



SPRAWNY ▶ AKTYWNY ▶ POTRZEBNY



„Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich: Europa inwestująca w obszary wiejskie”
 „Instytucja Zarządzająca Programem Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014–2020
 – Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi”
 „Operacja współfinansowana ze środków Unii Europejskiej w ramach Schematu II Pomocy Technicznej
 „Krajowa Sieć Obszarów Wiejskich” Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich na lata 2014–2020”

Za treść publikacji odpowiada gmina Dzierżoniów

SPRAWNY ► AKTYWNY ► POTRZEBNY



KOORDYNATORZY PROJEKTU
Kamila Kossowska, Maria Tyszer

WSPÓŁPRACA:
Monika Szczęsna, Patrycja Bugno, Beata Schnurpfeil, Karolina Szczygieł

SKŁAD, ŁAMANIE TEKSTU, OPRACOWANIE GRAFICZNE, DRUK
Wydawnictwo Alia-Media
tel. 609 547 182 • aliamedia.wydawnictwo@gmail.com
www.aliamedia.pl

Copyright © 2019 Gmina Dzierżoniów
Wszelkie prawa zastrzeżone • All rights reserved

WYDAWCA
Gmina Dzierżoniów
ul. Piastowska 1 • 58-200 Dzierżoniów
tel.: 74 832 56 95
www.ug.dzierzoniow.pl



► SPIS TREŚCI

Wstęp	7
Sprawny, aktywny, potrzebny - opis projektu	9

POLITYKA SENIORALNA GMIN I DZIAŁANIA ODDOLNE NA RZECZ SENIORÓW

Gmina Dzierżoniów 15

Polityka senioralna

Formy wsparcia	16
Docenieni przez prezydenta	16
W spadku po dziadku, nauka od wnuka	17
Jak się zdrowo starzeć?	18
Edukacja do starości	19
Seniorzy w bibliotece	20
Środki zewnętrzne	20
Seniorzy w gminnych zespołach ludowych	23

Działania oddolne

Społecznicy wspólnie na rzecz seniorów	24
Kolorowy świat świadomego seniora	25
Współpraca z Uniwersytetem Trzeciego Wieku	26

Gmina Ciekocin 27

Polityka senioralna

Ciekociński Trzeci Wiek czyli uczenie się przez całe życie	28
Coś dla ciała - programy profilaktyczne dla seniorów	34
Coś dla ducha - tworzymy przestrzeń do rozwijania talentów	36
Zespół Wokalny „Cisowianie”	38
Seniorzy w Re(Akcji) - dbamy o bezpieczeństwo seniorów	39
Seniorzy w Sieci - nowe technologie bez tajemnic	40
Bonusy dla seniorów	41

Działania oddolne

Integracja międzypokoleniowa - Towarzystwo Miłośników Ziemi Cekcyńskiej	42
Działalność Koła Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów oraz Klubu Seniora „Cisowianie”	48
Babcie naszych babć w zgodzie z naturą i przyrodą	50
Powstanie gospodarstw opiekuńczych - inicjatywa mieszkańców na rzecz Seniorów	51

Gmina Gniewino 57

Polityka senioralna

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział w Gniewinie	58
Uniwersytet Trzeciego Wieku	60
„Koperta Życia”	63
Karta Seniora i Rencisty	64

Gmina Gogolin 65

Polityka senioralna

Sytuacja demograficzna	65
Stan zdrowia i dostępność do świadczeń opieki zdrowotnej	66
Programy z zakresu ochrony zdrowia adresowane do seniorów i finansowane z budżetu gminy	70
Programy zdrowotne Gminnego Ośrodka Zdrowia skierowane do seniorów	71
Dostępność i poziom usług socjalnych	72
Aktywność społeczna i obywatelska	78
Aktywność edukacyjna i kulturalna	79
Aktywność sportowa i rekreacyjna	85
Równe traktowanie i przeciwdziałanie dyskryminacji ze względu na wiek, bezpieczeństwo osób starszych	86
Współpraca z sąsiednimi gminami i samorządem województwa na rzecz polityki senioralnej	87
Inne działania zrealizowane w gminie Gogolin w 2018 roku na rzecz osób starszych	87

AKTYWNI SENIORZY

Gmina Dzierżoniów	91
Gmina Cekcyn	99
Gmina Gniewino	106
Gmina Gogolin	112

Drodzy czytelnicy!

Publikacja powstała w ramach projektu „Sprawny, aktywny, potrzebny – aktywizacja seniorów z gmin wiejskich na rzecz walki z wykluczeniem społecznym”. I właśnie to starają się udowodnić jej bohaterowie. Że pomimo wieku, wciąż są sprawni, aktywni i zaangażowani. Czują się też potrzebni i codziennie sięgają po swoje marzenia. Swoją sposobność na bycie szczęśliwym seniorem chcieliby przekazać innym. Osobom starszym, które na co dzień zmagają się ze stereotypami powodującymi poczucie wykluczenia.

Przedsięwzięcie „Sprawny, aktywny, potrzebny...” realizowane było przez partnerów z gmin Dzierżoniów, Cekcyn, Gniewino i Gogolin. Cztery gminy i cztery oddalone od siebie województwa. Wiele podobnych problemów, ale i mnóstwo dobrych rozwiązań na rzecz walki z wykluczeniem społecznym seniorów.

Wszystko to znajdziecie Państwo w publikacji, którą trzymacie w rękach. Liczymy, że każdy czytelnik odnajdzie w niej coś dla siebie – być może inspirację do podjęcia ciekawych działań?

Zapraszamy do lektury.



► SPRAWNY, AKTYWNY, POTRZEBNY opis projektu

W ramach projektu pn. „Sprawny, aktywny, potrzebny – aktywizacja seniorów z gmin wiejskich na rzecz walki z wykluczeniem społecznym”, na który gmina Dzierżoniów pozyskała środki z Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich, seniorzy odwiedzili w dniach 10-11 września 2019 r. gminę Gogolin (woj. opolskie).

10 września 2019 r. aktywni mieszkańcy gminy Dzierżoniów spotkali się w Gminnym Ośrodku Kultury w Gogolinie z partnerami projektu: seniorami z gmin Cekcyn, Gniewino i Gogolin. Gości powitał gospodarz spotkania – burmistrz Gogolina Joachim Wojtała. Wraz z wójtem gminy Dzierżoniów Markiem Chmielewskim oficjalnie otworzył konferencję pn. „Polityka senioralna w gminach Gogolin, Cekcyn, Gniewino i Dzierżoniów”.

O działaniach na rzecz aktywizacji osób starszych, a także o walce z wykluczeniem społecznym seniorów opowiedzieli przedstawiciele gmin-partnerów projektu.

Uczestnicy spotkania poznali też przykłady dobrych praktyk skierowanych do seniorów w sołectwie Malnia. Z kolei o przedsięwzięciach społecznych i kulturalnych z wykorzystaniem istniejącej infrastruktury na obszarach wiejskich opowiedzieli gospodarze wsi Odrowąż i Chorula.

Następnie uczestnicy przenieśli się do Malni, gdzie seniorzy na specjalnie przygotowanych stoiskach prezentowali swoje pasje i talenty. W prezentacjach podkreślali, że wiek nie jest dla nich żadnym ograniczeniem. Zakres działań, o których opowiadali uczestnicy, był niezwykle różnorodny. Wśród utalentowanych seniorów byli przedstawiciele uniwersytetów trzeciego wieku, rękodzielnicy, pisarze, działacze społeczni, strażacy, muzycy, aktorzy i wielu innych.

Po części oficjalnej przyszedł czas na podsumowanie i uporządkowanie pozyskanej wiedzy. Na uroczystej kolacji przedstawione zostały prezentacje na temat działań oddolnych realizowanych przez organizacje pozarządowe oraz przedsięwzięć wspierających seniorów, których pomysłodawcami są najmłodszy mieszkańcy. Występy artystyczne przygotowały również Grupa Seniorów „50 lat + Vat” działająca przy Gminnym Ośrodku Kultury w Gogolinie, Gminna Orkiestra Dęta z Gniewina oraz zespoły Wędrująca Kapela z Gogolina i „Cisowianie” z Cekcyna.

Drugiego dnia uczestnicy przedsięwzięcia odwiedzili Dom Spokojnej Starości „Św. Barbara” w Kamionku. Tam podopieczni placówki z koła teatralnego „Gagatki” zaprezentowali wyjątkowy spektakl z wykorzystaniem gwary śląskiej.

Następnie seniorzy udali się do Kamienia Śląskiego, gdzie zwiedzili m.in. Izbę Tradycji, Instytut Naukowo-Badawczy Księdza Sebastiana Kneippa i Zespół Rehabilitacyjno-Wypoczynkowy Sebastianium Silesiacum oraz przes spacerowali się po „zielonym sercu” gminy Gogolin – ogrodzie ks. S. Kneippa.

Na zakończenie wizyty przed uczestnikami projektu wystąpił zespół folklorystyczny „Szarne Dziołchy” z Góraźdzy.







Polityka senioralna gmin

**i działania oddolne
na rzecz seniorów**

1 POLITYKA SENIORALNA

Gmina Dzierżoniów od lat prowadzi działania służące poprawie jakości życia osób wykluczonych. Jak wynika z danych statystycznych, we wrześniu 2019 r. gminę zamieszkiwało 9023 osób, w tym 2222 seniorów. To niemal jedna czwarta całej lokalnej społeczności – seniorzy są zatem niezwykle znaczącą grupą mieszkańców, której wsparcie wydaje się niezbędne dla stabilnego i zrównoważonego funkcjonowania całej gminy.

Na terenie gminy realizowane są liczne projekty, zarówno infrastrukturalne, jak i te „miękkie”, nakierowane m.in. na integrację i aktywne wypełnienie czasu wolnego seniorów. Możemy się pochwalić grupą aktywnych liderów, którzy z zapałem i pasją działają na rzecz swoich wsi. Najczęściej robią to społecznie, poświęcając swój wolny czas.

Wciąż jednak wiele osób starszych, również mieszkańców naszej gminy, pozostaje nieaktywnych. Skąd może wynikać ich poczucie bycia wykluczonym? Jak sami mówią, czują się samotni i niepotrzebni. Często również nie zdają sobie sprawy z przedsięwzięć, które są realizowane w ich miejscu zamieszkania.

Seniorzy mieszkający na terenie gminy Dzierżoniów to osoby, które utrzymują się z niewysokich emerytur. Często jest to ogromną barierą dla ich uczestnictwa w życiu społecznym. Na co dzień nie mają bowiem możliwości skorzystania ze zorganizowanej oferty spędzania czasu wolnego, nie mogą również pozwolić sobie na częste korzystanie z atrakcji takich jak teatr,

kino, czy ciekawe warsztaty poszerzające wiedzę i rozwijające nowe umiejętności. Skutkiem tego może być marginalizacja tych osób, pogłębiająca się samotność, spadek kondycji psychicznej, a w dalszej perspektywie także znaczne pogorszenie kondycji fizycznej. Dlatego gmina Dzierżoniów stara się podejmować coraz więcej działań, które pomagają zaktywizowaniu seniorów – tak, aby dzięki możliwości wzięcia udziału w ciekawych przedsięwzięciach mogli poczuć, że są w stanie odkrywać nowe zainteresowania i hobby. I co równie ważne – uczestniczyć w życiu swojej małej ojczyzny tak, jak mogą to robić pozostałe grupy społeczne – aktywnie i z pasją.

