

# GENERACJA

MAGAZYN ŚRODOWISK OSÓB STARSZYCH

nr 19

jesień 2017

publikacja non profit - egzemplarz bezpłatny

ISSN 2082-2979



fot. archiwum UTWION

strona **5**

## W TROSCE O SENIORÓW

Zależy nam, aby osoby starsze, potrzebujące pomocy, czuły się bardzo bezpiecznie w swoich domach.

strona **10**

## NIE BÓJMY SIĘ SMART- FONÓW

Ten "wielce skomplikowany" sprzęt jest potrzebny właśnie nam. Właśnie tym, którzy boją się tego urządzenia.

strona **14**

## EWANGELICKIE DOMY OPIEKI

Chodzi o to, by opiekun pracował tak samo dobrze niezależnie od tego, czy jest obserwowany, czy nie.

strona **19**

## PRZEJŚCIE W III WIEK

Zadaniem tych domów jest podtrzymanie i rozwijanie umiejętności, niezbędnych do samodzielnego życia.

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



## GENERACJA

MAGAZYN ŚRODOWISK OSÓB STARSZYCH

*"Rozum mistrzem  
wrzechrzeczy,  
Czas mistrzem  
rozumu"*  
Wacław Potocki

### Redakcja:

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

### Współpracownicy:

Anna Długozima,  
Weronika Szewalje.

### Wydawca i biuro:

Federacja Organizacji Socjalnych  
Województwa Warmińsko-Mazurskiego FOSa,  
ul. Bogumiła Linki 3/4, 10-535 Olsztyn,  
tel./fax: 89 523-60-92, kom. 781-128-252  
e-mail: biuro@federacjafosa.pl

### Współwydawca:

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

### Kontakt z czytelnikami:

tel. 796 140 648,  
e-mail: generacja@orzysz.org.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

O GODNĄ JESIEŃ ŻYCIA.....	3
Bartłomiej Głuszak	
DOMY SAMOPOMOCY.....	4
Ewa Porydzaj, Joanna Sienkiewicz	
W TROSCE O SENIORÓW.....	5
Wioletta Śląska-Zyśk	
"STRAŻNICY PAMIĘCI" - ROK CZWARTY.....	6
Stanisław Brzozowski	
JAK OSZUKAĆ STARUSZKA.....	7
Krzysztof Marusiński	
MOTANIE BAB, MRÓWKOWE SPA.....	8
Stanisław Brzozowski	
RZECZNIK INTERWENIUJE.....	9
Stanisław Brzozowski	
NIE BÓJMY SIĘ SMARTFONÓW.....	10
Krzysztof Marusiński	
X KONFERENCJA SENIORALNA.....	11
Natalia Preilowska	
DŹWIERZUTY, SANDOMIERZ, KAZIMIERZ.....	12
Danuta Kuchcińska	
ZAPISKI NA SKRAWKU DYSKU.....	13
Ostatek	
EWANGELICKIE DOMY OPIEKI W POLSCE.....	14
Ewa Kordaczuk	
JAKA STAROŚĆ NAS CZEKA? .....	15
Aneta Ludnicka	
"SPOŁECZNIK FEDERACJI FOSA".....	16
Monika Hausman-Pniewska	
SILVER LEANERS.....	17
Joanna Szymańska	
PRZEJŚCIE W III WIEK.....	19
Patrycja Plewka	

## 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 19. Generacji  
dofinansowano ze środków otrzymanych od  
Samorządu Województwa Warmińsko-Mazurskiego



## O GODNĄ JESIEŃ ŻYCIA

**Żyjemy w czasach dużych przemian. Jedną z bardziej istotnych to starzenie się społeczeństwa.**

Co jakiś czas media przekazują statyki ukazujące, ile w kolejnych latach będzie osób starszych w stosunku do całego społeczeństwa. Co mnie w tym przekazuje smuci, to fakt, że wprowadza on, bardziej lub mniej bezpośrednio, podziały. Często docierają do nas komunikaty, ile osób młodych będzie musiało pracować na osoby starsze, nie mówiąc jednocześnie, że osoby starsze zapracowały i zasłużyły sobie uczciwie na godną jesień życia.

Niestety, jesień życia godną jest nie zawsze. Jednym z istotniejszych wyzwań w przestrzeni społecznej jest obecnie ubóstwo osób starszych. W świetle co i rusz dochodzących informacji o dobrej kondycji ekonomicznej Państwa, czy o wsparciu kolejnych grup społecznych (np. w ramach programu 500+) sytuacja tej grupy osób jest jeszcze bardziej jaskrawa. Najczęściej poziom emerytury w Polsce sięga 1200-1400 zł netto, bardzo wiele osób tego poziomu jednak nie osiąga. Niskie emerytury, to zjawisko, z którym musimy się zmierzyć w wielu przestrzeniach. Zarówno gdy chodzi o sferę publiczną, w wymiarze krajowym (zwłaszcza w drodze rozwiązań systemowych), jak i sferę społeczną, w wymiarze lokalnym, podejmując konkretne działania na rzecz konkretnych osób w trudnej sytuacji. Dotyczy to wszystkich

członków lokalnych społeczności - zarówno działaczy społecznych, organizacji pozarządowych, jak i pracowników samorządu, przedsiębiorców, młodzieży, aktywnych seniorów i innych.

Na szczęście, powoli bo powoli, ale aktywnych seniorów przybywa. Nie myślę tu tylko o aktywności realizowanej w ramach Uniwersytetów III Wieku czy klubów seniora, choć cieszy fakt, że takich klubów przybywa i to również w mniejszych miejscowościach, jak Biskupiec, Żelazna Góra, Kolno, Frombork i in. Ważne dla mnie jest zwłaszcza uaktywnianie się kolejnych środowisk seniorskich w nurcie myślenia całością społeczności. Doskonałym przykładem są Gminne Rady Seniorów, ponad dziesięć już działających na Warmii i Mazurach i kolejnych kilka w procesie powstawania. Zrzeszają one aktywnych obywateli. Świadomie użyłem tu słowa obywatele, gdyż bliskie mi są słowa jednego z liderów, że powinniśmy mówić nie o ludziach młodych, dojrzałych czy seniorach, ale o członkach społeczności lokalnych w różnym wieku. To o tyle ważne, iż odpowiada też modelowi Rady Seniorów, w który wierzymy, a który zakłada zaangażowanie w sprawy dotyczące nie tylko najstarszych, ale całej społeczności. Na ostatniej konferencji z okazji międzynarodowego dnia seniorów i pierwszym spotkaniu rad seniorów w październiku br. mieliśmy okazję gościć wiele takich osób. Ich pasja, otwartość na współpra-

cę, zaangażowanie w sprawy ważne społecznie dodaje mi sił i wiary w to, że jest potrzebny i realny rozwój społeczeństwa w oparciu o refleksyjne, solidarne i samorządne wspólnoty.

Optymistycznie napawa fakt, że pojawiają się cieszące nas wiadomości także z poziomu centralnego. Na konferencji 2 października br. w Sejmie, poświęconej sytuacji osób starszych, konsultant krajowy w dziedzinie geriatry prof. Tomasz Kostka wskazał, iż potrzebne jest przedstawienie, zmiana całego systemu służby zdrowia. System, który aktualnie koncentruje się na osobach młodych i dojrzałych, powinien zostać dopasowany do struktury społecznej, gdzie jej większą część stanowią będą starsi.

Ze środków unijnych finansowane są kolejne działania nastawione na podniesienie jakości życia osób starszych, jak np. wypracowanie innowacyjnych rozwiązań w tym zakresie; pomysły wyłonione do tej pory wydają się być interesującymi.

Oczywiście pomiędzy docierającymi do nas sygnałami, a poszukiwaniem innowacyjnych rozwiązań jest duża przestrzeń. Wierzę, że możemy wypełnić ją wspólnie, w procesie dialogu i oddolnych działań.

*Autor jest redaktorem naczelnym magazynu środowisk osób starszych Generacja, prezesem Federacji Organizacji Społecznych Województwa Warmińsko-Mazurskiego FOSa.*



## DOMY SAMOPOMOCY

**Na terenie województwa warmińsko - mazurskiego istnieje 71 Środowiskowych Domów Samopomocy.**

Te placówki to dzienne ośrodki wsparcia społecznego, których celem jest przeciwdziałanie

W każdym ośrodku, w zależności od potrzeb, powstają pracownie tematyczne, np. pracownia gospodarstwa domowego, komputerowa, artystyczna, krawiecka. W nich uczestnicy, w ramach terapii zajęciowej, mogą rozwijać

wspierająco - aktywizujący, składający się m.in z instruktorów terapii zajęciowej, przygotowuje każdemu z podopiecznych Indywidualny Plan Postępowania, na podstawie którego prowadzona jest terapia.

Celem terapii jest usprawnianie psychiczne, fizyczne i społeczne. Uczestnicy nabywają nowych umiejętności poprzez pracę lub zabawę. W trakcie wykonywania konkretnych ćwiczeń wzmacniają poczucie własnej wartości i budują pewność siebie. Aby terapia była skuteczna, instruktorzy stosują różne rodzaje, metody i techniki w pracy z uczestnikami.

Placówki, wychodząc naprzeciw potrzebom swoich uczestników, zapewniają im również opiekę rehabilitanta i psychologa. W ciągu roku organizowane są zabawy taneczne, zajęcia ogólnorozwojowe, a także różne, ciekawe wycieczki krajoznawcze.

