

Aktualności

Zapraszamy na Jesienne Spotkanie Formacyjne Parafialnych Zespołów Caritas 2019

Caritas Diecezji Sandomierskiej bardzo serdecznie Zaprasza Przedstawicieli Parafialnych Zespołów Caritas na Jesienne Spotkanie Formacyjne do Nasicznego.

Temat: Św. Jan Paweł II Sługa Miłosierdzia

Miejsce Spotkania: Ośrodek Caritas w Nasicznem

Termin: od 18 października do 20 października 2019 roku

Początek spotkania: 18.10.2019 r. (piątek) – godz. 15.00 Plac Caritas w Sandomierzu, ul. Opatowska 10

Zakończenie spotkania: 20.10.2019 r. (niedziela) – godz.17.00

Zgłoszenia uczestników spotkania dla Parafialnych Zespołów Caritas należy dokonać w Biurze Caritas do dnia 16 października 2019 r. do godz. 15.00, Tel. (15) 644 55 86, lub 644 58 98, sandomierz@caritas.pl

Uczestnictwo w spotkaniu jest nieodpłatne. Dojazd do Sandomierza Plac Caritas, ul. Opatowska 10. Godz. 15.00 we własnym zakresie.

UWAGA: Liczba miejsc ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń.

Działamy dla seniorów!

Podsumowanie Projektu „Żyj aktywnie, zdrowo i z pasją!”

Od czerwca 2019 roku w Dziennym Domu „SENIOR+” w Modliborzycach realizowany był projekt pn. „Żyj aktywnie, zdrowo i z pasją” w całości dofinansowany w ramach programu Senior Caritas. Głównym celem realizacji niniejszego projektu była poprawa jakości życia osób starszych z terenu Powiatu Janowskiego poprzez: udział w wyjazdach kulturalnych; promowanie zdrowego stylu życia; udział w zajęciach sportowo-rekreacyjnych; promowanie inicjatyw i działań seniorów; organizowanie spotkań poetyckich oraz wzmocnienie integracji wewnątrz i międzypokoleniowej przez zorganizowanie pikniku „Senior dla juniora!”.

Nasz projekt rozpoczęliśmy od cyklicznych comiesięcznych spotkań poetyckich, które miały na celu propagowanie czytelnictwa poezji, rozbudowanie wrażliwości. Spotkania poetyckie były wspaniałą okazją do podjęcia dyskusji na różne tematy, a czas spędzony nad książką upływał w dobrej, miłej atmosferze przy kawie i ciastkach.

Również zajęcia z aktywności ruchowej, które są nieodłącznym elementem dobrego samopoczucia, a także polepszenia kondycji osób starszych spotkały się z dużym zainteresowaniem ze strony uczestników zadania. Aktywność fizyczna seniorów pozwala zachować im samodzielność na długie lata, a także przełamywać własne słabości i mimo swojego wieku w dalszym ciągu pełnić aktywną rolę w społeczeństwie. Seniorzy w ramach zadania mogli skorzystać z masażu relaksacyjnych, uczestniczyli w gimnastyce i spacerach.

Promocja inicjatyw i działań seniorów odbywała się także poprzez udział w dwudniowym Festiwalu Kaszy „Goryczaki”. Seniorzy zaprezentowali tam swoją twórczość, uczestniczyli w konkursach o tematyce regionalnej – robienie powróseł ze słomy jak i w konkursie na najlepszą potrawę. W obu tych konkursach dwie nasze seniorki zdobyły nagrody i dyplomy.

Pod koniec lipca zorganizowany był piknik „Senior dla juniora!”, podczas którego nie zabrakło konkursów, wspólnych zabaw, rozgrywek sportowych. We wszystkich tych działaniach czynny udział brała nie tylko młodzież, ale także i Seniorzy, co dostarczyło dużo śmiechu, radości i zadowolenia. Podczas pikniku każdy mógł znaleźć coś dla siebie, a czas spędzony upływał przy dobrych smakołykach, których nie zabrakło na stole. Ostatnim punktem było ognisko i pieczenie kiełbasek. Piknik był wspaniałym czasem na integrację wewnątrz i międzypokoleniową, co widać było na twarzach wszystkich uczestników.

W ramach aktywności dla seniorów zaplanowany jest także wyjazd do teatru, który zrealizowany będzie w październiku. Okres realizacji niniejszego projektu był czasem aktywnego spędzenia wolnych chwil, poprawy kondycji fizycznej oraz samopoczucia, a także podtrzymywania integracji wewnątrz i międzypokoleniowej.

