



# *Empowerment* **SENIOR**

Zeszyt Nr 1 [ 1 ] kwiecień 2017 | Egzemplarz bezpłatny |

ISSN: 2544-0691



**Fundusze Europejskie**  
Program Regionalny



**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn.: „Nie – Sami – Dzielni – rozwój usług społecznych oraz wspierających osoby niesamodzielne” realizowany w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Opolskiego na lata 2014-2020, Oś priorytetowa VIII-Integracja Społeczna, współfinansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego

# Spis treści

Od redakcji.....	4
<b>Biografie – osobiste doświadczanie meandrów starzenia się i starości</b>	
Starość to nieodzowność każdego rodzaju życia – rozmowa z Księdzem Arcybiskupem Profesorem Alfonsem Nossolem .....	5
<b>„Opolskie 65 plus” – inicjatywy na rzecz osób starszych, w tym niesamodzielnych</b>	
Zaangażowani w życie lokalnych społeczności. Projekt „Aktywny senior polsko-czeskiego pogranicza” – rozmowa ze Stanisławą Sioła – głównym menedżerem projektu Gminy Kędzierzyn-Koźle .....	8
<b>Instrumenty wsparcia społecznego seniorów w woj. opolskim</b>	
Piotr Sikora, Instrumenty polityki senioralnej w ramach Funduszy Europejskich na lata 2014/ 2020 cz. I .....	9
<b>Innowacyjne wymiary pracy socjalnej z osobami starszymi w instytucjach pomocy i integracji społecznej</b>	
Barbara Sołtyk, Klub Seniora S.O.W.A. w Opolu prowadzony przez Fundację „Bądź Dobroczyncą” .....	12
<b>Gerontopedagogika – edukacyjne wymiary działania na rzecz osób starszych</b>	
Agnieszka Bąkowska, Marta Michalska, Pozytywne starzenie się – to nic trudnego .....	13
„WIGOR” – Aktywny i Sprawny Senior – lekcja W-F z trenerem Kamilem Sikorą .....	16
<b>Kulturalia – promocja działalności senioralnych zespołów artystycznych Śląska Opolskiego</b>	
Śpiewamy coraz bardziej profesjonalnie – wywiad z Panią Ewą Wocial – dyrygentką chóru „Old Singers” .....	17
Barbara Sołtyk, I Przegląd Amatorskich Chórów Senioralnych pn. „Od Seniora do Opola” .....	20
<b>Empowerment Senior – Gazeta Studencka Koła Naukowego Pracowników Socjalnych Uniwersytetu Opolskiego</b>	
Agnieszka Smorąg, Bezpieczna Jesień Życia .....	21
<b>Kalendarium .....</b>	<b>24</b>

## Redakcja:

Piotr Sikora – redaktor naczelny – Zakład Pracy Socjalnej Uniwersytetu Opolskiego

## Kolegium redakcyjne:

Grażyna – Butmankiewicz – Polska Unia Seniorów; Ogólnopolskie Porozumienie  
o Współpracy Rad Seniorów

Iwona Dąbrowska – Jabłońska – Zakład Pracy Socjalnej Uniwersytetu Opolskiego

Agnieszka Gabruk – Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu

## Wydawca:

Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu

45-315 Opole, ul. Głogowska 25c

Tel. 077/ 44 15 250, fax. 077/ 44 15 259

www.rops-opole.pl

ISSN: 2544-0691

Wydanie I

Nakład 500 egz.

Małgorzata Jarosz – Basztabin–Centrum Informacyjno – Edukacyjne „Senior”  
w Opolu

Jolanta Kawecka – Urząd Marszałkowski Województwa Opolskiego

– Departament Współpracy z Zagranicą i Promocji Regionu

Ewelina Konieczna – Instytut Nauk Pedagogicznych Uniwersytetu Opolskiego

Adam Różycki – Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu

Anna Weissbrot – Koziańska – Zakład Pracy Socjalnej Uniwersytetu Opolskiego

Katarzyna Weklicz–Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Kędzierzynie - Koźle

## Skład i druk:

Zakład Aktywności Zawodowej im. Jana Pawła II w Branicach

ul. Szpitalna 18, 48-140 Branice, tel.: 77 486 07 22, fax: 77 486 07 30

www.zaz.branice.info

e-mail: zaz-branice@wp.pl

## Empowerment Senior – współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.

Kwartalnik wydawany w ramach zadania nr 19, projektu „Nie-Sami-Dzielni – rozwój usług społecznych oraz wspierających osoby niesamodzielne” realizowanego z środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Opolskiego 2014 – 2020

## Zasady nadsyłania tekstów:

Materiały i informacje dla redakcji prosimy nadsyłać drogą elektroniczną na adres: sikora@rops-opole.pl. Przesłanie tekstu jest jednocześnie wyrażeniem zgody na jego opublikowanie, zarówno w wersji drukowanej, jak i elektronicznej oraz wyrażeniem zgody na redakcję merytoryczną oraz techniczną dokonaną przez redaktorów. Teksty przekazywane do redakcji, opatrzone imieniem i nazwiskiem autora, wraz z prawem ich publikowania udostępniane są dla Kwartalnika „Empowerment Senior” nieodpłatnie i autorzy zamieszczonych artykułów nie będą z tego tytułu wnosić żadnych roszczeń. Format nadsyłanych tekstów – MS WORD, Times New Roman 12, odstęp pojedynczy, marginesy 2,5 cm. Bardzo prosimy o nieformatowanie tekstów. Zdjęcia, rysunki wraz z ich tytułami, itp. prosimy nadsyłać jako osobne pliki. Prosimy o podawanie autorów nadsyłanych zdjęć. Teksty opatrzone przypisami: należy stosować przypisy dolne zgodnie z polską normą bibliograficzną, a na końcu tekstu dołączyć bibliografię.



### **Szanowni Państwo,**

Wszyscy chcielibyśmy, by nasza jesień życia była pogodna – dlatego też władze samorządowe regionu dążą do tego, by województwo opolskie stało się miejscem przyjaznym dla seniorów, a oferta zarówno dla tych, którzy wymagają opieki, jak i tych, którzy chcieliby taką opiekę sprawować, by była coraz bogatsza. Pomagają nam w tym fundusze unijne.

Dzięki nim tworzymy w regionie warunki dla zwiększenia dostępności usług dla seniorów, podwyższamy jakość opieki nad osobami starszymi, tworzymy coraz lepsze warunki do aktywności w każdym wieku. Nie zapominamy też o tym, że często wiedza i doświadczenie osób dojrzałych mogą być wspaniałą pomocą dla młodych, którzy dopiero rozpoczynają swoją drogę zawodową – dlatego zamierzamy także stworzyć warunki do wykorzystania tej wiedzy i doświadczenia.

Jesteśmy pewni, że województwo opolskie posiada duży potencjał związany z usługami senioralnymi, należy je przede wszystkim skoordynować i efektywnie wykorzystać. Rynek usług senioralnych to zarówno szansa dla osób starszych, jak i dla tych, którzy zaoferują nowe, odpowiadające im usługi. Ale równie ważna jak same usługi, jest wiedza o nich. Dlatego też cieszy każda inicjatywa, która pomaga w lepszym dotarciu z informacją do osób starszych, która pozawala się takimi informacjami czy dobrymi doświadczeniami dzielić.

Mam nadzieję, że nowy Kwartalnik stworzy taką możliwość i będzie nie tylko chętnie czytany przez osoby starsze, ale będzie także przez nie redagowany. Zapraszam zarówno do lektury, jak i do współpracy z wydawcami Kwartalnika – by stało się to prawdziwie Wasze pismo. Pamiętajmy, że stworzenie pełnej oferty usług dla seniorów i odpowiedzialna polityka senioralna, aktywność i dobra kondycja, to pogodniejsza jesień życia dla nas wszystkich.

**Andrzej Buła,**  
marszałek województwa opolskiego



## Od redakcji

**K**iedy przed dwoma laty przygotowałem ostatni numer „Empowerment – Kwartalnika Pracowników Socjalnych Śląska Opolskiego”, swój tekst zakończyłem zwrotem „Do zobaczenia” podkreślając, że mam ogromną nadzieję, iż dane nam będzie jeszcze wielokrotnie spotykać się z naszymi czytelnikami, w tej czy w innej formie. Tak ogromny postęp zaznaczył się w profesjonalizacji pracy socjalnej, tak wiele Opolszczyzna jako region wnosi w rozwój form, technik i innowacji skutecznego pomagania, że popularyzowanie tego dorobku staje się swoistym obowiązkiem wobec uprawianej profesji, regionu i mieszkańców, którzy go zamieszkują. Jednocześnie pamiętając, że pomaganie to swoisty sposób reakcji na zjawiska deprywacji, nie można pozostać obok najbardziej ważnych problemów i wyzwań przed jakimi stawia nas niezwykle dynamicznie zmieniające się społeczne i kulturowe otoczenie. Takim ogromnym wyzwaniem w wymiarze zarówno europejskim, krajowym jak i regionalnym z pewnością jest coraz bardziej niekorzystna sytuacja demograficzna i stale rosnący odsetek osób w podeszłym wieku. Województwo opolskie znajduje się w najbardziej niekorzystnej sytuacji w kraju, z depopulacją na poziomie 4,8%, w którym stale rośnie liczba osób w wieku starszym, a poziom obciążenia ekonomicznego grupy produkcyjnej jest i będzie w regionie opolskim jednym z najwyższych w Europie. Wobec tak

określonych priorytetów także nasza redakcja włącza się w Regionalną Debatę, której celem jest poprawa jakości świadczonych usług na rzecz osób starszych w tym niesamodzielnych. Tego zadania nie wykonamy sami i podobnie jak w przypadku poprzedniej edycji „Empowerment” zwracam się z gorącą prośbą do wszystkich, dla których idea poprawy jakości życia osób starszych jest bliska – współredagujcie z nami nasz Kwartalnik. Prosimy o przesyłanie gotowych tekstów, pomysłów, inspiracji, informacji o dobrych praktykach pracy na rzecz seniorów, zarówno w instytucjach publicznych jak i III-go sektora oraz o osobach, które pomimo nierzadko matuzalemu wieku pozostają aktywne i wywierają znaczący wpływ na funkcjonowanie swoich lokalnych środowisk. Redakcja będzie wszystkie napływające informacje starannie analizować i wspierać autorów, by nadawać tekstom postać, w której będą one mogły być opublikowane.

**A** teraz słowo do najważniejszej grupy odbiorców – Drodzy seniorzy. Choć wszyscy się postarzałiśmy, ale moje doświadczenie, wiedza i obserwacje prowadzą mnie do przekonania, że na Opolszczyźnie starzejemy się pięknie – aktywnie, twórczo, w dobrym zdrowiu, dobrej kondycji, realizując swoje pasje, wnosząc ogromny potencjał i realny wkład w rozwój naszych Małych Ojczyzn. To dlatego, od samego początku, gdy tylko powstał zamysł wydawania Kwar-

talnika stałem na stanowisku, że ma to być w przeważającej mierze czasopismo redagowane przez samych Seniorów dla Seniorów, że powinniśmy zmienić akcenty i więcej uwagi poświęcać na materiały dedykowane do starszych mieszkańców regionu. Tym samym nasze działanie będzie także posiadać istotny walor aktywizacyjny. Bardzo proszę naszych seniorów zamieszkujących wszystkie powiaty województwa opolskiego o włączanie się i przygotowywanie tekstów dla naszej redakcji. Wraz z wydaniem pierwszego numeru zwrócę się z pismem do wszystkich Uniwersytetów Trzeciego Wieku, Domów Dziennego Pobytu, Klubów, organizacji zrzeszających seniorów, gminnych rad seniorów oraz innych podmiotów działających w obszarze pracy z osobami starszymi, ze szczegółowymi informacjami dotyczącymi problematyki oraz wymagań redakcyjnych Kwartalnika. Uzyskujemy ważny instrument do udziału w debacie publicznej nt. seniorów, przy aktywnym ich udziale. Wykorzystajmy ten czas, by ta kolejna fotografia regionalnego dzieła pomocy – tym razem, odnosząc się do osób starszych była pełna, ciekawa, inspirująca, barwna i dająca każdemu możliwość znaczenia swojego zdania. Serdecznie zapraszam środowiska senioralne do współredagowania „Empowerment Senior”. Zasady przygotowania tekstów, dane do korespondencji zawarte są w stopce redakcyjnej.

# Starość to nieodzowność każdego rodzaju życia

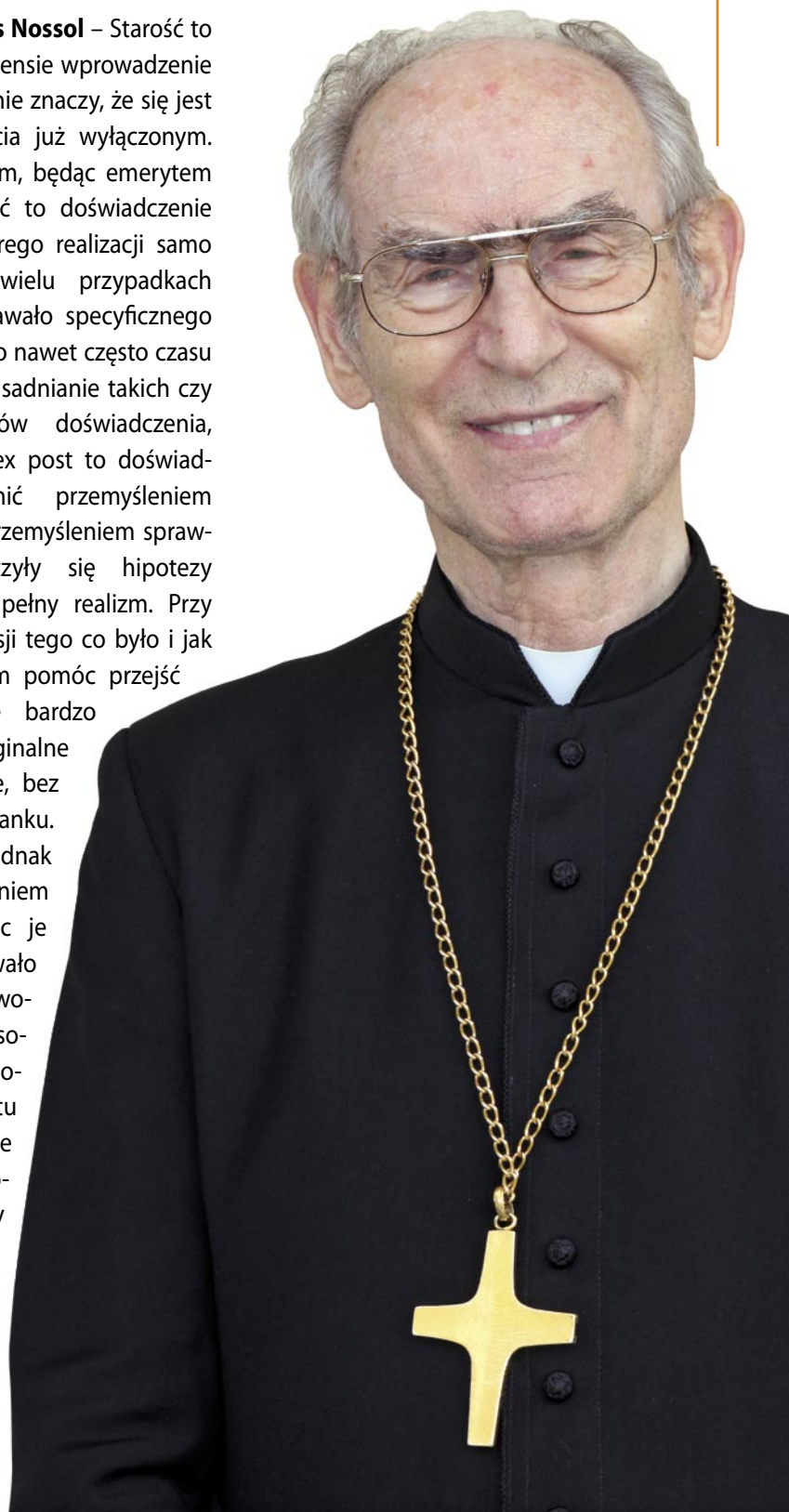
rozmowa z Księdzem Arcybiskupem Profesorem Alfonsiem Nossolem