Zaplanowana i dobrze przygotowana organizacja czasu wolnego seniorów może wnieść w ich życie pewien impuls, skłonić do podjęcia nowych aktywności i zdobycia kolejnych ciekawych umiejętności.

Wszystkie działania realizowane przez gminę Dzierżoniów mają na celu udowodnienie seniorom, że pomimo ograniczonych możliwości korzystania z dóbr kultury, wiedzy specjalistów i innych dobrodziejstw naszej cywilizacji jesteśmy w stanie dać im szansę na realizację swoich pasji, a docelowo – znaczną poprawę jakości ich życia. Wierzymy, że dzięki właściwemu zidentyfikowaniu potrzeb seniorów, możemy pomóc im rozwinąć swoją kreatywność i zachęcić do aktywnego i trwałego włączenia się w życie lokalnej społeczności.

FORMY WSPARCIA

Jednym z priorytetów gminy Dzierżoniów jest pomoc osobom z niepełnosprawnościami oraz długotrwale i ciężko chorym. Często osoby te wymagają pomocy w codziennym funkcjonowaniu. Niezbędne jest również wsparcie materialne – ze względu na konieczność leczenia i rehabilitacji. Organizacją takiej pomocy zajmuje się Ośrodek Pomocy Społecznej Gminy Dzierżoniów. W 2018 roku 24 osoby zostały objęte pomocą usługową opiekunów domowych. W I półroczu 2019 roku pomoc taką uzyskało 16 osób.

W 2018 i 2019 roku w drodze podpisanej umowy pomoc świadczył również Polski Czerwony Krzyż – Placówka Terenowa w Dzierżoniowie.

Osoby, które ze względu na stan zdrowia wymagają całodobowej opieki, kierowane są do Domów Pomocy Społecznej. W DPS w roku 2018 przebywało 13 osób, a w 2019 – 14 osób.

DOCENIENI PRZEZ PREZYDENTA

Na przełomie 2012 i 2013 r. naszą gminę docenił Prezydent RP Bronisław Komorowski. Gmina Dzierżoniów została laureatem prezydenckiego konkursu „Dobry Klimat dla Rodziny” w kategorii „Inicjatywy międzypokoleniowe”.

Mając na uwadze dobry klimat współpracy z organizacjami pozarządowymi i podejmowane przez nie działania, gmina zgłosiła swój udział w konkursie z projektem „Mosty Międzypokoleniowe - inicjatywy na terenie gminy Dzierżoniów służące aktywizacji osób starszych przy udziale dzieci i młodzieży”. Docenione zostały liczne działania służące wzmocnieniu więzi międzypokoleniowych prowadzone przez gminne organizacje pozarządowe. Były wśród nich projekty skierowane do osób starszych realizowane przy udziale dzieci i młodzieży, a także działania dla najmłodszych koordynowane przed dorosłych – w tym naszych seniorów.

W SPADKU PO DZIADKU, NAUKA OD WNUKA

W 2013 r. gmina Dzierżoniów współorganizowała „XIV Prezentacje Oświatowe” – cykl konkursów, warsztatów oraz spotkań z udziałem dzieci i młodzieży z przedszkoli, szkół podstawowych i gimnazjalnych z terenu całego powiatu dzierżoniowskiego oraz seniorów z naszego regionu. We wszystkich działaniach wzięło udział ponad 1500 osób.

Mottem wszystkich realizowanych działań były słowa Lecha Makowieckiego z utworu pt. „Nauki Dziadka”:

Pamiętam swego dziadka... Dziś mam swego wnuka... Z maluchem również trzymam kontakt doskonały. Gdy spytam: Kto Ty jesteś? Mówi: Polak mały... Wiem jak wartko czas mija... Znów jakoś przypadkiem Wnuczek stanie się ojcem... Chwilę później - Dziadkiem... Lecz jeśli tę tradycję podtrzymam w rodzinie, to nie zginie Polska... I nigdy nie zginie...

Celem przedsięwzięcia było pokazanie, jak ważne są więzi łączące różne pokolenia i jak wiele możemy nauczyć się od siebie, bez względu na dzielącą nas różnicę wieku.

Prezentacje przebiegały pod hasłem „W spadku po dziadku, nauka od wnuka”. W ramach przedsięwzięcia zorganizowano sześć konkursów, w tym pięć o zasięgu powiatowym:

- Konkurs Powiatowy pn. „Żywa historia sercem pisana...” - wywiad z babcią lub dziadkiem,
- Wielopokoleniowy Turniej Szachowy „Szach-Mat”,
- Powiatowy Konkurs Wędkarski „Złota Rybka”,
- Powiatowy Konkurs Fotograficzny „Moja babcia jest trendy, mój dziadek jest cool”,
- Turniej sprawnościowo-wiedzy „Razem możemy wszystko... Omnibusy to my”,
- Powiatowy Konkurs Plastyczny „Lubię z babcią i dziadkiem spędzać czas”.

W Izbie Historii Regionalnej Gimnazjum Gminnego im. ks. Jana Melca w Dzierżoniowie zorganizowano ponadto warsztaty dla uczniów szkół podstawowych i gimnazjalnych pn. „Skąd nasz ród?”, podczas których zaprezentowano tematy dotyczące rzemiosła w naszej okolicy, wielokulturowości dawnych mieszkańców powiatu dzierżoniowskiego, pamiątek języka polskiego z okresu XVI-XIX wieku, pochodzenia osadników po II wojnie światowej i historii polskiej szkoły sprzed 100 lat.

Seniorzy wzięli też udział w warsztatach pierogarskich „Pierogi każdy lepić może, a jak coś to babcia mi pomoże”, zajęciach artystycznych „Iglą, dłutkiem i pędzelkiem” oraz warsztatach



wokalno-instrumentalnych „Śpiewem i tańcem łączymy pokolenia”, w ramach których zorganizowano spotkania muzyczne „Przeboje wszech czasów” i taneczne „Współcześnie i z przystępem”.

Spotkania te były znakomitą okazją do poznania wspaniałych artystów-amatorów, którzy chętnie dzielili się swoimi umiejętnościami i wiedzą. Na spotkaniach z muzykującymi rodzinami z gminy Dzierżoniów oraz z wielopokoleniowym Zespołem Górali Czadeckich „Pojana” z Piławy Dolnej wykonywano pieśni i piosenki starszego i młodszego pokolenia oraz tańce ludowe i współczesne. Efektem tych artystycznych działań był „Koncert nad koncertami” wykonany podczas gali podsumowującej XIV Prezentację Oświatową. Z tej okazji wydany został też śpiewnik zawierający zbiór pieśni łączących pokolenia.

Efektom Konkursu Literackiego pn. „Żywa historia sercem pisana - wywiad z babcią lub dziadkiem”, skierowanego do uczniów szkół gimnazjalnych, była publikacja zawierająca nagrodzone prace.

W ramach „Akademii superbabci i superdziadka” odbyła się „Przygoda w cyberprzestrzeni” - wycieczka do Humanitarium, MultiCentrum i Mediateki we Wrocławiu. Zorganizowane zostały również warsztaty z zakresu bankowości elektronicznej pn. „E-flirt z komputerem” oraz przeprowadzono lekcje edukacji ekologicznej z wykorzystaniem nowoczesnych technologii pn. „Zaczarowany ołówek”. Niezwykle wartościowy okazał się również wykład z zakresu psychologii – „Senior na czasie, czyli jak nie zagubić się we współczesnym świecie”. Przygotowana została także ekspozycja książek i materiałów dydaktycznych dotyczących zwyczajów i tradycji pielęgnowanych w rodzinie – „Senior w rodzinie to skarb – babcia i dziadek łączą pokolenia”.

► JAK SIĘ ZDROWO STARZEĆ?

Edukacja i aktywizacja seniorów, zarządzanie gerontologią społeczną, solidarność międzypokoleniowa – to jedne z najważniejszych tematów, jakie poruszano podczas I Ogólnopolskiej Konferencji Naukowej „Współczesne Wyzwania Gerontologii – podejście holistyczne”, która odbyła się 14 maja 2015 r. w Krzyżowej.

Konferencja została zainicjowana jako interdyscyplinarne forum wymiany wiedzy i rozwiązań praktycznych zmierzających do przeciwdziałania negatywnym skutkom ewolucji społecznej, w tym problemom starzejącego się społeczeństwa. Głównym celem konferencji było umożliwienie wymiany poglądów, prezentacja wyników badań i dobrych praktyk osobom, które zawodowo zajmują się problematyką starości oraz starzenia się ludności. Prelegentami były osoby reprezentujące zarówno różnorodne dyscypliny naukowe, jak i praktycy.

Jednym z ważniejszych punktów konferencji było podpisanie listu intencyjnego w celu przygotowania i wdrożenia „Regionalnej koalicji na rzecz zdrowego starzenia się”. Wśród sygnatariuszy znaleźli się samorządowcy, a także przedstawiciele uczelni wyższych, organizacji pozarządowych i przedsiębiorców. Dokument w imieniu naszej gminy podpisała Zastępca Wójta Gminy Dzierżoniów Jolanta Zarzeka.

Zadaniem koalicji jest m.in. skoncentrowanie się na podniesieniu poziomu świadomości społecznej w zakresie wiedzy dotyczącej zdrowego starzenia się, promowania zdrowego stylu życia, integracji środowiska lokalnego na rzecz idei aktywnego starzenia czy pozyskiwaniu środków finansowych na realizację projektów prozdrowotnych.

Członkowie koalicji utworzyli ponadto zespół roboczy, który szczegółowo zdefiniował zadania niezbędne do zrealizowania wyznaczonych celów. Brali też udział w seminariach, dyskusjach naukowców i praktyków podejmujących w swoich pracach zagadnienia zdrowego starzenia się, a także w licznych konferencjach.

► EDUKACJA DO STAROŚCI

Koalicja zrealizowała też wyjątkowy program pn. „Edukacja do starości. Nawzajem sobie potrzebni”. Celem przedsięwzięcia było m.in. rozwijanie wśród dzieci i młodzieży pojmowania starości jako naturalnej fazy rozwoju człowieka, przeciwdziałanie przyjmowaniu przez dzieci i młodzież negatywnych stereotypów dotyczących starości, kształtowanie pozytywnego myślenia o starości czy uświadomienie najmłodszym, że wszelkie przejawy dyskryminacji wobec seniorów z czasem mogą dotyczyć każdego z nas.

Projekt realizowany był od marca do czerwca 2018 r. w 19 placówkach oświatowych na terenie gminy i miasta Świdnica, gminy Marcinowice, gminy i miasta Dzierżoniów oraz gminy Bielawa.

