



NEWSLETTER

LATAJĄCY SĄDECKI

UNIwersytet Trzeciego Wieku

NUMER 1

PAŹDZIERNIK 2020

Szanowni Państwo, Drodzy Seniorzy,

w ubiegłym roku „Latający Sąddecki Uniwersytet Trzeciego Wieku” wziął udział w spotkaniach informacyjno-integracyjnych z seniorami, mieszkańcami gmin wiejskich i miejsko-wiejskich powiatu nowosądeckiego. Odwiedziliśmy Kluby Seniora w Kamionce Wielkiej, w Piwnicznej-Zdroju oraz seniorów z Uniwersytetu Otwartego w Krynicy-Zdroju. W 2020 r. zaplanowane były kolejne spotkania w Klubach Seniorów w sądeckich gminach.

Nikt nie był przygotowany na sytuację pandemii spowodowaną wirusem SARS-CoV-2.



Wśród grup szczególnie zagrożonych znajdują się osoby starsze. Dlatego, w tym roku, w tym szczególnie trudnym czasie, w którym głównie seniorzy powinni ograniczyć swoje kontakty z uwagi na bezpieczeństwo zdrowotne, Stowarzyszenie Sąddecki Uniwersytet Trzeciego Wieku zdecydowało o wydaniu 3 edycji Newslettera „Latający Sąddecki Uniwersytet Trzeciego Wieku”, opracowanego we współpracy z klubami seniora i organizacjami seniorskimi, działającymi na terenie powiatu nowosądeckiego.

Odbiorcami newsletterów będą samorządowe jednostki gminne oraz organizacje pozarządowe, a także kluby seniora. Publikacje zamieszczone zostaną również na stronie internetowej Stowarzyszenia Sąddecki UTW (www.sutw.pl).

Czytelnicy znajdą w nich informacje dla seniorów m.in. z zakresu zdrowia, przydatne w czasie pandemii koronawirusa oraz polityki senioralnej.

Upowszechniamy w nich również informacje o społecznych i samorządowych inicjatywach, na rzecz seniorów, aby docenić ludzi, którzy je tworzą oraz aby inspirować innych.

Projekty społeczne o charakterze prosenioralnym zasługują na najwyższy szacunek i uznanie.

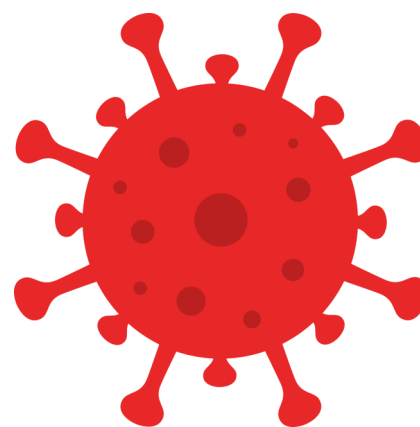
Serdecznie dziękujemy za współpracę liderom, koordynatorom, opiekunom różnych inicjatyw senioralnych, którzy nadesłali materiały do niniejszego Newslettera.

Życzymy przyjemnej lektury!

REKOMENDACJE RADY EKSPERTÓW PRZY RZECZNIKU PRAW PACJENTA DOTYCZĄCE OCHRONY PACJENTÓW – SENIORÓW W OKRESIE EPIDEMII

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) 11 marca 2020 roku ogłosiła stan pandemii SARS-CoV-2, wirusa wywołującego COVID-19, zespół ostrej niewydolności oddechowej prowadzący do ciężkiego zapalenia płuc. W Polsce pierwszy przypadek zakażenia koronawirusem wykryto 4 marca 2020 roku. Od tamtego czasu SARS-CoV-2 pojawił się już we wszystkich województwach.

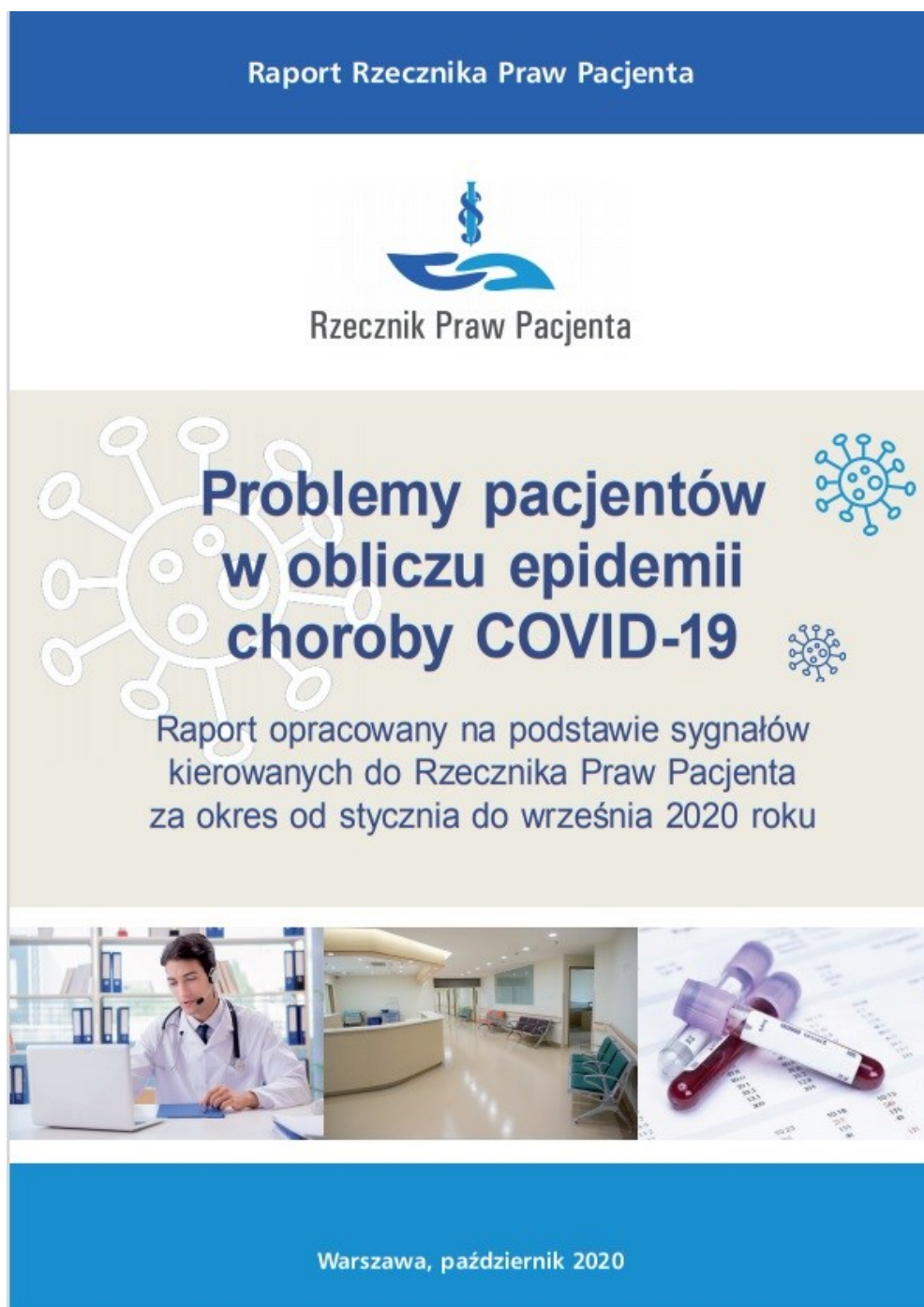
Stan zagrożenia epidemicznego został wprowadzony rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 13 marca 2020 r. w sprawie ogłoszenia na obszarze Rzeczypospolitej Polskiej



