

RAPORT EWALUACYJNY

projekt „Lepiej razem – razem lepiej” – program wspomagający wiek senioralny!
realizowany przez Stowarzyszenie Kulturalno-Oświatowe Wsi Dominikowice
współfinansowany z programu „Aktywni+” edycja 2025

1. Wprowadzenie

Projekt został skierowany do osób starszych, przede wszystkim powyżej 60 roku życia, z celem zwiększenia ich aktywności społecznej, integracji międzypokoleniowej, poczucia bezpieczeństwa oraz pozytywnego postrzegania starości. Ankieta ewaluacyjna została przeprowadzona wśród **200 seniorów**, którzy uczestniczyli w różnorodnych działaniach projektu – od warsztatów i spotkań integracyjnych, przez wyjścia turystyczne, aż po zajęcia z zakresu bezpieczeństwa i kampanie społeczne.

2. Integracja i działania międzypokoleniowe

Jednym z kluczowych elementów projektu było tworzenie przestrzeni do kontaktu między różnymi pokoleniami. Seniorzy uczestniczyli w warsztatach, wyjściach turystycznych i piknikach, które integrowały osoby starsze i młodsze.

Z ankiet wynika, że **88% uczestników oceniło swoje doświadczenia jako bardzo dobre lub dobre**, podkreślając, że dzięki tym spotkaniom poczuli większą więź z młodszymi pokoleniami i mogli dzielić się swoją wiedzą oraz doświadczeniem życiowym. Seniorzy podkreślali również, że warsztaty pozwoliły im rozwijać nowe umiejętności i aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym, co zwiększyło ich poczucie wartości i satysfakcji.



3. Bezpieczeństwo seniora

Bardzo istotnym elementem projektu były działania mające na celu zwiększenie poczucia bezpieczeństwa seniorów – zarówno w wymiarze fizycznym, psychicznym, jak i w sferze cyfrowej.

Wyniki ankiety pokazują, że **100% uczestników stwierdziło, że zajęcia przyczyniły się do poprawy ich poczucia bezpieczeństwa**. Dotyczyło to zarówno zajęć teoretycznych, jak i praktycznych: warsztatów z bezpieczeństwa mentalnego, zajęć wzmacniających ciało, szkoleń z bezpieczeństwa w sieci, a także indywidualnego poradnictwa psychologicznego i prawnego. Seniorzy wskazywali, że dzięki tym działaniom czują się bardziej pewni w codziennym funkcjonowaniu i lepiej przygotowani na różnorodne sytuacje życiowe.

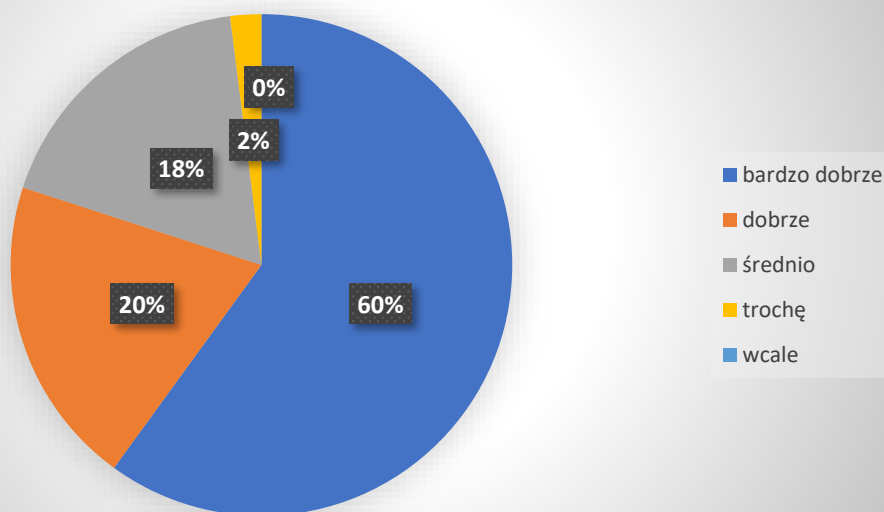


4. Kampanie społeczne i wizerunek starości

Kolejnym ważnym obszarem projektu były działania mające na celu kształtowanie pozytywnego wizerunku starości w społeczeństwie. Seniorzy uczestniczyli w kampaniach społecznych i wystawach fotograficznych, które promowały aktywny i wartościowy obraz życia seniorów.

