



Dofinansowane przez
Unię Europejską

BIULETYN INFORMACYJNY ROK 2024



STOWARZYSZENIE AKADEMIA
SENIORA



<http://stowarzyszenie-as.pl>
www.facebook.com/akademiaseniora
e-mail: as.bielsko@gmail.com
tel. +48 695 940 994
ul. Słowackiego 17, 43-300 Bielsko-Biała

PROJEKT

**„Akademia Seniora – przestrzeń otwarta na różnorodność,
wrażliwość kulturową oraz szacunek i tolerancję”**

Nr projektu (2023-1-PL01-KA122-ADU-000138131)



Dofinansowane przez
Unię Europejską

KILKA SŁÓW O AKADEMII SENIORA

Akademia została powołana jako jednostka dydaktyczna Wyższej Szkoły Administracji w Bielsku-Białej w 2012r. Celem jest szeroko rozumiana aktywizacja osób starszych, wykorzystanie ich wielkiego potencjału: wiedzy, umiejętności i doświadczenia życiowego.

Program Erasmus+ Edukacja Dorosłych, który po raz pierwszy został zrealizowany w roku akademickim 2021/2022 w naszej Akademii, okazał się ogromnym sukcesem i doskonale wpisał się w misję oraz cele naszej instytucji. Dzięki temu projektowi mogliśmy jeszcze lepiej odpowiadać na potrzeby edukacyjne osób dorosłych, promując ideę uczenia się przez całe życie oraz wspierając rozwój osobisty, społeczny i zawodowy naszych uczestników.

Program pozwolił nam na wymianę doświadczeń z partnerami z różnych krajów, co wzbogaciło ofertę edukacyjną Akademii i umożliwiło wprowadzenie nowych metod dydaktycznych. Inicjatywa ta w pełni odzwierciedla nasze zaangażowanie w propagowanie aktywności intelektualnej i fizycznej wśród dorosłych, a także w tworzenie przestrzeni do międzynarodowej współpracy i integracji międzykulturowej.

Realizacja tego programu to ważny krok w kierunku dalszego rozwoju Akademii jako miejsca otwartego na innowacje, dialog i wspieranie różnorodnych form kształcenia dorosłych.

ERASMUS+ PO RAZ 3 W AKADEMII SENIORA

Trzeci międzynarodowy projekt edukacyjny z programu Erasmus+, sektor Edukacja dorosłych, pt. **„Akademia Seniora – przestrzeń otwarta na różnorodność, wrażliwość kulturową oraz szacunek i tolerancję”** (Numer: 2023-1-PL01-KA122-ADU-000138131), został zrealizowany przez Akademię Seniora we współpracy z grecką organizacją **KNOWLEDGE, HEALTH & EDUCATION**. Projekt trwał od 31 grudnia 2023 r. do 30 listopada 2024 r.

Jednym z kluczowych elementów projektu był 10-dniowy kurs pn. **„Różnorodność w grupie – uczenie tolerancji i przełamywanie uprzedzeń”**, który odbył się w miejscowości Tolo na Peloponezie w Grecji.

➡ **KLIKNIJ**
[Erasmus+ projekt 3](#)
[Erasmus+ projekt 2](#)
[Erasmus+ projekt 1](#)

CELE PROJEKTU

1. Rozwój kompetencji liderów edukacyjnych

- Poznanie narzędzi i metod wspierania liderów w planowaniu działań edukacyjnych skierowanych do dorosłych słuchaczy.
- Zrozumienie mechanizmów prowadzenia do powstawania stereotypów i dyskryminacji oraz nauka przeciwdziałania im.
- Zdobywanie nowych metod nauczania i narzędzi wspierających promocję różnorodności w edukacji dorosłych.
- Rozwijanie kompetencji międzykulturowych niezbędnych w pracy lidera edukacyjnego.

2. Promowanie różnorodności i tolerancji

- Podniesienie świadomości uczestników na temat wyzwań związanych z akceptacją i promocją różnorodności.
- Nauka radzenia sobie z osobistymi uprzedzeniami oraz rozwijanie świadomości kulturowej.
- Tworzenie komfortowych i przyjaznych warunków do nauki.
- Udział w ćwiczeniach symulacyjnych umożliwiających odkrywanie różnych perspektyw kulturowych.

