

GENERACJA

M A G A Z Y N Ś R O D O W I S K O S Ó B S T A R S Z Y C H



REGIONALNA STREFA POMOCY

Pierwsza w regionie Strefa Pomocy -Centrum Informacji i Koordynacji na Rzecz Osób Niesamodzielnych i ich Rodzin.

W POSZUKIWANIU SIEBIE, HARMONII I STYLU.

Własny styl można sobie wyrobić poprzez obserwację innych osób, także tych z pierwszych stron gazet...

fol. MICHAŁ KUPIŚ

SPIS TREŚCI

JESTEŚMY SOBIE POTRZEBNI. OD REDAKCJI

Bartłomiej Głuszak 1

DZIAŁ ZDROWIE

PAMIĘTAJMY O ZASADZIE DYSTANS, DEZYNFEKCJA, MASEČZKI. WYWIAD Z DOKTOR EWĄ ZAKRZEWSKĄ, INTERNISTKĄ I LEKARZEM RODZINNYM.

Katarzyna Janków- Mazurkiewicz 3

REGIONALNA STREFA POMOCY. Monika Michniewicz 5

PRÓBA ODPORNOŚCI. Stanisław Brzozowski 7

DZIAŁ KULTURA

BO CZŁOWIEK NIE MOŻE MIEĆ NADMIARU CZASU.

Z Barbarą Zysman rozmawia
Magdalena Spiczak-Brzezińska 8

W ŁUPINCE ORZECHA. Hanna Fogel 10

PRZEPISNIK, KTÓRY ŁĄCZY POKOLENIA.

Z blogerką Agatą Grzegorzczak-Wosiek rozmawia
Katarzyna Janków- Mazurkiewicz 12

KIEDYŚ TO BYŁO! Bogdan Pniewski 14

DZIAŁ INICJATYWY:

EUROPA W GIŻACH. Urszula Hendzel 15

ZAMIAST KOŁDRY I TELEWIZORA.

Katarzyna Janków- Mazurkiewicz 16

DZIAŁ SPOŁECZEŃSTWO:

W POSZUKIWANIU SIEBIE, HARMONII I STYLU.

Sabina Dąbrowska 18

WYZWANIA DLA ŚRODOWISK SENIORSKICH.

Wiesława Przybysz 20

OTO SPOŁECZNICY WARMII I MAZUR.

Katarzyna Janków- Mazurkiewicz 24

MIEDZY NAMI SENIOR(K)AMI. Krzysztof Marusiński 26

RZECZNIK INTERWENIUJE. UWAGA NA PARABANKI.

Stanisław Brzozowski 28

CO JEST NIE TAK Z TYMI UCHWAŁAMI?

Monika Michniewicz 30

SPECJALIŚCI OD LEPSZEJ CODZIENNOŚCI.

Katarzyna Janków- Mazurkiewicz 32

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 tę wiedzę 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. 668 476 381

GENERACJA

MAGAZYN ŚRODOWISK OSÓB STARSZYCH

*„Rozum mistrzem wszech rzeczy,
Czas mistrzem rozumu”*

Wacław Potocki

REDAKCJA: Bartłomiej Głuszak (redaktor naczelny), Monika Hausman-Pniewska (redaktorka prowadząca), Stanisław Brzozowski, Aneta Fabisiak-Hill, Katarzyna Janków-Mazurkiewicz, Michał Kupisz (foto), Krzysztof Marusiński, Monika Michniewicz, Piotr Pniewski. **WSPÓŁPRACOWNICY:** Sabina Dąbrowska, Marta Brzezińska. **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. 503 466 700, **KONTAKT Z CZYTELNIKAMI:** tel. 668 476 381, e-mail: generacja@federacjafosa.pl. **PROJEKT I SKŁAD:** Sylwia Zonak, Dariusz Brodowski. 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.

ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej
Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

25. numer Generacji został wydany w ramach projektu „Aktywne Rady Seniorów na Warmii i Mazurach”, który jest współfinansowany ze środków Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020



JESTEŚMY SOBIE POTRZEBNI

Bartłomiej Głuszak Redaktor naczelny



Mimo że nie wydajemy zbyt dużo numerów Generacji, kolejny już „wstępniak” poświęcam epidemii. Muszę przyznać, że robi się to nużące i, jak pewnie większość z Państwa, chętnie już bym o niej zapomniał. Z drugiej strony jednak sytuacja spowodowana Covid-19 to kopalnia wniosków i refleksji na temat naszej rzeczywistości. Część z nich to te natury horyzontalnej, dotyczące wartości, którymi się kierujemy. Jest też jednak sporo operacyjnych, do wdrożenia. I jedno, i drugie przenikają się wzajemnie.

To, co od dłuższego czasu nie daje mi spokoju, to pomaganie w tym trudnym czasie. Okazało się bowiem, że każda pomoc jest na wagę złota. I zgodnie z hasłem wszystkie ręce na pokład, rzeczywiście działają kolejne zastępy. I te wewnątrz systemu, jak służba zdrowia, wojsko w tym Wojska Obrony Terytorialnej, policja i wiele innych. I te niepubliczne, jak Ochotnicze Straże Pożarne czy harcerze. I tu dochodzimy do grupy leżącej mi na sercu – wolontariuszy.

Już od tzw. pierwszej fali epidemii w pomoc zaangażowało się tysiące ludzi. Szyli maseczki, dowozili żywność, wyprowadzali psy, organizowali zbiórki i robili mnóstwo innych potrzebnych rzeczy. Ja, jako mieszkaniec swojej małej ojczyzny, jestem dumny z takiej ilości dobra. Aktywność ta jednak, jak wiele innych, bez systemowego wsparcia, zamarta. Część osób działa oczywiście, część w mniejszym zakresie, spora liczba już nie wspiera. Powody są różne – choroba, praca, obawa, inne priorytety.

Od dłuższego czasu my, społecznicy, powtarzamy, że powinny być zorganizowane na każdym szczeblu samorządu struktury wolontariatu. Kilka lat temu samorząd województwa opracował nawet, z inicjatywy organizacji socjalnych i wolontariackich, Wojewódzki Program Rozwoju Wolontariatu, i przyjął go do realizacji. Cześć rzeczy zostało zrealizowanych, wiele jednak nie, bo i czas za krótki, i nie wszystkie samorządy podjęły

się tego zadania. A jako jedno z kluczowych zadań określono tam budowę silnych organizacji, prowadzących Centra Wolontariatu, dysponujących szeroką bazą wolontariuszy. Tylko dzięki istnieniu takich zawodowych wspieraczy jest realna szansa, że wolontariusze otrzymają wsparcie, przeszkolenie, podobnie jak koordynatorzy ich pracy, i że zarówno energia do działania potencjalnych wolontariuszy, jak i wsparcie przez nich świadczone będzie kierowane trwale i adekwatnie.

Najlepszy przykład to Regionalne Centrum Wolontariatu w Elblągu, jedyne takie w województwie. Działa od wielu lat, ma ogromne doświadczenie, rozpoznawalność w społeczności, utrwalone tryby współpracy z samorządem. Od wielu już lat otrzymuje dotacje na zasadzie kontraktu, co prawda kwoty się zmieniają, ale było już w okolicy 60 tysięcy złotych. To pozwala na opłacenie rachunków i utrzymanie zwykle jednej osoby. Pozostałe środki Centrum zdobywa samo, ostatnio np. wspólnie z FOSą, jako partnerem, realizuje zadania w ramach rządowego programu Korpus Solidarności. Co ważne, Centrum aktywnie pomaga potrzebującym, w ścisłej współpracy z różnymi partnerami. Ostatnio rząd ogłosił Program o nazwie Solidarnościowy Korpus Wsparcia Seniorów. Wszyscy potrzebujący mogli zgłosić się na infolinię i otrzymać wsparcie, podobnie mogli zgłosić się tam chętni wolontariusze. Wsparcie



BARDZIEJ SAMODZIELNI.
MNIJ SAMOTNI.
WSPIERAMY OSOBY STARSZE.

fot. Pixabay

świadczą Ośrodki Pomocy Społecznej, które otrzymały sporą kwotę na zabezpieczenie pomagania – m.in. środki ochrony.

Z dostępnej mi wiedzy tylko samorząd elbląski podjął współpracę z Centrum Wolontariatu, zlecając mu to zadanie. To przykład, że można. Pozostała część województwa to obraz... wiecie Państwo czego. Cześć samorządów przyjęła tylko część środków, tam gdzie jest w stanie realizować zadania swoimi pracownikami. Środki, które mogłyby pomagać i utrzymywać czy wzmacniać niezbędne struktury wolontariatu, nie zostały wykorzystane. Jest też sporo przypadków, gdzie poprzez infolinię zgłosili się chętni do pomocy jako wolontariusze. Ośrodki Pomocy Społecznej, nie znając ich, nie podjęły z nimi współpracy. Trochę ich nawet rozumiem, w końcu to oni biorą odpowiedzialność za podopiecznych.

Wyobraźmy jednak sobie, że w województwie funkcjonuje wiele centrów wolontariatu, w tym w stolicach trzech subregionów, ale też w powiatach i gminach. Organizacji czy miejsc z doświadczeniem w działaniu, dysponujących bazą wolontariuszy, jak w Elblągu. To mogłaby być kolejna rzecz ludzi, znana i doświadczona, którą uruchamiamy do pomocy, jak np. Wojska Obrony Terytorialnej. Budziły obawę wielu,

gdy powstawały, teraz jednak nie sposób nie oddać im racji – naprawdę pomagają. A dzięki czemu – dzięki zapleczu, którego my nie mamy. I nie myślę teraz o biurach, pracownikach w każdej miejscowości. Myślę o mądrze budowanej i wdrażanej strategii. Tak, żeby to, czego mamy wiele, czyli entuzjazm, mógł służyć trwale i skutecznie.

My, jako Federacja FOSa, podjęliśmy decyzję, że wewnętrzne Centrum Wolontariatu przekształcimy w Centrum funkcjonujące na normalnych zasadach. Teraz przed nami wiele czasu, wysiłku i pracy. Nie od razu bowiem Centrum Wolontariatu w Elblągu zbudowano.

Bez systemowego działania, wsparcia ponad podziałami, zmiana w skali wolontariatu w całym regionie się nie uda. I tutaj widzę miejsce dla aktywnych seniorów, w tym m.in. członków i członkiń rad seniorów. Teraz, gdy dyskutujemy o Waszej roli, określamy Was jako polityków społecznych, to Wasz czas! A obszar wolontariatu jawi się jako jedno z kluczowych wyzwań dla aktywnych seniorów, organizacji ich zrzeszających i na ich rzecz działających, rad seniorów. Podejmijcie rozmowy z samorządami, napiszcie petycję, zaproponujcie działania prowadzące do tego, by seniorzy mogli świadczyć wolontariat i z niego korzystać.

A że aktywne i świadome osoby starsze to ogromny potencjał, świadczy wiele historii zawartych w niniejszym numerze. Oprócz spraw trudnych prezentujemy sylwetki czy prace wielu osób, nagrodzonych w różnych konkursach. Tak się złożyło, że ostatnio rozstrzygano i wręczano wiele nagród. Społecznik Warmii i Mazur, Aktywny Senior Warmii i Mazur, mamy też laureatkę w XIX Ogólnopolskim Przeglądzie Amatorskiej Tkaniny Unikatowej w Bydgoszczy czy laureatkę konkursu „PANTA RHEI – mój komentarz do zmieniającej się rzeczywistości”. Jest też felieton laureata tegorocznego konkursu Wawrzyn 2019 – Literacka Nagroda Warmii i Mazur. Z pozytywnych rzeczy możecie Państwo jesz-

cze zobaczyć wyniki konkursu Generacji „Moi dziadkowie i ja”, który pięknie pokazuje międzypokoleniowość i rolę osób starszych.

Z tematów innych kolejne informacje rzeczników praw osób starszych, materiały o stylu i harmonii, o zdrowiu, o radach seniorów, o aktywnych seniorach i seniorów problemach. Polecam też szczególnie informację o najnowszej kampanii Potrzebni. Bo wszyscy, bez względu na wiek, jesteśmy sobie Potrzebni.

Autor jest prezesem Federacji FOSa oraz redaktorem naczelnym Generacji.

PAMIĘTAJMY O ZASADZIE DYSTANS, DEZYNFEKCJA, MASECZKI.

Rozmawiała Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

Ten sezon grypowy jest zupełnie inny od dotychczasowych. Typowych infekcji wirusowych jest mniej, niż rok wcześniej, ale mamy za to zachorowania na COVID-19. Rozmawiamy z Ewą Zakrzewską, lekarzem rodzinnym, internistą.

– Nikt nie przypuszczał, że ten sezon grypowy będzie zupełnie inny niż te, które dotychczas znaliśmy. Co roku mówiło się o profilaktyce w przypadku zachorowań na grype. Dziś, niestety, dominuje koronawirus, ale grypa też wciąż jest. Jak się chronić?

– To się nie zmienia od lat. Według ekspertów najlepszą profilaktyką są szczepienia. To jest najważniejsze. Natomiast ogromne znaczenie ma również odpowiednie odżywianie, ubiór i podsumowując – zdrowy styl życia. Trzeba też pamiętać, by zarówno nie przemarznąć, jak i nie przegrzewać się. Obecnie też niektóre osoby ograniczyły przemieszczanie się, wielu z nas pracuje zdalnie. W czasie pandemii zabezpieczamy się, siedząc w domach. Choroby przenoszone drogą kropelkową reagują na takie działania.

– Czy siedzenie w domu może uchronić nas przed zachorowaniem na grype?

– Dane Sanepidu wskazują, że dziś jest o połowę mniej zachorowań na grype. Jednak trzeba też dodać, że dziś, jeśli ktoś ma objawy infekcji, czyli gorączkę, katar, ból gardła, to niestety w 90 procentach po pobraniu wymazu okazuje się, że jest to COVID-19. Niestety, z wieloma infekcjami nie zgłaszamy się do lekarza, bo obawiamy się przyznać, że jesteśmy przeziębieni. To bardzo trudny i wyjątkowy rok.

– COVID-19 pokazał, że musimy być odpowiedzialni za siebie i innych.

– Dziś trudno mówić wyłącznie o profilaktyce grypy, kiedy mamy pandemię. Obecnie trzeba pamiętać o zasadzie DDM, czyli o dystansie społecznym, dezynfekcji i maseczkach. Zaletę maseczek, które nakłada się, kiedy ma się objawy infekcji, odkryła wiele lat temu Japonia. Noszono je tam już wcześniej, przed pandemią. Mam nadzieję, że zwyczaj



E. Zakrzewska fot. Michał Kupisz

zastaniania nosa i ust przyjmie się także u nas. Noszenie maseczki zmniejsza ryzyko zarażenia się koronawirusem, ponieważ zarażamy się najczęściej drogą kropelkową. Tak, jak w przypadku grypy, musimy dbać o odporność organizmu.

– Tylko dziś dbanie o siebie i innych jest dużym wyzwaniem.

– Tak, ale tutaj sprawdzają się zasady, które obowiązywały wcześniej. Zdrowie odżywianie, ruch, wzmacnianie odporności. Dbłość o zdrowy styl życia. Myślę też, że warto dostarczać organizmowi witaminy, jedząc warzywa czy owoce z dużą zawartością witaminy C. To bardziej korzystne, niż tykanie podwójnych dawek witaminy C w tabletkach. Problem jest z witaminą D, w tym przypadku rzeczywiście ważna jest suplementacja. Epidemiolodzy zauważają dziś, że dzięki temu, że coraz częściej

dbamy o higienę, mniej jest chorób tzw. brudnych rąk, np. żółtaczek pokarmowych. To też ma znaczenie w przypadku zwykłych infekcji. Nawet w sklepach, kiedy używamy środków dezynfekcyjnych, chronimy się zarówno przed grypą, jak i koronawirusem. Myślę, że pandemia nauczy nas, by dbać o siebie, ale też o innych.

