



FUNDACJA
PRACOWNIA
KOMPETENCJI



Ministerstwo Pracy
i Polityki Społecznej

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych
na lata 2012-2013

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

Warszawa, 19.12.2013 r.

1. Przedmiot i okres ewaluacji ewaluacji

Ewaluacja prowadzona była w okresie od 01-07-2013 r. do 31-12-2013 r.

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

Obowiązkowe:

- „Kuznia kompetencji społecznych”

Warsztaty stanowiły obowiązkowy program dla każdego uczestnika inicjując jego udział w projekcie. Zgodnie z planem przeprowadzono 6 warsztatów po 20 godz. lekcyjnych (4 dni x 5 godz.) dla małych grup (ok. 10), co zagwarantowało aktywny udział wszystkich uczestników/czek.

W warsztatach wzięły udział 62 osoby (z czego 60 osób ukończyło udział w projekcie zgodnie z zaplanowaną ścieżką wsparcia).

- zajęcia promujące zdrowy tryb życia Nordic Walking

Zajęcia odbywały się w trybie 2 godziny lekcyjne x 5 spotkań. Każdy z uczestników otrzymał na własność kije do dalszych samodzielnych treningów.

W zajęciach wzięło udział 61 osób (z czego 60 osób ukończyło udział w projekcie zgodnie z zaplanowaną ścieżką wsparcia).

Minimum dwa typy do wyboru z następującego katalogu zajęć edukacyjnych:

- „zdrowe żywienie” (5 h) - m. in. obalanie mitów żywieniowych, zbilansowana dieta, suplementy, szkodliwość konserwantów itp. – wzięło udział 49 beneficjentów;
- „porady prawne i obywatelskie” (5h) - m. in. zadłużenia, świadczenia socjalne, prawa konsumenta - umowy pułapki, piramidy finansowe – wzięło udział 45 beneficjentów;
- „po co mi Internet?” (5h) - m. in. strony dla seniorów, strony informacyjne, komunikatory jako szansa nawiązania i utrzymywania kontaktu z rodziną i znajomymi – wzięło udział 39 beneficjentów;
- „trening pamięci” (5h) - ćwiczenia usprawniające pamięć (krzyżówki, rebusy itp.) – wzięło udział 53 beneficjentów.

Warsztaty i zajęcia odbywały się w wynajętych salach i pracowni komputerowej w budynku Polskiego Związku Niewidomych (ul. Konwiktorska 7/9, Warszawa). Sale były dostosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych, w centrum miasta, z dogodnym dojazdem.

Łącznie przeprowadzono 300 godzin warsztatów i zajęć, 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 6 rodzajów)
- ankietę ex-post: podsumowanie rezultatów projektu.

W badaniach wzięli udział wszyscy beneficjenci/teki (60 osób).

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

2. Wyniki badań ankietowych

a) „Kuznia kompetencji społecznych” (62 ankiety)

Pytanie	Odpowiedzi pozytywne (w %)	Odpowiedzi negatywne (w %)
Pyt. 1. „Czy dla Pani/Pana szkolenie było interesujące?”	tak: 91,94 raczej tak: 8,06 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: 85,00 raczej tak: 15,00 razem: 100,00	nie: 0,00 raczej nie: 0,00 razem: 0,00
Pyt. 3. „Czy podobał się Pani/Panu sposób prowadzenia zajęć?”	tak: 88,71 raczej tak: 11,29 razem: 100,00	nie: 0,00 raczej nie: 0,00 razem: 0,00
Pyt. 4. „Czy materiały szkoleniowe będą dla Pani/Pana przydatne?”	tak: 70,97 raczej tak: 27,42 razem: 98,39	nie: 0,00 raczej nie: 1,61 razem: 1,61
Pyt. 5. „Czy jest Pani/Pan zadowolony z organizacji szkolenia (zapisy, miejsce szkolenia)?”	tak: 83,87 raczej tak: 14,52 razem: 98,39	nie: 0,00 raczej nie: 1,61 razem: 1,61
Pyt. 6. „Czy szkolenie spełniło Pani/Pana oczekiwania?”	tak: 79,03 raczej tak: 19,35 razem: 98,38	nie: 0,00 raczej nie: 1,61 razem: 1,61
Pyt. 8. miało charakter otwarty i brzmiało: „Jeśli ma Pani/Pan dodatkowe uwagi dotyczące warsztatu, proszę je wypisać poniżej:”	krótsze zajęcia rozłożone w czasie żałuję, że obecnie zajęcia się skończyły Bardzo ciekawy sposób prowadzenia, sympatyczna atmosfera wśród słuchaczy. Ocena na 5 za krótko - za mało, bo wszystko było bardzo interesujące prowadząca Agnieszka super wizualnie i bardzo rzetelna, kompetentna	

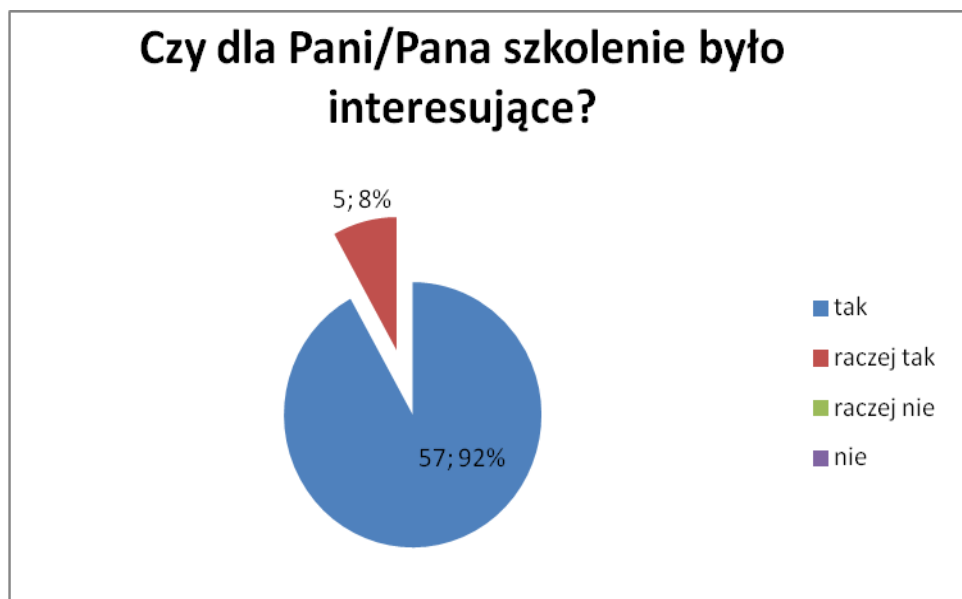
Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań

Powyższe zestawienie tabelaryczne obrazuje ilościowy oraz procentowy rozkład odpowiedzi ocen satysfakcji uczestników/czek ze szkolenia.

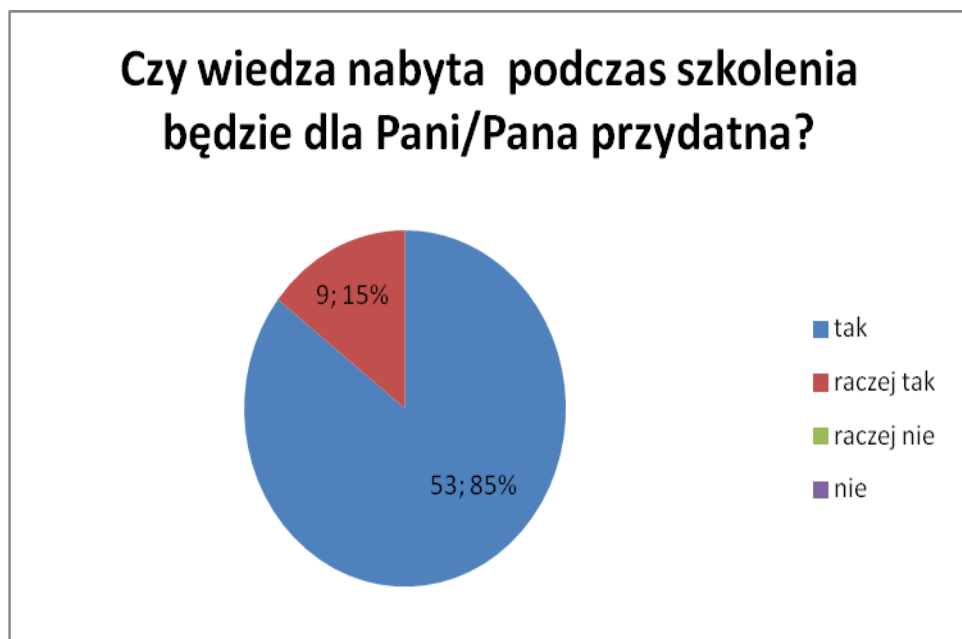
Ocena jest bardzo wysoka – w 3 pytaniach na 6, 100% uczestników/czek udzieliło odpowiedzi „tak” i „raczej tak”, a w 3 pytaniach na 6 – jedynie 1, 61% uczestników/czek udzieliło odpowiedzi „raczej nie”.

