



***Krajobraz po pandemii.
Inspirujemy seniorów do
aktywności i przywracamy
dawną działalność ich
organizacji***

Poradnik: Dobre praktyki i inicjatywy wolontariackie



*Zadanie dofinansowane ze środków programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych
„Aktywni+” na lata 2021–2025*

Warszawa, 2021 r.



Krajobraz po pandemii – inspirujemy aktywność seniorów i przywracamy dawną działalność organizacji

- rozmowa z Krystyną Lewkowicz – koordynatorem projektu

Red. Zacznę od nieco retorycznego pytania, jak Covid 19 wpłynął na zarządzane przez Panią organizacje senioralne, formy działania i jak Pani ocenia jego skutki z perspektywy czasu?

KL. Ogłoszenia ścisłego lockdownu w połowie marca 2020 r. wspominam jak horror. Przerazający widok wyludnionych ulic, chaos informacyjny, pracownicy służby zdrowia w uniformach jak z filmu grozy, zamknięcie przychodni lekarskich, odwoływanie zaplanowanych zabiegów, operacji, trudności z nabyciem chociażby zwykłych maseczek ochronnych, natychmiast pojawiające się spekulacje towarami pierwszej potrzeby itp. zjawiska spowodowały powszechną psychozę strachu.

Sama jej uległam, bo niezwykle dramatycznie brzmiały komunikaty nadawane przez megafony radiowozów policji krążących po ulicach i złowróżbne odezwy, „proszę nie wychodzić z domu”, pokazywane w telewizji puste półki sklepów itp.

Brzmiało to jak obwieszczenie końca świata lub wojny atomowej, a co najmniej jak znane z filmów wojennych komunikaty okupacyjnego alarmu przeciwlotniczego „ogłaszam alarm dla Miasta Warszawy”.

Dziś oceniam te działania jako mocno przesadzone i niepotrzebnie wywołujące panikę. U niektórych seniorów, zwłaszcza mieszkających samotnie wywołały trwałe urazy i obawy o życie.

Już po weekendzie, w poniedziałek otrząsnęłam się z szoku, bo w osiedlowym markecie zaopatrzenie było jak zawsze, nikt nie kupował niczego na zapas, do domu przyjechał zamówiony wóz asenizacyjny i uwolnił mnie od widma przelewającego się szamba, firma obsługująca wywóz śmieci zabrała jak w każdy poniedziałek wszystkie wystawione worki, normalnie pracowała apteka, przybył kurier z pilną pocztą, kupiłam bez problemu benzynę do samochodu i inne potrzebne produkty.

Pojawiła się więc refleksja, że najważniejszy jest

rozsądek, spokój, umiar i niedopuszczenie do paniki, a ponadto wdzięczność za to, że tak wiele osób musiało pracować w poprzednich dniach i w nocy, abym ja i miliony innych ludzi mogło funkcjonować normalnie.

Wyobraziłam sobie też dramatyczną sytuację osób mieszkających samotnie, które z tymi problemami pozostały same w czterech ścianach.

Te refleksje zmobilizowały mnie do wysiłków aby ze swojej strony zrobić coś, co także innym pozwoli przetrwać te trudne chwile. Wykonałam kilkanaście telefonów z zapytaniem jak funkcjonują znane mi osoby mieszkające samotnie i z ofertą pomocy.

Sytuacje jakie zastawałam wyglądały niekiedy na prawdę dramatycznie.

Red. Od czego rozpoczęła Pani działania re-strukturyzacyjne na rzecz organizacji?

KL. Jednym z elementów certyfikatu ISO 9001:2015, którym legitymuje się UTW SGH jest procedura zarządzania ryzykiem. Teraz ta umiejętność przydała się jak nigdy.

Dotychczas znane i przewidywalne ryzyka działań polegały na dość przyziemnych zdarzeniach, jak zła pogoda na imprezie plenerowej, opóźnienia komunikacyjne, awaria urządzeń medialnych, niesatysfakcjonująca frekwencja na zawodach i wydarzeniach senioralnych itp. typowe trudności organizacyjne.

Nikt z nas nie był przygotowany na taki poziom problemów i żadne dotychczasowe wydarzenia nie wywoływały paniki i totalnego zastraszenia. Zamknięcie seniorów w domach oraz takie kataklizmy jak zamknięcie uczelni, pracowni komputerowych, stadionów, ograniczenia podróży, a nawet bazarów, ograniczenia w przemieszczaniu się, zakaz zgromadzeń, odwołane imprezy masowe, turystyczne, rekreacyjne, sportowe, zamknięte sanatoria i ośrodki wczasowe, tj. zmasowany zespół wielu poważnych odmian ryzyka, w których stawką było ludzkie życie, jakim okazał się Covid 19.

Analiza i zarządzanie ryzykiem polega najogólniej biorąc na trafnej diagnozie zagrożenia, umiejętności przewidywania skutków zaistniałych zjawisk w krótszej i dalszej perspektywie oraz poszukiwaniu metod minimalizacji zagrożeń, czyli wyborze najkorzystniejszych metod zrealizowania pierwotnie założonych zadań i celów, w warunkach ograniczonych możliwości.

