

PROJEKT -- SENIORZY W AKCJI

/czerwiec – październik 2024/

Nieformalna Grupa Działania składająca się z trzech seniorek, która przyjęła nazwę 'Aktywne seniorki', przygotowała projekt do konkursu "Mazowsze Lokalnie". Projekt nazwały „Seniorzy w akcji”. Organizacją wspierającą Nieformalną Grupę było zarejestrowane w KRS Przesmyckie Stowarzyszenia Rozwoju Gospodarczego.

W projekcie przyjęte i realizowane zostały następujące działania:

- zgodnie z założeniem, uporządkowaliśmy i udekorowaliśmy pięć przystanków autobusowych w pięciu miejscowościach. Przez okres letni dbaliśmy o estetyczny wygląd tych obiektów. Mieszkańcy wsi, w których objęto opieką przystanki, byli zmobilizowani do pomocy w utrzymaniu porządku i ukwiecania tych obiektów. Poczuli się do troski i opieki nad tymi przystankami i ich otoczeniem. Wszystkie donice zaopatrzone zostały w loga partnerów konkursu Mazowsze Lokalnie. Przyjęte założenia zostały zrealizowane. /1/

Następnym celem projektu była współpraca z seniorami dla uaktywnienia i integracji grupy seniorów - dla przeciwdziałania ich marginalizacji i wykluczeniu. W tym zakresie zrealizowane zostały następujące przedsięwzięcia:

- warsztaty robienia ze sznurka szydełkiem toreb zakupowych wielorazowego użytku dla wyeliminowania toreb foliowych. Na spotkaniach kilkakrotnie podejmowane były dyskusje i wymiana doświadczeń w tym zakresie. Pierwotnie był pomysł robienia torebek metodą makramy ale zrezygnowaliśmy z tego pomysłu. Szydełko to dla wielu seniorek znany sposób wykonywania dzianiny. Dwie seniorki prowadziły te warsztaty pro bono. Pozwoliło to na rezygnację z opłacenia osoby prowadzącej warsztaty na rzecz zakupu większej ilości sznurka i akcesoriów. Wykonanych zostało 32 torebki. Warsztaty dziewiarskie były doskonałą formą relaksacji, integracji, ale również było to działanie proekologiczne. To mały wkład w walce o środowisko. /2/

- warsztaty w szkółce kwiatowej umożliwiły poznanie nowych ciekawych roślin, sposobów ich upraw i pielęgnacji, dokonanie odpowiedniego doboru kwiatów i roślin do donic będących dekoracją przystanków autobusowych. Seniorzy a szczególnie seniorki z wielką przyjemnością uprawiają swoje ogródki kwiatowe i warzywne także każda informacja o uprawie i nowych rodzajach roślin, była dla nich bardzo pożyteczna i ciekawa. /3/

- warsztaty „artystyczne” - malowanie obrazów numerami; to pożyteczna i miła forma spędzania wolnego czasu oraz kontakt z drugim człowiekiem. W tych warsztatach wzięły udział również uczennice Szkoły Podstawowej w

Przesmykach. Pod opieką i nadzorem nauczycielki pomagały mniej sprawnym seniorom „malować” obrazy. Takie współdziałanie to pożyteczna i potrzebna forma współpracy pokoleń. Obrazy zostały „zaopatrzone” w loga partnerów konkursu. Kilko seniorów zafascynowanych taką ciekawą formą relaksu, za własne środki dodatkowo zakupiło obrazy do malowania numerami. /4/

W każdym spotkaniu uczestniczących w projekcie było to 20 – 25 osób. Oprócz warsztatowych działań prowadzone były:

- treningi umysłowe prowadzone pro bono przez nauczycielkę miejscowej szkoły. To różne działania - zagadki umysłowe, ćwiczenia pamięci i uczenia się, ćwiczenia łatwiejszego zapamiętywania, skuteczniejszego uczenia się nowych rzeczy, sprawniejszego przypominania. W tym zakresie współdziałaliśmy z warszawską Fundacją Stocznia. Były to chętnie przyjmowane przez seniorów zajęcia. Niektóre ćwiczenia seniorzy kontynuowali w domach.

- treningi fizyczne prowadzone pro bono przez seniorkę posiadającą umiejętności w tym zakresie. Były to ćwiczenia z piłeczkami sensorycznymi, nauka ćwiczeń w łóżku, na siedząco, przytulanie jako jeden ze sposobów na likwidację stresu, gimnastyka taneczna. „Ruch to zdrowie” to stara dewiza którą realizowali nasi seniorzy.

