GENERACJA

MAGAZYN ŚRODOWISK OSÓB STARSZYCH

BENEDYKT KOLCZYŃSKI

Historia rodziny to gotowy scenariusz filmowej sagi, której akcja toczy się m.in. w Afryce.

INGRID MÖLDERS

Świętują i pomagają. Niezwykły karnawał łączy pokolenia.

ODDECH NA STRES

Jak oszukać mózg, który wpada w panikę?

Fot. Latająca Kamera Olsztyn/ Maciej Janicki

MORSY Z ENERGIĄ WKRACZAJĄ W NOWY ROK

NR 28 | ZIMA 2021/2022 | PUBLIKACJA NON PROFIT – EGZEMPLARZ BEZPŁATNY | ISSN 2082-2979

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

SPIS TREŚCI

JULIA I STEFAN W KOSMOSIE
Bartłomiej Głuszak ... 3

DZIAŁ ZDROWIE

POZYTYWNI ROZDAJĄ DOBRĄ ENERGIĘ. O MORSACH NIE TYLKO NA EMERYTURZE
Katarzyna Janków-Mazurkiewicz ... 5

ODDYCHAJ GŁĘBOKO I POWOLI. O TECHNIKACH RELAKSACYJNYCH
Marcin Borkowski ... 6

DZIAŁ KULTURA

KARNAWAŁ W SZCZYTNYM CELU
Katarzyna Janków-Mazurkiewicz ... 7

BENEDYKT KOLCZYŃSKI – Z AFRYKI DO STAWIGUDY
Magdalena Spiczak-Brzezińska ... 8

POWTÓRNE DZIECIŃSTWO
Bogdan Pniewski ... 9

DZIAŁ INICJATYWY

ZACZYNA SIĘ NOWA KADENCJA
Stanisław Brzozowski ... 10

KONKURSY FEDERACJI FOSa ... 11

WOLONTARIAT PRZEZ CAŁY ROK!
Marta Andrzejczyk, Sebastian Wręga ... 13

RADA SENIORÓW GMINY BRANIEWO
Marta Hajkowicz ... 14

SENIORSKI GŁOS W GMINACH
Karol Fryta ... 16

NIE STARZEJE SIĘ TEN, KTO NIE MA NA TO CZASU
Małgorzata Bogdanowicz ... 20

DZIAŁ SPOŁECZEŃSTWO

RZECZNIK INTERWENIUJE
Stanisław Brzozowski ... 23

MODA MA WŁASNY STYL
Sabina Maria Dąbrowska ... 24

WSPÓŁPRACA ZAGRANICZNA FEDERACJI FOSa
Marek Zbytniewski ... 26

RADIO SOVO ... 27

STWÓRZMY WSPÓLNIE DOM POLSKI W ŚWIĘCIANACH ... 28

BĄDŹ WSPÓŁTWÓRCĄ „GENERACJI”

Zapraszamy organizacje, instytucje, naszych czytelników i inne osoby do współpracy przy tworzeniu tej gazety. Szczególnie zwracamy się do osób starszych. Dzielcie się swoją wiedzą i doświadczeniem na temat organizowania sobie i innym dobrego życia. Wy właśnie macie tej wiedzy szczególnie dużo i jest ona najbardziej cenna. Prosimy o nadsyłanie materiałów z takich dziedzin jak: aktywność i edukacja osób starszych, organizacje seniorskie, twórczość, materiały poradnicze i wszystkie te, które sami chcielibyście tutaj przeczytać. Zainteresowanych współtworzeniem naszego pisma prosimy o kontakt z redakcją: generacja@federacjafosa.pl. Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo do skrótu i redakcyjnego opracowania tekstów przyjętych do druku.

GENERACJA
MAGAZYN ŚRODOWISK OSÓB STARSZYCH

Rozum mistrzem wszech rzeczy,
Czas mistrzem rozumu
Wacław Potocki

REDAKCJA: Bartłomiej Głuszak (redaktor naczelny), Katarzyna Janków-Mazurkiewicz (redaktor prowadząca), Monika Hausman-Pniewska, Stanisław Brzozowski, Aneta Fabisiak-Hill, Michał Kupisz (foto), Krzysztof Marusiński, Monika Michniewicz, Piotr Pniewski. **WSPÓŁPRACOWNICY:** Sabina Maria Dąbrowska, Magdalena Spiczak-Brzezińska, Marta Hajkowicz, Małgorzata Bogdanowicz, Karol Fryta, Maciej Janicki (foto). **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**: e-mail: generacja@federacjafosa.pl. **PROJEKT I SKŁAD**: Karolina Jabłońska, Dariusz Brodowski. Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania zmian i skracania dostarczonych materiałów. Autorzy tekstów prezentują własne opinie. Za treść ogłoszeń i opublikowanych listów redakcja nie odpowiada.

AKTYWNI+

Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej

28. numer „Generacji został wydany w ramach projektu „Aktywne Rady Seniorów na Warmii i Mazurach” dofinansowanego ze środków programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025

JULIA I STEFAN W KOSMOSIE

Bartłomiej Głuszak

Julia już od dłuższego czasu nie mogła się pozbierać. Dopadła ją jakaś wredna grypa. Osłabienie, stan podgorączkowy czy katar były jeszcze do zniesienia. Najgorszy był dokuczliwy ból gardła. Od kilku dni próbowała dostać się do lekarza, niestety bezskutecznie. W końcu, gdy leki z apteki i domowe sposoby nie przynosiły żadnego skutku, zirytowana postanowiła nie odpuścić. Tak długo wisiała na telefonie, aż w końcu, po dwóch godzinach, udało jej się umówić na wizytę. Co prawda telefoniczną, ale dobre i to!

O umówionej porze zadzwoniła, udało się połączyć już po drugiej próbie. Odczekała kilka minut i już – rozmawiała z lekarzem. Ot, jakie to proste... – mruknęła pod nosem.

– A nic, nic panie doktorze, już mówię prosto, jak jest. Źle się czuję... – przez pięć minut tłumaczyła, co i jak. A najgorszy jest ten ból gardła.

– No dobrze, już wiem, co pani jest.

To mnie pan nawet nie widzi i wie pan, co mi jest? – zdziwiła się Julia. Ale co robić? Słuchała dalej.

– Przepiszę pani leki, na pewno pomogą. Ból gardła powinien minąć.

Dobre i to, pomyślała.

– Stefan, idę do apteki. Kupić ci coś? – Stefan przecząco kiwnął głową.

– Dobrze, powinnam niedługo wrócić.

Nie tak niedługo, pomyślała za chwilę, stojąc w sporej kolejce. W końcu stanęła przed okienkiem i dostała przepisane leki.

– Niech pan poda jeszcze witaminę C 1000 – poprosiła. Czekając na witaminę, spojrzała na otrzymane leki.

– Panie, co pan – wydarła się nagle. – Nie no, pan jest chyba z innej planety.

Przestraszony mężczyzna aż podskoczył.

– Ale o co chodzi? – zapytał.

– Mam dostać tabletki na gardło, a to są tabletki dopochwowe. Jaja pan sobie robi?

– Ależ szanowna pani, ja tylko podaję to, co lekarz przepisał.

– To może mi pan w takim razie od razu wyjaśni, jak to stosować, żeby ból gardła minął? Albo zademonstruje? – powiedziała ironicznie Julia.

– To może ja zadzwonię, wyjaśnię – męczył się farmaceuta.

Prezes Federacji FOSa – Bartłomiej Głuszak

– Nie, wezmę te leki. Przynajmniej będę miała dowód.

– A i leki mogą się przydać – zaszumiał złośliwy szept z kolejki. – Wiek ma swoje wymogi – zawtórował mu drugi, a odpowiedziały chichoty.

Oburzona Julia trzasnęła drzwiami. Emocje trzymały ją jeszcze, gdy opowiadała Stefanowi całe zdarzenie.

– To do mnie, chłopaki pewnie już czekają – powiedział Stefan, słysząc dzwoniący telefon. – A nie, jednak do ciebie.

– Pani Julio, bardzo przepraszam, dzwonię z apteki, zaszła jednak pomyłka, proszę przyjść, zamienimy lek na właściwy.

– A teraz to za późno, opiszę wszystko na Facebooku – powiedziała Julia i się pożegnała.

– O niedoczekanie – mówiła do siebie, zasiadając przed komputerem. – Możesz sobie spojrzeć za kilkanaście minut na mój profil – powiedziała do wychodzącego Stefana.

– OK, historia w sam raz do spotkania przy piwie – krzyknął na wychodne Stefan. Na dole czekali już Antoni i Witek, po drodze na Stare Miasto zabrali jeszcze Wojtka i Andrzeja.

– To może na początek wódeczka? Śmiejąc się do rozpuku, weszli do „Wódki i Zakąski", miejsca w sam raz na jedną i drugą nóżkę. Stefan, cały

czas uśmiechnięty, podszedł do baru i zamówił pięć pięćdziesiątek. Jego wzrok przykuła kartka na ścianie.
– A ta zniżka dla studentów w czwartki to obowiązuje?
– Obowiązuje, a dlaczego?
– Bo jesteśmy studentami.
Barman zdębiał, uśmiechnął się niepewnie, potem uznał to za żart.
– Nie no, naprawdę, dawaj pan zniżkę.
– A to ja zawołam szefa.
– Panowie, jesteście studentami? – zapytał wywołany szef.
– A tak – Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Proszę, tu jest legitymacja.
– No rzeczywiście. W sumie student to student – powiedział, drapiąc się po głowie. – Tomek, daj panom zniżkę.
– I od razu śledzika proszę podać, panie Tomku – dopowiedział Stefan. – W takiej cenie aż grzech nie zakąsić.
– Ale kosmos – usłyszał od jednego ze stojących młodzieńców Stefan.
Od tej pory panowie stali się stałymi bywalcami lokalu, a ich ulubionym dniem był oczywiście czwartek.
Jak zwykle opowieści te zdarzyły się naprawdę, choć oczywiście w trochę innych okolicznościach.

