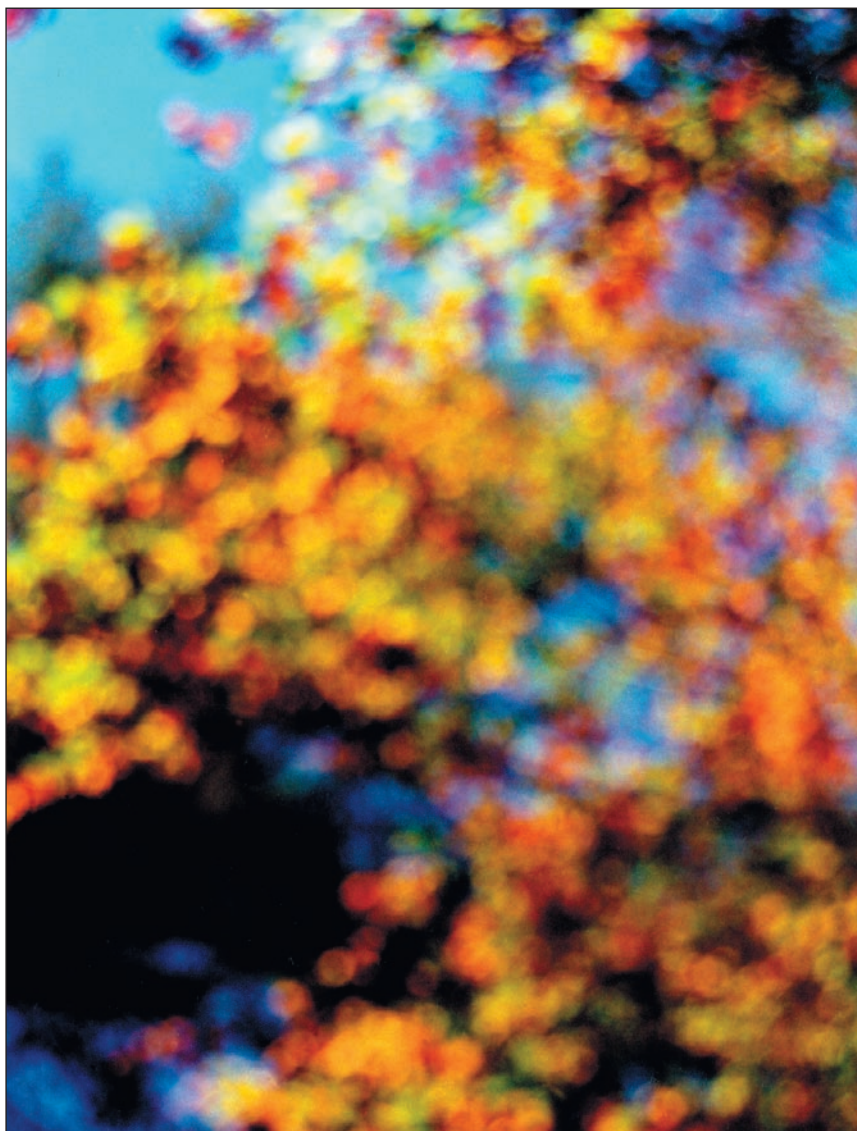




es.O.es



Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie



Oddajemy w Państwa ręce kolejny numer czasopisma ROPS - **es.O.es**.

Jak Państwo zauważyli każde kolejne, tegoroczne wydanie ma inny temat przewodni. Ten numer w całości poświęcony jest Seniorom w związku z realizowanym przez Samorząd Województwa Programem. Realizacja Wojewódzkiego Programu Polityki i Pomocy Społecznej wobec Starości na lata 2001 - 2003 rozpoczęła się w maju 2001 roku i właśnie dobiega końca. Z początkiem przyszłego roku przystąpimy do opracowywania kolejnego wieloletniego programu na rzecz osób starszych. Zachęcamy wszystkich Państwa do dzielenia się z nami wszelkimi uwagami na temat kształtu tego dokumentu i kierunków działań, jakie w nim powinny się znaleźć.

Realizując kończący się Program kierowaliśmy nasze działania bezpośrednio do osób starszych, organizacji pozarządowych, ale także do pracowników pomocy społecznej.

W trakcie tych trzech lat, w ramach organizowanych szkoleń, przygotowaliśmy 277 pracowników pomocy społecznej województwa małopolskiego do pracy z ludźmi starszymi.

W ramach działań z zakresu edukacji społecznej opracowaliśmy 6 wydawnictw, w tym dwa wydania Małopolskiego Informatora dla Seniorów. Pierwsze wydanie Informatora sfinansowane zostało z dotacji w ramach Programu Małych Dotacji Ambasady Królestwa Holandii. Informator, dostarczający osobom starszym wiadomości nt. zmieniającej się rzeczywistości społecznej, cieszył się bardzo dużym zainteresowaniem. Mamy także sygnały, iż przyniósł wymierne efekty. W pierwszym roku akademickim po wydaniu broszury, do krakowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku zgłosiło się znacznie więcej osób starszych chętnych do uczestnictwa w zajęciach niż w latach ubiegłych. Jak sądzą pracownicy UTW przyczyną tego była promocja Uniwersytetu w Informatorze.

Rozwijając współpracę z organizacjami pozarządowymi corocznie organizowane były konkursy grantowe. W trakcie realizacji Programu przyznano wsparcie finansowe organizacjom społecznym w ramach 27 grantów, na realizację projektów pomocowych dotyczących osób starszych. Znaczący jest, obserwowany na przestrzeni realizacji Programu, wzrost aktywności organizacji wyrażający się w ilości podejmowanych inicjatyw w tym obszarze. W 2000 roku na ogłoszony przez Zarząd Województwa Małopolskiego konkurs zgłoszono zaledwie 4 projekty. W 2001 roku - 12, w roku 2002 - 12, a w roku bieżącym było ich aż 55. Zaobserwowaliśmy także włączanie się w pomoc seniorom organizacji pozarządowych mających szersze cele statutowe niż pomoc osobom starszym np. organizacji działających na rzecz osób niepełnosprawnych.

Realizowane inicjatywy skupiały się również na promowaniu i inspirowaniu działań na rzecz osób starszych oraz budowaniu sieci współpracy. Dziś już możemy powiedzieć, że posiadamy stałe grono współpracujących z nami osób i organizacji, które staramy się zachęcać do dalszych działań. Jednak wciąż za mało się mówi o problemach osób starszych i niewiele jest znaczących inicjatyw podejmowanych na ich rzecz.

Dlatego przygotowując aktualny numer biuletynu **es.O.es** staraliśmy się zebrać opisy tych działań, które uznaliśmy za warte pokazania innym. Zachęcamy do lektury prezentowanych artykułów i zapraszamy do współpracy oraz własnych działań na rzecz poprawy sytuacji starszych mieszkańców naszego województwa.

Jadwiga Reutz

Aktywność organizacji pozarządowych w działaniach na rzecz osób starszych

Konferencja w Krakowie

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie, w ramach Wojewódzkiego Programu Polityki i Pomocy Społecznej wobec Starości na lata 2001-2003, zorganizował konferencję na temat: Aktywność organizacji pozarządowych w działaniach na rzecz osób starszych. W spotkaniu, w charakterze prelegentów, udział wzięli przedstawiciele organizacji pozarządowych realizujących interesujące projekty dotyczące seniorów. Celem spotkania była prezentacja tych inicjatyw i ich promocja, ale przede wszystkim zainspirowanie osób i organizacji zainteresowanych działaniami na rzecz osób starszych.

W spotkaniu udział wzięło blisko 130 osób z całej Małopolski – pracownicy socjalni, liderzy organizacji społecznych, studenci. Spotkanie otworzyli i zaszczylicili swą obecnością: Pani Stanisława Urbaniak – Zastępca Prezydenta Miasta Krakowa (dzięki uprzejmości której mogliśmy się spotkać w uroczystej oprawie Sali Obrad Urzędu Miasta Krakowa) oraz Wicemarszałek Województwa Małopolskiego Andrzej Sasuła. Konferencja spotkała się również z zainteresowaniem mediów – została nagłośniona min. przez TVP 3, Radio Region oraz Dziennik Polski.

Podczas spotkania zaprezentowano działania organizacji pozarządowych,

realizujących bardzo ciekawe projekty „seniorskie”. Były to projekty, do których dotarliśmy dzięki akcji promocyjnej i innym działaniom samych realizatorów, ale także dzięki naszej aktywności w poszukiwaniu inicjatyw, które warto nagłośnić i które mogą stać się inspiracją dla wszystkich zainteresowanych podejmowaniem działań na rzecz starszego pokolenia.

