

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



**KRZYSZTOF KRAUZE: WYZWANIA
TO MOJA SPECJALNOŚĆ** STR. 5

SENIORAPKA STR. 8

**WARMIA I MAZURY
SENIORAMI STOJĄ?** STR. 10

CHRONIĆ PRZED KRZYWDĄ STR. 14

SPIS TREŚCI

ZAMIAST WSTĘPU

ZAKRĘTY JULII, PRAWO STEFANA

Bartłomiej Głuszak 3

DZIAŁ SPOŁECZEŃSTWO

CO PRZYNOŚI NAM NADZIEJA?

KONKURS LITERACKI GENERACJI 4

KRZYSZTOF KRAUZE

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz 5

SENIORAPKA

Piotr Pniewski 8

MIŁOŚĆ, OPIEKA I WSPARCIE

Tetiana Bakotska 9

WARMIA I MAZURY SENIORAMI STOJĄ

Bartłomiej Głuszak 11

RZECZNIK INTERWENIUJE - PRZENOSINY BLIŻEJ RODZINY

Stanisław Brzozowski 12

CHRONIĆ PRZED KRZYWDĄ

Anetra Fabisiak-Hill 14

FUNDUSZE WSPIERAJĄCE POTENCJAŁ, AKTYWNOŚĆ I USŁUGI DLA SENIORÓW

Maciej Bielawski 16

OPOWIEŚĆ O CHLEBIE

Krzysztof Marusiński 18

POCZTÓWKI Z PODRÓŻY

Krystyna Jurewicz 19

DZIAŁ PSYCHOLOGIA

JAK ŻYĆ DŁUGO I W NIEUSTAJĄCYM ZACHWYCIU NAD ŚWIATEM

Monika Hausman-Pniewska 20

DZIAŁ KULTURA

BEZ KAPELUSZA Z DOMU NIE WYJDĘ

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz 21

PIĘKNO LAT 90-TYCH W WYGLĄDZIE, PRZYGDZIE, W DUCHU MŁODOŚCI

Sabina Maria Dąbrowska 23

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@federacjafofa.pl. Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo do skrótu i redakcyjnego opracowania tekstów przyjętych do druku.

GENERACJA

MAGAZYN ŚRODOWISK OSÓB STARSZYCH

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, Bogdan Pniewski, Maciej Bielawski. **WYDAWCA I BIURO:** Federacja Organizacji Społecznych 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@federacjafofa.pl.

PROJEKT: Dariusz Brodowski **SKŁAD:** Magda Gach. 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.



ZAKRĘTY JULII, PRAWO STEFANA

Bartłomiej Głuszak

- Ależ tu pięknie, Stefan - Julia delectowała się widokami, jakie roztaczały się z okna ich auta wolno sunącego po wyboistej mazurskiej drodze.

- Pięknie jak pięknie - mruknął Stefan. - Lepiej powiedz, ile jeszcze?

- Przecież mówiłam, dziesięć minut. Za chwilę skręcamy w lewo, prawda Kasiu?

- Tak ciociu. - Siostrzenica Julii i Stefana z lekkim niepokojem obserwowała poczynania Stefana za kierownicą. - Tylko, że to w prawo. Może jednak ją poprowadzę?.

- No coś Ty! Przecież Stefan jest doskonałym kierowcą!

- No tak, ale jedziemy już dość długo, a tu sporo zakrętów będzie - kontynuowała Kasia.

- A to świetna wiadomość! Uwielbiam zakręty - zachwyciła się Julia.

- Te życiowe również - mruknął pod nosem Stefan.

- Co tam mówisz? - niby nie dostyszała Julia.

- Nic nic.

- Tak myślałam, że nic istotnego.

Przekomarzając się w ten sposób, wjechali w zakręty. Kasię tak pochłonęły uszczypliwości cioci i wujka, że nawet nie zauważyła pędzącej na nich ciężarówki. Przestraszył ją dopiero pisk opon.

Stefan nie stracił jednak czujności, widząc rowerzystę i wymijającą go na zakręcie ciężarówkę, natychmiast odbił w prawo, na pobocze i w polną drogę. Gdy już się zatrzymali, natychmiast wyskoczył z auta. Kasia, biegnąc zaraz za nim, zobaczyła, że udziela pomocy rowerzyście, który leżał poturbowany w rowie. Na pierwszy rzut oka nie stało mu się nic poważnego, pobiegła więc do stojącej kilkaset metrów dalej ciężarówki.

- Panie, co pan wyprawia... - urwała w pół okrzyku, gdy zobaczyła, iż kierowca siedzi wpatrzony w jeden punkt i nie za bardzo kontaktuje.

- Niech Pan tu zostanie - rzuciła, nie za bardzo licząc na jakąś reakcję i wróciła do Stefana. Julia w tym czasie już dzwoniła po służby.

Wieczorem, siedząc przy gorącej herbacie z malinową wkładką, (zdrowotną i całkowicie w tych okolicznościach uzasadnioną, według słów Julii), całą czas omawiali to zdarzenie. Kasia nie mogła wyjść



Prezes Federacji FOŚa - Bartłomiej Głuszak

z podziwu nad opanowaniem Stefana, i cieszyła się, że nie zamienili się miejscami. W tym momencie Julia skończyła rozmawiać przez telefon.

Rowerzysta cały i zdrowy, trochę poobijany, ale wypuścili już go ze szpitala. Za to kierowcę zostawili na obserwację, badają go na okoliczność narkotyków, ale niepokoi ich jego stan psychiczny. Podobno przechodzi jakiś kryzys, w pracy też dziwnie się zachowywał.

Dyskutując dalej, w tym o niedopuszczalnym zachowaniu firmy, która wypuściła kierowcę w tak złym stanie psychicznym w trasę, wypili jeszcze dwie herbatki i poszli spać.

Szanowni Państwo, jak zwykle i w tym felietonie kryje się pewne przesłanie. Od stycznia 2024 roku Unia Europejska wprowadza nowe przepisy dotyczące praw jazdy. Jedno z głównych zaostreżeń dotyczy kierowców powyżej 65 roku życia, którzy chcąc przedłużyć ważność prawa jazdy, będą musieli odbyć obowiązkowe badania psychologiczne. Nowy wymóg w zamierzeniu ma poprawić bezpieczeństwo na drogach.

Morał z przedstawionej przeze mnie sytuacji jest taki, że nie każdy kierowca po 65 roku życia stanowi

zagrożenie. Jeśli uznamy, że granica 65 lat uzasadnia przeprowadzenie badań, to te badania przeprowadzamy. Jednocześnie jednak obejmijmy nimi inne grupy czy osoby, których stan zdrowia powodować może zagrożenie dla pozostałych uczestników ruchu.

W innym przypadku przepis ten wpisywać się będzie w cały czas obecne w naszej rzeczywistości podejście dyskryminujące obywateli ze względu na wiek. A w przestrzeni publicznej częściej mówmy o prawach, a nie tylko ograniczeniach czy obowiąz-

kach. Idąc tym torem myślenia, osoby w wieku emerytalnym mają prawo do równego traktowania. Tak jak Stefan z niniejszej opowieści, który na całe szczęście wybrał prawo.

Stawomir Głuszak. Prezes Federacji FOSa oraz redaktor naczelny czasopisma Generacja.

CO PRZYNOŚI NAM NADZIEJA? KONKURS LITERACKI GENERACJI

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

Konkurs skierowany jest do osób powyżej 60 roku życia, które w swoim opowiadaniu/wspomnieniu lub zdjęciu z opisem, opiszą, jaką rolę w naszym życiu odgrywa nadzieja. W jaki sposób nadzieja dostarcza nam motywacji i determinacji w dążeniu do celów oraz siły w pokonywaniu przeszkód? Czy nadzieja pozwala zachować nam optymizm i pomaga przetrwać trudne chwile? Czy może jednoczyć ludzi? Dawać poczucie wspólnoty i podtrzymywać wiarę w lepszą przyszłość? Czekamy na opowiadania, które pokażą różne oblicza nadziei. Tej, która może dostarczać nam poczucia sensu, inspiracji i motywacji, niezależnie od dziedziny życia.

W konkursie mogą wziąć udział osoby powyżej 60 roku życia. 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 nadziei. Prace oceniane będą w dwóch kategoriach: osób, które mają już za sobą publikacje i doświadczenie literackie i amatorów. Organizator przyzna trzy nagrody w dwóch

kategoriach. Za zajęcie pierwszego miejsca na zwycięzców czeka publikacja w czasopiśmie „Generacja” oraz nagrody rzeczowe. Uczestnictwo w konkursie oznacza zgodę na prawo do publikacji i dysponowania pracą w materiałach czasopisma Generacja.

Ostateczny termin przesyłania prac mija 30 czerwca 2023 roku. Opowiadania i zdjęcia z opisem prosimy przysyłać na adres: generacja@federacjafosa.pl.



foto.: Bits and Splits Adobe Stock



KRZYSZTOF KRAUZE

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

- Pamiętajmy, że doświadczenie osób starszych możemy wykorzystać. Nie możemy pozwolić, by ten potencjał był marnotrawiony - mówi Krzysztof Krauze z Warmińsko-Mazurskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Olsztynie, działający w Wojewódzkiej Radzie Pożytku Publicznego i zasiadający w zespołach związanych m.in. z polityką senioralną.



fot.: Michał Kupisz

- Jakie problemy dotyczące osób starszych powinny być jak najszybciej rozwiązane?