- ## 3. Rozwój umiejętności interpersonalnych i komunikacyjnych
- Nauka efektywnej komunikacji w grupie oraz rozwiązywania konfliktów.
 - Wzmocnienie umiejętności pracy w międzynarodowych zespołach.

4. Podnoszenie kwalifikacji zawodowych i językowych

- Podniesienie kwalifikacji kadry w zakresie nowych metod i narzędzi nauczania seniorów.
- Rozwój kompetencji językowych, zwłaszcza w zakresie posługiwania się językiem angielskim, dzięki udziałowi w zagranicznym kursie.
- Poszerzenie wiedzy na temat kultury Grecji w celu lepszego zrozumienia kontekstu kulturowego oraz różnorodności.

5. Wzbogacenie oferty edukacyjnej Akademii

- Wdrożenie nowych metod i narzędzi nauczania do pracy z seniorami.
- Zwiększenie atrakcyjności zajęć edukacyjnych dzięki zdobytej wiedzy i umiejętnościom.



Dofinansowane przez
Unię Europejską

PROMOCJA PROJEKTU

Przez cały okres realizacji projektu informacje o podejmowanych działaniach oraz źródle finansowania były regularnie publikowane na stronie internetowej stowarzyszenia (www.stowarzyszenie-as.pl), na profilu [Facebook](#) oraz na tablicy informacyjnej w siedzibie stowarzyszenia. Ponadto projekt promowano w lokalnej prasie. Wszystkie relacje ze spotkań i działań projektowych zamieszczano na stronie internetowej oraz w mediach społecznościowych.

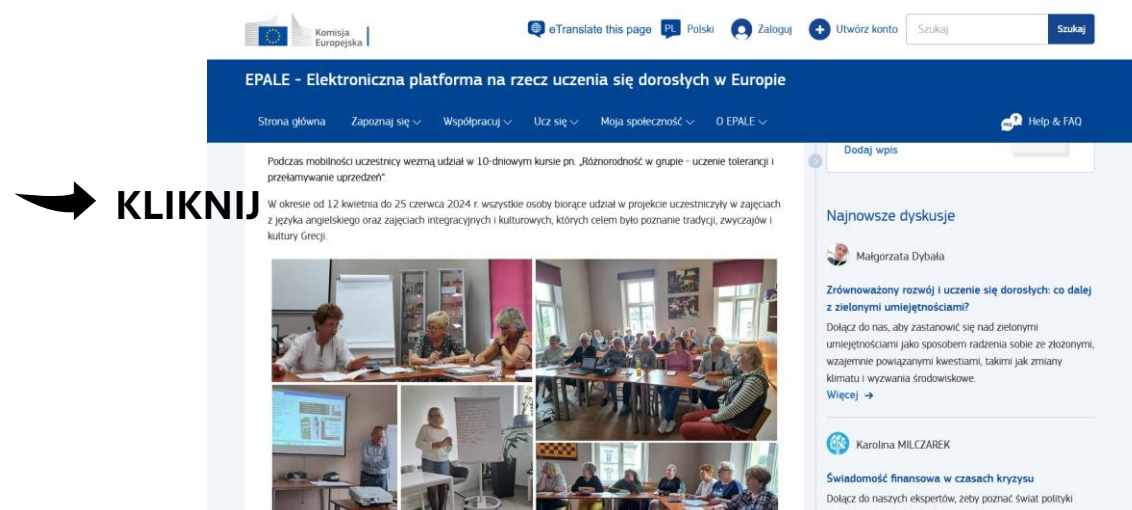
07.02.2024 – Publikacja informacji „Realizujemy nowy projekt „Erasmus+ projekt 3” na stronie internetowej, Facebooku i tablicy ogłoszeń.



12.02.2024 – Artykuł pt. „Będą promować różnorodność” w *Magazynie Samorządowym*.



25.07.2024 – Publikacja artykułu pt. „Gotowi do wyjazdu” na platformie EPAL.



26.11.2024 – Artykuł pt. „Europassy w Akademii Seniora” w *Magazynie Samorządowym*.





Dofinansowane przez
Unię Europejską

PRZYGOTOWANIA

Projekt poprzedziły staranne przygotowania w kolejnych etapach:

08.01.2024 – Powołanie Zespołu Zarządzającego Projektem.

