



NEWSLETTER

LATAJĄCY SĄDECKI

UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU

NUMER 2

LISTOPAD 2020



Szanowni Państwo, Drodzy Seniorzy,

przekazujemy kolejny numer Newslettera „Latający Sądecki Uniwersytet Trzeciego Wieku”, w którym zamieszczamy informacje m.in. z zakresu zdrowia i polityki senioralnej oraz materiały przygotowane we współpracy z samorządowymi jednostkami gmin, klubami seniora i organizacjami seniorskimi, działającymi na terenie powiatu nowosądeckiego.

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

Życzymy przyjemnej lektury!

„POLITYKA SPOŁECZNA WOBEC OSÓB STARSZYCH 2030. BEZPIECZEŃSTWO – UCZESTNICTWO – SOLIDARNOŚĆ”

Społeczeństwo polskie staje obecnie przed wyzwaniami wynikającymi ze zmian w strukturze demograficznej ludności. Z jednej strony niska dzietność, z drugiej zaś wzrastająca liczba osób starszych to dwa główne zjawiska powodujące przemiany demograficzne. W wyniku spadku liczby urodzeń przy jednoczesnym wydłużaniu się życia następuje zjawisko starzenia się ludności. Grupą, której należy się szczególne wsparcie są osoby starsze wnoszące olbrzymi wkład w życie każdej rodziny poprzez kultywowanie i rozwój więzi międzypokoleniowej. To właśnie one realizują ciągłość pokoleń i wspólnie przedstawiają wzajemną zależność. Doświadczenie życiowe osób starszych stanowi bowiem bezcenny skarb, a swoją wiedzę, radą i mądrością mogą zawsze służyć młodszemu pokoleniu.

„Polityka społeczna wobec osób starszych 2030. BEZPIECZEŃSTWO - UCZESTNICTWO - SOLIDARNOŚĆ”

to dokument, który został przyjęty Uchwałą nr 161 Rady Ministrów z dnia 26 października 2018 r. (M.P. 2018 poz. 1169) i przewiduje realizację szeregu działań wobec ogółu osób starszych w ramach takich obszarów jak:

- ⇒ kształtowanie pozytywnego postrzegania starości w społeczeństwie,
- ⇒ uczestnictwo w życiu społecznym oraz wspieranie wszelkich form aktywności obywatelskiej, społecznej, kulturalnej, artystycznej, sportowej i religijnej,
- ⇒ tworzenie warunków umożliwiających wykorzystanie potencjału osób starszych jako aktywnych uczestników życia gospodarczego i rynku pracy, dostosowanych do ich możliwości psychofizycznych oraz sytuacji rodzinnej,
- ⇒ promocja zdrowia, profilaktyka chorób, dostęp do diagnostyki, leczenia i rehabilitacji,

rawpixel.com - pl.freepik.com



- ⇒ zwiększanie bezpieczeństwa fizycznego – przeciwdziałanie przemocy i zaniedbaniom wobec osób starszych,
- ⇒ tworzenie warunków do solidarności i integracji międzypokoleniowej,
- ⇒ działania na rzecz edukacji dla

starości (kadry opiekuńcze i medyczne), do starości (całe społeczeństwo), przez starość (od najmłodszego pokolenia) oraz edukacja w starości (osoby starsze),

- ⇒ zmniejszanie skali zależności od innych poprzez ułatwienie dostępu do usług wzmacniających samodzielność oraz dostosowanie środowiska zamieszkania do możliwości funkcjonalnych niesamodzielnych osób starszych,
- ⇒ zapewnienie optymalnego dostępu do usług zdrowotnych, rehabilitacyjnych i opiekuńczo-pielęgnacyjnych dostosowanych do potrzeb niesamodzielnych osób starszych,
- ⇒ sieć usług środowiskowych i instytucjonalnych udzielanych niesamodzielnym osobom starszym,
- ⇒ system wsparcia nieformalnych opiekunów niesamodzielnych osób starszych przez instytucje publiczne.

Opiekę nad osobami starszymi powierza się w szczególności rodzinie, państwu, samorządowi terytorialnemu, organizacjom pozarządowym. Odpowiedzialnym za koordynację działań zaplanowanych w ww. dokumencie jest Minister Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.

Więcej na:

<https://www.gov.pl/web/rodzina/polityka-spoeczna-wobec-osob-starszych-2030-bezpieczenstwo-uczestnictwo-solidarnosc>

Z dniem wejścia w życie dokumentu „*Polityka społeczna wobec osób starszych 2030. BEZPIECZEŃSTWO – UCZESTNICTWO – SOLIDARNOŚĆ*” utraciła moc uchwała nr 238 Rady Ministrów z dnia 24 grudnia 2013 r. w sprawie przyjęcia dokumentu Założenia Długofalowej Polityki Senioralnej w Polsce na lata 2014–2020 (M.P. z 2014 r. poz. 118).

WSPARCIE SENIORÓW NA TERENIE GMINY PODEGRODZIE

Zakres działań pomocy społecznej skierowanej do seniorów z gminy Podegrodzie jest szeroki – od doraźnej pomocy, po zapewnienie pomocy w egzystencji osobom, które nie są w stanie zapewnić jej sobie same. Osoby, które ze względu na wiek, choroby lub niepełnosprawność wymagają opieki, mogą otrzymać wsparcie, które jest kierowane głównie do osób samotnych. Mogą jednak ubiegać się o nie również ci, którymi – z różnych przyczyn – najbliższa rodzina nie jest w stanie się zaopiekować. Pomoc może być udzielana w różnych formach: w miejscu zamieszkania podopiecznego, w formie usług opiekuńczych albo stałego zamieszkania w domu pomocy społecznej. Takie formy pomocy są odpłatne, a ich wysokość opłat jest zależna od dochodów osoby korzystającej z pomocy. Pracownicy socjalni na bieżąco wspierają seniorów w sprawach administracyjno-biurowych, informują o przysługujących świadczeniach, pomagają w ubieganiu się o Ogólnopolską Kartę Seniora.