Uwagi zawarte w pytaniu otwartym są wyłącznie pozytywne.

„Kuznia kompetencji społecznych” – wykresy

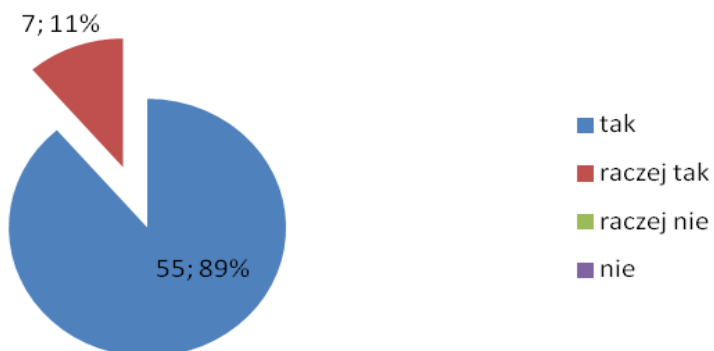


Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań



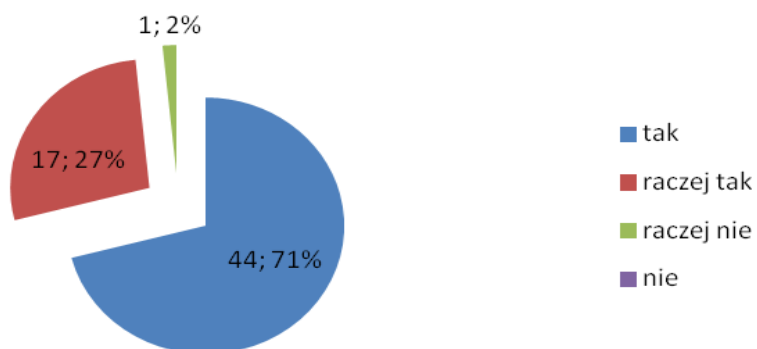
Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań

Czy podobał się Pani/Panu sposób prowadzenia zajęć?



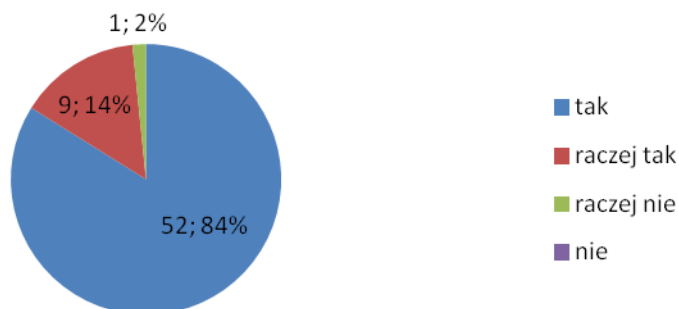
Źródło: opracowanie własne na podstawie badań

Czy materiały szkoleniowe będą dla Pani/Pana przydatne?



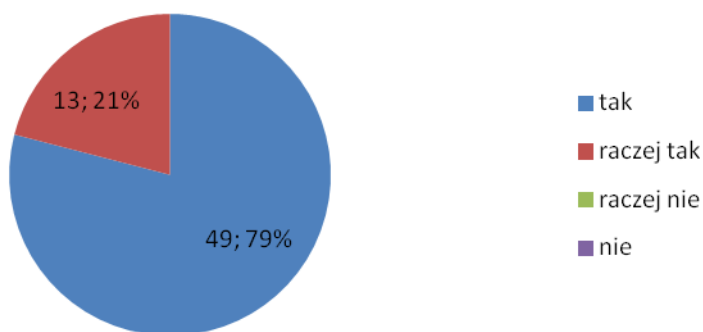
Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań

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

b) „Zdrowe żywienie” (49 ankiet)

Pytanie	Odpowiedzi pozytywne (w %)	Odpowiedzi negatywne (w %)
Pyt. 1. „Czy dla Pani/Pana szkolenie było interesujące?”	tak: 93,88 raczej tak: 6,12 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: 90,00 raczej tak: 10,00 razem: 100,00	nie: 0,00 raczej nie: 0,00 razem: 0,00
Pyt. 3. „Czy podobał się Pani/Panu sposób prowadzenia zajęć?”	tak: 91,84 raczej tak: 8,16 razem: 100,00	nie: 0,00 raczej nie: 0,00 razem: 0,00
Pyt. 4. „Czy materiały szkoleniowe będą dla Pani/Pana przydatne?”	tak: 87,76 raczej tak: 10,20 razem: 97,96	nie: 0,00 raczej nie: 2,04 razem: 2,04
Pyt. 5. „Czy jest Pani/Pan zadowolony z organizacji szkolenia (zapisy, miejsce szkolenia)?”	tak: 83,67 raczej tak: 16,33 razem: 100,00	nie: 0,00 raczej nie: 0,00 razem: 0,00
Pyt. 6. „Czy szkolenie spełniło Pani/Pana oczekiwania?”	tak: 79,59 raczej tak: 20,41 razem: 100,00	nie: 0,00 raczej nie: 0,00 razem: 0,00
Pyt. 8. miało charakter otwarty i brzmiało: „Jeśli ma Pani/Pan dodatkowe uwagi dotyczące warsztatu, proszę je wypisać poniżej.”	materiały w formie do słuchania, jestem osobą bardzo słabo widzącą szkolenia kilkudniowe więcej zajęć ruchowych np. basen	

Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań

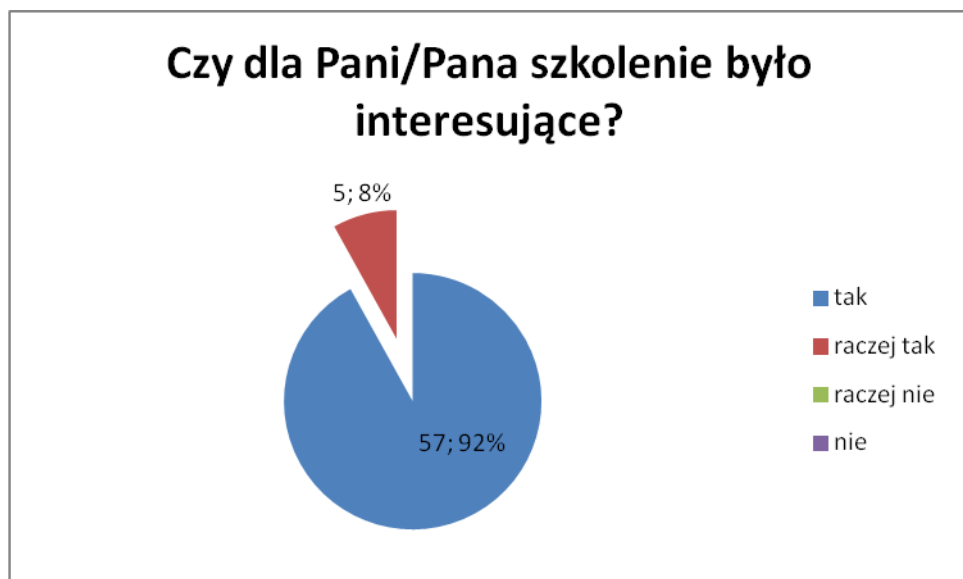
Powyższe zestawienie tabelaryczne obrazuje ilościowy oraz procentowy rozkład odpowiedzi ocen satysfakcji uczestników/czek ze szkolenia.

