

Sprawozdanie merytoryczne z działalności Stowarzyszenia Civitas w roku 2019.

1. Realizacja projektu „Prowadzenie Klubu Osiedlowego „Aktywuj się” na osiedlu Łęknice w Dąbrowie Górniczej”

Dotacja z UM Dąbrowa Górnicza, okres realizacji 1.01-31.12.2019r

Wszystkie zakładane w projekcie cele zostały osiągnięte dzięki zrealizowanym działaniom.

Klub Aktywuj się działa na osiedlu Łęknice, na terenie Zespołu Szkół nr4- partnera w projekcie 5 dni w tygodniu, od poniedziałku do piątku, w godz. 15.30- 19.00. Jest miejscem przyjaznym mieszkańcom w każdym wieku, miejscem spotkań mieszkańców umożliwiającym odbudowanie relacji sąsiedzkich, strefą aktywnego i kreatywnego bycia, w której systematycznie odbywają się m.in. zajęcia sportowo- rekreacyjne, warsztaty interdyscyplinarne, spotkania, dyskusje, imprezy międzypokoleniowe. Działania klubu obejmują pracę animatorów organizujących gry i zabawy integracyjne, którzy dbają o to, żeby Klub był przyjaznym miejscem, gdzie oprócz planowych zajęć, można przy kawie czy herbacie poczytać prasę lub książkę, czy po prostu porozmawiać lub zagrać w ping ponga lub w gry planszowe.

Każdego tygodnia na terenie klubu odbywało się kilka zajęć sportowo- rekreacyjnych prowadzonych są przez doświadczonych instruktorów przeznaczonych dla różnych grup wiekowych: m.in. taniec, gimnastyka w wodzie, gimnastyka, joga –grupa dla początkujących i grupa dla zaawansowanych, sztuki walki, tenis stołowy. Poza zajęciami wymagającymi obecności instruktorów, chętni mieli możliwość skorzystania ze stołów pingpongowych, codziennie obecni byli także w klubie brydżyści.

Systematycznie odbywały się także interdyscyplinarne warsztaty twórcze i rozwojowe prowadzone przez wykwalifikowanych trenerów i animatorów, które umożliwiały uczestnikom rozwinięcie swoich zdolności twórczych, podniesienie poziomu kreatywnego myślenia, lepszego poznania własnego potencjału, zdobycie nowych umiejętności

Przykładowe warsztaty:

- w ramach Pracowni Rozwoju Osobistego warsztaty ogólnorozwojowe, wzmacniające umiejętności psychospołeczne, radzenia sobie w trudnych sytuacjach życiowych,
- warsztaty pod nazwą Kolorowe spotkania kulinarne, podczas których uczestnicy mieli okazję poznać mniej znane u nas warzywa i owoce i sprawdzić ich zastosowanie, a także eksperymentować z ciekawymi przepisami przygotowując na miejscu pod kierunkiem prowadzących różne potrawy,
- warsztaty gier planszowych propagujące gry niestandardowe, ćwiczące pamięć, refleks, umiejętności psychomotoryczne,
- warsztaty plastyczne i twórcze dla dzieci, m.in.: Recyklingowe doniczki, torba DIY, Dziecięce studio krawieckie: pacynka, mania malowania, Kiedy kolor krzyczy, sztuka i zabawa, tworzenie ozdób świątecznych i masek karnawałowych, dziecięce studio krawieckie, itp.
- j. angielski dla seniorów

Program zajęć jest dopasowywany do potrzeb i oczekiwań mieszkańców, w związku z tym jest modyfikowany zgodnie z ich sugestiami.

Dodatkowym elementem działań klubu są spotkania, wykłady, warsztaty inicjowane przez samych uczestników. W minionym roku kontynuowane były np. spotkania przy gitarze ze wspólnym śpiewaniem, czy bardzo prężnie działająca grupa robótek ręcznych pod nazwą „Zszyjmy się”. Zainteresowaniem cieszyły też tzw. Mikrowyprawy, czyli kilkugodzinne wyprawy w ciekawe okoliczne miejsca. Odbyło się 8 takich wyprawy w ciekawe geograficzno- przyrodnicze, a mało znane okolice naszego miasta.

W kolejnym roku na pewno inicjatywa będzie kontynuowana.

Poza systematycznymi zajęciami istotnym elementem angażującym mieszkańców osiedla były organizowane

imprezy okazjonalne, podczas których promowano nie tylko aktywne spędzanie czasu wolnego ale także działania międzypokoleniowe skierowane do całych rodzin. 12 marca odbyło się spotkanie z okazji Dnia Kobiet pod hasłem "o Babeczkach przy Babeczkach". Z tej okazji nasz Klub odwiedziło wiele zaroszonych gości, przedstawicielek różnych instytucji w mieście. Były wspólne tańce poprowadzone przez instruktorkę, wspólne śpiewanie, quizy, gry i zabawy.