07.02.2024 – Publikacja informacji o projekcie na stronie internetowej, Facebooku i tablicy ogłoszeń.

12.02.2024 – Powołanie Komisji Rekrutacyjnej.

14.02.2024 – Opublikowanie informacji o naborze uczestników projektu na stronie internetowej, Facebooku i tablicy ogłoszeń, obejmującej:

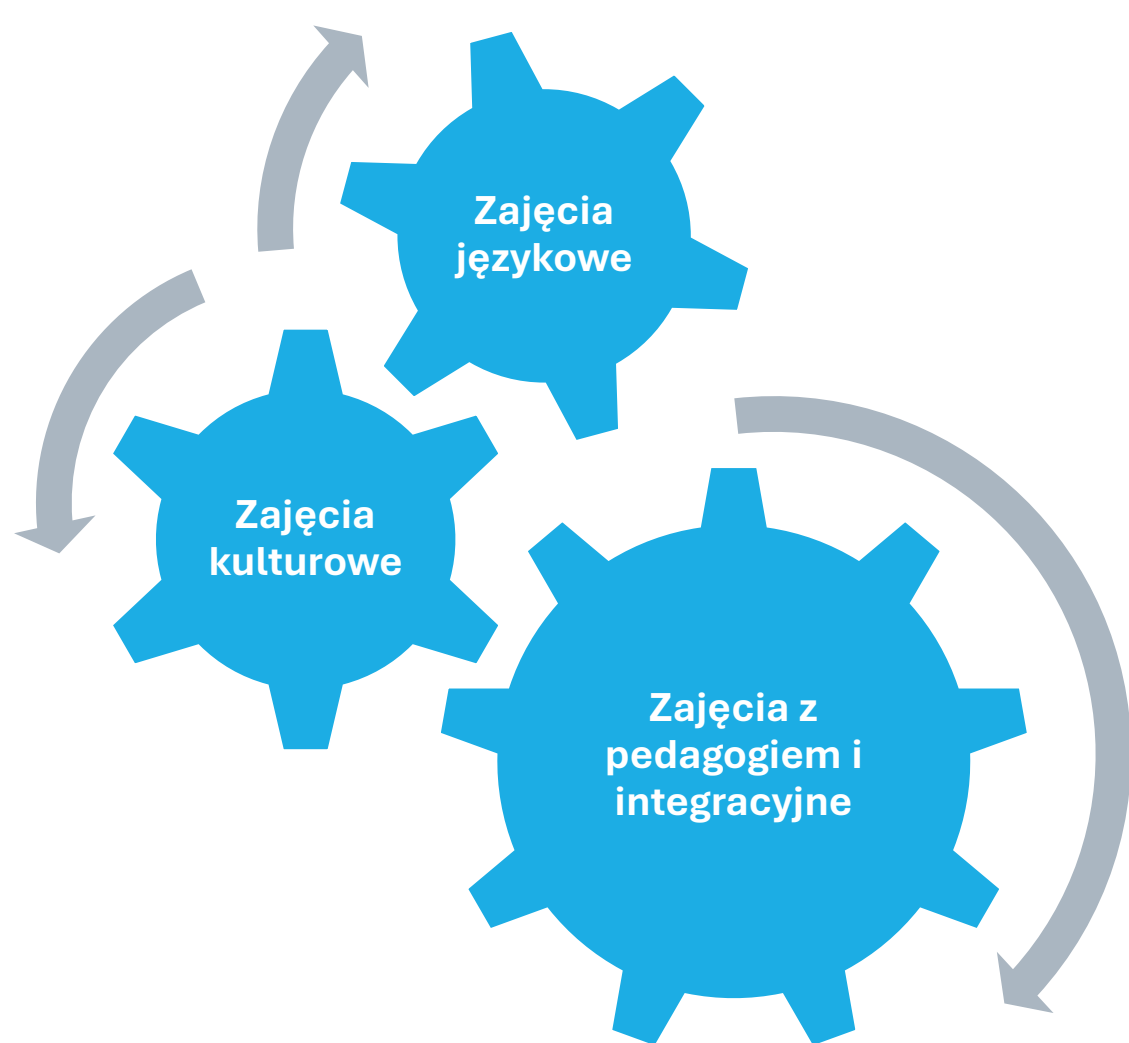
- zaproszenie do udziału w projekcie,
- regulamin rekrutacji,
- formularz zgłoszeniowy.