Edukatorem dzieci w obszarach takich jak kultura, sztuka, kulinaria czy działalność ochotniczych straży pożarnych byli m.in. seniorzy i lokalni liderzy.

W szkołach na terenie gminy Dzierżoniów w grupie edukatorów znaleźli się: Maksymilian Juraszek, Bożena Żygadło i Zespół Pojana, Teodora Skutnik, Bożena Kołodziej i Maria Chudek ze Stowarzyszenia Piława Dolna, Halina Krawczyk, Leokadia Rybko, Romualda Skiba, Tadeusz Kwazebart, Teresa Błaszczuk, Elwira Chmielewska, Stefania Czermińska i zespół „Katarzynki”, Grupa Twórcza przy Bibliotece w Ostroszowicach pod kierunkiem Jadwigi Połcik, Marcin Staściuk, Janusz Głód, Stanisław Warchoł, Mariola Kasprzak, Ewa Czaderna, Ryszard Bednarek i Małgorzata Galas.

Seniorzy opowiadali młodym mieszkańcom o swoich pasjach, historii i tradycjach. Wspólnie z młodzieżą brali udział w warsztatach artystycznych i innych kreatywnych zajęciach.





► SENIORZY W BIBLIOTECE

Na rzecz seniorów działa również Biblioteka Publiczna Gminy Dzierżoniów im. Władysława Reymonta. Prowadzone są tam różnego rodzaju warsztaty i projekty mające na celu aktywizację osób starszych. To m.in. program „O finansach w Bibliotece”, Dyskusyjny Klub Książki (przy filii biblioteki w Ostroszowicach) czy spotkania autorskie.

Biblioteka prowadzi ponadto działania wspomagające czytelnictwo osób starszych. „Czytawk” umożliwiają czytelnikom z wadami wzroku kontakt z literaturą w formie elektronicznych plików do odsłuchu, a program „Książka na telefon” zakłada dowóz książek i gazet osobom chorym, niepełnosprawnym bądź z innych przyczyn wymagającym pomocy w dotarciu do biblioteki.

W bibliotece działa też studio nagrań wspomagające działalność senioralnych zespołów muzycznych, a także pracownia komputerowa zapewniająca dostęp do bezpłatnej sieci internetowej, 54 komputerów i 6 tabletów.

► ŚRODKI ZEWNĘTRZNE

Istotnym elementem wsparcia ciekawych przedsięwzięć i inicjatyw są środki zewnętrzne. Gmina Dzierżoniów korzysta z licznych programów – zarówno rządowych, jak i unijnych.

Doświadczenia, które łączą

Jednym z wartościowych działań, który w swojej części skupił się na wsparciu najstarszych mieszkańców naszej gminy, był projekt „Doświadczenia, które łączą - wymiana wiedzy pomiędzy partnerami KSOW” dofinansowany ze środków Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich.

Było to wyjątkowe przedsięwzięcie, które gmina Dzierżoniów realizowała w 2017 roku wraz z gminami Kłodzko i Międzyzlesie oraz gospodarstwem gościnnym „Jesionówka”. Dzięki realizacji zadania mieszkańcy tych trzech dolnośląskich gmin mieli okazję uczestniczyć w ciekawych warsztatach i wyjazdach studyjnych.

Projekt swoim działaniem objął dwie grupy – członkinie kół gospodyń wiejskich oraz młodzież aktywnie działającą społecznie, w tym radnych młodzieżowych rad gmin. W ramach przedsięwzięcia przedstawicielki kół gospodyń z gmin Dzierżoniów, Kłodzko i Międzyzlesie wzięły udział w dwudniowych warsztatach kulinarnych pn. „Moje jedzenie, moje korzenie”. Przygotowały podczas nich kilkadziesiąt tradycyjnych potraw, z których każda miała swoją niepowtarzalną historię i „korzenie”. Każda z grup opowiedziała o genezie przygotowywanych przez siebie dań i tradycjach swoich przodków, a także krok po kroku pokazała proces tworzenia potraw.

Po warsztatach wydana została książka kucharska promująca tradycje kulinarne naszego regionu. W publikacji, oprócz zdjęć i receptur dań powstałych podczas warsztatów, pokazane zostały najciekawsze projekty zrealizowane w ramach Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich (PROW).

Młodzi uczestnicy przedsięwzięcia pojechali z kolei na wyjazd studyjny „Czym skorupka za młodu nasiąknie”, w trakcie którego wymienili się doświadczeniami w pracy na rzecz społeczności lokalnej i opowiedzieli o ciekawych inicjatywach podejmowanych na obszarach swoich gmin. Poznali także główne założenia oraz korzyści, jakie płyną z funkcjonowania PROW i KSOW.

Projekt zakładał również międzypokoleniowe warsztaty kulinarne dla młodzieży i par z kół gospodyń wiejskich. Wspólnie wykonane wypieki z tradycyjnego ciasta drożdżowego przyniosły wiele satysfakcji i miały ogromne znaczenie dla zachowania dziedzictwa kulinarnego i budowania relacji pomiędzy pokoleniami.

Nasz projekt znalazł się wśród 5 przedsięwzięć partnerskich z całej Polski, które zostały zaprezentowane podczas międzynarodowej konferencji pt. NetworX - Inspiring Rural Europe w Brukseli w 2019 r.





Klub SENIOR+

Wsparcie seniorów to jednak nie tylko tzw. projekty „miękkie”. To także inwestycje, których celem jest stworzenie miejsca przystosowanego do potrzeb osób starszych.

Od 2015 r. Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej realizuje Program Wieloletni „Senior +” na lata 2015-2020 skierowany do jednostek samorządu terytorialnego (wcześniej Program „Senior-WIGOR”).

Celem strategicznym programu jest m.in. zwiększenie aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym seniorów poprzez rozbudowę infrastruktury ośrodków wsparcia środowisku lokalnym. Program polega na wsparciu tworzenia placówek typu „Senior +”, w tym Dziennych Domów „Senior +” i Klubów „Senior +” przez jednostki samorządu, których strategię rozwoju pomocy społecznej uwzględniają rozwój infrastruktury dla osób starszych lub w których brak jest innej infrastruktury pomocy społecznej tego typu.

Beneficjentem programu jest również gmina Dzierżoniów. Projekt „Adaptacja pomieszczeń na Klub Senior+ w Piławie Dolnej” uzyskał dofinansowanie w kwocie 150 tys. zł. Zakładał powstanie Klubu „Senior +” – miejsca spotkań i rehabilitacji seniorów w pałacu w Piławie Dolnej. W przyszłości będą się tam również odbywały zajęcia aktywizacyjne dla najstarszych mieszkańców naszej gminy. Całkowita wartość projektu to 187,5 tys. zł.

Na terenie obiektu w 2019 r. przeprowadzono prace remontowo-adaptacyjne (na parterze). W obiekcie powstanie m.in. sala do zajęć rehabilitacyjno-ruchowych, sala ogólnodostępna i sala klubowa. Na potrzeby naszych seniorów udostępnione będzie także zaplecze socjalne, aneks kuchenny oraz szatnia. Klub wyposażony będzie ponadto w niezbędne meble (stoliki, krzesła, szafy itp.) oraz w sprzęt rehabilitacyjny (drabinki, materace, piłki).

SENIORZY W GMINNYCH ZESPOŁACH LUDOWYCH

Jedne z najbardziej barwnych grup seniorów tworzą gminne zespoły ludowe. Wiele z nich ma swoją wieloletnią historię i kultywuje tradycje artystyczne swoich przodków. Są wśród nich: Zespół Górali Czadeckich „Pojana”, Chór Kameralny „Con Moto” oraz zespoły: „Macieje”, „Cord”, „Uciecho-Wianki” i „Katarzynki”.

Zespoły te są naszą dumą. Reprezentują nas nie tylko na imprezach gminnych, ale i na licznych przeglądach, konkursach i występach – zarówno w kraju, jak i za granicą.

Ich działalność finansowana jest ze środków budżetu gminy w formie dotacji przyznanej Bibliotece Publicznej Gminy Dzierżoniów im. Władysława Reymonta, która jest opiekunem zespołów.



Środki dla organizacji pozarządowych

Co roku na podstawie ustawy o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie gmina Dzierżoniów ogłasza otwarty konkurs ofert na realizację zadań publicznych. Wśród priorytetowych działań wspieranych przez gminę jest m.in. „Działalność na rzecz osób w wieku emerytalnym”.

Na przestrzeni lat środki przekazywane organizacjom stale rosły. W 2017 r. było to ponad 9 tys. zł, a w 2018 i w 2019 r. już ponad 24 tys. zł.

Lokalni działacze udowodnili, że potrafią wziąć sprawy w swoje ręce i doskonale poradzić sobie z orga-



nizacją ciekawych działań i przedsięwzięć na rzecz walki z wykluczeniem społecznym seniorów. Bo kto najlepiej zna potrzeby mieszkańców? W dużej mierze to właśnie lokalni liderzy, którzy na co dzień są najbliższe osób potrzebujących wsparcia.

2 DZIAŁANIA ODDOLNE

► SPOŁECZNICY WSPÓLNIE na rzecz seniorów

Niektóre projekty realizowane przez organizacje pozarządowe zostały tak dobrze przyjęte przez mieszkańców, że stały się przedsięwzięciami cyklicznymi.

Są wśród nich między innymi „Jesienne Uciechy” stowarzyszenia „Uciechów – Moja Wieś”, „Seniorzy korzystają z dóbr kultury” stowarzyszenia „Razem dla wsi”, „Złota jesień seniora” stowarzyszenia „Roztocznik – Wspólna Przyszłość”, „Radosny emeryt” stowarzyszenia „Wzgórza Kieleczyńskie” czy „Klub Seniora” stowarzyszenia Rozwoju i Promocji Wsi „Przystań Mościsko”.

W ramach projektów co roku z okazji przypadających w październiku obchodów Europejskiego Dnia Seniora oraz Międzynarodowego Dnia Osób Starszych w miejscowościach gminy Dzierżonów odbywają się jesienne spotkania seniorów. Projekty organizacji pozarządowych to również ciekawe wyjazdy, wspólne zwiedzanie i udział w inspirujących warsztatach.



► KOLOROWY ŚWIAT ŚWIADOMEGO SENIORA

Jednym z największych projektów zrealizowanych przez gminną organizację pozarządową był „Kolorowy świat świadomego seniora”. Środki na realizację projektu zostały pozyskane przez stowarzyszenie „Przystań Mościsko” z Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020. Całkowita wartość zadania to 110 195,00 zł, natomiast dotacja pochodząca z budżetu państwa wyniosła 82 142,00 zł. To pierwsza tak duża dotacja pozyskana przez organizację pozarządową z terenu naszej gminy.

Kwotą 4 700,00 zł projekt wsparła gmina Dzierżonów. Wkład własny stowarzyszenia „Przystań Mościsko” wyniósł z kolei 6 513,00 zł.