**Anna Wróblewska, Marlena Wojtanowicz – W dzisiejszym świecie nie docenia się mądrości i doświadczenia ludzi starszych, jednak Kościół zawsze był miejscem, w którym mądrość starszych odgrywa szczególną rolę. Dopiero teraz widzimy narastające tendencje do wspierania rozwoju seniorów i ich aktywnego udziału w życiu społecznym. Jaka jest według Księdza Arcybiskupa rola ludzi starszych w Kościele? Czy to może być miejsce rozwoju i spełniania ich pasji?**

**Abp prof. Alfons Nossol** – Starość to nie radość, ale to nieodzowność każdego rodzaju życia. Tego życia właściwie najwyższego, życia człowieka. Dlatego starość, dojrzałość, pełnia dojrzałości życiowej jest ważna? Tu chodzi o poznawanie świata, człowieka i wszystkiego co się wokół niego dzieje w oparciu o doświadczenie. Jak mówi stara maksyma łacińska, rzymska: *Contra experientia nulla argumenta* – Nie ma żadnego mocnego dowodu przeciwko doświadczeniu. Dlatego to doświadczenie dodaje teorii, tego posmaku życiowej sprawdzalności i z tej racji doświadczenie życiowe ludzi starszych liczy się, ponieważ ono jest rzeczywiście życiowo sprawdzone. Tak samo tradycja, ona też nas niesie, ale musi być wciąż otwarta, musi być wciąż uzupełniana. Właściwie, tradycji nie można pojmować jako strzeżenie popiołów, ale jako chęć dotarcia do pierwotnego żaru. Dlatego też, ta wartość doświadczenia życia starszego ma szczególny walor i tak zawsze bywało, że młoda generacja uczyła się od starych, ale też zawsze wносиła swoje własne doświadczenia, uzupełniając ten wachlarz bardzo szeroko otwartego człowieka doświadczenia, który właściwie w aspekcie poznawczym i doświadczalnym jest też swoistego rodzaju źródłem poznawania świata, poznawania życia i człowieka kulturowego ukierunkowania.

**A.W., M.W.** – Jak według Księdza Arcybiskupa zmienił się wizerunek ludzi starszych, także w Kościele?

**Abp prof. Alfons Nossol** – Starość to jest w pewnym sensie wprowadzenie w kres życia. To nie znaczy, że się jest całkowicie z życia już wyłączonym. W wieku starszym, będąc emerytem można pogłębiać to doświadczenie życiowe, do którego realizacji samo życie nas w wielu przypadkach zmuszało i dodawało specyficznego rozpędu. Nie było nawet często czasu na dogłębne uzasadnianie takich czy innych wymiarów doświadczenia, a teraz można *ex post* to doświadczenie uzupełnić przemyśleniem życiowym i to przemyśleniem sprawdzonym. Skończyły się hipotezy i rozpoczął się pełny realizm. Przy dogłębnej refleksji tego co było i jak można by innym pomóc przejść takie czy inne bardzo trudne, oryginalne sytuacje życiowe, bez odniesienia szwanku. Ubogając się jednak tym doświadczeniem i ukierunkowując je tak, by wydawało odpowiednie owoce oczywiście osobiste, ale też społeczne. Po prostu to doświadczenie człowieka, które można by w ujęciu chrześcijańskim określić mianem proegzystencji – bycia dla.



Uzasadnione nie tylko teoretycznie, ale sprawdzone doświadczeniem tego co było, co jest i co jeszcze przychodzi. Być właściwie na to w pełni otwartym, mając wciąż na uwadze co my ludzie starsi możemy wnieść. To ta chęć docierania do tego pierwotnego kreatywnego żaru, płomieni, a nie tylko dmuchanie na popiół.

**A.W., M.W.** – Ksiądz Arcybiskup jest już na emeryturze. Mógłby nam Ksiądz opowiedzieć o tym doświadczeniu? Czy to był trudny moment w życiu Księdza Arcybiskupa?

**Abp prof. Alfons Nossol** – Dla mnie to nie było trudne. W pewnym sensie już za tym tęskniłem, byłem tak zagoniony, że już zdawałem sobie sprawę, że nie dam rady temu wszystkiemu podołać. Dlatego to wspaniale, że jest określony wiek, gdzie trzeba się zdobyć na ten krok i pójść na emeryturę i to świadomie. Nauczyć się czegoś bardzo ważnego, a mianowicie nauczyć się „puszczać”, serio puścić i rozpocząć wiek życia bardzo dojrzałego, żeby to życie jeszcze całkowicie spełnić, na nowo przerefleksować i odpowiednio ukierunkować. Najgorsze, jeżeli człowiek nie zdobędzie się na szczerą chęć rozpoczęcia nowego etapu, czyli nie jest w stanie puścić. Dlatego też osiągnąwszy 75 lat, pół roku wcześniej złożyłem do Rzymu prośbę, żebym zgodnie z przepisami panującymi w Kościele mógł pójść na emeryturę. Pół roku wcześniej byłem u Papieża Benedykta i on mi wtedy szczerze powiedział: „Wiem, że za pół roku będziesz miał 75 lat. Powiedz szczerze, chcesz pójść (na emeryturę)?”. Odpowiedziałem mu szczerze: „Bracie, proszę Cię puść mnie! Chciałbym moją starość przeżyć świadomie, a nie tylko połowicznie oddychając i wciąż być zdeterminowanym nieodzownym końcem, któremu na imię śmierć. Dlatego bardzo proszę, żebym za te pół roku mógł pójść na emeryturę”. Przyjechałem do domu i za niecałe dwa tygodnie przyszedł

list z Rzymu. Miałem jeszcze przetrwać następne dwa lata. Czyli do 77 roku życia musiałem czekać na emeryturę. Teraz widząc doświadczenie wielu księży, którzy poszli na emeryturę, ale nie mogli się z tym pogodzić, zwłaszcza gdy zostali na miejscu, widzę, że to nie jest dobre. Zwłaszcza gdy ktoś jest krytyczny, a przecież nasz następca nie będzie kopiował sposobu naszego działania. To on musi teraz zapełnić treściami przyszłość, zgodnie z własnym przekonaniem. Kiedy następca, chciał realizować swoją wizję pracy, musiał się nadal liczyć z opinią poprzednika. To wprowadza pewien dyskomfort, pewną dysharmonię. Dlatego też jest najlepiej, gdy się na dawnym miejscu pracy się nie pozostaje. Przez pierwsze dwa lata nie pokazałem się w Opolu, bo chciałem też księżom pokazać, że tak też można.

**A.W., M.W.** – Może są w życiu Księdza Arcybiskupa jakieś pasje, zainteresowania, które udało się zrealizować dopiero teraz?

**Abp prof. Alfons Nossol** – Z czasem nie ma się co za bardzo łudzić. Czas bardzo szybko ucieka, a do tego przychodzą też różnego rodzaju obciążenia. Nie ma też już tej siły wewnętrznej w organizmie. Jednak rzeczywiście, można więcej czytać, można więcej pisać, choćby do szuflady. Co najważniejsze można dogłębniej przemyśleć wiele sytuacji życiowych z przeszłości, z teraźniejszości i w odniesieniu do przyszłości. Dlatego też można jeszcze służyć radą, przyjaciołom, ludziom, którzy tej rady potrzebują. Jednak nie można się pod tym względem samemu „pchać”. Trzeba być realistą, że nasze wyobrażenia o danym zadaniu, które trzeba było zrealizować są już inne niż człowieka współczesnego. Dzisiaj digitalizacja jest powszechna i to tak radykalnie ujmowana, że chce być sama przez siebie rozumiana, ale życie, efekty życia, nie są digitalne, są analogowe. Podobnie jak miłość – można digitalnie

ją zaplanować, ale realizować można tylko analogowo. Istotą naszego życia w aspekcie chrześcijańskim jest właśnie miłość, która się wyraża w byciu dla – w tym, że nasza egzystencja musi być autentyczną, prawdziwą pro-egzystencją. W tym aspekcie mamy do tego więcej czasu. Nie jesteśmy już gonieni od jednej sprawy do drugiej. Teraz żyjemy w świecie, w którym mówimy „nie mam czasu, nie mam czasu”, a trzeba w pewnym momencie powiedzieć „JUŻ nie mam czasu”.

**A.W., M.W.** – Wspomniał Ksiądz Arcybiskup o pisaniu, czy może teraz pracuje Ksiądz nad jakąś nową książką?

**Abp prof. Alfons Nossol** – Teraz chciałbym koniecznie zająć się tzw. eschatologią, to jest nauką o rzeczach ostatecznych. Chciałbym te dwa aspekty bliżej naświetlić, jednak zgodnie z nauką medyczną, z biologią, z teologią, a mianowicie: śmierć i umieranie. Można dostąpić śmierci bez umierania. Co prawda, w tej tradycyjnej naszej pobożności, modliliśmy się, żebyśmy byli zachowani od nagłej i niespodziewanej śmierci. To znaczy, żebyśmy nie doświadczali umierania. To właśnie chciałbym tak solidnie i dokładnie opracować. Zwłaszcza dlatego, że na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim, na Uniwersytecie Opolskim, i we Wrocławiu, i za granicą wykładałem właśnie tę wizję ostatniej fazy ziemskiego życia. Także nowe istnienie, oczywiście w ujęciu wiary chrześcijańskiej i to właśnie chciałbym opisać w ujęciu integralnym, ale też opartym o życiowe doświadczenie. Jakby nie było już raz umierałem jak byłem w Lublinie. Postawiono mnie przed trzecią z kolei operacją. To była taka ekstremalna operacja, być albo nie być. Jednak jeszcze nie było mi dane przejść na wieki emeryturę.

**A.W., M.W.** – Jak teraz Ksiądz Arcybiskup dba o zdrowie? Czy jest to jakaś aktywność fizyczna, sport?

**Abp prof. Alfons Nossol** – Mniej więcej ok godziny 6.00 idę na basen i pływam, później mam medytację, modlitwę brewiarzową oraz odprawiam Mszę Świętą. Następnie jest śniadanie, a po śniadaniu – co jest dla mnie nowością, ponieważ wcześniej nie miałem na to czasu – udaje mi się króciutka drzemka, a później już załatwiam korespondencję (tej korespondencji jest niestety bardzo dużo). Po obiedzie mam czas na nordic walking. Chodzę min. 2 km codziennie, niezależnie od pogody. W ten sposób nie mam czasu na nudę. Nie czuję się osamotniony i opuszczony. Trzeba przyznać, że zgodnie z regułą życia kapłańskiego często jesteśmy sami. Przez wiele lat byłem sam, ale nigdy nie byłem samotny. Jeżeli samość przechodzi w samotność to jest to tragedia. Ale dzięki ukierunkowanej pracy, zamiłowaniu dalszego studiowania, człowiek nie jest samotny. Jeszcze w czasie pracy otaczało mnie wielu ludzi. Zdarzało się, że musiałam na zajęciach przepytac ponad 500 osób, ale zawsze starałem się być dla studentów. Chociaż, nie raz byłem bardzo zmęczony, to starałem się wyjść studentom naprzeciw. Nigdy nie zapomniałem przez całe moje życie naukowe, na Uniwersytecie, że też byłem studentem. Już na samym początku pracy postanowiłem sobie, że jeśli kiedyś będę musiał być wykładowcą, to będę unikał takich zachowań profesorów, którzy nie potrafią się wczuć w życie studenckie.

**A.W., M.W.** – Jak wyobrażał sobie Ksiądz Arcybiskup emeryturę? Na pewno wcześniej były jakieś wyobrażenia dotyczące przejścia na emeryturę. Czy to doświadczenie pokrywa się z tymi wyobrażeniami, czy może jest całkiem odmienne?

**Abp prof. Alfons Nossol** – Przez całe życie odkładałem wiele rzeczy na czas emerytury. Mówiłem sobie, że na emeryturze coś zrobię, jednak tego się

nabierało tyle, że chcąc zrealizować te plany musiałbym jeszcze raz tak długo żyć. To spostrzeżenie nakłoniło mnie do selekcji tego, co będę realizować a co nie. Teraz stałem się realistą i wiem, że nigdy tego wszystkiego odłożonego na czas emerytury nie będę w stanie zrealizować. Dlatego ograniczam się do tych najbardziej esencjalnych i życiowych sytuacji, które jeśli mi się uda rozwiązać, mogą też służyć innym. Ta subiektywna selekcja pozwala mi realizować to co jest najważniejsze. Jestem wobec siebie bardzo krytyczny i wiem, że wszystkiego co odkładało się na okres emerytury nie da się zrealizować.

**A.W., M.W.** – Jakie ma Ksiądz Arcybiskup plany na przyszłość?

**Abp prof. Alfons Nossol** – Chciałabym w ostatecznym etapie życia odejść do wieczności nikomu nie sprawiając przykrości, żebym nie stał się ciężarem dla nikogo. Ostatecznie, jeżeli się ma rodzinę, to rodzina jest zobowiązana zajmować się osobą wymagającą opieki. Na pewno nie chciałbym się stać elementem przeszkadzającym innym w rozwoju, w układaniu życia. Chciałbym tak cichutko wejść do wieczności. Ta tęsknota zaczyna się z wolna realizować. Nie chciałbym się dać przez śmierć zaskoczyć i ostatni etap życia chciałbym spędzić ze świadomością, że to co powinienem zrobić, co zrobiłem, w dużej mierze się udało. Jeśli jest coś co chciałbym realizować, to robię to w sposób bardziej mądry, bo sprawdzony. Pod tym względem mogę ludziom młodszym pomóc, bo sam przez wiele rzeczy musiałem przejść i wiem, jak można było przejść to szczęśliwiej, racjonalniej i radośniej.