Z ankiet wynika, że **80% uczestników odczuło pozytywny wpływ tych działań** na swoje postrzeganie starości oraz poczucie przygotowania do życia w tym okresie. Seniorzy wskazywali, że kampanie społeczne pomogły im zmienić własne nastawienie do starości, poczuć się bardziej akceptowanymi i dostrzegać swoje możliwości w społeczeństwie.

Kampanie społeczne i wizerunek starości

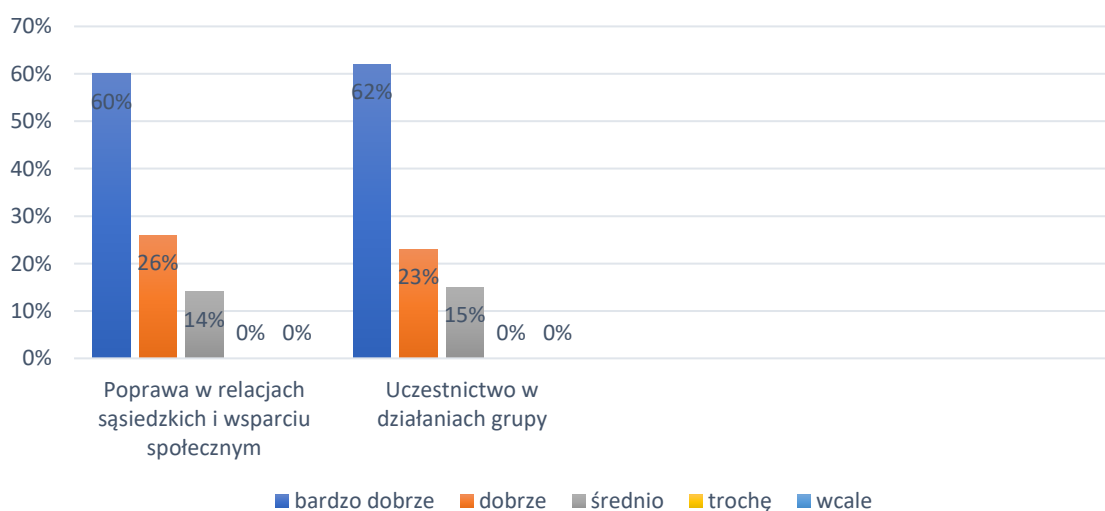


5. Grupy sąsiedzkie i wsparcie społeczne

Projekt zakładał również powołanie grup sąsiedzkich, które miały pełnić rolę wsparcia społecznego i wzajemnej pomocy. W wyniku projektu powstała grupa, do której należy **45 osób**, aktywnie uczestniczących w działaniach lokalnej społeczności.

Ankieta pokazała, że **86% seniorów odczuło poprawę w relacjach sąsiedzkich i wsparciu społecznym**, a **85% oceniło uczestnictwo w działaniach grupy jako wartościowe**. Seniorzy podkreślali, że dzięki temu czują się mniej osamotnieni i mogą liczyć na pomoc w codziennych sprawach, co dodatkowo zwiększa ich poczucie bezpieczeństwa i przynależności do społeczności.

