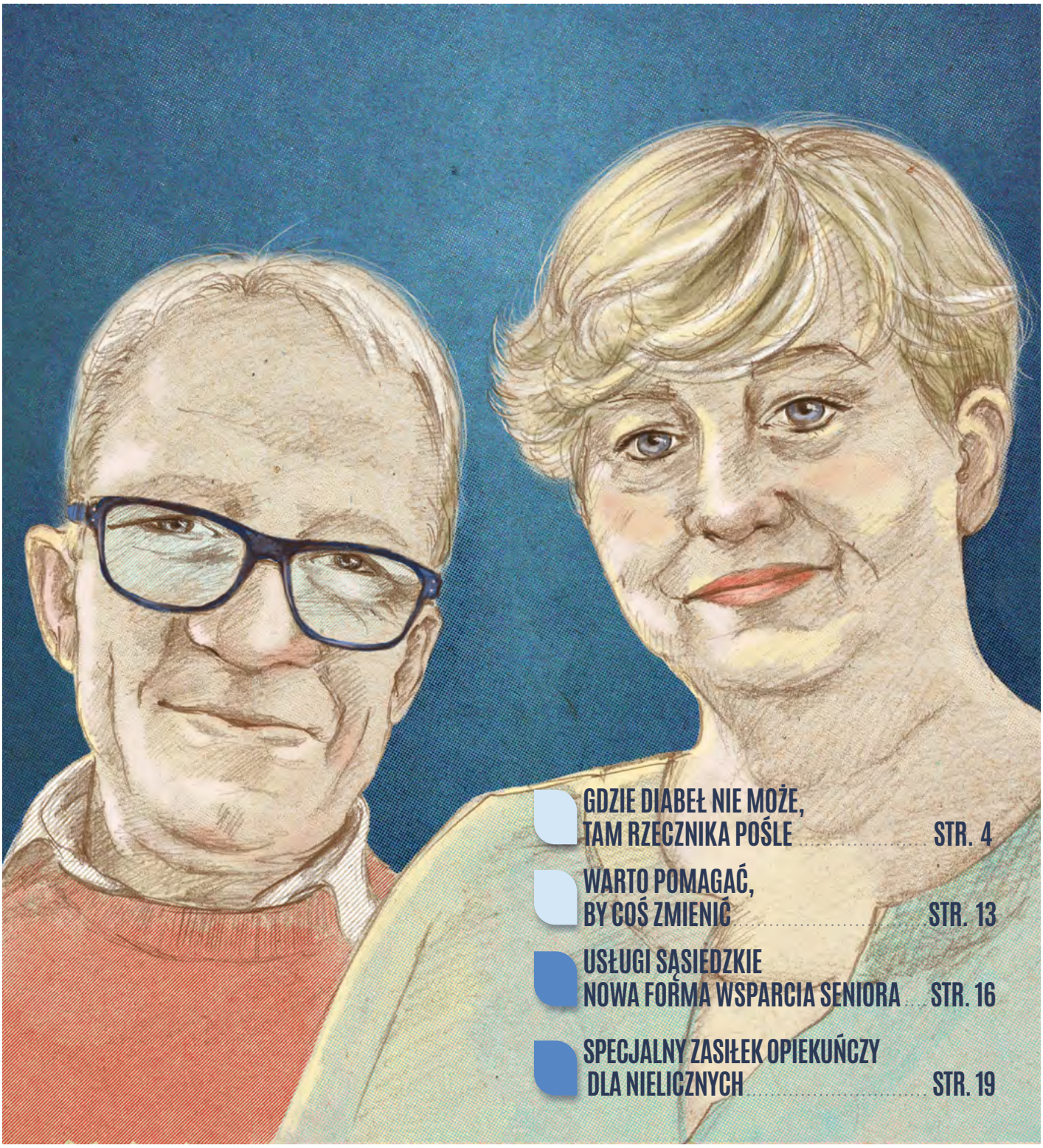
GENERACJA

MAGAZYN ŚRODOWISK OSÓB STARSZYCH



GDZIE DIABEŁ NIE MOŻE, TAM RZECZNIKA POŚLE ..... STR. 4

WARTO POMAGAĆ, BY COŚ ZMIENIĆ ..... STR. 13

USŁUGI SĄSIEDZKIE NOWA FORMA WSPARCIA SENIORA ..... STR. 16

SPECJALNY ZASIŁEK OPIEKUŃCZY DLA NIELICZNYCH ..... STR. 19

NR 35 | JESIEŃ 2023 | PUBLIKACJA NON PROFIT – EGZEMPLARZ BEZPŁATNY | ISSN 2082-2979

SPIS TREŚCI

ZAMIAST WSTĘPU

JULIA I MARYŚKA
Bartłomiej Głuszak 3

DZIAŁ SPOŁECZEŃSTWO

GDZIE DIABEŁ NIE MOŻE, TAM RZECZNIKA POŚLE
Urszula Wolna i Krzysztof Marusiński 4

SPOŁECZNICY WARMII I MAZUR
Katarzyna Janków-Mazurkiewicz 8

GODNI NAŚLADOWANIA
Redakcja 10

WARTO POMAGAĆ, BY COŚ ZMIENIĆ
Katarzyna Janków-Mazurkiewicz 13

AKTYWNIE, TWÓRCZO - TAK LUBIMY SPĘDZAĆ CZAS
Katarzyna Janków-Mazurkiewicz 14

RZECZNIK INTERWENIUJE: SZKODLIWE ANTENY
Stanisław Brzozowski 15

DZIAŁ PRAWO

USŁUGI SĄSIEDZKIE: NOWA FORMA WSPARCIA SENIORA
Monika Michniewicz 16

RADY SENIORÓW: NOWE PRAWO, NOWE MOŻLIWOŚCI
Monika Michniewicz 18

SPECJALNY ZASIŁEK OPIEKUŃCZY DLA NIELICZNYCH
Tomasz Tokarczyk 19

DZIAŁ ZDROWIE

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA
NFZ Olsztyn 20

ZAWSZE TRZEBA REAGOWAĆ
Paulina Pupiałło 22

DZIAŁ KULTURA

POCZTÓWKI Z PODRÓŻY 25

CO NAS KSZTAŁTUJE: KULTURALNA DAWKA NA JESIEŃ
Urszula Maciąg 27

CO JEST GRANE
Redakcja 29

DRZEMIĄ W NAS TALENTY
Sabina Maria Dąbrowska 32

BĄDŹ WSPÓŁTWÓRCĄ „GENERACJI" Zapraszamy organizacje, instytucje, naszych czytelników i inne osoby do współpracy przy tworzeniu tej gazety. Szczególnie zwracamy się do osób starszych. Dzielcie się swoją wiedzą i doświadczeniem na temat organizowania sobie i innym dobrego życia. Wy właśnie macie 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. Autorzy tekstów prezentują własne opinie. Za treść ogłoszeń i opublikowanych listów redakcja nie odpowiada.

GENERACJA MAGAZYN ŚRODOWISK OSÓB STARSZYCH

REDAKCJA: Bartłomiej Głuszak (redaktor naczelny), Katarzyna Janków-Mazurkiewicz (redaktor prowadząca), Stanisław Brzozowski, Aneta Fabisiak-Hill, Agnieszka Karczewska, Michał Kupisz (foto), Michał Piłat (foto), Krzysztof Marusiński, Monika Michniewicz, Tomasz Czarniewski
WSPÓŁPRACOWNICY: Sabina Maria Dąbrowska, Bogdan Pniewski, Maciej Bielawski, Tomasz Tokarczyk, Urszula Maciąg. **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:** Dariusz Brodowski **SKŁAD:** Magda Gach.

KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO

NIW Narodowy Instytut Wolności Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego

Rządowy Program Rozwoju Organizacji Obywatelskich na lata 2018–2030 PROO

federacja FOSa

SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU ROZWOJU ORGANIZACJI OBYWATELSKICH NA LATA 2018–2030 PROO

IDEE DZIAŁANIA LUDZIE

JULIA I MARYŚKA

Bartłomiej Głuszak

- Jak dzisiaj się czujesz, Aniu? - Julia spojrzała z troską na starszą przyjaciółkę. Odkąd zdiagnozowano u niej nawrót choroby, doświadczała różnych nastrojów, od smutku i stanów lekowych po zachowania wręcz agresywne.
- A, dziękuję, jest coraz lepiej.
Julia spojrzała zdziwiona, bo takiego tonu nie słyszała od dawna.
- No rzeczywiście, wydajesz się taka ... zrelaksowana - znalazła w końcu odpowiednie słowo.
- A wiesz, co mam się kopać z koniem. Poza tym bardzo dobrze robią mi rozmowy z Maćkiem.
- No to pobudziłaś moją ciekawość. Przecież nie widziałaś się z nim z piętnaście lat, a i wcześniej za częstych kontaktów nie mieliście – zainteresowała się Julia.
Julia słyszała nieraz o kuzynie Ani, takiej „czarnej owcy" w jej rodzinie. W historiach o nim przewijało się zawsze dużo kobiet, narkotyki, alkohol, zatargi z prawem. W dzieciństwie i młodości trzymali się razem, ale potem kontakt się urwał. Teraz sobie przypomniała, że rzeczywiście Ania opowiadała, że była na pogrzebie jego partnerki, co zresztą było przedmiotem rodzinnych dyskusji, bo zmarła podobno z powodu dużej dawki leków.
- No widzisz, naprawdę dobrze mi się z nim przebywa, całkiem jak za dawnych lat – zapewniła Ania.
- I co robicie? Macie w ogóle o czym rozmawiać? Przecież Maciek to taki mruk – zapytała Julia.
- A wiesz, trochę wspominamy. Zresztą jak napijemy się kawy, zapalimy papieroska, to rozmowa już sama płynie.
- Papieroska? - zdumiała sie Julia.- Przecież Ty nie palisz.
- A wiesz, Maciek ma taki dobry tytoń, sam robi papierosy z niego. Dałam się namówić i jakoś tak zasmakowałam. Zresztą co ja tam palę, zaciągnę się kilka razy raz na dzień, dwa. Nie ma o co awantury robić – tłumaczyła Ania.
- No masz rację. A tak z ciekawości, to jak pachną te papierosy? - Julia była już na tropie.
- A wiesz, rzeczywiście mają taki zapach trochę cytrusów, trochę sosny – opisała Ania.
- A kot Maćka cały czas taki postrzelony?

Prezes Federacji FOSa – Bartłomiej Głuszak

– dodała Julia.
- Nerwus? A ciekawe, że to mówisz, bo faktycznie spokojniejszy się zrobił. Ale wiesz, też już swój wiek ma – podsumowała Ania.
Co wiek to wiek, a co się nawącha, to nawącha, pomyślała nieco złośliwie Julia, ale nic już nie komentowała.
Porozmawiały jeszcze trochę, potem Julia się pożegnała, obiecując, że niedługo znów odwiedzi Anię.
Całą drogę wracała zamyślona. Najpierw chciała zrobić awanturę Maćkowi, że jak może kuzynkę w tym wieku sprowadzać na złą drogę i marihuanę proponować? W końcu jednak doszła do wniosku, że nic z tym nie zrobi. Sprawy Ani, to sprawy Ani, jeśli jest jej z tym lepiej, to tylko jej sprawa. A przy okazji, w stanie jakim jest, to tylko na plus, że jest bardziej spokojna i ma z kim porozmawiać.

Historia wydawałoby się nieco oderwana od bieżącej rzeczywistości osób starszych. No właśnie, wydawałoby się. W praktyce wiele instytucji, środowisk alarmuje o niepokojących zjawiskach w środowisku osób starszych. Dane pokazują, że rosną zachorowania na choroby weneryczne czy HIV, rosnące uzależnienie od telefonu i wiele

innych zagrożeń. Wśród nich jest m.in. nadużywanie leków czy zażywanie narkotyków. Coraz więcej osób starszych sięga po nie ze względu na stany chorobowe, w wielu jednak przypadkach sytuacja wymyka się spod kontroli i prowadzi nawet do śmierci.

Ten niepokojący obraz potwierdzają m.in. dane Europejskiego Raportu Narkotykowego, opublikowanego przez Europejskie Centrum Monitorowania Narkotyków i Narkomanii. Szacuje się, że w 2020 roku w Unii Europejskiej doszło do co najmniej 5 800 zgonów spowodowanych przedawkowaniem niedozwolonych środków odurzających, z czego 6 procent to osoby 65 plus. Idąc dalej, liczba zgonów spowodowanych przedawkowaniem w grupie wiekowej 50–64 lata wzrosła o 82 procent w latach 2012–2020. Odzwierciedla to wzrost liczby zgonów, często wśród kobiet, związanych z opioidami przepisanymi na receptę, co może być związane z leczeniem bólu i nadużywaniem leków. Istnieje zatem coraz większa potrzeba zarówno opracowania reakcji lepiej zaspokajających potrzeby starzejącego się społeczeństwa borykającego się z przewlekłymi problemami związanymi z używaniem narkotyków i zdrowiem, jak i lepszego zrozumienia używania opioidów przez starsze grupy i jego związku z negatywnymi skutkami zdrowotnymi.

