# Dobro powraca!

## Emilia Krakowska

**Ambasadorka wolontariatu senioralnego**

# Seniorze bądź aktywny dla innych

**TWOJA WIEDZA, DOŚWIADCZENIE I EMPATIA SĄ POTRZEBNE SPOŁECZECZEŃSTWU, RODZINIE I INNYM SENIOROM**

# PORADNIK WOLONTARIUSZA

*DOBRE PRAKTYKI, MIKRO PROJEKTY*

Zadanie jest współfinansowane ze środków otrzymanych od MRPiPS w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.

**ASOS 2014-2020**

**Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020**

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

FUNDACJA OPUTW

# Dobro powraca

*- twierdzi Ambasadorka wolontariatu senioralnego Emilia Krakowska.*

**Rozmawiają:**

**Emilia Krakowska** – aktorka, swą artystyczną drogę rozpoczęła ponad pół wieku temu, wciąż występuje w teatrze, w filmie, w telewizji i radiu oraz na estradzie, przez lata była związana z warszawskimi teatrami: Powszechnym, Narodowym, Współczesnym i Rozmaitości, w latach 70-tych grała u Andrzeja Wajdy w Brzezinie, Weselu i Ziemi obiecanej. W słynnej adaptacji „Chłopów" Reymonta w reżyserii Jana Rybkowskiego rolą Jagny stworzyła wybitną i niezapomnianą kreację. Ma na swoim koncie liczne role w serialach telewizyjnych, za które pokochała ją publiczność także małego ekranu. Wciąż daje ludziom radość i dzieli się tym co dało jej życie. Na prośbę Fundacji Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku zgodziła się być Ambasadorką wolontariatu senioralnego.

**Ula Kowalczuk** – autorka książki o języku polskim i polskich przysłowiach związanych z końmi pt: „Koń jaki jest, każdy widzi – czyli alfabetyczny zbiór 300 konizmów", jeździ na wykłady i spotkania z seniorami zrzeszonymi w Uniwersytetach Trzeciego Wieku.

**Krystyna Lewkowicz** – Prezes UTW SGH i Fundacji Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku

---

***UK: Pani Emilio, o swojej bohaterce z Chłopów – Jagnie – powiedziała Pani w jednym z wywiadów, że to była kobieta, która tęskniła za tym, by kochać i być kochaną. Jagna była młodą dziewczyną, lecz przecież ta tęsknota nie przemija, chyba każdy niesie ją w sobie bez względu na wiek, prawda?***

**EK:** Każdy z nas na tej Ziemi, bez względu na wiek tego pragnie. Jeżeli zdobędzie się wiedzę, doświadczenie, umiejętności to warto się tym dzielić. Nowa technologia nam się bardzo przydaje i wszyscy z niej korzystamy, ale najważniejsze jest to, żeby człowiek z człowiekiem wymieniał wiedzę, doświadczenia, energię i emocje… Bo człowiekowi potrzebny jest drugi człowiek…

***UK: W każdym wieku i każdy od siebie nawzajem możemy się przecież uczyć, i młodzi od doświadczonych osób, i doświadczeni seniorzy mogą wzajemnie swoje doświadczenia przekazywać i łączyć się.***

**EK:** Kontakt z drugim człowiekiem jest niezwykle ważny – po to jest potrzebne spotkanie, teatr, kino. Żyjemy w tej chwili w epoce gdzie wszystko jest dostępne poprzez dotknięcie palcem. Taka cywilizacja – musimy się z nią zgodzić. Człowiek przez tysiące lat uczył się kontaktować z drugim człowiekiem rozwijając mowę, umiejętność pisania, malowania, rysowania, rozmowy, a możliwość dzielenia się tym, co wypracowaliśmy jako ludzkość to wielka radość. Pomimo, że „mamy ten paluszek" to trzeba jednak naokoło patrzeć, dzięki temu nabierzemy czułości do innego człowieka i do otaczającego nas świata. Tej czułości, którą nasza noblistka nam przywołała i powiedziała: „Bądźmy czuli".

***UK: Wspomniała Pani, że krąg – to jest ważna figura w pani życiu.***

**EK:** Wszystko się kręci. Ziemia wokół Słońca, każda cząstka, wszędzie jest ruch! W tym ruchu jest siła, i w tym, że ludzie są aktywni, i że tym czego się nauczyli w życiu, tym co doświadczyli, potrafią i chcą się dzielić. To jest niezwykle ważne.

***UK: Jeżeli połączą się seniorzy ze swoimi doświadczeniami, umiejętnościami, tym co wiedzą, co zdobyli przez całe życie, to mogą się zadziać rzeczy magiczne, prawda?***

**EK:** I oczekujemy wszyscy tej magii. Każdy od każdego może czerpać. Jak jest się już seniorem, to można czuć się zmęczonym. To też musimy uwzględnić, ale wciąż możemy coś z siebie dać i wciąż możemy się uczyć, a czyniąc dobro, odczuwamy sami satysfakcję, bo dobro do nas powraca!

***UK: Wciąż też można rozwijać to, na co do tej pory nie było czasu…***

**EK:** O to właśnie chodzi! Zwracam się teraz do wszystkich, do pań, koleżanek, sióstr, szwagierek, znajomych, kuzynek, siostrzenic, wszystkie kobiety wspaniałe, które skończyły swoją pracę i mają już odpowiedni wiek na to, żeby pójść na emeryturę. My lubimy postękać, jesteśmy niezwykle „zdolne" do tego stękania. Drogie Panie – trzeba to zrzucić, bo to powoduje, że te emocje, ta energię, którą wydajemy wokół siebie sprawiają, że od takich ludzi się stroni. I dlatego zmażmy to. Po prostu popatrzmy, że naprawdę jesteśmy szczęśliwi. Musimy się zjednoczyć w entuzjazmie do życia. Warto dzielić się wiedzą, doświadczeniami i przyjemnością życia. Warto wciąż się uczyć. Jeżeli głowa zaczyna pracować, to możemy pomóc sobie i innym, pobudzić, inspirować. Trzeba znaleźć w sobie nauczyciela, pedagoga, organizatora, poszukać w sobie tych umiejętności, które wcześniej nie miały czasu się wydobyć. Ta nasza pomoc komuś, jest pomocą dla nas samych. Bo dobro powraca!

***UK: Dobro nie tylko powraca, ale można dobro też przekazywać. I wówczas tworzy się ten krąg ludzi, tworzą się relacje! Swoimi marzeniami też można się dzielić, prawda?***

**EK:** Gdy człowiek otwiera się, ośmiela się też mieć marzenia. Lecz potrzeba też kogoś, kto na to aktywnie odpowie, kto umiejętnie wysłucha pomysłów. I na tym polega to, co nasza cudowna organizator Madame Krystyna propaguje.

***UK: Całe życie spędzamy nad tym, żeby najpierw w ogóle nauczyć się jeść, pić jako dziecko, potem szkoła, potem dzieci, potem praca. Kiedy się wydaje, że już wszystko umiemy to nagle się okazuje, że już jest „taki pesel". Pomysł na bycie aktywnym w UTW, to jest ten pomysł na ten „trzeci wiek", na ten kolejny etap w życiu, to jest czas, kiedy można wiele jeszcze zrobić.***

*KL: Uniwersytety Trzeciego Wieku, których pomysł przeniosła z Francji do Polski pani prof. Halina Szwarc, lekarz-gerontolog, działają od 1975 roku i wspaniale się rozwijają (jest ich w Polsce 670). To są instytucje, które najkrócej można scharakteryzować w ten sposób, że tam spełniają się marzenia. Najwyższy czas na spełnianie marzeń to jest ten moment kiedy kończymy pracę zawodową i zastanawiamy się co będziemy robić dalej. Ile masz lat, to tyle masz, natomiast spełniać marzenia można zawsze. Jedna z naszych bardzo zacnych słuchaczek Uniwersytetu Trzeciego Wieku powiedziała, że marzenia nigdy nie idą na emeryturę. Na organizacje pozarządowe otworzyły się samorządy, różne programy unijne. Dzięki tym funduszom możemy zrealizować najprzeróżniejsze autorskie pomysły.*

***Osoby starsze przychodzą do nas z pomysłami, my pomagamy je zrealizować logistycznie i finansowo. W wyniku takiej wspólnej „szansy na sukces" powstają fantastyczne niepowtarzalne, autorskie dzieła.***

***UK: W pracy seniorów wolontariuszy jest taka zasada, że nikt nic nie musi, a wszyscy chcą. Ważna jest też mobilizacja do tego żeby wspólnie coś zrobić.***