Pierwsza historia, mimo że śmieszna, jest bardzo smutna. Pokazuje stan służby zdrowia, w tym nastawienie sporej grupy lekarzy. Prawie każdy o tym słyszał, część osób niestety doświadczyła opieki zdalnej. Głos wielu środowisk seniorskich (i nie tylko seniorskich) jest wyraźny – to potrzeba dostępu do wysokiej jakości służby zdrowia. Coraz więcej osób nie chce być zakładnikiem postawy – „nie krytykuję, bo i tak nic nie zmienię, a jeszcze mi się oberwie".
Druga historia, też śmieszna, jest bardzo prawdziwa i wieloznaczna jednocześnie. Z jednej strony pokazuje wyrobioną przez lata zaradność, przede wszystkim jednak pokazuje potencjał seniorów. Seniorów jako konsumentów, który to potencjał uwzględnia coraz więcej firm. No i pokazuje, jak może wyglądać społeczeństwo wielopokoleniowe, którego nie sprowadza się do przestrzeni zarezerwowanej dla młodych czy przestrzeni głównie dla seniorów.
Żebyśmy więc żyli na jednej planecie – razem, i bez podziałów – tego sobie i Państwu życzę.

Autor jest prezesem Federacji FOSa oraz redaktorem naczelnym czasopisma Generacja.

POZYTYWNI ROZDAJĄ DOBRĄ ENERGIĘ. O MORSACH NIE TYLKO NA EMERYTURZE

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

Ludzie, którzy decydują się na morsowanie, to ludzie z aktywnością we krwi. A energii jest w nich tak dużo, że muszą ją jakoś spożytkować. Pomagając innym.

Morsy w weekendy tradycyjnie spotykają się na plaży nad jeziorem Limajno.

– Człowiek, kiedy już wejdzie do wody, otrzymuje olbrzymią dawkę pozytywnej energii – zapewniała 61-letnia Krystyna Szczypińska. – Kiedy tylko możemy pomóc, angażujemy się również w akcje charytatywne.

– Jestem po ponad 10 operacjach. Wcześniej dokuczał mi ogromny ból, a morsowanie okazało się najlepszym lekiem przeciwbólowym – opowiadała 71-letnia Bronisława Chomej, która morsuje już trzeci sezon. – Morsowanie daje radość, sprawia, że człowiek ma większą chęć do życia.

Jak widać, chłód i zimno może integrować, a kąpiele w lodowatej wodzie hartują charakter, a dzięki temu łatwiej iść do przodu, nie zajmując się banałami.

– Morsuję z 11 lat, a mój mąż z pewnością dłużej – opowiada, uśmiechając się, Weronika Jasiukiewicz, która nie jest jeszcze na emeryturze, ale to m.in. jej energia przyciąga kolejne morsy. – Na początku tylko stałam, marzłam i patrzyłam, jak on morsuje. Potem pewnego dnia zobaczyłam małego, 6-letniego chłopca, który wszedł do lodowatej wody i wyszedł z uśmiechem i szczęściem wypisanym na twarzy. Tydzień później to ja weszłam do wody. Mój mąż krzyknął wtedy „Mamy nowego morsa!" To było zobowiązanie. Od tej pory morsuję regularnie. I też jestem szczęśliwa. A co daje morsowanie? Jesteśmy młodsi (śmiech). Mamy jędrne ciała i mamy w sobie więcej energii. Wydzielają się endorfiny. To nas zjednuje, sprawia, że chcemy spotykać się i przyjeżdżać, by wspólnie morsować.

A kiedy energii i endorfin jest tak dużo, że aż czuje się je w powietrzu, trzeba podzielić się nią z innymi.

– Pomoc jednej osobie nie zmieni całego świata, ale może zmienić świat jednej osoby – mówi Jacek Jasiukiewicz, prezes stowarzyszenia „Pozytywni Dobre Miasto", które skupia miłośników morsowania nie tylko z okolic Dobrego Miasta.

Morsowanie daje radość, sprawia, że człowiek ma większą chęć do życia. Fot. Latająca Kamera Olsztyn/Maciej Janicki

Autorka jest dziennikarką, publikuje m.in. w „Gazecie Olsztyńskiej" oraz „Pozarządowcu". W Federacji FOSa jest m.in. trenerem wsparcia oraz członkinią kolektywu fundraisingowego.

ODDYCHAJ GŁĘBOKO I POWOLI

Marcin Borkowski

Czy wiesz, że twój sposób oddychania zmienia się w zależności od twojego stanu psychicznego? W pędzącym świecie, kiedy jesteśmy narażeni na stres, wypracowanie technik relaksacyjnych jest więc na wagę złota.

Gdy jesteś spokojny i zrelaksowany, oddychasz powoli, miarowo i głęboko – wdech sięga aż do przepony. Natomiast gdy grozi ci jakieś niebezpieczeństwo i przeżywasz silny stres, oddychasz zazwyczaj szybko i płytko – wdech robisz tylko do płuc. A zatem mając już tę przydatną wiedzę w kieszeni, czy raczej w głowie, możesz pobawić się w niewinne – tak, w tym wypadku jesteś rozgrzeszony – oszukiwanie swojego mózgu. Gdy pojawią się pierwsze oznaki stresu, a nawet wtedy, gdy napięcie osiąga swoje apogeum, zwróć uwagę na to, jak oddychasz. Czy oddech jest płytki i urywany? Jeśli tak, to nie ma się czym martwić, bo to jest całkiem naturalne w sytuacji, którą mózg interpretuje jako zagrożenie. Jeśli jednak nie jest to realne zagrożenie życia, tylko lęk spowodowany negatywnymi myślami o świecie, przyszłości itp., możesz się trochę pobawić ze swoim mózgiem. Czyli właśnie zastosować małe kłamstewko. Jak? Zacznij oddychać głęboko i powoli. W tym czasie postaraj się skupić tylko na oddechu: wdech-wydech, wdech-wydech. Głęboko i powoli. Niech wydech będzie dwa razy dłuższy niż wdech. Wdech-wydech... Daj sobie na to ćwiczenie 3-5 minut. Twój mózg otrzyma w tym momencie sygnał, że organizm się uspokaja, czyli „pomyśli" sobie, że zagrożenie już minęło i dodatkowa produkcja kortyzolu, czyli hormonu stresu, nie jest już potrzebna. Tym samym ty również się uspokoisz i poczujesz więcej przestrzeni w głowie. Proste? Pewnie, że tak! A więc?

Wdeeech... Wyyyyydeeech...

Autor jest psychologiem Federacji FOSa, terapeutą w nurcie dialogu motywującego i wykładowcą akademickim Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego.

W walce ze stresem pomogą ćwiczenia oddechowe. Fot. Unsplash.com

KARNAWAŁ W SZCZYTNYM CELU

Rozmawiała Katarzyna Janków – Mazurkiewicz

Choć to stowarzyszenie karnawałowe, przy okazji robi wiele dobrego. W dodatku Colombina Colonia to pierwsze w tym mieście stowarzyszenie karnawałowe kobiet. Jego członkinią jest 83-letnia Ingrid Mölders.

Na zdjęciu z Ingrid i Udo Mölders, Anna Klimaszewska-Golan, członkini Rady Integracyjnej Miasta Kolonii. Fot. Arch. Federacja FOSa

– Karnawał w Kolonii to czas szczególny, który jest celebrowany przez niemal wszystkie grupy wiekowe – od przedszkola po seniorów – mówi 83-letnia Ingrid Mölders, członkini pierwszego stowarzyszenia karnawałowego kobiet w Kolonii, które powstało w 1999 roku – Colombina Colonia.

Karnawał w Kolonii to wydarzenie z kilkusetletnią historią, a rozpoczyna się 11 listopada, kiedy to wszyscy zbierają się na starówce, by pochwalić się swoimi talentami. Przygotowania do tej chwili trwają wiele miesięcy. W specjalnym komitecie festiwalowym, który odpowiada za organizację karnawału, jest ponad 100 różnych stowarzyszeń.

– Jednak poza tym, że karnawał jest okazją do radosnego świętowania, wspólnego śpiewania i zabawy, ważniejsze jest to, że niemal wszystkie stowarzyszenia karnawałowe zbierają pieniądze na rzecz osób potrzebujących. Colombina Colonia wspiera kobiety i dzieci z Kolonii – zaznacza Ingrid Mölders. – W ubiegłym roku stowarzyszenie przekazało na ten cel 60 tysięcy euro. W historii Colombina Colonia to ponad milion euro, które trafiło do różnych organizacji wspierających kobiety i dzieci. Każda z członkiń stowarzyszenia angażuje się w działalność, by te kwoty były jeszcze większe.

Kiedy pytamy, co jest w jej życiu najważniejsze poza działalnością w stowarzyszeniu – odpowiada: mąż, rodzina, dom. Jej pasją są podróże po całym świecie. Przez wiele lat była redaktorem w gazecie, przewodnikiem po Kolonii, ale przede wszystkim społecznictwo i aktywność ma we krwi. Na emeryturze nie zwalnia tempa. Śpiewa w chórze i właśnie trwają prace nad musicalem, który premierę będzie miał w czerwcu 2022 roku. Jest też członkinią kółka czytelniczego, krajoznawczego. Regularnie ćwiczy, bierze udział w lekcjach tańca. Jej mąż to artysta, więc na co dzień promuje również jego twórczość.

Ingrid Mölders była naszą przewodniczką po Kolonii w trakcie tygodniowej wizyty przedstawicieli Federacji FOSa w Niemczech w ramach projektu Key skills – new opportunities for adults. Gospodarzem wizyty studyjnej był nasz zagraniczny partner z Niemiec – Info-Point-Polregio.

BENEDYKT KOLCZYŃSKI – Z AFRYKI DO STAWIGUDY

Magdalena Spiczak-Brzezińska

Benedykt Kolczyński w Polsce osiedlił się dzięki żonie, anglistce z Olsztyna. Fot. Michał Kupisz

Z pierwszej wizyty w Polsce pamięta rewelacyjny bigos i procesję Bożego Ciała prowadzoną przez Karola Wojtyłę. Ale dopiero gdy poznał swoją rodzinę, poczuł się naprawdę „wygodnie" w kraju przodków. Na tyle, że teraz mieszka w Stawigudzie.

Historia rodziny Benedykta Kolczyńskiego to gotowy scenariusz filmowej sagi, której akcja przez stulecie toczy się w Afryce, Wielkiej Brytanii i kilku innych krajach.

Polski wątek przeplata się w niej od lat 30. XX wieku, kiedy matka pana Benedykta, mieszkająca w Południowej Afryce, wybrała się na wycieczkę po Europie. Z tej podróży zapamiętała optymizm polskich studentów i ich radość z odzyskania niepodległości.

Podczas II wojny światowej mama pana Benedykta, która służyła w korpusie żeńskim jako kierowca, kilkakrotnie została przydzielona do polskich jednostek. Pracowała też we Włoszech w bazie Cichociemnych – spadochroniarzy Armii Krajowej, którzy po przeszkoleniu na Zachodzie zrzucani byli w Polsce.