Ponadto seniorzy będący w trudnej sytuacji finansowej wspierani są również pomocą żywnościową w ramach POPŻ na lata 2014-2020 r. W kwietniu br. dzięki zaangażowaniu strażaków ochotników takim seniorom, z uwagi na czas związany z pandemią i w trosce o ich zdrowie i życie, zostały dostarczone paczki żywnościowe do ich domów, przy zachowaniu wytycznych sanepidu.

Od kilku lat seniorzy z terenu gminy Podegrodzie w okresie Świąt Bożego Narodzenia są odwiedzani przez pracowników socjalnych, którzy przekazują symboliczną paczkę świąteczną wraz z życzeniami.

W gminie Podegrodzie prowadzone były różnorodne działania aktywizujące osoby starsze:

- ♦ w ramach projektu **Małopolski e-Senior**, w latach 2018/2019, zrealizowano bezpłatne szkolenia informatyczne dla mieszkańców powyżej 65 roku. **Obejmowały one tematykę obsługi komputera, korzystania z internetu oraz urządzeń typu drukarka czy kamera internetowa, korzystania z telefonów komórkowych, smartfonów i tabletów.** Do projektu zrekrutowano 90 seniorów na 15 bezpłatnych spotkań szkoleniowych, 3 spotkania animacyjne oraz nieodpłatnie przekazano tablet każdemu uczestnikowi szkolenia. Dzięki prowadzonym zajęciom seniorzy nabyli nowe umiejętności oraz mieli możliwość spotkania się, wymienienia

Realizacja polityki społecznej wobec osób starszych jest monitorowana w ramach obowiązku wynikającego z **ustawy z dnia 11 września 2015 r. o osobach starszych** (Dz. U. poz. 1705).

Zgodnie z przepisami tej ustawy Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, co roku we współpracy z innymi resortami, instytucjami centralnymi oraz służbami społecznymi na szczeblu województw opracowuje **Informację o sytuacji osób starszych w Polsce**, która stanowi opis i diagnozę bieżącej sytuacji oraz potrzeb i oczekiwań seniorów. Dodatkowo, materiał ten może służyć każdemu odbiorcy do bieżącej oceny kierunków i postępów polityki społecznej wobec osób starszych, realizowanej na poziomie centralnym i regionalnym.

Ostatnia Informacja o sytuacji osób starszych w Polsce sporządzona została za rok 2018 i przyjęta przez Radę Ministrów w dniu 6 listopada 2019 r., a następnie przedstawiona Sejmowi RP 6 maja 2020 r.



Dokument ten uwzględnia szczegółowe rozwiązania we wszystkich najważniejszych sferach życia osób starszych, m.in. w zakresie bezpieczeństwa, zdrowia, przeciwdziałania samotności, aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym, a także dostosowania infrastruktury do zmieniających się potrzeb i możliwości osób starszych

<https://www.gov.pl/web/rodzina/informacja-o-sytuacji-osob-starszych-w-polsce-za-rok-2018>

swoich spostrzeżeń, wzajemnego wspierania się, a także uzyskali satysfakcję z nabytej wiedzy,

- ♦ OPS w dniu 05.02.2020 r. zorganizował szkolenie „**Senior ofiarą przemocy**”, którego celem było uświadomienie, że przemoc jest naruszeniem podstawowych praw i wolności człowieka – prawa do życia i zdrowia, do poszanowania życia prywatnego i rodzinnego. W czasie szkolenia zwrócono również uwagę, że przemoc, jakiej doświadczają osoby starsze, jest pojęciem szerokim, nie oznacza tylko przemocy fizycznej i psychicznej, ale również przemoc ekonomiczną.

Wójt Gminy Podegrodzie, Stanisław Banach, 5 lutego 2020 r. odebrał list intencyjny o dofinansowanie projektu „**Utworzenie placówki dziennej opieki i aktywizacji dla osób starszych w Gminie Podegrodzie**”. Głównym celem projektu jest zapobieganie występowaniu oraz niwelowanie przejawów wykluczenia społecznego, kulturowego i ekonomicznego wśród osób starszych w wieku 60 lat i powyżej zamieszkujących gminę Podegrodzie. Wsparciem objęte zostanie 20 osób (w tym 14 kobiet) w okresie od 2020 do 2023 r.

Renata Leśniak

Pracownik socjalny

Ośrodek Pomocy Społecznej w Podegrodziu

W ŁABOWEJ SENIORZY MAJĄ PASJE!

W Ośrodku Pomocy Społecznej w Łabowej od 2019 r. realizowany był projekt socjalny pt. „**Senior + pomoc i wsparcie dla osób w wieku 60+ oraz wzmocnienie ich aktywności i samodzielności życiowej**” dofinansowany ze środków Wojewody Małopolskiego. W jego ramach utworzona została grupa wsparcia, w której uczestniczyło 17 osób w wieku 60+. Zorganizowane zostały zajęcia z zakresu psychologii, porad prawnych, zajęcia plastyczne, zajęcia z rękodzieła, zajęcia z dietetyki, zajęcia ruchowe tj. gimnastyka zdrowego kręgosłupa, Nordic Walking oraz zajęcia na temat gminy Łabowa. Ponadto w ramach projektu odbyły się: spotkanie z podróżnikiem, dwa wyjścia do kina oraz pielgrzymka do Kalwarii Zebrzydowskiej i wycieczka w Bieszczady.



Uczestnicy projektu z wielkim zainteresowaniem brali udział w zorganizowanych zajęciach, odkrywali swoje ukryte talenty oraz bardzo miło spędzali wspólnie czas. Seniorzy wyrazili również chęć do uczestnictwa w podobnych projektach w przeszłości.

Obecnie Ośrodek Pomocy Społecznej realizuje projekt socjalny pn. „**Senior z pasją**”, dofinansowany ze środków Wojewody Małopolskiego.

Celem projektu jest aktywizacja osób w wieku 60+, zachęcenie do uczestnictwa w życiu społeczności lokalnej, ukazanie im sposobów na miło spędzany wolny czas, wzmocnienie poczucia wartości. Praca w grupie wsparcia daje też możliwość integracji oraz uczy czerpać radość z życia. Osoby uczestniczące w grupie wsparcia wymieniają się doświadczeniami żywotnymi, dzielą się swoimi problemami, dzięki czemu wzajemnie się wspierają i akceptują.

