

Olsztyn, 31.10.2024 r.

OFERTA

LOWE NATURE PIECKI - Doposażenie i otwarcie Ośrodka LOWE NATURE PIECKI

Numer projektu: FEWM.06.05.-IŻ.00-0011/24-00

Tytuł projektu: LOWE NATURE PIECKI

Priorytet: 6. Edukacja i kompetencje EFS+

Działanie: 6. Edukacja przez całe życie

Program regionalny: Fundusze Europejskie dla Warmii i Mazur 2021-2027,
współfinansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego Plus

Beneficjent: Bank Żywności w Olsztynie

Partner: Gmina Piecki

Forma wsparcia: Wsparcie lokalnych inicjatyw edukacyjnych w zakresie podnoszenia kompetencji osób dorosłych poprzez utworzenie Lokalnego Ośrodka Wspierania Edukacji (LOWE).

Cel szczegółowy: Wspieranie uczenia się przez całe życie, w szczególności elastycznych możliwości podnoszenia i zmiany kwalifikacji dla wszystkich. Projekt obejmuje rozwój umiejętności w zakresie przedsiębiorczości i kompetencji cyfrowych, przewidywanie zmian na rynku pracy oraz wspieranie mobilności zawodowej.

Oferta skierowana do: Osób dorosłych z województwa warmińsko-mazurskiego, które chcą podnieść swoje umiejętności i kwalifikacje, w szczególności mieszkańców gminy Piecki.

Beneficjent Bank Żywności w Olsztynie w partnerstwie z Gminą Piecki, Szkołą Podstawową im. Karola Wojtyły w Pieckach przygotowały ofertę, program i sposób wdrożenia modelu LOWE NATURE PIECKI:

FAZA I. Diagnoza indywidualna potrzeb dla uczestników, poznanie predyspozycji uczestników i stworzenie dla nich spersonalizowanej ścieżki edukacyjnej, która będzie maksymalnie satysfakcjonująca (niwelowanie niskiej motywacji do udziału w projekcie). Program składać się będzie z 4 obszarów edukacyjnych i szeregu elastycznych modułów z tych obszarów- podnoszących kompetencje i/lub kwalifikacje uczestników. Proponowane zajęcia będą dostępne dla uczestników z zachowaniem zasad równości szans i niedyskryminacji. Indywidualna diagnoza potrzeb pozwoli dostosować moduł do uczestników, z możliwością korzystania z więcej niż 1 modułu. Do realizacji każdego z modułów zaangażowani będą: koordynator LOWE, animator LOWE, kadra trenerska LOWE.

I Obszar edukacyjny. Rozwój osobisty: kompetencje osobiste, zawodowe, w zakresie poprawy jakości życia.

Obszar zawiera: 4 moduły do wyboru, wybrany dla uczestników w oparciu o diagnozę indywidualną potrzeb.

Łącznie 20 h zajęć (2,5 h/zajęcie) + 1 wizyta studyjna (2 dni ok. 36 h)= 56h zajęć w ramach zadania.

Proponowane moduły:

Moduł 1. Odkrywanie potencjału i kreowanie sukcesu.

(2 warsztaty x 2,5h)

Celem będzie rozwinięcie kompetencji i/lub umiejętności potrzebnych na rynku pracy: rozumienia i tworzenia informacji, umiejętności uczenia się, osobistych, społecznych, podejmowania decyzji i rozwiązywania problemów, porozumiewania się, samoświadomości, empatii, przedsiębiorczości wykorzystując posiadane przez siebie zasoby i talenty.

Moduł 2. Autoprezentacja i wystąpienia publiczne.

(3 warsztaty x 2,5 h)

Zajęcia przyczynią się do zbudowania poczucia sprawczości, pewności siebie, planowania, kreatywności, elastyczności.

Moduł 3. Zasady prowadzenia działalności gospodarczej z uwzględnieniem przedsiębiorczości społecznej.

(3 działania x 2,5 h)

Uczestnicy poznają zasady prowadzenia działalności gospodarczej, przy uwzględnieniu aspektów związanych z przedsiębiorczością społeczną. Nabędą i/lub rozwiną kluczowe kompetencje w zakresie przedsiębiorczości, planowania, zarządzania.

Moduł 4. Wizyty studyjne w podmiocie ekonomii społecznej działającym na rzecz społeczności lokalnych w województwie warmińsko-mazurskim.

(1 wizyta studyjna x ok.36 h/2 dni)

Celem będzie zapoznanie uczestników z praktycznymi aspektami funkcjonowania organizacji. Uczestnicy poznają sprawdzone strategie oraz wyzwania podmiotów ekonomii społecznej. Wizyty pozwolą na rozwój kompetencji miękkich (komunikacja, współpraca, budowanie więzi).