**A.W., M.W.** – Wspomniał Ksiądz Arcybiskup, że „starość to nie radość” i rodzi się w nas pytanie, czy wiara może być właśnie źródłem siły?

**Abp prof. Alfons Nossol** – Oczywiście, że tak – bo życie chrześcijanina

w oparciu o wiarę jest zawsze życiem „dla”, a najlepiej wiedzą o tym rodzice. Małżonkowie są najpierw dla siebie, później dla rodziny, dla dzieci i z tej racji ta egzystencja ukierunkowana jest na pro-egzystencję. W starości ta pro-egzystencja nie jest już taka jednoznaczna, ale ten aspekt antropologiczny tego bycia „dla” do końca życia się przydaje.

**A.W., M.W.** – Dzisiaj zauważamy taką tendencję, że w mediach unika się wizerunku osób starszych. W naszym pokoleniu wszystko jest nastawione na to, żeby zredukować starość, odmłodzić się. Czy może Ksiądz Arcybiskup chciałby się odnieść do tego tematu, może jest jakiś przekaz, który warto wystosować do młodszego pokolenia?

**Abp prof. Alfons Nossol** – Starości do końca nie da się zrozumieć, ponieważ człowiek przez życie jest cały czas zaskakiwany, ale jedno jest pewne, że starość to okres nie dla tchórzów. Starość jest bardzo wymagająca i tutaj nie można się rozczulać nad sobą. Osobiście nie pamiętam takiego dnia, abym się nudził, tylko widzę coraz to bardziej, że tych wszystkich założeń, odłożonych na starość na pewno nie da się zrealizować. Na emeryturze trzeba wybierać to co najważniejsze czy najistotniejsze dla nas. Swoim starszym kolegą a nawet tym rówieśnikom radzę, w oparciu o doświadczenie jak można taką czy inną trudną a nawet bolesną sytuację przetrwać. A zasada logiki starożytnej, Arystotelesowej brzmi: wolno wnioskować z tego co jest, na to co by być mogło. I w tym duchu patrzę, w przyszłości chciałbym do końca życia być radością dla innych, bo taki sens jest życia kapłańskiego. Doświadczenie życiowe jest największym mistrzem życia.

**Serdecznie Księdzu Arcybiskupowi dziękujemy za rozmowę**

rozmawiała Anna Wróblewska,  
Marlena Wojtanowicz



mgr Stanisława Siola  
Główny Menadżer Projektu

# Zaangażowani w życie lokalnych społeczności

Projekt „aktywny senior polsko-czeskiego pogranicza”

Rozmowa ze Stanisławą Siolą  
– głównym menedżerem projektu gminy Kędzierzyn-Koźle

**„Aktywny senior polsko-czeskiego pogranicza” to międzynarodowe przedsięwzięcie na rzecz aktywności osób starszych. O wyzwaniu jakie stoi przed jego realizatorami rozmawiamy ze Stanisławą Siolą – głównym menedżerem projektu Gminy Kędzierzyn-Koźle.**

**Katarzyna Weklicz** – Jaka jest geneza projektu? Przez kogo jest realizowany i jakie są jego źródła finansowania?

**Stanisława Siola** – Projekt współfinansowany jest przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego, w ramach Programu Współpracy Transgranicznej 2014–2020 Interreg V-A Republika Czeska–Polska. Pomysłodawcą wspólnych działań dla seniorów jest Gmina Świdnica, z którą nasza gmina realizowała już inne projekty. Partnerami w projekcie są również Gmina Kłodzko oraz miasta z Republiki Czeskiej: Trutnov, Nachod oraz Ceska Skalica. Projekt realizowany jest od stycznia 2017 r. do kwietnia 2019 r. Oficjalna inauguracja projektu miała miejsce podczas konferencji w Trutnovie w dniu 31.01.2017 r. Z ramienia Gminy Kędzierzyn-Koźle koordynatorem projektu jest Sebastian Gałosz.

**K.W.** – Do kogo skierowane jest wsparcie w ramach projektu?

**S.S.** – Grupą docelową projektu jest kadra samorządów lokalnych i ich jednostek oraz stowarzyszeń podejmujących działania na rzecz osób starszych. Bezpośrednimi beneficjentami są jednak seniorzy z miast partnerskich.

Planuje się, że projektem objętych zostanie około 600 seniorów, a także 60 pracowników oraz liderów organizacji odpowiedzialnych za kształtowanie polityki senioralnej po stronie czeskiej i polskiej.

**K.W.** – Na czym, w Pani opinii, polega atrakcyjność i innowacyjność zaplanowanych działań?

**S.S.** – Dla beneficjentów projektu „Aktywny senior polsko-czeskiego pogranicza” przygotowano wiele ciekawych i atrakcyjnych przedsięwzięć. Realizacja tych zadań będzie miała pozytywny wpływ na łączenie środowisk zamieszkujących polsko-czeskie pogranicze. Wzajemne spotkania i uczestnictwo we wspólnych wydarzeniach kulturalnych, plenerach, wyjazdach do partnerów po drugiej stronie granicy, przyczynią się do wzajemnego poznania, nawiązania bezpośrednich kontaktów, zarówno między grupami seniorów, jak i podmiotów pracujących na ich rzecz. Będzie to czas integracji wewnątrzpokoleniowej i zewnątrzpokoleniowej. Działania projektowe mają charakter otwarty, ponieważ do współpracy zaproszone zostaną różne grupy wiekowe – dzieci i młodzież z miast partnerskich.

**K.W.** – Jakie zadania przewidziane są po stronie Gminy Kędzierzyn-Koźle jako partnera?

**S.S.** – Realizatorem przedsięwzięcia po stronie Gminy Kędzierzyn-Koźle jest Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Kędzierzynie-Koźlu. Jako partner aktywnie uczestniczyć będziemy na każdym etapie realizacji projektu. Posiadamy również własne zadania, za których realizację w całości odpowiadamy. W ramach działań organizowanych przez Gminę Kędzierzyn-Koźle odbędą się warsztaty teatralne, ceramiczne oraz kulinarne dla około 70 osób. Stworzone w ramach zajęć dzieła oraz zdobyta wiedza teatralna będą prezentowane w czasie wydarzeń integracyjnych u partnerów. Efektem końcowym warsztatów kulinarnych będzie polsko-czeskie wydawnictwo z przepisami kulinarnymi pogranicza. Seniorzy, którzy przyjadą do Kędzierzyna-Koźla, uczestniczyć będą w „Pikniku Seniora”, który odbędzie się w ramach X Miejskich Obchodów Dni Seniora 2017, w „Targach Zdrowia” oraz w „Przeglądzie Twórczości Artystycznej Seniorów”. Zorganizowanych będzie szereg wyjazdów do partnerów projektowych na np.: „Targi Senioralne” do Kłodzka czy „Se-



nioradę” do Świdnicy. Skorzystamy również z zaproszenia do Czech na „Święto Smoka” w Trutnowie i „Święto Kurońskie” w Nachodzie.

**K.W.** – Realizacja każdego projektu zakłada dokonanie pewnej pożądanej zmiany. Do czego, pani zdaniem, przyczynią się działania podejmowane w ramach przedsięwzięcia „Aktywny senior polsko-czeskiego pogranicza?”

**S.S.** – Celem projektu jest utworzenie i rozwój transgranicznej sieci współpracy samorządów lokalnych, ich jednostek oraz organizacji pozarządowych pracujących na rzecz seniorów. Ma on, poprzez szereg form wsparcia, wykreować wśród seniorów postawy: aktywności, otwartości na nowe znajomości, otaczający świat oraz dodać odwagi osobom starszym i zachęcić je do zaangażowania się w życie lokalnej społeczności. Współcześni seniorzy to licząca się grupa mieszkańców pogranicza, która, przy minimalnym wsparciu, może być efektywnie wykorzystana w kształtowaniu rozwoju gospodarczego i społecznego regionu. Seniorzy to potencjalni odbiorcy oferty kulturalnej i turystycznej zaproponowanej przez miasta leżące na pograniczu polsko-czeskim. Projekt „Aktywny senior polsko – czeskiego pogranicza” przyczyni się do poznania, porozumienia i nawiązania współpracy środowisk seniorów po obu stronach granicy. Nawiązane relacje przyczynią się do harmonijnej współegzystencji społeczności zamieszkujących pogranicze. Wsparcie współpracy transgranicznej w zakresie rozwoju kontaktów międzyludzkich i imprez kulturalnych wzmocni proces integracji międzyspołecznej oraz wspierać będzie ruch turystyczny pogranicza.

Serdecznie dziękuję za rozmowę  
Pylała Katarzyna Weklicz

## Instrumenty polityki senioralnej w ramach funduszy europejskich na lata 2014/ 2020 – cz. I

Piotr Sikora

Środki finansowe pochodzące z budżetu Unii Europejskiej są wykorzystywane dla szczególnie ważnych priorytetowych celów realizowanych w ramach polityki spójności, polityki regionalnej i polityki strukturalnej. Poszczególne polityki wyznaczają zakres i priorytety wykorzystywania funduszy europejskich i z pewnością nie mogą być traktowane, jako proste uzupełnienie deficytów budżetowych opracowywanych na poziomie krajowym. Określając, możliwe do wykorzystania instrumenty finansowe dla danego obszaru działania należy zbadać na ile mieszczą się one w priorytetach i celach poszczególnych perspektyw finansowych, czyli okresów strategicznego planowania w Unii Europejskiej w perspektywie 7-letniej, w której określa się zazwyczaj obok priorytetów także maksymalne kwoty możliwe do wydatkowania przez U.E. W perspektywie finansowej 2014-2020 funkcjonuje obecnie 5 przedmiotowych funduszy, które są określane, jako „europejskie fundusze strukturalne i inwestycyjne” tzw. – EFSI, i są wśród nich Europejski Fundusz Rozwoju Regionalnego (EFRR), Europejski Fundusz Społeczny (EFS), Fundusz Spójności, Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich (EFRROW) oraz Europejski Fundusz Morski i Rybacki (EFMR). Dla instrumentów wsparcia konkretnej grupy beneficjentów, jakimi są osoby w podeszłym wieku kluczowe znaczenia posiada Europejski Fundusz Społeczny (EFS) oraz Europejski Funduszu Rozwoju Regionalnego (EFRR). EFS jest jednym z pięciu europejskich funduszy strukturalnych i inwestycyjnych, w którym co najmniej 20% środków przeznaczonych jest na wsparcie włączenia społecznego. Europejski Fundusz Społeczny na lata 2014 – 2020 zakłada dwa najważniejsze priorytety względem prowadzonej polityki senioralnej:

„Aktywne i zdrowotne starzenie się” oraz „Zwalczanie dyskryminacji ze względu m.in. na wiek”.

Na poziomie krajowym w Polsce zgodnie z Umową Partnerstwa, która została przyjęta przez Komisję Europejską 23 maja 2014 r., instrumentami realizacji tejże umowy, umożliwiającymi wykorzystanie Funduszy europejskich są krajowe programy operacyjne (KPO) i regionalne programy operacyjne (RPO). Żaden system międzynarodowy ani krajowy nie jest w stanie udźwignąć zagwarantowania odpowiedniej, jakości życia osobom w podeszłym wieku w warunkach depopulacji i szybko zmieniającej się struktury demograficznej, stąd też priorytetowym celem społecznym i ekonomicznym Unii Europejskiej stało się utrzymanie jak najdłużej osób na rynku pracy. W priorytecie określonym w EFS „Aktywne i zdrowe starzenie się” na poziomie krajowym położono nacisk na rozwój świadomości społecznej na temat wyzwań dla rynku pracy i gospodarki wynikających ze starzenia się społeczeństwa, oraz na działania mające na celu wdrożenie standardów w sektorze srebrnej gospodarki. Z kolei na poziomie regionalnym, kluczowym celem będzie tworzenie warunków dla rozwoju usług opieki dla osób niesamodzielnych, zarówno w formach indywidualnych jak i instytucjonalnych.

Program Operacyjny Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 PO WER 2014-2020.

W ramach krajowych programów operacyjnych istnieją pewne możliwości finansowania działań pro-senioralnych wyłącznie w ramach Program Operacyjny Wiedza Edukacja Rozwój 2014–2020 PO WER 2014–2020 przyjętego w dniu 17 grudnia 2014 r. Instrumenty te nie dotyczą jednak w żadnym zakresie możliwości bezpośredniego wsparcia osób w po-

deszłym wieku, mogą być natomiast wykorzystywane do tworzenia modeli takiej organizacji funkcjonowania społeczności na różnych poziomach, która będzie sprzyjać podniesieniu, jakości życia seniorów. Organizatorzy i decydenci odpowiedzialni za wdrażanie lokalnych polityk senioralnych winni zwrócić uwagę na kilka obszarów POWER, w których po spełnieniu określonych na etapie operacyjnym wymagań będzie można aplikować o środki, których pośrednimi beneficjentami będą także osoby w podeszłym wieku. Obszary te nie są enumeratywnie wymienione w dokumentacji programu i istnieją, jako potencjalne, jednak umiejętnie, synergiczne podejście łączące działania wielu lokalnych podmiotów mogą w efekcie także dotyczyć zadań poprawiających, jakość życia seniorów. Takie potencjalne instrumenty można dostrzec np. w wybranych priorytetach inwestycyjnych programu POWER: Priorytet inwestycyjny 8 VII Modernizacja instytucji działających na rynku pracy, takich jak publiczne i prywatne służby zatrudnienia, oraz lepsze dostosowanie do potrzeb rynku pracy, w tym poprzez przedsięwzięcie służące ponadnarodowej mobilności pracowników oraz systemy mobilności oraz lepszej współpracy instytucji i właściwych zainteresowanych podmiotów - jednym z planowanych przedsięwzięcia jest wsparcie realizacji badań panelowych osób w wieku 50 lat i więcej w międzynarodowym projekcie Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe (SHARE). Po pierwsze badanie takie ujawnia szeroki wachlarz czynników odpowiedzialnych za utrzymanie osoby jak najdłużej na rynku pracy, w tym także tych osób, które ze względu na dobry stan zdrowia, wyrażaną wolę i motywację a także ze względu na posiadane kompetencje są w stanie pracować także po osiągnięciu wieku emerytalnego. Praca zawodowa realizowana nawet w niepełnym wymiarze czasu posiada ogromne znaczenie dla utrzymania jednostki w dobrym zdrowiu, daje poczucie przynależności i wartości, jest mechanizmem w pełni gwarantującym partycypację

w podstawowych obszarach życia społecznego.