*KL: Chodzi o to by dawać przysłowiową „wędkę, a nie rybę." Organizacje senioralne mają na celu pobudzanie, otwieranie się ludzi na aktywność i pomoc w realizacji ich pomysłów. Mobilizujemy seniorów, żeby nie siedzieli i nie czekali, że przyjdzie wielka aktorka i da przedstawienie. Niech sami coś przedstawią, niech się nauczą tekstu, a przecież zdarzyć się też może, że ta wielka aktorka przyjdzie na to przedstawienie! Warto się odważyć i pokazać skrywaną latami osobowość.*

***UK: Jeżeli ktoś marzył, żeby zrealizować coś w swojej pracy zawodowej i to z różnych względów mu się nie udało, ale może zrobić to teraz np. nauczyć się języka hiszpańskiego. Albo wręcz przeciwnie, już nie chce robić tego co robił całe życie, tylko chce np. właśnie zagrać w sztuce, śpiewać w chórze albo zająć się zabytkami, to przecież może to robić.***

*KL: Chodzi o to, żeby wyzwolić pragnienia posiadania marzeń i odwagę w ich realizacji. Nie wszyscy ośmielają się na tzw. „stare lata" mieć marzenia. Ludzi, którzy przychodzą do nas, są często zdesperowani, znudzeni, smutni. Przekonujemy ich, że wszystko jest jeszcze przed nimi, bo mogą osiągnąć jeszcze wszystko. Niektórzy nabierają takiego wiatru w żagle, takiej odwagi, że mówią: „A dlaczego właściwie nie, wszystko jest możliwe, ja jeszcze mogę zdobyć Mont Everest, albo coś jeszcze!". Każdy ma przecież swój symboliczny „Mont Everest".*

***UK: W UTW można spotkać kilka pokoleń.***

*KL: Dzisiaj definicja osoby starszej to jest 60+, a w UTW są seniorzy, którzy mają 95 lat i chodzą jeszcze na zajęcia. To są trzy, a czasem nawet cztery pokolenia – ogromny potencjał wiedzy i doświadczenia, ale też bardzo zróżnicowane potrzeby i oczekiwania. Trzeba temu wyjść naprzeciw, z tego korzystać i czerpać.*

**EK:** Warto się ośmielić, odważyć, by wspólnie realizować marzenia. Poza tym większa przyjemność jest z dawania, niż z przyjmowania.

***UK: Widać, że Panie nieustannie czerpią entuzjazm i radość z wykonywanej pracy, a tak naprawdę…***

**EK:** Nie z pracy tylko z kontaktu z ludźmi!

***UK: No właśnie to chciałam powiedzieć!***

**EK:** I dlatego proszę Państwa: powiedzmy sobie, że chcemy być razem, i do roboty!

Do tworzenia nowych rzeczy, realizowania marzeń i tęsknot, z czułością wobec wszystkich naokoło, oczywiście wszystko dzięki „wędce" pani Krysi, bo ona nam daje tylko „wędkę" i zachęca „do łowienia", proszę Państwa!

**Bo liczy się to, że „Dobro powraca!"**

# Mikro projekty wolontariackie

## aktywizujące, pouczające, empatyczne

Stworzona w ramach projektu ASOS pt. ***Podnoszenie kompetencji i realizacja ścieżki karier wolontariatu senioralnego – filarem silnych organizacji pozarządowych*** możliwość zrealizowania autorskich inicjatyw społecznych, opracowanych przez seniorów - wolontariuszy na rzecz innych seniorów okazała się niezwykłe inspirującą i motywującą formą aktywizacji osób starszych.

Zaoferowane wolontariuszom projektu niezbędne szkolenia ogólne i specjalistyczne podnoszące kompetencje, warsztaty praktyczne oraz udzielone wsparcie logistyczne i dokumentacyjne, indywidualne porady eksperckie, przydzielony na stałe mentor pomagający na wszystkich etapach realizacji od przedstawienia pomysłu aż do jego raportowania i rozliczenia zaowocowało powstaniem 11 wspaniałych mikro projektów, pozostawiających trwałe wartości dodane, wydawnictwa, prezentacje oraz dobre recenzje i wspomnienia uczestników.

Duża samodzielność w doborze form realizacji, podwykonawców oraz różnorodność tematyczna działań wolontariackich, przy jednoczesnym wsparciu logistycznym i minimalizacji ryzyka była wielkim walorem projektu, co podkreślali wszyscy uczestnicy.

Wszystkie zawierane umowy oraz dokumenty finansowo-księgowe tworzone w toku realizacji mikro projektów podlegały bieżącej weryfikacji eksperta odpowiedzialnego za rozliczenie finansowe, co umożliwiało bieżącą kontrolę i weryfikację poprawności procedur oraz terminową realizację zobowiązań podatkowych.

Do każdego mikro projektu stworzona została prezentacja multimedialna umożliwiająca promocję i reklamę. W przypadku braku umiejętności stworzenia jej przez autora projektu, pomocy udzielał ekspert odpowiedzialny za grafikę i promocję.

Niewątpliwym sukcesem projektu było pozyskanie „twarzy kampanii promocyjnej" w osobie wybitnej aktorki Pani Emilii Krakowskiej.

Przykłady jej działalności społecznej oraz osobista empatia i promocja projektu w czasie spotkań, wizyt studyjnych i konferencji podsumowującej i innych wydarzeń stanowiła doskonały przykład i zachętę do podejmowania wolontariatu.

Film z wywiadem z Emilią Krakowską przeprowadzonym przez Urszulę Kowalczuk można obejrzeć na serwerze Telewizji senioralnej TV 60+ www.fundacjaoputw.pl oraz YOU TUBE pod linkiem: **https://youtu.be/FB0hkm8k4hA**

Szczególnie cenne są projekty realizujące ścieżkę karier wolontariackich, w których konieczne było nabycie przez wolontariuszy – seniorów nowych kompetencji menedżerskich, jak np. w zakresie zarządzania ryzykiem projektu, odpowiadające na ograniczenia spowodowane pandemią, tworzenie nowych organizacji lub ich struktur terenowych, prowadzenie z seniorami zajęć on line, nawiązywanie kontaktów z lokalnymi centrami kultury, opieki społecznej oraz organami samorządu terytorialnego, organizacji wydarzeń i imprez konferencyjnych o ponadlokalnym zasięgu itp.

Nabyte umiejętności będą procentować i pozwolą na dalsze ich wykorzystywanie w kolejnych etapach karier wolontariuszy, bowiem dzięki nim niektórzy odważą się wystąpić samodzielnie w ogólnopolskich konkursach grantowych, zgłoszą inicjatywę do budżetu partycypacyjnego, inni zdecydują się objąć stanowiska kluczowe w swoich macierzystych organizacjach, a jeszcze inni podejmą wyzwania prowadzenia redakcji biuletynu, pisania reportaży z imprez czy organizacji regionalnych konferencji.

Przy okazji realizacji mikro projektów ich autorzy nawiązali kontakty ponadlokalne z innymi organizacjami senioralnymi, zaprezentowali swoje organizacje i ich dobre praktyki, ugruntowali swoją pozycję w środowisku, wymienili się doświadczenia, nawiązali osobiste kontakty.

Prezentujemy drafty najlepszych mikro projektów zrealizowanych przez wolontariuszy i sfinansowanych z budżetu projektu.

# MP 1. Teatr Miniatura na trudny czas

**Autor: Ryszard Jakubisiak**

Pogoda ducha, aktywność, spełnianie marzeń to recepta na zdrowie.

Pogodny nastrój podnosi poziom naszej odporności na stres, przeciwdziała depresji, sprzyja kontaktom międzyludzkim, pozyskiwaniu przyjaciół, wyzwala inwencję twórczą.

Dystans do swoich słabości, humor w codzienności życia pozwalają łatwiej znosić własne ułomności i dysfunkcje zarówno ciała jak i umysłu.

Osoby starsze mają też naturalne potrzeby realizowania marzeń z młodości, m.in. dot. twórczości literackiej oraz kariery scenicznej. Często drzemią w nich ukryte talenty, lecz brak im odwagi i inspiracji aby je ujawnić. Obcowanie ze sztuką mistrzów i tworzenie własnej twórczości, a także nieco dystansujące, satyryczne odniesienie się do współczesnej rzeczywistości to najlepsze lekarstwo na zachowanie dobrostanu i pogody ducha.

Teatr Miniatura UTW SGH, powstały z pasji kilku miłośników sztuki scenicznej stał się jedną z propozycji programowych Uniwersytetu, inspiruje do czytania mistrzów poezji i satyry, tworzenia własnych tekstów i ich wystawiania dla innych seniorów.

Na czas pandemii, zajęcia teatralne i klubowe ukierunkowane będą na pracę i kontakty zdalne w domach z udziałem Skypa pod okiem reżysera oraz nagranie monologów na taśmę kamery do umieszczenia na You Tube oraz nagranie płyty DVD.

Formą działania Teatru, po wznowieniu normalnych zajęć będą regularne spotkania klubowe w Klubie Wolontariusza UTW SGH oraz Klubie Wolontariusza Fundacji OP UTW.