Niektóre ośrodki zapewniają swoim uczestnikom całodobowe treningi z zakresu samoobsługi i umiejętności społecznych. W ich trakcie uczestnicy przygotowują się do samodzielnego funkcjonowania w życiu codziennym, np. przyrządzają ciepłe posiłki lub uczą się dbania o higienę.

Ośrodki zapewniają ciepły posiłek, który może być przygotowany przez uczestników w ramach treningu kulinarnego. Udział w zajęciach jest bezpłatny.

*Autorki są instruktorkami terapii zajęciowej w Środowiskowym Domu Samopomocy Centrum Baroka w Górowie Iławeckim.*



Zajęcia w ŚDS w Górowie Iławeckim fot. Martyna Rumbuć

wykluczeniu społecznemu, zaspokojenie potrzeb bytowych, edukacyjnych, ukierunkowanych na podtrzymanie i rozwijanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia. Środowiskowe Domy Samopomocy prowadzone są przez samorządy, fundacje lub stowarzyszenia. Działają co najmniej 5 dni w tygodniu po 8 godzin. Do Domów przyjmowane są osoby na podstawie decyzji Ośrodka Pomocy Społecznej.

swoje umiejętności i zainteresowania. Założeniem terapii zajęciowej jest pomoc w przezwyciężaniu trudnych sytuacji życiowych, rozwiązywaniu codziennych problemów oraz na zapobieganiu izolowaniu społecznemu uczestników poprzez stwarzanie warunków sprzyjających integracji ze środowiskiem.

Dla każdego uczestnika prowadzona jest indywidualna, wewnętrzna dokumentacja. Zespół

## W TROSCE O SENIORÓW

**Wśród wielu zadań realizowanych przez Samorząd Województwa Warmińsko-Mazurskiego jest szczególne zadanie, u podstaw którego leży troska o seniora.**

Ta troska, to przede wszystkim dbałość o jego zdrowie, o jego poczucie wartości jako członka społeczeństwa, wspieranie jego potrzeb angażowania się w różne sfery życia publicznego, przeciwdziałanie alienacji społecznej. Senior - to przecież często nasza matka, ojciec, znajomi, sąsiedzi, koledzy, to także w przyszłości my - dziś czynni zawodowo - młodzi i sprawni ludzie.



Plener malarski fot. archiwum UTWiON

Samorząd Województwa Warmińsko - Mazurskiego na bieżąco śledzi zmiany demograficzne w regionie i od wielu już lat realizuje aktywną politykę prosenioralną. Polityka ta, to dbałość o rozwój systemu opieki geriatrycznej. To podejmowanie działań zmierzających do wzmocnienia usług opiekuńczych, świadczonych w miejscu zamieszkania osób starszych. To także wspieranie i promowanie działań mających na celu pobudzenie aktywności społecznej i zawodowej seniorów, budowanie solidarności międzypokoleniowej, wzmacnianie pozytywnego wizerunku seniorów oraz tworzenie przyjaznej, bezpiecznej przestrzeni wokół osób starszych.

Z radością informuję Państwa, iż dzięki środkom samorządu naszego województwa w Nidzicy powstanie pierwszy oddział geriatryczny w regionie. To efekt projektu dofinansowanego kwotą niemal

5 mln zł ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Warmia i Mazury 2014-2020. Oddział przeznaczony będzie dla osób ze schorzeniami wieku podeszłego oraz osób niesamodzielnych, u których występuje nakładanie się zmian chorobowych na zmiany będące konsekwencją procesu starzenia się. W ramach projektu przewidziano zakup sprzętu diagnostycznego, utworzenie pracowni badań tomografii komputerowej oraz miejsc dla pacjentów wentylowanych mechanicznie.

Z inicjatywy Samorządu Województwa Warmińsko-Mazurskiego w 2018 roku zostanie uruchomiony pilotażowy, wyjątkowy program wdrażania usług teleopiekuńczych skierowanych do osób starszych. Dzięki temu projektowi, osoba starsza, schorowana czy samotna zostanie wyposażona w specjalną bransoletkę lub aparat telefoniczny, dzięki któremu będzie mogła w każdej chwili połączyć się z całodobowym centrum opieki i uzyskać potrzebną pomoc. Zależy nam, aby osoby starsze, potrzebujące pomocy czuły się bezpiecznie w swoich domach. Dodam tylko, że wspieramy również aktywność seniorów w sferze kulturalnej, sportowej czy pomocy społecznej. W ostatnich trzech latach Samorząd Województwa wsparł łącznie 105 zadań organizacji pozarządowych, przekazując na ten cel z budżetu województwa ponad 0,5 miliona zł.

Dbamy również o profilaktykę zdrowotną. Już dziś zapraszam do skorzystania z bezpłatnych badań mammograficznych - projekt realizowany przez Spółkę Profmedicus z Olsztyna oraz kolonoskopowych (profilaktyka raka jelita grubego), które realizuje przychodnia Profmed w Olsztynie.

Już niebawem rusza program dotyczący boreliozy, dzięki któremu osoby powyżej pięćdziesiątego roku życia będą mogły wykonać bezpłatne badania. Szczegóły niebawem.

Bo „Warmia i Mazury - regionem, w którym warto żyć (...) niezależnie od wieku”.

*Mgr Wioletta Śląska-Zyśk, Wicemarszałek Województwa Warmińsko - Mazurskiego, samorządowiec z ponad 20 letnim doświadczeniem, specjalista d/s rynku pracy, coach, mediator, trener, koordynator projektów unijnych.*



## "STRAŻNICY PAMIĘCI" - CZWARTY ROK PROJEKTU

**Już czwarty rok Federacja FOSA realizuje projekt „Strażnicy Pamięci”. Dofinansowany przez niemiecką fundację EVZ „Pamięć, Odpowiedzialność i Przyszłość” poświęcony jest ofiarom wojny, byłym więźniom hitlerowskich obozów.**

Projekt obejmuje dwie grupy, w sumie kilkanaście osób w Olsztynie i Iławie. W czasie wojny, jako dzieci przeżyły one traumę wypędzenia z domu, życia w więziennym baraku i pracy przymusowej. Wspomnienia kilku takich osób m.in. pań Haliny Wiśniewskiej i Ireny Masicy z Iławy, Tadeusza Licznarskiego z Lubawy czy Anny Sobolewskiej z Olsztyna opublikowaliśmy w dwóch numerach, specjalnie poświęconych strażnikom pamięci, wydawanego przez FOSA magazynu „Generacja” (patrz - [www.federacjafosa.pl](http://www.federacjafosa.pl) - zakładka Publikacje - Generacja nr 14 i 15).

W publikowanych tam materiałach staramy się nie tylko przekazywać doświadczenia tych niezwykłych osób, świadków historii, ale również opiekować się nimi. Dzięki stosowanym w projekcie narzędziom, takim jak „przyjazny sąsiad” czy „ciepły telefon” nasi wolontariusze utrzymują stały kontakt z weteranami i pomagają w codziennych sprawach. Środki z fundacji EVZ pozwalają też na organizację spotkań, wyjść na imprezy kulturalne, także wycieczek. Tego lata,

miał miejsce rejs statkiem po Jezioraku w Iławie i po jeziorze Ukiel w Olsztynie.

Kuchnia, koło Gniewu, z całą rodziną wywieziona została do obozu w Toruniu - Szmalcówce,



U pani Janiny Luberdy-Zapaśnik na kawie fot. Paulina Karwowska



Statkiem po jeziorze Ukiel fot. Paulina Karwowska

W poprzednich wydaniach Generacji opisaliśmy również historię pani Janiny Luberdy-Zapaśnik, która miała 11 lat, gdy w roku 1941, z miejscowości

a potem do Potulic (niem. – Lebrechtsdorf) koło Nakła. Troje z jej rodzeństwa nie przeżyło wojny, ona sama została wysłana z lagru na roboty, do majątku

w okolicach Susza, gdzie doczekała wyzwolenia. Pani Janina po wojnie ukończyła studia medyczne. W Olsztynie spod jej ręki wyszło kilkadziesiąt roczników szkoły pielęgniarstwa. Jako przewodnicząca olsztyńskiego okręgu Polskiego Związku Byłych Więźniów Politycznych Hitlerowskich Więzień i Obozów Koncentracyjnych pani Janina Luberda - Zapaśnik była sygnatariuszką podpisanego w 2013 roku porozumienia, które zainaugurowało ten nasz projekt.

Pani doktor niedawno, bo w sierpniu skończyła 87 lat. Choroba nie pozwala jej na dalszą działalność społeczną. Ciągłe jest jednak najważniejszą osobą w środowisku byłych więźniów niemieckich obozów. Na początku września mieliśmy okazję gościć u pani Janiny na kawie, na przyjacielskim spotkaniu, w którym uczestniczył obecny przewodniczący okręgu Polskiego Związku Byłych Więźniów Politycznych Hitlerowskich Więzień i Obozów Koncentracyjnych Karol Jacuński z Iławy oraz koleżanki: doktor z Olsztyna – Irena Cyronek, Waleria Dubicka i Teresa Czaplńska.

Związek byłych więźniów znajduje się dziś w bardzo trudnej sytuacji. Z braku odpowiedniego lokalu w Olsztynie musiał swoje biuro i archiwum przenieść do Iławy. Byli więźniowie niemieckich obozów to dziś osoby co najmniej osiemdziesięcioletnie, jeśli związek ma kontynuować tak ważną - dla naszej historycznej pamięci – działalność, czeka go zmiana pokoleniowa. Po bezpośrednich „Strażnikach Pamięci” ich rolę, także organizacyjnie, powoli powinno przejmować pokolenie ich dzieci i wnuków.

