poziomie lokalnym.

Projekt realizowany był poprzez bezpośrednie działania w formie warsztatów, które miały na celu zwiększanie samodzielności oraz aktywności seniorów i przeciwdziałanie ich marginalizacji społecznej wśród mieszkańców województwa mazowieckiego. Odbudowywanie ich wiary we własne siły i możliwości, rozbudzenie w nich potrzeby spotkań z innymi osobami oraz wzbudzić w nich wolę spotykania się z innymi osobami. Nadrzędnym celem było pokazanie uczestnikom, że starość jest takim samym następującym okresem życia jak każdy poprzedni, choć oczywiście różnym w sensie przywilejów i trudności, które ze sobą niesie. To, że na każdym etapie rozwoju człowiek dostaje określone "zadania do realizacji", doświadcza związanych z tym potencjalnych kryzysów i wynikających z nich sukcesów lub porażek. Ważnym było oswojenie ich ze zaskakującą sytuacją, która wynika z przejścia w kolejny życiowy etap, w którym często zmagają się z samotnością, problemami zdrowotnymi i ograniczonym budżetem. Realizacja projektu obejmowała podejście holistyczne do problemów senioralnych. W jaki sposób seniorzy mogą funkcjonować, na co zwracać uwagę oraz

jak bardzo ważne jest radzenie sobie z kryzysami psychicznymi. Zaplanowanie i zaproponowanie dalszego funkcjonowania w zaistniałych warunkach, odbudowanie własnej wartości, wzbudzenie potrzeby zaspokajania własnych potrzeb oraz szukania wsparcia w grupie.

Aby zrealizować zaplanowane cele Stowarzyszenie przeprowadziło edukacyjne warsztaty kulinarne, zajęcia aktywności fizycznej, zajęcia z tematyki bezpieczeństwa finansowego, zajęcia wsparcia psychologicznego, warsztaty wspierające obszary intelektualne i manualne osób starszych oraz przygotowania dwóch wydarzeń integracyjnych, których ewaluacja jest przedmiotem niniejszego raportu.



## Stowarzyszenie Instytut Wsparcia i Rozwoju

09-408 Płock, Borowiczki Pieńki, ul. Słowiańska 9

NIP 7743251157 REGON 384876683

tel. kom. 509371617 [www.iwir.com.pl](http://www.iwir.com.pl) [kontakt@iwir.com.pl](mailto:kontakt@iwir.com.pl)

### **PRZEDMIOT I KRYTERIA EWALUACJI.**

Badanie ewaluacyjne realizacji projektu przeprowadzono zgodnie z definicją ewaluacji. Definicja ewaluacji według Rozporządzenia Rady UE nr 1083/2006 brzmi: Ewaluacja jest definiowana jako osąd (ocena) wartości interwencji publicznej dokonany przy uwzględnieniu odpowiednich kryteriów (skuteczności, efektywności, użyteczności, trafności i trwałości) i standardów. Osąd dotyczy osiągniętych efektów. Ewaluacja oparta jest na specjalnie w tym celu zebranych zinterpretowanych informacjach za pomocą odpowiedniej metodologii.

W procesie oceny realizacji i rezultatów interwencji szczególne znaczenie ma określenie jakie twarde i miękkie rezultaty udało się uzyskać w trakcie odejmowanych działań. Rezultaty twarde to jasno zdefiniowane, policzalne korzyści, które osiągnął uczestnik projektu (np. wziął udział w zajęciach grupowych, które bezpośrednio wpłynęły na jego podejście do bycia osobą w wieku senioralnym, a mianowicie starzenia się, zaakceptowania krytycznych zmian tj. pogorszenie stanu zdrowia, wdowieństwo, opuszczenie domu przez dorosłe dzieci, osamotnienie, przejście na emeryturę bądź rentę, utrata prestiżu, utrata poczucia użyteczności. Przy jednoczesnym dostrzeżeniu potencjału jaki ze sobą niesie: wolny czas, realizowania własnych pasji, udział w różnych aktywnościach, wychodzenia z izolacji społecznej i stawanie się na nowo jej częścią. Nabieranie pewności podczas zdarzeń finansowo-ekonomicznych, wprowadzanie aktywności fizycznej i zbilansowanej diety do życia codziennego, przyjemne i produktywne spędzanie czasu.

Rezultaty miękkie w tym wypadku stanowią fazę przejściową w etapach dochodzenia do rezultatów twardych. W tym wypadku możemy do nich zaliczyć rozwój umiejętności rozwiązywania problemów, wzrost pewności siebie, wzrost poczucia własnej wartości i poczucia bezpieczeństwa, praca w grupie. Podstawą do określenia powodzenia projektu jest ocena osiągniętych rezultatów.

Kryteria ewaluacji:

Pytania związane zostały z 4 kryteriami zastosowanymi dla ewaluacji:

1. *Trafność* - pozwalająca ocenić adekwatność w zastosowanych metodach projektu

2. *Skuteczność* - badająca stopień realizacji zakładanych celów, skuteczność użytych metod oraz wpływ czynników zewnętrznych na ostateczne efekty.
3. *Użyteczność* - która bada stopień w jakim projekt zaspokaja istotne potrzeby grup docelowych lub rozwiązywania problemów czy rzeczywiste efekty projektu są zgodne z potrzebami.
4. *Trwałość* - określająca szanse trwania pozytywnych zmian wywołanych oddziaływaniem projektu po jego zakończeniu.

Podstawową wartością, która miała być uzyskana w trakcie realizacji projektu jest zapobieganie wykluczeniu społecznemu seniorów, ograniczenie występowania kryzysów psychicznych, przywrócenie uczestników do życia w społeczeństwie, wzrost motywacji do działania, zachęcenie do funkcjonowania w grupie, osobistym rozwojem i podtrzymaniem umiejętności zapewniających samodzielne funkcjonowanie. Ważnym zadaniem była również aktywizacja społeczna, wzrost integracji społecznej i rozwój umiejętności społecznych. Dlatego w procesie ewaluacji jednym z głównych obszarów oceny jest subiektywne poczucie odbudowania wiary we własne możliwości, zwiększenie poczucia własnej wartości.

Łatwiejsza do oceny jest wiedza na temat zdrowego odżywiania, wprowadzania nowych nawyków do życia codziennego czy w aspektach zajęć z finansistą umiejętność zaplanowania wydatków, odpowiedzialnego dbania o finanse czy umiejętność czytania umów, aczkolwiek należy pamiętać o najważniejszej zasadzie w przypadku osób niepełnosprawnych nabyte umiejętności są mocno związane z regularnością powtarzania tych umiejętności i utrwalania wiedzy. Proces nabywania wiedzy jest długi i mozolny w przeciwieństwie do jej utraty.

Ewaluację przeprowadzono na podstawie ankiet wypełnionych przez uczestników w momencie przystąpienia do projektu oraz na jego zakończenie.

W badaniach ewaluacyjnych wzięło udział 40 uczestników, wypełniając 2 ankiety. Pytania ankiet wypełnionych przez uczestników były skonstruowane w taki sposób, aby można było ustalić, czy realizowane są założone w projekcie cele. Pytania sformułowane były w sposób zrozumiały i uwzględniały zasadę równości genderowej.



## Stowarzyszenie Instytut Wsparcia i Rozwoju

09-408 Płock, Borowiczki Pieńki, ul. Słowiańska 9

NIP 7743251157 REGON 384876683

tel. kom. 509371617 [www.iwir.com.pl](http://www.iwir.com.pl) [kontakt@iwir.com.pl](mailto:kontakt@iwir.com.pl)

---

### UCZESTNICY PROJEKTU

Zaplanowano, że wsparciem zostanie objęta grupa osób w wieku 55 + osób w tym również osoby niepełnosprawne w rozumieniu art. 1 ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnieniu osób niepełnosprawnych, zamieszkujących na terenie sześciu gmin wiejskich lub miejsko-wiejskich powiatu płockiego tj.: Gąbin, gminy Sanniki, gminy Słubice, Słupno, gminy Radzanowo, gminy Brudzeń Duży. Założono, że w projekcie weźmie udział 60 osób.

### PODJĘTE DZIAŁANIA PROWADZĄCE DO REALIZACJI CELÓW PROJEKTU

W ramach projektu zaplanowano działania mocno ukierunkowane na osiągnięcie celów. Przeprowadzono zajęcia grupowe. Zajęcia grupowe były przeprowadzane w małych grupach, tak aby ich efektywność była jak największa. Grupy miały za zadanie wypracowanie metod współpracy w grupie, poleganiu na uczestnikach, stworzeniu umiejętności wsparcia wśród beneficjentów projektu.

#### Warsztaty kulinarne

Zajęcia gotowania dla seniorów to inicjatywa mająca na celu naukę przygotowywania zbilansowanych, prostych posiłków oraz przekazanie wiedzy o roli zdrowego odżywiania w wieku starszym. Program zajęć został dostosowany do potrzeb i możliwości uczestników, uwzględniając zarówno aspekty edukacyjne, jak i praktyczne, w przyjaznej, wspierającej atmosferze. Zajęcia kulinarne zostały poprowadzone przez intendenta, na co dzień zajmującego się żywieniem osób starszych.