Na każde spotkanie członkowie Klubu przynosić będą (wybierać z zasobów domowej biblioteczki, pobierać z Internetu lub wypożyczać) klasyczną poezję satyryczną wielkich mistrzów, wiersze, fraszki, aforyzmy itp., które najbardziej ich bawią lub najbardziej odpowiadają ich naturze. W ten sposób za pośrednictwem amatorskiego teatru otwierają się na kontakty z innymi członkami Klubu i przedstawiają swoją osobowość grupie.

Prezentują krótką notkę biograficzną o autorze, czasie i miejscu wydania utworu.

Czytają ulubione lub najbardziej znane teksty. Taka forma działalność pobudza aktywność intelektualną, inspiruje do czytania, deklamowania, przypomina literaturę piękną, uczy kultury języka polskiego i filozoficznego podejścia do życia, bowiem takie przesłanie mają z reguły fraszki, satyry.

# MP 2. Zdejmujemy korony po pandemii. Program wsparcia dla Mieszkańców Mieszkań Chronionych MOPS w Inowrocławiu

**Autorka: Krystyna Nowakowska**

Grupa wsparcia utworzona przez członkinie Polskiego Związku Emerytów Rencistów i Inwalidów- wolontariuszki projektu, świadczy pomoc seniorom- mieszkańcom mieszkań chronionych w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Inowrocławiu, przeznaczonych dla osób starszych z niepełnosprawnością.

Mikro projekt polega na zrealizowaniu programu wsparcia obejmującego: odwiedziny, rozmowy, czytanie, wspólne oglądanie TV, spacery i to, co najważniejsze – byciu ze sobą i chociażby trzymaniu się za rękę.

Do tego zrealizowano spacery, zwiedzanie miasta i uzdrowiska, wizyty w parkach i muzeach. Osoby na wózkach mają zapewniony specjalistyczny transport.

Z uwagi na pandemię i ograniczone kontakty zewnętrzne, niektórzy znajdują się w ciężkiej sytuacji psychicznej toteż niezbędne jest specjalistyczne wsparcie psychologiczne.

Do kawy i herbaty wolontariusze przynoszą ciasta własnego wypieku, a także pieką wspólnie w ramach warsztatów kulinarnych, przygotowują podwieczorki i owoce.

Razem śpiewają przy akompaniamencie akordeonu pana Miecia, obchodzą Święto Babci i Dziadka, Walentynki i Dzień Matki. Wykonują proste prace manualne: ozdabianie pisanek na Wielkanoc, wykonują kotyliony na Dzień Niepodległości, uczestniczą w piknikach organizowanych przez pracowników MOPS. Wspólnie czytają wiersze, organizują Wigilie i upominki mikołajkowe, śpiewają kolędy. Uczą się od siebie pokory i szacunku do drugiej osoby.

W związku z pandemią koronawirusa oraz izolacją społeczną Mieszkańcy nie mogą się odnaleźć. Wznowione zostały spotkania grupy wsparcia w małych zespołach (3 Mieszkańców + 2 osoby z zespołu). Spotkania odbywają się zgodnie z obowiązującymi standardami higieny związanymi z ochroną zdrowia publicznego. Celem spotkań nadal pozostaje m.in. aktywizacja społeczna mieszkańców. Jednocześnie widzą potrzebę indywidualnych konsultacji ze specjalistą - psychologiem, terapeutą. Takie spotkania pomogają wzmocnić poczucie bezpieczeństwa mieszkańców i wydobyć ich zasoby odporności aby radzić sobie w nowej sytuacji, w czasie pandemii.

# MP 3. Piękno języka w codzienności umyka

**Autorka: Ewa Kołodziejczak**

Tytuł mikro projektu został zaczerpnięty z fraszki Marleny Wilbik, zawierającej głęboki sens.

W dobie informatyzacji obserwujemy bowiem zubożanie języka żywego, jego kolokwializację, zaniechania w sferze mowy polskiej, poezji, twórczości literackiej, a także sztuki ludowej.

W związku z tym inowrocławscy seniorzy odczuwają potrzebę obcowania z ogólnorozumianą sztuką, a w szczególności spotkań literacko - muzycznych. Projekt zakłada następujące działania:

1. Cykl spotkań „Kujawy w poezji i muzyce"

- Prelekcje dot. twórczości Jana Kasprowicza prowadzone przez prof. Michała Siewkowskiego
- Recytację utworów piewcy Kujaw przez seniorów – grupy z pracowni literacko artystycznej działającej przy Bibliotece Miejskiej w Inowrocławiu.

Będzie to okazja do poznania lub przypomnienia postaci regionalnego twórcy Jana Kasprowicza (Rok 2020 jest ustanowiony rokiem Jana Kasprowicza)

Uzupełnieniem spotkania będzie prezentacja utworów współczesnej twórczości ludowej zespołu „Radojewiczanie" oraz złożenie wiązanki kwiatów pod pomnikiem Jana Kasprowicza.

2. Spotkanie w Muzeum im. Jana Kasprowicza

- Zwiedzanie muzeum z przewodnikiem
- Występ zespołu „Radojewiczanie"

Bezpośrednim efektem osiągniętym dzięki realizacji mikro projektu jest:

- stworzenie warunków do umocnienia lokalnej tożsamości kulturowej i uczestnictwa w tradycji ludowego śpiewu;
- integracja środowiska senioralnego;
- utrwalenie wartości lokalnych w oparciu o poezję Jana Kasprowicza oraz kujawskiej tradycji śpiewanej.

Promowanie piękna języka polskiego i kultury ludowej to przesłanie seniorów dla młodego pokolenia.

# MP 4. Zaproś sąsiada - Starachowicki ogród społecznościowy

**Autorka: Urszula Fiałek**

Ograniczenia osobistych swobód w związku z pandemią spowodowały, że znacząco zmniejszył się katalog możliwości odpoczynku, turystyki, wypoczynku dla osób starszych.

Pozamykane ośrodki wczasowe na czas pandemii, zawieszona komunikacja lotnicza i krajowa, zakaz większych zgromadzeń itp. powoduje, że seniorzy muszą spędzić kolejne, tym razem letnie miesiące w murach wielorodzinnych domów. Na wagę złota są więc życzliwi właściciele działek, którzy są skłonni zaprosić sąsiadów, znajomych z UTW do siebie aby wspólnie spędzić czas w na świeżym powietrzu.

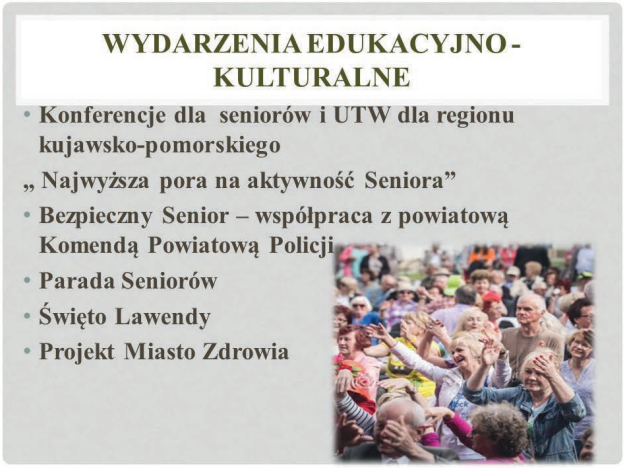
W naszym otoczeniu są osoby starsze nie mające żadnej rodziny i pozbawione jakiegokolwiek zainteresowania z zewnątrz oraz możliwości zagospodarowania czasu wolnego. Wszyscy są natomiast spragnieni towarzystwa, twórczego spędzania czasu, aktywności na powietrzu.

W czasie pandemii, kiedy seniorzy są całkowicie odcięci od świata i programów UTW, oferta polegająca na umożliwieniu odpoczynku i edukacji w zielonych plenerach rozwiązuje problem zagospodarowania wolnego czasu osób starszych jest szczególnie ważny. Mikro projekt polega na organizacji aktywnych zajęć w ogrodzie społecznościowym.

W programie są spotkań w małych grupach 4-5 osobowych, z programem:

- wspólne śpiewanie pieśni biesiadnych;
- prace ogrodnicze, sadzenie, koszenie, podlewanie;
- wymiana doświadczeń ogrodowych, sadzonek, krzewów,
- spotkania dyskusyjne ma tematy senioralne,
- wyświetlanie z laptopa programów senioralnych z internetu,
- nieforsująca gimnastyka, spacery, nordic walking,
- wspólne przygotowywanie i spożywanie drobnego poczęstunku, herbaty, słodyczy,
- zbieranie ziół, suszenie, konfekcjonowanie, wspólne wytwarzanie nalewek i naparów.