Historia ojca pana Benedykta jest równie ciekawa. Student prawa i lotnik w 1939 roku został powołany do służby. Po ewakuacji przez Rumunię służył w lotnictwie we Francji, a następnie w Wielkiej Brytanii, w Dywizjonie 317.

Rodzice pana Benedykta spotkali się i zakochali w sobie pod koniec wojny. Młode małżeństwo postanowiło zostać na emigracji. Najpierw mieszkali w Południowej Afryce, gdzie urodził im się syn, potem przenieśli się do Anglii.

W domu mówiło się po angielsku – wspomina Benedykt Kolczyński. – Pierwszych słów po polsku – dzień dobry, dobranoc, do widzenia – uczyła mnie mama. Ale odwiedzali nas Polacy, więc ten ciekawy język, w którym pełno jest „cz" i „sz" zawsze był obecny gdzieś w tle.

Do Polski po raz pierwszy pojechał w 1975 roku, już po śmierci ojca. Pamięta głos kardynała Karola Wojtyły, który prowadził procesję Bożego Ciała w Krakowie. I miasteczko Dukla, gdzie jadł pyszny bigos – tak spokojne, jakby z innego świata.

Dziewięć lat później przyjechał do Polski, by poznać rodzinę ze strony ojca. W liście dał znać, że w Warszawie zatrzyma się u znajomych, i podał numer telefonu do nich.

– Myślałem, że najpierw zadzwonią, tymczasem drugiego dnia mojego pobytu w Warszawie moi kuzyni przyjechali zabrać mnie do Płocka – wspomina.

Po kilkudniowym pobycie w mieście pojechał w odwiedziny do brata ojca. Stryj Henryk mieszkał na prawdziwej polskiej wsi – z piaszczystymi drogami i zielonymi polami, nad którymi krążyły bociany.

– To było wielkie przeżycie, bo z angielskiej strony niemal nie miałem rodziny. A tu nagle tylu krewniaków! – opowiada pan Benedykt.

Na początku oczywiście był bankiet, ale następnego dnia trzeba się było zabrać do roboty w gospodarstwie. A że były żniwa, przydał się też Benedykt, zwłaszcza że i w Anglii pomagał często przy pracach polowych. Od tego czasu odwiedzał rodzinę w Polsce niemal co roku.

Chociaż dzieliła nas odległość i różne systemy polityczne, to od razu poczułem się tu „wygodnie" – wyjaśnia.

W Polsce osiedlił się dzięki żonie, anglistce pochodzącej z Olsztyna. Od 2010 roku mieszkają

w drewnianym domu z turkusowymi okiennicami w Stawigudzie. Pan Benedykt od pięciu lat jest na emeryturze – prowadzi życie domowe, ma jeszcze kilku prywatnych uczniów. Ćwiczy też grę na instrumentach smyczkowych, a wieczorami spisuje niezwykłą historię swojej rodziny.

Autorka jest dziennikarką, publikującą m.in. w „MADE IN Warmia & Mazury". Zawodowo zajmuje się m.in. projektowaniem stron WWW, pisaniem dla biznesu, tworzeniem koncepcji oraz prowadzeniem profili firmowych w social mediach.

POWTÓRNE DZIECIŃSTWO

Bogdan Pniewski

Godna zaakceptowania jest teza, że najpiękniejszy okres życia człowieka to dzieciństwo.
Z pewnym wyjątkiem, bo wielu dorosłych (patrz: rodzice, szkoła) zapomina, że natura obdarzyła dziecko skłonnością do czynienia dobra, ciekawością świata, wyobraźnią i zdolnością szybkiego przyswajania wiedzy. Zawoła krytyk: „Czego taki smarkacz może dokonać poza zdzieraniem butów!". – A kto uwalnia królewnę uwięzioną w wieży przez złego czarnoksiężnika, kto zabija smoka, kto samodzielnie steruje czołgiem, samolotem, kto jako Batman, Spiderman ocalił rzesze ludzi dotkniętych terrorem szalonego złoczyńcy?
W ręku malca patyk staje się mieczem albo różdżką, przemianie ulec może piłka, klocek, nawet zestaw garnków z pokrywką staje się orkiestrą. Niewskazane jest obdarzanie maluchów nadmiarem zabawek – często szkodliwych i kruchych. Nudzą się i przestają być szanowane. Prospołeczny instynkt dopinguje dzieci do organizowania zabaw w sklep, w szkołę, w wojsko z pięcioma generałami i jednym szeregowcem, w zawody sportowe. Nieraz wybuchają kłótnie, płacz, ale ich ognisko szybko wygasa. Wiele dzieci zadziwia swoją pasją, wiedzą o świecie i jego historii. Słuchałem wykładów o epoce dinozaurów, poznałem ekspertów od atlasu zwierząt, a nawet leksykonów i encyklopedii.
Dzieciństwo przegrywa z realizmem i oschłością dorosłych: „nie garb się, nie rusz, nie mam teraz czasu, idź do swego pokoju...". Za ciekawość, marzenia i wyobraźnię nie przyznają nagród, ale za sztuczny uśmiech, grzeczność, czyste ubranko i dobre maniery – owszem.
Powiedział ktoś: „życie jest jak szkolna rozprawka. Składa się ze wstępu, rozwinięcia i zakończenia".
My, wielolatkowie, skarżąc się na kości, na bóle głowy i na drogie leki, przechodzimy nieco chybotliwym krokiem tę ostatnią fazę. Hola, hola, to jeszcze nie koniec. Wracamy, szanowni państwo, do dzieciństwa.
Oto najważniejsze analogie. Ubywa nam centymetrów, toteż ZUS wypłaca nam świadczenia w niskości. W telewizorze opowiadają nam bajki przedstawiciele władzy. W bajkach o Robin Hoodach obiecują fortunę i krainę mlekiem i miodem płynącą.
Podobnie jak kiedyś, wypadają nam zęby i odrastają, ale za pieniądze. Czujemy się jak dziecko, gospodarując niewielkim kieszonkowym, a mama lub tata milczą, spoglądając z góry. W mojej okolicy hucznie obchodzimy Dzień Seniora, a całkowity koszt święta pokrywa gmina. Seniorzy tworzą małe kręgi towarzyskie. Organizują imprezy o charakterze ludycznym. Autokar wozi emerytów na koncerty, do opery, teatru lub kina. W pobliskim hotelu odbywają się sobotnie spotkania przy herbatce i muzyce. Miło popatrzeć, jak reumatykom przechodzą bóle krzyża i jak zasuwają walce i fokstroty. Seniorzy grają w brydża, w szachy, przesuwają klocki domina, a w parku, po którym ongiś biegał Schopenhauer, spacerują dostojne pary przeżywające powtórną młodość. Każdy przyzna, że najwięcej naszych wspomnień dotyka dzieciństwa. Tak spędzają czas w Pikutkowie, ale jak można tę wieś porównać do wielkiego Olsztyna – miasta, przyjaciela i opiekuna seniorów.
Niech wraca i kwitnie dzieciństwo babci i dziadka. Przecież nie każą nam pracować, ale możemy się lubić spotykać, gawędzić i upuścić łezkę wzruszenia. STOP. To nie muszą być pogrzeby.
Są ludzie wiecznie młodzi i są wiecznie starzy, a to nie jest, kochani, kwestia kalendarzy.
Posmaruj maścią bolące kolana i baw się w gronie rówieśników. Ad multos annos.

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

ZACZYNA SIĘ NOWA KADENCJA

Stanisław Brzozowski

23 listopada zakończył się proces wyłaniania kandydatów do Społecznej Rady Seniorów Województwa Warmińsko-Mazurskiego kadencji 2021-2024. Uroczystą inaugurację zaplanowano na styczeń.

Społeczna Rada Seniorów Województwa Warmińsko-Mazurskiego liczyć będzie, tak jak poprzednio, 28 osób fot. Arch. Federacji FOSa

Wybory udało się przeprowadzić szczęśliwie aż w 19 powiatach regionu, wyjątek stanowią powiat szczycieński i elbląski-ziemski. Aż w trzech przypadkach (powiat bartoszycki, działdowski, kętrzyński) potrzebna była dogrywka. To najlepszy dowód, że delegaci wyłonieni zostali w sposób demokratyczny, a wybrano rzeczywiście najlepszych. Swoich kandydatów wskazały też duże organizacje seniorskie, np. dwie skupiające uniwersytety trzeciego wieku, działające na Warmii i Mazurach.

W sumie rada nowej kadencji liczyć będzie, tak jak poprzednio, 28 osób. Zgodnie z zasadami wszyscy członkowie SRSWW-M to osoby 60+. Wyjątkiem jest Katarzyna Koplińska, dyrektorka Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Olsztynie, reprezentująca w radzie Marszałka Województwa.

Oficjalna inauguracja, wręczenie nominacji nowym członkom rady, ale również podziękowania dla osób kończących kadencję zaplanowane są na koniec stycznia 2022 roku. Jednak już teraz, w dniach 9–10 grudnia 2021 roku, osoby wybrane do nowej rady uczestniczyły w Olsztynie w szkoleniu zorganizowanym przez Federację FOSa. W ciągu dwóch dni wyznaczone zostały priorytety i główne cele, powstał też szkic planu pracy.

Hasła przyjęte przez radę kadencji 2018-2021 nadal obowiązują. Przypominamy je:

– rady seniorów w każdej gminie
– teleopieka w każdej gminie
– geriatria!

W trakcie dyskusji pojawiły się też nowe tematy, np. konieczność rozwoju profilaktyki zdrowotnej wśród osób starszych: badań przesiewowych, „bilansu siedemdziesięciolatka" itd. Uczestnicy szkolenia podkreślali, dotkliwe zwłaszcza w mniejszych miejscowościach, wykluczenie komunikacyjne osób starszych, a także (dotyczące wszystkich seniorów) wykluczenie cyfrowe.

Dwudniowe spotkanie było też okazją do wzajemnego poznania. Spośród 28 członków Społecznej Rady Seniorów Województwa Warmińsko-Mazurskiego połowa to nowi ludzie. Nowi, lecz z wielkim doświadczeniem życiowym i zawodowym. Członkami rady jest były senator i dwóch emerytowanych burmistrzów.

Autor jest rzecznikiem praw osób starszych, członkiem Społecznej Rady Seniorów Województwa Warmińsko-Mazurskiego i jej rzecznikiem.

RODZINNE GOTOWANIE FOSY – ROZSTRZYGNIĘCIE KONKURSU

REDAKCJA

Wychodzi na to, że najbardziej lubimy słodkości. Na konkurs kulinarny „Rodzinne gotowanie" na najlepszy przepis, nie tylko związany ze świętami, wpłynęło najwięcej receptur związanych z ciastami i innymi łakociami. Wyróżnione osoby otrzymują zestawy książek wydawnictwa Zwierciadło.

