



**Raport ewaluacyjny**  
**warsztatów i zajęć projektu**  
**pt. „Pracownia Kompetencji - Aktywny Senior III”**  
**współfinansowanego w ramach**  
**Rządowego Programu na rzecz Aktywności**  
**Społecznej Osób Starszych na lata 2014 -2020**  
**(ASOS 2014 - 2020)**

**Warszawa, 16.12.2015 r.**

## 1. Przedmiot i okres metaewaluacji

Ewaluacja prowadzona była w okresie od 01-10-2015 r. do 31-12-2015 r.

W projekcie przewidziane były następujące formy wsparcia dla niepracujących osób w wieku 60+, mieszkańców/mieszkanek Legionowa i okolic:

### Obowiązkowe:

- „po co mi Internet?” 48 godz. lekcyjnych (6 spotkania x 4 godz. lekcyjne x 2 grupy) - m. in. zakładanie konta e-mail, strony internetowe dla seniorów, strony informacyjne, komunikatory jako szansa nawiązania i utrzymywania kontaktu z rodziną i znajomymi – wzięło udział 17 beneficjentów/ek;
- „trening pamięci” 48 godz. lekcyjnych (6 spotkania x 4 godz. lekcyjne x 2 grupy) - ćwiczenia usprawniające pamięć (wyrobienie nawyku systematycznego treningu umysłu, techniki ćwiczenia pamięci, utrzymywania umysłu w dobrej kondycji intelektualnej: ćwiczenia praktyczne) – wzięło udział 17 beneficjentów/ek.

Warsztaty i zajęcia odbywały się w wynajętych salach i pracowni komputerowej w budynku Fundacji Pracownia Kompetencji (ul. Piłsudskiego 3, Legionowo) i sali komputerowej Domu Dziennego Pobytu ( ul. Generała Józefa Sowińskiego 3, Legionowo). Sale w centrum miasta, z dogodnym dojazdem możliwym kilkoma środkami transportu.

Łącznie przeprowadzono 96 godz. lekcyjnych warsztatów co zostało udokumentowane listami obecności uczestników/czek.

Ewaluacja prowadzona była przez cały czas trwania projektu, a jej celem było zbadanie satysfakcji beneficjentów/ek z udziału w projekcie oraz zbadanie korzyści jakie odnieśli uczestnicząc w nim. Ewaluacja została przeprowadzona na podstawie badań opartych na formularzu ankietowym. Uczestnicy/czki wypełniali ankiety:

- ankietę satysfakcji z udziału w działaniach (dla każdego typu zajęć, czyli 2 rodzajów)
- ankietę ex-post: podsumowanie rezultatów projektu.

W badaniach wzięli udział wszyscy beneficjenci/teki (17 osób).

Niniejszy raport zawiera wnioski i rekomendacje dla przyszłych edycji projektu wynikające z przeprowadzonych badań ankietowych.

## 2. Wyniki badań ankietowych

### 2.1. „Trening pamięci” (17 ankiet)

Pytanie	Odpowiedzi pozytywne (w %)	Odpowiedzi negatywne (w %)
<b>Pyt. 1. „Czy dla Pani/Pana szkolenie było interesujące?”</b>	tak: 100 raczej tak: 0,00 razem: 100,00	nie: 0,00 raczej nie: 0,00 razem: 0,00
<b>Pyt. 2. „Czy wiedza nabyta podczas szkolenia będzie dla Pani/Pana przydatna?”</b>	tak: 99,00 raczej tak: 1,00 razem: 100,00	nie: 0,00 raczej nie: 0,00 razem: 0,00
<b>Pyt. 3. „Czy podobał się Pani/Panu sposób prowadzenia zajęć?”</b>	tak: 100,00 raczej tak: 0,00 razem: 100,00	nie: 0,00 raczej nie: 0,00 razem: 0,00
<b>Pyt. 4. „Czy materiały szkoleniowe będą dla Pani/Pana przydatne?”</b>	tak: 97,00 raczej tak: 3,00 razem: 100,00	nie: 0,00 raczej nie: 0,00 razem: 0,00
<b>Pyt. 5. „Czy jest Pani/Pan zadowolony z organizacji szkolenia (zapisy, miejsce szkolenia)?”</b>	tak: 100,00 raczej tak: 0,00 razem: 100,00	nie: 0,00 raczej nie: 0,00 razem: 0,00
<b>Pyt. 6. „Czy szkolenie spełniło Pani/Pana oczekiwania?”</b>	tak: 98,00 raczej tak: 2,00 razem: 100,00	nie: 0,00 raczej nie: 0,0 razem: 0,00
<b>Pyt.7. miało charakter otwarty i brzmiało: W jakich szkoleniach/warsztatach chętnie by Pani/Pan wzięła/wziął udział w przyszłym roku? Proszę wypisać tematykę poniżej</b>	<p>Więcej pracy w terenie, np. rowery i miejsca pamięci narodowej lub pomniki przyrody</p> <p>Bardzo chętnie wspomaganie sprawności ruchowej z poruszaniem w terenie i pamięć obrazkowa.</p> <p>Nadal chcę o tej samej tematyce.</p> <p>Nie mam pomysłu, ale skorzystam z propozycji prowadzących.</p> <p>Trening pamięci, dyskusje (różnorodne)</p> <p>Ćwiczenia orientacji w terenie</p> <p>Dyskusje na temat literatury, szczególnie historii Legionowa.</p> <p>Trening pamięci również w terenie (chodzi o ruch i orientację w terenie).</p> <p>Dalszy ciąg treningu pamięci, spacer z kijkami</p>	

