

## Aby jesień życia była piękna...

Kategoria: polityka społeczna Utworzono: piątek, 12, styczeń 2018 08:29 - Poprawiono: piątek, 12, styczeń 2018 08:35

Patrycja Zarzycka

---

Stowarzyszenie „Koniczynka” we Władysławowie zakończyło realizację projektu pt. „Seniorzy – nowe spojrzenie ku przyszłości”. Projekt realizowany był w ramach projektu grantowego „Oferta usług na rzecz wyczerpania społecznych osób zależnych”. Jego odbiorcami byli seniorzy i młodsze pokolenie z terenu Gminy Władysławów. W ramach projektu przeprowadzono cykl wykładów nt. ochrony środowiska, aktywności fizycznej i profilaktyki zdrowia.

Uczestniczyli w nich między innymi: Karol Kociński przedstawiciel Fundacji "Pro-bios" z Konina, farmaceuci - Piotr Szmytka i Małgorzata Wagner, poezna Iwona Siwek oraz lekarz rodzinny Alfred Rajczyk oraz Emilia Swenderska przedstawiciel firmy Souvre Internationale. Prelegenci w sposób bardzo prosty i przystępny dla seniorów i młodszego pokolenia przekazywali wiedzę dotyczącą ww zagadnień. Karol Kociński podczas wykładu „Witamina D kluczem do zdrowia” mówił o zbawiennym wpływie witaminy D na zdrowie i aktywność fizyczną człowieka. Natomiast wykład Pana Karola pt. „Probio – zdrowy dom i ogród” przybliżył zebranym problem ochrony środowiska związany z użytkowaniem środków chemicznych zarówno w domu, jak i ogrodzie.

Natomiast tematyka poruszana na spotkaniach z farmaceutami oscylowała wokół leków. I tak Piotr Szmytka podczas swojego wykładu pt. „Medycyna niekonwencjonalna – wstęp do homeopatii” przybliżył zebranym na spotkaniu mało znane właściwości leków homeopatycznych. Również bardzo przydatny w życiu praktycznym w aspekcie naszego zdrowia okazał się wykład pt. "Interakcje z żywnością".

Małgorzata Wagner podczas wykładu „Konopie w leczeniu” mówiła o mało znanej i drogiej terapii leczenia bólu za pomocą konopi leczniczej. Uczestnicy projektu dowiedzieli się między innymi o tym, że w Polsce są trzy odmiany leczenia bólu konopi leczniczych, a jeden z nich znajduje się w Koninie.

Poezna Iwona Siwek w swoim wykładzie pt. „Aktywność fizyczna osób dojrzałych. Leczenie dna miednicy” poruszyła problem nietrzymania moczu zarówno przez kobiety jak i przez mężczyzn. Przedstawiła przyczyny oraz skutki tego wstydliwego dla większości ludzi problemu. Zadekstrowała ćwiczenia, które należałoby wykonywać, aby w pewnym stopniu zminimalizować przyczyny powstawania nietrzymania moczu. Zwróciła również uwagę na aktywność fizyczną, która w wieku dojrzałym ma ogromne znaczenia dla zdrowia i życia. Wszyscy uczestnicy projektu otrzymali pakiet materiałów przygotowany przez firmę Hartmann, w którym znalazła się ulotka zawierająca demonstrowane przez poezną ćwiczenia oraz środki higieniczne niezbędne w tego typu problemach.

Lekarz rodzinny pan Alfred Rajczyk wygłosił wykład pt. „Choroby cywilizacyjne”, w którym omówił przyczyny większości chorób wieku starczego, uznanych za choroby cywilizacyjne. Zebrani na spotkaniu dowiedzieli się również, jak im zapobiegać. Lekarz podkreślił bardzo duże znaczenie aktywności fizycznej – ruchu w zdrowym stylu życia.

