

GENERACJA

MAGAZYN ŚRODOWISK OSÓB STARSZYCH

nr 21

zima 2018

publikacja non profit - egzemplarz bezpłatny

ISSN 2082-2979



fol. Radosław Niemczynowicz

100 LAT NIEPODLEGŁOŚCI

strona 6

WOJEWÓDZKA RADA SENIORÓW

Zainaugurowała swoją działalność Społeczna Rada Seniorów Województwa Warmińsko - Mazurskiego.

strona 10

100 LAT NIEPODLEGŁOŚCI POLSKI

W wielu organizacjach pozarządowych i instytucjach miały miejsce uroczystości z okazji Święta Niepodległości.

strona 12

WOJEWÓDZKA KARTA SENIORA

Projekt ułatwi seniorom dostęp do usług kulturalnych, edukacyjnych, zdrowotnych, rehabilitacyjnych i innych.

strona 17

EMERYTURA I CO DALEJ, MOŻE TANIEC?

Warto polecać i angażować w taniec, namawiając osoby starsze na taneczną, zdrową aktywność ruchową.

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),
Monika Hausman-Pniewska,
Krzysztof Marusiński (redaktor prowadzący).

Współpracownicy:

Anna Długozima,
Weronika Szewalje.

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

Współwydawca:

Mazurskie Stowarzyszenie Aktywności
Lokalne w Orzyszu, msal@orzysz.org.pl

Kontakt z czytelnikami:

tel. 796 140 648,
e-mail: 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
nie odpowiada.

SPIS TREŚCI

KTÓREDO DO SAMORZĄDU?.....	3
Bartłomiej Głuszak	
SPOŁECZNICY W NIEPODLEGŁEJ.....	4
Monika Hausman-Pniewska	
UTW W OLSZTYNIE BYŁ JEJ DZIEŁEM.....	5
Danuta Jemiołkowska, Krzysztof Krauze	
WOJEWÓDZKA RADA SENIORÓW.....	6
Krzysztof Ludomir Świątek	
FEDERACJA FOSa: POTENCJAŁ TKWI W NAS.....	7
Anna Książak-Gregorczyk	
ZAPISKI NA SKRAWKU DYSKU.....	8
Ostatek	
FELIETON, RZECZNIK INTERWENIUJE.....	9
Stanisław Brzozowski	
100 LAT NIEPODLEGŁOŚCI POLSKI.....	10
Ewa Kordaczuk, Ryszard Przytuła, Maria Roman	
UWAGA! TELEFONICZNY OSZUST.....	11
Adrian Sweens	
WARMIŃSKO-MAZURSKA KARTA SENIORA.....	12
Joanna Glezman	
XI KONFERENCJA Z OKAZJI DNIA SENIORA.....	13
Paulina Karwowska	
POMAGANIE WZMACNIA.....	14
Monika Hausman-Pniewska	
MORĄG PODBIŁ WARSZAWĘ.....	16
Irena Kost	
EMERYTURA I CO DALEJ, A MOŻE TANIEC?.....	17
Irena Ruszczyk	
POD PAJĘCZYNĄ DEMENCJI.....	18
Edyta Rutecka-Trąbińska	
ŻYCZENIA OD REDAKCJI.....	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 21. Generacji
dofinansowano ze środków otrzymanych od
Samorządu Województwa Warmińsko-Mazurskiego



KTÓRĘDY DO SAMORZĄDU?

Często, uczestnicząc w różnego rodzaju spotkaniach, poddaję przykład czy też propozycję pytania: Gdybyście teraz Państwo wyszli na ulicę i spytali pierwszą napotkaną osobę – którądy do samorządu?

Jak myślicie, co odpowie? W 99 % przypadków wskaże drogę do Urzędu Miasta czy Gminy. A mogłaby przecież odpowiedzieć – to tutaj, o co chodzi?

Żyjemy w Państwie, które w swej Konstytucji, w preambule, wpisaną ma zasadę pomocniczości. Zasada ta w wielkim skrócie oznacza tyle, że obywatele mają prawo do oddolnej inicjatywy, działania, i żaden organ im w tym nie przeszkadza czy też nie utrudnia; jeśli zaś potrzebują pomocy, pomoc tę od odpowiednich organów otrzymują. Zgodnie z tą zasadą samorząd to ludzie, którzy „sami się rządzą”, oczywiście w odniesieniu do odpowiednich przepisów, regulujących odpowiednie obszary. Samorząd więc to nie urząd, nie tylko radni – samorząd to cała społeczność. I wójt, i rada, i pracownicy urzędu czy ośrodka pomocy społecznej, to również rady sołeckie czy dzielnicowe, sami mieszkańcy, organizacje pozarządowe czy przedsiębiorcy. Mam wrażenie, że świadomość tej podmiotowości i wspólnotowości stale rośnie, choć dużo jeszcze w tym zakresie zostało do zrobienia.

Pracy jest zwłaszcza dużo w obszarze budowy zaufania społecznego, tak w wymiarze relacji człowiek-człowiek, np. międzysąsiedzkich, jak i małych (miejscowość, dzielnica) czy większych (gmina) wspólnot. Ważnym punktem w procesie budowania zaufania i poczucia wspólnoty są wybory samorządowe. Wtedy mamy okazję praktycznie własną wspólnotę kształtować.

W tym roku mieliśmy do czynienia z bardzo ciekawą sytuacją. Udział w wyborach wzięła nie spotykana do tej pory liczba działaczy społecznych. Organizacje pozarządowe były też aktywne podczas wyborów, organizując debaty poświęcone tematyce społecznej czy pozarządowej. Jedną z takich debat zorganizowana została przez Radę Organizacji Pozarządowych naszego województwa i Federację FOSa z przedstawicielami komitetów na szczeblu wojewódzkim; poruszana też była tematyka działań na rzecz osób starszych. Wyższą też była frekwencja wyborcza.

Te przesłanki w mojej ocenie rokują dobrze. Pokazują bowiem, że aktywni mieszkańcy chcą mieć większy wpływ na rozwój swojej wspólnoty, jednocześnie biorąc za nią współodpowiedzialność. To dobry kierunek. Do tej pory bowiem często pojawiały się głosy, iż aktywni społecznicy nie powinni wchodzić do polityki – w ten sposób zaliczając do jej obszaru samorząd. Możliwe, iż spowodowane to było obawą przed utratą wpływów czy brakiem otwartości na współpracę i rozwój. Powtórzę jednak, samorząd to my wszyscy, i wszyscy mamy prawo, a nawet powinność, brać udział w jego rozwoju. Podobne przesłanie zostało też zawarte w stanowisku Rady Organizacji Pozarządowych Województwa Warmińsko-Mazur-

skiego, wzmacniającym prawo organizacji pozarządowych i ich członków do udziału w wyborach.

A jeśli mowa o wyborach, właśnie zakończyły się również wybory do Społecznej Wojewódzkiej Rady Seniorów. To proces, z którego jestem szczególnie dumny. Od wielu lat Warmia i Mazury były stawiane na pierwszym miejscu czy też w czołówce, jeśli chodzi o rozwiązania prosenioralne. Dobry przykład to Polityka Senioralna Województwa czy Rzecznik Praw Osób Starszych. Idea reprezentacji wojewódzkiej środowisk seniorskich także powstała wiele lat temu, co więcej, została solidnie opracowana. Niestety, przez ok. 10 lat trudno ją było wdrożyć w życie. W tym czasie w wielu województwach takie rady zostały powołane. Nasza nie jest więc pierwsza, ale to, co ją wyróżnia, to demokratyczny proces powołania i demokratyczna struktura.

Statut, określający proces wyborów i zasady działania, został wypracowany w szerokim gronie działaczy senioralnych z terenu całego województwa. W oparciu o niego wybrano model reprezentacji geograficznej/administracyjnej, jako pozwalający na możliwie równą reprezentację. Każdy powiat ma prawo do swojego reprezentanta/teki. Żeby go wybrać, co najmniej dwie organizacje seniorskie (lub gminne rady seniorów) powinny zorganizować powiatową konferencję wyborczą, w której prawo udziału mają wszystkie organizacje seniorskie, również grupy nieformalne.

dokończenie na str. 4

dokończenie ze str. 3

Konferencji takich odbyło się piętnaście. Wyjątkiem są miasta na prawach powiatu, czyli Olsztyn i Elbląg, w których po dwoje przedstawicieli wskazały Rady Seniorów. Do Rady dołączyli też przedstawiciele sieci i organizacji seniorskich o zasięgu ogólnopolskim, jak Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów, Uniwersytetów III Wieku czy tak nieoczywiste jak przedstawiciele organizacji diabetyków, działkowców. Proces wyboru Rady wspierały Samorząd Województwa oraz Federacja FOSA. W sumie więc mamy przedstawicielstwo środowisk seniorskich

wybrane w naprawę demokratyczny sposób, o czym świadczy również fakt, iż komisja wyborcza, odpowiedzialna za proces naboru, składała się z osób wskazanych przez Radę Organizacji Pozarządowych Województwa Warmińsko - Mazurskiego.