*Autor jest dziennikarzem, Rzecznikiem Praw Osób Starszych Województwa Warmińsko-Mazurskiego.*

Krzysztof Marusiński

## JAK OSZUKAĆ STARUSZKA?

**Osoby starsze są bardziej podatne na różne oszustwa, dlatego też przestępcy obmyślają wciąż nowe sposoby, jak by tu okpić staruszków, jak ich okraść z oszczędności - nierzadko - całego życia.**

W każdej fazie rozwoju człowieka, w różnym zakresie zmienia się wydolność fizyczna, sposób reagowania emocjonalnego, także cechy psychiczne. Te czynniki decydują też o tym czy stajemy się łatwiejszym, czy też trudniejszym obiektem różnych przestępstw polegających na wyłudzeniu pieniędzy. Niewątpliwie, słabszy wzrok, nie zawsze czytanie ze zrozumieniem trudnych technicznie pojęć czy prawniczych zwrotów utrudnia odpowiednie reagowanie na podtykaną umowę. Pomimo mniej doskonałego słuchu, nie zawsze seniorzy dopominają się o wyraźniejsze, dokładniejsze przedstawienie sprawy. Przy tym wszystkim, co wydawać może się na pierwszy rzut oka niedorzecznością, brak im doświadczenia w obyciu z nowymi sytuacjami.

"Na internet". Korzystający z konta bankowego za pośrednictwem internetu mogą być narażeni na próby przejęcia jego pieniędzy. Za pośrednictwem poczty mejlowej mogą być przesyłane odesyłańce do fałszywych stron bankowych, na których logowanie się „do swojego konta” może spowodować przejęcie przez przestępców danych do takiego logowania, co prowadzi do utraty środków na koncie.

"Na lekarza". Seniorowi składa wizytę fałszywy pracownik Opieki Społecznej, który twierdzi,

że jest szansa na powiększenie świadczeń. W tym celu telefonicznie sprowadza „lekarza”, który przeprowadza badania, a w tym czasie „pracownik opieki” przeszukuje mieszkanie i kradnie.

"Na inkasenta". Do mieszkania przychodzi oszust, który twierdzi, że jest z grupy remontowej i pobiera pieniądze na założenie domofonu, po czym wystawia pokwitowanie z pieczętkami i znika z pieniędzmi. Przeszuka może też twierdzić, że przynosi nadpłatę za wodę, ale należy mu zwrócić resztę np. ze 100 zł. Moment wyjmowania torebki czy portfela może być wykorzystany na kradzież posiadanych pieniędzy.

"Na parawan". Tak określana przez policję metoda polega na współdziałaniu dwóch osób, z których jedna zajmuje czymś seniora, a druga przetrząsa mieszkanie.

"Na policjanta". Do starszej osoby dzwoni fałszywy pracownik firmy organizującej pokazy i sprzedaż „wyjazdową” i prosi o adres, aby wysłać zaproszenie na pokaz np. przysłowiowych garnków. Kiedy osoba owa otrzyma prawdziwy adres, dzwoni po wtórnie już jako policjant i informuje, że przestępcy próbują podjąć pieniądze z jej konta. Aby temu zapobiec, senior musi wybrać pieniądze ze swojego konta i złożyć je do depozytu u policjanta, który zgłosi się do jego mieszkania, pod adres, który wcześniej został przekazany. Oddane do „depozytu” pieniądze są na zawsze stracone.

*Autor jest "staruszkciem", który jako Z-ca Rzecznika Osób Starszych wypowiada się i podejmuje działania przeciwko oszustwom seniorów.*



## MOTANIE BAB, MRÓWKOWE SPA

**Przedstawiciele Uniwersytetów Trzeciego Wieku zaproszeni zostali na wizytę studyjną, której celem było zachęcenie seniorów do korzystania z możliwości oferowanych przez gospodarstwa agroturystyczne naszego regionu.**

Uczestnicy dwudniowego wyjazdu organizowanego przez Departament Turystyki Warmińsko-Mazurskiego Urzędu Marszałkowskiego mieli okazję przekonać się, że agroturystyka to o wiele więcej niż „krówki i koniki” i standardowy wypoczynek „na łonie natury”.

- Na mapie „Obiekty turystyki wiejskiej” zmieściliśmy 107 takich miejsc, choć to oczywiście nie wszystko, czym dysponuje region. Pierwszego dnia pokazaliśmy seniorom dwa gospodarstwa w okolicach Szczytna, a drugiego, dwa w gminie Młynary pod Elblągiem - mówi Kazimierz Zduniuk z Departamentu Turystyki.



Przy motaniu bab nie sposób nudzić się

Gospodarstwo „Kamez” w Wawrochach pod Szczytnem jest tegorocznym laureatem konkursu „Zielone Lato”. Istniejący od lat zajazd „Tusinek” w Kolonii (gm. Rozogi) zdobył nagrodę dwa lata temu. W ofercie tych dwóch agro-eko-gospodarstw są mrówkowe spa i wyrób sera. Tylko deszcz uratował uczestników wizyty studyjnej od własnoręcznego kopania kartofli. Na „zastępcze” zbieranie grzybów nikogo nie trzeba było namawiać. Każdy z seniorów wrócił z reklamówką prawdziwków i podgrzybków.

Następnego dnia, w gospodarstwie „Ziołowy Dzbanek” w Sąpach (gm. Młynary), czekało seniorów ...motanie bab.

- Czekają państwa dobre dwie godziny roboty, ale nawet się nie spostrzeżecie, jak to szybko minie - zapowiedziała gospodyni „Ziołowego Dzbanka” Ewa Nisiewicz, pokazując krok po kroku, jak z paru skrawków materiału, włóczki i nici mota się „babę”. Baba-zielarka, „nakarmiona” lawendą, ma podobno właściwości magiczne. Gospodyni (z zawodu nauczycielka) wykorzystwała do pomysłu stare słowiańskie zwyczaje, także ukraińskie, bo takie korzenie ma mąż pani Ewy, odpowiedzialny w gospodarstwie za dział garncarski. Przykład państwa Nisiewiczów pokazuje, że rozwijanie swoich pasji może stopniowo stać się sposobem zarabiania na życie.

Tadeusz Kawa, właściciel eko-farmy „Vitalis” w Zastawnie (gm. Młynary) nie tylko znalazł nowe zajęcie dla siebie, ale daje zatrudnienie kilku osobom. W miejscu zrujnowanego siedliska w czasie niewiele dłuższym niż dziesięć lat powstało gospodarstwo, gdzie można zorganizować wesele na więcej niż sto



Ekologiczne gospodarstwo Tadeusza Kawy obejmuje 80 ha  
fot. archiwum FOSa

osób, ale i warsztaty z pieczenia chleba czy konny obóz. W „sklepie farmerskim” znajdującym się na terenie eko-farmy można kupić wyroby własne „Vitalisa” (nazwa nie od Lisa Witalisa, lecz od - życia, witalności), a także producentów zrzeszonych w Sieci Dziedzictwa Kulinarne Warmia, Mazury, Powiśle.

Jak widać oferta jest różnorodna i ciekawa - korzystać mogą więc z niej także mieszkańcy Warmii i Mazur, bowiem, jak widać, nasz region to nie tylko jeziora i lasy. Na wsi, także po sezonie, seniorzy znajdą mnóstwo interesujących zajęć.

*Autor jest dziennikarzem, Rzecznikiem Praw Osób Starszych Województwa Warmińsko-Mazurskiego.*



## FELIETON

### Emerycy szczególnej troski

Za komuny emeryci, podobnie jak dzieci i łódzkie włóknarki, byli dla władzy „przedmiotem szczególnej troski”. Propagandowe zakłęcie oznaczało, że tak naprawdę pies z kulawą nogą o nich się nie zatroszczy, a „stary portfel” będzie łatany w nieskończoność. Dziś w takiej sytuacji władza „pochyla się” nad sprawą, nad trudną sytuacją górnictwa, służby zdrowia. Pochyla się także nad losem emerytów. Pochyla, rozważa i „pracuje nad rozwiązaniem”.

Wszystko jest teraz 500+, więc i emeryci mają dostać swoje pięćset złotych. Tylko raz w roku i tylko najbiedniejsi, których emerytura nie osiąga 1500 złotych

brutto, lecz na Warmii i Mazurach, gdzie średnia emerytura ledwie przekracza 1900 zł brutto (200 złotych mniej niż przeciętnie w kraju), więcej niż co drugi „stypendysta ZUS” by się załapał.

Zaraz jednak pojawiły się zastrzeżenia i warianty. Na przykład 500+ tylko dla tych, co mają miesięcznie mniej niż tysiąc złotych brutto, a dla tych w lepszej sytuacji 400+, lub jedynie 300+. Oczywiście miałyby to być wyłącznie jednorazowy gest, coś zupełnie innego niż coroczna statystyczna rewaloryzacja. Jeszcze latem mówiło się, że 500+ najbiedniejsi emeryci dostaną przed Bożym Narodzeniem. Kto jednak liczył na prezent rozczaruje się, bo władza musi się

także pilnie „pochylić” nad emerytami, którzy dołączyli do kolejki potrzebujących po obniżeniu wieku emerytalnego.

Tych 200 tysięcy szczęśliwców będzie dodatkowo kosztować budżet 5-7 miliardów złotych rocznie. A jest przecież jeszcze 500+ na dzieci. Na to starczyć musi, na 500+ dla seniorów może ostatecznie zabraknąć. Podobno dopiero wiosną 2018 roku będzie wiadomo, czy na „finansowy zastrzyk” dla seniorów będzie nasze państwo stać.

