

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



- STARSI LUDZIE TO POTENCJAŁ, WARTO TO DOSTRZEC str.5
- SIŁA TKWI W SPOŁECZNOŚCI str.8
- RZECZNIK OSTRZEGA - SZTUCZNA INTELIGENCJA NARZĘDZIEM OSZUSTÓW str.14
- BABCIA, KTÓRA POZOSTANIE WE WSPOMNIENIACH str.22

SPIS TREŚCI

ZAMIAST WSTĘPU

SŁOWEM WSTĘPU Bartłomiej Głuszak	3
--	---

DZIAŁ SPOŁECZEŃSTWO

KONKURS "20 LAT ZMIAN I WYZWAŃ" Redakcja.....	4
STARSI LUDZIE TO POTENCJAŁ. WARTO TO DOSTRZEC Katarzyna Janków-Mazurkiewicz.....	5
SIŁA TKWI W SPOŁECZNOŚCI Katarzyna Janków-Mazurkiewicz.....	8
JULIA. ŚWIEŻOŚĆ I DOŚWIADCZENIE Bartłomiej Głuszak	10
AKTYWNOŚĆ, KTÓRA INSPIRUJE DO DZIAŁANIA Agnieszka Karczewska	11
FORMULARZ, KTÓRY MOŻE OKAZAĆ SIĘ PRZESZKODĄ NIE DO POKONANIA Urszula Wolna	12
"AMERYKAŃSKI GENERAŁ " I POLSKIE SENIORKI Krzysztof Marusiński.....	13

RZECZNIK OSTRZEGA. SZTUCZNA INTELIGENCJA NARZĘDZIEM OSZUSTÓW Stanisław Brzozowski.....	14
WIERZYM, ŻE TO, CO ROBIMY MA SENS Joanna Jax	15
TWÓRCZO I INTEGRACYJNIE W ŻELAZNEJ GÓRZE Milena Jędrzejewska.....	17
IKONY OLSZTYŃSKIEJ MEDYCINY. HISTORIA, KTÓRĄ WARTO POZNAĆ Redakcja.....	18

DZIAŁ PRAWO

WYDŁUŻENIE WAŻNOŚCI ORZECZEŃ O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI Tomasz Tokarczyk	19
--	----

DZIAŁ KULTURA

WIOSNA - ACH TO TY Sabina Maria Dąbrowska	20
BABCIA, KTÓRA POZOSTANIE WE WSPOMNIENIACH Redakcja.....	22
POCZTÓWKI Z PODRÓŻY	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 tę wiedzę szczególnie dużo i jest ona najbardziej cenna. Prosimy o nadsyłanie materiałów z takich dziedzin jak: aktywność i edukacja osób starszych, organizacje seniorskie, twórczość, materiały poradnicze i wszystkie te, które sami chcielibyście tutaj przeczytać. Zainteresowanych współtworzeniem naszego pisma prosimy o kontakt z redakcją: generacja@federacjafos.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), Krzysztof Marusiński, Monika Michniewicz, Tomasz Czarniewski **WSPÓŁPRACOWNICY:** Sabina Maria Dąbrowska, Tomasz Tokarczyk, Urszula Maciąg, Milena Jędrzejewska, Urszula Wolna **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@federacjafos.pl. **PROJEKT:** Dariusz Brodowski **SKŁAD:** Magda Gach.

SŁOWEM WSTĘPU

Bartłomiej Głuszak

Zmiany, zmiany, zmiany. Tak można określić nie tylko ostatnie miesiące, ale i lata. Zmienił się rząd, a w nim znalazła się m.in. ministra ds. polityki senioralnej. W województwie mamy nowego wojewodę, a także nowego marszałka. Co istotne, w urzędzie wojewódzkim utrzymano funkcję pełnomocnika ds. osób starszych. Nadal niestety trwa wojna w Ukrainie. Duży wpływ na sytuację nie tylko Ukrainy, ale i Polski, mogą mieć wybory prezydenckie w USA. Polskę również czeka gorący czas nieustającej kampanii wyborczej. Przed nami przecież wybory do europarlamentu i wybory prezydenckie. Te najbliższe, samorządowe, tuż tuż. Znamy już kandydatki i kandydatów na radnych i włodarzy naszych społeczności. Co cieszy mnie osobiście, na start zdecydowało się wiele społeczniczek i społeczników, również środowisk seniorskich. To o tyle ważne, że kondycja organizacji pozarządowych w regionie nie jest najlepsza, w wielu społecznościach aktywnych organizacji jest mało, czasami nie ma wcale. Te, które działają, borykają się z kłopotami lokalowymi, kadrowymi czy finansowymi – chociażby ze względu na ogromne opóźnienie funduszy unijnych.

Mimo wszystko społeczeństwo obywatelskie w naszym regionie się rozwija. Dotyczy to również działalności seniorskiej. Obserwujemy to już 20 lat z perspektywy Federacji FOSa. Dlatego też w niniejszym numerze ogłaszamy kolejny konkurs o Laur Generacji. Tym razem zapraszamy do podzielenia się wspomnieniami i doświadczeniami z ostatnich dwudziestu lat działalności społecznej.

Jako Generacja staramy się towarzyszyć życiu regionu. Dlatego też w numerze znajdziecie Państwo wywiad z Marszałkiem Województwa warmińsko-mazurskiego Marcinem Kuchcińskim, prezentacje aktywnych środowisk seniorskich m.in. z Jedwabna i Lubawy, informacje i interwencje rzeczników praw osób starszych. Jak zwykle jest sporo kultury, moda, ruch, opisujemy też Środowiskowy Dom Samopomocy. Zaczynamy też kolejne cykle, wpisujące się w DNA naszego regionu. Będziemy w nich opisywać organizacje kresowe, a także prezentować sylwetki lekarzy, którzy zapisali się w historii naszych społeczności. Gorąco zapraszam do lektury tych i wielu innych tekstów.



Prezes Federacji FOSa – Bartłomiej Głuszak

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

*Niech czas Wielkanocy
napelni Wasze serca nadzieją i radością,
a chwile w gronie bliskich
przyniosą pociechę i napęlnią siłą
do pokonywania przeszkód.
Wesołego Alleluja, obfitości uśmiechów
i pełnych ciepła spotkań.*

Życzy Zespół Federacji FOSa



KONKURS „20 LAT ZMIAN I WYZWAŃ”

Redakcja

Dwudziestolecie istnienia Federacji FOSa, które obchodzimy w tym roku, to również okres dynamicznego rozwoju zaangażowania społecznego i sektora pozarządowego. Ogłaszamy konkurs „O Laur Generacji”. Na prace czekamy do 15 maja.

Magazyn „Generacja”, którego wydawcą jest Federacja Organizacji Socjalnych Województwa Warmińsko-Mazurskiego FOSa, ogłasza konkurs „20 lat zmian i wyzwań” na najlepszą opowieść/wspomnienie, które odnosi się do ostatnich 20 lat działalności społecznej w ramach organizacji pozarządowych, grup nieformalnych, wolontariatu na terenie województwa warmińsko-mazurskiego. Dwudziestolecie Federacji FOSa zbiega się też z ważną rocznicą naszej obecności w Unii Europejskiej, w której również jesteśmy od 20 lat. W ciągu ostatnich dwóch dekad działania organizacji pozarządowych w całej Polsce przyczyniły się do wzrostu świadomości społecznej dotyczącej wielu kwestii, m.in. praw człowieka, opieki społecznej, zdrowia czy edukacji. Organizacje pozarządowe odegrały istotną rolę w promowaniu partycypacji społecznej, pełniły funkcję kontrolną w kreowaniu przez władze polityki społecznej. Działania organizacji trzeciego sektora przyczyniły się do poprawy warunków życia ludzi w społecznościach. Miały też kluczową rolę w budowaniu społeczeństwa obywatelskiego poprzez promowanie takich wartości, jak m.in. współpraca, likwidacja barier i promocja otwartości oraz tolerancji.

Konkurs skierowany jest do osób pełnoletnich, które w swoim opowiadaniu/wspomnieniu, części dziennika lub zdjęciu z opisem, podzielą się własnym doświadczeniem w pracy organizacji pozarządowej, w pracy społecznej, wolontariackiej. Co Państwu zapadło w pamięci, jak Państwo oceniają te ostatnie 20 lat zmian w województwie warmińsko-mazurskim i/lub małej ojczyźnie z perspektywy Waszego zaangażowania społecznego?

Czekamy na teksty, które odpowiedzą na te pytania. Forma prac to opis (opowiadanie, wspomnienie,

rozmowa i in. o objętości maksymalnie 2,5 tys. znaków). W przypadku dłuższych tekstów zastrzegamy prawo do druku fragmentów, jeśli praca znajdzie się wśród nagrodzonych.

Organizator przyzna co najmniej trzy nagrody. Zastrzegamy sobie możliwość podziału na kategorie, a także przyznania wyróżnień. Za zajęcie pierwszego miejsca na osoby nagrodzone czeka publikacja w czasopiśmie „Generacja” oraz nagrody rzeczowe. Uczestnictwo w konkursie oznacza zgodę na prawo do publikacji i dysponowania pracą w materiałach czasopisma Generacja.

TERMIN zgłoszeń to 15 maja 2024 roku.

TEKSTY prosimy przysyłać na adres:
generacja@federacjafosa.pl.