Dziękujemy wszystkim osobom, które wzięły udział w konkursie Federacji FOSa. A naszym czytelnikom polecamy przygotowanie owych smakołyków w domu. Smacznego!

MAKOWIEC ZAWIJANY WEDŁUG HANNY KOWALCZYK

Składniki na ciasto: 500 g mąki, 50 g drożdży, 1 szklanka mleka, ½ szklanki cukru, 150 g masła, 4 żółtka, 1 cukier waniliowy.

Masa makowa: 600 g maku, 1 litr mleka, pół kostki masła, 5 jaj, 5 łyżek miodu, 50 g orzechów, 100 g rodzynek, 1 opakowanie skórki pomarańczowej.

Przygotowanie: Masło rozpuść i odstaw do przestygnięcia. Drożdże rozprowadź w letnim mleku z trzema łyżkami cukru. Odstaw w ciepłe miejsce, by zaczęły pracować. Żółtka utrzyj z pozostałym cukrem oraz cukrem waniliowym. Mąkę przesiej do miski, dodaj zaczyn drożdżowy, żółtka i masło. Wyrób za pomocą drewnianej łyżki, a następnie wyrabiaj ręcznie przez około 15 minut. Nakryj miskę ściereczką i odstaw, by ciasto wyrosło. Powinno podwoić objętość. Bakalie zalej wrzątkiem, odstaw na 10 minut i posiekaj. Następnie zagotuj mleko, wsyp mak i gotuj, aż ziarenka będą rozcierać się w palcach. Zestaw całość z ognia, odcedź na gęstym sitku i poczekaj, aż mak wystygnie. Zimny mak zmiel trzykrotnie w maszynce do mięsa lub malakserze. Rozpuść masło i odstaw do przestygnięcia. Ubite na pianę białka połącz z żółtkami i miodem. Do masy żółtkowej dodawaj porcjami zmielony mak, a potem przestudzone masło i posiekane bakalie. Ciasto podziel na dwie części i na oprószonej mąką stolnicy rozwałkuj na dwa prostokątne, cienkie placki. Na każdym rozsmaruj połowę masy makowej. Zwiń w rolady, zaczynając od krótszego końca. Rolady zwiń luźno papierem do pieczenia, przełóż na blachę i wstaw na 45 minut do piekarnika nagrzanego do temperatury 180 stopni Celsjusza. Po upieczeniu ostudź i zdejmij papier. Rolady można udekorować polewą. Smacznego!

PIERNIK DOJRZEWAJĄCY WEDŁUG DANUTY BIEŃKOWSKIEJ

Składniki: Pół kilograma miodu, 1,5 szklanki cukru, 125 g masła, 125 g smalcu, 1 kilogram mąki, 3 jaja, 125 ml mleka, pół łyżeczki soli, 3 łyżeczki sody oczyszczonej, 2 torebki przyprawy do piernika, 1 łyżka kakao.

Przygotowanie: pół kilograma miodu, 1,5 szklanki cukru, 125 g masła, 125 g smalcu podgrzać i wystudzić. Sodę rozpuścić w mleku. Wszystkie składniki połączyć i szybko wyrobić, po czym odstawić na co najmniej cztery tygodnie. Kiedy minie ten czas, ciasto podzielić na trzy części i upiec placki, które potem przełożymy powidłami. Formę z ciastem pod piernik staropolski wstaw do piekarnika nagrzanego do około 175 stopni. Środkowa półka z grzaniem góra/dół. Czas pieczenia to około 18 minut, do wyrośnięcia i zarumienienia piernika.

fot. freepik.com

Makowiec smakuje o każdej porze roku. Fot. Archiwum prywatne

ROGALIKI DROŻDŻOWE WEDŁUG BOGUMIŁY BOBROWICZ

Składniki: pół kilograma mąki, 1 margaryna, 2 żółtka, około 125 g śmietany, 5 dkg drożdży.

Przygotowanie: Ciasto wyrobić i rozwałkowywać na koło, które potem dzielimy na osiem części. Na każdą z nich kładziemy marmoladę lub farsz, zawijamy. Rogaliki możemy przed pieczeniem obtoczyć w roztrzepanym białku od jajek, a następnie posypać cukrem. **Pieczenie:** 180 stopni, środkowa półka z opcją pieczenia góra/dół.

KONKURS LITERACKI „O LAUR GENERACJI"

Magazyn „Generacja", którego wydawcą jest Federacja Organizacji Socjalnych Województwa Warmińsko-Mazurskiego FOSa, ogłasza konkurs literacki „O Laur Generacji" na najlepszą opowieść/wspomnienie pod wspólnym hasłem – „miłość".

Konkurs skierowany jest do osób powyżej 60 roku życia, które w swoim opowiadaniu/wspomnieniu lub zdjęciu z opisem przedstawią historie ze swojego życia, których tematem przewodnim jest miłość. Forma prac to opis (opowiadanie, wspomnienie, rozmowa i in. o objętości maksymalnie 2,5 tys. znaków). Może to być również zdjęcie z opisem, które będzie w całości opowieścią o sferze uczuciowej, bez której nasze życie nie miałoby tylu barw. Organizator przyzna trzy nagrody. Za zajęcie pierwszego miejsca na zwycięzcę czeka publikacja w czasopiśmie „Generacja".

Ostateczny termin przesyłania prac mija 30 stycznia 2022 roku. Regulamin konkursu jest dostępny na stronie federacjafosa.pl. Opowiadania i zdjęcia z opisem prosimy przesyłać na adres: **generacja@federacjafosa.pl**

WOLONTARIAT PRZEZ CAŁY ROK!

Sebastian Wręga, Marta Andrzejczyk

W Centrum Wolontariatu przy Federacji FOSa działają osoby w różnym wieku: od uczniów szkół podstawowych, po licealistów i studentów, w końcu osoby dorosłe – pracujące i seniorzy.

Renata Andrzejczyk – pomaganie innym daje satysfakcję. Fot. Arch. Federacji FOSa

Poznajcie Renatę – naszą wolontariuszkę...
Renata Andrzejczyk – działająca w Centrum Wolontariatu przy Federacji FOSa od lipca 2021 roku.
– Będąc już na emeryturze, jeszcze pracowałam. Wnuki dorosły, dzieci dawno wyleciały z gniazda i okazało się, że mam dużo wolnego czasu. Pomaganie innym daje mi przede wszystkim satysfakcję. Nie siedzę w domu, nie zadręczam się ponurymi myślami, tylko skupiam się na innych, na przydzielonym zadaniu i na tym, że są ludzie w potrzebie, a ja mogę im poświęcić swój czas i energię, której mam także pod dostatkiem mimo przebytej choroby nowotworowej.
Moją pracę wolontariacką zaczęłam w lipcu. Od akcji, podczas której pakowaliśmy i wydawaliśmy żywność. Podobała mi się ta praca i cieszę się z faktu, że byłam przydatna i pomocna, a przede wszystkim, że mogłam być wśród ludzi. Panie, z którymi pracowałam, poświęcały swój czas, aby pomóc innym. Taka postawa młodych ludzi, zwłaszcza kobiet, też jest motywująca i utwierdziła mnie w podjętej decyzji.
Pomagałam również przy akcji Open Piano. Ciekawe było to, że z własnej inicjatywy artyści albo zwykli przechodnie po prostu przychodzą, siadają i grają, upiększając tym samym świat.
Brałam udział także w pakowaniu produktów spożywczych z Banku Żywności. Podczas tej akcji podziwiałam dziewczyny, które z pełnym zaangażowaniem i z iskrą w oku pomagały sortować i pakować paczki. Poza tym zawsze podczas działań panuje fajna atmosfera, pośmiejemy się i pomagamy. Jest fajnie. Czekam na kolejne przedsięwzięcia...
Rok 2021 już za nami – był to czas trudny z uwagi na ograniczenia i wyzwania wynikające z sytuacji epidemicznej, ale także czas wytężonej pracy i szeregu inicjatyw, w które z zapałem i uśmiechem włączali się nasi wolontariusze. Działamy zarówno akcyjnie, uczestnicząc w zbiórkach żywności i artykułów szkolnych, organizując imprezy plenerowe czy cykliczne akcje – jak np. świąteczna zbiórka „Fosa Dzieciom i Seniorom", ale też regularnie, długoterminowo – wspierając samotnych seniorów, osoby niepełnosprawne i ich rodziny w codziennym funkcjonowaniu.
Dlatego nieustająco zapraszamy do nas wolontariuszy, którzy chcą pomagać, ale także zachęcamy do współpracy organizacje, gdzie wolontariusze posiadający naszą rekomendację będą mogli się rozwijać i czuć się potrzebni za sprawą zaangażowania w ambitne zadania wspierające innych.

Dołączcie do nas, pomagajmy razem!

Autorzy odpowiadają w Federacji FOSa za działania Centrum Wolontariatu.
Adres e-mail: wolontariat@federacjafosa.pl
Tel.: +48 887 187 009

RADA SENIORÓW GMINY BRANIEWO – DOŚWIADCZENIE NA WAGĘ ZŁOTA

Marta Hajkowicz

Działania Rady Seniorów w gminie Braniewo wstrzymała pandemia. Teraz chcą działać jak najszybciej. W styczniu 2022 roku planują przedsięwzięcia w terenie.

Obrady Rady Seniorów gminy Braniewo i środowisk seniorskich.Fot. Marta Hajkowicz

Początki ich działalności nie były łatwe. Rada Seniorów Gminy Braniewo powstała na chwilę przed wybuchem pandemii COVID-19. Jej nowo powołani członkowie stanęli wówczas do walki z koronawirusem, ale o swojej misji i inicjatywie nie zapomnieli. Dziś wracają z nową energią i nowymi pomysłami, które wcielają w życie. Już w styczniu 2022 roku ruszają w teren z dyżurami.

Rada Seniorów Gminy Braniewo powstała na początku 2020 roku. Jej członków wybrano w drugiej połowie lutego, czyli tuż przed wybuchem pandemii koronawirusa. Rada Seniorów Gminy Braniewo to siedmioosobowa drużyna. Pierwszym przewodniczącym został Zdzisław Piegdoń z Gronowa. Aktywny senior, który przez wiele lat był komendantem gminnej jednostki OSP.

– Przeżyło się już ponad 65 lat. Człowiek poznał trochę tego życia i świata. Mam nadzieję, że damy radę. Mocniejsi i zdrowsi powinni pomagać słabszym – mówił tuż po wyborach.