Przedsięwzięć było wiele – cykl ćwiczeń rehabilitacyjnych na basenie z fizjoterapeutą, których celem było utrzymanie dobrej kondycji fizycznej, „trening mózgu” online, cykl spotkań tematycznych ze specjalistami i trenerami, m.in. z psychologiem, lekarzem geriatrą, dietetykiem, stylistką, wizażystką, a także wyjazd do opery czy warsztaty z pisanie projektów. Wszystko to w celu zwiększenia aktywności społecznej, fizycznej i psychicznej osób starszych oraz zapewnienia im szerokiej oferty spędzania czasu wolnego.

► WSPÓŁPRACA Z UNIWERSYTYTEM TRZECIEGO WIEKU



Gmina Dzierżoniów współpracuje również z Dzierżoniowskim Uniwersytetem Trzeciego Wieku, z którego usług korzystają także mieszkańcy naszej gminy. Zajęcia prowadzone są w budynku po Gimnazjum Gminnym, który gmina nieodpłatnie udostępnia organizacji.

Działający w Dzierżoniowie DUTW oferuje mieszkańcom możliwość zdobywania poszerzenia wiedzy oraz nowych umiejętności. To również możliwość aktywnego spędzania wolnego czasu i wspólnych działań. Uniwersytet oferuje m.in. zajęcia jogi, tai-chi, gimnastyki mózgu, gimnastyki rehabilitacyjnej, basen i kręgle, a także cykl wykładów poświęconych m.in. zdrowiu. Seniorzy uczą się też języków obcych, m.in. angielskiego, niemieckiego i włoskiego.



1 POLITYKA SENIORALNA

Działalność samorządów w Polsce w zakresie opieki nad osobami starszymi często koncentruje się na realizacji obligatoryjnych zadań wynikających z przepisów opieki społecznej. Cekcyński samorząd dostrzegając problemy starzejącego się społeczeństwa oraz odpowiadając na potrzeby najstarszych mieszkańców gminy postanowił pójść krok dalej.

Staramy się realizować przedsięwzięcia, które choć w niewielkim stopniu przyczynią się do poprawy jakości życia, a przede wszystkim samopoczucia osób starszych. Zabiegamy o to, żeby cekcyńscy Seniorzy czuli się potrzebni i bezpieczni, byli sprawni i aktywni. Dajemy osobom starszym możliwość rozwoju, ale też czerpiemy z ich wiedzy i doświadczenia.

W kwestii polityki senioralnej w gminie Cekcyn jest ciągle dużo do zrobienia, ale być może wprowadzone w naszym samorządzie rozwiązania będą inspiracją dla innych gmin do podjęcia działań, które mają przeciwdziałać wykluczeniu z lokalnych społeczności osób starszych.

CEKCYŃSKI TRZECI WIEK czyli uczenie się przez całe życie



*Jedni są wiecznie młodzi,
inni wiecznie starzy,
to kwestia charakteru,
a nie kalendarzy.*

- Jerzy Sztaudynger -

Podejmując temat utworzenia uniwersytetu w naszej gminie na wniosek Ireny Babińskiej – Przewodniczącej Koła Emerytów i Rencistów, nie spodziewaliśmy się takiego odzewu ze strony Seniorów. Powstanie jesienią 2016 roku filii w Ciekynie Uniwersytetu Trzeciego Wieku Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy było więc odpowiedzią samorządu gminy na potrzeby, a wręcz żądania aktywnych seniorów z naszej gminy. Jak się okazało, pomysł ten okazał się strzałem w dziesiątkę, a liczba chętnych słuchaczy przekroczyła nasze najsmielsze oczekiwania. Na chwilę obecną filia w Ciekynie jest drugą największą (zaraz po Bydgoszczy) pod względem liczby słuchaczy w Regionalnej Sieci Uniwersytetów Trzeciego Wieku Wyższej Szkoły Gospodarki. Ponad 100 osób złożyło deklaracje, a pierwsze dyplomy ukończenia licencjatu odebrało 80 osób.

I tak rozpoczęła działalność organizacja, która stała się motorem napędowym rozwoju działań dla seniorów.

Akt powołania



Nasi studenci



Spotkanie w tamach Regionalnej Sieci UTW



Tyle było rąk do pomocy – akcja zbierania nakrętek



Gotowi na podbój, ale najpierw sprzątnięcie świata



Tyle śmieci pozbięli Seniorzy

Na wykładach, które odbywają się średnio co dwa tygodnie, sala Gminnego Ośrodka Kultury w Ciekynie pęka w szwach. Tematyka prelekcji jest bardzo różna – od zdrowia, przez ekonomię do ochrony środowiska i wiedzy o kulturze. Na jednym ze spotkań pojawił się nawet Krzysztof Jackowski – najślynniejszy polski jasnovidz z Człuchowa, który opowiedział Słuchaczom o swoim doświadczeniu w rozwikłaniu spraw osób zaginionych, pomocy w poszukiwaniach, które poparł artykułami prasowymi. Rozmowa z jasnovidzem wzbudziła dreszczyk emocji oraz niezwykle zaciekawienie wśród Słuchaczy.

Seniorzy mają wielkie serca, wspierają Wielką Orkiestrę Świątecznej Pomocy przekazując corocznie fanty na loterię, a dwa razy w roku z inicjatywy Słuchaczy organizowana jest zbiórka plastikowych nakrętek i zużytych baterii, które przekazywane są na rehabilitację niepełnosprawnych dzieci.

Słuchacze UTW dbają również o środowisko. W ramach Dnia Ziemi wraz z pracownikami Urzędu Gminy oraz uczniami lokalnych szkół przemierzają pobocza dróg i lasy, zbierają śmieci, dobrze się przy tym bawiąc.

Słuchacze uwielbiają podróże, zarówno te lokalne, jak i wyjazdy do kina, teatru czy opery.

Seniorzy w ramach uniwersytetu organizują spotkania okolicznościowe: Dzień Kobiet, andrzejkę, spotkania oplatkowe czy bale karnawałowe.

Seniorzy są bardzo aktywni i propagują zdrowy styl życia, wzięli udział w corocznej imprezie o zasięgu europejskim Move Week, prezentującej korzyści wynikające z aktywnego trybu życia i regularnego uprawiania sportu oraz



Spływ kajakowy Brdą



Wyprawa ścieżką dydaktyczną



Wspólne śpiewanie kolęd na spotkaniu opłatkowym



Seniorzy uwielbiają razem spędzać czas



Panowie przygotowali życzenia z okazji Dnia Kobiet



Jest co świętować. Zabawa z okazji zakończenia roku akademickiego

w V Ogólnopolskim Marszu Nordic Walking Studentów Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Promując ideę aktywności fizycznej wśród seniorów grupa przemaszerowała dystans 5 km.

Uniwersytet Trzeciego Wieku Wyższej Szkoły Gospodarki w Bydgoszczy w ramach współpracy zorganizował dla swojej filii uniwersyteckiej bezpłatne warsztaty w zakresie nowoczesnych i bezpiecznych finansów seniora, podczas których można było dowiedzieć się jak działają konta internetowe, jak je obsługiwać i jak monitorować domowe budżety. Warsztaty odbywały się w dwóch grupach, których wartością dodaną była możliwość bezpośredniego zadawania pytań i dzielenia się swoimi doświadczeniami.

Dwie Słuchaczki naszego Uniwersytetu wzięły udział w projekcie "BORY TUCHOLSKIE DLA SENIORA" zrealizowanym przez Lokalną Grupę Działania „Bory Tucholskie” we współpracy z powiatem tucholskim. Efektem projektu było przeszkolenie 20 osób w wieku 60+ z terenu powiatu tucholskiego w zakresie przewodników turystycznych. Zrealizowano 140 godzin bezpłatnego, profesjonalnego kursu przewodnickiego. Certyfikat, którym zakończony był kurs, jest gwarancją profesjonalnego poziomu otrzymanego wykształcenia. Uczestnicy mieli okazję wytyczyć i sprawdzić kilka najciekawszych i najprzystępniejszych dla

seniorów tras, jak również oprowadzić trzy grupy senioralne. Nasze słuchaczki często wykorzystują zdobyte umiejętności, oprowadzając grupy turystyczne po najciekawszych zakątkach naszej gminy.

Seniorzy zdecydowanie chcą aktywnie funkcjonować w cyfrowej rzeczywistości. W projekcie dofinansowanym z Funduszy Europejskich pn. „Bezpłatne szkolenia komputerowe dla seniorów w województwie kujawsko-pomorskim” realizowanym przez Fundację Ekspert-Kujawy w partnerstwie z Fundacją Wspierania i Rozwoju Ekonomii Społecznej udział wzięło 10 seniorów. Szkolenie obejmowało 64 godziny szkolenia i 3 spotkania animacyjne. Seniorzy 65+ otrzymali w prezencie tablety.



Wspólne ćwiczenia w ramach Europejskiego Tygodnia Ruchu



Minigolf w ramach Move Week



Konferencja „Bory Tucholskie dla seniora”



Nasze Seniorki otrzymały certyfikat przewodników turystycznych



Szkolenia komputerowe pod okiem trenera



Studenci otrzymali certyfikaty i tablety

Przy Uniwersytecie funkcjonują 3 sekcje:

- sekcja teatralna, w ramach której zawiązała się grupa teatralna „Szpakowaci” powstała w styczniu 2017 r., obecnie liczy 8 członków, spotyka się na próbach w każdy piątek. Grupa rozpoczęła swoją działalność od prezentacji krótkich skeczów. Obecnie specjalizuje się w farsie. Oprócz wystawiania sztuk tj. „Mężczyzna do wzięcia”, „Biuro matrymonialne”, „Zawodowa teściowa” dla mieszkańców gminy, często gra na scenach całego powiatu. Opiekę artystyczną nad działalnością sekcji objął Andrzej Chichłowski (reżyser, aktor, scenarzysta) z Warszawy. Przed premierowymi występami odbywają się warsztaty teatralne z reżyserem, podczas których udziela on cennych wskazówek aktorom-amatorom.
- sekcja turystyczna, która zawiązała się w grudniu 2016 r., obecnie liczy 19 członków. Działania sekcji skupiają się wokół spotkań dyskusyjno-wykładowych i organizacji spacerów i wycieczek.
- sekcja szachowa zawiązała się w styczniu 2017 r., obecnie liczy 8 członków, spotyka się na treningach co tydzień we wtorki. Oprócz drobnych rozgrywek wewnątrz sekcji zorganizowane zostały dwa Turnieje Szachowe Regionalnej Sieci Uniwersytetów Trzeciego Wieku WSG.

Sfery działalności UTW ciągle się rozszerzają. Jego działania budzą zainteresowania Seniorów na stałym poziomie, a czynny udział słuchaczy we wszystkich przygotowywanych przedsięwzięciach świadczy, że utworzenie Uniwersytetu było trafnym posunięciem. Rozwijanie pasji uczenia się przez całe życie jest trendem, z którego nurtem chcą podążać cecyńscy Seniorzy.



1. Skupienie nad partyjką szachów
2. Kolejny turniej szachowy za nami
3. Dumni studenci UTW
4. Wielka radość – kolejny rok za nami!