II. Obszar: Umiejętności cyfrowe, STEAM, prototypowanie, projektowanie.

Uczestnicy będą rozwijać kluczowe umiejętności XXI w.: rozwiązywanie problemów, podnoszenie kwalifikacji, zwiększenie szans na rynku pracy, poprawa jakości życia, budowanie pewności siebie i relacji z innymi.

Obszar II zawiera: 3 moduły do wyboru, wybrane dla uczestnika w oparciu o diagnozę indywidualną potrzeb.

łącznie 32,5h zajęć (2,5h/1zajęcie) + 2 wiz. studyjna (2 dni ok.36h) =104,5h zajęć w ramach

łącznie 45 osób = 3 grupach/po 15 osób grupa = ok. 23h/grupa.

Proponowane moduły:

Moduł 1. Projektowanie i Modelowanie 3D, techniki odnawialne – nabywanie kompetencji w działaniu

(4 warsztaty x 2,5 h)

Cel: rozwój kompetencji i/lub umiejętności kluczowych: kreatywność, rozwiązywanie problemów, praca zespołowa i umiejętności techniczne, w projektowaniu i modelowaniu 3D, poprawa jakości życia.

Proponowane działania: projektowanie elementów przydatnych w codziennym życiu, tworzenie modeli miast zrównoważonych i przyjaznych dla środowiska, projektowanie i budowa prototypów nowych urządzeń do oszczędzania energii, poznanie różnych zastosowań druku 3D w różnych dziedzinach życia, obsługa drukarek 3D.

Moduł 2. Warsztaty architektoniczne, krajobrazowe, STEAM (Science, Technology, Engineering, Arts, Mathematics).

(6 warsztatów x 2,5 h +2 x wizyta studyjna x 2=72 h)

Cel: rozwój umiejętności projektowania, budowania, programowania. Proponowane działania: projektowanie przestrzeni użytkowych, zastosowanie techniki STEAM, renowacja i rewitalizacja elementów przestrzeni publicznej i użytkowych w domu, wykorzystanie gier i zabaw edukacyjnych STEAM w nauczaniu dzieci, poznanie różnych metod nauczania STEAM i ich zastosowania w praktyce, wycieczka z warsztatami (6 warsztatów x 2,5 h/1 warsztat +2 x wycieczka x 2=72 h)

Moduł 3. Design thinking – trening umiejętności społecznych

(3 warsztaty x 2,5h)

Cel: rozwój kompetencji i/lub umiejętności życiowych: podejmowanie decyzji, rozwiązywanie problemów, kreatywność, komunikacja, empatia i radzenie sobie z emocjami; poznanie metody design thinking, nauka definiowania problemów, generowania pomysłów, test prototypów i udoskonalanie swoich rozwiązań. Proponowane działania: definiowanie problemów z perspektywy umiejętności życiowych (wykorzystanie metody Design Thinking w życiu codziennym), generowanie pomysłów z wykorzystaniem umiejętności życiowych, wdrażanie rozwiązań i promowanie umiejętności życiowych.

III. Obszar edukacyjny: Natura, Recykling, Ekologia

Uczestnicy zdobywają kompetencje i/lub kwalifikacje w zakresie poprawy jakości życia, osobiste, rodzicielskie i opiekuńcze. Wykorzystanie metody outdoor learning do podnoszenia kompetencji i/lub kwalifikacji w zakresie poprawy zdrowia i jakości życia. Korzyści: aktywność fizyczna i obcowanie z naturą; poznawanie przyrody; wykorzystywanie zasobów naturalnych w sposób zrównoważony; kształtowanie postaw obywatelskich i odpowiedzialności za środowisko. Obszar III zawiera: 3 moduły do wyboru, wybranych dla uczestnika w oparciu o indywidualną diagnozę potrzeb.

łącznie 35 h zajęć (2,5h/1) +1 wizyta studyjna (2 dni ok. 36h) = 71h w ramach zadania.

Proponowane moduły:

Moduł 1. Ogród społeczny, kulinarna przygoda w naturze

(1 wizyta studyjna (2 dni) ok 36 h, 2 warsztaty x 2,5h)

Cel podwyższenie wiedzy dotyczącej korzyści zdrowotnych, płynących z kontaktu z przyrodą. Obejmuje naukę o uprawie roślin leczniczych, technikach relaksacyjnych, wykorzystania ogrodu jako narzędzia do redukcji stresu i podwyższenia kompetencji i/lub kwalifikacji ogrodniczych, krajobrazowych, florystycznych, środowiskowych.

