

Cekcyn 30.01.2025r.

Sprawozdanie z działalności Stowarzyszenia Kół Gospodyń Wiejskich Gminy Cekcyn z realizacji wniosków w konkursie ofert zadań publicznych Gminy Cekcyn w 2024 roku

Stowarzyszenie Koło Gospodyń Wiejskich Gminy Cekcyn w 2024 roku rozpoczęło 17 rok działalności przy zaangażowaniu 10 KGW z terenu Gminy Cekcyn, wszystkie te koła są zarejestrowane w Krajowym Rejestrze Kół Gospodyń Wiejskich w Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa. W 2024 roku Stowarzyszenie złożyło i zrealizowało 6 wniosków w konkursie ofert zadań publicznych gminy Cekcyn na realizację otrzymało wsparcie w wysokości 15,600 zł.

Zadania realizowały;

1. Koło Gospodyń Wiejskich w Zdrojach z przewodniczącą KGW Barbarą Jasnoch, zrealizowało zadanie pod tytułem „Więcej ćwiczeń, dobra dieta - zdrowe życie na Ciebie czeka” na kwotę 1600,00 zł, ” Rezultatem zajęć teoretycznych które odbyły się 14.11.2024r oraz 21.11.2024r w świetlicy, było przedstawienie uczestnikom spotkania prezentacji multimedialnej jak ważne dla naszego zdrowia jest prawidłowe odżywianie. Często nie zdajemy sobie sprawy jak ważne są produkty, które kupujemy i spożywamy a są bardzo niezdrowe. Dowiedzieliśmy się jak powinien wyglądać talerz zdrowego odżywiania. Jak bardzo szkodliwe jest spożywanie napojów energetycznych. Jak dużą rolę odgrywa zdrowe odżywianie co do naszej koncentracji, zapamiętywania, samopoczucia a przede wszystkim zdrowia. Przedstawienie i omówienie piramidy żywieniowej miało nam bardziej zobrazować schematy prawidłowej diety. Piramida to zestawienie wszystkich zaleceń żywieniowych i potrzebnych składników z 5 grup żywieniowych (produkty mleczne, zbożowe, warzywa i owoce, ryby, drób mięso). Dowiedzieliśmy się też, że nie istnieje produkt spożywczy, który by zawierał wszystkie niezbędne składniki odżywcze. Dlatego wykorzystanie wielu różnych produktów pozwoli nam na zbilansowanie diety. Podczas prezentacji zostały przypomniane również podstawowe funkcje składników odżywczych:

*** budulcowe: białko, niektóre składniki mineralne, kwasy tłuszczowe**

*** energetyczne: węglowodany, tłuszcze**

*** regulujące: witaminy, składniki mineralne.**

Jak często i w jakich ilościach powinniśmy spożywać posiłki: od 4 do 5 posiłków dziennie z przerwą pomiędzy nimi 3-4 godziną. Nieprawidłowe odżywianie również przyczynia się do różnych chorób najczęściej są to:otyłość coraz częściej występująca u dzieci i młodzieży, nadciśnienie tętnicze co niesie ze sobą np. udar, zawał, cukrzycę typu II, osteoporozę i wiele innych chorób.

Podsumowując spotkanie Panie dietetyk zwróciła uwagę, że kluczem do sukcesu(zdrowia) jesteśmy my sami a potem w kolejności zbilansowana dieta,

zawierająca wszystkie potrzebne organizmowi składniki odżywcze w odpowiednich ilościach. Regularne uprawianie aktywności fizycznej wzmacnia i usprawnia układ krążenia oraz zmniejsza ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych oraz zapobiega rozwojowi nadciśnienia tętniczego dlatego w drugim etapie naszych spotkań przystąpiliśmy do ćwiczeń ruchowych. Odbły się w dwóch dniach 16.11.2024r oraz 17.11.2024. Zajęcia sportowe pozwoliły na wspólne ,aktywne spędzenie czasu z mieszkańcami, integracją. Co ciekawe dzięki aktywności fizycznej nasz organizm produkuje więcej hormonów szczęścia „endorfin” dlatego każdy z obecnych ćwiczył co nie miara aby z uśmiechem wracać do domu. Także nie tylko w kwestii zdrowotnej sport jest nam bardzo potrzebny ale dla dobrego samopoczucia, lepszego snu, wyładowania się podczas stresu czy w wielu innych przypadkach