1. Szpakowaci z koordynatorką uniwersytetu
2. Zimowy nordic walking
3. Wycieczka na Hel



► COŚ DLA CIAŁA programy profilaktyczne dla seniorów

Gmina Cekcyn na podstawie porozumień z województwem kujawsko-pomorskim realizuje programy skierowane dla seniorów.

Program zapobiegania upadkom dla seniorów w województwie kujawsko-pomorskim

Dla osób powyżej 60 roku życia. W programie obecnie biorą udział 24 osoby. Seniorzy spotykają się na hali gimnastycznej i ćwiczą pod okiem trenerów i instruktorów. Regularny wysiłek fizyczny ma na celu zwiększenie sprawności fizycznej: poprawę wydolności, budowę siły mięśniowej, ćwiczenia gibkości i równowagi, co ma zapobiegać urazom. Projekt przebiegał pod okiem Regionalnego Ośrodka Medycyny Sportowej i lekarzy ze specjalnością medycyny sportowej.

Program profilaktyki zakażeń pneumokokowych wśród osób dorosłych w oparciu o szczepienia przeciwko pneumokokom w województwie kujawsko-pomorskim

Dla osób powyżej 65 roku życia. W 2018 r. objął 10 osób, w 2019 r. do zaszczepienia wytypowano 20 osób.

Program Wykrywania Zakażeń WZW B i C w województwie kujawsko-pomorskim

W 2019 r. do poddania badaniom diagnostycznym krwi wyznaczono 40 osób.

Program zapobiegania upadkom dla seniorów
w województwie kujawsko-pomorskim
- podsumowanie projektu - Seniorzy z trenerami



Biała Niedziela

Dla mieszkańców wsi dostęp do specjalistów i badań jest bardzo utrudniony, dlatego Urząd Gminy w Cekcynie w ostatnich dwóch latach organizował Białą Niedzielę, podczas której mieszkańcy gminy mogli skorzystać z bezpłatnych porad, badań i konsultacji. Niektóre z badań dedykowane były wyłącznie Seniorom. Dostępne były:

- badania: diagnostyka osteoporozy, słuchu, pojemności płuc, dwutlenku węgla w wydychanym powietrzu, wad postawy, znamion dermatologicznych, EKG, analiza składu ciała,
- konsultacje (fizjoterapeutyczne, dietetyczne, psychologiczne, logopedyczne, stomatologiczne, terapeutyczne),
- porady w punktach informacyjno-konsultacyjnych (NFZ, PISE, ZUS, PCPR, GOPS, WFOŚiGW, KPP),
- informacje na temat programów profilaktycznych i szczepień zalecanych.

Ponadto uprawnieni mieszkańcy mogli pobrać pakiet „Koperta życia” (65+), odebrać Ogólnopolską Kartę Seniora (60+) lub złożyć wniosek o przyznanie Karty Dużej Rodziny.

Zorganizowana została również akcja poboru krwi.

Zainteresowani mogli rozegrać partyjkę w szachy lub zagrać w grę „On the way - Latający reporterzy” oraz wysłuchać wykładu w ramach Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Można było również zwiedzić stoisko edukacyjne PFIZER ze scenografią imitującą las na temat chorób przenoszonych przez kleszcze i pobrać materiały edukacyjne, a także uzyskać informacje dotyczące bezpieczeństwa pożarowego oraz zasad udzielania pierwszej pomocy.

Dodatkowymi atrakcjami były slalomy w alkogoglach i narkogoglach, symulator dachowania i zderzeń oraz poczęstunek ze zdrowymi przekąskami przygotowany przez KGW.

W związku z tym, że Biała Niedziela cieszyła się bardzo dużym zainteresowaniem ze strony mieszkańców, a w szczególności Seniorów, będzie to wydarzenie cykliczne.



Badano, jak bardzo jesteśmy narażeni na stres



Narodowy Fundusz Zdrowia służył pomocą



W oczekiwaniu na badania słuchu



Rozdawaliśmy koperty życia

Wspólna fotografia po wykładach UTW





Sztuka zdobienia koronkami



Prace uczestników Akademii Plastycznej Odważnych



► COŚ DLA DUCHA tworzymy przestrzeń do rozwijania talentów

Seniorzy mają wiele pasji i talentów. Część z nich udaje się realizować poprzez działania Uniwersytetu Trzeciego Wieku, część oferty dla Seniorów przygotowują prężnie działające na terenie gminy stowarzyszenia i fundacje. Jako samorząd artystyczne upodobania osób

starszych rozwijamy przy Gminnym Ośrodku Kultury w Cekcynie, który finansuje działalność Akademii Plastycznej Odważnych i zespołu wokalnego „Cisowianie”.

Akademia Plastyczna Odważnych

Pomysł rozwijania plastycznych i manualnych talentów Seniorów narodził się w 2013 roku. W GOK-u istniała pracownia plastyczna, w której organizowano zajęcia dla dzieci. Postanowiliśmy rozwinąć jej funkcjonowanie o zajęcia skierowane do osób starszych. Od października 2016 roku przyjęły one oficjalną nazwę Akademia Plastyczna Odważnych. Warsztaty dla dorosłych odbywają się dwa razy w miesiącu.

Uczestnicy zajęć systematycznie realizują swoje pasje i marzenia artystyczne w dziedzinie różnych form, technik plastycznych i rękodzieła. Spotkania odbywają się w ciepłej i przyjaznej atmosferze, są atrakcyjną formą spędzania wolnego czasu. Podczas zajęć edukacyjno-

-aktywizujących rodzą się nowe pomysły, a wzajemne inspiracje przyczyniają się do powstawania najróżniejszych rozwiązań.

Zajęcia prowadzi instruktorka Łucja Ryszkowska, która zaraża swoją wyobraźnią i odwagą do używania pędzla. Udział w zajęciach jest bezpłatny.

Niektórzy odkrywają swoje predyspozycje i uzdolnienia do twórczości artystycznej, których nie mieli możliwości realizować z powodu braku świadomości swoich możliwości w tym kierunku.

Prace powstające podczas zajęć można podziwiać w pracowni plastycznej oraz na wystawach organizowanych w Gminnym Ośrodku Kultury w Cekcynie.

► ZESPÓŁ WOKALNY „CISOWIANIE”

Tradycje muzyczne mieszkańców gminy, w zorganizowanej formie, sięgają prawie stu lat. Pierwszy cekcyński chór powstał w 1927 roku i przyjął nazwę „Dzwon”. Jego działalność przerwała II wojna światowa. Po długiej przerwie chór odrodził się w 1982 roku. Od 2002 roku zespół przyjął nazwę „Cisowianie”. Aktualnie w zespole śpiewa 15 osób. Instruktorem i kierownikiem muzycznym jest Jerzy Rataj. W tematyce wokalne zespołu pojawiają się piosenki ludowe, biesiadne z zachowaniem pieśni kościelnych i patriotycznych.

„Cisowian” pod swoje skrzydła przyjął Gminny Ośrodek Kultury w Cekcynie i tam też spotykają się na próbach, dwa razy w tygodniu.

Występują w całym województwie, uświetniają swoimi występami lokalne uroczystości, jubileusze małżeńskie i święta okolicznościowe. Występują w domach pomocy, przynosząc ich pensjonariuszom trochę radości i słońca.

Działalność zespołu jest ściśle powiązana z funkcjonowaniem Klubu Seniora „Cisowianie”. Członkowie instytucji wspólnie wyjeżdżają do opery, teatru, organizują pikniki seniora, spotkania opłatkowe czy zabawy taneczne. Często spotykają się z zaprzyjaźnionymi zespołami i klubami seniora, gdzie mają okazję do wspólnego muzykowania i spotkania w szerszym gronie przyjaciół.

Zespół stale poszerza swój repertuar i zestawy kostiumów scenicznych. Dba o zachowanie kultury i tradycji borowiackich zarówno poprzez wykonywanie przyspiewek borowiackich, jak i zachowanie haftu borowiackiego na swoich strojach.

Członkowie „Cisowian” ciągle rozwijają swoje muzyczne talenty, bo muzyka i wspólne śpiewanie przynosi im dużo radości.



D1



D2



D3



D4

1. „Cisowianie” z Dyrektorem GOK
2. Wspólne koledowanie
3. Występ z okazji Święta Odzyskania Niepodległości
4. Zespół w strojach borowiackich na dożynkach



D1



D2



D3



D4

1. Najważniejsza jest postawa
2. Instruktorowi się oberwało :)
3. Ćwiczenia - obrona przed atakiem
4. Pogadanka z policją na temat bezpieczeństwa

► SENIORZY W RE(AKCJI) dbamy o bezpieczeństwo Seniorów

Seniorzy to oprócz dzieci grupa najbardziej narażona na różne niebezpieczeństwa, w tym oszustwa i napady. Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom ze strony osób starszych przygotowaliśmy dla nich projekt „Seniorzy w Re(Akcji) w gminie Cekcyn”, który miał na celu zdobycie wiedzy i podniesienie świadomości z zakresu niebezpieczeństw czyhających w codziennym życiu oraz uzyskanie podczas szkoleń z samoobrony praktycznych umiejętności reagowania w momencie bezpośredniego zagrożenia.

W ramach działań odbyły się spotkania edukacyjne z Powiatowym Rzecznikiem Konsumentów, policją czy prawnikiem. Seniorzy dowiedzieli się, jak nie dać się oszukać metodą na wnuczka, hydraulika czy nawet policjanta. Jak ustrzec się przed działaniem nieuczciwych kontrahentów i w jakim terminie możemy wypowiedzieć podpisaną umowę.

Na spotkaniach z policją można było zdobyć wiedzę za zakresu ochrony przed cyberprzestępczością oraz przypomnieć sobie zasady bezpiecznego poruszania się po drogach.

Największą popularnością cieszył się kurs samoobrony, na którym Seniorzy mogli poznać podstawowe chwytły i uniki możliwe do zastosowania w przypadku bezpośredniego zagrożenia. Dowiedzieli się też, jak posłużyć się w takim przypadku np. parasolką. Zdjęcia z zajęć samoobrony wyglądają czasami dość drastycznie. Informujemy, że podczas zajęć nikt nie ucierpiał :)

Oprócz spotkań z służbami, warsztatów i szkoleń oraz intensywnych ćwiczeń samoobrony powstał filmik pt. „Ku przestrodze... Nie tylko dla seniorów”, w którym uczestniczka projektu ostrzega, jak nie dać się nabrać na zakup bardzo drogich produktów.

Seniorzy otrzymali pamiątkowe koszulki i kamizelki odblaskowe. Cały projekt uzyskał dofinansowanie z „Programu Ograniczenia Przestępczości i Aspołecznych Zachowań RAZEM BEZPIECZNIEJ im. Władysława Stasiaka”.



1. Seniorzy poznają możliwości tabletów
2. Teoria i praktyka – wyszukiwarki internetowe
3. Szkolenie dla Seniorów w Ludwichowie
4. Wręczenie certyfikatów za ukończony cykl tematyczny „Kultura w Sieci”

BONUSY DLA SENIORÓW

Ogólnopolska Karta Seniora

W lutym 2018 r. gmina Cerkyn przystąpiła do programu „Gmina Przyjazna Seniorom” i wprowadziła Ogólnopolską Kartę Seniora. Uroczysta inauguracja Ogólnopolskiej Karty Seniora odbyła się w Cerkynie 22 kwietnia podczas Bezpiecznej Białej Niedzieli.