Moduł 2. Wyprawy Przyrodnicze i Mindfulness dla rodziców

(7 warsztatów x 2,5h)

Moduł zawiera elementy edukacyjne dotyczące lokalnej flory i fauny, naukę o środowisku naturalnym oraz zabawy i aktywność integrująca uczestników w otoczeniu naturalnym i promowaniu zdrowego stylu życia. Zastosowany model outdoor learningu w praktyce.

Moduł 3. Eco - Aktywizm, Eko - Rodzicielstwo, recykling kreatywny, ochrona przyrody lokalnej, zrównoważona turystyka.

(5 warsztatów x 2,5h)

Cel edukacja osób 18+ o zmianach klimatu, zanieczyszczeniach i wykorzystaniu zasobów naturalnych. Tworzenie sztuki i przedmiotów użytkowych z recyklingu. Angażowanie społeczności w ochronę i przywracanie zdrowia lokalnym ekosystemom. Proponowane działania w module: tworzenie ogrodu społecznego; poszukiwanie surowców zielarskich w przyrodzie; warsztaty kulinarne i botaniczne; wykłady dotyczące zrównoważonego rolnictwa; recykling w tym kompostowanie; przygotowanie i degustacja potraw w plenerze; ogród terapeutyczny; kulinarna przygoda w naturze; wyprawy przyrodnicze i mindfulness dla rodziców; eko-aktywizm, eko-rodzicielstwo; recykling kreatywny; ochrona przyrody lokalnej; medytacje w plenerze; warsztaty florystyczne, ogrodnicze, naturalnych kosmetyków; odbudowa siedlisk ptaków i zwierząt.

IV. Obszar edukacyjny: Kuchnia, Zdrowie, Dieta.

Działania w formie „Life skills” dokonywania świadomych wyborów żywieniowych i eksperymentów z nowymi recepturami. Łączą kompetencje XXI w. z praktyką, wykorzystując m.in. model Kolba. Rozwijają kluczowe kompetencje i/lub umiejętności w formie „hidden workshops”, np. poprzez profilaktykę chorób dietozależnych. Obszar IV zawiera: cztery moduły do wyboru, wybranych dla uczestnika w oparciu o indywidualną diagnozę potrzeb. łącznie 32,5 h zajęć (2,5 h/1 zajęcie) w ramach zadania.

Proponowane moduły:

Moduł 1. Zdrowy posiłek & profilaktyka chorób dietozależnych

(4 warsztaty x 2,5h)

Cel: zdobycie i rozwój kompetencji i/ lub kwalifikacji do przygotowywania zdrowych posiłków, zapobiegania chorobom dietozależnym.

Moduł 2. Świadome kupowanie i gotowanie

(3 warsztaty x 2,5h)

Rozwijają kompetencje i/lub kwalifikacje m.in.: planowania zakupów i gospodarowania budżetem domowym, gotowania zdrowych potraw, krytycznego myślenia, podejmowania świadomych wyborów, dbania o środowisko.

Moduł 3. Zdrowie & planeta

(5 warsztatów x 2,5h)

Cel zwiększenie kompetencji i/ lub kwalifikacji osób z zakresu wyboru i przetwarzania wysoko odżywczych produktów spożywczych, które jednocześnie charakteryzują się małym śladem środowiskowym.

Moduł 4. Zdrowa mama & dziecko

(4 warsztaty x 2,5h)

Zwiększenie kompetencji i/lub kwalifikacji kobiet w ciąży, karmiących piersią i z małymi dziećmi w budowaniu zdrowych nawyków żywieniowych dla nich, przyszłego pokolenia.

Proponowane zadania:

- wykłady dotyczące żywienia kobiet w ciąży i karmiących piersią, żywienia dzieci do lat 3, komponowania posiłków, diety planetarnej, wartości odżywczych produktów spożywczych;
- gotowanie i obliczanie kaloryczności potraw: zbilansowanych posiłków z niskim ładunkiem glikemicznym; dla seniorów
- utrzymanie samodzielności i zdrowia; tradycyjnych potraw mięsnych w wersji zmodyfikowanej (z większą ilością produktów roślinnych); wspólne gotowanie posiłków (m.in. rodziców z dziećmi); posiłków m.in. bogatych w żelazo, bez produktów zabronionych w diecie kobiet ciężarnych, z „ukrytymi” warzywami i owocami;
- indywidualna analiza składu ciała;
- indywidualne wsparcie psychodietetyczne;
- indywidualne porady z dietetykiem
- analiza etykiet na opakowaniach produktów spożywczych/korzystanie z aplikacji;
- ind. produktów spożywczych pochodzenia roślinnego bogatych w białko i składniki odżywcze;
- spacer po lesie „dzikie rośliny”.