stanu zagrożenia epidemicznego (Dz. U. z 2020 r. poz. 433), a stan epidemii Rozporządzeniem Ministra Zdrowia z dnia 20 marca 2020 r. w sprawie ogłoszenia na obszarze Rzeczypospolitej Polskiej stanu epidemii (Dz. U. z 2020 r. poz. 491).

Rzecznik Praw Pacjenta od początku epidemii zajmuje się poprawą sytuacji pacjentów, także pacjentów – seniorów, w tym trudnym okresie, a w szczególności stoi na straży prawidłowej realizacji praw pacjenta.

W celu ochrony praw pacjentów w czasie epidemii, Rzecznik Praw Pacjenta podejmuje różnorodne działania takie jak np. opracowanie nowej strategii postępowania, obejmującej realizację zadań Biura Rzecznika Praw Pacjenta, w związku z epidemią SARS-CoV-2 i ochroną praw pacjenta, działania informacyjno-edukacyjne, konsultacje z zespołami doradczymi – Radą Ekspertów i Radą Organizacji Pacjentów.



Współpraca z Radą Ekspertów działającą przy Rzeczniku Praw Pacjenta zaowocowała wydaniem rekomendacji „Ochrona zdrowia w czasie epidemii”.

W odniesieniu do osób starszych, w ramach rekomendacji, zwrócono uwagę, na następujące zagrożenia, związane z przedłużaniem się okresu pandemii:

- ograniczenie aktywności życiowej może długoterminowo skutkować pogorszeniem się stanu zdrowia seniorów, dla których ruch jest istotnym elementem, wpływającym na ogólne samopoczucie i zdrowie.
- wobec nowych informacji o czasie trwania epidemii, ważne pozostaje zdefiniowanie możliwości wykonywania rehabilitacji geriatrycznej, aktywności ruchowej, a także promowanie

kontaktów międzyludzkich za pośrednictwem spotkań na odległość celem ograniczenia objawów depresji u osób starszych,

- trudna sytuacja osób starszych w czasie epidemii tj. osamotnienie, izolacja w sferze medycznej, społecznej, rodzinnej wymaga, aby zaadresowano dla tej grupy konkretne działania. Potrzebne jest wypracowanie nowych form dotarcia i opieki dla seniorów, szczególnie gdy ich opiekunowie mogą przebywać na kwarantannie lub izolacji z uwagi na COVID-19.
- przekazywane informacje w mediach ogólnodostępnych nie są dostosowane do osób, u których występują objawy otępienne. W zakresie przygotowania komunikatów dla tej grupy pacjentów, należy brać pod uwagę, iż część osób zamieszkuje w jednoosobowych gospodarstwach domowych.
- zauważalnym jest problem e-wykluczenia oraz pogorszenia się stanu psychofizycznego części seniorów w związku z przymusową izolacją. Tym samym, kwestia realizacji opieki nad osobami starszymi będzie jeszcze istotniejszym problemem społecznym niż przed epidemią.

Raport dostępny na stronie: <https://www.gov.pl/web/rpp>

PACJENCIE, CZY ZNASZ SWOJE PRAWA?

- ⇒ PRAWO DO ŚWIADCZEŃ ZDROWOTNYCH
- ⇒ PRAWO DO INFORMACJI
- ⇒ PRAWO DO WYRAŻANIA ZGODY NA UDZIELENIE ŚWIADCZEŃ ZDROWOTNYCH
- ⇒ PRAWO DO TAJEMNICY INFORMACJI
- ⇒ PRAWO DO ZGŁASZANIA NIEPOŻĄDANYCH DZIAŁAŃ PRODUKTÓW LECZNICZYCH
- ⇒ PRAWO DO ZGŁASZANIA SPRZECIWU WOBEC OPINII ALBO ORZECZENIA LEKARZA
- ⇒ PRAWO DO DOKUMENTACJI MEDYCZNEJ
- ⇒ PRAWO DO POSZANOWANIA INTYMNOŚCI I GODNOŚCI
- ⇒ PRAWO DO POSZANOWANIA ŻYCIA PRYWATNEGO I RODZINNEGO
- ⇒ PRAWO PACJENTA DO OPIEKI DUSZPASTERSKIEJ
- ⇒ PRAWO DO PRZECHOWYWANIA RZECZY WARTOŚCIOWYCH W DEPOZYCIE

Więcej informacji:

<https://www.gov.pl/web/rpp/prawa-pacjenta>

POLITYKA SENIORALNA

Co to jest polityka senioralna?