Podczas zajęć seniorzy dowiedzieli się, jak komponować zdrowe posiłki, bogate w niezbędne składniki odżywcze, takie jak białko, błonnik, witaminy i minerały, kluczowe dla utrzymania dobrej kondycji fizycznej i umysłowej. Omówiono znaczenie regularnych, zróżnicowanych posiłków oraz wskazano produkty, które warto włączyć do codziennej diety, jak i te, które należy ograniczyć, np. wysoko przetworzoną żywność.

Część praktyczna obejmowała wspólne przygotowywanie prostych dań, takich jak sałatki, zupy, zapiekanki czy zdrowe desery, z wykorzystaniem łatwo dostępnych składników. Seniorzy uczyli

się technik kulinarnych, które ułatwiają gotowanie, takich jak obieranie, krojenie czy gotowanie na parze, a także poznawali sposoby na ograniczenie strat składników odżywczych podczas obróbki termicznej.

Zajęcia zwracały również uwagę na ekonomiczne aspekty gotowania, pomagając uczestnikom planować posiłki tak, aby były nie tylko zdrowe, ale i oszczędne. Ważnym elementem była nauka czytania etykiet produktów spożywczych, aby dokonywać świadomych i korzystnych dla zdrowia wyborów.

Wspólne gotowanie sprzyjało integracji uczestników, a atmosfera współpracy i wymiany doświadczeń wzmocniała poczucie przynależności i wartości. Zajęcia miały na celu nie tylko rozwój praktycznych umiejętności kulinarnych, ale również promowanie zdrowego stylu życia, co pozytywnie wpływa na samopoczucie i jakość życia seniorów. Dzięki zdobytej wiedzy i doświadczeniu uczestnicy poczuli się pewniej w kuchni, a także zainspirowali się do wprowadzania zdrowych nawyków żywieniowych na co dzień. Wspólne gotowanie zachęcało do podejmowania kolejnych wyzwań kulinarnych. Każdy z uczestników wraz z prowadzącym stworzył swój własny plan posiłkowy.

#### Warsztaty - ruch bez bólu

Program aktywności fizycznej dla seniorów przeprowadzony przez wykwalifikowanego fizjoterapeutę. Zajęcia z fizjoterapeutą dla seniorów łączyły teorię i praktykę, koncentrując się na roli aktywności fizycznej w utrzymaniu zdrowia i sprawności w wieku starszym.

*Część teoretyczna* obejmowała omówienie korzyści płynących z regularnego ruchu, takich jak poprawa krążenia, zwiększenie elastyczności mięśni, wzmocnienie kości i stawów, a także wpływ ćwiczeń na samopoczucie psychiczne. Uczestnicy dowiedzieli się, jak aktywność fizyczna zapobiega wielu chorobom, takim jak osteoporoza, nadciśnienie czy cukrzyca oraz wspiera niezależność w codziennym życiu. Poruszono także temat dostosowywania ćwiczeń do indywidualnych możliwości i ograniczeń zdrowotnych.

*Część praktyczna* składała się z prostych zestawów ćwiczeń, które uczestnicy mogli wykonywać w domu, takich jak ćwiczenia rozciągające, wzmacniające mięśnie, poprawiające równowagę i koordynację ruchową. Zajęcia obejmowały również naukę prawidłowego oddychania, technik relaksacyjnych i prostych aktywności, takich jak spacerowanie czy ćwiczenia z użyciem krzeseł czy piłek.





## Stowarzyszenie Instytut Wsparcia i Rozwoju

09-408 Płock, Borowiczki Pieńki, ul. Słowiańska 9

NIP 7743251157 REGON 384876683

tel. kom. 509371617 [www.iwir.com.pl](http://www.iwir.com.pl) [kontakt@iwir.com.pl](mailto:kontakt@iwir.com.pl)

---

Fizjoterapeuta kładł duży nacisk na bezpieczeństwo podczas wykonywania ćwiczeń, ucząc uczestników prawidłowej postawy i unikania nadmiernych obciążeń. Zajęcia miały na celu nie tylko poprawę kondycji fizycznej seniorów, ale również wzrost ich pewności siebie i motywacji do podejmowania codziennej aktywności, co pozytywnie wpływa na jakość życia. Każdy z uczestników zdobył praktyczną wiedzę jakie ćwiczenia może wykonywać i jak robić to w sposób prawidłowy i bezpieczny.

### Warsztaty Senior i jego bezpieczne finanse

W ramach przeprowadzonych działań skupiono się na edukacji w kwestiach finansowych, które często są powodem niepokoju osób starszych. Zajęcia dla seniorów dotyczące budowania poczucia bezpieczeństwa finansowego koncentrowały się na edukacji oraz wsparciu w zarządzaniu finansami, nawet przy ograniczonych środkach. Ich celem było zmniejszenie obaw związanych z finansami, które często ograniczają aktywność społeczną seniorów, prowadząc do wykluczenia i obniżenia poczucia własnej wartości. W ramach zajęć grupowych przedstawione zostały zasady odpowiedzialnego portfela gospodarstwa domowego, zarządzania budżetem, świadomego zawierania umów, czy też planowania wydatków w obliczu aktualnej sytuacji ekonomicznej.

Uczestnicy uczyli się planowania budżetu domowego, oszczędzania oraz korzystania z dostępnych form wsparcia finansowego. Zajęcia uwzględniły również ochronę przed oszustwami, takimi jak wyłudzenia „na wnuczka” czy inne formy przestępczości, ucząc rozpoznawania zagrożeń i reagowania w sytuacjach ryzykownych.

Istotnym elementem programu była również promocja wolontariatu senioralnego, m.in. pomocy sąsiedzkiej, która wzmacnia więzi społeczne i pozwala uczestnikom odkrywać poczucie sprawczości oraz własnej wartości, niezależnie od wieku. Dzięki zajęciom seniorzy zyskują praktyczne umiejętności, poczucie bezpieczeństwa oraz motywację do aktywnego udziału w życiu społecznym, co pozytywnie wpływa na ich samopoczucie i jakość życia.

## Zajęcia wsparcia psychologicznego

Zajęcia prowadzone przez psychologa okazały się niezwykle istotne z punktu widzenia potrzeb seniorów. Były one dedykowane osobom doświadczającym trudnych emocji związanych z przemijaniem i samotnością, a ich celem była pomoc w zrozumieniu i akceptacji naturalnych procesów życiowych, takich jak starzenie się, utrata bliskich czy zmiany w codziennym funkcjonowaniu.

Podczas zajęć uczestnicy mogli dzielić się swoimi przeżyciami w atmosferze wsparcia i zrozumienia. Program obejmował rozmowy grupowe, warsztaty z zakresu budowania relacji społecznych, ćwiczenia wzmacniające poczucie własnej wartości, techniki relaksacyjne oraz strategie radzenia sobie z negatywnymi emocjami. Seniorzy uczyli się dostrzegać pozytywne aspekty życia, odkrywać nowe zainteresowania i rozwijać poczucie przynależności.

Psycholog umożliwiał uczestnikom przedyskutowanie trudności i obaw towarzyszących im na co dzień. Uczestnicy zdobyli wiedzę, że każdy etap życia wymaga przystosowania się do nowych sytuacji, które są kształtowane przez czynniki wewnętrzne (styl życia, doświadczenia, zachowania prozdrowotne, indywidualne nastawienie) i zewnętrzne (relacje rodzinne, społeczne, aktywność, motywacja).

W ramach wsparcia psycholog opracowywał z uczestnikami indywidualne plany działania, które obejmowały skuteczne sposoby radzenia sobie z trudnymi sytuacjami oraz zapobieganie postawom lękowym. Prowadził również działania wspierające odbudowę wiary we własne siły, wzrost motywacji, rozwój umiejętności niezbędnych do samodzielnego funkcjonowania oraz aktywizację społeczną.

Zajęcia miały na celu poprawę jakości życia, wzmocnienie odporności psychicznej i stworzenie przestrzeni do nawiązywania nowych znajomości, co pomagało zmniejszyć poczucie samotności i marginalizacji społecznej.

## Warsztaty intelektualno – manualne

Pojawiające się kryzysy u osób starszych są często powiązane z dużą ilością wolnego czasu, który w połączeniu z częstym brakiem nieumiejętności gospodarowania nim w sposób satysfakcjonujący może wywołać uczucie monotonii, nudy, braku perspektyw rozwojowych. Realizacja projektu objęła również to zagadnienie poprzez warsztaty przeznaczone tematyce aktywnego i produktywnego



## Stowarzyszenie Instytut Wsparcia i Rozwoju

09-408 Płock, Borowiczki Pieńki, ul. Słowiańska 9

NIP 7743251157 REGON 384876683

tel. kom. 509371617 [www.iwir.com.pl](http://www.iwir.com.pl) [kontakt@iwir.com.pl](mailto:kontakt@iwir.com.pl)

---

spędzania czasu poprzez rozwijanie i pielęgnowanie funkcji poznawczych, aby dążyć do zachowania sprawności fizycznej i intelektualnej.