2. Koło Gospodyń Wiejskich w Nowym Suminie z przewodniczącą Iwoną Cybalską zrealizowało zadanie pt „Cu wef Borowiackiej historii je

Zrealizowano w terminie: 20.03.2024 - 29.11.2024 r. przygotowano druk plakatów i rozwieszono na tablicach ogłoszeń na terenie gminy Cekcyn , spotkanie z regionalistką Panią Marią Ollick oraz przekazanie wiedzy nt. mody borowiackiej noszonej na co dzień przez naszych dziadków i pradiadków.

Warsztaty kulinarne:

Zrealizowano w terminie: maj – lipiec 2024 r.

przeprowadzono warsztaty kulinarne dla wszystkich grup wiekowych z wyrabiania swojskiego masła, sera oraz wypiekania chleba.

Warsztaty krawieckie:

Zrealizowano w terminie: sierpień – październik 2024 r. przeprowadzono warsztaty krawieckie dla wszystkich grup wiekowych, uczono się jak wytwarzać i szyc stroje borowiackie.

Rozliczenie projektu:

Zrealizowano w terminie: 04.11.2024 – 29.11.2024 r.

rozliczenie projektu merytoryczne i finansowe.

3. Koło Gospodyń Wiejskich w Zalesiu z przewodniczącą KGW Małgorzata Górecką zrealizowało zadanie pod tytułem „Święta tuż ,tuż z tradycją i nowoczesnością" na kwotę 1500,00zł

Wspólne spotkania rozpoczęły w październiku od warsztatów bombek, kolejne spotkanie ukierunkowane było na przygotowanie długodojrzewającego staropolskiego ciasta piernikowego ,na kolejnych 2 spotkaniach pracowały nad dekorowaniem bombek, wykorzystując różne tkaniny welurowe i dekoracyjne, na następnych 2 spotkaniach przygotowywały ciasto piernikowe do wypieku i piekły pierniczki .Wszystkie działania odbyły się zgodnie z wnioskiem, warsztatach piernikowych udział w 3 spotkaniach wzięło udział w każdym po 10 uczestników, z przygotowanego ciasta długodojrzewającego upieczono i udekorowano 100 szt. Pierniczków, W warsztatach dekoracji Bożonarodzeniowych Glamur udział w 3 spotkaniach wzięło udział w każdym po 10 uczestników , z zakupionych artykułów wykonano ok.50 szt nietuzinkowych bombek.



4. Koło Gospodyń Wiejskich w Wysokiej z przewodniczącą KGW Hanną Synakiewicz realizowało zadanie pt. „Stroiki dożynkowe i świąteczne” . Miejszem realizacji zadania była świetlica wiejska w Wysokiej. Odbiorcami działań były osoby dorosłe, dzieci i młodzież uczęszczająca do świetlicy wiejskiej wraz z instruktorem świetlicy. Zostały zakupione różnorodne materiały potrzebne do wykonania stroików i witacza. Zakupione materiały łączone były ze zbieranymi zbożami (witacz), świeżymi roślinami (bukszpan, świerk) oraz materiałami zebranymi przez uczestników. Uczestnicy warsztatów wykazali się kreatywnością oraz poszukiwaniem rozwiązań oraz dzielili się między sobą swoimi umiejętnościami. Uczestnicy warsztatów nawzajem uczyli się od siebie nowych rozwiązań, wspierali się w wykonywaniu swoich prac, pobudzając lokalną społeczność do wspólnego działania, świąteczny wystrój świetlicy wiejskiej, kultywowanie tradycji, Witacz dożynkowy posadowiony przy drodze powiatowej wzbudzał duże zainteresowanie przejezdnych i turystów.





Witacz dożynkowy w Sołectwie Wysoka.

