

GENERACJA

MAGAZYN ŚRODOWISK OSÓB STARSZYCH



REGIONALNA STREFA POMOCY

Pierwsza w regionie Strefa Pomocy - Centrum Informacji i Koordynacji na Rzecz Osób Niesamodzielnych i ich Rodzin.

W POSZUKIWANIU SIEBIE, HARMONII I STYLU.

Własny styl można sobie wyrobić poprzez obserwację innych osób, także tych z pierwszych stron gazet...

CZY WIESZ, ŻE....

- W momencie przekraczania granicy wieku emerytalnego seniorzy są coraz mocniej marginalizowani jako zbiorowość, czego przykładem może być stopniowe eliminowanie ich z aktywnego życia zawodowego i społecznego.
- W 2014 r. (to data ostatnich badań) jedna trzecia osób w wieku 65 lat i więcej miała trudności w wykonywaniu czynności życia codziennego, a 45 % nie miało do kogo zwrócić się o pomoc.
- Zastraszająca część gmin w Polsce nie oferuje usług opiekuńczych w miejscu zamieszkania.
- Przyjęta przez rząd „Polityka społeczna wobec osób starszych do 2030 r.” niewystarczająco odpowiada na wyzwania związane ze starzeniem się polskiego społeczeństwa. **Źródło:**

informacja_o_sytuacji_osob_starszych_w_2017, GUS

- W województwie warmińsko –mazurskim rady seniorów mają: Działdowo, Elbląg, Nowe Miasto Lubawskie, gmina Lubawa, Iława, gmina Iława, Kozłowo, Nidzica, Orzysz, Giżycko, Wydminy, Kętrzyn, Mrągowo, Olsztyn, Pastęk, Braniewo, Frombork, Korsze, Etk.
- Najmłodszą radą seniorów jest Rada Seniorów w Gminie Miłki, która została powołana w lipcu 2020. Jej przewodniczącym jest Tadeusz Bira z Rydzewa.
- Społeczna Rada Seniorów Województwa Warmińsko-Mazurskiego z powodu pandemii w 2020 roku spotykała się wyłącznie wirtualnie. W zdalnych spotkaniach, jakie miały miejsce w czerwcu, październiku i grudniu brało udział po 10-12 osób (na 27 członków rady)
- „Zostanęmy w domu, ale bądźmy w kontakcie!” – to hasło rad seniorów na czas pandemii.

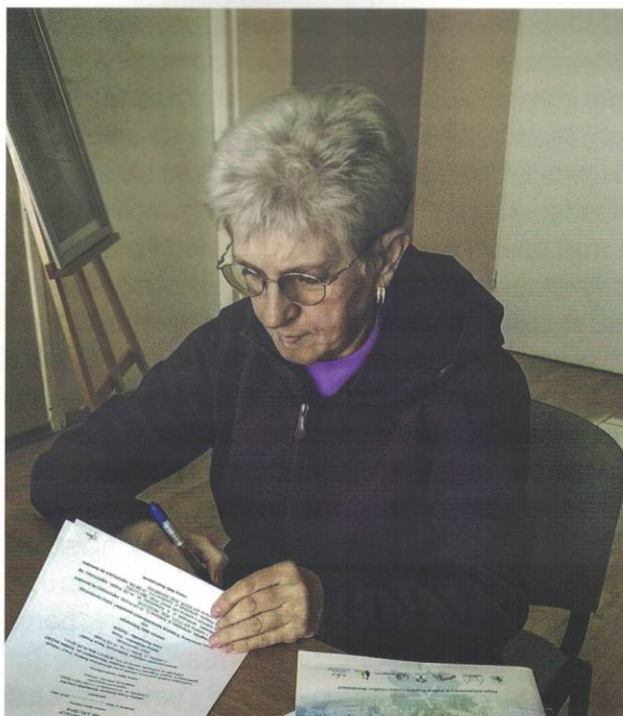
SPECJALIŚCI OD LEPSZEJ CODZIENNOŚCI.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

W konkursie „Aktywny senior/seniorka na Warmii i Mazurach” w 2020 roku zwyciężyła Maria Kaliszewicz z Kętrzyna. Wyróżnieni zostali Irena Warszawska z Prostek, Danuta Zdunek z Rybna (powiat działdowski), Zofia Chrostek z Piecek oraz Jan Jendrycki z Jonkowa. Poznajmy ich sylwetki.