Przed Świątami Wielkanocnymi, 18 kwietnia odbyły się rodzinne warsztaty zdobienia pisanek różnymi technikami, w których uczestniczyło ponad 30 osób- dorosłych i dzieci. W czerwcu, we wrześniu i październiku uczestnicy Klubu zaangażowani byli w inne działania Stowarzyszenia Civitas uczestniczyli, m.in w zajęciach na terenie ogrodu społecznego na terenie Fabryki Pełnej Życia. Ponadto brali też udział w rodzinnych piknikach, rajdach rowerowych. Od kwietnia do października odbywały się także 2 razy w m-cu Mikrowyprawy. 14 listopada obchodziliśmy Święto Niepodległości ze wspólnym śpiewaniem, i quizem tematycznym, a 18.11 Andrzejki, z wróżbami i zabawami. 19 grudnia odbyły się warsztaty tworzenia stroików świątecznych ozdób świątecznych, zdobiliśmy pierniczki, tradycyjnie było wspólnym kolędowaniem przy gitarze.

Wszystkie zorganizowane w Klubie imprezy cieszyły się dużym zainteresowaniem mieszkańców w różnym wieku. Przybyli bardzo chwalili dobrą organizację, różnorodność oferowanych atrakcji i ciekawą aranżację. Dzięki tak skonstruowanym działaniom zwiększył się poziom wiedzy uczestników projektu w zakresie aktywnych sposobów spędzania czasu wolnego oraz poziom umiejętności twórczych i uwrażliwienie na sztukę. Wzrosły także kompetencje społeczne uczestników, poziom wiedzy dotyczącej własnych zasobów, kreatywnego myślenia. Uczestnictwo w zajęciach przyczyniło się także do rozwoju postaw aktywności, w szczególności wśród dzieci i seniorów, oraz do promowania zdrowego trybu życia

2. Realizacja projektu „Skuteczna i kompetentna Młodzieżowa Rada Miasta”

Dotacja z UM Dąbrowa Górnicza, okres realizacji 1.04-31.12.2019r

Wszystkie zakładane w projekcie cele zostały osiągnięte dzięki realizacji zaplanowanych działań.

W zrealizowanym projekcie wzięło udział 45 uczniów z 10 szkół ponadpodstawowych z Dąbrowy Górniczej : I LO, II LO, III LO, VLO, Zespół Szkół Ekonomicznych , Zespół Szkół Technicznych, Zespół Szkół Sportowych, Zespołu Szkół Zawodowych „Szttygarka”, Zespołu Szkół Plastycznych, Prywatnego LO im.M.C. Skłodowskiej. W sumie w projekcie wzięło udział 220 uczniów.

Uczestnicy projektu- uczniowie ze szkół biorących udział w projekcie:

- wzmocnili swoje kompetencje psychospołeczne, m.in. umiejętności komunikacyjne, prowadzenia dialogu, wystąpień publicznych, radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych, pracy w zespole i umiejętności liderские
- wzmocnili kompetencje społeczne i obywatelskie przede wszystkim w zakresie zwiększenia wiedzy dotyczącej korzystania z dostępnych technik i narzędzi partycypacji społecznej, w tym w szczególności z budżetu partycypacyjnego oraz zasad funkcjonowania Młodzieżowej Rady Miasta
- podnieśli poziom wiedzy dotyczącej funkcjonowania NGO i samorządu
- podnieśli poziom wiedzy w obszarze procesu rewitalizacji miasta
- zwiększyli świadomość znaczenia aktywności społecznej jako podstawy przyszłych sukcesów zawodowych i budowania autorytetu środowiskowego

W pierwszej fazie projektu uczniowie wzięli udział w cyklu warsztatów stacjonarnych, które wyposażyły ich w kluczowe kompetencje społeczne i obywatelskie i przygotowały ich do aktywnego działania na rzecz społeczności lokalnych, potencjalnie także w strukturach przyszłej MRM.

Scenariusze zajęć były autorskimi materiałami trenerów dostosowanymi do wieku uczestników i stopnia dojrzałości grupy. Program warsztatów był modyfikowany na podstawie prowadzonej na bieżąco analizy potrzeb

uczestników. Wszystkie zajęcia oparte były na aktywnych metodach pracy umożliwiających uczenie się przez doświadczenie, przeżywanie i zrozumienie. Każdy warsztat był prowadzony przez dwóch wykwalifikowanych trenerów z dużym doświadczeniem w prowadzeniu podobnego typu zajęć. Warsztaty, oprócz kształtowania wśród uczniów postaw aktywnego uczestnictwa w życiu społeczności lokalnej, promowały także zachowania związane z kulturą życia publicznego, postawy filantropijne i wolontariat. Zaletą warsztatów był ich praktyczny wymiar.

Istotnym elementem całego programu była obecność zaproszonych gości specjalnych na jednym z warsztatów. W grupie I był to Prezydent Miasta, w gr. II była to Zastępczyni Prezydenta Miasta oraz Zastępczyni Naczelnika Wydziału Oświaty, w obu spotkaniach brała także udział Zastępczyni Naczelnika Wydziału Organizacji Pozarządowych i Aktywności Społecznej. W atmosferze swobodnej dyskusji młodzież bardzo śmiało wyrażała swoje opinie na temat bliskich im lokalnych problemów i od razu mogli uzyskać odpowiedzi na zadawane pytania. Nieocenioną wartością tych spotkań było mocne artykułowanie przez najwyższych przedstawicieli władz miasta, jak istotną rolę władze miasta widzą w zaangażowaniu młodzieży i poprzez powołanie w mieście Młodzieżowej Rady Miasta.