5. Stowarzyszenie Kół Gospodyń Wiejskich Gminy Cekcyn z prezes Stowarzyszenia Małgorzata Górecką zrealizowało zadanie dla wszystkich KGW pt „Prezentacja kuchni regionalnej” na kwotę 5000,00zł. 10 KGW zaprezentowało przygotowane potrawy, prezentacja odbyła się w 2 dni na terenie Gminy Cekcyn podczas organizowanych wydarzeń kulturalnych.

Członkinie Stowarzyszenia z terenu Gminy Cekcyn przygotowały i zaprezentowały lokalną tradycję i kulturę smaku , różnorodność potraw i ciast.

Odbiorcami działań byli nasi mieszkańcy oraz osoby odwiedzające naszą Gminę .

Dla realizacji zadania zostały zakupione produkty do przygotowania potraw do zabezpieczenia i zapewnienia bezpieczeństwa żywności opakowania i artykuły jednorazowe, itp.



Prezentacja potraw na Dniach Gminy Cekcyn

6. Stowarzyszenie Kół Gospodyń Wiejskich Gminy Cekcyn z prezes Stowarzyszenia Małgorzatą Górecką zrealizowało zadanie dla wszystkich KGW pt., Czwarty konkurs „Borowej Ciotki” na kwotę 4500,00zł.

27 listopada odbył się 4 konkurs „Borowej Ciotki” w Cekcyńskim ośrodku wypoczynkowym „Jarzębina”.

Udział wzięło 9 KGW ,które wytypowały drużyny 3-osobowe.

Zostały przeprowadzone 3 konkurencje konkursowe.

Konkurencja kulinarna „szybki zajac Borowej ciotki.

**Konkurencja manualna „bukiet kwiatów w wiaderku dla borowej ciotki
Konkurencja manualna „śliczne wiaderko na runo leśne dla borowej ciotki
Nagrodzone zostały wszystkie drużyny wg. zdobytych punktów które
przyznawała ośmioosobowa komisja.**

**Realizację zadania rozpoczęliśmy od zakupów artykułów potrzebnych do
przeprowadzenia konkursu, przygotowania regulaminu i szczegółowego
opisania konkurencji, ustalenia daty i zarezerwowania sali. Udział w konkursie
wzięło 35 uczestników z 9 KGW. Wszystkie konkurencje zostały rozpoczęte
jednocześnie .Wszystkie drużyny zmieściły się z realizacją w wyznaczonym 2
godzinnym czasie .8-osobowa komisja po ocenie konkursowych efektów
ogłosiła wyniki, wszystkie drużyny otrzymały nagrody.**



Praca Kół Gospodyń Wiejskich w konkursie Borowej Ciotki.



Borowa Ciotka we własnej osobie.

Działalność kół nie jest nakierowana tylko na realizację zadań z oferty publicznej ,w ciągu roku czynnie angażuje się do prac przy organizacji imprez, na terenie swoich sołectw a także poza nimi pozyskiwanie środków i realizacje projektów grantowych.

W imieniu:

**Koła Gospodyń Wiejskich w Brzoziu,
Koła Gospodyń Wiejskich w Wielkich Budziskach,
Koła Gospodyń Wiejskich w Małym Gacnie,
Koła Gospodyń Wiejskich w Iwcu,
Koło Gospodyń Wiejskich w Wysokiej,
Koła Gospodyń Wiejskich w Nowym Suminie,
Koła Gospodyń Wiejskich w Zalesiu,
Koło Gospodyń Wiejskich w Zdrojach,
Koło Gospodyń Wiejskich w Zielonce
Koło Gospodyń Wiejskich w Ostrowie.**

**Dziękuję Wójtowi Jackowi Brygmanowi ,
Radnym Rady Gminy Cekcyn oraz Justynie Wilkiewicz
za wspieranie naszej działalności i możliwość promowania potraw i wyrobów regionalnych oraz rozwoju naszych działań .**

**Z poważaniem prezes
Stowarzyszenia Kół Gospodyń Wiejskiej Gminy Cekcyn
Małgorzata Górecka**