07.03.2024 – Publikacja listy osób zakwalifikowanych do udziału w projekcie.

15.03.2024 – Podpisanie umów z uczestnikami mobilności w ramach programu Erasmus+.

Po zakończeniu procesu rekrutacji i formalności związanych z podpisywaniem umów, przystąpiono do organizacji podróży, w tym zapewnienia ubezpieczenia oraz indywidualnego wsparcia uczestników.

PRZYGOTOWANIA - ZAJĘCIA



W okresie od 12 kwietnia do 25 czerwca 2024 r. wszystkie osoby biorące udział w projekcie uczestniczyły w różnorodnych zajęciach językowych, kulturowych, pedagogicznych i integracyjnych, które miały na celu wszechstronny rozwój uczestników oraz integrację grupy.

ZAJĘCIA JĘZYKOWE



Zajęcia językowe (25 godzin) były doskonałą okazją do praktycznego rozwijania umiejętności komunikacyjnych w języku angielskim. Podczas 25-godzinnych warsztatów uczestnicy doskonalili swoje umiejętności w:

- prowadzeniu rozmów w codziennych sytuacjach,
- dyskusjach na tematy społeczne i kulturowe,
- symulacjach scenariuszy związanych z międzynarodowymi kursami.

Program zajęć był różnorodny i kreatywny, obejmując takie aktywności jak „Practical English: Everyday Dialogues”, „Angielski śpiewająco”, „Gry i zabawy po angielsku”, „Let me introduce myself” oraz „Picnic English – Favourite food”. Ćwiczenia słownikowe, np. „Making a good choice”, wspierały rozwój praktycznego słownictwa. Warsztaty odbywały się w atmosferze sprzyjającej przełamywaniu barier językowych i budowaniu pewności siebie, co sprawiło, że nauka była efektywna i przyjemna.



ZAJĘCIA KULTUROWE



Podczas zajęć kulturalnych uczestnicy mieli okazję poznać Grecję i Peloponez w ciekawy i przystępny sposób. Dzięki interaktywnym prezentacjom multimedialnym odkrywali bogactwo starożytnego dziedzictwa regionu, jego wyjątkowe położenie geograficzne oraz malownicze miejsca, które warto zobaczyć.

Nie zabrakło również tematów związanych z nowszą historią i współczesnością Grecji – codzienne życie mieszkańców, lokalne zwyczaje i ważne wydarzenia zostały przedstawione w sposób interesujący i angażujący. Prezentacje pełne zdjęć, ciekawostek i anegdot pozwoliły uczestnikom lepiej zrozumieć kulturę i charakter tego niezwykłego kraju.



ZAJĘCIA Z PEDAGOGIEM I INTEGRACYJNE



Zajęcia z
pedagogiem
i integracyjnym

Podczas zajęć „Integracja w grupie” uczestnicy mieli okazję lepiej się poznać, odkrywając wzajemne zainteresowania, doświadczenia i umiejętności. Ćwiczenia pod hasłem „Co wiemy o sobie?” sprzyjały budowaniu więzi i zaufania w grupie, co stworzyło fundament do dalszej współpracy.

Warsztaty rozwoju kompetencji interpersonalnych koncentrowały się na doskonaleniu komunikacji. Uczestnicy ćwiczyli aktywne słuchanie, jasne wyrażanie myśli oraz rozwiązywanie konfliktów w sposób konstruktywny. Zajęcia pełne praktycznych zadań nie tylko integrowały grupę, ale także pozwalały rozwijać umiejętności przydatne zarówno w pracy, jak i w życiu codziennym.