Autorka jest dziennikarką, publikuje m.in. w Gazecie Olsztyńskiej oraz w piśmie społeczników Warmii i Mazur „Pozarządowiec. W Federacji FOSa jest m.in. członkinią kolektywu fundraisingowego.



REGIONALNA STREFA POMOCY

Monika Michniewicz

Centrum Informacji i Koordynacji na Rzecz Osób Niezależnych i ich Rodzin.

Opieka nad osobą niezależną, czyli potrzebującą wsparcia w życiu codziennym, jest wyzwaniem, które spada na nas często niespodziewanie. Wiele instytucji pomocowych, gęszcz procedur i problemy organizacji życia codziennego często powodują zagubienie i trudność w odnalezieniu się w tej nowej sytuacji. A kiedy opieka trwa już dłuższy czas pojawia się zmęczenie, frustracja, konieczność rezygnacji z pracy, a często też problemy zdrowotne.

Rodziny realizujące opiekę nad osobami niezależnymi 60+ są w szczególnie trudnej sytuacji. Według badania EUROFAMCARE w Polsce najczęściej opiekunami osób starszych są kobiety w wieku od pięćdziesięciu do sześćdziesięciu dziewięciu lat, zajmujące się rodzicami lub teściami. Często też, w związku z zachodzącymi przemianami w obrębie rodziny, skutkującymi niską zastępowalnością pokoleń, migracją zarobkową i spadkiem potencjału opiekuńczego rodziny konieczność opieki w pierwszej kolejności spada na współmałżonka. Brak umiejętności prawidłowego postępowania z osobą chorą, szczególnie w sferze fizycznej, wraz ze zmniejszoną sprawnością opiekuna wynikającą z możliwości fizjologicznych organizmu skutkują pogorszeniem jego stanu zdrowia. Niedostateczne wsparcie opiekunów przez rodzinę i specjalistów coraz częściej powoduje też zjawisko nazywane przez psychologów „zespołem stresu opiekuna”, objawiające się fizycznym, emocjonalnym i psychicznym wyczerpaniem.

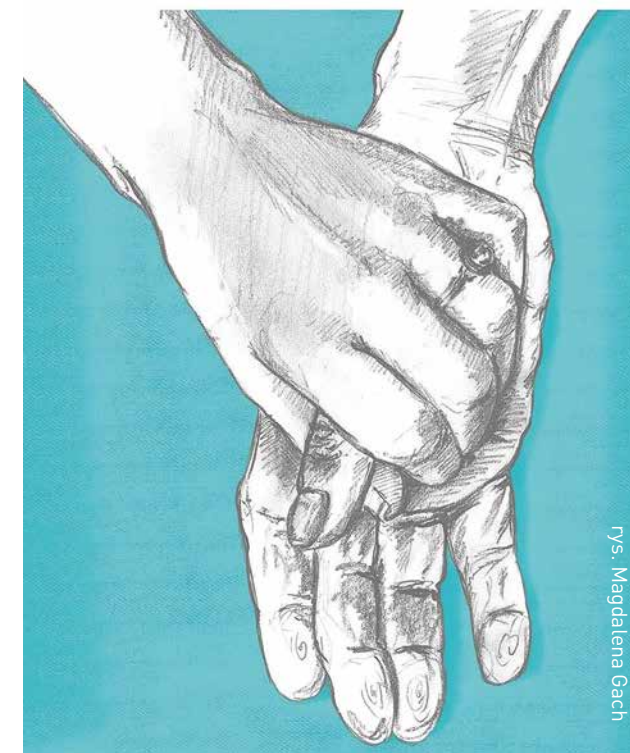
Bardzo trudna jest sytuacja rodzin, w których osoba zależna pojawia się nagle, np. wskutek udaru. Nie są one w najmniejszym stop-

niu przygotowane na podjęcie opieki, nie mają wiedzy i umiejętności związanych z opieką i pielęgnacją osób zależnych. Nie wiedzą, dokąd mogą udać się po pomoc, gdzie uzyskać informacje dotyczące możliwości wsparcia. Nie mają wiedzy o możliwości rehabilitacji, wypożyczania sprzętu, wynajęcia opiekunki itp. Skutkuje to nader często decyzją o umieszczeniu chorego członka rodziny w opiece instytucjonalnej, w instytucjach totalnych, w których podopieczni tracą swoją podmiotowość stając się przedmiotem opieki, a jej koszty opieki są znacznie większe niż przy opiece domowej.

Odpowiedzią na te wyzwania jest **Regionalna Strefa Pomocy – Centrum Informacji i Koordynacji na Rzecz Osób Niezależnych i ich Rodzin.**

REGIONALNA STREFA POMOCY

CENTRUM INFORMACJI I KOORDYNACJI
NA RZECZ OSÓB NIEZALEŻNYCH I ICH RODZIN



rys. Magdalena Gach

Tworzona przez Federację FOSa Strefa jest rozwiązaniem kompleksowym. Naszą misją jest sprawienie, żeby każda rodzina poczuła się bezpieczna i zaopiekowana.

Rodziny objęte programem otrzymują wsparcie specjalistów w zakresie informacji i edukacji w postępowaniu z osobą zależną oraz pomoc opiekuna rodziny w codziennym funkcjonowaniu. To miejsce, gdzie gromadzone, aktualizowane i przekazywane rodzinom w potrzebie są informacje o dostępnych formach bezpłatnego i płatnego wsparcia, w tym, w zakresie firm i opiekunów prywatnych i publicznych świadczących usługi opiekuńcze, możliwości skorzystania z usług rehabilitacyjnych, dostępnych formach pomocy finansowej, ofercie placówek leczniczych, formach wsparcia dziennego, wypożyczal-

niach sprzętu rehabilitacyjnego. Zapewniamy też możliwość spotkań ze specjalistami takimi jak prawnik, dietetyk, psycholog, specjalista geriatryczny czy pielęgniarka.

Ważną częścią naszej działalności jest też edukacja. Uczymy jak pielęgnować swojego bliskiego i dbać o higienę osoby niesamodzielnej. Uczymy też, jak zadbać o własne zdrowie, zarówno fizyczne, jak i psychiczne.

Kto może skorzystać z działań Strefy? W zakresie informacyjnym – wszyscy. W zakresie edukacji i stałego towarzyszenia – rodziny opiekujące się osobami wymagającymi wsparcia w codziennym funkcjonowaniu, ale też samotne osoby niesamodzielne. Osoby mieszkające w Olsztynie lub okolicznych gminach: Jonkowie, Purdzie, Stawigudzie, Gietrzwałdzie, Dywitach i Barczewie.

Działania Regionalnej Strefy Pomocy finansowane są między innymi z projektów Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach RPO Województwa Warmińsko-Mazurskiego, działanie 11.2.4: „Usługi dla rodzin osób zależnych” – Wartość projektu 443.587,50 zł., kwota dofinansowania 377.049,37 zł. „Wspieramy rodziny” – Wartość projektu 443.107.50 zł, kwota dofinansowania 376 567,38 zł. Okres realizacji projektów: 01.08.2020 – 31.08.2022

ZNAJDZIESZ NAS: REGIONALNA STREFA POMOCY

ul. Partyzantów 1/2, lok. 200 (2 piętro), 10-522 Olsztyn
poniedziałek – piątek 8.00-16.00
e-mail: strefapomocy@federacjafosa.pl
tel. +48 799 099 862



fot. Pixabay

PRÓBA ODPORNOŚCI

Stanisław Brzozowski

Paskudny czas. Ostatni raz było tak ciężko chyba w stanie wojennym. Przekreślone plany i nadzieje, niepewność chyba nawet większa niż wówczas. Milicyjny patrol zawsze można było przecież jakoś ominąć, niebezpieczeństwo było partyjne i umundurowane. Koronawirus sparaliżował cały świat i jest niewidzialny, spada znikąd, spustoszenia, jakie powoduje, są tragiczne. Trzeba dać mu odpór! Zalecenia fundowane nam na tę okoliczność przez wszelkiej maści specjalistów są sprzeczne. Trzymać społeczny dystans, izolować się, unikać spotkań, tłumów na ulicy, słyszymy z jednej strony. Pokonywać dystans, nie zrywać społecznych więzi, solidaryzować się, pomagać starszym, nie dać się zamurować w samotnej wieży, spotykać się i rozmawiać z rodziną, bliskimi, znajomymi, choćby tylko przez telefon.

My dodajmy do tego. Samemu spocić się (na rowerze) zanim dopadnie nas pandemiczna gorączka! Wysmarkać się (w trakcie biegu) nim zapchają się nam zatoki! Przewietrzyć głowę (podczas spaceru) póki

nie boli nas ona z innego powodu. Nikt przecież, tak jak podczas pierwszego ataku wirusa w marcu i kwietniu, nie zakazuje dziś wstępu do lasu. Odporność to sprawa bardzo indywidualna; wzmocnić ją, ćwiczyć, może próbować każdy. Gimnastykować ciało, nie zapominając oczywiście i o duchu, bo dobra motywacja jest konieczna w każdym ludzkim przedsięwzięciu.

Zima wasza, wiosna nasza! - mawiało się w stanie wojennym. Historia pokazała, że nie było to takie proste. Na wiosnę obiecują mam teraz szczepionkę na COVID-19, seniorzy dostaną ją jako jedni z pierwszych. Nie wolno jednak czekać na zbawienie z założonymi rękami i nadzieją, że akurat my zdążymy.

Autorka jest dziennikarką, publikuje m.in. w Gazecie Olsztyńskiej oraz w piśmie społeczników Warmii i Mazur „Pozarządowiec. W Federacji FOSa jest m.in. członkinią kolektywu fundraisingowego.

„BO CZŁOWIEK NIE MOŻE MIEĆ NADMIARU CZASU”

Magdalena Spiczak-Brzezińska

Rozmowa z Barbarą Zysman, laureatką III miejsca w XIX Ogólnopolskiego Przeglądu Amatorskiej Tkaniny Unikatowej w Bydgoszczy

*„Bo proszę pani w nocy
dziwne życie się toczy
Zabawki rozmawiają,
koty rozrabiają, domy tańczą
Księżyc świeci pomarańczą
To równoległy świat,
bez swarów i wad”
Barbara Zysman*

Twoja tkanina – „Świat równoległy” – która została nagrodzona, jest jak z dziecięcych fantazji. Krzywe domy, koty, kolory jak ze snu...

Siedziałam w domu pośród moich obrazów – tu domek, tam drzewa... Wydały mi się takie zwyczajne. Miałam ochotę trochę zaszaleć. A że koci temat chodził za mną od dawna – jak zastyszana melodia – to powstała tkanina na której jest 9 kotów i 9 domów.

Chwila olśnienia?

Zdecydowanie nie. Czasami jedziesz autobusem i wpadasz na pomysł, a czasami dobija ci się on do głowy przez długi czas. Mnie ten temat prześladował odkąd byłam na musicalu „Koty” w Teatrze Roma. Po zmroku koty wychodziły zza śmietników i rozrabiały. Potem już wszędzie zwracałam uwagę na koty. Nawet gdy byłam u córki w Warszawie, to przez okno widziałam inne mieszkanie, w którym wisił współczesny obraz z kotami. Jeden miał ubraną muszkę w grochy.

W końcu postanowiłaś zacząć gobelin.

Najpierw namalowałam obraz – to było trzy lata temu. Gdy zobaczył go mój wnuczek Olek, zachwycił się nim zupełnie. Teraz ten

projekt wisi u niego w pokoju. Praca nad bajkową tkaniną to dla autora wielki komfort – poza stroną techniczną, nie można się do niczego przyczepić. Ani do przekrzywionych domków, ani kolorowych okien.

Podobno skończyłaś na tydzień przed terminem zgłaszania prac na konkurs.

Zaczęłam tkąć w 2019 roku, ale potem znowu wyjechałam do Warszawy opiekować się wnukiem i przerwałam pracę. Wróciłam do Olsztyna 7 marca 2020, bo miałam umówioną wizytę lekarską. Wtedy jednak zaczął się lock down i utknęłam w domu. Ciężko było mi się zabrać do tkania. Wiesz – to jest jak z robótką na drutach – gdy zrobisz przerwę, to leży przez następne dwa lata. Ale koleżanka tkaczka ciągle się dopytywała – Basiu tkasz? Basiu tkasz? – więc w końcu się zabrałam i zdążyłam. W sumie to fajna robota i pożyteczna, bo oczyszcza głowę.

Pomogło Ci to przetrwać wiosenny lockdown?

Tkanie jest terapią na wszelkie problemy, bo musisz mu poświęcić całą uwagę. Nawet przy malowaniu się tak nie skupiasz, bo w razie pomyłki możesz coś zamalować, zmyć. Przy tkaniu poprawki trudne, trzeba pruć. Żeby złamać kolory, rozdzielałam włóczkę na pojedyncze nitki – by płynnie w siebie przechodziły trzeba używać wielu odcieni. Czasem coś zmieniam na bieżąco, bo okazuje się, że na gobelinie wygląda to inaczej niż na obrazie.

Jak to się stało, że zaczęłaś tkąć?

W 1990 roku wyjechałam pracować do Szwecji. Po raz pierwszy w życiu miałam tam nadmiar wolnego czasu. A człowiek nie może mieć nadmiaru czasu. Trzeba go jakoś wykorzystać, bo przecież tak krótko tu jesteśmy. Ludzie różnie go sobie wypełniają np. spotkaniami towarzyskimi. A ja od poznanej tam rzeźbiarki dostałam niedużą ramkę tkacką i zaczęłam tkąć.

Gdy wróciłaś do Olsztyna tkiałaś dalej.

Nawet poszłam na zajęcia tkackie w CEiK-u. Ale ja nie umiem tkać, ani malować publicznie, więc nie chodziłam tam zbyt długo. Dzięki tkactwu zaczęłam malować – bo żeby stworzyć dobrą tkaninę, trzeba mieć najpierw dobry projekt. Albo kogoś, albo swój. Ja wolałam swój.

I to docenili jurorzy Przeglądu w Bydgoszczy.

Byłam bardzo zaskoczona, że zdobyłam III nagrodę. Na konkurs nadeszło 250 prac, a 150 z nich zakwalifikowano do udziału w wystawie. Zresztą Olsztyn miał bardzo silną reprezentację – I, II i III miejsce oraz wyróżnienie otrzymały tkaczki związane z olsztyńskim Zespołem Tkactwa Artystycznego, który prowadzi Maria Rubik-Grabska.

Tym bardziej gratuluje

Jestem samoukiem, nie byłam na żadnych kursach, tkam w domu. Mam świadomość czego nie pokonałam, a co prawdopodobnie by mi się udało, gdyby instruktorka prowadziła mnie za rękę. Ale czuję się w pełni usatysfakcjonowana, bo najważniejsze, że moja praca się podobała.



fot. archiwum rodzinne bohaterów

Autorka wywiadu jest z zawodu dziennikarką, z pasji malarką, obecnie prowadzi firmę zajmującą się projektami internetowymi i copywritingiem. Współpracuje też z czasopismami Generacja oraz Made in Warmia&Mazury



fot. nagrodzona praca – archiwum rodzinne bohaterów

W ŁUPINCE ORZECHA

Hanna Fogel

Mieszkanie, które winno być schronieniem, od marca 2020 roku stało się ciasne i niepewne. Moje cztery kąty dzielę z trojaczkami: Lękiem, Tęsknotą i Obroną. Czuję się jak dryfująca w łupince orzecha. Taki czas sprzyja rozważaniom nad sposobem pogodzenia w sobie dwóch światów. Tego, który znam od ponad 3/4 wieku, z zupełnie nieznanym, budzącym tylko bojaźń. Niby ten sam dach nad głową, te same drzwi, a codzienność diametralnie inna, z coraz bardziej wydłużaną i nakręcaną spiralą strachu.