W ramach tego projektu kontynuowane są zajęcia plastyczne, zajęcia z rękodzieła, zajęcia z dietetyki, zajęcia ruchowo-relaksacyjne, a także zorganizowane zostały spotkania z podróżnikiem, wyjścia na imprezy kulturalne, wy-

jazdy o charakterze rekreacyjnym, integracyjnym, duchowym, a także wycieczka krajoznawcza do Niedzicy i Szczawnicy. Spotkania w ramach projektu socjalnego zostały poszerzone o zajęcia z florystyki, a także warsztaty kulinarne potraw regionalnych we współpracy Kołem Gospodyń Wiejskich z Nowej Wsi. W grupie wsparcia uczestniczy 24 Seniorów.

Seniorami, w ramach projektu socjalnego pn. „**Senior z pasją**”, opiekują się pracownicy Ośrodka Pomocy Społecznej: Maria Horowska, Józefa Sarata, Aneta Obrat oraz Joanna Jelito.

Ponadto na terenie gminy Łabowa działa **Klub Seniora pn. „Zgrana Paka”**, który powstał 15 grudnia 2019 r. Swoją działalność rozpo-

częła od wystawienia sztuki teatralnej pt. „Starych drzew się nie przesadza” w reżyserii Kamila Błacha.

Obecnie przygotowany jest spektakl teatralny pt. „Kiedyś płotów nie było”. Oparty jest na wspomnieniach z dzieciństwa, młodości, dorosłego życia, aż do bycia seniorem. Organizowane są także zajęcia z rękodzieła, z wykorzystaniem surowców wtórnych, tj. nadanie przedmiotom drugiego życia. We wrześniu br. „Zgrana Paka” zorganizowała wycieczkę do miejsc kultu religijnego, tj. Kobylanka, Dębowiec, Miejsce Piastowe, Dukla. Zaplanowane są także zajęcia on-line: wyroby z papieru czerpalnego, a także warsztaty tkackie. Prezesem Klubu jest Pani Dorota Żmuda.

Joanna Jelito

Ośrodek Pomocy Społecznej w Łabowej



WARTO WIEDZIEĆ!

• Opieka farmaceutyczna nowym świadczeniem zdrowotnym?



W parlamencie trwają prace nad wprowadzeniem realizacji przez farmaceutów tzw. opieki farmaceutycznej, czyli świadczenia zdrowotnego, polegającego na sprawowaniu szczegółowego nadzoru nad prawidłowym przebiegiem indywidualnej farmakoterapii oraz obejmującego m.in. prowadzenie konsultacji farmaceutycznych,

wykonywanie przeglądów lekowych wraz z oceną farmakoterapii, i uwzględnieniem problemów lekowych pacjenta, opracowanie indywidualnego planu opieki farmaceutycznej. **Udzielanie opieki farmaceutycznej stanowi element opieki nad pacjentem, przybiera zatem postać świadczenia opieki zdrowotnej, które dotychczas nie mogły być wykonywane przez farmaceutów.**

Farmaceuta, świadcząc opiekę farmaceutyczną, prowadzić może ponadto działania edukacyjne, zwiększające poziom wiedzy i umiejętności pacjenta w zakresie jego indywidualnej farmakoterapii, jak również związanych z chorobą i funkcjonowaniem organizmu. Edukacja zdrowotna jest ściśle związana z promocją zdrowia. Farmaceuta, jako osoba wykonująca zawód medyczny, jest zobligowany do prowadzenia działalności promującej zdrowy styl życia, utrwalającej prawidłowe wzorce oraz do uczestniczenia w działaniach profilaktycznych mających na celu zapobieganie niekorzystnym zjawiskom zdrowotnym, w szczególności chorobom.

Opieka farmaceutyczna będzie musiała być realizowana z poszanowaniem fundamentalnego prawa pacjenta do otrzymania

świadczeń zdrowotnych odpowiadających wymaganiom aktualnej wiedzy medycznej, zgodnie z art. 6 ust. 1 ustawy z dnia 6 listopada 2008 r. o prawach pacjenta i Rzeczniku Praw Pacjenta (Dz. U. z 2019 r. poz. 1127, z późn. zm.).

Ze względu na powszechną dostępność do aptek i pracujących w nich farmaceutów należy podkreślić, że to apteka powinna być podstawowym miejscem udzielania świadczenia opieki farmaceutycznej. Wdrożenie opieki farmaceutycznej do praktyki aptecznej może w istotny sposób odciążyć system ochrony zdrowia.

Pierwsza fala pandemii koronawirusa jednoznacznie pokazała, że apteki są jednym z kluczowych elementów systemu ochrony zdrowia, dlatego tak ważne jest jak najszybsze utworzenie ram prawnych umożliwiających świadczenie dodatkowych usług na rzecz pacjentów.

Korzyści płynące z powyższych rozwiązań dla pacjentów, w tym pacjentów-seniorów.

Osoby starsze to grupa, którą charakteryzuje m.in. wielochorobowość i wielolekowość, co sprawia, że liczba pacjentów-seniorów jest wysoka i jednocześnie ma tendencję rosnącą. Opieka farmaceutyczna wzmocni służbę zdrowia i poszerzy katalog świadczeń zdrowotnych realizowanych również w aptekach przez farmaceutów.

Uwaga: 29 października br. Sejm RP przekazał uchwaloną Ustawę o zawodzie farmaceuty do dalszych prac w Senacie RP.

• Czym jest Telemedycyna?

To forma świadczenia usług medycznych i opieki zdrowotnej łącząca w sobie elementy telekomunikacji, informatyki oraz medycyny. (źródło: Wikipedia)

• Czym jest Teleopieka?