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

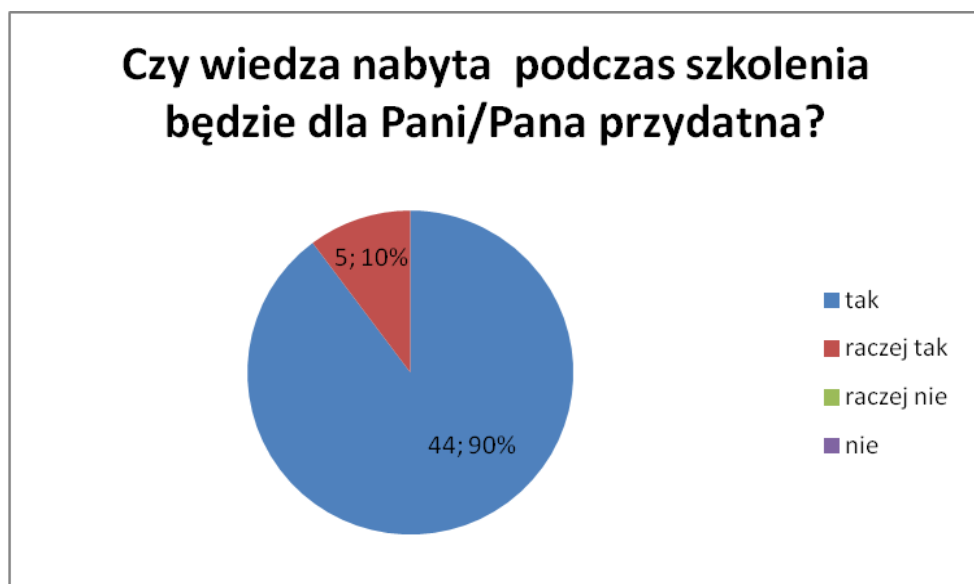
Spośród uwag zawartych w pytaniu otwartym tylko jedno dotyczy zadanego pytania. Odpowiedzi „szkolenia kilkudniowe” oraz „więcej zajęć ruchowych np. basen” powinny znaleźć się w wśród odpowiedzi na pyt. Nr 7. „W jakich szkoleniach/warsztatach chętnie by Pani/Pan wzięła/wziął udział? Proszę wypisać tematykę poniżej.”.

Trudno jest się odnieść do uwagi „materiały w formie do słuchania, jestem osobą bardzo słabowidzącą”, ponieważ zajęcia były prowadzone w formie prezentacji PowerPoint omawianej przez trenerkę.

„Zdrowe żywienie” – wykresy

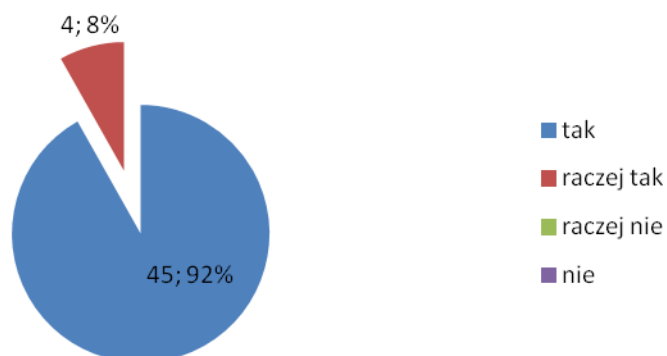


Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań



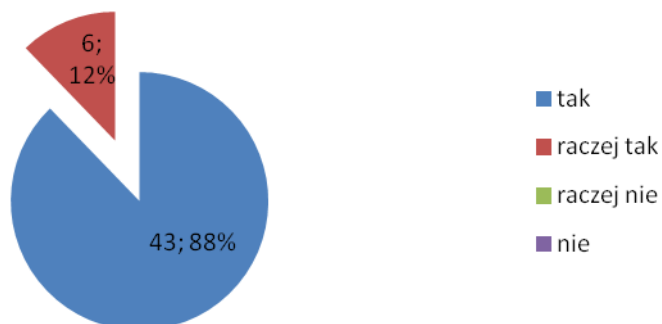
Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań

Czy podobał się Pani/Panu sposób prowadzenia zajęć?



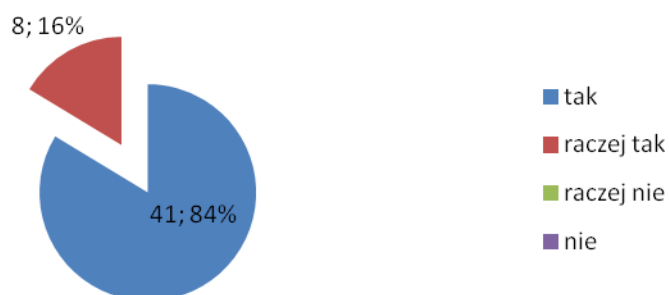
Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań

Czy materiały szkoleniowe będą dla Pani/Pana przydatne?



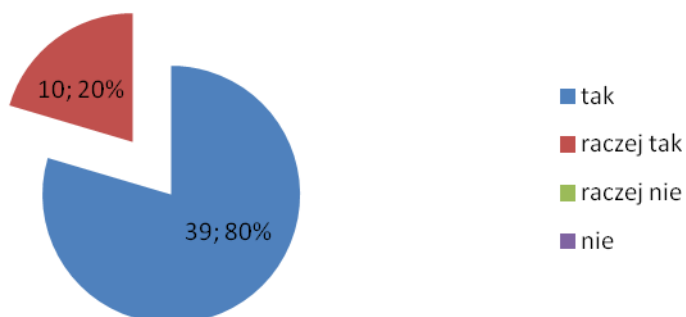
Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań

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

„Trening pamięci” (53 ankiety)

Pytanie	Odpowiedzi pozytywne (w %)	Odpowiedzi negatywne (w %)
Pyt. 1. „Czy dla Pani/Pana szkolenie było interesujące?”	tak: 92,45 raczej tak: 7,55 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: 92,45 raczej tak: 7,55 razem: 100,00	nie: 0,00 raczej nie: 0,00 razem: 0,00
Pyt. 3. „Czy podobał się Pani/Panu sposób prowadzenia zajęć?”	tak: 94,34 raczej tak: 5,66 razem: 100,00	nie: 0,00 raczej nie: 0,00 razem: 0,00
Pyt. 4. „Czy materiały szkoleniowe będą dla Pani/Pana przydatne?”	tak: 88,68 raczej tak: 11,32 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: 86,79 raczej tak: 13,21 razem: 100,00	nie: 0,00 raczej nie: 0,00 razem: 0,00
Pyt. 6. „Czy szkolenie spełniło Pani/Pana oczekiwania?”	tak: 79,25 raczej tak: 18,87 razem: 98,12	nie: 0,00 raczej nie: 1,89 razem: 1,89
Pyt. 8. miało charakter otwarty i brzmiało: „Jeśli ma Pani/Pan dodatkowe uwagi dotyczące warsztatu, proszę je wypisać poniżej:”	szkolenia kilkudniowe więcej zajęć ruchowych np. basen	

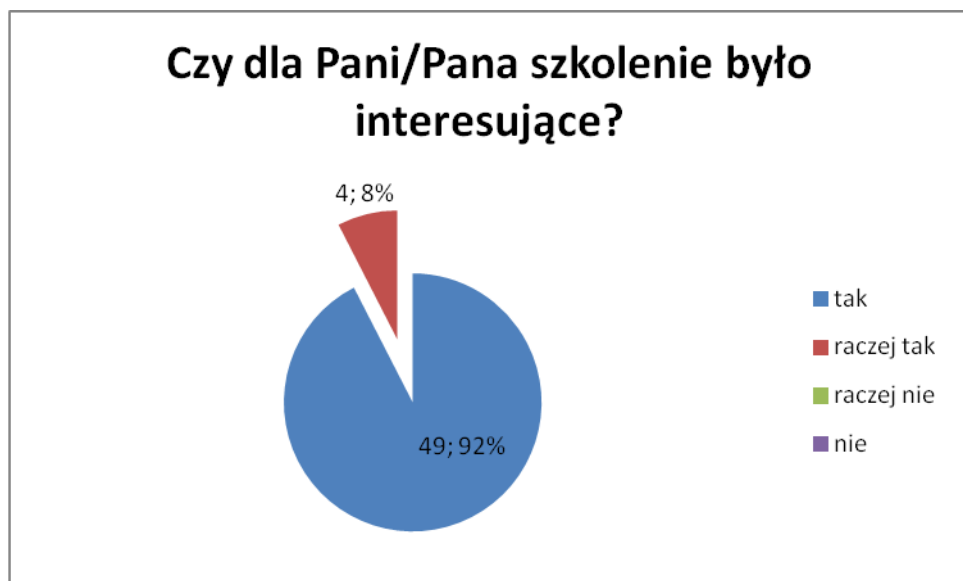
***Źródło:** opracowanie własne na podstawie zebranych badań*

Powyższe zestawienie tabelaryczne obrazuje ilościowy oraz procentowy rozkład odpowiedzi ocen satysfakcji uczestników/czek ze szkolenia.