Podobno! „Nic nie jest jeszcze przesądzone”! Choć może rok 2019 jest bardziej prawdopodobny ze względu na ...wybory.

## RZECZNIK INTERWENIUJE

### Zadania pielęgniarki środowiskowej

Pani Maria K. (l. 83) z Iławy mieszka sama, zachowuje dużą samodzielność, lecz coraz trudniej jej funkcjonować samodzielnie - także ze względu na przypadłości wynikające z chorób, na które cierpi. Rodzina zorganizowała dla niej pomoc pielęgniarki środowiskowej. Do rzecznika osób starszych zwróciła się z pytaniem:

Czego można od takiej pielęgniarki wymagać?

Z przepisów, znajdujących się w kilku ustawach dotyczących służby zdrowia, wybraliśmy niektóre (najważniejsze) zadania pielęgniarki środowiskowej

- ustalanie diety w żywieniu przewlekle chorych,
- dobór technik karmienia w zależności od stanu chorego,
- cewnikowanie pęcherza u kobiet

- (u mężczyzn po przeszkoleniu),
- wykonywanie wlewów doodbytniczych,
- podawanie leków różnymi drogami i technikami,
- wykonywanie zabiegów pielęgnacyjno - leczniczych w stomiach, przetokach i ranach trudno gojących się,
- wykonywanie inhalacji, doraźne podawanie tlenu,
- udzielanie pierwszej pomocy w stanach zagrożenia życia i w nagłych zachorowaniach, w tym prowadzenie resuscytacji krążeniowo - oddechowej,
- koordynacja i współdziałanie w rehabilitacji przyłóżkowej w celu zapobiegania powikłaniom wynikającym z procesu chorobowego, długotrwałego unieruchomienia i stosowania udogodnień,
- drenaż ułożeniowy, prowadzenie gimnastyki oddechowej,

- koordynacja i organizacja działań na rzecz podopiecznego w zakresie spraw socjalnych poprzez instytucje, stowarzyszenia, organizacje pozarządowe oraz placówki ochrony zdrowia.

Zakres czynności prowadzonych na zlecenie lekarza:

- iniekcje (zastrzyki), kroplówki,
- opatrunki na rany, na oparzenia, i odleżyny,
- pobieranie krwi dla potrzeb badań laboratoryjnych,
- stawianie baniek,
- zdejmowanie szwów.

### Stanisław Brzozowski

*Rzecznik Praw Osób Starszych Województwa Warmińsko-Mazurskiego. Biuro Federacji FOS-a: ul. M. Kotańskiego 1, 10-165 Olsztyn, telefon (89) 523-60-92. Dyżury rzecznika w poniedziałki w godz. 9.00-11.00.*

## NIE BÓJMY SIĘ SMARTFONÓW

**Dziwię się, a nawet czasami denerwuję, kiedy seniorzy mając potrzebę skomunikowania się poprzez telefon komórkowy, wyciągają jakieś małe pudełeczko, a potem z trudnością odczytują zapisy ekranu i celując palcami w klawisze z różnym skutkiem coś tam przyciskają.**

Mój pierwszy prywatny telefon podłączony był do linii telefonicznej dzielonej z sąsiadami z domu odległego o jakieś 100 m. Gdy zadzwonił, dwie osoby przy dwóch telefonach podnosiły słuchawki i wsłuchiwali się starając określić, kto i do kogo dzwoni. Po zorientowaniu się, po określeniu adresata rozmowy, jeden z abonentów najczęściej wyłączał się...

Minęło wiele czasu. Aktualnie nawet seniorzy pozbywają się z domu telefonu przewodowego i wybierają komórkę, która - ponoć - czyni ludzi bardziej wolnymi.

Sposób pozyskania tego urządzenia jest bardzo różny. Gdy chodzi o osoby aktywne zawodowo, dobrze finansowo stojące, to kupują one najnowsze smartfony, które nie tylko służą telefonowaniu, ale zastępują zaawansowane komputery w wielu zastosowaniach. Jeżeli chodzi o seniorów, to tych nie zawsze stać na w miarę dobre telefony. Często zaopatrywani są w te urządzenia jak dotychczas w komputery. Jak to wygląda? Wiemy. Dzieci seniorów, lub ich wnukowie, kiedy wymieniają swoje komputery na nowsze urządzenia, najczęściej przekazują te stare, wyeksploatowane, z większymi lub mniejszymi usterkami, swoim rodzicom lub dziadkom. Odtąd stoją na małym stoliku, bywa, przykrytym szydełkową serwetką, olbrzymi blaszaki i jeszcze większy monitor, na którym coś czasami się zaświeci. Aktualnie te blaszaki są już częściowo wyrzucane, bo młodzi wymieniają już koleje laptopy, a stare, jak zawsze przekazują w prezencie seniorom.

Z komórkami jest podobnie. Kolejne komórki,

które przecież młodzi zmieniają co dwa lata, przekazywane są starszym. Nie jest źle, kiedy do rąk seniorów trafiają telefony w dobrym stanie technicznym i modele, które są wygodne w użytkowaniu przez obdarowanych. Bywa jednak, że seniorzy korzystają z telefonów małych, w różnym stopniu utrudniających im korzystanie z nich.

Niewątpliwie trudno korzystać z telefonu, który ma mały wyświetlacz. Na takim ekranie literki są małe, a zdjęciami, które przysyła nam rodzina trudno nacieszyć się.



Klawiatura klawiszowa utrudnia wybieranie odpowiednich opcji na telefonie, ale także jest dla niektórych seniorów przeszkodą nie do przezwyciężenia w przypadku pisania smsów.

Brak dobrego aparatu fotograficznego utrudnia robienie zdjęć dobrej jakości, które nie tylko wysyła się rodzinie, ale także na facebooka czy inne serwisy społecznościowe.

Czy można te wady wyeliminować? Niewątpliwie tak. A posłużyć do tego może smartfon. To przenośne urządzenie łączy w sobie telefon komórkowy i komputer. Pozwala przeglądać internet, a więc przejrzeć „fejsa”, obsłużyć pocztę elektroniczną, korzystać z GPS, czyli urządzenia wskazującego w telefonie, na mapie, gdzie obecnie znajdujemy się (na grzybach z tym nie zabłądzi się), korzystać z dobrego aparatu fotograficznego i kamery wideo, które zawsze mamy przy sobie. Można tutaj posługiwać się kalendarzem, kalkulatorem, książką adresową, notatnikiem i pożytecznymi, rozwijającymi niektóre sprawności, gramami.

Czy już wszystkich seniorów wystraszyłem zbyt wielką ilością zastosowań? Jeżeli niektórzy z nas uznają, że to jest sprzęt zbyt dla nich skomplikowany, że to wszystko nie jest mu potrzebne, to będzie to dobrą okazją, abym wytoczył najcięższe działa. Ten „skomplikowany” sprzęt jest potrzebny właśnie nam. Właśnie seniorom, właśnie tym, którzy boją się tego



sprzętu, bo to oznacza, że nie nadążamy za światem, który – okazuje się – przetacza się obok nas, pozostawiając nas „na boku”. Jeżeli nie zadawała nas czytanie wyłącznie nekrologów, jeżeli nie jesteśmy zbyt leniwi, aby nauczyć się obsługi smartfona, to jeszcze trochę pożyjemy w harmonii z otoczeniem, nie dając się naciągaczom, którzy wykorzystają - z dużą stratą dla nas - nasz brak informacji o tym, jak i czym żyje nasza społeczność.

Już dawno dbający o siebie seniorzy odeszli od kupowania zeszytów z krzyżówkami. Pobierają oni teraz na swoje smartfony gry logiczne, które służą do treningu naszych szarych komórek w najważniejszej części naszego ciała. Klikanie na elementy takich gier jest niezastąpionym treningiem dla naszych dłoni. Nie trzeba więc chodzić do miejscowego albo odleglejszego Ośrodka Zdrowia na ćwiczenia fizjoterapeutyczne i przeciągać jakieś klocki pomiędzy jakimiś drucikami.

Łatwiej na takim telefonie „wybrać” osobę, do której pilnie musimy przedzwonić, poprzez kliknięcie na dobrze oświetlonym ekranie w „buźkę” córki lub sąsiadki niż szukać w notesie, które klawisze powinniśmy naciskać.

I jeszcze jedno. Trzęsie mnie, kiedy widzę w internecie specjalne telefony dla seniorów. Z takich zapisów wynika, że senior to człowiek głuchy, ślepy, bezradny i głupi. Podobnie jak cięża, starość nie jest chorobą. Owszem, są osoby z osłabionym wzrokiem lub słuchem, ale to nie jest synonimem seniora. Seniorzy, nie dajmy się zepchnąć na marginesy.

*Autor jest 70-cio letnim seniorem, Zastępcą Rzecznika Osób Starszych, od wielu lat prowadzącym działania edukacyjne na rzecz osób starszych.*

Natalia Preilowska

## X KONFERENCJA SENIORALNA

### **Jubileuszowa Konferencja z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Starszych w 2017 roku za nami.**

Była to konferencja wyjątkowa, bo jubileuszowa. Uczestniczyło w niej wielu gości (ponad 125 osób) – przedstawiciele administracji publicznej, jednostek samorządu terytorialnego, przedsiębiorców, organizacji pozarządowych, a także seniorów z całego województwa.

Formuła Konferencji została przygotowana w taki sposób, aby umożliwić jej uczestnikom odniesienie się do wyzwań stawianych przy wejściu w IV wiek z kilku perspektyw: praktycznej i instytucjonalnej, naukowej (teoretycznej i empirycznej) oraz indywidualnej/osobistej seniorów.