REGULAMIN konkursu znajduje się na stronie:
federacjafosa.pl oraz potrzebni.org.pl



STARSI LUDZIE TO POTENCJAŁ, WARTO TO DOSTRZEĆ

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

Obecnie co trzecia osoba na Warmii i Mazurach jest seniorem. O polityce senioralnej i działaniach poprawiających opiekę geriatryczną rozmawiamy z Marcinem Kuchcińskim, marszałkiem województwa warmińsko-mazurskiego.

- Na początek naszej rozmowy chciałabym zadać pytanie, które zadają sobie niektórzy z dzisiejszych 40 i 50-latków. Jakim będzie pan seniorem? Gdybyśmy mogli odbyć taką podróż w czasie, co wtedy sprawiałoby panu radość, a co byłoby zagrożeniem?

- Przyznam, że nigdy się nad tym nie zastanawiałem. Z racji tego, że kocham sport, a aktywność fizyczna była i jest obecna w moim życiu, chciałbym jak najdłużej cieszyć się dobrym zdrowiem i formą. Myślę, że mieszkając na Warmii i Mazurach grzechem byłoby nie wykorzystywać walorów, jakie daje nasz region. Dlatego bieganie i spacerowanie po lasach czy brzegiem jeziora staną się pozycją obowiązkową. Jestem przekonany, że będę także seniorem poświęcającym dużo czasu swojej rodzinie. Dziś – ze względu na natłok marszałkowskich obowiązków – tego czasu dla najbliższych mam niestety niewiele, czego żałuję. Największe zagrożenie, jakie widzę, to ogromne zmiany w technologii i mentalności młodych ludzi. Mam wrażenie, że jeszcze za nimi nadążam, ale z biegiem lat może się to niestety zmieniać – czego trochę się obawiam.

- Jak powinna wyglądać aktywizacja seniorów?

- Powinna być wszechstronna i dostosowana do różnorodnych potrzeb i zainteresowań osób starszych. Cieszę się, że w naszym województwie działają uniwersytety trzeciego wieku, jest dostęp do wielu instytucji kultury, czy nowo wybudowanej hali Urania, w której będzie na tyle szeroki wachlarz wydarzeń, że każdy znajdzie „coś” dla siebie. Uważam, że samorządy, kierując swoje działania w stronę polityki senioralnej, powinny włączać osoby starsze do – nazwijmy to – dyskusji. Z racji doświadczenia wiem, że to dobre środowi-

ska do otwartej, merytorycznej i bogatej w dobre wnioski rozmowy.

W lipcu ubiegłego roku zarząd województwa przyjął „Warmińsko-Mazurski Plan Rozwoju Usług Społecznych i Deinstytucjonalizacji na lata 2023-2025”. W dokumencie zapisaliśmy również działania skierowane do seniorów. To m.in. rozszerzenie wsparcia osób starszych w miejscu zamieszkania, przeciwdziałanie wykluczeniu komunikacyjnemu i zwiększenie dostępności do usług. To również częściowe odciążenie opiekunów w opiece nad starszymi osobami czy uruchamianie mieszkań chronionych i wspomaganych, a także szkolenie kadr, które będą tego typu usługi świadczyły i co nie mniej istotne, niwelowanie wykluczenia cyfrowego osób starszych. Wszystkie te działania mogą być realizowane dzięki środkom z programu regionalnego „Fundusze Europejskie dla Warmii i Mazur 2021–2027”.

- Obecnie realizowane są programy prozdrowotne. W tym przypadku władze województwa przeznaczyły 110 tys. zł na działania seniorskie związane z realizacją Narodowego Programu Zdrowia, które mają realizować organizacje pozarządowe. Czy są szanse, by te środki były wyższe?

- Istotnie, samorząd województwa rozstrzygnął niedawno konkurs ofert na realizację zadań z zakresu zdrowia publicznego, określonych w NPZ w obszarze edukacji zdrowotnej, promocji zdrowia i profilaktyki chorób. Na szesnaście zadań, które uzyskały dotację, dziesięć projektów dotyczyło seniorów. Znacznie większe pieniądze na pomoc seniorom w codziennym funkcjonowaniu znajdują się w programie FEWiM 2021-2027. Priorytet 9 „Włączenie i integracja

EFS+”. Pozwala on na dofinansowanie realizacji projektów związanych m.in. z organizacją nowych i rozwijaniem już istniejących dziennych domów pobytu, klubów seniora, a także na realizację usług opiekuńczych czy sąsiedzkich. Nabór wniosków ruszył 15 marca i potrwa do 26 kwietnia, a do rozdysponowania jest 20 mln zł.

- W województwie warmińsko-mazurskim dotkliwie odczuwamy brak geriatrów. Czy są plany dotyczące stypendiów, które umożliwią adeptom medycyny zdobycie tej specjalizacji?

- Oddziały geriatryczne będą rozwijane poza szpitalami wojewódzkimi. Obecnie na terenie województwa funkcjonują tylko trzy poradnie geriatryczne obsługiwane przez dwóch geriatrów. Utworzenie kolejnych poradni uniemożliwia brak lekarzy geriatrów. Biorąc pod uwagę ogromne niedobory w tym zakresie, a co się z tym wiąże ograniczony dostęp do specjalistycznych świadczeń, sejmik województwa podjął uchwałę o wypłacaniu stypendiów studentom IV, V i VI roku kierunku lekarskiego, którzy zadeklarują specjalizowanie się w dziedzinach deficytowych, w tym w geriatrycznej. Dodam, że stypendia w wysokości 2,5 tys. zł miesięcznie przyznawane są przez 9 miesięcy roku akademickiego przyznane są tym, którzy w roku poprzedzającym złożenie wniosku osiągnęli średnią ocen nie niższą niż 4,0 oraz nie powtarzają roku. Pierwsze efekty już są. W lutym podpisaliśmy umowy z czwórką studentów, zainteresowanych w przyszłości podjęciem pracy w wybranej przez siebie deficytowej dla województwa specjalizacji.

- Jaka jest rola seniorów i jaki mają wpływ na obecne funkcjonowanie i rozwój województwa, a także na jego przyszłość?

- Obecnie co trzecia osoba w województwie warmińsko-mazurskim jest seniorem. W 2050 roku osoby starsze będą stanowić 40 proc. ogółu mieszkańców. W naszym społeczeństwie niestety wciąż funkcjonuje tendencja do koncentrowania się na ograniczeniach i słabościach seniorów, zamiast skupiania się na ich mocnych stronach, jakimi są m.in. doświadczenie, wiedza czy dojrzałość emocjonalna. Tymczasem seniorzy są bardzo aktywni - uczestniczą w pracach zespołów opracowujących i monitorujących programy wojewódzkie o charakterze strategicznym dla regionu. Ich głos w regionie reprezentuje Społeczna Rada

Seniorów Województwa Warmińsko-Mazurskiego, która działa od 2018 roku. Funkcjonuje program „Polityka senioralna województwa warmińsko-mazurskiego na lata 2021-2027”. Powołano Rzecznika Praw Osób Starszych, a także stworzono Warmińsko-Mazurską Kartę Seniora. Seniorzy są ważnym gremium doradczym w kwestiach dalszego rozwoju regionu.

- Jakie są plany współpracy samorządu ze Społeczną Radą Seniorów Województwa Warmińsko-Mazurskiego?

- Zaczę od tego, że współpraca samorządu województwa ze Społeczną Radą Seniorów od początku jej powołania układa się wzorowo. W skład rady wchodzi 31 członków. Każdy z powiatów ma w niej swojego przedstawiciela. Rada wyznaczyła sobie cztery kluczowe obszary działania. To zwiększenie dostępu do służby zdrowia, utworzenie rady seniorów w każdej gminie, rozwój usług społecznych i środowiskowych dla seniorów oraz wzmocnienie skuteczności samej rady. Jej członkowie to aktywni liderzy, działający przede wszystkim w środowiskach lokalnych. Jako samorząd nadal chcemy wspierać ich rozwój i zwiększać kompetencje poprzez m. in. różnego rodzaju szkolenia, warsztaty czy webinary. Zwiększamy tym samym szanse na rozwój środowiska lokalnego, w którym funkcjonują.

- Czy jest taka grupa czy osoba w wieku emerytalnym, którą uważa pan za inspirującą?

- Jestem pełen podziwu dla słuchaczy uniwersytetów trzeciego wieku. Miałem przyjemność uczestniczyć w wykładach, spotkaniach, sam również wcieliłem się w rolę wykładowcy i jestem pod wrażeniem ich zaangażowania. Cenię wszystkich ludzi starszych, którzy mimo wieku nadal są ciekawi świata i zadają sobie trud, by poszerzać swoje horyzonty. Nieprzypadkowo mamy powiedzenie mówiące o tym, że „Człowiek uczy się całe życie”. Dobrze, jeśli chcemy korzystać z tej maksymy i każdego dnia wstajemy z taką myślą.

- Obecnie wiele działań dotyczących osób starszych prowadzi organizacje pozarządowe. Jakie są plany dotyczące współpracy samorządu województwa z tymi podmiotami?

- Główną, ale nie jedyną, formą współpracy jest udział organizacji w otwartych konkursach ofert i pozyskiwanie środków na realizację zadań.

Co roku samorząd województwa zwiększa kwotę dotacji dla organizacji pozarządowych. W tym roku jest to ok. 6,5 mln zł. Na przestrzeni kilku lat realizowane były projekty dotyczące prowadzenia polityki senioralnej ukierunkowanej m.in. na jak najdłuższą aktywność społeczną, zawodową i rodzinną osób starszych, poprzez edukację, uczestnictwo w imprezach sportowych, przeróżnych warsztatach czy zajęciach rehabilitacyjnych. Dodam, że wszystkie te wydarzenia organizowane są wspólnie z Federacją Organizacji Socjalnych Województwa Warmińsko-Mazurskiego FOSa, która jest głęboko zaangażowana w działania na rzecz osób starszych w naszym regionie.

