



Fundacja Via Salutis - z łac. *Droga do Zdrowia*

Via Salutis

FUNDACJA



warsztaty
dla Seniorów



warsztaty i kursy dla
animatorów pracujących
z osobami dorosłymi



warsztaty
dla środowisk
młodopokoleniowych

Via Salutis

FUNDACJA

Zajmujemy się **edukacją, aktywizacją i integracją środowisk senioralnych**. Prowadzimy warsztaty wspierające utrzymywanie dobrej kondycji zdrowia psychicznego, fizycznego i społecznego oraz zajmujemy się budowaniem i wzmacnianiem relacji.

Nasza oferta jest innowacyjna i bazuje na naszych autorskich metodach i programach wypracowanych w eksperckim zespole andragogów, gerontologów, psychogerontologów i pedagogów, wykładowców akademickich i praktyków na co dzień pracujących jako trenerzy, mentorzy, facylitatorzy.

Ofertę kierujemy do Seniorów, środowisk międzypokoleniowych oraz do edukatorów/trenerów/ animatorów pracujących z osobami dorosłymi. Proponujemy warsztaty rozwojowe dla Seniorów oraz warsztaty metodyczne dla edukatorów/trenerów w oparciu o nasze autorskie programy.

Jeśli podoba Ci się to, co robimy, możesz wesprzeć nas dokonując przelewu na konto Fundacji: MBANK: 64 1140 2004 0000 3402 7969 3180 z dopiskiem "Darowizna na cele statutowe Fundacji Via Salutis".



Nasza Fundacja jest członkiem:

- Dolnośląskiej Federacji Organizacji Pozarządowych
- Koalicji na Rzecz Zdrowego Starzenia się
- Wałbrzyskiej Rady Seniora
- Rady Doradczej Przedstawicieli Otoczenia Społeczno-Gospodarczego przy Wydziale Edukacji Biznesu i Inżynierii Wyższej Szkoły Zarządzania i Przedsiębiorczości
- Obywatelskiego Parlamentu Seniorów

wzMOCnieni

Innowacyjny PROGRAM OSIĄGANIA DOBROSTANU w wieku senioralnym



Program „wzMOCnieni” zakłada pracę w oparciu o model CUD – wzmacnianie ciała, ducha i umysłu oraz o model SCARFA, wzmacniający 5 elementów istotnych dla bezpiecznego funkcjonowania w społeczności: status, przewidywalność, autonomia, relacje i sprawiedliwość.

W ramach PROGRAMU proponujemy:

Kurs na dobrostan dla Seniorów „Bilet do dobrostanu”

karty na DOBROSTAN

scenariusze zajęć zebrane w publikacji WZMACNIACZ DOBROSTANU

#BankDobrych Praktyk

Warsztaty metodyczne dla edukatorów i trenerów

DraBiNa

Innowacyjna metoda aktywizacji społecznej osób starszych
„DraBiNa – drama, biografia, narracja”



Celem programu „DraBiNa” jest zachęcanie Seniorów do działań na rzecz siebie samych oraz najbliższego otoczenia. Zakłada on działania wspierające zaangażowanie społeczne poprzez pracę na dwóch płaszczyznach „JA w relacji ze sobą” oraz “JA w relacjach z innymi”.

DraBiNa wzmacnia odporność psychiczną i 12 kluczowych kompetencji do radzenia sobie z wyzwaniami i trudnościami.

W ramach PROGRAMU proponujemy:

Warsztaty „Senior na drabinie zaangażowania społecznego” wzmacniające odporność psychiczną i aktywizujące społecznie dla Seniorów

Zeszyt ćwiczeń dla Seniorów

Warsztaty metodyczne dla edukatorów/ trenerów „Jak pracować metodą DraBiNa – drama, biografia, narracja” w środowiskach senioralnych

Narzędziownik dla edukatorów – zestaw scenariuszy i konspekty zajęć wraz z ćwiczeniami

DraBiNa oparta jest o teorię poliwaagalną

Życie emocjonalne człowieka ma podłoże biologiczne, a doświadczenia psychiczne jednostki ściśle wiążą się z procesami zachodzącymi w ciele. Nasz układ nerwowy uruchamia w przypadku wystąpienia sytuacji stresowej kilka strategii (mobilizacja do walki/ucieczki; zamarcie/ dysocjacja) i nieprzerwanie ocenia stopień bezpieczeństwa otoczenia i podejmuje decyzje co do najlepszego sposobu zachowania w danej sytuacji. Poprzez system zaangażowania społecznego człowiek może poczuć bezpieczeństwo i przyjemność z kontaktu, obniżyć napięcie i stres codzienny.