Podczas ostatnich warsztatów stacjonarnych uczniowie mieli za zadanie przygotować wystąpienie publiczne na temat: „Dąbrowa Górnicza miastem dla młodych- moja koncepcja, idealnego miasta” które oceniane było przez pozostałych uczestników. Uczniowie, którzy zostali najwyżej ocenieni przez pozostałych uczestników, sumie 18 osób, wzięli udział w dwudniowych warsztatach wyjazdowych. Odbyły się one ośrodku wypoczynkowo-szkoleniowym Trafobaza w Podlesicach. Uczestnicy brali aktywny udział we wszystkich zajęciach i ćwiczeniach, ucząc się pracy w nowym zespole poprzez doświadczenie i przeżywanie realnej sytuacji współpracy. W trakcie warsztatów uczniowie mieli możliwość praktycznego poznania nowatorskiej techniki partycypacji społecznej World Cafe, wzięli także udział w grze terenowej, która oprócz walorów edukacyjnych miała duże znaczenie dla lepszej integracji uczniów z różnych szkół, co dodało im odwagi do podejmowania międzyszkolnych przedsięwzięć. Tematyka zajęć oscylowała wokół zbliżających się wyborów do Młodzieżowej Rady Miasta i odpowiedniego przygotowania się do kampanii wyborczej. Uczestnicy dzielili się doświadczeniami ze swoich szkół, dyskutowali o tych rozwiązaniach, które najlepiej się sprawdzają, np. podczas wyborów do samorządu szkolnego.

Widocznym efektem tego wyjazdu, potwierdzonym przez uczestników w ankietach ewaluacyjnych była integracja zespołu uczestników, zbudowanie postaw nastawionych na odpowiedzialność, kooperację i dbałość o dobro wspólne. Poprzez wzmocnienie poczucia sprawstwa, motywacji do działania, uczestnicy w większości wyrażali opinie, że są przygotowani do podjęcia wyzwania jakim jest podjęcie próby startu w wyborach, a później działanie w Młodzieżowej Radzie Miasta. Kształt programu miał dodatkowo wpływ na wzmocnienie poczucia własnej wartości uczestników oraz poprawę ich adaptacji do zmian (elastyczność), dodał uczestnikom odwagi do zgłaszania nowych pomysłów lub innowacji, co ma szansę przełożyć się na odważne inicjowanie samodzielnych przedsięwzięć i projektów społecznych w lokalnym środowisku.

Poprzez tak skonstruowany i zrealizowany projekt młodzież biorąca udział w projekcie została zachęcona i zainspirowana do aktywności społecznej i do angażowania się w rozwój społeczności lokalnej.

3. Realizacja projektu „, Eko- Odkrywcy 2019”

Dotacja z UM Dąbrowa Górnicza, okres realizacji 01.02-30.06.2019r

Wszystkie zakładane cele zostały osiągnięte dzięki realizacji zaplanowanych działań.

Poprzez zastosowanie nowatorskich, metod i działań, które sprawdziły się w poprzednich edycjach, zwiększyła się świadomość i wrażliwość 82 dzieci 7-8 lat z terenu Dąbrowy Górniczej oraz dorosłych mieszkańców na problemy związane z ochroną środowiska naturalnego, zrównoważonym rozwojem, bioróżnorodnością[, gospodarką odpadami, wykorzystania naturalnych zasobów.

W szczególności:

- wyszkolili się postawy proekologicznych poprzez zastosowanie aktywnych form pracy i doświadczania przyrody w miejscu życia
- wyszkolili się u uczestniczących dzieci umiejętności społecznych takich jak: wspólne działanie, porozumiewanie się, słuchanie, negocjowanie, zadawanie pytań i stawianie hipotez, empatii.
- podniósł się poziom wiedzy dot. zrównoważonego rozwoju i życia mieszkańców DG-
- poprzez zastosowanie zróżnicowanych form informacji i edukacji ekologicznej
- udało się integracja działań dzieci i dorosłych wokół problematyki systemów ekologicznych

Zgodnie z założeniami warsztaty, oparte na pedagogice zabawy, prowadzone były aktywnymi metodami pracy tak, aby każde dziecko było zaangażowane w samodzielne doświadczanie, odkrywanie i przeżywanie. Wykorzystano metody pobudzające twórcze myślenie, dostosowane oczywiście do wieku i poziomu wiedzy uczestników: elementy eksperymentów naukowych, technik ruchowych, zabaw plastycznych, parateatralnych. Wszystkie warsztaty rozpoczynały się zabawą otwierającą, podczas której każde z dzieci, w formie przygotowanej zabawy odpowiadało na proste pytania związane z otaczającą przyrodą, jako miejscem życia, wypoczynku. Przy pomocy prowadzących dzieci szukały istniejących w przyrodzie powiązań oraz różnych, często niekorzystnych skutków ingerencji człowieka.

Pierwsze warsztaty, to warsztaty dot. problematyki korzystania z zasobów wodnych zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju. W dramowej (parateatralnej) konwencji warsztatu maluchy wcieliły się w rolę kosmonautów, specjalnie przeszkolonych do ekologicznych misji ratunkowych. Tym razem ich zadaniem było uratowanie planety Beta Gama 6, której mieszkańcy, jak okazało się po wnikliwej analizie małych detektywów, zużyli dostępne zasoby wodne. Podczas zajęć dzieci wykonywały serię prawdziwych eksperymentów dot. obecności wody w przyrodzie, układały przygotowane puzzle w zabawie: „Gdzie ukryła się woda?”. Doprowadziło to do końcowego wniosku, że woda jest wszędzie, ale też, że są miejsca, gdzie nie ma jej pod dostatkiem i jak ważna jest oszczędność wody i utrzymanie jej czystości. Na sam koniec tej pierwszej przygody dzieci odbudowały Źródło Dobrych Pomysłów, składając je z kropli, na których każdy przedstawił graficznie swój pomysł na oszczędzanie wody.