Seniorzy niewiele różnią się od reszty społeczeństwa. Mają te same pasje, podobne pragnienia, odczuwają ból, wpadają też w nałogi czy mają niezdrowe nawyki. Bagatelizowanie ich potrzeb i sytuacji prowadzi do traktowania tych problemów jako marginalnych. A to najgorsza z możliwych postawa. Przesłaniem tego felietonu, ale też wynikiem wielu rozmów w środowisku jest konstatacja - na poważnie należy zająć się profilaktyką osób starszych oraz wsparciem tych, którzy doświadczają opisanych problemów.

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

GDZIE DIABEŁ NIE MOŻE, TAM RZECZNIKA POŚLE

Urszula Wolna, Krzysztof Marusiński

Praca Rzecznika Praw Osób Starszych, to funkcja społeczna. Powierzana jest sprawdzonym osobom z dobrym dorobkiem społecznym, cieszącym się szacunkiem otoczenia.

KRZYSZTOF MARUSIŃSKI

Praca Rzecznika Praw Osób Starszych, to funkcja społeczna. Powierzana jest sprawdzonym osobom, z dobrym dorobkiem społecznym, aktywnym intelektualnie i fizycznie, cieszącym się szacunkiem otoczenia, godnym zaufania - podkreśla Krzysztof Marusiński, zastępca rzecznika praw osób starszych na podregion ełcki. Rzecznik służy pomocą osobom potrzebującym, jednak, aby miedzy stronami wywiązał się odpowiedni klimat polegający na zaufaniu obu stron, rzecznik nie powinien być tylko urzędnikiem, dla zgłaszającego się nie powinien być osobą „obcą" – zapewnia Krzysztof Marusiński.

Dlaczego ja podjąłem się tej funkcji, dlaczego działam społecznie? To sprawa dosyć osobista. Chyba najbardziej działam dla siebie, bo takie działania mnie interesują, może dlatego, że ważne są także dla innych. Pomagają im, wspierają innych - czynią, że jestem komuś potrzebny. Jeżeli to nas cieszy, to staje się, że robimy to także dla nas samych. Do obecnego funkcjonowania, jako animator społeczny przyuczałem się chyba od wczesnej młodości. Jako „młodzież" byłem sędzią siatkówki, w wojsku założyłem Krąg Instruktorski ZHP, funkcjonowałem jako prezes Wojskowego Koła PTTK,

fot.: materiały prasowe

przeszedłem kurs przewodników turystycznych i przez bardzo wiele lat oprowadzałem wycieczki po naszym regionie. Wtedy też wydany został pierwszy, w języku polskim, przewodnik po Orzyszu i okolicy w formie zeszytu opublikowanego w technice powielaczowej, zeszytu, którego byłem autorem.
Pracowałem z młodzieżą. Przez kilkanaście lat organizowałem i jako komandor prowadziłem kilkutygodniowe obozy kajakowe i żeglarskie.
Byłem też Latarnikiem Polski Cyfrowej, założyłem wiele stron internetowych www, w tym pierwszą w polskim internecie stronę miłośniczą „Kochajmy Ogrody", poświęconą ogrodom ozdobnym. Obecnie funkcjonuje ona pod adresem www.ogrody.orzysz.org.pl jak swojego rodzaju zabytek, wciąż apelując: Pielęgnuj wiosnę w ogrodach serca, a rajski ptak wciąż będzie śpiewał.
Uczestniczyłem w działaniach strażniczych współpracując ze stowarzyszeniem Sieć Obywatelska Watchdog Polska prowadząc, a także koordynując działania monitorujące administrację samorządową na terenie gminy i kraju.
Kiedy pełniłem funkcję radnego Rady Miejskiej Orzysza postanowiłem podnosić swoje kompetencje społeczne i obywatelskie. Przyjęto mnie do Szkoły Animatorów Społecznych (2002-2005), podnosiłem swoją wiedzę, jako słuchacz Podyplomowego Studium Animacji Współpracy Środowiskowej przy Uniwersytecie Gdańskim (2003-2004), ukończyłem Szkołę Facylitatorów Budowania Partnerstw Lokalnych (2005), Szkołę Trenerów Organizacji Pozarządowych (2009-2010).
Jako animator społeczny zajmuję się działaniami służącymi wspieraniu aktywności społeczności, której jestem członkiem. Zaangażowany jestem w różnego rodzaje metody i narzędzia, które w jakiś sposób sprzyjają rozwojowi lokalnej społeczności. Założyłem fundację, stowarzyszenia. Jestem prezesem Mazurskiego Stowarzyszenia Aktywności Lokalnej w Orzyszu, które w przyszłym roku obchodzić będzie swoje dwudziestolecie. Udało nam się pozyskać dla społeczności ok. 1 mln zł na działania wspierające społeczność, a w tym seniorów. Ze środków tych korzystali także seniorzy w 24 miejscowościach Warmii i Mazur, bo i tam prowadziliśmy działania aktywizujące, edukacyjne i integracyjne. W 2015 r. zespół nasz otrzymał Medal Ministra Pracy i Polityki Społecznej "Pro Publico Bono" w kategorii "Za działalność na rzecz rodziny". Osobiście, w roku 2011 roku, wyróżniony zostałem tytułem „Pozarządowiec Godny Naśladowania", a w 2012 r., jako laureat ogólnopolskiego konkursu animatorów społecznych, uhonorowany zostałem nagrodą im. Heleny Radlińskiej,
Założyłem i prowadziłem przez wiele lat, jako redaktor naczelny, „Wieści Orzyskie", jako non profit, niezależną gazetę Gminy Orzysz w nakładzie 1000 egzemplarzy. Współinicjowałem magazyn środowisk osób starszych GENERACJA, wydawany przez Federację Organizacji Socjalnych FOSa, którego przez wiele lat byłem redaktorem prowadzącym, przygotowującym publikację od pomysłu, przez przygotowanie tekstów, grafikę, skład, do przekazania do drukarni.
W naszym stowarzyszeniu jestem jednym z najstarszych, a i cała nasza grupa, mając na sobie bagaż 20 lat działalności stowarzyszenia zaczęła być postrzegana, jako stowarzyszenie senioralne. Wciąż jednak, jak 20 lat temu, działania nasze kierowane są „na zewnątrz" stowarzyszenia, chociaż powierzchownie i mentalnie zmieniamy się. Całe szczęście, że zmieniamy się nie na gorsze, lecz tylko „na starsze". Będąc mentalnie bliższymi społeczności starszej lepiej rozumiemy ich potrzeby, które teraz bywają także potrzebami naszymi.
Nasze społeczeństwo się starzeje, żyjemy coraz dłużej. Niekoniecznie jednak jesteśmy na starość sprawni i samowystarczalni. Potrzebujemy pomocy i opieki. Z czym mamy największy problem?
Te problemy są ogólnie znane: choroby, samotność, inwalidztwo, życie w ubóstwie, poczucie nieprzydatności.
Trochę dokładniej, to zdrowie i wynikające z tego

problemy z leczeniem. Także trudności w obszarze współżycia społecznego, w tym podatność na oszustwa, sprawy rodzinne, problemy finansowe.
Będąc seniorem, mam niejako prawo, ale i obowiązek, wypowiadać się szczerze o moim środowisku. Wychodząc z tego założenia muszę mówić, że największym problemem niektórych moich rówieśników jest to, że się im nie chce. Nie chce się być aktywnym. Chodzi o to, co zawsze powinno być na początku - aktywność fizyczna i intelektualna. Nie będę tutaj rozwijał się, że bezczynność, że stronienie od ruchu, od rozwijania zainteresowań, od życia społecznego jest początkiem problemów. Wszelakich. I tych zdrowotnych, tych wynikających z wykluczenia społecznego i nierozumienia zmian, które zachodzą wokół nas. Żyjemy coraz dłużej, więc coraz dłużej powinniśmy być wciąż w pełni sprawni. To jednak w dużym stopniu zależy od nas. Wciąż podejmujmy nowe wyzwania, wciąż bądźmy pełni spraw do załatwienia, nie miejmy czasu na bezczynność i leniuchowanie przed telewizorem. No i nie licytujmy się ze znajomymi, kto ogląda lepsze seriale lub kto ma więcej ciekawszych chorób.
To, że starzejemy się, że choróbsk coraz więcej, że wymagamy coraz to większej opieki, a nawet pomocy – to sprawy znane i nieuniknione. Na tym tle – głównie – dochodzi do problemów. Które problemy są największe? Każde, bo każde należy rozwiązywać, a co najmniej próbować. Tutaj mogą być przydatni rówieśnicy, tacy, co lepiej zrozumieją i zechcą pomóc, czyli np. Rzecznicy. Jesteśmy do wspierania w przypadku spraw, którym trudno samemu dać radę.

- Z jakimi problemami zgłaszają się do rzecznika seniorzy?

- Zgłaszają się do nas seniorzy w wielu sprawach, kiedy sami nie dają sobie rady. Czasami chcieliby się wycofać z zakupów, czy zamawianych usług, kiedy już w domu przemyślą ów zakup. Mieszkając samotnie nie zawsze są w stanie występować w sprawie zamieszkiwanych lokali, kiedy ich potrzeby załatwiane są niedbale, lub całkiem lekceważone. Z najbliższą rodziną nie zawsze dobrze układa się w sprawach finansowych i dochodzi do sytuacji, kiedy trzeba występować na drogę sądową, co zawsze jest trudne w stosunku do rodziny – dodaje Marusiński.
Oczywiście rzecznicy wspierają osoby starsze nie tylko w miastach, w których zamieszkują i gdzie mają swoje biura, a więc w Olsztynie, Elblągu i Orzyszu. Także bywają w innych miejscowościach, ale jednak w niewielu i nieczęsto. Dojazdy są utrudnione z uwagi na brak środków na ten cel, bo przecież Rzecznicy nie są urzędnikami – pracują społecznie.

- Jakie są największe wyzwania w działaniach rzecznika?

- Moja praktyka wskazuje, że nie jest największym problemem współpraca z urzędami, instytucjami, placówkami zdrowia, z którymi kontaktujemy się próbując rozwiązywać problemy seniorów. Raczej chodzi tu o kontakty z osobami starszymi, którym staramy się pomagać.
Nierzadko pojawiający się w naszym, senioralnym życiu: brak zaufania do ludzi, wynikający z braku wiary w siebie, we własne siły sprawia, że osoby starsze nie zawsze chcą korzystać z interwencji rzecznika, porad, czy zwyczajnej, niezobowiązującej rozmowy.
Przekonanie, że już nic nie warto, że przecież i tak nic się nie uda zrobić, utrudnia kontakty osób potrzebujących z Rzecznikiem. Rzecznicy przyjmują interesantów w biurze, gdzie chętniej przychodzą osoby i tak już dosyć otwarte na urzędy, ale prowadzimy rozmowy „przy okazji", na ulicy. Także w domu potrzebującego, jeżeli senior taką chęć zgłosi. Musimy mieć możliwość kontaktu z osobami, które zechcą nam pomóc, a te powinny być do tego dobrze przygotowane, zaopatrzone w odpowiednie narzędzia.

KRZYSZTOF MARUSIŃSKI – Orzysz
Z-ca rzecznika. Podregion ełcki.
kiedyś zawodowy żołnierz,teraz animator kultury, "cyfrowy latarnik". Także ogrodnik, piekarz...
tel. 796 140 648
email: k.marusinski@federacjafosa.pl

Na zaproszenie organizacji (po wcześniejszym uzgodnieniu) rzecznicy mogą uczestniczyć w spotkaniu, gdzie opowiadają o zadaniach Rzecznika Praw Osób Starszych.

URSZULA WOLNA: RZECZNICZKA TRAFIA WSZĘDZIE TAM, GDZIE TRZEBA

Różnorodne zadania i wyzwania. To jednak osoby, które na tym stanowisku łączy determinacja do pomocy innym. O roli rzecznika mówi Urszula Wolna, zastępczyni Rzecznika Praw Osób Starszych Województwa Warmińsko-Mazurskiego na podregion elbląski.

- Od kiedy pracuje pani jako zastępczyni Rzecznika Praw Osób Starszych Województwa Warmińsko-Mazurskiego na podregion elbląski?

- Działalność rzecznika rozpoczęłam w miesiącu grudniu 2022 roku, jeszcze pracując zawodowo. Od 8 marca 2023 roku jestem emerytką, prawnikiem, specjalizującym się w prawie administracyjnym, chociaż mam wiedzę również z innych dziedzin prawa.

- Praca rzecznika wymaga również ciągłego szukania informacji?

- Oczywiście. Wciąż poszerzam swoją wiedzę, by mieć najwięcej informacji o możliwościach pomocy osobom starszym uczestniczę w różnego rodzaju szkoleniach. Uczestniczyłam również w opiniowaniu „Elbląskiego programu na rzecz osób starszych do roku 2028".

- Rola rzeczniczki wymaga też ciągłego kontaktu ze społecznością i instytucjami.

