

# GENERACJA

MAGAZYN ŚRODOWISK OSÓB STARSZYCH

nr 23

zima 2019

publikacja non profit - egzemplarz bezpłatny

ISSN 2082-2979



foto. Michal Kupisz

strona **7**

## ALARM W DOMACH POMOCY

Istnieje społeczne przyzwolenie na przedmiotowe traktowanie podopiecznych domów pomocy społecznej.

strona **12**

## OPIEKA GERIATRYCZNA. DOKĄD I KTÓRĘDY

Jakże można realizować opiekę geriatryczną, jeżeli mamy w naszym województwie tylko 4 lekarzy geriatrów i 3 poradnie?

strona **18**

## ALZHEIMER DZIŚ. LOKALNIE I GLOBALNIE

Szacuje się, że w Polsce żyje ponad 300 tysięcy osób z chorobą Alzheimera. Za 30 lat liczba ta ma się potroić.

Federacja FOSa jest członkiem  
Wspólnoty Roboczej Związków  
Organizacji Socjalnych WRZOS  
oraz partnerem Sieci HEROLD



# GENERACJA

MAGAZYN ŚRODOWISK OSÓB STARSZYCH

*"Rozum mistrzem  
wrzechrzeczy,  
Czas mistrzem  
rozumu"*

*Wacław Potocki*

#### Redakcja:

Stanisław Brzozowski,  
Bartłomiej Głuszak (redaktor naczelny),  
Katarzyna Janków-Mazurkiewicz,  
Krzysztof Marusiński (redaktor prowadzący).

#### Współpracownicy:

Anna Długozima,  
Paulina Karwowska.

#### Wydawca i biuro:

Federacja Organizacji Socjalnych  
Województwa Warmińsko-Mazurskiego FOSa,  
ul. Bogumiła Linki 3/4, 10-535 Olsztyn,  
tel./fax: 89 523-60-92, kom. 781-128-252  
e-mail: [biuro@federacjafosa.pl](mailto:biuro@federacjafosa.pl)

#### Współwydawca:

Mazurskie Stowarzyszenie Aktywności  
Lokalnej w Orzyszu, [msal@orzysz.org.pl](mailto:msal@orzysz.org.pl)

#### Kontakt z czytelnikami:

tel. 796 140 648,  
e-mail: [generacja@orzysz.org.pl](mailto:generacja@orzysz.org.pl)  
Redakcja zastrzega sobie prawo do  
dokonywania zmian i skracania  
dostarczonych materiałów. Autorzy tekstów  
prezentują swoje własne opinie. Za treść  
ogłoszeń i opublikowanych listów redakcja

## SPIS TREŚCI

PIĄTEK, ODPOCZYNKU POCZĄTEK.....	3
Bartłomiej Głuszak	
"URZĘDNIK Z MISJĄ".....	4
Katarzyna Janków-Mazurkiewicz	
UCZYMY SIĘ DOMOWEJ EKONOMII.....	6
Katarzyna Chwieduk	
Joanna Domańska	
ALARM W DOMACH POMOCY!.....	7
Stanisław Brzozowski	
FOSa DZIECIOM I SENIOROM.....	8
Joanna Domańska	
"LIŚCIE".....	8
Stefan Dołkowski	
RZECZNIK INTERWENIUJE.....	9
Stanisław Brzozowski	
SAMOTNOŚĆ TO PROBLEM NIE TYLKO POLSKI.....	10
Katarzyna Janków-Mazurkiewicz	
Julia Larenta	
OPIEKA GERIATRYCZNA. DOKĄD I KTÓRĘDY.....	12
Eugenia Barcz, Krzysztof Krauze	
SENIORZY W "ŻÓŁTYM SZALIKU".....	13
Dariusz Górkiewicz	
RADNY RADZI I WSPIERA SENIORÓW.....	15
Krzysztof Marusiński	
DOM POD CISEM NAD RZEKĄ ELBLĄG.....	16
Sylwia Warzechowska	
"MŁODOŚCI I STAROŚCI CZAR".....	17
Ksawera Chmielewska	
ALZHEIMER DZIŚ. LOKALNIE I GLOBALNIE.....	18
Paulina Karwowska	
ZOSTAŃ WOŁONTARIUSZEM.....	19
I O TO NAM BIEGA.....	20

## BĄDŹ WSPÓŁTWÓRCĄ „GENERACJI”

Zapraszamy organizacje, instytucje, naszych czytelników i inne osoby do współpracy przy tworzeniu tej gazety. Szczególnie zwracamy się do osób starszych. Dzielcie się swoją wiedzą i doświadczeniem na temat organizowania sobie i innym dobrego życia. Wy właśnie macie tej wiedzy szczególnie dużo i jest ona najbardziej cenna.

Prosimy o nadsyłanie materiałów z takich dziedzin, jak: aktywność i edukacja osób starszych, organizacje seniorskie, twórczość, materiały poradnicze i wszystkie te, które sami chcielibyście tutaj przeczytać.

Zainteresowanych współtworzeniem naszego pisma prosimy o kontakt z redaktorem, tel. 796 140 648.

Redakcja

Publikację wydania 23. Generacji dofinansowano ze środków Samorządu Województwa Warmińsko-Mazurskiego





## PIĄTEK, ODPOCZYNKU POCZĄTEK? NIC BARDZIEJ MYLNEGO

**Ostatnie miesiące to intensywny czas rozmów, spotkań, dyskusji, inicjatyw. Część z nich odbieram inspirująco, część zaś jakby bardziej refleksyjnie.**

Powstają kolejne rady seniorów, te już istniejące podejmują ważne inicjatywy. Rada seniorów w Korszach organizuje pierwsze spotkanie rad seniorów i organizacji seniorskich z powiatu kętrzyńskiego. To bardzo ważny przykład integracji środowisk seniorskich. Rada seniorów z Giżycka zainicjowała dyskusję nt. zaplanowania usług na rzecz osób starszych w oparciu o nowe środki Unii Europejskiej. Rada seniorów z Olsztyna aktywnie uczestniczyła w wypracowaniu koncepcji koordynacji i informacji dla osób zależnych 60+. Oba przykłady pokazują dobitnie, że rada seniorów może być inicjatorem ważnych procesów.

Jakiś czas temu uczestniczyłem w konferencji, podczas której wiele osób sceptycznie podchodziło do podjęcia działań na rzecz rozwoju geriatry w naszym województwie. Tymczasem w ciągu kilku miesięcy dwie osoby potrafiły zaangażować wiele instytucji i doprowadzić do tego, że zmiana jest bardzo blisko i dzieje się na naszych oczach. Więcej o tej inicjatywie na łamach Generacji.

Ponownie prowadzimy akcję FOSa Dzieciom i Seniorom. Włączyło się w nią wielu partnerów, więcej niż w latach poprzednich.

To inspiracje. Towarzyszy im szereg refleksji. Najważniejsza to

MUSIMY WSPÓŁPRACOWAĆ. Z dyskusji wynika bowiem, iż wiele systemów nie uzupełnia się w takim stopniu, w jakim mogłoby i powinno. Odzwierciedla to np. hasło PIĄTEK, które większości kojarzy się pozytywnie. Gdy jednak spytamy osoby pracujące w ośrodkach pomocy społecznej o piątek i szpitale, skojarzenia nie są już tak miłe.



***Wszystkim czytelnikom i czytelnikom Generacji, na nadchodzące święta i Nowy Rok, życzymy jak najwięcej poczucia sensu, jakie daje pomaganie innym.***

Okazuje się bowiem, że często pacjenci wypisywani są właśnie w piątek. W przypadku osób starszych, zależnych, którymi nie chce zająć się rodzina, działania podjąć musi pomoc społeczna. Tylko, co zrobić, gdy wszyscy kończą pracę, a w weekend większość instytucji nie pracuje lub pracuje w ograniczonym zakresie? Pracownicy pomocy społecz-

nej dokonują wtedy cudów, angażując się często po godzinach. A skala problemu jest duża. Tylko w jednym z olsztyńskich szpitali rodzin, które nie chcą dalej opiekować się członkiem rodziny, jest co miesiąc od 8 do 10!

By skutecznie pomóc takim osobom, do akcji wkracza pracownik socjalny lub pielęgniarka społeczna. Jednak większość szpitali, zwłaszcza powiatowych, może tylko o takim pracowniku pomarzyć. Zwyczajnie ich nie stać. A współpraca instytucji i organizacji pomocy społecznej ze służbą zdrowia, w tym szpitalami, okazuje się niezbędna.

Pacjent skutecznie wsparty i zrehabilitowany, w tym społecznie, jest w stanie wrócić do samodzielnego funkcjonowania nawet po okresie trzech tygodni. Bez wsparcia staje się coraz bardziej niesamodzielny, co obniża jakość życia, ale też generuje koszty w obszarze służby zdrowia, pomocy społecznej.

Podobnie niezbędna jest mądra współpraca w innych obszarach, zwłaszcza ubóstwa. Osoby starsze doświadczają go w dużej skali. Ubóstwo definiowane ustawowo to kwota poniżej 850 zł na osobę - wtedy Ośrodek Pomocy Społecznej może udzielić wsparcia. Często jednak gdy emerytura wynosi powiedzmy 1600 zł, koszty opłat za mieszkanie, leki i inne powodują, że na żywność, środki czystości itd. zostaje 300, 400 czy 500 zł. (gdy np. osoba starsza mieszka sama).

*dokończenie na str. 4*

dokończenie ze str. 3

To jest faktyczne ubóstwo, i dotyczy osób, które nie mają dużego wpływu na zmianę swojej sytuacji materialnej.