Zajęcia praktyczne dla seniorów poświęcone dbaniu o funkcje poznawcze koncentrowały się na wzmacnianiu zdolności intelektualnych oraz manualnych poprzez różnorodne ćwiczenia stymulujące umysł i sprawność rąk. Podczas spotkań uczestnicy mieli okazję angażować się w zadania wymagające koncentracji, logicznego myślenia, pamięci i kreatywności, takie jak rozwiązywanie krzyżówek, łamigłówek, sudoku czy układanie puzzli. Dodatkowo wprowadzono elementy treningu pamięci, np. zapamiętywanie ciągów słów, techniki mnemotechniczne oraz gry zespołowe wymagające interakcji społecznych, co wspierało rozwój funkcji poznawczych w przyjaznym, integracyjnym środowisku. Ćwiczenia intelektualne były uzupełnione o aktywności manualne, które wspierały koordynację ruchową i precyzję, np. warsztaty plastyczne, takie jak malowanie, tworzenie zaproszeń czy elementów dekoracyjnych.

Zadania te nie tylko pobudzały motorykę małą, ale również zachęcały do twórczego wyrażania siebie. Zajęcia te miały na celu nie tylko utrzymanie sprawności umysłowej i manualnej, ale również poprawę samopoczucia, wzmacnianie pewności siebie i budowanie poczucia satysfakcji z osiągniętych rezultatów. Dzięki różnorodnym aktywnościom seniorzy mieli szansę rozwijać swoje zdolności w atmosferze wsparcia i współpracy.

### Impreza integracyjna „Powitanie lata”

Kolejnym ważnym etapem projektu było spotkanie plenerowe „Powitanie lata”, które zostało zorganizowane jako inicjatywa mająca na celu integrację seniorów, budowanie więzi społecznych oraz przeciwdziałanie ich izolacji i samotności.

Wydarzenie odbyło się w malowniczym plenerze, oferując uczestnikom okazję do aktywnego spędzenia czasu na świeżym powietrzu w przyjaznej i radosnej atmosferze. Seniorzy brali czynny udział w przygotowaniach, co sprzyjało poczuciu wspólnoty i zaangażowania. Organizacja i czynny udział uczestników projektu w organizacji miał za zadanie zainspirować do działania w swoich społecznościach. Seniorzy mogli dzielić się pomysłami na podobne inicjatywy oraz uczyć się, jak organizować małe sąsiedzkie spotkania.

Dzięki temu wydarzenie miało nie tylko wymiar integracyjny, ale również edukacyjny, inspirując uczestników do podejmowania działań społecznych. „Powitanie lata” pokazało, że wspólne inicjatywy są doskonałym sposobem na walkę z samotnością, wzmacnianie więzi społecznych i budowanie nowych przyjaźni, a seniorzy, współtworząc wydarzenie, poczuli się ważną i aktywną częścią lokalnej społeczności.

Program spotkania obejmował różnorodne atrakcje: warsztaty artystyczne, zajęcia ruchowe, gry integracyjne oraz wspólne śpiewanie przy akompaniamencie muzyki na żywo. Organizatorzy zadbali także o wspólny poczęstunek, co stworzyło okazję do rozmów i budowania relacji między uczestnikami. Na miejscu przygotowano przestrzeń do wspólnej zabawy, co sprzyjało aktywnemu uczestnictwu wszystkich obecnych.

#### Impreza integracyjna "Spotkanie opłatkowe - Wspólne kołędowanie"

Spotkanie opłatkowe zostało zorganizowane z myślą o seniorach, aby stworzyć przestrzeń do integracji, budowania poczucia wspólnoty i aktywizacji społecznej.

Wydarzenie odbyło się w ciepłej, świątecznej atmosferze, a seniorzy brali czynny udział zarówno w przygotowaniach, jak i w samym przebiegu spotkania. Dodatkowym elementem przygotowań były warsztaty rękodzieła, gdzie seniorzy tworzyli ozdoby świąteczne oraz zaproszenia, co stanowiło aktywność rozwijającą zdolności manualne i kreatywność.

Dzięki ich zaangażowaniu uroczystość nabrała szczególnego charakteru, wzmacniając poczucie wartości uczestników oraz ich przynależności do lokalnej społeczności. Program spotkania obejmował tradycyjne dzielenie się opłatkiem, co pozwoliło na wyrażenie wzajemnych życzeń i okazywanie sobie życzliwości. Ważnym punktem wieczoru było wspólne śpiewanie kolęd, które wprowadziło atmosferę radości i spokoju, jednocześnie sprzyjając integracji poprzez wspólną aktywność. Uczestnicy mieli również możliwość spróbowania tradycyjnych potraw wigilijnych, co przypominało im o wartościach rodzinnych i tradycjach, a także dało poczucie ciepła i troski. Spotkanie opłatkowe przypomniało uczestnikom, że ich obecność i aktywność są niezwykle ważne zarówno dla nich samych, jak i dla społeczności. Wydarzenie uświadomiło im, że ich czas się nie skończył, a ich doświadczenie i wsparcie mają ogromne znaczenie dla innych.

Dzięki tej inicjatywie wielu seniorów przełamało poczucie samotności, nawiązało nowe znajomości i poczuło, że są częścią wspólnoty, w której mogą czuć się potrzebni i doceniani.



## Stowarzyszenie Instytut Wsparcia i Rozwoju

09-408 Płock, Borowiczki Pieńki, ul. Słowiańska 9

NIP 7743251157 REGON 384876683

tel. kom. 509371617 [www.iwir.com.pl](http://www.iwir.com.pl) [kontakt@iwir.com.pl](mailto:kontakt@iwir.com.pl)

### ZESTAWIENIE POMIARU POZIOMU REALIZACJI DZIAŁAŃ W PROJEKCIE

Pomiar realizacji działań został zapisany we wniosku w postaci „twardych” rezultatów projektu.

Wszystkie zakładane wskaźniki zostały osiągnięte.

Rezultat	Planowana wielkość	Zrealizowana wielkość	Procent realizacji wskaźnika
Liczba przeprowadzonych godzin warsztatów kulinarnych	48 godzin	48 godzin	100,00%
Liczba przeprowadzonych godzin warsztatów "Ruch bez bólu"	36 godzin	36 godzin	100,00%
Liczba przeprowadzonych godzin warsztatów "Senior i jego bezpieczne finanse"	36 godziny	36 godziny	100,00%
Liczba przeprowadzonych	48 godzin	48 godzin	100,00%

zajęć wsparcia psychologicznego			
Liczba przeprowadzonych warsztatów intelektualno - manualnych	60 godzin	60 godzin	100,00%
Zorganizowanie imprezy integracyjnej "Powitanie lata"	1 zdarzenie	1 zdarzenie	100,00%
Zorganizowanie imprezy integracyjnej "spotkanie opłatkowe - Wspólne kolędowanie"	1 zdarzenie	1 zdarzenie	100,00%
Liczba osób objęta działaniami	60	60	100,00%

Rezultaty twarde w projekcie zostały osiągnięte w 100% co ma duże znaczenie w kontekście potrzeby realizacji tego typu projektów w roku kolejnym. Pozytywny odbiór projektu jednoznacznie wskazuje na to, iż jest potrzeba kontynuacji tego typu zajęć.



## Stowarzyszenie Instytut Wsparcia i Rozwoju

09-408 Płock, Borowiczki Pieńki, ul. Słowiańska 9

NIP 7743251157 REGON 384876683

tel. kom. 509371617 [www.iwir.com.pl](http://www.iwir.com.pl) [kontakt@iwir.com.pl](mailto:kontakt@iwir.com.pl)

Motywacja do uczestnictwa w projekcie i akceptacja proponowanych przez prowadzących działań często wymagająca od uczestników wyjścia ze swojej strefy komfortu była właściwa, co potwierdza fakt regularnego uczestnictwa w zajęciach, absencje nie miały miejsca.