Szczególnym wydarzeniem są wspólne „żniwa", tj. zbieranie, suszenie, porcjowanie itp. czynności, aby później wspólnie delektować się naparami i herbatkami zdrowotnymi.



# MP 5. Inicjatywy Miejskiej Rady Seniorów w Inowrocławiu

(ścieżka menedżerska)

**Autorka: Ewa Kołodziejczak**

Gminne Rady Seniorów zostały wyposażone poprzez nowelizację ustawy o samorządzie gminnym (art. 5c) w dość szerokie kompetencje. Mając uprawnienia, w szczególności inicjatywne, działalność rady seniorów powinna być widoczna, efektywna i pozostawiać wymierne wartości dodane.

Nie zawsze tak się dzieje, bowiem oprócz czynnika ludzkiego, tj. zaangażowanych społeczników, potrzebne są instrumenty działania, możliwość wyjazdów na ogólnopolskie konferencje, do innych gmin celem wymiany doświadczeń, wydawanie materiałów informacyjnych, zakup niezbędnych materiałów, zakup gadżetów promocyjnych itp.

W badaniach nad radami seniorów, niemal wszystkie wskazują jako jeden z głównych hamulców działania, brak środków i samodzielnego budżetu. Nie wszystkie organy samorządu chcą lub są w stanie wspierać gminną radę seniorów finansowo. Często zaangażowanie samorządu ogranicza się do użyczenia sali oraz poczęstunku kawowego. Są też i przykłady pozytywne, zarówno w sensie współpracy merytorycznej jak i finansowania potrzeb Rady.

Dzięki wsparciu środkami ASOS Rada może podjąć szersze działania, opracować plan, odbyć spotkania z innymi radami seniorów celem wymiany doświadczeń oraz pozyskać i promować przykłady dobrych praktyk, a zarazem zaktywizować Miejską Radę Seniorów w Inowrocławiu oraz inne gminne rady seniorów w regionie kujawsko-pomorskim.

Członkowie Rady powinni nauczyć się pisania projektów, bowiem to jest droga do pozyskania w partnerstwie z inną organizacją środków na bieżącą działalność.

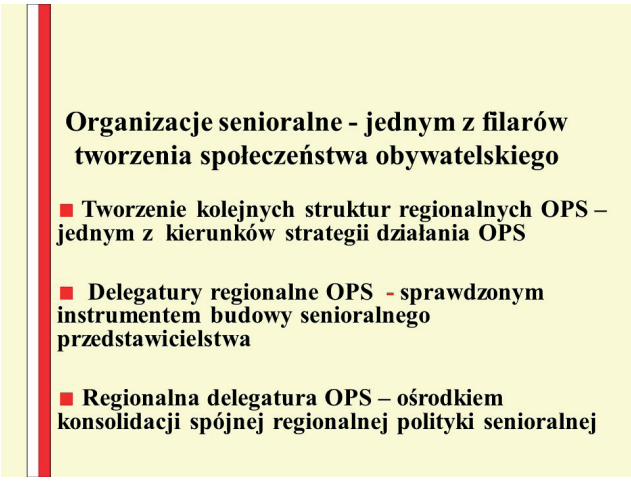
Powołanie Miejskiej Rady Seniorów w Inowrocławiu nastąpiło w 2017 r. W jej skład weszli przedstawiciele różnych środowisk seniorskich. Inowrocławska rada inspiruje władze samorządowe do działań na rzecz osób starszych, podpowiada jak rozwiązać problemy. Rada realizuje plan, którego priorytetami są m. in.:

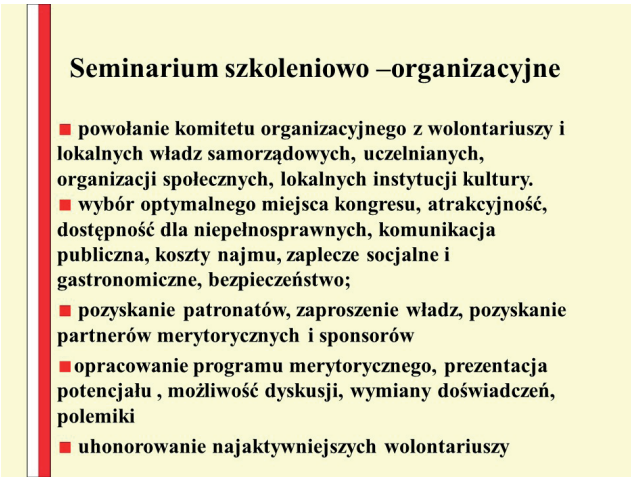
- monitorowanie potrzeb seniorów
- wydarzenie edukacyjno – kulturalne
- imprezy plenerowe

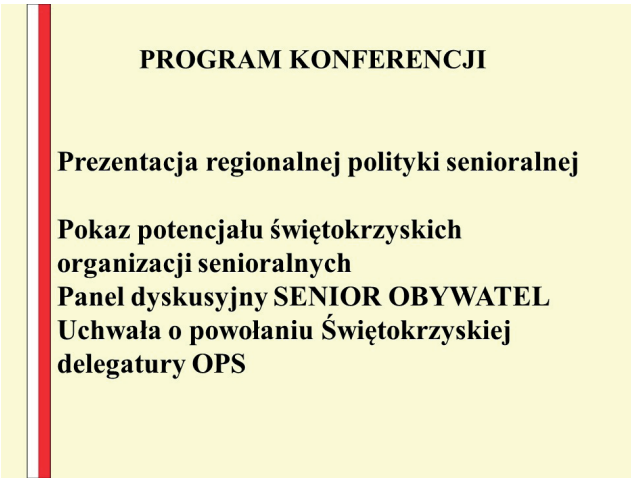
Wśród potrzeb i oczekiwań, seniorzy wymieniają:

- konieczność szkoleń w zakresie polityki senioralnej
- pogłębienie wiedzy w zakresie wolontariatu, ich praw i obowiązków
- działalności wolontariackiej
- akademii seniorów

Realizacja mikro projektu umożliwiła doskonalenie wiedzy w zakresie polityki senioralnej, pozyskanie środków na organizację spotkań w celu wymiany doświadczeń, promowanie dobrych praktyk.




# MP 6. Tworzymy Świętokrzyską Delegaturę OPS

(ścieżka menedżerska)

**Autorka: Anna Tokarska**

Podstawą procesu budowy społeczeństwa obywatelskiego jest wiedza i aktywność obywatelska. Wielkie zadanie w tym zakresie leży przed seniorami, którzy dopiero tworzą organizacje przedstawicielskie i proces też jest pionierski, a więc niełatwy zwłaszcza, że nie jest wspierany systemowo przez rząd. Do niezbędnych umiejętności menedżerskich w ngo należy m.in. umiejętność tworzenia struktur, organizacja dużych imprez, co najmniej o zasięgu wojewódzkim.

Menedżerska ścieżka karier wolontariackich obejmuje m.in. stworzenie od podstaw regionalnej delegatury Obywatelskiego Parlamentu Seniorów.

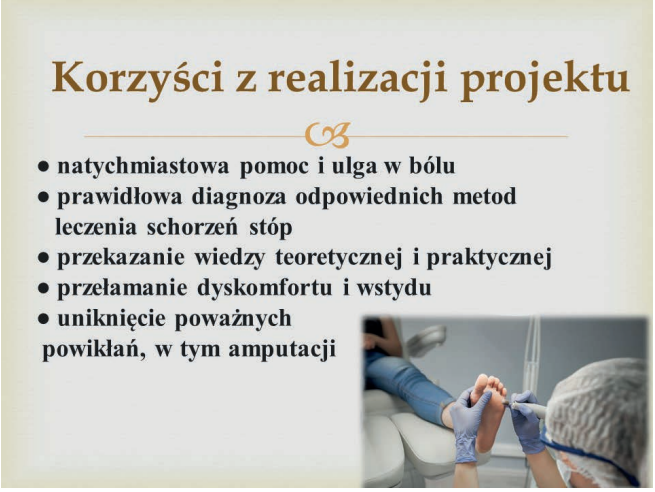
Starachowiccy seniorzy podejmują wyzwanie stworzenia dla siebie i dla przyszłych pokoleń instrumentów działań obywatelskich. Regionalne delegatury OPS zdały egzamin w innych województwach, więc należy ten kierunek rozwijać w pozostałych regionach.