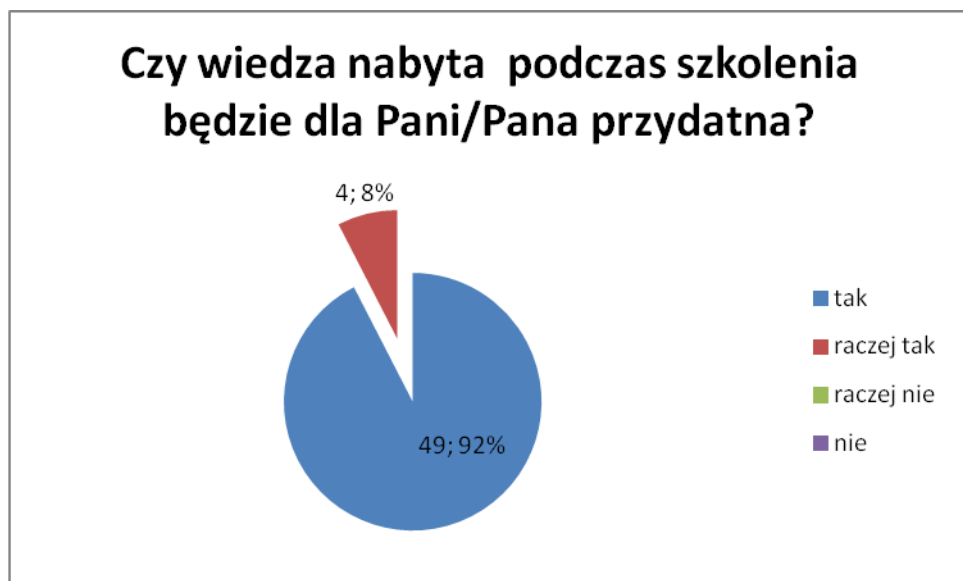
Ocena jest bardzo wysoka – w 5 pytaniach na 6, 100% uczestników/czek udzieliło odpowiedzi „tak” i „raczej tak”, a w 1 pytaniu na 6 – tylko 1,89% uczestników/czek udzieliło odpowiedzi „raczej nie”.

Spośród uwag zawartych w pytaniu otwartym żadne nie dotyczy zadanego pytania. Odpowiedzi: „szkolenia kilkudniowe” oraz „więcej zajęć ruchowych np. basen” powinny znaleźć się w wśród odpowiedzi na pyt. Nr 7. „W jakich szkoleniach/warsztatach chętnie by Pani/Pan wzięła/wziął udział? Proszę wypisać tematykę poniżej:”.

„Trening pamięci” – wykresy

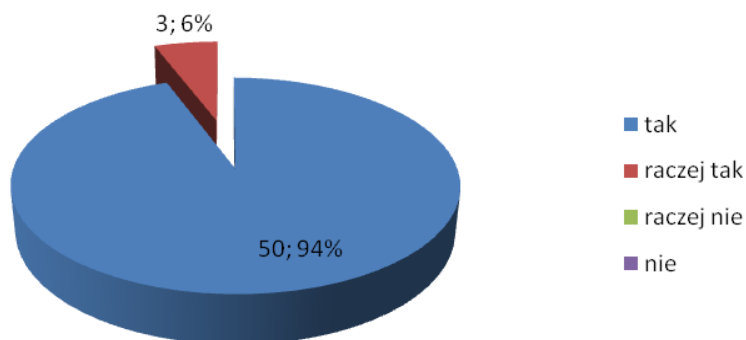


Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań



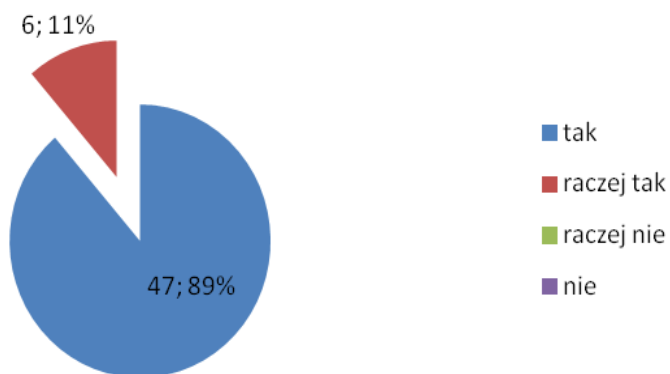
Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań

Czy podobał się Pani/Panu sposób prowadzenia zajęć?



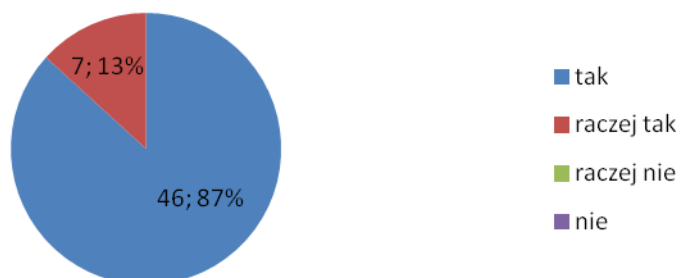
Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań

Czy materiały szkoleniowe będą dla Pani/Pana przydatne?



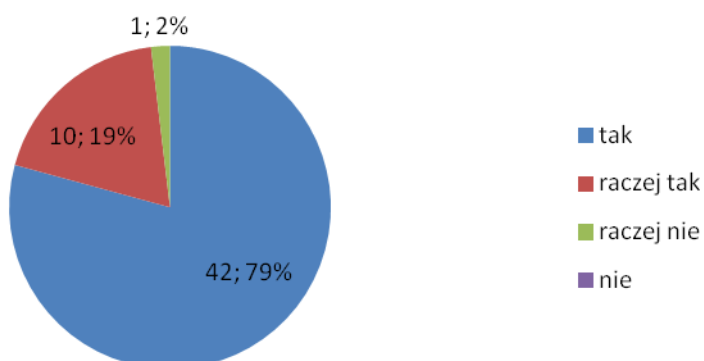
Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań

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

c) „Porady prawne i obywatelskie” (45 ankiet)

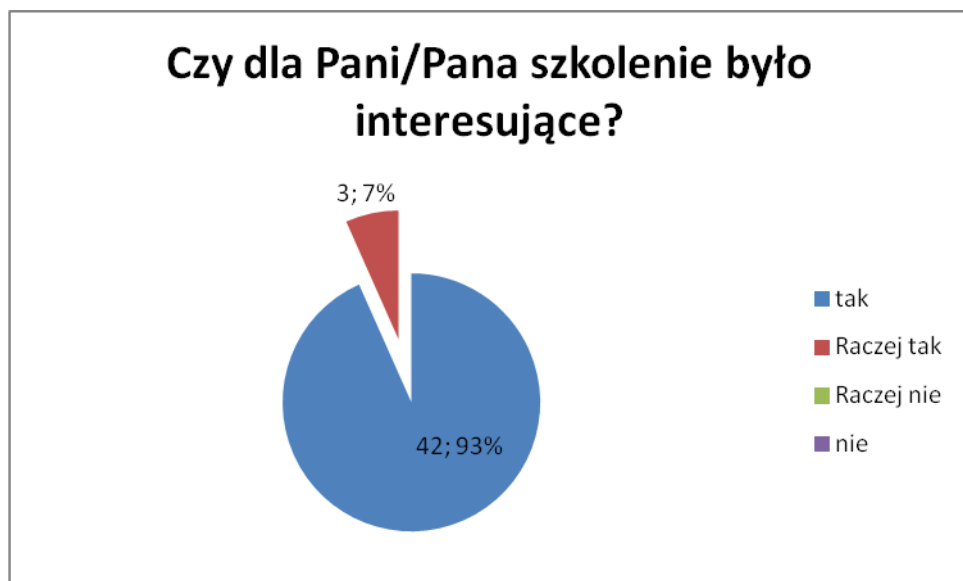
Pytanie	Odpowiedzi pozytywne (w %)	Odpowiedzi negatywne (w %)
Pyt. 1. „Czy dla Pani/Pana szkolenie było interesujące?”	tak: 93,33 raczej tak: 6,67 razem: 100,00	nie: 0,00 raczej nie: 0,00 razem: 0,00
Pyt. 2. „Czy wiedza nabyta podczas szkolenia będzie dla Pani/Pana przydatna?”	tak: 82,22 raczej tak: 17,78 razem: 100,00	nie: 0,00 raczej nie: 0,00 razem: 0,00
Pyt. 3. „Czy podobał się Pani/Panu sposób prowadzenia zajęć?”	tak: 91,11 raczej tak: 8,89 razem: 100,00	nie: 0,00 raczej nie: 0,00 razem: 0,00
Pyt. 4. „Czy materiały szkoleniowe będą dla Pani/Pana przydatne?”	tak: 91,11 raczej tak: 8,89 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: 88,89 raczej tak: 11,11 razem: 100,00	nie: 0,00 raczej nie: 0,00 razem: 0,00
Pyt. 6. „Czy szkolenie spełniło Pani/Pana oczekiwania?”	tak: 75,56 raczej tak: 24,44 razem: 100,00	nie: 0,00 raczej nie: 0,00 razem: 0,00
Pyt. 8. miało charakter otwarty i brzmiało: „Jeśli ma Pani/Pan dodatkowe uwagi dotyczące warsztatu, proszę je wypisać poniżej.”	Brak uwag	