- To przede wszystkim kwestie związane z zapewnieniem warunków dla utrzymania dobrego stanu zdrowia, ponieważ stan ten ma zdecydowany wpływ na sprawność ich funkcjonowania. Uwytknęły to badania ankietowe przeprowadzone w okresie pandemii przez Krajowy Instytut Gospodarki Senioralnej. Seniorzy powinni mieć dostęp do wysokiej jakości opieki medycznej, w tym lekarzy specjalizujących się w chorobach wieku podeszłego oraz dostęp do niezbędnych leków i terapii. Niedobór lekarzy geriatrów i opieki geriatrycznej to poważny problem, z którym boryka się nie tylko województwo warmińsko-mazurskie. Przypomnijmy, że geriatryka to dziedzina medycyny zajmująca się profilaktyką, diagnozowaniem, leczeniem i zapobieganiem chorobom i problemom związanym z wiekiem. Opieka geriatryczna natomiast to kompleksowa opieka nad starszymi osobami, uwzględniająca nie tylko aspekty medyczne, ale także socjalne i psychologiczne. Lekarz geriatra koordynuje pracę również innych specjalistów, dzięki czemu opieka jest kompleksowa, co ma ogromne znaczenie w wieku starszym. Osoba starsza powinna mieć zapewnioną opiekę m.in. pielęgniarki geriatrycznej, psychologa, rehabilitanta czy dietetyka. Te założenia wciąż jeszcze nie są w pełni realizowane.

- Jakie konsekwencje może mieć brak tak kompleksowej opieki?

- Brak lekarzy geriatrów i opieki geriatrycznej ma wiele negatywnych konsekwencji dla seniorów. Po pierwsze, może prowadzić do błędnej diagnozy i niewłaściwego leczenia chorób wieku podeszłego. Po drugie, brak specjalistów i oddziałów geriatrycznych może skutkować dłuższym czasem oczekiwania na leczenie. Przecież geriatryka to nie tylko leczenie istniejących już chorób, ale też profilaktyka i promocja zdrowia.

- Niebagatelne znaczenie w promowaniu zdrowego trybu życia mają Uniwersytety Trzeciego Wieku. Pan jest przedstawicielem jednego z nich.

- Edukowanie w zakresie zdrowia jest niezmiernie ważne, ponieważ może przyczynić się do poprawy jakości życia oraz zapobiec występowaniu wielu chorób związanych z wiekiem. Jedną z form edukacji są zajęcia organizowane na naszym Uniwersytecie, gdzie promujemy zdrowy styl życia, w tym zdrowe odżywianie, aktywność fizyczną. To również wykłady lekarzy specjalistów, a także takie, które

odbywały się w ramach współpracy ze studentami Collegium Medicum Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego. Mamy nawiązane relacje międzypokoleniowe. Od dwóch lat uczestniczymy w fakultetach dla studentów medycyny naszego Collegium Medicum, ze studentami trzeciego, czwartego i piątego roku. Polityka senioralna powinna stawiać na dialog międzypokoleniowy, aby seniorzy mogli przekazać swoją wiedzę i doświadczenie młodszemu pokoleniu. Podkreśliłyśmy tam, że geriatryka będzie tą dziedziną medycyny, której znaczenie będzie się stale zwiększać, w związku z rosnącą populacją osób starszych.

- Ważne jest edukowanie, że grupa osób starszych jest również bardzo zróżnicowana.

- Tak, szczególnie, że liczba osób starszych rośnie, bo wzrasta średnia długość życia. Ocenia się, że w 2030 roku seniorzy będą stanowić jedną trzecią ludności Polski. Te zmiany widać już w Olsztynie. Mamy około 170 tysięcy mieszkańców, a około 40 tysięcy osób to seniorzy, czyli osoby powyżej 60 roku życia. W czasie zajęć ze studentami staramy się również burzyć mity na temat starości. Dziś osoba starsza to nie ten schorowany senior, który wyłącznie cierpi na choroby otępienne i nie ma możliwości uczestniczenia w życiu społecznym. To przecież są osoby skupione wokół Uniwersytetów Trzeciego Wieku, gdzie wiele z nich realizuje swoje pasje i spełnia marzenia. Wtedy studenci zaczynają uświadamiać sobie, jak ważne jest to, by dbać o dobre zdrowie osób starszych i nie dopuścić, by ich potencjał był marnotrawiony. Seniorzy mogą pełnić rolę mentorów dla młodszych pokoleń, dzieląc się swoją wiedzą i doświadczeniem. Mogą pomóc w rozwoju umiejętności, wprowadzić w tajniki zawodu czy doradzić w wielu dziedzinach. Trzeba wykorzystywać te dobre aspekty ich doświadczenia.

- To pokazuje również, jak ważny jest udział samych osób starszych w kształtowaniu polityki senioralnej. Pan działa m.in. w Wojewódzkiej Radzie Pożytku Publicznego.



- Tak, rekomendowało mnie Porozumienie UTW. Z inicjatywy tej organizacji przedmiotem obrad rady w czerwcu ubiegłego roku był omawiany temat stanu opieki geriatrycznej w naszym województwie. Konstrukttywne wnioski przekazane zostały do Departamentu Zdrowia w Urzędzie Marszałkowskim. Wiem, że są w fazie realizacji. Jestem też członkiem Komitetu Monitorującego Regionalny Program Fundusze Europejskie dla Warmii i Mazur na lata 2021-2027, jako przedstawiciel Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Komitet monitorujący ma stosowne uprawnienia i możliwości wyrażania stanowisk – opinii i podejmowania decyzji. Praca w komitecie polega również m.in. na analizowaniu kwestii mających wpływ na realizację programu.

- Co ma dla pana znaczenie w pracy w Radzie?

- Na pewno wyrażanie opinii środowiska, które reprezentuję w sprawach dotyczących funkcjonowania organizacji NGO realizujących zadania publiczne czy do projektów prawa miejscowego w tej sferze. Staram się zwracać uwagę na angażowanie osób starszych, m.in. w formowaniu, na przykład, wolontariatu. Ważnym aspektem był akcentowany rozwój geriatry w naszym województwie. Warto przy okazji wspomnieć, że Sejmik Województwa Warmińsko-Mazurskiego w marcu 2021 roku podjął uchwałę określającą politykę senioralną do 2027 roku. Tam zawarto wszystkie przedsięwzięcia dedykowane seniorom. Przyznam, że dla środowiska, które reprezentuję, tempo realizacji programu jest jeszcze zbyt małe. Ważne jednak, że seniorzy są grupą dostrzeganą, zarówno na poziomie samorządowym, jak i władz krajowych.

Polityka senioralna powinna obejmować programy socjalne w tym i emerytalne, które zapewnią seniorom na przykład zabezpieczenia finansowe, zwłaszcza dla tych, którzy nie są w stanie pracować z powodu wieku lub chorób. Moim zdaniem ważna jest współpraca pomiędzy samorządami i organami rządowymi, która pozwoli planować efektywnie realizować politykę senioralną.

- Jakie m.in. aspekty powinna uwzględnić?

- Jak wspomniałem wcześniej, jeśli opieka zdrowotna będzie właściwa, będzie miało to niebagatelne znaczenie dla aktywności tej grupy społecznej. Polityka senioralna powinna też promować możliwość rozwoju intelektualnego seniorów. Istnieją liczne dowody na to, że nauka i rozwijanie umysłowych zdolności może korzystnie wpłynąć na zdrowie psychiczne i fizyczne osób starszych,

a także zapobiegać utracie funkcji poznawczych. Seniorzy powinni mieć łatwiejszy dostęp do różnych form edukacji, szkoleń, kursów, takich jak kursy językowe, obsługi sprzętu IT. To aktualnie wymogi cywilizacyjne. Dodam, że w Olsztynie od 2020 roku działa senioralne Radio Sowo, czyli projekt w którym audycje radiowe realizują seniorzy. To część senioralnego programu ogólnopolskiego obejmującego 15 miast. Celem tego projektu finansowanego ze środków unijnych było podniesienie kompetencji cyfrowych seniorów. Nauczyliśmy się nie tylko dziennikarskiego rzemiosła, ale również pracy z profesjonalnym sprzętem służącym do nagrywania i montażu audycji w formacie audio i video. Znamy technologie przygotowywania podcastów, programy do realizacji dźwięku i obrazu. W ubiegłym roku powstało ponad 40 audycji, o bardzo zróżnicowanej tematyce.

- Radio Sowo to przykład współpracy międzypokoleniowej.

- Tak, to współdziałanie z Federacją Organizacji Socjalnych Województwa Warmińsko-Mazurskiego FOSa oraz ze Spółdzielnią Socjalną Humanus. Współdziałanie integruje, a wzajemne wsparcie w tym zakresie jest niezwykle ważne. Szkoda tylko, że projekt ten dobiega końca, ale są podejmowane działania do kontynuacji, może w nieco zmodyfikowanej formie.

- Pan wykorzystując swoje doświadczenie, działa na różnych polach. Skąd czerpie pan energię do pracy społecznej?

- Praca zawodowa była moją pasją, w którą wkładałem dużo energii. Dziś działam podobnie. Skoro widzę, że moje działania przynoszą efekty, dla innych, dla środowiska, to jest to dla mnie niezmiernie ważne. Staram się pokazywać rozwiązania, zachęcać do aktywności. Przyznaję, że pewne rzeczy czasem dzieją się, jak dla mnie, zbyt wolno. Wiem jednak, że równie ważne są codzienne, nawet drobne inicjatywy, przedsięwzięcia, które sprawiają, że zmierzamy we właściwym kierunku. Nie ukrywam, że moje wcześniejsze doświadczenie zawodowe wykorzystuję dziś w pracy społecznej. I jest to dla mnie źródłem ogromnej satysfakcji i pasji. To napędza mnie w życiu.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz. Dziennikarka, w Federacji FOSa wspiera ponadto grupy w rozwijaniu kompetencji kulturalno-społecznych.



SENIORAPKA

Piotr Pniewski

Posiadacze smartfonów lub tabletów pracujących w systemie operacyjnym Android mają możliwość skorzystania z wielu dedykowanych seniorom i prostych w obsłudze aplikacji. Znakomita większość z opisywanych w artykule programów jest dostępna także dla użytkowników sprzętu Apple (system operacyjny iOS). W pierwszym przypadku wystarczy zalogować się swoim kontem Google w sklepie Play i wyszukać oraz zainstalować potrzebną aplikację. W przypadku iOS będziemy mieli do czynienia z Apple Store. Oto przykładowe aplikacje i ich możliwości.

