

Gmina Długoleka realizuje projekt łączący edukację z zakresu pierwszej pomocy i zarządzania kryzysowego z budową spójnych więzi sąsiedzkich.

Tytuł projektu: „Sąsiedzka Akademia Bezpieczeństwa – Seniorzy dla Seniorów”

Cel: pobudzenie aktywności obywatelskiej, zwiększenie samoorganizacji społecznej oraz bezpośrednie przeciwdziałanie osamotnieniu osób starszych w Gminie Długoleka. Poprzez zintegrowane działania edukacyjne w obszarze bezpieczeństwa, projekt dąży do eliminacji barier komunikacyjnych oraz aktywizacji seniorów w kierunku pełniejszego uczestnictwa w życiu lokalnej społeczności.

Grupa docelowa: 100 mieszkańców Gminy Długoleka, którzy ukończyli 60. rok życia, w szczególności z mniejszych, oddalonych od centrum gminy sołectw, a także osób samotnych i wycofanych z życia społecznego. W realizację przedsięwzięcia czynnie zaangażowani zostaną reprezentanci Rady Seniorów Gminy Długoleka.

Zakres działań: zorganizowany zostanie cykl bezpłatnych, kompleksowych warsztatów, obejmujących:

a) blok praktyczny ratowniczy: część ta zostanie przeprowadzona bezkosztowo dla projektu, przez czynnych ratowników medycznych/druhów lokalnych jednostek OSP oraz obejmie naukę udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej, kładąc bezwzględny nacisk na specyfikę nagłych stanów zagrażających życiu, które są charakterystyczne dla wieku starszego. Seniorzy nauczą się na podstawie prostych algorytmów rozpoznawania pierwszych objawów zawału serca, udaru mózgu czy nagłych skoków ciśnienia. Ponadto dowiedzą się, jak bezpiecznie reagować na upadki i złamania. Uczestnicy przećwiczą w praktyce bezpieczne pozycje ułożeniowe, precyzyjne zasady wzywania pomocy (jak skutecznie rozmawiać z dyspozytorem nr 112 w ogromnym stresie), prostą, lecz budzącą obawy obsługę ogólnodostępnych w gminie defibrylatorów AED, a także techniki bezpiecznej

ewakuacji i zapobiegania panice w przypadku zadymienia lub pożaru budynku.

b) blok wiedzy kryzysowej i prewencyjnej: część ta zostanie przeprowadzona przez wykonawcę zewnętrznego oraz będzie moderowana przez pracowników ds. zarządzania kryzysowego z Urzędu Gminy Długoleka. Zakres merytoryczny obejmie kluczowe procedury zachowania podczas coraz częściej nawiedzających nasz region anomalii pogodowych, w szczególności powodzie. Seniorzy dowiedzą się krok po kroku, jak prawidłowo skompletować tzw. „plecak ewakuacyjny” (ważne dokumenty, radio na baterie, latarka, zapas niezbędnych leków), a także jak skutecznie radzić sobie podczas wielodniowych przerw w dostawach prądu i ogrzewania (tzw. blackout). Jest to sytuacja, w której osoby starsze są natychmiastowo narażone na wychłodzenie i odcięcie od nowoczesnych systemów teleopieki czy medycznej aparatury domowej, dlatego poruszony zostanie m.in. wątek zabezpieczania leków wymagających chłodzenia bez użycia lodówki. Druga część tego bloku stanowić będzie odpowiedź na zjawiska z obszaru wojny hybrydowej, dezinformacji i cyberprzestępczości. Eksperti szczegółowo zdemaskują mechanizmy socjotechniczne, za pomocą których przestępcy bezwzględnie manipulują silnymi emocjami, empatią i poczuciem pośpiechu ofiar (klasyczne i dynamicznie ewoluujące oszustwa „na wnuczka”, „na policjanta”, a także plaga fałszywych wiadomości SMS z linkami do rzekomych dopłat do energii elektrycznej czy wstrzymanych przesyłek kurierskich). Blok ten zostanie zwieńczony przystępną instrukcją instalacji i praktycznego korzystania z bezpłatnej, rządowej aplikacji Regionalnego Systemu Ostrzegania (RSO) na prywatnych smartfonach seniorów, co pozwoli im odzyskać realne poczucie kontroli nad otoczeniem i świadomość zagrożeń, redukując podatność na plotki i panikę.

c) warsztaty budowania lokalnych sieci wsparcia kryzysowego: przy wsparciu merytorycznym kadry Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej oraz członków Rady Seniorów, po zakończeniu bloków szkoleniowych, zorganizowane zostaną spotkania mające na celu integrację grupy docelowej oraz partycypacyjne mapowanie potrzeb lokalnej społeczności senioralnej.

Efekty: długoterminowym rezultatem projektu będzie wykreowanie tzw.

„sąsiedzkich trójk” lub par, tj. oddolnych, nieformalnych sieci wsparcia, w ramach których mieszkańcy dokonają wymiany danych kontaktowych i zobowiążą się do wzajemnego monitorowania bezpieczeństwa i dobrostanu (np. regularny kontakt telefoniczny, asystę w codziennych sprawunkach w czasie choroby czy wsparcie w sytuacjach kryzysowych, takich jak ekstremalne zjawiska pogodowe). Dodatkowo 100 beneficjentów projektu nabędzie deficytowe umiejętności ratujące

życie, co w sposób istotny zredukuje poziom lęku przed współczesnymi zagrożeniami, natomiast członkowie Rady Seniorów podniosą swoje kompetencje, stając się autentycznymi, lokalnymi liderami w obszarze bezpieczeństwa społecznego.

Finansowanie:

- **Całkowita wartość projektu:** 20 500,00 zł
- **Wartość otrzymanej dotacji:** 16 400,00 zł
- Wkład własny Gminy Długoleka: 4 100,00 zł

Projekt „Sąsiedzka Akademia Bezpieczeństwa – Seniorzy dla Seniorów” jest dofinansowany ze środków budżetu państwa w ramach programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni Seniorzy – ASY” na lata 2026–2030 (Priorytet III)



**AKTYWNI
SENIORZY**