



Europejski Rok **Aktywności Osób Starszych**
i **Solidarności Międzypokoleniowej 2012**



Ministerstwo Pracy
i Polityki Społecznej

Dobre praktyki ESPAR 50+

Zaangażuj się

8.02.2012

Marta Gaworska



ESPAR 50+

Aktywizacja poprzez rekreację:

- Programy rekreacji ruchowej
 - PRO Kobieta 50+ (45-60 lat)
 - PRO Mężczyzna 50+ (45-60 lat)
 - PAS-Ja! (60-70 lat)
- Pikniki rekreacyjne
 - Seniorada – (osoby starsze i ich rodziny)





PRO Kobieta 50+ „Wybieram siebie!”

2010 rok – 160 PRO Kobiet 50+ - 4 lokalizacje

2011 rok – 260 PRO Kobiet 50+ - 11 lokalizacji





Wybieram...

- ...PRO zdrowy styl życia – zmieniam styl życia na aktywny (wykłady oraz zajęcia ruchowe)
- ...PRO samorealizację – zdobywam nowe umiejętności: **Liderka Aktywności**
- ...PRO społeczne działanie – integruję i aktywizuję środowisko lokalne



Liderki Aktywności

Uczestniczki szkolenia: Liderki Aktywności

Organizatorzki imprez rekreacyjno-sportowo-turystycznych
w swoim środowisku

- 2010 rok – 32 PRO Kobiety 50+ - 4 lokalizacje
- 2011 rok – 32 PRO Kobiety 50+ - 11 lokalizacji



Kijki to nie laska pomogą starszemu i młodszemu



Rzeszów



FORUM 50+
seniorzy XXI wieku



**PRO
KOBIEȚA
50+**



Rodzinny Turniej Rekreacyjny – Święto Niepodległości



Józefów





Gwiazdobranie i dawanie



Józefów





I Niepodległościowy Rajd NW



Szamotuły





Seniorada 2011



Szamotuły





Korowód uśmiechu „Dni Szamotuł”



Szamotuły





Spotkania z decoupage



**Warszawa
Wawer**





Liderki aktywności

- Organizacja imprez
- Szukanie środków oraz możliwości współpracy ze środowiskiem lokalnym
- Odkrycie własnego potencjału Liderki Aktywności – samorealizacja



„Jestem na emeryturze. Mam sporo czasu wolnego. Chciałam coś robić. Nie wiedziałam co. Teraz już wiem. Jestem szczęśliwa że tu jestem.”

Mirka



Seniorada

- 2007-2010 – Warszawa
- 2011 – Warszawa, Rzeszów, Szamotuły, Opole





Europejski Rok **Aktywności Osób Starszych**
i **Solidarności Międzypokoleniowej 2012**



Ministerstwo Pracy
i Polityki Społecznej

Dziękuję za uwagę

więcej informacji
www.espar50.org