Rezultat	Planowana wielkość	Zrealizowana wielkość	Procent realizacji wskaźnika
Wprowadzenie zdrowych nawyków żywieniowych i aktywizacja osób do integracji podczas wspólnego gotowania	20 osób	20 osób	100,00%
Wprowadzenie prozdrowotnych nawyków aktywności fizycznej	12 osób	12 osób	100,00%
Przeciwdziałanie wyłudzeniom i oszustwom finansowym na seniorach oraz aktywacja do odpowiedzialnego zarządzania finansami	20 osób	20 osób	100,00%
Przeciwdziałanie i zwalczanie negatywnym skutkom sytuacjom kryzysowym u seniorów, psychoedukacja	20 osób	20 osób	100,00%

Aktywacja nawyków prozdrowotnych poprzez aktywne spędzanie wolnego czasu poprzez rozwój umiejętności intelektualno-manualnych	20 osób	20 osób	100,00%
Aktywacja seniorów do integracji społecznej, integracji międzypokoleniowej i rozwoju umiejętności społecznych	60 osób	60 osób	100,00%
Przeciwdziałanie wykluczeniu i aktywacja do podejmowania własnych działań prospołecznych	40 osób	40 osób	100,00%





## Stowarzyszenie Instytut Wsparcia i Rozwoju

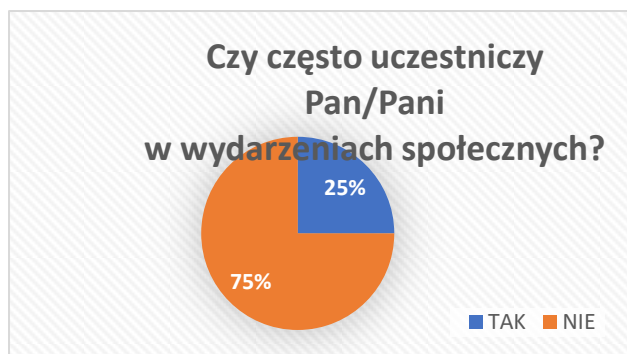
09-408 Płock, Borowiczki Pieńki, ul. Słowiańska 9

NIP 7743251157 REGON 384876683

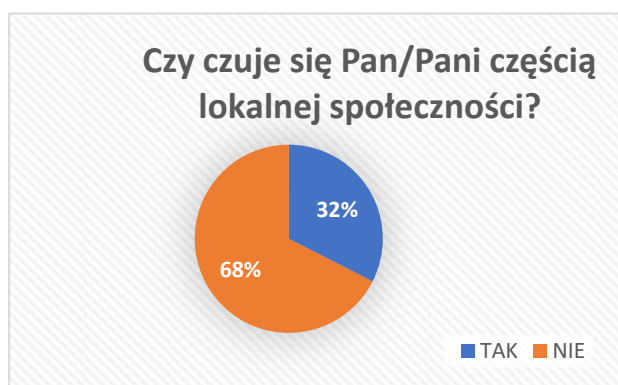
tel. kom. 509371617 [www.iwir.com.pl](http://www.iwir.com.pl) [kontakt@iwir.com.pl](mailto:kontakt@iwir.com.pl)

Przed rozpoczęciem działań oraz po zakończonych działaniach uczestnicy wypełnili ankiety. Zestawienie przekazywanych odpowiedzi zamieszczono poniżej.

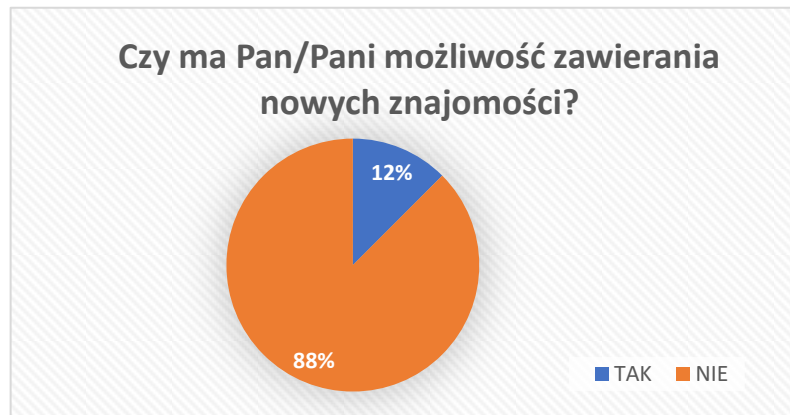
### 1. Czy często uczestniczy Pan/Pani w wydarzeniach społecznych?



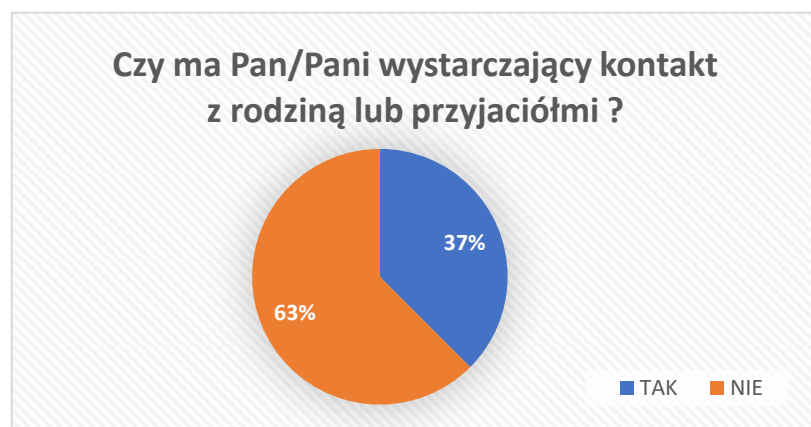
### 2. Czy czuje się Pan/Pani częścią lokalnej społeczności?



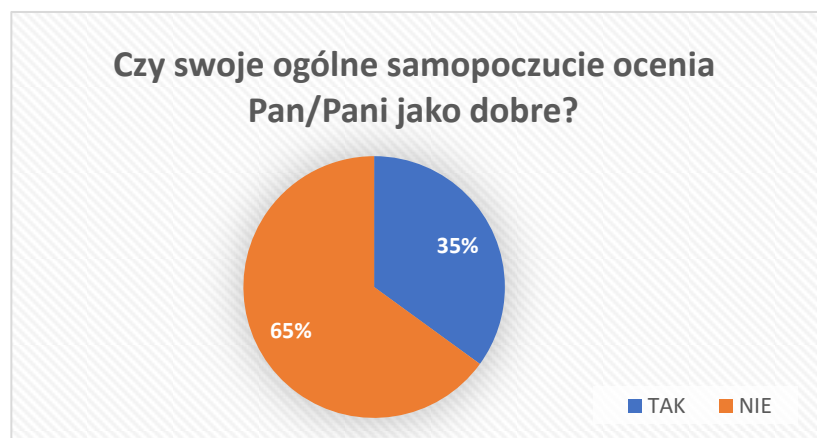
3. Czy ma Pan/Pani możliwość zawierania nowych znajomości?



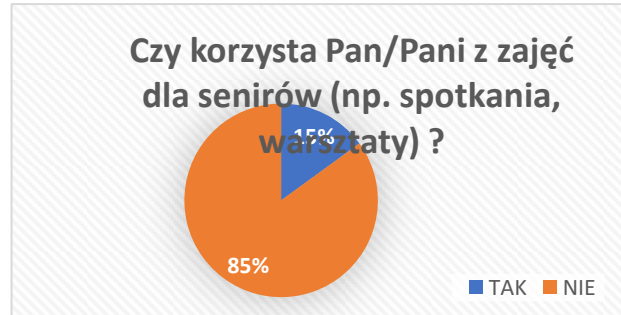
4. Czy ma Pan/Pani wystarczający kontakt z rodziną lub przyjaciółmi?



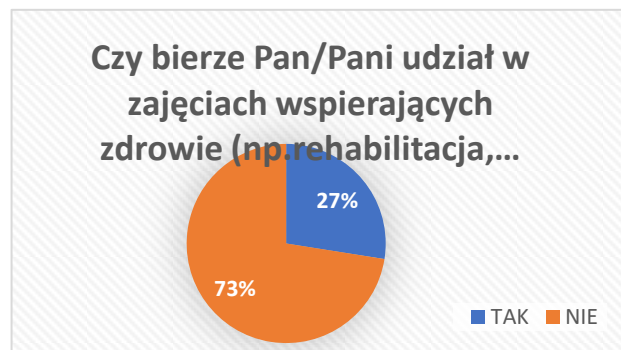
5. Czy swoje ogólne samopoczucie ocenia Pan/Pani jako dobre?



6. Czy korzysta Pan/Pani z zajęć dla seniorów (np. spotkania, warsztaty)?



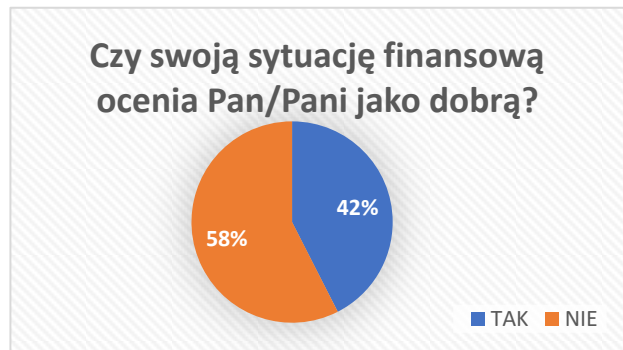
7. Czy bierze Pan/Pani udział w zajęciach wspierających zdrowie (np. rehabilitacja, ćwiczenia)?