Drugie warsztaty dotyczyły tematyki wykorzystania różnych źródeł energii zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju. Tu motywem przewodnim były smoki, stworzone samodzielnie przez uczestników, z których każdy utożsamiał różne rodzaje energii odnawialnej. Był więc Smok Wiatru, Smok Wody i Smok Słońca, bawiąc się dzieci uczyły się w jaki sposób i do czego pozyskuje się energię z alternatywnych źródeł.

Trzecie warsztaty odbywały się pod hasłem Wiem co jem. Na zajęciach dzieci zdobyły wiedzę i umiejętności związane z tworzeniem zbilansowanej diety dostosowanej do ich potrzeb wiekowych, czytaniem etykiet na produktach spożywczych, dowiedziały się jakich substancji unikać w jedzeniu, zapoznały się z terminami tłuszcze trans czy MMO. Program warsztatów promował idee ekologicznego stylu w życiu codziennym. Drugą część trzeciego spotkania to, przypomnienie zasad segregowania śmieci w ciekawy i niekonwencjonalny sposób oraz tzw. „artystyczne śmieciowisko”, czyli wykorzystanie odpadów, np. rolek po papierze toaletowym do robienia śmiesznych ludzików.

Tak więc mali Eko Odkrywcy nauczyli się jak oszczędzać wodę, energię, czym są źródła odnawialne oraz recykling. W trakcie warsztatów uczestnicy mogli nie tylko rozwijać swoje zdolności twórcze i myślenie kreatywne ale też doskonalić umiejętności bycia w grupie. Finał projektu odbył się w malowniczej scenerii Pogorii III (ośrodek CSiR), gdzie zorganizowany został rodzinny piknik ekologiczny. Nie zabrakło wspólnych gier i zabaw, rodzinnej gry terenowej warsztatów artystycznych czy studia stylizacji dziecięcej. W przygotowanych grach, zabawach edukacyjnych, warsztatach artystycznych mogli brać udział dzieci i dorośli. Uczestnicy rodzinnej gry terenowej pod hasłem „Zostań Eko-bohaterem” otrzymali nagrody, w tym także mapy i przewodniki przyrodnicze po Dąbrowie Górniczej oraz sadzonki lawendy, drobne gadzety otrzymały także dzieci uczestniczące w warsztatach.

Wszystkie założone działania przeprowadzone zostały zgodnie z harmonogramem i wcześniejszymi założeniami, co pozwala na stwierdzenie, że zarówno cel główny jak i cele szczegółowe zostały w pełni osiągnięte.

4. Realizacja zadania „Letnia Akademia Aktywności”

Dotacja z UM Dąbrowa Górnicza, okres realizacji 1.07-31.08.2019r

Zrealizowano wszystkie działania zgodnie z przyjętymi założeniami.

Koordinator wraz z zespołem ustalił kolejność działań. Zgodnie z założeniami zajęcia sportowo-rekreacyjne odbywały się będą „pod chmurką” w przestrzeni Parku Hallera, natomiast opcjonalnie, ze względu na pogodę, w Hali Sportowej Centrum lub w siedzibie Szkoły tańca Marengo.

Podpisane zostały umowy z prowadzącymi, ustalony też został harmonogram zajęć na okres 1.07-31.08.

Informacja o naborze chętnych wraz z podanym harmonogramem ukazała się na stronie Stowarzyszenia i na profilu Klubu Aktywuj się na Facebooku, na stronach Centrum Edukacji Obywatelskiej, na stronach miasta.

Informację za pomocą sms-sa otrzymały także bezpośrednio osoby, które wcześniej brały udział w realizowanych przez nas projektach, a które wyraziły chęć otrzymywania powiadomień o organizowanych przez Stowarzyszenie przedsięwzięciach.

W ramach działań informacyjno-promocyjnych harmonogram zajęć, z podkreśleniem, że w zajęciach mogą brać udział wszyscy chętni, przekazano także do telewizji Telpol, do Radia Katowice, Radia Piekary, a także za pośrednictwem tzw. sms-a miejskiego (otrzymują go mieszkańcy, którzy poprzez miejską stronę internetową zadeklarowali chęć otrzymywania takich powiadomień).

Zajęcia rekreacyjno sportowe prowadzone były przez wykwalifikowanych trenerów/ instruktorów. Program zajęć był dopasowywany do potrzeb i oczekiwań seniorów zgodnie z sugestiami z lat ubiegłych. Zgodnie z zaplanowanym harmonogramem i budżetem w każdy poniedziałek odbywały się zajęcia z tańca latino-solo we wtorek z zumbą, w czwartek Tai Chi.

Oprócz tego w poniedziałki, w czwartki, (po wcześniejszych zajęciach z tańca i tai chi), w siedzibie CAO, oraz w niedzielę na molo na Pogorii III, współpracująca z nami instruktorka prowadziła wolontarystycznie zajęcia jogi, które cieszyły się ogromnym powodzeniem.

