

## PROJEKTY PREZENTOWANE PODCZAS GALI „KRĄG DARCZYŃCÓW”

**31 stycznia 2018 r.**  
**Centrum Konferencyjne Górażdzie**

### 1.

#### „Internetowy karmnik”

*„Ptaki udowadniają nam, że istnieje lepsze, prostsze życie,  
może nawet na wyciągnięcie ręki.”*

*Douglas Coupland*

*Jak wygląda sówka, rudzik, czy mysikrólik? Nie wiesz?*

Stowarzyszenie Sportowo-Rekreacyjne KAMYKI  
chce to zmienić!

Pragnie uwrażliwić turystów oraz mieszkańców Kamienia Śląskiego na piękno i różnorodność otaczającej nas fauny, poprzez zagospodarowanie skweru oraz zaprojektowanie i wybudowanie wielkopowierzchniowego karmnika wyposażonego w specjalistyczną kamerę, umożliwiającą całodobową obserwację ptaków przez internet.

W pierwszym etapie realizacji przedsięwzięcia dzieci ze Szkoły Podstawowej w Kamieniu Śląskim wezmą udział w konkursie na wykonanie projektu karmnika o powierzchni około 1m<sup>2</sup>. Najlepszy projekt karmnika narysowany przez dzieci zostanie nagrodzony i wybrany do realizacji. Domek dla ptasich gości będzie zawierał przegrody na rozmaite rodzaje smakołyków, dostosowane do różnych gatunków ptaków. W karmniku zamontowana zostanie kamera, która pozwoli na całodobową obserwację ptaków przez internet.

Drugim bardzo ważnym etapem będzie integracja rodziców, dziadków i całej lokalnej społeczności do wspólnego wykonania i zagospodarowania terenu wokół karmnika. Międzypokoleniowe spotkania będą nie tylko dobrą zabawą i atrakcyjną formą spędzenia czasu, ale przede wszystkim połączeniem przyjemności z pożytecznym.

Dzięki wykonaniu tak nietypowego ptasiego „pensjonatu” mieszkańcy oraz wszyscy użytkownicy internetu, pobliskiego sanatorium oraz Domu Spokojnej Starości, będą mieli możliwość bieżącej obserwacji różnych gatunków ptaków, ich zachowań i preferencji pokarmowych. Dzieci nauczą się opiekować karmnikiem, a ptaki będą mogły przetrwać zimę.

Zagospodarowany skwer wraz z wykonanym karmnikiem zostanie przekazany pod opiekę dzieci Szkoły Podstawowej z Kamienia Śląskiego.

#### **Ambasador projektu:**

#### **Tomasz Kosuś – poseł na Sejm VIII kadencji**

Gościwie popieram działania związane z odnowieniem skweru oraz możliwością obserwacji ptaków przez Internet. Pomysł bardzo ciekawy i innowacyjny, a dla wielu osób starszych mających problemy zdrowotne oraz niepełnosprawnych daje możliwość kontaktu z przyrodą.



## 2.

### Centrum dowodzenia

*Mocne mięśnie powinna mieć kobieta  
w każdym wieku.*

O to chce zadbać grupa nieformalna UROGIN w skład, której wchodzi Czesław Milejski, Justyna Tupko oraz Agnieszka Szczakiel.

Miliony kobiet cierpi na zaburzenia dna miednicy. Problem z nietrzymaniem moczu, czy obniżeniem narządów płciowych jest powszechny. Zgodnie z WHO (Światową Organizacją Zdrowia) dotyczy on już 33% badanej populacji.

Mięśnie Kegla należy ćwiczyć od najmłodszych lat. Silne i elastyczne mięśnie dna miednicy przygotowują ciało do porodu, pomagają wrócić do formy po porodzie, a przede wszystkim zapobiegają wysiłkowemu nietrzymaniu moczu. Mięśnie te stanowią swoisty hamak dla narządów takich jak pęcherz, macica, czy jelita. Mogą zostać osłabione w każdym momencie naszego życia, przez ciążę, nadwagę, długo utrzymujący się kaszel, nadmierne palenie papierosów, menopauzę, mogą być też objawem towarzyszącym innym schorzeniom, takim jak kamica, czy infekcje.

Z uwagi na swój wstydlivy charakter, choroba wymaga przełamania bariery lęku i skrępowania, które mogą być zminimalizowane, jeśli wiemy, czego możemy się spodziewać w gabinecie lekarskim i o co zapytać. Na dolegliwość tę narażeni są wszyscy - bez względu na wiek i płeć. Jednak u większości osób choroba często jest niezidentyfikowana i nieleczona.