Dlatego gdy cieszy fakt, że tak dużo osób, instytucji angażuje się w akcję FOSA Seniorom, jednocześnie nasuwa się smutna refleksja, że nadal tak dużo osób starszych potrzebuje wsparcia.

Na szczęście jest coraz więcej osób, które z dwóch częstych postaw – narzekania i nadziei, wybierają tę drugą. Które wierzą w zmiany systemowe (z wiedzą, że sukcesem jest osiągnięcie choć połowy z nich w ciągu kilku lat), ale ich paliwem jest pomoc konkretnej osobie tu i teraz.

I z tym przekonaniem, że jest nas wiele, wszystkim czytelnicz-

kom i czytelnikom Generacji nadchodzące święta i Nowy Rok życzę jak najwięcej poczucia sensu, jakie daje pomaganie innym.

*Autor jest redaktorem naczelnym magazynu środowisk osób starszych Generacja, prezesem Federacji Organizacji Społecznych Województwa Warmińsko - Mazurskiego FOSA.*

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

## „URZĘDNIK Z MISJĄ” BEZINTERESOWNIE NA RZECZ INNYCH

**Przeprowadzony przez Gazetę Olsztyńską, z inicjatywy Federacji FOSA, plebiscyt „Urzędnik z misją” pokazał, że w urzędach województwa warmińsko - mazurskiego pracują prawdziwi ludzie z pasją.**

- Chcieliśmy "odczarować" pokutujące, negatywne skojarzenia związane z samorządem, dzielenie na „my” i „oni”. Pokazać, że urzędnicy to również osoby misyjne, myślące społecznością – podkreśla Bartłomiej Głuszak, prezes Federacji Organizacji Społecznych Województwa Warmińsko - Mazurskiego FOSA, która obchodzi jubileusz 15-lecia.

Plebiscyt miał pokazać ludzi, którzy podchodzą do swojej pracy z zaangażowaniem - pracowników społecznych, pracowników urzędów gmin, ośrodków kultury i innych jednostek samorządowych. Kandydatury mogły zgłaszać instytucje, organizacje i stowarzyszenia oraz czytelnicy „Gazety Olsztyńskiej”.

Zwyciężczynią plebiscytu została **dr Katarzyna Karolska**

z Urzędu Miejskiego w Giżycku. Od sześciu lat pracuje ona w giżyckim Urzędzie Miejskim na stanowisku głównego specjali-

być bezinteresowny – tłumaczy dr Katarzyna Karolska. - Wierzę w to, że jeżeli pomagamy innym, dobra karma zawsze do nas wra-



Zwyciężczyni w plebiscycie „Urzędnik z misją”- dr Katarzyna Karolska  
fot. Tomasz Karolski

sty w Biurze Promocji i Polityki Społecznej. Jej pasją jest pomaganie, nie potrafi przejść obojętnie obok potrzebującego człowieka. Była m.in. wolontariuszką w Szlachetnej Paczce, dużo pomaga osobom starszym.

- Urzędnik musi być osobą pracowitą i oddaną swojej pracy. Z kolei urzędnik z misją musi

ca. To moja babcia, która była moją mentorką i zawsze we mnie wierzyła, powtarzała, że trzeba być dobrym człowiekiem. Do dziś pozostało ważne dla mnie - być człowiekiem, który chce czynić dobro, nie oczekując nic w zamian. Taki powinien być też, moim zdaniem, urzędnik pracujący na rzecz społeczności. Zwycię-

stwo w plebiscycie to dla niej motywacja do dalszej pracy na rzecz innych, na rzecz Giżycka, miasta, które reprezentuje.

- Zwycięstwo w plebiscycie jest dla mnie ogromnym zaszczytem - podkreśla dr Katarzyna Karolska. - Przynosi również osobistą satysfakcję. Jednak nie udałooby się, gdyby nie ogromne wsparcie mojej rodziny. Jestem też szczęśliwa, że tak dużo ludzi na mnie głosowało. Giżycko ma 28 tysięcy mieszkańców, a Elbląg ponad sto tysięcy. Jednak tutaj nie chodzi o wygraną. Każda z osób, która wzięła udział w plebiscycie jest wyjątkowa i to liczy się najbardziej. A zwycięstwo? Z pewnością mobilizuje, by robić to, co

członkiem rady w Stowarzyszeniu Łączy Nas Kanał Elbląski Lokalna Grupa Działania. Współpracuje z młodymi i starszymi. Koleżanki z pracy mówią o niej: „Dorota pozytywnie zakręcona”.

- Cieszę się, ponieważ doceniono Urząd Gminy Elbląg, zauważono naszą pracę. Często mieszkańcy myślą nas z Urzędem Miasta, a my jako urząd zajmujemy się sprawami gminy wiejskiej Elbląg, czyli miejscowościami wokół Elbląga - tłumaczy Dorota Białobrzeska. - Tak wysokie miejsce jest dla nas prestiżowe. Ludzie dzwonili, mówili, że mnie wspierają, że oddali na mnie głos. To było ogromnie wzruszające. Mówili, że zasługuję na nagrodę.



Laureaci plebiscytu „Urzednik z misją”, od prawej: Katarzyna Karolska, Jadwiga Gryncewicz, Katarzyna Kopec, Dorota Bialobrzeska, Malgorzata Nawrocka i Prezes Federacji FOSa Bartlomiej Gluszk

fot: archiwum Federacji FOSa

lubie - dalej pomagac. Na pewno tez dowartoosciowuje. Nie jesteśmy próżni, ale w naszych codziennych sprawach dobre słowo, uznanie, jest bardzo ważne. Pokazuje, że to, co robimy, ma sens. Wtedy wiemy, że mamy pomagać, bo inni tego potrzebują.

O krok od zwycięstwa była **Dorota Białobrzeska, kierownik referatu w Urzędzie Gminy Elbląg**, która w plebiscycie zajęła drugie miejsce. Współpracuje m.in. z Elbląskim Stowarzyszeniem Kongres Kobiet, jest

W gali uczestniczyła również **Katarzyna Kopec - pełnomocnik burmistrza Kętrzyna ds. współpracy z organizacjami pozarządowymi**. W samorządzie pracuje od 16 lat. Współpracuje stale z 80 organizacjami pozarządowymi. Wielokrotnie organizowała Kętrzyński Dzień Organizacji Pozarządowych, prowadziła ewidencję działalności gospodarczej, zajmowała się Kętrzyńską Kartą Rodziny 3+, koordynowaniem wprowadzenia systemu teleopieki domowej „Przycisku Ży-

cia” w Kętrzynie, która pomagała osobom starszym i samotnym.

- Lubię te momenty, kiedy spotykam się z organizacjami pozarządowymi i powstają ciekawe pomysły, które mogą rozwiązać wiele problemów - podkreśla Katarzyna Kopec. - Dużo satysfakcji dał mi organizowany ostatnio Kętrzyński Dzień Organizacji Pozarządowych i Ekonomii Społecznej. Chciałam, żeby tego dnia organizacje pozarządowe poczuły się docenione. Moim zdaniem ten cel udało mi się osiągnąć. Zawsze też podkreślam, że duży wpływ na efektywność pracowników ma atmosfera w pracy. O wiele łatwiej angażować się w swoje obowiązki, kiedy podchodzimy do wszystkiego pozytywnie. Spędzamy w pracy ogromną część swojego życia - bez względu na to, czy jesteśmy pracownikami czy kierujemy biznesem. Dlatego też ważne jest, aby praca kojarzyła nam się z czymś dobrym, przyjemnym. Czymś, co daje satysfakcję i radość. Bez dobrej atmosfery wśród ludzi jest to niemożliwe do zrealizowania.

Kolejne miejsca w tym plebiscycie zajęły: Jadwiga Gryncewicz z Urzędu Miejskiego w Orzyszu, Katarzyna Waluk - dyrektor Miejskiego Domu Kultury w Olsztynku, Małgorzata Nawrocka - naczelnik Wydziału Organizacyjnego Urzędu Miasta i Gminy w Lidzbarku, Anna Kupczak - starszy referent ds. świadczeń rodzinnych w GOPS w Barcianach, Iwona Balcerzak - pracownik Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Iławie, Beata Kulesza - dyrektor MOPS w Elblągu, Brygida Adamajtis - kierownik PCPR Bartoszyce.

*Autorka jest dziennikarką, trenerką wsparcia, pracownikiem w Federacji Organizacji Społecznych Województwa Warmińsko-Mazurskiego FOSa.*



## UCZYMY SIĘ DOMOWEJ EKONOMII

**Każda rodzina na co dzień podejmuje wiele decyzji, które mają bezpośredni wpływ na stan budżetu domowego. W jaki sposób efektywnie zarządzać posiadanymi zasobami oraz które techniki oszczędzania najlepiej sprawdziłyby się w przypadku naszej rodziny - dowiadują się uczestnicy szkoleń w oparciu o grę.**

„Efektywne zarządzanie zasobami” to gra edukacyjna, dzięki której zasad ekonomii nauczy się każdy, nawet laik, to nowatorskie narzędzie szkoleniowe, które stosują w swojej pracy eksperci Federacji FOSa. Gra jest innowacją społeczną powstałą w ramach projektu współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej oraz Ministerstwa Inwestycji i Rozwoju.