Na wiceprzewodniczącą Rady powołano Irenę Urbanowicz, a sekretarzem została Grażyna Tomaszewska. Członkowie Rady reprezentują kilka stowarzyszeń, prężnie działających na terenie gminy, m.in. w Gronowie, Lipowinie i w Żelaznej Górze.

– Mam nadzieje, że przez Radę Seniorów Gminy Braniewo przemawiać będzie doświadczenie życiowe zasiadających w niej osób. Ja będę starał się korzystać z opinii Rady. Jestem ciekawy ich pomysłów, bo to są przecież mieszkańcy gminy, którzy od wielu, wielu lat tu mieszkają. My z pozycji urzędu czasem nie widzimy tego, co można zobaczyć z tzw. drugiej strony. Możemy inaczej postrzegać pewne sprawy, więc na pewno będę chciał zasięgać ich opinii na różne tematy. To pomoże w zauważaniu problemów i we wspólnym ich rozwiązywaniu dla dobra gminy – komentował powołanie nowego „ciała doradczego" Jakub Bornus, wójt gminy Braniewo.

Własną radą seniorów może się pochwalić coraz więcej lokalnych samorządów w Polsce. Ten trend widoczny jest także na Warmii i Mazurach.

Federacja FOSa inicjuje i wdraża innowacyjne rozwiązania systemowe w obszarze pomocy i polityki społecznej, pomaga rozwijać się orga-

Członkowie Rady Seniorów z przedstawicielami środowisk seniorskich pracują w terenie. Fot. Marta Hajkowicz

nizacjom i społecznościom. W lutym 2020 roku prezes Federacji FOSa Bartłomiej Głuszak został zaproszony na pierwsze posiedzenie Rady Seniorów Gminy Braniewo i poproszony o udzielenie kilku wskazówek. Podając przykłady z życia wzięte, podkreślał wymierne efekty działań rad seniorskich.

W skrócie – członkowie rad seniorów zbierają u siebie w terenie informacje na temat najważniejszych potrzeb, problemów, ale i zasobów dotyczących osób starszych. Rozmawiają z innymi radami, organizacjami czy stowarzyszeniami, szukają rozwiązań. Następnie zastanawiają się, czy te pomysły są możliwe do wdrożenia w ich gminie i swoje przemyślenia przedstawiają np. wójtowi, radnym gminnym. Następnie wspólnie zastanawiają się, co można w danej sprawie zrobić. Wszystko po to, by poprawić jakość życia osób starszych w gminie. Zgodnie z zapisami ustawowymi gminna rada seniorów może zgłosić do uprawnionych podmiotów wniosek o podjęcie inicjatywy uchwałodawczej. Tryb zgłaszania wniosku o podjęcie inicjatywy uchwałodawczej określa statut gminy.

Z ŻYCIA RAD SENIORÓW

Krystyna Kijewicz, Rada Seniorów Bisztynek
– Po trudnych początkach mamy swoje pierwsze osiągnięcia, byliśmy m.in. inicjatorem Gminnej Gali Seniorów. Największym wyzwaniem jest edukacja środowiska lokalnego, zarówno włodarzy, jak i samych seniorów, czym się zajmujemy. Podkreślamy też często, że nic nie jest przeciwko komuś, tylko dla dobra wszystkich.

Emilia Nowicka, kierownik Dziennego Domu Senior +, biorąca udział w tworzeniu Rady Seniorów w Olsztynku
– Jesteśmy na etapie tworzenia rady seniorów. Chcemy, by nasze środowisko seniorskie wiedziało, jaki jest ich cel, jakie są zadania rad seniorów. Musi też sobie uświadomić, że to będzie organ opiniujący, który może mieć głos ekspercki, ale zdawać sobie również sprawę, że ostateczną decyzję podejmują organy samorządowe.

Jolanta Adamczyk, przewodnicząca Rady Seniorów Lidzbark Warmiński
– Nasza rada seniorów chce zwrócić uwagę na temat budownictwa mieszkalnego dla seniorów. To będą specjalne osiedla, gdzie będą mogli wykonywać pewne zadania jako wolontariusze. To, czy powstaną, oczywiście będzie uzależnione od możliwości pozyskiwania środków na tego rodzaju inwestycję. Będziemy kontynuować rozpoczętą tradycję obchodów Lidzbarskiego Dnia Seniora. Wyróżniać aktywnych seniorów i w ten sposób podkreślać ich szczególną rolę w naszym społeczeństwie.

Krystyna Kralkowska, przewodnicząca Rady Seniorów w Giżycku
– Rada Seniorów w Giżycku wypełnia wszystkie przypisane jej zadania. Mamy bardzo dobre relacje z burmistrzem miasta, ale też z instytucjami zajmującymi się problematyką osób starszych: Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej, Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie, Centrum Profilaktyki. Cieszy, że nasze zdanie, nasze sugestie są wysłuchiwane i w miarę możliwości wprowadzane w życie.

– Problemów jest dużo. To np. kłopoty z dojazdami, dostęp do służby zdrowia, wreszcie stare, wymagające remontu budynki, w których mieszkają seniorzy – o tym wszystkim trzeba będzie porozmawiać z wójtem i poszukać rozwiązań – mówi Zdzisław Piegdoń, przewodniczący Rady Seniorów Gminy Braniewo.
Członkowie Rady Gminy Braniewo na swoim ostatnim posiedzeniu w 2021 roku podjęli decyzję o przystąpieniu do skutecznych i praktycznych działań związanych z funkcjonowaniem Rady. Już w styczniu 2022 roku – jak tylko pozwoli na to sytuacja epidemiologiczna – ruszają w teren z dyżurami.

Barbara Szpakowska – Bartyś, przewodnicząca Rady Olsztyńskich Seniorów
– Doradzanie, inicjowanie przedsięwzięć, konsultowanie zagadnień związanych z osobami starszymi – to główne zadania Rady Olsztyńskich Seniorów. Miniona kadencja Rady Olsztyńskich Seniorów została zdominowana przez pandemię koronawirusa, dlatego też nie udało się zrealizować wielu zaplanowanych przedsięwzięć. Liczymy, że tym razem uda się zrealizować nasze zamierzenia i organizować spotkania w naszej siedzibie.

Autorka jest dziennikarką, w swojej pracy często podejmuje tematykę społeczną. Była m.in. koordynatorką programów dotyczących m.in. aktywizacji osób powyżej 60 roku życia.

SENIORSKI GŁOS W GMINACH

Karol Fryta

Od kilku lat Federacja FOSa wspiera powstawanie i funkcjonowanie gminnych rad seniorów, dzięki czemu w przestrzeni publicznej coraz mocniej wybrzmiewają głosy i potrzeby najstarszej części społeczeństwa.

Społeczeństwo starzeje się i jest to trend nie do zatrzymania. Według danych Głównego Urzędu Statystycznego w 2050 roku osoby starsze, w wieku 65 lat i więcej, będą stanowić już jedną trzecią populacji. Dlatego istotne jest włączenie tej grupy społeczeństwa w proces wyrażania swoich potrzeb i możliwość realnego kształtowania zmian, wpływających na poprawę jakości życia. Temu służą m.in. gminne rady seniorów, których powoływanie i funkcjonowanie wspiera Federacja FOSa.
– Nowelizacja Ustawy o samorządzie gminnym z 2013 roku dała samorządom możliwość powoływania rad seniorów – mówi Bartłomiej Głuszak, prezes Federacji FOSa. – Wcześniej samorządy w bardzo małym stopniu traktowały osoby starsze jako partnerów w myśleniu o rozwoju społeczności, często nie miały pomysłu na to, jak zagospodarować ruch seniorski. Ustawa to zmieniła. My jako Federacja FOSa jesteśmy w środowisku seniorskim aktywni od wielu lat. Wspieraliśmy organizacje seniorskie, zainicjowaliśmy powstanie pierwszej „Polityki senioralnej województwa warmińsko-mazurskiego". Naturalną konsekwencją naszych działań było zatem zaangażowanie się we wspieranie powstawania rad seniorów na terenie województwa warmińsko-mazurskiego.
Corocznie FOSa organizuje konkurs dla samorządów, w ramach którego wyłania gminy zainteresowane utworzeniem rady. Potem następuje proces wsparcia organizowany przez FOSę: szkolenia urzędników i seniorów, wskazywanie modelu działania i funkcjonowania rad, dyskusje

Federacja FOSa była organizatorem m.in. III Wojewódzkiego Spotkania Rad Seniorów. Fot. Arch. Federacji FOSa

nad założeniami, opracowywanie statutu rady, który może być różny w zależności od uwarunkowań lokalnych. Na tym etapie wszyscy mają już jasność, że gminne rady seniorów są ważnym wsparciem dla lokalnych władz, instytucji i organizacji pozarządowych w zakresie polityki senioralnej. W praktyce oznacza to, że seniorzy, reprezentujący konkretną radę, mogą uczestniczyć w komisjach rady gminy czy miasta, ich głos jest słyszalny w trakcie konsultacji lokalnego prawa. Mogą również sami inicjować zmiany, które poprawią jakość życia nie tylko seniorów. Wreszcie, ich bogate doświadczenie życiowe może być traktowane jako głos doradczy.

– Zwracamy uwagę osobom starszym, że przedstawiciele rady mogą uczestniczyć w gminnych lub miejskich organach konsultacyjnych, brać udział w posiedzeniach komisji – wyjaśnia Bartłomiej Głuszak. – Owszem, włodarze mają prawo nie uwzględnić ich głosu, ale powinni wyjaśnić, dlaczego tak się stało. Drugim obszarem działania rady może być próba rozwiązywania problemów dotyczących seniorów. Na przykład rada identyfikuje problem, jakim może być kwestia ubóstwa, samotności, małej aktywności seniorów, pogłębia wiedzę na ten temat, szuka dotychczasowych praktyk i konsultuje się z innymi radami seniorów w tej kwestii, a potem, po ustaleniu wspólnego stanowiska i identyfikacji rozwiązań proponuje je odpowiednim organom, zwłaszcza burmistrzowi czy wójtowi.