Mimo, że nietrzymanie moczu jest chorobą społeczną, dla większości Polaków wciąż stanowi temat tabu. Celem kampanii będzie rozpowszechnienie wiedzy na temat mięśni dna miednicy i uświadomienie jak ważną odgrywają rolę oraz przeprowadzenie spotkań i zajęć informacyjno-edukacyjnych z lekarzem i fizjoterapeutą. Informacje przekazane podczas zajęć i spotkań pozwolą zrozumieć przyczynę pojawiających się objawów i pomóc im uświadomić sobie, że przy odpowiedniej diagnostyce i leczeniu można oddalić wizję operacji. Chociaż te problemy nie zagrażają życiu to jednak mają wpływ na każdy obszar życia, mogą zakłócić życie intymnie i relacje społeczne.

Kampanii edukacyjno-informacyjnej poświęcony będzie również pierwiastek męski, gdyż niewielu mężczyzn zdaje sobie sprawę z tego, iż pojawiające się w wieku średnim zaburzenia potencji mogą wynikać ze słabych mięśni dna miednicy. Również u mężczyzn regularne ćwiczenia mogą przynieść dobre efekty i przywrócić ich witalność...

Teraz jest czas, aby każdy świadomie zadbał o swoje „centrum dowodzenia”!

#### Ambasador projektu:

**Dr. n med. Kazimierz Łukawiecki - Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Krapkowicach, Adiunkt na Wydziale Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii Politechniki Opolskiej**

Absolutnie wspieram, popieram, propaguję i zalecam profilaktyczny program nietrzymania moczu. Przyjazne i nieinwazyjne bardzo skuteczne metody rehabilitacyjne pozwalają wzmocnić nasze mięśnie, poprawiają koordynację, regenerując uszkodzone nerwy obwodowe poprawiają jakość życia.



### 3.

## Niepełnosprawni sprawni w kulturze

*Tam, gdzie ludzie znają się i lubią  
- żyje się lepiej.*

Każde pokolenie i każde środowisko dysponuje wyjątkowym potencjałem intelektualnym, kulturowym i społecznym. Jedną z cech środowiska jest jego większa lub mniejsza izolacja od innych środowisk - nierzadko stwarzająca bariery i ograniczająca możliwości wymiany intelektualnej i kulturowej.

Grupa nieformalna, którą tworzy Izabela Spalek, Wiesław Kaczmar, Żaneta Giemza-Jureczko oraz Aneta Labisz pragnie przeprowadzić w maju i czerwcu cykl otwartych warsztatów teatralnych oraz ceramicznych dla mieszkańców i podopiecznych Środowiskowego Domu Samopomocy w Strzelcach Opolskich. Zajęcia miałyby formę terapii wspierającej przystosowanie do życia w społeczeństwie, integrujące mieszkańców z osobami niepełnosprawnymi. Zaangażowanie młodzieży i zapoznanie ich z barierami jakim na co dzień borykają się osoby dotknięte niepełnosprawnością pozwolą uświadomić im na jakie zagrożenia i wykluczenia są narażane oraz jak ważne jest okazywanie wsparcia i zrozumienia.

W ramach finału zaplanowano happening w centrum Strzelec Opolskich, tak aby pokazać, że osoby niepełnosprawne są także w pełni aktywne kulturalnie i twórcze, który przyczyni się do zmniejszenia dystansu dzielącego osoby z dysfunkcjami od reszty społeczeństwa. Podczas imprezy odbywać się będą scenki teatralne z udziałem „aktorów” zarówno z ośrodka wsparcia jak i z młodzieżowej grupy teatralnej funkcjonującej przy Strzeleckim Ośrodku Kultury. Dodatkowo w czasie wydarzenia prezentowane będą koła garncarskie, stoły z materiałami niezbędnymi do wyrobu przedmiotów ceramicznych, a także liczne wystawy z pracami, które powstały w ośrodku wsparcia i podczas warsztatów. Happening będzie zatem świetną okazją do pokazania dorobku ludzi niepełnosprawnych szerszemu odbiorcy. Podczas wydarzenia zaplanowano także wspólne gry, zabawy, animacje zachęcające do integracji przechodniów, tak by zainteresować ich tematem terapii zajęciowej, jaką na co dzień realizują uczestnicy Środowiskowego Domu Samopomocy.

W ramach uzyskanej darowizny zamierzamy zakupić materiały na warsztaty ceramiczne (glinę, szklivo), opłacić wynagrodzenie osoby prowadzącej warsztaty teatralne, a także materiały plastyczne, które będą wykorzystane podczas happeningu.

### **Ambasador projektu:**

**Ks. Józef Krawiec - założyciel Stowarzyszenia Pomocy Wzajemnej BARKA w Strzelcach Opolskich**

Niepełnosprawność nie jest przeszkodą w realizacji artystycznych wizji. Sztuka, zwłaszcza w wymiarze amatorskim, może być znakomitą platformą łączenia pasji ludzi sprawnych inaczej.



*Czy naprawdę zależy Wam na Nas?*