

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

Warszawa, 31.12.2014 r.

1. Przedmiot i okres metaewaluacji

Ewaluacja prowadzona była w okresie od 01-07-2014 r. do 31-12-2014 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/uczestniczki inicjując udział w projekcie. Zgodnie z planem przeprowadzono 6 warsztatów po 12 godz. lekcyjnych (4 spotkania x 3 godz. lekcyjne) dla małych grup (ok. 10 osób), co zagwarantowało aktywny udział wszystkich uczestników/czek.

W warsztatach wzięło udział 60 osób (z czego 60 = wszyscy ukończyli udział w projekcie zgodnie z zaplanowaną ścieżką wsparcia).

- zajęcia promujące zdrowy tryb życia Nordic Walking

Zajęcia odbywały się w trybie 2 godz. lekcyjne x 4 spotkania (8 godz. lekcyjnych). Każdy z uczestników otrzymał na własność kije do dalszych samodzielnych treningów oraz kurtkę przeciwdeszczową.

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

Minimum dwa typy do wyboru z następującego katalogu zajęć edukacyjnych:

- „porady prawne i obywatelskie” 9 godz. lekcyjnych (3 spotkania x 3 godz. lekcyjne) - m. in. ulgi dla seniorów, zadłużenia, świadczenia socjalne, prawa konsumenta - umowy pułapki, piramidy finansowe – wzięło udział 46 beneficjentów/beneficjentek;
- „po co mi Internet?” 9 godz. lekcyjnych (3 spotkania x 3 godz. lekcyjne) - 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 50 beneficjentów/ek;
- „trening pamięci” 9 godz. lekcyjnych (3 spotkania x 3 godz. lekcyjne) - ćwiczenia usprawniające pamięć (wyrobienie nawyku systematycznego treningu umysłu, techniki ćwiczenia pamięci, utrzymywania umysłu w dobrej kondycji intelektualnej: ćwiczenia praktyczne) – wzięło udział 58 beneficjentów/ek.

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 możliwym kilkoma środkami transportu.

Łącznie przeprowadzono 282 godz. lekcyjne 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 5 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

2.1 „Kuznia kompetencji społecznych” (60 ankiet)

Pytanie	Odpowiedzi pozytywne (w %)	Odpowiedzi negatywne (w %)
Pyt. 1. „Czy dla Pani/Pana szkolenie było interesujące?”	tak: 95,00 raczej tak: 5,00 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: 91,67 raczej tak: 6,67 razem: 98,34	nie: 0,00 raczej nie: 1,66 razem: 1,66
Pyt. 3. „Czy podobał się Pani/Panu sposób prowadzenia zajęć?”	tak: 97,00 raczej tak: 3,00 razem: 100,00	nie: 0,00 raczej nie: 0,00 razem: 0,00
Pyt. 4. „Czy materiały szkoleniowe będą dla Pani/Pana przydatne?”	tak: 90,00 raczej tak: 6,68 razem: 96,68	nie: 1,66 raczej nie: 1,66 razem: 3,32
Pyt. 5. „Czy jest Pani/Pan zadowolona/zadowolony z organizacji szkolenia (zapisy, miejsce szkolenia)?”	tak: 95,00 raczej tak: 5,00 razem: 100,00	nie: 0,00 raczej nie: 0,00 razem: 0,00
Pyt. 6. „Czy szkolenie spełniło Pani/Pana oczekiwania?”	tak: 87,00 raczej tak: 13,00 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:”	Jestem bardzo zadowolona, chętnie bym uczestniczyła w kolejnych zajęciach Dziękuję za ciekawe i przyjemne zajęcia Szkolenie było bardzo interesujące. kontynuacja dotycząca psychologii życia przypomina mnie to psychoterapię grupową ... proszę o prowadzenie zajęć trochę głośniej gdyż z naszym słuchem już nie najlepiej Przydałby się mikrofon - słabo słyszymy Za mało czasu na tyle ważnych tematów. Więcej rozrywki kino, teatr i.t.d. Nie mam uwag	

	Bardzo profesjonalnie prowadzone zajęcia. Nie mam Jestem bardzo zadowolona, chętnie bym uczestniczyła w kolejnych zajęciach Dziękuję za ogromną życzliwość, ciepło i serdeczność pochwalam zaangażowanie i ekspresję (b. miła Pani prowadz.) Spacer, kijki
--	--

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 4 pytaniach na 6, 100% uczestników/czek udzieliło odpowiedzi „tak” i „raczej tak”, jedynie w 2 pytaniach na 6 pojawiły się odpowiedzi „raczej nie” – niecałe 2%. „Nie” podło tylko raz.

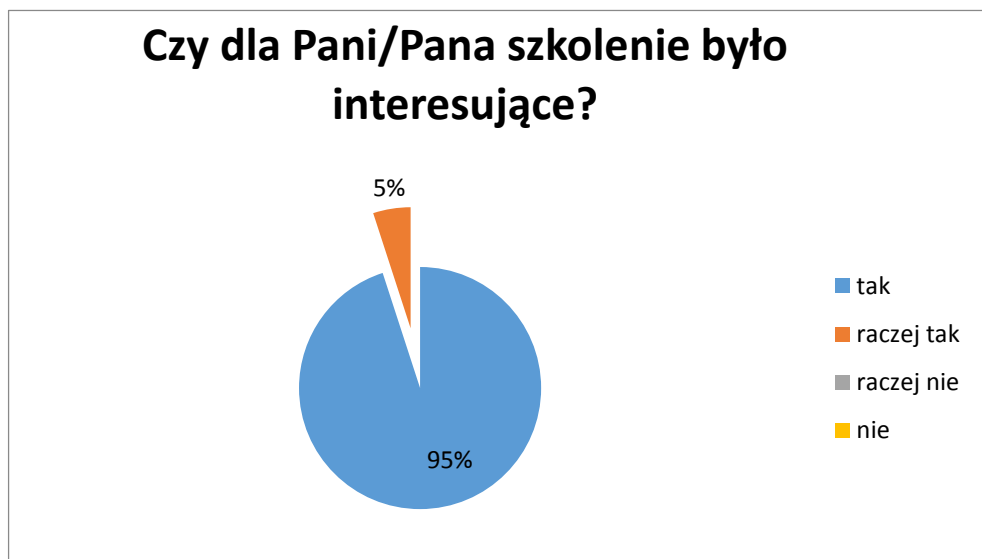
Uwagi zawarte w pytaniu otwartym

Jedna z ankietowanych osób zauważyła, że zajęcia w grupach można porównać do psychoterapii grupowej, zaś dwie inne osoby zwróciły uwagę na aspekt techniczny – zasugerowano potrzebę głośniejszego prowadzenia warsztatów przez wzgląd na słaby słuch niektórych uczestników/czek, „*przydałby się mikrofon – słabo słyszymy*”. W pozostałych komentarzach seniorzy i seniorki wyrażali wdzięczność za „*ciekawe i przyjemne zajęcia*”, dziękowali: „*Dziękuję za ogromną życzliwość, ciepło i serdeczność*” oraz zaznaczali chęć ponownego udziału w ćwiczeniach lub wydłużenia czasu ich trwania: „*Jestem bardzo zadowolona, chętnie bym uczestniczyła w kolejnych zajęciach*”, „*Za mało czasu na tyle ważnych tematów*”.

Warto zauważyć, że pomimo zamkniętej formy pytań od 1 do 6 ankietowanym zdarzało się dopisywać przy ocenie punktowej komentarze: „*Bardzo!*” – przy 1, 2 i 5 pytaniu, „*Super!*” – przy pytaniu 3.

Kilka odpowiedzi z pytania 8 bardziej odpowiadałoby sugestią do pytania 7 np. „*kontynuacja dotycząca psychologii życia*”, „*więcej rozrywki kino, teatr i.t.d.*”, „*spacer, kijki*”.

„Kuznia kompetencji społecznych” – wykresy

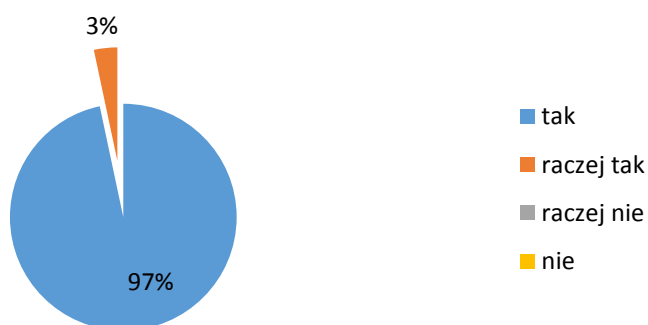


Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań



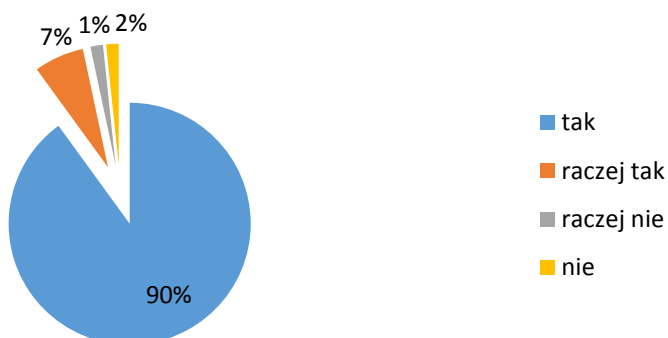
Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań

Czy podobał się Pani/Panu sposób prowadzenia zajęć?