Od kiedy zastaniam usta, mam wrażenie, że moja mowa staje się jakby półprawdą, a pandemiczny świat nie budzi zaufania. W autobusach, sklepach, windach, młodzi – prawie dzieci – w porwanych spodniach, ciężkich butach, z często wydzierganą skórą, wypluwają na maskę bełkot i wulgaryzmy. Ich oczy pełne są niezrozumiałej dla mnie „poezji”. Pisać o nich? Nie! Nie mam złych intencji. Może tylko po to, żeby nie rozpaść się na milion kawałków i nie roztrząsać znowu tego, co wokół. Umiar, nawet weteranom tej sztuki, nie przychodzi łatwo. Moim trojaczkom zamierzam dać więcej swobody. Zawsze lepiej ufać i mieć nadzieję. Taką uzdrawiającą nadzieją są mi muzyka, poezja, obraz, pasja.

Otwieram szeroko okno. I chociaż znowu lekko potykam się o pustkę, nie złorzeczę na gwiazdy. Wzrok mam słaby, nie widzę więc ani wirusa, ani jego korony. Znam go, ale na szczęście tylko z medialnych przekazów. Witam zieloność i kłócące się, wrzaskliwe sroki. Oddaję dzień pisaniu, interpretacji niepewnej pewności.

*

ZOSTAŃ W DOMU

*kierat czasu miele wstrząsami Ziemi
bez czułych powitań sadza nas
w dalekiej od siebie odległości*

*wyludnionymi ulicami
przemykamy zamaskowani
niczym w noc sylwestrową psina
przestraszona wystrzałem*

*niewidzialne obce istnienie
zawładnęło kolejnym dniem
Wolnością
kruchą jak chińska porcelana*

Trojaczki mają niewiele ponad pół roku. Są mniej, lub bardziej aktywne. Owszem, mam je na oku. Za dnia czuwam, zachowując dystans, żeby się znowu nie rozbrykały i nie narobiły kłopotu. Wiem, co robię! W pracy z małymi dziećmi jestem przecież nadal drugiego stopnia specjalistką.

Natomiast od późnego wieczora do świtu, w oceanie, towię z miłością słowa: gładzę je, analizuję, przesiewam, prostuję i starannie układam.

*

W KWARANTANNIE

*wydłużona noc
wędruje po nieboskłonie
otwiera atramentowe źrenice
na wielkie kły zarażonego świata*

*ech, bezradna nocy
poza wiekuiłą prawdą
nic nie jest wieczne nie wiemy
co będzie nam oszczędzone
uspokój przynajmniej lęk
zamknięty w ciele starca
czekającego na naparstek snu
na czysty oddech dnia*

Wygasta kolejna noc. Trudno jest rozumowi obronić się przed koronawirusową łami-główką. Ukryć pod podwójną maską wstyd czy najzwyklejszą bojaźń: przed starością, chorobą, ... przed wszystkim. Wyrte na czoło, wokół ust, pod oczami... znaki, to podstawowe pewniki o stanie posiadania.



fol. Pixabay

*

WŁASNOŚĆ

*mam wiatr hulający po domu
jak z nut gra on moją muzykę
porywa do tańca potem sadza obok
obydwój z trudem
unosimy ciężar mikrobów*

*mam bezsenność co prowadzi
do nieodbytych spotkań
niedokończonych rozmów
myśli złotych rozrzuconych
po tęczowej pościeli
i do drzewa pod którym
urodziły się zielone skrzydła*

*mam swoją niedoskonałość
nasiąka ona życiem
miesza kolory codzienności
wtedy i nocą robi się jasno*

Nie znam końca pandemicznej zarazy. Galopująca panika o ocalenie trwa. Poza trojaczkami: Lękiem, Tęsknotą i Obroną, czekają w kolejce do napisania wiersze. Widzę je z daleka. Pogasty gwiazdy i księżyc. Napływa słońce i cukrowe anioły. Rozkołysz je. Może będą mi dobrym początkiem, tkliwością. Być może siódmym niebem.

*

TERAŹNIEJSZOŚĆ

*ciężko jest utrudzoną stopą
wchodzić w nieprzewidywalne jutro
coraz trudniej znaleźć drzwi
otwarte dobrym słowem i zrozumieniem
nadzieja oddala się
niemal wszystko pozamykane*

*w jednoznacznej kolejności
ustawiam rzeczy ważne i ostateczne
wiem, że słowo można ominąć
lub łatwo zabić wszak jak ja
jest tylko kulawym żuczkiem*

Hanna Fogel, olsztynianka, 76 lat, laureatka konkursu literackiego dla seniorów „PANTA RHEI – mój komentarz do zmieniającej się rzeczywistości” organizowanego przez Miejską Bibliotekę Publiczną w Olsztynie, Radę Olsztyńskich Seniorów, Wydział Zdrowia i Polityki Społecznej oraz Wydział Kultury i Ochrony Zabytków UM Olsztyna.

PRZEPISNIK, KTÓRY ŁĄCZY POKOLENIA

Rozmawiała Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

Jej prababcia skrupulatnie spisywała każdy przepis kuchni kresowej. Dziś Agata Grzegorzczak-Wosiek dzieli się historią kulinarną swojej rodziny prowadząc blog „Przepisy ze śpiewnika”.



Agata Grzegorzczak-Wosiek

Przepis na korzenne sucharki był w zeszycie pani prababci. Dziś, dzięki pani, każdy z nas może skorzystać z receptury i przyrządzić je w domu. Taki przepisnik to rodzinny skarb? – Jest na pewno jednym z wielu, ale z pewnością bardzo cennym. Mały zeszyt był w naszej rodzinie od lat. Moja prababcia, Maria Ay, przyjechała na te ziemie po wojnie, w 1945 roku i przywiozła go ze sobą z Kresów. Jej zeszyt, w którym znalazły się przepisy, był używany bardzo często, co widać po mocno zużytych kartkach. Współcześnie przepisnik potączył pokolenia. Dzięki niemu wiemy, jakie potrawy przyrządzono z okazji świąt, a które na co dzień. I możemy przygotować je samodzielnie w domu.

– Nie spodziewała się pani jednak, że przepisnik stanie się bohaterem projektu? – Oczywiście, bo podobnych skarbów jest więcej w każdym domu. Jeśli ktoś oczywiście ma to szczęście, że takie rzeczy przetrwały różne dziejowe zawirowania. Przepisnik prababci ma niemal sto lat i jest bezcennym świadectwem tamtych czasów. Dziś jestem pracownikiem muzeum, co dodatkowo inspirowało mnie do działań związanych z historią i regionem. Na początku był jednak „Pamiętnik prababki”, który polegał na digitalizacji, spisaniu oraz opracowaniu literackim pamiętników przesiedleńczych z czasów II wojny światowej. Tej prababci właśnie. Nie został jeszcze wydany.

– A potem nastąpił czas pandemii. I tak powstał pomysł na Przepisnik, który otrzymał grant programu „Kultura w sieci”. – Przepisy kulinarne stały się tutaj podstawą opowieści o naszej historii. Dzięki temu możemy spojrzeć szerzej na współczesne babci uwarunkowania kulturowe i spo-

łeczne. Pomiędzy przepisami odnalazłam ciekawostki z Kresów, różne powiedzonka, także z Białorusi. Nie mogę doczekać się, kiedy skończą się obostrzenia i spotkam się z innymi ludźmi, którzy podzielą się swoimi skarbami rodzinnymi i będą mogli opowiedzieć swoją historię.

Przepis ze śpiewnika:

„W moim domu, w okresie karnawału, często robiło się pączki, racuchy, albo tak, jak tutaj pieczone, drożdżowe placki z kruszonką – mówi autorka”.

Placki

*10 jaj całych z 2 szklankami cukru ubić,
a 3 lub 5 dkg drożdży zarobić osobno, niech podejdą.
Do ubitych żółtek dodać powoli drożdży,
niech podejdą, i jeden litr mleka surowego, mąkę,
aby ciasto było trochę gęstsze, jak na racuszki i kubek masła.
Jak podejdą, wyrabiać na blachy, ręce maczać w maśle
i robić bardzo cienko, a potem smarować masłem i posypać
kruszonką: trochę surowego masła i cukru ½ szklanki,
mąki ¾ szklanki i wymieszać.*

Agata Grzegorzczak-Wosiek pracuje w Muzeum Warmii i Mazur, jest autorką książek, m.in. „Miasto Bajek”, „Spacer Pana Kopernika”, „Tajemnice zamku nad Łyną ...”, 365. Co się stało z kalendarzem”. „Przepisy ze śpiewnika” to jedno z 2223 stypendiów przyznanych w ramach ministerialnego programu „Kultura w sieci” i jedno ze 160 o charakterze literackim.

KIEDYŚ TO BYŁO!

Bogdan Pniewski.

Kolejka linowa. W środku hałas, gonitwy, przepychanki. To nastolatki.

– Wycieczka. Stary góral stoi spokojnie, trzymając się rurki umocowanej pod sufitem. Nagle mówi stentorowym, basowym głosem: „Łońskiego roku, jak się dynko oderwało, to ino ci ostali, co się rurki trzymali”.

Raz, dwa, trzy. Wszyscy stanęli, ucichli i trzymają w ręku zimny metal.

Góral ma autorytet, ma postuch. Jest doświadczonym seniorem. Wiele przeżył.

W lewej ręce ściska ciupagę. To poważny atut, ale one mogą być różne.

Odmianą seniora jest seniorka. Oboje żyją ze sobą wiele lat.

Mają juniora i juniorkę. Ci obdarzyli dziadka i babcię wnuczętami.

Rano babcia kroi wędlinę, dziadek wraca ze sklepu. Robią śniadanie dla „przyszłości narodu”, kanapki do szkoły i do pracy.

– Zobacz, ile okruchów- mówi kobieta.- Kiedyś to były butki!

– Wyłącz to radio- prosi jej mąż.- Dawniej to były piosenki... Santorka, Połomski.

Córka całuje rodziców w zmarszczki i znika wraz z zięciem.

Wybiegają też ziewające maluchy. Nestorka dopilnowała, aby umyły zęby. Cisza.

Włączają telewizor.

– Wyłącz! To jakieś patałachy. Kiedyś to były seriale: Kloss, pancerni, Dyżma...

– Ojej – podnosi głos białogłowa- ale mnie rąbie kolano.

– A mnie kłuje w biodrze.

– Mnie strzyka w łokciu.

– A mnie ssie w żołądku.

– Chodź, pomasujemy swoje gnaty, posmarujemy...

Tak wygląda późna odmiana seksu.

Dziadka już nie trzeba czesać, więc czesze babcię.

– Pamiętam, jakie piękne miałaś włosy i ustami musiałem je odgarniać.

Zmywanie, odkurzenie, wietrzenie. Babcia przygotowuje materiał na obiad.

Dziadek kończy chowanie pościeli.

– Dobrze mamy wnuki. Są takie zgodne i mądrzej. Wieczorem opowiadałeś im o wojnie.

Sama słuchałam z zapartym tchem.

Taki los. Najpierw dzieci mają rodziców za głupków, a z biegiem czasu dziwią się, że bardzo mądrze.

– Chodźmy do parku. Pokarmimy łabędzie.

– A ty włóż tę granatową kurtkę. Pięknie w niej wyglądasz.

NIE WSZYSCY TAK MAJĄ, ale starość nie musi być hańbą. To zwykłe przydane nam życie. Jesteśmy potrzebni, a więc żyjmy Dłużej.

Autor jest laureatem XVI edycji Wawrzynu – nagrody literackiej Warmii i Mazur za zbiór opowiadań „Nóż w plecy, czyli wspomnienia muzykantów” wydany w 2019.

EUROPA W GIŻACH

Urszula Hendzel



Przed Ostrą Bramą w Wilnie

„Seniorzy poznają Europę” to projekt realizowany przez Stowarzyszenie Koło Giżowskich Bab, w którym na wyjazd studyjny do Wilna i Troków zaprosiliśmy seniorów z gminy Świętajno. Dodatkowo, w giżowskiej świetlicy, zorganizowaliśmy trzy europejskie wieczory, podczas których przenieśliśmy się w wyobraźni na Litwę, do Gruzji oraz Włoch.

Wybór kierunków naszych wirtualnych podróży podyktowany był tym, że wśród seniorów były osoby, które wyjeżdżały już do tych krajów i mogły podzielić się z innymi posiadanymi w związku z tym informacjami i swoimi wrażeniami.

Środki finansowe niezbędne do zorganizowania dwudniowego wyjazdu do Wilna i Troków zgromadziliśmy wykorzystując dotacje z gminy Świętajno, z Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa dla kół gospodyń wiejskich oraz środki własne, pozyskane poprzez przygotowywanie cateringu na różne szkolenia.

Wyjazd udał się znakomicie. Zwiedziliśmy Wilno i Troki, poznaliśmy ich najważniejsze zabytki, a na koniec wjechaliśmy na wieżę telewizyjną, skąd mogliśmy podziwiać panoramę Wilna. Nocleg mieliśmy w bardzo ciekawym miejscu – w budynku, w którym mieściła się ceta Konrada. Ceta, w której toczyła się akcja jednej z najśłynniejszych scen w literaturze polskiej – III części „Dziadów”.

Po powrocie z Litwy przyszła pora na wieczory europejskie w Giżach. Na ten poświęcony Litwie zaprosiliśmy seniorów – uczestników wyjazdu, jak również tych, którzy z różnych powodów nie mogli z nami pojechać. Przedstawiliśmy w formie prezentacji multimedialnej najważniejsze informacje o Litwie, a następnie zaprosiliśmy wszystkich na warsztaty kulinarne wykonywania kibeń litewskich. To dość duże pierogi z ciasta półfrancuskiego z mięsnym farszem, pieczone w piekarniku. Smakowały wszystkim, niektórzy mówili nawet, że były lepsze niż te jedzone w Trokach. Spotkanie uatrakcyjnił zespół wokalny ze Świętajna – Świętowiacy, który przygotował swoją interpretację kilku wileńskich piosenek. Na zakończenie spotkania przeprowadziliśmy konkurs wiedzy o Litwie. Na wieczór poświęcony Gruzji zaprosiliśmy seniorów, którzy mieli już okazję zwiedzać ten piękny kraj, a także Gruzinki, które przyjechały do pracy w Polsce i trafiły akurat na nasz teren. Seniorzy przygotowali prezen-



Wieczór gruziński – warsztaty kulinarne



Chinkali – pierogi z mięsem w rosół

tację przedstawiającą najważniejsze zabytki i atrakcje turystyczne Gruzji, opowiedzieli o swoich wrażeniach z podróży. Mogliśmy zobaczyć filmiki z tańcami gruzińskimi oraz występami śpiewaków i muzyków, poznając w ten sposób charakterystyczne gruzińskie melodie. Zaproszone panie z Gruzji przeprowadziły warsztaty kulinarne. Dzięki nim uczestnicy spotkania poznali smak chinkali – pierogów z mięsem w rosół, chaczapuri – placka z serem, adżapsandali – gulaszu wegetariańskiego i ostri – gulaszu wołowego doprawianego na ostro. Wszystkie potrawy znalazły się na stołach i rozpoczęła się supra, czyli gruzińska biesiada. Oczywiście nie obyło się bez chóralnych śpiewów w wykonaniu naszych gości oraz toastów, które w Gruzji wznosi tamada, czyli przewodnik stołu.