Pokazano przykłady z różnych dziedzin życia, między innymi projekty dotyczące:

- działalności informacyjnej kierowanej do osób starszych (Stowarzyszenie Klon /Jawor, Warszawa – Program Informacja Społeczna);
- koncentrowania rozproszonych działań i ich promocji (Akademia Rozwoju Filantropii w Polsce, Warszawa – Projekt „Atlas Złotego Wieku”);
- wprowadzania osób starszych w zakres nowoczesnych technologii (PKPS Zarząd Miejski w Tczewie z projektem „Ludzie starsi w XXI wieku”),
- promocji amatorskiej twórczości emerytów (PZERIł Kraków – Nowa Huta)
- pomocy w chorobie (Fundacja Pomocy Ludziom Dotkniętym Chorbą Alzheimera, Kraków).

Pokazano przykłady o zasięgu ogólnopolskim, projekty z Małopolski, a także spoza naszego Wojewódz-



stwa. Prezentowano przedsięwzięcia finansowane ze środków wewnętrznych, ale też unijnych, w tym projekty niewielkie, lokalne, pokazujące, że można zrobić wiele i także sięgnąć po fundusze zewnętrzne niekoniecznie realizując pomysły o szerokim zasięgu czy mając za sobą sztab ludzi opracowujących wnioski.

Spośród działań o zasięgu ogólnopolskim, prezentowanych podczas naszej Konferencji, na szczególnie uznanie zasługuje projekt „Atlas Złotego Wieku”, zrealizowany przez Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce. Program ten dofinansowany został przez Unię Europejską w ramach Programu Phare ACCESS 2000. U podstaw realizacji przedsięwzięcia legło przekonanie, że ... „do poprawy sytuacji osób starszych mogą przyczynić się działania podejmowane przez orga-

nizacje społeczne. Jednak w Polsce wciąż niewiele stowarzyszeń czy fundacji prowadzi programy adresowane do seniorów. Oprócz barier finansowych często przeszkodą w realizacji tego typu inicjatyw jest brak rzetelnej wiedzy o tym, jak skutecznie pomagać ludziom w podeszłym wieku, jak zachęcać ich do aktywności, działania na rzecz innych”.

Organizacje realizujące „Atlas Złotego Wieku” w trakcie Programu chciały: ... „z badać jakie inicjatywy angażujące osoby starsze realizowane są w różnych miejscach w Polsce; rozpowszechnić i promować najciekawsze przykłady skutecznej pracy z seniorami; wzmocnić wymianę informacji pomiędzy tymi organizacjami i instytucjami, które pracują z osobami starszymi”.

Na podstawie ankiet rozesłanych po całym kraju do różnych podmiotów mo-

4 es.O.es

gących być realizatorami działań dotyczących osób starszych, zebrano opisy blisko 400 projektów „seniorskich”. Te spośród nich, które spełniały wymogi formalne znalazły się w internetowej bazie dostępnej dla wszystkich zainteresowanych. Najciekawszych 35 szeroko opisano w publikacji „Atlas Złotego Wieku – JESIEN moja ulubiona pora roku”. Wśród wyróżnionych w publikacji 35 organizacji z całej Polski, znalazł się również przykład z terenu Małopolski – opis działalności Klubu Seniora w Biskupicach Radłowskich. Gratulujemy i prezentujemy poniżej relację z działalności Klubu.

Innym zasługującym na uznanie projektem jest projekt „Ludzie starsi

w XXI wieku” zrealizowany przez PKPS w Tczewie. Organizatorzy projektu, dbając o zachowanie prestiżu i kształtując w społeczeństwie szacunek dla osób starszych zaproponowali Seniorom udział w eksperymencie, w czasie którego Seniorzy mieli poznać takie tajniki nowoczesnej techniki teleinformatycznej jak obsługa bankomatu, dyktafonu, telefonu komórkowego, komputera – internetu.

Zachęcam do lektury dalszej części **es.O.es** – „warto wiedzieć”, w której autorzy w/w projektów dzielą się z Państwem doświadczeniami z ich realizacji.

Małgorzata Szlązak

Mamy pomysły na twórczą i aktywną starość!

Program Atlas Złotego Wieku



Atlas Złotego Wieku realizowany był od listopada 2002 r. do września 2003 r. przez Akademię Rozwoju Filantropii w Polsce we współpracy ze Stowarzyszeniem Klon/Jawor. Dofinansowany został przez Unię Europejską w ramach Programu Phare ACCESS 2000.

Dostrzegamy problem

W Polsce, naszym zdaniem, **niewiele mówi się o problemach osób starszych**, brak znaczących programów skierowanych do tej grupy. W szybko zmieniającym się, trapionym bezrobociem i recesją społeczeństwie polskim osoby starsze czują się niepotrzebne, zepchnięte na margines życia społecznego. Nowe technologie powodują, że wiedza zbierana przez całe życie szybko traci swą aktualność. Autorytet nabywany z wiekiem stracił obecnie na znaczeniu.

Szansą na poprawę sytuacji osób starszych są **działania podejmowane przez organizacje społeczne**. Jednak w Polsce wciąż niewiele stowarzyszeń czy fundacji prowadzi programy adresowane do seniorów. Oprócz barier finansowych często przeszkodą w realizacji tego typu inicjatyw jest brak rzetelnej wiedzy o tym, jak sku-

tecznie pomagać ludziom w podeszłym wieku, jak zachęcać ich do aktywności, działania na rzecz innych.

Proponujemy rozwiązanie

Poprzez realizację programu Atlas Złotego Wieku chcieliśmy pokazać ciekawe i sprawdzone metody pracy z seniorami, które w naszych warunkach skutecznie i trwale aktywizują osoby starsze. Pragnęliśmy w ten sposób zainspirować inne organizacje i instytucje do podejmowania podobnych działań we własnych społecznościach.

Poprzez rozesłane ankiety udało nam się zebrać **dokładne informacje o 385 projektach adresowanych do seniorów**, realizowanych przez organizacje pozarządowe i instytucje w całej Polsce. Spośród wszystkich zgłoszonych przedsięwzięć **wybraliśmy 35 projektów**, które najskuteczniej odpo-

6 es.O.es

wiadają na potrzeby i problemy osób starszych, a jednocześnie mogą być **inspiracją, dobrym przykładem** dla innych organizacji. Te wybrane inicjatywy zostały szczegółowo opisane w publikacji „Atlas Złotego Wieku”, są one dowodem na to, jak wiele różnorodnych doświadczeń i umiejętności posiadają seniorzy, jak wiele potrafią dać innym.

ny potrzebują ciepła, przyjaźni, poczucia, że są komuś potrzebne – dlatego w ich życiu nie powinno być miejsca na samotność i bierność.

Łączymy pokolenia!

W Atlasie Złotego Wieku znalazło się aż 11 projektów, których realizacja opierała się na współpracy dzieci



fot. Marcin Kamiński

Mamy nadzieję, że zaprezentowane przez nas w Atlasie przedsięwzięcia przekonają wielu seniorów do tego, że **na jesieni życia warto wyjść z domu**, spędzać czas z innymi, rozwijać swe zainteresowania. Żyjemy coraz dłużej, wcześniej przestajemy pracować, co sprawia, że „bycie na emeryturze” stanowi coraz dłuższy etap naszego życia. Osoby starsze w sposób szczegól-

nie i seniorów. Osoby starsze bardzo często występowały w charakterze „nauczycieli” opowiadających młodzieży o dawnych wydarzeniach, zwyczajach i tradycjach. W Łatowiczu uczniowie gimnazjum uczestniczyli w niezwykłych lekcjach edukacji regionalnej. W ramach „prac domowych” przeprowadzali wywiady ze swoimi dziadkami. W wyniku tych rozmów dowiedzieli

się, jak wyglądała kiedyś ich miejscowość, szkoła, jakie noszono dawniej stroje, jak obchodzono święta. Seniorzy bardzo często zapraszani byli do udziału w dyskusji podczas lekcji edukacji regionalnej.

Z kolei w Kraśniku mieszkańcy Domu Pomocy Społecznej zaprzyjaźnili się z dziećmi z Wioski Dziecięcej SOS. Podczas ferii i wakacji wspólnie uczestniczyli w zajęciach plastycznych i muzycznych. Seniorzy uczyli młode osoby: haftowania, wyplatania gobelinów, wykonywania prac z bibuły, śpiewania dawnych piosenek. Korzyści z tych międzypokoleniowych spotkań wyniosły obie strony i dzieci i seniorzy.

W Stargardzie Szczecińskim słuchacze uniwersytetu trzeciego wieku postanowili pomóc miejscowemu Domo-

wi Dziecka. Wykonali prace: ozdoby na choinkę, maskotki, serwetki, które następnie zostały sprzedane na kiermaszu w Holandii. Dochód z tej aukcji umożliwił wyremontowanie łazienek w Domu Dziecka.

Uczymy się przez całe życie!