- Podsumowując: jaka jest najbardziej istotna zmiana, która powinna nastąpić i ma największe znaczenie dla osób starszych?

- Samo wsparcie finansowe jest już niewy-

starczające i co więcej - nieefektywne. Obecnie musimy postawić przede wszystkim na rozwój zindywidualizowanych, a zarazem kompleksowych usług społecznych. Pozwoli to pozostać osobom starszym jak najdłużej w swoim środowisku. Do najważniejszych zadań, które powinny być rozwijane w gminach zaliczam usługi opiekuńcze, w tym sąsiedzkie, teleopiekę, telemedycynę, usługi rehabilitacyjne, a także transportowe. Ważne jest również dalsze tworzenie i rozwój dziennych domów pobytu dla osób starszych, uniwersytetów trzeciego wieku, a także gminnych rad seniorów. Warmia i Mazury powinny być przyjaznym domem dla wszystkich, regionem, w którym warto żyć i w którym każdy czuje się dobrze.

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



Nasz region powinien być przyjaznym domem dla wszystkich i w tym kierunku zmierzamy - mówi Marcin Kuchciński, marszałek województwa warmińsko-mazurskiego.



SIŁA TKWI W SPOŁECZNOŚCI

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

Nie ma rzeczy niemożliwych. Nie myślą o tym, by na emeryturze zwolnić tempo. Nie ograniczają aktywności, a chcą zmieniać swoje społeczności. Jedna pochodzi ze Śląska, druga wychowała się pod Kielcami, mieszkała w Warszawie i Krakowie. Dziś odnalazły swoje miejsce w Rekownicy, tuż obok Jedwabna.



Przez całe życie rozwijały zainteresowania, budowały kontakty z ludźmi. Dziś, na emeryturze, to procentuje. Pokazują, że na emeryturze, kiedy jest więcej czasu na rozwijanie zainteresowań i pasji, nie trzeba siedzieć w zamknięciu w domach.

Halina Mikos jest przewodniczącą rady seniorów w Jedwabnie, na co dzień mieszkanką Rekownicy. Zawodowo związana była z finansami, ubezpieczeniami, prowadziła też rodzinny dom dziecka. Z gminą Jedwabno związana jest od kilkunastu lat, wcześniej była mieszkanką Śląska.

- Moim zdaniem seniorzy są najbardziej aktywną grupą w społecznościach. Im się naprawdę chce. Chcą się spotykać, coś robić – podkreśla Halina Mikos. – Są to też zajęcia międzypokole-

niowe, gdzie ze starszym pokoleniem integrują się rodziny z dziećmi.

Halina Mikos uważa, że nie ma rzeczy niemożliwych. Przekonuje mieszkańców do inicjatyw, by czuli, że to ich miejsce, o które warto dbać.

- Piszemy też projekty dla naszego Stowarzyszenia na Rzecz Rozwoju Wsi Rekownica, w którym prezesem jest Agnieszka Remuszko, a ja jestem wiceprezesem. Planujemy spływ kajakowy, w czasie którego będziemy również czyścić rzekę. Na początku było to tylko pięć kajaków, dziś jest ich 20 – dodaje Halina Mikos. – W tym roku planujemy również wyjazd na Pola Grunwaldu.

Dzięki stowarzyszeniu chcą też pielęgnować historię tych terenów, która łączy wiele kultur

i opowieści. W Rekownicy co jakiś czas odbywają się akcje sprzątanego lokalnego cmentarza.

- By seniorzy wyszli z domu konieczne są spotkania integracyjne. To grupa niezwykle utalentowanych osób, każda ma umiejętność, którą warto docenić – uważa Halina Mikos.
- Trzeba dać im przestrzeń do działania, by mieli poczucie sprawczości. Samotność jest okropna i powoduje, że ludzie wpadają w depresję. Razem jest różnie. Kiedy się spotykamy, pojawia się wiele pomysłów.

Agnieszka Remuszko, dziś 71-letnia informatyk, jest nie tylko prezesem Stowarzyszenia na Rzecz Rozwoju Wsi Rekownica, ale również sekretarzem rady seniorów. Mieszkała w Warszawie i Krakowie, a dziesięć lat temu osiedliła się również w Rekownicy, by być bliżej syna.

- Już w trakcie budowy domu poszłam do sółtysa, przedstawiłam się i szybko też nakreśliłam, jakie mam umiejętności. Powiedziałam, że może mnie wykorzystać, jeśli uzna, że jestem potrzebna – wspomina ze śmiechem Agnieszka Remuszko. – Kiedy więc powstała grupa Odnowy Wsi, to sółtys zaproponował, żebym zaangażowała się w jej działania.

Więść o umiejętnościach pani Agnieszki szybko

trafiła do społeczności. Po pewnym czasie zgłosił się do niej prezes lokalnego stowarzyszenia, który chciał, żeby przejęła jego funkcję. Zgodziła się bez wahania.

- Mnie mieszkanie na wsi pasuje, bo pochodzę z małego miasteczka – Jędrzejowa, koło Kielc – opowiada pani Agnieszka. – Moim marzeniem było, żeby na emeryturze zamieszkać ponownie w małej miejscowości. Wydawało się, że nie ma na to szans, a jednak niemożliwe stało się realne. Teraz, po latach, ma w końcu czas i realizuje się jako społeczniczka. Ma potrzebę uczestnictwa w dialogu na rzecz swojej społeczności i przekonanie, że jej wkład w otaczającą rzeczywistość jest ważny.

- Pewnego dnia jechałyśmy z Haliną autem i zadzwonił do nas wójt, żebyśmy wzięły udział w szkoleniu. Po nim stwierdziłyśmy, że trzeba te działania kontynuować. Kiedy powstawała rada seniorów, też musiałam się w to włączyć – opowiada. – Założyłyśmy również Koło Gospodyń Wiejskich, ponieważ dzięki temu możemy pozyskiwać środki. Po prostu jestem, działam i pomagam. Kiedy trzeba, lepiej pierogi, robię serwetki. Pokazuję, że można. Obie też dziś aktywnie działają w Klubie Seniora w Jedwabnie.



Halina Mikos i Agnieszka Remuszko aktywnie działają również w Klubie Seniora w Jedwabnie.



JULIA. ŚWIEŻOŚĆ I DOŚWIADCZENIE

Bartłomiej Głuszak

Julia siedziała pogrążona w lekturze. Dobry nastrój zepsuł jej dzwonek do drzwi.

- A kogo to diabli niosą – spytał Stefan, który otwierał właśnie wino.

- Kochanie, otwórzysz?

Julia z niechęcią odłożyła książkę i trzymając jeszcze okulary w ręce, otworzyła drzwi.

- Dzień dobry – energicznie powiedział stojący na korytarzu mężczyzna. Dość młody, zadbany, na pierwszy rzut oka prezentował się dobrze. Tylko te ulizane rude włosy budziły lekki dystans.

- Dzień dobry.

- Nazywam się Hubert Cawniak. Mógłbym Pani zająć chwilę czasu? Kandyduję do Rady Miejskiej i chciałbym przedstawić swoje pomysły.

- Hmm, chętnie dokończyłbym książkę – pomyślała Julia i powiedziała. - No, dostownie minutę znajdę. To może niech mi pan przedstawi jeden, kluczowy powód, dla którego miałabym na pana głosować, a później zapoznam się z ulotką i pomysłem – Julia zerknęła na plik kartek w rękach mężczyzny.

- Dobrze. Uważam, że w naszym mieście jest brak świeżego spojrzenia. Dużo młodych wyjeżdża, nie widząc tu perspektyw. Ba, w samej radzie najmłodszy radny ma 38 lat, a seniorów mamy chyba z pięciu. Niektórzy są już piątą kadencją.

- No w sumie tak – mruknęła Julia.

- Właśnie! Trudno sobie wyobrazić w takich warunkach myślenie rozwojowe. Jako młody, chciałbym także stawiać na młodych – zaczął z entuzjazmem.

- A gdzie doświadczenie? Gdzie dialog? – pomyślała Julia, ale powiedziała: Dziękuję. To mi wystarczy.

Cawniak grzecznie się pożegnał:

- Pozostaję do dyspozycji, gdyby miała pani pytania.

Julia usiadła wygodnie w fotelu i ponownie oddała się lekturze. Stefan jednak widział, że coś jej nie daje spokoju. Marszczyła czoło i stuknęła palcem w książkę, jak zawsze gdy coś ją nurtowało.

- Nie, no do cholery! – energicznie rzuciła książkę na kanapę.

- A jednak – Stefan tylko pokiwał głową. – Co tam, kochanie?

- No te teksty o otwarciu na młodych i o starych piernikach w samorządzie doprowadzają mnie do szału! To znaczy potrzebujemy młodych, to bez dwóch zdań. Ale co oni wszyscy mają do starych. Zgadza się, że jak ktoś siedzi kilka kadencji i niewiele robi, nie jest dobre. Ale wiek nie ma tu znaczenia.

- Czyli startujesz? – domyślił się Stefan.

- Tak! Zdecydowałam się po słowach tego ulizusia. Może i chce dobrze, ale sam nawet nie wie, że segreguje ludzi. Powiedział, że trzeba nam świeżego spojrzenia. I ja takie mam, mimo swojego wieku. Dziewczyny ze stowarzyszenia cały czas mi to powtarzają.