W ramach interdyscyplinarnych warsztatów odbyły się trzy spotkania pod wspólnym tytułem „Bądź EKO”. Był to cykl warsztatów, których celem było promowanie postaw proekologicznych. Pierwsze spotkanie poświęcone było m.in. właściwej segregacji śmieci oraz czytaniu oznaczeń na opakowaniach. Uczestnicy własnoręcznie wykonywali tzw. workowijki wielorazowego użytku, które mogą z powodzeniem zastępować worki plastikowe lub folię aluminiową. Tematem drugich warsztatów była tzw. chemia domowa, czyli detergenty i inne silne środki czyszczące, ich wpływ na środowisko. Uczestnicy sporządzili naturalny środek do dezynfekcji powierzchni w kuchni na bazie octu, sody i olejków eterycznych, poznali także przepisy na ekologiczne proszki do prania, które można sporządzić w warunkach domowych. Podczas trzeciego spotkania rozmawialiśmy o szkodliwych dla zdrowia składnikach w kosmetykach i że w prosty sposób można sporządzić tzw. Eko-kosmetyki. Podczas warsztatów uczestnicy zrobili ziołową glinkę do mycia twarzy.

W dniu 7.08 na Pogorii III odbył się, zgodnie z planem, całodniowy piknik sportowo-rekreacyjny, w którym wzięło udział ok. 80 mieszkańców. Pierwszym punktem programu była przejażdżka rowerowa równoległa z marszem nordic-walking. Na mecie dla wszystkich uczestników czekały na terenie Ośrodka CSiR kiełbaski z grilla, pieczywo i woda mineralna. W kolejnym punkcie odbyły się konkursy i zawody, m.in. przeciąganie liny, tor przeszkód i przejazd rowerem na czas.

Monitoring projektu był prowadzony przez cały czas trwania w zakresie realizacji zgodnie z harmonogramem i budżetem. Materiały ewaluacyjne stanowią, m.in. bogata dokumentacja zdjęciowa oraz wpisy uczestników na fb.

Działania projektowe były promowane przede wszystkim poprzez profile Stowarzyszenia Civitas na fb, stronę FPŻ, CAO, strony miasta gdzie oprócz opisów działań zamieszczane były także zdjęcia. Istotnym elementem upowszechniającym projekt były pikniki dla mieszkańców, o których informacja zamieszczana była dodatkowo w PKZ w MBP i w innych instytucjach miejskich.

Akcja dla mieszkańców miasta trwała przez całe wakacje i cieszyła się dużym powodzeniem. Została przygotowana i przeprowadzona w oparciu o sprawdzone wzory z ubiegłorocznych edycji. Sprawdziła się formuła zajęć w Parku Hallera, podczas których oprócz stałej grupy uczestników, dołączali przechodzący mieszkańcy w różnym wieku.

Nowe elementy zostały wprowadzone na podstawie badania potrzeb seniorów- uczestników naszych projektów.

5. Realizacja projektu „Zróbmy sobie ogród 2019”

Dotacja z UM Dąbrowa Górnicza, okres realizacji 01.06-30.09.2019r

Zrealizowano wszystkie działania zgodnie z założeniami

Informacja o rekrutacji ukazała się na stronie stowarzyszenia na Facebooku, na stronach Centrum Edukacji Obywatelskiej, FPZ, skierowano także bezpośrednią informację do osób uczestniczących w innych działaniach stowarzyszenia.

Wszystkie warsztaty odbyły się zgodnie z ustalonym wcześniej harmonogramem i tematyką, wszystkie na terenie Ogrodu Społecznego w Fabryce Pełnej Życia. Warsztaty rozpoczynały się od prac pielęgnacyjnych, czyli pielenia, oczyszczania z chwastów, nasadzeniami nowych roślin przyniesionych przez uczestników z własnych ogrodów, podlewaniem roślin. Kończyły się każdorazowo wspólnym piknikowaniem, najczęściej były to przyrządzane sałatki, kanapki, itp. z wykorzystaniem ziół rosnących w ogrodzie.

W części merytorycznej warsztatów uczestnicy mogli dowiedzieć się wielu informacji dot. idei urban gardeningu, ale też wymieniać doświadczeniami, m.in. na temat naturalnych kompostowników i dowiedzieć o sposobach ich zakładania. Duże zainteresowanie wzbudził temat znaczenia ptaków w mieście, na przykładzie języków. Rozmawialiśmy także o pozytywnym zjawisku nie koszenia trawników w wielu miejscach w mieście i zakładaniu łąk, co łączy się ściśle z tworzeniem przyjaznej przestrzeni dla owadów zapylających. Zgodnie z założeniami i potrzebami zgłaszanymi przez uczestników jedne warsztaty miały charakter wyjazdowy do Ogrodów Kapias, gdzie uczestnicy mogli przyjrzeć się różnorodnym gatunkowo i kolorystycznie kompozycjom roślin. Zakupione tam domki dla owadów zapylających i karmniki z bombami nasiennymi dla ptaków zostały zainstalowane w Ogrodzie podczas kolejnych warsztatów.

Kluczowym elementem projektu było praktyczne tworzenie identyfikacji wizualnej Ogrodu, zaprojektowanej w trakcie poprzedniej edycji przez magistrantkę ASP. Uczestnicy własnoręcznie malowali i później montowali na ogrodzeniu wcześniej wycięte ze sklejki poszczególne elementy plastyczne.