W Tczewie seniorzy postanowili zapoznać się z obsługą nowoczesnych urządzeń takich jak: komputer, telefon komórkowy, bankomat, dyktafon. Dzięki zdobytej wiedzy poczuli się bardziej „dzisiejsi”. Korzystając z komputera samodzielnie przygotowali i wydali własną publikację „Senior też potrafi”. W Poznaniu co roku z wykładów, kół zainteresowań, zajęć sportowych korzysta blisko 1000 seniorów – słuchaczy uniwersytetu trzeciego wieku.



fot. Marcin Kamiński

Twórcze działania!

Starość jest czasem, kiedy wiele osób odkrywa w sobie talenty artystyczne.

W Rypinie seniorzy co roku spotykają się na festiwalu zespołów artystycznych klubów seniora i uczestniczą w specjalistycznych warsztatach. W Janowie Lubelskim mieszkańcy Domu Pomocy Społecznej założyli zespół śpiewający połączony z teatrykiem kukielkowym. Spektakle pokazywane są na przeglądach organizowanych w województwie, w miejscowym hospicjum i w przedszkolach. Starsze kobiety z Wronowa założyły zespół ludowy, wyremontowały wiejską świetlicę, zbudowały oczko wodne z mostkiem, w swoje działania włączają mieszkańców.

Silni razem!

Działania samopomocowe wśród osób starszych nie wymagają dużych nakładów finansowych, mobilizują przy tym osoby bardziej spraw-

ne do aktywności na rzecz innych. W Białymstoku w osiedlowych grupach samopomocowych działa blisko 130 seniorów, odwiedzają oni osoby samotne, chore, organizują spotkania okolicznościowe, imprezy artystyczne, od 10 lat wydają własne czasopismo „Uśmiech Seniora”. Natomiast w Wąworkowie powstało kameralne schronisko dla samotnych starszych osób. Seniorzy, którzy znaleźli tam „dom”, sami wykonują większość prac: uprawiają ogródek, sprzątają, gotują.

Wspomniane przedsięwzięcia to tylko fragment Atlasu Złotego Wieku, jeśli chcą Państwo poznać pozostałe projekty, to zapraszamy do odwiedzenia strony internetowej www.atlas.ngo.pl, gdzie w **Internetowej Bazie Inicjatyw Seniorskich** zgromadzone zostały opisy wszystkich zgłoszonych do Atlasu przedsięwzięć, które spełniły wymogi formalne.

*Beata Tokarz
Koordynator Programu*

Klub Seniora w Biskupicach Radłowskich

Inicjatywa wyróżniona w publikacji „Atlas Złotego Wieku”

Warto wiedzieć

Klub Seniora w Biskupicach Radłowskich powstał 13 lat temu, w 1990 roku. Pomysłodawczynią Klubu Seniora była pani Stanisława Tracz, nauczycielka języka polskiego w miejscowej szkole podstawowej. Jeżdżąc z występami swojego dziecięcego zespołu teatralnego obserwowała starszych ludzi biorących udział w rozmaitych przeglądach artystycznych. Zapragnęła przenieść to doświadczenie do swojej miejscowości, aby **zaktywizować starszych mieszkańców** i by w ten sposób **ocalić od zapomnienia miejscowe zwyczaje** i obrzędy regionalne. Pani Stanisława swoim entuzjazmem zaraziła kierowniczkę Wiejskiego Domu Kultury, Janinę Guzy. Obie panie, chodząc od domu do domu, namawiały starsze osoby do powołania Klubu Seniora. Na pierwsze spotkanie przyszło aż 50 osób.

Klub to bardzo prężna instytucja

Dzisiaj Klub to **nieformalna grupa licząca 30 członków** i mimo że nazywa się Klubem Seniora, to nie ma w nim żadnych ograniczeń wiekowych – w praktyce większość członków jest w wieku emerytalnym. Raz w miesiącu organizowane są spotkania całego Klubu, natomiast spotka-

nia robocze, w mniejszych grupach, odbywają się częściej – albo w Wiejskim Domu Kultury, albo w domach członków. Przez wiele lat kierownikiem i duszą Klubu była pani Anna Błażej, obecnie Klub prowadzi pani Genowefa Tomolik.

Seniorzy z Klubu prowadzą **warsztaty** kroju i szycia, zdrowego żywienia, przygotowują prelekcje na temat ziół, zdrowia **skierowane do całej społeczności**. Co kilka miesięcy, w ramach integracji pokoleń i zaznajamiania dzieci z tradycjami i zwyczajami regionalnymi, organizowane są **spotkania z młodzieżą** szkolną. Starsi opowiadają miejscowe legendy, wspominają, opisują dawne obrzędy i tradycje.

W ciągu 13 lat istnienia Klubu seniorzy aż 41 razy wyjeżdżali na **wycieczki autokarowe i pielgrzymki**. Zwiedzili w tym czasie m.in. Łańcut, Oświęcim, Wrocław, Zakopane oraz szereg sanktuariów: Kalwarię Zebrzydowską, Licheń, Częstochowę.

Bez Klubu Seniora nie byłoby życia we wsi

Śmiało można powiedzieć, że Klub **organizuje życie kulturalne wsi**: co roku w Wiejskim Domu Kultury odbywa się **zabawa zwana „Opłatem”**; w której zwykle bierze udział



ok. 100 -150 mieszkańców Biskupic. Dochód z biletów przeznaczony jest na opłacenie kapeli, przygotowanie posiłków oraz inne wydatki organizacyjne, a reszta funduszy zasila kasę Klubu.

W 1991 roku Klub Seniora był współorganizatorem obchodów 600-lecia istnienia wsi: w programie znalazł się **pokaz przedstawienia Chrzest wsi** przygotowanego przez seniorów. Z kolei w 2000 roku całe Biskupice oraz goście z okolicznych miejscowości bawili się na festynie z okazji 10-lecia Klubu Seniora. Imprezę uświetniło wystawienie *Wesela krakowskiego*.

Coroczne Dożynki połączone z przygotowaniem wieńca dożynkowego to także inicjatywa Klubu. We

współpracy z mieszkańcami przygotowano już 18 wieńców. Biskupickie dzieła znane są w całym regionie, ponieważ niemal we wszystkich konkursach zdobywają pierwsze miejsca lub wyróżnienia.

W obronie lokalnej tradycji

Seniorzy aktywnie podtrzymują lokalne tradycje. We wszystkich uroczystościach kościelnych biorą udział **w uszytych własnoręcznie strojach regionalnych**. Często uczestniczą w weselach, tworząc barwne korowód – ubrani na ludowo, zajeżdżają wozem zaprzężonym w konie, przy wtórze skocznej muzyki. Także przy smutnych okazjach zachowują tradycyjny zwyczaj i zmarłych człon-

ków Klubu żegnają w regionalnych strojach. Ich działalność jest bardzo widoczna we wsi i doceniana.

Jednym z ciekawszych projektów Klubu Seniora jest **Wesele krakowskie**, czyli widowisko przygotowane pod fachowym okiem etnografa, pani Janiny Kalicińskiej, będące dokładnym odtworzeniem regionalnych obrzędów weselnych. Spektakl powstał na podstawie zapamiętanych przez najstarszych mieszkańców **dawnych zwyczajów, zabaw weselnych**, przyspiewek, przesądów. Przedstawienie cieszy się uznaniem specjalistów ze względu na dużą zgodność z pierwotnym wzorem: każdy element stroju jest dopracowany z ogromną pieczołowitością, panie nie mogą stosować żadnych współczesnych upiększeń, makijaży, fryzur. Do tej pory Wesele krakowskie pokazywane było 17 razy, ostatnio m.in. na Wojewódzkim Przeglądzie Zespołów Folklorystycznych „O pawie pióro i gliniany dzban” w Tarnowie, gdzie również zdobyło I nagrodę. Sukcesy przedstawienia przynoszą zaszczyt całej społeczności.

Z korzyścią dla wszystkich

W działania Klubu zaangażowanych jest ponad 30 osób, oprócz członków są to między innymi pani etnograf, plastyk, muzyk z kapeli i dyrektor Gminnego Ośrodka Kultury Sportu i Czytelnictwa w Radłowie. Wspierają ich wolontariusze: młodzież licealna z Biskupic i nauczyciele z miejscowej szkoły podstawowej, którzy z ochotą występują w *Weselu krakowskim*.



Z działalności Klubu **korzystają wszystkie grupy wiekowe**. Ale dla seniorów ma ona szczególne znaczenie: dzięki zajęciom w ramach Klubu czują się potrzebni, są bardziej aktywni, zadowoleni z życia, a dzięki zdobywaniu licznych nagród i uznania ze strony specjalistów czują się dowartościowani. Osoby starsze przełamały barierę strachu przed wystąpieniami publicznymi, a wciąż nowe pomysły i projekty nie pozwalają im myśleć o wieku i chorobach. Klub jest miejscem, gdzie ludzie starsi wciąż czują się potrzebni i wzajemnie się wspierają. „Razem łatwiej nam żyć”.

