

STOWARZYSZENIE KLUB SENIORA „POGODNA JESIEŃ” W LIBRANTOWEJ

Początki naszej działalności sięgają roku 2013, kiedy to po jednodniowej wycieczce w Bieszczady, grupa 33 seniorów z Librantowej postanowiła po przeanalizowaniu sytuacji seniorów w gminie Chełmiec i całym kraju „wziąć sprawy w swoje ręce”. Wybrany został Zarząd Klubu Seniora i przystąpiliśmy do rejestracji Stowarzyszenia w KRS. Na przełomie roku 2013/2014 posiadaliśmy już osobowość prawną i mogliśmy aplikować o środki zewnętrzne. Oj, nie było to takie łatwe. Nie posiadaliśmy środków na wkład własny, a sponsorzy nie byli tacy hojni jak się nam wydawało.

Wyodrębniliśmy kilka kierunków naszych działań:

⇒ Od pierwszego roku naszej działalności, corocznie w styczniu, spotykamy się ze wszystkimi seniorami z naszej miejscowości na **spotkaniu opłatkowym**, które każdorazowo uświetnione jest występami młodego pokolenia: jasełka, występ zespołu regionalnego lub orkiestry dętej. Spotkania te przeciągają się do późnych godzin wieczornych przy muzyce, tańcach, suto zastawionych stołach i wspomnieniach. W spotkaniach każdorazowo uczestniczy około 120 seniorów.

⇒ Od roku 2014, przez pięć kolejnych lat, grupa kilkunastu seniorów spotykała się raz w tygodniu w miejscowej Szkole Podstawowej

⇒ Chcąc wyjść naprzeciw ekologom i zadbać o małą ojczyznę w 2019 r. **przystąpiliśmy do akcji pn. „Sprzątaj swoją małą ojczyznę”**. Na przełomie kwietnia i maja seniorzy zebrali w samej tylko Librantowej kilkadziesiąt worków śmieci, które później zostały wywiezione na wysypisko śmieci. Z uwagi na sytuację epidemiologiczną w roku bieżącym zawiesziliśmy akcję sprzątania Librantowej.

Cały czas aplikowaliśmy o środki zewnętrzne w Urzędzie Gminy, w Urzędzie Marszałkowskim i LGD Korona Sądecka.

⇒ Wspólnie z mieszkańcami Wielopola, Piątkowej i Paszyna w roku 2017 **pozyskaliśmy grant w II Edycji Budżetu Obywatelskiego Województwa Małopolskiego** na kwotę 57.000 zł. W ramach tego grantu nasi seniorzy w liczbie 50 osób mieli możliwość:

• Spotkania ze specjalistami w dziedzinie zdrowia

W ramach tego działania chcieliśmy żeby specjaliści: lekarz, rehabilitant oraz dietetyk podczas spotkania z uczestnikami projektu przedstawili im różne chorobowe bóleczki wieku starszego, symptomy, mogące sygnalizować problemy zdrowotne, sposoby ich łagodzenia i zapobiegania.

• Wykonanie badań z zakresu wykrywania cukrzycy, jako forma profilaktyki

Realizacja zadania zakładała: wykonanie badań przesiewowych u zdrowych mieszkańców, będących w grupie podwyższonego ryzyka zachorowania. Czynniki ryzyka, w przypadku cukrzycy typu 2 (dorosłych) to otyłość, siedzący tryb życia, nieodpowiednia dieta, nadciśnienie tętnicze i starszy wiek.

• Organizacja wyjazdów na basen

Aby rady i zalecenia specjalistów nie poszły na marne z powodu braku zalecanej przez lekarzy aktywności fizycznej zaproponowaliśmy osobom starszym wyjazdy na basen.

• Organizacja pieszych wędrowek połączona ze zwiedzaniem i rekreacją

W ramach tego działania chcieliśmy zaznajomić naszych seniorów z techniką nordic walking. W tym celu zakupiliśmy dla każdego uczestnika komplet kijków (50 kpl.). Instruktor w ramach wolontariatu przeprowadził najpierw instruktaż, następnie uczestnicy

na **zajęciach z animatorem kultury**. Na spotkaniach tych poznawali tajniki wykonywania np. stroików bożonarodzeniowych, palm wielkanocnych, origami i innych. Umiejętności te zaowocowały corocznym wykonywaniem przez seniorów z Klubu Seniora stroików i palm wielkanocnych, które później były rozprowadzane w podziemiach Kościoła parafialnego wśród mieszkańców Librantowej. Obecnie wyroby te cieszą się dużym zainteresowaniem - są zamawiane także przez mieszkańców innych miejscowości.

⇒ Następną działalnością seniorów było **opracowanie i wydanie kalendarza Klubu Seniora**, w którym każdorazowo zawarta jest krótka informacja o działalności Klubu. Zamieszczamy też zdjęcia z imprez i spotkań za miniony rok oraz od kilku lat informację o terminach odbioru śmieci z naszej miejscowości.

⇒ Kolejną inicjatywą seniorów to **cykliczne już spotkania z tradycją zielonoświątkową wsi nowosądeckiej** przy smażeniu jajecznicy na wolnym ogniu i wspomnianiu zwyczajów zielonoświątkowych przez osoby starsze. Spotkania te odbywają się nieprzerwanie od 2015 r. i cieszą się bardzo dużym zainteresowaniem wśród seniorów i osób młodszych.

udali się w pierwszy profesjonalny marsz po okolicy, delektując się pięknymi widokami, świeżym powietrzem, wspólnym towarzystwem.