Prócz demokratycznego procesu wyboru demokratyczna jest również struktura Rady. Marszałka reprezentuje w niej tylko jedna osoba – dyrektor Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej. Pozostali członkowie to wyłącznie przedstawiciele środowisk seniorskich. Oczywiście, inni przedstawiciele Urzędu mogą brać udział w pracach Rady z głosem dorad-

czym. Kolejne ciekawe rozwiązanie to zarząd Rady, również złożony z przedstawicieli środowisk seniorskich. Wszystkie te składniki (demokratyczne wybory, „seniorski” skład, zarząd) decydują o wyjątkowości potrawy, jaką jest Rada.

To pierwsze takie rozwiązanie w Polsce. A jak będzie smakować, czyli jak będzie działać – zobaczymy w przyszłości. Teraz pozostaje tylko trzymać kciuki.

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

Monika Hausman-Pniewska

SPOŁECZNICY W NIEPODLEGŁEJ

**Rocznica 100-lecia niepodległości Polski to wspa-
niała okazja, aby docenić
tych, którzy swoją postawą
i działaniami nawiązują do
najlepszych wzorców dzia-
łalności społecznej i chary-
tatywnej, zwłaszcza z okresu
mędzywojennego w Polsce.**

W tym wyjątkowym roku Federacja FOSA zdecydowała się przyznać nagrody nie indywidualne, jak dotychczas, ale wyróżnić całe społeczności. Samorząd Zaangażowany Społecznie to dla nas nie tylko władze, radni, instytucje, ale również i przede wszystkim aktywni mieszkańcy, organizacje pozarządowe, zespoły ośrodków pomocy społecznej. Statuetki i tytuł „Samorząd Zaangażowany Społecznie” trafiły do trzech samorządów gminnych: Braniewa, Fromborka i Iłowa Osady. W nagrodzonych gminach doceniliśmy otwartość na partner-

stwo we wprowadzaniu zmiany społecznej, w tym zwłaszcza dotyczącej podniesienia jakości życia osób w najtrudniejszej sytuacji życiowej.

W gminie Braniewo ważnymi aktorami na społecznej scenie są dla nas przede wszystkim Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej, Szkoła Podstawowa w Lipowinie czy działające tam organizacje pozarządowe. W gminie Frombork - Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej, ale też Fundacja „Żółty Szalik”, przy której działa Klub Integracji Społecznej. W gminie Iłowo Osada aktywnie współpracujemy ze Szkołą Podstawową w Białutach, przy której działa Klub Małego Społecznika oraz z Gminnym Ośrodkiem Pomocy Społecznej, z którym wspólnie realizujemy KIS.

Nie bez znaczenia jest też otwartość i wsparcie władz samorządowych w ww. gminach. Sta-

wiamy za wzór naszą współpracę w realizacji wspólnych projektów dotyczących wysokiej jakości usług społecznych na rzecz rodzin i społeczności w gminie.

Nagrodę przyznaliśmy też Forum Warsztatów Terapii Zajęciowej Województwa Warmińsko - Mazurskiego. To grupa ludzi, organizacji, które z jednej strony realizują ważną pracę u podstaw, na rzecz środowisk osób z niepełnosprawnościami, z drugiej zaś skutecznie działają w skali regionu i kraju.

W imieniu Gminy Braniewo statuetkę odebrał wójt Tomasz Sielicki, gminę Iłowo – Osada reprezentował wójt Sebastian Cichocki, a Forum WTZ- przewodniczący sieci Marian Wilkowski. Gratulujemy.

Autorka jest animatorką i trenerką organizacji pozarządowych, inicjatorką działań społecznych.

UTW W OLSZTYNIE BYŁ JEJ DZIEŁEM

Zmarła Eugenia Dudzik, założycielka pierwszego w regionie Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Urodziła się 20 kwietnia 1926 r. w Poznaniu. Po ukończeniu Liceum Pedagogicznego w tym mieście wyjechała na Warmię, gdzie przez wiele lat pracowała jako nauczycielka, kolejno w Brąswaldzie, Olsztynku, Ostródzie, Barczewie, a następnie – przez wiele lat – w I Liceum Ogólnokształcącym oraz Wyższej Szkole Pedagogicznej w Olsztynie.

Pracując zawodowo ukończyła Studium Nauczycielskie oraz studia na Uniwersytecie Gdańskim.

Pracę zawodową łączyła z działalnością społeczną, opiekując się wraz z uczniami osobami chorymi i niepełnosprawnymi, organizując uczniowskie występy w domach dziecka i domach opieki.

W 1995 r. założyła pierwszy w Olsztynie i jednocześnie pierwszy w naszym województwie Uniwersytet Trzeciego Wieku gdzie przez 11 lat była prezeską. Niestrudzona orędowniczka kształcenia osób dorosłych, osobiście angażowała się w zakładanie kolejnych tego typu placówek w regionie.

Była osobą o licznych talentach - pięknie malo-



Eugenia Dudzik

fot. archiwum UTW Olsztyn

wała, tworzyła oryginalne kompozycje kwiatowe, zajmowała się rękodziełem artystycznym.

W kwietniu bieżącego roku uczciliśmy 92 urodziny Pani Eugenii wystawą Jej obrazów w siedzibie Warmińsko-Mazurskiego UTW.

Niestety, 22 października 2018 r. Pani Eugenia zmarła. Na miejsce wiecznego spoczynku odprowadziliśmy Ją na cmentarz przy ul. Poprzecznej w Olsztynie.

Niech spoczywa w pokoju.

Bez powrotu

Podobno raz się tylko żyje,
jeden raz kocha, raz umiera.

Nic nam nie dane jest na próbę
- na tydzień, miesiąc, jutro, teraz.

Wszystko się kończy w pewną środę,
albo we wtorek przed serialem

i nie ma żadnej jazdy próbnej.
Albo na zawsze, albo wcale.

Sprzeciwów także nikt nie słucha
i nie ma czasu na „przepraszam”.

Z biletem tylko w jedną stronę
wyrusza każdy. Nikt nie wraca.

Krystyna Bandera
Wiartel 27.01.2013 r.

WOJEWÓDZKA RADA SENIORÓW ROZPOCZĘŁA DZIAŁALNOŚĆ

Zainaugurowała działalność Społeczna Rada Seniorów Województwa Warmińsko - Mazurskiego.

4 października 2018 r. marszałek województwa Gustaw Brzezina wręczył nominacje 27 członkom Rady. Są to osoby w wieku 60+, wskazani drogą wyborów, delegaci powiatów: lidzbarskiego, braniewskiego, ostrońskiego, giżyckiego, piskiego, bartoszyckiego, iławskiego, elckiego, mrągowskiego, działdowskiego, kętrzyńskiego, oleckiego, szczycieńskiego, węgorzewskiego i po dwóch przedstawicieli Rad Seniorów z Elbląga i Olsztyna. W skład rady wchodzi też przedstawiciele organizacji seniorskich, obejmujących swoim działaniem cały region, takich jak: Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów, Federacja Uniwersytetów Trzeciego Wieku, Związek Sybiraków, Polski Związek Działkowców, Związek Żołnierzy Wojska Polskiego, Stowarzyszenie Emerytów i Rencistów Politycznych i Federacja Organizacji Socjalnych FOSA. Reprezentantem marszałka w Radzie jest Wiesława Przybysz, dyrektor Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej Urzędu Marszałkowskiego Województwa Warmińsko - Mazurskiego w Olsztynie.

Podczas inauguracyjnego spotkania w Olsztynie delegaci w tajnym głosowaniu na przewodniczącego Społecznej Rady Seniorów Województwa Warmińsko-Mazurskiego wybrali Krzysztofa Świątkę z Olsztyna, repre-

zentującego Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów. W głosowaniu tajnym wybrany został także zarząd Rady, który ukonstytuował się w składzie: Elżbieta Dziergacz z Ostródy, wiceprzewodnicząca Rady, Barbara Nikołajuk-Libera z Olsztyna, sekretarz oraz Jolanta Adamczyk z Lidzbarka Warmińskiego, Teresa Kaca z Orzysza, Krystyna Kijewicz z Bisztyńska, Ryszard Wachnik z Kętrzyna i Stanisław Brzozowski z Olsztyna.

Społeczna Rada Seniorów Województwa Warmińsko-Mazurskiego zgodnie z przepisami usta-

już w naszym województwie, ważna jest także aktywizacja i integracja środowiska, promocja zdrowia, sportu, turystyki, bezpieczeństwa, ochrona praw (także konsumenckich), integracja międzypokoleniowa i rozwój wolontariatu. W dyskusji podjętej na spotkaniu inauguracyjnym była mowa między innymi o braku lekarzy geriatrów w regionie, konieczności rozwoju sieci dziennych domów opieki, szczególnie w mniejszych miejscowościach.