Identyfikacja zagrożeń i realna ocena ich skali oraz wpływu na inne działania to podstawa dalszych działań.

Niektóre zjawiska nadszarpnęły równowagę finansową organizacji. Zamknięcie seniorów w domu spowodowało gwałtowny spadek przychodów własnych organizacji pochodzących ze składek, opłat stałych, odpłatności za zajęcia dodatkowe itp., a to z kolei na niekorzystną strukturę kosztów, w których koszty ogólne organizacji, nie mające powiązania ze skalą działań, do jakich należą czynsze, opłaty za media, telekomunikację, biuro rachunkowe itp. stały się dominujące.

Opracowaliśmy program wewnętrznej restrukturyzacji, program przejścia na edukację zdalną, zmieniliśmy formy realizacji niektórych zadań. Wymagało to od liderów organizacji pewnego przewartościowania celów strategicznych i metod działania.

Wynegocjowaliśmy też aneks do umowy grantowej, zrezygnowaliśmy z jednego z lokali, zmieniliśmy biuro rachunkowe na tańsze, uzyskaliśmy upust w opłatach czynszu i dotację z tarczy.

Red. Jakie aktywności przewiduje projekt Aktywni + na rzecz seniorów?

Bardzo różne adekwatnie do zróżnicowanych potrzeb i oczekiwań. Trzeba zdiagnozować i podjąć wyzwanie, jakim są nowe potrzeby seniorów.

To przede wszystkim wzmocnienie psychiki osób starszych, pokazanie, że nie są sami oraz odzyskanie wiary w możliwość powrotu do normalności.

Trzeba mieć świadomość, iż część starszych seniorów nie posługujących się internetem lub nie mających w domu sprzętu komputerowego z kamerą, zostało praktycznie odciętych od świata, bez możliwości korzystania z oferty zdalnej.

Te osoby potrzebują wsparcia psychologicznego oraz kontaktów telefonicznych. Przewidziane są spotkania indywidualne i grupowe w klubach seniora, a u niepełnosprawnych także wizyty domowe psychologów oraz instruktorów informatyki ze sprzętem komputerowym.

Po pandemii, punkt ciężkości oczekiwań przesunął się w widoczny sposób. Mniejsze zapotrzebowanie jest na edukacyjne formy realizacji projektów,

a zdecydowanie zwiększone na odnowienie kontaktów werbalnych, spotkań integracyjnych, pomoc psychologiczną, aktywność kulturalną i artystyczną oraz wszelkie formy turystyki: lokalnej, pieszej, wyjazdowej i rehabilitacyjnej.

Projekt kontynuuje też menedżerską ścieżkę rozwoju kompetencji i karier najaktywniejszych seniorów, poprzez inspirowanie i tworzenie im warunków do realizacji własnych inicjatyw społecznych oraz finansowanie realizacji wybranych najtrafniejszych pomysłów.

To świetna praktyka menedżerska dla aktywnych seniorów, tworzenie kadry rezerwowej na stanowiska kierownicze w organizacjach zwłaszcza dla osób zamierzających w przyszłości objąć stanowiska kluczowe w organizacji lub złożyć własną.

Wydaliśmy też poradnik Zarządzanie ryzykiem projektu, aby przybliżyć liderom ngo procedury ukie-
runkowane na samodzielne rozwiązywanie problemów i umiejętność działania w nietypowych warunkach.

Red. Co zalecałaby Pani innym liderom organizacji?

Przede wszystkim aby tak łatwo nie odpuszczali i szukali alternatywnych rozwiązań w każdej trudnej sytuacji, bowiem każde działanie jest lepsze od bezradności i prezentowania własnej niemocy.

Jeśli nie zainspirują ich do tego własni słuchacze, niech przywołają przykłady z historii. Nawet w czasie wojny światowej, obok walki zbrojnej, toczyło się życie, ludzie uczyli się, studiowali, podróżowali, żenili, rodziły się dzieci, budowano domy itp.

Seniorzy szczególnie teraz potrzebują kontaktów, wsparcia psychologicznego, atrakcyjnej oferty i aktywności swoich organizacji bardziej niż kiedykolwiek.

Z uznaniem trzeba odnotować, iż otwarte są też na pomoc jednostki finansująco-kontraktujące zadania publiczne. Oczywiście większe szanse mają organizacje, które oczekując pomocy, najpierw wykażą własne zaangażowanie i alternatywne koncepcje wykonania zleconych w umowach dotacyjnych zadań publicznych.

Grzechem zaniechania i szczególnie deprymującą liderów ngo sytuacją jest konieczność zwrotu pozyskanych z niemałym trudem dotacji.

Prezentowane dalej slajdy obrazują diagnozę i formy realizacji zadań na rzecz aktywizacji organizacji senioralnych i ich członków.