**P**riorytet inwestycyjny 9 I Aktywne włączanie w tym z myślą o promowaniu równych szans oraz aktywnego uczestnictwa i zwiększaniu szans na zatrudnienie - w ramach tego priorytetu można z powodzeniem lokować działania, których pośrednimi beneficjentami będą osoby w podeszłym wieku. Przyjęto, bowiem, że wskaźnikiem realizacji założonych celów będzie m.in. - liczba kluczowych pracowników instytucji pomocy i integracji społecznej, którzy w wyniku wsparcia EFS nabyli kompetencje w zakresie realizacji działań na rzecz osób zagrożonych ubóstwem lub wykluczeniem społecznym oraz uzyskali odpowiednie kwalifikacje. Wzrost kompetencji profesjonalnych w obszarze wsparcia osób zagrożonych wykluczeniem winien obejmować także tych pracowników, którzy swoje działania ukierunkowują na osoby w podeszłym wieku. Dodatkowo w ramach priorytetu 9 I uzyskuje się bezpośrednią delegację do tworzenia nowych specjalności dotyczących pracy socjalnej, które mogą obejmować także obszarem problematykę wsparcia dla seniorów. Zaplanowano opracowanie, przetestowanie i wdrożenie standardów kształcenia w zakresie trzech nowych specjalności zawodowych w pracy socjalnej, których wdrożenie wynika z planowanych zmian w systemie pomocy społecznej: asystentura i mediacja socjalna, organizator usług socjalnych, animator społeczności lokalnych. Ten instrument może w ciągu najbliższych 7 lat odegrać fundamentalną rolę w poprawie, jakości oferty kierowanej od osób w podeszłym wieku, poprzez wzrost poziomu kompetencji zawodowych pracowników socjalnych. Brane są także pod uwagę zmiany systemowe, gdyż za wskaźniki przyjmuje się także m.in. liczbę jednostek samorządu terytorialnego, w których pilotażowo wdrożono model kooperacji instytucji pomocy i integracji społecznej oraz podmiotów innych polityk sektorowych oraz liczba instytucji pomocy i integracji społecznej, które w wyniku wsparcia EFS uzyskały akredytację lub

certyfikację, a także liczbę wdrożonych standardów usług asystenckich świadczonych na rzecz osób niepełnosprawnych. Niezwykle ważnym instrumentem w tej sytuacji może być tworzenie nowych, systemowych, wyzwających synergiczne efekty modeli współpracy w środowisku lokalnym finansowane ze środków europejskich. Trzeba jednak brać pod uwagę, że POWER wspiera jedynie tworzenie nowych modeli funkcjonowania jednostek pomocy i integracji społecznej, dając możliwość przetestowania w praktyce ich funkcjonowania, jednak muszą one z czasem uzyskać stabilne źródła finansowania w ramach środków własnych poszczególnych jednostek samorządu, nie jest zaś źródłem bezpośredniego wsparcia. Na szczególną uwagę zasługuje tu również proponowane działanie, którym jest m.in. wypracowanie, przetestowanie, wdrożenie i upowszechnienie standardu usług asystenckich świadczonych na rzecz osób niepełnosprawnych, z uwzględnieniem świadczenia tych usług przez osoby w wieku 50+, w tym opracowanie narzędzi rekrutacji i szkolenia niezbędnych do świadczenia tych usług.

**P**riorytet inwestycyjny 9IV Ułatwienie dostępu do przystępnych cenowo, trwałych oraz wysokiej, jakości usług, w tym opieki zdrowotnej i usług socjalnych świadczonych w interesie ogólnym. Instrumentem w dłuższej perspektywie podeszłym, jakością oferty także dla osób w podeszłym wieku są tu szkolenia w zakresie usług asystenckich i opiekuńczych zgodnie z wypracowanymi standardami kształcenia oraz standardami usług, jako efekt wdrożenia wypracowanych standardów. Proponowane działanie obejmuje wypracowanie, przetestowanie i wdrożenie (w tym upowszechnienie) standardów usług łącznie z weryfikacją standardów kształcenia kadr usług asystenckich i opiekuńczych na rzecz osób starszych o różnym stopniu niesamodzielnosci w miejscu zamieszkania z uwzględnieniem świadczenia tych usług przez osoby 50+. Opracowanie standardów kształcenia w usługach asystenckich i opiekuńczych świad-

czonych na rzecz osób starszych o różnym stopniu niesamodzielności w ich miejscu zamieszkania (w powiązaniu z wypracowanymi standardami). Planowane działania mają wspierać proces rozwoju usług świadczonych na rzecz niesamodzielnych osób starszych w celu umożliwienia im niezależnego życia w środowisku domowym bez konieczności umieszczania ich w formach instytucjonalnych. Planowane działania wychodzą poza system pomocy społecznej, otwierając się na tzw. otwarty rynek usług. Pozwolą one na stworzenie standardu kwalifikacji zawodów asystenckich dla osób starszych oraz określenie standardu tych usług w zależności od kondycji psychofizycznej osoby niesamodzielnej. Z założenia mają to być usługi świadczone w domu zgodnie z zasadami deinstytucjonalizacji. Zostanie także wypracowany i przetestowany model rozwiązań w zakresie sprawowania opieki wspierający aktywność zawodową i ograniczających ubóstwo oraz zostanie opracowana kompleksowa diagnoza popytu na opiekę i dostarczania (podaży) opieki w Polsce wraz z rekomendacjami dotyczącymi możliwości rozwoju systemu opieki w Polsce w latach 2015-2020.

**W** ramach priorytetu 9IV zawarto także wiele instrumentów, których beneficjentami pośrednimi będą osoby starsze, dekowanych dla systemu ochrony zdrowia. Planuje się wdrożenie działań projakościowych i rozwiązań organizacyjnych w systemie ochrony zdrowia ułatwiających dostęp do niedrogich, trwałych oraz wysokiej jakości usług zdrowotnych. Wsparciem w ramach PO WER objęte będą m.in. działania projakościowe dedykowane podmiotom leczniczym, które świadczą szpitalne usługi medyczne, działania projakościowe dedykowane podmiotom świadczącym podstawową opiekę zdrowotną, przygotowanie, przetestowanie i wdrożenie do systemu opieki zdrowotnej organizacji opieki koordynowanej (OOK), służącej polepszeniu jakości i efektywności publicznych

usług zdrowotnych oraz wsparcie deinstytucjonalizacji opieki nad osobami zależnymi, poprzez rozwój alternatywnych form opieki nad osobami niesamodzielnymi (w tym osobami starszymi).

**P**riorytety inwestycyjne realizowane w ramach działań współpracy. Wdrożenie nowych rozwiązań w tym m.in. z zakresu kształcenia przez całe życie czy tworzenia oraz realizacji polityk publicznych może być bardziej efektywne dzięki współpracy z partnerami zagranicznymi. Może ona obejmować w ramach PO WER: wypracowanie nowych rozwiązań we współpracy z partnerem zagranicznym; import i eksport nowych rozwiązań, ich zaadaptowanie; wymiana informacji i doświadczeń; równoległe tworzenie nowych rozwiązań. Współpraca międzynarodowa, wymiana idei, wiedzy, jest jednym z najlepszych instrumentów wyrównywania poziomu życia i usług społecznych w ramach Unii Europejskiej. Stanowi doskonale wsparcie dla samorządów, które chcą się aktywnie włączyć w proces doskonalenia swych polityk publicznych i podnosi, jakość oferty w zakresie usług socjalnych. Możliwość konfrontowania własnych idei i proponowanych rozwiązań, w czasie wyjazdów studyjnych z doświadczeniami partnerów w innych krajach, jest doświadczeniem niezwykle inspirującym i zmieniającym perspektywę patrzenia na problemy społeczne. Współpraca międzynarodowa w zakresie wypracowania nowych rozwiązań stanowi, o jakości i profesjonalizmie lokalnych kadr. Beneficjentami tego priorytetu uznano m.in.: administracje publiczną, publiczne i niepubliczne instytucje rynku pracy, publiczne i niepubliczne instytucje pomocy i integracji społecznej, szkoły i placówki systemu oświaty, uczelnie, przedsiębiorstwa, partnerów społecznych, co daje bardzo szerokie spektrum tworzenia układów międzynarodowej współpracy, która dzięki wsparciu finansowemu ze środków europejskich może stać się motorem napędowym rozwoju usług społecznych, w tym także kierowanych do

osób starszych na szczeblu lokalnym.

**P**riorytety inwestycyjne realizowane w ramach innowacji społecznych. Innowacje stanowią najwyższy poziom profesjonalnej zmiany społecznej. PO WER ze swej istoty nastawiony na rozwój i wzrost kompetencji będzie aktywnie wspierał działania innowacyjne. Odnoszą się do doświadczeń POKL można wskazać przyjąć, że cechą projektu innowacyjnego jest wsparcie nowych, nietypowych, pomijanych grup docelowych, lub próba rozwiązania problemu, który do tej pory nie był przedmiotem polityki państwa (nieznanego; znanego, lecz niedostrzeganego; znanego, lecz nierozpoznanego; dobrze znanego) a także wykorzystanie nowych instrumentów/form wsparcia. Innowacje nastawione są na badanie i rozwój oraz (lub) upowszechnianie i włączanie do praktyki konkretnych produktów, służących grupom docelowym, a nie wprost na rozwiązywanie problemów. Celem interwencji w ramach PO WER będzie wykorzystanie innowacji społecznych do przetestowania i wypracowania nowych skuteczniejszych rozwiązań problemów w obszarze m.in. zatrudnienia, integracji społecznej, kształcenia przez całe życie, zdrowia oraz modernizacji funkcjonowania administracji publicznej, w przypadku, których dotychczasowe działania nie są wystarczające lub wymagają nowego podejścia. Tutaj także wymienia się szerokie grono beneficjentów projektów innowacyjnych m.in.: publiczne i niepubliczne instytucje rynku pracy, publiczne i niepubliczne instytucje pomocy i integracji społecznej, szkoły i placówki systemu oświaty, uczelnie, przedsiębiorstwa, partnerów społecznych i organizacje pozarządowe. Innowacje mogą dotyczyć więc zidentyfikowanych grup osób starszych o specyficznych potrzebach, podejmowanie nowych wyzwań będących konsekwencją dynamicznych zmian społecznych w tym przede wszystkim, mających swe korzenie w negatywnych procesach demograficznych.

# Klub Seniora S.O.W.A. w Opolu

## prowadzony przez Fundację „Bądź Dobroczyńcą”

Barbara Sołtyk



Klubowicze podczas tworzenia kroniki Klubu

Fundacja „Bądź Dobroczyńcą” jest organizacją pozarządową działającą od ponad 11 lat na rzecz wsparcia rodziny. Początkowo pomagała ona głównie dzieciom i młodzieży, lecz z czasem, w wyniku zwiększających się potrzeb społecznych rozszerzała swoją działalność o działania na rzecz dorosłych, w tym także osób starszych. Od 2014 r. Fundacja otworzyła i prowadzi Klub Seniora S.O.W.A. (Seniorzy Organizujący Wolontariat i Aktywność). Klub ma swoją siedzibę w Opolu przy ulicy K. Damrota 2a/6-7. Bogata propozycja programowa tego miejsca zachęca seniorów do aktywności i rozwoju, a przede wszystkim wyjścia z domu. Do Klubu aktualnie uczęszcza kilkadziesiąt osób. Klubowicze oprócz stałych zajęć uczestniczą w różnego rodzaju akcjach, wydarzeniach, wykładach i inicjatywach, takich jak np.: „Nie znasz- Nie otwieraj” – wykład poprowadzony przez Michała Fajbusiewicza na temat bezpieczeństwa seniorów, konferencja dotycząca polityki senioralnej pn. „Mądrzy i Doświadczeni”, coroczne „Dni Seniora” i „Jarmark Bożonarodzeniowy” w Opolu, „Dni Rzeki Odry” czy I Przegląd Amatorskich Chórów Senioralnych pn. „Od Seniora do Opola”. Osoby uczęszczające do Klubu z chęcią angażują się w akcje społeczne, zarówno te na rzecz innych seniorów np. przygotowanie trzech

tysięcy „Kopert Życia”, jak i dla tych najmłodszych, wykorzystując swoje umiejętności manualne przygotowując ośmiorniczki dla wcześniaków przebywających na Oddziale Ginekologiczno-Położniczym w Opolu.

W ramach uczestnictwa w Klubie Seniora S.O.W.A seniorzy mogą skorzystać z pakietu takich zajęć jak: kurs komputerowy, kurs obsługi urządzeń multimedialnych, zajęcia sportowo-rekreacyjne, warsztaty kulinarne, spacerzy Nordic Walking, seanse filmowe lub warsztaty plastyczne. W kryzysowych sytuacjach osobistych bądź rodzinnych, seniorzy mają możliwość także skorzystania z pomocy specjalistów: psychologa, prawnika czy doradcy personalnego. W grudniu 2014 roku został utworzony chór „Wesoła Nuta”, gdzie seniorzy pod okiem profesjonalnej dyrygentki rozwijają i szlifują swoje wokalne umiejętności. Jest to niezwykle prężnie rozwijająca się propozycja programowa, a seniorzy z wielką przyjemnością prezentują swój repertuar na zewnątrz, biorąc udział w różnych występach publicznych. Seniorzy idąc z duchem nowoczesności w 2016 roku podjęli decyzję o zmianie nazwy chóru, która obecnie brzmi: „Old Singers” i z pewnością ma szansę być bardziej rozpoznawalna w przestrzeni międzynarodowej.



Seniorzy podczas spaceru Nordic Walking



Karnawał w Klubie Seniora



Stoisko Klubu Seniora na Jarmarku Bożonarodzeniowym w Opolu



Uroczysty Dzień Kobiet w Klubie Seniora S.O.W.A.



Zajęcia plastyczne w Klubie

*Starość (...) powitajmy życzliwie i pokochajmy.  
Bo i ona jest pełna uroku, jeśli potrafisz z niej korzystać*  
Seneka

## Pozytywne starzenie się – to nic trudnego

### Agnieszka Bąkowska, Marta Michalska

Fundacja Rozwoju Społecznego SPINACZ powstała pod koniec grudnia 2015 roku, po to by pomagać różnym grupom społecznym w tym seniorom, rodzinom wielodzietnym, dzieciom i młodzieży w przewyżnianiu sytuacji, w których mają oni poczucie izolacji społecznej. Poprzez działania mające na celu integrację międzypokoleniową i społeczną wspieramy aktywność życiową i zaradność osobistą tych grup. W trakcie naszej działalności przeprowadziliśmy liczne warsztaty rozwijające twórczość, kreatywność i zdolności manualne wśród osób starszych z terenu miasta Opola.

Każdy z nas potocznie potrafi zdefiniować starość. Nie każdy jednak z nas wie jak ten etap swojego życia wykorzystać. Należy zacząć od uświadomienia przede wszystkim sobie, ale również innym, że okres ten nie musi wiązać się z chorobami, niedołączyścią i zależnością od innych. Wręcz przeciwnie może być kolejnym wyzwaniem, pozwalającym na zwiększoną aktywność w różnych dziedzinach życia. Warto więc bliżej przyjrzeć się starości i temu co z nią się wiąże, odkryć jej walory, przygotować się do niej – słowem nauczyć się starości. Temu zadaniu będzie poświęcony cykl artykułów ukazujących się pod szyldem Akademii Seniora Fundacji Rozwoju Społecznego SPINACZ. Tym samum chcemy się włączyć w edukację służącą nie tylko adaptacji, ale prowadzącą do rozwoju osób starszych – ten swoisty gerontopedagoikos.