To dodatkowa usługa opiekuńcza, wykorzystująca nowoczesne technologie. Jej celem jest zwiększenie bezpieczeństwa osób starszych, niesprawnych, chorych i innych, pozostających samotnie w swoich domach. (źródło: Wikipedia)

AKTYWNI SENIORZY W GMINIE GRÓDEK NAD DUNAJCEM

Demograficzny proces starzenia się społeczeństwa jest nieunikniony. Czym jest wiek dojrzały? Mówi się o nim: jesień życia. Piękne porównanie, którego - przez analogię do pór roku, następujących kolejno po sobie w życiu przyrody - dokonał już Cynceron. Jesteśmy świadkami wciąż zmieniającego się wokół nas świata. Nietrudno więc zauważyć, że istnieje bliskie podobieństwo między rytmem biologicznym człowieka, a cyklami życia przyrody, której i on jest częścią. Fauna i flora rozkwita, daje radość człowiekowi swoim pięknem, zaspokaja jego potrzeby, obumiera. Ludzie też mają swój czas – rodzą się, przeżywają i odchodzą... A jednak istota ludzka została wyróżniona w tym świecie natury, albowiem ukształtowana na obraz i podobieństwo Boże, stała się świadomym i odpowiedzialnym podmiotem. Odpowiada za siebie, za czas mu dany, za to, co zostawi po sobie pokoleniom.

Skarbnicą wiedzy, tradycji, kultury, którą można czerpać bez ograniczeń są – niewątpliwie w każdym narodzie - seniorzy. Jedni bardziej aktywni, drudzy bardziej potrzebujący pomocy. Wiek dojrzały to obszar „ciszy hormonalnej”. Jest ona wielkim dobrodziejstwem dla młodych, którzy z kolei przeżywają „burzę hormonalną”.

Lokalne Stowarzyszenie „Wczoraj, Dziś, Jutro” (WDJ), działające na terenie gminy Gródek nad Dunajcem, od roku 2011 postanowiło wykorzystać „ciszę hormonalną” seniorów i „burzę hormonalną” młodzieży do wspólnego celu. Sztandarowym pomysłem stowarzyszenia jest **Międzypokoleniowy Spacer Ziołowy**, podczas którego uczestnicy zbierają zioła, seniorzy uczą młodzież i dzieci rozpoznawania ziół, fachowego i regionalnego ich nazewnictwa, zapoznają młodych z właściwościami zdrowotnymi ziół. Spacer ten odbywa się przed świętem Matki Boskiej Zielnej (15 sierpnia).



Po spacerze, seniorzy uczą młodych adeptów zielarstwa robić snopy zielne, by w święto Wniebowzięcia Najświętszej Panny Maryi poświęcić je zgodnie z tradycją. **Od roku 2020 spacer został uznany i wpisany jako marka lokalna.**

W roku 2015 działaniem cieszącym się dużą popularnością były **Wielopokoleniowe warsztaty pn. „W spiżarni babci Rozalii”**. Podczas kilkudniowych warsztatów seniorzy-dziadkowie, babcie - wspólnie z wnukami - przygotowywali różne przetwory na zimę, ozdabiali stoiki, dzielili się tajemnymi recepturami. Warsztaty te były doskonałą okazją do alternatywnego sposobu spędzania wolnego czasu, do podzielenia się wiedzą o tradycjach związanych ze świętami i ludowymi obyczajami. Zazwyczaj kończyły się one wspólną biesiadą, podczas której śpiewano popularne przyspiewki ludowe (dla młodych stanowiły niełatwe wyzwanie!).

Projekt pt. „Zapytaj babci, zapytaj dziadka...” realizowany przez Ośrodek Pomocy Społecznej we współpracy ze Stowarzyszeniem WDJ w roku 2017 był ukłonem w stronę seniorów powyżej 80. roku życia. Wolontariusze ze szkół z terenu gminy Gródek nad Dunajcem wraz z opiekunami odwiedzili seniorów w domach przeprowadzając z nimi wywiady na tematy interesujące młodzież - dotyczące głównie różnic pokoleniowych, życia w okresie wojennym i powojennym, radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Seniorzy chętnie też opowiadali o swoich osobistych przeżyciach, a nawet o rodzinnych anegdotkach.

Zwieńczeniem projektu było spotkanie i wspólne biesiadowanie seniorów i młodzieży przy dźwiękach muzyki w klimatycznej Osadzie Młyńskiej Michała Winiarskiego w Roztoce Brzezina oraz wydanie specjalnego numeru lokalnej gazety „Znad Jeziora Rożnowskiego”, poświęconej wspomnieniom najstarszych mieszkańców naszej gminy.

W roku 2018 Stowarzyszenie WDJ wraz z Alternatywną Grupą Twórczą (AGT) realizowało projekt **„Nieznani Bohaterowie Małej Ojczyzny”**, finansowany z Programu Wieloletniego „Niepodległa”. Jego celem było poznanie i upowszechnienie historii o lokalnych bohaterach z okresu wojny i okupacji oraz z lat reżimu komunistycznego. Wolontariusze z AGT przeprowadzili wywiady z najstarszymi mieszkańcami gminy Gródek nad Dunajcem. Na podstawie tych rozmów został przygotowany scenariusz profesjonalnego widowiska audiowizualnego, które zgromadziło około 500 mieszkańców.

Na podstawie tych materiałów opracowano również lekcje historii, których autorami, a równocześnie bohaterami byli najstarsi mieszkańcy gminy.

Z dzisiejszej perspektywy seniorami są nie tylko najstarsi lecz również sześćdziesięciolatki. Właśnie z myślą o tej grupie wiekowej, lokalny samorząd podjął takie działania jak otwarcie Klubów SENIOR+ - w roku 2018 w Rożnowie i w roku 2019 w Gródku nad Dunajcem. Aktywna i twórcza grupa seniorów spotyka się w Klubach na różnorodnych warsztatach, wieczornicach. Dla klubowiczów organizowane są również wyjazdy do teatru, kina i na basen.

W roku bieżącym Stowarzyszenie WDJ oraz Ośrodek Pomocy Społecznej pozyskali fundusze z „ASOS” na realizację projektu **„Wczoraj, Dziś, Jutro Seniora”**.

Mimo trudności związanych z pandemią, seniorzy uczestniczyli w zajęciach rehabilitacyjnych na basenie, wyruszyli na trzydniową wycieczkę do Sandomierza, uczestniczyli w różnych warsztatach, np. produkcji kosmetyków, tworzenia makram, ozdobnego składania serwetek, artterapii i in.