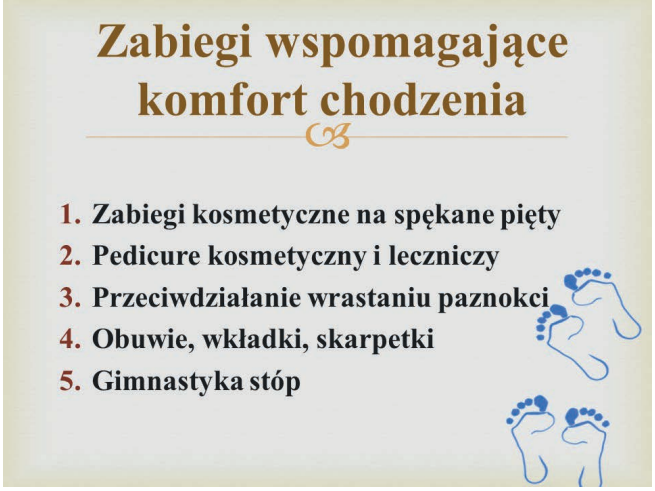
Wystosowano pismo do Marszałka Województwa Świętokrzyskiego z informacją o tworzącej się strukturze, ofertę współpracy w realizacji regionalnej polityki senioralnej oraz wniosek oraz wsparcie działań organizacyjnych.

Wizyty studyjne w Kielcach i Ostrowcu Świętokrzyskim oraz innych miastach województwa posiadających prężne organizacje senioralne mają za zadanie:

- nawiązanie bezpośrednich kontaktów z organizacjami senioralnymi i samorządami celem wspólnej realizacji zadań na rzecz seniorów;
- powołanie nowych i zaktywizowanie dotychczasowych delegatów OPS świętokrzyskiego;
- wniesienie do programu działania OPS nowych treści i zadań związanych z realizacją regionalnej strategii na rzecz seniorów.

Mamy nadzieję, że Regionalna Delegatura Świętokrzyska OPS będzie konsolidowała środowiska senioralne skupione wokół różnych organizacji i sprzyjała lepszemu przekazowi problemów regionu na arenie ogólnopolskiej.




# MP 7. Stopa diabetyka w rękach podologa – profilaktyka, konsultacje i pokazy praktyczne

**Autorka: Alina Dulak**

Cukrzycy są szczególną grupą pacjentów w gabinecie podologicznym.

Wiedza o przyczynach powstawania schorzenia i skutkach zaniedbań pielęgnacyjnych, dobór odpowiednich dermokosmetyków, prawidłowo wykonane zabiegi oraz odpowiednia pielęgnacja domowa mogą na długo odsunąć ryzyko powstania groźnego powikłania jakim jest zespół stopy cukrzycowej.

Celem projektu jest edukacja i profilaktyka oraz przeciwdziałanie powstawaniu zmian chorobowych w obrębie stóp.

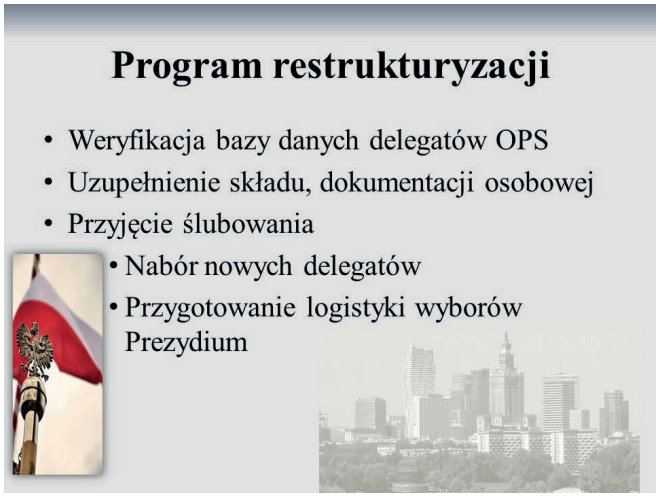
Podolog wykona zabiegi pokazowe, poinformuje każdą osobę indywidualnie i udzieli rady w jaki sposób powinna dbać o stopy, pomoże w doborze odpowiednich preparatów do pielęgnacji domowej. Pokaże optymalny zestaw środków higieny do stopy cukrzycowej oraz nauczy prawidłowego zakładania opatrunków. Korzyści jakie ten projekt przyniesie są nie do przecenienia.

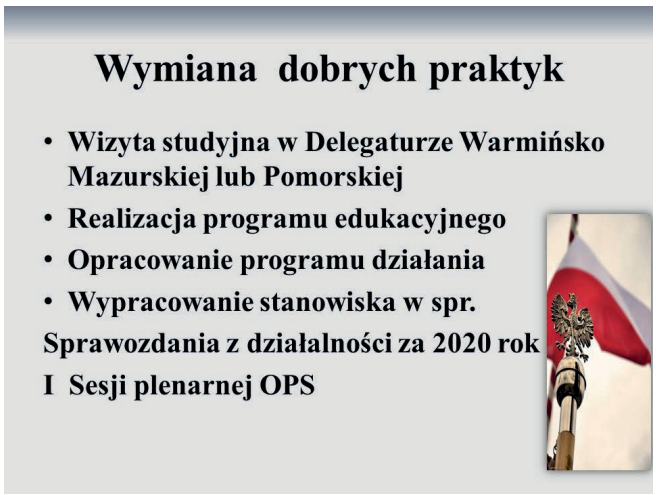
- natychmiastowa pomoc i ulga w bólu,
- prawidłowa diagnoza odpowiednich metod leczenia schorzeń stóp,
- przekazanie wiedzy teoretycznej i praktycznej,
- przełamanie dyskomfortu i wstydu,
- uniknięcie amputacji, która jest następstwem nieprawidłowej higieny i pielęgnacji chorych stóp.

Realizację mikro-projektu odczują osoby, które mają ograniczenia ruchowe, którym trudno jest samodzielnie zadbać o higienę stóp. Obolałe stopy nie tylko utrudniają chodzenie są też źródłem cierpienia związanego z dolegliwościami bólowymi, które mogą być bardzo uciążliwe.

Warto być świadomym, że podolog to nie tylko leczenie, a przede wszystkim profilaktyka, która ma na celu sprawić, by stopy jak najdłużej były zdrowe i sprawne. Wiedza na temat stóp nadal jest niewielka. Dlatego to podolog powinien edukować ludzi jak prawidłowo dbać o stopy.

Chęć przystąpienia i realizowania mikro projektu w takiej formie wynika z potrzeb określonej grupy społecznej, bowiem z uwagi na liczbę amputacji z powodu zespołu stopy cukrzycowej istnieje duża potrzeba edukacji praktycznej z zakresu pielęgnacji stóp zwłaszcza w populacji diabetyków.






# MP 8. Restrukturyzacja Warszawsko-Mazowieckiej Delegatury Obywatelskiego Parlamentu Seniorów

(ścieżka menedżerska)

**Autorka: Teresa Bojanowicz**

Warszawa zawsze przodowała w nowatorskich rozwiązaniach senioralnych, ponadto jako metropolia składa się z dzielnic większych niż niektóre miasta wojewódzkie, toteż niezbędna jest aktywna, kreatywna delegatura stołeczna OPS, aby nadawała ton i wytyczała kierunki rozwoju zarówno Mazowieckiej Delegatury jak i dla całego OPS.

Rola Warszawy i liczba osób 60+ sięgająca pół miliona wskazuje na potrzebę podkreślenia przewodniej siły stolicy, toteż proponuje się aby była to Warszawsko- Mazowiecka Delegatura OPS.

Mazowsze obejmujące ponad 300 gmin, jest trudne do integracji i zarządzania. Ponadto, niestety delegaci Obywatelskiego Parlamentu Seniorów z regionu Warszawy i Mazowsza byli dotychczas mało aktywni i kreatywni. Potrzeba jest nowych ludzi i nowych pomysłów na działanie.Trzeba zacząć od początku tj. od weryfikacji dotychczasowych członków, pozyskania nowych, wyboru władz oraz opracowania i realizacji nowego programu działania.

Konieczna jest wymiana doświadczeń i dobrych wzorców z innymi delegaturami, opracowanie programu współpracy z delegatami w terenie jak również wypracowanie stanowiska odnośnie organizacji kolejnych plenarnych sesji OPS, w dobie ograniczeń wynikających z pandemii.

Przedstawicielstwo senioralne Mazowsza ma wsparcie ze strony warszawskiego i mazowieckiego samorządu, będzie więc z założenia inspiratorem nowoczesnych metod aktywizacji obywatelskiej seniorów w skali ogólnopolskiej.

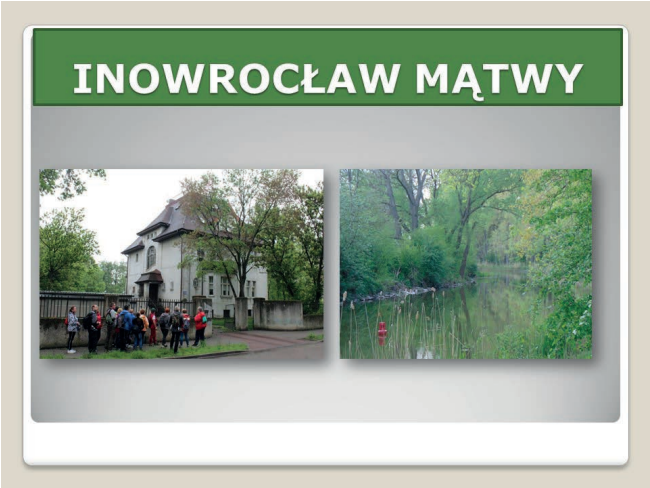
Grupa wolontariuszy realizująca ścieżkę menedżerską projektu podjęła się rekonstrukcji Mazowieckiej struktury OPS.