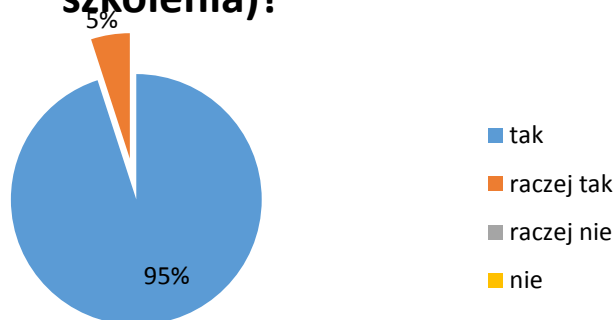
Źródło: opracowanie własne na podstawie badań

Czy materiały szkoleniowe będą dla Pani/Pana przydatne?



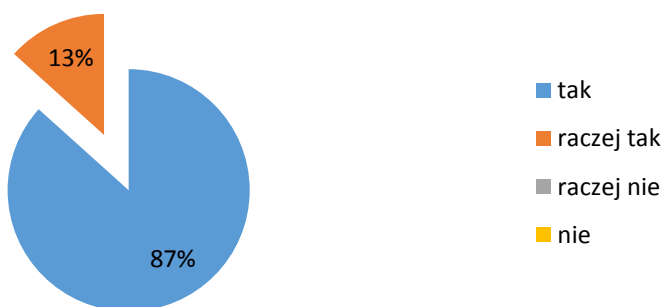
Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań

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

2.2 „Nordic Walking” (60 ankiet)

Pytanie	Odpowiedzi pozytywne (w %)	Odpowiedzi negatywne (w %)
Pyt. 1. „Czy dla Pani/Pana szkolenie było interesujące?”	tak: 93,00 raczej tak: 7,00 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: 93,00 raczej tak: 7,00 razem: 100,00	nie: 0,00 raczej nie: 0,00 razem: 0,00
Pyt. 3. „Czy podobał się Pani/Panu sposób prowadzenia zajęć?”	tak: 95,00 raczej tak: 5,00 razem: 100,00	nie: 0,00 raczej nie: 0,00 razem: 0,00
Pyt. 4. „Czy materiały szkoleniowe będą dla Pani/Pana przydatne?”	tak: 86,67 raczej tak: 11,67 razem: 98,34	nie: 1,66 raczej nie: 0,00 razem: 1,66
Pyt. 5. „Czy jest Pani/Pan zadowolony z organizacji szkolenia (zapisy, miejsce szkolenia)?	tak: 97,00 raczej tak: 3,00 razem: 100,00	nie: 0,00 raczej nie: 0,00 razem: 0,00
Pyt. 6. „Czy szkolenie spełniło Pani/Pana oczekiwania?”	tak: 88,38 raczej tak: 9,96 razem: 98,34	nie: 0,00 raczej nie: 1,66 razem: 1,66
Pyt. 8. miało charakter otwarty i brzmiało: „Jeśli ma Pani/Pan dodatkowe uwagi dotyczące warsztatu, proszę je wypisać poniżej:”	b. dobra organizacja i b. ciekawe zajęcia Zajęcia mogłyby być krótsze, ale bardziej "warsztatowe" tzn. więcej powtórzeń, wskazówek oraz potwierdzeń prowadzącego czy dobrze. Bardzo dziękuję za interesujące lekcje Dziękuję Dobrze! Bez uwag, szkolenie było okej, czekam na następne, prowadząca jest okej Bardzo dziękuję za tak świetnie prowadzone zajęcia Bez uwag Jestem bardzo zadowolony	

	Miło było J. - Proszę powtórzyć bez uwag, prowadzące rzetelnie i spokojnie prowadzą zajęcia Perfekcyjne ćwiczenia!
--	---

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 szkolenia jest bardzo wysoka – jedynie raz pojawiły się odpowiedzi „nie” oraz „raczej nie”.

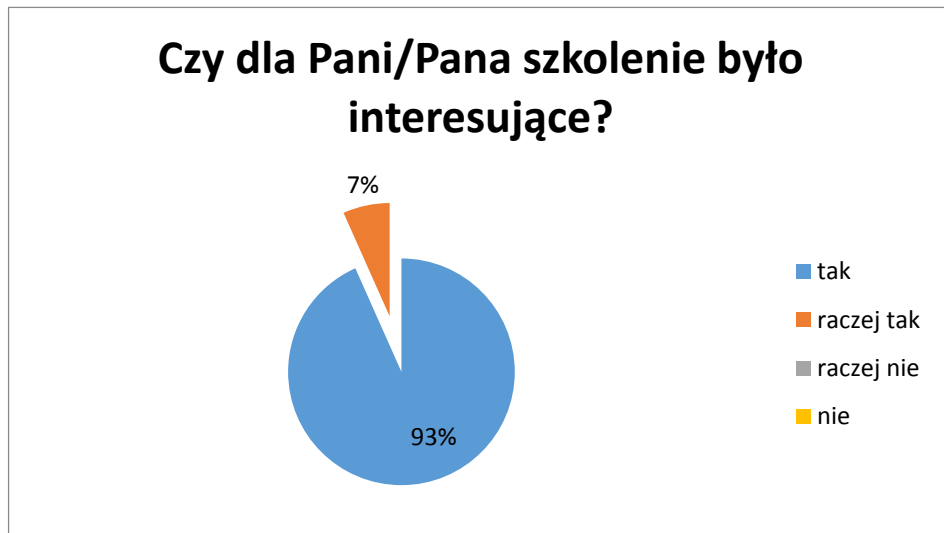
Uwagi zawarte w pytaniu otwartym

Dwie z ankietowanych osób pozwoliły sobie na dopisanie do wszystkich pytań zamkniętych komentarzy: „za mało”, „bardzo”. W odpowiedzi na pytanie 8 zapisano także pozytywną opinię na temat trenerek wszystkich zajęć „*prowadzące rzetelnie i spokojnie prowadzą zajęcia*”. Jeżeli chodzi o komentarze do samych zajęć z Nordic Walking, to seniorzy i seniorki zwrócili uwagę, iż nie tyle długość treningu jest ważna - „*Zajęcia mogłyby być krótsze(...)*”, ale intensywność formy warsztatowej oraz potwierdzenia trenera o dobrym wykonywaniu ćwiczeń.

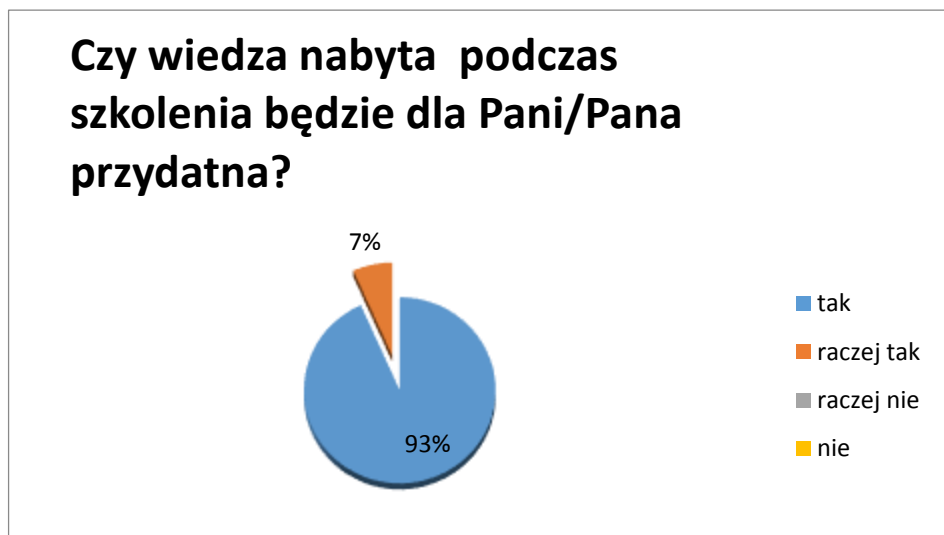
Przy odpowiedzi na pytanie 7 pojawiła się propozycja będąca alternatywą wobec zajęć z Nordic Walking - jedna z osób ankietowanych, zwracając uwagę na zmienną pogodę, niekiedy mogącą wpływać na niechęć wobec spacerów z kijkami, zasugerowała zajęcia z gimnastyki izometrycznej*

*Gimnastyka izometryczna (gr. równomierność) – jedna z form siłowego treningu, która polega na skurczach izometrycznych, podczas których mięśnie są napięte jednak nie zmienia się ich długość.