- Całkowicie się zgadzam, i z nimi i z tobą – Stefan podniósł do góry kieliszek – Niech wygra świeżość i doświadczenie!

Takich argumentów, dyskredytujących osoby starsze do działania w samorządzie, w przestrzeni publicznej jest wiele. Pojawiają się zarówno w rozmowach bezpośrednich, jak i w mediach czy przekazach kandydatów na radnych. I rzeczywiście, wielu radnych to osoby w wieku emerytalnym, wielu też pełni swoje funkcje wiele kadencji. Część z nich nie wykazuje się większą aktywnością. Mam jednak wrażenie, że to samo dotyczy sporej liczby młodszych radnych. Problemem w mojej ocenie nie jest wiek, a zaangażowanie i chęć do działania. W naszym regionie, w społecznościach lokalnych mamy bardzo wielu społeczników i aktywistów. Dużo z nich to seniorki i seniorzy. Są członkami stowarzyszeń, wolontariuszami, politykami społecznymi w Radach seniorów, animatorami czy pasjonatami. Jeśli chce im się działać na rzecz mieszkańców i aktywność przenieść na grunt, gdzie można mieć większy wpływ, to tylko należy przyklasnąć.

**Tak więc aktywni do samorządu!
Niech wygra świeżość i doświadczenie!**

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

AKTYWNOŚĆ, KTÓRA INSPIRUJE DO DZIAŁANIA

Agnieszka Karczewska

Emerytura to najlepszy czas na realizowanie swoich pasji. Seniorzy z Lubawy od lat spotykają się, angażują w różne inicjatywy, wspólnie podróżują czy biorą udział w rozwijających spotkaniach edukacyjnych.

Lubawscy seniorzy swoje wieloletnie aktywności postanowili sformalizować i od początku 2024 roku działają oficjalnie jako Stowarzyszenie „Aktywny Senior”, którego prezeską została Gabriela Gawlik. Swoim zaangażowaniem i energią zarażają pozostałych mieszkańców Lubawy i okolic. Angażują się w różne działania, motywują innych do nauki, do podróżowania, choćby niedalekiego. Pokazują, że seniorzy mają wiele do zaoferowania, a wiek nie jest żadną przeszkodą.

- Seniorzy w Lubawie są bardzo aktywni i chętnie biorą udział we wszystkich zajęciach. Można zauważyć, że najbardziej lubią zajęcia ruchowe: ćwiczenia rehabilitacyjne, taniec, spacer i wycieczki piesze – ocenia Gabriela Gawlik. - Najbardziej jednak cieszy nas to, że seniorzy wychodzą z domów, spotykają się, rozmawiają. Dziś osoby na emeryturze są sprawniejsze niż kiedyś i chcą wykorzystać swój potencjał. Mają wiele talentów, których nie mogli rozwijać w czasie, kiedy byli zajęci pracą zawodową. - Działa już grupa wokalna, teatralna, robótek ręcznych. Do naszych aktywności zapraszamy też osoby, które nie są członkami stowarzyszenia, bo naszym celem jest spajanie lokalnej społeczności. Mamy dużo pomysłów do zrealizowania – podkreśla Gabriela Gawlik. – W naszych zajęciach uczestniczą też dzieci, a spotkania międzypokoleniowe odbyły się już m.in. przy okazji wspólnego kołędowania w Lubawskim Centrum Aktywności Społecznej.

Dodaje też: - Dialog międzypokoleniowy jest bardzo ważny. Chcemy, aby dzieci poznały życie

w naszych czasach i porównywały do obecnej sytuacji. Zamierzamy wprowadzić zajęcia z dziećmi np. dzień planszówek, mamy nadzieję, że to będzie dzień bez telefonu. Planujemy, że tworzenie drzew genealogicznych, co będzie sposobem na spędzenie czasu wolnego wnuków z dziadkami.

Jak zaznacza członkini stowarzyszenia: planów mamy dużo, trochę gorzej z finansami. Dalej będziemy działać z robótkami ręcznymi, bo wśród nas jest wiele utalentowanych osób, które tworzą cuda. Grupa teatralna pracuje dzielnie, spotykamy się raz w tygodniu. Jesteśmy szczęściarzami, mamy w naszym stowarzyszeniu pana Andrzeja, który jest reżyserem. Trwają zajęcia wokalne, do których technicznie przygotowuje nas pani Mirka, posiadająca wykształcenie w tym kierunku, również nasza członkini. Chcemy stworzyć sekcję gier planszowych, brydża i szachową. Zamierzamy również organizować koncerty, spotkania literackie. Chcemy pokazywać utalentowane dzieci.

Seniorzy z Lubawy są również fanami podróżowania. W planach jest więc cykl wycieczek oraz spotkań związanych z historią i kulturą Miasta Lubawa i Ziemi Lubawskiej i inne wycieczki krajoznawcze. Znają języki i chcą poznawać świat, dlatego też za nimi wiele wycieczek zagranicznych. Niezmiennie zachęcają, by dołączyć do ich grona, które ku ich wielkiej satysfakcji stale się powiększa.

Agnieszka Karczewska.

Koordynatorka projektów w Federacji FOSa.



Członkowie Stowarzyszenia Aktywny Senior

FORMULARZ, KTÓRY MOŻE OKAZAĆ SIĘ PRZESZKODĄ NIE DO POKONANIA

Urszula Wolna

Od nowego roku osoby starsze mogą starać się o świadczenie wspierające. Najpierw jednak trzeba uzyskać decyzję ustalającą poziom potrzeby wsparcia, a przebrnięcie przez wszystkie punkty formularza wielu osobom sprawia dużo problemów. Opisuje Urszula Wolna, zastępczyni Rzecznika Praw Osób Starszych Województwa Warmińsko-Mazurskiego na podregion elbląski.



rys. Magda Gach

Na początku tego roku wiele osób zwraca się o pomoc w wypełnieniu wniosku, dzięki któremu osoby starsze i schorowane mogą uzyskać świadczenie wspierające. Jednym z dokumentów, które należy dołączyć do wniosku o wydanie decyzji ustalającej poziom potrzeby wsparcia, jest kwestionariusz samooceny. To dość obszerny dokument, w którym oceniamy stan naszego zdrowia i jakość funkcjonowania w domu i społeczeństwie. Kwestionariusz oceny to kilkanaście stron, gdzie osoba wnioskująca musi odpowiedzieć na pytania dotyczące możliwości wykonywania codziennych czynności, takich jak poruszanie się, dbanie o higienę, przygotowywanie posiłków, porozumiewanie się i wiele innych. Poziom potrzeby wsparcia jest oceniany wartością punktową, która odpowiada wadze tej czynności dla niezależnego życia, czyli jak duże znaczenie ma w codziennym funkcjonowaniu. To właśnie ten dokument jest ważny, jeśli osoba z niepełnosprawnością chce ubiegać się o świadczenie wspierające, bo aby je uzyskać, trzeba najpierw uzyskać decyzję ustalającą poziom potrzeby wsparcia. Jednak często dla osoby z niepełnosprawnością, schorowanej, starszej, problemem jest, aby taki wniosek samodzielnie wypełnić.

Sporo osób dzwoni do mnie w tej sprawie w czasie mojego rzeczniczego dyżuru. Często też pomagam osobom, które korzystają z pobytu dziennego w elbląskim hospicjum. To także, ja ze względu na ich prośbę i trudności w przemieszczaniu się, składam w ich imieniu wnioski w wojewódzkim zespole ds. orzekania o niepełnosprawności (WZON).

W obecnej funkcji rzecznika pomaga moje doświad-

czenie zawodowe, dzięki któremu byłam w stałym kontakcie z przedstawicielami samorządu czy ośrodków pomocy społecznej.

Osoby, w których imieniu składałam wnioski, wciąż czekają na decyzje. Według moich informacji w ubiegłym miesiącu nie było powoływanych komisji. W składzie ustalającym poziom wsparcia mają być osoby z kwalifikacjami fizjoterapeuty czy pracownika socjalnego.

Problemem jest również fakt, że kiedy w końcu dana osoba otrzyma zielone światło do starań o świadczenie, trzeba później złożyć wniosek do ZUS-u online, o wypłatę tego świadczenia. To wiele pytań, na które nie ma odpowiedzi, a wiadomo przecież, że osoba samotna i schorowana, nie będzie miała możliwości złożenia wniosku internetowo.

Wiele zapytań dotyczy też wniosków o m.in. świadczenie 500 plus, wydania orzeczeń. Często też osoby starsze nie mają umiejętności, by samodzielnie rozliczyć się z Urzędem Skarbowym, więc wypełniam formularze za nich i jeżeli jest taka potrzeba zawożę do odpowiedniego urzędu.

Wiele spraw dotyczy kwestii majątkowych. Radzę, przed czym się ustrzec, na co uważać np. w przypadku, umowy darowizny. W tej sferze trzeba ogromnego wyczucia i delikatności.

Urszula Wolna, zastępczyni Rzeczniczka Praw Osób Starszych, podregion elbląski. Dyżury: czwartki w godz. 10-12 w siedzibie ESWiP w Elblągu przy ul. Zw. Jaszczurczego 17. tel.: 601 694 717 e-mail: rzecznik.elblag@federacjafofa.pl.