WSPÓŁPRACA

- Gminne Centrum Kultury, Sportu i Czytelnictwa w Radłowie – opłaca prowadzących kursy i warsztaty, kapelę biorącą udział w *Weselu krakowskim*, autobus dowożący na konkursy związane z dożynkowym wieńcem i pokazywaniem *Wesela krakowskiego*
- Wiejski Dom Kultury – udostępnia pomieszczenia na spotkania i zabawy
- Szkoła Podstawowa w Biskupicach Radłowskich – ogólna współpraca
- Parafia Matki Boskiej Częstochowskiej w Biskupicach Radłowskich – organizacja wspólnych uroczystości
- Rada Sołecka – współpraca przy organizacji imprez
- Biblioteka – zorganizowanie wystawy z okazji 10-lecia Klubu Seniora
- Powiatowe Biuro Folklorystyczne „Sokół” w Tarnowie – współpraca ogólna, pomoc w znalezieniu etnografa

NAGŁOŚNIENIE PROJEKTU

Przy okazji konkursów i przeglądów ukazują się informacje w prasie – „Gazeta Wyborcza”, „Gazeta Krakowska”, „Temi”. Na antenie Radia

Kraków prezentowany był reportaż z okazji 10-lecia Klubu Seniora, te uroczyste obchody patronatem objął „Dziennik Polski”.

Od początku działalności Klubu pani Anna Błażej prowadzi bogato ilustrowaną kronikę grupy, na jej podstawie został opracowany i wydany pamiętnik opisujący rok po roku wszystkie wydarzenia organizowane przez Klub Seniora z Biskupic Radłowskich. Publikacja ta trafiła do miejscowych bibliotek.

KONTAKT

KLUB SENIORA pani Anna Błażej
ul. Bohaterów Września 16
33 -130 Biskupice Radłowskie
tel.: (0-14) 678 15 47

**w/w artykuł pochodzi z publikacji
Atlas Złotego Wieku – „JESIEŃ moja
lubiona pora roku”.
Materiał wykorzystano za zgodą
Akademii Rozwoju Filantropii w Polsce.*

Seniorzy chcą się uczyć!

Inicjatywa wyróżniona w publikacji „Atlas Złotego Wieku”

Zarząd Miejski Polskiego Komitetu Pomocy Społecznej w Tczewie realizował program skierowany do osób w podeszłym wieku z terenu miasta pod hasłem „LUDZIE STARSI W XXI WIEKU”.

Został on sfinansowany przez Przedstawicielstwo Komisji Europejskiej w Polsce w ramach Programu ACCESS Micro i realizowany był w okresie od stycznia do czerwca 2002 roku. Celem projektu było zaznajomienie osób starszych z podstawami nowoczesnych elementów postępu technologicznego takich jak: telefony komórkowe, dyktafony, komputery, czy drukarki.

Projekt został zaplanowany dla 20-tu uczestników (seniorów) z terenu miasta Tczewa, jednakże ze względu na ogromne zainteresowanie, poszerzono grupę do 30 osób.

Realizacja przedsięwzięcia odbywała się w oparciu o cykl spotkań i zajęć (300 godzin), zarówno teoretycznych jak i praktycznych. Jedną z form aktywizacji ludzi starszych były spotkania dotyczące telefonii komórkowej, podczas których seniorzy poznawali praktyczne zasady użytkowania telefonów takie jak: wybieranie numerów, wysyłanie SMS – ów, uzupełnianie spisu telefonów.

Warto wiedzieć





Podczas innych zajęć zaprezentowano uczestnikom projektu wady i zalety kart bankomatowych oraz zasady działania dyktafonu, na który nagrywali swoje opowiadania.

Seniorzy gromadzili też materiały do publikacji pt. „Senior też potrafi”... której tematyka obejmowała 3 rozdziały: „Przepisy kulinarne – Z kuchni babuni”, „Mądrości i przysłowia” oraz „Skarbnica wspomnień”. Seniorzy dzielili się swoimi doświadczeniami, przedstawiali ciekawe zbiory książkowe, stare i sprawdzone przepisy kulinarne oraz pamiątki z okresu międzywojennego.

Największym zainteresowaniem cieszyły się zajęcia w pracowni komputerowej. Do dyspozycji seniorów były 3 komputery. Podczas zajęć adresaci projektu nabywali podstawowe

wiadomości na temat sprzętu komputerowego: jego uruchamiania, tworzenia dokumentów i wykonywania operacji zachowania ich na dysku. Nie zabrakło praktycznego wykorzystania nabytych informacji czyli przepisywania we własnych plikach materiałów gromadzonych do publikacji oraz drukowania zapisanych tekstów. Stworzoną wspólnymi siłami publikację wydano w 100 egzemplarzach, a w ramach uroczystości zakończenia projektu – każdy jego uczestnik oraz goście otrzymali egzemplarz. Ponadto publikacje przekazano Miejskiej Bibliotece Publicznej, szkołom ponadpodstawowym z terenu miasta, lokalnym Domom Pomocy Społecznej, a także instytucji pracującej na rzecz osób starszych w Czechach.

Podczas trwania projektu zorganizowano 2 konkursy. Tematem pierwszego z nich było zaprojektowanie strony tytułowej do tworzonej publikacji, natomiast drugi dotyczył ułożenia najciekawszych życzeń z okazji „Dnia Dziecka”. Spośród wszystkich uczestników wyłoniono laureatów.

Projekt „Ludzie starsi w XXI wieku”, realizowany przez Zarząd Miejski Polskiego Komitetu Pomocy Społecznej w Tczewie był inicjatywą, która umożliwiła osobom w podeszłym wieku nabywanie nowych umiejętności – możliwości korzystania z oprzyrządowania komputerowego, internetu, a także telefonów komórkowych. Pozwoliło to seniorom na samorealizację oraz podejmowanie działań twórczych, przyczyniło się do

wzrostu ich samodzielności, a także poczucia własnej wartości.

Pani Barbara Szczerbińska, osoba odpowiedzialna za monitoring przedsięwzięcia z ramienia Przedstawicielstwa Komisji Europejskiej w Polsce określiła projekt mianem „perełki”.

Należy również wspomnieć, że dzięki przedsięwzięciu nastąpiła aktywizacja uczestników oraz integracja ze środowiskiem lokalnym poprzez aktywne uczestnictwo w życiu społecznym, np. podczas korzystania z sieci w kawiarence internetowej.

Inicjatorem projektu, a jednocześnie koordynatorem w czasie jego realizacji, była Julita Jakubowska Prezes Zarządu Miejskiego PKPS, natomiast zespół realizujący składał się z trzech moderatorów oraz dwudziestu wolontariuszy.



Ambitne działania grupy seniorów, ich otwarcie na nowości niesione przez współczesność znalazły głębokie i piękne odbicie w wierszu napi-

sanym przez jednego z uczestników projektu, który jest uwieńczeniem niniejszego przedsięwzięcia.

Julita Jakubowska

*Ludzie starsi w przyszłość
Z nadzieją patrzą ochoczo
I wszystkim wokół służą radą
I swoją pomocą.
Wnułom historię opowiadają
I dawne czasy im przybliżają.
Więc i ty człowieku wesofy,
Pokochaj seniorów
I bądź im skory.
Daj im swą miłość
I troskę małą,
By XXI wiek nie był dla nich męką.*



Akademia Pełni Życia

Akademia Pełni Życia jest stowarzyszeniem założonym przez osoby w średnim i starszym wieku. Naszym celem jest poprawa jakości życia ludzi z tej grupy wiekowej i przeciwdziałanie ich marginalizacji społecznej.

Poprzez tworzenie różnorodnej platformy edukacyjnej, popularyzację osiągnięć nauki i techniki, ze szczególnym uwzględnieniem techniki komputerowej, oraz twórcze organizowanie czasu wolnego, chcemy wykreować i spopularyzować nowy model emeryta: człowieka nowocze-

snego, samodzielnego, takiego który chce i potrafi aktywnie uczestniczyć we współczesnym świecie.

Nasze stowarzyszenie liczy 50 członków. Posiadamy własną pracownię komputerową z 5-ciooma stanowiskami i małą salę seminaryjną. Wyposażenie pochodzi wyłącznie z darowizn i grantów. I z tych źródeł też opłacamy koszty wynajęcia i eksploatacji lokalu. Nie mamy pracowników etatowych, a cała nasza działalność opiera się wyłącznie na pracy społecznej członków stowarzyszenia.

Prezentacje



Organizujemy cykliczne wykłady i seminaria na interesujące naszych członków tematy (takie jak literatura współczesna, filozofia, judaizm, wybrane zagadnienia dotyczące zdrowia), prowadzimy różnorodne formy szkoleń komputerowych przeznaczone w szczególności dla kobiet, w średnim i starszym wieku.

