

**Informacja grupy seniorów pn. Seniorytki
z realizacji projektu "Lawendowy zawrót głowy"
w ramach bonu społecznego.**

Bony społeczne to zadanie publiczne finansowane ze środków Samorządu Województwa Mazowieckiego, natomiast operatorem środków jest Stowarzyszenie „Radomskie Centrum Przedsiębiorczości” w Radomiu.

Projekt pn „Lawendowy zawrót głowy” realizowała grupa seniorów z gminy Przesmyki, która nazwała się „Seniorytki”.

Zadanie realizowane było przez trzy miesiące: lipiec, sierpień i wrzesień 2025 r. W każdym miesiącu były dwa spotkania-warsztaty, w których uczestniczyło 20 – 30 seniorów.

Pierwsze spotkanie odbyło się w dniu 8 lipca br. w świetlicy wiejskiej w Kukawkach. Prelekcję na temat historii, zalet, uprawy lawendy wygłosiła liderka grupy. Uczestnicy spotkania otrzymali sadzonki lawendy oraz kwiaty lawendy na bukiety domowe.



Plantacja lawendy





Rodzaje dekoracji lawendowych



Część rozrywkowo-integracyjna spotkania to poczęstunek - potrawy z grilla, gimnastyka na siedząco, piosenki i muzyka akordeonisty uczestniczącego w spotkaniu.



grilowanie





Uczestnicy spotkania

W dniu 16 lipca br odbyło się następne spotkanie. Tym razem w Gminnym Ośrodku Kultury w Przesmykach.

Ciekawostką jest to, że w spotkaniu wziął udział Wójt Gminy oraz Dyrektor Zarządzająca tygodnika „Życie Siedleckie” wraz z szefową biura reklam tejże gazety.

Na początku interesującą prelekcję wygłosiły dwie pracownice SENAPIDu z Siedlec. Tematem wykładu była szczegółowa i bardzo ciekawa informacja o znakowaniu i bezpieczeństwie żywności.





Prelekcja pracownik SENAPiDu



Pilnie słuchaliśmy wykładu

Po poczęstunku odbyły się warsztaty na których seniorki robiły dekoracje i wianki kwiatowe z udziałem lawendy..





Warsztaty – dekoracje lawendowe



6 sierpnia br to spotkanie w Gminnym Ośrodku Kultury w Przesmykach, w którym uczestniczyło 25 osób. Informację i dyskusję na temat starości poprowadziła liderka projektu. Głównym dylematem była wiedza jak starość można opóźnić; jakie działania i zachowania należy przestrzegać, które mogą opóźnić proces starzenia się i pozwolą utrzymać dobrą kondycję seniorów. Badania tych procesów prowadzi wiele instytucji naukowych.

Po ciepłym i słodkim poczęstunku odbyły się warsztaty, na których uczestnicy robili mydełka lawendowe.



Sporządzanie mydełek lawendowych

20 sierpnia 2025 roku godz. 14-ta to następne spotkanie seniorów w Gminnym Ośrodku Kultury w Przesmykach. Jak zawsze w spotkaniu uczestniczyło ponad 20 osób.

Ciekawą prelekcję wygłosiła psychoterapeutka. Tematem prelekcji były rozważania na temat stanów psychicznych seniorów, jak radzić sobie z dręczącymi smutkami, jakie można mieć wsparcie od znajomych i przyjaciół.



Po ciepłym poczęstunku /zupka paprykowa i „swojskie” ciasto, kawa, herbatka/ seniorki zaproszone zostały do udziału w warsztatach podczas których robiły kolorowe świece lawendowe.





Warsztaty – robienie świeczek lawendowych

2 września 2025 roku o godzinie 14-tej jak zawsze w Ośrodku Kultury odbyło się spotkanie seniorów podczas którego:

- seniorzy dzielili się swymi doświadczeniami dot. snu, odpowiadali o swoich doświadczeniach co pomaga a co przeszkadza w dobrym zdrowym śnie, śnie który dla wszystkich, a dla seniorów w szczególności jest niezbędny dla dobrego samopoczucia. Moderatorem dyskusji na temat sennego wypoczynku była liderka grupy.

Następnie jedna z seniorytek poprowadziła gimnastykę na siedząco. Wszyscy uczestnicy bardzo chętnie wykonywali pokazywane ćwiczenia. Uczyliśmy prostych ćwiczeń, które w domu można wykonywać. Proste ale bardzo przydatne dla zdrowia i dobrego samopoczucia.

Spotkanie zakończone zostało poczęstunkiem, gorącą zupką porową i wyśmienitymi ciastami/pączkami.

Warsztaty podczas których grupa seniorytek wykonywała kosmetyki lawendowe – lawendowy balsam do ciała, odbyły się w dniu 15 września. W warsztatach uczestniczyły cztery seniorytki.



Wykonane balsamy otrzymali wszyscy seniorzy podczas ostatniego spotkania.

Odbyło się ono w dniu 25 września 2025 r. w Ośrodku Kultury. Na tym spotkaniu podsumowaliśmy przebieg i realizację projektu „Lawendowy zawrót głowy”, obejrzelśmy zdjęciową dokumentację z naszych

spotkań. Liderka projektu podziękowała wszystkim, w szczególności nauczycielce, która na każde spotkanie przygotowywała dekoracje na stoły, oraz prowadziła pro bono warsztaty z udziałem lawendy. Wszyscy uczestnicy projektu otrzymali upominki w postaci lawendowych obrazków, saszetek zapachowych lawendowych oraz lawendowy balsam do ciała.



Następnie odbyły się warsztaty wokalne-muzyczne prowadzone przez studentkę Konserwatorium Muzycznego. Studentka pokazywała seniorom jak korzystać z narządów mowy, aby śpiew był mocny i poprawny. Następnie wszyscy śpiewali piosenki przy akompaniamencie pianina, które przywiozła prowadząca warsztaty.





Warsztaty wokalne-muzyczne

Uroczysty poczęstunek tym razem składał się z ciepłego żurka oraz wielu potraw, które przyniosły uczestniczki warsztatów na tzw. szwedzki stół.



Przez trzy miesiące, dwa razy w miesiącu odbywały się spotkania seniorów podczas których uczestnicy otrzymali dużą porcję różnorodnej wiedzy, a rozmowy, wymiana wrażeń i doświadczeń pozwoliły na zaprzyjaźnienie się, zintegrowanie.

Seniorzy „wyszli z domu” dosłownie i w przenośni.

Sporządziła:

B.Leśniczuk