To była druga edycja konkursu na „Aktywnego seniora/seniorkę na Warmii i Mazurach”. Federacja FOSa, wspólnie ze Społeczną Radą Seniorów Województwa Warmińsko-Mazurskiego, która działa przy Urzędzie Marszałkowskim Województwa Warmińsko-Mazurskiego, pragnie wspierać i wyróżnić aktywne starsze osoby z naszego wojewódz-

stwa, które dbają nie tylko o rozwijanie własnej aktywności, ale także działają na rzecz swojego środowiska lokalnego. Do konkursu zgłoszono w 2020 roku jedenaście osób. W czwartek, 26 listopada podsumowanie konkursu zgromadziło kilkadziesiąt osób, które online, przy monitorach komputera uczestniczyło w uroczystości.



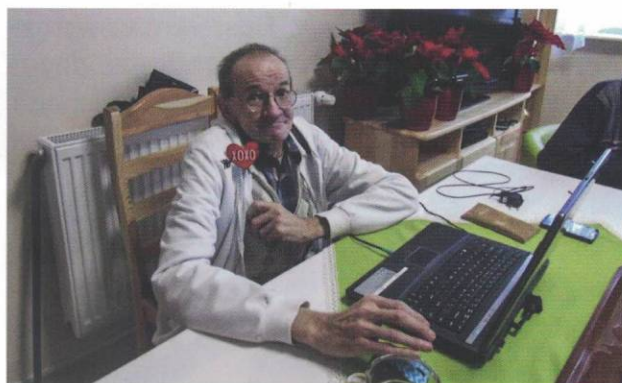
IRENA WARSZAWSKA

Od 2012 roku pełni funkcję skarbnika w Stowarzyszeniu Inicjatyw Społecznych „Nasze Prostki”. Jako skarbnik społecznie angażuje się we wszystkie działania projektowe oraz te związane z działalnością statutową.

- Całe życie byłam księgową – wspomina Irena Warszawska. – W księgowości pracowałam w handlu, potem przeszłam do szkoły. I wtedy coś się stało. Poczulałam, że muszę coś zrobić na rzecz innych. Taki wpływ miała na mnie ta szkoła (śmiech).

Wszyscy mówią, że mam w sobie mnóstwo pozytywnej energii. Skąd to mam? Nie wiem. Zawsze to we mnie było. A kiedy zaczęłam pracować zawodowo, ciągnęło mnie do prac społecznych. To było dla mnie ważne. Musiałam być tam, gdzie coś się działo. Choć żadnej zapłaty za to nie otrzymywałam. Teraz sobie myślę, że mam to po rodzicach. Mój ojciec też całe życie chciał ludziom pomagać. Ten gen pomagania chyba się jednak dziedziczy. I bez pomagania innym, nie oczekując w zamian żadnych gratyfikacji, nie mogę żyć. Ten typ tak ma. Organizuję wydarzenia, prowadzę warsztaty rękodzieła przy Klubie Seniora przy GOK w Prostkach. Moim marzeniem było, żebyśmy mogli spotykać się i robić coś wspólnie. Mam różne umiejętności, więc chętnie dzielę się nimi z innymi. W ubiegłym roku pojawiła się

możliwość założenia Koła Gospodyń Wiejskich, więc pomyślałam, że musimy mieć je także u nas. Chcemy, by coraz więcej osób do nas dołączało. Byśmy mogli robić coś na rzecz wsi, naszej społeczności. Jestem zwolenniczką metody małych kroków. Wierzę, że kiedy coś się robi, to więcej osób to zauważy i też złąpie bakcyła do społecznictwa. Mam jeszcze kilka pomysłów i mam nadzieję, że uda nam się je wprowadzić w życie. Teraz trochę powstrzymuje nas pandemia. Wiele osób boi się wychodzić. Myślę jednak, że to minie i nasza praca też pójdzie w dobrym kierunku. Na korzyść społeczności naszej wsi.