Rozmawiał: **Florian Kott**

KRAJOBRAZ PO PANDEMII

POMAGAMY WSKRZESIĆ PRĘŻNE ORGANIZACJE I PRZYWRÓCIĆ AKTYWNOŚĆ SENIORÓW



Fundacja „Ogólnopolskie Porozumienie
Uniwersytetów Trzeciego Wieku” i
PARTNERZY

1 Partnerzy projektu

- Uniwersytet Trzeciego Wieku UTW SGH
- Uniwersytet Trzeciego Wieku w Kłaju, Lipnicy Murowanej, Niepołomicach i Makowie Podh.
- Gminna Rada Seniorów Markach
- Marecki Uniwersytet Trzeciego Wieku
- Polski Związek Emerytów i Rencistów
- Fundacja Pora Na Seniora

UWAGA! Każdy z partnerów ma możliwość opracowania i uzyskania finansowania 1 mikro projektu i uzyskania pomocy w restrukturyzacji swojej organizacji

2 Formy realizacji Projektu

MOTTO DZIAŁANIA – DAJEMY WĘDKĘ A NIE RYBĘ

- Seminarium Partnerów- identyfikacja problemów,
- Zajęcia aktywizujące, rehabilitacyjne, integrujące , turystyczne
- Wizyty studyjne połączone z imprezami integracyjnymi
- Poradnik – Dobre praktyki
- Semina eksperckie, doradztwo w restrukturyzacji organizacji
- 8 mikro projektów wolontariackich
- Konferencja podsumowująca projekt

3 Tworzymy program wsparcia organizacji Partnera krok po kroku

- Realizacja wizyty studyjnej
- Identyfikacja problemów organizacji i podopiecznych lub członków
- Doradztwo eksperckie w rozwiązywaniu problemów organizacji
- Pozyskanie i wykształcenie wolontariuszy
- Kurs zarządzania ryzykiem
- Sieciowanie organizacji
- Animacja kultury, spotkania integracyjne, świąteczne, artystyczne
- Edukacja – wykłady, kursy komputerowe, lektoraty, korepetycje indywidualne, szkolenia, konwersacje w językach obcych

4 Oferta dla seniorów inspirująca powrót do aktywności

1. Program edukacyjny, warsztaty zajęciowe, ścieżka menedżerska
2. Doradztwo w tworzeniu mikro projektów wolontariackich
3. Indywidualna pomoc psychologiczna
4. Wyjazdy integracyjne, wycieczki,
5. Turystyka, integracja
6. Kawiarenka internetowa z instruktorem - kontakty on line z rodziną, podopiecznymi domów pomocy, załatwianie spraw urzędowych, bankowość internetowa, poradnictwo internetowe

5 Poradnik – Dobre praktyki

Prawne aspekty organizacji i aktywizacji seniorów

- wzajemne prawa i obowiązki
- rozwiązywanie problemów
- wyróżnione mikro projekty
- zarządzanie ryzykiem projektu
- restrukturyzacja organizacji

Aspekty praktyczne

- bezpieczeństwo stron
- efektywność działania
- system wyróżnień i satysfakcji
- powtarzalność rozwiązań
- aktywizacja -grupy wsparcia

6 Oferta aktywizacji

Wyjazdy służące:

- Terapii: tężnie, termy, baseny solankowe
- zawody sportowe,
- Kulturze: teatry, festiwale, filmy, koncerty
- Turystyce- wycieczki, rajdy, spływy
- Integracji- ogniska, biesiady, dyskoteki

Program animacyjny :

Benefis Emilii Krakowskiej
Jubileusze UTW
Spotkania ze sławnymi ludźmi
Program świąteczny

ZAPRASZAMY !!!

7 Przydatne kontakty

Adresy e-mail konsultantów

Klewkowicz@interia.eu
adrianoleksiak@gmail.com
djadampokora@gmail.com
jolautw@o2.pl

Strony wart odwiedzin

www.fundacjaoputw.pl
www.utwsgh.waw.pl
www.parlamentseniorow.pl

ZAPRASZAMY !!!

Sytuacja organizacji senioralnych po pandemii

Projekt Fundacji Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku pt. *Krajobraz po pandemii. Inspirujemy seniorów do aktywności i przywracamy dawną działalność ich organizacji*, beneficjenta programu **Aktywni+**, oparty jest na optymistycznych założeniach powrotu do normalności, czyli na kształtowaniu rzeczywistości i podejmowaniu działań "po pandemii" chociaż trzeba niestety pamiętać, iż pandemia nadal trwa i jak informują władze sanitarne i media czekają nas kolejne jej nawroty.

Specyfikacja problemów i diagnoza organizacji po pandemii Covid 19 jest niezwykle obszerna. Diagnoza głównych problemów, powtarzających się niemal w każdej organizacji, obrazują w/w slajdy.

Najbardziej brzemieniami w skutkach jest spustoszenie w szeregach członków organizacji i ich słaba kondycja psychofizyczna.

