

GENERACJA

MAGAZYN ŚRODOWISK OSÓB STARSZYCH

nr 13

zima 2014

publikacja non profit - egzemplarz bezpłatny

ISSN 2082-2979



strona 3

JUBILEUSZ FEDERACJI FOŚa

FOŚa w ciągu dziesięciu lat istnienia stała się największą pozarządową koalicją na całej Warmii i Mazurach.

strona 10

EDUKACYJNY SILVER SHARING

Jest to pomysł na budowanie turystycznej aktywności, która wesprze samorozwój seniora.

strona 14

O JAKOŚCI OPIEKI I WSPARCIA

W domach opieki nad seniorem standardy zawodowe utrzymują li tylko doświadczone pielęgniarki.

strona 18

UŻYWKI Z KOFEINĄ

Codziennie picie naparów z kofeiną nie stanowi zagrożenia dla zdrowia i życia człowieka.

Federacja FOSa jest członkiem
 Wspólnoty Roboczej Związków
 Organizacji Socjalnych WRZOS
 oraz partnerem Sieci HEROLD



GENERACJA

MAGAZYN ŚRODOWISK OSÓB STARSZYCH

*"Rozum mistrzem
 wszechrzeczy,
 Czas mistrzem
 rozumu"*

Wacław Potocki

Redakcja:

Stanisław Brzozowski,
 Bartłomiej Głuszak (redaktor naczelny),
 Krzysztof Marusiński (redaktor prowadzący),
 Elżbieta Szczesiul Cieślak.

Współpracownicy:

Anna Długozima,
 Anna Saracen-Wójcik.

Wydawca:

Federacja Organizacji Socjalnych
 Województwa Warmińsko-Mazurskiego FOSa,
 ul. Artyleryjska 34, 10-165 Olsztyn,
 tel./fax; 89 523-60-92, tel:781-128-252
 e-mail: fosa.wm@wp.pl biuro@federacjafoSa.pl

Współwydawca:

Mazurskie Stowarzyszenie Aktywności
 Lokalnej w Orzyszu, msal@orzysz.org.pl

Kontakt z czytelnikami:

tel. 796 140 648,
 e-mail: generacja@federacjafoSa.pl
 Redakcja zastrzega sobie prawo do
 dokonywania zmian i skracania
 dostarczonych materiałów. Autorzy tekstów
 prezentują swoje własne opinie. Za treść
 ogłoszeń i opublikowanych listów redakcja
 nie odpowiada.

SPIS TREŚCI

JUBILEUSZ FEDERACJI FOSa.....	3
Maciej Soroka	
W IŁAWIE JEST CIEKAWIE.....	4
Renata Tomsza	
EDUKACJI INSPIRATOR.....	5
Krzysztof Marusiński	
NOWE MEDIA W PARTYCYPACJI STARSZYCH.....	6
Andrzej Klimczuk	
BALNEOTERAPIA.....	8
Monika Masłowska	
PREMIER OBIECAŁA, RZECZNIK INTERWENIUJE..	9
Stanisław Brzozowski	
EDUKACYJNY SILVER SHARING.....	10
Krzysztof Marusiński	
ŻYWA PAMIĘĆ.....	12
Ewelina Warnel	
JESTEŚMY W EULSTIB.....	13
Krzysztof Marusiński	
O JAKOŚCI OPIEKI I WSPARCIA.....	14
DWADZIEŚCIA LAT MINĘŁO.....	15
Jolanta Bielska	
MOJA „DZIKA” DUSZA.....	16
Jolanta Badyda	
MAAS.....	17
K. Bielarz, D. Żabionek, D. Tulejko, L. Front	
UŻYWKI Z KOFEINĄ.....	18
Grażyna Zawiślak	
NAGRODA FEDERACJI FOSa.....	19
Magdalena Chojnacka	
„LATA MŁODOŚCI”.....	20
Jolanta Badyda	

BĄDŹ WSPÓŁTWÓRCĄ „GENERACJI”

Zapraszamy organizacje, instytucje, naszych czytelników i inne osoby do współpracy przy tworzeniu tej gazety. Szczególnie zwracamy się do osób starszych. Dzielcie się swoją wiedzą i doświadczeniem na temat organizowania sobie i innym dobrego życia. Wy właśnie macie tej wiedzy szczególnie dużo i jest ona najbardziej cenna.

Prosimy o nadsyłanie materiałów z takich dziedzin, jak: aktywność i edukacja osób starszych, organizacje seniorskie, twórczość, materiały poradnicze i wszystkie te, które sami chcielibyście tutaj przeczytać.

Zainteresowanych współtworzeniem naszego pisma prosimy o kontakt z redaktorem, tel. 796 140 648.

Redakcja

Publikację wydania 13. Generacji
 dofinansowano ze środków Krajowego
 Programu Fundusz Inicjatyw
 Obywatelskich (FIO)



JUBILEUSZ FEDERACJI FOSa

Kilkadziesiąt organizacji, rosnące z roku na rok grono pracowników i współpracowników - to Federacja FOSa.

Federacja Organizacji Socjalnych FOSa w ciągu dziesięciu lat istnienia stała się największą pozarządową koalicją na Warmii i Mazurach. Realizuje projekty, w których zaangażowane są tysiące ludzi. Jest ważnym partnerem władz samorządowych na poziomie regionalnym i lokalnym.

Myśl o stworzeniu federacji, która skupiałaby organizacje dzia-

cji, instytucji współpracujących, partnerów zagranicznych. Działa na rzecz seniorów i młodzieży, wspiera i promuje innowacje, rozwija Centra Wolontariatu, organizuje międzynarodowe wymiany wolontariuszy 50+, działa na rzecz byłych więźniów obozów koncentracyjnych i w wielu innych ważnych obszarach. Efektywnie rozwiązuje problemy społeczne regionu.

20 listopada 2014 roku Federacja FOSa uroczysto obchodziła jubileusz 10-lecia. Uroczystość

Jachimowicza, prezesa Zarządu Sieci SPLOT, Pana Waldemara Weihsa, prezesa Dolnośląskiej Federacji Organizacji Pozarządowych, Pana Bernda Goddertza, członka Rady Związku, Przewodniczącego Grupy Branżowej Europa Środkowa i Wschodnia Parytetowego Związku Socjalnego Dolnej Saksonii.

Po Gali goście udali do Zalesia k. Barczewa, gdzie świętowali, integrowali się, pracowali warsztatowo oraz uczestniczyli w wystawie „Wrażliwość społeczna”.

fot. Anna Sharapowa



Pierwszego dnia miała miejsce debata w Olsztyńskim Zamku

Uroczystość zaszczyliło wielu dostojnych gości

łające na polu pomocy społecznej, zrodziła się w 2004 roku. Poprzedziły ją analizy trzeciego sektora województwa warmińsko-mazurskiego i poczucie konieczności stworzenia struktury, sprawnego forum współpracy między organizacjami socjalnymi. Jeszcze w tym samym roku pomysł został wcielony w życie – uchwałę o powołaniu Federacji Organizacji Socjalnych Województwa Warmińsko-Mazurskiego FOSa jednogłośnie podjęło 15 organizacji.

Dziś Federacja FOSa działa jako koalicja blisko 100 organiza-

była okazją do spotkania się z partnerami, współpracownikami, przyjaciółmi. Pierwszego dnia odbyła się debata „25 lat wolności. Rola organizacji socjalnych w budowaniu odpowiedzialności społecznej” z udziałem m.in. Pana Henryka Wujca, doradcy Prezydenta RP ds. społecznych, Pani Anny Kruczek, prezes Wspólnoty Roboczej Związków Organizacji Socjalnych, Pani Violi Jakschowej z Fundacji Żywa Pamięć z Czech, Pana Marka Borowskiego, prezesa Zarządu Federacji Polskich Banków Żywności, Pana Arkadiusza

Drugi dzień to warsztaty poświęcone m.in. tematami: organizacji socjalnych, czeskim doświadczeniom w pracy z ludźmi starszymi, roli Federacji. Na koniec odbyła się dyskusja o polityce społecznej w województwie warmińsko-mazurskim, w której uczestniczyła Joanna Glezman, pełnomocnik Marszałka do spraw Organizacji Pozarządowych i Kombatantów Urzędu Marszałkowskiego w Olsztynie.

Autor jest koordynatorem projektów, pracownikiem Federacji Organizacji Socjalnych FOSa.

W IŁAWIE JEST CIEKAWIE

III Iławski Przegląd Chórów

Już po raz kolejny Iława gościła chóry z terenu Warmii i Mazur, na III Iławskim Przeglądzie Chórów Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Organizatorami imprezy, która odbyła się w kinoteatrze „Pasja”, było Stowarzyszenie Uniwersytet III Wieku w Iławie. W Przeglądzie wzięło udział 9 chórów. Obecnością swoją zaszczytili nas członkowie Polsko-Niemieckiej Fundacji Pojednanie.

Cel imprezy to popularyzacja śpiewu chóralnego wśród uczestników uniwersytetów, prezentacja zespołów oraz integracja środowisk senioralnych.



Przełęcz rozpoczął chór z UTW w Iławie

Przełęcz rozpoczęto odśpiewaniem przez chór "Vivat" utworu „Vivat Muzika”. Potem każdy z chórów prezentował 3 utwory, które wśród słuchaczy budziły na przemian wspomnienia, dostarczały wzruszeń, rozweselały i bawiły.

Po prezentacjach chórów na scenie kinoteatru wystąpiła grupa teatralna „Remedium” z UTW w Iławie, która przedstawiła finyzyczny, pełen humoru spektakl „Balladyna w krzywym zwierciadle”. Śmiech i gromkie brawa były wyraźnym uznaniem dla sztuki i gry aktorów.