Grupy sąsiedzkie i wsparcie społeczne

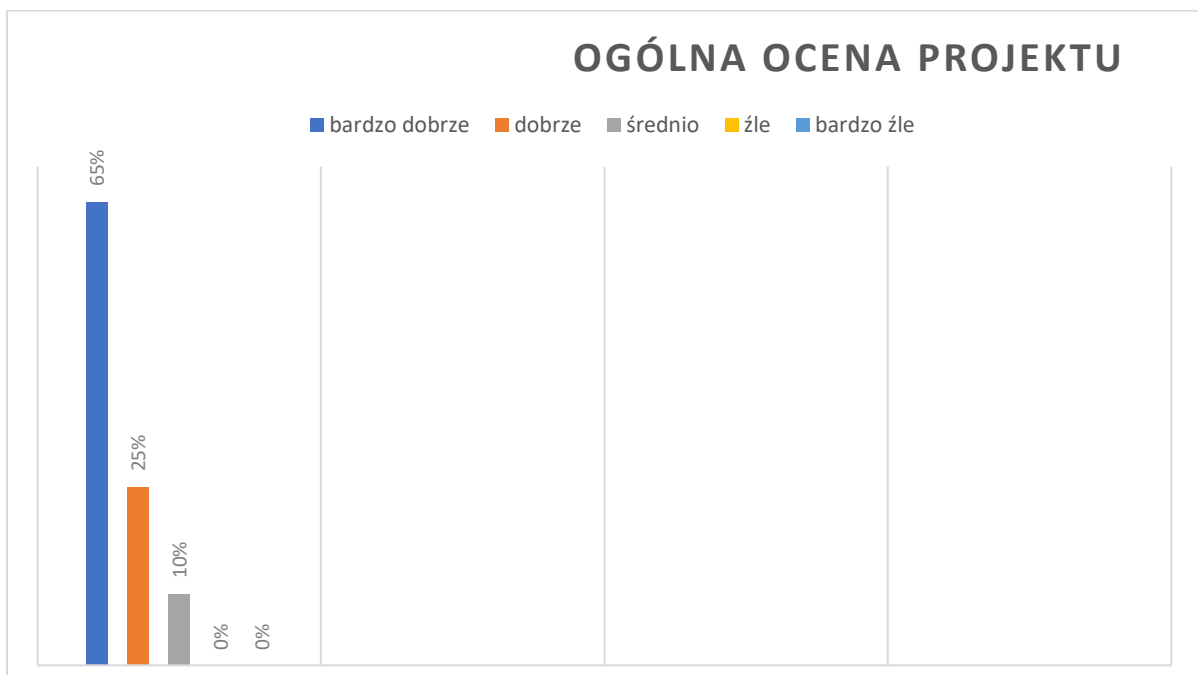


6. Ocena ogólna projektu

Ogólna satysfakcja z udziału w projekcie była bardzo wysoka – **90% seniorów oceniło projekt bardzo dobrze lub dobrze**. Wyróżniano przede wszystkim:

- warsztaty międzypokoleniowe i integracyjne,
- zajęcia zwiększające poczucie bezpieczeństwa,
- wyjścia turystyczne i pikniki.

Seniorzy wskazywali również obszary do poprawy: większa liczba wyjść integracyjnych, dodatkowe warsztaty praktyczne i możliwość uczestnictwa w jeszcze większej liczbie działań edukacyjnych.



7. Podsumowanie i wnioski

Projekt **AKTYWNI+** osiągnął zakładane cele ewaluacyjne:

- **100% uczestników** odczuło poprawę poczucia bezpieczeństwa,
- **80% seniorów** dostrzegło pozytywny wpływ kampanii społecznej na postrzeganie starości i samoocenę przygotowania do życia w tym okresie,
- **85–90% uczestników** oceniło pozytywnie działania integracyjne, grupy sąsiedzkie i warsztaty.

Projekt pokazał, że kompleksowe podejście – łączące edukację, wsparcie psychologiczne, integrację międzypokoleniową i promocję pozytywnego wizerunku seniora – jest skuteczne w zwiększaniu jakości życia osób starszych.

Rekomendacje na przyszłość:

1. Kontynuować i rozwijać warsztaty i działania integracyjne międzypokoleniowe.
2. Poszerzyć ofertę zajęć zwiększających bezpieczeństwo i wiedzę seniorów.
3. Wzmocnić kampanie społeczne i działania promujące pozytywny wizerunek starości.
4. Rozszerzyć liczbę wyjść integracyjnych i praktycznych zajęć edukacyjnych.