<p><b>Pyt. 8. miało charakter otwarty i brzmiało: „Jeśli ma Pani/Pan dodatkowe uwagi dotyczące warsztatu, proszę je wypisać poniżej:”</b></p>	<p>Więcej ćwiczeń na trening pamięci</p> <p>Mogłyby być znaczne dłuższe</p> <p>Wspaniała sprawa, możliwość poznania różnych osób, bardzo ciekawych z wielkim ilorazem inteligencji.</p> <p>Warsztaty dla seniorów to droga, aby się rozwijać i nie być samotną osobą.</p> <p>Bardzo mi się podobało i jest mi to bardzo przydatne.</p> <p>Nie mam uwag. Spełniają moje oczekiwania i powinny trwać dłużej, czyli dłuższy cykl.</p> <p>Zajęcia bardzo interesujące. Zintegrowały grupę. Mogłyby trwać dłużej, stworzona miła atmosfera.</p> <p>Prowadząca doskonale prowadzi zajęcia - w letnich miesiącach chcielibyśmy integrować się w terenie, by poznać okolicę i jej walory.</p> <p>Szkolenie powinno odbywać się dłużej - 100 godzin. Było nie tylko ciekawe, ale integrujące, dające możliwość poznania nowych, ciekawych ludzi, zwrócenia uwagi na różne uwarunkowania: dobre i niekorzystne.</p>
---	---

*Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań*

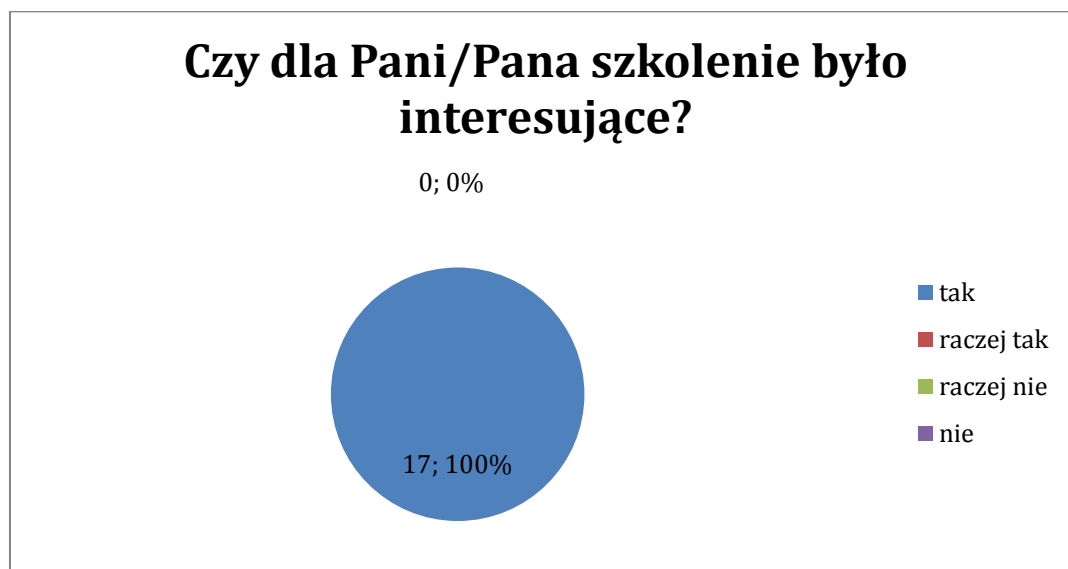
Powyższe zestawienie tabelaryczne obrazuje ilościowy oraz procentowy rozkład odpowiedzi ocen satysfakcji uczestników/czek z warsztatu.

Ocena jest bardzo wysoka – w 6 pytaniach na 6, 100% uczestników/czek udzieliło odpowiedzi „tak” i „raczej tak”.

### **Uwagi zawarte w pytaniu otwartym**

W otwartym pytaniu 8 odpowiedzi beneficjentów i beneficjentek często nawiązują do osoby, która prowadziła zajęcia. Respondenci/ respondentki docenili zaangażowanie trenerki, pisali np. o: ciekawym i pozytywnym prowadzeniu, wrażeniu niedosytu, przystępności i profesjonalizmie. Inne odpowiedzi wyrażały zadowolenie z udziału w zajęciach, chęć kontynuacji oraz poszerzenie tematycznego. Jediną uwagą, która się pojawiła była kwestia zbyt małej ilości godzin.

**„Trening pamięci” – wykresy**

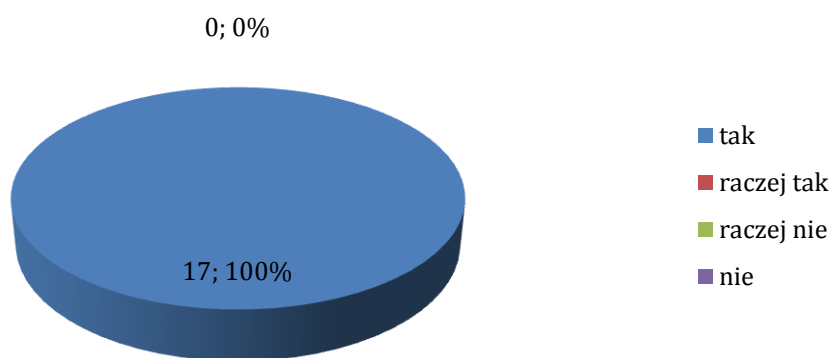


*Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań*



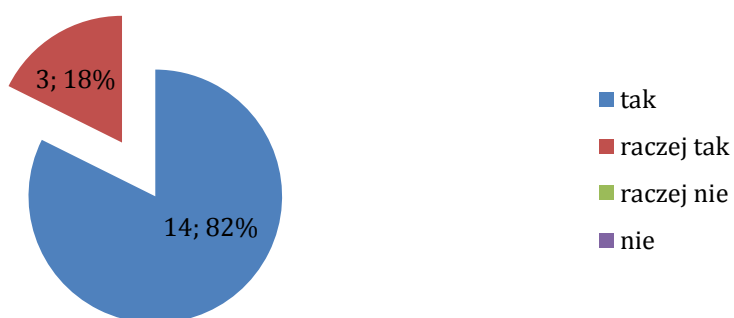
*Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań*