Przełęcz został zakończony wręczeniem dyplomów, drobnych upominków (pamiątek regionalnych) i wiązanek kwiatów. Podziękowania dla wszystkich uczestników biorących udział w imprezie złożyli Prezes Zarządu UTW i przedstawiciele władz. Na propozycję spotkania za rok widownia odpowiedziała jednogłośnie "do zobaczenia".

Wycieczka do Francji

UTW zorganizowało dla swoich słuchaczy wycieczkę autokarową do Francji. Z ramienia

Uniwersytetu organizatorami byli: Irena Iwasiów i Andrzej Sufranek. W siedmiodniowej wycieczce uczestniczyło 46 osób. Program obejmował poznanie i zwiedzanie charakterystycznych miejsc Regionu Szampanii, Doliny Loary i Paryża.

Na trasie wycieczki uczestnicy zobaczyli wiele zabytków, wspaniałych obiektów i ciekawych miejsc. Były Zamki nad Loarą: XVI-wieczny, potężny i piękny w Chambordzie oraz wspaniale urządzone posiadłość w Cheverny z ogrodem i psiarnią łowiecką. Oglądano katedry Notre Dame w Reims, w Chartres czy znaną chociażby z powieści V. Hugo „Dzwonnik



Oglądaliśmy także ogrody Wersalu

z Notre Dame” w Paryżu. Paryż nie zawiódł oczekiwań. Zachwycaliśmy się widokami tego miasta z wysokości 116 m tarasu widokowego wieży Eiffla; ze schodów górującej nad Paryżem Bazyliki Sacre Cour na wzgórzu Montmartre czy też podczas rejsu po Sekwanie.

Była możliwość obcowania ze sztuką poprzez zwiedzanie Muzeum Luwru i d’Orsay, podziwiano zabytki architektoniczne – Pałac Inwalidów, Wersal, Łuk Triumfalny, Opera, Panteon, Centrum Pompidou i wiele innych.

Podczas specjalnej kolacji była okazja skosztowania typowych dla kuchni francuskiej specjałów – ślimaki, krewetki, zupa cebulowa, sery i tarty. Było także wino i szampan.

Wycieczka pod każdym względem była udana. Uczestnikom sprzyjała pogoda, dopisywał humor, wspaniała kondycja i silna motywacja do pokonywania słabości, poparta wzajemną pomocą i życzliwością uczestników względem siebie.

Autorka jest słuchaczką Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Iławie, współpracuje z regionalnymi mediami.

EDUKACJI INSPIRATOR

Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji ogłosiła wyniki konkursów EDUinspiracje oraz EDUinspirator.

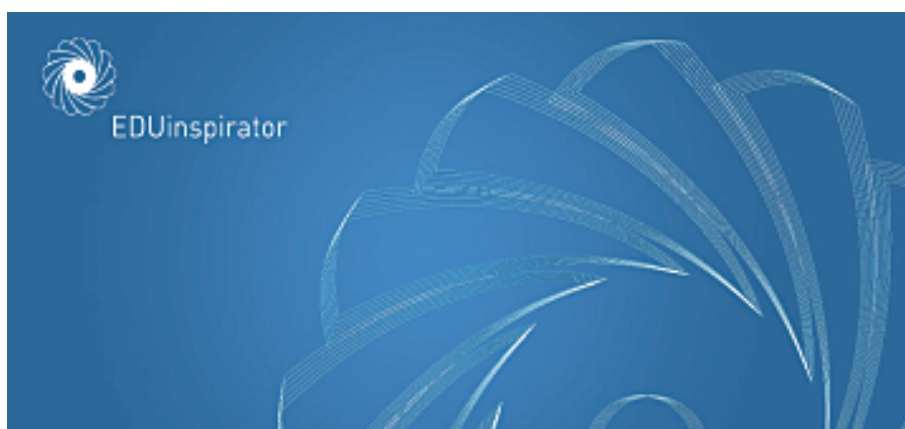
Organizacja ta działa w Polsce od ponad dwudziestu lat. To fundacja Skarbu Państwa, która zajmuje się wdrażaniem i zarządzaniem europejskimi programami wspierającymi modernizację systemu oświaty, inicjowaniem partnerstw pomiędzy instytucjami edukacyjnymi, zarządzaniem programami wspólnotowymi w dziedzinie badań naukowych, kultury, edukacji i młodzieży, funkcjonującymi w strukturze Unii Europejskiej. Fundacja m.in. pełni funkcję Narodowej Agencji Programu Erasmus+, prowadzi takie inicjatywy i programy jak: European Language Label, Eurodesk, eTwinning, Fundusz Stypendialny i Szkoleniowy. Jedno z głównych zadań to również upowszechnianie edukacji, które realizuje m.in. poprzez konkursy EDUinspiracje i EDUinspirator.

Wyniki tegorocznej edycji obu konkursów były szczególnie ciekawe dla naszej warmińsko-mazurskiej społeczności. W konkursie EDUinspirator, w kategorii Edukacja Dorosłych statuetkę odebrał Bartłomiej Głuszak, prezes Federacji Organizacji Socjalnych Województwa Warmińsko-Mazurskiego FOSa. Z kolei w konkursie EDUinspiracje, w kategorii Edukacja Dorosłych zwyciężyło Olsztyńskie Planetarium i Obserwatorium Astronomiczne.

EDUinspirator to konkurs organizowany przez Fundację Rozwoju Systemu Edukacji w tym

roku po raz pierwszy. Konkurs stanowi uzupełnienie konkursu EDUinspiracji, które FRSE organizuje od 2011 r.

Poprzez ten konkurs wyróżnia osoby, które dzięki uczestnictwu w programach zarządzanych przez FRSE, wpływają na otaczającą rzeczywistość, środowisko lokalne. Tak więc EDUinspirator to ktoś kto podejmuje prace i inicjatywy na rzecz osób trzecich, przyczynia się do ich sukcesu albo też pomaga im rozwinąć nowe, istotne, ważne dla nich umiejętności.



Do takich osób należy właśnie Bartłomiej Głuszak. Liczne inicjatywy podejmowane przez niego jako prezesa Federacji oraz jako osobę prywatną, na kolejnych niwach, zmieniają nasze środowisko edukacyjne, ale przecież, poprzez edukację, zmiany są szersze, zachodzą w wielu przestrzeniach i grupach społecznych.

Jako prezes Federacji FOSa podejmuje szereg ważnych działań edukacyjnych. W ramach projektów dofinansowanych przez FRSE zainicjował wymianę wolontariacką osób 50+ pomiędzy Polską, Holandią, Czechami i Hiszpanią. Jest twórcą Autorskiej

Inicjatywy Silver Sharing. Przyczynił się m.in. do powstania otwartej platformy edukacyjnej zatytułowanej Akademia III Wieku Warmii i Mazur, w ramach której pozyskuje wolontariuszy: naukowców, społeczników. Jako wiceprezes Wspólnoty Roboczej Związków Organizacji Socjalnych WRZOS (FOSa jest jej członkiem) od dwóch lat prowadzi edukację grupy ekspertów-seniorów. Jego działania wpłynęły na sposób funkcjonowania Federacji FOSa oraz na poprawę życia lo-

kalnej społeczności, w tym zaangażowanych wolontariuszy. Jedno z zainicjowanych przez niego działań nazywa się 200 LAT i polega na wspólnym świętowaniu urodzin starszych członków społeczności lokalnej, co pozytywnie wpływa na budowanie dialogu międzypokoleniowego i wzmacnianie więzi społecznych.

Znana aktywność i kreatywność Bartłomieja Głuszaka jest gwarancją, że nie są to ostatnie jego inicjatywy.

Autor jest redaktorem prowadzącym Generacji, Przewodniczącym Zarządu Sieci na rzecz Seniorów Warmii i Mazur.

NOWE MEDIA W PARTYCYPACJI OBYWATELSKIEJ OSÓB STARSZYCH

Współczesne cyfrowe technologie informatyczne i telekomunikacyjne mogą służyć zarówno do promocji, jak i do budowania partycypacji obywatelskiej osób starszych.

Interaktywne strony internetowe i aplikacje dostępne za pośrednictwem komputerów i urządzeń mobilnych, jak telefony i tablety, coraz częściej stanowią i źródło informacji o sprawach lokalnych, i przestrzeń demokratycznego uzgadniania działań na rzecz rozwiązywania problemów.

Kształtowanie pozytywnych odpowiedzi na wyzwania związane ze starzeniem się społeczeństwa wymaga większego zaangażowania samych seniorów i senierek w procesy decyzyjne. Takie wyzwania to chociażby dostosowanie do potrzeb osób starszych środków transportu publicznego, organizacja przestrzeni i instytucji bez zbędnych barier architektonicznych, edukacja do starości, edukacja finansowa i promocja zdrowego stylu życia. O potrzebie wzmocnienia głosu osób starszych w takich kwestiach świadczy chociażby fakt, iż Polska zajęła ostatnie 27. miejsce w rankingu krajów Unii Europejskiej określanym jako „Wskaźnik Aktywnego Starzenia się”. Indeks ten powstał w 2012 roku z inicjatywy Komisji Europejskiej oraz Europejskiej Komisji Gospodarczej Organizacji Narodów Zjednoczonych. Wskaźnik złożony jest z 22 indywidualnych wskaźników, przy czym Polska

zajmuje także ostatnie miejsce w przypadku 4 z nich, które dotyczą bezpośrednio partycypacji społecznej osób starszych. Są to: wolontariat; opieka nad dziećmi, wnukami; opieka nad osobami starszymi; partycypacja polityczna. Przykłady dobrych praktyk można zaczerpnąć ze Szwecji, Danii i Irlandii, które zajęły najwyższe pozycje w tym rankingu.