„Nordic Walking” – wykresy

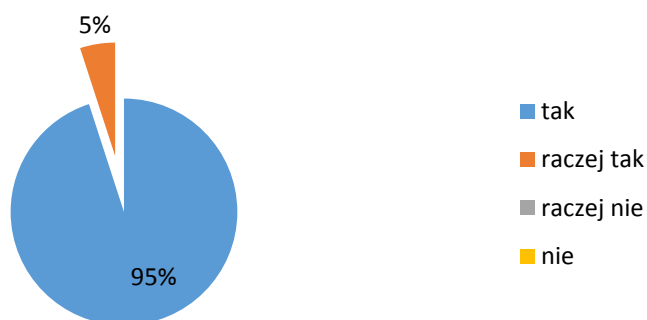


Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań



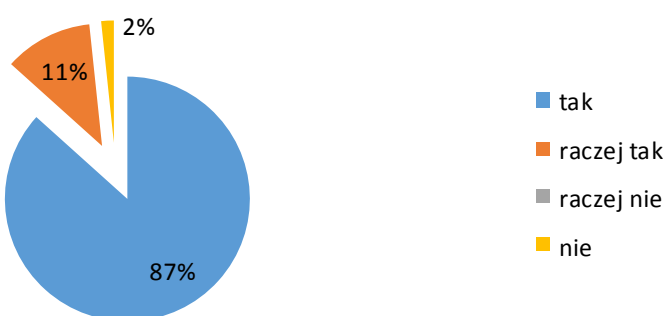
Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań

Czy podobał się Pani/Panu sposób prowadzenia zajęć?



Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań

Czy materiały szkoleniowe będą dla Pani/Pana przydatne?



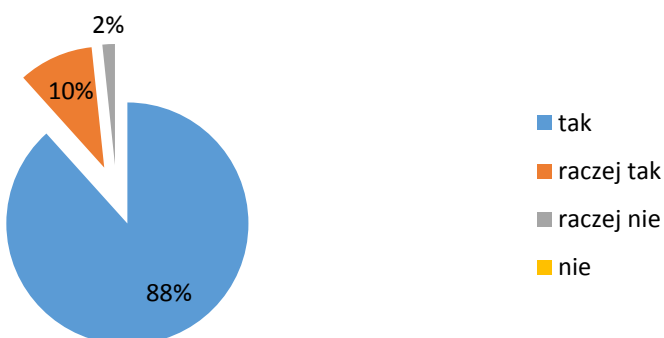
Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań

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

2.3. a) „Trening pamięci” (58 ankiet)

Pytanie	Odpowiedzi pozytywne (w %)	Odpowiedzi negatywne (w %)
Pyt. 1. „Czy dla Pani/Pana szkolenie było interesujące?”	tak: 97,00 raczej tak: 3,00 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: 91,00 raczej tak: 9,00 razem: 100,00	nie: 0,00 raczej nie: 0,00 razem: 0,00
Pyt. 3. „Czy podobał się Pani/Panu sposób prowadzenia zajęć?”	tak: 95,00 raczej tak: 5,00 razem: 100,00	nie: 0,00 raczej nie: 0,00 razem: 0,00
Pyt. 4. „Czy materiały szkoleniowe będą dla Pani/Pana przydatne?”	tak: 85,06 raczej tak: 11,62 razem:	nie: 1,66 raczej nie: 1,66 razem: 3,32
Pyt. 5. „Czy jest Pani/Pan zadowolony z organizacji szkolenia (zapisy, miejsce szkolenia)?”	tak: 95,00 raczej tak: 5,00 razem: 100,00	nie: 0,00 raczej nie: 0,00 razem: 0,00
Pyt. 6. „Czy szkolenie spełniło Pani/Pana oczekiwania?”	tak: 88,00 raczej tak: 12,00 razem: 100,00	nie: 0,00 raczej nie: 0,0 razem: 0,00
Pyt. 8. miało charakter otwarty i brzmiało: „Jeśli ma Pani/Pan dodatkowe uwagi dotyczące warsztatu, proszę je wypisać poniżej:”	Bardzo profesjonalne prowadzenie i świetne ćwiczenia Zajęcia na bardzo wysokim poziomie prowadzone w sposób przystępny b. miła wykładowczyni p. Klaudia zatrzymać Proszę o organizację dalszych szkoleń Jestem bardzo zadowolona Nie mam uwag Nie za dużo przerw Bardzo dziękuję, mam wrażenie niedosytu Prowadzone ciekawie i pozytywnie Nie mam Nie	

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”. W 1 pytaniu na 6 tylko dwie z ankietowanych osób udzieliły odpowiedzi „raczej nie” i „nie”.

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. Jedyną uwagę, która się pojawiła była kwestia zbyt dużej ilości przerw, jednak zasugerowano to tylko raz.

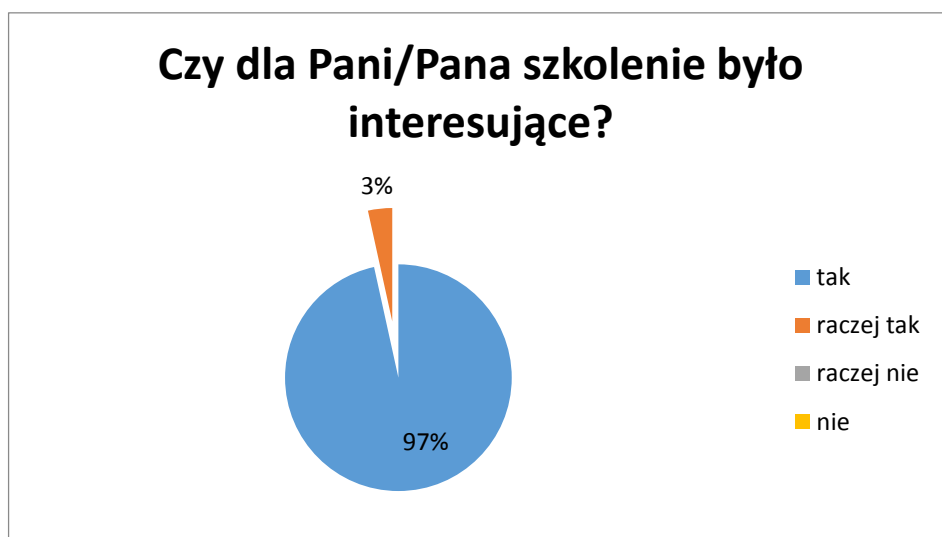
W pytaniach zamkniętych zajęcia uznano za interesujące, przydatne – np. dopisano słowo „**BARDZO!**” przy pytaniach zamkniętych nr 1 i 2. Sposób prowadzenia zajęć również został oceniony dobrze i bardzo dobrze - przy pytaniu zamkniętym nr 3 o sposób prowadzenia zajęć dopisano „**SUPER!**”.

Przy odpowiedzi na pytanie 7 padła konkretna propozycja zajęć - warsztaty opowiadania baśni, które pojawiły się w jednej z ankiet – dodano w niej, że muzeum bajek, baśni i opowieści znajduje się w Konstancinie**, do którego można by się wybrać lub, z którego można by zaprosić gościa na wystąpienie w ramach projektu.

** Muzeum Bajek, Baśni i Opowieści: <http://mubabao.pl/>

- adres: ul. Diamentowa 8, 05-510 Konstancin Jeziorna, Czarnów
- tel: (+48) 509 454 871
- e-mail: muzbajek@wp.pl

„Trening pamięci” – wykresy

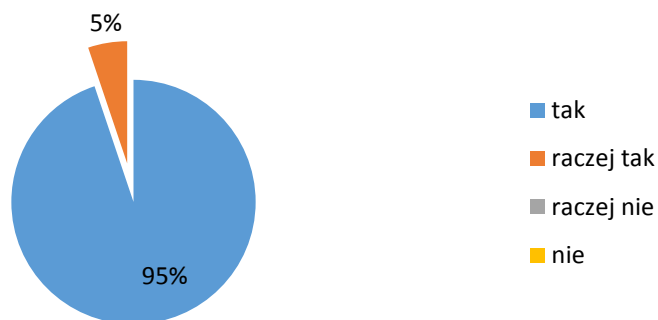


Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań



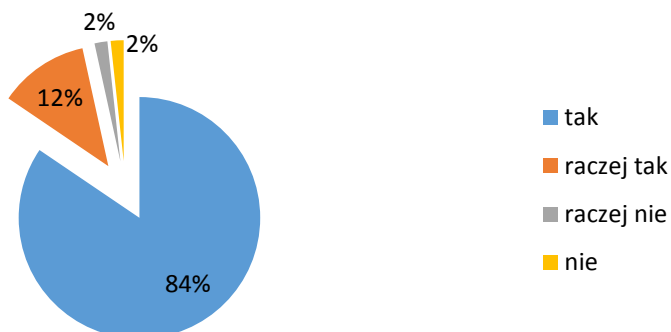
Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań

Czy podobał się Pani/Panu sposób prowadzenia zajęć?



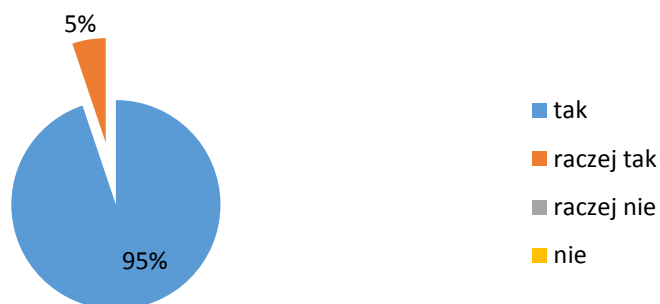
Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań

Czy materiały szkoleniowe będą dla Pani/Pana przydatne?