Rola Federacji FOSa nie kończy się na utworzeniu rady seniorów. Członkowie rad cały czas biorą

Seniorzy z województwa szkolili się pod okiem profesjonalistów Federacji FOSa. Fot. Arch. Federacji FOSa

udział w szkoleniach: jak rada powinna funkcjonować i jak szukać rozwiązań problemów. FOSa pomaga też w utworzeniu planu i modelu działania rady, wspiera aktualizowanie ich statutów czy regulaminu. W efekcie współpracy między FOSą a radami powstają wymierne rzeczy. Jest to m.in. wypracowanie koncepcji Regionalnej Strefy Pomocy – Centrum Informacji i Koordynacji Osób Niesamodzielnych i ich Rodzin. Dokument powstał w wyniku współpracy FOSy, olsztyńskiej rady seniorów i przedstawicieli szpitali, urzędów, ośrodków pomocy społecznej. Obecnie koncepcja, przy wsparciu pieniędzy unijnych, jest wcielana w życie. Z kolei w Giżycku rada seniorów razem z samorządem wypracowały plan pozyskiwania środków zewnętrznych, m.in. unijnych, na działania podnoszące jakość życia osób starszych. FOSa pomaga też kilku radom seniorów, we współpracy z Uniwersytetem Warmińsko-Mazurskim, stworzyć diagnozę potrzeb w kontekście samotności i ubóstwa osób starszych.

– Dajemy wsparcie eksperckie, ale równie ważnym działaniem jest integracja środowiska. Organizujemy wojewódzkie spotkania rad seniorów, podczas których członkowie rad mogą wymienić się doświadczeniem i zrozumieć, że ich rola jest niezwykle ważna – tłumaczy Bartłomiej Głuszak.

O tym, że głos seniorów zaczyna się przebijać na wyższy szczebel samorządu, może świadczyć powołanie w 2018 roku Społecznej Wojewódzkiej Rady Seniorów, działającej przy marszałku województwa warmińsko-mazurskiego. FOSa wspierała jej utworzenie zarówno w pierwszej, jak i drugiej kadencji. W ocenie Bartłomieja Głuszaka to rada o silnie demokratycznym charakterze, wyróżniająca się pod tym względem w Polsce. W jej składzie znajdują się przedstawiciele 19 powiatów spośród 21 w regionie. Rada posiada swój zarząd, co jest wyjątkiem w porównaniu do innych województw, i podobnie jak gminne rady pełni funkcje: doradczą, inicjatywną i konsultacyjną. Rada zidentyfikowała priorytety działania, które koncentrują się wokół powołania kolejnych rad seniorów w gminach województwa, poprawy dostępu do teleopieki oraz zwiększenia dostępności do lekarzy geriatrów, których na Warmii i Mazurach jest zaledwie dwóch.

Oprócz wspierania nowych rad seniorów równie ważne dla FOSy jest budowanie pozytywnego

Wojewódzkie Spotkania Rad Seniorów. Fot. Arch. Federacji FOSa

klimatu wokół tematów seniorskich. Temu służy wydawany magazyn „Generacja". W piśmie poruszane są kwestie zdrowotne, promowani są najaktywniejsi seniorzy. „Generacja" organizuje konkursy dla najstarszych czytelników i ich rodzin, mówi o opiece nad osobami starszymi, porusza tematy tabu, jak na przykład seks w życiu seniora. Uzupełnieniem działań informacyjno-promocyjnych jest rozsyłanie biuletynu, w którym znajdują się m.in. informacje o działaniach rad, zmianach prawa, pokazywane są dobre praktyki i możliwości pozyskiwania finansowania.

– Od trzech lat organizujemy także konkurs na aktywnego seniora lub seniorkę, a od tego roku na najlepszą inicjatywę skierowaną do seniorów – mówi Bartłomiej Głuszak. – Nagradzamy nie tylko członków rad, ale także osoby spoza środowiska. Wyróżniliśmy na przykład seniora, podopiecznego domu pomocy społecznej, żeby pokazać, że to nie jest zamknięta instytucja, bo są tam tacy ludzie jak nasz laureat, który jest aktywny, prowadzi spotkania i warsztaty dla innych osób. Myślę, że ten pozytywny przekaz dociera do samorządów, przy których działają rady.

Obecnie w województwie funkcjonuje ponad 20 gminnych rad seniorów, choć trzeba przyznać, że pojawianie się nowych nie jest tak intensywne jak w pierwszych latach, gdy FOSa rozpoczynała działania na tym polu. Część najaktywniejszych samorządów powołało już swoje rady, część się waha lub z różnych przyczyn nie chce się zaangażować. Dlatego FOSa intensyfikuje działania, między innymi poprzez szkolenia liderów organizacji seniorskich, bo to oni mają realny wpływ na to, żeby przekonać władze samorządowe do działania.

– Musimy działać także na poziomie gmin, pokazywać, jak działają rady seniorów, jaką mają rolę, jakie korzyści z ich istnienia ma samorząd czy środowiska seniorskie – deklaruje Bartłomiej Głuszak. – Kiedyś społeczeństwo było tak skonstruowane, że była starszyzna i jej głos w ważnych sprawach się liczył. To zjawisko od pewnego czasu zanikło, a przecież głos osoby starszej jest ważny. Powinniśmy wrócić do tych dobrych praktyk.

Powstawanie i wsparcie gminnych rad seniorów możliwe jest dzięki realizacji projektu „Aktywne Rady Seniorów na Warmii i Mazurach", dofinansowanego ze środków programu wieloletniego na rzecz osób starszych „Aktywni+" na lata 2021-2025.

Autor jest dziennikarzem z wieloletnim doświadczeniem, podróżnikiem, zajmuje się marketingiem i promocją.

NIE STARZEJE SIĘ TEN, KTO NIE MA NA TO CZASU

Małgorzata Bogdanowicz

Giżyccy seniorzy to ludzie pełni pasji, niesłabnącej energii, zaangażowania w lokalne środowisko. To ludzie ciekawi świata i pełni rozmaitych talentów. Trzeba przyznać, że Giżycko sprzyja seniorom, i to na wielu frontach.

Seniorzy w Giżycku chętnie angażują się w sprawy ważne dla lokalnej społeczności. Fot. Archiwum CPUiIS

Klub Seniora, Uniwersytet Trzeciego Wieku, Rada Seniorów, Radio SoVo – w wykonaniu seniorów, rzecz jasna. Nic dziwnego, że nagrody – w tym nagroda dla najaktywniejszej seniorki Warmii i Mazur, trafiają właśnie do Giżycka.

Wspomnianym tytułem cieszy się Maria Popieluch – założycielka i prezes Stowarzyszenia na rzecz Chorych z Chorobą Nowotworową „Promyk", które obchodziło niedawno swoje 20 urodziny. Zwycięstwo w trzeciej edycji konkursu „Aktywny senior/seniorka na Warmii i Mazurach", organizowanego przez Federację Organizacji Socjalnych FOSa oraz Wojewódzką Radę Seniorów, to uhonorowanie zaangażowania pani Marii w pomoc osobom chorym, ale również wyróżnienie za jej niesamowitą aktywność (również na polu samorządowym, bowiem pani Maria jest już ósmą kadencję radną miasta Giżycko i wiceprzewodniczącą Komisji Spraw Społecznych). Uczestniczy w pracach wielu innych komisji.

Co to znaczy być najaktywniejszą seniorką Warmii i Mazur? Ja po prostu nie potrafię być emerytką – mówi ze śmiechem Maria Popieluch. – Muszę być w ruchu, muszę przebywać z ludźmi. Nadal pracuję, jeżdżę samochodem. Nie mam czasu śpiewać w chórze; nie mam czasu tańczyć w zespole. Zawsze mam za to czas, by porozmawiać z drugim człowiekiem.

Dodajmy tylko, że w sierpniu bieżącego roku pani Maria Popieluch odebrała dyplom i statuetkę

Seniorzy w Giżycku lubią być aktywni. Fot. Archiwum CPUiIS

„Osobowości Roku 2019" (organizatorem jest „Polska Times") w kategorii „Działalność społeczna i charytatywna w powiecie giżyckim". Jej ostatnim trofeum jest wyróżnienie w konkursie „Godni naśladowania".

Dla każdego coś

Od 2007 roku istnieje w Giżycku Klub Seniora, który działa bardzo aktywnie i od lat promuje Giżycko, biorąc udział w wielu lokalnych i wyjazdowych imprezach.

Od 2010 roku Klub pełni rolę głównej siedziby Giżyckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Minęło jedenaście lat, a zainteresowanie Uniwersytetem nie słabnie.

– Giżyccy seniorzy od lat są niezwykle aktywni i chętnie włączają się w inicjatywy lokalne – podkreśla Ewa Ostrowska, dyrektor Centrum Profilaktyki Uzależnień i Integracji Społecznej. – Chcą mieć wpływ na to, co się dzieje w mieście, więc biorą udział w konsultacjach społecznych, spotkaniach z władzami samorządowymi.

Dodaje też:

– Moim zdaniem bardzo dobrym działaniem było wypracowanie rekomendacji dla samorządu z uwzględnieniem działań na rzecz osób starszych. Były poprzedzone warsztatami z udziałem członków Rady Seniorów, ale także przedstawicieli giżyckich instytucji. Dla mnie ogromną wartością jest też to, że środowisko seniorów jest nie tylko odbiorcą działań, ale także angażuje się w działania – jako artyści, wykonawcy, współorganizatorzy – pod tym względem zawsze można na nich liczyć. Mottem Giżyckiego UTW, którym mam przyjemność kierować już jedenaście lat, jest: „Nie starzeje się ten, kto nie ma na to czasu". I o to dbamy, bo wiemy, że osoba, która ma motywację do wyjścia z domu, czy to w celach edukacyjnych, czy integracji społecznej, ma znacznie lepszą kondycję psychiczną, co wpływa też na ogólną sytuację zdrowotną. Ostatnia sytuacja epidemiczna pokazała, jak ważne są kontakty społeczne. Nawet czasowe zamknięcie w domu powoduje wiele negatywnych skutków, z depresją i pogorszeniem się stanu zdrowia włącznie. Stąd kierunek, jaki objęliśmy w Giżycku, wspierania aktywności seniorów, uważam za słuszny. Seniorzy zaangażowani w życie miasta realizują się w – istniejącej od 2018 roku – Radzie Seniorów, skupiającej organizacje działające na rzecz osób starszych, czyli: Giżycki Uniwersytet Trzeciego Wieku działający w ramach Centrum Profilaktyki Uzależnień i Integracji Społecznej, Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów – Zarząd Rejonowy w Giżycku, Związek Nauczycielstwa Polskiego – Sekcja Emerytów, oraz Związek Sybiraków – Koło w Giżycku.

– Nasza Rada Seniorów wypełnia wszystkie przypisane jej zadania – mówi jej przewodnicząca Krystyna Kralkowska. – Mamy bardzo dobre relacje z burmistrzem miasta, ale też z instytucjami zajmującymi się problematyką osób starszych. Cieszy, że nasze zdanie, nasze sugestie są wysłuchiwane i w miarę możliwości wprowadzane w życie.