Aktywni seniorzy w duchu historii i tradycji!

„W duchu historii i tradycji” – podsumowanie projektu dla seniorów!

Od czerwca do września 2019 roku Caritas Diecezji Sandomierskiej realizował projekt pn. „W duchu historii i tradycji” w całości dofinansowany przez Caritas Polska. Głównym celem realizacji niniejszego projektu była poprawa jakości życia 30 seniorów z terenu Gminy Bojanów. Odbywało się to poprzez:

- edukację i aktywizację w dziedzinie społecznej oraz kulturowo – historycznej;
- udział w wycieczce do Lublina pn. „Na szlaku historii”;
- udział w warsztatach rękodzielniczych;
- udział w warsztatach z cyklu „Szlachetne zdrowie”;
- budowanie więzi wewnątrz i międzypokoleniowych przez udział w spotkaniu integracyjnym z happeningiem pn. „Bojanowska Noc Świętojańska”.

Pierwszym działaniem, które rozpoczęło realizację projektu było spotkanie integracyjne pn. „Bojanowska Noc Świętojańska”. Głównym motywem było poznanie tradycji Nocy Świętojańskiej, poprzez warsztaty z wyplatania wianków, poznanie ziół, integrację międzypokoleniową oraz możliwość wspólnego obcowania z naturą. Ważnym punktem spotkania był konkurs na najpiękniejszy wianek. Wianki były bardzo piękne, oryginalne, nawiązywały do tradycji, były wykonane bardzo estetycznie i nikt nie odszedł bez upominku. Podczas spotkania towarzyszyła nam młodzież w ramach wolontariatu, służyła pomocą w każdej potrzebie. Młodzież uczestniczyła również w wyplataniu, a także w innych konkurencjach np. huła hop, ringo, test na znajomość ziół. Było dużo radości, zarówno młodzież jak i seniorzy wspaniale się bawili! Podczas imprezy był czas na grillowanie, słodki poczęstunek wykonany w ramach terapii kulinarnej.

Wykłady z cyklu „Szlachetne zdrowie” to bardzo przydatne cykliczne spotkania z pielęgniarką, farmaceutą oraz ratownikiem medycznym. Wszystkie te wykłady dostarczyły wiedzy tak potrzebnej każdej osobie, a zwłaszcza seniorom jak dbać o własne zdrowie i gdzie szukać pomocy w przypadku zagrożenia.

Z kolei wycieczka do Majdanku i Lublina była namiastką historii, poprzez zwiedzanie Niemieckiego Nazistowskiego Obozu Koncentracyjnego i Zagłady (1941–1944). Widoki wzruszały seniorów, a podczas zwiedzania panowała zaduma i milczenie. Seniorzy zwiedzali również Stare Miasto w Lublinie. Byli zachwyceni pięknie odnowionymi kamienicami, Zamkiem Lubelskim, Placem Zamkowym, Kaplicą Trójcy Świętej, Basztą, Bramą Grodzką, Bazyliką Ojców Dominikanów, Bramą Krakowską, Skarbcem, Kryptą, Zakrystią Akustyczną.

Warsztaty rękodzielnicze, które trwały przez cały czas realizacji zadania były wspaniałą formą na aktywne spędzanie czasu wolnego poprzez rozwijanie swoich pasji, marzeń. Seniorzy pod okiem fachowej kadry poznali nowe techniki wykonywania różnych prac, które z pewnością przydadzą się im w życiu.

Realizacja niniejszego projektu w dużym stopniu wpłynęła na lepsze relacje wewnątrz i międzypokoleniowe, pozwoliła aktywnie spędzać czas, dostarczyła podstawowej wiedzy w dziedzinie zdrowia, a przede wszystkim była wspaniałą okazją do wyjścia z domu.

III Światowy Dzień Ubogich

"Biedni to nie są numery, dzięki którym możemy pochwalić się działaniami i projektami. Biedni to osoby, którym należy wyjść na spotkanie. To samotni młodzi i starsi ludzie, których trzeba zaprosić do domu, aby podzielić się posiłkiem. To kobiety, mężczyźni i dzieci, którzy czekają na przyjacielskie słowo. Biedni zbawiają nas, ponieważ pozwalają nam spotkać oblicze Chrystusa."

Ojciec ?wi?ty Franciszek, Or?dzie na III ?wiatowy Dzie? Ubogich