## Czy podobał się Pani/Panu sposób prowadzenia zajęć?



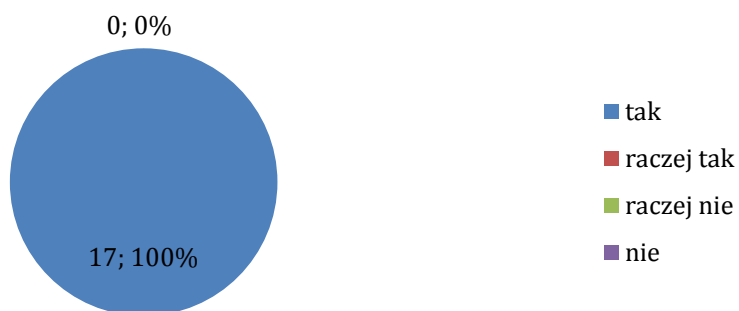
Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań

## Czy materiały szkoleniowe były/będą dla Pani/Pana przydatne?



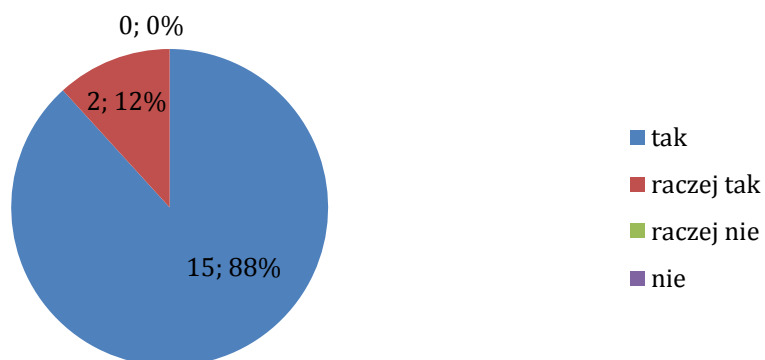
Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań

## Czy jest Pani/Pan zadowolony z organizacji szkolenia (zapisy, miejsce szkolenia?)



Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań

## Czy szkolenie spełniło Pani/Pana oczekiwania?



Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań

**2.2. „Po co mi Internet” (17 ankiet)**

Pytanie	Odpowiedzi pozytywne (w %)	Odpowiedzi negatywne (w %)
Pyt. 1. „Czy dla Pani/Pana szkolenie było interesujące?”	tak: 100,00 raczej tak: 0,00 razem: 100,00	nie: 0,00 raczej nie: 0,00 razem: 0,00
Pyt. 2. „Czy wiedza nabyta podczas szkolenia będzie dla Pani/Pana przydatna?”	tak: 100,00 raczej tak: 0,00 razem: 100,00	nie: 0,00 raczej nie: 0,00 razem: 0,00
Pyt. 3. „Czy podobał się Pani/Panu sposób prowadzenia zajęć?”	tak: 100,00 raczej tak: 0,00 razem: 100,00	nie: 0,00 raczej nie: 0,00 razem: 0,00
Pyt. 4. „Czy materiały szkoleniowe będą dla Pani/Pana przydatne?”	tak: 99,00 raczej tak: 1,00 razem: 100,00	nie: 0,00 raczej nie: 0,00 razem: 0,00
Pyt. 5. „Czy jest Pani/Pan zadowolony z organizacji szkolenia (zapisy, miejsce szkolenia)?”	tak: 99,00 raczej tak: 1,00 razem: 100,00	nie: 0,00 raczej nie: 0,00 razem: 0,00
Pyt. 6. „Czy szkolenie spełniło Pani/Pana oczekiwania?”	tak: 99,00 raczej tak: 1,00 razem: 100,00	nie: 0,00 raczej nie: 0,00 razem: 0,00
Pyt.7. miało charakter otwarty i brzmiało: W jakich szkoleniach/warsztatach chętnie by Pani/Pan wzięła/wziął udział w przyszłym roku? Proszę wypisać tematykę poniżej	<p>Kontynuować kurs komputerowy</p> <p>Rozszerzenie tematyki komputerowej.</p> <p>Warsztaty w terenie (krótkie rowerowe)</p> <p>Bardziej zagłębić się w komputer.</p> <p>Nie mam pomysłu, ale chętnie bym skorzystała z kolejnej propozycji fundacji</p> <p>Tak chętnie dalej komputer</p> <p>Tak, komputerowe c. d.</p> <p>W podobnych - instalacja w telefonie - jeszcze więcej</p> <p>Walka ze stresem</p> <p>Poszerzenie tematyki szkolenia.</p> <p>Poszerzenie wiedzy o komputerze (Internecie)</p> <p>Bardzo chętnie dalsze pogłębianie wiedzy, Internet</p>	





	<p>Każda propozycja w kierunku rozwoju, np. dalszy ciąg edukacji z komputerem.</p> <p>Rozszerzenie wiadomości z dziedziny używania komputera, zapoznanie się z gadżetami (smartfon, tablet itp.)</p> <p>Spacery z kijkami Wg propozycji fundacji Więcej komputera</p>
<p><b>Pyt. 8. miało charakter otwarty i brzmiało: „Jeśli ma Pani/Pan dodatkowe uwagi dotyczące warsztatu, proszę je wypisać poniżej:”</b></p>	<p>Prowadzone były b. dobrze</p> <p>Proszę o ciąg dalszy</p> <p>Proszę o ciąg dalszy</p> <p>Mogłyby być z większą ilością godzin.</p> <p>Praca była tematyczna, konkretna i jasna, zrozumiała</p> <p>Więcej godzin szkolenia Było super</p> <p>Bez uwag</p> <p>Nie mam uwag, bo wszystko było bardzo dobrze opracowane i zorganizowane.</p> <p>Wspaniały sposób prowadzenia zajęć. Jest to idealne przekazywanie wiadomości.</p>

*Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań*

Powyższe zestawienie tabelaryczne obrazuje ilościowy oraz procentowy rozkład odpowiedzi ocen satysfakcji uczestników/czek z warsztatu.