Zwiększanie partycypacji obywatelskiej osób starszych może być rozumiane szeroko jako nie tylko działalność na rzecz rozwoju społeczeństwa obywatelskiego, ale też „społeczeństwa dla ludzi w każdym wieku” zgodnie z Międzynarodowym Planem Działania nt. Aktywnego Starzenia się” prowadzonym od 2002 przez Organizację Narodów Zjednoczonych. W nawiązaniu do tego dokumentu należy założyć, iż partycypacja osób starszych przynosi korzyści także dla innych grup wiekowych, chociażby poprzez tworzenie bardziej uniwersalnej infrastruktury, zagospodarowania przestrzennego i zasad działania instytucji publicznych (np. komunikacja, ochrona środowiska, bezpieczeństwo, ochrona zdrowia, edukacja). Adaptacja tych dziedzin do potrzeb osób starszych zapewnia bowiem także ich dostosowanie do wymagań osób z ograniczeniami sprawności, jak również osób młodych i w wieku średnim, które choć starzeją się, to nie zawsze zastanawiają się nad użytecznością tych dziedzin w przyszłych etapach swego życia.

Partycypacja obywatelska

osób starszych może też kształtować „wielopokoleniowe społeczeństwo sieci” zgodnie z przyjętą przez rząd „Długookresową Strategią Rozwoju Kraju - Polska 2030”. Dokument ten sugeruje, iż wspieranie partycypacji powinno być ukierunkowane na budowanie solidarności między „analogowym” pokoleniem powojennego wyżu demograficznego i „cyfrowym” pokoleniem wyżu z przełomu XX i XXI wieku. Nowe technologie mogą zatem obejmować platformy dialogu i współpracy młodych obywateli, którzy stopniowo wkraczają w życie zawodowe i publiczne, ze starszymi, których udział publiczny wcale nie musi być ograniczany wraz z przechodzeniem na emeryturę. Może bowiem być kontynuowany w formie wolontariatu oraz poprzez działalność w grupach samopomocowych, nieformalnych i organizacjach pozarządowych, jak chociażby Uniwersytety Trzeciego Wieku.

Wzmocnieniu partycypacji obywatelskiej osób starszych służą działania, które już teraz prowadzone są chociażby przez latarników Polski Cyfrowej Równych Szans, jak np. kształtowanie pewności siebie wśród seniorów i senierek; ułatwianie dostępu do edukacji, w tym z zakresu wykorzystania nowych technologii; stymulowanie kreatywności; oraz nauka umiejętności jak np. używanie Internetu do poszukiwania informacji. Zdobyte kompetencje mogą być dalej rozwijane i wykorzystywane np. do przygotowy-

wania przemówień publicznych, pisanie petycji, analizy i obywatelskiego monitoringu dokumentów i polityk publicznych.

Zasadne jest też promowanie, wdrażanie - także z wykorzystaniem narzędzi cyfrowych - oraz dostosowywanie do potrzeb osób starszych takich technik partycypacyjnych jak np. dostęp do informacji publicznej, kontakt z przedstawicielami władz lokalnych, referendum, debaty obywatelskie, tworzenie i prowadzenie rad seniora i sieci organizacji osób starszych, spacery badawcze, fora seniorów, warsztaty przyszłościowe, konsultacje programów z zakresu polityki społecznej - nie tylko tych, które dotyczą w wąskim zakresie ludzi starych i starości, ustalanie standardów jakości usług, partycypacyjne projektowanie technologii i infrastruktury. Wykorzystanie mieszanki tradycyjnych i cyfrowych technik partycypacyjnych może pozwolić nie tylko na zwiększanie udziału osób starszych w procesach decyzyjnych i dialogu społecznym, ale też ograniczać dyskryminację ze względu na wiek, zwiększać uczestnictwo seniorów w życiu społecznym, kulturowym, politycznym i gospodarczym oraz poprawiać jakość

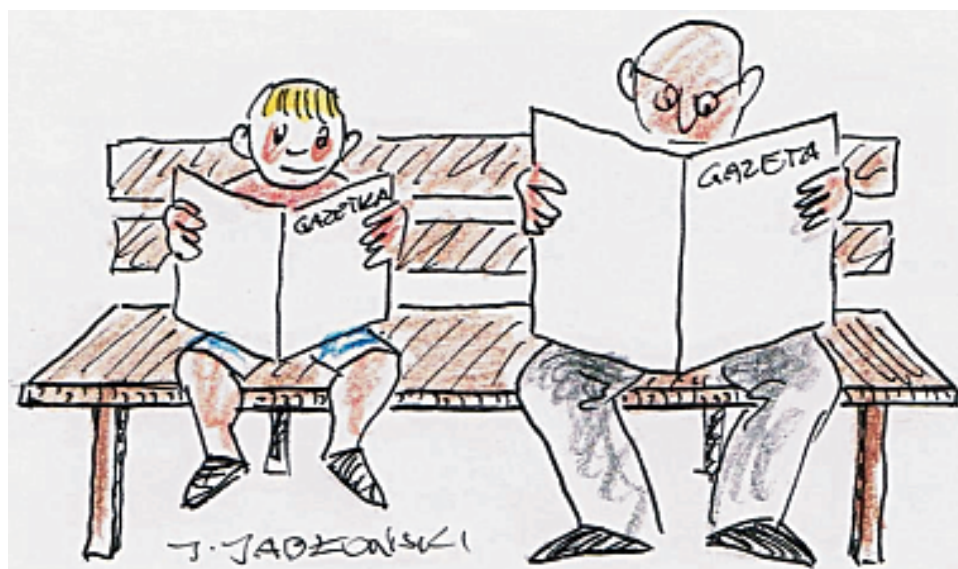
solidarności międzypokoleniowej.

Do osiągnięcia konsensusu w poszczególnych kwestiach i współzarządzania przez osoby starsze gminami bez wątpienia może przyczyniać się stosowanie takich narzędzi partycypacyjnych jak np. internetowe platformy konsultacyjne, sondaże online, proste systemy samoewaluacji i listy kontrolne standardów jakości działań i usług, serwisy zbiorowego zbierania i porządkowania informacji oparte na współdzielonych dokumentach lub mechanizmie wiki (na podobieństwo popularnej Wikipedii: tablice, arkusze kalkulacyjne, kalendarze, publicznie wspólnie edytowane petycje i programy), miejskie aplikacje mobilne, interaktywne mapy zgłaszania problemów w najbliższym otoczeniu, łatwe do dalszej obróbki i adaptacji publikacje na licencjach Creative Commons.

Dobrym przykładem mieszania tradycyjnych i cyfrowych form partycypacji obywatelskiej może być działalność Sieci Miast i Gmin Przyjaznych Starzeniu Światowej Organizacji Zdrowia powołanej do życia w 2010 roku. Inicjatywa ta wymaga od zgłaszających się do niej jednostek samorządu terytorialnego nie tylko prowadzenia międzynarodowej

współpracy w znacznej mierze za pośrednictwem Internetu, ale też zaangażowania seniorów i senierek na każdym etapie opracowywania i wdrażania programów reform. Reformy dotyczyć muszą ośmiu wymiarów: (1) przestrzeni zewnętrznych i budynków; (2) transportu; (3) mieszkalnictwa; (4) uczestnictwa społecznego; (5) szacunku i integracji społecznej; (6) aktywności obywatelskiej i zatrudnienia; (7) komunikacji i informacji; oraz (8) usług społecznych i zdrowotnych. Osoby starsze są tu nie tylko członkami rad opiniujących, ale też animatorami projektów, osobami monitorującymi ich przebieg, uczestniczącymi w ich ewaluacji oraz usprawnianiu przyszłych działań.

Autor - socjolog, absolwent Wydziału Historyczno-Socjologicznego Uniwersytetu w Białymstoku, doktorant w Kolegium Ekonomiczno-Społecznym Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie. Autor prac naukowych z zakresu gerontologii, ludologii i polityki społecznej (m.in. książki „Kapitał społeczny ludzi starych na przykładzie mieszkańców miasta Białystok”, Wiedza i Edukacja, Lublin 2012, której bezpłatny pdf pobrać można na stronie: wiedzaiedukacja.eu/archives/56817).



Humor seniorów

z teki Józefa Jabłońskiego

BALNEOTERAPIA

Warto przekonać się do balneoterapii, czyli wodnego odprężenia, które pozwoli na wyeliminowanie przeróżnych schorzeń.

Zasługi tej terapii można wypisać na wielu stronach, a jedna z najważniejszych zalet to połączenie relaksu z leczeniem.

Od dawna wiadomo, że wszelakie kąpiele wodne działają na nas relaksacyjnie, a wszystkie mamy świata zachęcają dzieci, aby korzystały w każdej możliwej chwili chociażby z basenów, czy jezior. Wiadomo, że samo przebywanie w wodzie ma pozytywny wpływ na organizm. Jeśli jeszcze do tego doda się odpowiedni wysiłek fizyczny lub skorzysta się z naturalnych czynników, takich jak wody mineralne, gazy, czy borowiny, to relaks zmieni się w przyjemność na rzecz zdrowia.

Balneoterapia jest działem fizjoterapii, zajmującym się leczeniem uzdrowiskowym i stosującym zabiegi rehabilitacyjne w wodzie o różnych temperaturach. Od hydroterapii różni się tym, że wykorzystuje wody mineralne zamiast wody gospodarczej. Ta metoda terapeutyczna należy do najstarszych odłamów medycyny. Kąpiele były znanym zabiegiem leczniczym już w czasach starożytnych, rozpowszechniane m. in. przez Hipokratesa.

Terapię wodną wykorzystuje się przede wszystkim przy stanach rekonwalescencji po rozmaitych chorobach, np. chorobach psycho-

somatycznych, urazowych uszkodzeniach układu ruchu, zmianach zwyrodnieniowych stawów, po zabiegach operacyjnych lub po przewlekłych zespołach zapalnych. Wybór czynników przy balneoterapii zależy od rodzaju choroby i jej stopnia zaawansowania oraz stanu zdrowia pacjenta.