Zrealizowana została ona w ramach społecznie innowacyjnego projektu przez Federację Organizacji Socjalnych Województwa Warmińsko-Mazurskiego FOSa, czyli grupę społeczników i organizacji pracujących z osobami najbardziej potrzebującymi pomocy, wsparcia. Gra jest kompleksowym narzędziem szkoleniowym w postaci gry planszowej, dzięki której uczestnicy wcielają się w role rodzin zajmujących trzy mieszkania i prowadzących gospodarstwo domowe. Zadaniem uczestników jest zarządzanie posiadanymi zasobami (czasem, budżetem i wiedzą) w taki sposób, aby zapewnić sobie i swoim

rodzinom jak najlepszą sytuację życiową. Rozgrywka prowadzona jest w miesięcznych cyklach, na które składają się cztery tygodniowe tury.

Celem tej edukacyjnej zabawy jest osiągnięcie w grze, przez rodzinę jak najwyższego poziomu szczęścia, a na to składa się wiele aspektów. W grze edukacyjnej jest to wypełnianie zadań, satysfakcjonująca i dobrze płatna praca, czas na realizację pasji i radzenie sobie w trudnych sytuacjach finansowych. Gra została doceniona w Brukseli w międzynarodowym konkursie Social Innovation to Tackle Energy Poverty (Innowacje społeczne na rzecz walki z ubóstwem energetycznym) organizowanym przez Fundację Ashoka w Polsce i Schneider Electric Foundation, otrzymując grant na jej rozwój.

Uniwersalność i przystępność treści zawartych w grze sprawia, że można ją przeprowadzić zarówno w grupie 60+, jak i w starszych klasach szkolnych czy też warsztatach terapii zajęciowej, bo takie doświadczenia również posiadamy.

Warsztaty, w czasie których trener prowadzi grę, zakładają zwiększenie wiedzy i poszerzenie umiejętności dotyczących technik oszczędzania, sporządzania budżetu domowego, zarządzania czasem i wiedzą, docelowo wpływając na zmianę nawyków finansowych uczestników. Symulacja przedstawiona w grze pozwala uczestnikom w łatwy sposób transferować zdobytą w czasie rozgrywki wiedzę i umiejętności do swoich gospodarstw domowych.

Ile wydać, by zaoszczędzić? Ile czasu poświęcić rodzinie, a ile na poszukiwanie dobrze płatnej pracy? Ekonomia w tym wydaniu zainteresuje każdego i jest rozumiana nawet przez "ekonomicznych laików".

Zapraszamy do zapoznania się z ofertą warsztatów prowadzonych przez trenerów w oparciu o grę „Efektywne zarządzanie zasobami”.

*Autorki są trenerkami gry edukacyjnej „Efektywne zarządzanie zasobami”.*

*Katarzyna Chwieduk – psycholog, na co dzień związana z aktywizacją społeczną i zawodową w projektach Federacji FOSa.*

*Joanna Domańska – doradca zawodowy i opiekun Jobfirmy. Na co dzień również aktywizuje społecznie i zawodowo uczestników projektów Federacji FOSa.*

## ALARM W DOMACH POMOCY!

- Siku, siku!
- Czego jęczysz, przecież masz pampersa.
- Ale ja już zrobiłam, topię się!

**Taka rozmowa między parą osób 80+ miała miejsce w jednym z domów pomocy społecznej w naszym regionie. Personel tego wotłania nie słyszał.**

Za pobyt w całodobowych placówkach płaci się obecnie 3500 złotych i więcej, ale wcale nie ma pewności, czy umieszczona tam osoba starsza wyjdzie rano na śniadanie, przyjmie we właściwej porze zapisaną porcję leków itp. To na rodzinę, przyjeżdżającą do DPS czasem każdego dnia, z powrotem spada obowiązek karmienia, kąpania, mycia, przebierania, ogólnego zadbania o seniorów.

Szczęśliwie, nie dotyczy to wszystkich „domów starców”. Jednak w roku 2019 Rzecznik Praw Osób Starszych odebrał dwa zgłoszenia w sprawie dwóch DPS z województwa warmińsko - mazurskiego. Lista nieprawidłowości, zgłaszanych zarówno przez rodziny jak i (w jednym przypadku) przez samą pensjonariuszkę, a także pracowników jest długa:

- za mała liczba personelu opiekuńczego, zwłaszcza podczas nocnych dyżurów,
- niespełnianie norm w zakresie zajęć rehabilitacyjnych i animacyjnych,
- niedostateczna opieka lekarska (najczęściej na telefon), wzywanie karetki w kilka go-

dzin po zdarzeniu (upadku, wypadnięciu z łóżka/wózka, omdleniu),

- wygłodzenie, odwodnienie, wyziębienie, odleżyny (w jednym przypadku tzw. „dziki” w zaniedbanych odleżynach), jako znamiona złej opieki,

- różne traktowanie pensjonariuszy ze skierowaniami z opieki społecznej i tymi, za których koszty ponosi rodzina. Np. ten, kto zapłacił dodatkowo za wielkanocne śniadanie, spożywa je przy uroczyście przygotowanym stole, a reszta robi to „uroczyście” na korytarzu,

- wprowadzanie ograniczeń w diecie (np. eliminowanie ryb, bo są zbyt drogie), używanie żywności z kończącym się terminem ważności itd.,

- wymiana zastawy stołowej ...na plastikową,

- łamanie kodeksu pracy, chodzi o czas pracy personelu (opiekunek z Ukrainy).

Sytuacja w jednym DPS-ie z regionu była we wrześniu tematem „Sprawy dla reportera” w TVP. Brzmi to okrutnie, ale mała „podaż” przy rosnącym szybko zapotrzebowaniu na usługi opiekuńcze, skutkuje obniżeniem standardów opieki nad starszymi.

Według danych z biuletynu „Prawa seniorów” o działaniach Rzecznika Praw Obywatelskich z ostatnich dwóch lat (do pobrania na stronie WWW RPO), w prowadzonych przez państwo, instytucje religijne, ale też podmioty prywatne DPS-ach - w całym kraju jest około 90 tysięcy (w regionie ok. 5 tys.) miejsc.

Tymczasem osób w wieku 80+ jest już półtora miliona. W dodatku kontrola NIK wykazała, że tylko 1 procent seniorów korzysta z pomocy w miejscu zamieszkania, a co piąta z polskich gmin w ogóle nie prowadzi usług opiekuńczych.

Z drugiej strony istnieje społeczne przyzwolenie na przedmiotowe traktowanie podopiecznych takich placówek: zwracanie się do nich „na ty”, wiązanie do łóżek i wózków pod pretekstem uchronienia przed „zrobieniem sobie krzywdy”, nadużywanie farmakologicznych środków „na uspokojenie” itp. Z sondażu Ministerstwa Rodziny Pracy i Polityki Społecznej z 2015 roku wynika, że 30 procent badanych było świadkami przemocy wobec osób starszych bądź osób z niepełnosprawnościami, lecz 50 procent badanych „nie chce się wtrącać”.

Nie możemy być głusi na alarm dobiegający z domów opieki. Nadużycia należy zgłaszać do organów prowadzących takie placówki, czy chociażby do działającego przy RPO Krajowego Mechanizmu Prewencji Tortur, który ma możliwość niezapowiedzianych kontrolni, także w domach pomocy.

Również Rzecznik Praw Osób Starszych działający przy Federacji FOSa może interweniować w ramach swoich społecznych możliwości.

*Autor jest Rzecznikiem Praw Osób Starszych, członkiem zarządu Społecznej Rady Seniorów Województwa Warmińsko - Mazurskiego i jej rzecznikiem.*

Joanna Domańska

Każdy może zostać darczyńcą  
akcji „FOSa dzieciom i seniorom”.

## FOSa DZIECIOM I SENIOROM

**W tym roku, już po raz trzynasty, Federacja Organizacji Socjalnych FOSa zorganizowała akcję świąteczną pn. „FOSa dzieciom i Seniorom”.**

Celem akcji było zorganizowanie prezentów gwiazdkowych dla najbardziej potrzebujących pomocy dzieci i seniorów, zwłaszcza dla tych mieszkających na terenach wiejskich.

Jak co roku zbiórkę rzeczy prowadziły zaprzyjaźnione instytucje na terenie Olsztyna tj.: Miejska Komenda Policji, Wojewódzka Stacja Sanitarno – Epidemiologiczna, Komenda Wojewódzka Policji, Urząd Marszałkowski, Urząd Miasta, Urząd Statystyczny, Wojewódzki Urząd Pracy, Policealne Studium Aktorskie im. Aleksandra Sewruka przy Teatrze im. Stefana Jaracza, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, Miejski Urząd Pracy, Olsztyńska Szkoła Wyższa im. J. Rusieckiego, Wyższa Szkoła Pedagogiczna im. Janusza Korczaka - Wydział Nauk Humanistyczno-Społecznych.

Tym razem do inicjatywy dołączyły również Telewizja Polska TVP3 Olsztyn oraz Stowarzyszenie

„Arka”, które 7 grudnia br. wraz ze swoimi podopiecznymi w supermarkecie Auchan w Olsztynie prowadziły zbiórkę darów pod hasłem „Okaż serce – podaruj Gwiazdkę”.

Wszystkie zebrane dary przekazane zostały podopiecznym organizacji, które zgłosiły potrzebę zorganizowania takich paczek.

W tym roku zorganizowaliśmy ponad sto paczek dla dzieci, seniorów i rodzin w trudnej sytuacji materialnej, zgłoszonych przez organizacje członkowskie i partnerów Federacji Organizacji Socjalnych FOSa oraz osoby prywatne, którym los potrzebujących nie jest obojętny. Udział organizacji i osób zgłaszających polegał także na spakowaniu prezentów i zaangażowaniu wolontariuszy – Mikołajów do wręczania prezentów. Uzupełnili oni także zawartość paczek oraz przygotowali krótkie informacje prasowe (w tym fotograficznej) z przekazania paczek.