JAN JENDRYCKI

Na co dzień jest mieszkańcem Domu Pomocy Społecznej w Jonkowie, ale odczarowuje wizerunek osoby, która korzysta z tego typu wsparcia. To osoba, która potrafiła pokonać w swoim życiu wiele, a dziś ma siłę, by pomagać innym. - Zawsze chciałem ludzi zaangażować, żeby nie siedzieli w miejscu. Sprawić, że się zainteresują czymś więcej niż tym, co będzie na obiad. Przyznam, że osobiście to jestem chory, kiedy nic nie robię. Trzeba też przyznać, że od kiedy jestem w Domu moje życie całkowicie się zmieniło. Od 2010 roku jestem członkiem samorządu mieszkańców. Nie chcę siedzieć beczynnie i tylko brać. Trzeba dać coś od siebie, nie żądając nic w zamian. Nazywają mnie „głównym konstruktorem”, choć znają też z tego, że to co myślę, to powiem. Już taki jestem. Ale drzwi do mojego pokoju niemal się nie zamykają. Wciąż ktoś przychodzi. Od kilku lat jestem również aktorem-amatorem Teatru Węgajty. Lubię też dzielić się moją pasją, bo mam zamiarowanie, by konstruować, tworzyć. Mam to we krwi. Tata był kowalem, więc

dzięki niemu poznałem pracę w metalu. Wuj z kolei był kołodziejem, więc obróbkę drewna też znam. A i artystyczne rzeczy też lubię. Zapraszają mnie więc lokalne przedszkola, szkoly i świetlice terapeutyczne, parafia. Tak jak wspominałem – cenię aktywny tryb życia. Jako członek reprezentacji Domu uczestniczę w spartakiadach i turniejach sportowych. W czasie pandemii uczyłem innych mieszkańców obsługi komputera i Internetu, by mogli mieć kontakt ze światem. Kiedy dowiedziałem się, że moja szefowa mnie zgłosiła do konkursu, to powiedziałem, że przecież ja tego wszystkiego nie robię dla medali czy nagród. Ktoś kiedyś pomógł mi, to teraz ja pomagam. No i stało się. Dostałem to wyróżnienie. Oczywiście to bardzo miłe, że doceniono moją osobę. I bardzo za to dziękuję.



DANUTA ZDUNEK

Od 2012 roku jest liderką Stowarzyszenia na Rzecz Rozwoju Gminy Rybno. Jest aktywną seniorką, która organizuje różne akcje i projekty, aktywizujące przede wszystkim seniorów. Działa na rzecz rozwijania zdrowego stylu życia u osób w wieku senioralnym.

- Teraz, przez pandemię, robimy o wiele mniej – przyznaje skromnie Danuta Zdunek. – Ale jeszcze rok wcześniej naprawdę dużo się działo. Tyle było do zrealizowania, że na prywatne życie pozostawało niewiele czasu. Pisaliśmy projekty, dzięki którym pozyskiwaliśmy pieniądze. Na przykład cztery lata temu

dostaliśmy 53 tysiące i dzięki temu kupiliśmy 30 rowerów. I jeździliśmy na wycieczki, po gminie Rybno, ale i nie tylko. Patrzyliśmy, gdzie otwierano ścieżki czy drogi rowerowe, i już tam byliśmy. Z kolei trzy lata temu kupiliśmy iPady i uczyliśmy się informatyki. Dwa lata temu znów zakupiliśmy lustrzanki i wiele osób odkryło swoją pasję do fotografii. To wszystko dzięki projektom. A potem pojechaliśmy z tymi aparatami na wycieczkę m.in. do Malborka i Gdańska i z migawek z tych podróży powstała wystawa fotograficzna. Podróżujemy i uczymy się, ale nie tylko. Założyliśmy też zespół Niezapominajki. Tak naprawdę trudno wymienić wszystko, co robimy. Teraz w naszym stowarzyszeniu mamy 120 osób. Wiadomo, że ludzie są różni i czasem dopytują się, po co to wszystko i co ty z tego masz? Mówię im wtedy, że ogromną satysfakcję i wdzięczność. Kiedyś mieliśmy trudne życie i teraz właśnie trzeba tym ludziom jak najwięcej pokazać. By mogli jeździć na wycieczki, zwiedzać. By mogli zobaczyć, że na emeryturze można spotykać się, bawić. Żyć trochę inaczej. Trzeba tak żyć, by mieć czas i na siebie, i na rodzinę. A wyróżnienie w konkursie napędza do działania. Jestem też wdzięczna moim władzom, że sprzyjają naszym działaniom. To zresztą pani, która opiekuje się organizacjami pozarządowymi, więc również nami, zgłosiła mnie do nagrody. Choć sama mówiłam, że jest o wiele więcej ludzi, którzy robią coś na rzecz naszej społeczności. I znalazłam się w gronie wyróżnionych. Na pewno człowiek czuje się doceniony. Czuje, że to co robi, ma wartość. Teraz to czekamy, aż te wszystkie ograniczenia miną. Wszyscy czekamy, aż znów będziemy mogli działać.