### Czym jest starość i jak się do niej przygotować?

Proces starzenia się jest ciągiem naturalnie występujących po sobie zmian zachodzących w życiu człowieka. W porównaniu z rozwojem i dojrzewaniem wiąże się ze stopniowym obniżaniem sprawności.<sup>1</sup> Sama starość jest więc ostatnim etapem tego procesu. Często jest inaczej określana jako późna dojrzałość, trzeci lub czwarty wiek. Nie istnieje jednak jeden, akceptowany podział

okresów starości. Powszechnie za początek starości uznaje się ukończenie 60 (w przypadku kobiet) lub 65 (w przypadku mężczyzn) roku życia. Zgodnie z klasyfikacją wieku przyjętą przez Światową Organizacją Zdrowia (WHO) wiek senioralny można podzielić na:

- wiek przedstarczy, do którego zalicza się osoby w wieku pomiędzy 45 – 59 lat;
- wiek wczesnej starości, zalicza się do tej kategorii osoby w wieku pomiędzy 60 – 74 lat;
- wiek starczy, obejmujący okres pomiędzy 75 – 90 rokiem życia;
- długowieczność, zwana inaczej wiekiem sędziwym obejmującym okres po ukończeniu 90 roku życia.

Należy pamiętać, że przebieg procesu starzenia się jest bardzo zróżnicowany i zależy od wielu czynników. Zaliczyć do nich można umiejętność radzenia sobie z zadaniami rozwojowymi wynikającymi z tego okresu życia czyli:

- radzenie sobie z obniżeniem sprawności fizycznej i psychicznej organizmu;
- oswojenie się z faktem przejścia na emeryturę, pokonanie lęku związanego z zakończeniem aktywności zawodowej;
- zdobywanie i doskonalenie zdolności do utrzymywania sprawności organizmu i pełnienia ról społecznych;
- ważne jest także wypracowanie dystansu do pojawiających się trudności i swojego życia.

Kolejnym czynnikiem jest radzenie sobie z występowaniem kryzysów rozwojowych tego okresu życia. Są to trudne sytuacje, których rozwiązanie wymaga zwiększonej aktywności. Wynikają one najczęściej ze zdarzeń krytycznych takich jak: pogorszenie się stanu zdrowia; wyprowadzenie się przez dorosłe dzieci tzw. „syndrom pustego gniazda”; straty bliskiej osoby; zmianę miejsca zamieszkania wynikającej np. z umieszczenia w placówce opiekuńczej. Skuteczność w pokonywaniu kryzysów nieodłącznie jest związana z procesem przygotowania się do starości. Proces adaptacji jest złożony i przebiega równolegle do procesu starzenia się. Jego celem jest przystosowanie się do nowych warunków. Polega na radzeniu sobie z codziennymi trudnościami oraz utratą lub osłabieniem najważniejszych w życiu człowieka wartości. Za wskaźnik przebiegu tego procesu przyjmuje się przyjęte wobec własnej starości postawy. Prezentowana postawa jest wynikiem zależności istniejących pomiędzy czynnikami biologicznymi (stanem zdrowia, dyspozycją fizyczną), psychicznymi (temperament, charakter, poprzednie doświadczenia) oraz społecznymi (role społeczne, prestiż, poczucie przynależności). W literaturze z zakresu tematyki senioralnej wyróżnić można m.in. postawę konstruktywną, obronną, zależną,

<sup>1</sup> E. Miszczak, Aktywność seniorów sposobem przeciwdziałania negatywnym skutkom procesu starzenia się, w: Jakość życia seniorów w XXI w. Ku aktywności, (red.) P. Szukalski, D. Kałuża Łódź 2010, s. 25.

wrogości do siebie oraz do innych. Należy pamiętać, że postawy wobec własnej starości są zmienne.

**I**stotnym elementem prawidłowego starzenia się, a co za tym idzie, lepszego przystosowania się do starości jest systematyczne podejmowanie różnorodnych aktywności. Aktywność w wieku senioralnym jest ważnym czynnikiem niwelującym niekorzystne zmiany wynikające z procesu starzenia się zarówno w wymiarze jednostkowym jak i społecznym. Podejmowanie różnorodnych działań o charakterze formalnym (w ramach działań jakiegoś stowarzyszenia, klubu, uniwersytetu) lub nieformalnym (życie rodzinne i sąsiedzkie) to okazja do zdobywania nowych doświadczeń i umiejętności. Jeżeli starość to kolejny etap życia każdego człowieka, to czy musi wzbudzać lęk, być oznaką samotności i nie radzenia sobie w życiu? Warto jest pamiętać o tym, że każdy z nas jest inny.

**T**o jak będziemy się czuć, reagować czy zachowywać w okresie później starości zależy wyłącznie od nas samych. Od tego jakimi ludźmi się otaczamy, czym się interesujemy, czy jak spędzamy czas wolny. Warto zatem pamiętać, że „ja” jestem na pierwszym miejscu i walczyć ze wszelkimi niepowodzeniami. Odkrycie w sobie samym siły jest priorytetem, bo w końcu życie ma się jedno. Nasze artykuły mają na celu pobudzenie Pani i Pana do wiary w siebie, pokazanie alternatywnych metod ćwiczenia umysłu, spędzania czasu wolnego i nawiązaniu do wielu pozytywnych jak i negatywnych aspektów dojrzałości. Chcemy, aby nasze słowa zawarte w kolejnych wydaniach Epowerment Senior były dla

Państwa źródłem optymizmu i wiedzy o tym jak poprawić jakość swojego życia w trzeciej jego tercji.

#### 10 wskazówek na lepsze starzenie się:

1. **Ćwicz regularnie.** Nie musi to być wyczynowy trening na siłowni. Wystarczy dłuższy spacer, gimnastyka, jazda na rowerze. Każda aktywność fizyczna korzystnie wpływa na poprawę nie tylko kondycji, ale również daje poczucie komfortu psychicznego.
2. **Zdrowo się odżywiaj.** Należy jeść dużo warzyw i owoców. Ogranicz spożywanie soli, zwracaj uwagę na jakość spożywanych produktów. Jedz regularne posiłki.
3. **Nie pal.** Oczywiście jest, że palenie szkodzi zdrowiu. Dbaj o swoje płuca, środowisko i najbliższe otoczenie.
4. **Zaangażuj się.** Otwórz się na świat. Podejmuj nowe wyzwania, poznawaj nowych ludzi. Jest wiele możliwości, gdzie możesz ofiarować swój czas, wiedzę i umiejętności.
5. **Myśl pozytywnie.** Nie zamartwiaj się na zapas. Patrz na swój wiek jak na możliwość ciągłego rozwoju.
6. **Chodź na badania kontrolne.** Nie traktuj wizyty u lekarza jak przykre obowiązkowe. Dbaj o siebie.
7. **Szanuj swój wzrok.** Wiadomo, że wraz z wiekiem nasz wzrok pogarsza się.
8. **Unikaj dużego słońca i wysokich temperatur.**
9. **Zadbaj o swój sen.** Wraz z wiekiem nasz organizm potrzebuje coraz mniej snu. Nie znaczy to jednak, że nie jest ważna jego jakość.
10. **Planuj swoje wydatki.** Pozwoli to na uniknięcie kłopotów finansowych.

#### Czy wiesz, że...

1. Naukowcy z Uniwersytetu Północnej Karoliny dowiedli, że z upływem lat nie tracimy ostrości umysłu, co wpływa na jakość podejmowanych przez nas decyzji. Uчени przekonują, że osoby powyżej 60. roku życia podejmują równie dobre decyzje jak dwudziestolatkowie. Wyniki ich badań opublikowało czasopismo „Psychology Aging”.
2. Najdłużej żyjącym człowiekiem, którego metryka została jednoznacznie potwierdzona, była Francuzka Jeanne Calment (1875-1997), która przeżyła 122 lata i 164 dni. Najstarszym mężczyzną był Japończyk Jiroemon Kimura (1897-2013), który żył 116 lat i 54 dni.
3. Szacunek do seniorów jest wdrukowany w chińską tradycję i określany synowskim obowiązkiem. W naukach Konfucjusza znajduje się nakaz opieki nad rodzicami, kiedy ci stają się starzy. Należy dbać wtedy o komfort i zadowolenie nestorów. Uwzględnia się nawet ich upodobania kulinarne podczas przygotowania posiłków. Kolejną kwestią jest towarzyszenie umierającemu seniorowi. Brak obecności w tej doniosłej chwili okrywa rodzinę hańbą.
4. Homar jest nie tylko smacznym źródłem cennych składników, ale jak się okazało, może stanowić klucz do długowieczności, a może nawet nieśmiertelności. Jak się bowiem okazało, organizm skorupiaka co kilka lat regeneruje się do tego stopnia, że komórki wracają do stanu przed dojrzałością płciową. Jego metabolizm po prostu nie jest zaprogramowany na śmierć.

<sup>2</sup> K. Błońska, Aktywność – klucz do szczęśliwej starości, w: Aktywność seniora jako wartość podmiotowa, (red.) M. Kapica, T. Olewicz, Opole 2016, s. 67.

<sup>3</sup> J. Wawrzyniak, Oblicza starości. Biografia jako źródło czynników adaptacyjnych, Łódź 2011, s.12-13.

<sup>4</sup> D. Zawadzka, M. Stelmach, Problemy psychologiczne osób w okresie starości cz. I. Najważniejsze wyzwania i trudności, w: „Hygeia Public Health”, nr 50/2015, s. 2-4, <http://www.h-ph.pl/pdf/hyg-2015/hyg-2015-2-298.pdf> (dostęp: 17.02.2017).

<sup>5</sup> J.K. Wawrzyniak, Starzenie się i jego charakterystyka, w: Ludzka starość. Wybrane zagadnienia gerontologii społecznej, (red.) A. Fabiś, J.K. Wawrzyniak, A. Chabior, Kraków 2015, s. 53.

<sup>6</sup> A. Zych, Leksykon gerontologii społecznej, Kraków 2010, s.13.

<sup>7</sup> J.K. Wawrzyniak, Starzenie się... w: dz.cyt., s. 65.

<sup>8</sup> Tamże, s. 69-71.

<sup>9</sup> K. Błońska, Aktywność – klucz... w: dz. cyt., Opole 2016, s. 71-72.

<sup>10</sup> <http://www.czas-seniora.pl/10-wskazowek-na-lepsze-starzenie-sie/> (dostęp: 17.02.2017)

<sup>11</sup> Prezentowane w rubryce ćwiczenia stworzone zostały przez Zespół Terapii Zaburzeń Pamięci w Szczecinie i zawarte są w publikacji: lek. med. Marcin Ratajczak, Ćwiczenia usprawniające pamięć.

# Sprawdź się

## Ćwiczenie 1

W poniższym ciągu liter proszę odnaleźć ukryte wyrazy np.:

TRUSW**PIES**MPRFREKCZA

Ks ad pl w z k o p e r t a z w o f r y z j e r p o l z u l w t r e z s a  
 p a p o r t w a s g ł o ś s w i u g ł a ś n i z p l g ł o ś n i k g r e o w  
 a d d a w o s e f a p r e z y d e n p a p r e m i a z e n o n z a r b  
 r p k c h a r e w a k e p o p i ó r o d a d e k a w a p l m a k w e r  
 t d o m z l e n u s u f i t 2 z e r o z w e r k l a m k a e r b u e z d e  
 f e b u t w a o k u k l a r y t r e k r e s t ó ł z w e r k l n r o l a n z d  
 o p o g y k l w t e a t r q w c z e k k e c z u r z ą d p t a a p t a k i  
 d e s p o d e s k a p r o g r a m b z n o 8 u n s z u f l a d a s e r  
 c e a r s e n a ł a n w a w ł a z z z l e w p e r 8 c g r a c e r o c e r  
 a z q w l p l a s n a r t y w e r s a l k a p o r a c z e k a j ą c p o w  
 s t r a u k a w k ł a d n e p z r a d i o i r a k i o r a d i o w o p i r a t  
 d o n a w t r o n j a g k j a b ł k r o w d r a m a t f g h p o m a r a t  
 o p r a c a k b a l u n a p a r t n o s w a f g a r e t c d a c h j k i y t r  
 v b l a d o w a c z k i n o t s a f d e r m i t a w i e r t a r l i k r o k o d

## Ćwiczenie 2

Z podanych poniżej liter proszę ułożyć nazwy zawodów

np. O D G R N O I K **OGRODNIK**

I E L U C N A Z Y C

M E N I K C H A

K I C A E O W R

A R L Z E K

K A R Z P I E

H Y L I K A U D R

R Z K E J A O L

A F T O F O G R

G A R Z E S T R Z M I

M Y N A R Z R A

R A K O T Z

O L I P A N T C J

K A T W O A D

I K T W O N R A

I T P L O



# „WIGOR” AKTYWNY I SPRAWNY SENIOR

## Lekcja w-f z trenerem Kamilem Sikorą

mgr Kamil Sikora – Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Trener w Akademii Odry Opole, Szkoleniowiec piłkarski z licencją – The Union of European Football Associations B, Instruktor Sportu, Nauczyciel Wychowania Fizycznego

Ruch fizyczny towarzyszy nam przez całe życie i w różnych okolicznościach. Dla wielu jest narzędziem pracy, dla innych pasją, ale najczęściej w gruncie rzeczy stanowi nieodłączny element zwyczajnych czynności, wykonywanych przez nas każdego dnia. Czy jest potrzebny seniorom? Wraz z wiekiem zdolności aparatu ruchowego osoby starszej maleją. Każdy kolejny miesiąc, rok powoduje, że stajemy się mniej mobilni „fizycznie”. Systematyczna rekreacja z pewnością nie zatrzyma tego procesu. Odgrywa jednak fundamentalną rolę przy ograniczaniu „strat”. Najprawdopodobniej nigdy, zatem nie osiągniemy „stanu idealnego” naszej dyspozycji fizycznej, tym bardziej w wieku seniornym. Jednakże hamowanie procesu starzenia się będzie dla nas i naszego zdrowia zawsze korzystne. Pewną analogię zauważam w pracy z młodymi piłkarzami, a w zasadzie kandydatami na piłkarzy, czym zajmuję się od wielu lat. Globalna popularność futbolu sprawia, że do profesjonalnej piłki nożnej trafiają pojedyncze jednostki z ogromnej liczby uprawiających ten sport. Mimo tego wszyscy zawzięcie trenują, a piłka nożna pomimo „małych szans” pozostaje ich ogromną pasją. Bardzo często powtarzam swoim zawodnikom, że nawet, jeśli nie trafią tam gdzie sięgają ich marzenia, to doświadczenia zdobyte podczas treningów przydadzą im się w życiu. Za ilustrację posłużyć może moment upadku ludzkiego ciała na ziemię – ten na boisku nie różni się niczym specjalnym od tego podczas wysiadania z tramwaju zimową porą. Upadamy bardzo różnie, jedna osoba wstaje po kilku sekundach, otrzępuje się z kurzu i idzie dalej, podczas gdy druga jest w drodze do przychodni ortopedycznej. Właściwej techniki upadania możemy nauczyć się właśnie uprawiając piłkę nożną. Przykładów podobnych korzyści, które zostają nam na całe życie, wynikających nawet z rekreacyjnej aktywności fizycznej jest oczywiście więcej. Mówiąc o tej analogii mam na myśli fakt, że senior najprawdopodobniej nigdy nie uzyska pełni sprawności aparatu ruchowego, ale każda nabyta umiejętność będzie ułatwiać mu sprawne funkcjonowanie.