- Tak, i tych spotkań jest naprawdę dużo. Uczestniczyłam m.in. w spotkaniu z osobami będącymi pod opieką domową Elbląskiego Hospicjum oraz w Domu pod Cisem prowadzonym przez Elbląskie Stowarzyszenie Wspierania Inicjatyw Pozarządowych. Rezultatem tych spotkań, a także indywidualnych oraz telefonicznych interwencji jest pomoc, która trafiła do osób, które zwróciły się do mnie o wsparcie. A są to sprawy bardzo różne, od pomocy w zorganizowaniu wózka inwalidzkiego po wypełnienie i złożenie wniosku o ustalenie stopnia niepełnosprawności w Powiatowym Zespole ds. Orzekania o Niepełnosprawności czy przygotowanie wniosku do Komornika Sądowego o wszczęcie egzekucji. Wśród spraw, którymi się zajmowałam była to m.in. interwencja w sprawie dematerializacji akcji Spółki, ustaliłam ścieżkę interwencji w Spółdzielni Mieszkaniowej. Wszędzie jednak moje interwencje spotkały się z dużym zrozumieniem i empatią.

- Jakie są teraz pani plany na przyszłość?

- Chcę by o moim stanowisku dowiedziało się jak najwięcej osób starszych. Planuję spotkania m.in. w Klubach Seniora, Uniwersytetach Trzeciego Wieku i innych organizacjach w Elblągu, jak i poza, uwzględniając oczywiście czas, który będę mogła poświęcić na to zadanie.

fot.: Michał Kupisz

- Pełni pani bardzo ważną funkcję, która jest dodatkowo źródłem stresu. Jak pani sobie z nim radzi?

- Jestem wiceprezeską Klubu Sportowego „Elbląskie Włóczy-Kije", który propaguje zdrowy styl życia poprzez uprawianie nordic walking. Klub liczy ok. 80 członków, z których 60 procent to osoby 60+. Prowadzony jest przez pasjonatów - wolontariuszy. Lubię podróżować, poznawać ludzi i nowe miejsca, w kraju i na świecie. Dotychczas jako osoba pracująca miałam ograniczone możliwości, które były uzależnione od dni urlopu. Dziś mam go znacznie więcej, ale też dużo czasu przeznaczam na działalność społeczną. Ważna jest jednak dla mnie dbałość o zdrowie i kondycję, oczywiście poprzez uprawianie nordic walking, ale też od kilkunastu lat uczęszczam przynajmniej dwa razy w tygodniu na basen uprawiając aqua aerobic. To daje mi energię, by działać dalej.

Rzeczniczka pełni dyżury w czwartki w godzinach 10-12 w siedzibie ESWiP w Elblągu przy ul. Zw. Jaszczurczego 17.
Można też kontaktować się telefonicznie:
601. 694 717
oraz mailowo:
rzecznik.elblag@federacjafosa.pl.

SPOŁECZNICY WARMII I MAZUR

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

Od 19 do 20 września w Górowie Iławeckim odbyło się coroczne Spotkanie Pozarządowych Organizacji Socjalnych. Poznaliśmy również Społeczników Warmii i Mazur, laureatów konkursu organizowanych przez Federację FOSa.

- Tytuł Społecznika Warmii i Mazur pokazuje, że warto mieć marzenia i dążyć do ich spełnienia – mówiła Anna Lewikowska, jedna z laureatek konkursu. – To także docenienie wielu lat moich działań, społecznych, wolontariackich. W takim momencie człowiek zdaje sobie sprawę, że warto było wierzyć w ludzi. Rozstrzygnięcie konkursu było jednym z punktów programu Spotkania Pozarządowych Organizacji Socjalnych, które odbyło się w gościnnych progach siedziby Stowarzyszenia „Jesteśmy Razem". Pierwszego dnia uczestnicy wzięli udział m.in. w konferencji dotyczącej wykluczenia komunikacyjnego, która odbywała się również w formule stacjonarnej i on-line. Była to prezentacja raportu z badania „Społeczne aspekty wykluczenia komunikacyjnego w województwie warmińsko-mazurskim", który przedstawiła dr Katarzyna Białobrzeska z Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego. Obraz wykluczenia komunikacyjnego to trudna sytuacja wyludniających się miejscowości województwa warmińsko-mazurskiego, gdzie zjawisko to pogłębia się. Kolejnym prelegentem konferencji był Jakub Wygnański z Fundacji Pracowni Badań i Innowacji Społecznych „Stocznia". W drugiej części spotkania w imieniu marszałka województwa warmińsko-mazurskiego Gustawa Marka Brzezina głos zabrała Katarzyna Koplińska, dyrektor Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej. Pierwszego dnia spotkania Cezary Miżejewski z Ogólnopolskiego Związku Rewizyjnego Spółdzielni Socjalnych podjął temat deinstytucjonalizacji usług społecznych. Najważniejszym wydarzeniem wieczoru było nagrodzenie osób wyróżnionych w konkursie Federacji Fosa – Społeczników Warmii i Mazur. Listy gratulacyjne trafiły do Grażyny Sto-

larczyk, Urszuli Derlacz i Anny Sawickiej. Grażyna Stolarczyk to wolontariuszka, która aktywnie uczestniczy w akcjach charytatywnych, m.in. na rzecz szpitala dziecięcego w Olsztynie. Bierze udział w zbiórkach, które odbywają się na rzecz Fundacji Przyszłość dla Dzieci. Jako wolontariuszka otrzymała m.in. statuetkę „Serce na dłoni". Jej misją jest uśmiech dziecka. Urszula Derlacz – angażuje się w działania społeczne na terenie gminy Dywity, jest m.in. inicjatorką powstania Koła Gospodyń Wiejskich w Dywitach. Z kolei Anna Sawicka to emerytowana nauczycielka, członek Gminnej Rady Seniorów. Swoją aktywnością dowodzi, że wszystko jest możliwe w każdym wieku. W imieniu Anny Sawickiej list odebrała Halina Rusiecka, przewodnicząca Gminnej Rady Seniorów w Srokowie. Wyróżnienia Społecznika Warmii i Mazur trafiły do Beaty Jakubiak, sołtyski wsi Wójtowo, prezeski stowarzyszenia wsi Wójtowo, wiceprzewodniczącej Koła Gospodyń Wiejskich Wójtowianki. To osoba, która społecznictwo ma we krwi. Drugie wyróżnienie otrzymała Magdalena Dudzik, osoba, która swoją aktywnością mogłaby obdarować wiele osób. Wolontariusz w Fundacji „Przyszłość dla Dzieci", prowadzi m.in. warsztaty z dziećmi z niepełnosprawnościami oraz różnego rodzaju akcje w szpitalu dziecięcym. Tytuł Społecznika Warmii i Mazur 2023 otrzymały dwie osoby. A tym razem są to dwie nagrody Ex æquo. Społeczniczką Warmii i Mazur została Anna Lewikowska, animator kultury lokalnej oraz szkoleniowiec w Spółdzielni Socjalnej „Sposób na życie" w Waszulkach. Członek,

Spotkanie uświetnił koncert Marty Andrzejczyk, fot.: Michał Kupisz

wolontariusz i lider wielu socjalnych organizacji pozarządowych w obszarze szeroko rozumianej pomocy społecznej. Społecznikiem Warmii i Mazur został Sebastian Radzimiński, 21–letni społecznik z Ostródy. Od kilku lat jest wolontariuszem Stowarzyszenia Rzecz Jasna. Trudno zliczyć jego aktywności, wiadomo, że Sebastian nigdy nie wycofuje się z pomocy innym. Zwycięzcy otrzymali nagrody finansowe. Drugiego dnia Spotkań Pozarządowych Organizacji Socjalnych odbyły się warsztaty, dot. m.in. finansowania projektów realizowanych przez trzeci sektor oraz wnioski płynące z pomysłów na deinstytucjonalizację. W trakcie wydarzenia, dzięki uprzejmości prezesa Stowarzyszenia „Jesteśmy Razem" – Piotra Baczewskiego, uczestnicy mogli też z bliska poznać pracę organizacji.

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

GODNI NAŚLADOWANIA

Redakcja

To była jubileuszowa, XX gala konkursu Godni Naśladowania. Poznaliśmy społeczników, organizacje, samorządy i przedsiębiorców, którzy bez wahania angażują się pomoc innym. Tworzą inicjatywy, które integrują lokalną społeczność, a dzięki nim ludziom żyje się łatwiej. To z myślą o nich powstał konkurs „Godni Naśladowania". Statuetki i dyplomy trafiły w ręce najlepszych.

Tytuł Organizacji Godnej Naśladowania otrzymał **Warmińsko-Mazurski Sejmik Osób Niepełnosprawnych w Olsztynie.**

– To nagroda za 30 lat działalności Sejmiku Osób Niepełnosprawnych. Dodaje nam energii, by w kolejnych 30 latach dalej poszukiwać i znajdować jak najwięcej rozwiązań, które wesprą osoby niepełnosprawne. Wciąż zbyt wiele z nich nie wychodzi z domów i nie uczestniczy w życiu swojej społeczności. Potrzebują wsparcia, aktywności, czasem asystentury – podkreślał Andrzej Karski, prezes Warmińsko-Mazurskiego Sejmiku.

Sejmik reprezentuje prawa osób z niepełnosprawnościami, koordynuje działaniami w tym zakresie, tworzy warunki dla pełnego i aktywnego udziału osób z niepełnosprawnościami w życiu społecznym i zawodowym oraz wspiera działania na rzecz realizacji zasady ochrony równości szans.

– Naszym celem jest, by jak najwięcej osób niepełnosprawnych było aktywnymi członkami społeczeństwa, a nie było poza nim – dodał Andrzej Karski.

Pozarządowcem Godnym Naśladowania została **Dorota Limontas**, instruktorka ZHP, harcmi-

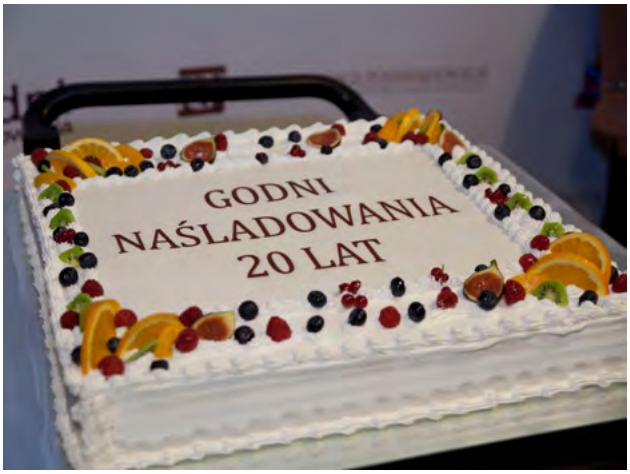
fot.: Michał Kupisz

strzyni. Pełna empatii, zaangażowana w działalność na rzecz potrzebujących. W swojej harcerskiej służbie pełniła różne role, w tym Komendantki Hufca Warmińskiego ZHP im. Ryszarda Knosały w Olsztynie, Zastępczyni Komendanta Chorągwi Warmińsko-Mazurskiej ZHP im. Grunwaldu. W jej pracy najważniejsza jest misja – wychowanie młodego człowieka oddanego swojej społeczności. Wyznacznikiem jej pracy jest współpraca, a jej działalność łączy pokolenia.

– To nagroda za to, że wykraczamy poza ramy naszego harcerskiego działania, poprzez angażowanie się w różnego rodzaju akcje humanitarne – mówiła Dorota Limontas w trakcie gali konkursu. – To dla nas naturalne, bo jesteśmy wszędzie tam, gdzie konieczne jest wsparcie. Ta nagroda pokazuje też, że to, co robimy, ma sens. W czasie pandemii, współpracując z ośrodkami pomocy społecznej, Bankami Żywności i innymi służbami, braliśmy udział w szeroko zakrojonej akcji pomocowej. Kiedy wybuchła wojna w Ukrainie, zaangażowaliśmy się w akcje humanitarne. Organizowaliśmy m.in. zajęcia dla najmłodszych uchodźców przebywających w olsztyńskich ośrodkach. Osobiście zaangażowałam się m.in. w zbiórkę rowerów, które trafiały do uchodźców. W ciągu 1,5 roku otrzymaliśmy od ludzi 700 rowerów, które po serwisowaniu trafiły do potrzebujących, nie tylko uchodźców, ale też m.in. podopiecznych z domów dziecka. Sama też brałam udział w konwojach humanitarnych. Otrzymanie nagrody motywuje, by wciąż poszerzać naszą działalność i zacieśniać jeszcze bardziej współpracę z organizacjami pozarządowymi z całego województwa.

Tytuł Samorządu Godnego Naśladowania trafił do **Powiatu Olsztyńskiego**. – Czujemy się wyróżnieni, bo nagrodę otrzymujemy od organizacji pozarządowych, czyli tych, z którymi współpracujemy od 25 lat, czyli od samego początku powstania powiatów. Ta współpraca była ważna dla moich poprzedników – Adama Sierzputowskiego, Mirosława Pampucha i Małgorzaty Chyziak – podkreślał Andrzej Abako, starosta olsztyński. – Dziękuję kapitule konkursu za docenienie naszej pracy i wkładu w rozwój organizacji pozarządowych. Tej nagrody nie byłoby bez zespołu – dziękuję zarządowi i Radzie Powiatu oraz pracownikom urzędu, którzy działają na rzecz mieszkańców. Wszyscy razem zapracowaliśmy na ten sukces. Organizacje pozarządowe budują społeczność obywatelską, sprawiają, że mieszkańcy jednoczą się na rzecz

fot.: Michał Kupisz



wspólnych działań. To ważne, żeby w takich działaniach ludzi wspierać, dawać im przestrzeń i możliwości – mówił starosta olsztyński.