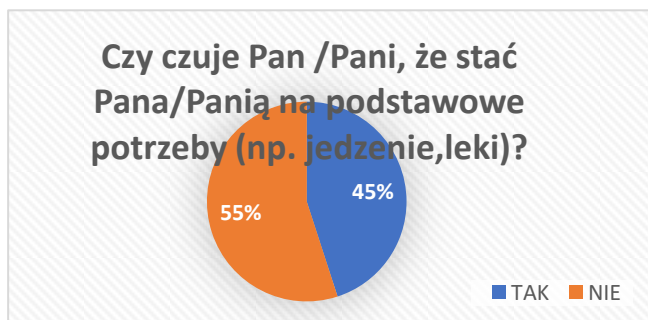
8. Czy czuje Pan/Pani wsparcie w razie problemów np. zdrowotnych?



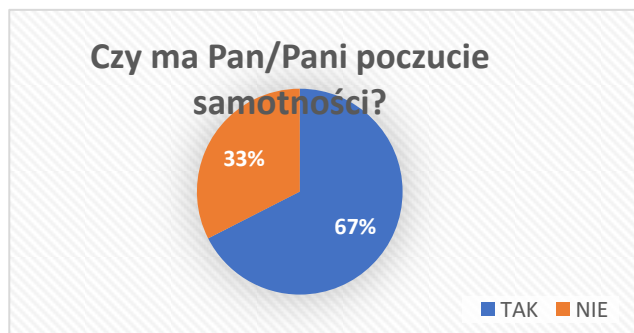
9. Czy swoją sytuację finansową ocenia Pan/Pani jako dobrą?



10. Czy czuje Pan/Pani, że stać Pana/Panią na podstawowe potrzeby (np. jedzenie, leki)?



11. Czy ma Pan/Pani poczucie samotności?



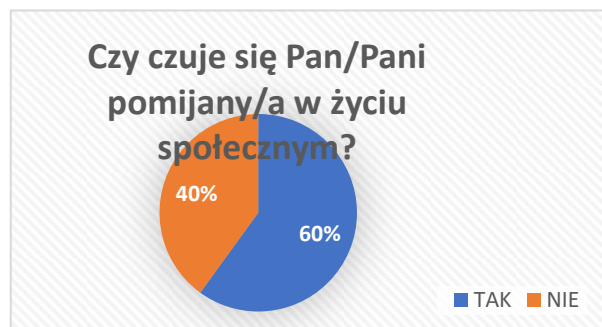
12. Czy ma Pan/Pani trudności w uzyskaniu pomocy od innych (rodziny, znajomych)?



13. Czy często spędza Pan/Pani czas oglądając telewizję?



14. Czy czuje się Pan/Pani pomijany/a w życiu społecznym?



15. Czy postrzega Pan/Pani swoje życie pozytywnie?





## Stowarzyszenie Instytut Wsparcia i Rozwoju

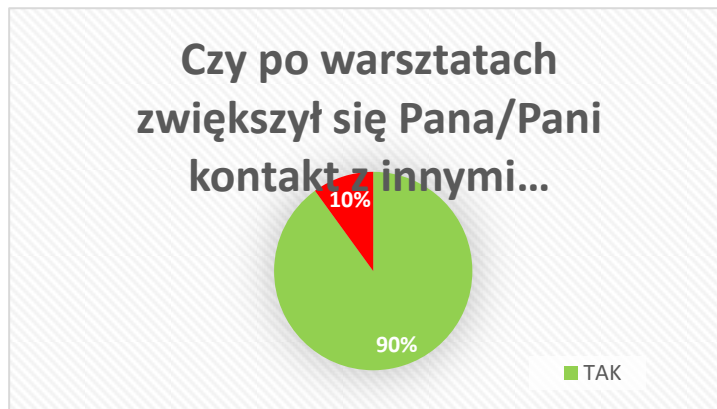
09-408 Płock, Borowiczki Pieńki, ul. Słowiańska 9

NIP 7743251157 REGON 384876683

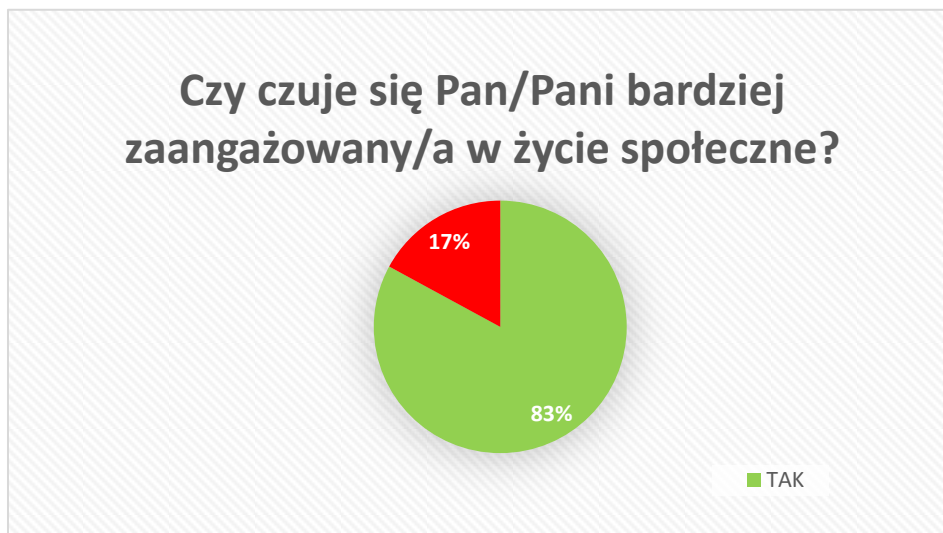
tel. kom. 509371617 [www.iwir.com.pl](http://www.iwir.com.pl) [kontakt@iwir.com.pl](mailto:kontakt@iwir.com.pl)

Po zakończonym projekcie ankieta została przeprowadzona ponownie, jej wyniki prezentuje się poniżej

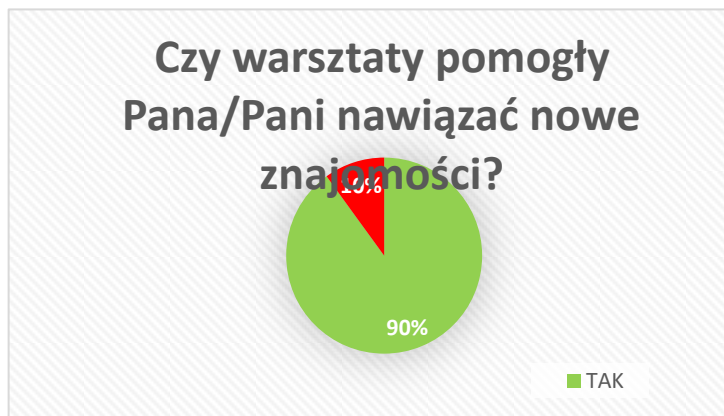
1. Czy podczas warsztatów nawiązał Pana/Pani kontakt z innymi uczestnikami?



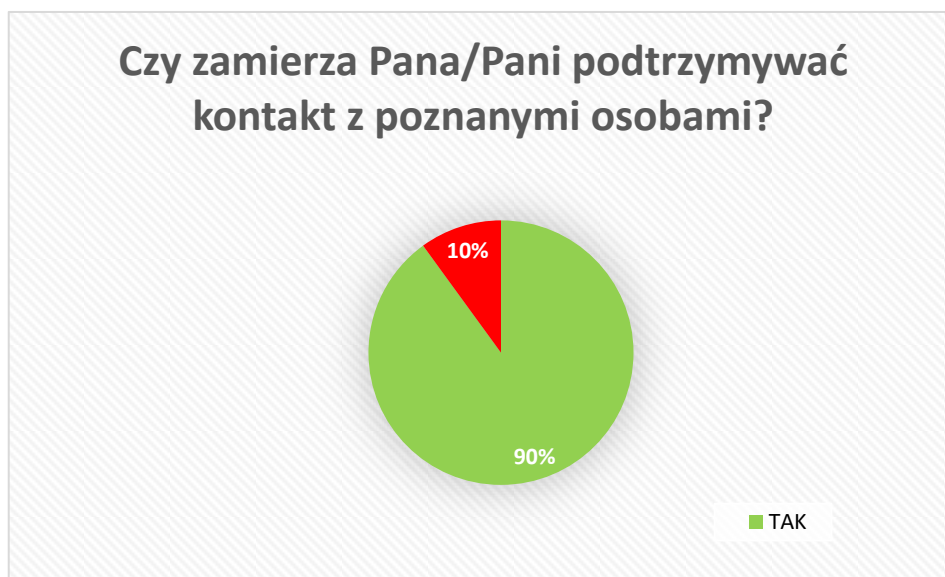
2. Czy czuje się Pan/Pani bardziej zaangażowany/a w życie społeczne?