Dotychczasowe doświadczenia wskazują, że najbardziej dyskryminowaną grupą obywateli są seniorzy, których prawa w wielu obszarach są łamane.

Niezbędne są bezpośrednie kontakty w gminach celem identyfikacji problemów, ustawiczne kształcenie w zakresie form i metod korzystania z praw obywatelskich.

Sytuacja wymaga szkolenia, ustawicznej inspiracji oraz wspomagania w różnych formach indywidualnych pomysłów aktywnych wolontariuszy.

Mazowiecka delegatura powinna być siłą przewodnią całego OPS, a ponadto dawać pozostałym przykład swojej aktywności.




# MP 9.
# Mątwa stara i nowa

**Autorka: Bożena Koteras**

Głównym celem projektu jest reaktywowanie i wzmożenie aktywności osób starszych, które wbrew krążącym stereotypom powoduje, że starość odbieramy jako utratę dotychczasowych możliwości i obniżenie kondycji psychofizycznej.

Okres pandemii, akcja „Zostań z domu", szczególnie destruktywnie wpłynął na psychikę osób starszych, spowodował poczucie zagrożenia życia, a więc automatycznie obniżył zainteresowanie aktywnością poza domem.

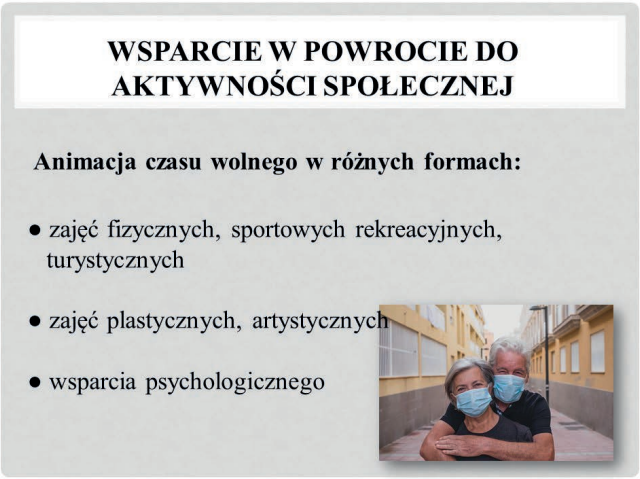
Zorganizowanie imprez dla 15-osobowej grupy seniorów przy ich zaangażowaniu pozwoli na poprawę kondycji, a przez to zapobiegnie chorobom, a zwłaszcza podniesie poczucie własnej wartości, społecznej użyteczności, pozwoli również na realizację własnych pasji, umiejętności, zdobyciu wiedzy i budowaniu nowych więzi międzypokoleniowych.

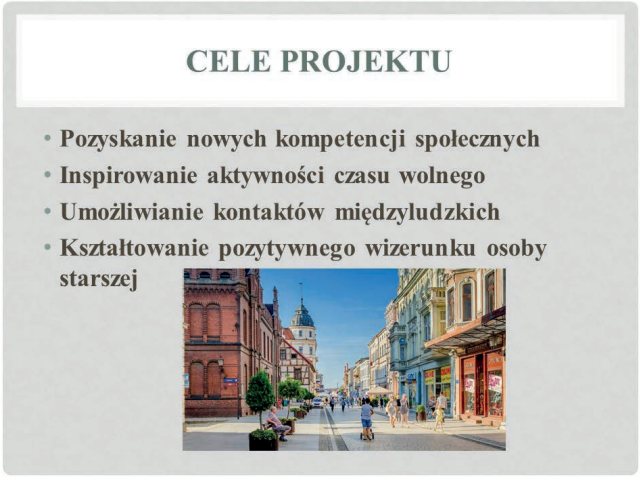
Seniorzy zaangażują się w różne formy aktywności. Poszukiwanie korzeni, tożsamości lokalnej w kontekście historii t. zw. Małych Ojczyzn, połączonej z rekreacją ma na celu odkrywanie, utrwalanie i upowszechnianie lokalnego dziedzictwa kulturowego i historycznego.

Podczas spaceru z przewodnikiem PTTK po zapomnianej dzielnicy Inowrocławia – Mątwach oraz poznanie historii osady i ważnych wydarzeń np. Bitwy pod Mątwami, architektury, budynków wzniesionych w związku z działalnością przemysłową firmy „Chemische Fabrik Montwy" założonej w 1879 r., powodującej rozwój przemysłu solnego w Inowrocławiu i powstania kopalni i warzelni soli – zainspiruje wykonanie fotografii utrwalających zanikające lub zmieniające się obiekty.

Wyłonione w drodze konkursu najciekawsze ujęcia, uzupełnione o zbiory archiwalne Biblioteki pozwolą na wyeksponowanie podczas plenerowej wystawy na Przystani Żeglarsko-Kajakowej ZHR.

Dopełnieniem fizycznej aktywność będzie udział seniorów w spływie kajakowym „śladami bitwy pod Mątwami" po starej Noteci, a podsumowaniem projektu będzie spotkanie przy ognisku z harcerzami. Wystawa będzie też prezentowana w kurortowej części miasta w czasie konferencji podsumowującej projekty zrealizowane w Inowrocławiu.






# MP 10. Seniorzy wychodzą z czterech ścian

**Autorka: Urszula Szadowska**

Projekt przygotowany jest w szczególnym okresie.

Z jednej strony największe ograniczenia wynikające z koronawirusa zostały zniesione, jednak pandemia wciąż ma miejsce, codziennie nowi ludzie się zakażają inni umierają, a z reguły są to osoby starsze, wobec czego seniorzy obawiają się wznowienia szerszej aktywności realizowanej w poprzednich latach.

Jednocześnie organizatorzy czasu wolnego, rekreacji i wypoczynku oraz organizacje senioralne także raczej nieśmiało powracają do normalnej oferty programowej dla seniorów, preferując formy zdalne, internetowe, niestety z różnych względów (sprzętowych, kompetencyjnych, technologicznych) często niedostępne są dla osób starszych.

Sanatoria wznowiły swoją działalność na ok 30% posiadanych miejsc. Wczasy i podróże zagraniczne są także wciąż bardzo ograniczone i niebezpieczne.

Po ponad trzymiesięcznej izolacji, osoby starsze szczególnie dotkliwie doświadczyły samotności, zagrożenia, braku zainteresowania. Są spragnione bezpośrednich kontaktów z ludźmi, wymiany poglądów, towarzystwa, twórczych aktywnych zajęć, a nie jedynie kontaktu z ekranem telewizora lub komputera.

Teraz są wakacje w UTW, okres wyciszenia w organizacjach pozarządowych i cześć seniorów nadal uwięziona jest w budynkach wielorodzinnych, bez żadnej oferty wypoczynkowo - aktywizującej, często nawet bez balkonu.

Mając w Inowrocławiu wspaniały park solankowy, posiadający walory zdrowotne i przestrzenie do aktywności fizycznej i występów artystycznych, zostanie w ramach mikro projektu zaoferowany seniorom bogaty program edukacyjny, rozrywkowy, aktywizujący.

Spotkania połączone z aktywnością obejmą sferę profilaktyki zdrowotnej, aktywności rehabilitacyjnej, historii regionu, turystyki pieszej, aktywności artystycznej.

Wolontariuszy opiekunów grup w profesjonalny sposób wesprą animatorzy czasu wolnego, przewodnicy, lekarze rehabilitanci, psychologowie.

Zwieńczeniem tego i innych mikro projektów zrealizowanych przez wolontariuszy seniorów dla innych seniorów będzie impreza integracyjna podsumowujące efekty mikro projektów realizowanych w Inowrocławiu.

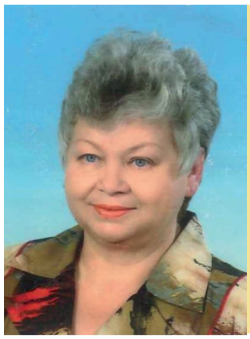
**Alina Aniołczyk**, pedagog, zawodowo związana z nauczeniem i wychowaniem dzieci. Długoletni dyrektor przedszkola dla dzieci niepełnosprawnych.