Wieczór włoski również zorganizowany został w świetlicy w Giżach. Przygotowaliśmy prezentację na temat walorów krajobrazowych i turystycznych, najbardziej znanych zabytków architektury i sztuki, a także popularnych utworów muzycznych. Przy takich piosenkach jak „Felicità”, „Torna” czy „Acapulco” wszyscy ruszyli do tańca. Seniorzy, którzy mieli okazję podróżować po Włoszech wskazywali na mapie miejsca, które odwiedzili i dzielili się swoimi wspomnieniami i wrażeniami. Podczas warsztatów kulinarnych wykonaliśmy wspólnie pizzę margheritę oraz deser tiramisu.

Autorka jest prezeską Stowarzyszenia Koło Giżowskich Bab, absolwentką Szkoły Animatorów Społecznych dla osób starszych, od lat prowadzi działania na rzecz kobiet wiejskich oraz seniorów.

ZAMIAST KOŁDRY I TELEWIZORA.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

Od 25 lat zachęcają ludzi na emeryturze do odkrywania pasji i wyjścia z domu. Mowa o Warmińsko-Mazurskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Olsztynie, który niedawno obchodził swój jubileusz.

Kiedy powstawał, 25 lat temu, tego rodzaju organizacji było niewiele. Dziś jest najstarszym i największym Uniwersytetem Trzeciego Wieku w województwie i inspirowe innych do działań na rzecz osób starszych. Tak przygotowuje ofertę, by olsztynianie po 60. zamiast kołdry i telewizora wybrali realizo-

wanie pasji i nawiązywanie przyjaźni. Czyli po prostu dobre życie.

– Co dziś uważam za nasz największy sukces? – zastanawia się Danuta Krzywosz, prezeska UTW — Jesteśmy dumni, że udało nam się zmobilizować ludzi, którzy zakończyli pracę zawodową, by podjęli aktywność. Nasi



Wigilia Jakubowo UTW



Zajęcia UTW

seniorzy oczywiście zajmują się wnukami, ale po przekazaniu ich rodzicom, biegają na wykład. Jedną z pań chodzi na zajęcia kółka malarskiego. Ktoś inny uczy się języka. Przed pandemią nawet cztery razy w tygodniu chodziliśmy na basen.

Niektórzy emeryci dzięki Uniwersytetowi Trzeciego Wieku zwiedzają Polskę i świat. Byli już w tak odległych zakątkach świata, jak Meksyk, Kuba, Emiraty Arabskie czy Karaiby. Inni odkrywają swoją pasję malarską, a jeszcze inni – zaczynają tańczyć. Niektórzy zauważają, że mają żytkę odkrywcy i natychmiast zapisują się do koła krajoznawców.

– To my byliśmy organizatorem pierwszej w Olsztynie Senioriady. Organizujemy wykłady specjalistów z różnych dziedzin nauki – wylicza Danuta Krzywosz.

A inspiracją Senioriady były igrzyska olimpijskie. W jej skład wchodzi takie konkurencje jak: pływanie, bieganie, jazda na rowerze, nordic walking oraz gra w darta.

Uczestników przybywa, ale kobiety z UTW narzekają, że jeszcze nie do końca udaje im się wyciągnąć z domów panów. Choć argumentów za jest sporo. I nie jest to wyłącznie program, który jest naszpikowany atrakcjami. To też możliwość spotkania ciekawych ludzi, którzy chętnie dzielą się swoim doświadczeniem.

Uniwersytety Trzeciego Wieku skupiają ludzi z różnych środowisk. Są m.in. profesorowie, nauczyciele, byli pracownicy służby zdrowia, w tym lekarze. To ambasadorowie UTW, którzy pokazują, że tutaj osobom starszym nie musi doskwierać samotność. Nawiązują się przyjaźnie, związki.

– Ludzie przed wykładami potrafili przyjść nawet pół godziny wcześniej, żeby mieć czas

na rozmowy z innymi. Przed pandemią zwykłe wszyscy potem wychodziliśmy na kawę, aby podyskutować o prelekcji, której właśnie wystuchaliśmy — wspomina Danuta Krzywosz.

A tematy wykładów? Są ustalane przez specjalną radę programową, ale sugerują je również sami uczestnicy. Dużą popularnością cieszą się wykłady na temat zdrowia i profilaktyki chorób. Wiadomo, po 60. czasem trzeba zmagać się z przeróżnymi dolegliwościami. Uniwersytet podjął też współpracę z policją, która zawsze na bieżąco informuje o zagrożeniach czyhających na osoby starsze. Tutaj spotkamy osoby ceniące zdrowy styl życia i ciekawe inicjatywy. Słuchacze UTW co roku spotykają się na wigili i sylwestrze w lesie. Uwielbiają spotkania okolicznościowe przy ognisku. To pokazuje, że ich życie na emeryturze to nie sztampa. A w grupie różnie, bo w pojedynkę niewiele się zdziała. Olsztyński UTW znalazł sposób, by wyciągnąć seniorów z domów. I trzymamy kciuki, by tej energii nie zabrakło im przez kolejne 25 lat.

Warmińsko-Mazurski Uniwersytet Trzeciego Wieku w Olsztynie powstał w 1995 roku. Głównymi założycielkami były Halina Borowa i Eugenia Dudzik. Był to pierwszy UTW na Warmii i Mazurach oraz 21 w Polsce. Obecnie w Polsce działa około 600 Uniwersytetów Trzeciego Wieku, a na Warmii i Mazurach ponad 30.

Autorka pracuje w Federacji FOSa. Jest też dziennikarką, publikuje m.in. w Gazecie Olsztyńskiej oraz piśmie społeczników Warmii i Mazur „Pozarządowiec”.

W POSZUKIWANIU SIEBIE, HARMONII I STYLU

Sabina Maria Dąbrowska

Każda kobieta powinna mieć dwie cechy: klasę i urok, twierdziła kreatorka, rewolucjonistka, ikona stylu Coco Chanel. Jednocześnie dodała, że nie tylko w szafach, lecz także w niebie, na ulicach, wszędzie możemy doświadczyć piękna otaczającego świata.

Jedną z moich pasji jest koncentracja nad poszerzeniem wiedzy i zainteresowań z dziedziny mody i tym chciałabym się podzielić z Czytelnikami. Już jako mała dziewczynka, przebywałam w gronie kobiet zajmujących się szyciem i przygotowywaniem kolekcji ubrań dla swoich dzieci. Obie siostry mojej mamy miały niesamowite wyczucie stylu i gracji. Rodzinne spotkania zawsze dotyczyły wyboru oraz zakupu pięknych materiałów w pobliskim mieście. Omawianie ich składu, barw, faktur i projektowanie kolekcji dla swoich córek – temat ten był numerem jeden każdego kobiecego spotkania, a w tamtym odległym czasie takich okazji było sporo. Nikt się nie spieszył, nie czekał na ważne wiadomości, tylko skupiony był na byciu tu i teraz. Z mojej wieloletniej obserwacji wynika, iż współcześni seniorzy również mają rozliczne pasje, fotografują, są aktywni ruchowo, poruszają się dość dobrze w nowych technologiach, jednak zakupy w sklepach odzieżowych, obuwniczych, czy też wybór odpowiedniej biżuterii staje się problemem. Rada Olsztyńskich Seniorów wyszła im naprzeciw organizując wartościowe spotkania ze stylistką, wizażystką oraz brafitterką, by w ten sposób wykształcić styl i wdzięk uczestniczek spotkań warsztatowych. Prowadząca warsztaty – pani Beata Salata – wskazywała na większą otwartość w podejściu do tworzenia własnego wizerunku, do umiejętności wytworzenia własnego stylu, którego można się nauczyć, by wyglądać, atrakcyjnie i nowocześnie, a poprzez właściwy dobór ubioru zniwelować niedoskonałości. Takie podejście do zagadnienia to podkreślenie własnej osobowości. Może być też przyjemnością

i radością z odkrywania własnych atutów i cieszeniem się życiem. Uroda i piękno nie mają daty ważności. To, jak pragniemy wyglądać, zależy od nas samych, od naszych upodobań, a nie od wieku. Oczywiście ubranie zawsze należy dobrać do sylwetki, okazji i zgodnie z osobowością. Bywa, że oceniamy styl innych, najczęściej koleżanek. Uznajemy, że wyglądają interesująco, a nawet rewelacyjnie, porównujemy się z nimi i wypadamy gorzej. Spowodowane jest to najczęściej brakiem poczucia komfortu, pozytywnej samooceny, braku wiary w to, że też wyglądamy atrakcyjnie. Jeśli chcemy poczuć się pewniej i stylowo, by nie wtopić się niezauważalnie w tłum, należy swój własny styl wypracować. Liczy się otwartość, refleksja czego oczekujemy, bowiem odkrywanie stylu jest sprawą bardzo osobistą. Ważne jest też to, co mamy w sobie, co sobą prezentujemy. Te elementy powinny iść w parze, w harmonii. Osoby dbające o intelekt, jak i styl bycia są zauważane i doceniane. Jednym z pomysłów w wypracowaniu indywidualnego stylu może być obserwacja osób na ulicy, na przystanku i przy innych codziennych okolicznościach. I nie chodzi o ocenianie poszczególnych stylizacji, a jedynie zwrócenie uwagi na to co nam się w niej podoba. Zadajemy sobie pytanie „dlaczego na tę osobę zwróciłam uwagę?”. Może będzie to prosty zestaw, torebka, okulary, figura i odpowiednia do niej stylizacja, jako atut obserwowanej osoby. Warto też obserwować i poznawać stylizacje znanych osób, które mają podobne atuty, jak my, a wiemy, że ich styl został wypracowany przez sztab profesjonalistów. Zachęcam do pracy nad własnym stylem, do obserwacji, do poko-

chania piękna w każdej postaci w modzie i przyrodzie, w każdej innej dziedzinie. Proponuję też zastanowić się, co nas zainspirowało, co przełożyło się na nasze codzienne stylizacje, na nasz obecny wizerunek?

Zapraszam do kolejnego spotkania z budowaniem osobistego wizerunku z obszaru modowego oraz życzliwego spojrzenia na siebie i zachwytem nad tym co niesie życie.



Sabina Maria Dąbrowska fot. Michał Kupisz

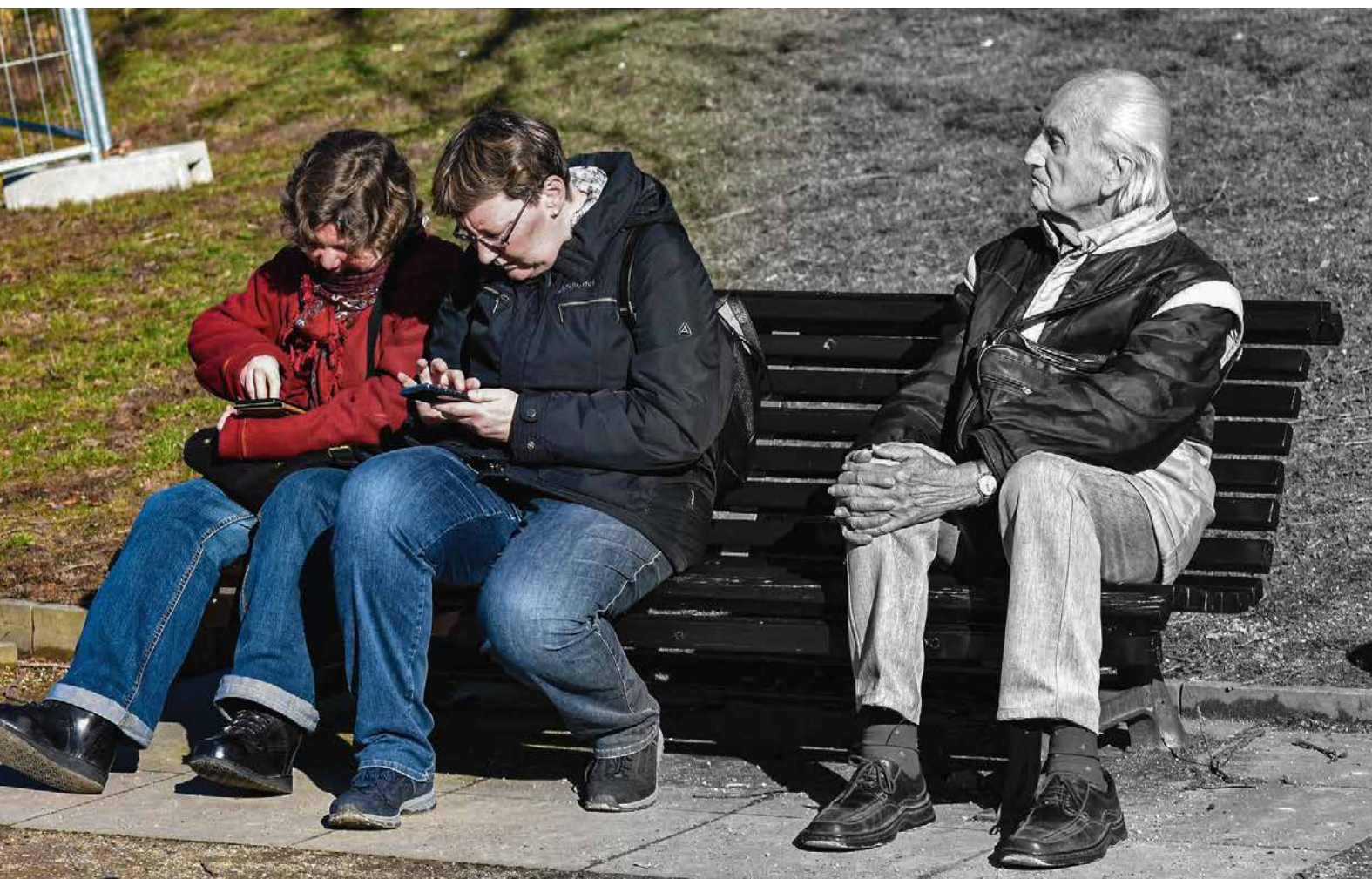
(...) ta prosta prawda, że elegancja to nie to samo, co kosztowne naśladownictwo bieżącej mody, że elegancja to własne sympatie, uwydatnione w dobrze dobranym do własnej osoby ubraniu.

Leopold Tyrmand

Autorka działu w Olsztyńskiej Radzie Seniorów, łączy środowiska seniorów i ludzi młodych. Jako kobieta z klasą w 25. numerze Generacji jest też bohaterką okładki.

WYZWANIA DLA ŚRODOWISK SENIORALNYCH

Wiesława Przybysz



fot. Pixabay

Obserwacja tendencji zmian demograficznych, jakie aktualnie dokonują się na świecie, wskazuje na starzenie się społeczeństw. Proces ten ma charakter globalny, ale dane statystyczne pozwalają zaobserwować, że przebiega on szczególnie szybko na kontynencie europejskim.