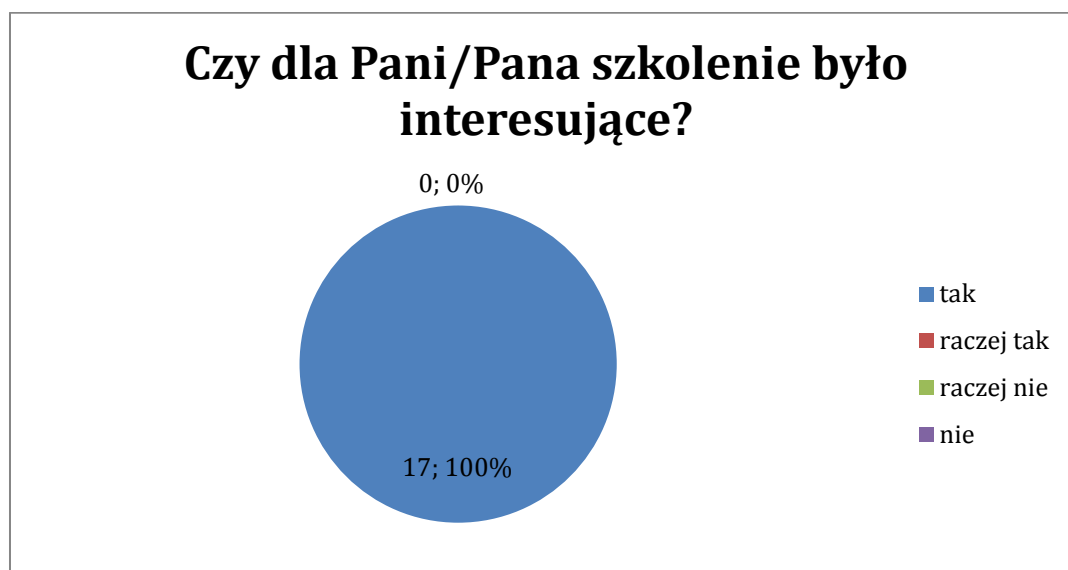
Ocena jest bardzo wysoka – w 6 pytaniach na 6, 100% uczestników/czek udzieliło odpowiedzi „tak” i „raczej tak”.

Większość zgłoszonych uwag dotyczy czasu przeznaczanego na zajęcia – o potrzebie zwiększenia godzin warsztatów. W realizacji kolejnych edycji projektu rekomenduje się wydłużenie liczby godzin przeznaczonych na zajęcia nt. posługiwania się Internetem oraz rozszerzenie programu o zajęcia komputerowe/ dotyczące nowych technologii. Pojawiła się także sugestia by podzielić grupę uczestników na bardziej i mniej zaawansowaną – „tłumaczenie od podst. lub robienie (=podzielenie) na grupę zaawansowaną i mniej

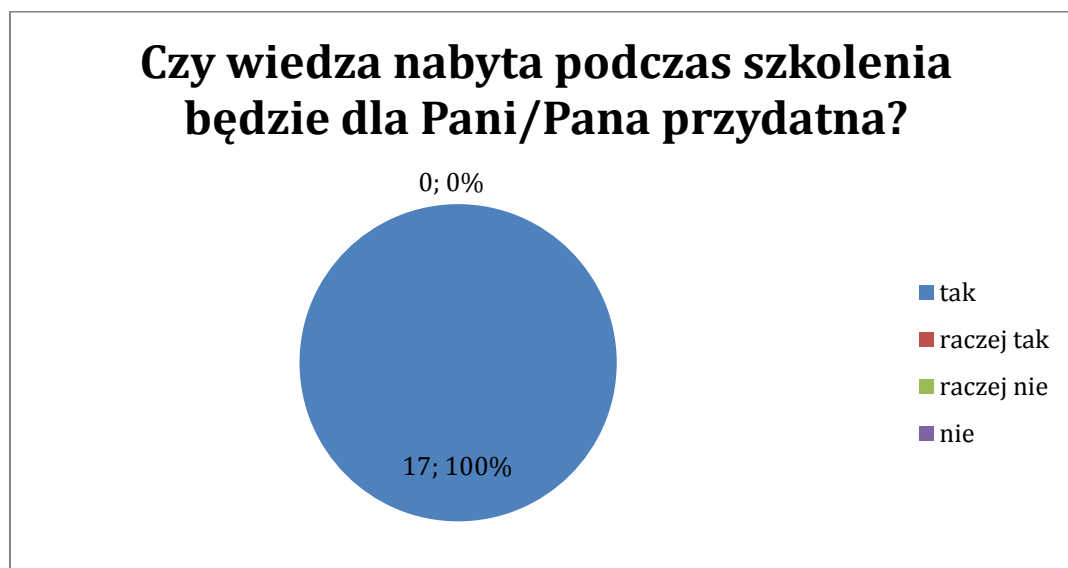


zaawansowaną - ponieważ są osoby, które posługują się Internetem "przy pomocy" wnuków, dzieci itd.". Jednym z trudniejszych zadań podczas prowadzenia warsztatów komputerowych jest dostosowanie ich do tempa grupy, w której uczestnicy różnie przyswajają wiedzę i już na starcie mają inne doświadczenia z korzystania z komputera i Internetu. Nie mniej jednak w uwagach seniorzy i seniorki wyrazili również swoje podziękowania oraz docenili rzetelność i miłe nastawienie trenerki: „Wspaniały sposób prowadzenia zajęć. Jest to idealne przekazywanie wiadomości”, „Praca była tematyczna, konkretna i jasna, zrozumiała”, „Nie mam uwag, bo wszystko było bardzo dobrze opracowane i zorganizowane”