BIG LAUNCHER Pierwsza, bardzo przydatna szczególnie dla osób mających kłopoty ze wzrokiem. Aplikacja zmienia interfejs (to, co widzimy na ekranie w momencie uruchomienia – red.) w telefonie tak, żeby był bardziej czytelny i nieskomplikowany w obsłudze.

LUPA Ten niepozorny program może przydać się każdej starszej osobie. Dzięki telefonowi można z niej skorzystać w każdym miejscu. Aplikacja jest połączona z aparatem telefonu. Wystarczy przesunąć obiekt nad tekstem, by, tak jak pod lupą, zobaczyć go na ekranie urządzenia w powiększeniu.

ZDROWE ZAKUPY Przydatna w markecie lub innym niekoniecznie dużym sklepie. Dzięki niej można dowiedzieć się, co wchodzi w skład stojących na półkach produktów. Wystarczy uruchomić aplikację (trzeba też pamiętać, że telefon musi być podłączony do Internetu) i zeskanować obiektywem aparatu kod kreskowy zamieszczony na opakowaniu. Zdrowe zakupy podpowiedzą też, których produktów należy unikać w codziennej diecie.

BLIX Zawiera oferty gazetek promocyjnych najpopularniejszych sieci handlowych w jednym miejscu. Dzięki temu z łatwością można śledzić promocje oraz interesujące nas oferty między innymi takich sklepów jak Biedronka, Kaufland, Lidl, Netto, Auchan czy Rossmann. Dodatkowo w aplikacji można tworzyć własne listy zakupów. Dużym plusem aplikacji jest łatwa i intuicyjna obsługa, dzięki czemu osoby starsze nie będą miały z nią większych problemów.

PRZYPOMNIENIA O LEKACH Bezpłatna i nie wymaga zakładania konta. Oferuje wiele przydatnych funkcji, np. stworzenie planu leczenia z przypomnieniami

o zażywaniu leków i koniecznych pomiarach parametrów zdrowotnych. W aplikacji znajduje się opcja wprowadzenia informacji o zażywanych lekach i ich dawkowaniu.

KTOMALEK Pozwala z łatwością sprawdzić dostępność nawet rzadkich leków w pobliskich aptekach. Wystarczy podać swoją lokalizację (lub udostępnić ją aplikacji), wskazać potrzebne medykamenty, zamówić je (np. podając kod e-recepty), a po otrzymaniu powiadomienia optać i odebrać je w wybranej aptece. Użytkownik ma też możliwość bieżącego sprawdzania statusu zamówienia, dzięki czemu nie musi dzwonić do apteki i pytać o dostępność potrzebnych leków.

JAKDOJADE - ROZKŁADY I BILETY Przyda się każdemu korzystającemu z komunikacji miejskiej. W aplikacji znajdują się rozkłady jazdy wszystkich środków transportu publicznego dla wielu różnych miast. Wystarczy wybrać miejscowość i wprowadzić przystanek (lub adres), do którego chcemy dojechać. Szybko otrzymamy dokładny opis trasy wraz z numerami linii.

SENIORAPP Pomaga osobom starszym znaleźć pomoc (z reguły płatną) w codziennych czynnościach, takich jak opieka, wyprowadzenie psa, pomoc przy podawaniu leków, prace ogrodowe czy zrobienie zakupów. Wśród dostępnych usług znaleźć można też dotrzymanie towarzystwa czy wizytę fryzjera w domu, a także bardziej specjalistyczną pomoc, jak np. transport na rehabilitację. Senior łatwo znajdzie usługodawcę w swojej okolicy i wybierze dogodny termin. Płatności za usługi odbywają się bezgotówkowo przez aplikację. Przed rozpoczęciem korzystania z SeniorApp należy się w niej zarejestrować.

GAMES FOR SENIOR CITIZENS W tej anglojęzycznej aplikacji znajdziemy gry logiczne i zręcznościowe. Nie wszystkie są przystosowane dla osób ze słabszym wzrokiem, jednak i te sprawdzą się doskonale na smartfonie lub tablecie z większym ekranem. Wiele ze znajdujących się w aplikacji gier wspomaga ćwiczenie pamięci.

Piotr Pniewski. Dyrektor FOSy, dziennikarz, ekspert do spraw funduszy unijnych.

MIŁOŚĆ, OPIEKA I WSPARCIE

Tetiana Bakotska

Miłość, opieka, wsparcie - te słowa najczęściej można było usłyszeć w opowieściach ukraińskich uchodźców, którzy korzystają ze wsparcia Federacji FOSa.

fot.: Archiwum AutorKi



Liubomyła Shpakowa przyjechała do Olsztyna w kwietniu 2022 roku z Mikołajowa. To miasto jest jednym z tych, które zostało najbardziej zniszczone podczas wojny rosyjsko-ukraińskiej. Od ponad roku nie ma wody, a Rosjanie nadal ostrzeliwują region.

- Mam 71 lat. Jestem najstarszą kobietą wśród prawie stu uczestników kursów języka polskiego organizowanych dla Ukraińców przez Federację FOSa. Kiedyś pracowałam jako nauczycielka i wiem, jak trudno jest znaleźć indywidualne podejście, by skutecznie uczyć wymagających uczniów. A ja właśnie taka jestem. Dlatego uważam za cud, że w ciągu zaledwie kilku miesięcy nasza nauczycielka, pani Beata, potrafiła nauczyć mnie mówić i pisać po polsku. Dodaje również:

- Teraz mogę sama pójść do lekarza, kupić potrzebne rzeczy w sklepie czy leki w aptece. Oprócz kursów uczęszczaliśmy na zajęcia kulturalne Piotra Pniewskiego oraz spotkania grupy wsparcia z psychologiem Andrzejem Kędzierskim.

Liubomyła opowiada, że dzięki projektowi brała udział w zwiedzaniu muzeów, planetarium, była na seansie w kinie.

- Były zajęcia z animatorami, na których wykonywaliśmy różne pamiątki z wakacji. To też było bardzo przydatne i pomogło mi szybciej pokonać barierę językową. W Mikołajowie nie ma projektów

dla osób starszych, które byłyby podobne do tych realizowanych przez Federację FOSa. Dlatego chcę podziękować Polakom, że oprócz najbardziej podstawowych rzeczy - mieszkania i jedzenia - dzielą się z nami tym, czego nie można kupić za pieniądze. To wyraz szczerzej miłości do bliźniego. Dzięki temu wszystkiemu lepiej radzę sobie z niepokojem i lękiem. Dlatego ten projekt stał się dla mnie czymś więcej niż tylko edukacją - powiedziała Liubomyła Shpakowa.

Wołodymyr Ponomarenko przyjechał do Olsztyna w maju 2022 roku z Charkowa.

- Wsparcie Federacji FOSa jest dla mnie wielkim darem. Mam 74 lata. Jestem zawodowym wojskowym. Chciałem jak najszybciej znaleźć tu pracę, ale bez znajomości języka polskiego było to niemożliwe. Tak więc ja, podobnie jak inni uchodźcy z Ukrainy, skorzystałem z możliwości bezpłatnej nauki języka w ramach projektu Federacji FOSa. Było to moje pierwsze doświadczenie z nauką języka obcego. Pani Beata stała się nie tylko nauczycielką, ale i przyjaciółką. Dzięki niej uwierzyliśmy, że jesteśmy w stanie opanować kurs na poziomie A2. Spotykaliśmy się z panią Beatą nie tylko na zajęciach, ale także chodziliśmy razem na różne wydarzenia kulturalne.

Uważa też: pani Beacie udało się stworzyć fundament, na którym będziemy mogli kontynuować samodzielną naukę języka polskiego. Uważam, że moja nauka w ramach projektu zakończyła się sukcesem, ponieważ zgodnie z planem znalazłem pracę.

Mówi też: na Ukrainie nigdy nie brałem udziału w tak kompleksowych projektach wsparcia osób starszych. Teraz mam marzenie, że po powrocie do kraju taka pomoc będzie organizowana również w moim mieście.

Tetiana Bakotska. Dziennikarka, na co dzień pracowniczka Federacji FOSa, współorganizatorka wydarzeń w FOSie.



WARMIA I MAZURY SENIORAMI STOJĄ?

Bartłomiej Głuszak

Od wielu lat zarówno w Polsce, jak i województwie warmińsko-mazurskim, zauważalny jest rozwój ruchu seniorskiego. Osoby starsze angażują się w działania społeczne, udzielają się w grupach i organizacjach. Powstają kolejne Uniwersytety III Wieku, organizacje seniorskie, Rady Seniorów. Ciąta te budują swoje partnerstwa, porozumienia, głos seniorów staje się bardziej słyszalny.

Czy jest to wystarczające? Na pewno nie, bo same środowiska seniorskie mówią, że nadal wiele osób starszych jest nieaktywnych, a nawet jeśli już są aktywne, jest to tzw. aktywność bierna. Bierna, czyli uczestnicząca, co oznacza, że wychodzę z domu, korzystam z ofert, np. zajęć organizowanych np. przez UTW, ale już nie włączam się w ich organizację. Podobnie jest w relacjach z administracją, w tym samorządową – środowiska seniorskie widzą zmianę, coraz częściej są partnerem, rozmawia się z nimi, nadal jednak jest to kropla w morzu potrzeb. Jak często słyszę, łatwiej można znaleźć dobre przykłady niż zobaczyć sprawnie działający system. I tu pojawia się pytanie o kondycję samych środowisk seniorskich, ich zdolność do samoorganizacji, do współpracy, ale też o bariery i wyzwania przed nimi stojące. Ale zanim o tym, warto sobie odpowiedzieć kim są właściwie te wywołane wielokrotnie środowiska seniorskie?

W 2022 r. organizacji społecznych na Warmii i Mazurach, wg danych Urzędu Statystycznego w Olsztynie, było prawie 7400. To głównie stowarzyszenia (5323), fundacje (874), kościoły katolickie (646), inne kościoły i związki wyznaniowe (112) oraz koła gospodyń wiejskich (466, w tym 28 funkcjonujące jako stowarzyszenia).