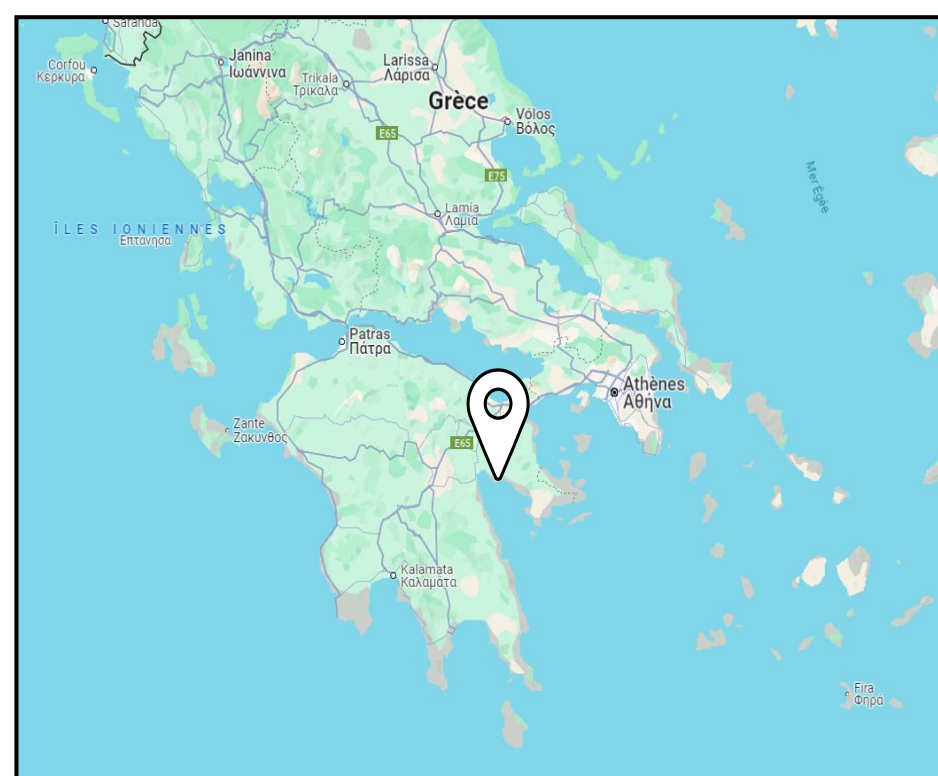


Zajęcia przygotowawcze zakończyły się wydarzeniem integracyjnym – zabawą „Piknik na łące”, która była doskonałym podsumowaniem dotychczasowej pracy.

Uczestnicy nie tylko zdobyli nowe umiejętności i wiedzę, ale również zbudowali solidne fundamenty współpracy oraz wzajemnego wsparcia, które miały kluczowe znaczenie podczas dalszych etapów projektu.

TOLO, PELOPONEZ

W dniach od 26 sierpnia do 6 września 2024 roku (pierwsza mobilność) oraz od 9 września do 20 września 2024 roku (druga mobilność) grupa 20 uczestników wzięła udział w kursie „Różnorodność w grupie – uczenie tolerancji i przełamywanie uprzedzeń”, który odbył się w miejscowości Tolo na Peloponezie



Podróż i pierwsze wrażenia

Nasza podróż rozpoczęła się na lotnisku Katowice-Pyrzowice. Po kilku godzinach lotu dotarliśmy do Aten, które były przystankiem w drodze na Peloponez. Po przybyciu na miejsce, powitała nas słoneczna pogoda, a my wykorzystaliśmy pierwsze godziny na zwiedzanie historycznych miejsc Aten. Akropol zrobił na nas ogromne wrażenie swoją monumentalnością oraz historią, a uroczysta zmiana warty przed pałacem rządowym była wyjątkowym wydarzeniem, które stało się ciekawym wstępem do naszej greckiej przygody.

Po zwiedzaniu Aten, udaliśmy się na Peloponez, gdzie zakwaterowaliśmy się w malowniczej miejscowości Tolo. To urokliwe nadmorskie miasteczko, położone nad brzegiem Morza Egejskiego, oferowało przepiękne widoki, które sprzyjały zarówno nauce, jak i relaksowi. Tolo słynie z kameralnej atmosfery, czystych plaż oraz bogatej kultury lokalnej.

Peloponez to region o wyjątkowej historii, będący kolebką wielu cywilizacji. To właśnie tutaj znajdują się liczne starożytne zabytki, takie jak ruiny Myken czy teatr w Epidauros, które przypominają o długiej i fascynującej historii Grecji.

TOLO - KURS „RÓŻNORODNOŚĆ W GRUPIE – UCZENIE TOLERANCJI I PRZEŁAMYWANIE UPRZEDZEŃ”

Kurs odbywał się w formie intensywnych warsztatów i ćwiczeń praktycznych, które miały na celu rozwój kompetencji uczestników w zakresie tolerancji, przełamywania uprzedzeń oraz pracy z różnorodnością. Program obejmował różnorodne etapy i zagadnienia, realizowane poprzez interaktywne metody edukacyjne.