„Po co mi internet?” – wykresy

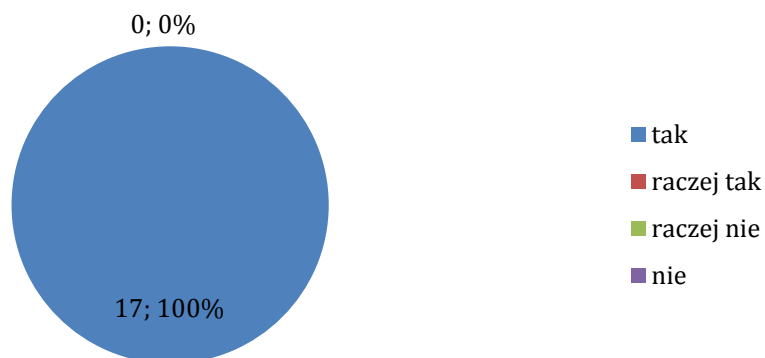


Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań



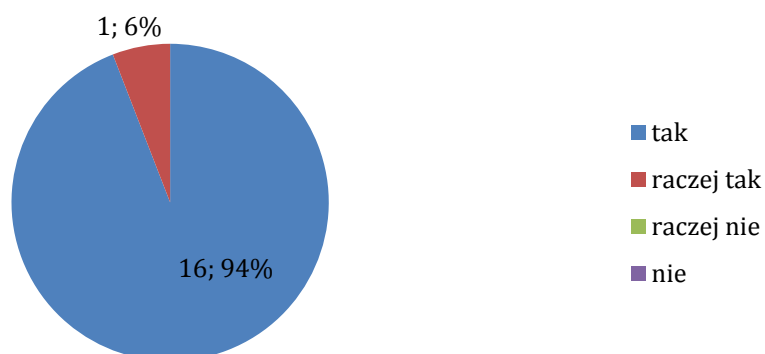
Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań

## Czy podobał się Pani/Panu sposób prowadzenia zajęć?



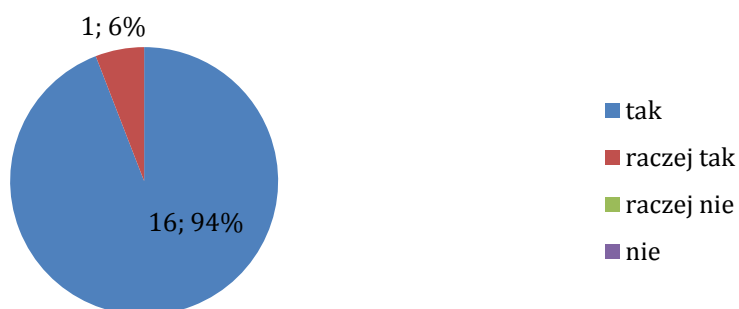
Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań

## Czy materiały szkoleniowe były/będą dla Pani/Pana przydatne?



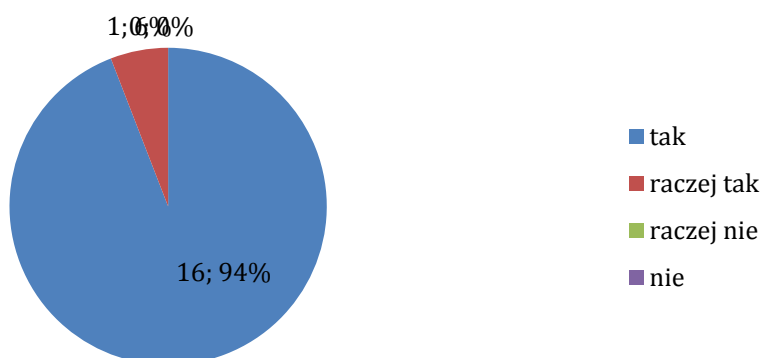
Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań

## Czy jest Pani/Pan zadowolony z organizacji szkolenia (zapisy, miejsce szkolenia)



Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań

## Czy szkolenie spełniło Pani/Pana oczekiwania?



Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań

**Pyt. 7.** miało charakter otwarty i brzmiało: „W jakich szkoleniach/warsztatach chętnie by Pani/Pan wzięła/wziął udział? Proszę wypisać tematykę poniżej:”

Z uzyskanych **we wszystkich ankietach** odpowiedzi została utworzona kafeteria zgodna z tematyką warsztatów.