Jak na tle całego sektora społecznego wyglądają środowiska seniorskie? Nie ma dokładnych wskazań, jak wygląda ich liczebność, bo i ich klasyfikacja nie jest łatwa. Istnieje wiele różnic, dla mnie osobiście to wszystkie grupy, sformalizowane czy nieformalne. Należą do nich więc zarówno organizacje seniorskie, ja i te na ich rzecz działające, tak kluby seniora, grupy muzyczne, jak i stowarzyszenia czy fundacje,

ale też rady seniorów. Oczywiście organizacja seniorska często kojarzy się z Uniwersytetem III Wieku (których jest około 50 w naszym województwie) czy organizacjami emerytów i rencistów bądź klubami seniorów. Jest ich jednak o wiele więcej, a jeśli przyjmiemy jako jedno z kryteriów wiek co najmniej połowy członków organizacji, do organizacji seniorskich zaliczyć możemy część Kół Gospodyń Wiejskich, organizacji diabetyków, działkowców, lokalnych organizacji i wiele innych.

Jest to więc potężna grupa. I jak każde środowisko ma swoje silne i słabe strony. Jedno jest pewne, jak na tak liczną grupę, opartą na osobach z niesamowitym doświadczeniem, wiedzą, umiejętnościami, kontaktami - dysponuje ogromnym potencjałem. Potencjał, jak każdy, powinien być wykorzystany. I z tym wiążą się wyzwania, jakie przed tym środowiskiem stoją.

Po pierwsze – współpraca, zwłaszcza w dwóch wymiarach. Współpraca pomiędzy organizacjami/środowiskami seniorskimi oraz współpracami z innymi organizacjami, podmiotami, w tym samorządem. Współpraca pomiędzy środowiskami seniorskimi to w mojej ocenie absolutne minimum.

Od wielu lat czy to na poziomie gminy czy wojewódzkim zobaczyć można różnice zdań, które osłabiają tę grupę. W efekcie np. nie powstają rady seniorów albo te już powstałe nie stanowią jednego głosu seniorów. Oczywiście, są też jaskółki, jak sieciowanie, federalizacja



fot.: freepik.com/pressfoto

Uniwersytetów III Wieku czy innych organizacji w wymiarze regionu bądź też współpraca lokalna, jak np. w łławie, gdzie liderzy organizacji seniorskich zainicjowali powstanie organizacji, która docelowo ma świadczyć brakujące usługi dla wszystkich potrzebujących wsparcia osób starszych. To jednak nie system. Kolejny wymiar to współpraca środowisk seniorskich z innymi organizacjami i środowiskami. I tu są pierwsze jaskółki, gdyż są już ciąta dialogu na poziomie powiatowym czy wojewódzkim, gdzie organizacje seniorskie mają swoich przedstawicieli w Radach Pożytku Publicznego czy Radach Organizacji Pozarządowych. Podobnie dzieje się to powoli w wymiarze województwa. W ramach Rady Seniorów Województwa Warmińsko-Mazurskiego działają przedstawiciele środowisk seniorskich ze wszystkich powiatów – to już sama w sobie niesamowita platforma współpracy i mówienia wspólnym głosem.

Przedstawiciele środowisk seniorskich są też reprezentowani w Radzie Organizacji Pozarządowych Województwa Warmińsko-Mazurskiego czy Radzie Pożytku Publicznego Województwa Warmińsko-Mazurskiego. A ostatnio weszli, ze strony pozarządowej, do Komitetu Monitorującego Fundusze Europejskie dla Warmii i Mazur na lata 2021 – 2027. To niesamowite osiągnięcie, zważywszy jak dużo środków z funduszy unijnych przeznaczone jest na najbliższe lata na rozwój regionu, w tym usługi dla osób starszych. Warto więc zadbać też o wsparcie środowisk seniorskich w procesie tej zmiany. Jednak bez samoświadomości środowisk seniorskich, dotyczącej potrzeby samoorganizacji, szukania wspólnego głosu, tak na poziomie lokalnym, jak i regionalnym, potencjał środowisk seniorskich może nie zostać wykorzystany w należyтым stopniu. Warto więc, czy nawet należy kontynuować kierunek współpracy środowisk,

organizacji seniorskich.

I tu dochodzimy do drugiego poważnego wyzwania – rozwoju instytucjonalnego organizacji seniorskich. By mogły współpracować, angażować się w działania na rzecz seniorów, ale też całej społeczności, powinny one dysponować odpowiednimi zasobami. Kluczowe tu są zasoby ludzkie, czyli osoby które są przygotowane do funkcji lidera, rzeczownika, menadżera organizacji, koordynatora projektów. Tych osób jest zdecydowanie za mało. Ważne jest też doświadczenie organizacji – w prowadzeniu działań, realizacji i rozliczaniu projektów (i to zwłaszcza tych sporych, np. ze środków unijnych). Kolejne zasoby to zasoby lokalowe i rzeczowe, bowiem funkcjonujemy w rzeczywistości, gdzie nadal bolączką organizacji seniorskich jest brak miejsca do prowadzenia działań, brak komputera, internetu dostępu do drukarki itd.

Te zasoby wymagają wzmocnienia. Kluczowa jednak wydaje się decyzja organizacji – czy chcemy iść drogą profesjonalizacji, w takim właśnie kierunku. Jeśli tak, zdecydowanie polecam poddać się refleksji jak największego zespołu organizacji. Refleksji nad kierunkami rozwoju, której efektem będzie plan działania, pozwalający na uwspólnienie myślenia, wykorzystanie potencjału i odpowiedzenie na kluczowe potrzeby organizacji i jej odbiorców. Wiele organizacji czy rad seniorów w oparciu o takie plany już pracuje i ma wiele sukcesów. Gdy mamy plan, można ruszać po środki na jego realizację. Będą one dostępne w wielu źródłach. Jedno z nich to wspomniane Fundusze Unijne dla Warmii i Mazur, tzw. FEWiM. Biuro Dialogu Społecznego i Pożytku Publicznego Urzędu Marszałkowskiego w Olsztynie pracuje nad ogłoszeniem konkursu na dotacje instytucjonalne dla organizacji pozarządowych. To okazja, by podnieść kwalifikacje kadr, wzmocnić zasoby rzeczowe, zapoczątkować konkretne działania czy też zdobyć doświadczenie projektowe. Takich funduszy będzie więcej, wspomnę jeszcze o dwóch rodzajach w ramach FEWiM, choć będzie też sporo poza tym programem. A więc będą konkursy na edukację osób dorosłych, idealne np. dla Uniwersytetów III Wieku; będą też konkursy na włączenie społeczne. W ich ramach realizować będzie można szereg usług m.in. dla osób starszych, jak usługi transportowe, wytnieniowe i wiele innych.

Oczywiście nie wszystkie takie projekty organizacji seniorskie są w stanie zrealizować same, ale już jako partner – jak najbardziej. A po zdobyciu doświadczenia nic nie stoi na przeszkodzie, by próbowały sił jako lider.

Tu kłania się kolejna potrzeba, a mianowicie zapewnienia wsparcia dla wszystkich organizacji, w tym seniorskich. Wsparcia w napisaniu i realizacji projektu, opracowania planu działania czy rozwoju, edukacji zespołu i innych obszarach. Wsparcie takie świadczą istniejące Centra Organizacji Pozarządowych czy też inne organizacje, jak Federacja FOSa, która udziela go swoim członkom. Jest to jednak kropla w morzu potrzeb. A więc jednocześnie jest to idealna okazja do rzecznictwa organizacji seniorskich na rzecz uruchomienia takiego wsparcia w wymiarze stałym.

Takich priorytetowych spraw, o które warto się starać, jest zresztą więcej. Od zawsze należy do nich zdrowie, i tu warto wzmocnić starania środowisk seniorskich o rozwój usług geriatrycznych. Kolejna taka sprawa to partnerskie traktowanie, czyli chociażby powstawanie kolejnych rad seniorów i włączanie ich w działania na rzecz rozwoju swoich społeczności.

A właśnie nadarza się okazja, cykliczna zresztą, do zadbania o interesy środowisk seniorskich. Niebawem będą wybory, najpierw krajowe, potem samorządowe. Serdecznie namawiam wszystkie środowiska seniorskie do organizacji debat, do wspólnego wyboru kluczowych tematów i zapytania o nie właśnie przy takiej okazji.

Wyzwań i barier jest o wiele więcej, poruszyłem tylko część z nich. To te, które wydają mi się najbardziej bieżące i pojawiają się podczas spotkań, rozmów i budzą największe emocje. Oczywiście, nie uzurpuję sobie prawa do stawiania jedynych słusznych prawd. Chciałbym za to tym głosem wpisać się w dyskusję na temat tego, jak nasz region powinien się zmieniać i jaka w tym procesie rolę odgrywać mogą czy powinny środowiska seniorskie.

Zapraszam więc do rozmowy!

PRZENOSINY BLIŻEJ RODZINY

Stanisław Brzozowski

Ryszard F. * ma ponad siedemdziesiąt lat, porusza się na wózku inwalidzkim, od kilku lat przebywa w domu pomocy społecznej, większość kosztów jego pobytu ponosi POMOC SPOŁECZNA !!!.

Mężczyzna jest osobą samotną, odwiedza go jedynie siostra, też już osoba niemłoda. Kiedy jeszcze żył jej mąż i mieli samochód, mogli do DPS-u przyjeżdżać co jakiś czas w odwiedziny. Po śmierci męża nie ma na to szans. Siostra Ryszarda F. samochodu nie prowadzi, publiczna komunikacja do miejscowości położonej przy samej granicy, gdzie usytuowany jest dom, nie dociera. Zarówno ona, jak i sam zainteresowany podjęli starania o przeniesienie do placówki w mieście, dokąd dotrzeć jest o wiele łatwiej. Sprawa wydawała się prosta, bo chodzi o DPS-y z tego samego powiatu. Długo jednak nie udało się tego przeprowadzić.