Polityka senioralna to ogół celowych działań organów administracji publicznej wszystkich szczebli oraz innych organizacji i instytucji, które realizują zadania i inicjatywy kształtujące warunki godnego i zdrowego starzenia się.

Celem polityki senioralnej w Polsce jest wspieranie i zapewnienie możliwości aktywnego starzenia się w zdrowiu oraz możliwości prowadzenia w dalszym ciągu samodzielnego, niezależnego i satysfakcjonującego życia, nawet przy pewnych ograniczeniach funkcjonalnych.

Jednym z najważniejszych działań realizowanych w ramach polityki senioralnej jest Program Wieloletni „Senior+” na lata 2015 – 2020 skierowany do jednostek samorządu terytorialnego. Jego celem jest zwiększenie aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym seniorów poprzez rozbudowę sieci Dziennych Domów „Senior+” i Klubów „Senior+”.



Aktywni seniorzy korzystają z projektów finansowanych w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych. Organizacje działające na rzecz osób starszych np. fundacje czy stowarzyszenia mogą otrzymać dofinansowanie na realizację działań w jednym z czterech priorytetowych obszarów: edukacja osób starszych, aktywność społeczna promująca integrację wewnątrz- i międzypokoleniową, partycypacja społeczna osób starszych, usługi społeczne dla osób starszych.

WARTO WIEDZIEĆ!

♦ Rząd uruchomił Solidarnościowy Korpus Wsparcia Seniorów

W piątek, 23 października br. rząd zainaugurował Solidarnościowy Korpus Wsparcia Seniorów – program, którego celem jest niesienie pomocy osobom starszym, a szczególnie tym, którzy nie mają opieki ze strony rodziny.

Program działa na szczeblu centralnym i samorządowym.

Przewidziano w nim szerokie zaangażowanie ośrodków pomocy społecznej, organizacji pozarządowych, wolontariuszy, harcerzy, Wojsk Obrony Terytorialnej i wojsk operacyjnych. „Będziemy chcieli uruchomić program natychmiast, by zachęcić wszystkich seniorów w szczególności powyżej 70. roku życia do pozostania w domach” – powiedział szef rządu podczas konferencji.

Na wsparcie w ramach Solidarnościowego Korpusu Wsparcia Seniorów zabezpieczono 100 mln zł.

Działania programu koordynuje Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej.

W ramach programu uruchomiona została dedykowana seniorom infolinia.

22 505 11 11 – dedykowana infolinia

Dzwoniąc pod ww. numer telefonu, osoby starsze będą mogły poprosić o pomoc w czynnościach, które wymagają wyjścia z domu, a które utrudnione są przez panującą pandemię (m.in. zrobienie zakupów spożywczych czy dostarczenie artykułów higienicznych).



♦ Program Wieloletni na rzecz Osób Starszych AKTYWNI + na lata 2021-2025

Na stronie www.senior.gov.pl upubliczniony został projekt nowego rządowego „Programu Wieloletniego na rzecz Osób Starszych AKTYWNI + na lata 2021-2025”. Przedmiotowy Program od roku 2021 ma być kontynuacją „Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020 – ASOS”, którego realizacja kończy się w roku 2020.

♦ Program Odnaleźć siebie

Odnaleźć Siebie to ogólnopolski program edukacyjny, który ma na celu podnoszenie świadomości i budowanie wiedzy społeczeństwa na temat zaburzeń i chorób układu nerwowego. To również przestrzeń dla osób, które z różnych przyczyn, poszukują rzetelnych informacji o takich chorobach jak Alzheimer, schizofrenia, choroba afektywna dwubiegunowa, choroba Parkinsona, depresja oraz padaczka. Więcej informacji: <http://odnalezcsiebie.pl/>

KRYNICKI UNIWERSYTET OTWARTY UTW

Wspieramy się !

24 października 2012 r. w Krynicy-Zdroju miało miejsce wyjątkowe wydarzenie. W tym dniu odbyła się pierwsza inauguracja roku akademickiego 2012/2013 Krynickiego Uniwersytetu Otwartego UTW. Uniwersytet od tamtej pory zapewnia możliwość ciągłego poszerzania wiedzy, poznawania nowych ludzi, a także dbania o kondycję fizyczną.

W październiku 2017 roku uroczyście świętowany był jubileusz 5-lecia.

Minęły kolejne lata ... **W II semestrze 2020 roku działalność Uniwersytetu została zawieszona z uwagi na pandemię, od początku której słuchacze UTW włączyli się, jako wolontariusze, w akcję szycia maseczek ochronnych podjętą przez Centrum Kultury w Krynicy-Zdroju. Powstało około 10 tysięcy maseczek, przeznaczonych przede wszystkim dla starszych mieszkańców gminy Krynica-Zdrój.**



Inauguracja roku akademickiego 2020/2021, połączona z uroczystym otwarciem sali widowiskowej w Centrum Kultury, także na użytek naszych seniorów, odbyła się 8 października 2020 r. Harmonogram na I semestr przewiduje między innymi warsztaty plastyczne, ceramiczne, rękodzielnicze, podróżnicze, zdrowia i urody (psychologia, kosmetologia), spotkania z historią, literaturą, sztuką, muzyką, poradnictwo w zakresie bezpieczeństwa, prawa i porządku, a także zajęcia ruchowe (pilates, gimnastyka klasyczna), języki (francuski, niemiecki) oraz uczestnictwo w imprezach organizowanych przez Centrum Kultury. Wprawdzie nie zapisało się tak wielu słuchaczy, jak w poprzednich latach, ale widoczne jest żywe zainteresowanie propozycjami, jak również kreatywność i pomysłowość seniorów.

Wszystkie spotkania, których organizacja była jeszcze możliwa, odbywały się w wymaganym rygorze sanitarnym.

Podtrzymując dobrą tradycję Uniwersytetu stworzona została wolontariacka grupa, której celem jest doraźna pomoc naszym słuchaczom będącym w potrzebie. Wspólnie pokonamy problemy dnia codziennego utrzymując relacje międzyludzkie, rozmawiając, doradzając sobie.