Przyjęto, że Rada będzie wspierać wszelkie inicjatywy integrujące środowisko, aktywizują-



Społeczna Rada Seniorów

fot. archiwum FOSA

wy o samorządzie ma mieć charakter „doradczy, konsultacyjny i inicjatywny”. Sama Rada chce mieć wpływ na kształtowanie polityki senioralnej w naszym regionie i jej realizację. Ustalono, że celem rady jest także reprezentacja środowiska osób starszych i jego interesów wobec władz regionalnych, udział w ustalaniu priorytetów, opiniowanie programów i aktów prawa miejscowego. Zgodnie z programem przyjętym

ce seniorów pod każdym względem, także zawodowym. Wspiera więc przedstawioną podczas pierwszego posiedzenia Rady Warmińsko-Mazurską Kartę Seniora, promowaną przez samorząd województwa i wprowadzaną w kolejnych powiatach.

Autor został wybrany przewodniczącym Społecznej Rady Seniorów Województwa Warmińsko - Mazurskiego.

FEDERACJA FOSa: POTENCJAŁ TKWI W NAS

Federacja Organizacji Socjalnych FOSa to związek stowarzyszeń zrzeszający socjalne organizacje pozarządowe z województwa warmińsko-mazurskiego.

Posiada ona silne zaplecze partnerów krajowych i zagranicznych, na które składają się organizacje współpracujące, instytucje administracji publicznej i samorządowej – łącznie jest ich niemal 100. Wspólną płaszczyzną naszej współpracy jest inwestowanie czasu, energii i pomysłów w sprawne funkcjonowanie systemu społecznego regionu. Razem staramy się budować przestrzeń sprzyjającą aktywności mieszkańców naszego regionu.

Aktualnie Federacja FOSa przygotowuje się do świętowania 15-lecia swojego istnienia, które wypada w przyszłym roku. Jest to doskonała okazja do pochylenia się nad kondycją, potrzebami i oczekiwaniami naszych organizacji członkowskich. W związku z tym, na przełomie września i października bieżącego roku, wśród organizacji członkowskich zostało przeprowadzone badanie diagnostyczne, a jego rezultatem jest raport, którego istotę przedstawiamy w tym artykule.

Do badania, którego celem było dokonanie diagnozy sytuacji i potrzeb organizacji członkowskich Federacji, zaproszone zostały 52 organizacje. Z różnych względów, w tym np.: zakończenie działalności, brak czasu na spotkanie z ankierem, nie wszystkie z nich udzieliły odpowiedzi na pytania zawarte w kwe-

stionariuszu. W rezultacie udało się zebrać informacje od 39 organizacji. Zbierane dane dotyczyły następujących spraw:

I. Dane organizacji – informacje ogólne o organizacji, jej struktura kadrowa.

II. Współpraca z przedstawicielami środowiska, w tym lokalnego (samorządem, biznesem, innymi organizacjami, etc.).

III. Stabilizacja (sytuacja finansowa, przychody, zasoby).

IV. Oczekiwania organizacji wobec Federacji FOSa.

V. Biuro Federacji. Wyodrębnione części posłużyły jako obszary analizy danych raportu.

FOSa to suma potencjałów ludzi zaangażowanych w funkcjonowanie poszczególnych organizacji – pracowników, wolontariuszy, działaczy społecznych oraz realizowane przez nich działania. Według uzyskanych informacji, w działania podejmowane przez organizacje członkowskie Federacji zaangażowanych jest łącznie ok. 4 000 osób. Wśród nich duży odsetek stanowią tzw. „stali” wolontariusze, osoby pracujące społecznie w sposób „akcyjny” oraz członkowie zarządów.

Wśród źródeł finansowania, organizacje najczęściej wskazywały – dotacje samorządów, składki członkowskie i dotacje z budżetu państwa. Z takich źródeł w ostatnim roku rozliczeniowym organizacje łącznie pozyskały ponad 56 milionów złotych.

Większość organizacji należących do Federacji FOSa współdziała z instytucjami i organizacjami spoza zrzeszenia. Współ-

pracują one z administracją rządową, organizacjami pozarządowymi oraz przychodniami i poradniami lekarskimi, specjalistycznymi, pedagogicznymi, także z grupami nieformalnymi, bibliotekami, parafiami, mediami. Taką współpracę zadeklarowały 34 organizacje. Natomiast z przedstawicielami środowiska biznesu współpracują 22 organizacje.

Członkowie FOSy włączają się także w funkcjonowanie ciał dialogu społecznego, prowadzą i biorą udział w konsultacjach społecznych, przynależą do sieci oraz innych zrzeszeń. Dzięki temu możliwa jest kooperacja międzysektorowa. Pozwala to na realizację zadań i budowanie przestrzeni porozumienia, która ma służyć pomocą odbiorcom działań poszczególnych organizacji.

Wśród form prowadzonej działalności dominują działania związane z nieodpłatną działalnością statutową (35 wskazań), realizacją zadań zleconych (27 wskazań), prowadzeniem usług społecznych (18 wskazań) oraz odpłatną działalnością statutową (18 wskazań). Organizacje FOSy realizują także zadania powierzone (11 wskazań), prowadzą przedsiębiorstwa społeczne (8 wskazań) oraz działalność gospodarczą (6 wskazań).

Powyżej wymienione formy prowadzonej działalności skutkują prowadzeniem ok. 30 wyspecjalizowanych placówek. Wśród nich są Zakłady Aktywności Zawodowej, Warsztaty Terapii

dokończenie na str. 8

dokończenie ze str. 7

Zajęciowej, Środowiskowe Domy Samopomocy, domy opieki (szczególnie dla osób starszych), Spółdzielnie Socjalne, Kluby Integracji Społecznej, świetlice socjoterapeutyczne, także Centrum Usług Środowiskowych i niepubliczna szkoła podstawowa. Te i wiele innych działań obejmują swoją opieką i służą pomocą w sumie kilku tysiącom osób.

W trakcie badania udało się również pozyskać wiele cennych informacji dotyczących potrzeb i oczekiwań organizacji członkowskich Federacji FOSA. Szczegółowe odniesienie przedstawiono w raporcie z badania, który udostępniony jest na stronie internetowej - www.federacjafosa.pl

Sukcesy poszczególnych organizacji wskazują na potrzebę funkcjonowania Federacji FOSA.

Wszystkie i te związane z realizacją cyklicznych bądź akcyjnych wydarzeń na rzecz środowiska lokalnego, czy te, dzięki którym powstają formalne i nieformalne grupy osób, wzmacniają i budują potencjał całej Federacji FOSA.

Autorka artykułu jest pracownicą biura Federacji FOSA, zajmującą się m.in. prowadzeniem badań społecznych i ewaluacją.

Ostatek

ZAPISKI NA SKRAWKU DYSKU...

Wykluczeni. Niezauważani. Niepotrzebni. Zepchnięci na margines. Media podkreślają wartość młodości, lansują szczupłe ciała.

Starość jest wstydliva, lekceważona, ukrywana, mało medialna, pojawiająca się tylko w reklamach leków. Model rodziny wielopokoleniowej odszedł w przeszłość. Młodzi wiją własne gniazda i strzegą ich zazdrośnie. Babcie potrzebne są w pierwszych latach wychowywania wnuków. A gdy dzieciaki zaczynają być samodzielne, starsze pokolenie odsuwane jest w cień. Dziadka zastąpi smartfon, babcię Google. Stajemy się osobni.

Zanikają więzi społeczne i rodzinne. Nie umiemy rozmawiać, wykrzykujemy swoje racje, pokazujemy przewagę i lekceważenie. Zagubiliśmy się w potrzebie wartości materialnych, dewalując człowieczeństwo i potrzebę bycia w społeczności.

Na prowincji nie jest lepiej. Powiedziałabym, że gorzej. Od wielu lat młode pokolenie wędruje w poszukiwaniu łżejszego życia. Wsie pustoszeją, zostają starsi mieszkańcy, a ci nie zawsze radzą sobie z codziennością. Do-

skwiera nie tylko samotność, również utrudniony dostęp do lekarzy, szpitali, aptek, dużych sklepów, a nawet poczty.