Wytłumaczenie jest, być może, banalne. Dom w mieście powiatowym zawsze będzie miał większe powodzenie i „obłożenie” niż placówka w dalekim terenie. Ta zaś, bez odpowiedniej liczby pensjonariuszy w ogóle straci rację bytu.

W sprawie Ryszarda F. rzecznik praw osób starszych wystosował pismo do starosty kładąc nacisk na humanitarny aspekt sprawy. W odpowiedzi czytamy m.in. „decyzję o skierowaniu do domu pomocy społecznej i decyzję ustalającą opłatę mieszkańca za jego pobyt wydaje organ gminy (czyli właściwy GOPS lub MOPS – red.) Zmiana decyzji (...) zgodnie z obecnym stanem prawnym należy do kompetencji organu, który decyzję wydał...”. Właśnie tam przekazał sprawę starosta. MOPS nie zgadzał się na przenosiny. Warto w tym miejscu pamiętać, że na decyzje organu administracyjnego jakim jest podległy burmistrzowi lub wójtowi MOPS czy GOPS, jeśli się z nią nie zgadzamy, można się odwołać do Samorządowego Kolegium Odwoławczego

i z tej drogi skorzystał Ryszard F. Bez powodzenia, niestety.

Z ostatniej chwili: MOPS zmienił decyzję i poinformował nas, że obecnie jest zgoda na przeniesienie zainteresowanego do DPS w mieście.

**Dane osoby zostały zmienione*



fot.: Michał Kupisz

Stanisław Brzozowski.

Rzecznik Praw Osób Starszych Województwa
Warmińsko-Mazurskiego

**Dyżury w poniedziałki i środy godz. 9.00-11.00
federacja FOSa ul Linki 3/4 tel. 601-558-143**

OCHRONIĆ PRZED KRZYWDĄ

Aneta Fabisiak-Hill

Ocenia się, że przemoc dotyka cztery miliony osób powyżej 60 roku życia. To dane, które wynikają ze statystyk. Skala problemu może być jednak o wiele większa.

Pani Bronistawa mieszka w centrum małej, podolsztyńskiej wsi. Ma 96 lat. Żyje samotnie. Jej dzieci pojawiają się raz w miesiącu. Dokładnie w ten dzień, gdy listonosz przynosi rentę. Córka i syn nie mają większych skrupułów w zabieraniu starszuszce pieniędzy. Wiedzą, że sąsiedzi seniorki systematycznie dbają, aby Pani Bronistawa miała ciepły positek i żeby w razie potrzeby zabrać ją do miejscowej przychodni. Dzieci bez skrupułów zrzucają odpowiedzialność na innych. Ważne są dla nich tylko dodatkowe pieniądze.

Każdy człowiek ma prawo do bezpiecznego życia, wolnego od nadużyć, krzywd i zaniedbań. Niestety szacunki wskazują, że co najmniej cztery miliony osób powyżej 60 roku życia doświadcza złego traktowania. Pełna skala problemu nie jest właściwie rozumiana, ale ma daleko idące konsekwencje dla psychicznego i fizycznego samopoczucia dziesiątek milionów starszych ludzi. Wśród ujawnionych typów przemocy domowej wobec osób starszych najczęściej zdarza się przemoc psychiczna – 97,2%. Są to wyzviska (90,1%), poniżanie (78,5%), krytykowanie (77,9%) oraz stosowanie gróźb (77,3%) i ośmieszanie (68,7%). Przemoc fizyczna występuje w 76% zgłoszonych interwencji. W wielu przypadkach osoby starsze doświadczają jednocześnie wielu form przemocy fizycznej: 77,5%



ilustracja: Magda Gach

doznaje jednocześnie uderzenia i popychania, a 66,7% popychania i policzkowania. Przemoc ekonomiczna ma miejsce w 46,5% przypadkach przemocy domowej, a więc tego rodzaju nadużyć doznał blisko co drugi starszy człowiek (dane według badań Pauliny Gotfryd z 2009 roku - „Przemoc finansowa wobec osób starszych”, Niebieska Linia, nr 3). Te dane są zatrważające. Osoby, doświadczające przemocy, z różnych powodów nie ujawniają, że są jej ofiarami. Seniorki/rzy często wstydzą się, bo krzywdzą je członkowie najbliższej rodziny. Złe traktowanie zabiera seniorowi/rce poczucie godności, wartości i samostanowienia. Często czują lęk przed krzywdzicielem. Nie ma wiedzy o osobach czy instytucjach pomocowych i przystępujących osobom starszych prawach.

JAK WIĘC SKUTECZNIE CHRONIĆ SIĘ PRZED KRZYWDĄ?

JEŚLI OBAWIASZ SIĘ, ŻE ZOSTANIESZ SKRZYWDZONY, SĄ RZECZY, KTÓRE MOŻESZ ZROBIĆ, ABY ZMNIJSZYĆ RYZYKO:

! Pozostań w kontakcie z przyjaciółmi i sąsiadami, jeśli możesz. Im więcej osób jest w kontakcie, tym lepiej;

! Chodź na regularne badania kontrolne. Możesz porozmawiać ze swoim lekarzem rodzinnym, jeśli masz jakiegokolwiek obawy. Nie bój się powiedzieć swojemu lekarzowi rodzinnemu - lub innemu pracownikowi medycznemu

- jeśli jesteś krzywdzony lub zaniedbywany;

! Jeżeli masz trudności z radzeniem sobie w życiu codziennym, poproś radę i bezpłatną ocenę potrzeb w zakresie opieki, specjalistów z Regionalnej Strefy Pomocy przy Federacji FOSa.

! **KTOŚ ZNACZĄCO NARUSZA PRAWA OSÓB STARSZYCH**
● - **ZADZWOŃ DO RZECZNIKA PRAW OSÓB STARSZYCH.**

GDY WIDZISZ, ŻE ZNAJOMEJ SENIORCE/SENIOROWI DZIEJE SIĘ KRZYWDA - ZAREAGUJ! POMOCY UDZIELĄ CI (także anonimowo, telefonicznie lub pisemnie):

RZECZNIK PRAW OBYWATELSKICH
Infolinia RPO: 800 676 676

RZECZNIK PRAW PACJENTA PRZY NARODOWYM FUNDUSZU ZDROWIA: 800 190 590

POLICJA: 112

OLSZTYŃSKI TELEFON ZAUFANIA:
89 19288 LUB 89 527 00 00

OGÓLNOPOLSKI TELEFON ZAUFANIA STOWARZYSZENIA MALI BRACIA UBOGICH:
22 635 09 54

NIEBIESKA LINIA: 801 120 002
niebieskalinia@niebieskalinia.info

DOBRE SŁOWA – TELEFON DLA SENIORÓW:
12 333 70 88

MIEJSKI RZECZNIK KONSUMENTÓW W OLSZTYNIE: 89 522 28 01

POWIATOWY RZECZNIK KONSUMENTÓW (POWIAT OLSZTYŃSKI): 89 523 28 90

REGIONALNA STREFA POMOCY PRZY FEDERACJI FOSA: 799 099 862

URZĄD WOJEWÓDZKI – W PRZYPADKU PODOPIECZNYCH PLACÓWEK OPIEKUŃCZYCH

RZECZNIK PRAW OSÓB STARSZYCH WOJEWÓDZTWA WARMIŃSKO-MAZURSKIEGO
STANISŁAW BRZOWSKI - OLSZTYN
Federacja FOSa, ul. Linki 3.4 10-535 Olsztyn
tel. (89) 523-60-92 kom. 601 558 143
mail: rzecznik@federacjafosa.pl

Z-CA RZECZNIKA NA PODREGION ELBLĄSKI:
URSZULA WOLNA – ELBLĄG
tel. 601 694 717
mail: rzecznik.elblag@federacjafosa.pl

Z-CA RZECZNIKA NA PODREGION EŁCKI:
KRZYSZTOF MARUSIŃSKI – ORZYSZ
tel. 796 140 648
mail: k.marusinski@federacjafosa.pl

PROKURATURA
SĄD RODZINNY
OŚRODKI POMOCY SPOŁECZNEJ

Aneta Fabisiak-Hill, fundraiserka i animatorka społeczno-kulturalna w Federacji Organizacji Socjalnych Województwa Warmińsko-Mazurskiego FOSa



FUNDUSZE WSPIERAJĄCE POTENCJAŁ, AKTYWNOŚĆ I USŁUGI DLA SENIORÓW

Maciej Bielawski

Rośnie liczba osób starszych w województwie warmińsko-mazurskim. To będzie wymagało działań, od których zależeć będzie ich możliwość funkcjonowania w społeczeństwie.

Sytuacja demograficzna w Polsce jednoznacznie potwierdza przyśpieszenie procesu starzenia się społeczeństwa, co przekłada się na wzrost liczby obywateli powyżej 65 roku życia. Przy utrzymaniu bieżącej dynamiki, w 2050 roku w większość powiatów woj. warmińsko-mazurskiego takie osoby będą stanowić ok. 35-40 procent mieszkańców. Sytuacja ta oznacza, że z jednej strony będziemy mieli dużą grupę osób, którą powinniśmy aktywizować społecznie i zawodowo, aby wykorzystać jej potencjał, z drugiej zaś strony będzie zwiększała się potrzeba rozwoju usług społecznych uwzględniających pomoc sąsiedzką, opiekuńczą, zdrowotną, transportową, ogólnie wpływającą na jakość codziennego życia.

Ważną rolę w tych obszarach już pełnią, a trend ten powinien być wzmacniany, grupy i organizacje senioralne lub działające na rzecz seniorów. Ich potencjał, aktywność i stabilność funkcjonowania w dużej mierze uzależniona jest od funduszy i różnych programów grantowych, gdyż nie wszystkie aktywności i usługi uda się oprzeć na składkach członkowskich czy opłatach, także ze względu na sytuację finansową większości seniorów. Gdzie zatem szukać środków finansowych?