Wspierajmy się !

Małgorzata Piątkowska

UZDROWISKOWA AKADEMIA SENIORA W MUSZYNIE

Nasze początki....

Muszyńska Akademia Seniora nieśmiało ze swoją działalnością wystartowała w 2016 r. Pomysł początkowo opierał się na zainicjowaniu kilku aktywności skierowanych do starszych mieszkańców Miasta i Gminy Uzdrowiskowej Muszyna przez 3 główne jednostki gminy: Samodzielny Publiczny Zakład Podstawowej Opieki Zdrowotnej w Muszynie, Miejsko-Gminny Ośrodek Kultury w Muszynie oraz Ośrodek Pomocy Społecznej. Zaproponowane wówczas aktywności to były przede wszystkim gimnastyka seniora, warsztaty rękodzielnicze oraz wykłady edukacyjne prowadzone przez pracowników ww. jednostek.

Z każdym miesiącem i rokiem nieformalna grupa seniorów, która dzisiaj nosi wdzięczną nazwę **Uzdrowiskowa Akademia Seniora**, **poszerzała grono uczestników, które z 16 osób w 2016 r. powiększyło się do ok. 120 osób w 2020 roku.** Cieszymy się i szcycimy tym, że to właśnie seniorzy są inicjatorami kolejnych pomysłów aktywności wprowadzanych do oferty Akademii Seniora. Gdyby nie ich aktywne i systematyczne uczestnictwo w spotkaniach, nie udałoby się zorganizować tylu ciekawych przedsięwzięć w ostatnich latach. Realizatorem oraz jednostką pozyskującą dofinansowanie dla seniorów jest Stowarzyszenie Klucz Muszyński, które na przestrzeni ostatnich 4 lat pozyskało fundusze zewnętrzne w wysokości 258 104,00 zł, przy wkładzie własnym na poziomie 10 540,00 zł.

Co robimy ...

Działalność Uzdrowiskowej Akademii Seniora opiera się na prowadzeniu szeregu zajęć mających na celu zwiększenie aktywności osób starszych (w tym z obszarów wiejskich), rozbudzenie ich aktywności edukacyjnej, rozwój umiejętności, zmianę nawyków biernego stylu życia oraz ukazania im, ich wartości jako dobra dla lokalnej społeczności.



Realizowane działania mają na celu pobudzenie na nowo seniorów do aktywnego trybu i stylu życia, do udziału w życiu społecznym i uświadomienie, że życie nie kończy się po „60-tce” oraz że są pełnowartościowymi ludźmi, którzy ze swoim doświadczeniem życiowym są bardzo potrzebni młodszemu pokoleniom.

Poniżej przedstawiamy przedsięwzięcia i projekty, które zostały zrealizowane:

⇒ **„Akademia Seniora” (lata 2017-2018)** - działała 3 razy w tygodniu, gdzie każdy dzień miał swoją nazwę i określone zajęcia:

1. Dzień pod nazwą: „Na regionalną nutę” – obejmował poszerzanie wiedzy na temat zwyczajów i obrzędów regionalnych, zapoznania z lokalną historią, naukę rękodzieła oraz tańca, a wszystko to przy współudziale dzieci i młodzieży.
2. Dzień pod nazwą: „Małopolskie smaki” – zajęcia prowadzone w formie warsztatowej i obejmowały swoją tematyką kulinaria, w tym np. nauki carvingu (sztuki rzeźbienia w owocach i warzywach), sztuki parzenia kawy i spotkania z baristą, przygotowania regionalnych potraw itp. Ponadto w tym dniu organizowana była również „Gimnastyka seniora”.



3. Dzień pod nazwą: „Warsztaty ze sztuką” – był to dzień warsztatów artystycznych, podczas których seniorzy mieli możliwość poznawania klasyki literatury światowej oraz odgrywania ról aktorskich. Ponadto prowadzona była „Gimnastyka seniora” – przez fizjoterapeutę na sali gimnastycznej lub w terenie w formie nordic-walking.



⇒ **„Zdrowie na 50-tkę z plusem” (2017)** – projekt finansowany ze środków Województwa Małopolskiego w obszarze edukacji prozdrowotnej dla małopolskich seniorów. W programie uczestniczyło 50 seniorów, którzy zostali objęci opieką lekarza chorób wewnętrznych, diabetologa i laryngologa oraz specjalistów takich jak:

- dietetyk, który wykonywał analizę składu masy ciała, prowadził indywidualne konsultacje z seniorami i układał dla nich plan żywieniowy,
- fizjoterapeuci, którzy w trakcie konsultacji uczyli ćwiczeń i przekazywali wiedzę dotyczącą bezpiecznych do wykonywania w domu ćwiczeń usprawniających. Ponadto wykonywane były pakiety badań (Morfologia, Kreatynina, Ob, Lipidogram, Mocz, Glukoza, TSH). Całość projektu dopełniały wykłady z psychologiem, lekarzami oraz warsztaty żywieniowe, pokazujące jak w krótkim czasie można przygotować proste posiłki bogate w wartości odżywcze.



⇒ **„Zdrowy Kręgosłup Seniora” (2018-2019)** – projekt polegał na prowadzeniu działań edukacyjno-konsultacyjnych mających na celu aktywizację osób starszych, umocnienie ich w dążeniu do prowadzenia zdrowego stylu życia, jak również uświadomienie im, że nigdy nie jest za późno na dbanie o własne zdrowie, a zwłaszcza o swój kręgosłup. Szczególny nacisk położony został na edukację seniorów o zachowaniach prozdrowotnych w życiu codziennym, mających ogromny wpływ na ich samopoczucie: sposób poruszania się, dźwigania przedmiotów, uprawianie aktywności fizycznej, dieta. Ideą projektu było stworzenie kompleksowej oferty ukierunkowanej na wzrost świadomości seniora w zakresie: dbania o swój kręgosłup oraz postawę, uprawiania odpowiednich form aktywności fizycznej dla osób w wieku powyżej 50 roku życia oraz możliwości skorzystania z pakietu zabiegów rehabilitacyjnych wynikających ze wskazań specjalisty na potrzeby indywidualne seniora. Seniorzy biorący udział w projekcie korzystali również z indywidualnych konsultacji z lekarzem specjalistą chorób wewnętrznych, fizjoterapeutą, dietetykiem, a także brali udział w warsztatach żywieniowych oraz w zajęciach gimnastycznych w basenie.