Kilka miesięcy temu w mieście, do którego chętnie jeździli okoliczni mieszkańcy, władze miasta przeniosły przystanek na obrzeża. Centrum wyremontowane za unijne dotacje straszy betonową nawierzchnią, parkingiem i kilkoma ławeczkami ustawionymi w pełnym słońcu, bo drzew już nie ma. Nowa lokalizacja konsultowana była z mieszkańcami – 80% ankietowanych było przeciw, co nie zmieniło podjętych decyzji. Seniorzy jednak nie odpuszcili. Zbuntowali się przeciwko arogancji burmistrza odpowiadającego na zażalenia zdaniem: „wnuczek niech was przywiezie”. Walka trwała kilka miesięcy. Petycje, pisma z podpisami, wypowiedzi na portalu miejskim, odniosły skutek. Dodatkowy przystanek nie spełnia wymogów, jest rozwiązaniem połowicznie dobrym, niemniej jest. Arogancja władzy została w pamięci jak kolec. Seniorzy zasłużyli na lekceważeniu? Jesteśmy tylko starsi, mniej sprawni fizycznie. Widzimy hip-

kryzę kryjącą się pomiędzy reklamą: „miasto przyjazne seniorom i inwalidom”, a utrudnieniem podróżowania. Nie staliśmy się z dnia na dzień głupcami. Nie straciliśmy ostrości ocen. Weszliśmy w etap zawodowego społecznika, nie tracąc wiedzy i doświadczenia. Wręcz przeciwnie, zyskaliśmy czas na uporządkowanie posiadanych wiadomości i ich rozszerzenie. Mamy czas na czytanie, oglądanie interesujących programów, zainteresowania, naukę. Nową wiedzę wspomagamy doświadczeniem. Nie jesteśmy już młodzieńczo ufnymi, choć wielu z nas ponownie staje się idealistami. Przypominamy wartości, które burzą egoizm, nakazują szukać, tworzyć, rozumieć wolność własną i cudzą. Rozumieć to znaczy nie narzucać własnych wyobrażeń z wrodzoną lub nabytą łatwością ocen. Przywiązani do własnych miejsc i ścieżek nie chcemy zmieniać miejsc zamieszkania ani być balastem dla młodych. Samodzielność jest dla nas ważna.

Autorka jest seniorką, aktywną internautką - stale, od początku istnienia magazynu, wypowiadającą się w Generacji.

FELIETON

Osobno w sprawie seniorów

W minionych dopiero co wyborach samorządowych bardzo wielu kandydatów i całych komitetów wyborczych obiecało „aktywną politykę senioralną”. W stolicy województwa Rada Olsztyńskich Seniorów zorganizowała nawet debatę kandydatów na prezydenta miasta, wszyscy obiecali pomagać seniorom. Są nawet konkrety. Po latach starań jednym z projektów, który w Olsztynie został przyjęty do realizacji z puli budżetu obywatelskiego na rok 2019, jest Centrum Aktywnego Seniora.

W ciągu roku czekają nas kolejne wybory, do Parlamentu Europejskiego, Sejmu i – na deser – prezydenckie. Kandydaci znów zwrócą się do seniorów-wyborców, znów padną ważne deklaracje.

Niektóre już słyszymy, np. rewaloryzacja emerytur w 2019 wyjątkowo ma odbiegać od przeciętnika procentowego i dla tych, co dostają mało, wyniesie co najmniej 70 złotych. Pewnie wróci także temat 500+ dla seniorów, dwa lata już zresztą obecny na politycznej tapecie.

W styczniu 2018 rząd ogłosił siedem filarów swojej polityki senioralnej: Są nimi m.in. kształtowanie pozytywnego postrzegania starości w społeczeństwie, tworzenie warunków umożliwiających wykorzystanie potencjału osób starszych jako aktywnych uczestników życia gospodarczego i rynku pracy, promocja zdrowia, profilaktyka chorób, dostęp do diagnostyki, leczenia i rehabilitacji; a także tworzenie warunków do solidarności i integracji międzypokoleniowej oraz „edukacja dla starości, do starości, przez starość i w starości”. Opozycja też nie zasypia gruszek w popiele. Po całym kraju, również po naszym regionie, jeździł wiosną i latem, złożony z kilkunastu pań zespół posłanek Platformy Obywatelskiej konsultując swój projekt „Polska Seniora”. Dzieli się on na trzy bloki tematyczne. „Godne życie seniora - Aktywne życie seniora - Zdrowe życie seniora”.

Pięknie! Szkoda tylko, że prowadząc tak „aktywną politykę senioralną” jedna i druga strona prowadzą ją osobno. Nawet jeśli mają tak samo dobre zamiary i generalnie zgadzają się, co do diagnozy, celów i potrzebnych działań, kompletnie ze sobą nie współpracują.

Pięknie! Szkoda tylko, że prowadząc tak „aktywną politykę senioralną” jedna i druga strona prowadzą ją osobno. Nawet jeśli mają tak samo dobre zamiary i generalnie zgadzają się, co do diagnozy, celów i potrzebnych działań, kompletnie ze sobą nie współpracują.

RZECZNIK INTERWENIUJE

Nie dla wszystkich sanatorium

Pani Maria D. (lat 74) z Bartoszyc złożyła w Warmińsko-Mazurskim Oddziale NFZ wniosek o skierowanie na leczenie uzdrowiskowe. Wniosek został rozpatrzony negatywnie. Przewlekła choroba, na jaką cierpi mieszkanka Bartoszyc stanowi, zdaniem NFZ, przeciwwskazanie do pobytu w sanatorium, Zdaniem seniorki, która nie raz już w sanatorium była, przeciwwskazane jest tylko korzystanie z niektórych zabiegów.

Na interwencję Rzecznika Praw Osób Starszych w oddziale NFZ, podnosząc także fakt, że Maria D. jest członkiem Stowarzyszenia „Polskie Dzieci Wojny” i jako kombatant powinna być objęta szczególną opieką, przyszła 3.10.2018 odpowiedź. Czytamy

w niej m. in. „Przy kwalifikowaniu pacjenta do zakładu lecznictwa uzdrowiskowego lekarz specjalista ds. leczenia uzdrowiskowego zatrudniony w oddziale NFZ bierze pod uwagę wskazania i przeciwwskazania do leczenia... choroba (ta, na którą cierpi pani Maria – bs) jest przeciwwskazaniem.

Od decyzji nie przysługuje odwołanie, seniorce pozostaje próbowanie szczęścia ponownie. Nie wcześniej jednak niż za półtora roku, ponieważ zgodnie z przepisami „w przypadku osób dorosłych możliwe jest korzystanie z sanatoryjnego leczenia uzdrowiskowego oraz rehabilitacji w sanatorium uzdrowiskowym nie częściej, niż raz na 18 miesięcy”.

Przypominamy, że skierowanie na leczenie uzdrowiskowe w sanatorium lub w szpitalu uzdrowiskowym (bezpośrednio po leczeniu szpitalnym, po operacji itp.) wystawia lekarz ubezpieczenia zdrowotnego, czyli taki, który ma podpisaną umowę z Narodowym Funduszem Zdrowia. Skierowanie powinno być rozpatrzone przez fundusz nie później niż 30 dni od daty wypłynięcia dokumentu do oddziału NFZ.

Rzecznik Praw Osób Starszych Województwa Warmińsko-Mazurskiego. Biuro Federacji FOS-a: ul. M. Kotańskiego 1, 10-165 Olsztyn, telefon (89) 523-60-92. Dyżury rzecznika w poniedziałki w godz. 9.00-11.00.

100 LAT NIEPODLEGŁOŚCI POLSKI

W LAURENTIUSIE od połowy lipca do końca sierpnia prezentowana była wystawa na temat godła polskiego.

Pomysłodawczyni tej wysta-

Na zakończenie akademii uczestnicy mogli poczęstować się pięknym białym - czerwonym tortem z napisem STO LAT!

Ewa Kordaczuk



Akademia z okazji 11-listopada

fot. archiwum Laurentius

wy, aktywnie działająca na Uniwersytecie III Wieku, Krystyna Jurewicz opowiedziała mieszkańcom Domu Opieki i Domu Pomocy Społecznej LAURENTIUS oraz uczestniczkom Dziennego Domu Senior-WIGOR LAURENTIUS w Olsztynie o pomysłach stworzenia kolekcji historycznych wersji godła - Orła Białego. Powstały niezwykle, bo malowane haftem krzyżykowym, obrazy.

Podczas prezentacji inicjatorka opowiadała o kolekcji, a seniorzy z uznaniem przyglądali się detalom haftów.

W związku ze Świętem Niepodległości wielką niespodziankę mieszkańcom i pracownikom LAURENTIUSA sprawili uczestnicy Dziennego Domu Senior - Wigor zapraszając na uroczystą akademię. Stworzony na tę okazję chór zaprezentował wiele znanych pieśni narodowych, wspólnie odśpiewano też polski hymn i Rotę. Niektórym uczestnikom ze wzruszenia zakręciła się łezka w oku.

Stowarzyszenie „Łańcuch Wzajemności” z Krekol zorganizowało uroczyste obchody Odzyskania Niepodległości Polski.

Z okazji Narodowego Święta Niepodległości w Kościele Parafialnym w Krekolach członkowie lokalnej społeczności przedstawili program słowno-muzyczny o treści patriotycznej. Obecni nagrodzili aktorów gromkimi brawami.

Ryszard Przytuła



Koło "Post scriptum" prezentuje sztukę "Pociąg do wolności"

fot. Irena Zep

Morąski UTW uczcił 100-lecie Odzyskania Niepodległości Polski.