Aktualnie Kluby SENIOR+, zgodnie z wytycznymi władz, są zamknięte. Kreatywni seniorzy jednak nie próżnują. Zdalnie uczestniczą w szkoleniach. We współpracy z Fundacją Mapa Pasji tworzą lokalną diagnozę potrzeb i oczekiwań osób powyżej 60. roku życia. Diagnoza ta została poprzedzona opracowaniem i rozprowadzeniem ankiet wśród seniorów z terenu gminy w Gródku nad Dunajcem. Dzięki tej akcji poznamy wachlarz zainteresowań seniorów, co w przyszłości pozwoli nam dostosować realizowany program do ich oczekiwań.

*Małgorzata Rybska
Prezes Stowarzyszenia „Wczoraj, Dziś, Jutro”*

*Jolanta Michalik
Kierownik Ośrodka Pomocy Społecznej w Gródku nad Dunajcem*

DZIAŁALNOŚĆ NA RZECZ SENIORÓW W GMINIE GRYBÓW

Przy filii Gminnej Biblioteki Publicznej w Krużlowej Niżnej działa Klub Seniora w ramach, którego dla seniorów zorganizowano m.in.

- ⇒ **Spotkanie autorskie z Barbarą Paluchową**, poetką ludową - promocja książki „Dar pamięci”, które odbyło się w ramach Dnia Seniora.
- ⇒ **Spotkanie dzieci z miejscowej szkoły podstawowej z seniorami pn. „Skarby z babcinego kuferka”**. Seniorki opowiadały o dawnych czasach, zwyczajach, obrzędach z okazji dorocznych świąt, a także o ciężkiej pracy na wsi jaką musiały wykonywać również i dzieci. Mogły one też obejrzeć przedmioty jakimi posługiwano się na wsi np. kołowrotek, motowidło, grzebień do czesania lnu, masielnica, lampa naftowa itp.
- ⇒ **„Wakacje dawniej a dziś”** spotkanie, na którym zaproszone seniorki opowiedziały dzieciom jak dawniej spędzały wakacje, jakie miały rozrywki, zabawy i obowiązki. Dzieci miały okazję poznać też dawne potrawy: kołacz, który dawniej były przysmakiem na wiejskim weselu, placki z mąki, sody i zsiadłego mleka tzw. „prołzioki”, pieczone na blasze, wtedy gdy w domu zabrakło chleba, i kawa zbożowa z mlekiem. Dawne życie i obyczaje na wsi, opowiedziane gwarą, wywarły na dzieciach duże wrażenie. Seniorki wyjaśniały, nieużywane już dziś, nazwy sprzętów, narzędzi, czynności np.: izba, klepisko, niecka, prymnie itp. Imprezę uświetnił jeden z uczestników (uczeń szkoły muzycznej) przygrywając na akordeonie znane melodie.
- ⇒ **Jubileusz 100-lecia odzyskania przez Polskę Niepodległości** był inspiracją do zorganizowania przez bibliotekę spotkania upamiętniającego tę rocznicę. Na spotkanie zaproszono młodzież oraz najstarszych mieszkańców naszej miejscowości, aby mogli przekazać namiastkę tego z czym musieli się zmierzyć podczas zawieruchy wojennej. Abyśmy teraz, żyjąc w wolnej Polsce, mieli świadomość czym ta wolność była okupiona.



Ponadto seniorki spotykają się w bibliotece na comiesięcznych spotkaniach integracyjnych, świętując np. „Dzień kobiet”, „Mikołajki”, „ostatki”. Biblioteka przygotowuje salę, poczęstunek, a także dobrą książkę.

Również w miejscowości Florynka seniorzy nie mają czasu na nudę. Dbą o to filia GBP we Floryncie we współpracy ze Stowarzyszeniem Flornikowa. Seniorzy zapraszani są do pomieszczeń w budynku Domu Kultury na przedstawienia organizowane przez grupę teatralną działającą przy bibliotece. Dzieci z tej grupy teatralnej odwiedzają seniorów i osoby chore w Zakładzie Opiekuńczo-Lecznym Caritas w Grybowie. Po przedstawieniach często wspólnie śpiewają oraz wręczano skromne upominki dla seniorów.

Co tydzień biblioteka wraz ze stowarzyszeniem organizowała cykl spotkań z seniorami pod hasłem **„Z pokolenia na pokolenie”**, które w dobie koronawirusa zostały zawieszone. Podczas spotkań seniorzy przybliżali dawne tradycje i zwyczaje, historię naszego regionu oraz wraz z dziećmi przygotowywali starodawne potrawy.



Biblioteka Publiczna oraz Dom Kultury w Kąclowej podejmuje szereg działań kulturalnych i edukacyjnych na rzecz seniorów. Ścisła współpraca obu placówek w tym zakresie, mająca na celu aktywizację i integrację społeczną seniorów, przejawia się między innymi w organizacji:

- zajęć edukacyjnych dla seniorów,
- zajęć plastycznych i rękodzielniczych,
- spotkań integracyjnych,
- corocznych spotkań pt. „Opłatek dla Seniora”.

Jednym z szerszych działań, mających na celu poprawę jakości życia seniorów, rozwój ich wiedzy oraz zainteresowań i pasji, był udział w kilkuletnim projekcie **„Twórcza integracja – działania na rzecz aktywizacji i integracji społecznej”** ASOS 2014-2020, którego głównym realizatorem było Stowarzyszenie Miłośników Wsi Ropa.

Projekt pt. **„Akademia Pełni Życia”** skupił wielu uczestników powyżej 60 roku życia zamieszkujących między innymi wieś Kąclowa. Celem tego projektu było stworzenie warunków dla integracji wewnątrz i międzypokoleniowej oraz edukacja i aktywizacja seniorów poprzez uczestnictwo w różnorodnych warsztatach, zajęciach, spotkaniach oraz wycieczkach.

W ramach „Akademii Pełni Życia” seniorzy uczestniczyli w:

- warsztatach malarskich,
- warsztatach kulinarnych,
- warsztatach tradycyjnej plastyki,
- wykładach edukacyjnych,
- kursie komputerowym,
- kursie pierwszej pomocy,
- wyjazdach do teatru,
- wyjazdach na basen,
- zajęciach ruchowych,
- wycieczkach do Biecza, Trzciny, Kamiannej, Wysowej,
- spotkaniach integracyjnych.