Cele kursu:

- Zrozumienie mechanizmów stereotypów i dyskryminacji.
- Rozwijanie kompetencji międzykulturowych.
- Poprawa komunikacji interpersonalnej i rozwiązywanie konfliktów.
- Poznanie metod promocji różnorodności w edukacji dorosłych.

Uczestnicy kursu zyskali nowe spojrzenie na dynamicznie zmieniającą się rzeczywistość, wzbogacili swoje umiejętności i wiedzę, a także zdobyli narzędzia do działania w kierunku większej tolerancji i akceptacji w swoich społecznościach. Kurs zakończył się wymianą doświadczeń i pomysłów na dalsze działania w obszarze edukacji dorosłych, co umożliwiło stworzenie planu wdrożenia zdobytych umiejętności na poziomie lokalnym. Uczestnicy wrócili z nową motywacją do promowania tolerancji i różnorodności w swoim otoczeniu.

TOLO - WARSZTATY I ĆWICZENIA ZORGANIZOWANE PRZEZ GRECKĄ ORGANIZACJĘ KNOWLEDGE, HEALTH & EDUCATION

Różnice interpersonalne i temperamenty

Część kursu skupiła się na zrozumieniu różnic interpersonalnych, szczególnie poprzez interpretację podziału temperamentów wg Hipokratesa. Uczestnicy przeszli test osobowości, który pomógł im lepiej zrozumieć własne cechy i preferencje interpersonalne.

Wyzwania związane z różnorodnością i stereotypami

Kurs poruszał wyzwania związane z różnorodnością, integracją, stereotypami, uprzedzeniami oraz problemami komunikacyjnymi, wrogością i brakiem zaufania. Celem warsztatu była nauka przełamywania tych barier i promowanie tolerancji.

KALIMERA GRECJO !

Nasza grecka przygoda z Erasmusem





Każdy dzień rozpoczynamy gimnastyką o wschodzie słońca, po czym z otwartymi głowami udajemy się na zajęcia.

Celem kolejnych warsztatów była nauka i dyskusja o tym, jak stawiać czoła stereotypom, osobistym uprzedzeniom i dyskryminacji. Stereotypy to nic innego jak utrwalone, często błędne i uproszczone, obrazy w naszych głowach. W dyskusji (chwilami gorącej) doszliśmy do wniosku, że kluczową rolę w zrozumieniu i akceptacji różnic kulturowych odgrywa świadomość i tolerancja, a także systemowe regulacje zabraniające dyskryminacji w każdej jej postaci.





Świadomość kulturowa jako narzędzie w walce z uprzedzeniami

Kolejne warsztaty skoncentrowały się na świadomości kulturowej jako narzędziu w przełamywaniu stereotypów i błędnych przekonań. Zajęcia podkreślały rolę świadomości i tolerancji w zrozumieniu różnic kulturowych oraz omawiały rolę systemowych regulacji w zapobieganiu dyskryminacji.

Mechanizmy stereotypów i dyskryminacji

Kurs poszerzył wiedzę uczestników o mechanizmach prowadzących do powstawania stereotypów i dyskryminacji. Warsztaty omawiały metody promocji różnorodności w edukacji dorosłych oraz ćwiczenia rozwijające kompetencje międzykulturowe. Uczestnicy zdobyli umiejętności radzenia sobie z konfliktami, poprawy komunikacji interpersonalnej oraz nauki wspierania promocji różnorodności w edukacji.

Gra miejska w Nafplio

Uczestnicy wzięli udział w grze terenowej – *Pro-diversity Game*, która odbyła się w Nafplio, pierwszej stolicy wolnej Grecji. Gra miała na celu promowanie różnorodności i zaznajomienie uczestników z historią Grecji, poprzez poszukiwanie 12 zabytków za pomocą GPS i sztucznej inteligencji lub wykazując się kreatywnością, znajomością topografii miasta i orientacją w terenie. Gra była przeprowadzona w dwóch grupach, co sprzyjało współpracy i integracji.



mobilność 1



mobilność 2

Wycieczka do Epidauros i poznanie kultury greckiej

Partner grecki zorganizował dla uczestników wycieczkę, podczas której odkrywano piękno kultury greckiej. Zwiedzono starożytne sanktuarium Asklepiosa w Epidauros, jeden z najważniejszych obiektów archeologicznych w Grecji.