⇒ „**Uzdrowskowa Akademia Seniora**” (2019-2020) – pełny program Akademia w całości zrealizowała w 2019 r. W bieżącym roku na skutek obostrzeń związanych z pandemią COVID-19 zrealizowano dotychczas tylko część z zaplanowanych zadań. Projekt w roku ubiegłym obejmował:

1. Warsztaty ogólnorozwojowe poszerzające zakres wiedzy i rozwój nowych umiejętności (nauka rękodzieła, nauka obsługi urządzeń mobilnych).
2. Spotkania z fachowcami z zakresu zdrowia fizycznego, psychicznego (farmaceutą, psychologiem, kosmetyczką, podologiem) oraz finansów (doradcą ubezpieczeniowym, prawnikiem).
3. Warsztaty żywieniowe – zajęcia mające na celu nauczenie seniorów zasad zdrowego żywienia i pokazania jak w prosty sposób można zadbać o swoje zdrowie poprzez odpowiedni dobór żywności.
4. Gimnastyka seniora – tradycyjnie prowadzona przez fizjoterapeutów.
5. Gimnastyka w basenie przeznaczona dla osób borykających się z bólami kręgosłupa, prowadzona przez instruktora.
6. Wycieczka krajoznawcza – która dawała możliwość wspólnego spędzenia czasu, poznania atrakcji kulturalnych i krajoznawczych wybranego regionu Polski.
7. Wyjazd do teatru i kina – miał na celu umożliwienie ukazania piękna sztuki teatralnej i filmu.

Ponadto z inicjatywy osób starszych w 2019 r. Miasto i Gmina Uzdrowskowa Muszyna przystąpiło do programu „Gmina Przyjazna Seniorom” wprowadzając tzw. **Muszyńską Kartę Seniora**. Dotychczas taką kartę wyrobiło sobie już ponad 100 osób starszych.

Nasi seniorzy swoją aktywnością potrafią zaskoczyć nie tylko nas. Tak też było przy realizacji projektu **Małopolski e Senior**, z którego na przestrzeni 2 lat skorzystało ponad 70 osób w wieku 65+ z terenu całej gminy Muszyna. Podczas 18 spotkań, na których uczestnicy kursu pracowali na otrzymanych w ramach projektu tabletach, muszyńscy seniorzy założyli pocztę elektroniczną, nauczyli się jak działa Skype i Facebook, poznali podstawy obsługi edytora tekstu, arkusza kalkulacyjnego, robienia zdjęć oraz prostą obróbkę nagrań wideo.

Nasze plany na przyszłość

Patrząc z nadzieją w przyszłość nadal chcemy realizować działania na rzecz osób starszych. Mamy dużo pomysłów i chcemy je wprowadzać do nowej oferty Uzdrowskiej Akademii Seniora. Naszym kolejnym krokiem będzie podjęcie próby pozyskania dofinansowania na remont pomieszczeń, które chcielibyśmy zaadaptować na Muszyński Dzienny Klub Seniora, bo wiemy, że nie będzie on nigdy pusty.

Katarzyna Kucia-Garnarczyk - Koordynator



Kontakt:

**Uzdrowskowa Akademia Seniora
w Muszynie**

email: senior@muszyna.pl

KLUB SENIORA PRZY GMINNEJ BIBLIOTECIE PUBLICZNEJ W KAMIONCE WIELKIEJ

Powołanie grupy społecznej seniorów w czerwcu 2012 roku przez Gminną Bibliotekę Publiczną w Kamionce Wielkiej w celu realizacji programu rozwoju bibliotek, zaowocowało zbudowaniem zacieśnionych relacji między mieszkańcami gminy Kamionka Wielka.



freepik - pl.freepik.com

Inauguracyjne spotkanie Seniorów w Gminnej Bibliotece w Kamionce Wielkiej odbyło się 12 czerwca 2012 roku. Na zaproszenie p. dyr. Anny Ziobrowskiej przybyły 24 osoby, w tym

przedstawiciele bibliotek partnerskich z Wieliczki oraz Grybowa. W spotkaniu wzięli udział także przedstawiciele władz gminy.

Jasno i dokładnie przedstawiono nam cele i zadania klubu w oparciu o Program Rozwoju Bibliotek, w którym biblioteka brała udział. Pracownicy biblioteki po uczestnictwie w szkoleniach i warsztatach specjalistycznych opracowali Plan Rozwoju Biblioteki, a w nim znalazło się miejsce dla seniorów. Na potrzeby przygotowania Planu Rozwoju Biblioteki, przeprowadzone zostały ankiety wśród mieszkańców gminy, z których wynikała potrzeba organizacji działań i spotkań dla tej grupy społecznej. Po dyskusji wszyscy zaproszeni wyrazili chęć przynależności do Klubu. Od czerwca spotykamy się regularnie w bibliotece jeden raz w miesiącu w każdy drugi czwartek. Początkowo nie było widać wielkiej aktywności, dlatego też wydawało nam się, że po kilku miesiącach nikt nie będzie chętny do działania. Jednak z każdym miesiącem Klub zaczął się rozrastać. Czas poświęcony na spotkania jest spędzony efektywnie, czynnie, wpływa na poszerzenie świadomości i rozwój uczestników, na satysfakcję, jak i szacunek.

Spotkania wzbudzają aktywność społeczną, zatem zmniejszają poczucie odosobnienia, a tworzą spójną grupę społeczną, która ma terapeutyczny charakter, ponieważ kieruje się tu pozytywne myśli, dzięki temu seniorzy nie szukają „rozrywek” u lekarzy tylko w Klubie. Mimo, że jesteśmy starzy ciałem jednak młodzi duchem. Klub zrzesza 72 członków z Kamionki Wielkiej.

