



Kategoria

- Dla mieszkańca

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Hajnówce, w październiku 2025 roku, zrealizował projekt „Kuźnia Umysłu” w ramach programu Podlaska Moc Małych Społeczności.

Głównym celem projektu była aktywizacja i integracja społeczna seniorów oraz wzmocnienie ich odporności psychicznej, emocjonalnej i fizycznej, a także rozwój poczucia bezpieczeństwa, samodzielności i sprawczości. Projekt stworzył warunki do rozwoju sprawności intelektualnej, podniesienia kompetencji poznawczych i cyfrowych, utrzymania aktywności fizycznej oraz budowania relacji i wzajemnego wsparcia w środowisku lokalnym. Uczestnicy projektu nabyli praktyczne umiejętności z zakresu udzielania pierwszej pomocy i reagowania w sytuacjach kryzysowych, co dodatkowo wzmocniło ich poczucie sprawczości i gotowości do działania. Główną grupę odbiorców projektu, tak jak zakładał projekt, byli mieszkańcy Hajnówki w wieku 60+, zwłaszcza osoby samotne, zagrożone

izolacją społeczną i marginalizacją. To właśnie ta grupa w największym stopniu potrzebuje wsparcia w utrzymaniu sprawności intelektualnej, fizycznej i społecznej. Projekt miał również beneficjentów pośrednich – młodszych mieszkańców miasta, którzy zostali zaproszeni do udziału w działaniach integracyjnych, takich jak międzypokoleniowy turniej tenisa stołowego. Dzięki temu osiągnięto wymiar międzypokoleniowy, pozwalający budować więzi społeczne i poczucie wspólnoty

Pierwszym etapem realizacji projektu było przygotowanie organizacyjne i rekrutacja uczestników, która odbyła się od 22 do 29 września 2025 roku. Zrekrutowano: 3 seniorów do warsztatów ćwiczących umysł, 13 osób do sekcji tenisa stołowego oraz 34 uczestników do szkolenia z pierwszej pomocy. Równolegle przygotowano oraz zakupiono komputer oraz stół do tenisa stołowego. Drugi etap trwający od 29 września do 31 października 2025 roku, obejmował realizację warsztatów ćwiczących umysł i pamięć „Kuznia umysłu”. Uczestnicy zostali podzieleni na dwie grupy. Każda z nich zrealizowała cykl 7 spotkań, co dało łącznie 14 warsztatów poświęconych rozwijaniu sprawności poznawczej. Warsztaty zajmowały się treningiem pamięci, ćwiczeniem koncentracji, rozwijaniem kreatywności, logicznym myśleniem, ćwiczeniem uważności oraz koordynacją wzrokowo-ruchową. Zajęcia prowadzono z wykorzystaniem zróżnicowanych metod: kart ćwiczeń, materiałów multimedialnych (obraz i dźwięk), aktywności manualnych oraz aplikacji na tabletach wspierających rozwój pamięci, uwagi i uważności, udostępnionych przez wykonawcę firmę Hand & Mind Elżbieta Półkośnik (<https://handmind.pl/>).

W ramach działań edukacyjnych odbył się 8 października 2025 wykład inaugurujący rok akademicki UTW w Hajnówce - pt. "Mózg w dobrej formie przez całe życie", w którym udział wzięło 182 seniorów. Wykład był dodatkowym narzędziem wzmacniającym świadomość seniorów i wpisującym się w cele projektu.

Kolejnym etapem projektu to propagowanie aktywności fizycznej i poprawa sprawności ruchowej poprzez zajęcia tenisa stołowego. W zajęciach brało udział 13 uczestników projektu. Zorganizowano 7 treningów oraz turniej tenisa stołowego, na który zaproszono zawodników z Warsztatu Terapii Zajęciowej.

Kolejnym działaniem było szkolenie z zakresu pierwszej pomocy i zachowań w sytuacjach kryzysowych, które odbyło się 22 października 2025 roku. Udział wzięło 34 seniorów. Szkolenie przeprowadzili koordynatorzy ratownictwa medycznego z Państwowej Straży Pożarnej w Hajnówce. Zajęcia miały formę wykładu oraz praktycznych ćwiczeń na manekinach i obejmowały: udzielanie pomocy w przypadku omdleń, zadławień, złamań, a także przeprowadzanie resuscytacji krążeniowo-oddechowej. Uczestnicy zdobyli umiejętność reagowania w nagłych sytuacjach zdrowotnych i kryzysowych.

Ostatnim etapem projektu było podsumowanie i upowszechnienie rezultatów. Zorganizowano spotkanie podsumowujące, podczas którego zaprezentowano efekty realizacji działań. Dodatkowo zorganizowano wystawę prac wykonanych w trakcie warsztatów.

Zakończyliśmy nasz bardzo intensywny projekt, ale mamy nadzieję, że to nie koniec. Wszyscy czujemy niedosyt, co potwierdza, że takie inicjatywy są bardzo potrzebne i powinny na stałe zagościć w działaniu naszego UTW. Dziękujemy wszystkim uczestnikom i prowadzącym – za energię, uśmiech i profesjonalizm.

Byli z nami: FUNDACJA OKNO NA WSCHÓD, OWOP- OŚRODEK WSPIERANIA ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH, PODLASKA MOC MAŁYCH SPOŁECZNOŚCI.

Szczególne podziękowania kierujemy do Elżbiety Półkośnik „Hand & Mind Elżbieta Półkośnik” (<https://handmind.pl/>) za profesjonalizm i ogromne pokłady życzliwości.

Opracował:

Jarosław Trochimczyk

fot. MAL Klub Seniora

Source URL:

<https://hajnowka.pl/aktualnosc/dla-mieszkanca/7441-podsumowanie-projektu-kuznia-umyslu>