EWALUACJA PROJEKTU I ŚWIĘTOWANIE SUKCESU

Po powrocie do kraju przystąpiliśmy do ewaluacji projektu, której celem była ocena jego rezultatów i wpływu na uczestników. Sporządziliśmy raporty uczestników mobilności oraz wypełniliśmy ankiety ewaluacyjne, które zostały dokładnie przeanalizowane.

W ramach upowszechniania rezultatów zorganizowano DNI GRECKIE W AKADEMII. Uczestnicy mobilności przygotowali cykl 4 interesujących wykładów i zaprezentowali je słuchaczom AS

- „Różnorodność w grupie – uczenie tolerancji i przełamywanie uprzedzeń”,
- „Zorba – ludowy taniec czy regionalna atrakcja”,
- „Erasmuski na tropie śladów starożytnej kultury greckiej”,
- „Smaki i aromaty kuchni greckiej”.

Te działania nie tylko promowały udział w programie Erasmus+, ale również pozwoliły na wymianę doświadczeń i wprowadzanie innowacyjnych rozwiązań w edukacji.



Ponadto przygotowaliśmy:

- prezentacje multimedialne,
- wspomnienia z wyjazdu wzbogacone zdjęciami i filmami,
- dyskusje na temat tolerancji, różnorodności i współpracy międzynarodowej

Naszym celem było podzielenie się doświadczeniami i zainspirowanie lokalnej społeczności do otwartości na różnorodność, inne kultury oraz aktywnego działania przeciw różnym formom dyskryminacji, zachęcanie do podejmowania działań na rzecz integracji i wzajemnego szacunku.

SPOTKANIE PODSUMOWUJĄCE

21 listopada 2024r. odbyło się spotkanie podsumowujące projekt z udziałem m.in. zastępcy naczelnika Wydziału Polityki Społecznej Urzędu Miejskiego w Bielsku-Białej, Bartłomieja Łukosza, przedstawicielki Centrum Seniora oraz przedstawicieli lokalnej prasy. Uczestnicy szkolenia przedstawili multimedialne prezentacje informujące o zajęciach, w których brali udział, a co najistotniejsze o efektach i korzyściach wyniesionych z kursu. Zapewniali że zdobytą wiedzę i umiejętności wykorzystają w pracy z seniorami, stosując poznane na kursie nowe metody i narzędzia pracy. Pan Naczelnik pogratulował nam inicjatywy i zaangażowania, wręczając uczestnikom projektu dokumenty Europass, które oficjalnie potwierdziły zdobyte podczas mobilności kompetencje.

Dofinansowane przez
Unię Europejską

FOTORELACJA
ZE SPOTKANIA
PODSUMOWUJĄCEGO
PROJEKT
NR 2023-1-PL01-KA122-ADU-000138131

„AKADEMIA SENIORA –
PRZESTRZEŃ OTWARTA NA
RÓŻNORODNOŚĆ,
WRAŻLIWOŚĆ KULTUROWĄ
ORAZ SZACUNEK
I TOLERANCJĘ”

REALIZOWANY PRZEZ
STOWARZYSZENIE
AKADEMIA SENIORA Z
PROGRAMU ERASMUS+
EDUKACJA DOROSŁYCH
(31.12.2023 – 30.11.2024).



Projekt Erasmus+ „Akademia Seniora – przestrzeń otwarta na różnorodność” okazał się sukcesem zarówno organizacyjnym, jak i edukacyjnym. Uczestnicy wrócili pełni energii, gotowi do wdrażania zdobytej wiedzy w pracy z seniorami oraz promowania różnorodności, tolerancji i współpracy w swojej społeczności. Szczególną uwagę zwrócono na korzyści, jakie wyniesiono z kursu, oraz na plany zastosowania nowo zdobytej wiedzy w pracy z seniorami.



Czy wiesz że?

Zorba to nie taniec ludowy, tylko filmowy wynalazek! Naczelnik aż zdjął okulary ze zdziwienia – "To co, Grecy nie tańczyli tego od starożytności?!" 😊



KLIKNIJ