*Autorka jest trenerką, doradcą zawodowym, opiekunem osobistym innowacyjnej formy wsparcia w aktywizacji zawodowej jaką jest JOB Firma.*

Stefan Dołkowski

## LIŚCIE

Patrz, liście jesienne spadają pod nogi,  
Jak kartki zerwane ze ściany.  
Jak ciche marzenia u kresu swej drogi,  
Jak płomyk ze świecy zdmuchany.  
Więc popatrz jak leżą na trawie zielonej,  
Gdzie krople srebrzyste i chłodne,  
Jak smutne uśmiechy na twarzy zmęczonej,  
Jak lata minione, pogodne.  
Stoimy bez słowa, słuchamy jesieni,  
A ja ci coś daję do ręki.  
To listek brzoźowy, co złotem się mieni,  
Do serca podobny, małeńki.  
Ty drugi podnosisz i kładziesz na dłoni,  
Uśmiechasz się do mnie wśród liści.  
Już wieczór jesienny mrokiem się pokłonił,  
Być może, dziś nam się to przyśni.

*Wierszem "Liście" autor zajął I miejsce w XI Przeglądzie Twórczości Literackiej Emerytów, Rencistów i Inwalidów.*



## FELIETON

### Piękne 106 lat

Inicjatywa „200 lat” to pomysł olsztyński, pomysł FOSy. Już od kilku lat w ten właśnie sposób staramy się oddać honor osobom starszym, szczególnie zasłużonym dla swojego środowiska i miejscowości. Pretekstem do świętowania są urodziny. Wcale nie muszą być okrągłe, prawda jednak, że przeważnie osiemdziesiąte i więcej, właśnie dlatego życzymy jubilatom nie sto lat, a dwieście. Uroczystość – było nie było publiczna – ma być dla jej bohatera niespodzianką, dlatego w jej organizację poza rodziną staramy się zawsze zaangażować jak

najszerzy krąg osób, także sąsiadów, byłych współpracowników, znajomych, młodzież.

Inicjatywa „200 lat” nabiera już charakteru ogólnopolskiego, lecz w październiku w Olsztynie mieliśmy w tym cyklu uroczystość naprawdę wyjątkową. 200 lat życzyliśmy pani Katarzynie Krzyżanowskiej, która ma dziś lat 106. Na co dzień jest ona mieszkanką DPS Polskiego Związku Niewidomych przy ulicy Paukszty w Olsztynie, lecz na swój wiek na pewno nie wygląda.

Zaproszona na tort i urodzinowy poczęstunek do restauracji „Staromiejska” zdradziła swoją prostą receptę na długowieczność:

„nie piłam, nie paliłam, dużo pracowałam”. Tylko pozazdrościć. Piękne urodziny!

Przy okazji dowiedzieliśmy się, że tylko w stolicy województwa mieszka obecnie 21 osób, które ukończyły sto lat, zaś najstarszy mieszkaniec regionu ma lat 112. Nie zaryzykujemy twierdzenia, że prawdziwe życie zaczyna się po setce, powoli jednak powinniśmy się przyzwyczajać do stulatków obok nas.

Dobrze rozejrzyjmy się dookoła. Może także komuś też – tak jak pani Katarzynie – należy się nasza pamięć, wdzięczność i życzenia „200 lat!”. Federacja FOSa pomoże merytorycznie.

## RZECZNIK INTERWENIUJE

### Jak długo bać się windykacji?

Józef S. z Olsztyna dostał w kwietniu 2019 r. „Informację o wizycie windykatora terenowego” (firma z Tarnowa na Podkarpaciu) w związku z wierzytelnością ponad 600 złotych zasądzoną w 2002 roku przez Wydział I Cywilny Sądu Rejonowego w Olsztynie. Pismo zapraszało do negocjacji na temat warunków spłaty zadłużenia, kończyło się jednak groźbą „w przypadku odmowy efekty pracy windykatora przekazywane są komornikowi w formie wniosków o zajęcie konkretnych składników majątku...”.

To było już kolejne pismo, a dotyczyło zapłaty za jazdę bez biletu pociągiem. Józef S. nie

przypominał sobie sytuacji, by jeździł kiedykolwiek na gapę.

Odgrzebywanie sądowych repertoriów potwierdziło jednak, że takie postępowanie sądowe – prawdopodobnie w uproszczonym trybie nakazowym – miało miejsce, potwierdzała to sygnatura akt. Firma windykacyjna w jakiś sposób weszła w posiadanie tej informacji i spróbowała nacisnąć na mieszkańca Olsztyna nie zważając na to, że wierzytelność, jeśli nawet była faktem i nie zniknęła, już się przedawniła.

Co mówią przepisy?

Jeśli w sprawie wydano orzeczenie sądu stwierdzające zadłużenie wobec wierzyciela, to podstawowy termin przedawnienia upływa po 6 latach od dnia upra-

womocnienia się orzeczenia sądu. Wcześniej okres ten wynosił 10 lat. O skróceniu terminu stanowi artykuł 118 kodeksu cywilnego, który został zmieniony w ubiegłym roku.

Terminy przedawnienia innych popularnych wierzytelności:

- kredyt/pożyczka bankowa 3 lata;
- czynsz najmu 3 lata;
- debet w banku 2 lata;
- mandat za jazdę bez biletu 1 rok;
- rachunek za usługi telekomunikacyjne 3 lata;
- opłaty rtv – 5 lat.

*Rzecznik Praw Osób Starszych Województwa Warmińsko - Mazurskiego. Biuro Federacji FOS-a: ul. Bogumiła Linki 3/4, 10-535 Olsztyn, tel./fax: 89 523-60-92. Dyżury rzecznika w poniedziałki w godz. 9.00 - 11.00.*

# SAMOTNOŚĆ OSÓB STARSZYCH TO PROBLEM NIE TYLKO POLSKI

**Izolacja społeczna i samotność to problem całej Europy. Dzięki projektowi Combat Loneliness Through Learning europejskie organizacje mają rozwiązania, które są bronią w walce z samotnością osób starszych.**

Ocenia się, że do 2080 roku niemal 30 procent populacji Europy będą stanowić osoby powyżej 65 lat. Izolacja społeczna, samotność, to jedne z wielu problemów, którym muszą aktualnie stawić czoła osoby starsze.

Odpowiedzią na te problemy był projekt Combat Loneliness Through Learning finansowany w ramach programu Erasmus +. W czasie jego realizacji kraje zaangażowane w działania odwiedzały siebie nawzajem w celu poszukiwania dobrych praktyk. W projekcie, który trwał od 2017 roku, współpracowało czterech partnerów. Były to organizacje z Wielkiej Brytanii, Polski, Portugalii i Łotwy. Dzięki temu przedstawiciele stowarzyszeń i organizacji mogli zapoznać się z dobrymi praktykami, czyli rozwiązaniami adresowanymi do osób starszych. To idee, które łączy efektywność społeczna i ekonomiczna, są technicznie możliwe do dostosowania i powielenia w różnych europejskich krajach, scalają środowiska i zmniejszają ryzyko marginalizacji seniorów.

Wśród założeń projektu były wizyty studyjne.

Pierwszym państwem, które odwiedzili przedstawiciele krajów biorących udział w projekcie, była Łotwa. Podczas 5-dniowej wizyty wybrano dwie aktywności. Pierwszą z nich był „spacer w naturze”. To działanie, które pozwala na aktywność fizyczną, ale jednocześnie też pobudza zainteresowania artystyczne. Dodatkowo, spacer to aktywność, w której mogą uczestniczyć zarówno dzieci, jak i osoby starsze. W czasie spaceru grupa ma możliwość integracji i wspólnych przedsięwzięć. Są to często działania artystyczne, w czasie których powstają prace plastyczne m.in. z liści czy kwiatów. To także odbywające się w trakcie sesje fotograficzne i inne działania artystyczne, rzemieślnicze czy kreatywne. W czasie tworzenia uczestnicy dzielą się swoimi przemyśleniami, dyskutują o problemach, a proces twórczy ma oddziaływanie terapeutyczne. To także dobry sposób na promowanie kreatywności przy minimalnych nakładach inwestycyjnych.

Drugą aktywnością Związku Emerytów Jaunpils było wspólne gotowanie. Nie od dziś wiadomo, że wspólna praca w kuchni łączy pokolenia i uczestnicy mogą w tym czasie dzielić się doświadczeniami. Członkowie Związku Emerytów z Łotwy często też współpracują z lokalnym ośrodkiem pomocy społecznej, ucząc sposobów taniego gotowania z rodzinami o niskich dochodach, by te mogły przekazać swoje umiejętności kolejnemu pokoleniu. Działalność kulinarno-edukacyjną wspiera lokalny samorząd oraz wiele firm.

Kolejnym krajem była Portugalia. Tutaj aktywnością, w której biorą udział m.in. seniorzy, były gry planszowe oraz quiz z wiedzy ogólnej i kultury. Gry planszowe są dobrym przykładem możliwości łącze-



Konferencja była podsumowaniem projektu Erasmus +  
+ fot: archiwum Federacji FOSa

nia różnych pokoleń poprzez wspólne zainteresowania. Z gier można korzystać w różnych miejscach – w szkołach, klubach dla seniorów czy w organizacjach pozarządowych. W Portugalii osoby starsze mogą wziąć udział w quizach wiedzy ogólnej, który co miesiąc jest organizowany przez Senior University of Evora. Quiz dziś jest częścią krajowego projektu z finałem, w którym rywalizują uczelnie osób starszych. Inicjatorzy projektu podkreślają, że regularne i częste uczestnictwo w quizach może pomóc utrzymać aktywność intelektualną, zapewnić rozrywkę i udział w spotkaniach towarzyskich. Uczestnicy biorą w nich udział myśląc o rozwoju osobistym, treningu pamięci i przyjaznej rywalizacji.