Dzięki działalności Klubu wyszliśmy z domów, nawiązaliśmy nowe kontakty i więzi.

Zaczelismy inaczej patrzeć na życie seniora, chcemy nadal się spotykać, rozwijać i miło spędzać wolny czas. Atmosfera, jaka panuje wśród uczestników jest do pozazdroszczenia, a z takim kapitałem życie seniora jest znacznie łatwiejsze. Wspólnota, jaką tworzymy w naszej wsi, jest zupełnie normalnym obowiązkiem poświęcenia swojego czasu na rzecz innych - tu liczy się spełnienie siebie. „Tyle jesteśmy warci ile z siebie damy”. To motto przyświeca nam w działaniu. W rocznych planach pracy znajdują się zadania do realizacji, w których łączymy pokolenia przez kulturalny, zdrowy i aktywny tryb życia. Dużym zainteresowaniem cieszy się gimnastyka sprawnościowa, nordic walking i aqua aerobik. W związku z chęcią seniorów utworzenia amatorskiej grupy teatralnej powołano „Kabaret Prowizorka”, który nie tylko umila życie członkom klubu, ale też występuje dla środowiska. Przez sześć kolejnych lat grupa ta odwiedziła wszystkie szkoły podstawowe i przedszkola na terenie gminy oraz dwukrotnie w dwóch sądeckich przedszkolach, wystawiając wiersze i bajki dla dzieci. A to: Czerwony kapturek, Rzepka, Franklin pomaga. Również odbywały się cykliczne spotkania z dziećmi w bibliotece, gdzie seniorzy czytali im bajki.

W 2018 r. z okazji Odzyskania Niepodległości Polski członkowie Klubu czynnie uczestniczyli w przygotowaniu świętowania. We wszystkich szkołach podstawowych wraz z Klubem 3XR z GOK-u robiliśmy z dziećmi kotyliony. Dużym powodzeniem wśród młodzieży gimnazjalnej i środowiska, cieszyło się przedstawienie pt. „Cztery pokolenia na wsi”. Ukazaliśmy tu autentyczne życie rodzin. Młodzież z ogromnym skupieniem poznawała historię naszych przodków.

W niezwyklej nastroju odbyła się Wieczornica pt. „Droga do niepodległej Kamionki Wielkiej”. Szkoła Podstawowa nr 1 była współorganizatorem wieczoru obok biblioteki i klubu seniora. Spotkanie pokoleniowe z przedstawieniem historii wsi, od lokacji do niepodległości, odbyło się dla zaproszonych gości, członków Klubu i młodzieży szkolnej.

Trudno dzisiaj wyliczyć wszystkie wyjazdy do kina, czy też do teatru do Krakowa lub Nowego Sącza. Odbyło się wiele wycieczek jednodniowych, czy też dwudniowych połączonych ze zwiedzaniem okolicznych miast i dalszych, jak Warszawa, Zakopane, Bielsko Biała – Hałcnów i Wilamowice, Kraków – Łagiewniki, Wadowice, i Muszyna. Zorganizowany został także wyjazd w Bieszczady oraz na baseny termalne do Szaflar, Białki Tatrzańskiej, Witowa, Bukowiny, Chełmca. Odbywały się koncerty kolęd, imprezy plenerowe związane z konkursami i zabawami przy wspólnym grillowaniu i ciekawej muzyce, kursy komputerowe. Uroczyście obchodzimy Dzień Seniora, Opłatek, organizujemy zabawy karnawałowe, Narodowe Czytanie Książek, święto pieczonego ziemniaka na Czarnej Kępnicy i wiele innych okolicznościowy imprez.



Szczególnym dniem dla naszej biblioteki i członków klubu jest uroczyste obchodzony Dzień Godności Osoby z Niepełnosprawnością Intelktualną. W maju 2019 r. na ten dzień zaprosiliśmy gości: z NORW „Gromadka”. Przybyli wraz z dyr. Ośrodka Martą Kuropeską, rodzicami i opiekunami dzieci. Do tego Ośrodka uczęszcza dwóch uczniów z naszego terenu. Na spotkanie zaprosiliśmy osoby niepełnosprawne ze wsi i władze gminy. Pokazaliśmy zebranym, że żadna postać niepełnosprawności nie umniejsza godności człowieka. Szacunek i ochrona tych osób to nasza wspólna odpowiedzialność. Nie było tu problemu ze sponsorami, którzy z ochotą wspierali nasze zadanie, przygotowali poczęstunek dla zebranych.



Seniorzy z Klubu są bardzo aktywni, mają spore osiągnięcia z dziedziny kultury. W ostatnim czasie została wydana książka przez Gminną Bibliotekę Publiczną w Kamionce Wielkiej „Ocalić od zapomnienia wojenne i okupacyjne wspomnienia mieszkańców Kamionki Wielkiej”. W czasie pandemii spotkania odbywają się w ograniczonym składzie. Udało nam się zorganizować m.in.

zabawę karnawałową, Dzień Kobiet z występem kabaretu, wycieczkę „Na Szlaku Architektury Drewnianej” w Małopolsce, i połączoną ze zwiedzaniem Muzeum pszczelarstwa w Stróżach prelekcją proekologiczną oraz zajęciami z API-inhalacji. Spotkaliśmy się również na Narodowym Czytaniu „Balladyny” Juliusza Słowackiego. Braliśmy także udział w warsztatach lepienia pierogów, pieczenia ciast. I chociaż obecnie nie możemy się spotykać ze względu na sytuację epidemiczną w naszym kraju, jesteśmy ze sobą w bliskim kontakcie, wspieramy się, interesujemy się sobą i pomagamy sobie nawzajem - bo cóż może być piękniejszego niż rozmowa, wymiana doświadczeń i myśl, że możesz na kogoś liczyć. W przyszłości każdy będzie emerytem, a jego los zależeć będzie od niego samego. My mieszkamy na wsi,

w której tradycyjnie młode pokolenie wychowywane jest bardzo często przez rodziców i dziadków. Dlatego często się słyszymy słowa „moja babcia jest największym skarbem na świecie”. Mimo obowiązków i wspólnej troski o nasze wnuki mamy czas na spotkania w Klubie. Nie pozwalamy sobie na nudę, bezsilność, bo wtedy zaczynają się choroby i brak sensu życia. Nam to nie grozi ponieważ w naszym Klubie możemy cudownie spędzać czas.