Ta sytuacja stawia przed Europą określone wyzwania. Na zmieniające się potrzeby i oczekiwania musi systematycznie odpowiadać polityka społeczna i gospodarcza Unii Europejskiej, Polski, ale także polityki regionów, w tym również i województwa warmińsko-mazurskiego. Znaczną rolę w procesie przygotowywania warunków do funkcjonowania osób starszych winny spełniać same środowiska senioralne, jako szczególnie zainteresowane. Ważne jest tu

oczywiście podjęcie szerokiej współpracy z administracją publiczną, organizacjami pozarządowymi i społecznością lokalną. Szczególne wyzwania stoją przed liderami środowisk senioralnych. Właśnie oni, ludzie o szczególnych umiejętnościach i poczuciu odpowiedzialności, winni podjąć działania mające na celu wzmocnienie kondycji, samodzielności i aktywności osób starszych. Ważne jest również systematyczne wzmocnianie i poszerzanie wiedzy, kompetencji,

świadomości i odpowiedzialności liderów za kreowanie i wpływanie na rzeczywistość. Odpowiednio przygotowani liderzy mogą ogromnie wzmocnić środowiska osób, które na pewnym etapie swojego życia ograniczają aktywność, oczekiwania i potrzeby, stają się coraz bardziej bierni, wyizolowani ze środowiska. Dlatego tak ważna jest systematyczna edukacja liderów, co od kilku lat realizuje m.in. Federacja Organizacji Socjalnych FOSa. Cykl spotkań, konferencji, seminariów (w czasie epidemii on-line) sprzyja temu procesowi. Na takich spotkaniach liderzy rozszerzają swoją wiedzę na temat wyzwań, zasad planowania i podejmowania różnych działań ograniczających ryzyko i trudności funkcjonowania starszego człowieka we współczesnym społeczeństwie.

Od potrzeb do działania

Należy systematycznie wskazywać, że starość jest naturalną fazą życia człowieka. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) przyjęła, że proces starzenia pojawia się po 60 roku życia. W Polsce od wielu lat obserwuje się systematyczne zmiany demograficzne, rośnie populacja osób w wieku 60+, przy jednoczesnym wydłużaniu się okresu trwania życia. Szczególnie charakterystyczne jest zjawisko rosnącej, z uwagi na nadumieralność mężczyzn, liczby kobiet w populacji osób starszych. Należy zaznaczyć, że proces ten jest bardzo złożony i ma charakter indywidualny. Różnie przebiega on u każdego człowieka, w zależności od predyspozycji osobistych, dotychczasowego podejścia do życia, potrzeb i stylu aktywności. Ponadto należy podkreślić, że zmiany następują w każdym etapie życia, a dotyczą one sfery biologicznej, psychicznej i społecznej. Mając świadomość nieuchronnych zmian, obserwacja wszystkiego, co się wokół nas dzieje, powinna motywować do zadbania o swój komfort życia i przygotowania się do funkcjonowania w okresie senioralnym. Pozwoli to na maksymalne wyeliminowanie zagrożeń, trudności i problemów, które w tym okresie mogą się pojawić.

W oparciu o te szybko dokonujące się zmiany, a jednocześnie potrzebę szerszego włączenia się w przygotowanie środowiska senioralnego do nowych wyzwań Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej i Federacja Organizacji Socjalnych w 2008 r. podjęli się przygotowania pierwszego regionalnego programu polityki senioralnej. Ważne było w tym procesie włączenie do prac różnych środowisk, przede wszystkim senioralnych, od samego początku, ponieważ z nimi i dla nich miały być podjęte przyszłe działania. Pracując nad programem przypomniano sobie o wielu istotnych kwestiach, w tym m.in. o pojęciu potrzeb i zasadach budzenia potrzeb człowieka. Przypomniana została Piramida Masłowa (teoria hierarchii potrzeb), która wyróżnia pięć grup ludzkich potrzeb bez względu na wiek: potrzeby fizjologiczne, potrzeby bezpieczeństwa, potrzebę miłości oraz potrzebę szacunku i potrzebę samorealizacji. Świadomość tego, że są to podstawowe potrzeby, z którymi człowiek się rodzi, powinny zawsze przyświecać podejmowanym działaniom. Oczywiście, wielu ludzi zapomina o tych naturalnych prawach i niejednokrotnie nie rozumie przyczyn pojawiania się problemów, spowodowanych właśnie przez niezrozumienie potrzeb osób starszych. Dlatego tak ważne jest, aby sami seniorzy o tych kwestiach pamiętali i przypominali o nich swoim bliskim i środowiskom, w których funkcjonują.

Pierwszy Program obejmował lata 2009-2013. Dzięki niemu zapoczątkowano wiele działań, które powoli zaczęły zmieniać podejście do środowisk senioralnych, ale doprowadziły też do tego, że sami seniorzy uwierzyli w swoją siłę sprawczą. Kolejny program, oraz ten aktualnie przygotowywany, który będzie wdrażany od 2020 r. pokazują jak dużo już zrobiono. Aktywność seniorów w procesie wdrażania założeń kolejnych programów i monitoring osiągniętych efektów pokazują, że środowisko to może wnieść bardzo istotne, korzystne zmiany w funkcjonowanie osób starszych. Osoby te coraz chętniej włączają się w życie swoich środowisk rówieśniczych, ale też

coraz szerzej w życie społeczności lokalnych. Przykładem mogą być sylwetki Seniorów zgłoszonych do konkursu „Aktywny Senior na Warmii i Mazurach”, zorganizowanego po raz drugi przez Federację Organizacji Socjalnych FOSa we współpracy ze Społeczną Radą Seniorów Województwa Warmińsko Mazurskiego, działającą przy Marszałku Województwa.

Aktualnym wyzwaniem, jakie stoi przed środowiskami senioralnymi, jest włączenie się w procesy przygotowywania lokalnych polityk społecznych. Istotną rolę w tym procesie winny pełnić gminne rady seniorów, Uniwersytety i Akademie Trzeciego Wieku, Kluby Seniora i inne organizacje otwarte na potrzeby tej grupy społecznej.

Wyzwania dla liderów środowisk senioralnych

Ważna jest systematyczna obserwacja, analiza i bieżące wyciąganie wniosków z tego co się wokół nas dzieje. Epidemia spowodowana COVID -19 pokazała, jak duże są jeszcze braki w systemie wsparcia najbardziej potrzebujących, w tym osób starszych. Aktualna sytuacja uświadomiła dalszą potrzebę rozwijania umiejętności komputerowych seniorów. Kontakt on-line może mieć istotne znaczenie dla ograniczenia poczucia osamotnienia, daje szansę na podtrzymanie kontaktów międzyludzkich, wyposaża systematycznie w wiedzę tak niezbędną w okresie pandemii, w sytuacjach kwarantanny i izolacji. Ponadto nadal zbyt słabo rozwinięty jest wolontariat, który w okresie zagrożeń mógłby pomóc zminimalizować negatywne zjawiska społeczne. Niewystarczająco rozwinięte w regionie są również usługi teleopieki i telemedycyny, co staje się wyzwaniem na kolejne lata. Brak urządzeń teleopieki w środowiskach osób najbardziej potrzebujących ogranicza zakres możliwej pomocy, wzmacnia też poczucie braku bezpieczeństwa, co bardzo negatywnie wpływa na psychikę.

Ta sytuacja wymaga od liderów systematycznego poszerzania wiedzy, wymiany doświadczeń, i poszukiwania najlepszych rozwiązań, ale jednocześnie sprzyja aktyw-

ności, pomysłowości i otwartości na zmiany. Liderzy to ogromny kapitał i wsparcie dla odpowiedzialnych władz lokalnych, podejmujących kluczowe decyzje dotyczące poprawy jakości życia mieszkańców gmin. Ważne jest stworzenie w środowiskach lokalnych warunków do rozbudzania i zaspokajania potrzeb, szczególnie w obszarach zapewniających szeroko rozumianą aktywność. Sprzyja to utrzymywaniu przez długie lata sprawności fizycznej i psychicznej, zachowaniu dobrego stanu zdrowia i samodzielności. Niemniej ważne jest tworzenie warunków do kontaktów międzyludzkich, ponieważ człowiek jest istotą społeczną. Pomaga to w zaspokajaniu tak istotnych potrzeb, jak przynależność, identyfikacja czy szacunek dla siebie i innych. Ponadto kontakty z innymi ludźmi rozbudzają potrzeby wyższego rzędu: wiedzy, nauki, piękna, a więc rozwijają zainteresowania i jednocześnie dają szansę na jak najdłuższe funkcjonowanie w swoim środowisku. Sprzyja to również przeprowadzeniu procesu deinstytucjonalizacji, który jest teraz ogromnym wyzwaniem dla polityki społecznej państwa. Ponadto dotychczasowe doświadczenie systematycznie wskazuje na potrzeby, które mogą stać się impulsem do rozwoju nowych rodzajów usług, sprzyjających tworzeniu firm i miejsc pracy w obszarze tzw. „Silver economic” (srebrnej gospodarki). Rozwinięcie szerokiego, dostępnego wachlarza towarów i usług da szansę na dłuższą samodzielność seniorów i ich funkcjonowanie w swoim środowisku lokalnym. To są wyzwania na przyszłość i należy mieć nadzieję, że szybko staną się one rzeczywistością. I tu rysuje się ogromna rola różnych środowisk, nie tylko osób w wieku senioralnym, ale też młodszych, bo ten etap życia dotknie wszystkich, a przecież każdy chce żyć w większym komforcie, z perspektywą godnego i niezależnego życia, w przyjaznym, rozumiejącym środowisku. Dlatego tak ważne jest podejmowanie tematu potrzeb i aktywności seniorów w różnych środowiskach oraz prowadzenie stałej debaty i edukacji w tym zakresie. Dzięki systematycznym działaniom nastąpi

podniesienie wiedzy, ale też wzrośnie zainteresowanie uczestnictwem w dyskusjach dotyczących zakresu dokonywania niezbędnych, korzystnych zmian w życiu mieszkańców regionu.

Autorka jest politykiem społecznym, wieloletnią dyrektorką Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej Urzędu Marszałkowskiego w Olsztynie. Aktywnie uczestniczy m.in. w kreowaniu polityki senioralnej w województwie.

CZY WIESZ, ŻE...

Polska starość jest samotna, chora i biedna. Milion starszych emerytów mieszka samotnie. Co ósmy emeryt zagrożony jest skrajnym ubóstwem. Milion z nich dostaje minimalną emeryturę, kolejne pół miliona nie ma nawet 1000 złotych miesięcznie. Chroniczne poczucie samotności o czternaście procent zwiększa prawdopodobieństwo wczesnej śmierci, zakłóca sen, zwiększa poziom kortyzolu- hormonu stresu- we krwi, sprzyja rozwijaniu się nowotworów i chorób serca. Aktywuje procesy, które wstrzymują produkcję białych krwinek, przez co spada odporność organizmu i zwiększa się jego podatność na infekcje. **Źródło: Krytyka Polityczna „Polska Starość jest samotna, chora i biedna” Dorota Koszał**

CZY WIESZ, ŻE...

Za 10 lat co trzeci mieszkaniec naszego kraju będzie miał więcej niż 60 lat. Najczęściej opiekunami osób starszych są kobiety w wieku od pięćdziesięciu do sześćdziesięciu dziewięciu lat, zajmujące się rodzicami lub teściami. Zdecydowana większość opiekunów rodzinnych sprawuje lub sprawowała opiekę nad niesamodzielną osobą starszą rok lub dłużej. Spośród tych osób, blisko jedna czwarta sprawuje lub sprawowała opiekę przez pięć lat. Niedostateczne wsparcie opiekunów przez rodzinę i specjalistów coraz częściej powoduje zjawisko nazywane przez psychologów „Zespołem stresu opiekuna” objawiające się fizycznym, emocjonalnym i psychicznym wyczerpaniem. Co dziesiątej osoby po 80. roku życia nikt nie odwiedza. Co czwarty starszy człowiek mieszkający w jednoosobowym gospodarstwie domowym nie ma w swoim mieszkaniu ani ogródka ani balkonu, w związku z czym nigdzie nie wychodzi. **Źródło: Pogłębione studium usług opiekuńczych skierowanych do osób starszych. raport z badań. ROPS Poznań, 2017**

CZY WIESZ, ŻE...

Ponad 30 proc. respondentów w badaniu Ministerstwa Rodziny Pracy i Polityki Społecznej z 2015 r. zaobserwowało we własnych rodzinach przynajmniej jedną formę przemocy wobec osób starszych – fizyczną, psychiczną, ekonomiczną lub seksualną. Według danych Komendy Głównej Policji, ofiarami przestępstw oszustw metodą „na wnuczka” są osoby w wieku od 50 do 97 lat. Blisko 60% pokrzywdzonych przez oszustów, to osoby które ukończyły 70 rok życia. Ageizm to dyskryminacja lub niesprawiedliwe traktowanie ze względu na wiek. **Źródło: Działania RPO w sprawach seniorów – raport ze strony www.rpo.gov.pl, stan na 17 września 2019 r.**

OTO SPOŁECZNICY WARMII I MAZUR FEDERACJI FOSa

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

Federacja FOSa po raz szósty nagrodziła społeczników z regionu. Tytuły Społecznika Warmii i Mazur trafiły do Marii Popieluch, Marka Borowskiego i Marzeny Jurkiewicz. Nagrodę specjalną i tytuł Ambasadorki organizacji socjalnych Warmii i Mazur otrzymała Wiesława Przybysz. Tym razem uroczysta gala odbyła się on-line.



Pani Marzena jest pielęgniarką w jednoimiennym szpitalu w Ostródzie

Gala Społeczników Warmii i Mazur była połączona z oficjalnym otwarciem Centrum Wolontariatu Federacji FOSa. W drugiej części poznaliśmy laureatów konkursu.

- W tym roku zdecydowaliśmy się przyznać cztery nagrody i dwa wyróżnienia. Chcieliśmy nagrodzić osoby zaangażowane w rozwój naszego województwa, z dużym doświadczeniem na tym polu. Przyznaliśmy też nagrodę specjalną i wyróżnienia osobom oraz grupom opisywanym w cyklu „SUPERmeni, SUPERmenki Warmii i Mazur”, które w czasie izolacji ruszyły na pomoc innym – mówił w czasie wirtualnego podsumowania Bartłomiej Głuszak, prezes Federacji Organizacji Socjalnych Województwa Warmińsko-Mazurskiego FOSa.

Tytuły Społecznika Warmii i Mazur i statuetkę otrzymali zatem Maria Popieluch, prezes Stowarzyszenia na Rzecz Osób z Chorobą

Nowotworową „Promyk” w Giżycku, Marek Borowski, prezes Federacji Polskich Banków Żywności i Banku Żywności w Olsztynie.

- Ktoś kiedyś powiedział: „Człowiek jest tyle wart, na ile jest w stanie pomóc drugiemu człowiekowi”. Ta dewiza towarzyszy mi całe życie – mówiła Maria Popieluch. – Jednak jeden człowiek nie jest w stanie zrobić nic sam. Ja mam wokół siebie zespół ludzi, z którymi mam zaszczyt pracować.

Nagrodę specjalną, statuetkę i tytuł „Ambasadorki organizacji socjalnych Warmii i Mazur” otrzymała Wiesława Przybysz, wieloletnia Dyrektor Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Olsztynie.

Kapituła konkursu, złożona z przedstawicieli Zarządu FOSy i laureatów z poprzednich edycji konkursu, postanowiła również nagrodzić bohaterów codzienności zaangażowanych w akcje pomocowe: szycie maseczek, roz-

wożenie obiadów, pomoc bezdomnym, produkcję przytłbic, pomoc osobom narażonym na przemoc i inne. To osoby, które pomagają i inicjują lokalne działania na rzecz walki z koronawirusem. Ich sylwetki były prezentowane przez Federację FOSa w cyklu SUPERmeni i SUPERmenki Warmii i Mazur.

W tym przypadku tytuł Społecznika Warmii i Mazur przypadł także Marzenie Jurkiewicz, pielęgniarki oddziałowej Klinicznego Oddziału Zakaźnego w Ostródzie. Pani Marzena otrzymała również nagrodę finansową w wysokości 1000 złotych.