Problemy zerwanych więzi seniorów z organizacjami mają charakter:

- przejściowy, wynikający z poczucia zagrożenia zdrowia i życia, ale rokujące sukcesywny powrót do organizacji,
- poważny, często nie rokujący powrotu do dawnej aktywności; bo wymagający długotrwałej rehabilitacji po przebytych zarażeniu koronawirusem, leczeniu jego skutków ubocznych lub nasilenia się chorób współistniejących,
- zdarzeń bardzo smutnych, bo mających charakter ostatecznego pożegnania osób, które wobec nakładających się schorzeń współistniejących, nie poradziły sobie w walce z Covid -19.

Trudności organizacji: obiektywne i subiektywne

Wobec obiektywnych trudności w postaci zamkniętych uczelni, obiektów kultury i aktywności se-

niorów (domów kultury, klubów seniora itp.) zakazu zgromadzeń, organizacji imprez masowych itp., ograniczeń sanitarnych, organizacje senioralne znajdowały się jednak bardzo różnie.

Niektóre szybko przestawiły się na nauczanie zdalne oraz zastosowały dostępne formy aktywności bezpośredniej, w małych grupach, w plenerze, w klubach seniora.

Innym zabrakło inwencji do tworzenia alternatywnych programów dla seniorów, jeszcze inne wykazywały całkowitą bierność wobec podjętych wcześniej zobowiązań, w wyniku czego dochodziło do takich zjawisk jak całkowite zawieszenie działalności, odstępowanie od umów grantowych, konieczność zwrotu uzyskanych dotacji.

Niektóre organizacje nie wykorzystały szans aneksowania umów grantowych, nie wykorzystały z możliwości, jakie dawały tarcze antykryzysowe jak również nie podjęły trudu renegotjowania umów stałych, np. na wynajem lokali, obsługę finansową, czynsze oraz aneksowania innych umów kooperacyjnych.

Jednostki finansująco -kontraktujące podchodziły ze zrozumieniem do niepełnego lub alternatywnego sposobu wykonania zadań objętych umowami. Nie mniej jednak, utrzymanie dotacji, wymagało trudu zaproponowanie alternatywnych form jej wykorzystania, a więc pewnego wysiłku i kreatywności ze strony wnioskodawców.

Niepewność jutra

To podstawowy problem organizatorów życia społecznego, aktywizacji i nauki seniorów. Fakt, iż nie wiadomo jak będą przebiegały kolejne fale zachorowań oraz jakie spowodują reperkusje władz sanitarnych powoduje, że wszelkie planowanie obarczone jest wysokim ryzykiem konieczności zmian w raz przyjętym programie działania.

Szereg aktywności odnoszących się do imprez ogólnomiejskich, sportowych, kulturalnych zostało odwołanych, a konkursy na wyłonienie ich wykonawców zostały unieważnione.

Niezbędna jest elastyczność władz samorządowych w tym zakresie, bowiem niektóre imprezy mogłyby się jednak odbyć, czy to w systemie hybrydowym, czy ze zmniejszoną liczbą uczestników i z zachowaniem niezbędnej profilaktyki sanitarnej.

Edukacja stacjonarna studentów na wyższych uczelniach została z dniem 1 października 2021 roku wznowiona w systemie hybrydowym.

Niezbędne jest więc inspirowanie władz uczelni do otwarcia się na seniorów, bowiem tu absolutnie niezbędne jest wznowienie zajęć w systemie tradycyjnym.

Ta okoliczność jest niezwykle ważna dla powrotu do normalności, której tak wszyscy pragną.

Szczepienia powodują też, że w przypadku zachorowania, przebieg choroby jest zdecydowanie łagodniejszy i na ogół nie wymaga hospitalizacji szpitalnej.

**Emila Krakowska
jest z nami!**

Naszą kampanię promowania wolontariatu senioralnego i aktywności oraz uczenia się przez całe życie, wspiera nasza Ambasadorka- wybitna aktorka, ale też wspaniała, piękna, elegancka i niezwykle aktywna zawodowo i społecznie kobieta, mogąca być wzorem dla wszystkich senierek.



Szczepmy się !!!

Zdecydowanie łatwiej i bezpieczniej będzie przebiegało wznowienie aktywności seniorów w tradycyjnych formach jeśli ich uczestnicy będą w pełni zaszczepieni.

***Czyńmy dobro
- bo dobro powraca!!!***

*to credo działania Pani Emilii
i naszego projektu.*

Wybrane inicjatywy senioralne zrealizowane w ramach Aktywni+



Stopy seniorów w dobrych rękach

Autor: Izabella Kossakowska

Nie ma chyba osoby starszej, która by nie narzekała na dysfunkcje stóp. To naturalne, że stopy zmieniają się wraz z upływem lat, bo ciężko muszą pracować, a nigdy nie idą na emeryturę. Zmienia się kształt i barwa paznokci, coraz częściej dochodzi do urazów i deformacji stóp. Pojawiają się obrzęki i zgrubienia, odciski, modzele, które powstają na skutek dużego ucisku w jednym miejscu stopy i braku lub niewłaściwej bieżącej pielęgnacji.