***Źródło:** opracowanie własne na podstawie zebranych badań*

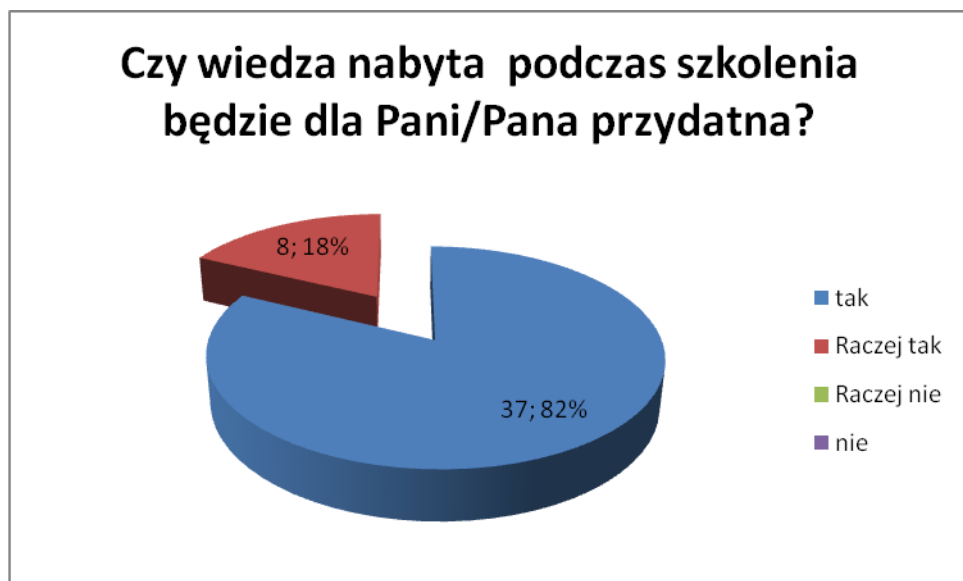
Powyższe zestawienie tabelaryczne obrazuje ilościowy oraz procentowy rozkład odpowiedzi ocen satysfakcji uczestników/czek ze szkolenia.

Ocena satysfakcji uczestników/czek ze szkolenia jest bardzo wysoka (100% pozytywnych odpowiedzi) i nie zgłoszono uwag dotyczących warsztatu.

„Porady prawne” – wykresy

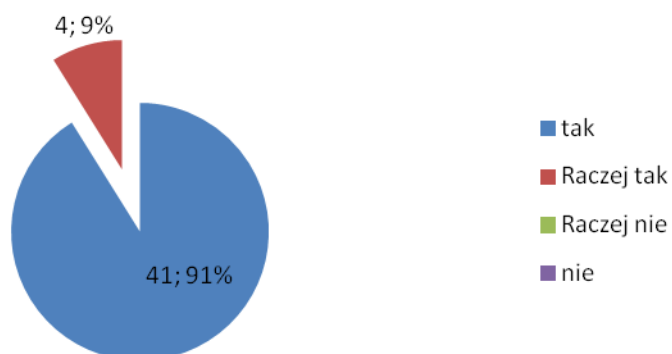


Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań



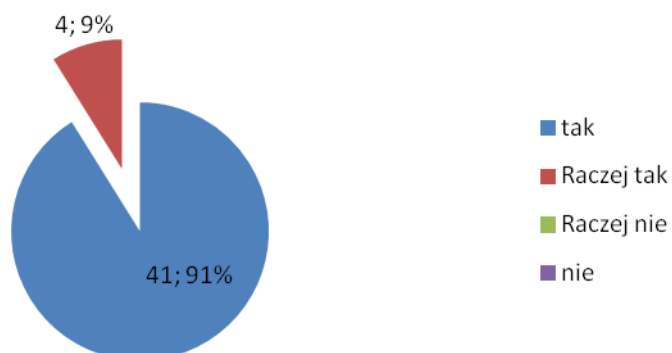
Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań

Czy podobał się Pani/Panu sposób prowadzenia zajęć?



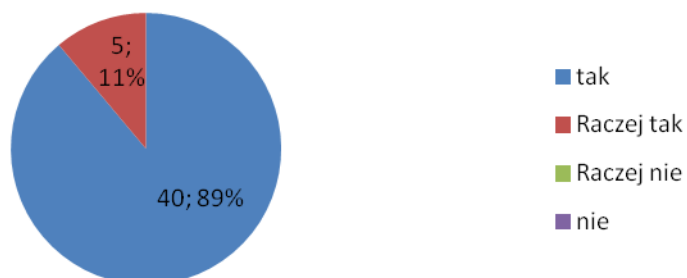
Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań

Czy materiały szkoleniowe będą dla Pani/Pana przydatne?



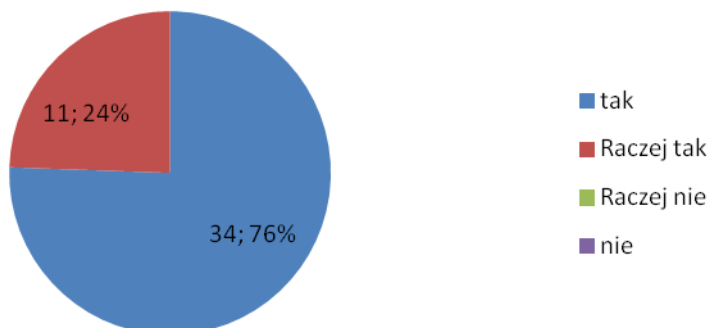
Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań

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

d) „Po co mi Internet” (42 ankiety)

Pytanie	Odpowiedzi pozytywne (w %)	Odpowiedzi negatywne (w %)
Pyt. 1. „Czy dla Pani/Pana szkolenie było interesujące?”	tak: 95,24 raczej tak: 4,76 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: 92,86 raczej tak: 7,14 razem: 100,00	nie: 0,00 raczej nie: 0,00 razem: 0,00
Pyt. 3. „Czy podobał się Pani/Panu sposób prowadzenia zajęć?”	tak: 95,24 raczej tak: 4,76 razem: 100,00	nie: 0,00 raczej nie: 0,00 razem: 0,00
Pyt. 4. „Czy materiały szkoleniowe będą dla Pani/Pana przydatne?”	tak: 90,48 raczej tak: 9,52 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: 88,10 raczej tak: 11,90 razem: 100,00	nie: 0,00 raczej nie: 0,00 razem: 0,00
Pyt. 6. „Czy szkolenie spełniło Pani/Pana oczekiwania?”	tak: 83,33 raczej tak: 14,29 razem: 97,62	nie: 2,38 raczej nie: 0,00 razem: 2,38
Pyt. 8. miało charakter otwarty i brzmiało: „Jeśli ma Pani/Pan dodatkowe uwagi dotyczące warsztatu, proszę je wypisać poniżej.”	Za mało czasu Niedostosowane dla niewidomych więcej godzin zajęć komputerowych	

Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań

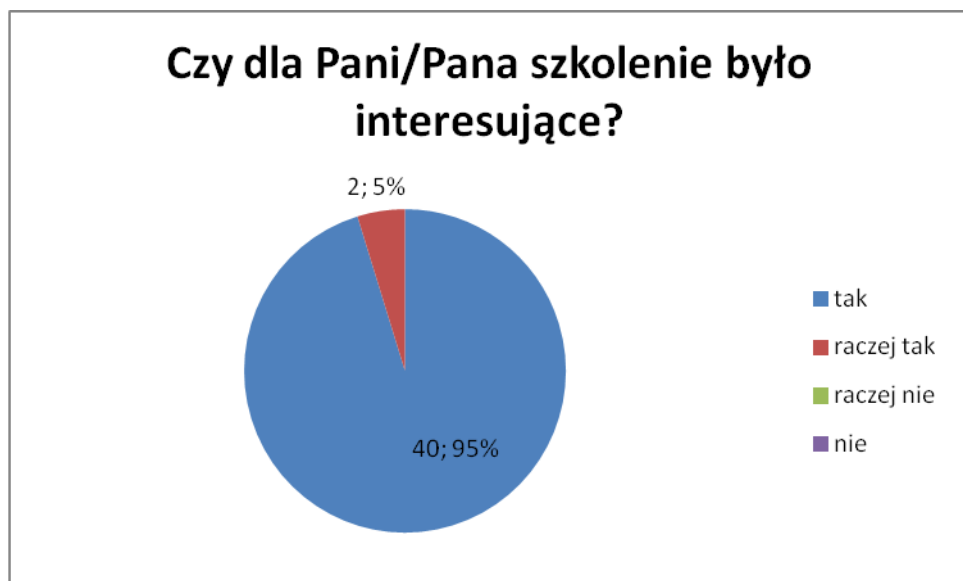
Powyższe zestawienie tabelaryczne obrazuje ilościowy oraz procentowy rozkład odpowiedzi ocen satysfakcji uczestników/czek ze szkolenia.