WSPARCIE INSTYTUCJONALNE

Jakość i ilość organizacji wspierających aktywność i usługi na rzecz seniorów jest powiązana z ich potencjałem i potrzebą jego wzmacniania. W związku z tym organizacje powinny rozważyć skorzystanie z programów dających wsparcie instytucjonalne. Pierwszą możliwością jest program „Odporność i rozwój ekonomii społecznej i przedsiębiorczości społecznej” w ramach Krajowego Planu Odbudowy (www.ekonomiaspoleczna.gov.pl), gdzie organizacje mogą otrzymać do 190 tys. zł na przygotowanie się do świadczenia lub podniesienia jakości świadczonych usług społecz-

nych. Najbliższy nabór w ramach programu jest przewidziany w połowie 2023 roku z alokacją ok. 100 mln zł. Podobne możliwości będzie stwarzał program Fundusze Europejskie dla Warmii i Mazur na lata 2021-2027 (www.funduszeuropejskie.warmia.mazury.pl), gdzie w ramach projektu strategicznego Urzędu Marszałkowskiego będzie można ubiegać się o granty instytucjonalne do 100 tys. zł. Aktualnie dopracowywane są założenia tego projektu i w III/IV kwartale 2023 roku powinniśmy już znać szczegóły i terminy naboru wniosków. Warto też w tej grupie konkursów wymienić Program Rozwoju Organizacji Obywatelskich – priorytet 1a, obsługiwany przez Narodowy Instytut Wolności (www.niw.gov.pl), gdzie co roku jest przeprowadzany nabór wniosków, a organizacje mogą wnioskować o wsparcie do 600 tys. zł. W ramach wszystkich tych konkursów organizacje mogą remontować lokale w których prowadzą swoje działania, wyposażać je w niezbędny sprzęt czy też podnosić wiedzę i kwalifikacje swoich członków, pracowników i wolontariuszy.

FUNDUSZE EUROPEJSKIE

Przed nami konkursy w ramach unijnej perspektywy na lata 2021-2027.

W ramach programu Fundusze Europejskie dla rozwoju społecznego (www.rozwojspoleczny.gov.pl) organizacje będą mogły rozwijać współpracę ponadnarodową, wspierać swój dialog i współpracę z samorządami lokalnymi, korzystać z preferencyjnych pożyczek na rozwój, czy też wspierać szeroko rozumiany proces dostępności różnych usług dla obywateli. Na poziomie regionalnym będzie możliwość korzystania z różnych konkursów w ramach programu Fundusze Europejskie dla Warmii i Mazur (tzw. FEWiM 2021-2027), gdzie możemy wspierać akty-

wizację osób starszych na rynku pracy, wydłużając ich aktywność zawodową, świadczyć usługi społeczne na rzecz seniorów np. asystenckie, opiekuńcze, sąsiedzkie, aktywne spędzanie czasu wolnego, wykonywanie na ich rzecz drobnych napraw i remontów mieszkań, czy też realizować lokalne inicjatywy edukacyjne i upowszechniać ideę uczenia się przez całe życie. Tu większości konkursów z w/w tematów należy się spodziewać w IV kwartale 2023 roku.

FUNDUSZE KRAJOWE

Wśród programów krajowych na szczególną uwagę zasługuje program Aktywni+ (www.senior.gov.pl), gdzie można realizować projekty wspierające aktywność społeczną, edukację, partycypację, włączenie cyfrowe oraz proces przygotowania się do starości (współpraca międzypokoleniowa, zwiększanie bezpieczeństwa seniorów itp.). Wiele możliwości wsparcia seniorów daje również program Fundusz Inicjatyw Obywatelskich – tzw. NOWEFIO (www.niw.gov.pl).

REGRANTING

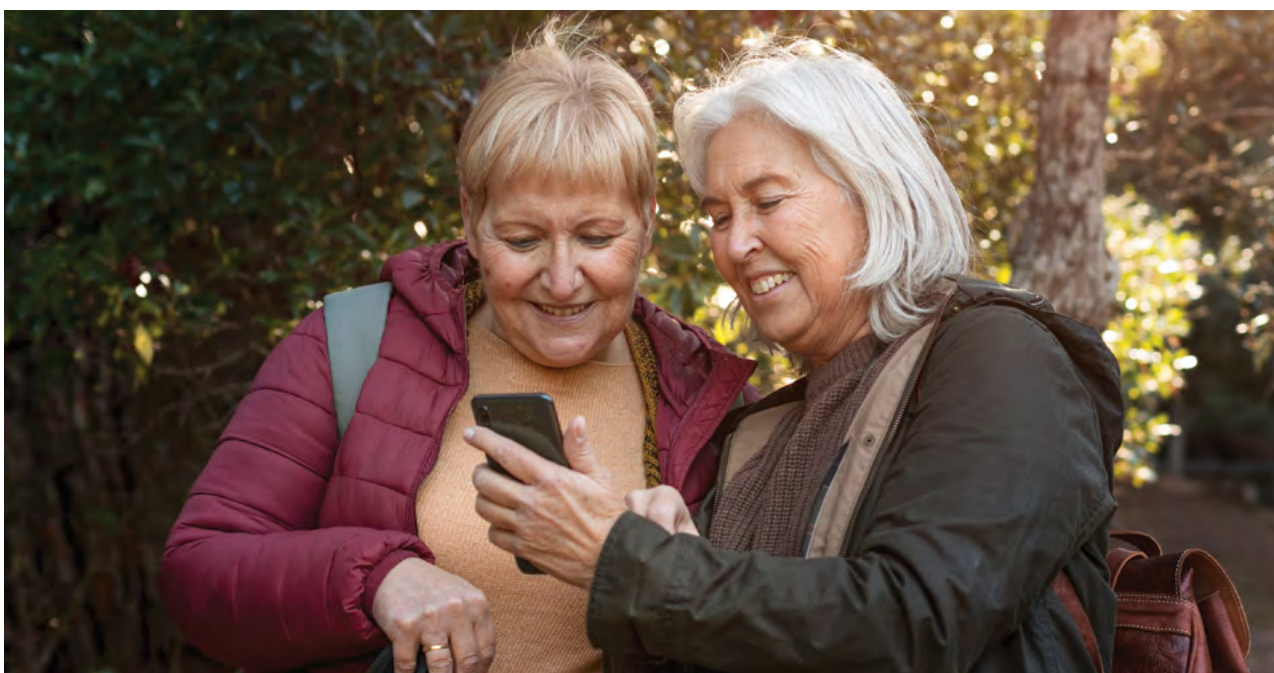
Coraz bardziej popularną formą wspierania inicjatyw seniorskich jest regranting, czyli formuła gdzie pewien operator będący organizacją pozarządową przekazuje tzw. mikrogranty na działania lokalne. Przykładem takich działań jest Fundacja Wspólnota Pokoleń (www.wspolnotapokolen.pl), przekazująca granty do 20 tys., czy też Warmia Mazury lokalnie (www.warmiamazurylokalnie.eu),

gdzie możemy otrzymać grant do 6 tys. zł na inicjatywy aktywizujące, edukacyjne. Pojawiają się też tego typu działania w wymiarze lokalnym np. w Elblągu fundusz Impuls realizowany przez Stowarzyszenie ESWIP (www.eswip.pl), gdzie seniorzy mogą otrzymać 1 tys. na swoją inicjatywę. Powyższe przykłady to tylko przegląd podstawowych programów grantowych, których jest znacznie więcej. Oczywiście każdy z nich ma swoją specyfikę, stopień trudności, dostępność środków itd. Zachęcam do korzystania ze wsparcia szkoleniowego, doradczego organizacji infrastrukturalnych m.in. Federacja FOSa czy Stowarzyszenie ESWIP oraz zaglądania na serwis www.pozarządowiec.eswip.pl, gdzie można znaleźć informacje o konkursach dla organizacji.

– doświadczony praktyk inicjatyw sieciujących w województwie warmińsko – mazurskim, wiceprezes Stowarzyszenia ESWiP

W 2050 roku w większość powiatów woj. warmińsko-mazurskiego osoby powyżej 65 r.ż. będą stanowić ok. 35-40 procent mieszkańców

Maciej Bielawski. Doświadczony praktyk inicjatyw sieciujących w województwie warmińsko – mazurskim, wiceprezes Stowarzyszenia ESWiP



OPOWIEŚĆ O CHLEBIE

Krzysztof Marusiński

Chleb jest święty, a pieczenie chleba nobilituje. Chleb to mąka i woda. Kiedy już to było, to i sól. Potem doszły drożdże. Kiedy są, to można bez zakwasu. Zapraszamy do opowieści o chlebie.



foto: Krzysztof Marusiński

Pierwszym „chlebem” były przeżuwane nasiona traw. Z czasem rozdrabniano je, miażdżąc pomiędzy kamieniami. Kiedy zgniecione nasiona przypadkiem zmoczył deszcz, a potem wysuszyło je słońce, pokarm ten przyjął formę placków. Zdarzało się, że rozmoczoną miazgę próbowano pospiesznie wysuszyć na rozgrzanym w ogniu kamieniu. Tak upieczono pierwszy chleb. Kiedy jednak rozmoczona miazga z nasion dłużej pozostawała mokra, fermentowała. Powstał pierwszy zakwas, który sprawił, że po upieczeniu placka, chleb miał lepszy smak, ale także był mniej twardy, bo pulchniejszy.

Chleb to mąka i woda. Kiedy już to było, to i sól. Potem doszły drożdże. Kiedy są, to można bez zakwasu. Łatwiej, szybciej. Nie wszyscy lubią chleb na zakwasie. To ci wychowani na chlebie sklepowym.

Chleb może być z dodatkami: słonecznik, siemieniane. Bywa, że ze skwarkami, cebulką, śliwkami, żurawiną. Posypywany makiem, kminkiem, czarnuszką.

Kiedyś, pamiętacie, z chlebem było prościej? Był pszeny i żytni. Ten żytni, to z mąki wymieszanej, pszenno-żytniej. Kiedy wysyłano nas do sklepu po chleb, pamiętacie, trudno było donieść go do domu. Niesiemy, świeży, ze sklepu. Jeszcze cie-

ply, a jak pachnący... Skórka trzeszczy, kiedy pociśnąć. Ale pachnie... Ciepły... A gdyby tak... Smaczny... Jeszcze... Nikt nie widzi, jeszcze... Donosimy z wielką dziurą, czym zakryć?