Podczas warsztatów animacji społecznych ogrodników uczestnicy zwiększyli kompetencje społeczne, m.in. podnieśli umiejętności pracy w zespole, motywowanie, współdziałanie, komunikację, udzielanie informacji zwrotnej. Obecna była także tematyka ogrodów, jako motyw przewodni całego projektu. Powstały szczegółowe plany akcji społecznych dla mieszkańców w formie pikników miejskich. Odbyły się dwie takie akcje, jedna na terenie FPŻ w dn. 11.09, podczas której każdy z przybyłych mieszkańców mógł posadzić cebulkę kwiatów kwitnących wiosną oraz pomalować jeden z przygotowanych kamieni, które ozdobiły następnie ogrodowe donice. Druga edycja miała miejsce podczas Festiwalu Ludzi Aktywnych w dn. 14.09, mieszkańcy robili jesienne wianki, malowali też kamienie. Prowadzących animatorów wspierali licznie wolontariusze.

Monitoring projektu był prowadzony przez cały czas trwania w zakresie realizacji zgodnie z harmonogramem i budżetem. Działania projektowe były promowane przede wszystkim poprzez profil Stow. Civitas na fb, stronę FPŻ, CAO gdzie oprócz opisów działań zamieszczane były także zdjęcia. Istotnym elementem upowszechniającym projekt były pikniki dla mieszkańców, o których informacja zamieszczana była

dotatkowo na stronach miasta, w PKZ w MBP i in. instytucjach miejskich. Stałym elementem promującym projekt i Ogród Społeczny wśród mieszkańców jest widoczna z daleka identyfikacja wizualna.

Dzięki zrealizowanym działaniom osiągnięty został założony cel główny projektu, tj. mieszkańcy przekonali się, że Ogród Społeczny na terenie Fabryki Pełnej Życia jest przyjazną przestrzenią publiczną, że można tam aktywnie spędzać wolny czas integrując się z innymi mieszkańcami i zachęcając innych do aktywnego działania w tej przestrzeni. W rezultacie cyklu spotkań warsztatowych wykształciła się kolejna grupa miejskich ogrodników/animatorów, którzy zostali przygotowani, teoretycznie i praktycznie, do podejmowania działań związanych z jednej strony z utrzymaniem i pielęgnacją istniejącego ogrodu społecznego, a drugiej strony do podejmowania samodzielnych inicjatyw zachęcających innych do wyjścia z domów, aktywizujących lokalną społeczność.

W każdym z warsztatów, zgodnie z założeniami brała udział grupa ok. 20 osób. Dobrym pomysłem były wspólne posiłki po każdym spotkaniu, zwykle w formie wspólnie przygotowywanych plenerowych pikników z wykorzystaniem roślin z Ogródu Społecznego. Działania te wzmocniły jeszcze zakładane wcześniej rezultaty, ponieważ uczestnicy zwiększyli swoje umiejętności społeczne, poziom kreatywności i inicjatywności, zwiększyła się ich motywacja do działania w przestrzeni społecznej.

Poprzez organizację pikniku miejskiego (w dwóch edycjach), w których wzięło udział min. 100 osób, udało się upowszechnić wśród mieszkańców ideę urban gardeningu, zachęcić mieszkańców do odwiedzania Fabryki Pełnej Życia i Ogródu Społecznego, wspólne działanie w obszarze FPŻ.

Dodatковым trwałym rezultatem było wykonanie i zamontowanie graficznej wizualizacji Ogródu, zaprojektowanej podczas poprzedniej edycji projektu w ramach pracy magisterskiej studentki katowickiej ASP

Z założenia wszystkie warsztaty zaplanowane były w przestrzeni Ogródu Społecznego, a więc w plenerze. W przypadku deszczu mieliśmy zarezerwowaną salę na terenie Centrum Aktywności Obywatelskiej

6. Realizacja projektu „Senior Re-aktywacja”

Dotacja MRPiPS w ramach ASOS 2014-2020, okres realizacji 1.03-31.12.2019

Dzięki przeprowadzonym zgodnie z założeniami działaniami, zrealizowano wszystkie cele założone w projekcie. W pierwszej fazie realizacji obydwie 20 osobowe grupy wzięły udział w dwóch w 3-dniowych warsztatach wyjazdowych: pierwsze to warsztaty „Integracji wewnątrzpokoleniowej i kompetencji społecznych z modułem lider/animator”. Odbyły się one w Ośrodku Szkoleniowo- Wypoczynkowym Beskidek w Szczyrku, drugie w Gościńcu Groblice w Ustroniu. Ośrodki te, wcześniej sprawdzone, posiadają odpowiednie warunki i właściwe wyposażenie do przeprowadzenia szkoleń i warsztatów. Program, przygotowany na podstawie wyników ankiet przeprowadzonych w ramach wcześniejszych projektów oraz innych przedsięwzięć z udziałem seniorów, został ostatecznie zweryfikowany i ustalony na podstawie analizy potrzeb i oczekiwań dokonanej wśród uczestników w pierwszej fazie warsztatów. Wszystkie warsztaty wyjazdowe zawierały elementy nakierowane na integrację wewnątrzpokoleniową, oraz elementy dotyczące nabywania kompetencji z zakresu aktywizowania innych do działań społecznych oraz efektywnego zaangażowania w proces rewitalizacji, budowanie postaw nastawionych na odpowiedzialność, kooperację i dbałość o dobro wspólne, tworzenie wspólnoty wewnątrzpokoleniowej.