Wyróżnienia w konkursie na Społecznika Warmii i Mazur trafiły do grupy osób, które zaangażowały się w akcję „Obiad dla ucznia”. Jej inicjatorką była Agnieszka Kacprzyk, właścicielka firmy Słowo Daję.

- To przede wszystkim ogromne zaskoczenie. – podsumowała otrzymanie nagrody. – Każdy kto mnie zna, wie, że działając dla innych, działam dla siebie. Nie jestem typem męczennicy, która składa w ofierze swój czas wolny w służbie ludzkości. Ja to po prostu lubię, to mi daje satysfakcję i wzbogaca moje życie. I to jest moja najważniejsza motywacja, a nagrody? Są jak prezent od Świętego Mikołaja. Ale święta, święta i po świętach, rano wstaję i każdego dnia zaczynam nowe życie. Ono samo przynosi pomysły do działania.

Na pytanie, kim jej zdaniem jest społecznik, odpowiedziała:

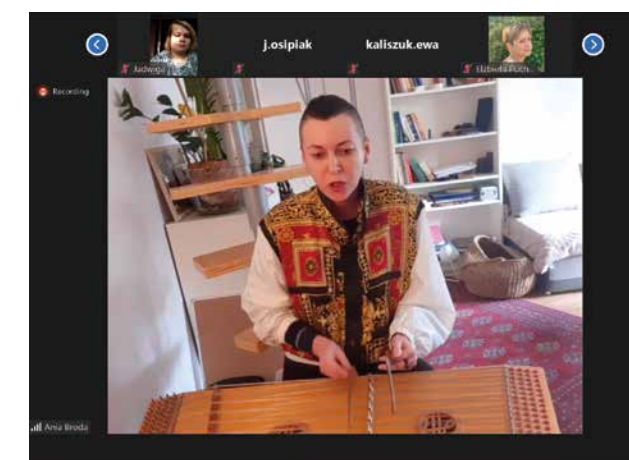
- Społecznik to człowiek, dla którego ważnym filarem życia, obok rodziny i kariery, jest działalność na rzecz innych ludzi, wynikająca z wewnętrznej potrzeby zmieniania świata. Zamiast więc oglądać serial, w którym amerykańscy kosmonauci ocalają ziemię przed inwazją obcych, zapuka do samotnej sąsiadki i zapyta, jak się ona czuje. To pewien rodzaj wrażliwości, przekonania, że wszyscy jesteśmy ze sobą połączeni: „moje szczęście nie jest wyrwane z kontekstu – jest częścią dobrostanu ludzi wokół mnie” – mówiła Agnieszka Kacprzyk.

Wyróżnienie otrzymała również Jadwiga Kocięcka z Olsztynka. Podczas trwania pandemii koronawirusa włączyła się w pomoc służbie zdrowia szyjąc w trakcie zajęć zdalnych w domu maseczki dla pacjentów Szpi-

tala Dziecięcego w Olsztynie. Ręcznie uszyła ponad trzysta maseczek.

- Gratuluję wszystkim nagrodzonym osobom i cieszę się, że rodzina społeczników stale się powiększa – podsumował Bartłomiej Głuszak, prezes Federacji FOSa.

Spotkanie było także okazją do debaty na temat wolontariatu i wyzwań związanych z wolontariatem w czasach pandemii. Debata odbyła się w ramach projektu „Partnerstwo dla wolontariatu” sfinansowanego przez Narodowy Instytut Wolności. W debacie wzięli udział: Gabriela Zimirowska, prezeska Regionalnego Centrum Wolontariatu w Elblągu, Joanna Glezman, pełnomocnik Marszałka Województwa Warmińsko-Mazurskiego ds. współpracy z organizacjami pozarządowymi, Maria Popieluch, prezes Stowarzyszenia Promyk z Giżycka, Marek Borowski, prezes Banku Żywności w Olsztynie oraz uczestnicy spotkania. O oprawę muzyczną gali zadbała Ania Broda.



Piosenka dla laureatów w wykonaniu Ani Brody

Autorka jest dziennikarką, publikuje m.in. w Gazecie Olsztyńskiej oraz w piśmie społeczników Warmii i Mazur „Pozarządowiec”. W Federacji FOSa jest m.in. członkinią kolektywu fundraisingowego.

MIĘDZY NAMI SENIOR(K)AMI. Godziny dla seniorów.

Krzysztof Marusiński

Jest pandemia. Możemy w nią wierzyć lub nie. Jeżeli wierzymy, to warto się przed nią bronić. Jeżeli nie wierzymy, to przynajmniej starajmy się przestrzegać ustaleń, obostrzeń i zarządzeń, aby nie szkodzić innym naszym zachowaniem.



Nie będę ukrywał – wkurzyłem się.

Na jednym z komunikatorów, no dobra, na fejsbuku, przeczytałem wpis młodego człowieka, zresztą, aktywnego korespondenta regionalnej gazety. Zacytuję tylko fragment: „Właśnie to boli. Bo chleba od 10 do 12 nie kupisz (godziny dla seniorów, więc wypad ze sklepu)”.

Odebrałem to jako wyszukiwanie winnych za tą trudną sytuację w naszej grupie wiekowej, wśród seniorów. Bo kto inny może być winny? Rząd, który godziny dla seniorów wprowadził? Ten pewnie chce nas chronić. Sprzedawcy, którzy nie chcą obsługiwać w tych godzinach osób młodszych? Policjanci, po cywilnemu, inkasujący kary pieniężne?

Młody człowiek nie może kupić chleba pomiędzy godziną 10.00, a 12.00. Boli go to. Jeżeli wytacza tak ciężki oręż, że nie kupi chleba, to pewnie oznacza, że głoduje. Głoduje w godzinach od 10.00 do 12.00? Głoduje, bo nie może kupić go np. o godzinie 9.30 lub, jak przystało osobie pracującej, o 7.30, albo o 16.30?

Ten zapis o chlebie, gdyby brać go na poważnie, mógłby świadczyć o jakimś życiowym nieudacznictwie. Kto jednak jest winny temu, że nie można kupić chleba o każdej porze dnia? Wracam do tego. Gdyby wyłaczyć z rozważań nas, seniorów, to nic by nie przeszkadzało w zakupach! Prawda?

Na tym samym komunikatorze znalazłem wpis młodej matki żalającej się, „że w tych godzinach, jak wyjdzie się na spacer z dzieckiem, to nie można jemu kupić bułeczki”. Nie odezwałem się wtedy, a z uwagi na solidarność z moją grupą wiekową, powinienem. Tutaj, na wpis tego głodującego, musiałem.

Bo jest tak, że każde obostrzenie wprowadzone do codziennego życia boli. W tym przypadku głównie boli młodych.

Boli jednak także seniorów. Nas seniorów boli na przykład to, że raczej nie powinniśmy chodzić po sklepach wtedy, kiedy tylko chcemy. Nie powinniśmy, kiedy wyznaczono dla nas odpowiednie godziny, kierując się zapewne naszym dobrem, naszym zdrowiem.

Zdenerwował mnie ten wpis, bo wyszło, że ja przeszkadzam temu człowiekowi, bo on głoduje przeze mnie. Kto jeszcze jest zły na mnie? Na nas seniorów?

W necie znalazłem różne wypowiedzi o godzinach dla seniorów. Tutaj cytuję kilka z nich w pisowni oryginalnej.

– **Olo:** Poco im te godziny jak oni sami cały dzień po sklepach chodzą i tak i kary niema-
jom a jak inni przed 10 wejdom grizi im kara
śmiechu warte

– **Zła:** Ok skoro to są godziny dla seniorów żebyśmy my młodszy ich nie zarażali to w takim razie jak potem pójdę do sklepu to seniorów nie powinni być na zakupach !!!
Bo wtedy się narażają!!!!

– **Szyszka:** Niech seniorzy mają te dwie godziny a potem niech ich nie wpuszczają

– **Koornela:** Jestem też emerytką i powiem tak dobrze, że są takie godziny ale jak mam być chroniona to będę robić zakupy tylko w tych godzinach a w pozostałe będę w domu. Nie będę się wtóczyć jak inne stare baby cały dzień po sklepach. Ja to rozumiem ale przypuszczam, że dużo starych i tak to oleje. No cóż jestem babcią nowoczesną czyli cool.

– **pracownik sklepu:** Odpowiem Ci „goscium” Pomyśleli i to dobrze w najlepszych godzinach do handlu mandaty za nieprzestrzeganie przepisów syją się jeden za drugim po złości, policja w cywilu tylko wyczekuje jak i gdzie wlepić bardzo duży mandat. przykład z wczoraj osoba poniżej 65 roku weszła do polskiej sieci spożywczej przed godz 10 lecz przy kasie była po 10. Kierownik sklepu 2000zł, kupująca 500zł. Tak się łąta dziury przez nieskazitelną rząd...

– **Buuu:** Seniorzy mają wyznaczone godziny ok to dlaczego nikt ich nie wyzuca ze sklepu w godzinach kiedy nie są dla nich przeznaczone?? Dlaczego oni kar nie płacą łążą

od rana do wieczora i nic sobie z tego nie robią Żenada i tyle.

– **Nie seniorka:** Brak słów na takie głupie przepisy. Sklep pusty, seniorów nie ma a osoby do 60 roku życia nie mogą wejść i w tym czasie dokonać zakupu. Czy to nie jest chore. Tym przepisem źle nastawiają młodych na starych.

Faktycznie, jak zresztą wynika z powyższych wpisów, przepis o godzinach dla seniorów negatywnie „nastawia” – antagonizuje. Czy warta skórka wyprawki? Jeżeli nierzadko, my starsi, chodzimy jednak w różnych godzinach. Jeżeli w czasie przeznaczonym dla nas tworzą się kolejki i musimy czekać przed sklepem, w grupkach, co utrudnia zachowanie zasady tzw. dystansu społecznego? Czy jest w tym jakiś sens?

Osobiście chodzę do sklepów w „godzinach”, zgodnie z ustaleniami władz. Wiem, że niektórzy seniorzy nie przestrzegają tych godzin. Wiem, że to przeszkadza młodym i wiele o tym mówią. Osobiście, jestem przeciw tym godzinom. Może głównie dlatego, że to konfliktuje.

Rozporządzenie z 14 października 2020 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie ustanowienia określonych ograniczeń, nakazów i zakazów w związku z wystąpieniem stanu epidemii mówi:
„Do odwołania obiekty handlowe lub usługowe (...) oraz placówki handlowe (...) w których przeważająca działalność polega na:

- 1) sprzedaży:
 - a) żywności (...),
 - b) produktów kosmetycznych (...),
 - c) artykułów toaletowych,
 - d) środków czystości,
 - e) produktów leczniczych (...),
 - f) wyrobów medycznych (...),
 - g) środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego (...),
- 2) świadczeniu usług pocztowych,
 - od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00-12.00 obsługują wyłącznie osoby powyżej 60. roku życia.”

Na jednej z witryn zamieszczono ankietę, która wykazuje, że 71% głosujących jest przeciwko godzinom dla seniorów. Oczywiście, wiadomo i trzeba to wziąć pod uwagę, że taką witrynę odwiedzają głównie osoby młode.

Jeden z ekonomistów uważa, że czas dla seniorów „to mniej czasu na sprzedaż dla innych klientów. W pozostałych godzinach następuje spiętrzenie odwiedzających. Trudne będzie też utrzymanie obrotów na dotychczasowym poziomie”.

Oczywiście, jest to prawda, tak samo, jak prawdą jest, że pandemia jest mało wygodna w wielu aspektach. Prawdą jest, że najczęściej chorują i umierają seniorzy, bo koronawirus jest szczególnie niebezpieczny dla osób starszych, z obniżoną odpornością.

Jeżeli więc umożliwienie dokonywania zakupów z zachowaniem dystansu społecznego ma nam służyć, jeżeli słusznym jest, że eksperci proszą seniorów o to, by jak najrzadziej wychodzili z domu i ograniczali do minimum kontakty z innymi osobami, to zastosujmy się do tego.

Zresztą, godziny dla seniorów w Polsce obowiązywały już wcześniej, był czas na przyzwyczajenie się do nich. Zresztą, po drugie, w tym czasie sieci sklepowe proponują ciekawe ulgi, promocje dla seniorów. Może to przekona niektórych z nas?

Co o tym sądzicie? Przestrzegacie godzin dla seniorów? Napiszcie na: bukaszmir@gmail.com lub zadzwońcie **796 140 648**. Porozmawiajmy o ważnych sprawach, między nami, seniorami.

Aha, przyjmujecie witaminę D3 i cynk na odporność?

Autor jest seniorem stale współpracującym z grupami osób starszych. Jako zastępca Rzecznika Praw Osób Starszych oraz niezawodowy redaktor i dziennikarz obywatelski podejmuje tematy niewygodne dla administracji i dyskusyjne społecznie.

RZECZNIK INTERWENIUJE - UWAGA NA PARABANKI!

Stanisław Brzozowski

Pani Krystyna Z. l.73 (dane zmienione) od kilku lat ratuje swój domowy budżet pożyczkami w parabankach. Ostatni zawarty wiosną 2019 wzięta w Olsztynie u przedstawiciela działającej na obszarze całego kraju firmy z Ostrołęki. Podpisana przez seniorkę umowa na pożyczkę 3600 złotych zawiera m.in. następujące informacje: RRSO (rzeczywista roczna stopa oprocentowania - 112,81%, prowizja operacyjna - 2954, 63 zł, koszt całkowity - 6965,03 zł.

Przez rok Krystyna Z. płaciła co miesiąc przekraczające 300 złotych raty. - Uwagam, że spłaciłam już pożyczkę. Zwłaszcza, że kiedy ją brałam z tych 3600 złotych na rękę

dostałam ledwie trochę więcej niż tysiąc. Mam teraz dodatkowo płacić na czyjąś pensję? - pyta kobieta.

Parabanki, udzielające chwilówki, pożyczki ratalne itp. osobom, które dla banków utraciły zdolność kredytową od lat są na cenzurowanym. Firma z Ostrołęki, do której trafiła Krystyna Z. już w 2013 roku znalazła się na liście ostrzegawczej UOKiK. Procenty żądane przez lichwiarzy regulowane długo wyłącznie przez rynek, obecnie, coraz bardziej podlegają kontroli prawnej. Najnowszą nowelizacja „ustawy antylichwiarskiej” pochodzi z 31 marca 2020. Określa ona maksymalne oprocentowanie, odsetki kapi-

tałowe, także zastrzeżenie, że pozaodsetkowe koszty pożyczki nie mogą przekraczać 45% całkowitej kwoty kredytu.

Krystyna Z. zawarła ostatnią umowę w 2019, lecz naliczone koszty i wtedy były powyżej dopuszczalnej przepisami kreski. Gdy przestała płacić raty, parabank wypowiedział jej umowę, przekazując wierzytelność firmie windykacyjnej. Swoje zarobił, niech inni próbują dalej - można powiedzieć. Windykacja na razie nęka seniorkę SMS-ami. Do sądu takich spraw raczej się nie oddaje, tam bowiem oszustwo wyszłoby na jaw. Za lichwę grożą wysokie kary finansowe, a nawet więzienie. Zawsze powinniśmy wiedzieć, co podpisujemy. Chwilówki to zawsze zły wybór, ale

nie dajmy się zaskoczyć dodatkowymi opłatami, jeśli o wszystko dopytamy się przed zawarciem umowy i będziemy mieli to NA PIŚMIE.

Autor jest Rzecznikiem Praw Osób Starszych. Pełni dyżury w FOSie (ul. Linki 3/4 w Olsztynie) w każdy poniedziałek w godz.9.00-11.00 tel. 601 558 143



fol. Pixabay

CO JEST NIE TAK Z TYMI UCHWAŁAMI?