Trening pamięci	Internet/IT Nowe technologie, media
ćwiczenia na pamięć, koncentrację	szkolenie komputerowe x25 zajęcia w pracowni komputerowej
trening pamięci dla seniorów	Internet x Po co mi Internet Internet - Komputery Internet - korzystanie wielorakie szkolenie w zakresie korzystania z Internetu proszę o więcej godzin na szkolenie w Internecie
Warsztaty usprawniające pamięć obrazkową	w zajęciach komputerowych więcej godzin zwiększyć liczbę godzin (w domyśle warsztatów komputerowych) rozszerzenie Internetu kurs wyższy ew. więcej godzin (komputer)

	<p>dalsza nauka pracy na komputerze x2</p> <p>chętnie powtórzę</p> <p>komputer – więcej godzin</p>
Pamięć językowa	<p>obsługa mediów - komputer, komórka</p> <p>obsługa komputera, telefonu (dobrego)</p> <p>zajęcia komputerowe, nauka na nowej generacji tel. "SMARTFONY"</p> <p>szerszy program- komputer, obsługa media - sprzętu (komórka) Facebook, Nasza klasa</p>
<p>więcej lekcji dotyczących pamięci</p> <p>nadal w treningu pamięci, zwiększyć ilość godzin i rozszerzyć program</p> <p>nadal kształtować pamięć przez cały rok</p> <p>c.d. Treningu pamięci</p> <p>także w ćwiczeniach usprawniających pamięć (najchętniej)</p>	<p>więcej lekcji dotyczących Internetu</p> <p>zróżnicowane grupy</p>

*Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań*

Odpowiedzi uczestników/czek niezwiązane z tematyką warsztatów można przyporządkować do następujących kategorii:

artystyczno-kulturalne	kompetencji społecznych	zajęcia w terenie
Literackie	komunikacja	Więcej pracy w terenie, np. rowery i miejsca pamięci narodowej lub pomniki przyrody
Klub dyskusyjny	stres	Bardzo chętnie wspomóżenie sprawności ruchowej z poruszaniem w terenie i pamięć obrazkowa. Orientacja w terenie
Zajęcia związane z historią Legionowa		Nordic Walking

*Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań*

Uczestnicy/czki zainteresowani są także zdobywaniem i pogłębianiem wiedzy oraz kontynuacją ćwiczeń pamięci.

Wielu beneficjentów/ek deklaruje chęć dalszego doskonalenia umiejętności związanych z Internetem, sugerują także potrzebę szerszego ujęcia tematu nowych mediów i technolog

Seniorzy i seniorki chętnie korzystaliby z różnych form zajęć w terenie związanych z utrzymaniem dobrej sprawności ruchowej (Nordic Walking, rower) jak i związanych z ćwiczeniem orientacji w terenie.

Dużym zainteresowaniem cieszyłyby się różnorodnego typu warsztaty związane z literaturą, historia oraz nabywaniem umiejętności społecznych ( stres, komunikacja).

W kolejnych edycjach projektu, w miarę możliwości, zostaną wzięte pod uwagę powyższe propozycje.



### 2.3 Rezultaty (17 ankiet)

Pytanie	Odpowiedzi pozytywne (w %)	Odpowiedzi negatywne (w %)
Pyt. 1. „Czy dzięki udziałowi w projekcie nastąpił u Pani/Pana wzrost wiedzy oraz umiejętności niezbędnych do aktywnego, samodzielnego, zdrowego funkcjonowania w społeczeństwie?”	tak: 98,00 raczej tak: 2,00 razem: 100,00	nie: 0,00 raczej nie: 0,00 razem: 0,00
Pyt. 2. „Czy udział w zajęciach wpłynął na wzrost Pani/Pana poczucie własnej wartości?”	tak: 100,00 raczej tak: 0,00 razem: 100,00	nie: 0,00 raczej nie: 0,00 razem: 0,00
Pyt. 3. „Czy po zakończeniu udziału w projekcie odczuwa Pani/Pan potrzebę dalszego samorozwoju (umysłowego i fizycznego)?”	tak: 100,00 raczej tak: 0,00 razem: 100,00	nie: 0,00 raczej nie: 0,00 razem: 0,00
Pyt. 4. „Czy udział w zajęciach projektu wpłynął pozytywnie na Pani/Pana postrzeganie starości?”	tak: 99,00 raczej tak: 1,00 razem: 100,00	nie: 0,00 raczej nie: 0,00 razem: 0,00
Pyt. 5. miało charakter otwarty i brzmiało: „Proszę opisać, co Pani/Pan zamierza zmienić w swoim życiu pod wpływem projektu”	<p>Projekt uzmysłowił mi, iż należy wierzyć w siebie i nadal się rozwijać, być aktywnym społecznie</p> <p>Nadal prowadzić trening pamięci</p> <p>Zamierzam dalej korzystać z możliwości dokształcania się i pomagać potrzebującym w miarę moich możliwości</p> <p>Brać czynny udział w podobnych projektach. Nie "zamykać się w czterech ścianach". Realizować projekty, które wymagają zaangażowania mojego czasu.</p> <p>Może nie aż tak dużo, ale na pewno integrację z ludźmi mojego pokolenia, czyli będę zabiegać o kontakty i spotkania.</p> <p>Ćwiczyć pamięć w dalszym ciągu. Poszerzać wiedzę. Ponadto nie myśleć o starości.</p>	



	<p>Bardziej zaangażować się w pracę środowiska i społeczności lokalnej. Więcej przebywać wśród ludzi, pomagać, widzieć problemy innych, a mniej myśleć o upływającym czasie i własnych problemach zdrowotnych.</p> <p>Nie myśleć o starości.</p> <p>Uaktywnić się w ramach wolontariatu. Spojrzeć inaczej na współmieszkańców swojego osiedla.</p> <p>Więcej czasu poświęcić na ćwiczenia z zapamiętywania, szczególnie - pamięć obrazkowa.</p> <p>Więcej uśmiechu</p> <p>Ruch - rower - i krzyżówki</p> <p>Będę się cieszyć życiem</p>
--	---