Słuchacze wzięli udział w międzypokoleniowym konkursie wiedzy historycznej pod nazwą "Niepodległa" wraz z uczniami trzech szkół średnich: z Zespołu Szkół Zawodowych i Ogólnokształcących i Zespołu Szkół Licealnych w Morągu oraz z Centrum Kształcenia Rolniczego w Dobrocinie. Wszyscy uczestnicy otrzymali nagrody.

W Galerii Ratusza grupa malarstwa UTW przygotowała wystawę prac na temat odzyskania niepodległości.

W wykonaniu słuchaczy Uniwersytetu z grupy teatralnej „Post scriptum” i młodzieży Zespołu Szkół Licealnych przedstawiono inscenizację słowno - muzyczną „Pociąg do wolności”. Z pieśniami i piosenkami o tematyce patriotycznej wystąpiła też senioralna grupa wokalna - muzyczna „Biesiadki”.

Miał miejsce także wykład „Droga do Niepodległości”, który wygłosił nauczyciel z Zespołu Szkół Zawodowych i Ogólnokształcących.

Maria Roman

UWAGA! TELEFONICZNY OSZUST

Zapewne nie każdy wie, że branża telekomunikacyjna jest obecnie swojego rodzaju potęgą, którą my, klienci, powinniśmy bardzo uważnie obserwować.

Wynika to z faktu, że powstaje wiele firm, które opierają swoją działalność na wykorzystywaniu niewiedzy przeciętnego abonenta, który poprzez sprytne „chwyt” staje się ofiarą manipulacji skierowanej przeciw niemu.

Taką sytuację, w której może znaleźć się każdy z nas, rozpatrzmy na przykładzie. Np. posiadamy usługi u określonego operatora i od kilku dobrych lat nic się nie zmienia, tzn. my nie występujemy o zmiany, ale i sam operator żadnych zmian nam nie proponuje.

Właśnie w tym momencie może zadzwonić do nas ktoś z informacją, że firma, do której „należymy”, planuje jakąś modernizację i zmianę sposobu świadczenia usług z np. „analogowych” na „cyfrowe”. Informacja dotyczy również tego, że ta „drobna” zmiana nie wniesie nic nowego w funkcjonowaniu telefonu.

Przedstawiana nam obietnica niższych opłat powinna budzić w nas wątpliwości, ponieważ nie mamy pewności co do tego czy faktycznie dzwoni do nas operator, któremu do tej pory płaciliśmy za usługi. Równie dobrze może to być nowo powstała firma, która próbuje nas namówić na „lepszą technologię” i pozornie

tańszy abonament.

Wyobraźmy sobie sytuację: przyjeżdża do nas kurier, który wręcza nam dokumenty. Te „papier” powinniśmy przy nim podpisać, ale czy jesteśmy pewni, że owe dokumenty pochodzą od naszego dotychczasowego operatora? Taki kurier może nas ponaglać, twierdząc, że „mu się śpieszy”. Pośpiech może prowadzić do tego, że uznamy za nor-



malne, a nawet pomocne, gdy „kurier” dokładnie pokazuje na „papierze” miejsca, w których powinniśmy się podpisać. Podpisując taką umowę możemy poczuć się usatysfakcjonowani. W końcu zrobiliśmy „interes życia”. Przecież za zaoszczędzone pieniądze kupimy sobie to, na co od dawna oszczędzaliśmy.

Wróćmy do rzeczywistości. Kiedy uważamy, że wszystkie formalności zostały już dawno dopełnione, otrzymujemy dwie faktury wzywające do zapłaty. Nie chcemy płacić podwójnie, bo przecież miało być taniej. Zasta-

nawiamy się, dlaczego aż dwie i dzwoniemy do swojego operatora, by wyjaśnić to nieporozumienie. Kiedy po kilku minutach oczekiwania łączymy się z konsultantem, ten informuje, że nasz operator nigdy nie planował żadnych zmian ani w umowie, ani w sposobie świadczenia usług. Zapewne zaczynamy się denerwować i nerwowo poszukujemy podpisanej przez nas nowej umowy. Po krótkiej chwili okazuje się, że umowa, którą podpisaliśmy, nie była umową między nami, a naszym operatorem, co nam się dotychczas wydawało. Staliśmy się więc ofiarą zwyczajnego oszustwa.

Sytuacji podobnych do wyżej przedstawionej jest ostatnio coraz więcej. Firmy obecnie ze sobą konkurujące coraz częściej chwytają się coraz „odważniejszych” metod, mających na celu zdobycie klienta „za wszelką cenę”. Nie dajmy sobie jednak „wejść na głowę”. Zawsze mamy prawo do własnego i świadomego wyboru.

Uważajmy na to, co podpisujemy, dokładnie czytamy umowę. Podpisując taką, której uprzednio nie przeczytaliśmy, świadomie lub nie godzimy się na wszystko, co jest w niej zapisane. Pamiętajmy o tym, by w razie jakiegokolwiek podejrzanego sytuacji, zgłaszać je operatorowi swoich usług.

Autor jest pracownikiem jednej z firm telekomunikacyjnych.

WARMIŃSKO-MAZURSKA KARTA SENIORA

Zarząd Województwa Warmińsko-Mazurskiego rozpoczął realizację projektu „Warmińsko - Mazurska Karta Seniora”. Jest to jedna z propozycji kierowana do osób w wieku powyżej 60. roku życia, w ramach uchwalonego przez Zarząd programu „Polityka senioralna województwa warmińsko - mazurskiego na lata 2014-2020”.

Do projektu chcemy pozyskać jak najwięcej partnerów – firm, instytucji – którzy zaoferują seniorom ulgi lub usługi, ważne przy okazaniu Karty. Celem projektu jest bowiem zwiększenie dostępu seniorom do usług kulturalnych, edukacyjnych, zdrowotnych, rehabilitacyjnych, sportowych, socjalnych, turystyczno - rekreacyjnych oraz innych dedykowanych im produktów przez partnerów projektu.

Projekt ma również promować przedsiębiorców oraz instytucje przyjazne seniorom. Warto więc wskazać partnerów, którzy już przystąpili do realizacji projektu, a są to:

- 1) Centrum Polsko - Francuskie Côtes d'Armor - Warmia i Mazury w Olsztynie.
- 2) Muzeum Budownictwa Ludowego Park Etnograficzny w Olsztynku.
- 3) Muzeum Kultury Ludowej w Węgorzewie.
- 4) Wojewódzka Biblioteka Publiczna im. Emilii Sukertowej-Biedrawiny w Olsztynie.
- 5) Centrum Spotkań Europejskich „Światowid” w Elblągu.
- 6) Filharmonia Warmińsko-Mazurska im. Feliksa Nowowiejskiego w Olsztynie.

- 7) Teatr im. Aleksandra Sewruka w Elblągu.
- 8) Teatr im. Stefana Jaracza w Olsztynie.
- 9) Mazurski Park Krajobrazowy z siedzibą w Krutyni (powiaty: mrągowski, piski, szczycieński).
- 10) Zespół Parków Krajobrazo-

- 18) Pałac i Folwark Galiny z siedzibą w Galinach.

Do projektu przystąpiły również dwie gminy miejskie. Są to Lidzbark Warmiński oraz Górowo Iławeckie.

Informacje na temat Warmiń-



wych Pojezierza Iławskiego i Wzgórz Dylewskich z siedzibą w Jerzwałdzie (powiat iławski).

- 11) Welski Park Krajobrazowy z siedzibą w Jeleniu (powiaty: działdowski, nowomiejski).
- 12) Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Olsztynie.
- 13) Wojewódzki Szpital Rehabilitacyjny dla Dzieci w Ameryce.
- 14) Samodzielny Publiczny Zespół Gruzlicy i Chorób Płuc w Olsztynie.
- 15) Sklep Eko FamiLLy, ul. Żeromskiego 25 w Olsztynie.
- 16) Hotel Krasicki**** History & SPA, Centrum Konferencyjno-Wypoczynkowe „ZAMEK” Sp. z o.o. w Lidzbarku Warmińskim.
- 17) Termy Warmińskie sp. z o.o. w Lidzbarku Warmińskim.

sko-Mazurskiej Karty Seniora można uzyskać w Biurze Dialogu Społecznego i Pożytku Publicznego Urzędu Marszałkowskiego Województwa Warmińsko - Mazurskiego w Olsztynie, które bezpośrednio odpowiada za realizację zadania.

Dokumenty, informacje oraz lista aktualnych partnerów wraz z oferowanymi przez nich zniżkami, ulgami, usługami dostępne są na stronie: www.warmia.mazury.pl (zakładka: POLITYKA SPOŁECZNA – Warmińsko-Mazurska Karta Seniora).

Materiał Urzędu Marszałkowskiego Województwa Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie.

XI KONFERENCJA Z OKAZJI MIĘDZYNARODOWEGO DNIA OSÓB STARSZYCH

XI Konferencja z okazji Międzynarodowego Dnia osób Starszych 2018 za nami.