Do balneoterapii zalicza się: kąpiele, natryski, masáže podwodne, bicze wodne, okłady, a także picie wód mineralnych i inhalacje. Wody solankowe są wyjątkowo cenione w terapiach. Mają zasługę w normowaniu ciśnienia tętniczego oraz wywierają pozytywny wpływ na pracę serca i krążenie. Stosowane są przy terapiach związanych z narządami ruchu. Dermatolodzy zalecają leczenie wodami solankowymi w łojotoku oraz w przypadku łuszczycy. Pozytywnie wpływają one także na podnoszenie odporności organizmu. Kąpiele kwasowęglowe natomiast zalecane są przy walce z otyłością, cukrzycą oraz nerwobólami. Kąpiele siarczkowo - siarkowodorowe w odpowiednich warunkach pomagają w procesach regeneracji naskórka. Działają

korzystnie na choroby stawów i układu krążenia. Polecane są również przy chorobach skóry i narządów rodnych.

Balneoterapia przyspiesza metabolizm całego organizmu, co sprawia, że szybciej spalamy tłuszcz i wydalamy toksyny. Przy stosowaniu miejscowym np. podczas masażu strumieniem wody prowadzi do spadku napięcia mięśniowego i wzrostu przepływu krwi. Takie działanie daje efekt przeciwbólowy. Długotrwała terapia przynosi ulgę nawet przy dużym bólu stawów, mięśni i kości. Dość popularną formą balneoterapii jest picie specjalnych wód odpowiednio dobranych przez lekarza. Przygotowane wody pije się z charakterystycznych kubków, które umożliwiają wdychanie leczniczych aromatów.

Niektóre z zabiegów balneoterapeutycznych można stosować samodzielnie, lecz bezwzględną większość oferuje mnóstwo specjalistycznych placówek. W naszym kraju znajduje się wiele źródeł mineralnych, co przyciąga turystów z całego świata, pragnących poddać się przyjemnemu leczeniu z udziałem natury. Mamy wiele ośrodków sanatoryjnych, cieszących się powodzeniem. Warto pamiętać, że profilaktyczne korzystanie z balneoterapii może zapobiec wielu naszym problemom zdrowotnym.

Autorka jest studentką Dziennikarstwa i Komunikacji Społecznej na Uniwersytecie W-M.

PANI PREMIER OBIECAŁA

Ewa Kopacz jest lekarzem. Możemy więc oczekiwać, że jako premier rządu o sprawach służby zdrowia będzie się wypowiadać nie tylko jako polityk, ale i fachowiec. Warto trzymać ją za słowo, bo w swoim expose zapowiedziała kilka spraw, o które seniorzy biją się od dawna.

- Chciałabym stworzyć w Polsce znaną w rozwiniętych krajach zachodnich instytucję dziennych domów opieki, gdzie seniorzy znaleźliby opiekę medyczną, ofertę ciekawego spędzenia czasu i poczucie bezpieczeństwa. Pieniądze na stworzenie takich domów znajdziemy w puli środków europejskich – mówiła pani premier dodając, że koszty pobytu w ta-

kich domach w 2/3 opłacałyby budżet państwa i samorząd terytorialny, a tylko w 1/3 sam senior lub jego opiekunowie. To ruch w dobrym kierunku. Stając przed alternatywą, jaką dają całodobowe DPSy, senior i jego rodzina coraz częściej natrafiają bowiem na barierę finansową. Za pobyt trzeba płacić już nawet więcej niż 3 tysiące złotych, a o jakieś dofinansowanie trudno.

Druga obietnica pani premier dotyczy utworzenia Instytutu Geriatrii. Dzięki zapowiedzianemu finansowaniu przez państwo opłacania zdobywania specjalizacji medycznych przez lekarzy-rezydentów ma on zwiększyć liczbę praktykujących geriatrów. W tej

dziedzinie Warmia i Mazury są białą plamą na mapie Polski. Lekarzy geriatrów mamy w regionie zaledwie kilku, a przychodni geriatrycznej ani jednej.

Gdybyż jeszcze pani doktor-premier udało się nadać realny kształt pomysłowi wprowadzenia bonu opiekuńczego. Bon, którego wysokość zależałaby od stopnia niesamodzielności seniora, dawałby mu samemu bądź jego rodzinie, możliwość wyboru i opłacania potrzebnej pomocy czy świadczenia medyczno-rehabilitacyjnego. Pomysł, oparty na niemieckich wzorach, istnieje już 5-6 lat, projekty grzęzną jednak w ministerialnych gabinetach. Rozchodzi się oczywiście o pieniądze.

RZECZNIK INTERWENIUJE

Abonament RTV - płacić nie płacić?

Jedna ze słuchaczek UTW w Morażu na spotkaniu z rzecznikiem osób starszych zgłosiła problem z abonamentem RTV. Zapowiedzi jego zniesienia, już kilka lat temu skłoniły ją do zaprzestania wnoszenia opłat. Abonament nadal jednak funkcjonuje w 2014 roku i jest to kwota 208,45 złotych. Po namyśle kobieta postanowiła więc znów płacić.

Kto jest zwolniony z płacenia abonamentu?

Osoby, które ukończyły 75 rok życia, zaliczone do I grupy inwalidzkiej, które ukończyły 60 lat i mają prawo do emerytury, której wysokość nie przekracza 50 procent przeciętnego wynagrodzenia, kombatancki będący inwalidami wojennymi lub wojskowymi.

Jak się odwołać?

Odwołania w sprawie abonamentu należy kierować do Krajowej Rady Radiofonii i Telewizji. Wniosek o umorzenie lub rozłożenie zaległości za abonament na raty musi zawierać imię i nazwisko lub nazwę firmy, nasz adres, indywidualny numer identyfikacyjny, okres i kwotę zadłużenia (potwierdzone przez kartotekę radiofoniczną) i uzasadnienie niepłacenia. Do KRRiT można też kierować wnioski o wstrzymanie egzekucji kwoty zadłużenia.

Jak się wyrejestrować?

Według danych statystycznych 98 procent gospodarstw domowych w Polsce posiada radio bądź telewizor. Abonament płaci w terminie, jedynie 25 procent gospodarstw. Nim przestaniemy płacić, bezpieczniej wyrejestrować

sprzęt RTV. Można to zrobić na poczcie bądź poprzez stronę

<https://rtv.poczta-polska.pl>

Policzą za 5 lat

Zapowiedź zniesienia abonamentu, przyspieszyła egzekucję zaległych opłat przez Poczta Polską. Dziesiątki tysięcy osób odbiera wezwania do zapłaty, równie wielu dowiaduje się, że urząd skarbowy wchodzi z tego powodu na ich konta. Często są to sumy przekraczające (ze względu na odsetki) 1500 złotych. Możemy się odwoływać, ale warto pamiętać, że jeśli chodzi o abonament, roszczenie przedawnia się dopiero po 5 latach.

Stanisław Brzozowski

Rzecznik Praw Osób Starszych Województwa Warmińsko-Mazurskiego. Biuro Federacji FOS-a: ul. Artyle-ryjska 34, 10-165 Olsztyn, telefon (89) 523-60-92. Dyżury rzecznika w poniedziałki w godz. 9.00-11.00.

Edukacyjny Silver Sharing

Wyjazdy edukacyjne, czasami nazywane po prostu wycieczkami, są nieodłączną, przyznajmy, atrakcyjną częścią działań edukacyjnych, prowadzonych dla osób z różnych grup wiekowych.

Poznanie kraju i zagranicy, ludzi różniących się od nas i miejsc innych niż nasza okolica, jest zajęciem tyleż ciekawym, co pouczającym.



Morężanki w pociągu do Berlina

Seniorzy Warmii i Mazur zrzeszeni w pozarządowych organizacjach senioralnych chętnie korzystają z możliwości uczestniczenia w takich wyjazdach, ba są one uznawane za jedne z najciekawszych zajęć w różnego rodzaju cyklach edukacyjnych. Ten fakt, ta wysoka atrakcyjność wyjazdów bywa „chyttrze” wykorzystywana przez organizatorów, realizatorów projektów edukacyjnych, jako zachęta, nagroda dla „pilniejszych” w edukacji, dla osób regularnie uczęszczających na spotkania, dla najbardziej zaangażowanych w działania aktywizujące.



Bursztyn w kaliningradzkim muzeum

W ostatnim czasie wielu seniorów z naszego województwa uczestniczyło w wyjazdach edukacyjnych do ciekawych miejsc w kraju i za granicą.

Braniewski Uniwersytet III Wieku kierowany

przez Krystynę Jarmałkowicz w sierpniu podróżował po Obwodzie Kaliningradzkim poznając ciekawe miejsca w tej części Rosji. Atrakcji było wiele, ale na pewno w pamięci pozostaną niektóre z nich.

W Muzeum Bursztynu oglądano niezwykle okazy nieobrobionego „bałtyckiego złota”, ale i pełne misterii, elegancji i różnorodności wyroby biżuterii, przedmiotów użytkowych i bursztynowych zabytków. W mieście Jantarnyj, gdzie pozyskuje się bursztyn na skalę przemysłową, spacerowano po najszerzej w Obwodzie Kaliningradzkim plaży, a w miejscowej cerkwi uczestniczono w ceremonii święcenia miodu.

Pewnie zapamiętane zostanie spotkanie w Domu Rosyjsko-Niemieckim, gdzie na zaproszenie Klubu Rosyjskich Niemców wysłuchano koncertu tradycyjnych pieśni rosyjskich, ukraińskich, białoruskich i arii operowych.

