

## Sportowy senior

**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 Opolu, 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*