Jest u nas kółko brydżowe i odbywają się spotkania klubowe w ramach grupy „Rocznik 40-ty”. Organizujemy również kursy i konwersacje z języka angielskiego prowadzone przez rodowitą Amerykankę. Planujemy zorganizowanie kółka tanecznego pod kierownictwem profesjonalnych instruktorów tańca.

Od listopada uruchamiamy Otwartą Pracownię Komputerową, dla osób w średnim i starszym wieku, gdzie w wyznaczonych godzinach będzie

można przyjść i w przyjaznej atmosferze zapoznać się z obsługą komputera, rozwinąć swoje umiejętności, uzyskać poradę czy też do własnych celów skorzystać z komputera lub internetu.

Staramy się wykorzystywać możliwości tworzone przez Unię Europejską i zagraniczne fundacje, uczestnicząc w organizowanych przez nie konkursach grantowych. I odnosimy na tym polu pierwsze sukcesy.

W maju i czerwcu bieżącego roku zrealizowaliśmy projekt finansowany z funduszy europejskich pod nazwą „Seniorzy w Europie – Edukacja dla Integracji”. W ramach tego projektu grupa 50-ciu seniorów z Krakowa wzięła udział w dwudniowym wyjeździe szkoleniowym do Ojcowa gdzie pod kierunkiem naukowców z Uniwersytetu Jagiellońskiego uczyliśmy



się jak i gdzie można zdobywać informacje o Integracji Europejskiej i jak korzystać z nowoczesnych form przekazu. Integralną częścią tego projektu był kurs komputerowy dla seniorów uczący posługiwania się internetem. Kurs ten cieszył się dużą popularnością, gdyż już sama możliwość zapoznania się z zasadami pracy komputera w miłych i bezstresowych warunkach stanowiła dużą atrakcję.

Kolejny wygrany konkurs – tym razem ogłoszony przez Przedstawicielstwo niemieckiej fundacji Henricha Boella – pozwolił nam na zorganizowanie seminarium na temat roli komputera w powstawaniu i przełamywaniu marginalizacji kobiet w średnim i starszym wieku w rodzinie i społeczeństwie, kierowanego do przedstawicielek organizacji społecznych z całej Polski. Impreza ta odbyła się w Ojcowie w dniach 28-30 września b.r. Na seminarium dyskutowaliśmy o problemach jakie mają starsze kobiety z komputerem i sposobach ich rozwiązywania. Mówiliśmy też o tym jak i dlaczego należy zachęcać kobiety z tej grupy wiekowej do nauki obsługi komputera oraz jak zorganizować dobry kurs komputerowy. Seminarium uświetnił wykład znanego krakowskiego farmakologa - prof. Jerzego Vetulaniego nt. „Wspomaganie pamięci i funkcji intelektualnych u kobiet w średnim i starszym wieku”.

Wystąpiliśmy także do kolejnych dwóch programów unijnych o dofinansowanie projektów adresowanych do ludzi starszych – mieszkańców Krakowa. Pierwszy projekt o nazwie „Klub seniora – Europejczyka” ma na celu

przybliżenie seniorom, w lekkiej i przyjemnej formie, problematyki europejskiej. Projekt będzie trwał 7 miesięcy – każdy miesiąc będzie miał wiodący temat, z którym będą związane organizowane w nim prelekcje, dyskusje, szkolenia, warsztaty, a przede wszystkim zabawy. Drugi projekt – „Seniorzy wobec społeczeństwa informacyjnego” – będzie skupiał się na wprowadzeniu ludzi starszych w tajniki nowoczesnej komunikacji ze szczególnym uwzględnieniem komputera i internetu. Seniorzy będą mieli okazję „zaprzyjaźnić się” z komputerem i uzyskać wiedzę, która pomoże im lepiej zrozumieć świat współczesny i zachodzące w nim zmiany.

Tego czy projekty te otrzymają finansowe wsparcie z Unii Europejskiej dowiemy się przed końcem bieżącego roku.

Planujemy też udział w unijnych projektach międzynarodowych. Dzięki pomocy Urzędu Marszałkowskiego Województwa Małopolskiego nawiązaliśmy kontakty z duńską instytucją kształcąca dorosłych, z którą wspólnie chcemy poprowadzić międzynarodowy projekt o nazwie www.piekny-wiek. Właśnie teraz ustalamy szczegóły tego przedsięwzięcia, którego głównym celem będzie międzynarodowa wymiana doświadczeń w zakresie przybliżania ludziom starszym techniki komputerowej i jej zastosowań.

Niezwykle ważnym elementem naszej działalności jest wspieranie i inicjowanie różnorodnych oddolnych inicjatyw seniorów i służenie im pomocą organizacyjną i techniczną. To u nas znajdują swoje miejsce i życzliwe wsparcie

spontanicznie tworzące się grupy seniorów o charakterze samokształceniowym czy hobbystycznym.

Dzięki wsparciu Pełnomocnika ds. Równego Statusu Kobiet i Mężczyzn, którego biuro zajmuje się również problemami dyskryminacji ze względu na wiek, założyliśmy własną stronę internetową – redagowaną przez seniorów – członków naszego Stowarzyszenia www.apz.krakow.pl

Tak duża różnorodność podejmowanych przez nas działań odzwierciedla aktualne potrzeby naszych członków i sympatyków oraz wychodzi na

przeciw problemom, które niesie świat współczesny.

Jednakże ogromna ilość pracy organizacyjnej stanowi dla nas poważny problem. Mając do dyspozycji tylko pracę społeczną naszych członków oraz bardzo ograniczone środki finansowe nie zawsze jesteśmy w stanie zrealizować nowe pomysły. Dlatego też chcielibyśmy nawiązać ścisłą współpracę z jednostkami samorządu i innymi organizacjami aby nie schodząc z wybranej przez nas drogi ku nowoczesności coraz skuteczniej rozwiązywać problemy seniorów.

Barbara Kaszkur – Niechwiej

Bywają ludzie, którzy odnajdują młodość swoją dopiero u schyłku życia

Wzory zaczerpnięte z innych Dzielnych Domów Pobytu, zapała i zaangażowanie realizatorów sprawiły, że powstało miejsce potrzebne i przyjazne - Dzienny Dom Pobytu dla osób Starszych i Niepełnosprawnych (DDP) w Oświęcimiu, który działa w strukturach organizacyjnych Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej.

DDP rozpoczął swoją działalność w listopadzie 2002 r. Mottem, które przyświeca od początku jego działalności są słowa Jeana Paula: *„Bywają ludzie, którzy odnajdują młodość swoją dopiero u schyłku życia”*.

Placówka jest przeznaczona dla 50 osób. Średnia wieku użytkowników to ok.70 lat. Najstarsza kobieta ma 91 lat. Użytkownicy to przeważnie osoby samotne, pozbawione rodziny i mające trudności z samodzielną egzystencją, wycofane ze społeczeństwa (to osoby po udarze mózgu, zawale serca, z demencją starczą, chorobą Alzheimera, z różnego rodzaju niepełnosprawnościami i schorzeniami somatycznymi, ale także osoby, które najzwyczajniej czują się samotne i chcą jeszcze coś zrobić dla innych).

Zadaniem Dziennego Domu Pobytu dla Osób Starszych i Niepełnosprawnych jest fizyczna i psychiczna aktywizacja użytkowników, pomoc w zachowaniu samodzielności

i integracji ze środowiskiem, zapewnienie opieki potrzebującym, ćwiczenie form komunikowania się, stymulacja emocjonalna, kształtowanie poczucia własnej wartości i przydatności w społeczeństwie, usprawnianie czynności samoobsługowych i zdolności manualnych.

DDP zapewnia użytkownikom dzięsięciogodzinną (od 6.00 do 16.00) opiekę i pomoc, 2 posiłki dziennie oraz możliwość korzystania z wielu form terapii: plastycznej (malowanie, rysowanie, lepienie, szycie, wyklejanie, haftowanie, szydełkowanie, dzierganie, itp.), muzycznej (wspólne śpiewanie, słuchanie muzyki, taniec, terapia relaksacyjna, gra na instrumentach), kulinarnej, turystycznej i rehabilitacji ruchowej.

Wśród uczestników omawianych form terapii wzrasta poziom aktywności życiowej. Widmo „śmierci społecznej” zostaje oddalone, rozwiewa się. Nasi Seniorzy na nowo odkrywają własne możliwości i znajdują satysfakcję płynącą z bezinteresownej aktywności społecznej i intelektualnej. Uprawiana przez nich amatorsko twórczość artystyczna niejednokrotnie zaskakuje swym pięknem, estetyką i inwencją. Należy zaznaczyć, że większość „artystów” zaczęła „uprawiać” sztukę dopiero po przybyciu do

placówki (ich dzieła będziemy mogli podziwiać na wystawie organizowanej w Oświęcimskim Centrum Kultury, która odbędzie się [w listopadzie br.](#)).