Przedsiębiorcą Godnym Naśladowania został **Rafał Lech i jego firma Lechpak**. Od wielu lat wspiera inicjatywy społeczne, organizuje wiele wydarzeń, jest sponsorem lokalnych klubów sportowych. Współpracuje z organizacjami sportowymi, Kołami Gospodyń Wiejskich, samorządem, organizacjami społecznymi, udziela się charytatywnie

Nagrody laureatom wręczali Marcin Kuchciński, marszałek województwa warmińsko-mazurskiego i Bartłomiej Głuszak, przewodniczący Rady Organizacji Pozarządowych Województwa Warmińsko-Mazurskiego.

Pierwsza edycja konkursu „Godni Naśladowania" odbyła się w 2004 roku. Od samego początku konkurs organizowany jest przez Radę Organizacji Pozarządowych Województwa Warmińsko-Mazurskiego we współpracy z Samorządem Województwa. Konkurs zaczynał się od jednej kategorii – była to „Inicjatywa organizacji pozarządowych", a obecnie są to cztery kategorie. W ciągu 20 lat do Konkursu zgłoszono ponad 550 wniosków. Tytuł „Godnych Naśladowania" otrzymało 86 laureatów. Wyróżnienia zdobyło łącznie 130 organizacji, osób i samorządów nominowanych do Konkursu.

Tegoroczne nagrody zostały ufundowane przez Samorząd Województwa Warmińsko-Mazurskiego, Federację Organizacji Socjalnych Województwa Warmińsko-Mazurskiego FOSa, Elbląskie Stowarzyszenie Wspierania Inicjatyw Pozarządowych, Bank Żywności w Olsztynie i Chorągiew Warmińsko-Mazurską ZHP.

Koncert Marcina .Borkowskiego, fot.: Michał Kupisz

Wyróżnienia w I kategorii konkursu na organizację Godną Naśladowania trafiły do:
Stowarzyszenia Wiatraki Mazur
Olsztyńskiego Konwoju Humanitarnego
Stowarzyszenia Dzieci Twardowskiego.

W kategorii II konkursu na Pozarządowca Godnego Naśladowania wyróżnienia trafiły do:
Doroty Jachimowicz
Sylwestra Kasprowicza
Ewy Czułowskiej
a wyróżnienie specjalne otrzymał emerytowany strażak-ochotnik i społecznik z gminy Dywity **Tadeusz Bielicki.**

Wyróżnienie w IV kategorii konkursu – Przedsiębiorcy Godnego Naśladowania – otrzymał **Auchan Olsztyn.**

WARTO POMAGAĆ, BY COŚ ZMIENIĆ

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

W gminie Dywity mówią o nim – człowiek – instytucja. Wciąż udziela się społecznie i zaraża pasją do działania kolejne osoby. Wyróżnienie specjalne w kategorii II konkursu „Godni Naśladowania" na Pozarządowca Godnego Naśladowania otrzymał Tadeusz Bielicki.

- Ta nagroda to docenienie mojej społecznej pracy, z czego jestem ogromnie dumny – zapewniał w czasie gali konkursu Tadeusz Bielicki. – Jestem osobą, która chce pomagać i działać na rzecz miejsca, w którym żyjemy. Chciałbym, by ludzie też chętniej angażowali się w działania, które poprawiają jakość życia w swojej wsi. A przecież chodzi o to, by miejscowość pięknniała. Kieźliny są piękną miejscowością, z warmińską przeszłością. Wprawdzie coraz mniej tych domów z czerwonymi dachówkami, ale wciąż są obecne ślady przeszłości.

Tadeusz Bielicki to w gminie Dywity człowiek-instytucja, który z wielkim oddaniem, zaangażowaniem, sercem i pasją w sposób bezinteresowny działa na rzecz całej społeczności lokalnej. Jako działacz społeczny, strażak, radny, sołtys, przez lata był też kierowcą szkolnego gimbusa. Był też wszędzie tam, gdzie tylko poproszono go o wsparcie. Bywał więc przedszkolnym Świętym Mikołajem, realizuje szerokie spektrum działań na rzecz różnych grup społecznych: przedszkolaków, uczniów szkół, dorosłych i seniorów. Jego działania koncentrują się głównie w Kieźlinach, ale mają również wpływ na społeczność całej gminy Dywity. Pan Tadeusz wspiera także wydarzenia w powiecie olsztyńskim. Jest zaangażowany w działalność organizacji pozarządowych od niemal 60 lat, a więc od momentu powstania OSP Kieźliny. Trudno wyliczyć wszystkie jego aktywności, a trzeba jeszcze dodać, że jest również Honorowym Dawcą Krwi - oddał ponad 30 litrów krwi.

- W 2012 roku w Radiu Olsztyn otrzymałem tytuł „Człowieka z pasją". To była akcja na całe województwo – wspomina. – Ludzie mnie znają, bo przez dwadzieścia lat woziłem dzieci do szkoły. Te mnie do dziś wspominają, że razem śpiewaliśmy, rozmawialiśmy. I to przyjemne wspomnienia. Moja społeczna praca przynosi satysfakcję, kiedy widać efekty. Chcę też, bym nie tylko ja się angażował, ale też pozostali. Wciąż o tym mówię, choć wiem, że dziś ludzie są zagonieni, nie mają czasu. Jednak warto być społecznikiem dla swojej społeczności, pomagać. To daje siłę.

AKTYWNIE, TWÓRCZO - TAK LUBIMY SPĘDZAĆ CZAS

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

Podróżują, podejmują kolejne wyzwania, udzielają się społecznie. Pokolenie dzisiejszych emerytów nie chce być nazywane zasiedziałymi „silversami". Tak działa też nieformalna grupa seniorów w Lubawie, którzy zastrzegają, że nie powiedzieli jeszcze ostatniego słowa.

– Jest nas kilkadziesiąt osób i nie lubimy siedzieć w miejscu – zapewnia Danuta Krawiecka, członkini nieformalnej grupy seniorskiej z Lubawy. – Nie jesteśmy ani stowarzyszeniem, ani Uniwersytetem Trzeciego Wieku. Po prostu lubimy spotykać się, zrobić coś ciekawego, mieć w końcu czas na zrealizowanie pasji.

Dodaje też:

- Pomysłów nam nie brakuje, a każdy dobiera aktywność, która mu odpowiada – stwierdza Danuta Krawiecka. – Mamy różne talenty – śpiewacze i taneczne. Ja sama mieszkam pod Lubawą, więc zapisałam się do tutejszego Koła Gospodyń Wiejskich. U nas ci, co lubią śpiewać, uczęszcza na zajęcia Zespołu Ludowego Wrzosy. Z nim dużo jeździmy z występami. To nie tylko przeglądy ludowe, ale i różne spotkania okolicznościowe. Spotykamy się na przykład w czasie świątecznym, śpiewając w trakcie spotkań. A takich okazji jest przecież dużo więcej.

Osoby z Lubawy, które są aktywne, nie są wyjątkiem. To już trend, który ma coraz więcej zwolenników. Pokolenie, które teraz wchodzi w wiek emerytalny lub właśnie zakończyło pracę zawodową jest już w zupełnie innym punkcie, niż chcielibyśmy je stereotypowo przyporządkować. Badania pokazują, że 93 proc. pokolenia 50-70-latków czuje się młodsze niż jest w rzeczywistości (średnio o 11 lat) lub czuje się sprawnymi w swoim wieku. Jeśli więc większość czuje się zdrowo i młodo, nie ma powodu, żeby myśleć o starości.

Współtworzą i uczestniczą w kulturze. Inicjatywa wielokrotnie wychodzi od członków grupy. Potrafią zmobilizować się i zorganizować zarówno ciekawą wycieczkę zagraniczną, jak też spotkanie przy kawie i ciastku. Aktywne osoby spotykają się na zajęciach sportowych. W czasach, kiedy brakuje nam kontaktu z drugim człowiekiem, to cenne, a oni na brak towarzystwa nie narzekają. Wręcz przeciwnie wspólnie spędzony czas ich cieszy.

- Organizujemy sobie różne rozrywki, a wielu z nas chce być aktywnymi, chce pomagać – dodaje Danuta Krawiecka. – Warto być aktywnym, nie zestarzeć się zbyt szybko, być młodym duchem. O to w tym wszystkim przecież chodzi. My co miesiąc organizujemy też na przykład tematyczne zabawy, w czasie których doskonale bawią się też i 80. i 90-latkowie.

Osoby spotykają się, aby również wymienić się doświadczeniami. Porozmawiać o inspiracjach, ulubionych twórcach. W ten sposób buduje się społeczność kulturalna i tożsamość lokalna. Choć na razie nie mają formy stowarzyszenia, mówią, że nie powiedzieli jeszcze ostatniego słowa. Z pewnością też warto śledzić tę aktywną grupę, która może być inspiracją dla innych.

fot.: archiwum prywatne

SZKODLIWE ANTENY

Stanisław Brzozowski

Wanda Z. (lat 87), mieszka od lat w jednym z olsztyńskich wieżowców. Do rzecznika praw osób starszych zgłosiła się skarżąc na coraz większą dokuczliwość masztów (telefonii komórkowych i radiowych) umieszczonych na dachu budynku. Z ich działaniem wiąże szumy i bóle głowy, mówi że prowadzone w sieci rozmowy czasami przebijają się i są słyszalne w odbiornikach lokatorów. Żaliła się też, że nie przekazano jej wyników, przeprowadzonych w lipcu 2022, badań wpływu anten na zdrowie mieszkańców.

W jej sprawie rzecznik praw osób starszych interweniował w firmie, która w imieniu wspólnoty mieszkaniowej administruje budynkiem. W odpowiedzi tłumaczy ona, że na budynku „znajdują się maszty nadawczo-odbiorcze firmy ochroniarskiej (nie wymagają one zgłoszenia), a nie anteny telefonii komórkowej. Anteny emitują sygnał, który rozchodzi się poziomo a nie pionowo (podkreślenie – bs) w związku z tym nie istnieje możliwość aby w jakikolwiek sposób oddziaływały na mieszkanie…"

Administrator sugerując, że pewne sygnały radiowe mogą się rozchodzić wyłącznie poziomo, zdaje się zaprzeczać prawom fizyki. Chociaż wpływ anten radiowych, komórkowych, telewizyjnych i innych tego typu emitentów (np. zwykłych telefonów komórkowych) na zdrowie, bezpieczne odległości itd. pozostają kwestią dyskusyjną, są jednak przepisy.

INSTALACJI EMITUJĄCE POLA ELEKTROMAGNETYCZNE POWINNY BYĆ ZGŁOSZONE W BIURZE POZWOLEŃ ŚRODOWISKOWYCH DEPARTAMENTU OCHRONY ŚRODOWISKA URZĘDU MARSZAŁKOWSKIEGO (UL. GŁOWACKIEGO 17 10-447 OLSZTYN)

Zgłoszenie powinno zawierać m.in. czas funkcjonowania instalacji (dni tygodnia i godziny), wielkość i rodzaj emisji, ale także opis stosowanych metod ograniczania wielkości emisji i sprawozdanie z wykonanych pomiarów poziomów pól elektromagnetycznych. Informowanie o tym zainteresowanych stron powinno być nie tylko dobrym obyczajem, ale i obowiązkiem administratora.

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

USŁUGI SĄSIEDZKIE - NOWA FORMA WSPARCIA SENIORA

Monika Michniewicz

24 sierpnia 2023 r. została opublikowana ustawa z dnia 28 lipca 2023 r. o zmianie ustawy o pomocy społecznej oraz niektórych innych ustaw (Dz. U. z 2023 r. poz. 1693). Wprowadza ona od 1 listopada br. zupełnie nową formę wsparcia, jaką jest świadczenie w formie usług sąsiedzkich.

Chodzi przede wszystkim o sąsiedzką pomoc seniorom, która może być świadczona w formie:

POMOCY W ZASPOKAJANIU PODSTAWOWYCH POTRZEB ŻYCIOWYCH,

PODSTAWOWEJ OPIEKI HIGIENICZNO-PIELĘGNACYJNEJ,

ZASPOKOJENIA KONTAKTU Z OTOCZENIEM.

Chodzi o takiego rodzaju usługi, które nie wymagają specjalistycznej wiedzy i umiejętności, a stanowią wsparcie w codziennych czynnościach.

USŁUGI SĄSIEDZKIE BĘDZIE WIĘC, ZGODNIE Z USTAWĄ ŚWIADCZYĆ MOGŁA OSOBA, KTÓRA:

- jest pełnoletnia;

- nie jest członkiem rodziny osoby, na rzecz której są świadczone usługi sąsiedzkie;

- nie jest oddzielnie zamieszkującym małżonkiem, wstępnym ani zstępnym osoby, na rzecz której są świadczone usługi sąsiedzkie;

- przedstawi oświadczenie o zdolności psychofizycznej do świadczenia takich usług;

- mieszka w najbliższej okolicy osoby, na rzecz której są świadczone usługi sąsiedzkie;

- ukończyła szkolenie z zakresu udzielania pierwszej pomocy;

- została zaakceptowana przez osobę, na rzecz której są świadczone usługi sąsiedzkie oraz przez organizatora usług sąsiedzkich.