Trzecia wizyta studyjna projektu miała miejsce w Polsce. Podczas niej po raz kolejny zostały wy-

brane dwie aktywności, które realizuje Federacja Organizacji Socjalnych Województwa Warmińsko - Mazurskiego FOSa. Była to inicjatywa „200 lat” oraz czytanie dzieciom. Pierwsza aktywność pozwala na celebrowanie życia starszych mieszkańców, sprawia, że czują się doceniani i wartościowi. Zapewnia uznanie ich dorobku życiowego i wkładu w społeczność, łączy przyjaciół, sąsiadów i rodzinę. Działanie ma na celu wyrażenie uznania dla wkładu danej osoby w jej rodzinę i społeczność oraz sprawienie, by poczuła się doceniana poprzez upublicznienie jej uroczystości. Dzięki przyjętej nazwie 200 lat nie zachodzi potrzeba ujawnienia prawdziwego wieku danej osoby.

Przedsięwzięcie jest również związane z realizowanym przez FOSa projektem Strażnicy Pamięci, poświęconym byłym więźniom obozów koncentracyjnych oraz ofiarom II wojny światowej. Jest finansowany przez niemiecką fundację EVZ „Pamięć, odpowiedzialność, przyszłość”.

Z kolei czytanie dzieciom pozwala na dalszą aktywność osób starszym oraz motywuje je, by wyjść z domu i integrować się społecznie. Działanie promuje międzypokoleniowe dzielenie się kulturą i tradycyjnymi opowieściami. Dzięki tej inicjatywie osoby starsze mają możliwość kontaktu z dziećmi oraz czują się dostrzeżone i docenione. Pomysł jest prosty, skuteczny, elastyczny i tak naprawdę każda osoba starsza może wziąć udział w takim przedsięwzięciu.

Ostatnim punktem na mapie projektu była Anglia, gdzie również zostały wybrane aktywności. Tutaj koordynatorzy docenili punkt naprawczy i samochody społeczne. Punkt naprawczy pomaga nie tylko osobom starszym nawiązywać nowe znajomości i kontakty, wspierać i zachęcać się nawzajem, bez wywierania presji. Jednakże doświadczenie to ma być przede wszystkim zabawą i rozrywką. Wytwarzanie i recykling przedmiotów drewnianych, powstałych ze starych palet jest również działalnością przyjazną środowisku.

Repair Shed, czyli punkt naprawczy, został oparty na australijskiej koncepcji opracowanej pod koniec lat 90 XX wieku. Zapewnia on środowisko wsparcia, w którym starsi mężczyźni ze zmysłem praktycznym mogą tworzyć rzeczy, naprawiać zepsute sprzęty, dzielić się umiejętnościami i uczyć nowych. Naprawianie, tworzenie i uczenie się to trzy podstawowe zasady międzynarodowego ruchu Shed. Na pewnych decydujących etapach życia - będąc na bezrobociu, po przejściu na emeryturę, starsi mężczyźni odnajdują się dzięki aktywności, w której mogą wykazać się swoimi umiejętnościami i podzie-

lić wiedzą z innymi. Uczestnicy projektu odwiedzili punkt naprawczy, który ma swoją siedzibę w Szkole Świętego Łukasza w Redbourn. Zajęcia odbywają się tutaj dwa razy w tygodniu, a trzeci dzień poświęcony jest na aktywność w Sewing Cafe, czyli kawiarence krawieckiej. Każdy może skorzystać z maszyny do szycia, ale też nauczyć się szyc.

Z kolei samochody społeczne to ciekawa usługa stworzona z myślą o klientach mających trudności w transporcie i podróży oraz o wolontariuszach, którzy chcą wnieść swój osobisty wkład w społeczność, pomóc innym w praktyczny sposób. Usługa jest tania i niezbędna dla wielu osób, które w innym przypadku byłyby skazane na izolację i samotność. Ten rodzaj transportu jest dostępny dla każdej osoby, która nie może korzystać z transportu publicznego lub taksówek np. ze względów zdrowotnych. Kierowcami są lokalni wolontariusze, którzy użyczają własne samochody i mogą poświęcić kilka godzin w ciągu dnia, by pomóc innym.

Projekt Combat Loneliness Through Learning pozwala zwiększyć świadomość społeczeństwa oraz pokazuje różne możliwości zapobiegania osamotnienia osób starszych. Tym samym są to metody włączania seniorów w życie społeczeństwa, co pozwala na aktywne uczestnictwo w życiu, zmniejsza też ryzyko ich samotności.

Podsumowaniem projektu była konferencja „Aktywna jesień. Dobre praktyki przeciwdziałania samotności osób starszych”, która odbyła się na olsztyńskim uniwersytecie pod koniec października. Partnerzy międzynarodowego projektu Combat Loneliness Through Learning (Zwalczanie samotności przez naukę) w Olsztynie wzięli udział w konferencji, ale byli również gośćmi Federacji FOSa.

Wszystkie osoby, które wzięły udział w konferencji, mogły również porozmawiać z przedstawicielami organizacji z Wielkiej Brytanii i Portugalii. Penelope Clifton z Community Action Decorum była pod wrażeniem uroczystości, którą Federacja FOSa z udziałem m.in. uczestników projektów przygotowała z okazji 106 urodzin olsztynianki Katarzyny Krzyżanowskiej.

- Naprawdę chciałabym pogratulować Federacji FOSa inicjatywy. To bardzo wzruszające doświadczenie - podkreślała Penelope Clifton.

*Katarzyna Janków-Mazurkiewicz - dziennikarz, pracownik Federacji Organizacji Socjalnych Województwa Warmińsko - Mazurskiego FOSa.*

*Julia Larenta - pracownik Federacji FOSa oraz członek załogi w projekcie Combat Loneliness Through Learning.*



## OPIEKA GERIATRYCZNA. DOKĄD I KTÓRĘDY

**Uniwersytety Trzeciego Wieku zrzeszone w Porozumieniu UTW Warmii i Mazur skierowały apel do władz województwa i instytucji mających wpływ na poprawę opieki zdrowotnej seniorów.**

Przy wydatnej pomocy pracowników Urzędu Marszałkowskiego, a w szczególności pani Joanny Glezman, została podjęta inicjatywa przeprowadzenia debaty na ten temat. Do uczestnictwa zaproszono wiele środowisk senioralnych naszego województwa. Debata poprowadził redaktor Radia Olsztyn, a otwierała ją Jolanta Piotrowska, członek Zarządu Sejmiku Województwa Warmińsko - Mazurskiego. Pani Marszałek, popierając inicjatywę Porozumienia UTW, deklarowała wsparcie i pomoc w działaniach z tego zakresu. W dyskusji panelowej poruszono wiele aspektów.

Jesteśmy starzejącym się społeczeństwem i coraz dłużej żyjącym, co potwierdzają stosowne analizy demograficzne. Zadaniem geriatry jest wspieranie osoby starszej w utrzymaniu sprawności psycho - fizycznej oraz aktywności społecznej w możliwie najdłuższym okresie życia, m.in. poprzez zastosowanie metod i narzędzi znanych i stosowanych w krajach zachodnich.

Jakże można realizować w sposób właściwy opiekę geriatryczną, jeżeli mamy w naszym województwie tylko 4 lekarzy geriatrów i jedynie 3 poradnie:

w Nowym Mieście Lubawskim, w Dobrym Mieście i w Olsztynie. Cały problem spoczywa więc na lekarzach POZ, których i tak brakuje. Opiekę para-geriatryczną w jakimś stopniu rozwiązują pielęgniarki z Ukrainy. Wymógł to

cowano pomysł fundowania stypendiów dla studentów medycyny przez Urząd Marszałkowski i starostwa powiatowe.

Konieczność poprawy opieki geriatrycznej spowodowała, że kolejnymi przedsięwzięciami Po-



W trakcie konferencji fot. [www.olsztyn24.com](http://www.olsztyn24.com)

rynek potrzeb w dużych miastach i w zasadzie jest to dostępne dla ludzi dobrze uposażonych. A co z resztą seniorów, z małych miasteczek i wsi?

Do szkolenia w tej specjalizacji niezbędny jest nie tylko certyfikowany kliniczny oddział szpitalny, ale także pozyskiwanie odpowiedniego personelu wspomagającego: pielęgniarek, fizjoterapeutów i rehabilitantów. Z dyskusji panelowej wynikał bardzo niekorzystny obraz kraju o dużej liczbie seniorów przy niedostatecznej opiece geriatrycznej.

Priorytetem, ważną sprawą dla Porozumienia UTW, jest więc zainspirowanie działań służących kształceniu lekarzy geriatrów. Aby wpłynąć w jakimś stopniu na tę sytuację, w toku debaty wypra-

rozumienia UTW było skierowanie w dniu 23 maja stosownego apelu do Ministra Zdrowia oraz powołanie pełnomocników Porozumienia UTW i ich umocowanie do podejmowania operatywnych działań. Zostali nimi Eugenia Barcz i Krzysztof Krauze z W-M UTW w Olsztynie.