Dom posiada specjalnie wydzielone pomieszczenia do spożywania posiłków, muzykoterapii, terapii plastycznej, rehabilitacji ruchowej, pomocy pielęgniarstwa, jest również „kącik spokoju”- pokój w którym użytkownicy mogą położyć się i odpocząć. Do dyspozycji mieszkańców są opiekunowie, terapeuci, rehabilitant, pielęgniarka, psycholog. Osobom, które z przyczyn zdrowotnych nie mogą same dotrzeć do ośrodka, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej zapewnia transport.

DDP jest miejscem realizacji zainteresowań, a także aktywnego spędzania wolnego czasu. Poza zajęciami terapeutycznymi użytkownicy biorą

udział w spotkaniach okolicznościowych, takich jak: śpiewanie kolęd przy wigilijnym stole, Śniadanie Wielkanocne, Mikołajki, Andrzejkki, Walentynki, Dzień Dziadka i Babci, Dzień Kobiet, Dzień Seniora, Bał Karnawalowy i wiele innych. Dużo radości sprawiają im także zabawy taneczne. W planie zajęć nie brakuje również głośnego czytania, wycieczek, spotkań integracyjnych oraz prelekcji na temat zdrowia.

W ramach prac użytecznych, domownicy pracują w ogrodzie i uprawiają ogródek warzywny. Mieszkańcy domu z zapałem oddają się majsterkowaniu, naprawie starych zegarków, z upodobaniem grają w karty, szachy, oglądają ciekawe filmy na video.

Pomagamy Staruszkom w zachowaniu sprawności funkcji poznawczych przez angażowanie ich umysłu w róż-



ne dodatkowe zajęcia: rozwiązywanie krzyżówek, czytanie książek i czasopism, oglądanie zdjęć z przeszłości, układanie puzzli czy gry planszowe. Te krótkie „spacery umysłowe” sprzyjają walce ze starością.

Wszyscy „domownicy” tworzą jedną wielką rodzinę. Pomagają sobie, wspierają się, dbają o siebie. Nikt tutaj nie czuje się samotny. *„Do tej pory siedziałem w domu, wychodziłem na przymusowy spacer i zakupy. Gotowałem obiad, który wystarczał mi na cały tydzień. Nic mi się nie chciało. Odkąd trafiłem do tego Domu, moje życie się zmieniło. Niczego lepszego mi nie trzeba”* – powiedział kiedyś uśmiechnięty pan Józef – jeden z użytkowników.

Miło jest popatrzeć na radosne, szczęśliwe twarze ludzi, którzy przebywają w świecie o jakim dotąd tylko marzyli. Dzienny Dom Pobytu dla Osób Starszych i Niepełnosprawnych jest sposobem na samotność. Przez naszą działalność chcemy udowod-

nić, że starość nie musi być stanem przykrym, czasem rozgoryczenia, lęków i beczynności, starość może być dostojna, rozważna, sprzyjająca poszukiwaniu sensu życia, a zatem nie pozbawiona nadziei i pragnień. DDP jest domem pełnym uśmiechniętych ludzi, dla których poczucie humoru to broń, której używają w walce z przeciwnościami losu i niesionym przez nie smutkiem i bólem.

Wspólne przebywanie wiele nas uczy przede wszystkim cierpliwości, wyrozumiałości, tolerancji, okazywania uczuć, empatii, spokoju i opanowania.

Personel przez swoje poświęcenie, oddanie i ciepło zyskał sobie zaufanie i szacunek swoich podopiecznych. Największą zapłatą dla niego są uśmiechnięte twarze, oczy wypełnione wdzięcznością i słowa: *„To dla nas wielki dar spotkać w jesieni życia ludzi dla których jesteśmy najważniejsi”*.

Ireneusz Jarnot

Uniwersytet Trzeciego Wieku jako sposób na życie

Niejednym z nas, przechodząc na emeryturę zadaje sobie dramatyczne pytanie: Czyż już nic ciekawego mnie nie czeka, tylko wegetacja na marginesie aktywnego życia? Czy moje istnienie zostanie zredukowane do roli babci, dziadka, cioci i nic więcej?... Dla wielu osób jest to okres bardzo trudny, kończy się pewien etap naszego życia i co dalej... Smutne, ciągnące się w nieskończoność godziny, czasem depresja, zwłaszcza gdy nadchodzi pora ostatecznego pożegnania się z kimś bliskim – i pustka.

Tak być nie musi. Może warto spojrzeć na swoje życie z innej perspektywy. Pozytywnej. Powiedzieć sobie, że ta nowa sytuacja ma swoje uroki. Okazuje się, że wreszcie mam czas dla siebie, mogę się poświęcić realizacji swojego „ja”, swoich marzeń, zainteresowań. Mogę zgłębiać dziedziny wiedzy dla samej przyjemności poznawania, a nie dlatego, że jest to wskazane ze względów zawodowych. Mogę się zatroszczyć o swój stan zdrowia, zadbać o kondycję fizyczną i samopoczucie psychiczne. Sądzę, że taki komfort psychiczny, ważny dla dobrego samopoczucia, daje możliwość i umiejętność bycia z drugim człowiekiem. Jestem pewna, że takie holistyczne podejście do człowieka prezentuje Uniwersytet Trzeciego Wieku. Jest to forma kształcenia ustawicznego ludzi starzejących się, zapoczątkowana we Francji i około 30 lat temu przeniesiona i zaadaptowana

twórczo do polskich warunków przez profesor Halinę Szwarz.

Przeniesienie idei UTW do Oświęcimia wydawało się dość karkołomnym przedsięwzięciem. Niewielkie, ok. 42-tysięczne miasto, bez tradycji akademickich, społeczność nie wykazująca specjalnej aktywności. Tymczasem okazało się, że jest to strzał, jeśli nie w dziesiątkę, to z całą pewnością w dziewiątkę.

Na spotkanie organizacyjne wiosną 1997 roku przyszło kilkadziesiąt osób. Rok akademicki rozpoczęty wykładem inauguracyjnym prof. Jacka Wodza rozpoczęło ponad stu dorosłych studentów, a właściwie studentek, bowiem cechą charakterystyczną UTW, nie tylko w Oświęcimiu, jest nieznaczny udział w zajęciach przedstawicieli płci męskiej. Na koniec w roku 2002/2003 zapisanych było 117 uczestników, w tym 3 mężczyzn.

Na rozpoczęciu roku 2003/2004 pojawiło się kilkanaście nowych twarzy.

Zauważalnie wzrasta zainteresowanie działalnością UTW. Cóż takie go kryje się pod tą nazwą. Z pewnością różnorodność struktur organizacyjnych, bo w zależności od warunków lokalnych wybiera się optymalną formułę organizacyjną. U nas w Oświęcimiu Uniwersytet Trzeciego Wieku istnieje przy Oświęcimskim Centrum Kultury.

Oczywiście jak przystało na uniwersytet, odbywają się tu wykłady, głównie z zakresu nauk humanistycznych,

bo takie są zainteresowania słuchaczy, ale także dotyczące medycyny zarówno konwencjonalnej, jak i niekonwencjonalnej, a od bieżącego roku planowany jest też cykl wykładów dotyczących zjawisk fizyki. Jednak zdecydowanie największą popularnością cieszą się wykłady dot. sztuki, zarówno ze względu na atrakcyjną tematykę, jak i osobowość wykładowcy dr. Janusza Wałka.

Prócz wykładów stacjonarnych zorganizowane są wyjazdy do muzeów, teatru i krajoznawcze, często też połączone z wykładami. Działają też sekcje: tkactwa artystycznego „Osnowa”, w której są także osoby uprawiające malarstwo, sekcja literacka „Poetica”, grupy w których dba się o sprawność fizyczną czyli pływanie, rehabilitacyjna oraz Tai Chi.

W najbliższym czasie rozpoczniemy zajęcia na kursie komputerowym. W miarę możliwości słuchacze uczestniczą w konferencjach naukowych, np.: w 2002 roku brano udział w następujących konferencjach: „Edukacja a ojczyzna lokalna”, „Oświęcim miasto z przeszłością, miasto z przyszłością”, „Od propagandy nienawiści do dialogu i współpracy”, „Tadeusz Makowski – życie i twórczość” oraz w cyklu wykładów dotyczących historii i kultury żydowskiej.

Wiele radości dają słuchaczom spotkania integracyjne, przy kawie, herbacie i lampce wina. Można pośpiewać i porozmawiać, poczuć się związanym z innymi ludźmi serdeczną więzią.

Oczywiście miewamy także problemy. Rzadko korzystamy z wykładowców mieszkających w Oświęcimiu, gdyż jak już wcześniej wspomniałam, nie ma tu środowiska naukowego. Najczęściej korzystamy z nauczycieli academic-

kich krakowskich i katowickich, ale nie tylko, bywają też goście z Warszawy, Cieszyina, Bielska, Lublina.

Nie omijają nas także problemy finansowe, które często ograniczają nasze zamierzenia.