3. Czy warsztaty pomogły Panu/Pani nawiązać nowe znajomości?



4. Czy zamierza Pan/Pani podtrzymać kontakt z poznanymi osobami?







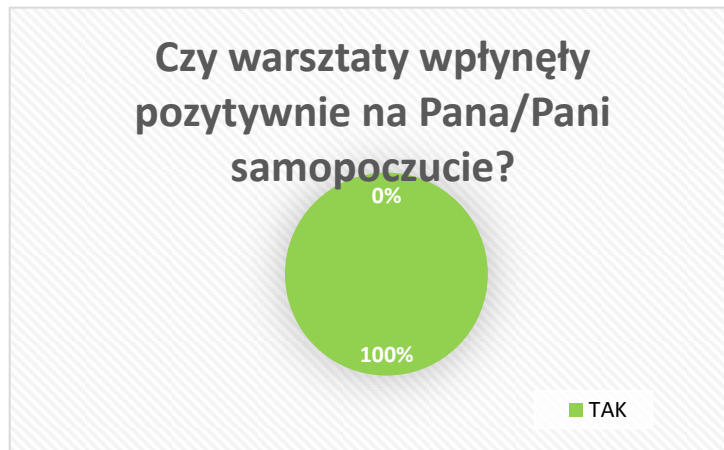
## Stowarzyszenie Instytut Wsparcia i Rozwoju

09-408 Płock, Borowiczki Pieńki, ul. Słowiańska 9

NIP 7743251157 REGON 384876683

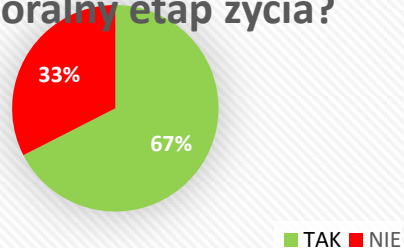
tel. kom. 509371617 [www.iwir.com.pl](http://www.iwir.com.pl) [kontakt@iwir.com.pl](mailto:kontakt@iwir.com.pl)

5. Czy warsztaty wpłynęły pozytywnie na Pana/Pani samopoczucie?



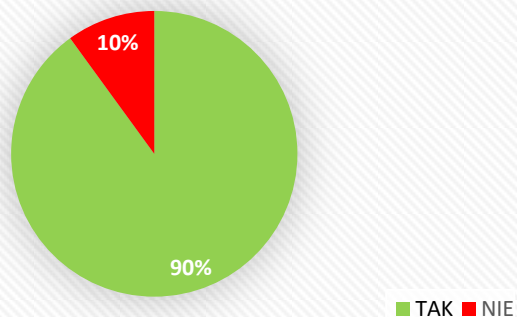
6. Czy warsztaty pozwolił Panu/Pani pozytywniej spojrzeć na senioralny etap życia?

**Czy warsztaty pozwoliły  
Pana/Pani pozytywnie spojrzeć  
na senioralny etap życia?**



7. Czy wspólne spędzanie czasu sprawiało Panu/Pani przyjemność?

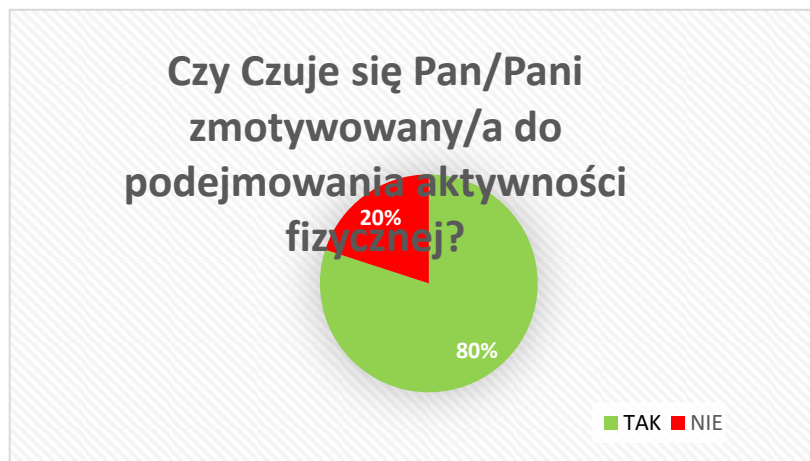
**Czy wspólne spędzanie czasu sprawiało  
Panu/Pani przyjemność?**



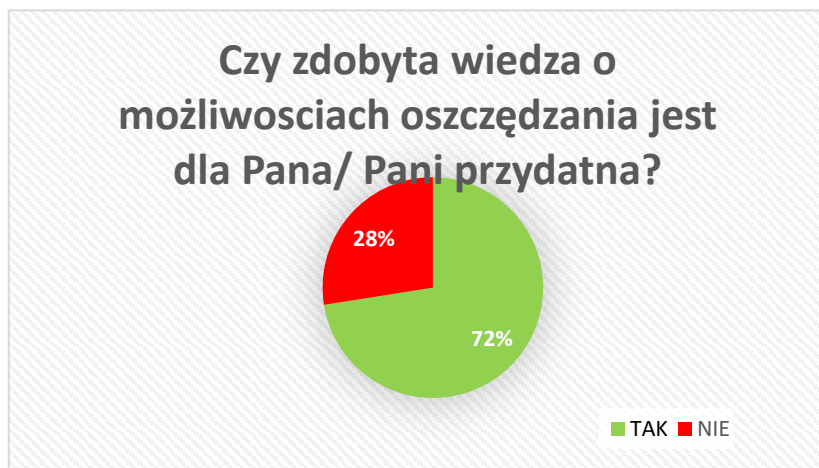
8. Czy warsztaty zwiększyły Pana/Pani wiedzę na temat dbania o zdrowie?



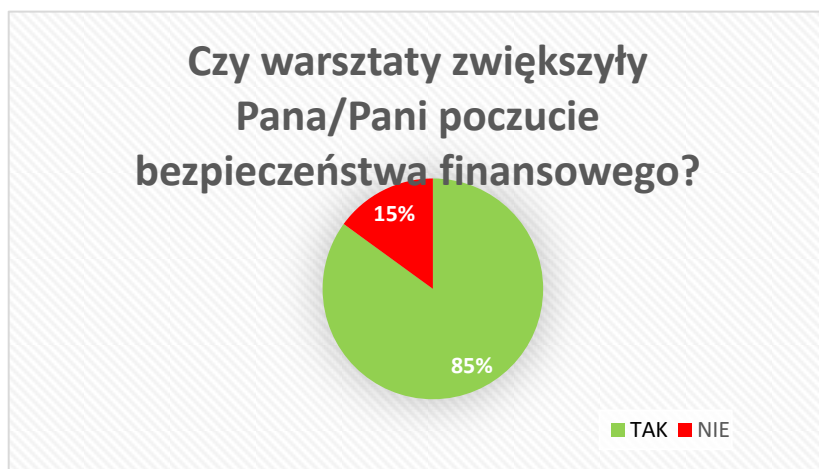
9. Czy czuje się Pan/Pani zmotywowany/a do podejmowania aktywności fizycznej?



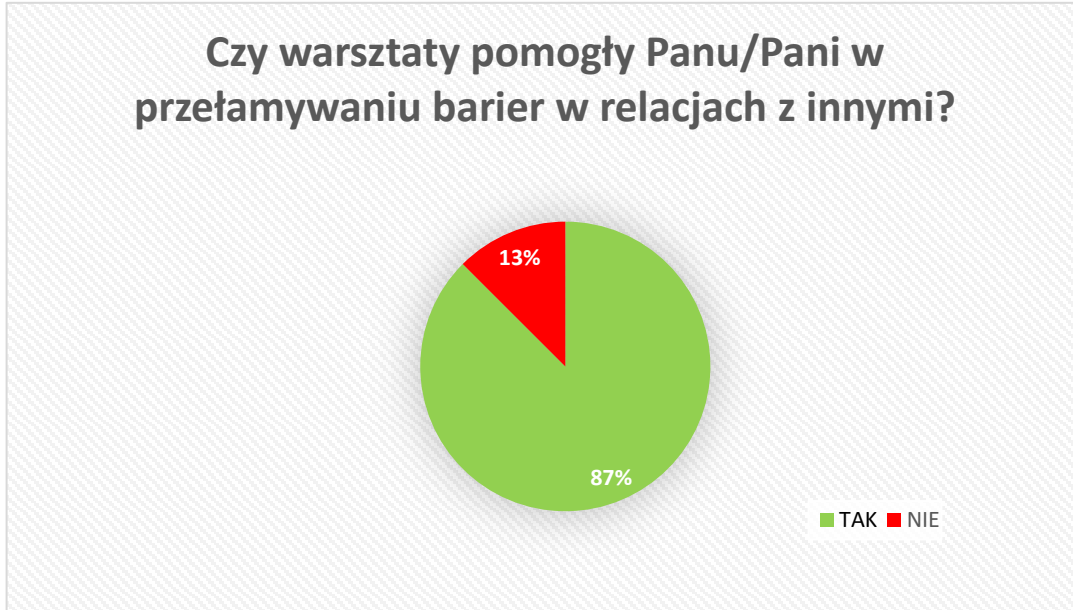
10. Czy zdobyta wiedza o możliwościach oszczędzania jest dla Pana/Pani przydatna?