Podczas każdego spotkania realizującego projekt, dodatkowo uczestnicy mieli możliwość wysłuchania prelekcji :

- a/ pracowników ZUS-u na temat działań tej jednostki na rzecz seniorów,**
- b/ pracowników badających słuch - na temat chorób i higieny uszu. Przebadano słuch wszystkim uczestnikom spotkania;**
- c/ funkcjonariuszy policji na temat bezpieczeństwa i zagrożeń dla seniorów, oraz możliwości przeciwdziałania,**
- d/ na temat „siedem cudów świata oraz słynnych klątw”. Prelekcja ta zrealizowana została w ramach pakietów edukacyjnych.**

Każde spotkanie i warsztaty kończyło się ciepłym posiłkiem, słodkim poczęstunkiem, kawą, herbatą lub zdrowymi napojami.

W dniu 27 listopada 2024 roku odbyło się podsumowujące zakończenie projektu. /zakończenie projektu/.

Z dużym zadowoleniem obserwowaliśmy uczestników projektu „Seniorzy w akcji” . Z pasją i zacięciem wykonywali zadania warsztatowe pomagając sobie nawzajem. Grupa emerytów uczestnicząca w projekcie zintegrowała się, nauczyła się korzystnych dla seniorów działań, które wpływały na poprawę zdrowia fizycznego i psychicznego. Zapewniali że chętnie uczestniczyć będą w tego typu spotkaniach/warsztatach, które dodają im sił i chęci do życia, a nawiązane kontakty i znajomości są świetnym sposobem na nudę i smutek dnia codziennego.

Wkład własny wniesiony w projekt to:

- nieodpłatna praca osób prowadzących i organizujących spotkania;**

- **nieodpłatna praca osób prowadzących finansowanie i rozliczanie finansowe projektu;**
- **nieodpłatna praca nauczycielki w zakresie opiekowania się grupą uczennic współpracujących z seniorami;**
- **nieodpłatna praca nauczycielki prowadzącej trening umysłowy podczas każdego spotkania;**
- **nieodpłatna praca seniorki prowadzącej na każdym spotkaniu trening fizyczny;**
- **nieodpłatny transport do pobliskiego miasteczka /Łosice, Siedlce/ po zakupy niezbędne do prowadzenia planowanych działań oraz na warsztaty kwiatowe do Kostek gm. Sokołów Podlaski.**
- **nieodpłatny transport donic, ziemi do przystanków autobusowych będących przedmiotem dekoracji.**

W działaniach realizowanych w ramach projektu jako odbiorcy było 20 – 30 osób. Byli to seniorzy w różnym wieku, którzy bardzo chętnie przybywali na organizowane spotkania.

Partnerzy to jednocześnie wolontariusze. Ich pomoc była znaczna i ważna, a byli to

- **pracownicy Gminnego Ośrodka Kultury, którzy pomagali nam w przygotowywaniu i porządkowaniu pomieszczeń GOK-u przed i po spotkaniach,**
- **członkinie Koła Gospodyń Wiejskich, które pomagały nam w sporządzaniu poczęstunków na spotkania . Poczęstunki składały się z gorącego dania i słodkich ciast,**
- **pracownicy Urzędu Gminy, Wójt Gminy, którzy pomogli nam w załatwieniu udostępnienia do przystanków autobusowych,**
- **nauczycielka miejscowej szkoły, która prowadziła terapię umysłową seniorów,**
- **7 uczennic/wolontariuszek które pomogły niektórym starszym seniorkom w malowaniu obrazów numerami**
- **członkinie Stowarzyszenia, a jednocześnie członkinie przesmyckiego Zespołu śpiewaczego, które prowadziły zajęcia śpiewaczo-taneczne.**

Przewidziane we wniosku działania zostały realizowane w całości, a nawet ponad planowane ilości. Np. obrazy do malowania numerami czy sznurki do robienia torebek dodatkowo były kupowane przez seniorów za własne środki finansowane. Warsztaty podobały się niektórym seniorom i kontynuowały je w swoich domach.

Informacja o projekcie przekazywana była poprzez plakaty i ogłoszenia na tablicy ogłoszeń przy Gminnym Ośrodku Kultury.

Nieformalna Grupa - „Aktywni seniorzy” byli inicjatorami projektu i jego organizatorami. To oni przy pomocy innych osób prowadzili projekt. A przy tym dokonywali wyboru produktów do realizacji planowanych działań np. donic do dekoracji przystanków, sadzonek kwiatów.

Trudnym zadaniem był wybór sznurków do dziergania torebek. Każda seniorka ma różny gust pod względem koloru, a chcieliśmy zakupić sznurki w kolorach odpowiadających uczestniczkom projektu.

Podobna sytuacja była z wyborem obrazów do malowania numerami. Tutaj również były różne upodobania.

Problematyczne były przygotowania w zakresie każdorazowego poczęstunku, gdzie oprócz zakupionych gotowych słodczy przygotowywane były gorące dania /zupy/; ciasta wypiekane były przez członkinie KGW.

Wnioskodawca „Aktywni seniorzy” – trzy osobowa grupa kobiet - była doskonałym organizatorem wszystkich działań.