W tym numerze Kwartalnika zaprezentuję przykładowe ćwiczenia mające wszechstronnie wpływać na dobrą kondycję aparatu ruchowego seniora. Do ich wyko-

nięcia potrzebujemy drugiej osoby. W związku z tym mogą być one dobrą okazją do aktywnego spędzenia czasu ze znajomym/ą lub członkiem rodziny.

### Ćwiczenie 1

#### Pracuj nad zdolnością łączenia ruchów

Jedna osoba porusza się krokiem odstawno-dostawnym po drabince koordynacyjnej jednocześnie odrzucając piłkę podawaną przez partnera. Stopy osoby ćwiczącej nie mogą dotykać szczebli drabinki. Wzrok powinien być skierowany w stronę partnera. W przypadku opanowania techniki wskazane jest robić to w szybszym tempie (unosząc wyżej kolana). Do wykonania ćwiczenia nie potrzebujemy profesjonalnej drabinki koordynacyjnej. Można ją stworzyć samemu poprzez równoległe ułożenie szarf bądź skrawków krawieckich.



### Ćwiczenie 2

#### Ćwicz umiejętność orientacji w przestrzeni

Osoba ćwicząca znajduje się w ograniczonym polu. Za pomocą dłoni stara się odbijać balon ponad swoją linię barków. Partner, co jakiś czas zmienia położenie względem osoby ćwiczącej, której zadaniem jest zaobserwować „ruch” partnera i przemieścić się tak, by nadal odbijać balon będąc ustawionym przodem do partnera (w trakcie przemieszczania się osoba ćwicząca nie przestaje odbijać balona). Pole ograniczyć można chociażby za pomocą zebranych w parku suchych liści.





### Ćwiczenie 3 Dostosuj właściwe napięcie mięśni do odpowiedniej sytuacji

Dwie osoby znajdują się w ograniczonych polach w odległości dwóch metrów od siebie. Wymieniają między sobą podania piłek o różnym ciężarze, ale też różnej wielkości. Można zastosować różne rodzaje piłek (np. do tenisa stołowego, piłki siatkowej, golfa, tenisa ziemnego). Po każdym kolejnym rzucie następuje zmiana piłki na inną. Doskonałym zamiennikiem mogą być chociażby owoce lub warzywa mające kulisty kształt (np. cebula, małe dynie, rzodkiewka, jabłko). Istotne by różniły się one ciężarem i wielkością.



Serdecznie dziękuję za wspólne ćwiczenia

# ŚPIEWAMY coraz bardziej profesjonalnie

Wywiad z panią Ewą Wocial  
Dyrygentką chóru „Old Singers”

**Anna Wróblewska, Marlena Wojtanowicz** – W ostatnich latach coraz bardziej docenia się aktywność osób starszych, dlatego zastanawiamy się na czym opiera się oryginalność pomysłu utworzenia kolejnego chóru senioralnego?

**Ewa Wocial** – Wiele takich chórów istniało, jednak nie były one prowadzone przez profesjonalistę. Starsze panie często spotykały się np. przy parafiach i razem śpiewały, co zresztą pokazuje tylko, jak ważna jest muzyka i śpiew w każdym wieku. Z tej potrzeby tworzyły się chóry, które dopiero działając przy jakiejś jednostce mogły starać się o dofinansowania. Dobrze, że są muzycy, którzy chcą pomagać i prowadzić takie grupy. Wielu moich kolegów ze studiów muzycznych także prowadzi chóry i każdy z nich jest inny, jedyny w swoim rodzaju.

**A.W., M.W.** – Inicjatywa powstania chóru to był pomysł jednej osoby czy może większej grupy?

**E.W.** – Jeszcze wtedy mnie tu nie było, ale kiedy panie spotykały się tutaj na wspólnych zajęciach, po prostu spontanicznie razem śpiewały. Na początku utworzył się zespół, który prowadziła p. Basia Sołtyk. Później, kiedy nie mogła tego robić poszukiwano nowego prowadzącego i tak dotarła do mnie ta informacja. Początkowo to miało być chwilowe zastępstwo. Jedyny problem było to, że po zmianie prowadzącego, kilku osobom nie spodobała się nowa koncepcja chóru. Nie odpowiadał im sposób mojego prowadzenia zespołu, repertuar, więc odeszli, ale za to na ich miejsce przyszło kilka nowych osób. Niedawno zmieniliśmy nazwę chóru. Doszliśmy do wniosku, że „Wesoła Nuta” to jednak zbyt dziecinnie brzmiąca nazwa. Teraz nazywamy się „Old Singers” i to był mój pomysł, ale też mój syn mi w tym pomagał. Nazwa „Old Singers” jest po angielsku ponieważ śpiewamy dla młodszego pokolenia, które przecież biegło posługuje się tym językiem.



Foto. Wyjazd chóru „OLD SINGERS” do zamku w Mosznej



Występ Chóru „Old Singers” z Klubu Seniora S.O.W.A. w Opolu podczas otwarcia DD „Senior – WIGOR” w Niemodlinie

**A.W., M.W. – Jaki jest zasięg działalności chóru i jak często koncertujecie?**

**E.W.** – Śpiewamy tam gdzie nas zaproszą, ale też bierzemy udział w przeglądach. Śpiewaliśmy np. w Niemodlinie na otwarciu Domu Dziennego Pobytu. Nie jesteśmy jeszcze mocno znanym chórem, ale w ubiegłym roku występowaliśmy ok. 14 razy. Inne chóry mają w dorobku o wiele więcej koncertów, ale one działają od kilkunastu lat, a my śpiewamy dopiero drugi rok.

**A.W., M.W. – Ile osób obecnie liczy chór i czy każdy może w nim śpiewać?**

**E.W.** – Chór liczy osiemnastu członków. Z funduszy jakie otrzymaliśmy wystarczyło nam też na jednolite stroje. Mamy też piękne chusty góralskie, ręcznie robione korale. Przyjmujemy do zespołu wszystkich chętnych, każdego seniora. Wystarczy przyjść na próbę i samemu się przekonać. Praca z chórem amatorskim to bardzo specyficzne zadanie. Trzeba każdą nutę dobrze przećwiczyć, pokazywać tempo, rytm i wiele zależy tu od mojej pracy. Czasem ktoś mówi, że nie ma słuchu - to nie prawda, czasem ktoś ma słuch rytmiczny, czasem harmoniczny. Nikt z członków chóru nie ma wykształcenia muzycznego. Wszyscy są amatorami, ale np. fachowe terminy jak: piano, forte, crescendo itd. są im znane. Opracowałam też z seniorami wysokości dźwięków i wartości nut. Spotykamy się dwa razy w tygodniu, po 1,5 godziny. Na początku było trochę oporów, że to za długo, ale kiedy wszyscy się zaangażowali przychodzi tu z przyjemnością.

**A.W., M.W. – Co jest najtrudniejsze w prowadzeniu chóru senioralnego?**

**E.W.** – Najtrudniejszy dla mnie jest ten moment kiedy łączę frazę śpiewaną w dwugłosie. Sopranu już swoje potrafią, alty już swoje potrafią i przychodzi ten moment kiedy mają zaśpiewać razem w dwugłosie. To jest dla mnie najbardziej stresujące, na ile potrafią zaśpiewać to w harmonii.

**A.W., M.W. – Jaki jest repertuar chóru? Czy są jakieś ulubione utwory, które najchętniej śpiewacie?**

**E.W.** – Nasz repertuar jest dopasowany do różnych świąt

czy uroczystości. Zawsze wcześniej opracowujemy, to co będziemy śpiewać i dopasowujemy to do naszych możliwości. Raczej nie zdarzają nam się takie sytuacje, kiedy idziemy na jakiś występ i śpiewamy „z marszu”. Najczęściej opracowujemy piosenki na dwa głosy wcześniej, tak by wprowadzać element, który odróżnia nas od innych chórów. Od dwóch sezonów mamy gotowy zestaw kolęd, które wspólnie śpiewamy na różnych koncertach. Śpiewamy również piosenki popularne, starsze, szczególnie te, które lubię z czasów mojej młodości. Jeśli chodzi o piosenki biesiadne, to nie da się przed nimi uciec, bo i takie są potrzebne. Aktualnie mamy opracowanych aż 40 piosenek, z którymi moglibyśmy występować. Jeżeli chodzi o to co lubią seniorzy... to wydaje mi się, że lubią wszystko. To, co im prezentuję, bardzo często przypada im do gustu i chętnie się tego uczą. Pamiętam, że chyba tylko dwa razy coś im się nie spodobało. W takiej sytuacji staram się zaproponować im coś innego, czego będą się chętnie uczyć. Jak każdy chór mamy swoje ulubione piosenki, do naszych należy piosenka „W zielonym gaju” oraz „Matko moja”.

**A.W., M.W. – Kto wybiera repertuar? Czy robi to Pani, czy może przychodzą seniorzy i proponują jakieś utwory?**

**E.W.** – Jak już wcześniej wspomniałam zazwyczaj to ja wybieram piosenki, które śpiewamy, jednak jestem otwarta na propozycje. Seniorzy często proponują mi i chórowi piosenki, jednak mam taką zasadę, że nie biorę się za utwory, których nie znam. Jeśli jest taka piosenka, która nie jest mi za dobrze znana, proszę osobę żeby zaśpiewała mi ją solo, a później decydujemy, czy chcemy ją wspólnie śpiewać czy nie. Jest mi o tyle łatwiej dostosowywać repertuar, że znam wiele piosenek, ponieważ sama bardzo długo śpiewałam w różnych chórach.

**A.W., M.W. – Co Pani daje osobiście praca z seniorami?**

**E.W.** – Praca z seniorami przede wszystkim pomogła mi wyjść z izolacji społecznej. Po przejściu na emeryturę, kiedy wiele rzeczy uległo zmianie myślałam, że już więcej w życiu nic dobrego nie zrobię. Czułam się jak „szara myszka” zamknięta w swoim domu, bez planów na dalsze lata. Moja perspektywa zmieniła się wtedy, kiedy zdecydowałam się prowadzić chór. Okazało się, że mogę nadal działać i rozwijać swoje pasje. Wtedy też zauważyłam, że ludzie nie zapomnieli o mnie, a jedynie na chwilę wyłączyłam się z życia społecznego. Nie byłam już kojarzona jedynie z byciem matką córki, która jest dyrygentką chóru Politechniki Opolskiej, ale byłam sobą. Mogłam się realizować w tym, co sprawia mi wiele przyjemności. Dzięki wyjściu do ludzi zyskałam „drugą młodość” i energię do dalszego życia. Od czasu kiedy przejęłam chór uwielbiam przebywać z tymi ludźmi, którzy pomimo swojego wieku są pełni życia. Wiele dobrego przynoszą mi te spotkania, widzę, że mimo tego, że ktoś ma 80 lat nadal cieszy się z tego co robi. Wiele osób z chóru jest dla mnie przykładem dobrej starości i myślę, że sama na starość chciałabym być taka jak oni. Myślę, że wielu z nich mogłoby być dobrym przykładem nie tylko

dla seniorów, ale także dla młodych ludzi. Z wielką pasją i zaangażowaniem robią to, na co nie mieli wcześniej czasu. Patrząc na nich myślę, że czasem wystarczy tylko „umieć wyjść z domu” – to właśnie ta umiejętność jest chyba najważniejsza.

**A.W., M.W. – Chciałybyśmy jeszcze spojrzeć w przyszłość... Każdy chór ma swoje plany i marzenia, może jest takie miejsce, w którym chór chciałby wystąpić?**

**E.W.** – Tak, bardzo bym chciała wystąpić z moim chórem w Bazylice na Górze św. Anny. Jednak jak to często bywa przeszkodą bywają pieniądze..., a raczej ich brak. Marzy mi się przede wszystkim by wejść po cichu do ciemnego

Kościółu i zaśpiewać tam, przy tej pięknej akustyce. Jeśli mówimy już o marzeniach, to mogę się pochwalić, że jedno moje marzenie się już spełniło. Udało nam się zaśpiewać na Zamku w Mosznej. Nie był to jednak zwyczajny występ, ponieważ nie odbył się na żadnej scenie, ale po prostu na schodach prowadzących do Zamku. To było coś, co zapada w pamięć na długie lata. Poza sprawami związanymi z występami naszym wielkim marzeniem jest mieć większe pomieszczenie, w którym moglibyśmy spokojnie ćwiczyć przed występami. Myślę, że każdy chór ma swoje marzenia większe lub mniejsze. Nasze są właśnie takie i na dzień dzisiejszy nam wystarczą.

## Rozmowy z członkiniami chóru „Old Singers”

### Pani Czesława Kułacka

Do chóru trafiłam dzięki temu, że zaczęłam uczęszczać na zajęcia w Klubie Seniora. Na początku nie było tutaj chóru, dopiero z czasem zawiązała się mała grupka osób, która zaczęła śpiewać. Właśnie tak trafiłam do chóru i zostałam tutaj aż do dzisiaj. W chórze nigdy nie śpiewałam, ale zdarzyło mi się śpiewać w kościele, jednak były to śpiewy indywidualne. Śpiewałam też na ogniskach z przyjaciółmi, na wyjazdach studenckich.

Co daje pani uczestnictwo w chórze? Może nawiązuje Pani jakieś nowe znajomości czy poszerza zakres swoich umiejętności?

Przede wszystkim mam okazję spotkać się z ludźmi i porozmawiać z nimi. U nas panuje bardzo rodzinna atmosfera, a poza tym, mam częsty kontakt ze sobą. Najbardziej chyba wartościowe jest to, że po prostu można śpiewać. Śpiew znaczy dla mnie bardzo wiele. Uważam, że śpiewać mogą zarówno dzieci, młodzi jak i starsi ludzie. Nasza Pani kierowniczka mówi, że każdy może śpiewać, wystarczy, że to lubi i ma do tego chęć.

Czy dzięki temu chórowi mogła Pani zrealizować swoje marzenia?

Jako seniorka mam różne marzenia, ale staram się robić to, czego wcześniej nie udało mi się zrealizować. Chodzę na taniec w kręgu, śpiewam w chórze, robię to na co wcześniej nie miałam czasu. Dzięki temu, że mam tyle wolnego robię to co lubię i to co kocham. Właśnie na emeryturze mam dużo czasu by realizować to czego nie mogłam robić wcześniej. Wystarczy się przełamać i wyjść z domu.