Emilia Swenderska przedstawicielka firmy Souvre Internationale podczas swojego wykładu

## Aby jesień życia była piękna...

Kategoria: polityka społeczna Utworzono: piątek, 12, styczeń 2018 08:29 - Poprawiono: piątek, 12, styczeń 2018 08:35

Patrycja Zarzycka

---

przybliżyła zebranych na spotkaniu w sprawie kolagenu naturalnego na urodzenie i zdrowie. Uczestnicy spotkania dowiedzieli się, że kolagen oprócz właściwości wpływających na poprawę ogólnej kondycji całego ciała, włosów oraz paznokci, a także oprócz właściwości spowalniającego proces starzenia skóry, swoje zastosowanie znalazł w kosmetyce leczniczej. Wykorzystywany jest przede wszystkim przy leczeniu różnego rodzaju chorób skóry, np. AZS, łuszczyca oraz przy chorobach stawów. Przyspiesza proces gojenia się ran, wspomaga redukcję cellulitu.

Odebrano już trzy spotkania w ramach „Kawiarenki dyskusyjno – filmowej”. Na potrzeby realizacji tego zadania została wykupiona licencja na jednorazową projekcję filmów dokumentalnych takich jak : „Taniec z Marią” reż. Ivan Gergolet, „Był sobie las” reż. Luc Jacquet oraz „Życie Jones” reż. Lorenz Knauer . Podczas tych spotkań została wyświetlona uczestnikom projektu w/w filmy . Ich tematyka związana była ściśle z ochroną środowiska. Spotkania przebiegały pod czujnym okiem edukatora filmowego pani Katarzyny Czubińskiej, która po każdej projekcji prowokowała seniorów i wolontariuszy do dyskusji i wymiany zdań na temat poruszanych w nich problemów. Dyskusje te czasami były bardzo burzliwe i świadczą o żywym odbiorze dzieł.

Projekt został zakończony wyjazdem uczestników do Uniejowa na Termy, gdzie mogli nie tylko przyjemnie, ale też aktywnie i zdrowo spędzić wspólny czas, co było zgodne z duchem i głównymi założeniami projektu.

Wszystkie działania projektowe przebiegały wg wcześniej ustalonego harmonogramu. Odbierały się raz w tygodniu od października do końca grudnia, miały charakter otwarty i były bezpłatne. Tematyka poruszana na spotkaniach cieszyła się dużym zainteresowaniem wśród seniorów, o czym świadczą liczba osób uczestniczących w spotkaniach. Szczególnie w spotkaniach uczestniczyła grupa 200 osób w wieku 60+ oraz 10 wolontariuszy - młodzież ze Szkoły Podstawowej we Władysławowie.

W ramach projektu zakupiono 1500 sztuk „Pudełek Życia”. Część z nich trafiła do setki wsi Gminy Władysławów, część do Ośrodków Zdrowia we Władysławowie i Wyszynie. Pudełko w liczbie 300 sztuk zostało rozprowadzone po mszy świętej we Władysławowie i Wyszynie przez młodzież szkolną.

Zakup Pudełek Życia i przekazanie ich seniorom i osobom samotnym z naszej gminy miało na celu usprawnienie niesienia pomocy w stanach zagrożenia zdrowia i życia. Pudełko może uratować życie kogoś, kto w chwili przyjazdu karetki, nie jest w stanie podać podstawowych informacji o swojej chorobie, uczuleniach czy przyjmowanych lekach.

Działaniami wspierającymi były zakup krzesła i stołu konferencyjnego oraz rzutnika i ekranu projekcyjnego, które zostaną wykorzystane podczas kolejnych spotkań oraz pozwolą na dalsze

## **Aby jesień życia była piękna...**

Kategoria: polityka społecznaUtworzono: piątek, 12, styczeń 2018 08:29 - Poprawiono: piątek, 12, styczeń 2018 08:35

Patrycja Zarzycka

---

działania.

Koordynator projektu – Beata Modrzejewska  
Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów  
Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”  
Materiał opracowany przez Stowarzyszenie „Koniczynka” we Władysławowie