Istotną częścią wszystkich wyjazdów był element tzw. grywalizacji, czyli gry terenowej, której scenariusz wymagał od uczestników, oprócz efektywnej pracy w grupie (gra była na czas, dla wygranej grupy przygotowane były drobne nagrody) także dużej kreatywności w wykonywaniu zadań, a co najistotniejsze zadania wymagały także zaangażowania mieszkańców, przechodniów, niezależnie czy były to Szczyrk, czy Ustroń. Pierwsze warsztaty wyjazdowe, warsztaty integracji wewnątrzpokoleniowej, kompetencji społecznych z modułem lider/animator pozwoliły uczestnikom poprzez praktykę poznać zasady i dynamikę pracy grupy oraz korzyści płynące z zespołowej formy działania. Aby działać w swoich lokalnych społecznościach, budować wspólną przestrzeń potrzebne jest ustalenie i stosowanie zasad współpracy, życzliwość i pozytywne nastawienie

do ludzi, uwrażliwienie na potrzeby innych, jasna i rzeczowa komunikacja, umiejętność reagowania w sytuacjach konfliktowych, motywacja i udział w działaniach wszystkich członków zespołu oraz ich integracja między sobą i integracja wokół celu. Program w części lider /animator odnosił się do kompetencji wskazywanych w literaturze przedmiotu przez Parlament Europejski jako kompetencji kluczowych wspierających rozwój przez całe życie. Uczestnicy m.in. rozpoznawali własny potencjał jako przyszłych animatorów społecznych, rozwijali umiejętność pracy w zespole, poprawę adaptacji do zmian, nabywali odwagi do inicjowania własnych pomysłów, rozwijali kreatywność, co miało dodatkowy wpływ na wzmocnienie poczucia własnej wartości . Drugie warsztaty wyjazdowe „Partycypacji społecznej z modułem poświęconym rewitalizacji” umożliwiły uczestnikom zdobycie wiedzy na temat metod i narzędzi partycypacji społecznej oraz sposobów na aktywne uczestnictwo w procesie rewitalizacji , jako sposobu samorealizacji i budowania tożsamości lokalnej. Uczestnicy otrzymali aktualne informacje dotyczące trwającej rewitalizacji w mieście, w szczególności o planach związanych z Fabryką Pełną Życia i z powstałym tam ogrodem społecznym, a także z projektem o nazwie „Żywa Ulica”, dotyczącego ul. 3go Maja, wszystko to w kontekście akcji społecznych, które zadziały się na dalszym etapie realizacji projektu.

Podczas warsztatów cyfrowych kompetencji technik partycypacji uczestnicy pracowali w małych 10 osobowych grupach, w ten sposób możliwy był indywidualny kontakt z prowadzącym. Seniorzy poznali dzięki temu możliwości wykorzystanie Internetu jako istotnego narzędzia partycypacji. Jako osoby przygotowywane do funkcji lokalnych liderów poznali strony związane z dąbrowskim budżetem partycypacyjnym, uczyli się zgłaszać problemy poprzez stronę naprawmyto.pl, zapoznali się ze stroną moderowaną przez Urząd Miasta oraz z funkcjonującymi lokalnymi stronami w mediach społecznościowych, prowadzonymi przez różne instytucje miejskie i organizacje pozarządowe.

Kolejne metody partycypacji społecznej, które poznali i wykorzystali w praktyce seniorzy to spacerzy badawcze oraz spotkania World cafe.

Zgodnie planem odbyły się 4 spacerzy badawcze, których trasy i scenariusze opracowali sami uczestnicy podczas seminariów:

1. Park Zielona,
2. Park Hallera,
3. Reden- Planty
4. Wzgórze Gołonoskie.

Po każdym spacerze powstały raporty, z których wnioski i rekomendacje zostały przedstawione podczas konferencji podsumowującej.

Także zgodnie z planem seniorzy przeprowadzili 2 spotkania z mieszkańcami o charakterze World Cafe. Spotkania odbyły się na terenie Centrum Aktywności Obywatelskiej, gdzie w jednej sal stworzono atmosferę kawiarnianą. Przy czterech stolikach zaproszeni mieszkańcy dyskutowali na tematy oscylujące wokół problemu: Czy Dąbrowa Górnicza jest miastem przyjaznym dla seniorów? Na stolikach pojawiły się następujące problemy do dyskusji:

- Idealna przestrzeń prywatna dla seniora (mieszkanie, blok, dom, najbliższe otoczenie)
- Idealna przestrzeń publiczna dla seniora- miasto, w którym żyje się komfortowo
- Idealna dla seniora komunikacja i transport w mieście, dostęp do informacji
- Ważna dla seniora przestrzeń relacji, uczestnictwo w życiu społecznym, kulturalnym, czas wolny, zdrowie, usługi

Po ok.20 minutach dyskusji następowała zmiana i wszyscy poza jedną osobą (gospodarzem stolika- którym był jeden z uczestników projektu) przenieśli się do innych stolików, dyskutując nad kolejnym tematem . Gospodarz stołu streszczał to, co powiedziały poprzednie grupy i zachęcał do dalszej dyskusji. Zebrany materiał wykorzystany został kompleksowo podczas konferencji podsumowującej

W kolejnej fazie projektu uczestnicy w każdej z dwóch grup opracowali projekty akcji społecznych.