„AMERYKAŃSKI GENERAL” I POLSKIE SENIORKI

Krzysztof Marusiński

Inwencja twórcza oszustów nie zna granic. W ostatnich tygodniach „amerykańscy żołnierze” mieli szczególne wzięcie wśród polskich seniorek. 73-letnia kobieta jednemu z oszustów, który przedstawiał się jako Amerykanin, przekazała kilkunastoma przelewami 430 tys. zł, bo miał on spędzić z nią resztę życia.



Kobieta wystąpiła mu pieniądze, bo dostał się do niewoli i mógł stracić życie. Z kolei 78-latkę rozkochał „amerykański generał”, a to kosztowało ją 220 tys. 63-latka zapożyczyła się, aby przekazać „żołnierzowi” stacjonującemu na misji pokojowej w Bagdadzie ponad 200 tys. zł. Na takie oszustwa narażone są najczęściej osoby samotne, a kontakty nawiązywane są za pośrednictwem mediów społecznościowych. Uważnie przyglądający się funkcjonowaniu tych mediów są w stanie zauważyć, że na konta np. fejsbukowe naszych kobiet w ciągu jednego dnia może wpływać nawet kilka zaproszeń ze zdjęciami bardzo przystojnych, zadbanych, uśmiechniętych, pewnych siebie facetów. Nie jest trudno zauważyć, że są to nowo założone konta, bez znajomych, co już powinno budzić wątpliwości naszych seniorek.

Telefon komórkowy, który z jednej strony ułatwia nam załatwianie wielu spraw, bywa czasami przyczyną kłopotów, oby tylko drobnych, np. takich jak poniższe. Pani Iwona (78 lat) zgłosiła się do Rzecznika w sprawie faktury za telefon, w której operator naliczył usługę „Bezpieczna Rodzina”, a której to usługi seniorka nie zamawiała. Polega ona na tym, że można śledzić, gdzie znajdują się członkowie rodziny, a jest się także informowanym, gdy np. podopieczny opuści wyznaczony teren. Po wgłębieniu się w sprawę, trzeba było przyjąć, że prawdopodobnie seniorka przeglądając SMS-em przystaną ofertę, przyglądając się jej, prawdopodobnie nieświadomie kliknęła w niewłaściwym miejscu i w ten sposób wyraziła zgodę na zainstalowanie takiej usługi. Tutaj, kolejny raz, bo czynią to wielokrotnie też media, należy przestrzec użytkowników komórek i komputerów, aby nie klikali w nadesłane odsyłacze (linki, odnośniki), których nie są absolutnie pewni. W zgłoszonej sprawie Rzecznik rozmawiał z odpowiednimi służbami operatora, informując, że na usługę seniorka wyraziła zgodę nieświadomie.

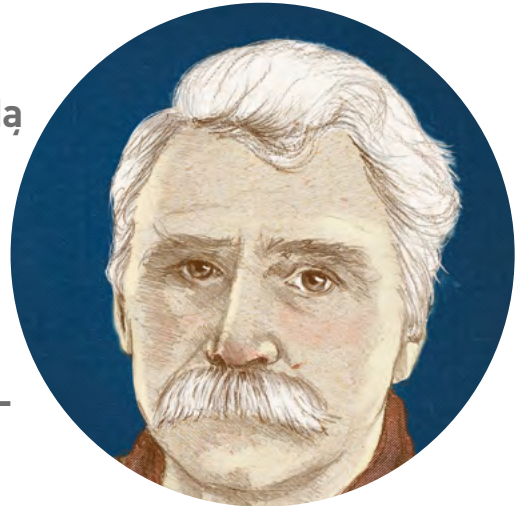
Na wskutek interwencji usługa została wyłączona, ale fakturę trzeba było opłacić w pełnym wymiarze. Pan Stanisław, lat 92, zwrócił się do Rzecznika w sprawie usługi telekomunikacyjnej, określonej umową, którą podpisał będąc w punkcie obsługi klienta. Twierdził on, że umowa została mu zaproponowana w miejsce dotychczas opłacanego doładowania w kwocie 40 zł. W związku z dużym niedostuchem, dysfunkcją wzroku, a także wynikającym z wieku nierozumieniem zapisów umowy, pan Stanisław nie rozumiał, co mu zaproponowano i podpisał podany mu papier sądząc, że w dalszym ciągu będzie opłacał doładowania w kwocie 40 zł. W domu wyjaśniono mu, że zgodził się on na abonament, co nie było jego zamiarem. W związku z tym złożył on rezygnację. Operator nie uwzględnił prośby, a sam zainteresowany rezygnując z usługi musiałby opłacić dużą kwotę określoną w umowie. W tej sprawie Rzecznik wystosował pismo do operatora zwracając uwagę, że umowa została zawarta z osobą z dużym niedostuchem, dysfunkcją wzroku i wynikającym z wieku nierozumieniem zapisów umowy, co spełniło warunek zawarty w art. 286 §1. Kodeksu Karnego: „kto, w celu osiągnięcia korzyści majątkowej, doprowadza inną osobę do niekorzystnego rozporządzenia własnym lub cudzym mieniem za pomocą wprowadzenia jej w błąd albo wyzyskania błędu lub niezdolności do należytego pojmowania przedsiębranego działania, podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8”. W odpowiedzi operator odstąpił od zawartej umowy.

Krzysztof Marusiński - Orzys, zastępca Rzecznika Praw Osób Starszych - podregion ełcki. Dyżury: poniedziałki w godz. 17-19, ul. Wojska Polskiego 9 a w Orzyszu. tel. kom. 796140648, mail: k.marusinski@federacjafosa.pl.

RZECZNIK OSTRZEGA - SZTUCZNA INTELIGENCJA NARZĘDZIEM OSZUSTÓW

Stanisław Brzozowski

Od kilkunastu miesięcy oszuści metodą „na wnuczka” wykorzystują Sztuczną Inteligencję (SI). Zaczęło się w Stanach Zjednoczonych, w ubiegłym roku zaraza dotarła do Polski. Ma ona zresztą zasięg ogólnosiwiatowy. Kilka miesięcy temu w jednej z podwarszawskich miejscowości policja rozbiła centralę operującą na Niemcy.



To przypadki z ostatnich miesięcy. Słuchaczka bydgoskiego Radia Eska poinformowała, że do jej 70-letniej matki zadzwoniła obca kobieta. Alarmowała, że jej wnuczka miała wypadek i pilnie potrzebuje dużej sumy pieniędzy. Seniorka nie uwierzyła, kiedy jednak kobieta poinformowała, że poprosi wnuczkę do telefonu słyszała już doskonale znany jej głos. Była w szoku, omal nie uległa emocjom.

- Mama, miałam wypadek, potrąciłam kobietę w ciąży na pasach. Straciła dziecko, jej stan jest krytyczny – taki telefon odebrała z kolei pani Zofia z Warszawy. Nie miała wątpliwości, że to głos córki. Zawołała męża, włączyła tryb głośnomówiący pytając, co się stało. Głos powtarzał to samo, jak automat, a kiedy podjęli rozmowę, mówił głosem córki.

Od kilkunastu miesięcy oszuści metodą „na wnuczka” wykorzystują Sztuczną Inteligencję (SI). Zaczęło się w Stanach Zjednoczonych, w ubiegłym roku zaraza dotarła do Polski. Ma ona zresztą zasięg ogólnosiwiatowy. Kilka miesięcy temu w jednej z podwarszawskich miejscowości policja rozbiła centralę operującą na Niemcy. Na miejscu zatrzymano dwie niemieckojęzyczne kobiety prowadzące rozmowy z seniorami. Wkrótce mogą je zastąpić automaty, wprzęgnięta do przestępczego procederu Sztuczna Inteligencja. Informatycznej technolo-

gii wystarczy kilka informacji, żeby sprofilować ofiarę i straszyć ją opisami jak najbliższymi rzeczywistości dodając głos, a nawet obraz, wyglądający na prawdziwe.

To uboczny skutek rozwoju informatyki, a także – niestety – portali społecznościowych, komunikatorów internetowych. W sieci można znaleźć nie tylko numery telefonów oraz adresy mailowe, coraz więcej w niej także naszych zdjęć i nagrań. Mając takie „próbki” oszust może zrobić z nich wszystko. Osoby starsze – zawsze krok do tyłu, jeśli chodzi o kompetencje cyfrowe – mogą nie potać się, co jest prawdą, co komputerową przeróbką.

Ratunek jest jeden. Nie odbierać telefonów z nieznanych numerów, nie poddawać się panice, gdy to się przytrafi. Samemu sprawdzić jak jest naprawdę, ale najpierw przerywać podejrzaną rozmowę, bo im dłużej ona trwa, tym oszuści (teraz także SI) mają więcej informacji.

Stanisław Brzozowski.

Rzecznik Praw Osób Starszych Województwa
Warmińsko-Mazurskiego

Dyżury pełni w poniedziałki i środy godz. 9.00-11.00
w siedzibie Federacji FOŚa ul Linki 3/4
tel. 601-558-143



WIERZYM, ŻE TO, CO ROBIMY MA SENS

Joanna Jax

Rozpoczynamy nowy cykl, w którym prezentujemy organizacje kresowe z Warmii i Mazur. Nie sposób wymienić wszystkich inicjatyw Fundacji dla Rodaka. Żywimy jednak nadzieję, że będzie ich jeszcze więcej – zapewniają jej przedstawiciele. Organizacja pomagająca Polakom ze Wschodu właśnie świętuje 7-lecie istnienia.

