



FUNDUSZ  
INICJATYW  
LOKALNYCH

MIĘDZYNARODOWA

MOBILN  ŚĆ

wizją lepszej  
przyszłości UTW

seniorów



Erasmus+

## EUROPEJSKA INICJATYWA

Niemal każdy z nas dąży do tego, aby świat wokół nas stał się lepszy. Jednak czasem może brakować pomysłów jak to osiągnąć. **Fundusz Inicjatyw Lokalnych** wraz z **Uniwersytetem Trzeciego Wieku w Siewierzu** oraz **Kozięgłowskim Uniwersytetem Trzeciego Wieku** realizował projekt pn. „**Międzynarodowa mobilność seniorów wizją lepszej przyszłości UTW**” w ramach Programu **Erasmus+ Mobilność kadry edukacji dorosłych**.

ECTE



**Projekt** stanowi wizję lepszej przyszłości UTW. Co to oznacza? Przede wszystkim zwiększenie kompetencji oraz umiejętności uczestników projektu poprzez mobilność na Kretę i udział w międzynarodowych warsztatach.

### Uczestnicy:

- poznali metody nauczania adresowane do osób dorosłych w innym kraju europejskim;
- wzmocnili swoje umiejętności w zakresie zarządzania jednostkami, w których działają;
- poszerzyli swoje kompetencje językowe;
- poznali nowoczesne narzędzia oraz metody nauczania osób dorosłych;
- nawiązali międzynarodowe kontakty i znajomości.

Partnerem projektu była firma **European Center in Training for Employment** z siedzibą w Rethymno.

## SZEROKI ZAKRES DZIAŁAŃ

Kurs poruszał tematykę związaną z kulturą, sztuką, sportem, zdrowiem, teatrem, muzyką, tańcem, językiem obcym. Powyższe obszary powinny być włączane do programów kształcenia i nauczania osób dorosłych, ponieważ przyczyniają się do holistycznego rozwoju osób w tej grupie wiekowej. Zdobyta wiedza pozwoliła uczestnikom projektu jeszcze skuteczniej realizować cele statutowe swoich organizacji. Trzeba przyznać, że wizja projektu była niezwykle obiecująca!

# CELE



# PROJEKTU



# POROZMAWIAJMY O SZTUCE I ODŻYWIANIU

Uczestnicy projektu „Międzynarodowa mobilność seniorów wizją lepszej przyszłości UTW” realizowanego przez Fundusz Inicjatyw Lokalnych, Uniwersytet Trzeciego Wieku w Siewierzu oraz Koziegłowski Uniwersytet Trzeciego Wieku w ramach Programu Erasmus+ Mobilność kadry edukacji dorosłych uczestniczyli w zróżnicowanych zajęciach tematycznych. Jeden z nich poświęcony był tematyce kulinarnej!



## SZTUKA I RĘKODZIEŁO

Uczestnicy wzięli również udział w zajęciach związanych ze sztuką, w tym dotyczących rękodzieła. Okazuje się, iż w edukacji osób dorosłych zajęcia manualne odgrywają bardzo duże znaczenie. Istotnie, dzięki nim ćwiczona jest motoryka mała, rozwija się kreatywne podejście do działania. Poza tym tego typu zajęcia mają wymiar terapeutyczny i umożliwiają rozładowanie emocji.

Uczestnicy działania dowiedzieli się jak w skuteczny sposób wdrażać zajęcia o charakterze kulinarnym oraz związane ze sztuką do kształcenia i nauczania osób dorosłych.



Zarówno zagadnienia dotyczące właściwej diety jak i sztuki i prac manualnych, powinny być w umiejętny sposób wdrażane do kształcenia osób dorosłych. Uczestnicy projektu, dzięki udziałowi w warsztatach już wiedzą jak to robić!