Mamy także atuty, z których najważniejszym są ludzie – otwarci, młodzi duchem, chcący być razem i razem szukać pewnych wartości.

Paradoksalnie plusem jest też problem z odległością od centrów naukowych, gdyż najczęściej dają się namówić do współpracy naukowcy o nieprzeciętnej osobowości, otwarci na innych, ludzie wielkiego serca.

Nie bez znaczenia jest możliwość korzystania z sal wykładowych oraz wyposażenia audiowizualnego Oświęcimskiego Centrum Kultury. To tyle po stronie atutów. Wystarczy jednak, by fenomen Uniwersytetu Trzeciego Wieku mógł zaistnieć i działać w naszym środowisku. Już siódmy rok.

Dlaczego polecam tę formę działalności dla osób starzejących się? Dlatego, że działalność UTW nie dotyczy tylko zdobywania wiedzy, lecz jest wielopłaszczyznową propozycją dla ludzi aktywnych i ciekawych zjawisk otaczającego nas świata. Z pewnością nie jest to panaceum na wszystkie problemy nękające ludzi starszych, ale sądzę, że jest to jeden ze sposobów na godne i ciekawe życie dla tych, którzy się nie poddają, którzy mają szersze aspiracje i marzenia, którzy są skłonni iść za radą zawartą w wierszu Emila Zegadłowicza: „*Złe myśli ostaw diabłom, a pełne pogody serce – naprzeciw sercom nieś*”.

Karolina Domider

Dzień Seniora w Zagórniku

16 października, godzina 16. Mgliste, dżdżyste czwartkowe popołudnie.

Do kościoła parafialnego w Zagórniku, niewielkiej liczącej 2 tysiące mieszkańców wioski leżącej w pobliżu Andrychowa, ściągają wierni. Wolnym krokiem, wszak wiek już nie ten i nogi już tak nie niosą jak niegdyś. Choć jest to powszedni dzień tygodnia seniorzy z Zagórnika tłumnie gromadzą się w kościele, by uczcić 25-tą rocznicę pontyfikatu Jana Pawła II, też Seniora. Po mszy świętej, w Domu Kultury w Zagórniku spotykają się na biesiadnej części spotkania. Odświętnie ubrani, uśmiechnięci zasiadają do stołów. Sala wypełniona. Na zaproszenie odpowiedziało ponad 120 osób. To pierwsze spotkanie dla Seniorów w Zagórniku.

Jak do tego doszło?

Pomysł na spotkanie dla seniorów zrodził się w kręgu ludzi młodych. Kilkunastoosobowa grupa osób uczestnicząc w wakacyjnych rekolekcjach w Domu Oazowym w Zagórniku, prowadzonych przez ks. dr Jana Nowaka – ojca duchownego krakowskiego Seminarium, wytyczyła przestrzeń swojego działania: pomoc seniorom. Jasne stało się, że aby pomagać trzeba najpierw poznać i zrozumieć potrzeby, pragnienia, a także troski i problemy seniorów. Wyłonili się poszczególne zadania. W gazetce parafialnej zaczęły ukazywać się artykuły o god-

nej starości, o wartości wieku sędziwego, o zagrożeniach związanych z tracaniem wartości, o dyskryminacji osób starych, chorych, o eutanazji. Pracę redakcyjną podjęli najmłodszy członkowie grupy: licealiści. Kolejną propozycją było przygotowanie spotkania dla seniorów, w czasie którego byłaby możliwość bezpośredniego zapytania seniorów o ich potrzeby i oczekiwania. Ustalono, że 16 października – dzień papieski to najlepszy termin na takie spotkanie. Kierownik Domu Kultury i jednocześnie członek grupy młodych – Małgorzata Surzyn zaproponowała, by to spotkanie odbyło się w Domu Kultury. Pomysł spotkania poparł również proboszcz parafii ks. Stanisław Wilkołak oferując swą pomoc w zorganizowaniu akcji.

Przygotowania ruszyły.

Zaproszenie odczytane zostało w kościele, a następnie doręczono je seniorom osobiście w miejscu ich zamieszkania. Imprezę poparły andrychowskie instytucje: Centrum Kultury i Wypoczynku, Ośrodek Wspierania Rodziny oraz sponsorzy: Firma „Maspex” z Wadowic i Piekarnia „Magdalenka” z Zagórnika. Prace związane z przygotowaniem spotkania wykonali pracownicy Domu Kultury wspierani pomocą przez grupę młodych. Powstał również program artystyczny na biesiadne spotkanie, a jego zasadniczym celem było zak-

tywizowanie seniorów do tworzenia klimatu spotkania. Stąd w programie znalazło się wspólne śpiewanie dawnych piosenek przy akompaniamencie akordeonu oraz słuchanie góralskich gawęd.

Dobrze, bo razem.

Czwartkowe popołudnie, inne niż zwykle. Zazwyczaj taki powszedni dzień seniorzy spędzają samotnie, najczęściej wpatrzni w ekran telewizora. W ten czwartek są razem, śpiewają, wspominają. Jest wiele zabawy i radości. Rodzinna atmosfera udziela się wszystkim uczestnikom spotkania. Jest gwarno i wesoło. Po sali wędruje mikrofon, odważniejsi śpiewają bądź opowiadają anegdoty. Młodzi podają do stołu. Jest jak w rodzinie. Seniorzy zapytani o to, czy pragną się spotykać częściej w swoim gronie wyrazili chęć do uczestniczenia w kolejnych spotkaniach. Życzenia seniorom osobiście złożyli ks. Jan i ks. Stanisław,

Burmistrz Miasta Andrychowa: Jan Pietras oraz młodzi. Podczas spotkania rozdano seniorom: „List do osób w podeszłym wieku” Jana Pawła II, pamiątkowe kalendarze oraz „Informatory dla seniorów” otrzymane z Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Krakowie.

Udało się i co dalej?

Spotkanie podobało się seniorom. Echa tego spotkania docierają z różnych stron. Seniorzy organizują się w małe grupki i wysuwają swoje pomysły. Ciekawa wydaje się być inicjatywa zorganizowania przez seniorów spotkania dla młodych. Młodzi z kolei zbudowani kontaktem z seniorami planują dla nich kolejne atrakcje: wieczór andrzejkowy w listopadzie i wigilijkę w grudniu.

Naprawdę dobrze być razem.

Barbara Surzyn

Złota Jesień

Corocznie, od ośmiu już lat, w Krakowie odbywają się niecodzienne spotkania – Przeglądy Zespołów Amatorskich seniorów, zatytułowane „Złota Jesień”. Organizatorem tych spotkań jest Zarząd Oddziału Rejonowego Polskiego Związku Emerytów Rencistów i Inwalidów Kraków – Nowa Huta, a inicjatorką i pomysłodawczynią Pani Przewodnicząca Leokadia Pawluc. Pierwszy taki przegląd odbył się we wrześniu 1996 roku. Był on odpowiedzią na potrzebę pożytecznego spędzania czasu i spełniania się seniorów. W pierwszej edycji Przeglądu udział wzięły cztery zespoły amatorskie działające przy kołach terenowych PZERiI.

Z czasem zasięg Przeglądów znacznie się powiększył, corocznie powstają nowe zespoły, a i ich programy są coraz bogatsze. Dziś przy wypełnionej po brzegi sali zespoły prezentują swój dorobek artystyczny – wokalny i kabaretowy, wykorzystując własne teksty, a kilkusetosobowy tłum zebranych widzów (również seniorów, ale też i ich rodzin, przedstawicieli władz, sponsorów i sympatyków) gorąco oklaskuje wykonawców. Seniorzy sami piszą teksty piosenek śpiewanych na melodię popularnych utworów, sami układają prezentowane skecze czy scenki kabaretowe. W jesieni życia osoby starsze realizują swoje młodzieńcze marzenia wcześniej, z braku czasu, od-

We współpracy





kładane ciągle „na później”. Dzięki takiej aktywności seniorzy zapominają o problemach dnia codziennego niosąc też radość innym, występując ze swoim programem w domach pomocy społecznej, domach dziecka czy na inauguracjach Przeglądów.

Ci, którzy nie czują się dobrze w światłach reflektorów, pisząc wiersze w domowym zaciszu, mogą z kolei zaprezentować swą twórczość w ramach Przeglądów Amatorskiej Twórczości Poetyckiej „Życie Słowami Malowane”, organizowanych przez Związek od roku 1998. Łącznie odbyło się już 6 takich imprez. Udział w Przeglądach poetyckich jest dla osób starszych dużym przeżyciem i możliwością twórczego spędzania wolnego czasu. Twórczość poetów amatorów prezentowana na Przeglądach

nie idzie w zapomnienie. W rok po pierwszej edycji Przeglądu ukazał się almanach „Życie Słowami Malowane”. Obecnie po każdym z przeglądów wydawane są podobne almanachy, zawierające wybrane utwory poetów amatorów, dające seniorom możliwość dotarcia ze swoją twórczością do szerszego grona odbiorców. Poniżej prezentujemy Państwu wiersz pochodzący ze zbioru wydawnego w roku bieżącym.