Zofia Pawłowska - Prezes Klubu Seniora

Kontakt:

Gminna Biblioteka Publiczna
w Kamionce Wielkiej

Klub Seniora

33-334 Kamionka Wielka

tel./fax 18 445 66 32

e-mail:

gbpkamionkaw@poczta.onet.pl



NAPRZECIW POTRZEBOM SENIORÓW

W związku z rosnącą liczbą osób starszych w wielu krajach świata, w tym w Polsce, należy zwrócić uwagę na jakość życia i potrzeby tej grupy społecznej. Starzejące się społeczeństwo wymaga zapewnienia tej warstwie populacji odpowiedniego poziomu życia i jego jakości przez tworzenie i funkcjonowanie różnego rodzaju instytucji wspierających osoby w starszym wieku.

Coraz powszechniejszym problemem jest osamotnienie ludzi starszych. Wynika ono z różnic między starszymi a pokoleniem młodych ludzi, którzy mają inne spojrzenie na świat. Dlatego wychodząc naprzeciw potrzebom Seniorów, Gmina Łącko utworzyła, w strukturze Ośrodka Pomocy Społecznej w Łącku, Klub Seniora.

Początkowo Klub Seniora w Łącku powstał w ramach projektu socjalnego pn. „Aktywny Senior” współfinansowanego przez Małopolski Urząd Wojewódzki w Krakowie. Swoją działalność rozpoczął 6 kwietnia 2017 roku. Na konferencję inauguracyjną zaproszono władarzy Gminy Łącko oraz wszystkie chętne osoby z terenu Gminy Łącko, które ukończyły 60 lat. Licznie zgromadzeni

seniorzy ujawnili wysoką potrzebę i chęć zaktywizowania siebie w lokalnym środowisku. Celem projektu było wyzwolenie aktywności wśród seniorów w Gminie Łącko, stworzenie im warunków do integracji i samorealizacji oraz zwiększenie zaangażowania w życie społeczne.

Do końca roku 2018 Klub Seniora korzystał z pomieszczeń Hali widowiskowo-sportowej w Łącku oraz Zakładu Gospodarki Komunalnej w Łącku. Kierownik Ośrodka Pomocy Społecznej w Łącku dołożył wszelkich starań, by zmienić tamtejszą sytuację związaną z brakiem własnego lokalu. Za zgodą władz Gminy Łącko, Kierownik OPS złożył ofertę na dofinansowanie zadania realizowanego w ramach Programu Wieloletniego „Senior+” na lata 2015-2020 Edycja 2018 Moduł I „Utworzenie i wyposażenie Klubu „Senior+”. Ostatecznie zawarto Umowę pomiędzy Wojewodą Małopolskim, a Gminą Łącko, dzięki której został przeprowadzony remont pomieszczeń i utworzono nowy Klub Seniora.

Placówka jest usytuowana w miejscu dostępnym dla seniorów z całej Gminy w centrum miejscowości Łącko, niedaleko od przystanku autobusowego (ok 150 m). Lokal przeznaczony dla uczestników Klubu Seniora znajduje się w przyziemiu budynku Ośrodka Zdrowia, jest przystosowany dla osób z niepełnosprawnościami. Do lokalu prowadzi również winda umożliwiająca dotarcie osobom na wózkach i z dysfunkcją ruchu. Lokal wyodrębniony na Klub zajmuje łączną powierzchnię 174,5 m².

Celem zapewnienia środków finansowych na kontynuację działalności Klubu Seniora w 2019 r. podpisano kolejną Umowę o dofinansowanie zadania realizowanego w ramach Programu Wieloletniego „Senior+” na lata 2015-2020 Edycja 2019 Moduł II „Zapewnienie funkcjonowania Klubu Senior+” zawartą pomiędzy Wojewodą Małopolskim, a Gminą Łącko. Od 2019 roku Klub działa w ramach Programu „Senior+”, a jego głównym celem jest zwiększenie aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym seniorów nieaktywnych zawodowo w wieku powyżej 60 lat, przez umożliwienie korzystania z oferty na rzecz społecznej aktywizacji. Klub dysponuje 50 miejscami. Jest czynny w poniedziałek, środę i czwartek w godzinach od 10.00 do 14.00. Opiekę nad funkcjonowaniem Klubu Seniora sprawuje pracownik socjalny.



Głównym zadaniem Klubu Seniora jest organizacja czasu wolnego. Istotą jest umożliwienie ludziom starszym korzystnego i miłego spędzania czasu wolnego, stworzenie możliwości zaspokojenia potrzeb oraz rozbudzenie nowych zainteresowań.

Ponadto za cel Klub stawia sobie nawiązywanie nowych kontaktów towarzyskich oraz podtrzymywanie tych już istniejących. Dodatkowo promuje zdrowy styl życia w starości, a także kształtuje umiejętności bycia aktywnym przez całe życie. Realizacja celów przebiega przez organizowanie i prowadzenie różnych form aktywności kulturalnej, fizycznej i społecznej. W ofercie Klubu znajdują się różne warsztaty, wspólne oglądanie telewizji, dyskusje, pokazy, spotkania z interesującymi ludźmi, lokalna integracja międzypokoleniowa z dziećmi i niepełnosprawnymi, wyjścia do teatru, muzeum.



Dodatkowo organizowane są spotkania świąteczne, spotkania autorskie, wycieczki turystyczne, grille, zajęcia ruchowe, kulinarne i inne. Seniorzy uczestniczą w różnych formach edukacyjnych, kołach hobbystycznych, prelekcjach oraz w amatorskiej działalności artystycznej. Dzięki temu poszerzają własne zainteresowania i pasje. Klub jest miejscem, w którym rozwija się życie towarzyskie i kulturalne, a przynależność do tego typu instytucji daje osobom starszym poczucie akceptacji. Klub jest postrzegany jako ośrodek wsparcia społecznego.