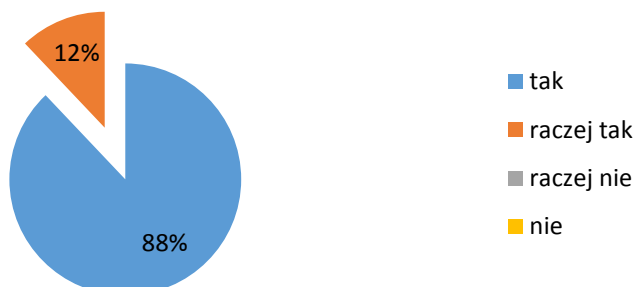
Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań

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

2.3. b) „Porady prawne i obywatelskie” (46 ankiet)

Pytanie	Odpowiedzi pozytywne (w %)	Odpowiedzi negatywne (w %)
Pyt. 1. „Czy dla Pani/Pana szkolenie było interesujące?”	tak: 97,82 raczej tak: 0,00 razem: 97,82	nie: 0,00 raczej nie: 2,18 razem: 2,18
Pyt. 2. „Czy wiedza nabyta podczas szkolenia będzie dla Pani/Pana przydatna?”	tak: 80,43 raczej tak: 17,39 razem: 97,82	nie: 0,00 raczej nie: 2,18 razem: 2,18
Pyt. 3. „Czy podobał się Pani/Panu sposób prowadzenia zajęć?”	tak: 93,46 raczej tak: 4,36 razem: 97,82	nie: 0,00 raczej nie: 2,18 razem: 2,18
Pyt. 4. „Czy materiały szkoleniowe będą dla Pani/Pana przydatne?”	tak: 82,56 raczej tak: 15,26 razem: 97,82	nie: 0,00 raczej nie: 2,18 razem: 2,18
Pyt. 5. „Czy jest Pani/Pan zadowolony z organizacji szkolenia (zapisy, miejsce szkolenia)?	tak: 93,00 raczej tak: 7,00 razem: 100,00	nie: 0,00 raczej nie: 0,00 razem: 0,00
Pyt. 6. „Czy szkolenie spełniło Pani/Pana oczekiwania?”	tak: 84,74 raczej tak: 13,08 razem: 97,82	nie: 0,00 raczej nie: 2,18 razem: 2,18
Pyt. 8. miało charakter otwarty i brzmiało: „Jeśli ma Pani/Pan dodatkowe uwagi dotyczące warsztatu, proszę je wypisać poniżej:”	Proponuję 2 części: 1-sza - trener mówi wszystko, co ma do powiedzenia; 2-a – pytania Dla emerytów powinny być możliwe szkolenia prawne Bardzo pouczające wykłady dot. prawnych aspektów rozrywki, kino, teatr Przepisy się zmieniają i powstaje luka Bardzo dobry pomysł i bardzo ciekawy sposób przekazania zagadnienia dotyczące zdrowego życia - gimnastyka, kuchnia, dieta, rata Bardzo ładnie dziękuję rozwinięcie innych rodzajów prawa trudno ocenić	

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 wysoka, choć w 5 na 6 pytań pojawia się po jednej odpowiedzi „raczej nie” - brak zdecydowanych odpowiedzi „nie”. Zarówno prowadzenie jak i organizacja zajęć zostały ocenione bardzo wysoko, zyskując ponad 90% pozytywnych odpowiedzi – „tak”. Zajęcia oceniono jako interesujące.

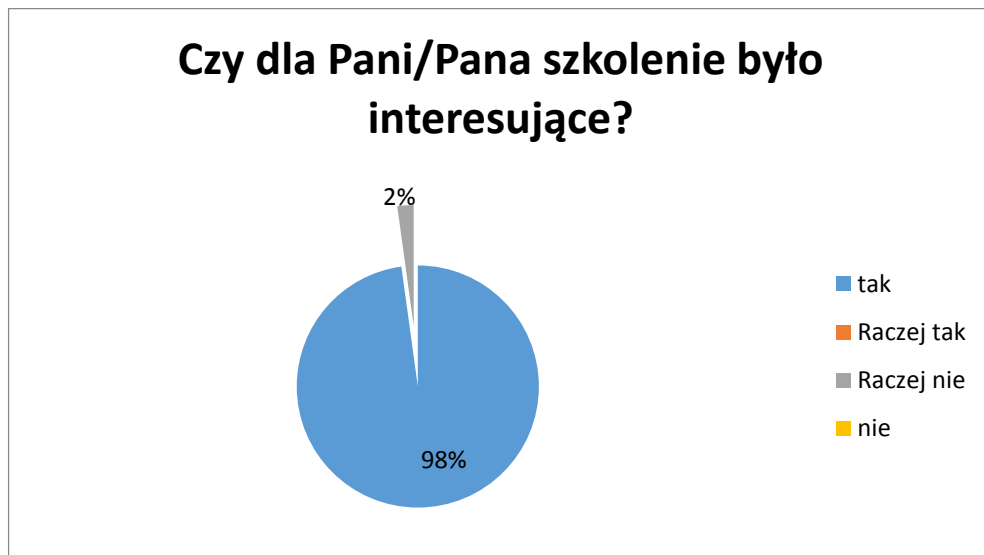
Uwagi zawarte w pytaniu otwartym

Seniorzy i seniorki docenili pomysł oraz sposób prowadzenia zajęć z porad prawnych: „*Bardzo dobry pomysł i bardzo ciekawy sposób przekazania*”. Przy 1 pytaniu (*Czy dla Pani/Pana, szkolenie było interesujące?*) jedna z ankietowanych pozwoliła sobie nawet dopisać – *TAK BARDZO!*

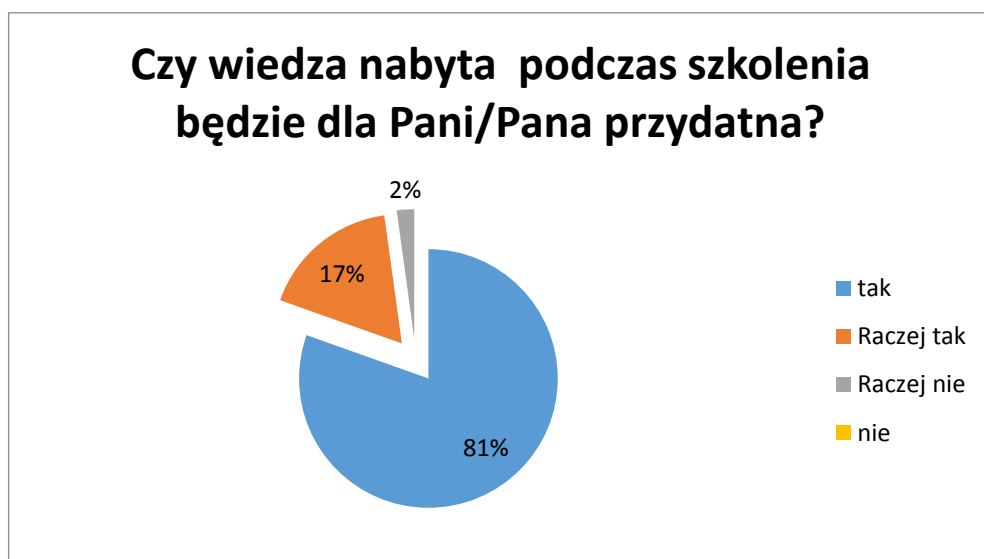
W ankietach zwrócono uwagę na fakt ciągłego zmieniania się przepisów, a tym samym powstawania luk – zarówno w samym prawie, jak także w wiedzy seniorów – przydatne tym samym mogą okazać się zajęcia podejmujące temat luk prawnych. Wskazanie takiego wątku przez samych ankietowanych, sugeruje również ich chęci do aktualizowania swojej już zdobytej wiedzy. Seniorzy i seniorki chcieliby także mieć nieco szersze pojęcie o prawie – zaproponowali zajęcia, które rozwinęłyby zagadnienie innych rodzajów prawa. Zaproponowano również nieco inną formę zajęć z porad prawnych i obywatelskich, która być może bardziej w przekonaniu osób starszych, odpowiadać będzie uporządkowanemu dyskursowi, mianowicie podział ich na wykład podczas, którego trener dzieli się przygotowaną wiedzą oraz część z pytaniami od słuchaczy. Zaproponowano potrzebę dostępności indywidualnych porad prawnych dla emerytów.

Odpowiedzi takie jak np. „*rozrywki, kino, teatr*”, „*zagadnienia dotyczące zdrowego życia - gimnastyka, kuchnia, dieta, rata*” powinny znaleźć się przy pytaniu 7.