DraBiNa oparta jest o koncepcję rezyliencji wg Ricka Hansona

Koncepcja rezyliencji wg Ricka Hansona to zdolność radzenia sobie z pojawiającymi się przeciwnościami i stawiania czoła wyzwaniom w procesie realizacji swoich celów.



DraBiNa wzmacnia 12 **MOCY/SIŁ** - kluczowych kompetencji psychicznych do osiągnięcia stanu bezpieczeństwa i zaangażowania społecznego.



współczucie



siła
charakteru



spokój



odwaga



uważność



wdzięczność



motywacja



aspiracja



uczenie się



wiera w siebie



bliskość



szczodrość

Szczęśliwy umysł

Szczęśliwy umysł to propozycja warsztatów poprawiających procesy poznawcze i kondycję naszego umysłu.



Aby utrzymać mózg w dobrej kondycji ważny jest odpowiedni trening, który pozwala na aktywację oraz tworzenie się nowych powiązań komórkowych mózgu - neuronów.

Robimy to poprzez:

GIMNASTYKĘ UMYSŁU

ćwiczenia na pamięć, koncentrację, uwagę, myślenie, zdolności językowe, umiejętności matematyczne,



ĆWICZENIA KINEZJOLOGICZNE

koordynacja półkul mózgowych, koordynacja wzrokowo-ruchowa,



WARSZTATY KREATYWNE

ćwiczenia manualne, ruchowe, dramowe rozgrzewki,



OBCOWANIE ZE SZTUKĄ

(wizyty w muzeach, arteterapia) i muzyką (wizyty w filharmonii, słuchanie muzyki),



ZDROWĄ DIETĘ DLA MÓZGU

warsztaty wiedzowe i kulinane



RELAKS

(techniki oddechowe, trening Jacobsona, wizualizacja)



Warsztaty śmiechoterapii

„Uśmiech, to klucz, który pasuje do zamka serca każdego człowieka”
Anthony J. D’Angelo



Pracujemy metodą jogi śmiechu, która łączy ze sobą element rozrywki, zabawy, terapii, ćwiczeń fizycznych i storytellingu.

Śmiechoterapia to uznana w świecie metoda pracy nad stresem. Śmiech bardzo szeroko oddziałuje na nasz organizm. To trzy w jednym: detoks, masaż i jogging. Wierzymy, że śmiech to najtańszy bilet do szczęścia.

Korzystamy z naukowo udowodnionych zalet śmiechu, który



Warsztaty tańca i ruchu

Warsztaty terapii tańcem i ruchem wg LABANA i tańce w kręgu



Laban ujmuje ruch, ale i życiowe tematy jako rozpięte w dynamicznej przestrzeni pomiędzy fundamentalnymi dualnościami i bliskimi nam wszystkim tematami, np.:
Ja-Inni, Działanie-Wypoczynek, Stałe-Zmienne, Wewnątrz-Zewnątrz.

Podczas naszych warsztatów proponujemy elementy terapii tańcem i ruchem oraz tańce w kręgu. Są to warsztaty poprawiające samopoczucie, pozwalające odczuć harmonię pomiędzy ciałem a umysłem, ułatwiają poznanie siebie, swoich emocji i porozumienie z innymi ludźmi. Pozwalają w bezpieczny i społecznie akceptowalny sposób na ekspresję własnych stanów emocjonalnych. Pomagają uwolnić napięcia nagromadzone w naszym ciele pod wpływem stresu.

Proponujemy także tańce w kręgu, które budują poczucie własnej wartości i sprawstwa, współtworzenia pięknych opowieści wyrażonych w sposób niewerbalny i budują poczucie wspólnoty. Wspólnie doświadczamy, bawimy się, budujemy relacje.



Pobudzanie i uwalnianie uczuć poprzez pozy i ruchy ciała



Zmniejszanie niepokoju oraz przeżywanie stanu zadowolenia



Nawiązywanie komunikacji i kontaktów społecznych

Warsztaty

Skorzystaj z szerokiej oferty warsztatów Fundacji Via Salutis

Lasoterapia



Zapraszamy na warsztaty leśnych kąpeli, (z j. japońskiego *shinrin yoku*), które polegają na doświadczaniu przyrody wszystkimi zmysłami podczas wolnych, relaksacyjnych spacerów po lesie.