• Taniec jako forma aktywności ruchowej

Taniec to najstarsza forma aktywności fizycznej. Choć taniec może nam się kojarzyć tylko z zabawą, to w rzeczywistości zapewnia nam wiele korzyści zdrowotnych.

Był to nasz pierwszy, ale nie ostatni, duży według mojej oceny projekt i właśnie dlatego, w tym opracowaniu poświęciłem mu tyle uwagi, bo właśnie tak licznie nasi seniorzy w nim uczestniczyli. W projekcie z naszego klubu mogło uczestniczyć 50 seniorów i zawsze tylu brało w nim udział - cały czas była rezerwowa lista chętnych.

⇒ Kolejny duży projekt to **7-dniowy wyjazd rehabilitacyjno-zdrowotny nad Morze Bałtyckie**, do miejscowości Łazy, w 2018 roku. Wysokość grantu z LGD Korona Sądecka to 30.000 zł. W projekcie wzięło udział 50 seniorów z Librantowej i Naćszowej.

Z taką samą grupą seniorów nad Morzem Bałtyckim byliśmy jeszcze w kolejnych latach.



⇒ Jak jesteśmy przy wycieczkach i wyjazdach: w okresie minionym **zwiedziliśmy Kraków, Wadowice, Oświęcim, Sandomierz, Licheń, Kołobrzeg, Dolny Śląsk, Berlin i Pragę, byliśmy na kuligu w Gładyszowie**. Na wszystkie te wyjazdy pozyskaliśmy dofinansowania w postaci małych grantów z Urzędu Gminy w Chełmcu. W tym miejscu muszę podziękować Wójtowi Gminy Chełmiec Panu Bernardowi Stawiarskiemu, który każdorazowo wspierał nasze działania materialnie i finansowo jeśli tylko budżet mu na to pozwalał.

⇒ W latach 2018 i 2019 braliśmy aktywny udział w projekcie **Małopolski e-Senior**. Przeszkolonych z obsługi komputera w naszej miejscowości zostało 68 seniorów, którzy ukończyli 65 lat. Każdy z uczestników na zakończenie szkolenia otrzymał na własność tablet, na którym mógł po zakończeniu projektu pracować.



⇒ W bieżącym roku, z dużymi trudnościami z powodu sytuacji epidemiologicznej, zrealizowaliśmy **projekt – „Wsparcie na wdrażanie operacji w ramach strategii rozwoju lokalnego kierowanego przez społeczność”**, objęty Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich 2014-2020, w ramach projektu grantowego pn. „Oferta rekreacyjna dla mieszkańców Gminy Chełmiec”. Wartość projektu wyniosła 36.000 zł, w tym dofinansowanie z LGD Korona Sądecka 29.000 zł. Udział w projekcie wzięło 50 seniorów z Librantowej, Naćszowej i Januszowej.

Z każdym miesiącem i rokiem grupa seniorów, która nosi nazwę **Stowarzyszenie Klub Seniora „Pogodna Jesień”**, **poszerzała cały czas grono swoich członków, które z 33 osób w 2013 r. powiększyło się do 94 członków w 2020 roku**. Godnym uwagi jest fakt, że do naszego klubu należą seniorzy z Librantowej i kilku z Naćszowej, z uwagi na zapis w statucie o lokalnym charakterze działania naszego Stowarzyszenia. Jest to inicjatywa w całości oddolna. Cieszymy się i szcycimy tym, że to właśnie seniorzy są inicjatorami wszystkich pomysłów aktywności wprowadzanych do naszej oferty. Gdyby nie ich aktywne i systematyczne uczestnictwo w spotkaniach i wyjazdach, nie udało się zorganizować tylu ciekawych przedsięwzięć w ośmiu latach naszej działalności. Działalność nasza ukierunkowana jest na zwiększenie aktywności osób starszych z obsza-

rów wiejskich, którzy w większości całe swoje życie spędzili na pracy we własnym gospodarstwie rolnym i tak naprawdę w swoim życiu nie wyjeżdżali nigdzie poza teren Ziemi Sądeckiej. Nasze działania mają na celu pobudzenie seniorów do aktywnego trybu i stylu życia, do udziału w życiu społecznym i uświadomienie, że życie nie kończy się po „60-tce” oraz, że są pełnowartościowymi ludźmi, którzy ze swoim doświadczeniem życiowym są bardzo potrzebni młodszemu pokoleniom i sobie nawzajem.

Dowodzą naszymi działaniami:

Prezes: Jan Bielak,

Z-ca Prezesa: Ryszard Turski,

Skarbnik: Antonina Sowa,

Sekretarz: Irena Pokorska,

Członek Zarządu: Maria Gołąb,

oraz moja skromna osoba: w Klubie jestem jego członkiem, a poza nim pełnię funkcję Radnego Gminy Chełmiec z terenu Librantowej. W Klubie Seniora zajmuję się pozyskiwaniem środków zewnętrznych.

Marek Poręba

Członek Zarządu Klubu Seniora „Pogodna Jesień”