Monika Michniewicz

Przegląd orzeczeń nadzorczych Wojewody Warmińsko-Mazurskiego w sprawie Rad Seniorów.

Obowiązek sprzyjania solidarności międzypokoleniowej oraz tworzenia warunków do pobudzania aktywności obywatelskiej seniorów w społeczności lokalnej zapisany został w ustawie o samorządzie gminnym w 2013 roku. W celu realizacji wskazanego obowiązku rada gminy dostała uprawnienie aby, z własnej inicjatywy lub na wniosek zainteresowanych środowisk utworzyć gminną radę seniorów – podmiot o charakterze konsultacyjnym, doradczym i inicjatywnym. Składa się ona z przedstawicieli osób starszych oraz przedstawicieli podmiotów działających na rzecz osób starszych, w tym zwłaszcza organizacji pozarządowych oraz podmiotów prowadzących uniwersytety trzeciego wieku.

Pierwsze gminne rady seniorów w województwie zaczęły powstawać w 2014 i 2015 roku. Obecnie jest ich około 20. Choć zasadniczo przepisy prawa od tamtej pory nie uległy zmianie, w roku 2019 i 2020 pojawiło się szereg orzeczeń nadzorczych Wojewody Warmińsko-Mazurskiego uchylających całe uchwały gmin o powołaniu rad seniorów lub poszczególne ich zapisy. Wydanych zostało 9 orzeczeń, w tym aż dwa dotyczyły uchwał podjętych w Iławie.

Najczęściej za niezgodne z prawem wojewoda uznawał zapisy uchwał stanowiące, że kandydatami na członków Rady mogą być wyłącznie osoby, które w dniu zgłoszenia mają ukończony 60 rok życia i zamieszkują na terenie gminy. Cytując: „art. 5c ust. 4 ustawy o samorządzie gminnym, nie zawiera ograniczeń wiekowych dla wymienionych w nim przedstawicieli podmiotów działających na rzecz osób starszych. Cenzus wieku – ukończony 60 rok życia w dniu zgło-

szenia kandydatury, w ocenie organu nadzoru, winien mieć zastosowanie wyłącznie do osób starszych, kandydujących do zasiadania w gminnej radzie seniorów, a nie przedstawicieli podmiotów działających na rzecz osób starszych”. (Węgorzewo, Susz, Bisztynek, Mrągowo, Iława). W Lidzbarku Warmińskim natomiast w ogóle nie została określona granica wieku, od której jest się seniorem uprawnionym do zasiadania w Radzie.

Kolejnym, często popełnianym przez gminy błędem, jest wykraczanie poza delegację ustawową. Akty prawa miejscowego nie mogą regulować spraw już raz uregulowanych w ustawie. Uchwała organu gminy nie powinna więc powtarzać, ani modyfikować przepisów ustawowych, ale też nie może zawierać postanowień sprzecznych z ustawą. Za takie wojewoda uznał treści uchwał, które rozszerzały wskazane w ustawie obszary działania oraz funkcje rad seniorów w Mrągowie i Suszu. Jako wykraczające poza kompetencje gmin zakwestionowane zostały też zapisy o społecznym pełnieniu funkcji członka Rady i niepobieraniu z tego tytułu diet ani wynagrodzenia, czy zobowiązanie Burmistrza do zapewnienia warunków organizacyjnych do prawidłowej pracy Rady. Co istotne, powtarzającymi się w kilku uchwałach przepisami uznanymi za wykraczające poza regulację ustawową były unormowania statutów, dotyczące trybu zmiany jego treści, a także, umocowanie Przewodniczącego Rady do reprezentowania jej, bez żadnych ograniczeń ani wyłączeń. Jak podkreśla Wojewoda umocowanie takie powinno wynikać każdorazowo z uchwały wieloosobowego podmiotu (Rady), który jest repre-



fot. Pixabay

zentowany, gdyż w innym przypadku może dojść do sytuacji, że przewodniczący będzie działał za Radę, a to jest niedopuszczalne.

Kolejnym grzechem popełnianym przez gminy przy uchwalaniu prawa miejscowego jest niespójność i nieprecyzyjność zapisów. Jest to brak określenia konkretnej liczby osób wchodzących w skład Rady (Braniewo, Iława), wyłączenie możliwości zgłoszenia kandydata na członka rady seniorów bezpośrednio przez osoby starsze (Lidzbark, Iława) czy tryb odwołania członka rady przed upływem kadencji (Mrągowo). Każdy przepis prawny powinien być skonstruowany poprawnie z punktu widzenia językowego i logicznego, musi być klarowny, zrozumiały i nie budzący wątpliwości u adresatów. W powyższych wypadkach, niestety, te warunki nie zostały spełnione.

Co ciekawe, służby nadzoru prawnego wojewody mogą mieć jeszcze więcej pracy, bowiem procedowane są dwa projekty ustaw zmieniających dotychczasowe regulacje prawne. Pierwszy projekt złożony w styczniu 2020 przez grupę posłów Koalicji Obywatelskiej zakłada obowiązek utworzenia rad seniorów w gminach powyżej 20 000 mieszkańców, na wniosek co najmniej 100 mieszkańców gminy, z których każdy ukończył 60 lat. Jednocześnie zmieniając ustawy o samorządzie powiatowym oraz o samo-

ządzie województwa projekt da podstawę prawną do tworzenia rad seniorów na tym poziomie samorządów.

Najważniejszy jednak dla już funkcjonujących rad jest zawarty w projekcie jasny zapis o możliwości dofinansowania działalności rady seniorów, w tym diet oraz kosztów podróży jej członków. Brak takiej regulacji budziło wiele kontrowersji i wątpliwości, czy pokrywanie wydatków związanych z funkcjonowaniem Rad Seniorów z budżetu gminy jest możliwe i prawnie dopuszczalne. Niestety, projekt utknął w komisjach i od marca nie jest procedowany. Jednocześnie we wrześniu senacka Komisja Praw Człowieka, Praworządności i Petycji złożyła do prac sejmowych zawierający zasadniczo identyczną treść projekt ustawy. Został on dopiero na początku grudnia poddany ocenie Biura Legislacyjnego i Biura Analiz Sejmowych, więc na efekty przyjdzie jeszcze poczekać.

Autorka jest pracownikiem Federacji FOSa. W latach 2007-2019 pełniła funkcje pełnomocnika Prezydenta Olsztyna ds. współpracy z organizacjami pozarządowymi oraz kierowała wydziałem zdrowia i polityki społecznej.

CZY WIESZ, ŻE....

- W momencie przekraczania granicy wieku emerytalnego seniorzy są coraz mocniej marginalizowani jako zbiorowość, czego przykładem może być stopniowe eliminowanie ich z aktywnego życia zawodowego i społecznego.
- W 2014 r. (to data ostatnich badań) jedna trzecia osób w wieku 65 lat i więcej miała trudności w wykonywaniu czynności życia codziennego, a 45 % nie miało do kogo zwrócić się o pomoc.
- Zastraszająca część gmin w Polsce nie oferuje usług opiekuńczych w miejscu zamieszkania.
- Przyjęta przez rząd „Polityka społeczna wobec osób starszych do 2030 r.” niewystarczająco odpowiada na wyzwania związane ze starzeniem się polskiego społeczeństwa. **Źródło: informacja_o_sytuacji_osob_starszych_w_2017, GUS**
- W województwie warmińsko –mazurskim rady seniorów mają: Działdowo, Elbląg, Nowe Miasto Lubawskie, gmina Lubawa, Iława, gmina Iława, Kozłowo, Nidzica, Orzysz, Giżycko, Wydminy, Kętrzyn, Mrągowo, Olsztyn, Pastęk, Braniewo, Frombork, Korsze, Ełk.
- Najmłodszą radą seniorów jest Rada Seniorów w Gminie Miłki, która została powołana w lipcu 2020. Jej przewodniczącym jest Tadeusz Bira z Rydzewa.
- Społeczna Rada Seniorów Województwa Warmińsko-Mazurskiego z powodu pandemii w 2020 roku spotykała się wyłącznie wirtualnie. W zdalnych spotkaniach, jakie miały miejsce w czerwcu, październiku i grudniu brało udział po 10-12 osób (na 27 członków rady)
- „Zostańmy w domu, ale bądźmy w kontakcie!” – to hasło rad seniorów na czas pandemii.

SPECJALIŚCI OD LEPSZEJ CODZIENNOŚCI.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

W konkursie „Aktywny senior/seniorka na Warmii i Mazurach” w 2020 roku zwyciężyła Maria Kaliszewicz z Kętrzyna. Wyróżnieni zostali Irena Warszawska z Prostek, Danuta Zdunek z Rybna (powiat działdowski), Zofia Chrostek z Piecek oraz Jan Jendrycki z Jonkowa. Poznajmy ich sylwetki.

To była druga edycja konkursu na „Aktywnego seniora/seniorkę na Warmii i Mazurach”. Federacja FOSa, wspólnie ze Społeczną Radą Seniorów Województwa Warmińsko-Mazurskiego, która działa przy Urzędzie Marszałkowskim Województwa Warmińsko-Mazurskiego, pragnie wspierać i wyróżniać aktywne starsze osoby z naszego wojewódz-

stwa, które dbają nie tylko o rozwijanie własnej aktywności, ale także działają na rzecz swojego środowiska lokalnego. Do konkursu zgłoszono w 2020 roku jedenaście osób. W czwartek, 26 listopada podsumowanie konkursu zgromadziło kilkadziesiąt osób, które online, przy monitorach komputera uczestniczyło w uroczystości.



IRENA WARSZAWSKA

Od 2012 roku pełni funkcję skarbnika w Stowarzyszeniu Inicjatyw Społecznych „Nasze Prostki”. Jako skarbnik społecznie angażuje się we wszystkie działania projektowe oraz te związane z działalnością statutową.

- Całe życie byłam księgową – wspomina Irena Warszawska. – W księgowości pracowałam w handlu, potem przeszłam do szkoły. I wtedy coś się stało. Poczułam, że muszę coś robić na rzecz innych. Taki wpływ miała na mnie ta szkoła (śmiech).

Wszyscy mówią, że mam w sobie mnóstwo pozytywnej energii. Skąd to mam? Nie wiem. Zawsze to we mnie było. A kiedy zaczęłam pracować zawodowo, ciągnęło mnie do prac społecznych. To było dla mnie ważne. Musiałam być tam, gdzie coś się działo. Choć żadnej zapłaty za to nie otrzymywałam. Teraz sobie myślę, że mam to po rodzicach. Mój ojciec też całe życie chciał ludziom pomagać. Ten gen pomagania chyba się jednak dziedziczy. I bez pomagania innym, nie oczekując w zamian żadnych gratyfikacji, nie mogę żyć. Ten typ tak ma. Organizuję wydarzenia, prowadzę warsztaty rękodzieła przy Klubie Seniora przy GOK w Prostkach. Moim marzeniem było, żebyśmy mogli spotykać się i robić coś wspólnie. Mam różne umiejętności, więc chętnie dzielę się nimi z innymi. W ubiegłym roku pojawiła się

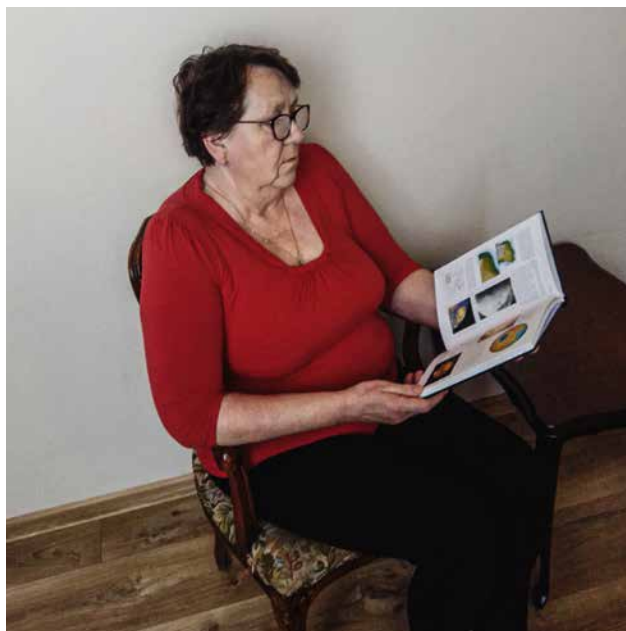
możliwość założenia Koła Gospodyń Wiejskich, więc pomyślałam, że musimy mieć je także u nas. Chcemy, by coraz więcej osób do nas dołączało. Byśmy mogli robić coś na rzecz wsi, naszej społeczności. Jestem zwolenniczką metody małych kroków. Wierzę, że kiedy coś się robi, to więcej osób to zauważy i też złąpie bakcyła do społecznictwa. Mam jeszcze kilka pomysłów i mam nadzieję, że uda nam się je wprowadzić w życie. Teraz trochę powstrzymuje nas pandemia. Wiele osób boi się wychodzić. Myślę jednak, że to minie i nasza praca też pójdzie w dobrym kierunku. Na korzyść społeczności naszej wsi.



JAN JENDRYCKI

Na co dzień jest mieszkańcem Domu Pomocy Społecznej w Jonkowie, ale odczarowuje wizerunek osoby, która korzysta z tego typu wsparcia. To osoba, która potrafiła pokonać w swoim życiu wiele, a dziś ma siłę, by pomagać innym. - Zawsze chciałem ludzi zaangażować, żeby nie siedzieli w miejscu. Sprawić, że się zainteresują czymś więcej niż tym, co będzie na obiad. Przyznam, że osobiście to jestem chory, kiedy nic nie robię. Trzeba też przyznać, że od kiedy jestem w Domu moje życie całkowicie się zmieniło. Od 2010 roku jestem członkiem samorządu mieszkańców. Nie chcę siedzieć bezczynnie i tylko brać. Trzeba dać coś od siebie, nie żądając nic w zamian. Nazywają mnie „głównym konstruktorem”, choć znają też z tego, że to co myślę, to powiem. Już taki jestem. Ale drzwi do mojego pokoju niemal się nie zamykają. Wciąż ktoś przychodzi. Od kilku lat jestem również aktorem-amatorem Teatru Węgałty. Lubię też dzielić się moją pasją, bo mam zamiar, by konstruować, tworzyć. Mam to we krwi. Tata był kowalem, więc

dzięki niemu poznałem pracę w metalu. Wuj z kolei był kotodziejem, więc obróbkę drewna też znam. A i artystyczne rzeczy też lubię. Zapraszamy mnie więc lokalne przedszkola, szkoły i świetlice terapeutyczne, parafia. Tak jak wspominałem – cenię aktywny tryb życia. Jako członek reprezentacji Domu uczestniczę w spartakiadach i turniejach sportowych. W czasie pandemii uczyłem innych mieszkańców obsługi komputera i Internetu, by mogli mieć kontakt ze światem. Kiedy dowiedziałem się, że moja szefowa mnie zgłosiła do konkursu, to powiedziałem, że przecież ja tego wszystkiego nie robię dla medali czy nagród. Ktoś kiedyś pomógł mi, to teraz ja pomagam. No i stało się. Dostałem to wyróżnienie. Oczywiście to bardzo miłe, że doceniono moją osobę. I bardzo za to dziękuję.



DANUTA ZDUNEK

Od 2012 roku jest liderką Stowarzyszenia na Rzecz Rozwoju Gminy Rybno. Jest aktywną seniorką, która organizuje różne akcje i projekty, aktywizujące przede wszystkim seniorów. Działa na rzecz rozwijania zdrowego stylu życia u osób w wieku senioralnym.

