

## **Spotkanie seniorów w ramach działania „Razem tanecznym krokiem” projektu pn. „Pestrá setkání seniorů / Różne spotkania seniorów” dofinansowanego ze środków Funduszu Małych Projektów Euroregionu Pradziad.**

13-tka może być szczęśliwa!!!

Dla osób starszych z Ozimka i Rymarzowa była, ponieważ od 11 do 13 października wspólnie, radośnie spędzali czas nad Jeziorem Turawskim w ramach działania „**Razem tanecznym krokiem” projektu pn. „Pestrá setkání seniorů / Różne spotkania seniorów” dofinansowanego ze środków Funduszu Małych Projektów Euroregionu Pradziad.** Czas spędziliśmy w środku lasu, blisko jeziora w Ośrodku Szkoleniowym Ochotniczej Straży Pożarnej „Strażak”. Jest to miejsce o pięknej energii, gdzie zatroszczono się o nas tworząc klimat idealny do nauki, pracy nad sobą i budowania relacji międzyludzkich.

Pięćdziesięcioosobowa grupa polsko- czeska spędziła aktywnie czas szukając nowych doznań, przyjaciół i siebie.

Miłą niespodzianką była wizyta Pana Burmistrza Ozimka Mirosława Wieszołka, który zawitał w Turawie by pobyć z Seniorami składu międzynarodowego. Te wizyty w czasie naszych projektów stały się już tradycją, z czego wszyscy uczestnicy bardzo się cieszą.

Trzy dni projektowe przepełnione były różnorodnymi działaniami, każdy na pewno znalazł coś dla siebie. A było w czym wybierać, od kąpielii leśnych, Shirin- Yoku, przez tańce w kręgu, tańce liniowe, Biodanze, poranne ćwiczenia nad brzegiem jeziora, po wspólne śpiewy, zabawę taneczną, wieczorne rozgrywki gier planszowych, naukę sztuczek magicznych, wspólne rysowanie i rozmowy do późnych godzin nocnych.

Upływający czas był osłodzony domowymi wypiekami uczniów Szkoły Dorosłego Człowieka. Kto nie próbował niech żałuje.

Spędzenie dwóch godzin na kąpielii leśnej, polegało na wchodzeniu nie tyle w głąb lasu, ale w głąb jego i naszej natury. Było to wyciszające, melancholijne, przepełnione zadumą nad życiem, odchodzeniem, nad sygnałami płynącymi z lasu i z tego co w nas. Dostrajanie swoich strun w ciele do dźwięków w lesie, by żyły w harmonii z tym co wokół nas.

Patrzenie, słuchanie, odczuwanie, wyciszenie- to próby uspokojenia umysłu i ciała.

Poranki nad brzegiem Jeziora Turawskiego to niezapomniane chwile poświęcone gimnastyce, oddychaniu pełną piersią, podziwianiu pięknego świata, który jest wokół nas. Niedziela powitała nas piękną tęczą na niebie.

W kolejnych zajęciach trudno było nie zauważyć, że grupa czeska to wytrawni śpiewacy z dużą wrażliwością i wyczuciem muzyki, choć nam też niczego nie brakowało. Razem stworzyliśmy piękny chór, którego nikt by się nie powstydział. Do śpiewu przygrywał nam Jan Konopka z Dylak z przyjaciółmi. Zabawa była przednia.

Natomiast tańce w kręgu i liniowe stworzyły przestrzeń do budowania synergii, wspólnej zabawy, śmiechu, ćwiczeń. Z każdym tańcem łatwiej zapamiętywaliśmy kroki, gesty i mieliśmy coraz większą radość z wspólnego tworzenia grupowych płaśów.

Hitem było poznanie BIODANZY. Taniec ten odpręża, relaksuje, dostarcza radości, pobudza instynkty, pozwala wejść w głęboki kontakt z naszymi emocjami, wzmacnia i pozwala na nowo odkryć więzi, które łączą nas z ludźmi, otwiera nowe możliwości na piękne i kreatywne życie. Zajęcia poprowadziła Justyna Dragan z Krakowa, *Certyfikowana Facilitatorka*

Każdy dzień był przepełniony atrakcyjnymi zajęciami i rozmowami od świtu do nocy a wieczory pokazały, że gry planszowe są najlepszym, sposobem na miłe spędzanie wspólnego czasu.

Minęły trzy wspólne dni Polaków z Ozimka i Czechów z Rymarzowa w ramach projektu Euroregionu Pradziad, ale wspomnienia pozostaną na długo, dużo nowych rzeczy, które warto było przeżyć, warto otworzyć się na ludzi by trzecia trzydziestka życia była jego pełnowartościowym czasem.

*Halina Oster*



Projekt współfinansowany ze środków programu Interreg Czechy - Polska 2021-2027 w ramach Funduszu Małych Projektów Euroregionu Pradziad.