

## Podsumowanie projektu „Aktywny senior”



Stowarzyszenie „Nadzieja i Przyszłość” w Komarówce Podlaskiej zrealizowało projekt „Aktywny senior”. W realizację projektu aktywnie włączyło się szkolne Koło Caritas pod opieką Pani Doroty Odżygóźdz.

W ramach projektu przeprowadzono cykl spotkań dla mieszkańców naszej gminy, mających na celu integrację społeczeństwa, aktywizację osób starszych a także wymianę międzypokoleniową między seniorami a młodzieżą.

Pierwszym spotkaniem w październiku br. było „spotkanie przy ziemniaczku”. Okazało się, że wspólne lepienie pyzów może być świetną zabawą oraz okazją do wymiany doświadczeń. Zaproszeni policjanci z Komendy Powiatowej w Radzynie Podlaskim przeprowadzili pogadankę na temat bezpieczeństwa osób starszych. Mundurowi apelowali o czujność w kontaktach z osobami nieznanymi oraz przestrzegli zgromadzonych przed oszustami.

Kolejną inicjatywą także w październiku było spotkanie z ratownikiem medycznym, na którym uczestnicy nie tylko wysłuchali teorii o tym jak zachować się w przypadku zagrożenia życia, ale także mieli okazję przećwiczyć m.in. wykonywanie sztucznego oddychania na fantomie.

W listopadzie spotkanie z dietetykiem z poradni ASAI w Białej Podlaskiej poszerzyło wiedzę gości o zasady prawidłowego odżywiania czy stosowania diet. Chętni mogli wykonać kompleksową analizę składu ciała na sprzęcie medycznym oraz skorzystać z darmowego treningu personalnego.

Ostatnim i zarazem najliczniejszym działaniem w listopadzie był andrzejkowy bal seniora. Przy smacznym jedzeniu i dobrej muzyce nie trudno było o dobrą zabawę w wyśmienitych humorach.

W dniu 13 grudnia 2017 odbyło się spotkanie podsumowujące projekt. Uczestnicy mieli okazję obejrzeć prezentację fotograficzną z działań w których wzięli udział. Było też wspólne kolędowanie i dzielenie się opłatkiem.

Realizacja projektu „Aktywny senior” dofinansowana ze środków Programu „Działaj Lokalnie X” Polsko Amerykańskiej Fundacji Wolności realizowanego przez Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce oraz Ośrodka Działaj Lokalnie Fundacji Akcja Działa.