Na emeryturze podjęła współpracę z Ogólnopolskim Porozumieniem UTW, gdzie zajmuje się wolontariatem senioralnym, osobami niepełnosprawnymi. Jest członkiem Komisji m.st. Warszawy ds. opiniowania projektów grantowych. Współpracuje przy organizacji kongresów UTW i innych masowych imprez, konferencji, wspiera domowe hospicja. Opiekuje się osobami niesamodzielnymi. Jest członkiem Korpusu Wolontariatu OP UTW. Kompetencje menedżerskie i doświadczenie w pracy społecznej wykorzystuje pomagając wolontariuszom w realizacji ścieżek karier, prowadzi praktyki menedżerskie dające kompetencje w zakresie zarządzania.

**Teresa Bojanowicz** - Warszawianka, absolwentka Uniwersytetu Warszawskiego (polonistyka, politologia), współzałożycielka i wieloletni prezes Wawerskiego UTW. Życie zawodowe związała z oświatą - nauczycielka j. polskiego i przedmiotów społecznych. Odznaczona Medalem KEN, Złotą Syrenką, Złotą Odznaką ZNP.

Zawsze czynna społecznie, w krąg polityki senioralnej weszła po przejściu na emeryturę. W Radzie gminy Wawer była członkiem Komisji Społecznej i Prorodzinnej (także wiceprzewodniczącą Rady w l. 2000-2002). Aktywny członek Komisji Dialogu Społecznego w Warszawie, ekspert-członek Komisji Miasta oceniającej projekty grantowe NGO. Delegatka Obywatelskiego Parlamentu Seniorów. W wyborach 2020 powołana do Prezydium Mazowieckiej Delegatury OPS. Inspiratorka i twórczyni procesu restrukturyzacji tej delegatury.

Teresa Bojanowicz ma szczególne zasługi w tworzeniu wolontariatu senioralnego. W czasie wieloletniej pracy potrafiła zaszczepić jego ideę wśród bardzo wielu seniorów.



**Alina Dulak** urodziła się w Drawsku Pomorskim, jest emerytką. Aktualnie wraz z rodziną mieszka w Inowrocławiu. Od wielu lat zajmuje się działalnością społeczną. Jest prezesem Koła Miejskiego Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków w Inowrocławiu i ta działalność zainspirowała ją do zgłoszenia pomysłu na mikro projekt. Kocha wszystko co ją otacza, może dlatego praca z ludźmi i dla ludzi sprawia jej wiele satysfakcji.

Z natury jest optymistką, osobą szczerą i wrażliwą na ludzką krzywdę. Stara się żyć tak, aby zrealizować jak najwięcej ze swoich marzeń. Jej pasją jest ogród, w którym pracuje i wypoczywa. Jest osobą odpowiedzialną i konsekwentną w działaniu. Mocną stroną charakteru Pani Aliny jest umiejętność pracy w grupie, otwartość na krytykę. Należy do zaradnych, rozważnie działających kobiet.

**Urszula Fiałek** wykształcenie wyższe ekonomiczne. Życie zawodowe poświęciła pracy w księgowości. Bardzo sumienna, punktualna i koleżeńska. Bierze aktywny udział w akcjach społecznych na rzecz swojego zakładu pracy. Dba o stałe podnoszenie swojej sprawności umysłowej oraz fizycznej. Jest bardzo aktywnym słuchaczem UTW. Aktywnie działa na rzecz ochrony środowiska. Bierze udział między innymi w takich akcjach jak „Sprzątanie Świata" czy „Sprzątamy Starachowice". Jest aktywnym członkiem koła PTTK działającego przy UTW. W dowód uznania została wybrana do Zarządu UTW, gdzie pełni funkcję skarbnika. Ula jest wzorem do naśladowania dla innych. Zawsze pogodna, uśmiechnięta, gotowa do pomocy innym. Jest autorką mikro projektu „Starachowicki Ogród Społecznościowy.

**Ewa Kołodziejczak** – Przewodnicząca Miejskiej Rady Seniorów w Inowrocławiu; od 2019 w Prezydium Ogólnopolskiego Parlamentu Seniorów; członek Stowarzyszenia Miłośników Miasta Inowrocławia; UTW przy Fundacji Ekspert–Kujawy, a także PZERiI; zaangażowana w działalność społeczną poprzez współpracę z władzami lokalnymi, NGO oraz grupami z Inowrocławia i powiatu, jak i organizację oraz aktywny udział w wydarzeniach inicjowanych przez Radę; koordynatorka działań na rzecz lokalnej społeczności, szczególnie środowisk senioralnych.

W projekcie ASOS realizowanym przez Fundację OP UTW zgłosiła aż dwa projekty, które zostały przez Komisję Konkursową przyjęte do realizacji i finansowania, a mianowicie: Inicjatywy Miejskiej Rady Seniorów w Inowrocławiu, prezentujące jej dobre praktyki innym radom regionu oraz projekt „Piękno języka w codzienności umyka", poświęcone promowaniu twórczości inowrocławskiego poety Jana Kasprowicza.

**Bożenna Koteras** - absolwentka Szkoły Głównej Służby Pożarnictwa, Zastępca Naczelnika Wydziału, teraz oficer pożarnictwa w stanie spoczynku. Odznaczona Złotą Odznaką Ochrony Przeciwpożarowej. Jako wolontariuszka prowadzi spotkania dydaktyczne dla dzieci i seniorów o zagrożeniach pożarowych. Jest mieszkanką Inowrocławia. Jej hobby to książki, podróże i działka. Uczestniczy w Dyskusyjnym Klubie Książki oraz w spotkaniach bibliotecznych z cyklu „Żyj z pasją", na których chętnie dzieli się swoimi relacjami z wojaży po Ameryce Południowej, Australii czy Chinach. Bierze udział w organizowanych przez PTTK pieszych wędrówkach na terenie województwa kujawsko-pomorskiego i ościennych. Twierdzi, że spełnia swoje marzenia poznając nowych ludzi, historię i kulturę miejsc bliższych i dalszych.

**Jerzy Krawczyk** jest Prezesem UTW w Starachowicach, założycielem Sekcji Edukacji Obywatelskiej, pomysłodawcą i współautorem Projektu „ Społecznościowy Ogród UTW", który uzyskał nagrodę główną Fundacji „Ziemia i Ludzie" jako wzór pozytywnych praktyk UTW. Jerzy Krawczyk jest koleżeński i obowiązkowy, dał się nam poznać jako dobry organizator, zawsze uważnie wsłuchuje się w potrzeby innych ludzi. Nawiązał wiele ciekawych i wartościowych kontaktów z osobami zasłużonymi dla naszego miasta i regionu.

Jerzy Krawczyk był inicjatorem powołania regionalnej struktury Obywatelskiego Parlamentu Seniorów w woj. świętokrzyskim. Inicjatywa zakończyła się sukcesem i na zebraniu założycielskim w Starachowicach został wybrany na Przewodniczącego Prezydium Świętokrzyskiej Delegatury OPS.

**Urszula Szadowska** - mieszkanka Inowrocławia. Zawodowo zajmowała się potrzebami socjalno-bytowymi i kulturalno-turystycznymi pracowników i ich rodzin. Zawsze lubiła pracę z ludźmi, społeczną również. Aktywna działaczka: Stow. „Pokolenia Pomorza i Kujaw" - członkini Zarządu oraz Uniwersytetu Trzeciego Wieku przy Fundacji Ekspert - Kujawy przy W.S. P. im. Ks. Kazimierza Kujawskiego w Inowrocławiu - Pełnomocnik ds. aktywizacji społecznej osób starszych. Pasjonatka turystyki krajowej, przewodniczka-amatorka po nieznanych zakątkach naszego pięknego kraju - grupy zaprzyjaźnionych turystów. W UTW wraz z grupą seniorów organizuje życie kulturalne słuchaczom poprzez: zajęcia manualne, wykłady, wyjazdy, imprezy plenerowe, zajęcia ruchowe, naukę.

**Anna Tokarska** mgr inż. biologicznej ochrony wód. Po studiach podyplomowych podejmuje pracę w szkolnictwie jako nauczyciel przedmiotów zawodowych, doradca zawodowy oraz zastępca Dyrektora ZDZ.

Na emeryturze aktywnie działa społecznie. Interesuje się ekologią i czynnie działa na rzecz ochrony środowiska. Od kilku lat organizuje akcję sprzątania terenów wokół zbiorników wodnych w Starachowicach. Autorka wielu inicjatyw i pomysłów. Jest współtwórczynią Sekcji Edukacji Obywatelskiej oraz autorką licznych projektów.

Jest wiceprezesem UTW do spraw edukacyjnych oraz członkiem Obywatelskiego Parlamentu Seniorów. Zawsze bardzo skromna, miła, uśmiechnięta, gotowa pomóc innym. Jest autorem mikro projektu „Tworzymy Świętokrzyską Delegaturę OPS".

