Projekt dofinansowany ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych Aktywni Seniorzy - ASY na lata 2026-2030

Projekt pt. *„Wewnętrzna latarnia – warsztaty psychogerontologiczne o dobrym życiu w późnej dorosłości”*

Celem projektu jest poprawa jakości życia osób starszych poprzez zwiększenie oferty edukacyjnej, która pozwoli na aktywne włączenie się seniorów w życie społeczności lokalnych. Zadanie będziemy realizować na warsztatach psychogerontologicznych. Wiedza zdobyta na zajęciach przyczyni się do wspierania osób w jesieni życia w budowaniu dobrostanu psychicznego, rozwijaniu relacji z innymi oraz zachowaniu aktywności, samodzielności i satysfakcji z codziennego życia. *Wewnętrzna latarnia* to cykl 24 dwugodzinnych warsztatów psychogerontologicznych skierowanych do 30 słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku (dwie grupy po 15 osób). Program warsztatów powstał z myślą o osobach w późnej dorosłości, które chcą lepiej rozumieć siebie, wzmacniać swoje zasoby, dbać o zdrowie psychiczne i fizyczne oraz odczuwać większe poczucie sensu, sprawczości i satysfakcji z codziennego życia. Program opiera się na przekonaniu, że późna dorosłość jest etapem życia, który, mimo nieuchronnych strat i zmian, niesie ze sobą realne możliwości rozwoju, pogłębiania samoświadomości i korzystania z nagromadzonego doświadczenia. Program łączy elementy psychoedukacji, psychologii pozytywnej, psychogerontologii oraz refleksji nad wartościami i osobistymi źródłami siły. Szczególne miejsce zajmuje praca z własnym doświadczeniem życiowym uczestników, które traktowane jest jako ważne źródło wiedzy, mądrości i wzajemnego wsparcia. Każde spotkanie ma charakter praktyczny i opiera się na krótkich wprowadzeniach merytorycznych, ćwiczeniach indywidualnych i grupowych, rozmowie, autorefleksji oraz wymianie doświadczeń. Istotnym elementem programu jest prowadzenie Pamiętnika refleksji, który towarzyszy uczestnikom przez cały cykl i służy zapisywaniu ważnych myśli, wspomnień, wniosków oraz osobistych drogowskazów na przyszłość. Cykl zamyka spotkanie podsumowujące, podczas którego uczestnicy porządkują swoje zasoby, wartości i sposoby dbania o siebie, tworząc własną wewnętrzną latarnię, symbol tego, co może dawać im siłę, spokój i nadzieję na dalszą drogę.