Było to wyjątkowe wydarzenie o charakterze międzynarodowym. Uczestniczyło w nim ponad 160 osób - przedstawiciele administracji publicznej, jednostek samorządu terytorialnego, przedsiębiorców, organizacji pozarządowych (seniorskich, UTW) –



wszystkich tych, którzy pracują z i na rzecz osób starszych oraz międzypokoleniowo, seniorzy z całego województwa, a także przedstawiciele organizacji i instytucji z pięciu krajów UE, uczestników i partnerów projektu „Silver Learners”.

Formuła konferencji została przygotowana w taki sposób, aby umożliwić jej uczestnikom i ekspertom odniesienie się do kilku obszarów dotyczących osób starszych: innowacji i nowych technologii, kwestii opieki zdrowotnej oraz przełamywaniu stereotypów.

Wśród zaproszonych ekspertów znaleźli się: Frank Finkeldei – kierownik działu badań w niemieckiej organizacji VHS, Matthias Quaschnik – z Urzędu Miasta Iserlohn w Niemczech oraz dr Katarzyna Białobrzeska – Instytut Studiów Społeczno-Edukacyjnych. Przedstawili oni kilkunastominutowe prelekcje dotyczące m. in. europejskich trendów oraz przemian w podejściu do polityki senioralnej.

Wykłady te stanowiły wstęp do paneli dyskusyjnych, których tematy dotyczyły nowych technologii i trendów w pracy z osobami potrzebującymi, dobrych praktyk w pracy z osobami chorymi na demencję oraz współpracy międzysektorowej na rzecz poprawy jakości życia seniorów.

Ekspertami w panelu byli: Krzysztof Marusiński - Przewodniczący Sieci na Rzecz Seniorów, Stanisław Brzozowski - Rzecznik Praw Osób Starszych Województwa Warmińsko - Mazurskiego oraz uczestnicy i partnerzy projektu „Silver Learners” – Niek Kaag (Stichting Werken Lernen, Holandia), Rebecca Morgan (Cambridge City Shire, Wielka Brytania), Simon Gross (RBS, Luksemburg), Gill Owen-John (Stockport Metropolitan Borough Council, Wielka Brytania), Mannon van Dijk (National Ouderen Fonds, Holandia), David Bartok (Urząd Miasta Nyiregyhaza, Węgry), Łukasz Żółciak (Urząd Miasta Chorzów, Polska), Alison Blayney (Kilcooley



W czasie konferencji wystąpił chór "Wrzosey" z Dźwierzut fot. Paweł Pietrzak

Womens Centre, Północna Irlandia), Frank Finkeldei (VHS Iserlohn, Niemcy).

Wydarzeniem towarzyszącym konferencji były zorganizowane mini-targi organizacji pozarządowych, podczas których zaprezentowały swoje działania, produkty i wyroby rękodzielnicze.

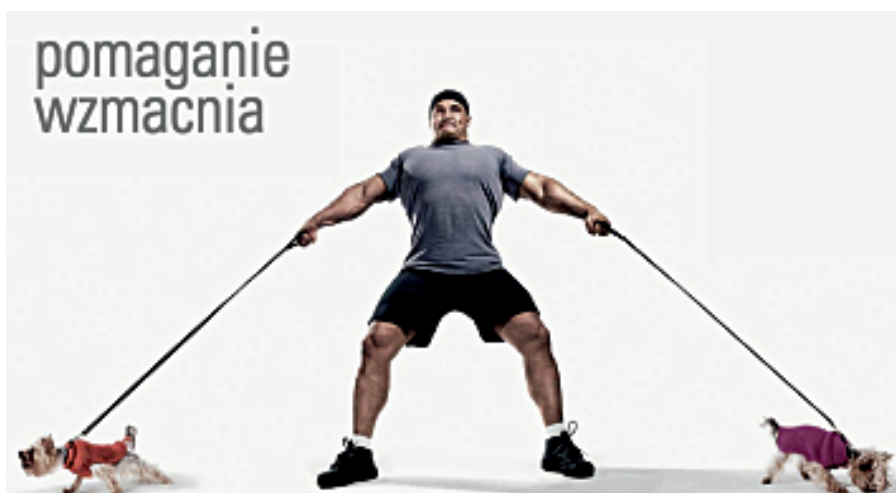
Autorka jest koordynatorką i animatorką projektów w Federacji Organizacji Socjalnych FOSa.

Pamiętacie tę sympatyczną kampanię promującą wolontariat, gdy strongman Pudzian wyprowadza na spacer dwa malutkie yorki albo dźwiga siatki z zakupami?

POMAGANIE WZMACNIA

Kampanię z udziałem Mariusza Pudzianowskiego przygotowano w konwencji mierzenia się ze sobą, ćwiczeń, jak na siłowni, okraszonych hasłem: „pomaganie wzmacnia” zresztą wyjątkowo trafnym. Pomaganie innym dodaje bowiem sił, daje satysfakcję, wzmacnia poczucie własnej wartości, a to realnie przekłada się na nasze dobre zdrowie fizyczne. Dlatego tak ważne jest promowanie wolontariatu wśród osób starszych. Seniorzy i seniorki, to pokolenie, które rośnie w siłę i aż żał byłoby nie wykorzystać takiego potencjału..

Z raportu Komisji Europejskiej na temat wolontariatu w Europie wynika, że w takich krajach jak Niemcy, Austria czy Finlandia zwiększa się odsetek wolontariuszy w wieku powyżej 75 roku życia, co według badaczy świadczy m.in. o coraz dłużej utrzymującym się dobrym stanie zdrowia osób starszych, który umożliwia im wydłużenie aktywności. Można na to patrzeć także w taki sposób, że to właśnie dobry stan zdrowia utrzymuje się dzięki angażowaniu się osób starszych w działania na rzecz innych, a co za tym idzie, poczucie bycia potrzebnym, rozwijania własnych pasji, zainteresowań, nawiązywania relacji itp. Według raportu ten trend nie dotyczy Polski, gdzie wśród wolontariuszy



fot. <http://kampaniespoleczne.pl/pomaganie-wzmacnia>

przeważają ludzie młodzi w wieku 15-30 lat (potwierdzą to badania CBOS „Aktywności i doświadczenia Polaków w 2017”), ale obserwując to, co się dzieje

skim, jak grzyby po deszczu wyrastają uniwersytety III wieku, które, choć nie są równoznaczne z działaniami wolontariackimi, to jednak świadczą o dużej aktyw-



Testowanie ćwiczeń dla wolontariuszy

fot.archiwum FOSa

w środowiskach seniorów, aż trudno się z tym zgodzić. W województwie warmińsko-mazur-

ności seniorów, a to często ma swoje konsekwencje w postaci wychodzenia seniorów na ze-

wnątrz, poznawania nowych osób, w tym wolontariuszy i wolontariuszek (tych częściej), inspirowanie się innymi ludźmi. Podobnie Rady Seniorów, które obecnie także licznie powstają w całej Polsce. Ich zadaniem jest m.in. reprezentowanie całego środowiska seniorów, a więc m.in. podejmowania działań rzeczniczych czy integracyjnych na rzecz innych seniorów, w tym tych, w trudniejszej sytuacji ży-

sto wychodzą poza oczekiwania ustawodawców (zgodnie z ustawą rady seniorów spełniają funkcje: konsultacyjną, doradczą i inicjatywną) i biorą na siebie sprawy organizacyjne, przygotowują konferencje, spotkania integracyjne, wyjazdy itp.

Federacja FOSa od kilkunastu lat podejmuje działania angażujące seniorów, promując przy tym wolontariat seniorski. Obecnie, oprócz prowadzenia klubu

Gulbene Municipality Council z Łotwy i Associacao Mais Cidadania z Portugalii.

Wszyscy partnerzy mają za zadanie wypracować programy szkoleń i materiały szkoleniowe dla organizacji pozarządowych i wolontariuszy, które, z jednej strony przygotowują organizacje do pracy z wolontariuszami, z drugiej samych wolontariuszy-seniorów do działań na rzecz innych. Partnerzy po przetestowaniu programów szkoleniowych na sobie, a temu służą spotkania całej międzynarodowej grupy projektowej i wypracowania pewnego modelu edukacji, działają potem na dwóch poziomach: szkolą u siebie w kraju zarówno ngo-sy prowadzące wolontariat seniorski (każdy partner po trzy organizacje) oraz samych wolontariuszy – seniorów (10 osób). W rezultacie przeszkolonych zostanie 60 wolontariuszy (po 10 z każdego kraju) i 18 organizacji pozarządowych (po 3 z każdego kraju), co ma się realnie przełożyć na wzrost aktywności osób starszych w działania wolontariackie i bardziej profesjonalne podejście do wolontariatu seniorskiego wśród organizacji. W tym przypadku, nieco odwrotnie niż w hasle- pomaganie wzmacnia, wzmocnieniu podlega sposób/ przygotowanie do pomagania- efektem wspólnej pracy i testowania rozwiązań w poszczególnych krajach będzie bowiem także podręcznik dotyczący tego, jak edukować i aktywizować do wolontariatu osoby starsze.