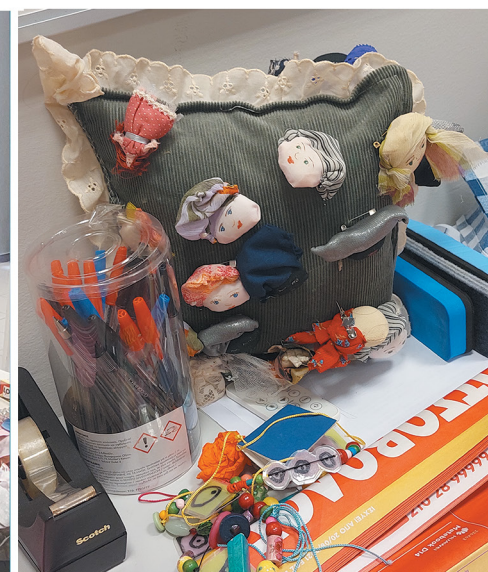


Jak dowodzą badania jedną z najzdrowszych diet jest dieta śródziemnomorska, która stanowi sposób odżywiania się m.in. w Grecji. Naukowcy udowodnili, iż jej stosowanie wydłuża życie ludzi, zmniejsza śmiertelność, a także ryzyko zachorowania na choroby serca. Do jej głównych założeń należy między innymi spożywanie dużej ilości oliwy z oliwek, świeżych warzyw oraz owoców oraz ograniczenie spożycia czerwonego mięsa. Zaleca się używanie produktów lokalnych i sezonowych oraz spożywanie żywności jak najmniej przetworzonej.

Właściwe odżywianie się jest szczególnie ważne w przypadku osób dorosłych oraz starszych, ponieważ w tym okresie mogą pojawić się różnego rodzaju schorzenia i dolegliwości. Natomiast dieta może w znacznym stopniu poprawić jakość życia i mieć dobroczynny wpływ na ich zdrowie.



Zajęcia rękodzielnicze są istotne dla utrzymania sprawności manualnej i przyczyniają się do rozwoju kreatywnego myślenia.



# WIZJA przekuta w DZIAŁANIA

W okresie 18-29.08.2021 oraz 01-12.09.2021 odbyły się dwie mobilności. Każda z nich trwała łącznie 14 dni, w tym 10 dni stanowił udział w kursie. Łącznie w obu działaniach wzięty udział 24 osoby. Teraz nadeszła pora, aby zdobyte doświadczenie, umiejętności oraz kompetencje przekuć w działania na rzecz swoich organizacji!



Powrót z mobilności to czas przemyśleń, usystematyzowania zdobytej wiedzy i przekucia jej do codziennej pracy. Zdobyte międzynarodowe doświadczenia sprawi, że oferta oraz sposób kształcenia osób dorosłych w uniwersytetach trzeciego wieku biorących udział w działaniu będzie na wyższym poziomie. Istotnie, kadra zarządzająca zyskała wiedzę na temat tego, jak jeszcze lepiej odpowiadać na potrzeby swoich słuchaczy i zapewnić im edukację na europejskim poziomie.

Funduszowi Inicjatyw Lokalnych oraz partnerowi, firmie European Center in Training for Employment (ECTE) udało się wypracować międzynarodową współpracę, a mobilność była okazją do dzielenia się dobrymi praktykami w zakresie pracy na rzecz osób dorosłych.

Wyjazd zwińczyło rozdanie certyfikatów uczestnictwa w programie.


Aktywność fizyczna jest niezwykle ważnym aspektem zdrowia psychicznego i fizycznego - szczególnie dla seniorów. Dlatego w programie mobilności znalazły się także warsztaty taneczne i sportowe.



## UCZESTNICY:

- zdobyli wiedzę w zakresie kształcenia i pracy z osobami dorosłymi na międzynarodowym poziomie;
- zwiększyli wiedzę na temat realizacji projektów unijnych;
- zwiększyli swoje kompetencje językowe;
- zdobyli wiedzę na temat wdrażania do kształcenia i uczenia się osób dorosłych takich bloków tematycznych jak: sport, muzyka, taniec, kulinaria, sztuka, języki obce, teatr;
- zwiększyli swoje kompetencje społeczne, kulturowe oraz interpersonalne.





*Jednym z punktów programu mobilności była wycieczka do Chani - drugiego co do wielkości miasta na wyspie Kreta. Wycieczki zagraniczne przyczyniają się do rozwoju kompetencji językowych i wzrostu świadomości międzykulturowej.*



---

**Projekt „Międzynarodowa Mobilność Seniorów wizją lepszej przyszłości UTW”  
współfinansowany ze środków programu Unii Europejskiej ERASMUS+**

Publikacja sfinansowana z funduszy Komisji Europejskiej w ramach programu Erasmus+ Publikacja została zrealizowana przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej. Publikacja odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów i

Komisja Europejska oraz Narodowa Agencja Programu Erasmus+ nie ponoszą odpowiedzialności za jej zawartość

merytoryczną. PUBLIKACJA BEZPŁATNA



**Erasmus+**



**FUNDUSZ  
INICJATYW  
LOKALNYCH**