



Felieton czerwiec 2013

Kilka słów podsumowania

Oddajemy w Państwa ręce ostatni z cyklu felietonów „**Język starości – przelamywaniem stereotypów**”. Przez osiem miesięcy cyklicznie poruszaliśmy zagadnienia ważne dla zdrowia i kondycji psycho-społecznej osób starszych. Dzisiejszy artykuł będzie poświęcony podsumowaniu prowadzonej kampanii informacyjno-promocyjnej.

Nasze życie, w różnych okresach jego przeżywania od wczesnego dzieciństwa do późnej starości niesie wiele bodźców, radości, smutku, trosk, słabości, chorób własnych i naszych bliskich. Żyjemy, pracujemy, odpoczywamy, podejmujemy wiele wysiłku dla wspólnego dobra, w trosce o bezpieczeństwo i rozwój naszych bliskich. Starość jest okresem trudnym, człowiek musi zostać do niej odpowiednio przygotowany. Na to, jak jest ten okres przeżywany, mają wpływ różne czynniki zarówno indywidualne, genetyczne, jak i społeczne. Powszechne przygotowanie się do starości stanowi nowe wyzwanie dla współczesnych społeczności. Zasadnicze znaczenie w procesie edukacji dla dobrego przeżywania starości ma motywowanie ludzi do aktywności w wielu obszarach życia społeczno-kulturalnego, fizycznego i intelektualnego

Dla wielu z nas wkraczających w jesień życia pora ta kojarzy się, z etapem rozrachunków, różnorodnych podsumowań i rozliczeń. To zrozumiałe i naturalne, dobrze wiedzieć, czego w życiu się dokonało, co składa się na życiowy bilans. Jednak nie nostalgia winna w tym obrachunku grać pierwszą rolę. Radości życia doznawać można i trzeba tak jak doznaje się konieczności oddychania czy odżywiania. Optymizm i radość rzutuje i dziś na naszą postawę życiową. Jesień życia jest zarówno czasem obrachunku, ale także uzupełnień, to wszystko, co składa się na nasz osobisty dorobek. Z tym większą skrupulatnością podsumować możemy to, czego nie osiągnęliśmy. Nie po to by żałować!

Dziś, gdy ubyło obowiązków jest okazja nadrobienia zaległości i zaniechań, odkładanych ze względu na brak czasu, obowiązki, pracę czy wychowanie dzieci. Seniorzy wbrew pokutującym tu i ówdzie opiniom o apatii i niemocy wieku senioralnego mogą być ludźmi czynu, efektywnie rozwijającymi swą wiedzę. Wzbogacającymi zainteresowania, dającymi upust twórczym fascynacjom czy z prawdziwą pasją uprawiającymi przeróżne hobby.

Celem prowadzonej kampanii była likwidacja negatywnych stereotypów dotyczących okresu starości poprzez prezentację pozytywnego obrazu seniorów, społeczną edukację międzypokoleniową, prezentację zmian biologicznych postępujących z wiekiem. Jednocześnie dostarczaliśmy systematycznych informacji o możliwości aktywnego i kreatywnego spędzania czasu, zaplanowanych wydarzeniach i spotkaniach oraz możliwości bezpłatnego w nich uczestniczenia.

Wielu mieszkańców gminy skorzystało z zaproszeń i propozycji w ramach realizowanego projektu „Aktywny Senior-pogodna jesień życia” współfinansowanego w ramach Rządowego Programu na rzecz

Aktywności Osób Starszych na lata 2012-2013.. Uczestnicy, mieszkańców gminy Komarów-Osada, którzy przyjęli zaproszenie przełamując tym samym schematy związane z wiekiem, aktywnością fizyczną, turystyczną, kulturalną i społeczną osób starszych. Zaproponowane w ramach projektu działania były odpowiedzią na zdiagnozowane problemy i deficyty osób starszych.

W dobie kultu młodości, sprawności fizycznej i przebojowości osoby starsze mają poczucie własnej nieużyteczności i pozostawania w grupie defaworyzowane. Zaproponowaliśmy zróżnicowane formy aktywizacji społeczno-kulturalnej przy wykorzystaniu istniejącej infrastruktury społecznej. W ciągu kilku miesięcy stworzyliśmy nową jakość aktywności osób starszych, które w pionierski sposób łamią stereotypy związane z wiekiem i starością. Korzystają z dostępnej oferty, jeżdżą rowerami, uprawiają nordic woking, gimnastykę usprawniającą, uczestniczą w zajęciach edukacyjnych, wspierających i dyskusyjnych. To godne pochwały i polecenia dla innych seniorów naszej gminy postawy aktywności społecznej, kulturalnej, rekreacyjnej i fizycznej. Relacje przyjaźni, współpracy i zrozumienia, jakie powstały w grupie uczestników będą trwałe i wyrażamy głębokie przekonanie, że zainspirują innych do wyjścia z domu i dołączenia do wspólnoty Aktywnych Seniorów a jesień ich życia będzie pogodną jesienią życia.

W ramach projektu w okresie październik 2012 r. – czerwiec 2013 r. były realizowane:

- zajęcia aktywizujące,
- warsztaty profilaktyki chorób,
- zajęcia i warsztaty aktywizująco-wzmacniające,
- warsztaty percepcji i animacji,
- spotkania międzypokoleniowe,
- wspólne wycieczki i pikniki,
- ponadto prowadzono kampanię informacyjno-promocyjną „Język starości – przełamujemy stereotypy przy wykorzystaniu str.www.komarow.pl

Oferta była bogata, każdy mógł znaleźć coś ciekawego dla siebie, swoich bliskich i znajomych.

Grupa beneficjentów przeżyła niezapomniane chwile podczas różnorodnych zajęć. Zaobserwowałam niesamowitą integrację i zadowolenie z faktu, że pojawiły się nowe możliwości pracy grupowej, wspólnych spotkań a przy okazji poznanie wielu ciekawych i atrakcyjnych pomysłów, gotowych do wdrożenia w życiu codziennym.

W tym miejscu pragnę bardzo gorąco podziękować całemu składowi: obsługi projektu, trenerom zajęć, wolontariuszom oraz samym uczestnikom za zaangażowanie w powodzenie tego projektu

Życzymy wytrwałości i konsekwencji w podjętej aktywności oraz wiecznej młodości serca oraz pogody ducha.

Autor: Teresa Tkaczyk

koordynator projektu