Ocena jest bardzo wysoka – w 5 pytaniach na 6, 100% uczestników/czek udzieliło odpowiedzi „tak” i „raczej tak”, a w 1 pytaniu na 6 – tylko 2,38% uczestników/czek udzieliło odpowiedzi „nie”.

Dwie zgłoszone uwagi dotyczą czasu przeznaczanego na zajęcia. W realizacji kolejnych edycji projektu rekomenduje się wydłużenie liczby godzin przeznaczonych na zajęcia nt. posługiwania się Internetem oraz rozszerzenie programu o zajęcia komputerowe.

Po raz kolejny pojawia się uwaga zgłoszona przez osobę z dysfunkcją wzroku. Realizatorzy wyjaśnili, że osoba ta była wspierana w czasie szkolenia przez wolontariuszkę, a jej komputer był wyposażony w syntezytor mowy i słuchawki (szkolenie odbywało się w pracowni komputerowej Polskiego Związku Niewidomych).

„Po co mi internet?” – wykresy

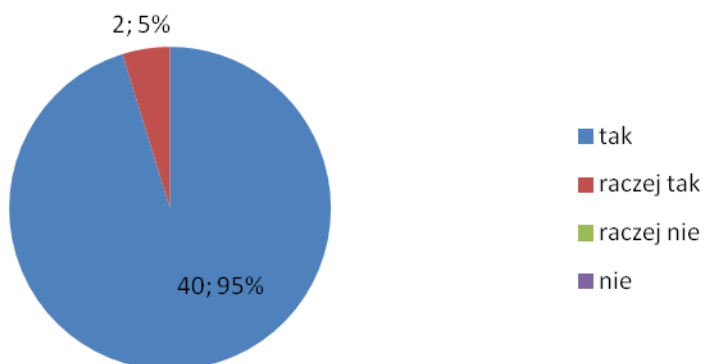


Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań



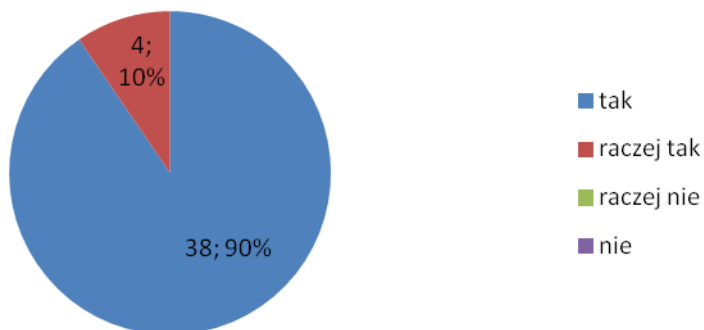
Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań

Czy podobał się Pani/Panu sposób prowadzenia zajęć?



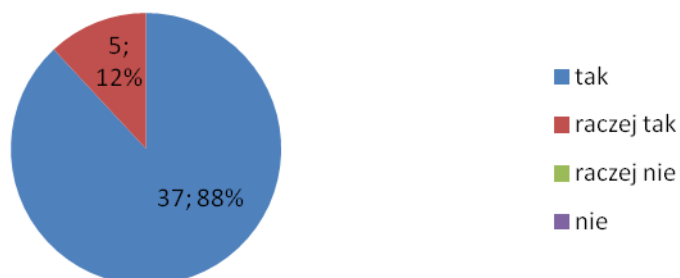
Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań

Czy materiały szkoleniowe będą dla Pani/Pana przydatne?



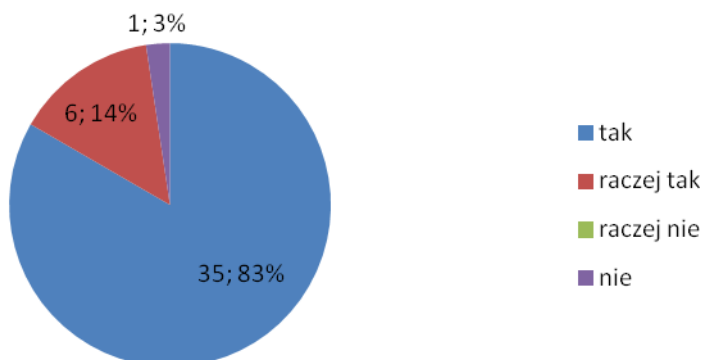
Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań

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

e) „Nordic Walking” (62 ankiety)

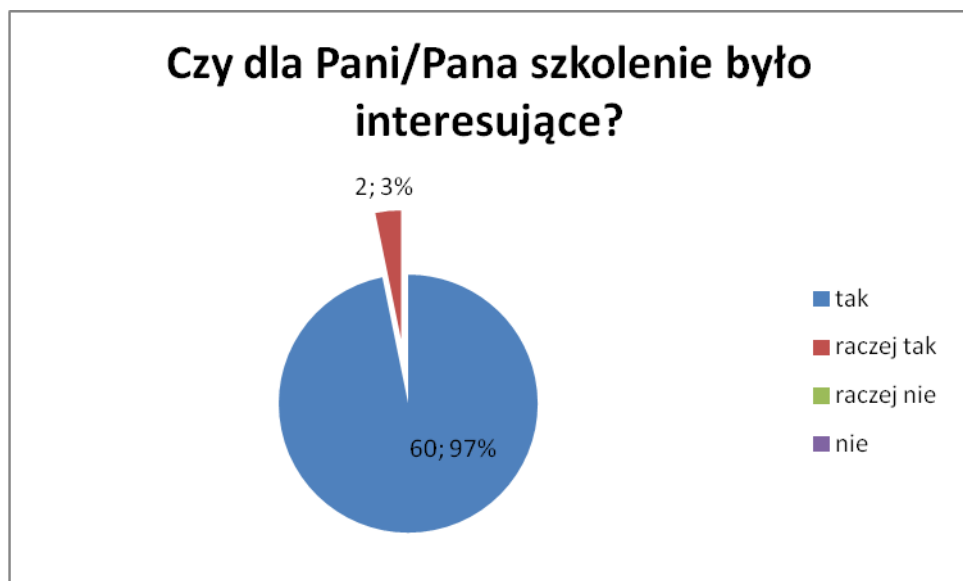
Pytanie	Odpowiedzi pozytywne (w %)	Odpowiedzi negatywne (w %)
Pyt. 1. „Czy dla Pani/Pana szkolenie było interesujące?”	tak: 96,77 raczej tak: 3,23 razem: 100,00	nie: 0,00 raczej nie: 0,00 razem: 0,00
Pyt. 2. „Czy wiedza nabyta podczas szkolenia będzie dla Pani/Pana przydatna?”	tak: 98,39 raczej tak: 1,61 razem: 0,00	nie: 0,00 raczej nie: 0,00 razem: 0,00
Pyt. 3. „Czy podobał się Pani/Panu sposób prowadzenia zajęć?”	tak: 95,16 raczej tak: 4,84 razem: 100,00	nie: 0,00 raczej nie: 0,00 razem: 0,00
Pyt. 4. „Czy materiały szkoleniowe będą dla Pani/Pana przydatne?”	tak: 95,16 raczej tak: 4,84 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: 95,16 raczej tak: 4,84 razem: 100,00	nie: 0,00 raczej nie: 0,00 razem: 0,00
Pyt. 6. „Czy szkolenie spełniło Pani/Pana oczekiwania?”	tak: 95,16 raczej tak: 4,84 razem: 100,00	nie: 0,00 raczej nie: 0,00 razem: 0,00
Pyt. 8. miało charakter otwarty i brzmiało: „Jeśli ma Pani/Pan dodatkowe uwagi dotyczące warsztatu, proszę je wypisać poniżej.”	więcej godzin treningu zwiedzanie miasta basen, gimnastyka	

Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań

Powyższe zestawienie tabelaryczne obrazuje ilościowy oraz procentowy rozkład odpowiedzi ocen satysfakcji uczestników/czek ze szkolenia.