Wśród zaproszonych ekspertów znaleźli się: Barbara Szafraniec - Przewodnicząca Ogólnopolskiego Porozumienia o Współpracy Rad Seniorów, Patrycja Plewka - psycholog Federacji FOSa oraz dr Katarzyna Białobrzaska - Instytut Studiów Społeczno - Edukacyjnych. Przedstawili oni kilkunastominutowe prelekcje dotyczące m. in. wyzwań związanych z wkroczeniem w IV wiek, polityki senioralnej w Polsce oraz o potrzebach i wyzwaniach człowieka starszego. Wykłady te stanowiły wstęp do panelu dyskusyjnego, którego temat dotyczył jakości życia osób starszych, przemian i wyzwań z tym związanych. Ekspertami w panelu byli: dr n. med. Małgorzata Stompór – specjalista geriatry i chorób wewnętrznych, kierownik jednej z dwóch w woje-

wództwie poradni geriatrycznej, Barbara Szafraniec - przewodnicząca Ogólnopolskiego Porozumienia o Współpracy Rad Seniorów, Katarzyna Błońska - kierownik zespołu „Babskie Olekanie” z Rozóg, Daria Sowińska-Milewska – ambasadorka Platformy EPALE w Polsce, prezes Stowarzyszenia Organizacji Pozarządowych STOP oraz Arkadiusz Jachimowicz - prezes Stowarzyszenia ESWIP, przewodniczący Rady Organizacji Pozarządowych Województwa Warmińsko - Mazurskiego. Podczas panelu toczyła się dyskusja, w której udział wzięli również uczestnicy Konferencji. Dotyczyła ona zmian, które zaszły w ostatnim dziesięcioleciu, w podejściu do starzenia się oraz aktywności osób starszych.

Trzecia część Konferencji poświęcona została prezentacji „inspiracji” - modelowych rozwiązań w pracy z osobami starszymi i na ich rzecz oraz roli środowisk seniorskich w realizacji Strategicznej Mapy Drogowej Rozwoju Sektora Obywatelskiego w Polsce. Marianna Sitek-Wróblewska opowiedziała o Domach Sąsiedzkich, natomiast wcześniej wspomniana Daria Sowińska-Milewska opowiedziała o użyteczności europejskiej platformy EPALE służącej edukacji dorosłych.

Po konferencji miało miejsce dwudniowe spotkanie Rad Seniorów z terenu województwa, na którym wymieniano się doświadczeniami, wzajemnie inspirowano i dyskutowano o współpracy.

*Autorka jest koordynatorką projektów w Federacji FOSa.*

## DŹWIERZUTY, SANDOMIERZ, KAZIMIERZ

**Celem wyprawy 40-osobowej grupy seniorów z Koła Emerytów i Rencistów, i ich sympatyków z Dźwierzut były dwa urokliwe miasta: Sandomierz oraz Kazimierz Dolny.**

Po przejechaniu 400 km, pokonaniu w drodze burzy, deszczu i gradu wjechalismy w świat ciepła, historii i renesansowych budowli. Po zakwaterowaniu w Hotelu Grodzkim w Sandomierzu, który na jedną noc stał się naszym "domem" (bardzo miłym i przytulnym) udaliśmy się z przewod-

a najcenniejsze to: katedra, zamek, ratusz, Brama Opatowska, miejskie kamienice, Dom Długosza, czy podziemna trasa turystyczna, dawniej wielokrotnie służąca mieszkańcom jako schronienie przed najeźdźcami.

Wszystko to zobaczyliśmy na własne oczy, oprócz księdza Mateusza, ale jakby na pocieszenie wybrukowanymi ulicami rynku odbywał się wyścig kolarski. Ze smakiem zajadaliśmy się lodami i pierogami domowej roboty.

Wieczorem impreza integracyjna przy dźwiękach akordeonu

letniej tradycji letniska i kolonii artystycznej. Zabytki Kazimierza np. kościół farny, zamek, kamieniczki, klasztor, cechuje autentyzm i oryginalność. Inną osobliwością Kazimierza oprócz zabytków są lessowe wąwozy - niezwykle i ogromnie malownicze, gęstą siecią oplatają miasto. Najczęściej odwiedzany Korzeniowy Dół - przepiękny, bajkowy wąwóz, gdzie wystające, poskręcane fantastycznie korzenie drzew rosnących na skarpach sprawiają wrażenie wejścia w świat powieści Tolkiena.



Seniorzy z Dźwierzut bogacą się pięknem kolejnych regionów naszego kraju

fot. Danuta Kuchcińska

nikiem na spacer po mieście.

Sandomierz to piękne, królewskie miasto malowniczo położone nad Wisłą, które ulokowane zostało na 7 wzgórzach, a pod miastem ciągną się tajemnicze, podziemne korytarze. Sandomierz, podobnie jak Kazimierz Dolny, odznacza się tą niepowtarzalną atmosferą, klimatem dającej się tu odczuć przeszłości, przenikającej urokliwe zaułki. Miasto to rozsławiono w ostatnich czasach za sprawą popularnego serialu "Ojciec Mateusz" kręconego właśnie tutaj.

Wiele sandomierskich zabytków powstało już w XIV wieku,

i wspólnym śpiewie pod batutą Janusza Ałaja (GOK Dźwierzuty), wprowadziła nas z optymizmem w kolejny dzień.

W dzień pełen słońca i optymizmu, u niektórych wzmocniony biżuterią z krzemienia pasiastego, wedłu legend dającego pozytywne nastawienie do życia, wyruszyliśmy do Kazimierza. I było jeszcze ciekawiej i piękniej.

Kazimierz Dolny jest prawdziwą perłą, jednym z najcenniejszych i najbardziej urokliwych miejsc w Polsce. Jest też jedną z najbardziej znanych miejscowości turystyczno-wypoczynkowych w kraju i za granicą, o ponad stu-

I oczywiście te wszystkie cuda architektury i przyrody również były naszym udziałem. Z zachwytem podziwialiśmy panoramę miasta z Góry Trzech Krzyży, ale warto było pokonać drogę, by delektować się widokiem miasta, Wisły i błękitem nieba nad nami.

Pełni wrażeń żalowaliśmy, że jeszcze nie zostaliśmy choćby o jeden dzień dłużej. Niektórzy już zapisali się na kolejną wycieczkę, jeszcze nie całkiem wiedząc gdzie i kiedy...

*Autorka jest organizatorem różnych form życia społecznego, nie tylko na rzecz osób starszych.*



## ZAPISKI NA SKRAWKU DYSKU...

**Z wiekiem stajemy się mniej odporni psychicznie. Problem, który w młodości zostałby rozwiązany w pięć minut, dziś staje się barierą nie do przebycia.**

Strach, zapisany w genach, towarzyszy ludziom i stworzeniom od początku istnienia. Psychologia dzieli emocje na strach - konkretne zagrożenie i lęk - oczekiwanie na zagrożenie. I jedno, i drugie jest uczuciem ambiwalentnym: ratuje życie i je utrudnia. Podświadomość ma zagwarantować przetrwanie. I robi to nie zważając na protesty świadomego "ja". Pozwala odsunąć rękę od ognia, uskoczyć przed samochodem, ale broni również przed zmianą, krokiem w nieznaną, choć przesłanki wskazują, że nowe będzie lepsze.

Emocjonalny umysł trzyma się kurczowo już poznanego, niezaskakującego potrzebą szukania innych rozwiązań. Lęk może stać się niekontrolowaną energią, zmusić do życia pod jego dyktando, kontrolować każdy czynunek a nawet myśli. Umiejętne sterowanie strachem przez polityków decyduje o losach społeczeństw i całych narodów.

Lista strachów i lęków jest bardzo długa. Seniorzy nie boją się utraty pracy, co jest oczywiste, ale boją się biedy, głodu, choroby, samotności, utraty bezpieczeństwa, dobrego imienia i kontroli nad własnym życiem, aż do bezsilności. O ile kontrola życia jest pojęciem niejasnym, iluzorycznym, tak bezsilność jest emocją najgorszą. Najtrudniejszą do przełamania. Zadania nie ułatwia emocjonalny bagaż przeszłości, nie-

rozwiązane konflikty wewnętrzne, gorsze samopoczucie, brak optymizmu wywodzący się z doświadczeń. Bezsilność zabiera chęć działania, ochotę na życie.

Senior traci instynkt walki. Nie bierze udziału w wyścigu szczurów, stał się dziecięco ufny. Przeżył różne sytuacje, dobre i złe, więc wierzy, że ktoś obcy proszący o szklankę wody, potrzebuje pomocy. Otwiera drzwi, próbuje pomóc i "w nagrodę za serce" zostaje pozbawiony gotówki, kosztowności, pamiątek.

Podobnymi metodami posługują się oszuści "na wnuczka" i inni podający się za policjantów, przedstawicieli administracji, firm ubezpieczeniowych, pomocy społecznej. Prawdopodobnie wkrótce pojawią się fachowcy załatwiający, nie za darmo, z reparacji wojennych odszkodowania za straty nasze i przodków. I że znajdują chętnych, nie dla łatwego wzbogacenia się, ale dla symbolicznego wyrównania krzywd.

Znów zabraknie ograniczonego zaufania, ktoś nie zachowa zdrowego rozsądku, uwierzy, bo o reparacjach przecież się mówi. A pierwszą rzeczą, jaką musi zrobić senior, przed wpuszczeniem "dobrodzieja" do domu, powinno być sprawdzenie dokumentów, ich dokładną kontrolę. Warto skonsultować się z rodziną i przyjaciółmi. Nie działajmy pochopnie. Nie wiermy, że świat jest pełen ludzi, ułatwiających nam życie. Jakoś do tej pory ich nie było.