Podczas leśnych kąpeli pracujemy także metodą leśnych metafor oraz landartu. Spacer po lesie poprawia nastrój, daje odrobinę wytchnienia i spokoju, a także poprawia stan zdrowia psychicznego. Leśne kąpiele wpływają pozytywnie na układ nerwowy, pomagają odpocząć umysłowi. Spada poziom kortyzolu oraz adrenaliny, obniża się ciśnienie krwi, normalizuje tętno, poziom glikemii. Przebywanie w lesie zwiększa naszą witalność, łagodzi stany depresyjne, poprawia sen. Częste obcowanie z naturą zwiększa również poziom zadowolenia z życia.

Warsztaty narracji i kreatywnego pisania



Każdy z nas ma swoje opowieści w sobie, ważne jednak, aby nadać im właściwe znaczenie, docenić. Podczas warsztatów narracyjnych sięgamy po metodę kreatywnego pisania, pozwalającą na oderwanie się od cenzora, wyzbycie potrzeby logiki, porzucenie obaw przed zrobieniem błędu czy oceną zewnętrzną dotyczącą warstwy logicznej, estetycznej czy poprawności językowej.

Automatyczne pisanie, zwane też kreatywnym pisaniem ma moc terapeutyczną. Daje poczucie bezpieczeństwa, pozwala na intymne spotkanie ze swoim słowem tym, które w sobie nosimy. Szukanie słów, przyglądanie się im i słuchanie jak brzmią oraz zastanawianie, dlaczego się pojawiły i jakie emocje im towarzyszą, co dziś chcą, aby zostało zauważone, to uwalnia i daje początek wyzbywania się „programów”.

Warsztaty pracy z biografią



Warsztat biograficzny daje możliwość rozwoju twórczego, kształtowania siebie i autokreacji.

Zapraszamy do pracy z własną biografią w postaci ćwiczeń przywołujących konkretne zdarzenia z życia oraz wywołania refleksji na ich temat. Posiadając wspomnienia i rozumiejąc doświadczenia z przeszłości możemy w pełni wykorzystać swój potencjał w teraźniejszości i zaplanować swoją przyszłość w oparciu o posiadane zasoby i doświadczenia, wiedząc, dokąd zmierzamy, jaki cel chcemy osiągnąć. Analiza dróg życia, biegu konkretnych wydarzeń, pozwala spojrzeć z dystansu na wydarzenia dawno zamknięte lub ciągle żywe, oswoić się z decyzjami lub powrócić do działania z postanowieniem zmiany, by poczuć się w zgodzie z samym sobą.

Mobilna Akademia Nestora im. Krystyny Lasek

Projekt pozwalający na aktywne i pełne radości doświadczenie bycia Dolnoślązakiem i Seniorom

64

WYKŁADY
AKADEMICKIE

128

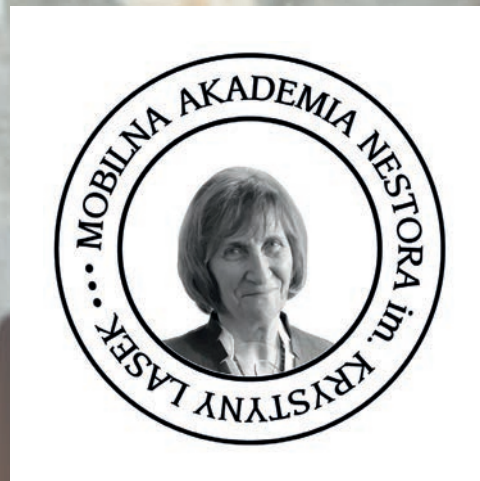
GODZIN
DYDAKTYCZNYCH

5

SUBREGIONÓW
DOLNEGO
ŚLĄSKA

20

WYKŁADOWCÓW



Mobilna Akademia Nestora im. Krystyny Lasek to oferta edukacji i integracji środowisk senioralnych wokół idei edukacji całościowej i zaangażowania społecznego.

Do współtworzenia Akademii zaprosiliśmy wykładowców akademickich, ekspertów i pasjonatów reprezentujących m.in. Uniwersytet Wrocławski, Uniwersytet Przyrodniczy, Politechnikę Wrocławską, Akademię Nauk Stosowanych im. Angelusa Silesiusa, Wyższą Szkołę Zarządzania i Przedsiębiorczości w Wałbrzychu, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Uniwersytet WSB Merito, a także Fundację Sztukowanie Pamięci, Instytut Terapii Psychosomatycznej, Ziołową Pracownię i Instytut św. Hildegardy, Instytucje Kultury: Zamek Książ, Muzeum Porcelany.

3 główne filary Akademii

DOLNOŚLĄSKOŚĆ

Projekt skierowany jest do mieszkańców Dolnego Śląska.

GERONTOLOGIA

przygotowanie do starości, wiedza o starości, planowanie aktywności w starości.