Seniorzy niejednokrotnie zmagają się z problemami z krążeniem, nadwagą. Słabe ukrwienie powoduje, że paznokcie rosną wolniej, zmieniają zabarwienie na żółto-brązowe, łatwo się łamią. Niejednokrotnie dochodzi do zmiany kierunku wzrostu płytki, a to prowadzi do powstawania wrastających paznokci, które uniemożliwiają komfortowe poruszanie się. Wiele starszych osób boryka się ze zmianą kształtu paznokcia – stają się szponowate lub w kształcie cęgi. Często pojawia się grzybica, której przyczyną jest słabsze ukrwienie i niewłaściwa higiena, także skarpet i butów oraz przesuszenie i pękanie pięt.

Do bardzo poważnych należą dolegliwości związane z cukrzycą t.zw. stopa cukrzycowa.

Warto więc posiłkować wiedzę nt. zapobiegania i leczenia dolegliwości stóp, poczynając od właściwej higieny ciała, obuwia, skarpet itp. poprzez właściwą bieżącą pielęgnację, zabiegi pedicure, w tym leczniczego aż po właściwe dermokosmetyki zapewniające zdrowy wygląd i dobre samopoczucie stóp, to one dźwigają cały ciężar ciała i decydują o naszej aktywności.

Projekty polega na spotkaniach informacyjno- warsztatowych z podologiem, który przekaze wiedzę i doradzi jak radzić sobie z problemami. Warsztat pokaże też jakie zabiegi możemy wykonać sami domowymi sposobami, jak dobrać właściwe środki higieny, a jakie zabiegi powinien bezwzględnie wykonać specjalista.

Zadbane stopy to nie tylko estetyka ale przede wszystkim zdrowie decydujące o całej naszej aktywności. Sezon letni, kiedy korzystamy z publicznych kąpielisk, plaż, basenów to okazja do zaprezentowania zadbanych stóp ale także przeciwdziałanie zakażeniami grzybicami i innymi infekcjami. Znajomość i stosowanie zasad higieny i codziennego dbania o stopy będą seniorom niezwykle potrzebne.

Stopy wykonują najcięższą pracę

- Nie ma chyba osoby starszej, która by nie narzekała na dysfunkcje stóp.
- Stopy zmieniają się wraz z upływem lat. Zmienia się kształt i barwa paznokci, często dochodzi zakażeń bakteryjnych, urazów i deformacji stóp.
- Pojawiają się obrzęki, płaskostopie,

To stopy dźwigają cały ciężar ciała i decydują o naszej aktywności.

- Do bardzo poważnych należą dolegliwości związane z cukrzycą t.zw. stopa cukrzycowa.



Praktyka dbania o stopy

Warsztaty i pokazy z udziałem konsultanta podologa:

- jakie zabiegi możemy wykonać sami domowymi sposobami,
- jak dobrać właściwe dermokosmetyki, a jakie zabiegi powinien bezwzględnie wykonać specjalista.
- jak dobrać odpowiednie buty, skarpety
- pedicure kosmetyczny, leczniczy

Zadbane stopy to nie tylko estetyka ale ogólny komfort życia.



Powierz swoje stopy w ręce specjalisty

Specjalistyczna diagnostyka stóp pozwoli dobrać buty, skarpety, wkładki, kosmetyki, a ponadto:

- Porady dot. zabiegów higienicznych
- Dermokosmetyki adekwatne do dysfunkcji stóp
- Właściwe zabiegi kosmetyczne i lecznicze
- Wkładki ortopedyczne

Odbierz bon na indywidualną poradę i zabieg

Klewkowicz@interia.eu

Zadanie dofinansowane ze środków programu wieloletniego na rzecz Osób Starszych „Aktywni+” na lata 2021–2025



„MAZOWSZE” BEZ TAJEMNIC

Autor: Ewa Zembrzycka Wiater



W 70 - lecie pracy jednego z najlepszych i najbardziej rozpoznawalnych na całym świecie polskich zespołów pieśni i tańca „Mazowsze”, mareccy seniorzy pod kierownictwem Pani Ewy Zembrzyckiej Wiater, postanowili zrealizować nietuzinkowy projekt.

Połączenie doskonałego pomysłu, wysoko ocenionego przez Komisję konkursową, z możliwościami realizacji i finansowania inicjatyw senioralnych wynikającymi z programu Aktywni+, realizowanego przez Fundację Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku, dało wspaniały efekt.

