

## **Budujemy přátelství mezi námi, Česko-Poláci (Budujemy przyjaźń między nami, Czecho- Polakami)**



**Projekt jest współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach programu INTERREG V-A Republika Czeska-Polska oraz ze środków budżetu państwa. Przekraczamy granice w ramach Funduszu Mikroprojektów Euroregionu Pradziad.**

**To dla nas nie nowina, że zarówno w Czechach jak i w Polsce ludzie pragną tego samego. Kolejne spotkanie Szkoły Superbabci i SuperDziadka z naszymi znajomymi z Rymarzowa w ramach projektu Euroregionu Pradziad jest następnym krokiem do wymiany kultury, wiedzy, doświadczeń, do zawierania nowych znajomości i przyjaźni. Ta polsko-czeska przestrzeń stała się miejscem do nauki, rozbudzania nowych zainteresowań, do próbowania tego czego jeszcze nigdy nie robiliśmy. Niby się różnimy, ale tak naprawdę to wiele nas łączy, a różnice powodowały, że spotkanie było ciekawsze, zaskakujące a w związku z tym, że języki mamy podobne, to było wiele zabawnych i śmiesznych sytuacji.**

Chociażby takie określenie jak czeska pieczeń to nasza wątróbka, a jahoda to truskawka. Nie dziw się także, gdy Czech poda Ci czerstwe pieczywo, gdy ty chcesz świeże i nie gniewaj się, gdy powie, że jesteś frajer czyli fajny chłopak. Także czeska žena to nie żona tylko ogólnie kobieta. Tak można by było mnożyć zabawne przykłady, że nie wspomnę o ich szukaniu. Trzy dni spędzone wspólnie w ośrodku nad Jeziorem Turawskim były dla wszystkich dobrym i pełnym energii czasem.

**Działanie „Zręczny senior” w ramach projektu „Żyjemy sportem” w pełni potwierdziło to stwierdzenie.**

Czeska grupa zaimponowała nam zdolnościami wokalnymi. Grupa pięknie, na głosy, śpiewała piosenki czeskie. Nasza polska grupa też ładnie śpiewała, ale pierwszeństwo musimy oddać Czechom. Zajęcia warsztatowe prowadzone były metodą pedagogiki zabawy z elementami śmiechoterapii.

Terapia poprzez śmiech jest cudownym lekiem na ból ciała i duszy. My już wiemy, że ludzie na całym świecie śmieją się w jednym języku. Dokładnie wiemy co oznacza „**hi hi hi**” a co „**he he he**” i jak to jest śmiać się na całego „**HA HA HA!!!**”. Taki właśnie śmiech roznosił się po Jeziorze Turawskim.

Ważnym elementem zajęć, który bardzo tej międzynarodowej grupie przypadł do gustu były tańce integracyjne. Tańce, będące aktywnością psychoruchową, poprawiającą pamięć, koordynację ruchową, koncentrację, orientację w przestrzeni, działające relaksacyjnie i antydepresyjnie. Integrują i łączą we wspólnej zabawie pomagającej w osiągnięciu swoistej synergii. Grupa nauczyła się wiele tańców pochodzących z różnych krajów.

Jednakże główną atrakcją warsztatów były zajęcia arteterapii. Lepienie w glinie i praca z kołem garncarskim. Mnóstwo obaw związanych było z tymi zajęciami, ale wszystkie one rozplynęły się w trakcie prowadzonych warsztatów przez panią **Annę Kałuszko**, absolwentkę Akademii Sztuk Pięknych, właścicielkę Pracowni Ceramicznej Art na Śląsku. Dzień minął nam na rzeźbieniu w glinie głowy. Zadanie trudne, ale przy fachowym prowadzeniu nas przez artystkę, wykonaliśmy zadziwiające dzieła sztuki. Wszyscy byliśmy zachwyceni. Można było także poprobować wykonanie naczynia metodą wyklejaną oraz spróbować wytoczyć coś na kole garncarskim. To niełatwe zadanie choć po kilku próbach też były ciekawe efekty. Przerwy w edukacji wypełniały spacerunki po pięknej okolicy w otoczeniu jeziora i lasów. Wyjazd był bardzo udany i pokazał, że nasze potrzeby ściśle

związane są z kontaktem z drugą osobą, że lubimy się uczyć, śpiewać, tańczyć, rozmawiać, wymieniać poglądy, śmiać się, wędrować, obcować z przyrodą, z poczuciem bezpieczeństwa i przyjaźni.

**Všichni jsme stejní** (wszyscy jesteśmy jednakowi).

W październiku zaplanowano rewizytę u Czechów.

*Halina Oster*