Pierwsze pytanie, jakie zwykli zadawać dziennikarze Joannie Wilk-Yaridiz, prezes Fundacji dla Rodaka, dotyczy jej związków z dawnymi Kresami Wschodnimi. Jest ono jak najbardziej uzasadnione, ponieważ Polacy, którzy mieszkają w Kazachstanie to potomkowie zesańców z dawnych kresów. Odpowiedź przecząca budzi zdziwienie, bowiem skąd u młodej osoby, niezwiązanej rodzinie z zesańcami, zainteresowanie losem Polaków, zamieszkujących rubieże świata? Może to rozmowy w domu, może przypadek, jednak temat wsparcia naszych Rodaków w Kazachstanie wciąż interesował Joannę. Iskrą, która rychło zamieniła ciekawą inicjatywę w dość pokaźny płomień, była zbiórka książek dla Polaków na Litwie. Przyszła pani prezes doszła do wniosku, iż podobną akcją można byłoby zorganizować dla rodaków, mieszkających w Kazachstanie, których od ojczyzny dzieli znacznie większa odległość niż tych, którzy pozostali na Litwie. Największym problemem nie okazała się sama zbiórka, bowiem książki sphywały z całej Polski, ale ich transport do Kazachstanu. Z pomocą Joannie przyszła Halina Szymańska, repatriantka z Litwy, która osiadła w Biskupcu. Wkrótce obie panie nawiązały kontakt ze Związkiem Polaków w Kazachstanie i uruchomiły pierwsze wysyłki książek. Akcja okazała się sukcesem, dlatego padł pomysł, aby założyć fundację i rozszerzyć zakres działalności. Wakacje dla Rodaka, Autorzy dla Rodaka, kartki, lekcje poglądowe miały przypominać naszym krajanom, że wciąż o nich pamiętamy. Joannę poznałam przypadkowo, chociaż mawia się, że w życiu nie istnieją przypadki. Otóż pani prezes zwróciła się do mnie z prośbą o przestanie książki lub książek dla naszych rodaków. Zerknęłam na profil i stwierdziłam, że poręczniej mi



Na zdjęciu: Joanna Wilk-Yaridiz, prezes Fundacji dla Rodaka oraz przewodnicząca rady Fundacji Halina Szymańska

będzie dostarczyć te dobra osobiście, ponieważ okazało się, iż obie mieszkamy w Olsztynie. I tak rozpoczęła się także moja przygoda z fundacją. Pierwsze wakacje zorganizowane w Nowym Kawkowie koło Olsztyna, w Domu Rekreacyjnym „Zacheusz” dały możliwość naszym rodakom odwiedzenia ojczystego kraju. Należy pamiętać, że życie w Kazachstanie, zwłaszcza na wsiach, wygląda nieco inaczej niż u nas. Owszem, dla Polaków jadących podziwiać kazachskie stępy, koszty życia w tym kraju, wydają się niskie. W roku dwa tysiące osiemnastym, kiedy odwiedziłam Karagandę, paliwo kosztowało w przeliczeniu z kazachskich tenge na polskie złote, około złotych siedemdziesiąt, zaś na bilet autobusowy należało wyasygnować pięćdziesiąt groszy. Nocleg w trzygwiazdkowym hotelu kosztował około czterdziestu złotych.

Zatem żyć nie umierać. Niemniej jednak dla obywateli Kazachstanu owe ceny wcale nie są szokująco niskie, bowiem emeryt otrzymywał przeważnie niecałe trzysta złotych miesięcznie, zaś najniższa płaca wynosiła pięćset złotych. Dla tych ludzi wyasygnowanie dwóch tysięcy złotych na samolot do Polski, stanowiło abstrakcję. Nie wspominając już o pobycie. Po prostu, mało kogo było na to stać. Ta spontaniczna zbiórka na wakacje dla rodaków z Kazachstanu właściwie nie miała prawa się udać, a jednak ciepłowość i determinacja sprawiły, że kilkudziesięciu Polaków mogło w końcu zobaczyć swój prawdziwy dom. Wielu z nich zapragnęło do niego powrócić, jednak okazuje się, że wcale nie jest to takie proste, jak być powinno. Po upadku Związku Radzieckiego i powstaniu państwa Kazachstan, każdy kraj niemal od razu przystąpił do sprowadzenia swoich krajan. Niemcy, Rosjanie czy kraje nadbałtyckie. A my? Jak się spisaliśmy? Nie chciałabym rzucać kamieniami w żadną z opcji politycznych, bowiem każda z partii, która rządziła po osiemdziesiątym dziewiątym roku, powinna posypać głowę popiołem i powstydić się za to, że nie ściągnęła do Polski naszych rodaków. W Kazachstanie żyje w tej chwili ponad sto tysięcy osób pochodzenia polskiego, zapewne trzydzieści lat wcześniej było ich jeszcze więcej. Biorąc pod uwagę problemy z demografią, zachęcanie do powrotu stanowiło ciekawą opcję. Jednakże procedury, obowiązujące repatriantów, raczej zniechęcają do przyjazdu. Od trzydziestu lat toczy się debata na ten temat i w zasadzie dopiero pięć lat temu złogodzono ustawę repatriacyjną, ale od razu nasuwa się powiedzenie, że papier wszystko przyjmie, bowiem w praktyce sprawa stoi w miejscu. Aż do wybuchu pandemii, wakacje dla rodaków i tych, mieszkających nadal w Kazachstanie i osób, które już osiadły w Polsce, stały się wydarzeniem cyklicznym. Fundacja zdobyła także fundusze na pierwsze polskie przedszkole w Kazachstanie, aby nasz język i kultura wciąż były żywe. To także dobre przygotowanie maluchów do przyszłego życia w ojczyźnie. Wizyta w Kazachstanie, z okazji otwarcia przedszkola, była dobrą okazją do spotkania się z naszymi rodakami. Nigdy nie zapomnę pewnej staruszki, która poprosiła nas ze łzami w oczach, żebyśmy zabrali jej wnuki do domu, bo ona już

pozostanie na tej ziemi do końca swoich dni. W pewnym momencie postawiliśmy na młodzież, która chciała się w Polsce uczyć, a potem pozostać tu i pracować. Pomysł zdobycia środków na stypendia nie dotyczył jedynie Polaków z Kazachstanu, ale także z Mołdawii, Litwy czy Białorusi. Prawda bowiem jest taka, że my ich potrzebujemy, ponieważ nasze społeczeństwo nie tylko się starzeje, ale także mocno kurczy i niedługo możemy mieć bardzo poważny problem. Obecnie mamy około pięćdziesięciu stypendystów z różnych krajów, dzięki wsparciu Orlenu. Studiują we Wrocławiu, Łodzi czy Krakowie i myślą o tym, by pozostać w swojej ojczyźnie na zawsze. To właśnie nasi studenci prowadzą w szkołach Lekcje dla Rodaka, by przybliżyć historię Polaków w Kazachstanie. O Syberii wiedział każdy. Kazachstan stanowił białą plamę i niewiele osób wiedziało, dlaczego w tym kraju żyje tak wiele osób pochodzenia polskiego i skąd się tam wzięli. Nie sposób wymienić wszystkich inicjatyw Fundacji dla Rodaka. Żywimy jednak nadzieję, że będzie ich jeszcze więcej. Przede wszystkim liczymy, że ktoś usłyszy nasz głos i Ministerstwo Spraw Zagranicznych, czy Ministerstwo Spraw Wewnętrznych i Administracji, bez względu, kto rządzi i będzie rządził w Polsce, w końcu zajmie się tym tematem jak należy. Nie identyfikujemy się z żadną opcją polityczną, przyjmujemy pomoc od każdego, kto chce ją okazać. Nie pytamy naszych rodaków w co wierzą i jakie mają poglądy. Chcemy, aby jak najwięcej z tych osób powróciło do domu, a jeśli to niemożliwe, pragniemy wesprzeć ich tam, gdzie mieszkają. Nie tyle materialnie, ale krzewiąc polski język i naszą kulturę. Wielu Polaków, mieszkających na wschodzie nie zna języka polskiego albo bardzo słabo się nim posługują. Warto byłoby to zmienić, ponieważ tych, którzy Polskę pamiętają, jest coraz mniej. Nadal będziemy walczyć o uproszczenie procedur i zmianę prawa. Wciąż będziemy ściągać do kraju młodych Polaków, którzy będą podejmowali u nas naukę i postaramy się, aby ci, którzy zostali na obczyźnie nie zapomnieli skąd pochodzą. Po prostu, wierzymy, że to, co robimy, ma sens.

Joanna Jax

Pisarka. Wolontariuszka Fundacji dla Rodaka.

TWÓRCZO I INTEGRACYJNIE W ŻELAZNEJ GÓRZE

Milena Jędrzejewska

Środowiskowy Dom Samopomocy w Żelaznej Górze stał się miejscem, gdzie integruje się lokalna społeczność i powstają pomysły, które poprawiają jakość życia mieszkańców. Kontynuujemy nasz cykl, gdzie przedstawiamy placówki z regionu.

ŚDS w Żelaznej Górze prowadzi Stowarzyszenie "Ostoja Warmińska", założone w kwietniu 2016 roku. Od lat odgrywa kluczową rolę we wspieraniu osób potrzebujących oraz ich rodzin, niezależnie od wieku. Stowarzyszenie od lat skupia też swoje wysiłki na transformacji systemu opieki nad jednostkami z niepełnosprawnościami intelektualnymi poprzez deinstytucjonalizację.