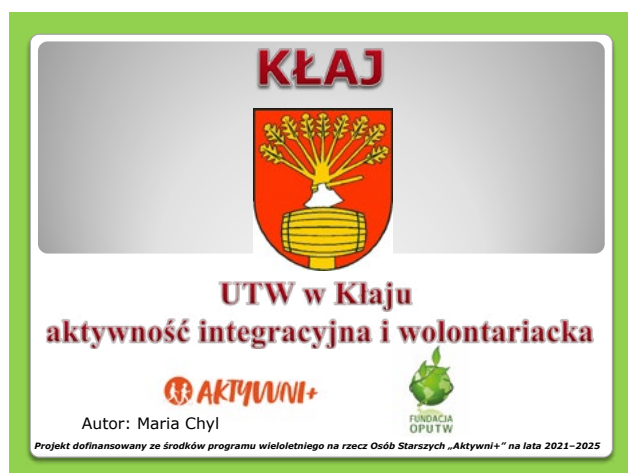




Poprzez różnorodność form realizacji – wycieczkę autokarową do Karolina, zwiedzanie muzealnych zbiorów obrazujących historię polskiego folkloru i światowych wojaży Zespołu Mazowsze, historii i architektury zespołu pałacowo-parkowego, poznanie życia artystycznego i historii twórców Zespołu - Miry Zimińskiej i Tadeusza Sygietyńskiego, aktualnie występujących w nim artystów, ich codziennego życia i pracy nad repertuarem, wspólne warsztaty taneczno-wokalne, możliwość zapoznania się z procesem projektowania i tworzenia kostiumów ludowych, wstawa strojów scenicznych z różnych regionów Polski, a nawet możliwości ich przymiarek, wreszcie występ i koncert Zespołu „Mazowsze” oraz wspólną zabawę i biesiadowanie w regionalnej karczmie - **projekt połączył w sobie wiele walorów artystycznych, edukacyjnych, turystycznych i integracyjnych.**

Na podkreślenie zasługuje bogata dokumentacja i opracowanie przez wolontariuszy folderu i wykonanie wspaniałych zdjęć do późniejszych wystaw i wspomnień.





Regionalna aktywność UTW w Kłaju

Autorka: Maria Chyl

Uniwersytety Trzeciego Wieku funkcjonujące w gminach wiejskich i miejsko-wiejskich mają utrudniony dostęp do kultury i wielu dziedzin nauki z uwagi na odległość od ośrodków akademickich, bariery dojazdu wykładowców i słuchaczy oraz trudności z finansowaniem zadań.

Ich słuchacze preferują przede wszystkim aktywne formy spędzania czasu, sprzyjające kontaktom międzyludzkim, dostępności do kultury oraz oferty turystycznej.

Każda, choćby najmniejsza miejscowość ma jednak swoją historię, zabytki, ciekawych ludzi, kreatywne koło gospodyń wiejskich, zespoły artystyczne, bibliotekę spełniającą ważną rolę ośrodka kultury itp. swoiste okręty flagowe czyli ogólnie lokalne dziedzictwo narodowe, które warto wspierać, chronić od zapomnienia i pokazać innym jako przykłady dobrych praktyk.

Projekt UTW w Kłaju polegał na inicjatywie nawiązania współpracy z Ogólnopolskim Porozumieniem UTW, wstępnej wizycie zapoznawczej w Warszawie. Poskutkowało ona aktywizacją i pozyskaniem do współpracy czterech zaprzyjaźnionych UTW z regionu, zainspirowanie ich do programu Aktywni+, i organizacji wspólnego wyjazdu z wizytą studyjną do Warszawy, połączoną z wymianą doświadczeń, tworzeniem katalogu dobrych praktyk, programem turystycznym i integracyjnym.

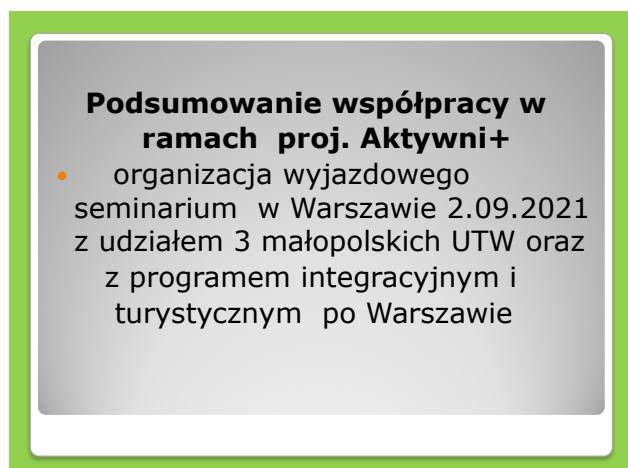
Okazją rozpoczynającą te działania był Jubileusz X. lecia UTW w Kłaju, zorganizowany z wielkim rozmachem i przy niezwyklej aktywności zarówno lokalnych władz samorządowych Miasta i powiatu, a przede wszystkim samych seniorów z Kłaju.

Pokazał też przykłady wspaniałej współpracy międzypokoleniowej z uzdolnioną artystycznie młodzieżą Kłaju.

Z projektu powstała trwała dokumentacja: zdjęcia, filmy do mediów społecznościowych, lokalnych kronik, wydawnictwa projektu.

Uczestnicy projektu wzajemnie się promują i wspierają dobrymi praktykami. Projekt stał się także naturalną formą promocji regionu.