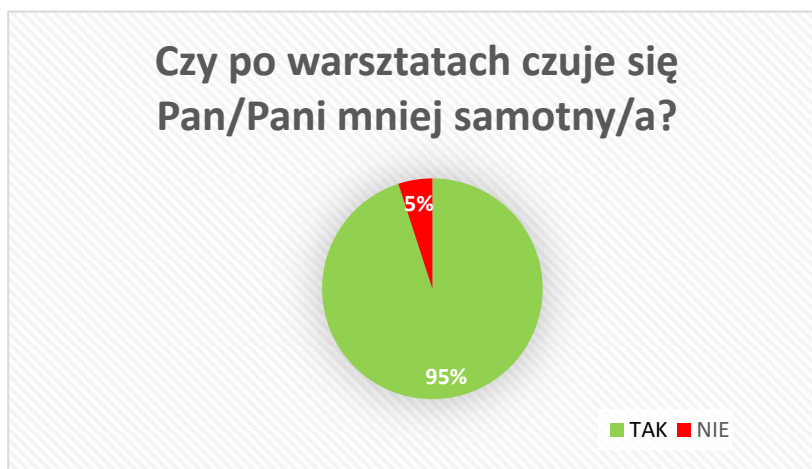
11. Czy warsztaty zwiększyły Pana/Pani poczucie bezpieczeństwa finansowego?



12. Czy warsztaty pomogły Panu/Pani w przełamywaniu barier w relacjach z innymi?



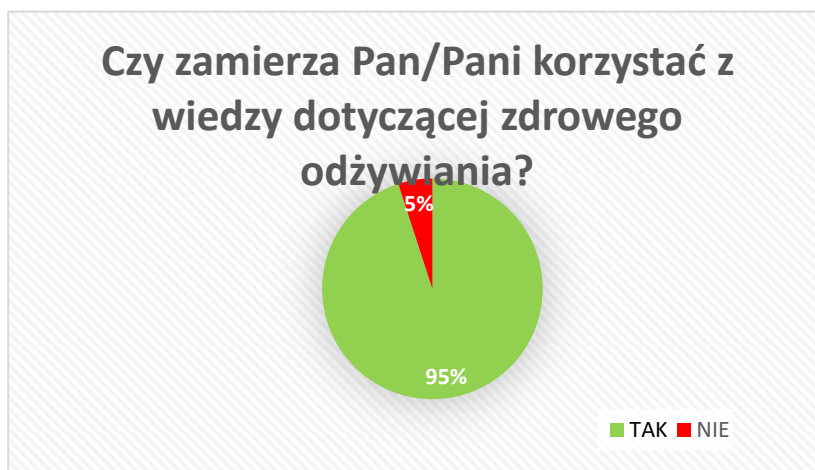
13. Czy po warsztatach czuje się Pan/Pani mniej samotny/a?



14. Czy warsztaty zachęciły Pana/Panią do aktywnego spędzania czasu?



15. Czy zamierza Pan/Pani korzystać z wiedzy dotyczącej zdrowego odżywiania?





## Stowarzyszenie Instytut Wsparcia i Rozwoju

09-408 Płock, Borowiczki Pieńki, ul. Słowiańska 9

NIP 7743251157 REGON 384876683

tel. kom. 509371617 [www.iwir.com.pl](http://www.iwir.com.pl) [kontakt@iwir.com.pl](mailto:kontakt@iwir.com.pl)

### PODSUMOWANIE

Uczestnicy określili projekt jako zakończony sukcesem, deklarując udział w kolejnych organizowanych zadaniach. Bardzo wyraźnie było widać ich otwartość na nowe znajomości, tworzenie przyjaźni, stali się odważniejsi chętnie brali udział w proponowanych inicjatywach. Zdarzały się przypadki, kiedy to uczestnicy sygnalizowali swoje potrzeby, sugerowali tematy zajęć, które chcieliby zgłębić, rozwiązać problemy. Wyjście naprzeciw ich oczekiwań skutkowało dużym zadowoleniem a dowodem na to była 100% frekwencja, chętnie uczestniczyli oni w zajęciach. Każdy z uczestników wyszedł z projektu z „planem na przyszłość”, nowymi przyjaźniami czy znajomościami. Uczestnicy mają świadomość, że inne osoby są w podobnej sytuacji życiowej i zmagają się z podobnymi trudnościami i że od ich własnej motywacji zależy czy i jak będą korzystać z tego czasu.

Z bardzo dobrym odbiorem spotkały się zajęcia z finansistą, które uświadomiły uczestnikom jak wiele pułapek czyha na nich w dzisiejszym świecie i jak łatwo mogą stracić duże środki finansowe. Dowiedzieli się jak mogą zapobiegać takim zdarzeniom, gdzie mogą szukać pomocy oraz gdzie uzyskać wsparcie finansowe potrzebne osobom niepełnosprawnym.

Zajęcia związane ze zdrowym trybem życia, kulinarnymi były dla uczestników „dużą przyjemnością”. Seniorzy uczestniczący w warsztatach kulinarnych i zdrowego odżywiania wyrażali entuzjazm wobec zajęć, podkreślając ich praktyczność i pozytywny wpływ na codzienne życie. W swoich opiniach zaznaczali, że warsztaty nie tylko poszerzyły ich wiedzę na temat zasad zdrowego odżywiania, ale także nauczyły, jak w prosty sposób wprowadzać zdrowe nawyki do swojej diety. Docenili możliwość poznania nowych, smacznych przepisów, które są łatwe do przygotowania, a jednocześnie dostosowane do ich potrzeb zdrowotnych, takich jak ograniczenie cukru, soli czy tłuszczów. Wielu uczestników wskazało, że zajęcia zmotywowały ich do eksperymentowania w kuchni i włączania do diety produktów, których wcześniej nie używali, takich jak zdrowe zboża, świeże zioła czy różnorodne warzywa. Uczestnicy cenią też możliwość zdobycia wiedzy na temat czytania etykiet i świadomego wyboru produktów w sklepie, co daje im większą kontrolę nad jakością spożywanych posiłków.

Atmosfera warsztatów była opisywana jako ciepła i zachęcająca. Uczestnicy chwalili prowadzących za profesjonalizm, cierpliwość i umiejętność przekazywania wiedzy w przystępny sposób. Wspólne gotowanie i degustacja posiłków była dla okazją do integracji i dzielenia się doświadczeniami, co dodatkowo wzmacnia ich poczucie wspólnoty. Dodatkowo seniorzy podkreślali, że dzięki warsztatom zyskali większą świadomość wpływu diety na zdrowie, co zachęciło ich do zmiany niektórych przyzwyczajzeń, takich jak ograniczenie przetworzonej żywności czy wprowadzenie regularnych posiłków. Wielu z nich zauważyło poprawę samopoczucia, poziomu energii i lepsze trawienie po zastosowaniu w praktyce zdobytych wskazówek. Ogólnie seniorzy uznali warsztaty za inspirujące i wartościowe, podkreślając, że nie tylko wzbogaciły ich wiedzę, ale również dały motywację i narzędzia do prowadzenia zdrowszego, bardziej świadomego stylu życia. Cenią je jako świetny sposób na połączenie edukacji z przyjemnością wspólnego gotowania i odkrywania nowych smaków.

Uczestnicy zajęć aktywności fizycznej z fizjoterapeutą często podkreślali poprawę samopoczucia, większą sprawność fizyczną i energię po warsztatach. Cenili sobie przyjazną atmosferę, profesjonalizm prowadzącego oraz dostosowanie ćwiczeń do ich możliwości. Docenili też integrację z innymi uczestnikami, co wzmocniło ich motywację. Seniorzy biorący udział w warsztatach wsparcia psychologicznego podkreślali, jak bardzo zajęcia wpłynęły na poprawę ich samopoczucia i spojrzenia na codzienne wyzwania. W ich opiniach dominowały głosy o poczuciu bezpieczeństwa i zrozumienia, jakie stworzyła atmosfera warsztatów. Uczestnicy docenili profesjonalizm prowadzących, ich empatyczne podejście i umiejętność uważnego słuchania, co sprawia, że czują się wysłuchani i akceptowani.

Uczestnicy wskazali, że warsztaty pomagały im lepiej radzić sobie z emocjami, takimi jak stres, smutek czy lęk, oraz nauczyły technik relaksacyjnych i skutecznych metod rozwiązywania problemów. Wiele osób zauważyło, że dzięki zajęciom łatwiej im zrozumieć i zaakceptować zmiany, jakie niesie życie, takie jak starzenie się czy utrata bliskich. Uczestnicy chwalili także możliwość wymiany doświadczeń z innymi osobami w podobnej sytuacji, co dało im poczucie wspólnoty i zmniejszyło poczucie osamotnienia. Dodatkowo często podkreślali, że warsztaty wzmocniły ich poczucie własnej wartości i motywację do działania. Dzięki nauce pozytywnego myślenia i budowania relacji społecznych czują się bardziej pewni siebie i otwarci na nowe znajomości. Wielu uczestników zauważyło, że dzięki zajęciom nauczyli się lepiej dbać o swoje potrzeby emocjonalne i budować zdrowe nawyki psychiczne, które poprawiają ich jakość życia. Ogólnie seniorzy opisali warsztaty jako cenne doświadczenie, które





## Stowarzyszenie Instytut Wsparcia i Rozwoju

09-408 Płock, Borowiczki Pieńki, ul. Słowiańska 9

NIP 7743251157 REGON 384876683

tel. kom. 509371617 [www.iwir.com.pl](http://www.iwir.com.pl) [kontakt@iwir.com.pl](mailto:kontakt@iwir.com.pl)

---

nie tylko wsparło ich psychicznie, ale również dostarczyło inspiracji do bardziej świadomego i pełnego życia. Cenią je jako przestrzeń, w której mogą się rozwijać, odnajdywać spokój i budować pozytywne nastawienie wobec przyszłości.