Któż zapomni Pomnik Ofiar „Marszu Śmierci”, upamiętniający rozstrzelanie przez nazistów nad brzegiem Morza Bałtyckiego kilku tysięcy więźniów. Oglądany w porywach szalejącego w tamtej chwili wiatru, wprost spychającego oglądających kilkadziesiąt metrów poniżej, na brzeg morza, w kierunku owej statuy. A „Tańczący las”? Hektary dziwnie powyręcanego sosnowego lasu. Niby w płasie, niby w przedśmiernej agonii...



Nad brzegiem Bałtyku w porywach wiatru

Do Berlina wyjeżdżali seniorzy z Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Morągu, którego prezeską jest Irena Kost. W ciągu kilku dni poznawali najciekawsze obiekty historyczne: Check Point Charlie (jedno

z najbardziej znanych przejść granicznych między NRD, a Berlinem Zachodnim), Bramę Brandenburską, Pomnik Pomordowanym Żydom Europy, Alexanderplatz, Czerwony Ratusz, Kościół Pamięci.

Uczestniczono w festynie piwnym w stylu bawarskim, ale też wzięto udział w koncercie otwierającym sezon w Filharmonii Berlińskiej. W rytmie salsy zwiedzano Park Monbijou, ale także seniorzy uczestniczyli w sesji plenarnej Bundestagu.

Cztery grupy seniorów – w sumie 120 osób – uczestniczyły w wyjazdach edukacyjnych do Warsza-



Na Stadionie Narodowym

wy w ramach projektu pn. Mazurska Akademia Aktywności Seniorów, prowadzonego przez Mazurskie Stowarzyszenie Aktywności Lokalnej z Orzysza.



W Muzeum Powstania Warszawskiego

Słuchacze tej Akademii z ośmiu grup edukacyjnych: z Wilcząt, z Krekoli, z Rucianego Nidy, Olsztyna, Orzysza, Braniewa, Rynu i Morąga zwiedzało „sztandarowe” obiekty naszej stolicy. Wśród nich było Centrum Nauki Kopernik i Centrum Sztuki Współczesnej w Pałacu Ujazdowskim. Największe jednak wrażenie na seniorach wywarło Muzeum Powstania Warszawskiego i Stadion Narodowy. To pierwsze, poprzez tragizm zawarty w relacjach tych, którzy

przeżyli i w pamiątkach po tych, którzy pozostali na zawsze w gruzach, fundamentach współczesnego życia Warszawy. Na tychże fundamentach wzniesiono największy w kraju obiekt sportowy, Stadion, którego wielkość, rozwiązania techniczne, wielofunkcyjność i program zagospodarowania wywarł największe wrażenie na zwiedzających.

Podczas wyjazdów tak krajowych, jak i zagranicznych miały miejsce spotkania uczestników wyjazdów z seniorami z odwiedzanych miejscowości i krajów. Rozmawiano o dokonaniach organizacji,



"Bąbowniczka" w Centrum Sztuki Współczesnej wymienia doświadczenia, zawierano znajomości.

Bez względu na skład grupy wyjeżdżającej i kierunek, w którym wiodła trasa wycieczki, program każdej z nich zawierał stałe elementy. Jednym z nich była edukacja – poznawanie nowych miejsc, zwyczajów i kultury. Drugim z elementów był obszar oddziaływania na własne „ja” uczestnika – zmiana na poziomie motywowania do aktywności, otwierania się na innych, budowania więzi społecznych. Kolejnym elementem był kontakt, a może nawet początki współpracy, co mogłoby zaowocować stale wzmacniającymi się więziami, trwałym współdziałaniem.

Te trzy elementy charakteryzują metodę nazwaną, jak wymieniono w tytule, Silver Sharing. Jest to najnowsza inicjatywa, autorska metoda zaproponowana, testowana i rozwijana przez Federację FOSa. Jest to pomysł na budowanie turystycznej aktywności seniorów, która może wspierać samorozwój i budować kapitał społeczny.

Kończąc, pewnie warto dodać, że opiekunką grup wyjeżdżających we wszystkich tych trzech kierunkach była Joanna Szymańska, Dyrektorka Biura FOSa, dobry duch senioralnych wyjazdów „w znane” i w nieznane.

fot. archiwum redakcji

Autor jest redaktorem Generacji, Przewodniczącym Zarządu Sieci na rzecz Seniorów Warmii i Mazur.

"ŻYWA PAMIĘĆ"

Fundacja „Żywa Pamięć” jest jedną z większych organizacji pozarządowych w Czechach, zajmującą się pomocą osobom starszym, które w czasie II wojny światowej doświadczyły reżimu nazistowskiego.

Jest organizacją pożytku publicznego, która została założona przez Czesko-Niemiecki Fundusz

reżimy totalitarne, dbanie o pamięć historyczną, prowadzenie działań o charakterze informacyjno-edukacyjnym związanych z reżimem totalitarnym, ułatwianie dialogu pomiędzy młodszym pokoleniem, a ostatnimi świadkami wojennych zdarzeń.

Pomagają osobom starszym - ostatnim żyjącym świadkom historii. Dbają o to, by społeczeń-

Swoją działalność społeczną realizują m.in. poprzez Centra Kontaktowe, które są miejscem regularnych spotkań osób starszych ze środowisk ofiar nazizmu. Pierwsze Centrum powstało w 2008 roku w Pradze i cieszyło się dużym zainteresowaniem odwiedzających, dlatego Fundacja podjęła szybką decyzję o utworzeniu podobnych ośrodków

ORGANIZACJE



Spotkania w jednym z Centrów Kontaktowych



Edukacja młodszego pokolenia to ważne zadanie Fundacji



Dobrze jest porozmawiać i powspominać dawne czasy



Wspólne wyjście na koncert w Pradze

Przyszłości 8 grudnia 2003 roku. Misją Fundacji jest świadczenie usług doradczych i pomocowych osobom prześladowanym przez

stwo nie zapomniało o nich. Integrują środowiska seniorskie oraz stwarzają przestrzeń do dialogu międzypokoleniowego.

w niektórych regionach Czech. Powstały one w Czeskich Budziejowicach, Ołomuńcu, Ostrawie i Ujściu nad Łabą.

fot. archiwum Fundacji „Żywa Pamięć”

Centra są przestrzenią do różnych form aktywności osób starszych. Mają oni tam możliwość edukacji i integracji. Osoby poszkodowane mogą otrzymać tu wsparcie społeczne oraz socjalne. Prowadzone są zajęcia terapeutyczne z psychologiem, program społeczno-kulturalny np. grupowe wyjścia do kina, teatru, na koncerty, wystawy, dyskusje z zaproszonymi gośćmi, obchody świąt państwowych, religijnych, nieformalne spotkania rówieśników oraz z młodszym pokoleniem.

Fundacja stworzyła miejsca z miłą atmosferą do przyjacielskich pogawędek przy kawie i herbacie. Ośrodki te prowadzą również działalność edukacyjno-informacyjną, seniorzy korzystają z kursów języków obcych i komputerowych. Organizuje się tutaj wykłady o zdrowiu, przyrodzie, historii i podróżach. Jeden z takich wykładów odbył się z udziałem seniorów wolontariuszy z Federacji FOSA, którzy opowiadali czeskim kolegom z Centrum o historii, zabytkach i sytuacji osób starszych w Polsce. Fundacja „Żywa Pamięć” wspólnie z osobami starszymi opracowała podręcznik do lekcji historii dla uczniów ze szkół gimnazjalnych. Stworzyła również Teatr 90, w ramach którego osoby starsze spotykają się z młodzieżą i opowiadają o wojnie. Młodzież chętnie słucha tych wspomnień, a przez to uczy się historii swojego kraju i narodu. Wspomnienia prezentowane młodzieży są także utrwalane w postaci publikacji lub umieszczane w internecie.

Fundacja ta od kilku lat współpracuje z Federacją FOSA, realizując wspólnie z nią program wolontariatu seniorów.

Autorka jest koordynatorką projektów, pracowniczką Federacji Organizacji Socjalnych FOSA.

Krzysztof Marusiński

Unia Europejska tworzy organ wspierający i koordynujący wysiłki służące rozwojowi turystyki osób starszych.

JESTEŚMY W EULSTIB

W Brukseli, jako kolejna inicjatywa Komisji Europejskiej, powstaje Zarząd Inicjatywy Unii Europejskiej ds. Pozasezonowej Turystyki Seniorów (EU Low Season Tourism Initiative Board), w skrócie zwany EULSTIB.



Głównym celem tej inicjatywy jest ułatwienie współpracy, w celu rozszerzenia turystyki przed i po sezonowej, co miałoby wpływ na wzrost gospodarczy i generowanie nowych miejsc pracy. Między innymi przygotowuje się odpowiednie programy różnorodnych działań zmierzających do promocji, popularyzacji i ułatwień na rzecz turystyki senioralnej.

Aktualnie do Zarządu wybrano 20 osób z krajów Unii Europejskiej. W tej ilości znajduje się 15 osób, członków EULSTIB i 5 członków rezerwowych. Założono, że ta grupa osób powinna być reprezentatywna dla wszelkiego rodzaju podmiotów publicznych i prywatnych działających w dziedzinie turystyki lub związanych ze sferą zdrowego i aktywnego starzenia się, kulturą, sportem, itd.

W szczególności brano pod

uwagę takie organizacje i instytucje jak: międzynarodowe organizacje i podmioty, zajmujące się polityką turystyczną; krajowe, regionalne i lokalne organy władzy publicznej, zajmujące się polityką turystyczną i podmioty polityki

społecznej; organizacje pozarządowe i podmioty non-profit, reprezentujące i działające w interesie seniorów. Przyjęto, że na początek kadencja EULSTIB będzie trwała dwa lata.

