

## Projekt polsko-czeski



PŘEKRAČUJEME HRANICE  
PRZEKRACZAMY GRANICE  
2014—2020



EVROPSKÁ UNIE / UNIA EUROPEJSKA  
EVROPSKÝ FOND PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ  
EUROPEJSKI FUNDUSZ ROZWOJU REGIONALNEGO



Budujemy przyjaźń między nami, Czecho-Polakami

**Dni 16 do 19 listopada 2021 r. były czasem budowania więzi międzynarodowej, tym razem na Opolszczyźnie. Spędziliśmy wspólnie 3 dni w przyjacielskim klimacie w Hotelu Festival w Opolu.**

Tak wiele się działo, zwiedzanie z przewodniczką Opolą, zwiedzanie Muzeum Wsi Opolskiej, pokaz plenerowy cudownej grypy młodzieżowej, **Street workout z Ozimka**, gimnastyka w wodzie, zabawy taneczne, jedna połączona z koncertem na żywo, a druga z programem muzycznym na temat płyt winylowych. Bardzo nietuzinkowe zajęcia to trening samoobrony przeprowadzony przez **Lubomira Stasiaka - StasiakDojo.pl**.

Wszyscy starsi uczyli się rzeczy nietypowej dla nich, jak się bić, a raczej jak reagować na atak osoby agresywnej. Przećwiczyliśmy także nasze zachowania w chwili zagrożenia, ataku terrorystycznego.

Przećwiczenie zachowań w takich nietypowych sytuacjach jest w pełni uzasadnione.

Trzeba powiedzieć, że okazało się, iż osoby starsze, mają mnóstwo w sobie siły i zapału, by boksować się nie tylko z przeciwnikiem, ale także z życiem. Dokopać tam, gdzie trzeba to nowa umiejętność osób starszych. Walczenie z biernością w kontaktach i w różnego rodzaju sytuacjach. Tego po prostu trzeba się nauczyć jak wiele innych umiejętności.

Cudowny relaks w strefie Spa, wspólne chwile w basenie, na spacerze, na zajęciach, pokazach, na tańcach, rozmowach po świt. Tak buduje się przyjaźń między dwoma narodami. Ten czas pozostanie zapomniany dla grupy czeskiej z Rymarzowa oraz Szkoły Superbabci i Superdziadka z Ozimka.

Projekty realizowane w ramach Euroregionu Pradziad, inicjowane przez Gminę Ozimek a koordynowane przez Panią **Joannę Bachłaj**, stały się bardzo ważnym elementem polityki senioralnej naszej gminy, elementem aktywności społecznej, psychofizycznej, międzynarodowej, międzypokoleniowej, budującej więzi koleżeńskie wśród mieszkańców Ozimka. Polskie

Stowarzyszenie Pedagogów i Animatorów KLANZA, Oddział Warszawski, którego jestem wiceprezeską jest dumne z tego, że bierzemy czynny udział w tym wyjątkowym przedsięwzięciu.

Poprzez popularyzację pedagogiki zabawy, aktywności psychicznej i fizycznej dążymy do całościowej edukacji człowieka. Spotkania z młodymi ludźmi są zaczynem do przyszłej współpracy na polu międzypokoleniowym.

Szkoła Superbabci i Superdziadka w Ozimku na stałe znalazła swoje miejsce w społeczności Ozimskiej. Rozwijamy się jako obywatele, sąsiedzi, przyjaciele. Ozimek jest dla nas ważny, ludzie są dla nas ważni.

Czas covidu jest trudnym czasem dla wszystkich, ale dla osób starszych w sposób szczególny utrudnił życie. Ogromna izolacja, strach, zagrożenie, choroby to wszystko wpływa na coraz większą izolację osób starszych, ich marginalizację i wykluczenie społeczne. Psychiczne obciążenie staje się coraz wyższe i nie zawsze osoby starsze potrafią sobie z tym radzić.

Jako Szkoła Superbabci i Superdziadka działająca w Ozimku dbamy o każdego uczestnika naszych zajęć, mamy stały kontakt z każdym i opiekujemy się sobą nawzajem, angażujemy się w wiele różnych przedsięwzięć na rzecz społeczności lokalnej. Taką ostatnią naszą inicjatywą jest zbieranie głosów do Budżetu Obywatelskiego na nasz projekt nr 16. Chcemy, aby place zabaw miały zainstalowane żagle, tworzące bezpieczny cień dla dzieci bawiących się w piaskownicy. Fale upałów i brak dużych drzew nad placami zabaw często uniemożliwiają korzystanie z nich. W projekcie mamy także plan dodania po dwie ławki na dwóch placach zabaw. Jest to bardzo istotny element takiego miejsca, zwłaszcza w czasie covidowych obostrzeń.