W gminie Cerkyn wydano już ponad 500 kart.

Karta upoważnia do skorzystania z ulg i zniżek na terenie całego kraju. Są to przede wszystkim sanatoria, biura podróży, restauracje, hotele, instytucje kultury oraz wiele punktów usługowych – lista firm honorujących OKS znajduje się na stronie www.glosseniora.pl.

Zachęcamy naszych lokalnych przedsiębiorców i usługodawców do przystąpienia do programu. Największym powodzeniem cieszą się rabaty udzielane w lokalnych sklepach i w zakładzie fryzjerskim.



1. Certyfikat gmina przyjazna Seniorom. Fot. Elżbieta Doniecka, Tygodnik Tucholski
2. Wójt Gminy Cerkyn Jacek Brygman odbiera certyfikat
3. Pakiet „Koperta życia”

Koperta życia

Idąc za dobrym przykładem innych samorządów, gmina Cerkyn od 2017 roku realizuje Program „Koperta życia”. Jest to akcja, do której przystąpienia zachęcają lekarze i pracownicy pogotowia ratunkowego. Założeniem projektu jest szybkie udzielenie pomocy osobom powyżej 65 roku życia, zwłaszcza zamieszkującym samotnie bądź w warunkach niezapewniających obecności opiekuna, w przypadku konieczności interwencji ratowników medycznych lub innych służb ratunkowych w warunkach bezpośredniego zagrożenia życia lub w trakcie wizyty domowej.

Celem programu jest niesienie pomocy polegającej na dystrybucji pakietu „Koperta życia” zawierającego informacje o stanie zdrowia osoby, przyjmowanych lekach oraz kontakcie do najbliższych. Informacje te mają ułatwić postawienie szybkiej diagnozy przez ratowników medycznych lub lekarzy. „Koperta życia” to pakiet składający się z:

- 1) przezroczystej plastikowej koperty odpowiednio zabezpieczonej do trwałego przechowywania w lodówce;
- 2) karty informacyjnej - kartka papierowa w formacie A4;
- 3) naklejki samoprzylepnej na kopertę;
- 4) naklejki samoprzylepnej na lodówkę.

W gminie „Koperty życia” są bezpłatne i bezterminowe, przy czym aktualizacja danych w karcie informacyjnej następuje raz w roku. Do tej pory wydano 65 pakietów.

SENIORZY W SIECI nowe technologie bez tajemnic

Na terenie gminy wzrasta liczba osób w wieku 55+ korzystających z internetu. „Srebrna generacja” coraz sprawniej porusza się w sieci, korzystając z urządzeń, których obsługi nauczyli się na emeryturze. Wpisując się w trend lokalny, samorząd postawił na szkolenia dla Seniorów z zakresu obsługi komputera, tabletów, umiejętności poruszania się po sieci, robienia zakupów w interencje, korzystania z mediów społecznościowych i usług bankowości elektronicznej.

W jednym z projektów – „Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu w gminie Cerkyn” współfinansowanym ze środków Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka 2007-2013, jedną z grup beneficjentów były osoby w wieku 50+, które mogły skorzystać ze szkoleń, darmowego dostępu do internetu i zależnie od sytuacji finansowej, mogły otrzymać komputery.

Gmina Cerkyn wraz z partnerem – Fundacją Wspierania Zrównoważonego Rozwoju realizowała również projekt grantowy pod tytułem „E-aktywni mieszkańcy województwa kujawsko-pomorskiego i łódzkiego” w ramach Programu Operacyjnego Polska Cyfrowa na lata 2014-2020, III Oś priorytetowa: Cyfrowe kompetencje społeczeństwa, Działania 3.1: Działania szkoleniowe na rzecz rozwoju kompetencji cyfrowych.

Celem projektu było podniesienie poziomu kompetencji cyfrowych mieszkańców, niezbędnych do skutecznego korzystania z mediów cyfrowych w celach edukacyjnych, zawodowych i rekreacyjnych.

Projekt cieszył się bardzo dużym zainteresowaniem. W celu wyeliminowania barier komunikacyjnych projekt realizowaliśmy w kilku miejscowościach gminy, tak aby jak najwięcej Seniorów mogło z niego skorzystać. W zakresie kompetencji cyfrowych zostało przeszkolonych 150 osób. Wartość projektu to 84 000 zł.

W projekcie dofinansowanym z Funduszy Europejskich pn. „Bezpłatne szkolenia komputerowe dla seniorów w województwie kujawsko-pomorskim” realizowanym przez Fundację Ekspert-Kujawy w partnerstwie z Fundacją Wspierania i Rozwoju Ekonomii Społecznej, w ramach Programu Operacyjnego Polska Cyfrowa na lata 2014-2020 wzięło udział 10 seniorów. Szkolenie obejmowało 64 godziny nauki i 3 spotkania animacyjne. Seniorzy 65+ otrzymali w prezencie tablety.

Liczny udział przedstawicieli „Srebrnej generacji” w szkoleniach świadczy o tym, że cerkcyńscy Seniorzy zdecydowanie chcą aktywnie funkcjonować w cyfrowej rzeczywistości.

2 DZIAŁANIA ODDOLNE

► INTEGRACJA MIĘDZYPOKOLENIOWA Towarzystwo Miłośników Ziemi Cekcyńskiej

Działalność organizacji pozarządowych i grup nieformalnych z terenu gminy Cekcyn skupia się przede wszystkim na wspieraniu współpracy międzypokoleniowej. Jeszcze kilkanaście lat temu relacje międzypokoleniowe, w tym szczególnie społeczności wiejskich osadzone były w życiu wielopokoleniowej rodziny.

Dzisiaj coraz bardziej zauważalny zanik rodzin wielopokoleniowych ma wpływ na coraz mniejszy kontakt między seniorami a ludźmi młodymi. Zarówno organi-

zacje pozarządowe, jak i sami mieszkańcy skupiają się na działaniach na rzecz seniorów, z jak najczęstszym wykorzystywaniem współpracy międzypokoleniowej.

Największą liczbą działań dla seniorów może pochwalić się Towarzystwo Miłośników Ziemi Cekcyńskiej, które zajmuje się szerokim wachlarzem spraw: od turystyki, przez edukację, pomoc żywnościową potrzebującym do projektów kulturalnych i tych dedykowanym seniorom.

Programy „SENIORZY DLA NAJMŁODSZYCH” oraz „Together Old and Young (Starsi i Młodzi razem)”

Dotyczyły one wspólnych działań dzieci w wieku do lat 9 i osób starszych. Seniorzy współpracowali z przedszkolem, grupami zabawowymi, świetlicami wiejskimi i lokalnymi władzami. Jednym z zadań było przygotowanie przedstawienia lokalnej legendy o Borowej Ciotce. W przygotowania zaangażowali się seniorzy, dzieci, dom kultury, świetlice wiejskie, biblioteka i przedszkole oraz miejscowe władze. Projekt pokazał, jak można wykorzystać istniejące zasoby ludzkie i infrastrukturalne i włączyć w działanie jak największą liczbę osób w różnym wieku. Jedną z senierek przygotowała scenariusz do przedstawienia, inni seniorzy wraz z dziećmi zajęli się przygotowaniem dekoracji, rodzice najmłodszych dzieci uszyli kostiumy, a ojcowie dzieci pomagali zbudować scenografię.

W ramach działań projektowych zorganizowano również festyn ekologiczny. Seniorzy uczestniczyli też w plenerze malarskim w Świcie, a w amfiteatrze przedstawili wystawę z pleneru „Pomniki przyrody w Sołectwie Cekcyn”.



Teatralna integracja międzypokoleniowa



Wspólne tworzenie dekoracji do przedstawienia

Biblioteka lubi smyka

Współpraca z Gminą Biblioteką Publiczną w Cekcynie przy realizacji projektu w ramach Partnerstwa Lokalnego na rzecz dzieci i młodzieży polegała na włączeniu seniorów w akcję „Ożywić czytanie”. Seniorzy własnoręcznie szyli kukielki oraz bajkowe plansze z otworami na dziecięce buźki. Animacje wzbogaciły czytanie dzieciom książek. Minipredstawienia zostały wystawione w przedszkolach i świetlicach wiejskich.



Przygotowywanie pacynek do przedstawienia



Wspólne tworzenie dekoracji

Bory Tucholskie - początek przygody

Opracowanie tekstu questu „Ktokolwiek będziesz w trzebińskiej stronie” oraz testowanie gry terenowej przez nasze seniorki.



Nasze Seniorki testują questy



Seniorki rozwiązują zagadki

Tworzenie ilustracji do wierszy



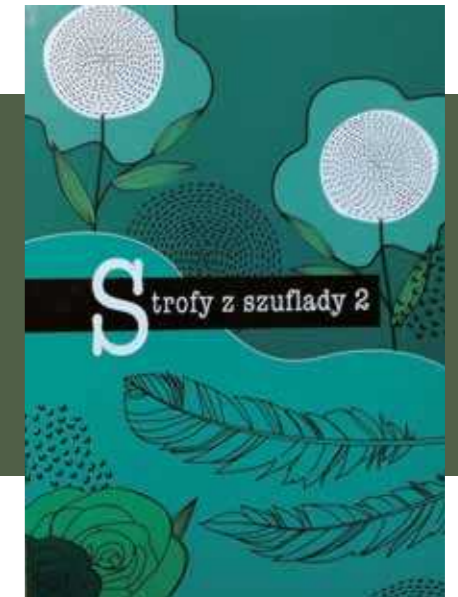
Strofy z szuflady

Projekt miał na celu wydanie tomiku wierszy z poezją seniorów oraz zebranie i zaznajomienie się z treścią poetyckiej twórczości mieszkańców gminy. Efektem było wzmocnienie więzi międzypokoleniowych w społeczeństwie gminy poprzez organizację warsztatów plastycznych, wspólnych dla młodszych i starszych mieszkańców.

Projekt otrzymał dotację w ramach Programu Funduszu Inicjatyw Obywatelskich.



Wybieramy ilustracje do publikacji



Gotowy tomik wierszy



Obraz wielu pokoleń na jednej scenie



Młodzież i seniorzy razem na scenie

Nocne Misteria Nadziejorne w Cekcynie

Są przykładem integracji międzypokoleniowej społeczności lokalnej – przedstawienie wystawiane tylko raz w roku. Od blisko 20 lat łączy pokolenia, jednoczy i integruje. Sztuka traktująca o rzeczach ważnych, zawsze z głębokim przesłaniem, jest przygotowywana od scenariusza po scenografię przez mieszkańców gminy.

Wśród realizatorów i wykonawców są dzieci, młodzież gimnazjalna, młodzież ze szkół średnich, studenci, pracownicy fizyczni i umysłowi, urzędnicy, przedstawiciele handlowi, radni, rolnicy, ksiądz, organizatorzy, nauczyciele, katecheci, emeryci. Rozpiętość wieku aktorów: od 5 lat – do 70 lat.