„Porady prawne” – wykresy

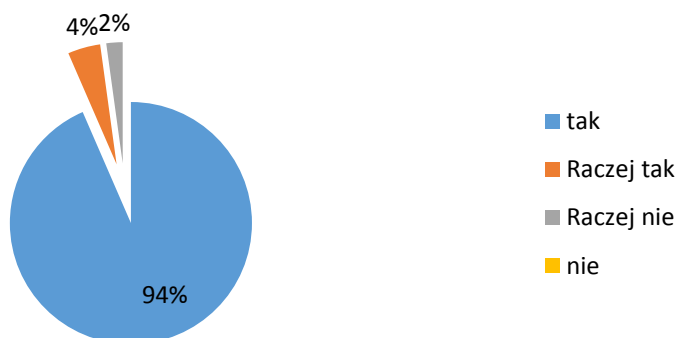


Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań



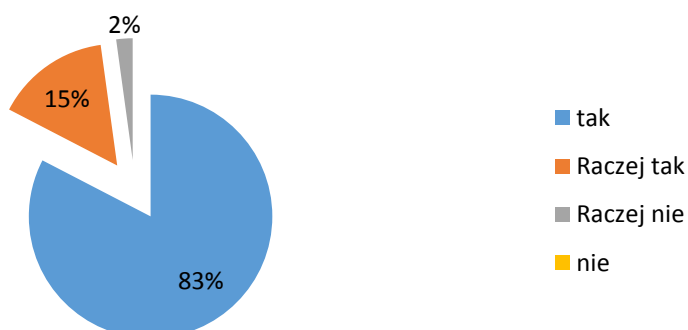
Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań

Czy podobał się Pani/Panu sposób prowadzenia zajęć?



Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań

Czy materiały szkoleniowe będą dla Pani/Pana przydatne?



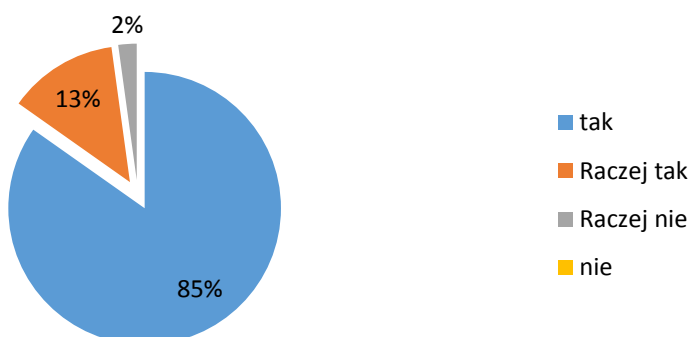
Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań

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

2.3. c) „Po co mi Internet” (50 ankiet)

Pytanie	Odpowiedzi pozytywne (w %)	Odpowiedzi negatywne (w %)
Pyt. 1. „Czy dla Pani/Pana szkolenie było interesujące?”	tak: 94,00 raczej tak: 2,00 razem: 96,00	nie: 2,00 raczej nie: 2,00 razem: 4,00
Pyt. 2. „Czy wiedza nabyta podczas szkolenia będzie dla Pani/Pana przydatna?”	tak: 92,00 raczej tak: 2,00 razem: 94,00	nie: 6,00 raczej nie: 0,00 razem: 6,00
Pyt. 3. „Czy podobał się Pani/Panu sposób prowadzenia zajęć?”	tak: 92,00 raczej tak: 2,00 razem: 94,00	nie: 6,00 raczej nie: 0,00 razem: 6,00
Pyt. 4. „Czy materiały szkoleniowe będą dla Pani/Pana przydatne?”	tak: 88,00 raczej tak: 6,00 razem: 94,00	nie: 4,00 raczej nie: 2,00 razem: 6,00
Pyt. 5. „Czy jest Pani/Pan zadowolony z organizacji szkolenia (zapisy, miejsce szkolenia)?”	tak: 90,00 raczej tak: 6,00 razem: 96,00	nie: 4,00 raczej nie: 0,00 razem: 4,00
Pyt. 6. „Czy szkolenie spełniło Pani/Pana oczekiwania?”	tak: 86,00 raczej tak: 6,00 razem: 92,00	nie: 6,00 raczej nie: 2,00 razem: 8,00
Pyt. 8. miało charakter otwarty i brzmiało: „Jeśli ma Pani/Pan dodatkowe uwagi dotyczące warsztatu, proszę je wypisać poniżej:”	Zwiększyć ilość godzin (w domyśle warsztatów komputerowych) Zwiększyć ilość godzin (w domyśle warsztatów komputerowych) Proszę o zwiększenie liczby godzin szkolenia tłumaczenie od podst. lub robienie (=podzielenie) na grupę zaawansowaną i mniej zaawansowaną - ponieważ są osoby, które posługują się internetem "przy pomocy" wnuków, dzieci itd. Przychodzenie tu, sprawia prawdziwą przyjemność Winno być więcej godzin Oby częściej Powinno być więcej godzin Dziękuję mam zamiar częściej brać udział w spotkaniach	

	Jestem bardzo zadowolona, bardzo skorzystałam Zajęcia wspaniałe, prowadząca bardzo miła, dbająca o grupę więcej takich osób - BRAWO! Perfekcyjne zajęcia w tematach ciekawych i potrzebnych Zajęcia były prowadzone ciekawie i rzeczowo. Dziękuję za mało godzin nie
--	--

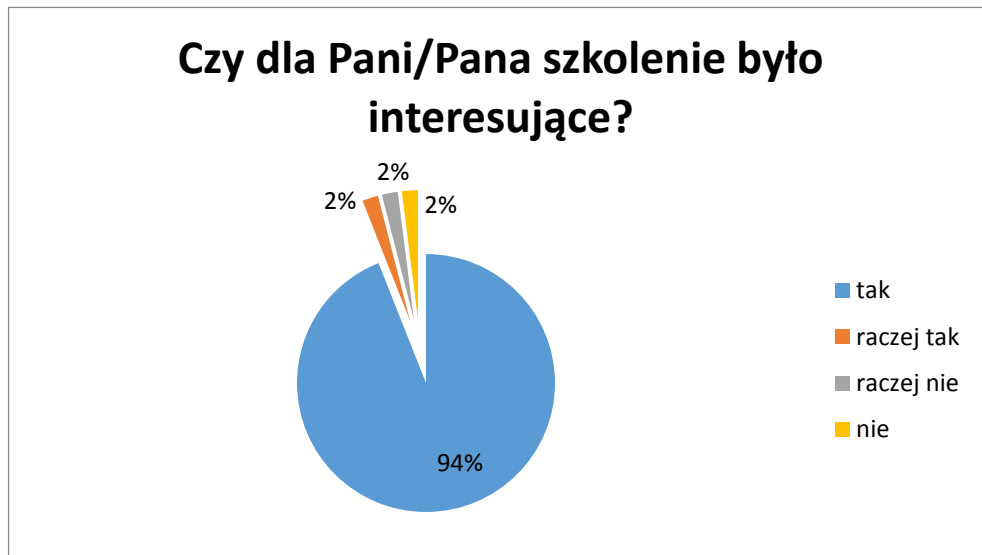
Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań

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

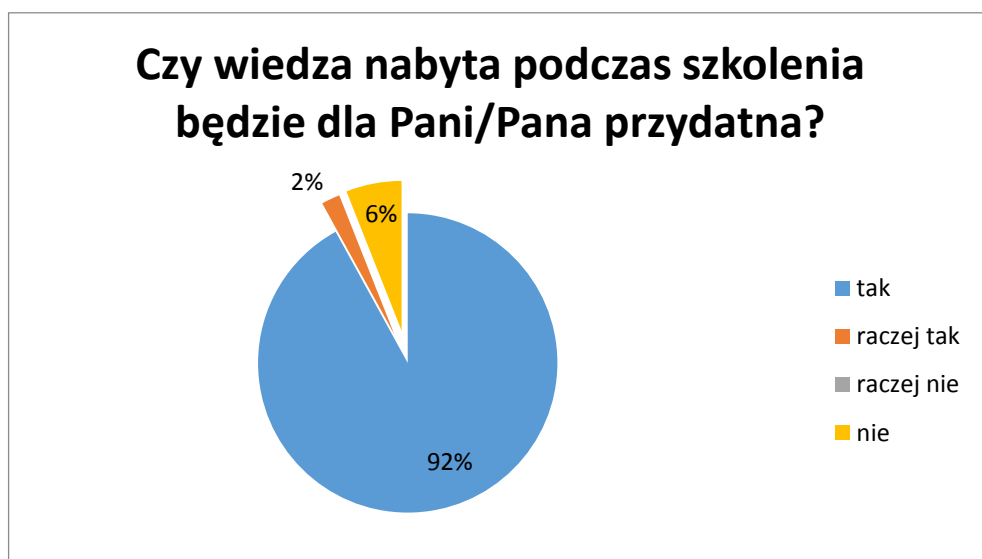
Ocena jest zadowalająca, w 4 pytaniach na 6 liczba odpowiedzi pozytywnych - „tak” i „raczej tak” to około 90%, w dwóch pozostałych niewiele mniej. Pojawiło się jednak kilka osób, które oceniły zajęcia mniej przychylnie – w każdym z pytań przynajmniej jedna ankietowana osoba udzieliła odpowiedzi „nie” lub „raczej nie”.

Większość zgłoszonych uwag dotyczy czasu przeznaczanego na zajęcia – o potrzebie zwiększenia godzin warsztatów pisało 7 osób. 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: „Przychodzenie tu, sprawia prawdziwą przyjemność”, „Jestem bardzo zadowolona, bardzo skorzystałam”, „Zajęcia wspaniałe, prowadząca bardzo miła, dbająca o grupę więcej takich osób - BRAWO!”, „Zajęcia były prowadzone ciekawie i rzeczowo. Dziękuję”.