Jeżeli osoba nie ukończyła kursu pierwszej pomocy, to gmina jest zobowiązana taki kurs zorganizować. Zarówno wynagrodzenie jak i formę zatrudnienia określać będzie gmina.

USŁUGI SĄSIEDZKIE MAJĄ WIELE ZALET:

- są realizowane przez osoby z najbliższego otoczenia – zatem opierają się na zaufaniu, relacjach międzyludzkich i dają poczucie bezpieczeństwa dla osoby z niej korzystającej,

- obejmują najprostsze możliwe formy pomocy przy takie jak: zrobienie zakupów, sprzątanie mieszkania, przypilnowanie osoby starszej by przyjęła leki - zatem nie wymagają specjalistycznych kwalifikacji zawodowych,

- uwalniają specjalistyczne kadry w pomocy społecznej od czynności, których nie muszą robić specjaliści (pielęgniarka, czy opiekunka, nie musi robić zakupów lub innych czynności porządkowych),

są elastyczne – godziny ich świadczenia i zakres jest ustalany pomiędzy wszystkimi zainteresowanymi stronami.*

*źródło: Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej

Usługi sąsiedzkie są zadaniem gminy, jednak nie mają charakteru obowiązkowego. To gmina podejmie decyzję o tym czy będzie realizować usługi opiekuńcze w tej formie. Każdy samorząd będzie decydował o formie podejmowania współpracy z opiekunami - sąsiadami i zlecania tych zadań do realizacji organizacjom pozarządowym.

W przypadku organizowania przez gminę usług opiekuńczych w formie usług sąsiedzkich to rada

gminy w swojej uchwale musi określić szczegółowe warunki przyznawania usług sąsiedzkich, wymiar i zakres usług sąsiedzkich oraz sposób rozliczania wykonywania takich usług. Rada gminy może postanowić też o rozszerzeniu katalogu osób świadczących pomoc sąsiedzką o osoby, dla których wsparcie w postaci usług sąsiedzkich będzie miało charakter uzupełniający opiekę sprawowaną przez rodzinę, a także wspólnie niezamieszkującego małżonka, wstępnych i zstępnych.Co ważne, przy tego rodzaju usługach nie będzie brane pod uwagę kryterium dochodowe.
Jak zapowiada Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej:

GMINY BĘDĄ MOGŁY OTRZYMAĆ WSPARCIE NA REALIZACJĘ USŁUG SĄSIEDZKICH DLA MIESZKAŃCÓW W WIEKU 65 LAT I WIĘCEJ W RAMACH KOLEJNEJ EDYCJI KORPUSU WSPARCIA SENIORÓW NA ROK 2024. ŚRODKI PLANOWANE NA TEN CEL TO BLISKO 30 MLN ZŁ.

Monika Michniewicz. W Federacji FOSa menadżerka ds. usług społecznych i współpracy, koordynatorka Regionalnej Strefy Pomocy.

fot.: gpointstudio on Freepik

RADY SENIORÓW NOWE PRAWO, NOWE MOŻLIWOŚCI

Monika Michniewicz

W całym kraju funkcjonuje blisko 400 rad seniorów. Wydaje się, że to dużo jednak biorąc pod uwagę, że liczba gmin wynosi prawie dwa i pół tysiąca widzimy, że interesy seniorów reprezentowane są jedynie w co szóstym samorządzie. Trochę lepiej jest w naszym województwie, gdzie na 121 gmin funkcjonuje około 30 rad seniorów

Zmiana ustawy o samorządzie gminnym, ustawy o samorządzie powiatowym oraz ustawy o samorządzie województwa wprowadziła wiosną tego roku regulacje doprecyzowujące tworzenie gminnych, powiatowych i wojewódzkich rad seniorów.
Nowe przepisy dają możliwość powołania rady seniorów na wniosek odpowiedniej liczby mieszkańców powyżej 60 roku życia:

W GMINIE DO 20 TYS. MIESZKAŃCÓW NA WNIOSEK CO NAJMNIEJ 50 MIESZKAŃCÓW;

W GMINIE POWYŻEJ 20 TYS. NA WNIOSEK 100 MIESZKAŃCÓW;

W POWIECIE DO 100 TYS. NA WNIOSEK 150 MIESZKAŃCÓW;

W POWIECIE POWYŻEJ 100 TYS. NA WNIOSEK 250 MIESZKAŃCÓW;

NA POZIOMIE WOJEWÓDZKIM MOŻE ZOSTAĆ ZAINICJOWANA PRZEZ CO NAJMNIEJ 500 MIESZKAŃCÓW (DLA WOJEWÓDZTW DO 2 MLN) LUB 800 MIESZKAŃCÓW (DLA WIĘKSZYCH WOJEWÓDZTW).

Wprowadzone zmiany były długo oczekiwane i postulowane przez środowiska seniorskie. Za ich wprowadzeniem wnioskowało między innymi Ogólnopolskie Porozumienie o Współpracy Rad Seniorów z przewodniczącą Barbarą Szafraniec.
Głównym problemem poprzednich przepisów był brak jasnego wskazania czy obsługa i utrzymanie rad seniorów może być finansowane bezpośrednio z budżetu gminy. Budziło to wiele kontrowersji i część samorządów nie chciała ponosić kosztów obsługi czy zwracać kosztów podróży reprezentantów rady.
Nowe przepisy zobowiązały wszystkie szczeble samorządu do zapewnienia i finansowania obsługi administracyjno-biurowej rad. Środki na ten cel mają znaleźć się w budżetach samorządów. Rady będą mogły też korzystać z istniejących zasobów takich jak pomieszczenia, a także liczyć na wsparcie urzędników.

Członkowie Rady Seniorów mogą też otrzymać zwrot kosztów związanych z uczestnictwem w posiedzeniach lub wydarzeniach, na których reprezentują Radę Seniorów. Jednakże zwrot taki może zostać dokonany wyłącznie na wniosek, który trzeba złożyć w ciągu 30 dni od momentu poniesienia wydatków.
Co istotne, o możliwości zwrotu kosztów decyduje samorząd. Jest to jedna z kwestii, które mogą znaleźć się w statucie rady seniorów.

Powołanie Rady Seniorów oraz nadanie jej statutu to bowiem kompetencja rady gminy, powiatu lub sejmiku województwa. Nowelizacja ustawy wskazuje, że w statucie ma się znaleźć między innymi:

PROCEDURA I KRYTERIA WYBORU JEJ CZŁONKÓW;
ZASADY ORAZ SPOSÓB DZIAŁANIA RADY;
DŁUGOŚĆ TRWANIA JEJ KADENCJI;
ZASADY ZWIĄZANE Z WYGAŚNIĘCIEM MANDATU I ODWOŁANIEM CZŁONKÓW RADY.

Dlatego niezwykle istotne jest włączanie się środowisk seniorskich już w proces przygotowania projektu uchwały i statutu. Na tym już bowiem etapie rozstrzyga się jak nowa rada będzie funkcjonowała.

SPECJALNY ZASIŁEK OPIEKUŃCZY DLA NIELICZNYCH

Tomasz Tokarczyk

Od 1 stycznia 2024 r. wchodzi w życie nowe świadczenie wspierające dla dorosłych osób z niepełnosprawnościami. Kto może je otrzymać i jakie warunki trzeba spełnić? Sprawdziliśmy.

fot.: Freepik

Przyznawane ono będzie na podstawie Ustawy z 7 lipca 2023 r. o świadczeniu wspierającym (Dz. U. z 2023 r., poz. 1429). Ten akt prawny w art. 43 ust. 3 uchyla art. 16a Ustawy o świadczeniach rodzinnych (Dz. U. z 2023 poz. 390), który reguluje zasady przyznawania specjalnego zasiłku opiekuńczego. Dorosła osoba, która uzyska orzeczenie o stopniu niepełnosprawności po nowym roku, będzie mogła ubiegać się o świadczenie wspierające. Natomiast jej opiekun nie będzie już mógł skorzystać ze specjalnego zasiłku, ponieważ przepis regulujący tę kwestię przestanie obowiązywać z końcem 2023 roku. Wyjątek będzie dotyczył osób, które najpóźniej do końca br. uzyskają orzeczenie o stopniu niepełnosprawności wraz ze wskazaniem konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji oraz konieczności stałego współudziału na co dzień opiekuna dziecka w procesie jego leczenia, rehabilitacji i edukacji – na zasadzie praw nabytych (art. 63 ustawy o świadczeniu wspierającym). Drugi wyjątek będzie dotyczył sytuacji, gdy osobie z niepełnosprawnością zostanie wydane nowe orzeczenie o stopniu niepełnosprawności, będące kontynuacją poprzedniego (wtedy trzeba bowiem składać nowy wniosek o specjalny zasiłek opiekuńczy). Ponadto, specjalny zasiłek opiekuńczy jest przyznawany na okres zasiłkowy trwający od 1 listopada danego roku do 30 października roku następnego. Decyzje w sprawie przyznania specjalnego zasiłku od 1 listopada br. będą więc wygasać 30 października 2024 r., ale opiekun będzie mógł odnowić uprawnienie do tej formy wsparcia na kolejny okres, o ile złoży wniosek w ciągu trzech miesięcy. Przypomnieć należy, że specjalny zasiłek opiekuńczy przysługuje osobom, na których zgodnie z przepisami Ustawy z dnia 25 lutego 1964 r. - Kodeks rodzinny i opiekuńczy ciąży obowiązek alimentacyjny, a także małżonkom, jeżeli: nie podejmują zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej lub rezygnują z zatrudnienia lub innej pracy zarobkowej w celu sprawowania opieki nad osobą legitymującą się orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności lub orzeczeniem o niepełnosprawności. Wysokość zasiłku wynosi 620 zł miesięcznie i uzależniona jest od spełnienia kryterium dochodowego, który wynosi 764 zł netto miesięcznie na podstawie dochodów z roku poprzedzającego okres zasiłkowy.

Tomasz Tokarczyk. Pracownik Federacji FOSa. Prowadzi doradztwo z zakresu praw osób z niepełnosprawnościami.

PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA

Mat. prasowe NFZ OLSZTYN

Podstawowa Opieka Zdrowotna to nie tylko pomoc lekarza pierwszego kontaktu. Dowiedz się, gdzie zapisać się do lekarza i na jakich zasadach możesz przepisać się do innej przychodni.

CO OFERUJE PODSTAWOWA OPIEKA ZDROWOTNA?

W ramach podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) przysługuje ci pomoc lekarza pierwszego kontaktu, pielęgniarki i położnej. Czego możesz od nich oczekiwać?

Lekarza pierwszego kontaktu - podobnie jak pielęgniarkę i położną (w przypadku kobiet) - wybierasz samodzielnie, wypełniając specjalną deklarację. Nie obowiązuje rejonizacja – lekarz Cię może przyjmować poza miejscem Twojego zamieszkania. Ma obowiązek udzielenia Ci informacji o Twoim stanie zdrowia oraz o dostępnych możliwościach i planie leczenia, zgodnie z posiadaną wiedzą.

GDZIE SPRAWDZIĆ, KTO JEST TWOIM LEKARZEM PIERWSZEGO KONTAKTU?

Dane Twojego lekarza POZ znajdziesz w Internetowym Koncie Pacjenta (IKP) lub w przychodni, w której składałeś deklarację wyboru lekarza POZ.

W JAKI SPOSÓB LEKARZ PIERWSZEGO KONTAKTU UDZIELA ŚWIADCZEŃ?

Najczęściej w gabinecie, poradni lub w przychodni, a jeśli to nie jest możliwe ze względu na stan zdrowia pacjenta, to w jego domu. Ma możliwość udzielania teleporady, czyli porady przez telefon lub inne zdalne kanały komunikacji.

CZY MOŻESZ ZMIENIĆ LEKARZA PIERWSZEGO KONTAKTU I CZY MUSISZ ZA TO ZAPŁACIĆ?

Lekarza pierwszego kontaktu możesz zmienić dowolną liczbę razy, bez uzasadnienia, poprzez wypełnienie deklaracji wyboru. Możesz to zrobić bezpłatnie dwa razy w roku kalendarzowym. Za każdą następną zmianę w danym roku zapłacisz 80 zł, chyba że powód jest niezależny od Ciebie, np. przejście lekarza na emeryturę lub zmiana miejsca zamieszkania – wtedy nie ponosisz kosztów. Wybór nowego lekarza automatycznie anuluje poprzedni wybór. Nie musisz więc składać dodatkowej j rezygnacji z obecnego lekarza. Możesz zmienić lekarza przez Internetowe Konto Pacjenta lub w przychodni.

JAK POMOŻE CI PIELĘGNIARKA POZ?

Pielęgniarka POZ (środowiskowa) pomaga w terapii prowadzonej przez lekarza. Może w ograniczonym zakresie diagnozować, dawać zalecenia co do terapii oraz wypisywać niektóre leki. Zgłaszasz się do pielęgniarki, gdy potrzebujesz m.in.:

- **zastrzyku lub opatrunku,**
- **porady na temat radzenia sobie z chorobą, a także profilaktyki.**

CZYM ZAJMUJE SIĘ LEKARZ PIERWSZEGO KONTAKTU (LEKARZ POZ)?