HARMONIA

Człowiek w harmonijnych relacjach ze sobą, z drugim człowiekiem, a także ze światem i z naturą.

Mobilna Poradnia Psychogerontologiczna

Świadczymy porady psychogerontologiczne (indywidualne i grupowe), prowadzimy warsztaty oraz wykłady o tematyce psychogerontologicznej.



Wspieramy Seniorów w zrozumieniu starości oraz w:

*holistycznym
zaopiekowaniu
potrzeb i
przezwyciężeniu
kryzysów
wynikających
z wieku*

*dokonaniu
diagnozy
swojego
dobrostanu*

*znalezieniu
swojej recepty
na kryzysy
wieku
senioralnego*

*dokonaniu
bilansu/analizy
swojego stylu
życia*

*stworzeniu
i wdrożeniu
własnego
programu na
długowieczność
/ zdrowe
starzenie się*

Wspieramy rodziny/osoby zajmujące się asystenturą/ opieką nad osobą senioralną w:

- przygotowaniu do starości,
- zrozumieniu potrzeb osób w wieku senioralnym
- opracowaniu programu utrzymywania Seniora w dobrej kondycji psychicznej, fizycznej,
- opracowaniu programu aktywizacji społecznej osób starszych,
- komunikacji międzypokoleniowej.

Ofertę Poradni kierujemy też do instytucji/ organizacji

- zainteresowanych aktywizacją i edukacją senioralną,
- szukających ekspertów, edukatorów senioralnych,
- zainteresowanych przeprowadzeniem warsztatów i wykładów dla środowisk senioralnych,
- potrzebujących pomocy w przeprowadzeniu diagnozy środowisk senioralnych, stworzeniu koncepcji wniosku projektowego,
- zainteresowanych edukacją o, do i w starości.

Uniwersytet Ludowy im. M.Radziwiłła „Memento vitae”

Współprowadzimy Uniwersytet Ludowy im. M. Radziwiłła „Memento vitae” w Rytwianach.



Uniwersytet Ludowy "Memento Vitae" to oferta rozwojowa dla każdego, kto korzystając z tradycji miejsca (dziedzictwa kulturowego i naturalnego (pokamedulskiego klasztoru w Pustelni Żłotego Lasu), chce doświadczyć rozwoju osobistego i społecznego.

Od 2023 roku jako partner współtworzymy Uniwersytet Ludowy, którego celem jest edukacja dorosłych w oparciu o zasady grudnigwiańskie.

To propozycja dla osób z całej Polski, aktywizująca także lokalność lokalną, oparta na szacunku do człowieka, tradycji i natury.

W ofercie m.in. nasze autorskie propozycje: kursy rozwojowe "W zdrowym ciele zdrowy duch", „Kurs na dobrostan” oraz edukacja psychogerontologiczna „Kurs na Seniora”.



Rozwój osobisty i społeczny



Bliski kontakt z naturą



Kultywowanie szacunku do człowieka, tradycji i natury

NASZA KADRA


Paweł Ułaszewski *Prezes Fundacji*

Prezes Fundacji Via Salutis, ekonomista, trener, specjalista ds. holistycznego zarządzania samorozwojem.

 ulaszewski@interia.pl
 607 559 660

Alicja Przepiórska Ułaszewska *Członkini Rady Fundacji*

Psychogerontolożka, trenerka, mentorka, mediatorka, doradczyni zawodowa, coach, trenerka jogi śmiechu, terapii tańcem i ruchem, autorka projektów aktywizujących osoby starsze, edukatorka osób dorosłych, wykładowczyni akademicka.

 alicja.przepiorska@gmail.com
 604 590 742

EKSPERCI, Z KTÓRYMI WSPÓŁPRACUJEMY:

Dr Marta Ułaszewska-Żuk

Psycholożka z Instytutu Terapii Psychosomatycznej

Dr Joanna K. Wawrzyniak

Andragożka i gerontolożka z Uniwersytetu WSB Merito w Opolu

Agnieszka Buśk

Pegadożka, trenerka dramy ze Stowarzyszenia Praktyków Dramy STOP-KLATKA

Ewa Marcinek

Polska pisarka na Islandii, trenerka kreatywnego pisania

Tomasz Dymny

Hortiterapeuta z Ogrodu Botanicznego Uniwersytetu Wrocławskiego, Arboretum Wojsławice

Arleta Mańka

Trenerka kinezylogii, terapeutka dźwiękiem

Beatka Kras

Trenerka biznesu i samorozwoju

www.viasalutis.org.pl

 Fundacja Via Salutis