Artykuł dostępny na elektronicznej platformie na rzecz edukacji osób dorosłych EPALE <https://ec.europa.eu/epale/pl>, której autorka jest ambasadorką.

Autorka jest animatorką i trenerką organizacji pozarządowych, inicjatorką działań społecznych.



Testowanie ćwiczeń dla wolontariuszy

fot.archiwum FOSa

ciowej, mniej lub w ogóle nieaktywnych. Pewnie nie przekłada się to wprost na wolontariat, rozumiany powszechnie jako angażowanie się działania pomocowe, charytatywne. Niemniej jednak wpisuje się w definicję wolontariatu określanego jako świadome dobrowolne, nieodpłatne działania na rzecz innych. Seniorzy angażują bowiem w te rady nie tylko swój czas, wiedzę, doświadczenie, pracę społeczną, ale czę-

wolontariatu (w ramach którego działają seniorzy i seniorki) realizuje projekt o charakterze międzynarodowym pn. „Local and International Active Seniors” („Lokalni i międzynarodowi Aktywni Seniorzy”). Projekt finansowany jest przez Erasmus+ i realizowany wspólnie z partnerami zagranicznymi- organizacjami: Community Action Dacorum z Anglii, Pistes Solidaires z Francji, REPLAY Network z Włoch,

MORĄG PODBIŁ WARSZAWĘ

Przez trzy dni seniorzy Uniwersytetów Trzeciego Wieku z całej Polski współzawodniczyli w Warszawie, w Konkursie Twórczości Artystycznej.

Równolegle na trzech scenach: w Teatrze Palladium, w Klubie Hybrydy oraz w Ośro-

„trzeciej młodości”, który pokazuje, że sztuka i kultura potrafi zmienić jesień życia w twórczą wiosnę. W konkursie już po raz piąty uczestniczyli słuchacze Uniwersytetu Trzeciego Wieku z Morąga. W tym roku zaprezentowali swoje osiągnięcia artystyczne z dziedziny teatru, tańca i kabare-

Krystyny Horbacz pt. „A to Polska właśnie!”. Nagrodę specjalną za najlepszą kreację aktorską otrzymała Bożena Rogozińska. Grupa wokalna - muzyczna pod kierownictwem Jerzego Mudrego – „Biesiadki” zdobyła III miejsce w kategorii kabaret. Zespół taneczny "Latino team" pod kie-



Morążanki na warszawskich scenach

fot. Irena Zep

ku Kultury na Białoleńce odbywały się przesłuchania zespołów prezentujących swoje osiągnięcia artystyczne. Wystąpiły chóry, zespoły wokalna - muzyczne, te-

tu. Mimo ogromnej konkurencji artyści z morąskiego UTW znowu wrócili „z tarczą”. Przywieźli z Warszawy trzy nagrody i jedno wyróżnienie. To wielki sukces,

rownictwem pani Agnieszki Grzymkowskiej, który zaprezentował dwa tańce, otrzymał wyróżnienie. Specjalnie dla uczestników Juwenaliów wystąpili: zespół „Skaldowie” oraz Rudi Schuberth.

Słuchacze UTW w Morągu od kilku lat są ambasadorami sztuki i kultury, promując nasz region w Warszawie, podczas Juwenaliów. Dwudniowy wyjazd 50-osobowej grupy do stolicy był możliwy dzięki wsparciu finansowemu FIO, Burmistrza Morąga oraz Marszałka Województwa Warmińsko - Mazurskiego.



Wyróżniony zespół "Latino team" na deskach teatru Palladium fot. Irena Zep

atry, kabarety oraz zespoły taneczne z całego kraju.

Juwenalia III Wieku - to prawdziwy festiwal radości osób

bo poziom prezentacji był naprawdę bardzo wysoki. Grupa teatralna „Post Scriptum” zajęła II miejsce za spektakl w reżyserii

Irena Kost jest słuchaczką Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Morągu.

EMERYTURA I CO DALEJ A MOŻE TANIEC?

Taniec ułatwia nawiązywanie kontaktów towarzyskich, zwiększa poczucie bezpieczeństwa i zaufanie do drugiego człowieka. Tym samym ma wpływ na to, co w życiu każdego człowieka jest bardzo ważne.

Oczywiście jest wiele innych zalet płynących z tańca. Przeciwdziała on depresji. Pobudza wydzielanie endorfin, tzw. hormonów szczęścia, które poprawiają nasz nastrój, dodają chęci do życia i wyzwalają naszą energię.

Jednocześnie taniec obniża poziom hormonu stresu - kortyzolu. Poprawia kondycję "chorych na Parkinsona". W dodatku, na zajęciach tanecznych prawie nie występuje ryzyko kontuzji, bowiem taki ruch usprawnia stawy i uwalnia nagromadzone w ciele napięcia. Wzmacnia mięśnie grzbietu i brzucha, łydka i ramion. Prostuje sylwetkę. Łagodzi ból. Poprawia pracę serca i uelastycznia tętnice. To rodzaj aktywności, którą szczególnie polecają kardiolodzy. Obniża też poziom cholesterolu we krwi i reguluje ciśnienie na właściwym poziomie.

Taniec reguluje oddech i sprawia, że dostarczamy komórkom więcej tlenu potrzebnego do spalania jedzenia i czerpania z niego energii. Poprawia koordynację ruchów i zmniejsza ryzyko niebezpiecznych upadków. W pewnym stopniu zapobiega też osteoporozie. Wzmacnia odporność. Pobudza mechanizmy obronne i, co jest szczególnie

ważne w starszym wieku, zmniejsza poczucie samotności.

W tanecznym kręgu nie ma lepszych i gorszych, każda osoba jest tak samo ważna. Nie ma rutyny, ciągle uczymy się nowych układów tanecznych, poznajemy nowe kroki.



Autorka wypowiedzi Irena Ruszczyk
fot. R. Niemczynowicz

To wszystko jest powodem, że warto polecać taniec i namawiać osoby starsze na taneczną aktywność ruchową.

Moja przygoda z tańcem zaczęła się siedem lat temu. W 2011 roku w lipcu byłam na Mazurach na obozie jogi, a tam jako dodatkowe zajęcia miałyśmy tańce w kręgu. Zachwyciłam się i już wiedziałam, w którym kierunku skierować swoje zainteresowania. Z tego obozu załapałam dwa tańce i muzykę do nich. Tego samego roku, na początku października byłam w Warszawie na Festiwalu Filmowym, gdzie obejrzałam film dokumentalny „Rozkołysani seniorzy” o 90-letniej tancerce Annie Halprin, która wciąż

tańczy i prowadzi zajęcia taneczne z seniorami, nawet bardzo niepełnosprawnymi. To było dla mnie też coś nowego. W tym czasie Uniwersytet Trzeciego Wieku w Lidzbarku Warmińskim poszukiwał nowych propozycji zajęć ze słuchaczami. Do tej pory trudno mi uwierzyć, że znalazłam w sobie tyle odwagi, żeby zgłosić, że poprowadzę dla chętnych tańce w kręgu. Nie spodziewałam się wtedy, jak bardzo taniec pochłonie moje życie, a ja z biegiem lat utwierdziłam się, że to jest moja życiowa pasja.

Od tamtego momentu uczestniczyłam w wielu warsztatach, prowadzonych przez doskonałych nauczycieli.

Na początku było trudno, ponieważ jako amatorka, znajdowałam się wśród doświadczonych instruktorek z całej Polski. Dodatkową barierą był brak znajomości języka angielskiego. Nauczyciele są głównie anglojęzyczni, ale w tańcu można sobie z tym dać radę – uczymy się przez naśladowanie kroków. To Jonaszowi Kofcie przypisuje się bardzo prawdziwe powiedzenie „Ach taniec! To międzynarodowy język przyjaźni wystukiwany nogami”. W sumie uczestniczyłam już w 14 warsztatach prowadzonych przez nauczycieli z całego świata. Od października tego roku tańczę w grupie prowadzonej przez instruktorkę Annę Piotrowicz w Klubie Wojskowym 9. Warmińskiego

dokończenie na str. 18

dokończenie ze str. 17

Pułku Rozpoznawczego w Lidzbarku Warmińskim. Jesteśmy jeszcze grupą bardzo „świeżą” i otwartą, do której można w każdej chwili dołączyć. Oprócz pań już tańczących dołączyło do nas wiele nowych senierek, które w większości przypadków z tańcem w kręgu spotykają się pierwszy raz.

Spotykamy się w Klubie Wojskowym, który jest placówką bardzo otwartą. Jest też miejscem przyjaznym dla wszystkich chętnych, pragnących rozwijać swoją wrażliwość artystyczną czy tężyzną fizyczną. Nie tylko w tańcu, także na zajęciach z aerobiku i jogi. Można zapisać się do zespołu wokalny - instrumentalnego „Magnolie”, akademii rękodzieła artystycznego, koła teatralnego, foto-

graficznego. Wolne chwile można spędzić na turnieju gier planszowych, poznać tajniki zdrowego

do wzięcia udziału w zajęciach zapraszamy do Klubu Wojskowego przy ul. Orneckiej 1.