1. Leczy choroby i udziela porad.
2. Ustala leczenie farmakologiczne i zabiegi medyczne. Wystawia recepty i zlecenia na zaopatrzenie w wyroby medyczne.
3. Zajmuje się profilaktyką chorób, w tym wieku rozwojowego i układu krążenia.
4. Kieruje na obowiązkowe szczepienia ochronne i okresowe badania kontrolne.
5. Wysyła na diagnostykę laboratoryjną oraz obrazową i nieobrazową (EKG, RTG, USG), w tym również na test w kierunku COVID-19.
6. Kieruje na leczenie uzdrowiskowe i rehabilitacyjne.

7. Kieruje do lekarzy specjalistów lub szpitala.
8. Orzeka o stanie zdrowia.
9. Wykonuje zabiegi w gabinecie zabiegowym i w domu pacjenta.
10. Kwalifikuje do transportu sanitarnego.
11. Wystawia: zlecenia na transport sanitarny i na świadczenia pielęgniarki POZ, zaświadczenia dotyczące stanu zdrowia pacjenta.

Wszystkie decyzje lekarz podejmuje na podstawie wskazań medycznych, a nie na żądanie pacjenta!

OPIEKA KOORDYNOWANA W POZ

Od października 2022 r. placówki POZ sukcesywnie wdrażają opiekę koordynowaną nad pacjentami. Aktualnie w województwie warmińsko-mazurskim czterdzieści dwie placówki POZ przystąpiły do opieki koordynowanej. Zapytaj swojego lekarza rodzinnego, czy realizuje te świadczenia zdrowotne.

CO TO JEST OPIEKA KOORDYNOWANA?

To diagnostyka i leczenie choroby przewlekłej w ciągły i kompleksowy sposób. Opieką koordynowaną pacjenta zajmuje się zespół złożony z lekarza POZ, lekarzy takich specjalności, jak:

- **kardiologia**
- **diabetologia**
- **endokrynologia**
- **pulmonologia**

we współpracy z pielęgniarką i dietetykiem.

DLA KOGO PRZEZNACZONA JEST OPIEKA KOORDYNOWANA

Dla pacjentów chorych na najczęściej występujące choroby przewlekłe układu krążenia i układu oddechowego oraz cukrzycę i choroby tarczycy.

DLACZEGO OPIEKA KOORDYNOWANA JEST WAŻNA

Jako pacjent z chorobą przewlekłą otrzymasz od lekarza POZ indywidualny plan opieki medycznej (IPOM), który będzie dostosowany do Twoich potrzeb zdrowotnych.

LEKARZ ZAPLANUJE Z TOBĄ:

- **daty kolejnych porad lekarskich, również z udziałem wybranych lekarzy specjalistów**
- **badania diagnostyczne**
- **porady dietetyczne, czyli co, kiedy, jak często i ile powinieneś jeść**
- **porady edukacyjne** – dowiesz się, jak radzić sobie z chorobą, jak przyjmować leki. Nauczysz się prawidłowo mierzyć ciśnienie krwi, poziom cukru lub natlenienie krwi. Dowiesz się, co robić w sytuacji pogorszenia stanu zdrowia. Dodatkowo otrzymasz wsparcie koordynatora opieki, który jest przewodnikiem po systemie ochrony zdrowia. Odpowie na Twoje pytania i zaproponuje badania profilaktyczne – odpowiednie do Twojego wieku i stanu zdrowia.

fot.: Adobe Stock

ZAWSZE TRZEBA REAGOWAĆ

Paulina Pupiałło

Seniorowi doświadczającemu przemocy trzeba zapewnić wsparcie i bezpieczeństwo. Odpowiednia interwencja może pomóc w powrocie do dobrostanu – tłumaczy Paulina Pupiałło, psycholog.

- Jaki jest nasz poziom wiedzy o przemocy wobec osób starszych?

- Myślę, że poziom naszej wiedzy na temat przemocy wobec osób starszych jest stanowczo za niski. Oczywiście różni się on w zależności od miejsca pochodzenia, poziomu edukacji czy też własnych doświadczeń, jednak nawet jeśli dostęp do informacji stale wzrasta, to nie idzie to w parze ze zgłaszaniem takowych nadużyć. Mówiąc przemoc, nie mam na myśli tylko przemocy fizycznej, ale także często stosowaną przemoc psychiczną czy ekonomiczną. Z obserwacji wnioskuję, że najłatwiejsza do uchwycenia i skonkretyzowania jest przemoc fizyczna. Jej skutki są często zauważalne podczas spotkań z osobami starszymi - można zauważyć ślady przemocy szczególnie na kończynach czy twarzy. Sprawa wygląda znacznie gorzej w przypadku przemocy psychicznej czy ekonomicznej. Jej skutki nie są tak jednoznaczne i łatwe do zdefiniowania.

CZĘSTO NAWET OSOBY POSZKODOWANE NIE MAJĄ ŚWIADOMOŚCI, ŻE TO, CO DZIEJE SIĘ W ICH RELACJI Z DRUGĄ OSOBĄ, JEST WŁAŚNIE DEFINIOWANE JAKO PRZEMOC.

- Jak zmieniły się formy przemocy w ciągu ostatnich lat?

- Na przestrzeni ostatnich lat na pewno możemy zaobserwować zwiększoną różnorodność stosowanych form przemocy.

Poza przemocą fizyczną, obejmującą wszelkie działania powodujące ból i obrażenia fizyczne, spotykamy się także z niepokojąco często występującą przemocą psychiczną, w skład której wchodzą zachowania mające

MGACH

na celu obniżenie poczucia wartości seniora, wzbudzenie lęku przed oprawcą czy też izolowanie od świata zewnętrznego. Sądzę, że obecnie znacznie częściej możemy obserwować także, wspomnianą wcześniej, przemoc ekonomiczną, polegającą na ograniczaniu dostępu lub wykorzystywaniu finansowych zasobów osoby starszej. Niepokojące jest także występowanie przemocy względem seniorów w instytucjach opiekuńczych czy dyskryminacja na rynku pracy właśnie ze względu na wiek.

- Dlaczego osoby starsze nie mówią o przemocy?
- Mam poczucie, że osoby starsze doświadczające przemocy zbyt rzadko decydują się na wyjawienie bolesnej prawdy o tym, że są ofiarą. Myślę, że może to wynikać z pewnego zawstydzenia lub lęku. Zdarza się, że oprawcami są osoby z najbliższej rodziny seniora. W takim wypadku zdarza się, że osoba starsza decyduje się nie zaogniać konfliktu i trwać w pozornie dobrej relacji z członkiem rodziny, ponieważ obawia się, że nie będzie w stanie poradzić sobie bez fizycznej pomocy, przykładowo przy robieniu zakupów. Myślę, że nadal panuje także, niestety, stereotypowe przekonanie, że "to co w domu, zostaje w domu", w wyniku czego osoby ze starszego pokolenia nie decydują się na oskarżenie osoby z rodziny.

Jak powinniśmy reagować?
- Moim zdaniem, przede wszystkim powinniśmy porozmawiać z seniorem doświadczającym przemocy. Zbudować atmosferę wzajemnego zaufania, dać przestrzeń do dzielenia się towarzyszącymi myślami, wątpliwościami oraz opowiedzieć o możliwych formach pomocy. Jest to pierwszym krokiem do odbudowania poczucia bezpieczeństwa. Kiedy rozeznamy się już w sytuacji i zorientujemy się jakie dalsze kroki najlepiej podjąć, warto wtedy porozmawiać dokładniej na temat dalszego planu działania z seniorem i wspomóc go, na ile to możliwe, w procesie zmiany. Myślę, że w tym momencie dobrze byłoby, gdyby ofiarą zaopiekował się specjalista.

SPOTKANIE Z PSYCHOLOGIEM BĘDZIE SZCZEGÓLNYM WSPARCIEM DLA OSOBY DOŚWIADCZAJĄCEJ PRZEMOCY. MOŻE BYĆ RÓWNIEŻ KONIECZNE SKORZYSTANIE Z POMOCY PRAWNICZEJ.

Jeśli osoby są przez wiele lat ofiarami przemocy, jak to na nich wpływa?
- Uważam, że reagowanie na przemoc względem osób starszych jest szczególnie ważne, ponieważ doświadczanie przemocy jest tragiczne w skutkach.

BYCIE OFIARĄ PRZEMOCY MOŻE MIEĆ DŁUGOTRWAŁE, NEGATYWNE SKUTKI, ZARÓWNO NA POZIOMIE FIZYCZNYM, JAK I EMOCJONALNYM CZY SPOŁECZNYM.

Przemoc może doprowadzić do różnych problemów zdrowotnych, w tym uszkodzenia ciała i narządów, chronicznego bólu czy problemów ze snem. Ponadto ofiary mogą doświadczać trudności psychicznych, takich jak depresja, lęki, trudności w radzeniu sobie ze stresem czy nawet myśli rezygnacyjnych. Osoby starsze, które przez wiele lat są ofiarami przemocy bardzo często unikają także interakcji społecznych, mają trudności z nawiązywaniem i utrzymywaniem bliskich relacji z innymi ludźmi, co w efekcie prowadzi do izolacji społecznej. Poza tym, trudności dostrzegane są także w codziennym funkcjonowaniu- występują problemy z koncentracją, uwagą, motywacją. Wszystkie to wskazuje, jak ważne jest świadome rozpoznawanie występowania przemocy i przeciwdziałanie jej. Ważne jest, aby zapewnić takiemu seniorowi adekwatne wsparcie i bezpieczeństwo.

ODPOWIEDNIA INTERWENCJA MOŻE POMÓC W PROCESIE NAPRAWCZYM I POWROCIE DO DOBROSTANU.

Paulina Pupiałło. Psycholog, psychoterapeutka psychodynamiczna (w trakcie szkolenia w ISPHS); absolwentka psychologii oraz studiów podyplomowych na kierunku psychogeriatria z animacją kulturową.

POCZTÓWKI Z PODRÓŻY

fot.: Archiwum

SZWECJA JESIENIĄ? TEŻ ZACHWYCA

Anna Dąbrowska i Alina Kordielewicz, seniorki, korzystają z uroków stolicy Szwecji. Sztokholm śmiało może konkurować z innymi miastami na świecie, chętnie wybieranymi przez turystów. Miasto nazywane jest "Wenecją Północy", ponieważ jest zlokalizowane na 14 wyspach o różnej wielkości, co też decyduje o wyjątkowym charakterze tego miejsca. Każda dzielnica ma wiele ciekawych miejsc do zaoferowania, a niektóre z wysp charakteryzują się zupełnie innym stylem i urokiem. Obok znanych zabytków warto zajrzeć do urokliwych uliczek, gdzie czeka wiele atrakcji. I jeśli już raz zachwycicie się stolicą Szwecji, będziecie chcieli tam często wracać.

CYPR I KĄPIEL W MORZU

W trzeciej dekadzie września liczna reprezentacja Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Olsztynie przebywała na Cyprze. Trudno o bardziej integrujące zajęcie, niż wspólna kąpiel w morzu. Pobyt zawierał jednak także bogaty program turystyczny, z wizytą w tureckiej części wyspy włącznie.

fot.: Archiwum

POCZTÓWKI Z PODRÓŻY

Nieustająco zachęcamy Państwa do podzielenia się z nami opowieściami z wyprawy (podróży albo wycieczki), do której chętnie wracacie wspomnieniami, o której z wypiekami na twarzy opowiadacie w gronie rodziny czy znajomych albo jest ona dla was zwyczajnie ważna, wzruszająca itp. Wasze wspomnienia będziemy sukcesywnie zamieszczać w kolejnych numerach Generacji – magazynie środowisk osób starszych, który wydajemy jako Federacja FOSa. Opis wyprawy powinien zawierać 1500 znaków (około pół strony dokumentu WORD). Do opisu należy dołączyć jedno, dwa zdjęcia, które to wspomnienie wyprawy wywołało. Podróżujmy chociażby we wspomnieniach! Zdjęcia i opisy prosimy wysyłać na adres: generacja@federacjafosa.pl

grafika: MarkRademaker Adobe Stock

CO NAS INSPIRUJE? KULTURALNA DAWKA NA JESIEŃ

Urszula Maciąg

Wojewódzka Biblioteka Publiczna to nie tylko miejsce, w którym można znaleźć tysiące książek, ale także skarbnica kultury – muzyka, filmy, audiobooki w jednym miejscu. Dla seniorów, którzy cenią sobie dostęp do wyjątkowych utworów artystycznych, przygotowaliśmy zestawienie perełek, które z pewnością umilą wiele jesienno-zimowych wieczorów. Niech wypełnią wasze dni fascynujące historie, dźwięki i obrazy. Życzymy miłego odkrywania!

MUZYKA

„Sanah śpiewa Poezyję” – młoda artystka, Sanah, która zdobyła serca słuchaczy swoim wyjątkowym głosem, postanowiła połączyć siły z poezją. To album, który łączy nowoczesność z klasyką, tworząc unikalny klimat. Idealny wybór na chwile refleksji.

„Polska nostalgia 75+” dla miłośników polskiej muzyki lat minionych – to prawdziwy hołd dla piosenek, które przetrwały próbę czasu. Ta kompilacja zawiera największe przeboje, które towarzyszyły nam przez dziesięciolecia. To podróż w czasie, która przeniesie Was do pięknych, muzycznych lat przeszłości.