„Po co mi internet?” – wykresy

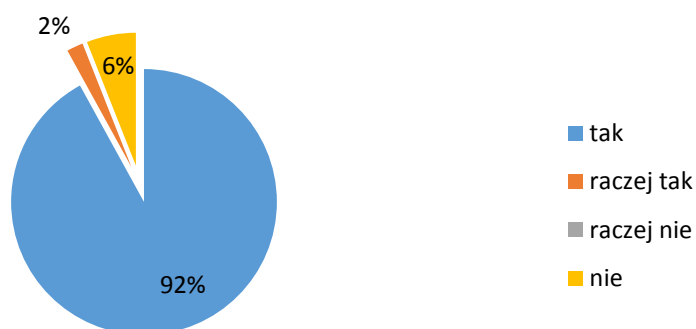


Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań



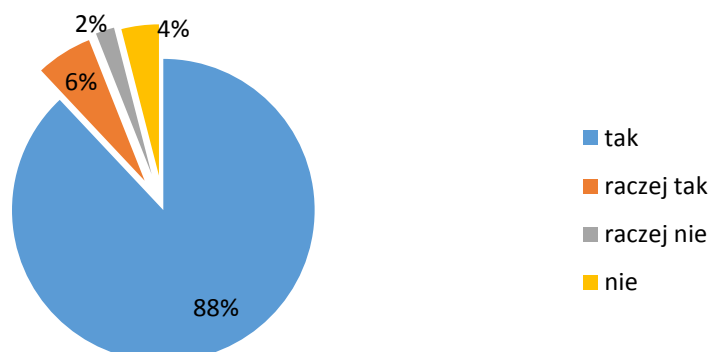
Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań

Czy podobał się Pani/Panu sposób prowadzenia zajęć?



Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań

Czy materiały szkoleniowe będą dla Pani/Pana przydatne?



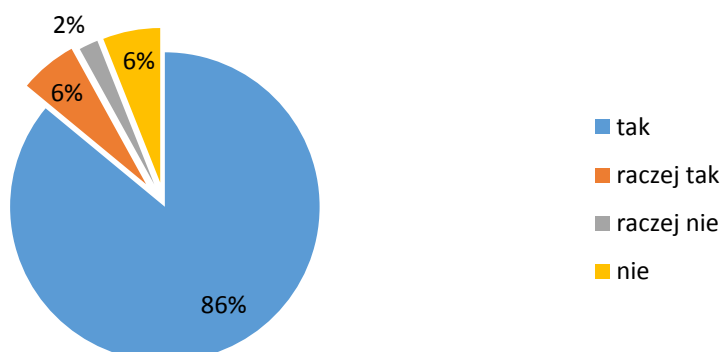
Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań

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

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 kategoria zgodna z tematyką warsztatów.

Kompetencje społeczne Kuznia Kompetencji Społecznych	Zdrowe żywienie	Porady prawne	Trening pamięci	Internet/IT Nowe technologie, media	Aktywność ruchowa
powtórka x2 kontynuacja tych zajęć Kuznia x7 Kuzni - jeszcze dłużej	psychodietetyka x3	poszerzone porady prawne x2 tematy prawne są bardzo ciekawe i prosimy o ciąg dalszy	ćwiczenia na pamięć, koncentrację	szkolenie komputerowe x25 zajęcia w pracowni komputerowej	nordic walking x12 trening z kijkami kijki Nordic Walking jest ok, również lubię spacerować
komunikacja x6	zdrowe odżywianie x2 na temat zdrowia i zdrowego odżywiania wykłady żywieniowe	prawo	trening pamięci x12 trening pamięci dla seniora	Internet x10 Po co mi Internet Internet - Komputery Internet - korzystanie z internetu	Tai Chi x9 Tai-chi, co najmniej 2x w miesiącu

				szkolenie w zakresie korzystania z internetu	
				proszę o więcej godzin na szkolenie w Internecie	
	zdrowie x2 zdrowe życie	porady prawne x3	ćwiczenia pamięci	w zajęciach komputerowych więcej godzin zwiększyć liczbę godzin (w domyśle warsztatów komputerowych) rozszerzenie internetu kurs wyższy ew. więcej godzin (komputer) dalsza nauka pracy na komputerze x2 chętnie powtórzę komputer – więcej godzin	Joga x6
asertywność x2	odżywianie, a stres x2	szkolenie prawne x2	pamięć	obsługa mediów - komputer, komórka	Gimnastyka x9

		zagadnienia prawne x2		obsługa komputera, telefonu (dobrego) zajęcia komputerowe, nauka na nowej generacji tel. "SMARTFONY" obsługa komputera, smartfona szerszy program- komputer, obsługa media - sprzętu (komórka)	gimnastyka wielu obszarów zajęcia gimnastyki dla seniorów aerobic przy muzyce gimnastyka izomeryczna
psychologia x9 dot. psychologii ciąg dalszy	dietetyka x2 dieta	konkretne tematy dotyczące prawa: prawo własności w jaki sposób można ubezwłasnowolnić osobę - jak to należy załatwić? x2 jak załatwiać sprawy z "fachowcami" tzn. umowa - co mają zrobić	więcej lekcji dotyczących pamięci więcej godzin – więcej treningu rozszerzenie treningu pamięci, większa liczba godzin x4 nadal trening pamięci nadal w treningu	Facebook, Nasza klasa	pływalnia x2

		i domówienie czy termin itd. porady prawne: sprawy lokalne, prawo własności, mieszkania komunalne więcej porad prawnych z życia codziennego zabezpieczenia na starość prawa człowieka sprawy finansowe np. wypełnianie PIT-u inne rodzaje prawa raty	pamięci, zwiększyć ilość godzin nadal kształtować pamięć przez cały rok c.d. Treningu pamięci także w ćwiczeniach usprawniających pamięć (najchętniej)		
pedagogika x2	kuchnia		pamięciowe		tańce x4
animacja			ćwiczenia systematyczności ew. coś zbliżonego		zajęcia sportowe
konkretne tematy:					sport
stosunki między matką i córką, ojcem					ćwiczenia ruchowe

i synem itd. o problemach życiowych psychologia życia o kontaktach międzyludzkich (dnia codziennego) komunikaty Ja - Ty					
kontynuacja dotycząca psychologii życia					inne rodzaje ćwiczeń fizycznych
wystąpienia publiczne autoprezentacja x4					c. dalszy i inne tematy dot. ludzi starszych
organizacja czasu (pracy)					spacer
ćwiczenie pozytywnego myślenia					

Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań

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

artystyczno-kulturalne	inne	ogólne
Kultura x2	rehabilitacja	interesują mnie wszystkie zajęcia gdyż prowadzą je profesjonaliści
pantomima	kurs pierwszej pomocy x2	jeszcze raz
drama	języki: nauka języka angielskiego x4 języki obce	powtórzenie cyklu warsztatów – w najbliższym czasie
bajkoterapia x3 bajkoterapia, czytanie książki z utworzonej własnej bajki i publikacja tego x2 bardzo chętnie w nauce opowiadania baśni - jest muzeum bajek, baśni i opowieści w Konstancinie i albo zaprosić twórcę muzeum, albo warsztaty w muzeum x2		dalej pogłębiać wiadomości zdobyte na warsztatach
fotografia x2 podstawy fotogr. filmowania podstawy fotografowania - jak wykonać piękne zdjęcie fotografia cyfrowa		w każdych, podobnych lub rozszerzonych dot. szczeg. ludzi starszych
podróże		we wszystkich usprawniających nasze ciało i umysł
zabawowe - relaksacyjne zajęcia		wyższy poziom zaliczonych zajęć

wyjście do teatru x2		chętnie kontynuowałabym dłużej w roku kolejnym tego typu zajęcia
kino x2		ćwiczenia
rozrywka x2		prosimy o kontynuację
		różne
		różne inne
		we wszelkich; na różne i te w dalszym, rozszerzonym zakresie
		wszystko jest ciekawe i przydatne
		podobna forma - tematyka różnorodna
		rozwojowe

Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań

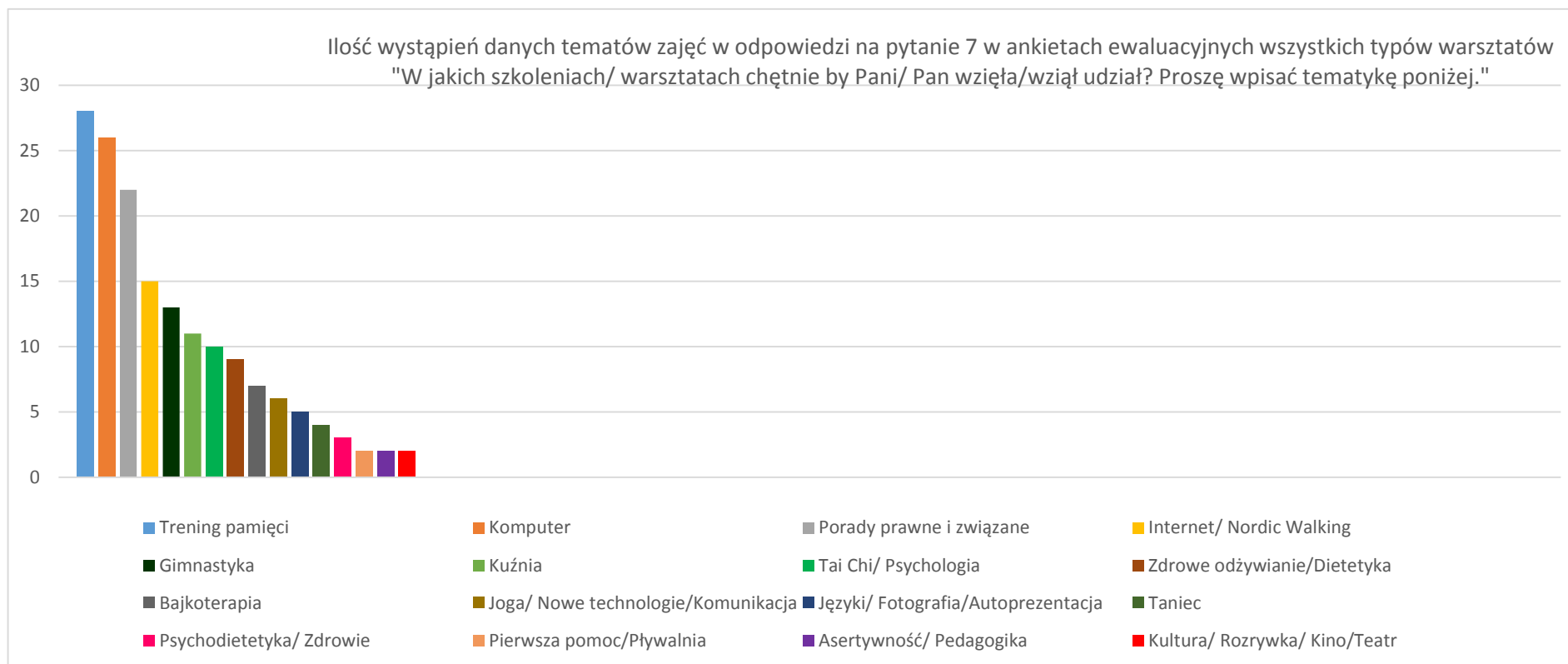
Wielu beneficjentów/ek deklaruje chęć doskonalenia lub nabywania umiejętności miękkich tj. autoprezentacja, umiejętności komunikacyjne, asertywność. Pozwolą one na pełniejsze uczestnictwo w życiu rodzinnym i społecznym oraz dialog międzypokoleniowy.

Beneficjenci/teki 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. Seniorzy i seniorki chętnie korzystaliby z różnych form aktywności fizycznej np. gimnastyki, Tai Chi, jogi. Uczestnicy/czki zainteresowani są także zdobywaniem i pogłębianiem wiedzy na temat prawa oraz kontynuacją ćwiczeń pamięci.

Beneficjenci i beneficjentki bardzo chętnie dalej rozwijałoby swe umiejętności komputerowe, sugerują także potrzebę szerszego ujęcia tematu nowych mediów i technologii.

Dużym zainteresowaniem cieszyłyby się różnorakiego typu warsztaty artystyczne, spotkania integrujące.

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



2.4 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: 87,00 raczej tak: 8,00 razem: 95,00	nie: 2,00 raczej nie: 3,00 razem: 5,00
Pyt. 2. „Czy udział w zajęciach wpłynął na wzrost Pani/Pana poczucie własnej wartości?”	tak: 82,00 raczej tak: 11,00 razem: 93,00	nie: 0,00 raczej nie: 7,00 razem: 7,00
Pyt. 3. „Czy po zakończeniu udziału w projekcie odczuwa Pani/Pan potrzebę dalszego samorozwoju (umysłowego i fizycznego)?”	tak: 97,00 raczej tak: 3,00 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: 85,00 raczej tak: 5,00 razem: 90,00	nie: 3,00 raczej nie: 7,00 razem: 10,00
Pyt. 5. miało charakter otwarty i brzmiało: „Proszę opisać, co Pani/Pan zamierza zmienić w swoim życiu pod wpływem projektu”		

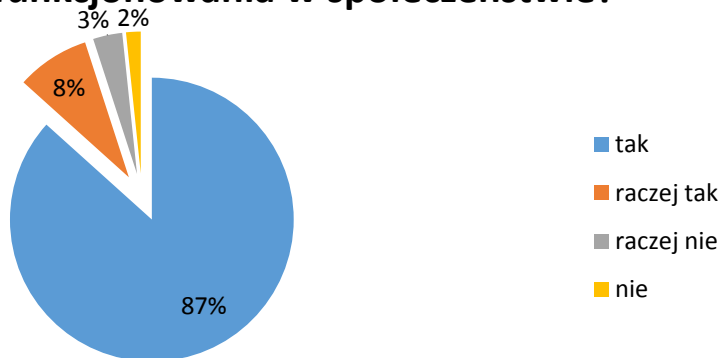
***Źródło:** opracowanie własne na podstawie zebranych badań*

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 90% (90 do 100% pozytywnych odpowiedzi). Najmniej wpływu wydaje się, że zajęcia miały na zmianę sposobu postrzegania starości – aż 10% ankietowanych osób nie zmieniło swego sposobu postrzegania starości, jednak wszyscy z ankietowanych wyrazili po zajęciach chęć dalszego samorozwoju.

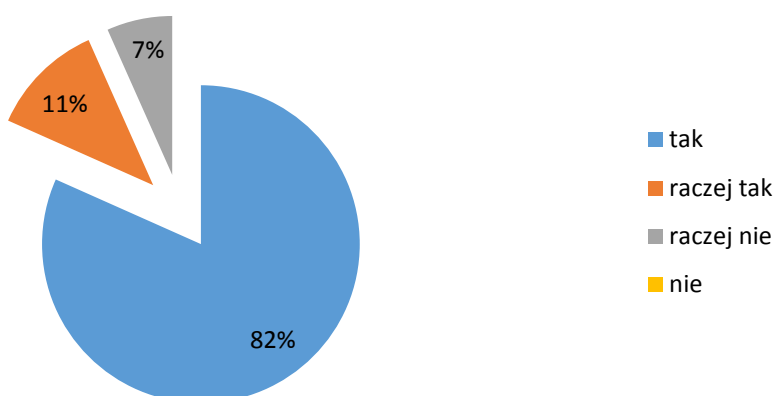
Rezultaty – wykresy

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



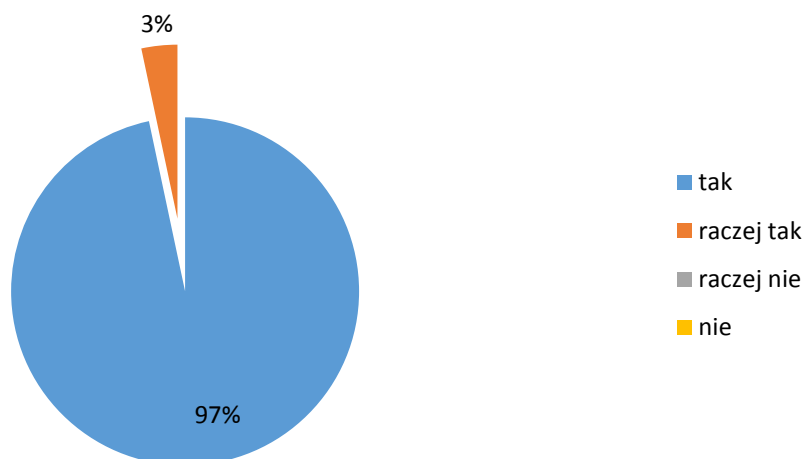
Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań

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



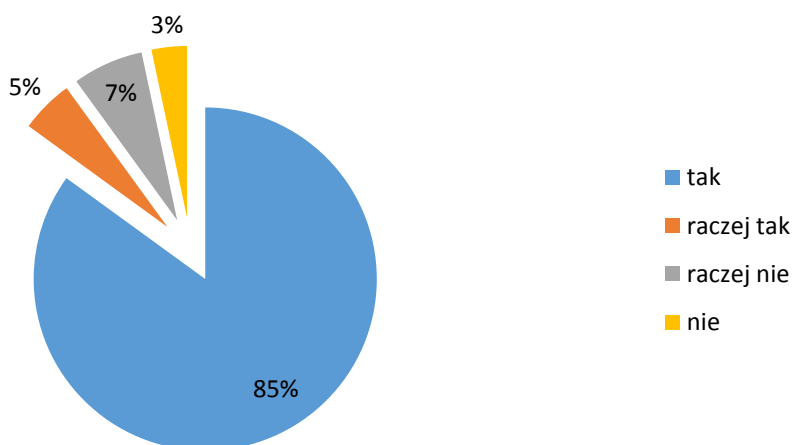
Źródło: opracowanie własne na podstawie zebranych badań