Uczestnictwo jest dobrowolne i zależy od chęci i siły osoby starszej. Członkowie mają wpływ na program działalności Klubu. Bogata i urozmaicona oferta Klubu Seniora zachęca do uczestnictwa, zwłaszcza oferta turystyczna. Ta forma działalności ma bardzo korzystny wpływ w profilaktyce i leczeniu ludzi starszych, pozwala utrzymać

na wysokim poziomie sprawność, a także odnaleźć sens życia. Metodą pracy w Klubie Seniora jest metoda pracy terapeutycznej, stosowana jako profilaktyka gerontologiczna. Najpopularniejszą formą jest terapia zajęciowa, w której wyróżnia się następujące metody: arteterapię, choreoterapię, muzykoterapię, filmoterapię, ergoterapię oraz socjoterapię.

To dzięki uczestnictwu w Klubie Seniora ludzie starsi osiągają zadowolenie z życia poprzez usprawnienie seniora, pobudzenie do (dalszej) aktywności, rozwinięcie umiejętności życia codziennego, umożliwienie nawiązania kontaktów towarzyskich, ułatwienie życia w środowisku społecznym, rozwinięcie zainteresowań i talentów, podniesienie samooceny, wartościowe zagospodarowanie czasu wolnego oraz zaspokojenie potrzeb wyższego rzędu. Jednak w obecnej sytuacji najważniejsza jest dbałość o zdrowie Seniorów i zachowanie wszelkich środków ostrożności, dlatego pomieszczenia Klubu Seniora są zamknięte, ale nadal działa poprzez inne formy wsparcia.

mgr Karolina Gałysa
Kierownik Klubu Seniora/opiekun



Kontakt:

Ośrodek Pomocy Społecznej w Łącku Klub Senior+

33-390 Łącko 662

tel. 517 577 892/ 18 414 07 34

e-mail: km.galysa@lacko.pl; ops@lacko.pl

Bibliografia:

Pikuła N. (red.), *Starość może być atrakcyjna*, Kraków 2012.

Pikuła N., *Senior w przestrzeni społecznej*, Warszawa 2013.

Chabior A., Fabiś A., Wawrzyniak J.K. (red.), *Starzenie się i starość w perspektywie pracy socjalnej*, Warszawa 2014.

MAŁOPOLSKA RADA

DS. POLITYKI SENIORALNEJ W KRAKOWIE

Powołanie Rady to odpowiedź Zarządu Województwa Małopolskiego na potrzebę utworzenia forum zapewniającego wymianę doświadczeń, opiniowanie oraz propagowanie działań na rzecz osób starszych i solidarności międzypokoleniowej.

Małopolska Rada ds. Polityki Senioralnej jest organem opiniująco-doradczym i inicjatywnym Zarządu Województwa Małopolskiego w obszarze problematyki osób starszych oraz solidarności międzypokoleniowej, powołanym w celu wzmocnienia i rozwoju regionalnej polityki senioralnej, reprezentacji interesów osób starszych i ich aktywizacji w regionie.

Rada liczy maksymalnie 26 członków.

Do zadań Rady należy w szczególności:

- ⇒ współtworzenie głównych kierunków polityki senioralnej w województwie małopolskim, z uwzględnieniem dokumentów o charakterze strategicznym i wdrożeniowym, w szczególności *Srebrna Gospodarka w Małopolsce. Program działań oraz Srebrna gospodarka szansą dla Małopolski*,

- ⇒ wspieranie rozwoju i aktywizacja środowisk działających na rzecz osób starszych (organizacji senioralnych i eksperckich, instytucji publicznych, uniwersytetów trzeciego wieku, organizacji pozarządowych), w celu zwiększenia efektywności ich działań,
- ⇒ współpraca z ww. instytucjami i organizacjami oraz innymi podmiotami podejmowana w interesie osób starszych,
- ⇒ tworzenie płaszczyzny wymiany doświadczeń i dobrych praktyk w obszarze polityki senioralnej,
- ⇒ inicjowanie, wypracowywanie i opiniowanie propozycji rozwiązań na rzecz środowiska seniorów oraz wymiany i komunikacji międzypokoleniowej województwa małopolskiego,
- ⇒ współpraca przy otwartych konkursach ofert na realizację zadań publicznych Województwa Małopolskiego oraz innych przedsięwzięć realizowanych przez Województwo Małopolskie na rzecz seniorów.

O pracach Rady można przeczytać na stronie:

<https://www.rops.krakow.pl/lewa/seniorzy-9/małopolska-rada-ds-polityki-senioralnej-ii-kadencji-86.html>

CZY WIESZ, ŻE ...

Światowa Organizacja Zdrowia dzieli okres starości na 3 etapy:

- 60-75 lat – wiek podeszły, tzw. wczesna starość,
- 75-90 lat – wiek starszy, tzw. późna starość,
- 90+ – wiek sędziwy, tzw. długowieczność

Kolejne etapy charakteryzują się pogłębieniem objawów starzenia się fizjologicznego (cielesnego) i psychicznego:

- stopniowe ograniczenie sprawności psychofizycznej i samodzielności,
- ograniczenie możliwości adaptacji społecznej – tzw. starzenie społeczne,
- nasilenie się zależności od innych.

Źródło: https://seni.pl/pl_PL/baza-wiedzy-seni/odcienie-starosci



pch.vector - pl.freepik.com



WYDAWCA:

Stowarzyszenie Sąddecki Uniwersytet Trzeciego Wieku w Nowym Sączu

ZESPÓŁ REDAKCYJNY:

Wiesława Borczyk
Małgorzata Piątkowska
Katarzyna Kucia-Garnarczyk
Zofia Pawłowska
Karolina Gałysa

ADRES WYDAWCY:

Stowarzyszenie Sąddecki Uniwersytet Trzeciego Wieku w Nowym Sączu
33-300 Nowy Sącz,
ul. Jagiellońska 18
tel./fax (+48 18) 443 57 08
e-mail: sekretariat@sutw.pl
www.sutw.pl