Obecna sytuacja związana z pandemią uniemożliwia kontynuację zajęć dla seniorów, niemniej biblioteka podejmuje działania umożliwiające osobom starszym chociażby regularny dostęp do książek. Dzięki akcji pt. „**Książka do domu**”, seniorzy poprzez kontakt telefoniczny zgłaszają zapotrzebowanie, a wybrane przez nich książki są dostarczane do domu. Również Biblioteka w Stróżach oferuje dla osób starszych „**Książkę na telefon**”.

Gminna Biblioteka Publiczna w Ptaszkowej jako miejsce i sposób dotarcia do seniorów z ofertą czytelnictwa.

Biblioteka w Ptaszkowej odnotowuje chętnie korzystanie osób starszych z możliwości wypożyczenia książek, na których zakup osoby starsze żyjące z emerytury nie mogą sobie pozwolić. Dla seniorów proponowane są rozmowy o literaturze polskiej i obcej, prezentowane są ciekawostki literackie, nowe książki, które biblioteka proponuje na wieczory do domu. Dobór książek dla seniorów dokonuje się pod kątem zainteresowań i potrzeb tej grupy czytelniczej. Biblioteka gromadzi poradniki z medycyny i psychologii oraz cieszącą się niesłabnącym zainteresowaniem literaturę pamiętnikarską, biografie oraz literaturę historyczną i obyczajową. Biblioteka w Ptaszkowej przystąpiła do projektu który powstał z inicjatywy Stowarzyszenia Osób z Celiakią i na Diecie Bezglutenowej oraz firmy Good Books, we współpracy z Justyną Tarkowską, autorką książki "Co je Jan". Jego celem jest rozpowszechnienie wiedzy na temat celiakii i diety bezglutenowej poprzez bezpłatne udostępnienie bibliotekom wydawnictw o tej tematyce. Coraz więcej osób zmaga się z różnymi alergiami pokarmowymi. Dlatego też biblioteka przystąpiła do projektu, aby gromadzić materiały które mogą pomóc czytelnikom w zdrowym odżywianiu. Została

utworzona specjalna półka, gdzie czytelnicy będą mogli znaleźć pozycje jakie biblioteka otrzymała w ramach nagrody. Zachęca się seniorów do podejmowania inicjatyw na rzecz innych grup wiekowych: dzieci i młodzieży. Obok integracji wewnątrzpokoleniowej, celem biblioteki jest również integracja międzypokoleniowa. Biblioteka stara się promować i wspierać artystycznie i literacko uzdolnionych seniorów zapraszając ich do udziału w organizowanych imprezach, kon-

kursach, wystawach umożliwiając im wystawianie własnych prac malarskich, literackich, rękodzieła artystycznego. Są to działania, które aktywizują środowisko społeczności lokalnej w zakresie zdolności twórczych osób starszych.

„KLUB SENIORA W BIBLIOTECIE”

W ramach utworzonego Klubu Seniora w bibliotece w Ptaszkowej istnieje możliwość wspólnego spędzenia czasu, w bezpiecznym dla seniorów miejscu. Przy ciepłej herbacie i drobnym poczęstunek seniorzy wymieniają się doświadczeniami. Klub to także miejsce zaspokojenia potrzeb kulturalnych, prezentowania ciekawostek literackich, nowych książek. Biblioteka zapewnia dostęp do komputera i internetu, przewidziane są także nagrody dla najaktywniejszych seniorów.

Filia Gminnego Ośrodka Kultury w Ptaszkowej swą działalność oferuje wszystkim grupom wiekowym.

Konkursy organizowane przez filię GOK-u, tj.:

- Konkursy kolędnicze,
- Konkurs pisanek,
- Konkurs palm,
- Konkurs wianków Oktawy Bożego Ciała,
- Dożynki,
- Konkurs wiązanek ziół na 15 sierpnia,
- Konkurs na najpiękniejszy różaniec,
- Konkurs Szopek Bożonarodzeniowych,

uwzględniają aktywny udział również najstarszych mieszkańców.

Ponadto **zespół Echo Jaworza działający przy GOK Filia Ptaszkowa** składa się również z 3 grup wiekowych: najmłodszych, młodych i starostów. Wśród członków grupy mamy emerytów, którzy bardzo pręźnie aktywizują się poprzez śpiew, taniec i granie na instrumentach.



Również dla seniorów miejscowości Stróże 20 lat temu został założony zespół regionalny „Kowalnia”. Ogromne, osobiste zaangażowanie się członków Zespołu Regionalnego „Kowalnia” w Stróżach w krzewienie i rozwijanie lokalnej tradycji kultury ma duży wpływ na podtrzymywanie dziedzictwa kulturowego i lokalnej tradycji nie tylko Ziemi Grybowskiej.



W Cieniawie Klub Seniora organizuje cykliczne spotkania, które odbywają się raz lub dwa razy w tygodniu. W programie m.in.: spotkania prozdrowotne [wykład medyczny na temat chorób układu sercowo-naczyniowego z pomiarem tętnicznym krwi, spotkanie z masażystką i masaż prozdrowotny karku], spotkania pt. „Jak to dawnie bywało” wspomnień dawnych czar, spotkania sportowego klubu kibica, spotkania przy wspólnych wypiekach, robionych sałatkach, a także zajęcia manualne usprawniające pracę rąk, wykonywanie ozdób świątecznych, udział w konkursie palm wielkanocnych. Realizowane są również działania charytatywne. Członkowie Klubu uczestniczyli w wyjazdach turystyczno-pielgrzymkowych do Częstochowy, Przepróskiej Górki, Leśniowa, Kalwarii Zebrzydowskiej, Zabawy, Wadowic, Wał Rudy. Zorganizowano też wyjazd do kina na film Miłość i Miłosierdzie oraz spotkania z Klubem Seniora z sąsiedniej wsi [spotkania biesiadne z śpiewem piosenek i tańcem, spotkanie opłatkowe].

Spotkania opłatkowe dla seniorów oprócz wspomnianej wyżej Kąclowej i Cieniawy organizowane są corocznie w miejscowościach Biała Niżna, Florynka, Gródek, Krużłowa, Siołkowa i Wawrzka. W 2020 roku po raz pierwszy zorganizowano spotkanie seniorów w Ptaszkowej.

