



Grupa nieformalna „Młodość jest w nas”

Numer 1
(nie ostatni)

SEZON DLA SENIORA

Seniorzy Gminy Domaniewice, działajmy razem dla dobra wspólnego!!!

Starość jest nieunikniona, o tym wiemy wszyscy, choć nie wszyscy zdajemy sobie z tego sprawę. Polska rzeczywistość seniora nie jest zbyt różowa, z reguły żyją oni skromniej i mniej aktywnie niż ich rówieśnicy w innych krajach europejskich. Aktywna starość jest czymś nowym w polskich warunkach, nadal jako społeczeństwo ulegamy stereotypom osoby starszej:

schorowanej, samotnej, nieaktywnej.

Ten obraz jednak powoli się zmienia, przede wszystkim dzięki przykładom osób starszych, które chcą wciąż brać udział w życiu społecznym, gospodarczym, czy politycznym.

P r o j e k t
"Sezon dla seniora" miał na celu aktywizację osób starszych (60+), przede wszystkim w sferze społecznej. Chcieliśmy

pokazać, że wiek nie musi nikogo ograniczać, a starsze osoby mają ogromny potencjał, który może i powinien być wykorzystany.

Na podstawie rozmów i spotkań z seniorami wiemy, że mają oni ogromną potrzebę działania, zrobienia czegoś dla własnego rozwoju, ale także pokazania innym swoich możliwości. Projekt udowodnił, że życie na emeryturze może być ciekawe, bo

WAŻNE:

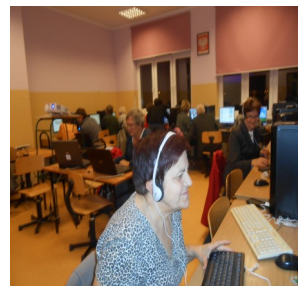
Członkowie grupy nieformalnej „Młodość jest w nas” już rozpoczęli przygotowania do powołania stowarzyszenia skupiającego seniorów z terenu Gminy Domaniewice. Spotkali się z Wójtem Gminy Domaniewice, p. Pawłem Kwiatkowskim, który zapewnił, że okaże niezbędną pomoc prawną. Seniorzy mogą także liczyć na wsparcie i życzliwość p. Ryszarda Ogonowskiego-Przewodniczącego Rady Gminy Domaniewice, który bardzo mocno kibicuje seniorom od początku ich działalności. Pomoc w powstawaniu stowarzyszenia oferują także pracownicy Lokalnej Grupy Działania Polcentrum” ze



Seniorzy a nowe technologie

Przyjęło się, że nowe technologie to domena ludzi młodych. Okazuje się jednak, że seniorzy wykazują ogromne zainteresowanie obsługą komputera oraz wykorzystaniem zasobów Internetu. W kursie „Nowe technologie dla seniora” realizowanym w naszym projekcie wzięło udział 14 osób. Spotykali się oni w pracowni komputerowej SP Domaniewice i pod kierunkiem p. Arkadiusza Stajudy poznawali tajniki obsługi komputera oraz pracy w Sieci. Uczestnicy zajęć

zrozumieli, że różne elektroniczne ułatwienia przyczyniają się do zwiększenia wygody ich życia, zdobywania informacji, poszerzania wiedzy, służą samodoskonaleniu, a także utrzymywaniu kontaktów ze znajomymi. W trakcie 15 godzin zajęć seniorzy poznali możliwości komputera, podstawy obsługi edytora tekstu, wyszukiwali przydatne informacje w Internecie, założyli pocztę elektroniczną. Większość uczestników naszego kursu kontynuuje edukację komputerową na warsztatach



Seniorzy poznają podstawy obsługi komputera – zajęcia w pracowni komputerowej Szkoły Podstawowej w Domaniewicach

Czym jest inicjatywa „Działaj Lokalnie”?

„Działaj lokalnie” to Program Polsko– Amerykańskiej Fundacji Wolności realizowany przez Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce we współpracy ze Stowarzyszeniem Lokalna Grupa Działania POLCENTRUM na terenie gmin: Bielawy, Domaniewice, Głowno, Ozorków, Piątek, Stryków.

*„Za dobro wspólne
jesteśmy wszyscy
współodpowiedzialni.
I to od początku do
końca.”*



**AKADEMIA ROZWOJU
FILANTROPII W POLSCE**

Rusz się, bo zardzewiejesz!

Aktywność ruchową jest elementem koniecznym do właściwego funkcjonowania organizmu ludzkiego w każdym wieku. Poprzez poprawę funkcjonowania układu krążenia i oddechowego oraz większą siłę i elastyczność mięśni aktywność ruchowa wydłuża okres fizycznej niezależności. Hamuje również rozwój wielu chorób, m.in. otyłości, cukrzycy, osteoporozy, choroby niedokrwiennej serca, nadciśnienia

tętniczego. Zgodnie z tymi zasadami nasi seniorzy (15 osób) z ochotą wzięli udział w zajęciach nordic walking pod kierunkiem trenerki – Elżbiety Foks, podczas których uczyli się prawidłowej techniki marszu. Obecnie stworzyła się grupa, która systematycznie trenuje marsz z kijkami, panie spotykają się raz w tygodniu na szkolnym boisku. Przebojem naszego projektu były także wyjazdy na łódzki basen „Fala”, gdzie seniorzy poznawali



Marsz z kijkami – seniorki poznają prawidłową technikę nordic walking

25 lat wolności (1989-2014) Seniorzy – potencjał i wiedza

W ramach działań projektowych została zorganizowana „Debata o wolności”, której głównym celem było poszukiwanie odpowiedzi na pytanie, jaką rolę pełnią seniorzy we współczesnym świecie. Na początku spotkania odbyła się prelekcja pt. „Jan Karski – więcej niż bohater”. Sylwetkę tego niezwykłego człowieka przybliżył p. Zbigniew Zagajewski. Po krótkiej



Inicjatywa „RAZEM 89”

przerwie rozpoczęła się główna część debaty, której moderatorem był p. Ryszard Ogonowski. Uczestnicy wspominali ważne wydarzenia z ostatniego 25-letnia, np.: wybuch stanu wojennego odnosząc się do własnych doświadczeń i wspomnień z tamtych lat. W debacie wzięło udział 40 osób.

Wnioski:

- *rolą seniorów jest przekazywanie młodemu pokoleniu wartości, tradycji i historii;*
- *seniorzy mają doświadczenie oraz mądrość, którymi mogą i chcą się dzielić z innymi;*
- *na emeryturze jest czas na samorealizację, aktywność własną, rozwijanie zainteresowań, dbanie o zdrowie.*

Kultura bliżej nas...

Bardzo dużym zainteresowaniem w naszym projekcie cieszyły się wyjazdy do teatru. Seniorzy mają ogromną potrzebę spotkania z kulturą wysoką.

Odbyły się 3 wyjazdy do łódzkich teatrów na przedstawienia:

- „Umrzeć z tęsknoty. Najpiękniejsze piosenki żydowskie” Teatr im. S.

Jaracza;

- „Mayday” Teatr Nowy;
- „Gorące lato w Oklahomie” Teatr im. S. Jaracza

Ogółem spektakle teatralne obejrzało 112 seniorów.

Seniorzy odwiedzili także miejsca związane z tradycją i kulturą łowicką – Galerię Staroci w Lipcach Reymontowskich. W wyjeździe

uczestniczyło 25 osób.

„Taka starość jest godna szacunku, która się sama obroni i godność swoją zachowa”

Cycon

„Seniorzy – juniorzy” – warsztaty kulinarne

W ramach działań projektowych odbyły się spotkania dzieci z seniorami. Miały one na celu nawiązanie więzi międzypokoleniowych i pokazanie, że duża różnica wieku nie stanowi bariery dla porozumienia i wspólnego działania. W ramach projektu odbyły się warsztaty kulinarne, w których uczestniczyło 30 osób. Uczniowie Szkoły Podstawowej w Domaniewicach,

pod czujnym okiem s e n i o r e k , przygotowywali sałatki i słodkości. Warsztaty poprowadziły panie: Barbara Okrasa, Anna Stajuda, Ewa Piasecka, Barbara Grabowicz, Maria Osówniak i Halina Janicka.

Uczestnicy zajęć – seniorzy i juniorzy mają nadzieję, że



Warsztaty kulinarne – uczniowie klasy IV przygotowują słodkości pod kierunkiem senierek



Działaj lokalnie

**Prezentujemy obok
tekst napisany
specjalnie przez
p. Janinę Dratwę na
okoliczność powstania
Klubu Seniora w naszej
gminie:**

**„Człowiek jest
stary dopiero
wówczas, gdy
miejsce marzeń
zajmuje u niego
żał.”**

John Barrymore

1. Nadeszła ta chwila, nadeszła ta pora,
że trza się zapisać do Klubu Seniora.
2. Trzeba się rozerwać, troszeczkę zabawić,
i te młode lata za sobą zostawić.
3. Przeszły młode lata, jakby strzelił z bicza,
do Klubu Seniora każdy się zalicza.
4. Są tu starsze panie i starsi panowie,
Nikogo nie dziwi siwizna na głowie.
5. Są tu prości ludzie, są nauczyciele,
Przy jeich mądrości można zrobić wiele.
6. To nasze szefostwo to jak Trójca Święta,
Dzisiaj nam coś powie, jutro nie pamięta.
7. Ale jest protokół, wszystko notowała,
To Ircia Kretowa tak się postarała.
8. A główna szefowa, powiem o niej wszystko,
Na imię ma Ania, Stajuda nazwisko.

Autorka: Janina Dratwa

Na zakończenie...

Grupa nieformalna „Młodość jest w nas” działała we współpracy z **Ludowym Uczniowskim Klubem Sportowym „Asik” w Domaniewicach**, którego prezes, p. Arkadiusz Stajuda, bardzo mocno wspierał wszelkie inicjatywy seniorów.

W skład grupy „Młodość jest w nas” przygotowującej projekt „Sezon dla seniora” wchodziły panie:

- Anna Stajuda,
- K r y s t y n a Jaskurzyńska,
- W a n d a Szymczak,

- Ewa Piasecka.

Koordynatorem projektu była p. Małgorzata Pawlata, nauczyciel w Szkole Podstawowej w Domaniewicach.

Działalność grupy wspierała także p. Barbara Szymajda, dyrektor **Gminnego Ośrodka Kultury w Domaniewicach**.

Grupa nieformalna „Młodość jest w nas” dziękuje wszystkim, którzy wspierali i współfinansowali projekt „Sezon dla seniora”:

- p. Paweł Kwiatkowski – Wójt Gminy Domaniewice;
- p. Stanisława Felczyńska – dyrektor Szkoły Podstawowej w Domaniewicach;
- p. Ryszard Ogonowski – Przewodniczący Rady Gminy w Domaniewicach;
- **Koło Gospodyń Wiejskich w Domaniewicach;**
- p. Katarzyna Michalak;
- p. Mariola Wojda;



**Działaj
lokalnie**