- Teraz, przez pandemię, robimy o wiele mniej – przyznaje skromnie Danuta Zdunek. – Ale jeszcze rok wcześniej naprawdę dużo się działo. Tyle było do zrealizowania, że na prywatne życie pozostawało niewiele czasu. Pisaliśmy projekty, dzięki którym pozyskiwaliśmy pieniądze. Na przykład cztery lata temu

dostaliśmy 53 tysiące i dzięki temu kupiliśmy 30 rowerów. I jeździliśmy na wycieczki, po gminie Rybno, ale i nie tylko. Patrzyliśmy, gdzie otwierano ścieżki czy drogi rowerowe, i już tam byliśmy. Z kolei trzy lata temu kupiliśmy iPady i uczyliśmy się informatyki. Dwa lata temu znów zakupiliśmy lustrzanki i wiele osób odkryło swoją pasję do fotografii. To wszystko dzięki projektom. A potem pojechaliśmy z tymi aparatami na wycieczkę m.in. do Malborka i Gdańska i z migawek z tych podróży powstała wystawa fotograficzna. Podróżujemy i uczymy się, ale nie tylko. Założyliśmy też zespół Niezapominajki. Tak naprawdę trudno wymienić wszystko, co robimy. Teraz w naszym stowarzyszeniu mamy 120 osób. Wiadomo, że ludzie są różni i czasem dopytują się, po co to wszystko i co ty z tego masz? Mówię im wtedy, że ogromną satysfakcję i wdzięczność. Kiedyś mieliśmy trudne życie i teraz właśnie trzeba tym ludziom jak najwięcej pokazać. By mogli jeździć na wycieczki, zwiedzać. By mogli zobaczyć, że na emeryturze można spotykać się, bawić. Żyć trochę inaczej. Trzeba tak żyć, by mieć czas i na siebie, i na rodzinę. A wyróżnienie w konkursie napędza do działania. Jestem też wdzięczna moim władzom, że sprzyjają naszym działaniom. To zresztą pani, która opiekuje się organizacjami pozarządowymi, więc również nami, zgłosiła mnie do nagrody. Choć sama mówiłam, że jest o wiele więcej ludzi, którzy robią coś na rzecz naszej społeczności. I znalazłam się w gronie wyróżnionych. Na pewno człowiek czuje się doceniony. Czuje, że to co robi, ma wartość. Teraz to czekamy, aż te wszystkie ograniczenia miną. Wszyscy czekamy, aż znów będziemy mogli działać.

ZOFIA CHROSTEK

Zofia Chrostek jest założycielką i inicjatorką zespołu Iskierka Nadziei w Pieckach, który współpracuje z wieloma lokalnymi organizacjami. W zespole występują seniorzy, którzy razem z Zofią tworzą piękne spektakle, występy muzyczne i wiele artystycznych wydarzeń.

- Skąd biorę energię do działania? Może zaczytuję tutaj moje motto życiowe: „Jedni są wieczni młodzi, drudzy są wiecznie starzy”. To kwestia aktywności, a nie kalendarza. Nazwa

mojego zespołu nie jest więc przypadkiem. To właśnie ta Iskierka Nadziei, która skupia nas, starszych ludzi. To, że są w zespole, pomogło im w wielu życiowych trudnościach. Niektórzy wyszli z depresji, inni z przeróżnych życiowych zakrętów. Problemem współczesnego świata jest samotność. Osoby starsze, często schorowane, czują się niepotrzebne, opuszczone. Ja ich przygarniam i staram się na nowo przywrócić im nadzieję, wiarę w siebie. Przekazać im właśnie ową iskrę działania, bo, a mówię to z całą odpowiedzialnością, nam, emerytom, czas płynie zbyt szybko. A jeśli jeszcze dodatkowo zaangażujemy się w działanie, to dni mijają błyskawicznie. Moja grupa jest bardzo zaangażowana, aktywna. I wszyscy wciąż powtarzają, że w pracy mieli więcej czasu niż teraz. Dzięki temu nie mają czasu na rozpamiętywanie, na negatywne myśli, które dopadają każdego z nas na tym etapie życia. Pozostaje więc im myśleć pozytywnie. Przecież tyle można dać ludziom radości! To największe szczęście. Nic nam więcej nie jest potrzebne.



Satysfakcję przynosi uśmiech drugiego człowieka. To, że czujemy, że jesteśmy potrzebni. Biegnie się jak na skrzydłach na spotkanie, występ, bo przecież tam na nas czekają. Współpracujemy z młodymi ludźmi. Na przykład m.in. w czasie przeglądu w Jezioranach dzieci tańczą z nami dawne, zapomniane mazurskie tańce. Przeplatane naszymi piosenkami mazurskimi. Naszym celem jest przywrócenie pamięci o tradycjach zarówno Mazurów, jak i Warmiaków. Staramy się łączyć pokolenia, dlatego też współpracuje z nami młodzież. I to przynosi wiele radości obu stronom. A my staramy się przekazać młodym bakcyła do zgłębiania historii swojego miejsca. Niech ją znają i pielęgnują tę pamięć. I to jest piękne.



TYTUŁ AKTYWNEJ SENIORKI WARMII I MAZUR OTRZYMAŁA MARIA KALISZEWICZ.

Jest współzałożycielką Koła Rękodzieła Artystycznego, na bazie którego powstało Stowarzyszenie Kulturalne „Konik Mazurski”. To ona była pomysłodawczynią konkursu gwary mazurskiej „Mazurzymy po Kętrzyńsku”, Mazurskich Morcinków, Mazurskiego Zielnika czyli imprez opowiadających o kulturze Mazurów. Propaguje wiedzę o Mazurach.

- Przed wieloma laty szukałam prezentu, który miał trafić do mojej rodziny mieszkającej za granicą. Okazało się, że nie ma nic, co jest związane z Mazurami. Wtedy po raz pierwszy pomyślałam, że w przyszłości trzeba to zmienić. Okazja, by ten plan zrealizować pojawiła się, kiedy powstało Koło Rękodzieła Artystycznego, a potem stowarzyszenie. Zaczęliśmy działać w kierunku poszukiwania i wykonania pamiątek z regionu. Chcieliśmy opowiedzieć również nieznaną ludziom, którzy do nas przybyli, historię i kulturę Mazurów. Po wojnie na Mazurach zamieszkała ludność napływowa, która niewiele wiedziała o dawnych mieszkańcach tych ziem. A przecież Mazurzy mieli swoją kulturę, zwyczaje, które warte są, by je poznać. Dziś działalność Stowarzyszenia „Konik Mazurski” jest całym moim życiem. Tutaj każdy czegoś się uczy, nabiera chęci do działania. To takie koło zamachowe, które powoduje, że innym chce się robić, umieć i wiedzieć więcej. Organizujemy spotkania ze starszymi ludźmi, którzy dzielą się wspomnieniami ze swoich rodzinnych stron, np. z Litwy. Przywieźli znajomość swojego języka, kultury, zwyczaje. Swoim doświadczeniem dzielą się sami Mazurzy, którzy tu zostali. To są te chwile, które łączą. Mazurskie Morcinki to dziś ważne wydarzenie, które jest znane w regionie. A nasze rękodzieło znane

jest w Polsce, ale i za granicą. Byłam również współorganizatorką „Senioryady po Kętrzyńsku”. Pomyśleliśmy, że skoro są w całej Polsce, to dlaczego nie w Kętrzynie. To była propozycja Kętrzyńskiej Rady Seniorów. Muszę się jednak przyznać, że wyciągnięcie z domów osób starszych nie jest tak łatwe. Niektórym tak jest po prostu wygodniej. Jest jednak taki moment, kiedy chcą wyjść. A jest to zwykle wtedy, kiedy dzieje się coś ciekawego. Więc staram się, by mieli po co wyjść. Skąd biorę energię? Nie wiem. Czasem siedzi coś takiego w człowieku, że nie może bez tego żyć. Jednak chcę podkreślić, że w naszym stowarzyszeniu każda osoba jest ważna, choć zajmuje się czymś innym. Ja akurat jestem od wymyślenia. Trzeba też dodać, że przecież robimy to,

bo chcemy się rozwijać, ale przede wszystkim działamy na rzecz naszej społeczności. Tytuł Aktywnej Seniorki Warmii i Mazur bardzo mnie zaskoczył. Jestem ogromnie zaszczycona. To jednak sukces całego mojego zespołu i ludzi, którzy chcą uczestniczyć w naszych wydarzeniach. W pojedynkę człowiek niewiele zdziała. A nam jest też łatwiej, bo zawsze mieliśmy i mamy przychylność władz, za co serdecznie dziękujemy.

Autorka jest dziennikarką, publikuje m.in. w Gazecie Olsztyńskiej oraz w piśmie społeczników Warmii i Mazur „Pozarządowiec”. W Federacji FOSa jest m.in. członkinią kolektywu fundraisingowego.

archiwum

historii audiowizualnej warmii i mazur

Zachowaj swoje wspomnienia w Archiwum Historii Audiowizualnej Warmii i Mazur!

Celem działań Archiwum Historii Audiowizualnej Warmii i Mazur (AHA WiM) jest zachowanie pamięci osób związanych z rejonem Warmii i Mazur poprzez scalenie rozproszonych w regionie zbiorów audiowizualnych oraz nagrywanie nowych relacji z najstarszymi żyjącym pokoleniami mieszkańców Polski północno-wschodniej. Współpraca kluczowych instytucji na Warmii i Mazurach i powołanie Archiwum Historii Audiowizualnej Warmii i Mazur (AHA WiM) ma służyć ratowaniu a następnie archiwizacji, katalogowaniu, opracowaniu i udostępnianiu zagrożonych zniszczeniem nagrań audio i wideo oraz relacji świadków. Wszystkie nagrania docelowo są archiwizowane i udostępniane w Archiwum Państwowym w Olsztynie.

Mieszkańcy Warmii i Mazur to społeczeństwo wielokulturowe i wielonarodowe, jego dzieje opowiadane głosami „zwykłych ludzi” stanowią bezcenne dziedzictwo pamięci XX wieku. Chcemy aby nagrania były dostępne dla wszystkich w czytelnej multimedialnej. Chcemy zachęcić do eksplorowania niezbadanych dotąd obszarów historii lokalnej oraz badań

naukowych. Chcemy oddać głos tym, którzy dotychczas milczeli.

Gromadzone przez nas nagrania to opowieści biograficzne o życiu codziennym, o małych i wielkich sprawach, o tym czego doświadczyliście i jak swoją przeszłość zapamiętaliście. Jeśli jesteś mieszkańcem/mieszkanką Warmii i Mazur lub przez lata byłeś/byłaś związana z tym regionem i chciałbyś/chciałabyś podzielić się z nami swoimi wspomnieniami, czekamy na Ciebie!

„Projekt finansowany w ramach programu Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego pod nazwą „DIALOG” w latach 2019-2021 „

KONTAKT:

ahawim.info@gmail.pl

695 426 310 (pn-pt 9-15)

www.ahawim.pl

www.facebook.com/Archiwum-Historii-Audiowizualnej-Warmii-i-Mazur

ahawim.info@gmail.pl

Bardziej samodzielni. Mniej samotni. Wspieramy osoby starsze. Kampania „Potrzebni”.



Federacja FOSa podjęła się misji stworzenia kompleksowego systemu wsparcia dla osób starszych, wymagających opieki i ich opiekunów. W tym celu uruchomiliśmy kampanię fundraisingową pod hasłem „Potrzebni”.

Dlaczego „Potrzebni” są potrzebni*:

- bo znalezienie informacji o formach wsparcia opiekuńczego przypomina przedzieranie się przez dżunglę. W efekcie wiele osób nigdy go nie otrzymuje,
- bo co 3. polski senior cierpi z powodu depresji starczej, a najczęstszą jej przyczyną jest samotność i przekonanie o własnej bezużyteczności,
- bo co 5. senior nie ma wokół siebie nikogo bliskiego,
- bo co 20. nie ma z kim porozmawiać, nawet przez chwilę.

Co planujemy zrobić w ramach kampanii „Potrzebni”?

Na początek porządek w systemie. Skoordinujemy rozdrobniony system opieki nad osobami zależnymi i starszymi. Stworzymy Centrum Informacji i Koordynacji na Rzecz Osób Niesamodzielnych i ich Rodzin. Dzięki niemu, wreszcie, w jednym miejscu dostępne będą informacje dotyczące wsparcia opiekuńczego, wiedza, o jaki zasitek można się starać, kiedy przysługuje rehabilitacja, co powinno być napisane na recepcie, żeby dostać dodatkowe pampersy etc. Dla wszystkich seniorów dostępny będzie Rzecznik Osób Starszych, który broni ich praw i walczy z dyskryminacją ze względu na wiek. W ramach kampanii „Potrzebni” będziemy wspierać aktywnych seniorów i organizacje, które ich zrzeszają. Nowo otwarta przez FOSę Regionalna Strefa Pomocy otoczy opieką osoby niesamodzielne i ich opiekunów.

Każda przekazana na kampanię złotówka pozwoli Seniorom wzmocnić aktywność, odzyskać witalność, rozwijać pasję, a przede wszystkim pozostać w jak najlepszym zdrowiu we własnym, rodzinnym środowisku jak najdłużej. Aby wesprzeć kampanię „Potrzebni” skorzystaj z wpłaty on-line przez system PAYU na www.potrzebni.org.pl lub wykonaj tradycyjny przelew złotówkowy na konto: BNP Paribas: 97 1600 1462 1882 6733 2000 0007; Federacja FOSa, ul. Linki 3/4, 10-535 Olsztyn, tytuł wpłaty: darowizna na cele statutowe.

Dołącz do „Potrzebnych”! Zatrzymaj z nami samotność osób starszych!

*Dane pochodzą z badania Stowarzyszenia Mali Bracia Ubogich pt „Sytuacja społeczna osób w wieku 65+”

2021

GENERACJA

Wiwat! Wiwat Nowy Rok!

– krzyczymy licząc, że będzie on lepszy od poprzedniego, bardziej obfity, bogatszy, szczęśliwszy, pozbawiony problemów i trosk. A już na pewno nie tak trudnych, jak te, które niespodziewanie przyniósł nam koronawirus.

Mijający rok czegoś nas nauczył. Wielu z nas zaczęło inaczej patrzeć na otaczający świat, poddając refleksji swoje dotychczasowe życie. Wielu, mijający rok skłonił do podjęcia znaczących zmian. Zaczęliśmy zauważać rzeczy, które w codziennej pogoni za materialnym szczęściem umykały nam gdzieś z pola widzenia. Zaczęliśmy sobie pomagać, łączyć siły i wspólnie działać. W tym pełnym poświęcenia, heroizmu i bezinteresownej pomocy czasie, ujawniły się w nas piękne, ludzkie cechy. Te, które czynią nas bogatszymi, szczęśliwymi i wartościowszymi. Te, które we wszystkich nas drzemią, ale nie zawsze potrafimy je w sobie odnaleźć. Te, które uczą nas empatii i współczucia, tolerancji i wzajemnej życzliwości.

Niech to wszystko stanie się motorem odbudowy wartości, o których na nowo sobie przypomnieliśmy. Niech ludzie znów zaczną się spotykać i wzajemnie doceniać swoją obecność. Niech rozmowa będzie spotkaniem, przyjemnością, ucztą. Wzmocnieni poczuciem wspólnoty i solidarności, w zdrowiu i pomyślności przeżyjmy kolejny rok, by móc u jego końca znów wykrzyknąć:

Wiwat! Wiwat Nowy Rok!

WPŁACAM / POMAGAM >