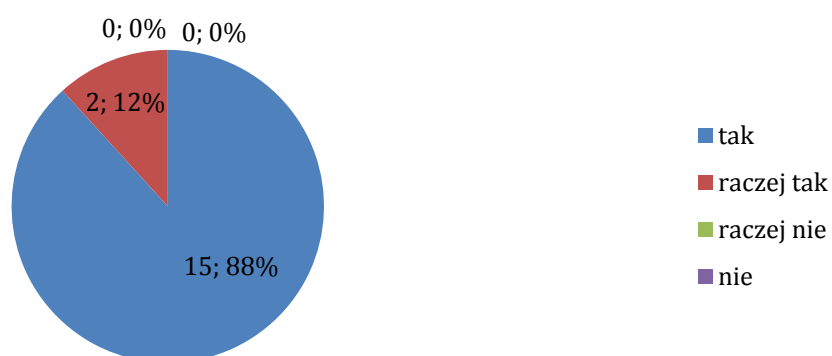
*Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań*

Powyższe zestawienie tabelaryczne obrazuje ilościowy oraz procentowy rozkład odpowiedzi nt. zaplanowanych rezultatów projektu.

Z odpowiedzi udzielonych przez uczestników/czki wynika, że wszystkie zaplanowane rezultaty zostały osiągnięte w co najmniej 98% (98% do 100% pozytywnych odpowiedzi). Prawie wszyscy z ankietowanych wyrazili po zajęciach chęć dalszego samorozwoju oraz zmianę postrzegania starości w tym chęć działania na rzecz innych i z innymi.

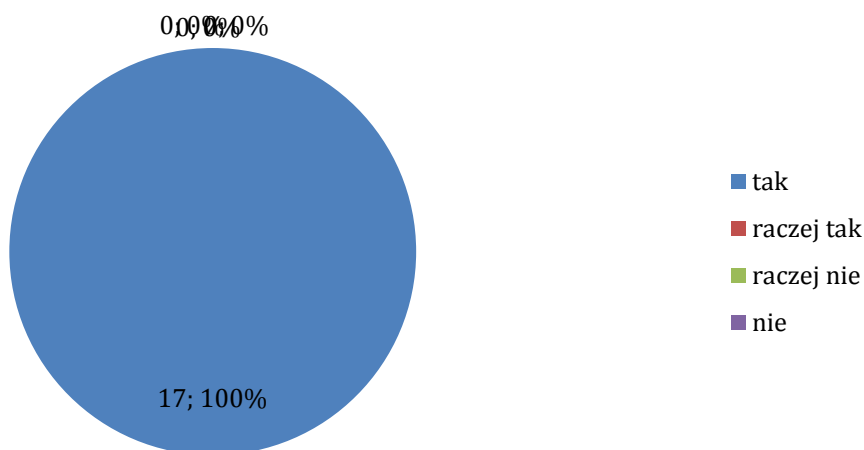
**Rezultaty – wykresy**

**Czy dzięki udziałowi w projekcie nastąpił u Pani/Pana wzrost wiedzy oraz umiejętności niezbędnych do aktywnego, samodzielnego, zdrowego funkcjonowania w społeczeństwie?**



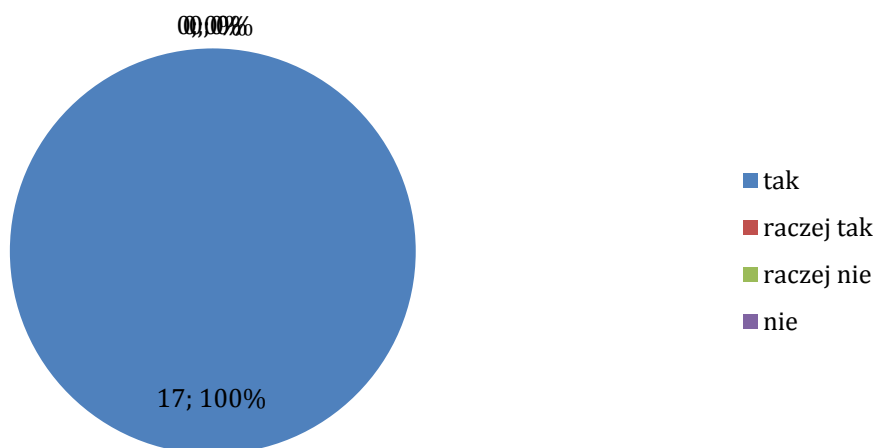
Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań

**Czy udział w zajęciach wpłynął na wzrost Pani/Pana poczucie własnej wartości?**



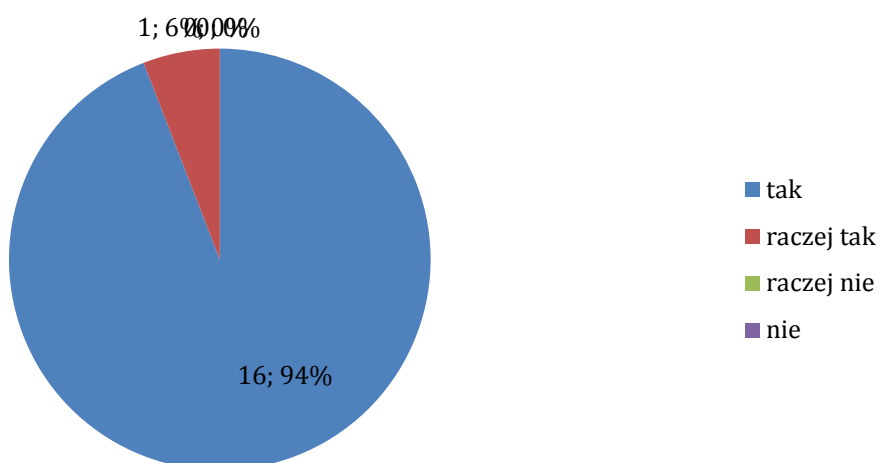
Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań

### Czy po zakończeniu udziału w projekcie odczuwa Pani/Pan potrzebę dalszego samorozwoju?



Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań

### Czy udział w zajęciach projektu wpłynął pozytywnie na Pani/Pana postrzeganie starości?



Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań

**Odpowiedzi na pyt. 5. można pogrupować następująco:**

(Z uzyskanych odpowiedzi została utworzona kafeteria)

Samorozwój – nowe hobby	Zmiana stylu/podejścia do życia	Rozwój umiejętności
<p><b>Trening pamięci:</b></p> <p>(...)ćwiczyła pamięć rozwijając krzyżówki, czytając</p> <p>Rozwijać się, poprawiać pamięć</p> <p>Nadal prowadzić trening pamięci</p> <p>Ćwiczyć pamięć w dalszym ciągu. Poszerzać wiedzę.</p> <p>Więcej czasu poświęcić na ćwiczenia z zapamiętywania, szczególnie - pamięć obrazkowa.</p> <p>Ruch - rower - i krzyżówki</p>	<p>Projekt uzmysłowił mi, iż należy wierzyć w siebie i nadal się rozwijać, być aktywnym społecznie</p> <p>Zamierzam dalej korzystać z możliwości dokształcania się i pomagać potrzebującym w miarę moich możliwości</p> <p>Brać czynny udział w podobnych projektach. Nie "zamykać się w czterech ścianach". Realizować projekty, które wymagają zaangażowania mojego czasu.</p> <p>Może nie aż tak dużo, ale na pewno integrację z ludźmi mojego pokolenia, czyli będę zabiegać o kontakty i spotkania.</p> <p>Nie myśleć o starości</p> <p>Bardziej zaangażować się w pracę środowiska i społeczności lokalnej.</p> <p>Więcej przebywać wśród ludzi, pomagać, widzieć problemy innych, a mniej myśleć o wpływającym czasie i własnych problemach</p>	<p><b>Umiejętności komputerowe:</b></p> <p>Będę uczyć się nadal komputera(...)</p> <p>(...)korzystanie z Internetu</p> <p>Lepiej posługuję się komputerem, zwłaszcza stroną praktyczną</p>

zdrowotnych.

Uaktywnić się w ramach wolontariatu. Spojrzeć  
inaczej na współmieszkańców swojego osiedla.

Będę się cieszyć życiem

*Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań*

Dzięki uczestnictwu w projekcie beneficjenci/tki planują podjąć działania zmierzające do poprawy jakości życia. Dodatkowo uczestnicy/czki mają zamiar kontynuować zajęcia, które były realizowane podczas projektu. Plany te w dłuższej perspektywie wpłyną na kondycję psychoruchową seniorów oraz ich interakcje z otoczeniem.

**Zajęcia komputerowe i Internetowe** zaowocowały tym, że osoby starsze deklarują większą świadomość w korzystaniu z Internetu. Wypowiedzi uczestników i uczestniczek zajęć wskazują na chęć kontynuacji aktywności, zapoczątkowanych lub zasugerowanych podczas warsztatów: „*Będę uczyć się nadal komputera. Rozwijać się, poprawiać pamięć*”.

Pojawiły się także **bardzo sprecyzowane postanowienia seniorów** i senierek na to, co robić po projekcie, wskazujące na atrakcyjność warsztatów, ich metod oraz wpływ na **rozbudzenie w seniorach aktywnej postawy i chęci uczestnictwa w różnych działaniach**: „*Zamierzam dalej korzystać z możliwości dokształcania się i pomagać potrzebującym w miarę moich możliwości*”. „*Brać czynny udział w podobnych projektach.*” *Nie "zamykać się w czterech ścianach", „Realizować projekty, które wymagają zaangażowania mojego czasu.” Bardziej zaangażować się w pracę środowiska i społeczności lokalnej. Projekt uzmysłowił mi, iż należy wierzyć w siebie i nadal się rozwijać, być aktywnym społecznie.*”

Niektórzy w odpowiedzi na pytanie 5 pisali o potrzebie zwiększenia ilości godzin zajęciowych, pytali o możliwość udziału w zajęciach ruchowych i zajęć prowadzonych w terenie związanych nie tylko z rekreacją ale również z orientacją w terenie.. Pisano również o **potrzebie samorozwoju**, która rozwinęła się podczas warsztatów lub została dzięki nim podtrzymana: „*W dalszym ciągu dążyć do uczestniczenia w różnych zajęciach, dających możliwość samorozwoju*”. Cieszącym wynikiem zajęć jest również  **optymizm**, który wzbudzały one w uczestnikach: „*Cieszyć się życiem*”.

## 5. Rekomendacje i zalecenia poewaluacyjne

Z komentarzy beneficjentów/ek wynika, że w kolejnych edycjach projektu:

- materiał powinien zostać rozłożony na większą ilość godzin zajęć
- oprócz zajęć przewidzianych w projekcie należy zaproponować seniorom i seniorkom tematy szkoleniowe w obszarze artystyczno-kulturalnym, rekreacyjno-ruchowym, rozwojem kompetencji społecznych (komunikacja, radzenie sobie ze stresem itp.)
- część zajęć zrealizowanych w projekcie wymaga wydłużenia liczby godzin warsztatu:
  - „Trening umysłu” – więcej godzin ćwiczeń, zagadnienie systematyczności;
  - „Po co mi Internet ” – więcej godzin zajęć z Internetu i rozszerzenie/zróżnicowanie programu o zajęcia z obsługi komputera, zajęcia dotyczące technologii jak np. nowoczesne telefony – Smartfony;

Legionowo, 16.12.2015r.