



PŘEKRAČUJEME HRANICE  
PRZEKRACZAMY GRANICE  
2014—2020



EVROPSKÁ UNIE / UNIA EUROPEJSKA  
EVROPSKÝ FOND PRO REGIONÁLNÍ ROZVOJ  
EUROPEJSKI FUNDUSZ ROZWOJU REGIONALNEGO



Seniorzy bez granic/ Senioři bez hranic

Wolontariat seniorów  
Dobrowolnictví seniorů

Międzybrodzie Żywieckie  
20-22.05.2019 r.

Projekt „Seniorzy bez granic to współpraca Wodzisławia Śląskiego i dzielnicy miasta Ostrava-Jih, która koncentruje się na aktywizacji seniorów na pograniczu i poprawie ich życia.

Numer projektu:

CZ.11.4.120 / 0,0 / 0,0 / 16\_013 / 0001578

Program: Interreg VA Republika Czeska-Polska  
Fundusz mikroprojektów Euroregionu Silesia

Oś priorytetowa: Współpraca między instytucjami i społecznościami

Partner Wiodący: Statutární město Ostrava

Koszty całkowite: 39 026,34 euro

Dofinansowanie: 33 172,38 euro

Głównym celem projektu jest rozwój transgranicznej współpracy lokalnych społeczności seniorów i Miasta Wodzisławia Śląskiego oraz obwodu Ostrava-Jih w celu poprawy życia seniorów, nawiązania nowych relacji i rozpoczęcia aktywnego sposobu życia. W ramach projektu uczestnicy włączą się do działań zamierzonych na gastronomię, turystykę, dowiedzą się nowych rzeczy o wolontariacie i o tym, jak dbać o swoje zdrowie

Jednym z działań kluczowych projektu był *Wolontariat seniorów*, w ramach którego zorganizowano wyjazd integracyjny do Międzybrodzia Żywieckiego polskich i czeskich seniorów (15 PL i 15 CZ) oraz dzieci z polskich rodzin (15 PL).



Pierwszego dnia odbyły się warsztaty:

- **zapoznanie się i integracja oraz wolontariat senioralny w WPWD „Dziupla” – dobre praktyki**
- **„Ja i Moje zasoby” w kontekście wolontariatu w placówce prowadzącej pracę z dzieckiem i rodziną**
- **„Aktywny świat seniora i dziecka” utworzenie listy działań seniora z dzieckiem w oparciu o własne doświadczenia**



Wieczorem po kolacji odbyły się zajęcia w ramach "Krainy zabaw" - łączenie pokoleń i poznawanie kultur - praca podwórkowa oraz zajęcia plastyczno-relaksacyjne - malowanie portretów

## DZIEŃ II

Po śniadaniu odbyły się praktyczne warsztaty dla seniorów przybliżające prace asystentów i wychowawców. Seniorzy mogli na własne oczy zobaczyć jak wygląda praca asystentów rodzinnych czy wychowawców świetlicowych.



Po obiedzie - wspólny pokaz mody - porównanie przeszłości z teraźniejszością, a także wspólne śpiewy piosenek z dawnych lat, kultowych po dziś np.: „ Stokrotki”; „ Karlika”; „ Szła dziewczeczka” czy „ Co może mały człowiek”. Dzień zakończył się wspólnym opowiadaniem historii, wspomnieniami.

# Piosenki w języku polskim i czeskim



## **Głowa, ramiona, kolana pięty**

Głowa, ramiona, kolana pięty  
Kolana, pięty, kolana, pięty  
Głowa, ramiona, kolana, pięty  
Oczy, uszy, usta, nos.

## **Hlava, ramena, kolena, palce**

Hlava, ramena, kolena, palce,  
kolena, palce, kolena, palce,  
hlava, ramena, kolena, palce,  
oči, uši, pusa, nos.

## **Panie Janie**

Panie Janie Panie Janie,  
Panie Janie rano wstań, rano wstań.  
Wszystkie dzwony biją, wszystkie dzwony  
biją, wszystkie dzwony biją  
Bim bam bom, bim bam bom.

## **Bratře Kubo**

Bratře Kubo, Bratře Kubo,  
Ještě spíš, ještě spíš?  
Venku slunce září, ty jsi na polštáři,  
vstávej již, vstávej již.

# DZIEŃ III

W ostatnim dniu wyjazdu, po śniadaniu, porównano polskie i czeskie gry i zabawy, obecnych z tymi z lat minionych połączone z aktywnym wypoczynkiem.



Przedstawiona została również koncepcja Fabryki zabawek "manufaktury u seniora", wspólne działanie aktywizujące dla dzieci i seniorów.





*Fabryka zabawek  
„Manufaktura u seniora”*

# Efekty

# współpracy







**Urząd Miasta Wodzisławia  
Śląskiego**  
ul. Bogumińska 4  
44-300 Wodzisław Śląski  
tel.: 32 45 90460  
[www.wodzislaw-slaski.pl](http://www.wodzislaw-slaski.pl)



**Úřad městského obvodu  
Ostrava-Jih**  
Horní 791/3  
700 30 Ostrava-Hrabůvka  
tel.: 599444444  
[www.ovajih.cz](http://www.ovajih.cz)