Seniorzy uczestniczący w warsztatach intelektualno-manualnych wyrażali duże zadowolenie z zajęć, podkreślając ich wszechstronny wpływ na poprawę jakości życia. Uczestnicy docenili możliwość rozwijania kreatywności oraz zdobywania nowych umiejętności, takich jak rękodzieło, malowanie czy tworzenie różnych projektów artystycznych. Wskazali, że warsztaty pozwoliły im ćwiczyć pamięć, koncentrację i zdolności manualne, co jest szczególnie ważne dla utrzymania sprawności umysłowej i fizycznej. Wielu uczestników zwracało uwagę na pozytywną atmosferę, jaką tworzą prowadzący – ich cierpliwość, zaangażowanie i indywidualne podejście do każdego uczestnika. Czuli się docenieni i zmotywowani, co wpływało na ich pewność siebie. Dodatkowo warsztaty były okazją do nawiązania nowych znajomości, co przeciwdziałało poczuciu izolacji i sprzyjało integracji społecznej.

Wielką radość sprawiało uczestnikom możliwość tworzenia własnych dzieł, które były wykorzystane do wspólnie organizowanych imprez integracyjnych tj. „Powitanie lata”, „Wspólne kolędowanie”. Podkreślali, że zajęcia są dla nich źródłem relaksu, satysfakcji i poczucia celu, a także inspiracją do kontynuowania aktywności w codziennym życiu. Warsztaty uznali za wartościowy sposób spędzania czasu, który daje im radość, spełnienie i nowe perspektywy.

Seniorzy i osoby niepełnosprawne odegrały ważną rolę w organizacji plenerowej imprezy „Powitanie Lata,” wnosząc zaangażowanie, kreatywność i wyjątkowy charakter do wydarzenia. Ich udział był widoczny na różnych etapach przygotowań i realizacji, co podkreśliło integracyjny i wspólnotowy charakter tego przedsięwzięcia. Uczestnicy warsztatów aktywnie uczestniczyli w planowaniu imprezy, dzieląc się swoimi pomysłami na atrakcje i dekoracje. Dzięki ich doświadczeniu i wyobraźni stworzono ręcznie wykonane ozdoby, takie jak kwiatowe girlandy, papierowe lampiony czy dekoracje stoisk, które nadały wydarzeniu unikalny, przyjazny klimat. Ich zaangażowanie w pracę zespołową budowało atmosferę solidarności i współpracy, a także pozwalało im poczuć się częścią czegoś większego. Ich udział przyczynił się do stworzenia atmosfery otwartości i integracji, gdzie każdy czuł się mile

widziany. Seniorzy i osoby z niepełnosprawnościami byli nie tylko organizatorami, ale również aktywnymi uczestnikami zabaw, co dodatkowo podkreśliło ich pełnoprawną rolę w społeczności. Wielu z nich podkreślało, że udział w imprezie pozwolił im nawiązać nowe relacje, poczuć się docenionymi i przeżyć dzień pełen radości i uśmiechu. „Powitanie Lata” było nie tylko udanym wydarzeniem plenerowym, ale również przykładem na to, jak wspólne działanie i integracja mogą wzbogacić życie społeczności.

Osoby biorące udział w warsztatach odegrały kluczową rolę w organizacji Spotkania Opłatkowego „Wspólne Kolędowanie”, które stało się wyjątkowym wydarzeniem integracyjnym, łączącym pokolenia i różne grupy społeczne. Ich zaangażowanie widoczne było na każdym etapie przygotowań oraz w trakcie samego wydarzenia, co przyczyniło się do stworzenia serdecznej i rodzinnej atmosfery. Na etapie przygotowań seniorzy i osoby z niepełnosprawnościami uczestniczyli w dekorowaniu sali, przygotowując świąteczne ozdoby, takie jak stroiki, ręcznie robione bombki, czy papierowe gwiazdy. Dzięki ich zdolnościom i kreatywności miejsce spotkania nabrało ciepłego, świątecznego charakteru, odzwierciedlając magię Bożego Narodzenia. Wspólna praca nad dekoracjami nie tylko wprowadziła ich w świąteczny nastrój, ale także wzmocniła więzi między uczestnikami, tworząc poczucie wspólnoty. Seniorzy włączyli się również w przygotowanie tradycyjnych potraw wigilijnych, takich jak pierogi, barszcz czy świąteczne ciasta. Była to okazja do dzielenia się rodzinnymi przepisami i tradycjami kulinarnymi, co dodało autentyczności wigilijnemu stołowi. Osoby z niepełnosprawnościami z radością pomagały w prostszych zadaniach, takich jak nakrywanie stołów czy przygotowanie opłatków, co pozwoliło im poczuć się ważną częścią tego procesu. Kluczowym elementem wieczoru było dzielenie się opłatkiem, które seniorzy i osoby z niepełnosprawnościami pomagali zorganizować, dbając o to, by każdy mógł wziąć udział w tym wzruszającym geście. Wspólne kolędowanie przy opłatku sprzyjało budowaniu poczucia bliskości i wzajemnego wsparcia. Uczestnicy podkreślali, że dzięki ich obecności i zaangażowaniu wieczór nabrał wyjątkowej głębi i szcerości. W trakcie całego wydarzenia seniorzy i osoby z niepełnosprawnościami mieli okazję integrować się z innymi uczestnikami, nawiązywać rozmowy i dzielić się swoimi doświadczeniami. Ich udział w organizacji i aktywności podczas spotkania dał im poczucie przynależności oraz satysfakcję z bycia współtwórcami wyjątkowego wydarzenia. Spotkanie Opłatkowe „Wspólne Kolędowanie” było niezwykłym przykładem integracji, solidarności i radości płynącej ze wspólnego działania. Uczestnicy podkreślali, że ich zaangażowanie wzbogaciło atmosferę spotkania, czyniąc je niezapomnianym przeżyciem dla wszystkich obecnych.



## Stowarzyszenie Instytut Wsparcia i Rozwoju

09-408 Płock, Borowiczki Pieńki, ul. Słowiańska 9

NIP 7743251157 REGON 384876683

tel. kom. 509371617 [www.iwir.com.pl](http://www.iwir.com.pl) [kontakt@iwir.com.pl](mailto:kontakt@iwir.com.pl)

---

Wykwalifikowana kadra psychologiczna, finansista, fizjoterapeuta oraz dietoprofilaktyk jest istotnym elementem sukcesu niniejszego projektu. Osoby te zdobyły zaufanie uczestników dzięki czemu zajęcia były prowadzone w luźnej, można powiedzieć rodzinnej atmosferze. Uczestnicy wskazywali ciekawy sposób prowadzenia zajęć i zaangażowania trenerów co jest niezwykle ważne podczas pracy z osobami niepełnosprawnymi. Uczestnicy stworzyli więzi, zaczęli dzielić się swoimi smutkami i radościami, tworzyli zwartą grupę,

Organizatorzy zapewнили odpowiednie warunki realizacji zajęć, które były pozytywnie oceniane przez uczestników.

Projekt zrealizowany został z przestrzeganiem zasady równych szans.

Projekt Instytutu Wsparcia i Rozwoju, który jest przedmiotem niniejszej ewaluacji był przedsięwzięciem potrzebnym i dobrze dopasowanym do potrzeb 60 osób – zamieszkujących na terenie sześciu gmin powiatu płockiego, którzy w związku z osiągnięciem wielu emerytalnego lub też w związku z niepełnosprawnością odczuwali samotność, brak wiary w swoje możliwości i izolację społeczną. Uczestnicy pozytywnie wypowiedali się w podsumowaniu projektu widzieli pozytywne efekty uczestnictwa w proponowanych zajęciach. Osiągnięte zostały rezultaty twarde w 100%. Niestety nadal występuje mały odsetek uczestników, którzy nie akceptują etapu życia w który weszli i nie potrafią radzić sobie z trudnościami, które są tego konsekwencją oraz pozostają zamknięci na proponowane nowości.

Projekt pomógł 60 osobom przetrwać kolejny czas, zbudował w nich zaufanie do otoczenia, otworzył na działania społeczne oraz nowe doświadczenie, pokazał nowe rozwiązania i możliwości spędzania czasu w grupie, projekt spełnia kryteria trafności, skuteczności, użyteczności i trwałości.

Organizatorzy osiągnęli zakładane cele.