Problemem bywają także niechciane zakupy i podpisywane

umowy. Emerytura gwarantuje wypłacalność, więc starsze pokolenie bombardowane jest reklamami. Od garnków Zepter tzw. biżuterii kuchennej po antyalergiczne kołdry z puchu wielbłądziego i cudowne maści na wszystko, w cenach zwałających z nóg, rozłożonych na dogodne raty wysoko oprocentowane. Czytajmy dokładnie umowy, pytajmy o niejasności, nie podpisujemy bez pewności. Ta jedyna okazja, oferta przygotowana wyłącznie dla nas, jest chwytem reklamowym sprzedającego produkt. Nie dajmy się też nabierać na oszustwa telefoniczne i internetowe.

Pilnujmy naszych numerów PIN. Bank gwarantuje bezpieczeństwo w określonym zakresie. Strata karty z numerem równa się ogołoceniu konta. Złodziej wykorzystujący nieuwagę i zaferowanie zakupami ukradnie "tylko" pieniądze na bieżące wydatki przy nawyku nienoszenia większych sum bez koniecznej potrzeby.

Uważajmy na drogach i na chodnikach. Nie jesteśmy młodzi, gorzej widzimy i słyszymy. Zainwestujmy w nowe okulary, aparaty słuchowe, odbłaski. Ubezpieczajmy mieszkania i domy. Straty nie zostaną wyrównane, wystarczy na podstawy. Polisa uratowała mnie przed bezdomnością. Bójmy się racjonalnie, pamiętając, że życie lubi zaskakiwać. W rewanżu daje nam zdrowy rozsądek.

*Autorka jest aktywną internautką, stale wypowiadającą się w magazynie Generacja.*

## EWANGELICKIE DOMY OPIEKI W POLSCE

**W olsztyńskim Domu Opieki i Domu Pomocy Społecznej LAURENTIUS na Redykajnach obejrzyć można wystawę pod tytułem: Reformacja w Europie Środkowej i Wschodniej: Rzeczpospolita i Prusy.**

Na 15-stu planszach w atrakcyjny sposób przedstawiono historię reformacji na naszych ziemiach aż po dzień dzisiejszy. Wystawa jest dwujęzyczna (po polsku i po niemiecku), gdyż przygotowana została przez Deutsches Kulturforum Östliches Europa z Poczdamu. Ośrodek LAURENTIUS prowadzony jest jako placówka ekumeniczna, lecz korzenie Fundacji Laurentius są na wskroś ewangeliczne. Jej założycielem jest bowiem Evangelisches Diakoniewerk Neuendettelsau - niemiecka organizacja pożytku publicznego z Norymbergi ze 160-letnimi tradycjami. Utworzenie tego domu opieki, a wcześniej szkoły dla opiekunów, miało duże wsparcie olsztyńskiej Parafii Ewangelicko - Augsburskiej. Dziś ważne miejsce w życiu placówki zajmują spotkania modlitewne oraz ewangeliczne nabożeństwa i katolickie msze dla mieszkańców i pracowników.

Ewangelicy duchowni są zobowiązani do służby Słowa Bożego, ale też do Diakonii, czyli posługi na rzecz potrzebujących. Służba ta najlepiej oddaje ewangelicki etos pracy i stanowi Imitatio Christi, naśladownictwo Chrystusa w codziennych obowiązkach na rzecz bliźniego. Roz-

wój tej posługi czerpał z idei pietystycznych i zakładanych w Niemczech ośrodków: Fundacji w Halle A. H. Francka (1698 r.), w późniejszym okresie także domu dla sierot J. H. Wicherna (1833 r.), domów diakonis Theodora Fliednera w Kaiserswerth (1836 r.) jak również ośrodka dla diakonis Wilhelma Löhe w Neuendettelsau (1854 r.).

Po II wojnie światowej do momentu przemian ustrojowych służba diakonijna w Polsce była mocno ograniczona, gdyż ówczesne



REFORMACJI

sne władze nie pozwalały na tworzenie jakichkolwiek kościelnych organizacji charytatywnych. Początek lat 90. ubiegłego wieku otworzył jednak nowe możliwości: wykorzystując posiadane nieruchomości, reaktywowano wówczas lub stworzono od nowa domy opieki, środowiskowe domy samopomocy, stacje socjalne i diakonijne, wypożyczalnie sprzętu rehabilitacyjnego. Działania diakonijne kościoła ewangelickiego koordynuje od lat 90-tych Diakonia Kościoła Ewangelicko-Augsburskiego w Warszawie.

Usługi domów opieki, które często są dofinansowywane przez gminę jako domy pomocy społecznej, skierowane są oczywiście

nie tylko do ewangelików. Baza materialna tych placówek jest na różnym poziomie, w zależności od momentu utworzenia i później wykonywanych rozbudów lub remontów. Wspólny jest natomiast duch panujący w tych ośrodkach. Placówki te są chętnie wybierane przez seniorów i ich rodziny ze względu na zaufanie, jakim się z reguły cieszą.

Często przytacza się opinie o szczególnym etosie pracy ewangelików, ich uczciwości, skromności, obowiązkowości. Czy opinie te są jeszcze dziś prawdziwe? Trudno oczywiście o jasną odpowiedź. Pewne jest natomiast, że wymienione cechy są bardzo pożądane w opiece nad osobami starszymi czy niepełnosprawnymi. Dlaczego? Ponieważ osoba zależna często nie jest w stanie poskarżyć się, czy wyegzekwować swoich praw. Chodzi więc o to, by opiekun pracował tak samo dobrze i odnosił się z takim samym szacunkiem do podopiecznego, niezależnie od tego, czy jest obserwowany przez rodzinę mieszkańca lub przełożonego, czy też nikt mu się ni przygląda.

Zresztą, przeważająca większość pracowników ośrodków opieki w całej Polsce - czy to ewangelickich, katolickich czy świeckich - tak właśnie pracuje: uczciwie i z zaangażowaniem.

*Autorka jest dyrektorem Fundacji Laurentius oraz dyrektorem Domu Opieki LAURENTIUS - od 15 lat związana z tą organizacją. Ewangeliczka; z wykształcenia germanistka i językoznawca.*



## JAKA STAROŚĆ NAS CZEKA?

**Proces starzenia się człowieka jest zjawiskiem nieuniknionym, jednak bardzo zróżnicowanym, a okres wieku podeszłego każdy przeżywa w sposób specyficzny dla siebie, odmienny od innych.**

Czy człowiek zdaje sobie sprawę z tego, jaki będzie w podeszłym wieku? Jak zmieni świat? Albo jak świat zmieni jego? Czy wówczas będzie walczyć z kultem młodości tak, jak dzisiaj starość jest zwalczana wszelkimi dostępnymi środkami? Jak będziemy się czuć z innym wyglądem? Czy zmieni się dla nas znaczenie słowa atrakcyjny? Czy nie będzie bolało każde spojrzenie w lustro, odkrywanie coraz to nowych zmarszczek, czy siwych włosów? Jaka starość nas czeka? Jak ją przeżyjemy?

Adaptacja do starości zależy od czynników psychicznych człowieka, jego osobowości, nastawienia do życia. Zależna jest także od sytuacji materialnej, rodzinnej, fizycznej kondycji oraz aktywności społecznej. Przystosowanie się do „jesieni życia” to w dalszym ciągu dbanie o swój wygląd, bycie nadal aktywnym, użytecznym, przyjęcie z filozoficznym spokojem własnej starości i pogodzenie się z odejściem. Niedostosowanie się budzi lęki, niepokój, jak również może być przyczyną wielu chorób psychicznych. Zauważa się, że osoba w zaawansowanym wieku potrzebuje kogoś bliskiego, który jest członkiem rodziny, przyjacielem, uważnym słuchaczem. Należy

podkreślić fakt, że więzi rodzinne nie powinny ulegać rozluźnieniu, gdyż wedle zasady powinności to rodzina przede wszystkim wpływa na zaspokajanie potrzeb emocjonalnych osób starszych. Pozytywne kontakty w gronie rodzinnym pomagają w rozładowaniu negatywnych emocji, takich jak lęk, strach, przygnębienie, poczucie wstydu i winy. Są także bardzo pomocne w pokonywaniu sytuacji stresowych, których nie brakuje po przejściu w stan zawodowego spoczynku.

Dla jednych „jesień życia” jest upragnionym okresem, dającym możliwość czynienia tego, na co dotychczas nie mieli czasu, dla innych zaś oznacza utratę ulubionej pracy i związanej z nią pozycji społecznej oraz źródła osobistego spełnienia. Stopniowo ulegają także rozluźnieniu więzi międzyludzkie. Jest to sytuacja, do której trzeba, niestety, przywyknąć, zaakceptować ją, a najważniejsze, to mieć koncepcję na lata, które są jeszcze przed seniorami. Starość jest najtrudniejszym okresem życia, ale może być też naprawdę „złotym wiekiem”, jeśli człowiek jest do tego odpowiednio dobrze przygotowany.

Aby tak się stało, zachodzi potrzeba bezustannej, dożywotniej edukacji. Jest to warunek pełnej integracji osób starszych w społeczeństwie. Chodzi nie tylko o klasyczną wiedzę, ale także o umiejętności praktyczne w gospodarstwie domowym i ćwiczenie umiejętności opiekuńczych i samoopiekuńczych.