Maria Popieluch, Aktywna Seniorka Warmii i Mazur. Na zdjęciu z burmistrzem Giżycka – Wojciechem Karolem Iwaszkiewiczem oraz jego zastępcą – Cezarym Piórkowskim. Fot. Archiwum CPUiIS

Czerpać z doświadczenia

Giżycki samorząd, powołując Radę Seniorów, wiedział, jak nieocenioną wartością jest doświadczenie osób starszych. Ile treści, pomysłów i opinii wnoszą do bieżącego życia miasta.

– Seniorzy są dla nas bardzo ważni – mówi burmistrz Giżycka Wojciech Karol Iwaszkiewicz. – Chętnie korzystam z ich mądrości życiowej i porad. Jestem również pełen szacunku dla ich aktywności. To prawdziwy wulkan energii, pełen pomysłów i inicjatyw. Bardzo dobrze współpracuje mi się i chętnie jestem gościem Giżyckiej Rady Seniorów, Klubu Seniora czy Giżyckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Nasi seniorzy są z pewnością wzorem do naśladowania.

Do osób starszych i niepełnosprawnych kierowany jest najnowszy pomysł władz miasta (realizowany przez Centrum Profilaktyki Uzależnień i Integracji Społecznej), a mianowicie usługi nieodpłatnego przewozu „Door-to-door". Warte podkreślenia są również próby utworzenia w Giżycku Dziennego Domu Senior+. Projekt pilotowany przez Centrum Integracji Społecznej w Giżycku otrzymał właśnie kolejną szansę na finansowanie. Co roku krążą po Giżycku Świąteczne Anioły. Przygotowują paczki dla seniorów mieszkających w Domu Pomocy Społecznej, angażując w akcję giżyckich restauratorów i wielu ludzi dobrej woli.

– W tym roku rozszerzamy akcję o przygotowanie świątecznych posiłków i prezentów dla samotnych seniorów z miasta i gminy Giżycko – mówi Katarzyna Niewiadomska, organizatorka akcji charytatywnej.

Aktywność, która popłaca

Giżyccy seniorzy zarażają aktywnością. Samych siebie i wszystkich wokół. Mają mnóstwo planów, nie stronią od żadnej formy aktywności. Rzecz jasna są wśród nich liderzy, ale krąg osób angażujących się w życie miasta, w rozwój lokalnej społeczności, w aktywność wykraczającą poza ramy wieku wciąż się poszerza. I dobrze, bo jak mawiała Magdalena Samozwaniec: „Starość ma te same apetyty co młodość, tylko nie te same zęby".

Autorka jest kierownikiem Centrum Integracji Społecznej w Giżycku, laureatką Nagrody Marszałka Województwa Warmińsko-Mazurskiego.

Możliwość ogłoszenia upadłości konsumenckiej istnieje w Polsce od 2015 roku. Fot. freepik.com

RZECZNIK INTERWENIUJE – PRZYBYWA UPADŁOŚCI KONSUMENCKIEJ

Stanisław Brzozowski

Pan Jan L. (z powiatu lidzbarskiego, dane zmienione) tuż przed osiągnięciem wieku emerytalnego stracił pracę. Wydarzyło się to w sytuacji, gdy wziął kilkunastotysięczny kredyt na remont dachu części domu, jaki samotnie zamieszkuje. Zdany na zasiłek z opieki społecznej nie był w stanie spłacać kolejnych rat kredytu. Z tej przyczyny złożył do sądu (Sąd Rejonowy w Olsztynie, Wydział V Gospodarczy) wniosek o upadłość konsumencką jako „osoby fizycznej nieprowadzącej działalności gospodarczej". Sąd przyjął wniosek pana L., wyznaczając jednocześnie syndyka upadłości. Mieszkaniec powiatu lidzbarskiego zgłosił się do rzecznika praw osób starszych po informacje dotyczące przebiegu i zasad postępowania upadłościowego.

Możliwość ogłoszenia upadłości konsumenckiej istnieje w Polsce od 2015 roku. Przepisy Ustawy Prawo upadłościowe zostało zmienione 24 marca 2020 roku.

Wniosek o upadłość składa się w najbliższym, właściwym dla miejsca zamieszkania sądzie upadłościowym, którym są wydziały gospodarcze sądów rejonowych. Wniosek powinien zawierać dokładny wykaz stanu majątkowego, wykaz długów oraz opis okoliczności powstania niewypłacalności oraz: informacje na temat posiadanych nieruchomości, ruchomości, środków pieniężnych w gotówce i na kontach bankowych/lokatach, listę wierzycieli itd. Złożenie wniosku podlega opłacie sądowej w wysokości 30 zł.

Gdy sąd podejmuje decyzję o ogłoszeniu upadłości konsumenckiej, wyznaczony syndyk sprzedaje majątek dłużnika (są wyjątki od tej reguły), a z uzyskanych funduszy reguluje zaległości wobec wierzycieli. Sąd może podjąć decyzję o ustaleniu planu spłat zadłużenia, dostosowanego do możliwości zarobkowych dłużnika, a po jego wykonaniu pozostała część długów zostanie umorzona. Maksymalny czas, na jaki może zostać ustalony plan spłaty, to 7 lat.

Warto pamiętać, że zajęciu przez syndyka nie podlegają świadczenia alimentacyjne, świadczenie 500 plus, syndyk nie może też spieniężyć sprzętów niezbędnych do codziennego życia, np. lodówki czy pralki. W przypadku zlicytowania mieszkania dłużnik będzie musiał je opuścić i przeprowadzić się do innego lokum – dostanie na to środki z sumy uzyskanej ze sprzedaży nieruchomości w wysokości kosztów najmu na okres od roku do dwóch lat.

W pierwszych dziewięciu miesiącach 2021 roku upadłość konsumencką ogłosiło w Polsce łącznie 13,6 tys. osób. Dla porównania, w całym 2020 r. liczba upadłości wyniosła 13,1 tys.

Stanisław Brzozowski
Rzecznik praw osób starszych województwa warmińsko-mazurskiego
Dyżury w każdy poniedziałek godz. 9.00-11.00
Tel. 601 558 143

MODA MA WŁASNY STYL

Sabina Maria Dąbrowska

Wiek nie daje nam przepustki do tego, by nie prezentować się godnie, z gustem, aby nie dbać o swój wizerunek i nie podkreślać go perłowym uśmiechem.

Końcówka lat sześćdziesiątych. Olsztyn. Grudzień. Zima, jakiej nie doświadczyłam na ziemi lubuskiej. Siarczysty mróz daje się we znaki. Jednak bajeczny widok oszronionych drzew i wystaw sklepowych rekompensuje chłód dokuczający filigranowej brunetce. Jestem krucha, a jednocześnie mam w sobie pokłady niesamowitej energii, być może spowodowanej zapowiedzianą wizytą bliskich. Jestem indywidualistką podążającą za swoimi marzeniami, także tymi, które łączy moda. Mam na sobie uroczy, ciemnozielony płaszcz z maleńkim karakułowym kołnierzem. Po długim zimowym spacerze, przesiąknięta okrutnym chłodem, podejmuję decyzję o zakupie zimowego płaszcza, by nie marznąć, a jednocześnie dorównać w stylizacjach zimowych olsztyńskim elegantkom. Z myślą o spełnieniu marzenia wyruszyłam z rodziną do Nowego Targu zakupić kożuch, najmodniejszy w ówczesnym czasie. Droga na południe kraju była długa, kręta z obowiązkową przesiadką w Krakowie. Miłośnicy mody wiedzą, że aby być w trendach, trzeba się trochę natrudzić. W moim przypadku było to przemierzenie ogromnej odległości w tłoku, w niedogrzanym pociągu. Widok nieznanego mi miasta poruszył mnie głęboko. Piękne widoki zapierające dech w piersiach, strzeliste góry, nad nimi jasne obłoki, a przed oczami wąskie, wijące się ścieżki z hałdami bielutkiego śniegu. I tak, wędrując od domu do domu Górali, z poznanym na dworcu kolejowym „naganiaczem", szukałam wymarzonego kożucha. Moja zdobycz nie była pospolita, lecz w kolorze bordo. Uznałam, że zima nie musi kojarzyć się ze smutnymi barwami, więc chciałam postawić na kontrast, który przyciągnie wzrok, a także doda charakteru stylizacji zimowej. W taki prosty sposób, symboliczny, rozpoczęłam nowy rozdział, otwartą przestrzeń, w tworzeniu wizerunku swojej osoby w nowym środowisku. Zostawiłam za sobą pewien etap, gdzie królowała spontaniczność ubarwiona żywymi kolorami. Porady mojej mamy i innych towarzyszących w poszukiwaniu własnego stylu kobiet zostawiłam w głowie, a podczas wakacyjnych spotkań, po wypiciu pysznej herbatki i skosztowaniu smacznego deseru, odbywały się przeglądy szaf i entuzjastyczne podziwianie nowości zakupowych. Na stół wędrowały najnowsze numery czasopisma „Burda" i inne w tym czasie czasopisma związane z modą. Rozmowy krążyły wokół znanego nam dobrze tematu, z podkreśleniem istotności doboru stylizacji w „późnym lecie życia". Wiek nie daje nam przepustki do tego, by nie prezentować się godnie, z gustem, aby nie dbać o swój wizerunek i nie podkreślać go perłowym uśmiechem. Przy zachowaniu takich standardów można stać się inspiracją dla innych i być dowodem na to, że możliwości jest wiele.

Obecna moda daje pewnego rodzaju wolność, możliwość większej kreatywności. Nie bądźmy schematyczne, twórzmy stylizacje w duchu teatru i wyobraźni. Bądźmy świadome swojego wyglądu. Twórzmy niepowtarzalne stylizacje, które mają być niczym skóra skrojona na miarę współczesnej młodej duchem seniorki. Wspierajmy się i promujmy siłę jej przekazu i elegancji.

„Piękno zaczyna się w momencie,
gdy decydujesz się być sobą"
Coco Chanel

Z okazji nowego 2022 roku życzę dużo czasu na radość i wartościowe rozmowy. Patrzcie z radością w przyszłość i pamiętajcie, że małe działania, także te dotyczące mody, mogą prowadzić do rzeczy wielkich, do zmiany w postrzeganiu siebie. Siła prostoty jest najcenniejsza, bądźmy też hojne w niesieniu dobrych słów i wzorców, przekazując swoją obecnością cenne wartości następnym pokoleniom.