Filia GBP w Białej Niżnej współpracuje na bieżąco z Domem Pomocy Społecznej w Białej Niżnej organizując dla jego mieszkańców spotkania z dobrą książką.

Maria Majcher

Dyrektor Gminnego Ośrodka Kultury w Grybowie



STOWARZYSZENIE KLUB SENIORA „POGODNA JESIEŃ” W LIBRANTOWEJ

Początki naszej działalności sięgają roku 2013, kiedy to po jednodniowej wycieczce w Bieszczady, grupa 33 seniorów z Librantowej postanowiła po przeanalizowaniu sytuacji seniorów w gminie Chełmieć i całym kraju „wziąć sprawy w swoje ręce”. Wybrany został Zarząd Klubu Seniora i przystąpiliśmy do rejestracji Stowarzyszenia w KRS. Na przełomie roku 2013/2014 posiadaliśmy już osobowość prawną i mogliśmy aplikować o środki zewnętrzne. Oj, nie było to takie łatwe. Nie posiadaliśmy środków na wkład własny, a sponsorzy nie byli tacy hojni jak się nam wydawało.

Wyodrębniliśmy kilka kierunków naszych działań:

- ⇒ Od pierwszego roku naszej działalności, corocznie w styczniu, spotykamy się ze wszystkimi seniorami z naszej miejscowości na **spotkaniu opłatkowym**, które każdorazowo uświetnione jest występami młodego pokolenia: jasełka, występ zespołu regionalnego lub orkiestry dętej. Spotkania te przeciągają się do późnych godzin wieczornych przy muzyce, tańcach, suto zastawionych stołach i wspomnieniach. W spotkaniach każdorazowo uczestniczy około 120 seniorów.
- ⇒ Od roku 2014, przez pięć kolejnych lat, grupa kilkunastu seniorów spotykała się raz w tygodniu w miejscowej Szkole Podstawowej

na **zajęciach z animatorem kultury**. Na spotkaniach tych poznawali tajniki wykonywania np. stroików bożonarodzeniowych, palm wielkanocnych, origami i innych. Umiejętności te zaowocowały corocznym wykonywaniem przez seniorów z Klubu Seniora stroików i palm wielkanocnych, które później były rozprowadzane w podziemiach Kościoła parafialnego wśród mieszkańców Librantowej. Obecnie wyroby te cieszą się dużym zainteresowaniem - są zamawiane także przez mieszkańców innych miejscowości.

- ⇒ Następną działalnością seniorów było **opracowanie i wydanie kalendarza Klubu Seniora**, w którym każdorazowo zawarta jest krótka informacja o działalności Klubu. Zamieszczamy też zdjęcia z imprez i spotkań za miniony rok oraz od kilku lat informację o terminach odbioru śmieci z naszej miejscowości.
- ⇒ Kolejną inicjatywą seniorów to **cykliczne już spotkania z tradycją zielonoświątkową wsi nowosądeckiej** przy smażeniu jajecznicy na wolnym ogniu i wspominaniu zwyczajów zielonoświątkowych przez osoby starsze. Spotkania te odbywają się nieprzerwanie od 2015 r. i cieszą się bardzo dużym zainteresowaniem wśród seniorów i osób młodszych.

⇒ Chcąc wyjść naprzeciw ekologom i zadbać o małą ojczyznę w 2019 r. **przystąpiliśmy do akcji pn. „Sprzątaj swoją małą ojczyznę”**. Na przełomie kwietnia i maja seniorzy zebrali w samej tylko Librantowej kilkadziesiąt worków śmieci, które później zostały wywiezione na wysypisko śmieci. Z uwagi na sytuację epidemiologiczną w roku bieżącym zawiesiliśmy akcję sprzątania Librantowej.

Cały czas aplikowaliśmy o środki zewnętrzne w Urzędzie Gminy, w Urzędzie Marszałkowskim i LGD Korona Sądecka.

⇒ Wspólnie z mieszkańcami Wielopola, Piątkowej i Paszyna w roku 2017 **pozyskaliśmy grant w II Edycji Budżetu Obywatelskiego Województwa Małopolskiego** na kwotę 57.000 zł. W ramach tego grantu nasi seniorzy w liczbie 50 osób mieli możliwość:

- **Spotkania ze specjalistami w dziedzinie zdrowia**

W ramach tego działania chcieliśmy żeby specjaliści: lekarz, rehabilitant oraz dietetyk podczas spotkania z uczestnikami projektu przedstawili im różne chorobowe bolączki wieku starszego, symptomy, mogące sygnalizować problemy zdrowotne, sposoby ich łagodzenia i zapobiegania.

- **Wykonanie badań z zakresu wykrywania cukrzycy, jako forma profilaktyki**

Realizacja zadania zakładała: wykonanie badań przesiewowych u zdrowych mieszkańców, będących w grupie podwyższonego ryzyka zachorowania. Czynniki ryzyka, w przypadku cukrzycy typu 2 (dorośli) to otyłość, siedzący tryb życia, nieodpowiednia dieta, nadciśnienie tętnicze i starszy wiek.

- **Organizacja wyjazdów na basen**

Aby rady i zalecenia specjalistów nie poszły na marne z powodu braku zalecanej przez lekarzy aktywności fizycznej zaproponowaliśmy osobom starszym wyjazdy na basen.

- **Organizacja pieszych wędrówek połączona ze zwiedzaniem i rekreacją**

W ramach tego działania chcieliśmy zaznajomić naszych seniorów z techniką nordic walking. W tym celu zakupiliśmy dla każdego uczestnika komplet kijków (50 kpl.). Instruktor w ramach wolontariatu przeprowadził najpierw instruktaż, następnie uczestnicy

udali się w pierwszy profesjonalny marsz po okolicy, delektując się pięknymi widokami, świeżym powietrzem, wspólnym towarzystwem.

- **Taniec jako forma aktywności ruchowej**

Taniec to najstarsza forma aktywności fizycznej. Chociaż taniec może nam się kojarzyć tylko z zabawą, to w rzeczywistości zapewnia nam wiele korzyści zdrowotnych.