Obserwując pozytywne skutki swojej pracy, członkowie Stowarzyszenia dostrzegają istotne zmiany w życiu osób korzystających z ich wsparcia oraz ich najbliższych.

Dzięki zróżnicowanym inicjatywom, takim jak warsztaty plastyczne, kulinarne kursy czy teatralne spektakle, tworzą one otoczenie, które sprzyja rozwojowi umiejętności oraz odkrywaniu nowych pasji. Przykładem takich działań są wakacyjne zajęcia dla dzieci w Żelaznej Górze, gdzie młodzi uczestnicy zorgani-

zowali stoisko z zimną lemoniadą, nie tylko prezentując swoją kreatywność, lecz także ucząc się zarządzania finansami oraz obsługi klienta. Aktywnie współpracuje również młodzież zaangażowana w projekt "Akcja Nawigacja". Podczas ferii zimowych zorganizowali szereg zajęć dla uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy w Żelaznej Górze, integrując zabawę z poważnymi tematami. Wspólnie spędzony czas w Nadleśnictwie Zaporowo dodatkowo umocnił więzi między uczestnikami. Mimo trudności pogodowych, młodzież z determinacją wróciła do pracy, korzystając z terenów leśnych i prowadząc zajęcia z nawigacji, budowy schronień oraz obsługi ogniska we współpracy z Nadleśnictwem. Odnoszą sukcesy również w obszarze kultury. Inicjatywa "Akcja Nawigacja" przyczyniła się do powstania pierwszej Biblioteki Plenerowej w Braniewie, co jest efektem wielu godzin poświęconych na jej stworzenie. Te działania nie tylko dostarczają dzieciom radości i emocji podczas wakacji, ale także uczą ich wartościowych lekcji życiowych i przygody. Stowarzyszenie "Ostoja Warmińska" z dumą obserwuje efekty swojej pracy, która ma ogromny wpływ na jakość życia osób potrzebujących. Nie bez powodu, słynne stały się konkursy tutaj organizowane. W Środowiskowym Domu Samopomocy w Żelaznej Górze odbywał się Konkurs Kulinarny Master Szeff ŚDS pod hasłem „Regionalne Smaki Polski”. A o wielu innych inicjatywach pewnie jeszcze usłyszymy.

Opracowano na podstawie materiałów stowarzyszenia.

Milena Jędrzejewska.

Trenerka wsparcia, animatorka, koordynatorka projektów w Federacji FOSa.

fot.: materiały prasowe



IKONY OLSZTYŃSKIEJ MEDYCyny - HISTORIA, KTÓRĄ WARTO POZNAĆ

Redakcja

Zapraszamy do lektury nowego cyklu „Generacji”, gdzie prezentujemy sylwetki zasłużonych lekarzy z Warmii i Mazur.

To wyjątkowa publikacja, która prezentuje sylwetki oraz dorobek lekarzy, którym przyznano tytuł „Ikon Olsztyńskiej Medycyny”. To wyróżnienie, które mogą uzyskać w trakcie swojej pracy zawodowej. Od wielu lat olsztyńska medycyna jest kojarzona z kadrą lekarską, która doceniana jest w kraju i za granicą. W albumie „Ikony olsztyńskiej medycyny” mamy możliwość poznania osiągnięć lekarzy, ale również dowiedzieć się, jakie pasje realizują poza pracą. To społecznicy, którzy realizują wiele pasji, żeglują, biorą udział w wyprawach motocyklowych, zdobywają medale za zasługi w wędkarstwie i innych ciekawych dyscyplinach. To niezwykle ciekawa pozycja, w której znalazło się wiele nieznanych zdjęć. Jednym z bohaterów i współtwórcą publikacji jest Tadeusz Politewicz. To postać ceniona w olsztyńskim środowisku medycznym. Trudno wyliczyć jego wszystkie dokonania. Od 1991 do 2016 roku pracował jako lekarz karetki „N”, w której tworzeniu miał duży udział. W latach 1996-2012 był Przewodniczącym Zarządu Regionu Warmińsko-Mazurskiego Ogólnopolskiego Związku Zawodowego Lekarzy. On sam pisze o sobie: „jestem chirurgiem dziecięcym, przewodniczącym Rady Społecznej Centrum Chorób Płuc i Szpitala Psychiatrycznego w Olsztynie. Praca to moja pasja i marzenie, które spełniam od 50 lat. Jestem nadal zafascynowany pracą z małymi pacjentami – uczą mnie otwartości, szczerości i współczucia. Uczą determinacji, współpracy i budowania zaufania, bo zawsze walczą o siebie, o zwycięstwo, o zdrowie”. Jego hasło brzmi: „Dzieci i zdrowie są najważniejsze”. - Lekarze, którym przyznano tytuł „Ikon Olsztyńskiej Medycyny” tworzyli historię medycyny – mówi Tadeusz Politewicz. – Nie wszystkich udało się wymienić, a jednak chcieliśmy zaprezentować osoby, które wprowadzały innowacje, były prekursorami w swoich dziedzinach. Ja z kolei chciałem,

żeby w tej publikacji znalazły się osoby, które zmarły, bo to one były Ikonami, które tworzyły medycynę w Olsztynie. Tych 50 historii, które znalazły się w książce, opracowałem aż 38. To były zupełnie fascynujące życiorysy.

Przytaczamy historię, która znalazła się w publikacji.

**MARIA HELENA
ANKUDOWICZ-KALINOWSKA**

Urodziła się 8 lutego 1921 r. w Wilnie. Uczęszczała do Szkół w Wilnie. Świadectwo dojrzałości otrzymała w 1938 r. Rozpoczęła na Wydziale Lekarskim USB studia przerwała druga wojna światowa. Po wojnie kontynuowała studia na Wydziale Lekarskim Akademii Medycznej w Łodzi. Dyplom lekarza otrzymała 15 grudnia 1948r. W 1949 r. przeniosiła się do Olsztyna i podjęła pracę na oddziale wewnętrznym Szpitala Wojewódzkiego. Uzyskała specjalizację z zakresu chorób wewnętrznych I stopnia (1953 r.) i II stopnia (1958 r.). Później zainteresowała się reumatologią i od 1960 r. pracowała jako reumatolog w Szpitalu Wojewódzkim i Poradni Reumatologicznej. Od 1 maja 1970 r. była ordynatorem oddziału reumatologicznego w WSZ w Olsztynie. W 1964 r. objęła stanowisko specjalisty wojewódzkiego w zakresie balneoklimatologii. Była odznaczona: Złotym Krzyżem Zasługi (1969 r.) oraz Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski (1983r.). Zmarła 24 maja 1984 r. w Olsztynie.

WYDŁUŻENIE WAŻNOŚCI ORZECZEŃ O NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI

Tomasz Tokarczyk

Po raz kolejny został wydłużony termin ważności orzeczeń o niepełnosprawności i stopniu niepełnosprawności. Wśród powodów: brak lekarzy orzeczników w zespołach.

Zmiana terminu ważności orzeczeń podyktowana była wydłużonym czasem oczekiwania na rozpatrzenie wniosków o wydanie nowych orzeczeń przez zespoły ds. orzekania o niepełnosprawności. Ustawodawca postanowił podjąć interwencję, ponieważ w niektórych regionach Polski czas oczekiwania na wydanie nowego orzeczenia wynosi nawet kilka miesięcy. Drugim powodem, który został wskazany za wydłużeniem terminu ważności orzeczeń, jest brak chętnych lekarzy orzeczników do prac w zespołach orzekających o niepełnosprawności. Skutkiem takich działań, było to, że osoby z niepełnosprawnością traciły uprawnienia wydawane na podstawie posiadanego orzeczenia.

Ustawą z dnia 19 grudnia 2023 r. o szczególnych rozwiązaniach służących zachowaniu ważności niektórych orzeczeń o niepełnosprawności oraz orzeczeń o stopniu niepełnosprawności Dz. U. poz. 2768, została wydłużona ważność orzeczeń o niepełnosprawności i stopniu niepełnosprawności. Orzeczenie wydane na podstawie

ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych (Dz. U. z 2023 r. poz. 100, 173, 240, 852, 1234 i 1429, których okres ważności upłynął po dniu 5 sierpnia 2023 r. i przed dniem 30 września 2024 r., zachowuje ważność do dnia 30 września 2024 r., jednak nie dłużej niż do dnia, w którym nowe orzeczenie o niepełnosprawności albo nowe orzeczenie o stopniu niepełnosprawności, stanie się ostateczne.

Ważność do 30 września 2024 r. zachowały także karty parkingowe, nie dłużej jednak niż do wydania nowego, prawomocnego orzeczenia. Jeżeli decyzja przyznająca świadczenie z pomocy społecznej została wydana w związku z niepełnosprawnością potwierdzoną orzeczeniem i zależy od terminu ważności orzeczenia to wydłużone zostaje także prawo do otrzymywania tego świadczenia. Będzie to decyzja podjęta z urzędu, bez konieczności przeprowadzania rodzinnego wywiadu środowiskowego (lub jego aktualizacji). Analogicznie sytuacja wygląda w przypadku prawa do świadczeń rodzinnych, świadczeń z funduszu alimentacyjnego, zasiłków dla opiekunów, albo świadczeń lub dodatków na pokrycie kosztów utrzymania dziecka lub osoby pełnoletniej w rodzinnej pieczy zastępczej

Prawo do świadczenia zostało przedłużone na okres ważności orzeczenia o niepełnosprawności lub o stopniu niepełnosprawności. Co istotne, ustawa obowiązuje od 30 grudnia 2023 r., w związku z czym to przywraca moc prawną orzeczeniom, które wygasły po 5 sierpnia 2023 r.



foto: Adobe Stock

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

WIOSNA - ACH TO TY!