Wybierając członków Zarządu kierowano się potwierdzoną

wiedzą i zdolnościami operacyjnymi w zakresie osób starszych, turystyki, rozłożeniem geograficznym i reprezentatywnością różnych europejskich państw członkowskich i regionów, a także podmiotów i organizacji publicznych i prywatnych. Polskę w Zarządzie (EULSTIB) reprezentuje Bartłomiej Głuszak z Federacji Organizacji Socjalnych FOSA.

Jak przekazano w komunikacie informującym o powołaniu w skład Rady, proces selekcji okazał się trudny ze względu na wysoką jakość treści wniosków; tym większe wyróżnienie dla osób wybranych i tym większy zaszczyt dla środowiska Warmii i Mazur z wybrania w skład EULSTIB „naszego człowieka”.

Autor jest redaktorem Generacji, Przewodniczącym Zarządu Sieci na rzecz Seniorów W. i M.

O jakości opieki i wsparcia

Niemal 50 lat w okresie swej aktywnej pracy zawodowej byłem związany z kształceniem kadr pedagogicznych z obszaru tzw. zawodów użyteczności społecznej. A więc: nauczycieli, wychowawców domów dziecka, opiekunów placówek dla dorosłych i osób starszych, pedagogów szkolnych, asystentów środowiskowych, wychowawców „ulicy”, animatorów kultury, wychowawców z zakresu pedagogiki resocjalizacyjnej i penitencjarnej.

Jeszcze w Wyższej Szkole Pedagogicznej w Olsztynie (połowa lat 90) na kierunku pedagogika uruchomiłem nową specjalność „praca socjalna” i studia podyplomowe z zakresu organizacji pomocy społecznej. Takie potrzeby społeczno-zawodowe pojawiły się w Polsce i regionie w początkach przemian ustrojowych po 1989 r.

Również na Uniwersytecie Warmińsko-Mazurskim realizowana jest nadal specjalizacja „praca socjalna”, a nie (niestety), nowy od 3 lat, kierunek studiów (I i II stopnia). Od 2011 r. jest to kierunek studiów o charakterze interdyscyplinarnym (polityka społeczna, ekonomia, prawo, gerontologia społeczna, pedagogika i inne). Jego absolwenci mogą uzyskać pełne spektrum kompetencji teoretycznych i praktycznych dla obszarów podległych resortowi pracy i polityki społecznej: instytucjonalnej, regionalnej, lokalnej i indywidualnej. A więc: pomocy i opieki, form wsparcia w odniesieniu do dzieci, rodziny, osób niepełnosprawnych i starych.

Właśnie teraz, w dobie unifikacji standardów kształcenia i potrzeb, według norm Unii Europejskiej, zawód pracownika socjalnego jest i będzie szczególnie doceniany (poszukiwany). Wynika to przede wszystkim z faktu starzenia się ludności Europy, a wraz z tym zjawiskiem rosną potrzeby usług opiekuńczych i socjalnych względem populacji seniorów, rosnącej "kohorty" wymagającej specjalistycznego wsparcia.

Nasze absolwentki znajdują z reguły zatrudnienie w kraju i za granicą, ale nie tylko zgodnie z uzyskanymi kompetencjami. W obszarze zawodów opiekuńczo-socjalnych, jako opiekunki małych dzieci, osób starszych i seniorów w wieku matuzalnym (100 i więcej lat) oraz różnorodnych placówkach prywatnych, wyznaniowych i publicznych. Naturalnie dla

uzyskania tam (głównie w Wielkiej Brytanii, Irlandii, Szwajcarii czy Holandii) pełnych uprawnień zawodowych, nasi absolwenci (także z tytułem licencjackim lub magisterskim) są zobowiązani do zaliczenia cyklu szczegółowych kursów.

Z mej korespondencji z pięcioma absolwentkami UWM w Olsztynie, które pracują za granicą dowiedziałem się, iż przykładowo biorąc, był to kurs: dieta człowieka starego, ubrania dla osób starszych, ruch i ćwiczenia usprawniające. Wtedy dopiero dana osoba otrzymuje certyfikat pracownika socjalnego i gwarancję zatrudnienia.

Obecnie w Polsce i regionie mamy już sporo osób wykształconych dla potrzeb w obszarze pracy i pomocy społecznej – również absolwentów studiów policealnych (np. w Elblągu). Jednak z moich doświadczeń bezpośrednich z pobytu w trzech ośrodkach opieki i seniora w naszym województwie (około 18 miesięcy), mam ambiwalentny pogląd na temat kompetencji zawodowych personelu. Standardy zawodowe utrzymują tam tylko doświadczone pielęgniarki.

Ośrodki takie są niewątpliwie bardzo potrzebne i to niemal w każdym powiecie. Są wznoszone przez prywatnych sponsorów i wspierane finansowo przez projekty Unii Europejskiej. I chwała im za te przedsięwzięcia. Jednak celem ich funkcjonowania nie może być głównie zysk finansowy, ale przede wszystkim zapewnienie osobom potrzebującym godnego dobrostanu psychicznego. Stąd też właściciele placówek prywatnych (rodzinnych) muszą sięgać po dobrze przygotowane kadry, bo takie są. Natomiast zatrudnienie osób bez właściwego przygotowania (bo są tańsi), jest sporym nieporozumieniem, a nawet nadużyciem w opinii rodzin przebywających tam „klientów”. Nad merytoryczno-metodycznymi aspektami takich placówek opiekuńczo - socjalnych, winien być postawiony kompetentny dyrektor, wyłoniony w drodze konkursu otwartego.

Tak jest głównie w domach opieki nad seniorem o charakterze publicznym (np. Komendant w Olsztynie) lub pod patronatem związków wyznaniowych (np. Laurentius).

Tekst autorstwa profesora zwyczajnego, autorytetu w dziedzinie pedagogiki społecznej.

DWADZIEŚCIA LAT MINĘŁO

W sali widowiskowej Centrum Edukacji i Inicjatyw Kulturalnych miało miejsce jubileuszowe XX Spotkanie Artystyczne Olsztyńskich Ośrodków Wsparcia.

Organizatorem był Polski Związek Niewidomych Oddział Warmińsko - Mazurski oraz Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Olsztynie. Tegoroczne Spotkanie rozpoczęło się od występu ka-

minutowy program artystyczny, m.in.: kabaret, bajkę, chór i pokaz tańca. W występach brało udział 243 osoby niepełnosprawne, a łączna liczba uczestników wraz z widzami wyniosła około 300 osób. Biorący udział w występach otrzymali upominki, a kierownicy placówek - statuetki.

Gościnnie wystąpili między innymi: Ludowy zespół taneczny Fest Kapela, Aurelia Luśnia i Piotr

wielu osób niepełnosprawnych jest to jedyna forma zaprezentowania swoich możliwości, umiejętności, podniesienia poczucia własnej wartości, wyrównywania szans w dostępie do dóbr kultury, integracji społecznej z osobami pełnosprawnymi. Spotkania takie są dowodem na to, iż bariery z jakimi się borykają, nie są dla nich wyrokiem i nie ograniczają ich, wręcz przeciwnie są sposobem

fot. archiwum Fundacji "Żywa Pamięć"



Dobrze jest porozmawiać i wspominać dawne czasy



Wspólne wyjście na koncert w Pradze

dry kierowniczej ośrodków wsparcia, która zaprezentowała utwór pt. "Dwadzieścia lat minęło". Wzięło w nim udział 15 olsztyńskich ośrodków wsparcia, w tym osoby starsze z 7 dziennych domów pomocy społecznej. Każdy z nich zaprezentował kilku-

Banaszek, Karol Dejnak i Iwona Woźnicka-Chwiołka.

Spotkania te, od początku ich organizowania, cieszą się ogromnym zainteresowaniem wśród pensjonariuszy. Przynoszą one radość zarówno starszym jak i młodszym „artystom”, a także widzom. Dla

otwarcia się na sztukę i drugiego człowieka. MOPS przewiduje kontynuację organizowania Spotkań Artystycznych Olsztyńskich Ośrodków Wsparcia.

Autorka jest kierownikiem DDPS dla Osób Chorych na Cukrzycę w Olsztynie przy al. Piłsudskiego.

* * *

Wstaję rano i znowu to samo!
Znowu sobie zadaję pytanie:
Wciąż żyję jeszcze?
A może mi się tylko zdaje...?
Sen z powiek spędza odwieczne pytanie.
U filozofów szukam prawdy nieznannej.
Szukam...? Więc jestem!
A może mi się tylko zdaje...?

Niepewność ta burzy mój spokój święty,
Bo wciąż nurtuje mnie jedno pytanie:
Wątpię...? Więc jestem!
A może mi się tylko zdaje...?
Znana maksyma odpowiedź mi daje:
„Jedno jest pewne, że nic nie jest pewne!”
I już wiem, że nie wszystko jest tym,
czym być się wydaje.

Irena Kost

MOJA "DZIKA" DUSZA

W swojej książce zatytułowanej „Biegająca z wilkami” amerykańska pisarka i psychoanalityczka Clarissy Pinkoli Estes uważa, że zdrowa kobieta przypomina wilka.

Jej pogląd, że kobieta to: „krzepka, po brzegi pełna, potężna siła życiowa, życiodajna, świadoma swego terytorium, lubiąca wędrówki”, stała się dla mnie inspiracją do sprawdzenia „na własnej skórze” procedury przyjmowania przez prywatne firmy opiekunek osób starszych do legalnej pracy.

Praca taka jest jedną z najczęstszych w naszym kraju ofert pracy za granicą. Pośrednicy kuszą słowami: „idealna praca”, „atrakcyjne warunki”, „legalna praca na umowę zlecenie, składki ZUS, bezpłatny przejazd, zakwaterowanie oraz wyżywienie gratis, wysokie wynagrodzenie”. Z licznych opinii wynika, że Polki mile widziane są w krajach niemieckojęzycznych, gdzie wiekowi podopieczni najczęściej cierpią na demencję, chorobę Alzheimera i Parkinsona. Znam języki, ukończyłam studia o kierunku pedagogika opiekuńcza, więc z zatrudnieniem nie miałam żadnych problemów. W jednej z polskich firm zaproponowano mi 1000 euro, w drugiej o 50 euro więcej, zaś w trzeciej szwajcarskiej 1200 euro miesięcznie. Propozycja pracy w Szwajcarii wydawała mi się o tyle atrakcyjna, że mogłabym w tym przypad-

ku połączyć przyjemne z pożytecznym, turystykę i zarobki. Ciekawe dla mnie w takiej propozycji było położenie domu kilkadziesiąt metrów od ogromnego jeziora (Zurichsee), a w zasięgu wzroku Alpy i Riga! Nazwiska zamieszkujących w pobliżu milionerów tenisisty Rogera Federera oraz piosenkarzy Tiny Turner i Udo Juergensa podkreślały wspaniałość tego miejsca.

Pracownik firmy pobieżnie przedstawił mi obowiązki i poinformował, na czym będzie polega-



ła opieka nad 82-letnim mężczyzną. Nad całością mojej pracy miała czuwać 80-letnia pani domu - „rześka i pełna energii”. Pomyślałam: BAJKA!

Po 26 godzinach „tłuczenia się” autobusami i pociągami dojechałam do Zurichu, skąd dotarłam do willi państwa D. Widok gór, jeziora, malowniczo położonego miasteczka zapierał dech w piersiach. Mniej optymistycznie brzmiała przedstawiona opinia na temat zdrowia mojego podopiecznego. Otóż od 5 lat pan Hans cierpi na chorobę Alzheimera i Parkinsona oraz nowotwór jelita gru-

bego. Choroba Parkinsona spowodowała znaczny zanik sprawności, więc „pacjent” korzystał z tzw. balkonika. Jako fizjoterapeutka pomagałam panu Hansowi wykonywać różnego rodzaju ćwiczenia usprawniające. Choroba Alzheimera spowodowała zaburzenia pamięci i nastroju. Nie poznawał mnie ani żony, często reagował agresją i podnoszeniem pięści. Po tygodniu pracy „rześka i pełna energii” Szwajcarka podała mi dodatkowy harmonogram pracy: w poniedziałki dokładne sprzątnięcie 360 - metrowej willi, we wtorki prasowanie, w środy zakupy na cały tydzień, w czwartki prace w ogrodzie. Byłam dla niej „tanią siłą roboczą”, upokarzała mnie, podkreślając brak kultury u Polaków i krytykując mój kraj. Z niecierpliwością zakreślałam w kalendarzu wolno mijające dni i nie interesowały mnie już Alpy i jezioro. Marzyłam o powrocie do normalnej, ukochanej Polski i do swojej rodziny. Jedynymi moimi przyjaciółmi były wrony i sikorki. Bardzo zażywałam im skrzydeł...

Artykuł dedykuję moim koleżankom na emeryturze, tym, które mimo upływu wieku - podobnie jak ja - mają „dzikie” dusze i głowy pełne, niekiedy trudnych do spełnienia, pomysłów. Tym, które biegają z wilkami i żyją życiem, którym chcą żyć!

Autorka jest nauczycielką na emeryturze. Aktywnie działa na rzecz dzieci, młodzieży i osób starszych.

Mazurska Akademia Aktywności Seniorów

Ruciane Nida. Działania edukacyjne rozpoczęliśmy od września 2014 r. Do chwili obecnej odbyliśmy już 8 spotkań. Były to wykłady, spotkania autorskie, warsztaty oraz wyjazd do Białegostoku, do opery. Zaczynaliśmy grupą 16 - osobową, a po dwóch miesiącach było nas już 22 osoby. Na każde spotkanie idziemy z wielką przyjemnością i zawsze jest komplet. Każdy z nas znajduje tu coś dla siebie przyjemnego i pożytecznego, każde spotkanie czegoś nas uczy. Nasza grupa najbardziej lubi warsztaty. Mieliliśmy wypiek chleba, warsztaty florystyczne, kosmetyczne, ale najbardziej lubimy zajęcia ruchowe - Tai Chi. Jesteśmy zadowoleni, że zostaliśmy objęci Rządowym Programem na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych. Utwierdziło nas to w przekonaniu, że ktoś o nas myśli, że jesteśmy potrzebni. Dziękujemy za to MSAL w Orzyszu. **K. Bielarz**

Ryn. Uczestniczyliśmy w różnych zajęciach, każde z nich było ciekawym, wartościowym doświadczeniem. Trudno wyróżnić, które spotkanie było tym najważniejszym dla nas, bo każde było wyjątkowe i wniosło wiele pod kątem edukacyjnym, ale i rekreacyjnym. Szczególnie ciepło wspominamy wykład Pani Dr Anety Omelan, która fantastycznie przybliżyła i na pięknych zdjęciach ukazała nam Szwajcarię i Turcję, zachęcając nas do odwiedzenia tych miejsc w przyszłości. Warsztaty fotograficzne z Panią Ewą Oracz dostarczyły nam dużo radości. Śmiechu przy robieniu

zdjęć i wspólnym ich omawianiu było co nie miara. Bardzo się cieszymy, że dane jest nam uczestniczyć w zajęciach organizowanych dla nas. Nie dość, że tyle się uczymy i poszerzamy swoje horyzonty, to jeszcze przyjemnie spędzamy czas! Nic, tylko dziękować!

D. Żabinek

Wilczęta. Jesteśmy grupą seniorów z Gminy Wilczęta, która pierwszy raz uczestniczy w projekcie skierowanym wyłącznie do osób po 60. roku życia. Mazurska Akademia Aktywności Seniorów przedstawia bardzo bogatą i ciekawą ofertę pobudzającą aktywność seniorów w różnych sferach życia. Pokazała również, że na ternie województwa i tu u nas lokalnie funkcjonuje kadra profesjonalistów przygotowanych do pracy z osobami starszymi. Nasza grupa uczestniczyła w szkoleniach, spotkaniach, warsztatach, wyjeździe do teatru do Olsztyna. Bardzo ciekawe i inspirujące, a dla niektórych osób też sentymentalne było spotkanie z warmińskim poetą i prozaikiem p. Edwardem Cyfusem. Możliwość wysłuchania opowieści Warmiaka ukazała mi, jak wielka może być miłość i przywiązanie do ojczystej ziemi. Jednym z warsztatów, w którym uczestniczyłam i który uważam za bardzo wartościowy i uczący, to był warsztat pieczenia chleba. Prowadzący warsztaty podejmuje próby popularyzowania wypieku chleba w dzisiejszych gospodarstwach domowych wg tradycyjnych receptur. Warsztaty składały się z części teoretycznej i praktycznej, a ich zwieńczeniem była

degustacja upieczonego chleba. Bardzo nam smakował ten wypiek, a kilka z nas w tym i ja wzięłyśmy zakwas do domu, by tam wg receptury poznanej na warsztatach upiec chleb. Muszę przyznać że smak, zapach i wartości takiego chleba są nie do przecenienia, to po prostu trzeba poczuć i posmakować. Zajęcia te to kolejny dowód powrotu do korzeni, do zdrowej żywności, na której my się wychowaliśmy, a ławo zapomniałszy.

D. Tulejko

Orzysz. W ramach projektu między innymi odbyła się wycieczka do Warszawy. Zwiedzaliśmy Muzeum Powstania Warszawskiego, Centrum Nauki Kopernik, Stadion Narodowy i Muzeum Sztuki Nowoczesnej. Każdy z tych punktów wywoływał we mnie odrębne reakcje emocjonalne. Od skrajnego smutku i zadumy, od wielkiej radości i dumy, od zdziwienia i podziwu, do nad-szarpniętej wyobraźni o różnych rodzajach sztuki nowoczesnej. Wieczorem czekała nas jeszcze jedna przyjemność, a mianowicie spotkanie z szefami organizacji podobnie działających w Warszawie. Opowiedzieli oni nam o swojej działalności, o trudnościach, na jakie napotykają. Podsuneli nam wiele nowych, ciekawych pomysłów.

Całość znakomicie zaplanowana i zrealizowana. **L. Front**

Zadanie jest współfinansowane ze środków otrzymanych od Ministra Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych.

UŻYWKI Z KOFEINĄ

Kofeina jest substancją chemiczną, należącą do alkaloidów. Występuje w liściach i nasionach wielu gatunków roślin na świecie.

Została wyizolowana w 1821 r. z nasion kawy przez francuskiego fitochemika J. Pelletiera. Obecnie uzyskiwana jest także syntetycznie. Kofeina wchłaniana jest z przewodu pokarmowego w 45 minut po spożyciu i jest rozprowadzana po całym organizmie. Maksymalne stężenie kofeiny we krwi występuje po godzinie od wypicia używki. Kofeina nie kumuluje się w organizmie, ulega szybko biotransformacji i jest wydalana z moczem. Niebezpieczna (śmiertelna) dawka kofeiny dla człowieka wynosi 10 g, przy czym stężenie kofeiny w filizance kawy waha się od 2 do 115 mg w zależności od sposobu przyrządzenia i rodzaju kawy.

Kofeina wykazuje wielokierunkowe działanie na organizm ludzki: pobudza ośrodkowy układ nerwowy, rozszerza naczynia mózgowie, nerkowe oraz wieńcowe serca, przyspiesza akcję serca, podnosi ciśnienie tętnicze krwi, pobudza wydzielanie soku żołądkowego, przyspiesza przemianę materii, łagodzi bóle migrenowe głowy, znosi uczucie zmęczenia, działa moczopędnie i zwiększa percepcję i analizowanie wrażeń.

Nie stwierdzono wpływu kofeiny na rozwój chorób nowotworowych, nie jest ona także czynnikiem podwyższającym ryzyko występowania osteoporozy.