Był to nasz pierwszy, ale nie ostatni, duży według mojej oceny projekt i właśnie dlatego, w tym opracowaniu poświęciłem mu tyle uwagi, bo właśnie tak licznie nasi seniorzy w nim uczestniczyli. W projekcie z naszego klubu mogło uczestniczyć 50 seniorów i zawsze tylu brało w nim udział - cały czas była rezerwowa lista chętnych.

⇒ Kolejny duży projekt to **7-dniowy wyjazd rehabilitacyjno-zdrowotny nad Morze Bałtyckie**, do miejscowości Łazy, w 2018 roku. Wysokość grantu z LGD Korona Sądecka to 30.000 zł. W projekcie wzięło udział 50 seniorów z Librantowej i Naćiszowej.

Z taką samą grupą seniorów nad Morzem Bałtyckim byliśmy jeszcze w kolejnych latach.



⇒ Jak jesteśmy przy wycieczkach i wyjazdach: w okresie minionym **zwiedziliśmy Kraków, Wadowice, Oświęcim, Sandomierz, Licheń, Kołobrzeg, Dolny Śląsk, Berlin i Pragę, byliśmy na kuligu w Gładyszowie**. Na wszystkie te wyjazdy pozyskaliśmy dofinansowania w postaci małych grantów z Urzędu Gminy w Chełmcu. W tym miejscu muszę podziękować Wójtowi Gminy Chełmec Panu Bernardowi Stawiarskiemu, który każdorazowo wspierał nasze działania materialnie i finansowo jeśli tylko budżet mu na to pozwalał.

⇒ W latach 2018 i 2019 braliśmy aktywny udział w projekcie **Małopolski e-Senior**. Przeszkolonych z obsługi komputera w naszej miejscowości zostało 68 seniorów, którzy ukończyli 65 lat. Każdy z uczestników na zakończenie szkolenia otrzymał na własność tablet, na którym mógł po zakończeniu projektu pracować.



⇒ W bieżącym roku, z dużymi trudnościami z powodu sytuacji epidemiologicznej, zrealizowaliśmy **projekt – „Wsparcie na wdrażanie operacji w ramach strategii rozwoju lokalnego kierowanego przez społeczność”**, objęty Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich 2014-2020, w ramach projektu grantowego pn. „Oferta rekreacyjna dla mieszkańców Gminy Chełmec”. Wartość projektu wyniosła 36.000 zł, w tym dofinansowanie z LGD Korona Sądecka 29.000 zł. Udział w projekcie wzięło 50 seniorów z Librantowej, Naściszowej i Januszowej.

Z każdym miesiącem i rokiem grupa seniorów, która nosi nazwę **Stowarzyszenie Klub Seniora „Pogodna Jesień”**, **poszerzała cały czas grono swoich członków, które z 33 osób w 2013 r. powiększyło się do 94 członków w 2020 roku**. Godnym uwagi jest fakt, że do naszego klubu należą seniorzy z Librantowej i kilku z Naściszowej, z uwagi na zapis w statucie o lokalnym charakterze działania naszego Stowarzyszenia. Jest to inicjatywa w całości oddolna. Cieszymy się i szcycimy tym, że to właśnie seniorzy są inicjatorami wszystkich pomysłów aktywności wprowadzanych do naszej oferty. Gdyby nie ich aktywne i systematyczne uczestnictwo w spotkaniach i wyjazdach, nie udałooby się zorganizować tylu ciekawych przedsięwzięć w ośmiu latach naszej działalności. Działalność nasza ukierunkowana jest na zwiększenie aktywności osób starszych z obsza-

rów wiejskich, którzy w większości całe swoje życie spędzili na pracy we własnym gospodarstwie rolnym i tak naprawdę w swoim życiu nie wyjeżdżali nigdzie poza teren Ziemi Sądeckiej. Nasze działania mają na celu pobudzenie 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 pokoleniu i sobie nawzajem.

Dowodzą naszymi działaniami:

Prezes: Jan Bielak,

Z-ca Prezesa: Ryszard Turski,

Skarbnik: Antonina Sowa,

Sekretarz: Irena Pokorska,

Członek Zarządu: Maria Gołąb,

oraz moja skromna osoba: w Klubie jestem jego członkiem, a poza nim pełnię funkcję Radnego Gminy Chełmec z terenu Librantowej. W Klubie Seniora zajmuję się pozyskiwaniem środków zewnętrznych.

Marek Poręba

Członek Zarządu Klubu Seniora „Pogodna Jesień”

pch.vector - pl.freepik.com



WYDAWCA:

Stowarzyszenie Sądecki Uniwersytet
Trzeciego Wieku w Nowym Sączu

ZESPÓŁ REDAKCYJNY:

Wiesława Borczyk

Renata Leśniak

Joanna Jelito

Małgorzata Rybska

Jolanta Michalik

Maria Majcher

Marek Poręba

ADRES WYDAWCY:

Stowarzyszenie Sądecki 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

CZY WIESZ, ŻE ...

Instytucje kultury – prowadzone lub współprowadzone przez Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego – w związku z czasowym zamknięciem muzeów, filharmonii, oper, teatrów czy bibliotek, przygotowały bogatą ofertę, umożliwiającą kontakt ze sztuką poprzez kanały internetowe.

Zachęcamy do korzystania z tych możliwości - zwiedzajmy, słuchajmy koncertów, czytamy, oglądajmy i kontemplujmy sztukę.

Muzea udostępniają swoje zbiory zwiedzającym online, proponują wirtualne spacerunki. Warto także śledzić profile muzeów w mediach społecznościowych, gdzie zamieszczane są informacje o najnowszych ofertach. Ofertę skierowaną do melomanów przygotowały filharmonie i opery. Wśród propozycji są m.in.: rejestracje transmisji internetowych koncertów, nagrania audio obejmujące wydawnictwa płytowe, ale także wideo wywiady z artystami. Instytuty zajmujące się rozpowszechnianiem wiedzy również wykorzystują elektroniczne kanały komunikacji, aby dotrzeć do jak największej liczby odbiorców. Zbiory gromadzone w bibliotekach i archiwach są dostępne również w wersji online. Można z nich korzystać bez wychodzenia z domu.

Więcej informacji na: <https://www.gov.pl/web/kultura/kultura-w-sieci>