Chleb pachnie. Jeżeli w naszym domu pieczono kiedyś chleb, to może kojarzycie dom tak właśnie pachnący. Wchodzimy, otwieramy drzwi rodzinnego domu, a tam to, ten zapach... Jesteśmy u siebie.

Aktualnie zapach pieczonego chleba najczęściej spotkać można w marketach, gdzie rozpylany jest przy stoiskach z pieczywem. Oszustwo! Da się nabrać ten, kto nie jadł prawdziwego chleba. Bo, prawdziwy chleb można upiec tylko w domu. Nowoczesne piekarnie, z zautomatyzowaną linią produkcyjną, muszą produkować dużo i szybko. Chleb musi być wystandaryzowany i musi smakować „przeciętnemu” konsumentowi.

Tutaj nie wystarczy już mąka, woda i sól.

Tutaj „szczególnie interesującymi i skutecznymi dodatkami” są enzymy. Na przykład amylazy, które dodane do ciasta powodują rozkład skrobi do dekstryn i dwucukrów, polepszają porowatość miękiszu, zwiększają objętość i znacząco powstrzymują szybkość starzenia się chleba.

Dodawany gluten zwiększa wodochłonność ciasta, a przez to uzyskuje się piękną strukturę miękiszu. Pieczywo staje się bardziej miękkie i wilgotne, dłużej pozostaje świeże. Jeżeli ma być dłużej świeże, to należy go zakonserwować. Temu służą substancje antypleśniowe, np. kwas propionowy.

Czasami dodaje się dobre dodatki. Otręby, mak, błonnik, ale także emulgatory, regulatory kwasowości, pozycje z symbolem E. Dwutlenek siarki (E220) działa kwasotwórczo, co może powodować zaburzenia czynnościowe układu pokarmowego. Siarczyn sodu (E221) wzmacnia objawy alergii i astmy, obniża zawartość witamin. Fosforan sodu (E339), który zapobiega wysychaniu pieczywa, ma negatywny wpływ na bilans wapniowy ustroju

i na równowagę kwasowo-zasadową. Propionian wapnia (E282) powoduje bóle głowy. Czy nie warto, więc, podejmować próby wypieku chleba w domu? A kto ma to robić, jak nie my, seniorzy, strażnicy tradycji. Wielu z nas, przecież, piecze go z doskonałymi rezultatami. Oczywiście, nie zawsze musi wszystko się udać i choć zawsze bardzo smaczny, bo swój, to czasami ten nasz chlebek będzie nieco dziwny.

Seweryna Matysiewicz, mama 13 dzieci, z miejscowości Wólka Mała pod Grajewem, śpiewała niegdyś podczas pieczenia chleba:

*„Taki jej się chlebek zdarzył,
że pod skórką kiciuś łaził,
harna, harna baroza, harna ba,
że pod skórką kiciuś łaził
Jek ogon podniósł do góry,
jeszcze nie dostał do skóry,
harna, harna baroza, harna ba,
jeszcze nie dostał do skóry”.*

Krzysztof Marusiński. Współpracuje z grupami osób starszych. Zastępca Rzecznika Praw Osób Starszych, redaktor i dziennikarz obywatelski.

GENERACJA | KULTURA I LUDZIE | POCZTÓWKI Z PODRÓŻY

POCZTÓWKI Z PODRÓŻY

Krystyna Jurewicz



- To było jedno z ważniejszych wydarzeń w czasie mojej wizyty w Stanach Zjednoczonych - opowiada Krystyna Jurewicz, liderka grupy rękodzielniczej z Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Olsztynie, społeczniczka i wolontariuszka.

- Przeprowadziłam warsztaty w polskiej szkole „Ogniwo” w Morrisville w Stanach Zjednoczonych. To było wzruszające dla wszystkich stron. Była to okazja do opowieści o historii Polski, tradycjach i symbolach polskich, o korzeniach uczestników spotkania.

Krystyna Jurewicz często odwiedza Stany Zjednoczone, gdzie stara się spotykać z Polonią, szcze-

gólnie z dziećmi i młodzieżą, by przekazać im wiedzę o ich ojczyźnie.

Nieustająco zachęcamy Państwa do podzielenia się z nami opowieściami z wyprawy (podróży albo wycieczki), do której chętnie wracacie wspomnieniami. Do krótkiego opisu należy dołączyć jedno zdjęcie, które to wspomnienie wyprawy wywołało. Podróżujmy chociażby we wspomnieniach! Zdjęcia i opisy prosimy wysłać na adres: generacja@federacjafofa.pl

JAK ŻYĆ DŁUGO I W NIEUSTAJĄCYM ZACHWYCIE NAD ŚWIATEM?

Monika Hausman-Pniewska

ODCINEK 1 SZCZĘŚCIE

„Szczęście trzeba rwać, jak świeże wiśnie! - śpiewał znany w dwudziestoleciu międzywojennym polski aktor i piosenkarz Tadeusz Faliszewski i, jak to w piosenkach bywa, szczęście utożsamiał z miłością. Doskonale znamy takie scenariusze. Większość z nas była karmiona opowieściami o tym, jak to królowna znalazła księcia i żyli długo i SZCZĘŚLIWIE. Ale, jak wiadomo, życie to nie bajka, w prawdziwym życiu, królowny najczęściej kończą w ciasnych lochach oczekiwać innych, a mężni książęta duszą się w swoich zbrojach albo giną w głupich pojedynkach na słowa i czyny. Samo słowo SZCZĘŚCIE jest powszechnie nadużywane, bez specjalnej refleksji, co ono dla nas znaczy. Marzymy więc o szczęściu w życiu, w interesach, w miłości. Życzymy sobie szczęśliwego życia, szczęśliwego rozwiązania (w przypadku spodziewanych narodzin) czy podróży. W powszechnej świadomości szczęście jest bardziej stanem, do którego się dąży, za którym się goni, którego się oczekuje, gorąco pragnie, niż czymś realnym, już istniejącym. Pojawia się pragnienie, aby mieć coraz więcej i więcej, bo tylko posiadanie tego, co chcemy mieć, może nas uczynić szczęśliwymi. Ci, którzy osiągają kolejne szczyty górskie, realizują wielkie marzenia lub po prostu otaczają się pięknymi i drogimi przedmiotami wiedzą, że ten stan ekscytacji, który często utożsamiamy ze szczęściem, nie trwa długo. To trochę tak, jak z nową zabawką dla dziecka. Jest piękna, kolorowa, zazwyczaj bardzo droga, ale dziecko cieszy się nią kilka, może kilkanaście minut. I chce kolejną.

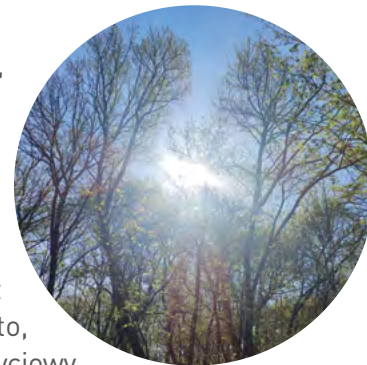
Bywa też tak, że niektórzy z nas boją się być szczęśliwi. Tacy na pytanie znajomych: „jak się czujesz” lub podobne, które pada podczas rodzinnego obiadu, nie potrafią przyznać, że żyje im się dobrze, w radości, w samozadowoleniu, nawet jeśli nie zawsze zdrowie dopisuje i nawet, jeśli portfel jest trochę za chudy. Bo w problemach, cierpieniu, żalu jesteśmy zazwyczaj otoczeni bliskimi, znajomymi, koleżankami itp. Mamy poczucie przynależności do całkiem niemałej grupy, a w szczęściu często bywamy samotni. Opowiadając się za szczęściem wykluczamy się i dokonujemy niejako „zdrady” tego grona narzekających

czy nieszczęśliwych, na dodatek mamy z tego powodu poczucie winy. Nietatwo znaleźć wokół siebie kogoś bliskiego, komu też jest lekko. Ale warto, by przerwać swój życiowy skrypt -odwieczny krąg bycia w trudzie.

Każdy z nas ma albo może mieć receptę na własne szczęście. Znajdować je w dobrych, autentycznych relacjach, w oczach bawiących się dzieci, w troskliwym wzroku partnera czy partnerki, w popołudniowej ciszy, w tańcu, bezwarunkowej miłości zwierzęcia, soczystej zieleni wiosną, szumie drzew i ciepłe piasku na plaży. Japończycy mają specjalne słowo „komorebi”, oznaczające „promienie słoneczne przesączające się przez liście drzew”. Czy takie promienie słońca wśród liści nie są zachwycające? Ludzie i przyroda są wokół nas, na wyciągnięcie ręki, więc i szczęście jest tuż obok. I na koniec prawdziwy hit. Poczucie, że praca w ogrodzie daje poczucie szczęścia, nie jest bezzasadne.

„Ogrodnicy wiedzieli o tym od tysięcy lat, a niedawno zjawisko to zostało zweryfikowane przez naukowców. Wszystko za sprawą *Mycobacterium vaccae* - bakterii glebowej, należącej do grupy „dobrych mikroorganizmów”. Pospolita, nieszkodliwa bakteria glebowa powoduje uwalnianie serotoniny, w konsekwencji poprawia się nastrój oraz funkcjonowanie mózgu. Należy pamiętać, że serotonina pełni funkcję neuroprzekaznika, a jej niski poziom może powodować zmęczenie, agresję i wywoływać zaburzenia depresyjne. Nie zdajemy sobie sprawy z tego, że spożywamy lub wdychamy ją za każdym razem, gdy spędzamy czas na tonie przyrody.”¹

¹(źródło cytatu: wizytowkantury.pl)



fot.: Monika Hausman-Pniewska

Monika Hausman-Pniewska. Psychoterapeutka, superwizorka, trenerka i autorka tekstów.