Ocena satysfakcji uczestników/czek ze szkolenia jest bardzo wysoka (100% pozytywnych odpowiedzi). Jedną z zgłoszonych uwag dotyczy czasu przeznaczonego na zajęcia. W realizacji kolejnych edycji projektu rekomenduje się wydłużenie liczby godzin przeznaczonych na zajęcia z Nordic Walking. Odpowiedzi: „zwiedzanie miasta” oraz „basen, gimnastyka” powinny znaleźć się wśród odpowiedzi na pyt. Nr 7. „W jakich szkoleniach/warsztatach chętnie by Pani/Pan wzięła/wziął udział? Proszę wypisać tematykę poniżej.”

„Nordic Walking” – wykresy

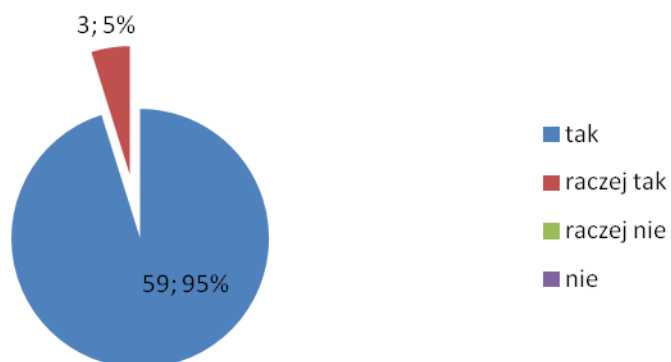


Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań



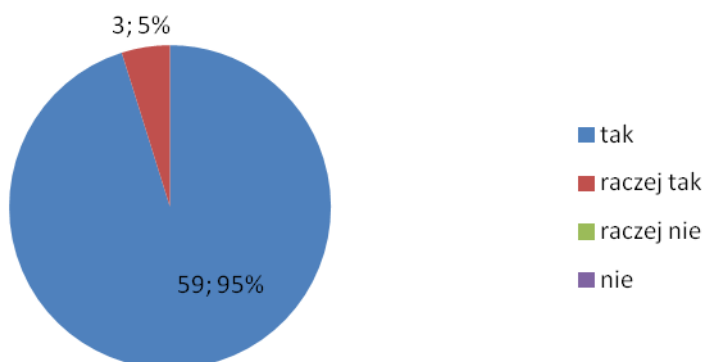
Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań

Czy podobał się Pani/Panu sposób prowadzenia zajęć?



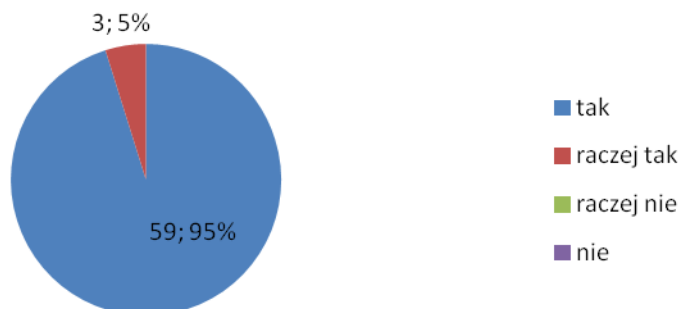
Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań

Czy materiały szkoleniowe będą dla Pani/Pana przydatne?



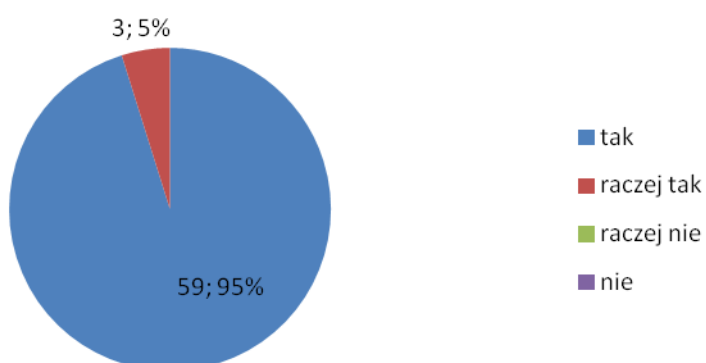
Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań

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 kafeeteria zgodna z tematyką warsztatów.

Kompetencje społeczne	Zdrowe żywienie	Porady prawne	Trening pamięci	Internet/IT	Aktywność ruchowa
autoprezentacja	kulinararia	porady prawne	trening pamięci	Internet	nordic walking
psychologia	dot. żywienia i inne pomagające w codziennym życiu	nauka znaczeń symboli na etykietach	trening pamięci-pełna wersja	Internet	gimnastyka
wolontariat	zdrowe żywienie leczenie holistyczne	porady prawne	trening pamięci	komputer	gimnastyka zachowawcza
jak wzmocnić własną psychikę, aby uodpornić się na podłość ludzką	szkolenie zdrowotne	porady prawne		nauka obsługi komputera	warsztaty wyjazdowe np. komunikacją miejską do Kampinosu i omówienie wpływu spacerów, marszów na kondycję i zdrowie
komunikacja z pokoleniem młodszym	diety	o tym samym temacie rozszerzone o informacje bankowe		Internet	komunikacja i ruchowe
rozszerzone „Kuźnia kompetencji społecznych”	zdrowie-dieta	porady prawne		Internet	taniec
więcej o stresie, komunikacji	kulinarne	prawo konsumenta		obsługa komputera i urzędów	ruchowe



				elektronicznych	
autoprezentacja		prawo karne		komputer	nordic walking
kuźnia kompetencji		prawo podatkowe		komputerowe	taniec
asertywność					kijki
komunikacja					nordic walking
kuźnia kompetencji					basen
współżycie rodzinne					gimnastyka
poradnia kompetencji					
autoprezentacja dla kobiet 60+					
psychologiczne					
jak starzeć się godnie					

Zródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań

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

artystyczno-kulturalne	zdrowotne	uroda
hafciarstwo	zdrowie - zapobieganie chorobom	nauka makijażu-kosmetologia
artystyczne	warsztaty terapeutyczne np., terapia tańcem, śmiechem itp.	porady kosmetyczne
hafciarstwo		wizaż
zajęcia muzyczne		
ceramika, wizaż		
zajęcia manualne		
Hafciarstwo		
dekupaż		
malarstwo		
ceramika		
wyjścia kulturalne - muzeum lub teatr		

Zródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań

Wielu beneficjentów/ek deklaruje chęć doskonalenia lub nabywania umiejętności miękkich tj. autoprezentacja, umiejętności komunikacyjne, asertywność. Pozwolą one na pełniejsze uczestnictwo w życiu rodzinnym i społecznym oraz dialog międzypokoleniowy.

Uczestnicy/czki wskazali również na konieczność poruszania tematów godnego starzenia się oraz pielęgnacji i dbałości o wygląd zewnętrzny. Potrzeba szkoleń z tego zakresu może wynikać z faktu, iż nie wszyscy uczestnicy potrafią poradzić sobie z nieuchronnym procesem starzenia się.

Beneficjenci/cki bardzo często wykazywali zainteresowanie tematyką zdrowego stylu życia – diety oraz ruchu, co może wskazywać na podniesienie świadomości o korzystnym wpływie diety i ruchu na ogólną kondycję psychoruchową. Uczestnicy/czki zainteresowani są także zdobywaniem i pogłębianiem wiedzy na temat prawa.