Wnioski z ewaluacji projektu AKTYWNI+

1. Wysoki poziom integracji międzypokoleniowej

Projekt skutecznie stworzył przestrzeń do kontaktu między różnymi pokoleniami. Warsztaty, wyjścia turystyczne, pikniki i inne działania integracyjne przyczyniły się do budowania więzi między seniorami a młodszymi uczestnikami. Seniorzy podkreślali, że takie spotkania pozwalają im dzielić się doświadczeniem, rozwijać nowe umiejętności oraz czuć się wartościowymi członkami społeczności. Wyniki ankiety pokazują, że działania te znacząco poprawiają relacje międzypokoleniowe i wprowadzają większą otwartość w lokalnym otoczeniu.

2. Pełne osiągnięcie celu w zakresie bezpieczeństwa seniorów

Jednym z największych sukcesów projektu było zwiększenie poczucia bezpieczeństwa seniorów w różnych sferach życia – fizycznej, psychicznej, w sieci oraz w codziennych sytuacjach społecznych. **100% uczestników ankiety potwierdziło poprawę poczucia bezpieczeństwa**, co świadczy o skuteczności warsztatów teoretycznych i praktycznych, a także indywidualnego poradnictwa psychologicznego i prawnego. Seniorzy wyrażali przekonanie, że dzięki zdobytej wiedzy i umiejętnościom są bardziej samodzielni i pewni siebie w codziennym życiu.

3. Pozytywny wpływ kampanii społecznych na postrzeganie starości

Działania informacyjne i kampanie społeczne przyczyniły się do kształtowania bardziej pozytywnego wizerunku starości. **80% seniorów stwierdziło, że kampanie te miały realny wpływ na ich sposób postrzegania własnego wieku oraz przygotowania do życia w starszym wieku.** To potwierdza, że projekt skutecznie wzmacnia poczucie własnej wartości i akceptacji procesu starzenia się wśród uczestników.

4. Skuteczność grup sąsiedzkich w budowaniu wsparcia społecznego

Utworzenie grupy sąsiedzkiej zwiększyło poczucie przynależności i dostępność wsparcia w codziennym życiu seniorów. **85–86% uczestników odczuło pozytywny wpływ działalności grupy** na swoje życie społeczne i wzajemne relacje. Seniorzy podkreślali, że grupa sąsiedzka pomaga im w integracji z lokalną społecznością oraz daje poczucie bezpieczeństwa i wzajemnej pomocy.

5. Wysoki poziom ogólnej satysfakcji z projektu

Ankieta wykazała, że **90% seniorów oceniło projekt pozytywnie lub bardzo pozytywnie**, a w szczególności cenią sobie możliwość aktywnego uczestnictwa, integracji międzypokoleniowej oraz wsparcie w zakresie bezpieczeństwa i edukacji. Seniorzy wskazywali również potrzebę zwiększenia liczby działań praktycznych oraz wyjść integracyjnych, co pokazuje gotowość uczestników do dalszego zaangażowania w projekt.

6. Wnioski strategiczne dla przyszłych edycji projektu

- Kontynuować i rozwijać działania integracyjne, warsztaty i wyjścia międzypokoleniowe, ponieważ są one wysoko oceniane i pozytywnie wpływają na więzi społeczne.
- Rozszerzyć ofertę zajęć zwiększających bezpieczeństwo seniorów, w tym zarówno praktycznych, jak i teoretycznych szkoleń.
- Wzmocnić kampanie społeczne i działania promujące pozytywny wizerunek starości, aby dotrzeć do jeszcze większej liczby seniorów i wpływać na społeczne postrzeganie starzenia się.
- Poszerzyć liczbę wyjść integracyjnych oraz praktycznych warsztatów edukacyjnych, odpowiadając na zainteresowanie i aktywność uczestników.