Bardzo wiele słyszy się o aktywności seniorów i właśnie patrząc na wasz chór widać, że starość nie oznacza braku możliwości rozwijania pasji, umiejętności czy realizacji tych rzeczy, na które wcześniej nie było czasu.

Uważam, że to wszystko daje się spełnić na emeryturze. Teraz tworzone są takie miejsca, do których seniorzy mogą przyjść i nawiązać wiele nowych kontaktów. Taka działalność staje się coraz bardziej powszechna. Władze miasta zajęły się tematyką seniorów i dzięki nim powstało Centrum Dialogu Obywatelskiego. Kiedyś nie było takich możliwości rozwoju dla starszych ludzi. Uważam, że najważniejsza jest chęć wyjścia i spotkania się. Kiedy ma się tę chęć, to na pewno znajdzie się coś ciekawego dla siebie. Kiedy już wejdziemy w jakąś grupę to łatwiej jest szukać nowych zajęć, które nas zainteresują.

### Pani Roma Babiak

W klubie seniora każdy może znaleźć coś co mu się spodoba. Ja na przykład bardzo lubię robótki ręczne, robimy różne dekoracje świąteczne. Kiedy są organizowane kiermasze to robimy różne maskotki i ozdoby, ale przy okazji robimy to też na prezenty dla swoich bliskich. To są wyjątkowe rzeczy wykonane przez nas. Ostatnio byłam w Mosznej, no i tam nauczyłam się robić decoupage. Właśnie przyjechałam tutaj i pokazałam wszystkim moje prace. Też chcemy coś takiego zrobić. Mam tutaj ozdoby Wielkanocne. Będę je pokazywać i tłumaczyć jak to się robi i stworzyć wspólnie kilka ozdób na Święta. W Mosznej nauczyłam się też robić gipsowe odlewy i to także chcę zaprezentować. Bardzo się cieszę, że tam pojechałam i nauczyłam się techniki decoupage. Często zdarza się, że ktoś z nas przychodzi i pokazuje co potrafi i wtedy wspólnie to robimy, czyli dzielimy się

tym wszystkim, czego się nauczyliśmy.

Jak to się stało, że trafiła Pani do chóru w Klubie Seniora?

W klubie są różne zajęcia, a że lubię śpiewać, to tak automatycznie trafiłam do chóru, który powstał właśnie przy Klubie Seniora. Muzyka jest obecna w mojej rodzinie. Mój syn i moja córka śpiewają w filharmonii. Mój tata grał w orkiestrze jeszcze przed wojną. Zawsze bardzo lubiłam śpiewać i pomyślałam sobie, że może teraz warto pośpiewać, kiedy mam na to czas. Wcześniej nigdzie nie śpiewałam, bo w szkole nie było żadnych chórow, ale też nie było na to czasu. Bardzo miło wspominać cały wolny czas spędzony na próbach chóru. Jeżeli potem nie mamy nic do zrobienia, to po prostu siadamy przy kawie czy herbacie i rozmawiamy ze sobą, także mamy ciągły kontakt z drugim człowiekiem.

**Serdecznie dziękujemy za rozmowę rozmawiały Anna Wróblewska, Marlena Wojtanowicz**

# I PRZEGLĄD AMATORSKICH CHÓRÓW SENIORALNYCH pn. „Od seniora do Opola”

BARBARA SOŁTYK

Jak wszystkim wiadomo Opole to rozśpiewane miasto. Rozśpiewani są również opolscy seniorzy, czego dowodem był I Przegląd Amatorskich Chórów Senioralnych pn. „Od Seniora do Opola”, który odbył się 28 października 2016 r. w sali widowiskowej Studenckiego Centrum Kultury w Opolu. Wydarzenie to, zorganizowane zostało przez Fundację „Bądź Dobroczyńcą”, która między innymi prowadzi w Opolu Klub Seniora S.O.W.A., przy którym także działa chór senioralny.

W przeglądzie wzięło udział 6 zespołów: „Bagatela” z Domu Dziennego Pobytu „Magda-Maria”, „Echo” z Domu Dziennego Pobytu „Malinka”, „Groszowiczanki” z Domu Dziennego pobytu „Nad Odrą”, „Kombatant” z Domu Kombatanta, „Wesoła Nuta” z Klubu Seniora S.O.W.A przy Fundacji „Bądź Dobroczyńcą” oraz „Złoty liść” z Domu Dziennego Pobytu „Złota Jesień”.

Każdy z chórów zaprezentował utwory trzech w kategoriach: barwny występ, piosenka ludowa oraz „wszyscy razem” (utwór, który poderwie do śpiewu i zabawy zgromadzoną publiczność). Występy oceniało jury w składzie:

Leokadia Kubalańca – Przewodnicząca Rady Seniorów Miasta Opola, Jarosław Kowalczyk z Centrum Informacyjno-Edukacyjnego „Senior w Opolu” oraz dr Joanna Wawrzyniak z Wyższej Szkoły Bankowej w Opolu.

Jak podkreślają organizatorzy wydarzenia z Fundacji „Bądź Dobroczyńcą” - obserwując na co dzień, ile radości sprawia klubowiczom wspólne muzykowanie, zrodził się pomysł, aby zainicjować taką imprezę, w której opolscy seniorzy będą mogli wspólnie dzielić się tą radością, pokazać innym swoją pasję i aktywność. Przegląd stał się zatem nie tylko okazją do zaprezentowania działalności artystycznej seniorów, ale przede wszystkim do integracji, wymiany pomysłów i doświadczeń.

Występującym zespołom wręczono pamiątkowe statuetki oraz dyplomy. Seniorzy mogli wspólnie świętować i cieszyć się byciem razem, a także zaprezentować swoje talenty. Impreza cieszyła się dużym zainteresowaniem, dlatego Fundacja ma nadzieję na kontynuowanie i rozwój przeglądu w następnych latach, tak by mógł się on na stałe wpisać w mapę wydarzeń kulturalnych Opola.





# BEZPIECZNA JESIEŃ ŻYCIA

## AGNIESZKA SMORAĞ



Foto. Konferencja „Bezpieczna Jesień Życia” – rejestracja uczestników

Konferencja pn. „Bezpieczna Jesień Życia” została zorganizowana na Uniwersytecie Opolskim w dniu 13.12.2016r. w ramach projektu o tym samym tytule. Realizatorami zadania publicznego była Fundacja Psychoterapii i Psychoedukacji INTRA w partnerstwie z Uniwersytetem Opolskim, a kierownictwo merytoryczne nad zadaniem objęła Pani prof., dr hab. Anna Weissbrot-Koziarska. Projekt został dofinansowany z Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020, edycja 2016 oraz dotacji Urzędu Miasta Opola. Projekt „Bezpieczna Jesień Życia” zakładał poprawę jakości życia osób starszych 60+ zamieszkujących teren miasta Opola, kładąc nacisk na problematykę godnego starzenia się. Kierowany był do seniorów zainteresowanych tematyką bezpieczeństwa,

dbających o własną edukację, zainteresowanych rozwojem osobistym i zachowaniem aktywności, także w wieku emerytalnym. Realizacja działań projektowych odbyła się poprzez edukację i aktywny udział seniorów w kompleksowych szkoleniach i zajęciach indywidualnych z zakresu szeroko pojętego bezpieczeństwa (w tym: zabezpieczenia przed oszustwami kryminalnymi, bezpieczeństwa na drodze, bezpiecznego odżywiania się, dbania o własne bezpieczeństwo). Założonym celem było również, poszerzenie oferty edukacyjnej dla seniorów ukierunkowanej na kwestie wiedzy o zagrożeniach oraz doskonalenia umiejętności ochrony swojego bezpieczeństwa.

Projekt został stworzony przez grupę zaangażowanych społecznie osób jako odpowiedź na potrzeby se-

niorów i obserwowaną obecnie dynamikę procesów demograficznych. Według GUS do roku 2035, co piąty Polak będzie miał powyżej 65 lat. Obecnie w województwie opolskim zamieszkuje ponad 180 tys. osób powyżej 60 roku życia, co stanowi prawie 20% mieszkańców województwa. Zważywszy na coraz większe wyludnianie i starzenie się społeczeństwa, w 2035 r. osoby starsze będą stanowiły ponad 33% jego mieszkańców. Oznacza to, że mężczyźni i kobiety powyżej 60 roku życia stają się coraz bardziej liczną grupą, która coraz wyraźniej upomina się o zaspokajanie swoich indywidualnych i zbiorowych potrzeb, a także wywiera coraz większy wpływ na życie codzienne lokalnych wspólnot. Integracja społeczna jest kluczowym elementem zachowania dobrego samopoczucia, w szczególności



Wykład opiekunki Koła Naukowego Pracy Socjalnej w Uniwersytecie Opolskim dr hab. Anny Weissbrot – Koziarskiej nt. „Mapa wsparcia seniorów”

dotyczy to osób zamieszkujących samotnie, gdyż aktywność społeczna i kontakty międzyludzkie znacznie poprawiają subiektywnie odczuwaną jakość życia. Ze względu na zmiany w strukturze rodziny, osoby w starszym wieku coraz częściej zamieszkują same, gdy tymczasem właśnie kontakty z innymi ludźmi są ważnym elementem dobrego samopoczucia, determinantą wzrostu zaufania i powodują odczuwanie szczęścia. Zamykanie się jedynie w czterech ścianach domu prowadzi nieuchronnie do izolacji, ze wszystkimi jej konsekwencjami.

**W** ramach projektu przeprowadzono szkolenia grupowe i zajęcia indywidualne, które przyczyniły się do zapobieżenia ekskluzji społecznej seniorów. Odnosiły się do czterech obszarów: zagrożeń bezpieczeństwa, bezpiecznego odżywiania, bezpieczeństwa w ruchu drogowym i ochrony własnego bezpieczeństwa. Ludzie starsi niechętnie mówią o naruszeniu bezpieczeństwa czy

przemocy wobec nich. Szczególnie w sytuacji, gdy sprawcami są najbliżsi członkowie rodziny. Jednak jak wykazują liczne badania (Raport PAN Instytut Psychologii 2009, badania M. i J. Halickich, badania A. Weissbrot-Koziarskiej czy Europejskie Ramy Odniesienia dotyczące zapobiegania zaniedbywaniu i przemocy wobec osób starszych 2011 r.) przemoc wobec ludzi starych występuje i stanowi nie tylko zagrożenie dla ich życia, ale także jest istotnym problemem społecznym, który przybiera na sile. Odpowiedzą na opisywane zagrożenie były zajęcia z „Profilaktyki kryminalnej”. Miały one na celu podnieść świadomość seniorów w ocenie zagrożenia wynikającego z przestępczości kryminalnej, oszustw handlowych, internetowych i innych związanych z naruszaniem nietykalności fizycznej i przemocy psychicznej. W trakcie zajęć przedstawiciele Policji oraz Rzecznik Praw Konsumentów zapoznali seniorów

z metodami przeciwdziałania zagrożeniom występującym na co dzień oraz zagrożeniom wynikającym z braku ochrony danych osobowych.

**O**bszar zajęć związanych z bezpieczeństwem w ruchu drogowym obejmował szkolenie grupowe, badania psychotechniczne i reedukację techniki jazdy. Podczas zajęć grupowych seniorzy zdobyli wiedzę dotyczącą zmian następujących w organizmie człowieka wraz z wiekiem i tego jak przekładają się one na motorykę ciała. Następnie, przez udział w indywidualnych badaniach psychotechnicznych prowadzonych przez psychologa transportu, uzyskali diagnozę własnych zdolności psychomotorycznych. Zajęcia stanowiły reakcję na wzrost liczby wypadków, w wyniku których rannymi stają się osoby starsze, także jako niechronieni uczestnicy ruchu drogowego (np. jako piesi, rowerzyści). Użytkownicy dróg w starszym wieku często nie zdają sobie sprawy, że np. leki, które przyjmują w ciągu dnia mogą w znaczny sposób utrudniać im funkcjonowanie. Dodatkowo pogarsza się wzrok i słuch, słabnie refleks i ogólna sprawność psychomotoryczna.

**K**olejne szkolenie oferowane seniorom w ramach projektu nosiło tytuł „Bezpieczne i zdrowe żywienie”. Stanowiło ono odpowiedź na niską świadomość wpływu odżywiania na aktywność i poczucie zdrowia. Pomimo wprowadzenia wielu programów profilaktycznych ochrony zdrowia, których celem jest poszerzenie wiedzy w zakresie diety i aktywności fizycznej, osoby starsze nie modyfikują postaw żywieniowych. Jest to podyktowane długoletnimi nawykami żywieniowymi, jedzeniem tych samych posiłków, produktów i potraw, a także przyzwyczajeniem do sposobu ich przyrządzania. Konsekwencją tego stanu rzeczy są często różnego rodzaju problemy zdrowotne.

Zajęcia pn. „Dbanie o własne bezpieczeństwo” zostały przeprowadzone w formie warsztatów. Ich głównym celem było zwiększenie umiejętności asertywnego odmawiania, wzrost postawy proaktywnej, wzmacnianie nadziei na przyszłość oraz wyznaczanie dalszych celów życiowych. Dopełnieniem zajęć był udział w spotkaniu indywidualnym z psychologiem w ramach „life-coachingu”. Działalność społeczna i bycie aktywnym jest bardzo ważne, aby utrzymać zainteresowanie życiem i w konsekwencji zachować dobre samopoczucie. Poszerzenie wiedzy o sobie samym może być również czynnikiem chroniącym. Dane i doświadczenia Policji wskazują, że w wielu przypadkach odpowiedni poziom wiedzy pozwoliłby seniorom na uniknięcie sytuacji niebezpiecznych. Predyspozycje psychofizyczne niejednokrotnie decydują o tym, że osoby stają się ofiarami wypadków, zostają wybrane jako cel przez przestępców czy narażają się na inne niebezpieczeństwa stanowiące

zagrożenie dla ich życia, zdrowia lub mienia.

W sumie w projekcie wzięło udział 112 seniorów, a konferencja miała charakter podsumowujący. Jej celem było omówienie rezultatów projektu oraz wymiana doświadczeń ludzi nauki i praktyki zajmujących się zawodowo problematyką wieku senioralnego, edukacją i promocją bezpieczeństwa. Wszystkie zakładane rezultaty projektu zostały osiągnięte, co potwierdzają przeprowadzone ankiety ewaluacyjne. Szczególnie należy podkreślić wzrost motywacji seniorów do uczenia się i zachowania aktywności, wzrost świadomości i wiedzy na temat zagrożeń bezpieczeństwa, poszerzenie wiedzy z zakresu bezpieczeństwa i przysługujących praw, wzrost umiejętności postępowania w sytuacji zagrożenia, osobistego, kryminalnego lub handlowego, wzrost wiedzy i umiejętności w zakresie bezpieczeństwa uczestnika ruchu drogowego, wzrost umiejętności ochrony i dbania o własne bezpieczeństwo (także w otoczeniu rodzinnym) oraz

wzrost wiedzy na temat zasad bezpiecznego odżywiania się i zdrowego stylu życia.

