

## Urząd Gminy Brzeziny



### Projekt „Czas na nas - aktywni seniorzy 60+” dobiegł końca.



**Kategoria** - Aktualności

**Data publikacji** -4 lipca 2022 godz. 12:26

29 czerwca odbyło się uroczyste zakończenie projektu „Czas na nas - aktywni seniorzy 60+” finansowanego przez Fundację BGK w Konkursie Generacja 6.0. Realizatorem działań było Brzezińskie Centrum Kultury i Biblioteka, a koordynatorem kierownik biblioteki Agata Wojtas. Uczestniczyło w nim 20

mieszkańców Gminy Brzeziny w wieku 60 +. Jego celem była aktywizacja seniorów w celu przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu i technologicznemu, pobudzenie do aktywnego uczestnictwa w kulturze oraz poprawa kondycji psychicznej i fizycznej.

Projekt podzielony był na trzy bloki: edukacyjny, poprawiający kondycję oraz kulturalny. Cykl zajęć edukacyjnych rozpoczął się już w lutym warsztatami komputerowymi. Zajęcia obsługi komputera, korzystania z Internetu i pobierania przydatnych seniorom aplikacji na telefon prowadziła instruktorka biblioteki powiatowej w Opatówku - Małgorzata Judasz. Na potrzeby projektu zakupiono także ekran elektryczny wykorzystywany podczas ćwiczeń i licznych spotkań. dopełnieniem zajęć było spotkanie z policjantką mł. asp. Dominiką Bartnik na temat bezpieczeństwa w sieci, hejtu i publikowania wizerunku.

Od lutego trwały także zajęcia poprawiające kondycję fizyczną i psychiczną: gimnastyka rehabilitacyjna, nordic walking,, gry plenerowe pod okiem instruktorki Anny Szuleta. Po dostarczeniu sprzętu zakupionego do realizacji ćwiczeń, kontynuowano zajęcia do końca czerwca już z wykorzystaniem nowych przyrządów. W ramach tego bloku odbyły się dwa spotkania. Pierwsze z lekarzem dr Jackiem Brzostowskim, na temat zagrożeń jakie czyhają na osoby starsze i nad symptomami, które powinno się niezwłocznie skonsultować ze specjalistą. Drugie pt „Myśli mają moc! Sposoby na spokojne i szczęśliwe życie” z psycholożką Panią Anną Krajewską. Zajęcia zachęcały do podejmowania nowych aktywności, nawiązywania relacji, poszukiwania nowych pasji. Pomagały także w podniesieniu poczucia własnej wartości i samooceny uczestników. Po okresie długotrwałej izolacji spowodowanej pandemią pomogły one przywrócić seniorom poczucie względnego bezpieczeństwa, zachwiane dodatkowo przez wydarzenia na Ukrainie. Wszystkie cenne rady seniorzy obiecali sukcesywnie wcielać w życie i pielęgnować swój dobrostan.

Trzeci blok to działania rozwijające zainteresowania kulturalne. W nim zorganizowano wyjazd na koncert „Gala światowych musicali” do Teatru Muzycznego „Capitol” we Wrocławiu. Dużo emocji towarzyszyło warsztatom tworzenia ikon na drewnie, które przeprowadziła plastyczka Brzezińskiego Centrum Kultury Marta Filipczak. Wszystkie piękne prace można było oglądać podczas wystawy. Cykl działań kulturalnych zakończyły fantastyczne warsztaty taneczne z instruktorką Katarzyną Kałuziak.

Wyjątkowym działaniem tej edycji było włączenie osób starszych w życie publiczno-społeczne dzięki zamiarowi powołania Społecznej Rady Seniorów. Pomysł został przedstawiony wójtowi gminy i będzie poddany dalszym konsultacjom.

Uroczyste podsumowanie całego projektu „Czas na nas – aktywni seniorzy 60+” odbyło się w obecności Wójta Gminy Brzeziny Marka Cieślarczyka, Dyrektora Brzezińskiego Centrum Kultury i Biblioteki Izabeli Wiśniewskiej oraz zaproszonych gości. Spotkanie wypełniło sprawozdanie z przebiegu projektu, uzupełnione prezentacją multimedialną., którą omówiła koordynator - Agata Wojtas. Do przedstawionych informacji odnieśli się kolejno Pan Wójt oraz Pani Dyrektor Centrum Kultury, podkreślając swój podziw i uznanie dla determinacji w

podejmowaniu nowych wyzwań przez seniorów. Spotkanie uświetnił koncert wokalistki Brzezińskiego Centrum Kultury Agaty Marszałek. Po części oficjalnej był czas na rozmowy przy słodkim poczęstunku i dzielenie się pomysłami na kolejne projekty.