„Road to the Sun” – Pat Metheny, legenda jazzu, a jego najnowszy album to mistrzostwo każdego dźwięku. Melodia i technika gry gitarowej Metheny'ego przeniosą Was w świat, którym warto się delektować.

Urszula Maciąg. Kierownik Działu Promocji Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej w Olsztynie.

KSIĄŻKA

Seria **„Pielęgniarki"** autorstwa Nadine Dorries o wspaniałych, pełnych poświęcenia kobietach. To opowieść o miłości, przyjaźni i nadziei w trudnych czasach. Każda książka to hisoria życia mieszkańców dzielnicy Liverpoolu – Lovely Lane.

"Pamiątkowe rupiecie. Biografia Wisławy Szymborskiej" Anny Bikont i Joanny Szczęsnej to dla miłośników literatury i fascynatów postaci Wisławy Szymborskiej obowiązkowa lektura. Wnikliwe studium życia i twórczości jednej z najważniejszych poetek XX wieku.

„Bullet Train" to ekscytujący thriller z udziałem wielu znanych aktorów i gwarancja emocji i niespodzianek. Świetny wybór na wieczór z popcornem i adrenaliną.

FILM

Macie ochotę na pełną humoru komedię? **„Nie martw się, kochanie"** wywoła uśmiech na Waszych twarzach. Świetna rozrywka na zimowe popołudnia. A może zainteresuje Was wysmakowana oda do świata przyrody, wzruszająca fabuła o dojrzewaniu? **„Gdzie śpiewają raki"** to film, który porusza i zmusza do refleksji. Opowieść o sile ludzkiego ducha i o tym, że kształtuje nas dzieciństwo.

AUDIOBOOK

„Najszczęśliwsza dziewczyna na świecie" Jessici Knoll (czyta: Anna Krypczyk) wciągnie Was od pierwszej minuty. Czy najszczęśliwsza dziewczyna na świecie odkryje przed światem mroczną tajemnicę?

Chcesz zrozumieć, jak dbać o swoje ciało i umysł? **„Zdrowie. Nie daj się chorobie"** Andrzeja Janusa (czyta: Roch Siemianowski) to poradnik zdrowotny, a wiedza zawarta w tej audioksiążce to prawdziwy skarb, który warto odkryć.

„Krótko i szczęśliwie. Historie późnych miłości" Agaty Romaniuk (czyta: Agata Romaniuk) opowiada o miłości, która jest wiecznym źródłem inspiracji. Te historie dowodzą, że uczucie to nie zna wieku. To wzruszający hołd dla emocji, które towarzyszą nam przez całe życie.

METROPOLITAN OPERA W OLSZTYNIE

Mat. prasowe Filharmonii Warmińsko-Mazurskiej

NIE MUSISZ JECHAĆ DO NOWEGO JORKU, BY BYĆ WIDZEM TAMTEJSZEJ OPERY. FILHARMONIA WARMIŃSKO-MAZURSKA ROZPOCZĘŁA WŁAŚNIE CYKL TRANSMISJI THE METROPOLITAN OPERA. W SOBOTĘ, 25 LISTOPADA 2023 R. O GODZINIE 17 BĘDZIE TO „X: THE LIFE AND TIMES OF MALCOLM X".

Przełomowa opera Anthony'ego Davisa, której premiera odbyła w 1986 roku, nareszcie dotarła do Met. Nową produkcję reżyseruje Robert O'Hara (nominowany w 2020 roku do nagrody Tony za Slave Play). Jest to operowa opowieść o życiu Malcolma X. Twórcy skupiają się na ukazaniu losów jednego z przywódców ruchu afroamerykańskiego w Stanach Zjednoczonych w perspektywie dziejów zwykłego człowieka, którego historia wykracza poza czas i przestrzeń. W rolę główną wciela się baryton Will Liverman, który podbił scenę Met i serca miłośników opery na całym świecie występem w Fire Shut Up in My Bones Terence'a Blancharda. W roli matki Malcolma ujrzymy sopranistkę Leah Hawkins, mezzosopranistka Raehann Bryce-Davis wcieli się zaś w jego siostrę Ellę, a bas-baryton Michael Sumuel w brata Reginalda. W roli przywódcy Narodu Islamu, Elijah Muhammada, wystąpi tenor Victor Ryan Robertson. Orkiestrę poprowadzi Kazem Abdullah. Nowa aranżacja idealnie współgra z librettem autorstwa Thulani Davis, zapewniając wielowymiarowe doznania nie tylko miłośnikom opery, ale również fanom jazzu.

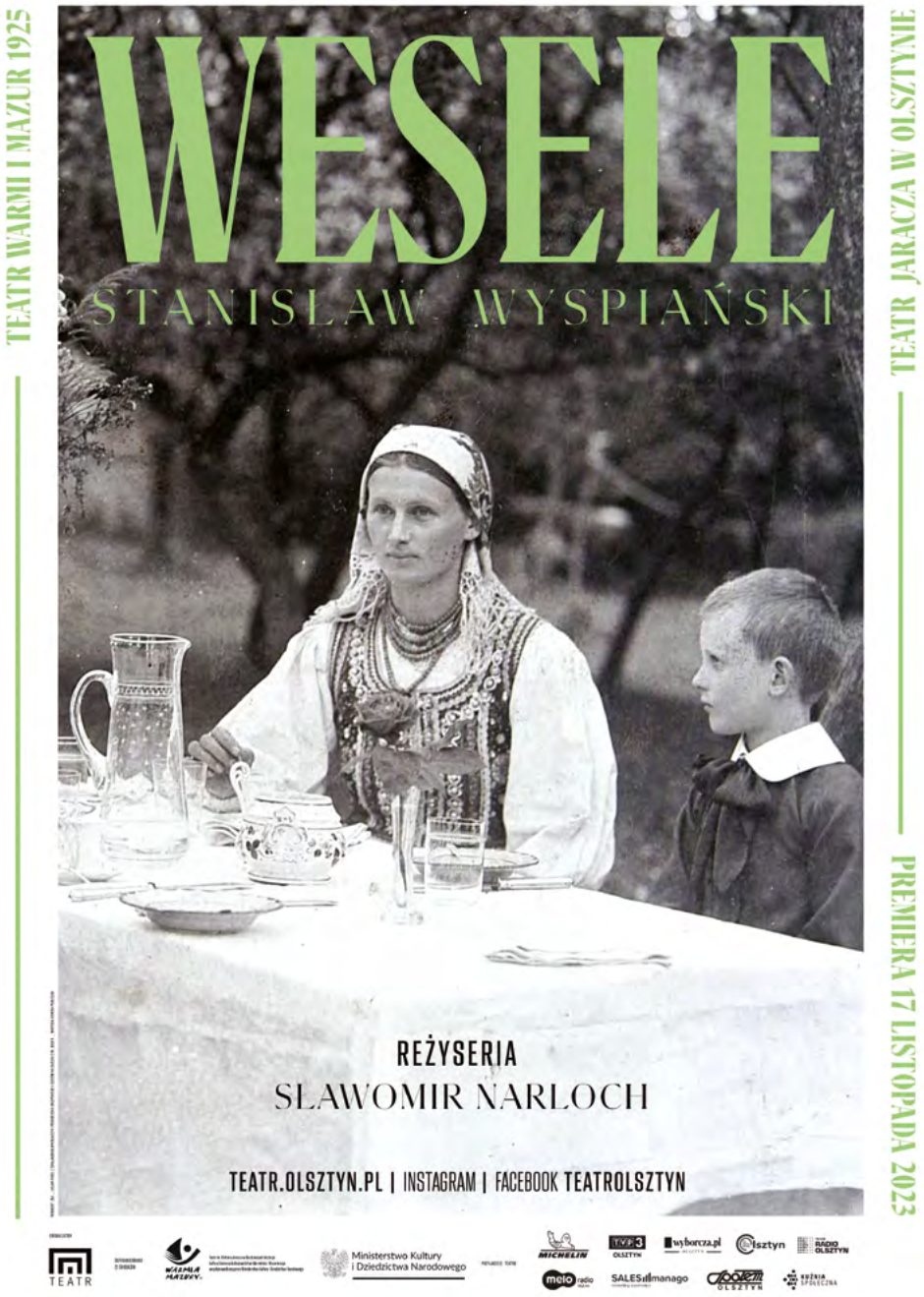
WYDARZENIE, NA KTÓRE CZEKALISCIE TEATR IM. S. JARACZA W OLSZTYNIE

Mat. prasowe Teatru im. Stefana Jaracza

TO PIERWSZE OLSZTYŃSKIE „WESELE" OD CZASU INSCENIZACJI ADAMA HANUSZKIEWICZA Z ROKU 1996. BARWNE WIDOWISKO I AKTORSKA UCZTA.

W obecnym przedstawieniu zobaczymy niektórych wykonawców z poprzedniej realizacji. Joanna Fertacz znów zagra Radczynię, Ewa Pałuska-Szozda wtedy była Haneczką, dziś będzie Gospodynią, a Cezary Ilczyna – wówczas Widmo – zagra Ojca i Hetmana. Poza nimi niemal cały zespół aktorski Teatru Jaracza wzmocniony uczniami Policealnego Studium Aktorskiego im. Aleksandra Sewruka, na scenie niespełna trzydzieści osób. Nie sposób wyliczyć wszystkich, jednak wymieńmy tylko najważniejsze role. Panna Młoda – Emilia Lewandowska i Irena Telesz-Burczyk, Pan Młody/Widmo – Mikołaj Trynda, Gospodarz/Rycerz – Marcin Tyrlik, Poeta – Wojciech Rydzio, Dziennikarz – Grzegorz Gromek, Rachela/Wernyhora – Alicja Parczewska i wiele, wielu innych. Szykuje się prawdziwa aktorska uczta.

Spektakl inscenizuje młody, już głośny w kraju reżyser Sławomir Narloch. Przez lata prowadził w Warszawie offowy Teatr Pijana Sypialnia, ale przygotowywał tam wcale nie małe, a imponujące widowiska. W ubiegłym sezonie w stołecznym Teatrze Narodowym zrealizował „Alicji Krainę Czarów" w oparciu o książki Lewisa Carrolla i spektakl ten zgodnie okrzyknięto wydarzeniem.



LALKI RÓWNIEŻ DLA DOROSŁYCH TEATR LALEK W OLSZTYNIE

Mat. prasowe Teatru Lalek w Olsztynie

JAKIE SZANSE NA PRZETRWANIE MA MIŁOŚĆ, GDY TRAFIA NA CZAS WOJENNEJ ZAWIERUCHY? A JEŚLI PRZETRWA, TO CO W OGÓLE Z NIEJ ZOSTAJE?

Sztuka „Pięć i pół człowieka" opowiada historię Stacha i Sary, których losy, i przede wszystkim losy ich młodzieńczej miłości, zderzają się z brutalną machiną historii. Sara jest dwudziestoletnią żydówka. Stach jest siedemnastoletnim synem Komisarza, który kontraktuje świnie dla żydowskiego kupca. Oboje zakochują się w sobie, a w wyniku tej miłości rodzi się dziecko. Jednak szybko okazuje się, że ich życiowe plany zweryfikowane zostaną przez nadciągającą burzę przemocy, wywózek, napiętnowań, holocaustu, a potem – przez radzieckie „wyzwolenie". I gdy wszystko już ucicha pozostaje pytanie – skąd wziąć siłę, by iść dalej, mimo, żewyrządzonekrzywdyodciskająłaksilnepiętno? A może po prostu wciąż czerpać ją z tego wielkiego uczucia? Historia Stacha i Sary, porusza tym bardziej, że jest ona autentyczna – sztuka „Pięć i pół człowieka" napisana została na podstawie reportażu ze zbioru „Co się komu śni i inne historie" autorstwa Andrzeja Mularczyka.
Autor: Andrzej Bartnikowski na motywach reportażu ze zbioru „Co się komu śni i inne historie" Andrzeja Mularczyka.
Reżyser: Andrzej Bartnikowski;
scenografia: Anita Piotrowska.

DRZEMIĄ W NAS TALENTY

Sabina Maria Dąbrowska

Marzę o tym, by lokalnych inicjatyw modowych w przyszłości nie zabrakło, by norma społeczna nie wtłoczyła nas, seniorek w szufladkę: nieatrakcyjne, by było w nas pozytywne szaleństwo, radość i piękno.