Autorka działa w Olsztyńskiej Radzie Seniorów, łączy środowiska seniorów i ludzi młodych.

fot. Michał Kupisz

Strój jest naszą wizytówką i w dużej mierze decyduje o pierwszym wrażeniu, jakie wywieramy na innych.
Można być kolorowym i radosnym niezależnie od figury i wieku, i zasobności portfela.
Styl jest dbałością, konsekwencją, wyjątkowością. Ma w sobie energię, pewność siebie, luz, a jednocześnie harmonię i spokój.

PARTNERSTWO NA RZECZ INNOWACJI

Marek Zbytniewski

Przedstawiciele Federacji FOSa w ramach projektu "Kluczowe umiejętności – nowe możliwości dla dorosłych" odwiedzili partnerów w Portugalii. Fot. Arch. Federacji FOSa

Od początku 2021 roku Federacja FOSa realizuje projekt „Kluczowe umiejętności – nowe możliwości dla dorosłych", który uzyskał dofinansowanie w ramach sektora Edukacja dorosłych programu Erasmus+ Akcja 2 – Partnerstwa strategiczne dla edukacji dorosłych – współpraca na rzecz innowacji i dobrych praktyk. Głównym celem projektu jest podniesienie kompetencji kadr związanych z edukacją osób dorosłych oraz wymiana dobrych praktyk w zakresie stosowanych w organizacjach partnerskich modeli wsparcia edukacyjnego osób dorosłych, w różnym wieku, także seniorów, o niskich umiejętnościach kluczowych. W partnerstwo, którego liderem jest Federacja FOSa, zaangażowane są organizacje z Portugalii – Uniwersytet Seniorów w Evorze (Universidade Sénior de Évora), Łotwy – Gmina Gulbenes (Gulbenes novada pasvaldiba), Niemiec – Polregio e.V. oraz Rumunii – Stowarzyszenie Centrum Młodzieżowe Seligstadt (Asociatia Jugendzentrum Seligstadt).
Rezultatem projektu będzie przewodnik po najefektywniejszych metodach nieformalnego kształcenia osób dorosłych oraz zestaw narzędzi do tworzenia samoorganizujących się grup.
Do tej pory odwiedziliśmy już partnerów z Portugalii, a ostatnie spotkanie w ramach projektu odbyło się w listopadzie w Aachen. Gospodarzem wizyty studyjnej był nasz partner z Niemiec - Info-Point-Polregio.
Uczestnicy poznali m.in. dobre praktyki np. Caritasu z Wuppertalu, który organizuje projekty skierowane do kobiet – emigrantek w szczególności z Syrii, i działa na rzecz ich włączenia w lokalną społeczność poprzez m.in. kursy językowe, pomoc w znalezieniu pracy czy zdobyciu zawodu oraz wsparcie psychologiczne i prawne. Zapoznali się także z działaniami Viel Respekt Zentrum z Essen, które tworzy przestrzeń na konstruktywną debatę na temat integracji oraz jest miejscem wielu kulturalnych aktywności.
Poznaliśmy również m.in. pracę Landesintegrationsrat NRW, zajmującego się chociażby integracją uchodźców oraz pracą na rzecz antydyskryminacji i promowania wielojęzyczności oraz kształtowaniem polityki migracyjnej. Mieliśmy również odwiedzić najważniejszą instytucję polityczną w Nadrenii Północnej-Wesfalii, czyli Landtag von Nordrhein-Westfalen (Parliament of NRW), gdzie tworzy się m.in. wytyczne polityki regionalnej EU. To czas, kiedy mogliśmy zapoznać się z dobrymi praktykami i zobaczyć z bliska współpracę Info-Point-Polregio z innymi organizacjami i instytucjami.
W 2022 roku odwiedzimy jeszcze Łotwę i Rumunię, a w marcu będziemy mieli okazję ugościć naszych Partnerów w Polsce.

Autor jest ekspertem ds. współpracy ponadnarodowej, koordynatorem projektów ponadnarodowych w Federacji FOSa

RADIO SOVO

Chcemy dzielić się swoimi doświadczeniami, szukać nowych inspiracji, poznawać to, co jeszcze nam umknęło. Tak mówią dziennikarze Radio Sovo, nowego radia na medialnej mapie Olsztyna.

– Czym jest dla mnie Radio Sovo? Jest fantastycznym miejscem, dzięki któremu człowiek utwierdza się w przekonaniu, że może funkcjonować w tego rodzaju medium. Przedstawiać określone sytuacje, doświadczenia, opisywać je i cieszyć się, że mamy odbiorców – wylicza Krzysztof Krauze, jeden z redaktorów Radio Sovo.

Radio tworzy połączona grupa osób z Warmińsko-Mazurskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, Akademii Trzeciego Wieku przy MOK w Olsztynie, Jarockiej Akademii Trzeciego Wieku i Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów. To przedsięwzięcie, które koordynuje Spółdzielnia Socjalna HuManus.

– Radio Sovo jest dla nas odskocznią od codzienności, coś robi się dla innych – opowiada 67-letnia Danuta Bochir, na co dzień jedna z redaktorek Radio Sovo, słuchaczka Uniwersytetu Trzeciego Wieku i skarbniczka PTTK przy UTW. – Poznajemy fajnych nowych ludzi, miejsca. W życiu kieruje nami ciekawość. Co więcej, nie siedzimy w domu, spotykamy się z ludźmi.

Radiowcy więc szukają tematów, poszukują nowych wyzwań. Promują region, ciekawych ludzi i miejsca.

– Samo Radio SoVo ma blisko dekadę, bo wtedy po raz pierwszy wymyśliło ten koncept PSONI. Jednak w tych latach nie było tam seniorów, dopiero w tej nowej odsłonie mamy taki rozmach i skalę przedsięwzięcia oraz własny, ogólnodostępny portal www.radiosovo.pl – tłumaczy ideę powstania radia Magdalena Janczewska, redaktorka naczelna. – A 11 grudnia minął dokładnie rok od pierwszej odsłony portalu. Radiosovo.pl to miejsce niezwykłe, audycje i materiały wideo tworzy tam 160 dziennikarzy amatorów z całej Polski, to 30 oddziałów. Oddział olsztyński jest jednym z najprężniej działającym – dodaje Magdalena Janczewska. – Zaangażowania, pasji, kreatywności, profesjonalizmu i zapału do pracy mogłoby mu pozazdrościć wielu młodszych kolegów z tradycyjnych mediów. Szczególnie ujmuje mnie swoimi kompetencjami Janek, którego postępy w technikach montażu materiałów audio i wideo są spektakularne. Sama chętnie bym wpadła do niego na korepetycje. Dziennikarze senioralni udowadniają, że nie ma rzeczy niemożliwych, że wystarczy chcieć i żaden wiek nie jest barierą, aby rozwijać swoje kompetencje cyfrowe.

Redakcja

STWÓRZMY WSPÓLNIE DOM POLSKI W ŚWIĘCIANACH

Jednym z głównych zadań Warmińsko-Mazurskiej Koalicji Kresowian jest wsparcie Polaków na Litwie. Najnowszą inicjatywą Koalicji i Federacji FOSa jest pomoc w zorganizowaniu zbiórki na zakup budynku z przeznaczeniem na Dom Polski w Święcianach. Poniżej zamieszczamy list inicjatorów utworzenia takiego miejsca dla tamtejszej polskiej społeczności:

DRODZY RODACY, MIŁOŚNICY HISTORII, PASJONACI LOTNICTWA I KULTURY POLSKIEJ!!!

Jako Polacy mieszkający na Litwie zwracamy się do Was o pomoc w sfinansowaniu zakupu budynku w Święcianach na Litwie, który będzie pełnił funkcję Domu Polskiego i Muzeum Polskiego Lotnictwa na Wileńszczyźnie. Chcielibyśmy przy Waszym wsparciu stworzyć miejsce spotkań, edukacji i promocji kultury polskiej dla naszej polskiej społeczności. Jest nas tu w okolicy prawie 7000 Polaków!

Pragniemy, aby w budynku powstało Muzeum Polskiego Lotnictwa na Wileńszczyźnie. To właśnie w Święcianach urodził się słynny pilot Wojska Polskiego, pilot sportowy Franciszek Żwirko, ten, który z inżynierem Stanisławem Wigurą zdobył w 1932 roku w zawodach „Challenge" pierwsze miejsce i puchar międzynarodowy dla Polski. Ze Święcian pochodzi również wielu innych sławnych Polaków.

W miejscu odbywać się będą także zajęcia niedzielnej szkółki, w której polskie dzieci na Litwie uczyć się będą historii, kultury i języka polskiego.

W szkole litewskiej nie mają takiej możliwości, a nam najbardziej zależy, aby nasza, polska tradycja trwała i inspirowała nowe pokolenia.

Bycie mniejszością etniczną zawsze niesie ze sobą wiele wyzwań. O wszystko, co dla Was, mieszkańców ojczyzny jest codziennością, my musimy się mocno postarać.

Prosimy! Potraktujmy Dom Polski w Święcianach jako wspólne dzieło!

CO KONKRETNIE CHCEMY ZROBIĆ DZIĘKI ZBIÓRCE:

• Zakupić i zaadaptować budynek z przeznaczeniem na Dom Polski Święcianach i Muzeum Polskiego Lotnictwa na Wileńszczyźnie. Cena zakupu domu to około 60 000 euro. Dlatego cel naszej zbiórki to 276 000 złotych.

• Chcemy, aby z budynku korzystać mogli rodacy zrzeszeni w Związku Polaków na Litwie i Akcji Wyborczej Polaków na Litwie w Święcianach oraz okoliczni mieszkańcy polskiego pochodzenia. Będzie to miejsce, w którym odbywać się będą zebrania, koncerty, imprezy, działania edukacyjne i uroczystości skierowane do Polaków mieszkających w okolicznych miejscowościach.

• W jednym z pomieszczeń naszego domu utworzymy Muzeum Polskiego Lotnictwa na Wileńszczyźnie.

• Pozostałe wolne pomieszczenia planujemy przeznaczyć na wynajem, co zapewni nam utrzymanie (opłat bieżących rachunków i napraw) „DOMU POLSKIEGO w ŚWIĘCIANACH".

ZACHOWAJ Z NAMI POLSKIE DZIEDZICTWO NA LITWIE I PRZEKAŻ DATEK NA DOM POLSKI W ŚWIĘCIANACH!

Z wyrazami szacunku

Wacław Wiłkojć, prezes Asocjacji Mniejszości Narodowych Rejonu Święciańskiego „Kuna"

Zainteresowanych wsparciem prosimy o kontakt z redakcją Generacji.