Wysoka dynamika zmian

technicznych i komplikowanie się organizacji życia zbiorowego społeczeństw utrudnia osobom w podeszłym wieku samodzielne wykonywanie różnych obowiązków w życiu codziennym (np. podatki, kontakty z bankiem, ruch uliczny, uzyskiwanie informacji). Trudności życia codziennego stanowią bardzo poważną barierę aktywności oraz mogą być źródłem frustracji i zniechęcenia, depresji, konieczności korzystania z pomocy specjalistów.

Jan Paweł II w liście „do moich Braci i Sióstr, ludzi w podeszłym wieku” pisał: „starość nie jest pozbawiona szczególnej wartości, ponieważ – jak zauważa Święty Hieronim – łagodząc namiętności pomnaża mądrość i służy dojrzałszymi radami”. Mówi się również, że młodość to chwytanie wiatru w żagle, starość to ich rozwijanie. Dlatego należy stworzyć seniorom warunki do rozwinięcia tych skrzydeł. Często dopiero na emeryturze można pomyśleć tylko o sobie i zrobić coś dla siebie, zrealizować jakieś zapomniane marzenie, czy też zaangażować się społecznie. Starsi ludzie tego pragną, ponieważ chcą czuć się potrzebni innym, starość to druga młodość, tylko bardziej rozważna i mniej spontaniczna. Warto rozejrzeć się dookoła i poszukać doświadczonych, mądrych życiowo seniorów i poobserwować, ponieważ obserwacje bywają bardzo pouczające.

*Aneta Ludnicka jest pracownikiem socjalnym w Domu Opieki Społecznej i Domu Opieki LAU-RENTIUS w Olsztynie.*

## "SPOŁECZNIK FEDERACJI FOSA"

**Małgorzata Sanajko i Daniel Ziemacki ze Stowarzyszenia NORA z Bartoszczyca oraz Aleksandra Kojtych z PSONI, Koło w Elblągu to tegoroczni laureaci konkursu „Społecznik Federacji FOSA”. Łączy ich doświadczenie w działaniach na rzecz drugiego człowieka oraz innowacyjne pomysły na to, jak mogą robić to lepiej i efektywniej.**

Federacja FOSA po raz trzeci rozstrzygnęła konkurs, którego ideą jest docenienie osób działających w szeroko rozumianej sferze pomocy społecznej, szczególnie tych, które z jednej strony mogą pochwalić się już aktywnym dorobkiem, z drugiej - cały czas szukają nowych interesujących rozwiązań. Nasi laureaci z pewnością do nich należą.

Małgorzata Sanajko i Daniel Ziemacki to młodzi ludzie z Bartoszczyca, animatorzy, inicjatorzy i koordynatorzy projektów, artyści (i świeżo upieczeni rodzice malutkiej Michaliny), którzy swymi niekonwencjonalnymi działaniami wspierają i inspirują młodych ludzi do aktywności. Oboje prowadzą Nowatorski Ośrodek Rozwoju Artystycznego NORA, który od lat na terenie Bartoszczyca tworzy warunki dla rozwoju pomysłów zrodzonych w głowach młodzieży skupionej pod skrzydłami stowarzyszenia.

Ich „konkursowy” pomysł na działania to Inkubator Inicjatyw Młodzieżowych, miejsce, gdzie młodzi ludzie mogą rozwijać siebie lub swoje organizacje, twórczo spędzać wolny czas, uczyć się, działać społecznie, brać odpowiedzialność za siebie i miejsce, w którym mieszkają.

Przestrzeń i zasoby inkubatora mają wzmacniać i rozwijać osoby (albo grupy), które mają wizję zmiany, są liderami w swoich środowiskach, a także te, które dopiero wkraczają na tę ścieżkę. Dla jednych i drugich przygotowana zostanie specjalna, indywidualna ścieżka wsparcia, zakładająca kursy zawodowe, szkolenia, doradztwo psychologiczne czy udział w działaniach społecznych. Małgorzata Sanajko i Daniel Ziemacki ze Stowarzyszenia NORA zostali nagrodzeni statuetką „Społecznik Federacji FOSA” oraz nagrodą finansową wartości 1000 zł.

Drugą laureatką konkursu, która również otrzymała statuetkę i nagrodę finansową wartości 500 zł, jest Aleksandra Kojtych, kierownik Środowiskowego Domu Samopomocy Polskiego Stowarzyszenia na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelktualną, Koło w Elblągu. Aleksandra Kojtych pełni także funkcje: przewodniczącej Forum Środowiskowych Domów Samopomocy Województwa Warmińsko - Mazurskiego i koordynatorki projektów odciążających rodziny opiekujące się osobami z niepełnosprawnością intelektualną i kalectwami sprzężonymi. Jest trenerką mieszkalnictwa wspieranego; członkinią komisji i grup roboczych opracowujących różnego rodzaju strategie, programy i działania zmierzające



Wręczenie nagród laureatom konkursu fot. Paweł Pietrzak do poprawy sytuacji osób z niepełnosprawnościami na terenie naszego województwa. Prywatnie jest mamą dwójki dzieci.

Pani Aleksandra zgłosiła się do nas z pomysłem akcji „Wózkowe rewolucje” i „Osoba niepełnosprawna wśród nas”. Te akcje, to cykl działań pokazujących mieszkańcom Elbląga, że osoby z niepełnosprawnością, w tym poruszające się na wózku inwalidzkim, mogą aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym.

W tym roku postanowiliśmy wyróżnić także Jadwigę Lipską, założycielkę i prezes Stowarzyszenia na Rzecz Osób Starszych i Niepełnosprawnych „Razem” z Olsztynka. Pani Jadwiga aktywnie angażuje się w działania lokalne, m.in. w akcje charytatywne,



w pomoc osobom potrzebującym. Zajmuje się też edukacją osób z niepełnosprawnościami, zaznając im ich z możliwościami pomocy finansowej z PFRON i przysługującymi im prawami. Planuje w Olsztynku podjąć działania mające na celu zwiększenie udziału osób starszych i niepełnosprawnych w życiu społecznym, w tym m.in. poprzez utworzenie Rady Seniorów.

Wszystkim laureatom i wyróżnionym serdecznie gratulujemy. Już dziś Federacja FOSa zaprasza do udziału w przyszłorocznym konkursie działaczy i społeczników z województwa warmińskomazurskiego. Zgłosić może się każda pełnoletnia osoba będąca jednocześnie członkiem, wolontariuszem bądź liderem organizacji pozarządowej działającej w obszarze szeroko rozumianej polityki społecznej na terenie województwa, w tym także osoba nie związana z organizacjami będącymi członkami Federacji FOSa.

Żeby wziąć udział w konkursie, trzeba zaprezentować własne działania w obszarze polityki społecznej, z uwzględnieniem podejmowanych innowacyjnych rozwiązań oraz opisać pomysły na rzecz odbiorców swojej organizacji. Interesuje nas przede wszystkim zmiana, jaka w środowisku nastąpi po wdrożeniu tych działań i jaka będzie jej trwałość. Ważnym jest także, w jaki sposób realizacja pomysłu wpłynie na sposób działania zgłaszanej organizacji. Z naszych obserwacji i znajomości środowiska wiemy, że takich osób i takich działań na terenie województwa nie brakuje.

*Autorka jest animatorką i trenerką organizacji pozarządowych, a także inicjatorką działań społecznych na terenie Warmii i Mazur, a także kraju.*

Joanna Szymańska

Projekt "Silver Learners" – koalicja europejska na rzecz podniesienia jakości kształcenia osób starszych w Europie.

## SILVER LEARNERS

**Wsparcie osób starszych poprzez edukację to prosty sposób na włączenie społeczne, integrację społeczną, niezależnie od wieku oraz poziomu wykształcenia, to sposób na zapewnienie niezależności w obliczu postępującego wieku i jego wtórnych ograniczeń.**

Takiemu wsparciu ma służyć projekt „Silver Learners“, który jest inicjatywą organizacji VHS Iserlohn - instytucji szkoleniowej i kulturotwórczej z miasta Iserlohn oraz Biura ds. Współpracy Europejskiej Urzędu Miasta Iserlohn, położonego w Północnej Westfalii, finansowany w ramach środków z programu Erasmus+.

Silver Learners to strategiczne partnerstwo i wymiana doświadczeń wśród 10 partnerów, z 6 krajów: Niemiec (Iserlohn), Wielkiej Brytanii (Cambridgeshire County Council, Kilcooley Womens Centre, Stockport Metropolitan Borough Council), Luksemburga (RBS - Center fir Altersfroen), Niderlandów (National Oderen Fonds – helpt ouderen, Learn for live), Polski (Federacja FOSa, Miasto Chorzów) i Węgier (Miasto Nyiregzhaza). Realizacja projektu odbywa się w okresie od 1 września 2016 r. do 31 października 2018. Projekt jest skierowany do instytucji pracujących z osobami starszymi i kształcących je, w tym organizacji pozarządowych, orga-

nów administracji samorządowej, szkół, uniwersytetów etc. oraz jednostek kreujących programy na rzecz osób starszych, 65+. Każdy z partnerów lokalnych przekazuje wiedzę nie tylko ze swojego spektrum działania, ale również dzieli się doświadczeniami swojego regionu i kraju.

Głównym celem projektu jest poprawa jakości kształcenia i jednocześnie oferty skierowanej do osób starszych. Oferta, która będzie w stanie sprostać zmianom demograficznym i strukturze społeczeństwa, a tym samym oczekiwaniom samych seniorów i wyzwaniom, które stawia przed nimi dynamicznie rozwijające się społeczeństwo informacyjne XXI wieku. Osoby starsze są często stygmatyzowane przez inne grupy społeczne, przez co ich rola w aktywnym społeczeństwie sprowadzana jest do biernej i zależnej.