Małgorzata Szlązak

Doceniając znaczenie takich inicjatyw Zarząd Województwa Małopolskiego zdecydował wesprzeć finansowo ich realizację w ramach Wojewódzkiego Programu Polityki i Pomocy Społecznej wobec Starości.

Jesteś

*Jesteś moim uśmiechem,
mym spokojnym oddechem,
Jesteś pięknym, uroczym snem.
Ciepłym słońkiem, gdy zechcesz,
świeżym, czystym powietrzem,
i pogodnym, radosnym dniem.*

*Z tobą wszystko jest dobre,
nawet zimy – te chłodne,
i jesienne, ponure dni.
Z tobą radość na wiosnę,
wszystko latem tak proste,
razem z tobą, tak słodko się śni.*

*Jesteś piękną pogodą,
mego życia osłodą,
i receptą na każde zło.
Z tobą dobrze się marzy,
kiedy twarz jest przy twarzy,
tak bezpiecznie przez życie się szło.*

Wanda Kotulska

Wyjazdy seniorów w Polskę

Tytuł tego krótkiego przeglądu wydarzeń w środowisku Seniorów odpowiada potrzebom tego środowiska i jest spełnieniem jego marzeń – „czy ja tam jeszcze pojadę...?”. Marzenia te spełniają seniorzy Krowodrzy dzięki Pomocy Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Krakowie.

W wyniku starań Zarządu Rejonu Krowodrza Polskiego Związku Emerytów Rencistów i Inwalidów uzyskaliśmy cenną pomoc w formie grantu na zorganizowanie wycieczek integracyjnych seniorów do Polskich Parków Narodowych. Nasze oczekiwania spełniły się. Zainteresowanie tymi wyjazdami jest ogromne. Właśnie dzielimy się „na świeżo” spo-

strzeżeniami po pierwszej wycieczce do Babiogórskiego Parku Narodowego, która odbyła się w dniu 18-go września br. Wycieczka była z góry przez nas zaprogramowana w drobnych szczegółach, tak aby jak najwięcej zobaczyć, jak najmniejszym wysiłkiem. Do naszych życzeń dostosował się także przewoźnik, który spełnił wszystkie nasze prośby. Dopisała też wspaniała pogoda – to była prawdziwa Złota Polska Jesień. Jednym słowem uczestnicy są zachwyceni, a organizatorzy zadowoleni. Choć celem był Park Babiogórski, to udało się nam odwiedzić też: Wadowice, Zawoję i Przełęcz Krowiarki. Uczestnicy mogli w siedzibie dyrek-

We współpracy



cji Parku zapoznać się, z prezentowaną w efektowny sposób roślinnością i zwierzyną Babiej Góry. Zapoznano się też z dziedzictwem kulturowym górali babiogórskich. Podziwiać to wszystko było można niemal na żywo dzięki ekspozycji i odtworzeniom ptasich głosów oraz niedźwiedzi z Babiej Góry. Po oglądnięciu filmu można było przed budynkiem podziwiać roślinność babiogórską. Słyszałem głosy: *„warto tu przyjechać jeszcze raz, a gdyby sił starczyło można by spróbować wyruszyć na szlaki”*.

Założenia strategiczne tego typu wyjazdów są absolutnie słuszne bo:

- seniorzy mają szansę wybrać się na wycieczkę, aby w swoim dotychczasowym lub nowym środowisku poczuć się potrzebnymi,
- seniorzy odkrywają uroki kraju ojczystego i to niezależnie od tego czy „tam” kiedyś już byli czy nie,
- emeryci porównują zmiany otoczenia i ze zrozumieniem podchodzą do spraw rezerwatów, parków i ochrony środowiska,

- ożywają – pragną uczestniczyć w tego typu spotkaniach „autokarowych” bo w autokarze otrzymali od organizatorów śpiewniki z piosenkami „z dawnych lat” i pośpiewali sobie...

Piszący te słowa uczestniczył w tej wycieczce. Jeszcze długo będą trwały rozmowy na temat udanej imprezy – jak mówią Panowie Seniorzy. Czekamy na następną wycieczkę do Parku Gorczańskiego. Postaramy się wówczas pogłębić nasze spostrzeżenia.

Dziś wypada serdecznie podziękować uczestnikom za ich zdyscyplinowanie, a organizatorom – Pani Barbarze Szulakiewicz i Stefanowi Mielnickiemu – wyrazić szczególną wdzięczność za sprawną organizację.

Stefan Jucha

Doceniając znaczenie takich inicjatyw Zarząd Województwa Małopolskiego zadecydował wesprzeć finansowo ich organizację w ramach Wojewódzkiego Programu Polityki i Pomocy Społecznej wobec Starości.

Nowe akty prawne

Dz.U.03.159.1547

USTAWA

z dnia 16 lipca 1998 r.

Ordynacja wyborcza do rad gmin, rad powiatów i sejmików województw (tekst jednolity)

Dz.U.03.159.1548

USTAWA

z dnia 4 września 1997 r.

o działach administracji rządowej (tekst jednolity)

Dz.U.03.165.1591

USTAWA

z dnia 29 sierpnia 2003 r.

o zmianie ustawy o zamówieniach publicznych

Dz.U.03.166.1608

USTAWA

z dnia 9 lipca 2003 r.

o zatrudnianiu pracowników tymczasowych

Dz.U.03.166.1613

ROZPORZĄDZENIE

RADY MINISTRÓW

z dnia 18 września 2003 r.

w sprawie określenia wysokości odsetek ustawowych

Dz.U.03.166.1616

ROZPORZĄDZENIE

MINISTRA GOSPODARKI, PRACY I POLITYKI SPOŁECZNEJ

z dnia 29 sierpnia 2003 r.

w sprawie szczegółowych zasad obliczania i trybu przekazywania gminom dotacji celowej ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych

Dz.U.03.170.1656

ROZPORZĄDZENIE

MINISTRA GOSPODARKI, PRACY I POLITYKI SPOŁECZNEJ

z dnia 26 września 2003 r.

w sprawie przyznawania renty socjalnej.

Dz.U.03.173.1677

ROZPORZĄDZENIE

MINISTRA GOSPODARKI, PRACY I POLITYKI SPOŁECZNEJ

z dnia 16 września 2003 r.

w sprawie zmiany rozporządzenia w sprawie szczegółowych zasad i trybu powoływania oraz odwoływania członków Rady Nadzorczej Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, a także szczegółowych zasad działania Rady Nadzorczej i szkolenia jej członków oraz wysokości ich wynagrodzenia za udział w posiedzeniach Rady.

Spis treści:

1. Wstęp. Jadwiga Pauli	1
2. Wydarzenia. <i>Aktywność organizacji pozarządowych w działaniach na rzecz osób starszych. Konferencja w Krakowie.</i> Małgorzata Szlązak	2
3. Warto wiedzieć. <i>Mamy pomysły na twórczą i aktywną starość! Program Atlas Złotego Wieku.</i> Beata Tokarz	5
4. Warto wiedzieć. <i>Klub Seniora w Biskupicach Radłowskich</i>	9
5. Warto wiedzieć. <i>Seniorzy chcą się uczyć!</i> Julita Jakubowska	13
6. Prezentacje. <i>Akademia Pełni Życia.</i> Barbara Kaszkur - Niechwiej	17
7. Prezentacje. <i>Bywają ludzie, którzy odnajdują młodość swoją dopiero u schyłku życia.</i> Ireneusz Jarnot	21
8. Prezentacje. <i>Uniwersytet Trzeciego Wieku jako sposób na życie.</i> Karolina Domider	24
9. Prezentacje. <i>Dzień Seniora w Zagórniku.</i> Barbara Surzyn	26
10. We współpracy. <i>Złota Jesień.</i> Małgorzata Szlązak	28
11. We współpracy. <i>Wyjazdy seniorów w Polskę.</i> Stefan Jucha	31
12. Warto wiedzieć. NOWE AKTY PRAWNE	33

Kwartalnik **es.O.es**
redagowany przez pracowników
Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Krakowie

ISSN
1231-2770

Nakład:
1500 egz.

31-026 Kraków, ul. Radziwiłłowska 1
tel./fax: (012) 430-29-73, 422-06-36
(012) 426-91-00, 426-90-00
www.rops.krakow.pl
e-mail: biuro@rops.krakow.pl

Okladka:
fotografia - Norbert Roztocki

Wydawnictwo finansowane ze środków
Samorządu Województwa Małopolskiego

Druk:
P.Z.U. „DRUKMAR”
32-080 Zabierzów, ul. Rzemieślnicza 10
tel./fax: (012) 285-23-14, 285-25-02