ZOFIA CHROSTEK

Zofia Chrostek jest założycielką i inicjatorką zespołu Iskierka Nadziei w Pieckach, który współpracuje z wieloma lokalnymi organizacjami. W zespole występują seniorzy, którzy razem z Zofią tworzą piękne spektakle, występy muzyczne i wiele artystycznych wydarzeń.

- Skąd biorę energię do działania? Może zacytuję tutaj moje motto życiowe: „Jedni są wiecznie młodzi, drudzy są wiecznie starzy”. To kwestia aktywności, a nie kalendarza. Nazwa

Bardziej sam...
Wspieramy osoby...

mojego zespołu nie jest więc przypadkiem. To właśnie ta Iskierka Nadziei, która skupia nas, starszych ludzi. To, że są w zespole, pomogło im w wielu życiowych trudnościach. Niektórzy wyszli z depresji, inni z przeróżnych życiowych zakrętów. Problemem współczesnego świata jest samotność. Osoby starsze, często schorowane, czują się niepotrzebne, opuszczone. Ja ich przygarniam i staram się na nowo przywrócić im nadzieję, wiarę w siebie. Przekazać im właśnie ową iskierkę działania, bo, a mówię to z całą odpowiedzialnością, nam, emerytom, czas płynie zbyt szybko. A jeśli jeszcze dodatkowo zaangażujemy się w działanie, to dni mijają błyskawicznie. Moja grupa jest bardzo zaangażowana, aktywna. I wszyscy wciąż powtarzają, że w pracy mieli więcej czasu niż teraz. Dzięki temu nie mają czasu na rozpamiętywanie, na negatywne myśli, które dopadają każdego z nas na tym etapie życia. Pozostaje więc im myśleć pozytywnie. Przecież tyle można dać ludziom radości! To największe szczęście. Nic nam więcej nie jest potrzebne.



Satysfakcję przynosi uśmiech drugiego człowieka. To, że czujemy, że jesteśmy potrzebni. Biegnie się jak na skrzydłach na spotkanie, występ, bo przecież tam na nas czekają. Współpracujemy z młodymi ludźmi. Na przykład m.in. w czasie przeglądu w Jezioranach dzieci tańczą z nami dawne, zapomniane mazurskie tańce. Przeplatane naszymi piosenkami mazurskimi. Naszym celem jest przywrócenie pamięci o tradycjach zarówno Mazurów, jak i Warmiaków. Staramy się łączyć pokolenia, dlatego też współpracuje z nami młodzież. I to przynosi wiele radości obu stronom. A my staramy się przekazać młodym bakcyła do zgłębiania historii swojego miejsca. Niech ją znają i pielęgnowują tę pamięć. I to jest piękne.



TYTUŁ AKTYWNEJ SENIORKI WARMII I MAZUR OTRZYMAŁA MARIA KALISZEWICZ.

Jest współzałożycielką Koła Rękodzieła Artystycznego, na bazie którego powstało Stowarzyszenie Kulturalne „Konik Mazurski”. To ona była pomysłodawczynią konkursu gwary mazurskiej „Mazurzymy po Kętrzyńsku”, Mazurskich Morcinków, Mazurskiego Zielnika czyli imprez opowiadających o kulturze Mazurów. Propaguje wiedzę o Mazurach.

- Przed wieloma laty szukałam prezentu, który miał trafić do mojej rodziny mieszkającej za granicą. Okazało się, że nie ma nic, co jest związane z Mazurami. Wtedy po raz pierwszy pomyślałam, że w przyszłości trzeba to zmienić. Okazja, by ten plan zrealizować pojawiła się, kiedy powstało Koło Rękodzieła Artystycznego, a potem stowarzyszenie. Zaczęliśmy działać w kierunku poszukiwania i wykonania pamiątek z regionu. Chcieliśmy opowiedzieć również nieznaną ludziom, którzy do nas przybyli, historię i kulturę Mazurów. Po wojnie na Mazurach zamieszkała ludność napływowa, która niewiele wiedziała o dawnych mieszkańcach tych ziem. A przecież Mazurzy mieli swoją kulturę, zwyczaje, które warto są, by je poznać. Dziś działalność Stowarzyszenia „Konik Mazurski” jest całym moim życiem. Tutaj każdy czegoś się uczy, nabiera chęci do działania. To takie koło zamachowe, które powoduje, że innym chce się robić, umieć i wiedzieć więcej. Organizujemy spotkania ze starszymi ludźmi, którzy dzielą się wspomnieniami ze swoich rodzinnych stron, np. z Litwy. Przywieźli znajomość swojego języka, kultury, zwyczaje. Swoim doświadczeniem dzielą się sami Mazurzy, którzy tu zostali. To są te chwile, które łączą. Mazurskie Morcinki to dziś ważne wydarzenie, które jest znane w regionie. A nasze rękodzieło znane