Wsparcie osób starszych poprzez edukację to prosty sposób na włączenie społeczne, integrację społeczną, niezależnie od wieku oraz poziomu wykształcenia, to sposób na zapewnienie niezależności w obliczu postępującego wieku i jego wtórnych ograniczeń. Istotną rolę odgrywa przy tym kompetencja medialna (EDV, Internet i najnowsze technologie) oraz medycyna (zdrowie) i nauki okołobrzegowe.

*dokończenie na stronie następniej*

*dokończenie ze strony poprzedniej*

Dzięki wymianie doświadczeń, wiedzy z ww. zakresów oraz koncepcji i modeli pedagogicznych z różnych krajów, możliwe jest nie tylko porównanie poszczególnych systemów kształcenia i podejścia naukowego, ale również wypracowanie katalogu rozwiązań uniwersalnych.

Projekt Silver Learners zakłada realizację 5 spotkań warsztatowych i konferencji podsumowującej i upowszechniającej rezultaty. Uczestnicy projektu współpracują w grupach rotacyjnych, każde ze spotkań jest przygotowywane przez innego lidera lokalnego, który jednocześnie omawia kluczowe zagadnienie danej sesji tematycznej, prezentuje dobre praktyki w obrębie danego spektrum tematycznego, zaprasza ekspertów oraz decydentów lokalnych. Każde ze spotkań przygotowywane jest w grupie roboczej złożonej z lokalnego lidera i dwóch lub trzech organizacji wspierających z ramienia partnerstwa projektu.

Do tej pory w ramach projektu odbyły się trzy spotkania warsztatowe. W marcu 2017 r. węgierskim mieście Nyiregyhaza, w czerwcu 2017 r. w Luksemburgu, w listopadzie 2017 r. - Niderlandy oraz Kick-off-Meeting w początkowej fazie projektu w październiku 2016 r. w Iserlohn).

W dniach 2-3 listopada br. odbyło się spotkanie w Middelburgu w Niderlandach pod hasłem „lets get digital!”, czyli „digitalizujemy się”, a tematem przewodnim były: wymiana doświadczeń i działania zmierzające do ograniczenia informacyjnego wykluczenia osób starszych i podniesienia ich kompe-

tencji medialnych. Gospodarzem spotkania była miejscowa organizacja National Oderen Fonds – helpt ouderen oraz Urząd Miasta Middelburg, które w tym roku świętuje 800-lecie nadania praw miejskich. Z uwagi na ten jubileusz miasto jeszcze wydatniej promuje aktywność swoich mieszkańców, a w szczególności seniorów.



arów. Miasto należy do sieci miast BlueCity, infrastruktur miejskich przyjaznych zarówno dla mieszkańców jak i odpowiedzialnych społecznie inwestorów.

Holendrzy, to prekursorzy we wdrażaniu nowych technologii w każdej sferze życia, zaczynając od codziennego: od telekonferencji, poprzez internetowe wizyty lekarskie i symulacje internetowe będące formą terapii dla osób chorych na demencję. Podczas spotkania zaprezentowane zostały miejscowe organizacje i ich projekty na rzecz włączenia medialnego osób 65+; projekty ba-

dawcze Uniwersytetu Middelburg dot. wpływu muzykoterapii (aplikacji internetowej Spotify) na mózg osoby chorej na demencję, tandemy międzypokoleniowe, walka z wykluczeniem społecznym poprzez cyfryzację i wiele innych. Jednym słowem Holendrzy zaprezentowali przekrój rozwiązań i długofalowych planów na rzecz zwalczania e-wykluczenia i jednocześnie pro-aktywne metody na rzecz włączenia społecznego i partycypacji wszystkich grup społecznych, w tym, w szczególności seniorów. Co więcej, rozwiązania holenderskie są przykładem korelacji wszystkich grup i struktur społecznych, w tym także administracji.

Podsumowując, projekt Silver Learners to strategiczne partnerstwo 10 instytucji z 6 krajów Unii Europejskiej, zmierzające do wypracowania katalogu uniwersalnych rozwiązań na rzecz poprawy jakości kształcenia osób 65+, w imię zasady: „nic o nas, bez nas”. Główne obszary tematyczne projektu, to:

- kompetencje (społeczne) i metody nauczania,
- metody komunikacji dla i z seniorami,
- szkolenia na potrzeby dnia codziennego (np. językowe),
- kompetencje medialne (EDV, Internet, online-banking, online-shopping, najnowsze technologie),
- zdrowie (sport, prewencja, demencja).

Więcej informacji na:

<http://www.iserlohn.de/kultur/volkshochschule/projekt-silver-learners/>

*Autorka jest członkinią zespołu Federacji FOSa, współpracuje z ngo w charakterze trenera, eksperta, tłumacza, koordynatora i asystenta projektów.*



W poczuciu zmienności  
tkwi zawsze nadzieja lepszego.

## PRZEJŚCIE W III WIEK

**Burze i niepokoje wieku średniego, oglądane z perspektywy starości, wydają się drobnostką, jednakże starość niesie za sobą także wiele strat.**

Istnieje jednak także inna, bardziej optymistyczna wizja starości. Przekonuje nas ona, że jeśli szczerze odżałujemy i przeżyjemy straty, które starość niesie ze sobą, może nas to wyzwolić i doprowadzić do twórczej wolności, dalszego rozwoju, radości i zdolności do przyjęcia życia takim, jakie jest.

Jak zauważyło wiele osób, starość jest tym, co dostajemy, gdy chcemy długiego życia. Nie możemy jednak opisywać starości tak, jakby była ona czymś jednorodnym, chorobą, unicestwieniem dotychczasowej egzystencji, czy też oczekiwaniem na Kres Wszystkiego. Istnieje co prawda formalny początek starości, który wyznaczają określony prawnie wiek, świadczenia emerytalne i bilety ze zniżką. Jednak doświadczenie rzeczywistej straty, związanej ze starością następuje niejednokrotnie o wiele później. Badacze zajmujący się tym okresem życia człowieka dzielą go obecnie na trzy podokresy: „młodą starość” (65 do 75 lat), „średniokowy okres starości” (75 do 85/90 lat) i „starą starość” (85/90). W każdym z tych przedziałów wiekowych ludzie mają inne problemy, potrzeby i możliwości.

Zdarza się, że świat komunikuje nam na wiele sposobów, że ludzie starzy są mniej warci. Często przyczyną poczucia mniejszej

wartości staje się przejście na emeryturę. Praca kształtuje naszą tożsamość i stanowi zakotwiczenie zarówno naszego intymnego „ja”, jak i „ja”, które widzą inni. Przez nią określamy się wobec siebie samych i wobec świata. Brak miejsca, do którego udajemy



fol. pixabay.com

się co dzień, brak kolegów i koleżanek z pracy, brak zadań, potwierdzających nasze kompetencje i pensji, określającej ich wartość, może rodzić w nas niespokojne pytanie: „Kim jestem”?

Musimy pamiętać, że nie istnieje tylko jeden „właściwy” sposób pełnego przeżywania starości. Ludzie starzy mogą przecież osiągać zadowolenie na wiele różnych sposobów i czasem zupełnie różnymi drogami dojść do tego, co socjologowie nazywają „wysokim stopniem satysfakcji z życia”.

Starość może być czasem gorączkowej krzątaniny lub braku zaangażowania, czasem podtrzymywania naszego dawnego obrazu nas samych lub czasem zrzucania masek. W starości możemy poświęcić siły na to, by ruszyć na całkiem nowe, fascy-

nujące szlaki.

W humorystyczny sposób opisuje ten proces Jenny Joseph w wierszu Ostrzeżenie:

„Gdy będę stara, ubiorę się na fioletowo i włożę czerwony kapelusz, co kłóci się z fioletem i w którym mi nie do twarzy.

Przepuszczę emeryturę na brandy i koronkowe rękawiczki. I atłasowe sandały i powiem, że nie ma pieniędzy na masło. Jak się zmęczę, usiądę na chodniku. Będę brać próbki towarów w każdym sklepie i naciskać dzwonek alarmowy i ciągnąć laskę po ogrodzeniach parku. Powetuję sobie porządne zachowanie z młodości. Będę wychodziła w kapciach na deszcz. I będę zrywać kwiaty w cudzych ogrodach. No i nauczę się pluć.”

Fakt, że nasza teraźniejszość jest kształtowana przez przeszłość, nie wyklucza możliwości zmian osobowości nawet w siódmej, ósmej czy dziewiątej dekadzie życia. Nigdy nie jesteśmy ukształtowani do końca. Udoskonalamy w sobie pewne aspekty, przemodelujemy wnętrza, dokonujemy rewizji nas samych. Rozwój człowieka nie kończy się nigdy i z biegiem życia zawsze pojawiają się nowe kryzysy i nowe zadania. Możemy zmienić się także w starości, ponieważ każdy okres naszego życia, nawet jeśli ten ostatni, jest okazją do zmian.

*Autorka jest psychoterapeutką i psychotraumatologiem. Na co dzień pracuje jako psycholog w Federacji FOSa w Olsztynie.*



„Wyzwania IV Wieku. Podążając za Zmianą” to temat tegorocznej X Wojewódzkiej Konferencji z Okazji Międzynarodowego Dnia Osób Starszych. W spotkaniu, które w tym roku miało miejsce w hotelu „Omega”, w Olsztynie, poza referatami i dyskusją, w artystycznej części konferencji zaprezentowała się grupa taneczna z Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Lidzbarku Warmińskim.

Fot. Paweł Pietrzak