Największymi źródłami kofeiny są ziarna kawowca, liście her-

baty oraz liście ostrokrzewu paragwajskiego.

Kawa jest jedną z najpopularniejszych używek na świecie, sporządzaną z ziarna kawowego. Na świecie rośnie kilkadziesiąt gatunków (60 – 70) kawowca. Największe znaczenie ma kawa arabska (*Coffea arabica* L.), stanowiąca 70-75% światowego zbioru. Uprawa prowadzona jest w formie krzewu. Każdy owoc zawiera dwa nasiona potocznie zwane ziarnami kawowymi. Owoce zbierane są w pełni dojrzałe i poddawane są procesom, które decydują o zapachu i smaku kawy. Ze słabo palonego ziarna uzyskuje się delikatny napar. Długie palenie nasion powoduje mocny, intensywny, niekiedy gorzki aromat napoju.

Skład chemiczny ziarna zależy od pochodzenia, warunków uprawy oraz obróbki owoców. Ziarno zawiera kofeinę, kwasy organiczne, polifenole i diterpeny. Związki polifenolowe (kwas chrogekowy, kawowy i ferulowy) odpowiedzialne są za smak i aromat kawy. Mają one właściwości przeciwmiażdżycowe. Działanie to zależy jednak od zawartości diterpenów, które wpływają odwrotnie – podnoszą stężenie cholesterolu we krwi. Istotnie ważnym odkryciem jest to, iż kawa korzystnie wpływa na zahamowanie rozwoju cukrzycy typu 2, choroby Parkinsona i choroby Alzheimera.

Herbata jest używką rozpowszechnioną na wszystkich kontynentach świata, a jej produkcja nadal koncentruje się w rejonach pochodzenia rośliny – w południowej Azji. Z krzewu herbacia-

nego (*Camelia sinensis* L.) zrywa się liście oraz pąki liściowe, które poddawane są obróbce i w zależności od jej przebiegu uzyskuje się różne rodzaje herbat: zieloną (niefermentowaną), czarną (fermentowaną), oolong (półfermentowaną). Herbaty różnią się między sobą kolorem naparu, smakiem, zapachem, a także właściwościami przeciwutleniającymi. Liść herbaty zawiera kofeinę, teofilinę, garbniki, związki polifenolowe. Świeżo zaparzona herbata ma więcej kofeiny, a mniej garbników. Kofeina zawarta w herbacie działa łagodniej i wolniej na organizm człowieka niż kofeina pochodząca z kawy. Napary z liścia herbaty działają pobudzająco, ale nie jest to mocno widoczne u osób, które piją herbatę codziennie. Im dłużej trwa proces parzenia herbaty, tym więcej jest w naparze garbników oraz wytrąca się osad. Garbniki zawarte w mocnej herbacie działają silnie na błonę śluzową, ograniczając wchłanianie składników pokarmowych (m.in. białka) oraz wiążą wapń, magnez, żelazo, cynk, miedź. Poza tym garbniki są pomocne w leczeniu biegunek. Związki polifenolowe znajdujące się w naparze herbacianym wykazują właściwości przeciwutleniające i zapobiegają powstawaniu miażdżycy, chorobom serca i udarom mózgu.

Yerba mate jest naparem bardzo popularnym w krajach Ameryki Południowej (Argentyna, Brazylia, Paragwaj), sporządzanym z liści ostrokrzewu paragwajskiego (*Ilex paraguariensis* St. Hil.). Do celów spożywczych

zbiera się liście i pąki liściowe. Napar z przefermentowanych, wysuszonych i pokruszonych liści staje się obecnie coraz bardziej popularny w naszym kraju i chętniej spożywany z uwagi na cenne właściwości. Liście ostrokrzewu zawierają kofeinę, teofilinę, tanniny, flawonoidy, składniki mineralne (wapń, żelazo, magnez, potas, sód). Psychostymulujące działanie yerba mate wiąże się z obec-

nością alkaloidów, głównie kofeiny. Jest ono silniejsze od działania kawy i nie powoduje skutków ubocznych. Yerba mate znosi uczucie zmęczenia i senności, dodaje sił witalnych. Zwiększa sprawność umysłową i fizyczną. Napar z liścia wspomaga proces odchudzania, wpływa na dobrą przemianę materii i zapobiega otyłości.

Codziennie picie naparów

z kofeiną nie stanowi zagrożenia dla zdrowia i życia człowieka. Jeśli zachowa się umiar i rozsądek w ilości spożywanych używek możemy jedynie poprawić kondycję fizyczną i psychiczną naszego organizmu i zapobiec powstawaniu niektórych chorób.

Dr Grażyna Zawisłak jest adiunktem w Katedrze Warzywnictwa i Roślin Leczniczych Uniwersytetu Przyrodniczego w Lublinie.

Magdalena Chojnacka

NAGRODA FEDERACJI FOSa

Jednym z elementów obchodów jubileuszu dziesięciolecia Federacji FOSa był konkurs skierowany do działaczy społecznych.

Celem konkursu pod nazwą Nagroda Federacji FOSa jest propagowanie postawy pomocniczości, realizowanej w oparciu o socjalne organizacje pozarządowe i skierowanej do osób mających trudność w zaspokajaniu podstawowych potrzeb egzystencjalnych z terenu naszego województwa.

Zgłoszenia należało przesyłać do dnia 10 listopada 2014 r. Warunkiem udziału w konkursie było dostarczenie dokumentów:

- opinia dot. zaangażowania w działania będące przedmiotem Konkursu, wydana przez organizację, w ramach której działa osoba zgłaszana do Konkursu,

- opis działań i osiągnięć osoby zgłaszanej do konkursu, ze szczególnym naciskiem na obszar polityki społecznej,

- autorska koncepcja rozwoju organizacji w działaniach na rzecz jej odbiorców (w obszarze pomocy społecznej).

Komisja konkursowa spośród zgłoszonych kandydatów jednomyślnie postanowiła nagrodzić Pana Krzysztofa Grablewskiego



Nagrodzony Krzysztof Grablewski fot. archiwum redakcji

z Elbląskiej Rady Konsultacyjnej Osób Niepełnosprawnych. Pan Krzysztof spełnił wszystkie kryteria konkursowe, a jego koncepcja Centrum Zatrudnienia Wspomaganego wzbudziła uznanie wszystkich członków Komisji.

Ogłoszenie wyników konkursu odbyło się 20 listopada br. pod-

czas gali 10-lecia Federacji FOSa. Zwycięzca otrzymał tytuł laureata nagrody Federacji Organizacji Socjalnych Województwa Warmińsko – Mazurskiego FOSa oraz rekomendację Federacji popierającą działania Zwycięzcy.

- Projekt Centrum przyczyni się do niwelowania deficytów społecznych i zawodowych. Wpocząsają osoby niepełnosprawne w kompetencje społeczne i zawodowe oraz wpłynię na utrwalenie nowego sposobu postrzegania osób niepełnosprawnych, jako świadomie zarządzających swoim życiem, co da większą otwartość na ich zatrudnianie – powiedział laureat konkursu pan Krzysztof Grablewski. Zwycięzcy i jego organizacji życzymy dalszych sukcesów w realizacji zamierzonych planów.

Autorka jest koordynatorką projektów, pracowniczką Federacji Organizacji Socjalnych Województwa Warmińsko-Mazurskiego FOSa.

"LATA MŁODOŚCI"



Potrawy, przygotowane w tym konkursie to: pierogi z różnym farszem, pyzy, babka ziemniaczana, smalec, gołąbki, chleb



Stroje były przepiękne, a panie wyglądały zjawiskowo. Miały w sobie wdzięk, praktyczność, elegancję i klasę. Takiej stylizacji nie powstydziliby się nawet dama światowego formatu tamtych lat

Studenci Uniwersytetu Trzeciego Wiek w Ornece przygotowali imprezę pod nazwą „Biesiada Seniora - Lata młodości”.

Uczestnicy imprezy bawili się wyśmienicie. Były przeprowadzone dwa konkursy: „Smaki młodości” i „Strój młodości”. Potrawy, które próbowała komisja konkursowa zostały ocenione bardzo wysoko.

Konkurs na najładniejszy strój lat 50-tych, 60-tych i 70-tych, lat naszej młodości, cieszył się dużym zainteresowaniem wśród uczestników biesiady. Tak jak kiedyś na ulicach nie brakowało szykownych kobiet, tak na naszym pokazie mody z tamtych lat, kobiety w modnych kapeluszach, w pięknych strojach paradowały jak przystało na prawdziwe damy.

Zabawa była wyśmienita. Bawili się z nami mieszkańcy Ornety, członkowie stowarzyszenia „Ornecianie”, odwiedziły nas koleżanki z Uniwersytetu Trzeciego Wiek z Morağa, z którymi łączy nas bliższa współpraca. Zaszczycił nas swoją obecnością ksiądz Parafii Prawosławnej w Ornece i zaprosił nas do uczestnictwa w organizowanej przez parafię uroczystości „Dni Kultury Słowiańskiej”. Uczestnicy naszej „Biesiady Seniora” byli bardzo zadowoleni. Wyszliśmy z imprezy wszyscy najedzeni słodkościami i innymi smacznymi potrawami.

Dziękujemy wszystkim, którzy chcieli być z nami, za uczestnictwo w tak pięknej imprezie przypominającej naszą wspaniałą młodość.

Jolanta Badyda

*Naszym Czytelniczkom i wszystkim Seniorom
Warmii i Mazur, życzymy zdrowych i pogodnych
Świąt Bożego Narodzenia.*

*Niech będą one okazją do zadumy, ale i radości
z rodzinnych spotkań.*

*Niech przyniosą wytchnienie od codziennych
zmaganiań i trosk.*

*Oby magia Bożego Narodzenia przetrwała
w nas jak najdłużej!*

Redakcja