"Taniec to międzynarodowy język wystukiwany nogami" fot. R. Niemczynowicz
odżywiania, czy przyjść z dzieckiem na zajęcia rozwijające jego motorykę. Wszystkich chętnych

Autorka jest od 12 lat słuchaczką UTW, a od 7 prowadzi zajęcia taneczne.

Edyta Rutecka-Trąbińska

POD PAJĘCZYNĄ DEMENCJI

Potencjał terapii reminiscencyjnej z użyciem albumu biograficznego u osób z demencją.

Domeną młodości i tym, na czym młodzi ludzie budują swoją teraźniejszość, są nadzieja i perspektywa, że ich życie to przyszłość. Zupełnie inaczej ma się sprawa ze starością, perspektywa to nieodległy koniec życia, dlatego myśli seniorów naturalnie biegną w stronę wspomnień, z których to czerpią i na których budują swoje dzisiaj. To przeszłość i wspomnienia są fundamentem indywidualności, tożsamości i niezależności osoby starszej. Doświadczenie, nagro-

madzone wspomnienia i umiejętności społeczne łączą ich z bliższym i dalszym otoczeniem.

Nie możemy zapominać o tej prawidłowości, gdy pracujemy terapeutycznie z seniorami i osobami starszymi, szczególnie na etapie demencji w różnych jej stadiach. Demencja gęstą siecią spowija neurony i po kawałku odbiera nam nasze życie i osobowość: tracimy wspomnienia, nie możemy rozpoznać najbliższych, nie umiemy już zaspokoić naszych potrzeb, tracimy umiejętności, nasze przeżycia i doświadczenia, które ukształtowały nasze zachowania. To właśnie wtedy najbardziej potrzebujemy kotwic

przywracających nam naszą osobistą wartość i tożsamość.

W przeszłości ukryty jest klucz do komunikacji i opieki w demencji, które promowałyby poczucie własnej wartości, dobre samopoczucie i zwiększa u opiekunów zrozumienie zdezorientowania, pobudzenia oraz nie-rzadkich ataków agresji. Przekonują nas również do tego zasady rządzące utratą pamięci i innych funkcji poznawczych w przebiegu demencji. Szwankująca pamięć krótkoterminowa i utrata najświeższych wspomnień skupiają naszą uwagę na aktywnej najdłuższej pamięci długoterminowej i biografii podopiecznego sięgają-

cej do okresu młodości i aktywności wieku dojrzalego.

Nie możemy jednak popaść w stereotypy dotyczące rzekomego dzieciennienia w przebiegu demencji: modyfikowanie mowy i używanie zinfantylizowanego języka, krzyki lub używanie poniżających słów nie wspierają relacji i prowadzą do wzajemnej ignorancji i porzucenia wielu okazji do kontynuowania relacji i osobistej wymiany mimo postępujących zmian osobowości i utraty zdolności kognitywnych.

Dlatego ważne jest, aby osoby z demencją i ich otoczenie szukały możliwości komunikowania się i zachowania codziennego kontaktu w szerokiej gamie niezatartych umiejętności i mocnych stron, które świętują i chronią tożsamość i poczucie własnej wartości osoby chorej.

Badacze i praktycy aktywnie poszukujący procedur i praktyk w zakresie opieki zachęcają szczególnie do zaczerpniętej z obszaru adopcji i opieki zastępczej reminiscencji (łac. reminisci – wspominać), polegającej na wywoływaniu z przeszłości dawno zatartych przeżyć, miejsc i ludzi. Aktywne zamierzone lub zaplanowane wysiłki mające na celu zachęcenie osób starszych z demencją lub bez do rejestrowania i udostępniania informacji o sobie i swoim życiu, ułatwiających zachowanie kontaktu w zaawansowanej fazie choroby lub zrozumienia zachowania - określa się mianem pracy z biografią.

Działania te obejmują pracę terapeutyczną opartą na osobistej narracji biograficznej i różnego rodzaju memorabiliach (osobiste pamiątki i fotografie, materiały sensoryczne i przedmioty lokujące osobę chorą w konkretnym czasie lub czasach). Szczególnym medium do pracy z biografią na

etapie tworzenia, jak i użytkowania jest album biograficzny.

Historie z życia osoby chorej mogą rzucić nowe światło na osobiste cechy i zachowania, ukazać wartości i osiągnięcia, które zostały przyćmione przez demencję. Uwzględnianie znajomości biografii w planowaniu i praktyce opieki zwiększa empatię personelu, oddala nas od opieki skupiającej się wokół deficytów i pomaga w kreowaniu opieki skoncentrowanej na osobowości podopiecznego.

Osoby z demencją szczególnie narażone na izolację i obniżenie oczekiwań otoczenia, to chorzy z zaburzeniami komunikacji werbalnej. Zaburzenia językowe bywają często tak dominujące, że wykluczają ich współuczestnictwo w grupie.

Zastosowanie albumu biograficznego jest wtedy najwłaściwszym i najskuteczniejszym sposobem przywrócenia i utrzymania kontaktu oraz prowokowania satysfakcjonującej i sensownej interakcji i aktywności.

Od czego i jak zacząć tworzenie albumu? Pracę powinniśmy zaplanować w formie wspólnych indywidualnych spotkań dostosowanych do aktualnej kondycji i nastroju podopiecznego. Zapewnij empatyczne słuchanie, szanuj informacje, których ta osoba nie chce uwzględnić, zachęcaj do refleksji na temat życia i przeszłych osiągnięć. Nie naciskaj, jeżeli jakiś temat jest omijany. Uwzględnij tylko to, co podopieczny chce uwzględnić. Nie róbmy niczego na siłę. Poprzez indywidualne spotkania powodujemy, że uczestnik czuje, że jego potrzeby są szanowane i wywołują zainteresowanie.

Ponieważ rozpoznawanie jest zwykle łatwiejsze niż przypomnienie, powinniśmy sesje remi-

niscencyjne skoncentrować na zachęceniu do otwartej reakcji na zaproponowane przedmioty i materiały. Zaczniemy od neutralnych przedmiotów, pamięci kolektywnej, regionalizmu ... np. zabierzmy mapę i zaprośmy do pokazania miejsca urodzenia, rodzinnych stron. Każda z prezentowanych przez nas podpór sensorycznych, wzrokowych lub słuchowych rekompensuje upośledzenie pamięci i komunikacji, a jednocześnie pozwala czerpać z zachowanych umiejętności. Po między sesjami, na podstawie pozyskanych już szczątków informacji, należy szukać obrazów, muzyki, które mogłyby przywołać konkretne wspomnienia (np. muzyka wskazanego regionu) i pomóc we wspólnym szczegółowym opracowaniu poszczególnych kart albumu biograficznego. Każdy etap to prezentacja wypracowanej karty i wspólne powtórzenie historii ukrytej za zgromadzonymi i utraconymi memorabiliami.

Ważne jest sporządzanie notatek, które ułatwia nam dalszą współpracę. Trudności z wyrażeniem swoich myśli zostaną wyrównane, kiedy poprosimy o odczytanie notatek z sesji. Umiejętność czytania względnie długo pozostaje zachowana. Odczytanie ze względną łatwością krótkiego podsumowania spotkania to punkt zaczepienia do dalszego postępowania.

Właściwa praca z biografią opiera się na używaniu osobistych pamiątek, zdjęć rodzinnych (w warunkach opieki instytucjonalnej fotokopii), jako swoistego wehikułu czasu. Mamy możliwość zastępowania pytań fizycznymi wyzwaczami wspomnień.

Autorka jest terapeutką zajęciową w Domu Opieki i DPS LAURENTIUS.



Uczestniczki Dziennego Domu Senior WIGOR LAURENTIUS w Olsztynie poddały się lekkim metamorfozom i zabłysły we fleszach aparatów jako gwiazdy rocka oraz wielbicielki harleyów ...i harleyowców. Emanujące energią fotosy złożyły się na kalendarz ścienny Fundacji Laurentius na nadchodzący rok. Przedsięwzięcie jest inicjatywą i dziełem cudownych przyjaciół - wolontariuszy: Ewy Cichockiej i Stefana Brzozowskiego z „Czerwonego Tulipana”, fotograf Lidii Dzwolak, Iwony Pavłowic, grupy harleyowców i drukarni Hakus. Na zdjęciach gościnnie wystąpili też panowie z DPS LAUENTIUS.

Ewa Kordaczuk

*Naszym Czytelnikom
i wszystkim Seniorom Warmii i Mazur,
życzymy zdrowych i pogodnych*

*Świąt Bożego Narodzenia.
Oby przyniosły one radość,
spokój i wzajemną życzliwość,
Nowy Rok niech zaś będzie
czasem pomyślności i sukcesów!*

Redakcja