Wszystkie akcje zostały szczegółowo dopracowane i przygotowane podczas seminariów. Opracowany został dokładny harmonogram działań, techniczna strona organizacji, zaplanowano budżet oraz kampanię promocyjną. Zgodnie z założeniami odbyły się 4 akcje na terenie Fabryki Pełnej Życia w przestrzeni ogrodu społecznego: warsztaty zielarskie w dwóch odsłonach, joga twarzy i joga śmiechu, oraz 4 akcje w przestrzeni ul.3go Maja: warsztaty tworzenia eko-kosmetyków, uliczna wymiana ubrań, uliczny happening pod hasłem: „przytulajmy się” oraz spotkanie w Muzeum Miejskim „Szttygarka”.

W realizacji akcji społecznych uczestnicy byli wspomagani przez animatorów, była także zapewniona wspomagająca obsługa techniczna (np. obsługa sprzętu nagłaśniającego, multimedialnego, itp.)

Mieszkańcy bardzo chwalili dobrą organizację, różnorodność oferowanych atrakcji i ciekawą aranżację. Organizatorzy- uczestnicy projektu mieli ogromną satysfakcję, że ich samodzielnie wymyślone i przygotowane projekty mogli zrealizować i sprawdzić w praktyce nabytą wcześniej wiedzę. W ten sposób osiągnięto cel, jakim było zwiększenie poczucia sprawczości, świadomości wpływu uczestników u na rozwiązywanie lokalnych problemów poprzez nabycie umiejętności inicjowania samodzielnych działań na rzecz lokalnej społeczności, uwzględniających rozpoznane problemy.

10 grudnia w sali audiowizualnej Miejskiej Bibliotece Publicznej odbyła się konferencja podsumowująca cały projekt pn. „Czy Dąbrowa Górnicza jest miastem przyjaznym seniorom?”, w całości przygotowana przez seniorów- uczestników projektu, wg ich koncepcji. Wzięło w niej udział ok. 80 osób, oprócz mieszkańców, obecni byli Prezydent i Wiceprezydent Miasta, Naczelnik Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej, oraz inni przedstawiciele instytucji miejskich i organizacji pozarządowych. W pierwszej części konferencji seniorzy przedstawili zaproszonym gościom i przybyłym mieszkańcom sprawozdanie z przeprowadzonych akcji społecznych z bogatą dokumentacją fotograficzną. Kolejnym elementem było przedstawienie wniosków i rekomendacji wynikających ze spacerów badawczych i spotkań World Cafe, które pokazywały wiele problemów w mieście, z którymi na co dzień borykają się starsi mieszkańcy. Prezydent miasta na gorąco odniósł się do przedstawionych spraw, poprosił także o to pozostałych gości. Obiecał też, że zebrane wnioski i rekomendacje zostaną wykorzystane w trwającym w mieście procesie rewitalizacji. Goście podkreślali także walory projektu dla popularyzacji aktywności społecznej jako podstawy budowania autorytetu środowiskowego i sposobu podniesienia jakości życia oraz promowanie pozytywnego wizerunku procesu starzenia się w społeczeństwie.

Dzięki tak skonstruowanym działaniom wykształciła się grupa 40 liderów/animatorów aktywnie zaangażowanych w proces rewitalizacji miasta, którzy dzięki zdobytej wiedzy i umiejętnościom, zyskali poczucie sprawstwa, co przełoży się na wzrost poziomu partycypacji osób starszych w procesach decyzyjnych i w życiu społecznym miasta

7. Pozostałe aktywności

✓ Udział w 27 Finale Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy 13.01.2019r

Impreza odbyła się w Pałacu Kultury Zagłębia , Stowarzyszenie działało, tradycyjnie już, wspólnie ze sztabem V LO. Na naszym stoisku królowały wypieki naszych członków i sympatyków, za które datki wędrowały do puszek. Zaangażowanie naszych członków, jak zwykle, bardzo duże, wspierali akcję od rana do wieczora.

✓ Organizacja imprezy „Seniorzy na rowery” 13.06.2019r.

Organizatorami są członkowie i sympatycy Stowarzyszenia , którzy sami załatwili sponsorów (Damel, Wodociagi, Auchan, Sklep Mięsny, Piekarnia „Morawski”) , przy współpracy z UM Wydz. Promocji i Sportu oraz CSiR.

Celem przedsięwzięcia, siódmej już edycji, było jak zawsze pobudzenie do aktywności fizycznej osób powyżej 60 roku życia z terenu Dąbrowy Górniczej i okolic i zachęcenie ich do aktywnego spędzania czasu wolnego. W programie całonocnej imprezy był przede wszystkim rajd rowerowy wokół akwenów wodnych Pogorii, wspólne grillowanie na terenie ośrodka CSiR na Pogorii III, wspólne śpiewanie, konkursy oraz gry i zabawy. Udział wzięło ok. 70 osób .

✓ **Festiwal Ludzi aktywnych 14.09.2019r.**

Doroczny festiwal dąbrowskich organizacji pozarządowych odbywał się w Parku Hallera. Na naszym stoisku każdy chętny mógł zrobić sobie wianek z naturalnych kwiatów i zielonych gałązek lub pomalować kamień. Zaangażowanych było kilkunastu wolontariuszy ze stowarzyszenia.

Zarząd Stowarzyszenia:



Alicja Kowalska – prezes



Michalina Lulek – v-ce prezes



Czesław Kania – skarbnik