Dużym zainteresowaniem cieszyłyby się różnorakiego typu warsztaty artystyczne. W kolejnych edycjach projektu, w miarę możliwości, zostaną wzięte pod uwagę powyższe propozycje.

f) Rezultaty (60 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: 86,67 raczej tak: 13,33 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: 90,00 raczej tak: 10,00 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: 98,33 raczej tak: 1,67 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: 86,67 raczej tak: 13,33 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”	spacerzy z kijkami zapiszę się na warsztaty artystyczne zapiszę się na kurs komputerowy Będę więcej spacerować i cieszyć się z wolnego czasu Więcej uśmiechu zapisać się na tańce UTW więcej luzu i radości z życia :/ --> :) Codziennie przynajmniej jedna krzyżówka Cieszyć się życiem Sport-kije Uniwersytet 3 Wieku - chodzić dużo ruchu starość na radość kijki - często Zapisać się na różne zajęcia krzyżówki ćwiczyć umysł czytać umowy przed podpisaniem spacerów i tańce ruch i krzyżówki będę chodzić na dansingi i dużo spacerować kupię sobie komputer Internet! Będę korzystać ze skajpa	

	Pójdę na kurs z komputera wszystko będę kupować zdrowe produkty nauczę się komputera więcej krzyżówek Będę ćwiczyć umysł UTW spacerki lepsza dieta zapiszę się na uniwersytet trzeciego wieku trenowanie umysłu więcej ruchu wszystko sudoku mam wiele pomysłów zakupię laptopa nauczę się fotografować dużo aktywności ruchowej zacznę pisać bloga kulinarnego więcej asertywności wobec dzieci zapiszę się na uniwersytet 3 wieku UTW polubiłam Nordik Woking dużo więcej czasu spędzę przy krzyżówkach Będę dbał o zdrowie chodząc z kijkami. Mam zamiar kupić sobie laptopa i korzystać z Internetu.
--	---

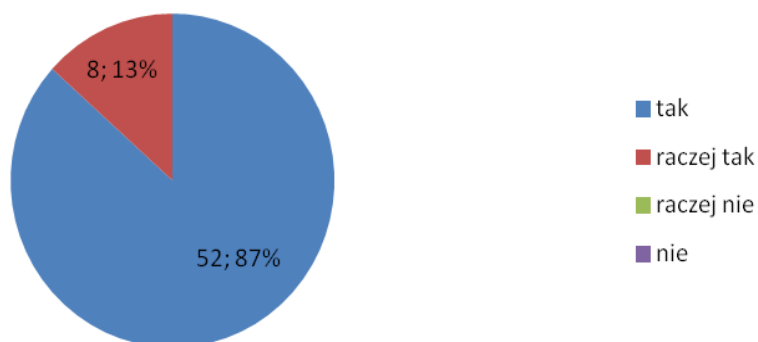
Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań

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 100% (100% pozytywnych odpowiedzi).

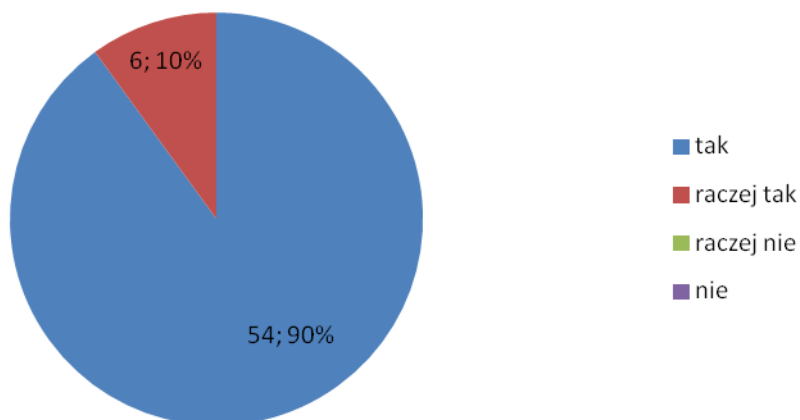
Rezultaty – wykresy

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



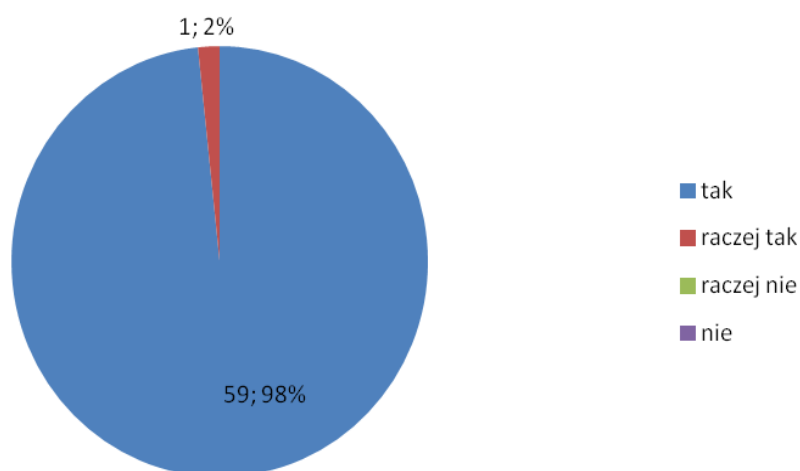
Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań

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



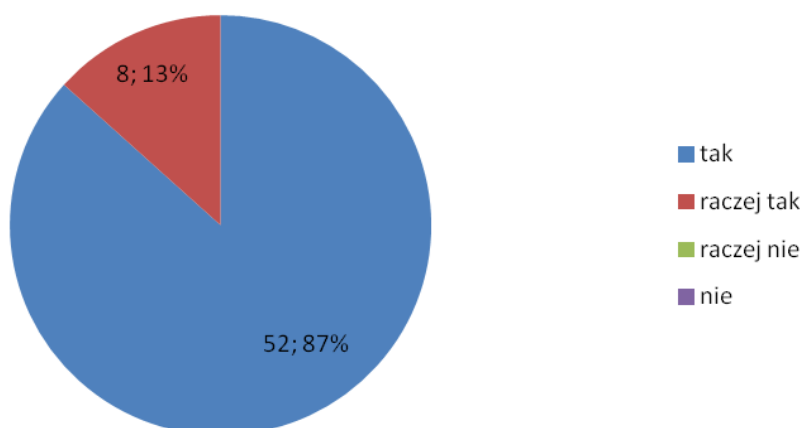
Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań

**Czy po zakończeniu udziału w projekcie
odczuwa Pani/Pan potrzebę dalszego
samorozwoju (umysłowego i fizycznego)?**



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 kategoria)

Samorozwój – nowe hobby	Zmiana stylu/podejścia do życia	Rozwój umiejętności	Inne
Zapiszę się na warsztaty artystyczne	Spacerować z kijkami	Zapiszę się na kurs komputerowy	Wszystko
Codziennie przynajmniej jedna krzyżówka	Będę więcej spacerować i cieszyć się z wolnego czasu	UTW	Mam wiele pomysłów
Zapisać się na tańce	Więcej uśmiechu	Uniwersytet 3 Wieku - chodzić	
Zapisać się na różne zajęcia	Więcej luzu i radości z życia	Czytać umowy przed podpisaniem	
Krzyżówki	Cieszyć się życiem	Kupię sobie komputer	
ćwiczyć umysł	starość na radość	Internet!	
spacery i tańce	będę kupować zdrowe produkty	Będę korzystać ze skajpa	
krzyżówki	lepsza dieta	Pójdę na kurs z komputera	
więcej krzyżówek	będę chodzić na dansingi i dużo spacerować	nauczę się komputera	
Będę ćwiczyć umysł	więcej asertywności wobec dzieci	zapiszę się na uniwersytet trzeciego wieku	
trenowanie umysłu	więcej ruchu	zakupię laptopa	
sudoku	dużo aktywności ruchowej	nauczę się fotografować	
Zaczę pisać bloga kulinarnego	Będę dbał o zdrowie chodząc z kijkami.	zapiszę się na uniwersytet 3 wieku	
dużo więcej czasu spędzę przy krzyżówkach	Sport-kije	Mam zamiar kupić sobie laptopa i korzystać z Internetu	
	dużo ruchu		
	kijki - często		
	Spacerki		
	polubiłam Nordic Walking		
	:/ --> :)		

Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań

Dzięki uczestnictwu w projekcie beneficjenci/cki 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.

5. Rekomendacje i zalecenia poewaluacyjne

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

- materiał powinien zostać rozłożony na większą ilość godzin zajęć, przy jednoczesnym skróceniu liczby godzin przypadających na jedno zajęcia;
- oprócz zajęć przewidzianych w projekcie należy zaproponować seniorom tematy szkoleniowe w obszarze artystyczno-kulturalnym, zdrowotnym i związanym z urodą (wyglądem zewnętrznym);
- część zajęć zrealizowanych w projekcie wymaga wydłużenia liczby godzin warsztatu: „Kuźnia Kompetencji” – więcej godzin, rozszerzenie tematów „autoprezentacja”, „komunikacja”;
- „Trening umysłu” – więcej godzin ćwiczeń;
- „Po co mi Internet ” – więcej godzin zajęć z Internetu i rozszerzenie programu o zajęcia z obsługi komputera;
- „Porady prawne i obywatelskie” – więcej godzin, rozszerzenie tematów „prawo konsumenckie, podatkowe”;
- Nordic Walking – więcej godzin zajęć i/lub poszerzenie oferty o zajęcia ruchowe innego typu, np. taniec, basen, wycieczki piesze.

Warszawa, 19.12.2014r.