W oparciu o dostępne źródła, Pełnomocnicy dokonali weryfikacji danych, niezbędnych do analizy stanu opieki geriatrycznej. Pozwoliło to na ustalenie pozycjonowania w tym zakresie naszego województwa na tle krajowych danych statystycznych. Niestety, taki obraz nie napawa optymizmem. Pełnomocnicy pozyskali informacje o podejmowanych przedsięwzięciach w tym zakresie w innych regionach kra-

ju do ewentualnego wykorzystania w naszym województwie. Dane te prezentowane były na inicjowanych przez pełnomocników spotkaniach i konsultacjach z marszałkiem i wicemarszałkami samorządu województwa, Prorektorem Collegium Medicum i Dziekanem Wydziału Lekarskiego UW-M oraz Prezesem Izby Lekarskiej w Olsztynie. W części spotkań brali udział również przedstawiciele Urzędu Wojewódzkiego, oddziału NFZ, dyrektorzy niektórych szpitali, lekarz geriatra, reprezentanci środowiska pielęgniarskiego. Rezultatem tych spotkań było m.in. zainicjowanie przez Zarząd Województwa Warmińsko - Mazurskiego procesu stypendialnego dla przyszłych lekarzy geriatrów.

Z inspiracji pełnomocników rozważano również możliwość

funkcjonowania na Wydziale Lekarskim Collegium Medicum UW-M studenckiego koła geriatrycznego/gerontologicznego, jako czynnika wspierającego zainteresowanie geriatrią studentów.

Tę dziedzinę medycyny, jej funkcje i znaczenie zaprezentowano w ramach wykładu, który zainaugurował rok akademicki na Warmińsko - Mazurskim UTW. Wykład nt. "Geriatryka - szansa dla seniorów i systemu opieki zdrowotnej" wygłosiła dr nauk med. Małgorzata Stompór.

Wysłuchali go również obecni na inauguracji: Wiceminister Nauki i Szkolnictwa Wyższego prof. Wojciech Maksymowicz, a także wojewoda olsztyński, wicemarszałek województwa, prezydent miasta Olsztyna oraz dziekan wydziału lekarskiego Collegium Medicum UW-M. Stworzyło to

naszym zdaniem dobry klimat dla tego tematu. Podkreślić należy nieocenione wsparcie dr nauk med. Małgorzaty Stompór, lekarza specjalisty w zakresie chorób wewnętrznych, geriatry i medycyny paliatywnej, adiunkta na wydz. lekarskim Collegium Medicum. Dzięki jej zaangażowaniu i pomocy reprezentacji Porozumienia UTW mogą swobodnie poruszać się w organizacyjno - prawnych meandrach medycyny.

Zaprezentowane powyżej procesy i rezultaty podejmowanych przedsięwzięć zmierzające do poprawy opieki geriatrycznej seniorów nie wyczerpują zamierzeń autorów niniejszego artykułu. W tej działalności poszu-

*Autorzy są członkami Zarządu W-M UTW w Olsztynie, który wchodzi w skład Porozumienia UTW Warmii i Mazur.*

Dariusz Górkiewicz

## SENIORZY W "ŻÓŁTYM SZALIKU"

**Działania animacyjne na rzecz aktywizacji seniorów w projektach prowadzonych przez Fundację „Żółty Szalik” to zadanie niezwykle. Z jednej strony jest to praca wymagająca, ale z drugiej wdzięczna i zdecydowanie potrzebna, wzbogacająca obie strony.**

Fundacja „Żółty Szalik” w swoich działaniach na rzecz osób starszych skupiła się na pracy z osobami, które chociaż fizycznie mogłyby wyjść z domu, aby aktywnie uczestniczyć w życiu społeczności lokalnej, to jednak większość czasu spędzają zamknięci we własnych czterech ścianach. Często osamotnieni, kontaktują się tylko z pracowni-

kami pomocy społecznej. Seniorzy, z którymi obecnie pracujemy, nie uczestniczyli w życiu społecznym i kulturalnym miasta już od wielu lat, wydawałoby się z prozaicznych powodów, m.in.: przeświadczenie, że nie ma żadnych ofert dla osób starszych, obawa przed negatywną oceną ze strony otoczenia, a często po prostu brakuje umiejętności obsługi nowych technologii, w wyniku czego nie znają oferty zajęć skierowanej dla seniorów. Nie wiedzą też, gdzie szukać tych informacji.

Podczas prowadzenia wywiadów zauważyliśmy, że osoby starsze nie wierzą w swoje zdolności, nie wierzą, że posiadają coś wartościowego do przekazania. Bardzo szybko okazało się też, że

seniorzy mają bardzo konkretne wymagania wobec naszych projektów. Potrzeby, jakie zakomunikowali, odnosiły się do codziennego współżycia z innymi, przede wszystkim były to potrzeby przynależności i bliskości z drugim człowiekiem.

Poza tym stał szereg innych pragnień, takich jak: potrzeba uwagi, poczucie, że robi się coś ważnego dla innych. Pojawiły się pytania o poczucie własnej wartości. Część osób objętych programem po pewnym czasie przyznała się do posiadania najprzeróżniejszych talentów.

Po pierwszym okresie pracy, kiedy poznaliśmy się wzajemnie, mogliśmy proponować seniorom

*dokończenie na str. 14*

*dokończenie ze str. 13*

konkretne warsztaty i spotkania, odpowiadające rzeczywistym potrzebom uczestników projektu. Najważniejsze jednak nastąpiło w chwili, w której mogliśmy wreszcie wspólnie najpierw planować, a potem przygotować szereg inicjatyw, które miały zostawić trwałe ślady w środowisku lokalnym. Dzięki aktywnemu uczestnictwu w przygotowaniach przeróżnych wydarzeń kierowanych do mieszkańców miasta, seniorzy mogli najpierw zmienić przekonanie na swój temat, nabrać wiary we własne umiejętności, a następnie uzyskać potwierdzenie, że są osobami wartościowymi i ważnymi dla swojej spo-

prawdę wtedy zaczęła się najbardziej efektywna praca.

Animatory Fundacji „Żółty Szalik” wsparli osoby najbardziej aktywne i zachęcili ich do przedstawienia własnych pomysłów na działanie grup. Dowiedzieliśmy się, jakie konkretnie są potrzeby zarówno indywidualne, jak i grupy jako całości. Kiedy osoby uczestniczące w projekcie stworzyły już zwartą i ufającą sobie nawzajem grupę, zaproponowaliśmy zajęcia, w ramach których następowała integracja innych podobnych grup najpierw z terenu miasta Olsztyna, a potem także z innych miast: Kętrzyna i Susza. Oczywiście z rewizytą. Dzięki takim działaniom nawiązane zostały

na których seniorzy poznawali kulturę innych krajów, a także obowiązujące zasady etykiety. Uczestnicy aktywnie włączyli się w przygotowywanie zajęć.

Dzięki inicjatywie uczestników, zaprosiliśmy gościa z Meksyku. Spotkaliśmy się w Bibliotece Miejskiej, gdzie oprócz zapoznania się z inną kulturą, miała miejsce integracja międzypokoleniowa. W spotkaniu uczestniczyły dzieci z pobliskiej szkoły, którym dorośli czytali w ramach akcji zachęcającej do czytelnictwa. Poza tym wszystkim przygotowaliśmy dla seniorów odpowiednią ofertę kulturalną. W ramach tzw. cyklicznych wyjść kulturalnych chodziliśmy na różnego rodzaju wydarzenia kulturalne: do kina, na wystawy, odwiedziliśmy obserwatorium, planetarium etc.

Nasze propozycje w ramach projektów Fundacji „Żółty Szalik” dotyczą wielu najróżniejszych aspektów życia codziennego, obejmują całe spektrum potrzeb. Od podstawowych opiekuńczych, wspierających, przez zajęcia prozdrowotne, do kulturalnych. Zaproponowaliśmy działania odpowiadające konkretnym potrzebom. Aktualnie pracujemy z grupami, które dostały już wsparcie, które mają wpływ na to, co będzie się dalej działo w projekcie. Co najważniejsze, seniorzy mają szansę działać samodzielnie i na własny rachunek już po zakończeniu projektu. A właśnie taka aktywizacja seniorów jest naszym celem.

Opisane działania Fundacji „Żółty Szalik” dofinansowane są z Regionalnego Programu Operacyjnego.

*Autor jest animatorem w Fundacji „Żółty Szalik”. Prywatnie pisarz, podróżnik, ultramaratończyk, badacz kultur prekolumbijskiego Meksyku.*



Seniorzy szyjące torebki wielorazowego użytku fot. autor

łeczności, a także, co bardzo ważne, że mają wpływ na to, co dzieje się na ich osiedlu. W momencie, w którym zaczęli kształtować swoje najbliższe środowisko, korzystając z posiadanych zasobów, część osób odważyła się na zajęcie pozycji lidera i przewodzenia grupie.

Nasi seniorzy często ze zdziwieniem odkrywali, że posiadają wiele talentów, którymi mogą podzielić się z innymi. Dla animatorów był to bardzo wyczekiwany moment pracy z grupą, bo tak na-

relacje międzyludzkie i zawiązały się przyjaźnie. Seniorzy po kilku miesiącach pracy animacyjnej doskonale już wiedzieli, czego potrzebują i otwarcie komunikowali, jakich spotkań oczekują. Odpowiadając na zapotrzebowanie, zorganizowane zostały konkretne warsztaty podnoszące umiejętności społeczne. Na przykład dużą popularnością cieszyły się warsztaty z komunikacji, których tematem było, jak rozmawiać z wnukami. Atrakcyjne okazały się też warsztaty z savoir vivre,



## RADNY RADZI I WSPIERA SENIORÓW

**Według ustawy o samorządzie gminnym, do obowiązków radnego należy utrzymywanie stałej więzi z mieszkańcami i ich organizacjami. Utrzymywanie więzi może polegać na bardziej lub mniej ścisłej współpracy i w różny sposób wspieraniu tychże organizacji.**

W nieodległym czasie, wśród organizacji pozarządowych prowadzona była dysputa w nawiązaniu do zbliżających się wtedy wyborów samorządowych; czy organizacje powinny angażować się w wybory. Czy powinny wskazywać i wspierać konkretnych kandydatów na radnych? Jeżeli ustawa nakazuje radnemu wspierać organizacje, to czy wspieranie kandydatów na radnych przez organizacje jest właściwe czy też nie?