jest w Polsce, ale i za granicą. Byłam również współorganizatorką „Senioriady po Kętrzyńsku”. Pomyśleliśmy, że skoro są w całej Polsce, to dlaczego nie w Kętrzynie. To była propozycja Kętrzyńskiej Rady Seniorów. Muszę się jednak przyznać, że wyciągnięcie z domów osób starszych nie jest tak łatwe. Niektórym tak jest po prostu wygodniej. Jest jednak taki moment, kiedy chcą wyjść. A jest to zwykle wtedy, kiedy dzieje się coś ciekawego. Więc staram się, by mieli po co wyjść. Skąd biorę energię? Nie wiem. Czasem siedzi coś takiego w człowieku, że nie może bez tego żyć. Jednak chcę podkreślić, że w naszym stowarzyszeniu każda osoba jest ważna, choć zajmuje się czymś innym. Ja akurat jestem od wymyślenia. Trzeba też dodać, że przecież robimy to,

bo chcemy się rozwijać, ale przede wszystkim działamy na rzecz naszej społeczności. Tytuł Aktywnej Seniorki Warmii i Mazur bardzo mnie zaskoczył. Jestem ogromnie zaszczycona. To jednak sukces całego mojego zespołu i ludzi, którzy chcą uczestniczyć w naszych wydarzeniach. W pojedynkę człowiek niewiele zdoła. A nam jest też łatwiej, bo zawsze mieliśmy i mamy przychyłność władz, za co serdecznie dziękujemy.

Autorka jest dziennikarką, publikuje m.in. w Gazecie Olsztyńskiej oraz w piśmie społeczników Warmii i Mazur „Pozarządowiec”. W Federacji FOSa jest m.in. członkinią kolektywu fundraisingowego.

archiwum

historii audiowizualnej warmii i mazur

Zachowaj swoje wspomnienia w Archiwum Historii Audiowizualnej Warmii i Mazur!

Celem działań Archiwum Historii Audiowizualnej Warmii i Mazur (AHA WiM) jest zachowanie pamięci osób związanych z rejonem Warmii i Mazur poprzez scalenie rozproszonych w regionie zbiorów audiowizualnych oraz nagrywanie nowych relacji z najstarszymi żyjącymi pokoleniami mieszkańców Polski północno-wschodniej. Współpraca kluczowych instytucji na Warmii i Mazurach i powołanie Archiwum Historii Audiowizualnej Warmii i Mazur (AHA WiM) ma służyć ratowaniu a następnie archiwizacji, katalogowaniu, opracowaniu i udostępnianiu zagrożonych zniszczeniem nagrań audio i wideo oraz relacji świadków. Wszystkie nagrania docelowo są archiwizowane i udostępniane w Archiwum Państwowym w Olsztynie.

Mieszkańcy Warmii i Mazur to społeczeństwo wielokulturowe i wielonarodowe, jego dzieje opowiadane głosami „zwykłych ludzi” stanowią bezcenne dziedzictwo pamięci XX wieku. Chcemy aby nagrania były dostępne dla wszystkich w czytelni multimedialnej. Chcemy zachęcić do eksplorowania niezbadanych dotąd obszarów historii lokalnej oraz badań

naukowych. Chcemy oddać głos tym, którzy dotychczas milczeli.

Gromadzone przez nas nagrania to opowieści biograficzne o życiu codziennym, o małych i wielkich sprawach, o tym czego doświadczyliście i jak swoją przeszłość zapamiętaliście. Jeśli jesteś mieszkańcem/mieszkanką Warmii i Mazur lub przez lata byłeś/byłaś związana z tym regionem i chciałbyś/chciałabyś podzielić się z nami swoimi wspomnieniami, czekamy na Ciebie!

„Projekt finansowany w ramach programu Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego pod nazwą „DIALOG” w latach 2019-2021 „

KONTAKT:

ahawim.info@gmail.pl

695 426 310 (pn-pt 9-15)

www.ahawim.pl

www.facebook.com/Archiwum-Historii-Audiowizualnej-Warmii-i-Mazur

ahawim.info@gmail.pl