MOTTO: „KAŻDY DZIEŃ JEST POKAZEM MODY, A ŚWIAT WYBIEGIEM" /COCO CHANEL/

We wrześniu tego roku po raz dziesiąty Stowarzyszenie „Manko - Głos Seniora", Gmina Przyjazna Seniorom, Instytut Rozwoju Społecznego i inni partnerzy, zorganizowali Jubileuszową Międzynarodową Senioriadę w Krakowie. Ta niezwykła dwudniowa impreza wzbogacona wartościowym programem cieszyła się dużym zainteresowaniem różnych środowisk aktywizujących osoby starsze. Dzięki życzliwości Urzędu Miasta w Olsztynie, Wydziałowi Zdrowia i Polityki Społecznej, zainteresowani wydarzeniem członkowie Rady Olsztyńskich Seniorów mieli możliwość udziału w wielu proponowanych przez organizatorów aktywnościach. Istniała też możliwość pokazania swojej osobowości podczas pokazu mody, który był jednym z kluczowych punktów programu. Proponowany przez organizatorów pokaz modowych kolekcji z udziałem około stu dwudziestu osób z różnych rejonów Polski, z założenia nie był połączony z konkursem, który wyłoniłby najlepszych. To dało nam, dużo odwagi i spontaniczności w myśl zasady, jedni kochają klasykę, inni lubią poszaleć z ekstrawagancją i kolorami. Pokazy mody to dziś nie tylko prezentacja ubrań, ale spektakle zapraszające do innego świata, „bajki" czy też historii poszczególnych modelek i modeli. Podczas przygotowań do wyjazdu w zespole uczestników ustaliliśmy do przemarszu ulicami Krakowa (niewymuszony przez organizatora), monochromatyczny ubiór w kolorze białym z dopełniającym całość, nakryciem głowy - kapeluszem ozdobionym wstążkami. Nasza grupa podobała się uczestnikom, a także życzliwie patrzącym na korowód mieszkańców grodu Kraka. Słowem wyróżnialiśmy się w wielotysięcznej gromadzie. Wszystko wyglą-

fot.: archiwum prywatne

dało szykownie, zdecydowanie i uniwersalnie. Natomiast do pokazu mody daliśmy sobie wolność w wyborze ubrania. Okazało się, że były to bardzo trafione osobiste kolekcje. Prawdziwa moda musi mieć w sobie tajemnicę, wyjątkowość.

PONIEWAŻ NIE KRĘCI MNIE PIĘKNO OCZYWISTE, SZUKAŁAM NATCHNIENIA W GŁOWIE, W WYCISZENIU, W SWOJEJ SZAFIE (KORZYSTAM WYŁĄCZNIE Z WŁASNYCH UBRAŃ).

W skromnej garderobie mam kilka sprawdzonych połączeń ubrań i dodatków i to skłoniło mnie do ich wykorzystania w pokazie. Zasięgnęłam porady cudownej influencerki Many Manowskiej, by pomogła mi do tego, co już „zbudowałam" dodać element, by stylizację podnieść do rangi pokazowej. Rękawiczki w kolorze różowym, korespondujące z kolorem bluzki, przyniosły pożądany efekt. Poza tym fuksja wpisuje się w nieprzemijający trend, przyciąga spojrzenie, rozświetla twarz i dodaje energii. Róż to kolor pełen kobiecości i elegancji, a zestawiony z czarną spódnicą z tafty stworzył piękny obraz. Dodatkami uzupełniającymi stylizację oprócz długich rękawiczek (porada Many), tworzyły czarne sandałki na obcasie, ciemne rajstopy, mała lekka torebka oraz nadające tajemniczości ciemne okulary. Doskonałym uzupełnieniem stylizacji stanowił duży kwiat, pokazujący ponadczasowy kolor i połysk. W tej stylizacji czułam się znakomicie, do tego stopnia, iż podczas pokazu pozwoliłam sobie na spontaniczną choreografię. Moda, jej prezentacja, szuka nowych rozwiązań, dopracowania kreacji do perfekcji w szczegółach i to się zadziało. Przy ostatnich promieniach słońca olsztyńscy modele przechadzali się po dużej scenie usytuowanej w parku Jordana. Wszystko zostało oparzone idealnie dobraną muzyką i co najistotniejsze przedstawione piękną polszczyzną przez redaktora naczelnego „Głosu Seniora", Łukasza Salwarowskiego. Opiekę merytoryczną nad pokazem mody sprawowały panie Janina Czaja, Dorota Seweryn, Patrycja Biegun oraz redaktor Marek Pilch. Za sprawą wymienionych osób, Kraków po raz kolejny stał się stolicą seniorskiej mody, bo spotkali się ludzie nieprzypadkowi, aktywni, zaangażowani, empatyczni, liderzy w swoich środowiskach.

Po zakończonym pokazie otrzymałam gratulacje oraz dużo ciepłych słów. Nie doświadczyłam jeszcze nigdy takiej sytuacji, w której to, co zrobiłam na scenie, wywołało takie poruszenie. Cieszyłam się tą chwilą, czerpałam z niej, a potem wróciłam z grupą olsztyńską do hotelu i uświadomiłam sobie, coś bardzo dla mnie ważnego, że osobowość i stylizacja idą w parze, a modelami były osoby niezwykłe, charyzmatyczne o predyspozycjach artystycznych. To była energia, bajkowy czas nas wszystkich, mimo, że w publikacji odnoszę się tylko i wyłącznie do mojej stylizacji.

Niełatwo było opuszczać to miejsce, gdzie padało dużo dobrych słów, w oceanie fantastycznych ludzi.

TALENTY DRZEMIĄ W NAS. NIE BYŁ TO WYŁĄCZNIE MODOWY GŁOS, ALE PROBLEMY DOTYCZYŁY WIELU SPRAW NURTUJĄCYCH OSOBY STARSZE, A MIANOWICIE KWESTII ZDROWIA, BEZPIECZEŃSTWA, KULTURY, EDUKACJI, SZACUNKU, UWAŻNOŚCI A TAKŻE SZEROKO POJĘTEJ AKTYWIZACJI.

Całość wydarzenia uświetnił solowy koncert znakomitego wokalisty Alexandra Martineza, artysty o niepowtarzalnym wokalu.

JESTEM DUMNA, ŻE ZNALAZŁAM SIĘ W GRONIE SENIOREK ZAPROSZONYCH DO KAMPANII „STYLOWI SENIORZY" - „GŁOSU SENIORA".

Pozostaję też w przekonaniu, że w każdym z nas, jest dużo piękna, radości, pasji, twórczego myślenia, możliwości i siły. Jesteśmy dojrzali wiekiem, a młodzi duchem. Dzięki tej szlachetnej inicjatywie, budujemy nasze radosne życie w kolejnych dniach i latach. Życzę wszystkim takich wspomnień i zachęcam do udziału w kolejnej Senioriadzie organizowanej w Krakowie. Dziękuję całej ekipie ludzi dobrej woli pracującej przy organizacji ogromnego przedsięwzięcia. Szczególne podziękowania kieruję do Pani Barbary Szpakowskiej - Bartyś za zaangażowanie i organizację wydarzenia w ramach przewodnictwa Radzie Olsztyńskich Seniorów.

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

Projekt realizowany z dotacji programu Aktywni Obywatele – Fundusz Krajowy finansowanego przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię w ramach Funduszy EOGG

Iceland Liechtenstein Norway Active citizens fund

federacja FOSa

FOSa Dzieciom i Seniorom

W ramach akcji **FOSa DZIECIOM I SENIOROM** od 16 lat przekazujemy świąteczne paczki najbardziej potrzebującym. Chcesz pomóc? Wpłać na zbiórkę **FOSa DZIECIOM I SENIOROM** na portalu **zrzutka.pl** i poczuj magię świątecznego pomagania!

POLSKIE RADIO OLSZTYN

GENERACJA

SZANOWNI PAŃSTWO,

CZASOPISMO ŚRODOWISK OSÓB STARSZYCH "GENERACJA" JEST DOSTĘPNE RÓWNIEŻ W WERSJI INTERNETOWEJ. WYSTARCZY WEJŚĆ NA STRONĘ: WWW.POTRZEBNI.ORG.PL I KLIKNĄĆ W ZAKŁADKĘ: "GENERACJA". GAZETĘ MOŻNA POBRAĆ W WERSJI PDF. JEST DOSTĘPNA ZA DARMO.

potrzebni
BARDZIEJ SAMODZIELNI MNIEJ SAMOTNI
WSPIERAMY OSOBY STARSZE

federacja FOSa

KOMITET DO SPRAW POŻYTKU PUBLICZNEGO

NIW Narodowy Instytut Wolności

Rządowy Program Rozwoju Organizacji Obywatelskich na lata 2018-2030 PROO

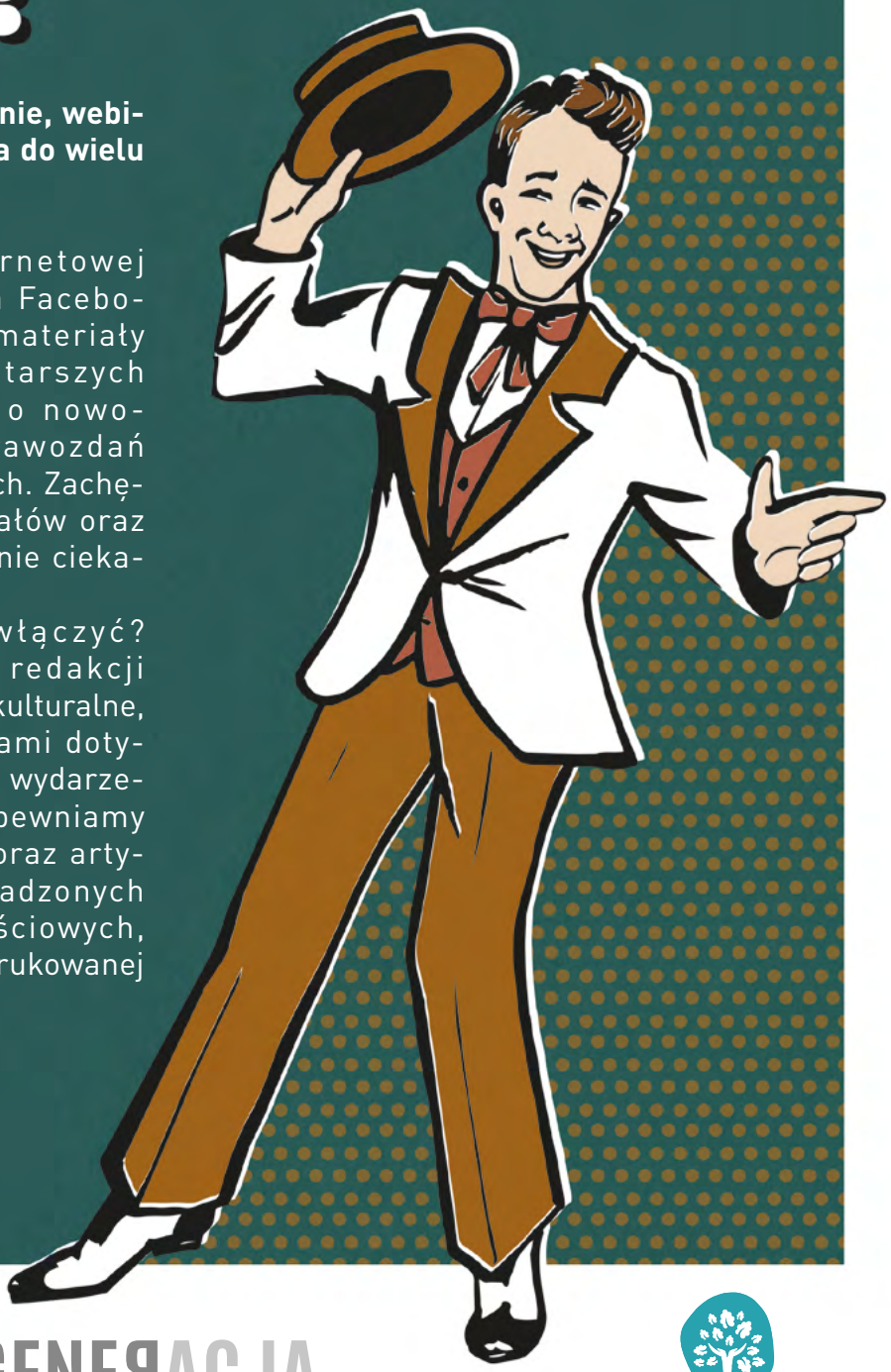
SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW NARODOWEGO INSTYTUTU WOLNOŚCI – CENTRUM ROZWOJU SPOŁECZEŃSTWA OBYWATELSKIEGO W RAMACH RZĄDOWEGO PROGRAMU ROZWOJU ORGANIZACJI OBYWATELSKICH NA LATA 2018–2030 PROO

WEŹ NASZ PATRONAT, MY ZROBIMY RESZTĘ!

Organizujesz spotkanie, wydarzenie, webinar? Chcesz, by informacja trafiła do wielu osób? Zgłoś się do nas!

Od września na stronie internetowej **www.potrzebni.org.pl** oraz na Facebooku **Potrzebni** prezentujemy materiały Magazynu Środowisk Osób Starszych "GENERACJA", rozszerzone o nowoczesne formy reportażu, sprawozdań z aktualnych wydarzeń seniorskich. Zachęcamy do śledzenia obydwu kanałów oraz aktywne włączanie się w tworzenie ciekawych treści.
W jaki sposób można się włączyć? Zapraszając przedstawicieli redakcji na ważne wydarzenie społeczne, kulturalne, edukacyjne powiązane z tematami dotyczącymi osób starszych.Wybrane wydarzenia obejmiemy patronatem. Zapewniamy profesjonalną relację filmową oraz artykuł, który znajdzie się w prowadzonych przez nas mediach społecznościowych, na stronie internetowej oraz do drukowanej wersji "GENERACJI".

Zapraszamy do kontaktu:
generacja@federacjafosa.pl
oraz pod tel.: 89 523 60 92



Federacja FOSa

GENERACJA

potrzebni

Magazyn Środowisk Osób Starszych "GENERACJA" wydawany jest przez Federację Organizacji Socjalnych Województwa Warmińsko-Mazurskiego FOSa.