BEZ KAPELUSZA Z DOMU NIE WYJDĘ

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

Wanda Fuks jest jedyną w Olsztynie modystką. Od niemal sześciu dekad szyje kapelusze, które noszą nie tylko mieszkanki Olsztyna, ale i innych miast w Polsce. Jeden z modeli przygotowała specjalnie z myślą o słynnych wyścigach konnych w Royal Ascot.



Pracuje od 58 lat, a swoją pracownię modystyczną na olsztyńskim Zatorzu otworzyła w 1965 roku. Fachu uczyła się u słynnej, nieżyjącej już olsztyńskiej modystki, Stefanii Jagodzińskiej.

– To słynna Stefania Jagodzińska powtarzała – Wanda, ty się do bycia modystką nadajesz, bo masz ten dryg. – wspomina Wanda Fuks, olsztynianka. – Trafiała w punkt, bo ja od zawsze to kochałam. I uwielbiam robić to nadal. Mogłabym już dawno nie pracować, ale ja pracując odpoczywam. Moje kapelusze sama projektuję, szyję i każdy z nich jest niepowtarzalny. Robię też czapki, chusty, na szydełku, na drutach. Jak mogłabym zostawić to wszystko i siedzieć w domu? Nie wyobrażam sobie.

Z nostalgią wspomina początki swojej pracy, kiedy to kapelusz czy elegancki toczek był obowiązkowym uzupełnieniem stroju każdej elegantki.

– Mam wiele stałych klientek, które przychodzą i dokładnie wiedzą, czego potrzebują i w czym jest im dobrze. A jeśli nie są przekonane, to wystarczy, że jakaś pani wejdzie do mnie do pracowni, ja na nią spojrzę i już wiem, w czym jest jej do twarzy. Miałam taką panią, której dobrze było tylko w kapeluszach z wielkim rondem. Ona była drobniutka, ale kapelusz musiał być zawsze duży – zapewnia modystka. – Mogę pochwalić się, że jeden z moich kapeluszy zawędrował aż na słynne wydarzenie śmietanki towarzyskiej

w Royal Ascot. Przygotowywałam kapelusz i torbę z piór. Na eleganckich przyjęciach niewyobrażalne jest, by ktoś pojawił się tam bez kapelusza czy fascynatora (ozdobnego nakrycia głowy – red.).

Kapelusz trafił do Ascot nieprzypadkowo, bo u Wandy Fuks kapelusze powstają z wysokiej jakości materiałów. Każdy projektuje osobiście, a potem z precyzją tworzy kolejne egzemplarze. Jeśli letnie nakrycie głowy, to tylko bawetna. Dlatego klientki przyjeżdżają z Gdańska czy z Warszawy, bo cenią sobie jakość.

– Kiedyś kapelusz był obowiązkowym dopełnieniem każdego stroju. Moje stałe klientki bez kapelusza czy toczka na głowie nie wyszły z domu – opowiada Wanda Fuks. – Zawsze mówię, że jeśli kobieta chce być elegancka, to najważniejsze są buty i nakrycie głowy. Szpilki i kapelusz muszą być.

Do pracowni przychodzi codziennie i pracuje od 10.00 do 17.00. Jak mówi, dopiero od niedawna zrobiła sobie wolne soboty.

– Moje klientki wiedzą też, że zawsze w lipcu biorę urlop. Muszę mieć ten wolny czas, żeby naładować akumulatory i potem ponownie z chęcią wrócić do pracy. Chociaż nawet w czasie urlopu korci mnie, żeby zajrzeć i coś zrobić. Nie wyobrażam sobie swojego życia bez pracy. Będę to robić, póki mam siłę i zdrowie. Wanda Fuks znalazła się wśród laureatek „Złotej Dziesiątki” Kobiet Sukcesu Warmii i Mazur 2023.

PIĘKNO LAT 90-TYCH W WYGLĄDZIE, PRZYGODZIE, W DUCHU MŁODOŚCI

Sabina Maria Dąbrowska

„Jeansy są spektakularne, praktyczne, luźne i nonszalanckie. Przekazują coś konkretnego, nowoczesnego, nadają seksapilu i są proste. To wszystko, czego chcę od swoich ubrań.”

Yves Saint Laurent

Moda lat 90 - tych triumfalnie wróciła do sklepów, szaf, na wybiegi, do kolekcji. Lat 90 - tych trudno wyobrazić sobie bez jeansu, który z biegiem lat przeszedł wiele metamorfoz. Chociaż zmieniają się trendy i fasony, nowe formy narzucają klasykę, a jeans wciąż jest. Myślę, że informacja o powrocie mody na jeansy ucieszy osoby lubiące ten rodzaj ubrań. Jeans to tkanina doceniana głównie latem, a taka



pora roku zbliża się w naszym klimacie. Jednocześnie z łatwością adaptuje się do współczesnych trendów, dodając klasy i naturalności. Nam, dojrzałym osobom, kojarzy się przede wszystkim ze słonecznymi wakacjami czy długimi spacerami po malowniczych plażach, bądź po leśnych drózkach. Materiał jeansowy wytrzymał próbę czasu i wysoko plasuje się w kanonie ponadczasowości. Ubrania dżinsowe odpowiednio dobrane potrafią służyć latami, gdyż są najbardziej uniwersalnym elementem garderoby, w który warto zainwestować i umiejętnie zestawiać z innymi częściami garderoby. Ostatnio zachwyciły mnie długie kamizelki i płaszcze dżinsowe. To moim zdaniem doskonałe propozycje, w których możemy dobrze wyglądać, a także będziemy zapamiętane, jako autorski przekaz stylizacji dnia. W damskich stylizacjach dżins sprawdza się też w zestawach koktajlowych, a także, jak wspomniałam, w sytuacjach rekreacyjnych. Wybierając stylizacje dżinsowe podświadomie czujemy się bliżej natury, a pastelowe barwy dodają poczucie wyciszenia, lekkości i relaksu. Jeansy mają w sobie coś buntowniczego i wprowadzają do stylizacji dużo swobody i luzu. Skutecznie odmładzają, podkreślają kobiecość i energię. Wystarczy uwzględnić fasony, które mają pozytywne oddziaływanie (odpowiedni fason, kolor), a jednocześnie reprezentują elegancję. Odpowiednio dobrane do sylwetki, mogą skutecznie odejmować lat i odkrywać kobiecy potencjał, który tracimy pod okryciem nudnych i opatrzonych garsonek. Zachęcam do tworzenia odmładzających stylizacji w towarzystwie dżinsu. Na wyjątkowe dni - aksamitna

bluzka wpuszczana do spodni, biała koszula lub dobrej jakości podkoszulek. Jako dodatek buty na lekkim obcasie, kowbojki lub bardzo modowe i wykorzystywane w wielu stylizacjach adidas. Szafa senierek nie musi być nudna i przewidywalna. Trudno o bardziej oryginalną część garderoby niż jeansy i biała koszula. Oto na sesji zdjęciowej w Hotelu Wileńskim prezentowałyśmy swobodną modę z ubiegłej epoki. Jak się okazało, ten wygodny i uniwersalny element garderoby sprawdził się i mam taką nadzieję, że po metamorfozie stanie się jednym z ulubionych outfitem nas modelek - amateerek. Dodatkowo sesja była dla nas ciekawym wydarzeniem. Dzieliliśmy się doświadczeniami, poruszaliśmy tematy dotyczące mody, urody, dojrzałego piękna i akceptacji upływającego czasu. Na koniec chciałabym podziękować osobom, które zaangażowały się w ten projekt i dzięki którym ten dzień był wyjątkowy. Przymiarki stylizacji, spotkanie z wizażystką, praca z obiektywem, wspólna kawa, zwiedzanie planu zdjęciowego. Sesja pokazała, że to, co prezentujemy, możemy nosić również na co dzień.

To wszystko udało się dzięki wyjątkowemu miejscu, jakim jest Hotel Wileński w Olsztynie, ekspertce kobiecych metamorfoz, Marcie Tomaszewicz, pani Katarzynie Szczęsnej i Katarzynie Gajewskiej, specjalistkom od wizażu oraz mistrzowi fotografii Pawłowi Strzelcowi. Bardzo przyjazne miejsce do pokazania piękna urody kobiet dojrzałych umożliwiła nam dyrektor zarządzająca Hotelem Wileńskim - pani Izabela Hartlieb wraz z personelem placówki.

Kobieca solidarność nie jest mitem, łączy talenty, pasje, inicjuje ważne sprawy dla kobiet. Ubogaca wszechstronnie i daje siłę do dalszych urodowych inspiracji i ich realizacji.

Sabina Maria Dąbrowska. Stała współpracowniczka Generacji. Działa aktywnie w Radzie Olsztyńskich Seniorów.



fot.: Paweł Strzelec

REGIONALNE BIURO **RZECZNIKA** PRAW OSÓB STARSZYCH



JESTEŚ OSOBĄ POWYŻEJ 60 ROKU ŻYCIA?

Znajdujesz się w trudnej sytuacji życiowej?

Doświadczyłeś przemocy

lub czujesz się dyskryminowany ze względu na wiek?

Nie wiesz, gdzie szukać pomocy?

OPIEKUJESZ SIĘ OSOBĄ STARSZĄ?

Nie wiesz jakie wsparcie ci przysługuje?

Gubisz się w gąszczu formalności?

Czujesz się przytłoczony trudnościami
wynikającymi z obowiązku opieki nad seniorem?

BEZPŁATNIE OFERUJEMY:

Wsparcie Rzecznika Praw Osób Starszych

**Pomoc specjalistów: psychologa, prawnika,
dietetyka, fizjoterapeuty**

**Wsparcie doradcy i asystenta, którzy udostępnią
informacje o możliwych formach pomocy i pomogą
zrealizować zawite formalności w ZUS, NFZ, PFRON**

**Grupy wsparcia, gdzie spotkasz osoby
z podobnymi problemami**



89 523 60 92

Szukasz pomocy? Zadzwoń!



799 099 862