Seniorzy w naszych świetlicach

Towarzystwo Miłośników Ziemi Cekcyńskiej zorganizowało trzy edycje warsztatów plastyczno-rękodzielniczych i spotkań okolicznościowych w świetlicach wiejskich na terenie gminy.



1. Warsztaty dla seniorów z marmoryzacji
2. Decoupage bez tajemnic



1. Spotkanie na temat osteoporozy
2. Badanie przez podologa
3. Wielki ekran w małej świetlicy



Pora na marzenia seniora

Zaplanowane działania oparte były na wynikach przeprowadzonych ankiet wśród seniorów. Zorganizowano spotkania ze specjalistami z zakresu ochrony zdrowia, wyjazdy i wycieczki oraz przygotowano seanse filmowe - kino w świetlicy wiejskiej, co ułatwiło seniorom dostęp do zasobów kultury oraz sprzyjało ich integracji.



1. Na hali w razie deszczu też się można dobrze bawić
2. Najważniejsze jest poczucie humoru
3. Wyjazd do opery w Bydgoszczy
4. W Seniorach jest siła!



1. Piknik Seniora nad Jeziorem Wielkim Cekcyńskim
2. Kierownik Związku i pociągu – pani Irenka

► DZIAŁALNOŚĆ KOŁA POLSKIEGO ZWIĄZKU EMERYTÓW, RENCISTÓW I INWALIDÓW ORAZ KLUBU SENIORA "CISOWIANIE"

W Cekcynie dwie organizacje działają stricte dla Seniorów, są to Koło Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów z jego Przewodniczącą Ireną Babińską-Jaśtak oraz Klub Seniora „Cisowianie” z Prezes Marią Jagłą-Bonk. Podmioty skupiają osoby starsze i do nich właśnie kierują swoją ofertę.

Wiele przedsięwzięć organizują wspólnie, zapraszając do uczestniczenia w nich Seniorów, niezrzeszonych w organizacjach. Na pikniki seniora przyjeżdżają osoby z całego województwa.

Seniorzy razem wyjeżdżają na wycieczki, do filharmonii, opery czy teatru. Spotykają się na wspólnych wigiliach i świętach. Po prostu lubią być razem: poznają nowe miejsca, śpiewają, tańczą i dobrze się przy tym bawią.

Osoby starsze doskonale znają swoje potrzeby, a aktywne czerpanie z oferty Związku Emerytów i Klubu Seniora bardzo dobrze je zaspokaja. Młodsze pokolenie podziwia naszych Seniorów za ogromny dystans do świata i samych siebie.



▶ POWSTANIE GOSPODARSTW OPIEKUŃCZYCH inicjatywa mieszkańców na rzecz Seniorów

W województwie kujawsko-pomorskim od kilku lat realizowane są pilotażowe projekty: „Zielona opieka” i „Opieka w zagrodzie”. Celem projektów było utworzenie w regionie 29 gospodarstw opiekuńczych, czyli miejsc świadczenia usług społecznych w oparciu o zasoby tradycyjnego gospodarstwa rolnego oraz przeszkolenie opiekunów w zakresie opieki nad osobami starszymi.

Projekt realizowany był przez Kujawsko-Pomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Minikowie w partnerstwie z Lokalną Grupą Działania „Bory Tucholskie”. Koszt projektu to 3,4 mln, przy dofinansowaniu ze środków unijnych w kwocie 2,9 mln zł.

Troje z mieszkańców naszej gminy zdecydowało się na utworzenie gospodarstw opiekuńczych w swoich gospodarstwach. Wszyscy skupili się nad opieką nad osobami starszymi. Z jednej strony powstanie takich gospodarstw dało możliwości zagospodarowania czasu i opieki nad osobami starszymi, z drugiej strony dawało możliwości dodatkowego zarobku rolnikom.

W różnych zakątkach gminy powstały trzy gospodarstwa, które świadczyły opiekę nad osobami starszymi 8 godzin dziennie, przez pięć dni w tygodniu. Koszty pobytu, dowozu, wyżywienia i pensja opiekunów pokrywane były z projektu.

Pilotaż pozwolił wprowadzić nową formę opieki nad osobami starszymi, a poprzez czynnik relacji społecznych rozwiązał problemy osób starszych związane z samotnością.



1. Pierwsze szkolenie w gospodarstwie opiekuńczym w Wysokiej. Fot. Ilona Lesikowska
2. Szkolenie z bezpieczeństwa w Cekcynie. Fot. Ilona Lesikowska
3. Pamiątkowe zdjęcie uczestników szkoleń. Fot. Ilona Lesikowska

▶ BABCIE NASZYCH BABĆ w zgodzie z naturą i przyrodą

Projekt dofinansowany z Funduszu Inicjatyw Obywatelskich zrealizowała Fundacja Zrównoważonego Rozwoju Lokalnego "Cisowy Fyrtel", działająca na terenie gminy Cekcyn.

W ramach projektu „Babcie naszych babć w zgodzie z naturą i przyrodą” przeprowadzone zostały 24 godziny szkoleń, podczas których uczestnicy zdobyli wiedzę na temat zrównoważonego życia w zgodzie z rytmem natury, zarysu historycznego gminy Cekcyn sprzed 100 lat, codziennego bezpieczeństwa seniorów i dziedzictwa przyrodniczo-historycznego Borów Tucholskich.

W szkoleniach wzięło łącznie udział 27 mieszkańców gminy Cekcyn, w przewadze byli to członkowie sekcji turystycznej działającej przy UTW, ale także podopieczni gospodarstwa opiekuńczego z Wysokiej.

Grupa seniorów również z zapałem pracowała nad koncepcją opracowania ulotki, która została wydana w nakładzie 100 egzemplarzy.



1. Wspólne spotkanie w gospodarstwie na Kruszcze
2. Razem jest różniej



1. Robimy zapasy
2. Czasami ulepimy bałwana
3. Zbieramy owoce
4. Czasami lepimy pierogi

Gospodarstwo „Na Skarpie” Moniki Pestki z Kruszki

Świadczy opiekę nad osobami o lekkim stopniu niepełnosprawności ruchowej (poruszającymi się o kulach, balkonikach). Na opiekę mogą liczyć również osoby z dysfunkcją wzroku oraz osoby wymagające specjalistycznej diety ze względu na chorobę, np. cukrzycę, celiakię.

Gospodarstwo z bezpośrednim dostępem do jeziora. Otoczenie stanowią pola i las. Na terenie gospodarstwa znajduje się stary sad i warzywnik, co daje możliwość pielęgnacji roślin i przygotowywania przetworów.

Zajęcia w gospodarstwie obejmują różnego rodzaju gry i zabawy w domu oraz na wolnym powietrzu, opiekę nad zwierzętami, zbieranie owoców i warzyw, gimnastykę, marsze i spacerowanie oraz uczestnictwo w zajęciach choreoterapii. Podopieczni, aby wspierać i rozwijać swoje relacje i aktywność społeczną, mają możliwość uczestnictwa w zajęciach artystycznych i rękodzielniczych.



1. Dużo spacerujemy
2. Na odpoczynek w sadzie też mamy czas
3. Jeździmy na wycieczki
4. Robimy palmy na zajęciach artystycznych



- 1 Podopieczni bardzo lubią spacerować i wycieczki
- 2 Seniorzy spędzają czas na rozmowach
- 3 Ścieżka sensoryczna w gospodarstwie

„Agroturystyka na cisowym szlaku” Jolanty i Jarosława Metkowskich z Wysokiej

W swoim domu, blisko lasu stworzyli gospodarstwo, w którym podopieczni mogą spędzać czas w ogrodzie lub korzystać z utworzonej ścieżki sensorycznej.

Gospodarstwo przyjmuje osoby niesamodzielne z wyjątkiem poruszających się na wózkach inwalidzkich. Oferuje zajęcia manualne, kulinarne oraz rekreacyjne.



Nordic walking nie jest nam obcy

Gospodarstwo opiekuńcze w Nowym Suminie Iwony Cybulskiej

Podopieczni mają możliwość korzystania z dwóch pięknych ogrodów – przy tarasie oraz z ogrodu kwiatowego z drugiej strony domu. Z tarasu jest przejście do warzywnika ze szklarnią. Obok domu, w odległości zaledwie około 30 m znajduje się również mały lasek, w którym jesienią można urządzać grzybobrania.

Podopiecznymi w gospodarstwie mogą być osoby z niepełnosprawnością ruchową, poruszające się o kulach lub przy pomocy balkonika. Mogą to być też osoby z dysfunkcjami wzroku. W gospodarstwie opieką mogą zostać objęte również osoby wymagające specjalistycznej diety.

W gospodarstwie znajduje się osobne pomieszczenie przeznaczone na zajęcia rękodzielnicze np. dekoracje ze słomy, siana czy sznurka. Zainteresowani podopieczni mogą uczestniczyć w przygotowywaniu przetworów oraz w opiece nad zwierzętami gospodarskimi. Ponadto pani Iwona spędza czas z swoimi podopiecznymi na rozmowach i opowieściach o rodzinie. Uczy korzystania z komputera, internetu i telefonu komórkowego.

W celu dalszego funkcjonowania gospodarstw opiekuńczych, już po zakończeniu projektu powstało Stowarzyszenie Gospodarstw Opiekuńczych Województwa Kujawsko-Pomorskiego, które jako organizacja aplikowało o środki unijne na dalsze funkcjonowanie opieki w zagrodach rolników. Udało się! Nowa forma opieki nad seniorami sprawdziła się, zainteresowanie rolników prowadzeniem takiej formy aktywności nie spadło, więc pilotaż programu można uznać za sukces. Konieczne jest dalsze szukanie możliwości finansowania opieki, by zminimalizować obciążenie i tak skromnych budżetów Seniorów.



1. Zajęcia rękodzielnicze
2. Wycieczka do Fojutowa
3. Lubimy razem gotować
4. Tak powstały piękne kwiatki

Gmina Gniewino

POLITYKA SENIORALNA

Prezentację gniewińskiej polityki senioralnej trzeba rozpocząć od krótkiego rysu historycznego i opracowanych 11 lat temu celów polityki senioralnej, których realizacja polega między innymi na wspieraniu mieszkańców w ramach możliwości budżetowych gminy. W swym działaniu samorząd gniewiński od lat koncentruje się na różnego rodzaju pomocy dwóm grupom społecznym: seniorom oraz dzieciom i młodzieży.

Wynika to z oczywistych standardów cywilizacyjnych, a także głębokiego zrozumienia potrzeb i możliwości grupy społecznej, jaką stanowią seniorzy. Z trudną, a wręcz katastrofalną sytuacją w naszej gminie mieliśmy do czynienia w chwili zaprzestania budowy Elektrowni Jądrowej Żarnowiec i upadku Państwowych Gospodarstw Rolnych. 27 lat temu gmina była zapóźniona w rozwoju infrastrukturalnym, w porównaniu do sąsiednich gmin. Wszystko co potrzebne do życia na właściwym poziomie miał zapewnić, tj. wybudować, inwestor Elektrowni Jądrowej. Tymczasem budowę zlikwidowano, natomiast gmina nie otrzymała odszkodowań na właściwym poziomie.