Prezentacja projektu w Pałacu Staszica w Warszawie z udziałem Dyrektora Dep. Polityki Senioralnej MRiPS Pani Lidii Ulanowskiej i Ambasadorki wolontariatu senioralnego, wybitnej aktorki Pani Emilii Krakowskiej oraz trwała dokumentacja filmowa na DVD to niekwestionowane wartości dodane i nobilitujące uczestników wartości projektu.





Seniориada w Niepołomicach - aktywizacja UTW oraz integracja regionalna.

Autor: Mieczysław Janusz Jagła

Pandemia spowodowała znaczące ograniczenie aktywności słuchaczy UTW w Niepołomicach. W roku 2021 liczba ta zmalała z ok. 200 przed rokiem 2020 do ok. 70-80 osób uczestniczących w wykładach i innych formach zajęć.

Podstawowym zadaniem kształtowania krajobrazu po pandemii w Uniwersytetach Trzeciego Wieku jest więc odbudowanie aktywności i przywrócenie dawnej oferty programowej.

Seniориada w Niepołomicach na wieloletnią tradycję.

Jej program to nie tylko sportowe zmagania o wyniki i medale w kilkunastu przyjaznych seniorom konkurencjach sportowych, ale okazja do integracji, ruchu, działań plenerowych, prezentacji zdobyczy kultury, zespołów regionalnych, a także niekwestionowanych wartości historycznych tego miasta.

Istotnym działaniem dla realizacji projektu była praca wolontariuszy nad zdobyciem materiałów historycznych do prezentacji o pomniku historii Niepołomic, jakim jest jedyny w Polsce Kopiec Grunwaldzki, upamiętniający zwycięstwo króla Władysława Jagiełły. Znalazło się w nim wyjaśnienie, dlaczego 14 metrowy kopiec został w 1910 roku usypany w Niepołomicach, a nie na polach bitwy pod Grunwaldem.

Udział w projekcie Aktywni + realizowanym przez Ogólnopolskie Porozumienia UTW w Warszawie, do którego przystąpił UTW w Niepołomicach, pozwolił na zaprezentowanie niepołomiczkiego Uniwersytetu i bogatej historii i zabytków Niepołomic w miejscu tak prestiżowym jak Pałac Staszica w Warszawie, wysłuchanie ciekawego wykładu o wybitnych prezydentach Warszawy w wykonaniu kustosza Pałacu Pani dr Hanny Krajewskiej oraz zapoznanie się z założeniami polityki senioralnej zaprezentowanymi przez gościa konferencji Panią Dyrektorkę Lidię Ulanowską.

Możliwość zapoznania się i wymiana doświadczeń z innymi Uniwersytetami, w tym także warszawskimi, spotkanie z Ambasadorką projektu Emilią Krajowską, będącą niezrównanym przykładem senioralnej aktywności, a szczególnie realizacja programu turystyczno-krajoznawczy po Warszawie, sprawiło uczestnikom wiele radości i satysfakcji.





Aktywność społeczna - udział osób starszych w aktywnych formach spędzania wolnego czasu

Autor: Jadwiga Jurek

Priorytetem Stowarzyszenia Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Makowie Podhalańskim jest wspieranie seniorów w możliwie wielu różnorodnych obszarach aktywnego życia. Celem naszej organizacji jest żyć aktywnie, cieszyć się z każdego wspólnie zorganizowanego czasu. Maków Podhalański jest małym miastem, bez ośrodków akademickich toteż aby mieć dostęp do kultury organizujemy edukacyjne wyjazdy.

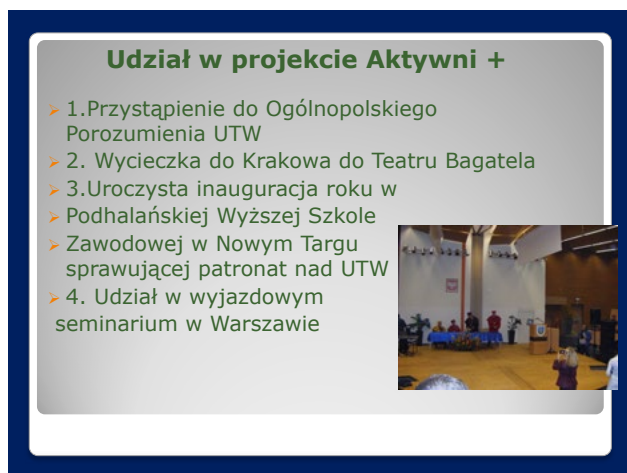
Docieramy do ludzi poprzez ciekawe wykłady, naukę języków obcych. Koleżanki nasze biorą udział w zajęciach z malarstwa, chodzą na zajęcia z gimnastyki. Organizujemy wyjazdy do kina, teatru. Regularnie bywamy w teatrach Krakowa.

Urządzamy warsztaty z cyklu jak szerzej korzystać ze smartfonów, komputerów, fotografii. Przez wolontariat podzielimy się wiedzą ze zdobyczy nowej technologii.