Sabina Maria Dąbrowska

Niech pojawi się w nas pogoda ducha, subtelność i nowe inspiracje. Wiosenna pogoda motywuje do spacerów, do zmian, napędza pozytywną energią i napawa optymizmem.

"FANTAZJA TO WIECZNA WIOSNA" FRIEDRICH SCHILLER

Ubiór to wielka opowieść o człowieku. To, co przeżywamy, ma odzwierciedlenie w naszym codziennym ubiorze. Ważne więc, by strój nas nie ograniczał, niech będzie lekkość, swoboda, powiew świeżości, bo taka jest wiosna. Za nami modelkami - amatorkami, reprezentującymi Olsztyńską Radę Seniorów, dwa bogate w treści pokazy modowe. Na pokazie w listopadzie 2023 roku zaprezentowałyśmy stylizacje z wykorzystaniem ubrań z drugiego obiegu. W czasie tegorocznego pokazu założy-

łyśmy stroje karnawałowe z własnej szafy. Ciekawe jest to, że coraz odważniejszym krokiem wchodzą na wybieg modelki 60 plus i nie prezentują się w tradycyjnych pastelowych garsonkach, a w pięknych ubraniach z drugiej ręki, czy z własnej garderoby. Obserwatorzy obu pokazów byli oczarowani naszą prezencją. To świat kobiecej dojrzałości, świadomej i pełnej otwartości. Takie zdrowe podejście do tematu wyzwala w nas chęć tworzenia stylizacji tanim kosztem. Nastaje moda na nadawanie ubraniom





i tkaninom drugiego życia. To nas buduje, rozwija i pozwala rozbudzać wyobraźnię. Sklepy z używaną odzieżą są u nas w rozkwicie, więc nie trzeba poświęcić wiele czasu i pieniędzy, aby nabyć ciekawe ubranie czy torebkę. Nie oznacza to jednak, że wizerunek modowy ma być całym naszym życiem. Warto jedynie dbać o to, by nasz strój był estetyczny i odpowiedni do dnia i okoliczności. Ostatnio zastanawiam się nad tym włączeniem do swoich stylizacji więcej kolorów, co może przyczynić się również do uzyskania zadowalającego efektu. Moda to sztuka, a sztuka ma wielką moc terapii.

Wraz z odejściem zimy warto rozważyć ubrania lekkie, z oddychających materiałów. Dajmy się porwać wiosennej kreatywności, by ubrania stały się dla nas nową energią, oznaką pogody ducha, porywem subtelności kobiecej. Wiosenne barwy pozwalają na tworzenie niebanalnych stylizacji, poprawiających nastrój i podkreślenia dojrzałego piękna. Odcienie pastelowe łatwo dają się połączyć w zestaw zarówno w wersji sportowej, codziennej jak i okazjonalnej. Ubrania bez dużych wzorów są bardziej eleganckie i łatwiej je wystylizować. Modowych inspiracji na zbliżający się sezon możemy zaczerpnąć od największych gwiazd showbiznesu. Pozwólmy sobie na większą odwagę, uczmy się budować pewność siebie, szczególnie w okresie wiosennego przebudzenia. Przejmowanie się opiniami innych nie ma sensu. Odważmy się na więcej koloru, bądźmy jak kolorowe ptaki na wiosnę. Niech każdy dzień będzie świętem elegancji, niekonwencjonal-

nych rozwiązań, zapachem perfum, szyku i niezależności. Nie określa nas wiek, ale energia, którą mamy w sobie. Moda to ścieżka życia, która uruchamia opowieści, wspomnienia i odkrywa nowe wizje, by dumnie iść przed siebie. Takiego postrzegania siebie i świata życzę, szczególnie w okresie budzącej się do życia przyrody. Załóżcie różowe okulary jako dodatek do osobistego dojrzałego piękna i urody. Życzę, abyście pokochały siebie pełnym sercem, bo najpiękniejsze, co może założyć kobieta, to pewność siebie i wiara w swoją moc. Moda to ścieżka życia, która uruchamia opowieści, wspomnienia, odgrywa nową wizję, by dumna iść przed siebie w blasku promieni wiosennego, życzliwego słońca.

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



BABCIA, KTÓRA POZOSTANIE WE WSPOMNIENIACH

Redakcja

„Babcia” to spektakl inspirowany prawdziwym życiem babci reżyserki – Anity Piotrowskiej. To jednak nie tylko opowieść o przemijaniu, ale zaproszenie, by każdy z nas pielęgnował pamięć o bliskich nam osobach.

- Przygotowując spektakl o przemijaniu i starości łatwo ulec pokusie i pójść na skróty – kierując się stereotypami – uważa Anita Piotrowska, reżyserka i scenografka spektaklu „Babcia”. – Chciałam tego uniknąć i pokazać, że obraz starości jest zupełnie inny w przypadku każdej z osób. Różnimy się. Każdy z nas jest inny, więc tworząc spektakl musiałam skupić się na tym, co jest w tym temacie uniwersalne.

Anita Piotrowska jest jedną z ciekawszych reżyserów teatralnych młodego pokolenia. W „Babci” zaprasza nas w nostalgiczną podróż. To teatralny projekt opowiadający o starości, choć każdy z nas może też dostrzec, że autorka zachęca nas, byśmy poszukali w sobie otwartości i chęci zachowania w sobie dziecięcej radości i ciekawości, bez względu na to, ile mamy lat.

„Babcia” to niezwykła opowieść inspirowana prawdziwym życiem babci samej reżyserki. Na scenie lalki animują aktorki: Elżbieta Grad, Monika Gryc i Honorata Mierzejewska-Mikosza.

- To, że spektakl stworzyłam na podstawie prawdziwej historii mojej babci było wyzwaniem, ale jednocześnie też jej życiorys był ogromną inspiracją – dodaje Anita Piotrowska. – Zanim powstała sztuka byłam przekonana, że ta opowieść ma dużą wartość dla młodego widza.

Dodaje również: - Warto mówić o starości, bo dziś próbuje się ją zepchnąć na margines. Podobnie, jak niechętnie w przestrzeni publicznej podejmowany jest temat śmierci czy chorób – ocenia reżyserka. – A przecież starość jest wpisana w nasze życie. Spektakl adresowany jest do dzieci, które odnajdą w niej odpowiedź na pytania: dlaczego osoby starsze zasługują na szacunek i czego możemy się od nich nauczyć? To osobiście było dla mnie też osobiste zmierzenie się z faktem, że bliska mi osoba starzeje się. W pewnym więc sensie spektakl ma dla mnie wartość autoterapeutyczną.

Spektakl to nie tylko opowieść o tytułowej babci, ale okazja, by odnieść się do uniwersalnych tematów, takich jak przemijanie, samotność i wartość relacji międzyludzkich. Co my lubiliśmy robić będąc dziećmi? Czy jesteśmy w stanie zachować radość i przekazać pasję bliskim nam osobom? Tak naprawdę to sztuka, która trafi nie tylko do najmłodszego widza, ale również do dorosłego. To spektakl, w którym nie padają słowa, ale było to celowym zamierzeniem reżyserki.

Reżyserka jest autorką niezwykle ciekawej scenografii, gdzie istotną rolę stanowią mobilne elementy. Autorka wykorzystuje również motyw cienia, który nieodłącznie wiąże się z naturą wspomnień. Wyróżniającym się elementem scenografii jest fotel, drzwi oraz okno, które pełni umownego przejścia do wydarzeń z przeszłości. Mimo że dużo tutaj osobistych odniesień, trzeba podkreślić uniwersalizm opowiadanej historii. Życie i przemijanie na scenie łączą się, by każdy po wyjściu ze spektaklu mógł snuć własną opowieść.



foto: Materiały prasowe

POCZTÓWKI Z PODRÓŻY



REJS Z PIĘKNYMI WIDOKAMI

Barbara Szpakowska-Bartyś, która aktywnie działa w środowisku olsztyńskich seniorów, dzieli się z nami wrażeniami z niesamowitego rejsu, dzięki któremu miała okazję podziwiać piękne widoki z kilku krajów.

- W czerwcu ubiegłego roku rodzinie wyptłynęliśmy w podróż statkiem pasażerskim AIDA Cosma, który na pokład zabierał ok. 6600 pasażerów. Jego gabaryty robiły wrażenie. Statek miał wysokość 18 pięter – wspomina Barbara Szpakowska-Bartyś.
- Ja przebywałam na jego dziesiątym piętrze,

z balkonem widokowym na morze. To był rejs po Morzu Śródziemnym. Nocami statek płynął, a w dzień wptywaliśmy do portów i zwiedzaliśmy kolejne, piękne okolice. W czasie wyprawy tych cudownych i zapierających dech w piersiach było wiele. Wśród nich była Majorka, ale też Sardynia - port Cagliari, Rzym - port Civitavecchia, Francja - port Marsylia; Hiszpania - port Barcelona.

- Załączam zdjęcia z tego wyjątkowego, morskiego czasu. Taki rejs polecam każdemu. Olśniewające zabytki, kultura, smaki, zapachy. Coś nie do opisanania – kończy.

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

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? Zapraszamy przedstawicieli redakcji na ważne wydarzenia społeczne, kulturalne, edukacyjne powiązane z tematami dotyczącymi osób starszych. Wybrane wydarzenia obejmujemy 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