## Serdecznie witamy Państwa w szeregach Korpusu Wolontariatu Ogólnopolskiego Porozumienia Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

Wasze mikro projekty. zwłaszcza te realizujące ścieżkę menedżerską, otworzyły dla Was nowe perspektywy i możliwości dalszego rozwoju, pozostawiły trwałe wartości dodane oraz uaktywniły i przyniosły radość wielu seniorom, a przede wszystkim pokazały jak ważny jest wolontariat.

Życzymy satysfakcji z udziału w projekcie, dalszego rozwoju autorskich inicjatyw, osobistej kariery w swoich organizacjach oraz promowania wolontariatu jako nieodłącznego elementu kształtowania polityki senioralnej.

Z życzeniami wytrwałości, zdrowia i dalszych sukcesów

**Krystyna Lewkowicz**
Koordynator projektu

# Dziękujemy...

Dziękujemy za możliwość kolejnego spotkania i możliwość wspólnej realizacji projektu wolontariackiego z wielką damą filmu, teatru i estrady Panią Emilią Krakowską, którą znamy i podziwiamy nie tylko za liczne, wspaniale role filmowe i teatralne ale też za wielką empatię dla ludzi, zaangażowanie w różne akcje społeczne.

Pani Emilia angażuje się w różne sprawy społeczności lokalnej, wśród której mieszka, podejmuje interwencje w lokalnym samorządzie dotyczące rozbudowy infrastruktury komunalnej, pomaga ludziom w życiowych problemach.

Niedawno gościliśmy w Uniwersytetach Trzeciego Wieku Panią Emilię Krakowską, która wzięła udział w kampanii pod nazwą ***„Zastawka to życie"***, wspierającej wybitnych polskich kardiochirurgów w propagowaniu nowej metody operacji kardiologicznych nie wymagających otwierania klatki piersiowej. Później w Uniwersytetach Trzeciego Wieku gościł, bawił i wzruszał „Babski kabaret" utworzony przez Panią Emilię Krakowską, Lidię Stanisławską i Barbarę Wrzesińską".

Teraz mamy zaszczyt gościć Panią Emilię w naszych progach jako „twarz kampanii" promującej wolontariat senioralny.

## *[ Trudno sobie wyobrazić bardziej przekonującą i wiarygodną osobę do tej roli ]*

Znajdujemy Panią Emilię w doskonałej kondycji, jak zawsze elegancką, uśmiechniętą, tryskającą energią, pełną życzliwości dla całego świata.

Seniorzy - wolontariusze Korpusu Wolontariatu Ogólnopolskiego Porozumienia Uniwersytetów Trzeciego Wieku, którzy będą brali udział w konferencji podsumowującej projekt w Warszawie, planowanej na grudzień 2020 roku, będą mieli okazję bezpośredniego kontaktu z ***Ambasadorką Korpusu Wolontariatu***, uzyskania autografu na płycie DVD oraz będą mieli niepowtarzalną okazję bezpośredniej rozmowy, posłuchania anegdot o pracy artystycznej, o sukcesach scenicznych, wielkich produkcjach filmowych i o zwykłych sprawach i problemach innych ludzi, którym Pani Emilia poświęca czas, swoją energię, zainteresowanie oraz troskę.

Wspaniałym prezentem dla pozostałych uczestników projektu będzie płyta DVD z nagraniem wywiadu nakręconego w wiejskiej posiadłości Pani Emilii.

Posłuchajcie Państwo mądrych słów i sentencji wspaniałej, pięknej, mądrej życiowo kobiety, wielkiej aktorski ale też troskliwej córki, matki, żony, która tak ciepło i przekonująco mówi o potrzebie miłości, kontaktu z innymi ludźmi, wrażliwości na ich problemy, empatii do otaczającego nas świata.

To wszystko zamyka się w myśli przewodniej projektu:

*Dobro powraca.*

**Florian Kott - UTW SGH**

# Napisali do redakcji:

*Możliwość zrealizowania własnego pomysłu na projekt dla seniorów jest nie tylko formą doskonałej praktyki menedżerskiej ale też przedmiotem osobistej satysfakcji ze stworzenia niepowtarzalnego dzieła.*

*Ważne, że może zdecydować się na takie przedsięwzięcie nawet mało wprawny senior, bo może liczyć na wszechstronną pomoc kluczowych osób w projekcie, najpierw w doprecyzowaniu zadań i budżetu projektu, zawarciu umów z podwykonawcami, a później we wszelkich trudniejszych momentach realizacji projektu.*

*Przejście krok po kroku całej procedury tworzenia regionalnej struktury OPS, pozwoliło na nabycie kompetencji menedżerskich, które w przyszłości owocować będzie sprawniejszym i bardziej efektywnym zarzadzaniem własną organizacją.*

*Przy okazji nawiązano kontakty i zacieśniono współpracę z organizacjami senioralnymi regionu oraz organami samorządu terytorialnego różnych szczebli.*

*Siedziba świętokrzyskiej delegatury OPS w Starachowicach to także prestiż dla Miasta i starachowickiego UTW jako inicjatora.*

***ML***

*Przy okazji udziału w projekcie ASOS, miałam możliwość zapoznania się z procedurami tworzenia projektów grantowych, obsługi generatora wniosków, zasad rozliczeń finansowych oraz współpracy z organami lokalnego samorządu i innymi organizacjami pozarządowymi. To szkolenie pokazało, że trudności, zagrożenia i ograniczenia wynikające z pandemii Covid19 można przekuć w nowe wyzwania i sukcesy, a seniorów uchronić od destruktywnej samotności prowadzącej do depresji i innych zaburzeń psychicznych. Sytuacja epidemiczna zmusiła wszystkich do ograniczeń, zmiany form działania, ograniczenia podróży, kontaktów, reżimów sanitarnych itp.*

*Szkolenie w zakresie Zarządzania ryzykiem oraz zdalnego nauczania za pomocą programu ZOOM nauczyło nas jak systemowo podchodzić do zjawisk zagrażających realizacji pierwotnie założonych planów, oceniać ryzyko oraz szybko podejmować działania korygujące minimalizujące negatywne skutki.*

*Mój pomysł na mikro grant nie został zakwalifikowany do realizacji ale udział w projekcie dał mi bardzo wiele nowej wiedzy, która będzie procentować w dalszej pracy społecznej*

***Helena M.***

# Najgorsza jest samotność...

*Od połowy marca, przez kwiecień i maj karnie siedziałam w domu, bowiem takie zalecenia wydały władze Warszawy. Nie mam nawet balkonu więc jedynie z okna na 4 piętrze (dom bez windy) mogłam patrzeć na opustoszale ulice. Widok ruchliwej i hałaśliwej z natury warszawskiej ulicy, teraz kompletnie wymarłej, pustej - to widok niezwykły i zarazem przerażający. Cisza i bezruch nasuwały złowieszcze myśli, że nastąpi zaraz katastrofa równa z końcem świata.*

*Z zaopatrzeniem bywało różnie, bo mieszkam sama, a moi znajomi podobnie jak ja siedzieli zamknięci w domach. Nie to jednak było najgorsze. Od rana do wieczora nadawano złowieszcze komunikaty ile się zaraziło ile zmarło. Zabraniano opuszczania domów, jakby groziła nam jakaś katastrofa nuklearna. Cztery ściany i kompletny brak kontaktu ze światem, planów, perspektyw.*

*Depresja odezwała się ze zdwojoną siłą.*

*Toteż kiedy zadzwonił telefon i poinformowano mnie, że Fundacja OP UTW w trzech miejscach Warszawy wraz z życzliwymi właścicielami działek i dużych ogrodów zaprasza do spędzenia czasu wśród zieleni, w kilkuosobowym towarzystwie, z zachowanie środków ochrony ale z możliwością porozmawiania, pośpiewania, napicia się kawki, zjedzenia ciasta, a dla chętnych także oferta gimnastyki, spaceru lub popracowania przy kwiatach, odczułam wielką ulgę i radość, jakbym otrzymała amnestię z najcięższego wyroku - samotności w czterech ścianach.*

*Anna*

Wydawca: Fundacja „Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku”

Grafika i współpraca: Media Servis&consulting Sp. z o.o.
Skład i druk: Konrad Szczodrak / szczodrak.com

Projekt okładki: Urszula Kowalczuk.
Zdjęcie Emilii Krakowskiej Małgorzata Iwanicka.
Pozostałe zdjęcia – Anna Michalska, Bogusław Jelonek, Wolontariusze projektu, Archiwum ORPEA

# Edukacja, wypoczynek, aktywizacja i integracja

Zebranie założycielskie
Świętokrzyskiej Delegatury OPS

Świętokrzyska Delegatura OPS

Telewizja Starachowicka w Ogrodzie

Ogród

Warsztaty florystyczne
w Domu Opieki Mazowia

Śladami Jana Kasprowicza w Inowrocławiu

Stare Mątwy Inowroclaw

Użytkownicy mieszkań chronionych