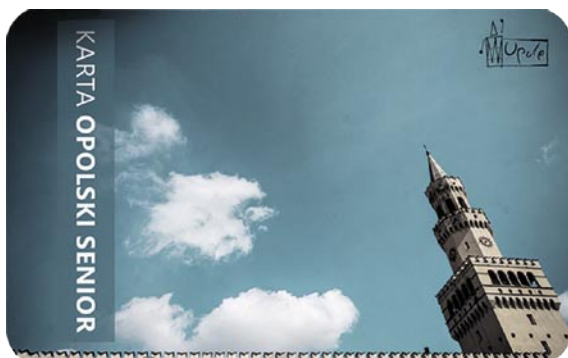
W konferencji uczestniczyli prelegenci z Uniwersytetu Opolskiego. Pani prof. dr hab. Iwona Dąbrowska-Jabłońska wystąpiła z wykładem na temat „Meandrów Jesieni Życia”, Pan prof. dr hab. Edward Nycz odniósł się do kulturalnych aktywności osób starszych występując z referatem pt. „Pułapki w kulturze”, a następnie Pani prof. dr hab. Anna Weissbrot-Koziarska zaprezentowała wykład nt. „Mapa wsparcia seniorów”. Ponadto zostały przedstawione działania Studenckiego Koła Naukowego Pracowników Socjalnych Uniwersytetu Opolskiego oraz Fundacji Rozwoju Społecznego Spinacz na rzecz seniorów, a także opisano współpracę studentów Uniwersytetu Opolskiego z Uniwersytetem Trzeciego Wieku. Wśród osób zaproszonych byli także seniorzy z domów dziennego pobytu, klubów seniora oraz seniorki z kabaretu „A co mi tam”, które dopełniły konferencję częścią artystyczną.



Uczestnicy Konferencji „Bezpieczna Jesień Życia”

od 1 stycznia 2017

| Opole |



**Od 1 stycznia 2017 roku ruszyła Karta „Opolski Senior”**, która skierowana jest do mieszkańców miasta Opola w wieku 65 lat i powyżej. Ma na celu wzmocnienie aktywności społecznej i poprawę jakości życia seniorów z miasta Opola poprzez stworzenie i rozwijanie systemu ulg i preferencji, umożliwiających większy dostęp do różnorodnych produktów i usług, dóbr kultury i rozrywki oraz zachęcić do uczestnictwa w wydarzeniach społecznych, kulturalnych i sportowych. Posiadacze Karty „Opolski Senior” będą mogli korzystać z ulg, zniżek, promocji i ofert przygotowanych dla nich przez instytucje miejskie oraz prywatnych przedsiębiorców – partnerów programu. Formularz wniosku można pobrać w: Centrum Edukacyjno-Informacyjnym „Senior w Opolu”, Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie, Urzędzie Miasta Opola-Biuro Obsługi Obywatela oraz na stronach internetowych: [www.seniorwopolu.pl](http://www.seniorwopolu.pl) i [www.opole.pl](http://www.opole.pl). Wniosek można składać w Centrum Edukacyjno-Informacyjnym „Senior w Opolu” w godzinach od 9.00 do 15.00 lub za pośrednictwem operatora pocztowego na adres ww Centrum.

23 stycznia 2017

| Opole |

**Uroczyste otwarcie Centrum Informacyjno – Edukacyjnego „Senior” w Opolu** – w dniu 23.01.2017 r. przy ul. Nysy Łużyckiej 7a została otwarta nowa siedziba Centrum Informacyjno–Edukacyjnego „Senior” w Opolu. Otwarcie uświetnił znakomity występ dzieci i młodzieży zrzeszonych w Opolskim Stowarzyszeniu na Rzecz Rozwoju z Trisomią 21 TRISO. Podczas spotkania uczestnicy mogli podziwiać również wystawę prac malarskich przygotowaną przez opolskiego artystę Pana Jerzego Kamińskiego. Prace mistrza spotkały się z bardzo ciepłym przyjęciem. Wystawę będzie można podziwiać w nowej siedzibie Centrum jeszcze w miesiącu lutym. Centrum jest miejscem wsparcia dla senierek i seniorów, chcących: uzyskać potrzebną informację, zaangażować się w różnorodne działania, zarówno jako uczestniczka / uczestnik, jak i realizatorka / realizator, rozwijać się i edukować.

**Najważniejsze zadania****Centrum to:**

1. Podejmowanie działań na rzecz rozwoju i aktywizacji środowisk senioralnych.
2. Prowadzenie działalności informacyjno-edukacyjnej w zakresie integracji społecznej i dialogu międzypokoleniowego.
3. Prowadzenie poradnictwa i rzecznictwa interesów seniorów i ich rodzin.
4. Rozwój sieci wsparcia – klubów seniorów.
5. Promocja i wsparcie działań wolontariackich seniorów.
6. Realizacja badań i analiz potrzeb społecznych środowiska seniorów.
7. Wsparcie logistyczne Rady Seniorów Miasta Opola.

15 lutego 2017

| Niemodlin |

**Uroczyste otwarcie Dniowego Domu „Senior – WIGOR” w Niemodlinie.** 15 lutego 2017





r. odbyło się uroczyste otwarcie Domu Dziennego „Senior – WIGOR” w Niemodlinie. Placówka funkcjonuje od stycznia 2017 r. w budynku przy ulicy Wojska Polskiego 3. Jest to miejsce, w którym seniorzy z gminy Niemodlin będą mogli wspólnie spędzać czas i brać udział w ciekawych i rozwijających aktywnościach. Dom prowadzi Fundacja „Bądź Dobroczyńcą” z Opola, która realizuje rozmaite działania mające na celu wspieranie i aktywizowanie różnych grup społecznych, w tym także seniorów. Uroczyste otwarcie oraz powitania przybyłych gości dokonały: Burmistrz Niemodlina – Dorota Koncewicz oraz Prezes Fundacji „Bądź Dobroczyńcą” – Małgorzata Czerwińska. W wydarzeniu wzięli udział między innymi przedstawiciele władz samorządowych gminy, zarząd i pracownicy Fundacji, pracownicy Urzędu Miejskiego i Ośrodka Pomocy Społecznej w Niemodlinie, zaproszeni goście, mieszkańcy oraz przedstawiciele lokalnych

mediów. Całość uświetnił występ Chóru „Old Singers” pod przewodnictwem Ewy Wocial, działający przy Klubie Seniora S.O.W.A. w Opolu, który również prowadzi Fundacja „Bądź Dobroczyńcą”. Po oficjalnej części spotkania, przybyli goście mieli możliwość zwiedzania Domu, zapoznania się z jego ofertą oraz odbycia rozmów przy słodkim poczęstunku. Głównym celem realizowanej inicjatywy jest wsparcie osób starszych poprzez stworzenie im takiego miejsca, w którym będą mogli aktywizować się, integrować oraz rozwijać swoje pasje i uzdolnienia. Uczestnicy Domu będą mogli skorzystać m.in. z oferty edukacyjnej, prozdrowotnej, kulturalnej i rekreacyjnej. Do dyspozycji seniorów jest pokój dzienny z jadalnią, kuchnia, sala do zwiększania aktywności ruchowej (fizjoterapeutyczna), pokój do relaksu, pokój pielęgniarstwa, sala klubowa oraz taka w której będzie odbywać się poradnictwo indywidualne m.in. psychologiczne, z zakresu spraw rodzinnych czy prawnych. Pomieszczenia zostały umeblowane oraz wyposażone w niezbędny sprzęt komputerowy, AGD oraz RTV. Realizacja tego zadania dofinansowana została przez Ministra Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej w ramach Programu Wieloletniego „Senior-WIGOR” na lata 2015-2020.

**22 luty 2017**

**| Kędzierzyn - Koźle |**

**Zabawa ostatkowa „Indiańska wioska”** – na zakończenie karnawału, w dniu 22.02.2017 r. podopieczni Domu Dziennego Pobytu Nr 5 „Nasz dom” bawili

się na zabawie karnawałowej pt. „Indiańska wioska”. Spotkanie przy muzyce, zabawach i konkursach o tematyce indiańskiej uznano za niezwykle atrakcyjne i warte powtórzenia za rok.



**luty 2017**

**| Kędzierzyn - Koźle |**

Projekt wizażu i pielęgnacji „Piękna jesień” – przedsięwzięcie zrealizowane w lutym 2017 r. miało na celu poprawę zdrowia, kondycji fizycznej oraz promowanie zdrowego stylu życia, ale także poszerzenie wiadomości i umiejętności podopiecznych Domu Dziennego Pobytu Nr 2 „Magnolia” w Kędzierzynie-Koźlu o nowe technologie kosmetyczne. W ramach projektu odbyły się trzy spotkania: spa dla panów (zabiegi kosmetyczne dla mężczyzn), warsztaty z wykonywania henny i maseczek, a także

prelekcja pt. Jak unikać błędów podczas malowania paznokci? Projekt wzbudził duże zainteresowanie wśród seniorów i wpłynął bez wątpienia na poprawę samopoczucia i zwiększenie pewności siebie u uczestniczących w nim osób.



stwa metodą „na wnuczka” oraz w zakresie innych zagrożeń dla osób w wieku senealnym występujących w przestrzeni publicznej, w której się poruszają. Spotkania prowadzą dzielnicowi z Komendy Powiatowej Policji w Kędzierzynie-Koźlu.

pomocy. Instruktaż przeprowadził mł. kapitan Grzegorz Pawełek z Powiatowej Komendy Państwowej Straży Pożarnej w Kędzierzynie-Koźlu. Podopieczni zostali wzbogaceni nie tylko w wiedzę teoretyczną, ale i praktyczną w zakresie resuscytacji krążeniowo-oddechowej oraz postępowania w innych sytuacjach wymagających udzielenia pierwszej pomocy.

**luty – marzec 2017**

**| Kędzierzyn - Koźle |**

„Bezpieczny senior” – to cykl spotkań w okresie luty-marzec 2017 r. przeprowadzonych w pięciu domach dziennego pobytu na terenie Gminy Kędzierzyn-Koźle, mających na celu uwrażliwienie seniorów na realne ryzyko oszu-

**2 marca 2017 r**

**| Kędzierzyn - Koźle |**

**Instruktaż pierwszej pomocy** - w dniu 02.03.2017 roku seniorzy z Domu Dziennego Pobytu Nr 5 „Nasz Dom” uczestniczyli w cennej lekcji udzielania pierwszej

**15 marca**

**| Opole |**

W dniu 15.03.2017 r. w Centrum Informacyjno-Edukacyjnym „Senior w Opolu”, dzięki uprzejmości gości



z Instytutu Konfucjusza przy Politechnice Opolskiej, odbyły się warsztaty Kaligrafii Chińskiej połączone z pokazem ceremonii pa-



9 marca 2017

| Głuchołazy |<sup>2</sup>**W życiu piękne są tylko chwile...**

– Wolontariusze Seniorom. Dzień Kobiet to szczególna okazja, by pamiętać o Seniorach. W czwartek 9 marca 2017r. wolontariusze z Publicznego Gimnazjum nr 1 w Głuchołazach, pod opieką Pań Doroty Rytko i Małgorzaty Wiśniewskiej - Sowiak, spędzili czas w gronie Seniorek Klubu „Wichrowe Wzgórze”. Spotkanie uświetnili programem muzycznym. W Paniach odzywały miłe wspomnienia, gdy rozbrzmiewały melodie piosenek Czesława Niemena, Ireny Jarockiej, Maryli Rodowicz, Zespołu Dwa plus Jeden w wykonaniu Martyny Maciuch, Sandry Wąsiel, Karoliny Alasińskiej, Roksany Buski, Dawida Klimasa. Nie mogło zabraknąć serdecznych, ale i dowcipnych życzeń złożonych przez Dawida. O historii Dnia Kobiet powiedziano również kilka słów, a potem był czas na anegdoty, wspólne śpiewanie i słodki poczęstunek. Wzruszenia, uśmiechy i zadowolenie dopełniły całości. Wszyscy byli zadowoleni, bo przecież: „W życiu piękne są tylko chwile...”

zenia chińskiej herbaty. Przybyli goście degustowali różne rodzaje chińskiej herbaty a na pamiątkę otrzymali swoje imiona napisane w języku chińskim.

marzec 2017

| Nysa |<sup>1</sup>**„Bezpieczny i świadomy senior”**

– pracownicy socjalni Ośrodka Pomocy Społecznej w Nysie zaangażowali się w cykl działań profilaktycznych pt. „Bezpieczny i świadomy senior” organizowanych przez Komendę Powiatową Policji w Nysie wspólnie z Państwową Strażą Pożarną w Nysie, Państwową Wyższą Szkołą Zawodową w Nysie oraz Centrum Kształce-

nia Zawodowego i Ustawicznego. Działania profilaktyczne pt. „Bezpieczny i świadomy senior”, obejmują zakres zagadnień dotyczących najczęściej popełnianych przestępstw i oszustw na osobach starszych, jak również omówione są problemy i zagrożenia seniorów na drodze. CKZiU wraz z PWSZ przekazują cenne wskazówki na temat pierwszych oznak chorób jakie mogą dotyczyć osoby starsze. Ponadto poruszony jest temat bezpieczeństwa pożarowego w domu przez Państwową Straż Pożarną. Ponadto w spotkaniach uczestniczy dzielnicowy z danego rejonu, który odpowiada na nurtujące pytania mieszkańców.



<sup>1</sup> <http://ops-nysa.pl/2017/03/23/bezpieczny-swiadomy-senior/>

<sup>2</sup> Redaktorzy „Chrobry News”, <http://www.ops-gluchołazy.pl/index.php?view=news&id=90>

Projekt pn.: „Nie – Sami – Dzielni – rozwój usług społecznych oraz wspierających osoby niesamodzielne” realizowany w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Opolskiego na lata 2014-2020, Oś priorytetowa VIII-Integracja Społeczna, współfinansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego



<http://rbiizs.rops-opole.pl>

## Regionalny Bank Inicjatyw i Zasobów Senioralnych



**R**egionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Opolu serdecznie zaprasza instytucje pomocy i integracji społecznej województwa opolskiego do zamieszczania stronie <http://rbiizs.rops-opole.pl> informacji o usługach i świadczeniach adresowanych do osób starszych. Zostaną one zamieszczone w serwisie: Regionalny Bank Inicjatyw i Zasobów Senioralnych. Zintegrowany regionalny system informacji o działaniach na rzecz seniorów będzie umożliwiał proste i logiczne wyszukiwanie informacji zarówno w układzie terytorialnym jak i wg rodzajów usług, beneficjentów oraz kryteriów dostępności.



Regionalny Bank Inicjatyw i Zasobów Senioralnych utworzony został w ramach projektu pn.: „Nie – Sami – Dzielni – rozwój usług społecznych oraz wspierających osoby niesamodzielne” realizowany w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Opolskiego na lata 2014-2020, Oś priorytetowa VIII-Integracja Społeczna, współfinansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego

