

# „Źródło aktywności” podsumowało swoje projekty

Data publikacji: 5.12.2023 9:18

Stowarzyszenie na Rzecz Osób Niepełnosprawnych i Zagrożonych Wykluczeniem Społecznym „Źródło Aktywności” w miniony piątek (01.12.) podczas spotkania w Hażlachu podsumowało dwa tegoroczne projekty „TWÓRCZY SENIOR” - warsztaty „śpiewu białego” oraz „Odpręż ciało – wycisz umysł – 2 edycja”. W spotkaniu oprócz członków Stowarzyszenia wzięli udział beneficjenci obu projektów.



Fot: FB Stowarzyszenia

W ramach projektu „TWÓRCZY SENIOR” - warsztaty „śpiewu białego” osoby zainteresowane wzięły udział w warsztatach, podczas których pod okiem Katarzyny Brody – Firlej, szlifowały właśnie ten gatunek śpiewu.

Śpiew biały to specyficzny rodzaj śpiewu, zwany także śpiewokrzykiem. Jest on w zasadzie wykorzystaniem techniki krzyku do wydobywania melodii. Powietrze wypchane powoli przez przeponę wydobywa się przez maksymalnie otwarte gardło.

W projekcie „TWÓRCZY SENIOR” - warsztaty „śpiewu białego” udział brało 16 osób, a zajęcia odbywały się w Gminnej Bibliotece Publicznej w Hażlachu, przy wsparciu Urzędu Gminy Hażlach. Projekt realizowany był w ramach konkursu grantowego Działaj Lokalnie i Ośrodek Działaj Lokalnie Cieszyn.

Projekt „Odpręż ciało – wycisz umysł – 2 edycja” polegał na sześciu indywidualnych spotkaniach w ramach których przeprowadzano zabiegi refleksologii głównie na stopach i dłoniach beneficjentów oraz zajęcia ruchowe i terapeutyczno - relaksacyjne. Zajęcia z refleksologii prowadziła dyplomowana refleksolog Aneta Brudny

Refleksologia to jedna z metod terapii stosowana w medycynie niekonwencjonalnej. Jej koncepcja opiera się na uciskaniu na ciele określonych punktów, nazywanych refleksami, znajdujących się na dłoniach, twarzy, a także na stopach (punkty stopy inaczej nazywane są receptorami). Refleksy odpowiadają częściom ciała i narządom, a masaż ma za zadanie poprawić ich funkcjonowanie poprzez usprawnienie przepływu energii.

Podczas Zajęć ruchowych oraz terapeutyczno - relaksacyjnych beneficjenci odprężali się przy dogłębnej komórkowej muzykoterapii kamertonami metodą wg. dr Barbary Romanowskiej, dla lepszego samopoczucia wykonywali ćwiczenia gimnastyczne. Wszyscy byli bardzo zadowoleni z takiej formy spędzania czasu wolnego.

Zajęcia ruchowe prowadziła instruktorka gimnastyki korekcyjnej i pilatesu Mirela Kozieł, natomiast zajęcia terapeutyczno - relaksacyjne oligofrenopedagog, muzykoterapeutka Joanna Pona.

Projekt „Odpręż ciało – wycisz umysł – 2 edycja” został realizowany przez Stowarzyszenie na zlecenie Powiatu Cieszyńskiego, który pozyskał środki z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, a udział wzięło 16 niepełnosprawnych beneficjentów.

W trakcie spotkania beneficjenci projektu „TWÓRCZY SENIOR” - warsztaty „śpiewu białego” przed resztą uczestników wykonali cztery utwory w technice białego śpiewu. Po minikoncercie przyszedł czas na wspomnienia z zajęć, rozmowy w większych i mniejszych grupach przy kawie, herbacie i domowych wypiekach.

Nie zabrakło podziękowań skierowanych do organizatorów projektów. Jeżeli będzie tylko możliwość Stowarzyszenie „Źródło aktywności” planuje złożyć w przyszłym roku wnioski na dofinansowanie kolejnych projektów skierowanych do osób niepełnosprawnych, seniorów oraz osób zagrożonych wykluczeniem społecznym.