Przeciwnicy wspierania kandydatów przez organizacje podnosili szkodliwość angażowania się w „politykę”, bowiem takie wspieranie powoduje usytuowanie w określonym miejscu wśród rozgrywek pomiędzy stronnictwami w gminie lub w innym samorządzie. Decydenci, od których wiele zależy, mogą stać po przeciwnej stronie od tej, którą wspierały organizacje. W każdej sytuacji warto współpracować z instytucjami samorządowymi, z samym samorządem, z radnymi.

Jednym z radnych, których współpraca na linii samorządowcy – organizacje pozarządowe prowadzona jest wzorcowo, jest radny Rady Miejskiej w Orzyszu, Krzysztof Grądzki - osoba, której

nie wystarcza aktywność na forum rady miejskiej.

Jest on bardzo aktywną postacią w swoim okręgu wyborczym, co wydawałoby się standardem, a jednak przyglądając się codzienności, nie jest to postawa oczywista i całkiem popularna. U „siebie” wprowadził wiele działań, które stały się regularnymi i angażującymi wielu



Radny Krzysztof Grądzki na sesji Rady Miejskiej fot. archiwum UM

mieszkańców.

Także inna sprawa, która jest nie często obserwowana w takim środowisku. Otóż funkcja radnego ma charakter bardziej honorowy i nie wiąże się z otrzymywaniem stałej, miesięcznej pensji. Radni dostają dietę za każdy dzień, w którym odbywają się posiedzenia rady i jej komisji.

Radny Krzysztof Grądzki przeznacza część swojej diety na organizację pozarządową. Takie kilka tysięcy rocznie dla organizacji, w tym przypadku jest to organizacja działająca między innymi

w środowisku seniorów, może być i jest dobrym wsparciem ich statutowych działań.

Co o tym mówi sam radny Krzysztof Grądzki?

- W 2012 roku podczas wyborów uzupełniających do Rady Miejskiej w Orzyszu w ulotce swojej zobowiązałem się, że w przypadku wygrania wyborów i gdy zostanę radnym, połowę swojej diety radnego przekażę na Klub Sportowy Śniardwy Orzysz. Po uzyskaniu mandatu radnego przez okres dwóch lat przekazywałem połowę swojej diety na wspomniany klub. W następnej kadencji w latach 2014-2018 ponownie zostałem radnym Rady Miejskiej w Orzyszu i dalej przekazywałem połowę swojej diety radnego na Klub Sportowy.

W obecnej kadencji 2018-2023 jestem nadal radnym. Połowę swojej diety przekazuję na stowarzyszenie, które prowadzi działania na rzecz seniorów. Stowarzyszenie działa bardzo prężnie i wiem, że przekazane pieniądze z mojej diety radnego są wykorzystane we właściwy sposób. Uważam, że przekazywanie części diety radnego na cele charytatywne lub na cele statutowe stowarzyszenia pożytku publicznego jest dobrym działaniem radnego i każdego, komu zależy na społeczności. Radny pracuje nie dla uzyskania dla siebie określonych środków pieniężnych, ale dla dobra mieszkańców, którzy okazali mu zaufanie podczas gło-

*Autor jest animatorem społecznym, miłośnikiem Mazur Orzyskich, dziennikarzem obywatelskim.*

Powyższym artykułem otwieramy rubrykę "Radni w społecznościach lokalnych", w której chcemy promować zaangażowanie radnych w życie społeczności, organizacji pozarządowych, w tym senioralnych. Serdecznie zapraszamy do przesyłania tekstów lub zgłaszania kolejnych bohaterów rubryki.

## DOM POD CISEM NAD RZEKĄ ELBLĄG

**Każdy dom potrzebuje dobrego gospodarza, także budynek przy ulicy Stawidłowej 3 w Elblągu, który jeszcze do niedawna popadał w ruinę. Tak było do czasu, gdy Stowarzyszenie ESWIP zainicjowało jego odbudowę. Od września Dom pod Cisem cieszy oko przechodniów, a co więcej stoi dla nich otworem!**

- Pierwszy raz ujrzałem ten budynek pięć lat temu, był rok 2014 – wspomina Arkadiusz Jachimowicz, prezes Stowarzyszenia ESWIP. - Szukaliśmy pomieszczeń na Centrum Integracji Społecznej i któryś z urzędników samorządowych zawiązał nas tam, zresztą bez wielkiego przekonania, bo budynek był bardzo zaniedbany. Ale pamiętam, że to zdewastowane miejsce położone tuż nad rzeką Elbląg miało swoisty urok i pomyślałem, jakby wspaniale było, gdybyśmy mogli to wszystko zagospodarować. To było marzenie z kategorii zdecydowanie nierealnych. Ale tak się jakoś złożyło, że po kilku latach to marzenie się spełniło – dodaje z uśmiechem.

Droga do spełnienia marzeń zwykle nie bywa prosta, bo na remont i adaptację budynku potrzebne były pieniądze. I to niemałe! Co więcej, okazało się, że budynek był w tak opłakanym stanie, że trzeba było go po prostu zburzyć i odbudować. W tych kilku zdaniach brzmi to jak prosty zabieg, ale pozyskiwanie funduszy na ten cel wymagało wielu

starań. Odbudowa Stawidłowej w dużej mierze była możliwa dzięki dofinansowaniu unijnemu i środkom z PFRON, ale nie tyl-

ko. Dom wraz z działką, decyzją Rady Miejskiej, w użytkowanie wieczyste przekazało miasto Elbląg, ale nie obyło się bez kredy-



Mówi się, że stare domy mają duszę. Nie inaczej było z budynkiem przemysłowym z 1905 roku. Przed laty mieściła się tutaj mydlarnia, później zakład kamieniarski, następnie budynek został przebranzowiony na tapicernię i pomieszczenia magazynowe. Ostatnie lata przed remontem budynek niszczał i przynosił niepocholebne komentarze. W 2017 roku Stowarzyszenie ESWIP zainicjowało odbudowę budynku, aby z wykorzystaniem środków unijnych przeznaczyć go na działalność społeczną służącą mieszkańcom Elbląga. Budynek był w tak opłakanym stanie, że trzeba było całkowicie zrównać go z ziemią. Na jego miejscu stanął Dom pod Cisem, który z poszanowaniem wszelkich zabytkowych prawideł odzwierciedla dawny budynek. fot. archiwum Stowarzyszenia ESWIP



tu, zbiórki publicznej i pozyskiwaniu darczyńców.

Gospodarzami Domu pod Ci-sem są Centrum Integracji Społecznej oraz Dom Sąsiedzki dla mieszkańców dzielnicy Zawodzie. Całość składa się z trzech budynków oraz obszernego dziedzińca. Najważniejszy jest trzykondygnacyjny, odtworzony budynek z czerwonej cegły. Do niego przylegają pomieszczenia socjalne i pracownie oraz pomieszczenia garażowo-magazynowe.

Niemal cała powierzchnia, aż 800 metrów, to różne pracownie CISu. Samą górę głównego budynku zajmuje pracownia hostelowa (pięć pokoi dwu, trzyosobowych oraz czteroosobowych, każdy z łazienką), w których przenocować może do 17 osób. Każdy z pokoi ma inną nazwę związaną z Elblągiem: Truso (dawne emporium handlowe wi-

kingów położone przy Jeziorze Drużno, kilka kilometrów za miastem), Bażantarnia (przepiękny park miejski), Starówka (z części okien widać ją doskonale), Drużno (wspomniane pobliskie jezioro, przez który prowadzi szlak pochylni) oraz Port (w zasięgu ręki). Goście do dyspozycji mają dobrze wyposażoną kuchnię. Poniżej ulokowane są pomieszczenia biurowe, ale też trzy przeznaczone na pracownię biurową i rękodzieła, salę spotkań Domu Sąsiedzkiego oraz salę szkoleniową.

Cały parter to pracownia sklepowa wraz z kawiarnią. Tu będzie ulokowany sklep społeczny oraz Strefa TARGES.pl, czyli miejsce sprzedaży produktów przedsiębiorstw społecznych z całego województwa. Do głównego budynku przylegają pracownie krawiecko-tapicerskie oraz pra-

cownia „złotej rączki” (naprawy rowerów, stolarska itp.) wraz z zapleczem socjalnym. Obok znajdują się dwa pomieszczenia garażowo-magazynowe, jako zaplecze sklepu społecznego.

- Posiadanie własnego budynku to dla nas rozwinięcie skrzydeł, to kamień milowy w rozwoju stowarzyszenia, to jego znacząca stabilizacja, zakorzenienie. Mamy wiele pomysłów na przyszłość. Chcemy, aby budynek był miejscem otwartym i kreatywnym także dla seniorów. Planujemy dla nich specjalne zajęcia, nietuzinkowe, promujące nowe idee. Nie przestajemy nad tym ciężko pracować!... – zapewnia nas prezes Stowarzyszenia ESWIP.