Poprzez włączenie cyfryzacji na naszych zajęciach działać będziemy na rzecz zwiększenia umiejętności posługiwania się nowoczesnymi technologiami i korzystania z nowych mediów przez osoby starsze i wdrażanie rozwiązań technologicznych bezpiecznemu funkcjonowaniu osób starszych dostosowania do ich potrzeb i możliwości. Staramy się dotrzeć i nawiązać kontakty z organizacjami, które pomogą nam wzmocnić swój potencjał poprzez udostępnienie nam swoich zdobyczy, wykładowców, logistyki i środków finansowych. Zareagowaliśmy więc z entuzjazmem na propozycję przystąpienia do projektu realizowanego przez Fundację OP UTW, jak również staliśmy się pełnoprawnym członkiem tej zbiorowości, bowiem postrzegamy to jako szansę rozwoju, integracji z szerszym środowiskiem UTW i co ważne, szansę na pozyskanie nowych funduszy na nasze inicjatywy. Te oczekiwania zostały dzięki udziałowi w projekcie, zrealizowane.

Wycieczka do term, spektakl teatralny w Krakowie, udział w uroczystej inauguracji nowego roku akademickiego w patronującej nam Podhalańskiej Państwowej Wyższej Szkole Zawodowej w Nowym Targu, a wreszcie niezapomniana wycieczka do Warszawy, połączona z konferencją podsumowującą projekt małopolskich UTW i bogatym programem turystycznym po Warszawie to tylko niektóre wartości dodane projektu.

Możliwość przedstawienia naszego Uniwersytetu i projektu na scenie Sali Lustrzanej Pałacu Staszica pozostało niezapomniane wrażenie, zaś bezpośrednie spotkanie z Panią Emilią Krakowską i uzyskanie fotografii z osobistą dedykacją to niezwykle miła pamiątka.





Rzemiosło to dziedzictwo narodowe i kulturowe - czyli małopolskie tradycje rzemieślnicze

Autor: Stanisław Paprota

Rzemiosło i wszelkie rękodzieła będące wytworem rąk ludzkich stanowią dziedzictwo narodowe każdego narodu. Jeśli nawet mają mniejszy udział w zglobalizowanym współczesnym rynku powinno być chronione od zapomnienia, przekazywane kolejnym pokoleniom jako tradycja danej społeczności.

Zanikają takie zawody jak rymarstwo, snycerstwo, kowalstwo, młynarstwo, bednarstwo, garncarstwo i wiele innych. Coraz mniej jest pasiek i pszczelarzy, z uwagi na zanieczyszczenie środowiska nawozami chemicznymi. Nawet szewstwo, krawiectwo, bielizniarstwo nastawione jest dziś niemal wyłącznie na masową produkcję, zaś produkcja butów na zamówienie lub krawiectwo wg indywidualnych potrzeb i wzorców, t.zw. miarowe należy do najdroższych i korzystają z niego nieliczni odbiorcy.

Projekt UTW w Lipnicy Murowanej ma na celu ocalenie od zapomnienia tych tradycji i zaktywizowanie seniorów do podtrzymywania lokalnych zwyczajów i umożliwienie nabycia wiedzy i umiejętności, które będą mogli przekazywać dzieciom i wnukom.

Pierwsza to **garncarstwo**, mające na tym terenie historię sięgającą XIII wieku. W odkrytej niedawno studni z 1290 roku natrafiono na pozostałości ceramiki, która służyła miejscowej ludności w codzienności. Zrealizowano warsztaty, pokazy i kiermasz własnoręcznych wyrobów garncarskich. W Lipnicy Murowanej są bogate pokłady gliny o wysokiej zawartości pierwiastków chemicznych (np. żelazo) czyniących ją wysokim stopniem plastyczności i pięknym jednolitym kolorem po wypaleniu. Nadmienić należy, iż Podgórskie Stowarzyszenie Kulturalno – Społeczne, w ramach którego działa UTW w Lipnicy Murowanej posiada piec do wypału ceramiki, toczek garncarski hydrauliczny.

Drugi to **Śliwkowy szlak**, tradycja produkowania wszelkich wyrobów, przetworów, napojów ze śliwek. Na imprezie integracyjnej połączonej z kiermaszem, uczestnicy wymieniać się będą przepisami oraz degustować wyprodukowane przetwory.

Wizyta w pasiece oraz zapoznanie się z prelekcją pszczelarza, pozwoliła nabyć wiedzę o właściwościach miodu oraz zapoznać się z warunkami, jakie trzeba zapewnić pszczołom aby nie wyginęły.

Została wydana broszura z unikalnymi przepisami na śliwki, a degustacja miodu i nalewek uatrakcyjni festyn senioralny z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Starszych.



Spotkanie aktywnych seniorów w Pałacu Staszica



Seniorzy w baśniowej scenerii czyli Królewskie Ogrody Światła w Wilanowie