**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
Nordic Walking: (...) będę uczestniczyła w zajęciach ruchowych np. kijki (...) chodzić z kijkami(...) Będę chodziła z kijkami(...) Zamierzam wykorzystać zdobyte informacje i doświadczenie i systematycznie co najmniej 2x w tyg. uprawiać nordic walking(...) Więcej czasu poświęcić na spacer Będę uprawiać N. W. nadal. (...)Będę uprawiać sport jakim jest Nordic Walking (...)chodzić z kijkami Ćwiczyć Nordic Walking(...) (...)Nordic Walking będzie moim	Będziemy kontaktować się z uczestnikami projektu i zawiadamiać o odbywających się imprezach, wycieczkach	Umiejętności komputerowe: Będę bardziej świadomie korzystała z internetu. Nauczyłam się korzystać ze skypa Będę świadomiej korzystała z internetu(...) Będę uczyć się nadal komputera(...) Kupić komputer lub laptopa(...) (...)nowe warsztaty Internetu Będę ćwiczyć posługiwanie się komputerem Kupić własny komputer i z niego korzystać Zakupić komputer (...)częściej korzystać z internetu(...) pójść na kurs komputerowy ćwiczyć pracę na komputerze

podstawowym ćwiczeniem codziennym(...) korzystanie z nordig łokingu(...)		staram się polubić komputery (...)korzystanie z Internetu Lepiej posługuję się komputerem, zwłaszcza stroną praktyczną Zamierzam korzystać z komputera (wreszcie!)
Trening pamięci: (...)ćwiczyła pamięć rozwijając krzyżówki, czytając Rozwijać się, poprawiać pamięć (...)Motywujące były również zajęcia z treningu pamięci. Myślę, że tworzenie nowych słów na bazie jednego wyrazu będzie odtąd moim codziennym zajęciem przynajmniej przez 15 min.(...) Zwrócić większą uwagę na ćwiczenie pamięci (...)trenować pamięć Będę ćwiczyła umysł poprzez stosowanie ćwiczeń , których się tu nauczyłam(...)	Ogólnie udział w projekcie, ze względu na swoją atrakcyjność zaaktywizował mnie do poszukiwań podobnych propozycji aktywizacji seniorów, w których zamierzam uczestniczyć	
Więcej czytam na temat szkolonych wykładów	pogłębiać swoją wiedzę	

Więcej studiować na temat szkolonych wykładów	(...)napisać testament, nauczyć się redukować stres	
W dalszym ciągu dążyć do uczestniczenia w różnych zajęciach, dających możliwość samorozwoju.	Postaram się być bardziej aktywna umysłowo i fizycznie(...)	
(...)Bardzo chętnie wzięłabym udział w zajęciach jogi(...)	Optymistyczniej spojrzeć w przyszłość i to dzięki spotkaniu z Państwem.	
Dalej uczyć się i poszerzać wiadomości. Dalej uczyć się(...)	Zamierzam uczestniczyć w spotkaniach z seniorami. Będę korzystać z UTW dla seniorów(...)	
Wykorzystywać zdobytą wiedzę, interesować się kolejnymi projektami ASOS(...)	Wychodzić do ludzi(...)	
Porady prawne to moje zainteresowanie i pomoc w codzienności.	(...)załatwić w sądzie sprawę z oszustem, który źle zrobił remont - zobowiązał się do oddania pieniędzy, odnowić kontakty ze znajomymi	
dalsze ćwiczenia w swoim zakresie	Jestem bardziej tolerancyjna	
ćwiczyć we własnym zakresie	Będę odważnie zajmowała stanowisko w wielu sprawach, o których myślałam, a nie wykonywałam(...)	
	systematyczność	
	Być więcej aktywna	
	Pracować nad zrozumieniem drugiego człowieka; cierpliwie słuchać, nie krytykować i zacząć od siebie wydając opinie	
	Poprawa kontaktów międzyludzkich. Poprawa diety, kondycji fizycznej	

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.

Zajęcia komputerowe i Internetowe zaowocowały tym, że osoby starsze deklarują większą świadomość w korzystaniu z Internetu, niektórzy z respondentów podkreślili, że nauczyli się podczas zajęć np. korzystać ze skypa lub w ogóle z komputera: „*Zamierzam korzystać z komputera (wreszcie!)*”. **Nordic Walking** wzbudził chęci uczestniczenia w zajęciach ruchowych. Wypowiedzi uczestników i uczestniczek zajęć wskazują na chęć kontynuacji aktywności, zapoczątkowanych lub zasugerowanych podczas warsztatów: „*Będę uczyć się nadal komputera, chodzić z kijkami. Rozwijać się, poprawiać pamięć*”, „*Będę chodziła z kijkami, ćwiczyła pamięć rozwiązując krzyżówki, czytając (...)*”, „*Pójść na kurs komputerowy*”, „*Ćwiczyć pracę na komputerze*”. Niektóre odpowiedzi wskazują na **pokonanie pewnej wewnętrznej bariery** np. przed sprzętem komputerowym: „*staram się polubić komputery*”, inne na **zmiany w podejściu uczestników projektu do kontaktów międzyludzkich**: „*Pracować nad zrozumieniem drugiego człowieka; cierpliwie słuchać, nie krytykować i zacząć od siebie wydając opinie*”.

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 wykorzystać zdobyte informacje i doświadczenie i systematycznie co najmniej 2x w tyg. uprawiać nordic walking. Motywujące były również zajęcia z treningu pamięci. Myślę, że tworzenie nowych słów na bazie jednego wyrazu będzie odtąd moim codziennym zajęciem przynajmniej przez 15 min. Ogólnie udział w projekcie, ze względu na swoją atrakcyjność zaaktywizował mnie do poszukiwań podobnych propozycji aktywizacji seniorów, w których zamierzam uczestniczyć*”. Część odpowiedzi było konkretnych: „*Kupić komputer lub laptopa, napisać testament, nauczyć się redukować stres*”, „*Kupić własny komputer i z niego korzystać*”, „*Zwrócić większą uwagę na ćwiczenie pamięci*”, „*Więcej czasu poświęcić na spacer*”, „*systematyczność*”, „*Być więcej aktywna*”, „*Poprawa kontaktów międzyludzkich. Poprawa diety, kondycji fizycznej*”.

Jedna z respondentek napisała: „*Będę odważnie zajmowała stanowisko w wielu sprawach, o których myślałam, a nie wykonywałam. Będę ćwiczyła umysł poprzez stosowanie ćwiczeń, których się tu nauczyłam, chodziła. Nordic Walking będzie moim podstawowym ćwiczeniem codziennym. Porady prawne to moje zainteresowanie i pomoc w codzienności. Dziękuję bardzo Państwu i proszę o więcej. Jest to osobom w naszym wieku potrzebne, pożyteczne*”.

Niektórzy w odpowiedzi na pytanie 5 pisali o potrzebie zwiększenia ilości godzin zajęciowych, pytali o możliwość udziału w zajęciach z jogi. Seniorzy i seniorki chwalili także całość projektu: „*Wspaniałe zajęcia warte rozpowszechniania*” i podkreślali jego **wpływ na kontakty społeczne, rozwój sieci znajomości oraz przepływ informacji**: „*(...) Będziemy kontaktować się z uczestnikami projektu i zawiadamiać o odbywających się imprezach,*

wycieczkach”, „Zamierzam uczestniczyć w spotkaniach z seniorami (...)”, „(...) Wychodzić do ludzi”, „(...) Zajęcia w małych grupach są doskonałe, człowiek się zaprzyjaźnia. A prowadzący są super”. 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: „Optymistyczniej spojrzeć w przyszłość i to dzięki spotkaniu z Państwem”. Warsztaty **motywują także uczestników do bronięcia swoich racji oraz odświeżania kontaktów z innymi** „(...) załatwić w sądzie sprawę z oszustem, który źle zrobił remont - zobowiązał się do oddania pieniędzy; odnowić kontakty ze znajomymi”.

Wśród respondentów **wzrosła także wiedza na temat ASOS, UTW**: „Będę korzystać z UTW dla seniorów”. W ankietach proszono o ponowienie projektu, doceniano efektywność małych grup i proponowano tematykę wykładów: „(...) Zajęcia w małych grupach są doskonałe, człowiek się zaprzyjaźnia. A prowadzący są super. Prosimy o jeszcze w następnych latach, a może wykłady historii i z ciekawymi ludźmi”.

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 zajęcie;
- oprócz zajęć przewidzianych w projekcie należy zaproponować seniorom i seniorkom tematy szkoleniowe w obszarze artystyczno-kulturalnym, zdrowotnym, językowym;
- beneficjenci wskazali także na potrzebę dodania zajęć integrujących grupę wszystkich uczestników projektu – wspólne wyjścia, zorganizowane większe wydarzenia;
- część zajęć zrealizowanych w projekcie wymaga wydłużenia liczby godzin warsztatu:
 - „Kuźnia Kompetencji” – więcej godzin, rozszerzenie tematów o np. „autoprezentację”, „komunikację”, zagadnienia psychologiczne;
 - „Trening umysłu” – więcej godzin ćwiczeń, zagadnienie systematyczności;
 - „Po co mi Internet ” – więcej godzin zajęć z Internetu i rozszerzenie programu o zajęcia z obsługi komputera, zajęcia dotyczące technologii jak np. nowoczesne telefony – Smartfony;
 - „Porady prawne i obywatelskie” – dostępność indywidualnych porad prawnych dla emerytów;
 - Nordic Walking – więcej godzin zajęć i/lub poszerzenie oferty o zajęcia ruchowe innego typu, np. Tai Chi, jogę, gimnastykę różnego typu/ aerobic, taniec.

Warszawa, 31.12.2014r.