*Sylvia Warzechowska – Specjalistka ds promocji Stowarzyszenia ESWIP, redaktorka pisma Pozarządowiec.*

---

Ksawera Chmielewska

## Młodości i starości czar

Wiek młodości, to wiek chmurny  
Wiek dojrzały, to wiek wspaniały,  
Że w skowronkach jesteś cały.  
Tu rozrywki, tam hulanki,  
Tam zerwiesz pannom wianki.  
W knajpie często też popijesz,  
No i żyjesz! Żyjesz! Żyjesz!  
A co potem?  
Całyś oblany potem,  
Tu kołyska, ogród pole...  
Kiwasz głową – nie wydolę!  
No przebrnąłeś, masz Wiek Złoty,  
W kąć rzuciłeś swe kłopoty.  
Ale ZUS wypłaca grosze,  
Stać cię tylko na kalosze.  
Wszystko z ręki się wymyka,  
A tu jeszcze w krojcu strzyka

No i proszę – kostur w łapie

I do sklepu się już człapie.  
To nic, że drogo!  
Emeryci – mogą, mogą.  
Dwie łapusie od królika  
Plus żołądek od indyka.  
No i jedna trzecia gruszki,  
Cztery natki pietruszki,  
Ząbek czekolady, bo jestem blady,  
A i dwie łyżeczki soli.  
Dosyć!  
Bo już głowa boli.  
Proszę podliczyć miły panie,  
Z pięciu złotych niech na jutro zostanie.

*Autorka wiersza jest uczestniczką projektu „Strażnicy Pamięci” współfinansowanego przez Fundację „Pamięć, Odpowiedzialność i Przyszłość”.*



## ALZHEIMER DZIŚ. LOKALNIE I GLOBALNIE

**Jak lokalnie pomagać chorym na Alzheimera? Na ten i inne tematy dyskutowali uczestnicy konferencji „Alzheimer w rodzinie”, którą dzięki transmisji on-line można było śledzić w ponad 30 miejscach w Polsce, w tym również w Olsztynie.**

- Z chorobą Alzheimera będziemy żyć i musimy się tego nauczyć. Nie tylko rodziny i opiekunowie osób chorych, ale my wszyscy: obywatele, przedstawiciele władz centralnych i samorządowych, lekarze, pracownicy społeczni, wychowawcy – mówił rzecznik praw obywatelskich Adam Bodnar.

Konferencję na temat potrzeb opiekunów osób żyjących z chorobą Alzheimera, która miała być wsparciem wszystkim rodzinom, których dotknął ten problem, zorganizował Rzecznik Praw Obywatelskich. Transmisja on-line pozwoliła na udział w konferencji wielu stowarzyszeniom i organizacjom z całej Polski. Wydarzenie w takiej formie odbyło się po raz trzeci, ale zwiększyła się liczba uczestników. Przed rokiem wzięło w niej udział 20 partnerów. W tym roku ta liczba zwiększyła się do ponad 30. W spotkaniu, za pośrednictwem internetu wzięli

Według Światowej Organizacji Zdrowia w 2015 roku 47 milionów osób na świecie żyło z chorobami otępiennymi, a do roku 2030 będzie ich 75 milionów. W Polsce szacuje się, że ponad 300 tysięcy osób żyje z chorobą Alzheimera, a za 30 lat ta liczba się potroi. Wówczas chorych i ich najbliższych opiekunów może być nawet prawie 2 miliony.

udział mieszkańcy m.in. Dąbrowy Górniczej, Lublina, Tarnowa, Wałbrzycha, ale też Olsztyna.



fot. pixabay.com

Podczas konferencji zostały poruszone tematy związane z problemami, z jakimi muszą się na co dzień zmagać opiekunowie osób, żyjących z chorobami otępiennymi.

mi. Opiekunów tych określa się mianem „ukrytych ofiar”, bowiem choroba bliskiej osoby wyłącza ich z wielu aktywności społecznych. Dlatego tak ważne jest organizowanie wsparcia i opieki wytechnieniowej dla opiekunów osób żyjących z chorobą Alzheimera – podkreślali eksperci uczestniczący w konferencji.

Uczestnicy transmisji biorący w niej udział 30 września w siedzibie Federacji FOSa podkreślali, że było to bardzo wartościowe spotkanie. Dzięki niemu mogli się dowiedzieć m.in., gdzie szukać pomocy i jakie są wyzwania sto-

jące przed rodzinami, których dotyczy ten problem.

*Autorka jest animatorem społecznym oraz koordynatorką projektów w Federacji FOSa.*

**200 lat? Zorganizuj to u siebie! - Docień swoich seniorów!**

Zostań przyjaznym sąsiadem! - Dość samotności w czterech ścianach!

\*\*\*

Federacja Organizacji Socjalnych Województwa Warmińsko-Mazurskiego FOSa i jej eksperci oferują szkolenia dla organizacji pozarządowych, instytucji samorządowych i wszystkich osób zainteresowanych wykorzystaniem opracowanych przez nią innowacji społecznych i metod pracy w środowisku osób starszych.

Informacje dla zainteresowanych: [biuro@federacjafosa.pl](mailto:biuro@federacjafosa.pl)

# ZOSTAŃ WOLONTARIUSZEM KORPUSU SOLIDARNOŚCI

**Korpus Solidarności jest pierwszym w Polsce, wieloletnim programem rządowym, który ma zachęcać i ułatwiać systematyczną oraz przede wszystkim długoterminową współpracę wolontariuszy z organizacjami i instytucjami oraz angażowanie się obywateli w szeroko rozumiany wolontariat.**

## **Czym jest Korpus Solidarności i do kogo jest skierowany?**

Korpus Solidarności to całościowa, systemowa oferta i współzależne, uzupełniające się działania tematyczne. Skierowany jest do czterech kręgów: pierwszy z nich dotyczy wolontariuszy lub osób, które chciałyby zostać wolontariuszami. Drugi dotyczy organizatorów wolontariatu (tzn. organizacji pozarządowych, instytucji sektora publicznego, organizacji realizujących koncepcje społecznej odpowiedzialności biznesu i wolontariatu pracowniczego). Trzeci do koordynatorów wolontariatu i czwarty, ostatni, do otoczenia wspierającego jego rozwój.



W ramach Korpusu Solidarności do wolontariuszy i osób zainteresowanych wolontariatem przygotowana jest oferta, zawierająca m.in. szkolenia podstawowe i rozwijające, webinaria oraz e-learning, szkolenia dla liderów wolontariatu, wsparcie wolontariatu szkolnego, akcje wolontariackie, udział w konkursach, poradnictwo, program benefitowy dla członków Korpusu Solidarności, bony edukacyjne, program małych grantów – można zdobyć środki na realizację swoich pomysłów, obozy wolontariackie.

Propozycja kierowana do organizatorów wolontariatu (organizacji pozarządowych oraz instytucji publicznych): szkolenia podstawowe w zakresie zarządzania wolontariatem, szkolenia rozwijające dla

koordynatorów, staże rozwojowe dla koordynatorów, poradnictwo, debaty, program benefitowy.

Działania kierowane do koordynatorów wolontariatu, wspierające i rozwijające kompetencje w zakresie zarządzania wolontariatem to m.in.: szkolenia podstawowe, szkolenia dla nauczycieli Szkolnego Korpusu Solidarności, system pośrednictwa SOW (System Obsługi Wolontariatu), dzięki któremu znajdziesz wolontariuszy dla swojej organizacji, poradnictwo, lokalne spotkania branżowe wolontariatu, konkursy, fora ogólnopolskie.

W sferze działań kierowanych do otoczenia wolontariatu, to lokalne koalicje wolontariatu, grupy i zespoły robocze wspierające realizację Programu, projekty wolontariackie Korpusu Solidarności dla lokalnych społeczności, kampania społeczna, materiały promocyjne, portal wiedzy, serwis kojarzeniowy dla uczestników Programu.

## **Kto jest realizatorem Programu?**

Za wdrożenie i finansowanie Programu „Korpus Solidarności” odpowiada Narodowy Instytut Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego, które go wspiera za pośrednictwem 16 partnerów z każdego województwa.

W woj. warmińsko-mazurskim realizatorem zadania „Partnerstwo dla Wolontariatu” w ramach Programu „Korpus Solidarności” jest Regionalne Centrum Wolontariatu w Elblągu, a Federacja Organizacji Socjalnych Województwa Warmińsko-Mazurskiego FOSa jest partnerem. Program realizowany jest na terenie całego województwa do końca 2020 r. (Źródło: niw.gov.pl)

Aby dowiedzieć się więcej na temat Korpusu Solidarności, zapraszamy do odwiedzenia strony internetowej [www.korpussolidarnosci.pl](http://www.korpussolidarnosci.pl) lub kontakt z partnerem:

Miejskie Centrum Wolontariatu w Elblągu

ul. Związku Jaszczurczego 17/26,

82-300 Elbląg, tel.+48 55 235 18 85

mail: [wolontariat@centrumelblag.pl](mailto:wolontariat@centrumelblag.pl)

Federacja Organizacji Socjalnych

Województwa Warmińsko-Mazurskiego FOSa

ul. Linki 3/4, 10-534 Olsztyn

mail: [biuro@federacjafosa.pl](mailto:biuro@federacjafosa.pl)

[www.federacjafosa.pl](http://www.federacjafosa.pl) tel./faks +48 89 523 60 92

Osoba do kontaktu: Tomasz Czarniewski,

[t.czarniewski@federacjafosa.pl](mailto:t.czarniewski@federacjafosa.pl)





## I o to nam biega!

Za nami pierwszy bieg organizacji pozarządowych ulicami Olsztyna. To sportowe spotkanie przeprowadzono z okazji 15 lecia Federacji FOSa. fot. archiwum Federacji Fosa