*Halina Oster*

**Budujeme přátelství mezi námi, Česko-Poláci** (Budujemy przyjaźń między nami, Czecho-Polakami)

**To dla nas nie nowina, że zarówno w Czechach jak i w Polsce ludzie pragną tego samego. Kolejne spotkanie Szkoły Superbabci i SuperDziadka z naszymi znajomymi z Rymarzowa w ramach projektu Euroregionu Pradziad jest następnym krokiem do wymiany kultury, wiedzy, doświadczeń, do zawierania nowych znajomości i przyjaźni. Ta polsko-czeska przestrzeń stała się miejscem do nauki, rozbudzania nowych zainteresowań, do próbowania tego czego jeszcze nigdy nie robiliśmy. Niby się różnimy, ale tak naprawdę to wiele nas łączy, a różnice powodowały, że spotkanie było ciekawsze, zaskakujące a w związku z tym, że języki mamy podobne, to było wiele zabawnych i śmiesznych sytuacji.**

Chociażby takie określenie jak czeska pieczeń to nasza wątróbka, a jahoda to truskawka. Nie dziw się także, gdy Czech poda Ci czerstwe pieczywo, gdy ty chcesz świeże i nie gniewaj się, gdy powie, że jesteś frajer czyli fajny chłopak. Także czeska žena to nie żona tylko ogólnie kobieta. Tak można by było mnożyć zabawne przykłady, że nie wspomnę o ich szukaniu. Trzy dni spędzone wspólnie w ośrodku nad Jeziorem Turawskim były dla wszystkich dobrym i pełnym energii czasem.

**Działanie „Zręczny senior” w ramach projektu „Żyjemy sportem” w pełni potwierdziło to stwierdzenie.**

Czeska grupa zaimponowała nam zdolnościami wokalnymi. Grupa pięknie, na głosy, śpiewała piosenki czeskie. Nasza polska grupa też ładnie śpiewała, ale pierwszeństwo musimy oddać Czechom. Zajęcia warsztatowe prowadzone były metodą pedagogiki zabawy z elementami śmiechoterapii.

Terapia poprzez śmiech jest cudownym lekiem na ból ciała i duszy. My już wiemy, że ludzie na całym świecie śmieją się w jednym języku. Dokładnie wiemy co oznacza „**hi hi hi**” a co „**he he he**” i jak to jest śmiać się na całego „**HA HA HA!!!**”. Taki właśnie śmiech roznosił się po Jeziorze Turawskim.

Ważnym elementem zajęć, który bardzo tej międzynarodowej grupie przypadł do gustu były tańce integracyjne. Tańce, będące aktywnością psychoruchową, poprawiającą pamięć, koordynację ruchową, koncentrację, orientację w przestrzeni, działające relaksacyjnie i antydepresyjnie. Integrują i łączą we wspólnej zabawie pomagającej w osiągnięciu swoistej synergii. Grupa nauczyła się wiele tańców pochodzących z różnych krajów.

Jednakże główną atrakcją warsztatów były zajęcia arteterapii. Lepienie w glinie i praca z kołem garncarskim. Mnóstwo obaw związanych było z tymi zajęciami, ale wszystkie one rozplynęły się w trakcie prowadzonych warsztatów przez panią **Annę Kałuszko**, absolwentkę Akademii Sztuk Pięknych, właścicielkę Pracowni Ceramicznej Art na Śląsku. Dzień minął nam na rzeźbieniu w glinie głowy. Zadanie trudne, ale przy fachowym prowadzeniu nas przez artystkę, wykonaliśmy zadziwiające dzieła sztuki. Wszyscy byliśmy zachwyceni. Można było także popробować wykonanie naczynia metodą wyklejaną oraz spróbować wytoczyć coś na kole garncarskim. To niełatwe zadanie choć po kilku próbach też były ciekawe efekty. Przerwy w edukacji wypełniały spacerunki po pięknej okolicy w otoczeniu jeziora i lasów. Wyjazd był bardzo udany i pokazał, że nasze potrzeby ściśle związane są z kontaktem z drugą osobą, że lubimy się uczyć, śpiewać, tańczyć, rozmawiać, wymieniać poglądy, śmiać się, wędrować, obcować z przyrodą, z poczuciem bezpieczeństwa i przyjaźni.

**Všichni jsme stejní** (wszyscy jesteśmy jednakowi).

W październiku zaplanowano rewizytę u Czechów.

*Halina Oster*