To mroczne czasy, o których trzeba pamiętać i wyciągać z nich właściwe wnioski. Dziś trudno uwierzyć, że aby zapewnić ciepło dla ludzi – mieszkańców osiedla XXX-lecia PRL, trzeba było sprzedać zajęte przez BGŻ zboże. Można by było przytaczać jeszcze wiele podobnych przykładów tamtego okresu w historii naszej gminy, ale nie to jest przedmiotem tego opracowania.

Tak więc wychodząc naprzeciw oczekiwaniom oraz rozlicznym potrzebom mieszkańców, gmina Gniewino przystąpiła do realizacji zadań, które co do swej istoty niejako wspierają, tudzież uzupełniają politykę państwa, oczywiście w ramach posiadanych możliwości. Te możliwości to gminne środki finansowe, które pochodzą z rozwoju gospodarczego gminy, środków unijnych i sponsoringu. Jednym słowem: trzeba je zarobić, aby wydać!

Gmina Gniewino istnieje już ponad 70 lat. Na przestrzeni tego czasu zmieniła się i rozkwitła. Ma na swoim koncie wiele sukcesów i osiągnięć, które umieściły ją w gronie najlepiej rozwijających się gmin polskich. Odwiedzana jest przez kilkadziesiąt tysięcy turystów z kraju i zagranicy rocznie, a jej porządek, krajobraz i infrastruktura po prostu zachwycają. Dla jej mieszkańców na szczęście czasy wielkiej biedy i bezrobocia są już tylko złym wspomnieniem. Obecnie są bardzo dumni ze swojej gminy, bezgranicznie ufają swojemu włodarzowi, którego wizjonerskie plany systematycznie realizują się i stają się rzeczywistością. Miejscowa społeczność wyraża swoją aprobatę dla wójta Zbigniewa Walczaka – zarządcy gminą od ponad 30 lat. Jest on jedynym tak długo pracującym na stanowisku wójta urzędnikiem w całej Polsce.

Gmina poprzez prężne działania i rozwój mobilizuje i w pewnym stopniu zobowiązuje lokalną społeczność do dużej aktywności. Jak to mówią, „przykład

idzie z góry". Sami chętnie włączają się więc w prace społeczne i działają w organizacjach pozarządowych, są społeczeństwem świadomym wspólnoty, jaką jest ich mała ojczyzna, dziś prężna, piękna i nowoczesna gmina Gniewino.

Najistotniejszą jednak kwestią jest umiejętność zachowania właściwych proporcji. Dla porównania bądź szerszego obrazu – w ostatnich 11 latach na wsparcie i realizację zadań z zakresu polityki społecznej, oprócz istniejącego obowiązku ustawowego, gmina Gniewino wydała 40 mln zł, w tym na politykę senioralną – 1,82 mln zł.

► POLSKI ZWIĄZEK EMERYTÓW, RENCISTÓW I INWALIDÓW Oddział w Gniewinie

Na terenie gminy Gniewino od 2000 roku działa Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów. Współpraca z samorządem gminy rozpoczęła się, gdy przewodniczącym koła był Antoni Dąbrowski. Koło wówczas liczyło 66 osób, po rezygnacji w 2007 roku szefem koła została Teresa Kaczmarek.

W 2018 roku do koła należało już 565 emerytów i rencistów. Warto w tym miejscu wspomnieć, że 17 maja 2019 roku za niezwykle zaangażowanie w działania na rzecz Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów, Oddziałowi w Gniewinie został nadany sztandar, który jako symbol jedności, wierności i honoru stanowi niezwykle uznanie dotychczasowych działań PZERiI Oddziału Gniewino na rzecz Seniorów, a także stał się motywacją do dalszej, wytężonej pracy dla jego członków.

Władze samorządowe gminy Gniewino od wielu lat włączają się w coroczną organizację imprez takich jak na przykład dzień seniora. Od roku 2007 władze gminy, w trosce o poziom życia seniorów, postanowiły szerzej włączyć się w działalność koła nr 4 PZERiI. Koło to w roku 2008 liczyło 166 członków, którzy w miarę swoich możliwości realizowali swoje plany w ramach posiadanych środków (składki członkowskie). Po uzyskaniu akceptacji Rady Gminy Gniewino, opracowane zostały plany działalności kulturalnej i program pomocy przy zakupie leków.

W roku 2007 zmienił się skład zarządu koła nr 4, jednak dzieło współpracy z samorządem gminy rozpoczęte za kadencji ustępującego zarządu z Antonim Dąbrowskim na czele było kontynuowane.

Członkowie gniewińskiego Oddziału PZERiI uczestniczą we wszystkich uroczystościach gminnych, orga-

lizując wyjazdy krajoznawcze i zagraniczne, nawiązując współpracę z innymi kołami. Finansowy plan pracy koła rocznie wynosi około 35 tys. zł. W ramach tej kwoty są przewidziane wyjazdy do filharmonii, do kaktusiarni czy na basen, jak również przegląd kolęd, biesiady czy zabawy z udziałem seniorów.

nizują wyjazdy krajoznawcze i zagraniczne, nawiązując współpracę z innymi kołami. Finansowy plan pracy koła rocznie wynosi około 35 tys. zł. W ramach tej kwoty są przewidziane wyjazdy do filharmonii, do kaktusiarni czy na basen, jak również przegląd kolęd, biesiady czy zabawy z udziałem seniorów.

Koło nr 4 PZERiI w Gniewinie przez ostatnie 10 lat miało tendencję rozwojową, o czym świadczy fakt zwiększenia się liczby członków. Od 1 marca 2015 roku wprowadzono dopłatę dla członków PZERiI w Gniewinie w zależności od dochodów. Środki te można przeznaczyć na dopłatę do wykupienia leków na receptę, sprzętu ortopedycznego, okularów, turnusu rehabilitacyjnego lub czegoś, co jest niezbędne do funkcjonowania np. laska, ciśnieniomierz itp.

Kryteria dopłat dla członków PZERiI w Gniewinie (obowiązują od 1 marca 2015 r.):

posiadane dochody	wysokość dopłaty
0-1000	400 zł
1000-1500	300 zł
1500-2000	200 zł
2000-2500	150 zł
2500-3000	100 zł
3000-3500	100 zł
3500-4000	100 zł

W roku 2017 Rada Gminy Gniewino podjęła uchwałę o podwyższeniu kryterium dochodowego uprawniającego do świadczenia pieniężnego z pomocy społecznej w formie zasiłku celowego na pokrycie kosztów leczenia i leków oraz kosztów opału i dogrzania mieszkania do 200% minimalnej stawki ustawowej dla osób samotnie gospodarujących, tj. 1268 zł i 150% dla osób w rodzinie, tj. 771 zł na osobę.



1. Uroczystość wręczenia sztandaru Oddziałowi Rejonowemu Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Gniewinie

2. Nowy Zarząd: przewodnicząca – Teresa Kaczmarek, wiceprzewodnicząca – Irena Świątkowiak, skarbnik – Stanisław Świątkowiak, sekretarz – Maria Malec, członkowie zarządu: Zofia Afeltowicz, Halina Patok, Bogumiła Piotrowska

3. Spotkanie Dnia Seniora - z kroniki koła nr 4 PZERiI

4. Spotkanie Wigilijne - z kroniki koła nr 4 PZERiI





UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU w gminie Gniewino

W roku 2012 utworzony został Uniwersytet Trzeciego Wieku w gminie Gniewino. Nazwa Uniwersytet Trzeciego Wieku pochodzi od założyciela, prof. dra Pierre Vellas'a, który w roku 1973 w Tuluzie we Francji założył pierwszą uczelnię dla seniorów i nazwał ją „Université du troisième âge”, co w przetłumaczeniu na język polski brzmi dosłownie Uniwersytet Trzeciego Wieku. Nawiązuje to do trzech etapów życia człowieka: 1. dzieciństwa, 2. młodości, 3. starości. „Trzeci wiek” oznacza po prostu trzeci i ostatni etap w życiu człowieka, czyli starość. Uniwersytet w Gniewinie zrzesza osoby po 55 roku życia, tym samym angażując je w życie społeczne poprzez interakcje społeczne oraz więź psychiczną wyrażającą się w poczuciu wspólnoty.

Głównymi celami statutowymi Uniwersytetu Trzeciego Wieku są:

- włączenie osób starszych do systemu kształcenia ustawicznego, upowszechnianie inicjatyw edukacyjnych,
- aktywizacja intelektualna, psychiczna, społeczna i fizyczna osób starszych,
- poszerzenie wiedzy i umiejętności seniorów,
- ułatwienie kontaktów z instytucjami takimi jak służba zdrowia, ośrodki kultury, ośrodki rehabilitacyjne i innymi,
- angażowanie słuchaczy w aktywność na rzecz otaczającego ich środowiska,
- podtrzymywanie więzi społecznych i komunikacji międzyludzkiej wśród seniorów.

Uroczysta inauguracja I Roku Akademickiego Gniewińskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku odbyła się podczas Dni Kultury Gminy Gniewino 29 listopada 2012 r. Na uroczystości obecni byli między innymi Wójt Gminy Gniewino Zbigniew Walczak, prof. dr hab. Jerzy Cyberski – Rektor Senior Kaszubsko-Pomorskiej Szkoły Wyższej w Wejherowie oraz Prorektor dr Krystyna Kmiecik-Baran – prof. KPSW

Do celów statutowych gniewińskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku należą:

- upowszechnianie inicjatyw edukacyjnych,
- aktywizacja intelektualna, psychiczna, społeczna i fizyczna osób starszych,
- poszerzanie wiedzy i umiejętności seniorów,

- ułatwianie kontaktów z instytucjami takimi jak służba zdrowia, ośrodki kultury, ośrodki rehabilitacyjne i inne,
- angażowanie słuchaczy w aktywność na rzecz otaczającego ich środowiska,
- podtrzymywanie więzi społecznych i komunikacji międzyludzkiej wśród seniorów.

W celu utworzenia UTW w Gniewinie zostały nawiązane kontakty z uczelnią Kaszubsko-Pomorskiej Szkoły Wyższej w Wejherowie, aby wesprzeć działalność UTW Gniewino. W trakcie uroczystej inauguracji podpisano umowę patronacką między Towarzystwem Oświatowym w Gniewinie a uczelnią KPSW Wejherowo.

Zgodę na udział w Radzie Naukowej UTW Gniewino wyrazili:

- prof. dr hab. Jerzy Cyberski – Rektor Kaszubsko-Pomorskiej Szkoły Wyższej w Wejherowie – Katedra Ochrony Środowiska,
- prof. dr Juliusz Tokarski – Katedra Pielęgniarstwa,
- prof. dr hab. Janusz Erenc – Katedra Socjologii,
- prof. dr hab. Elżbieta Ostrowska – Katedra Ekonomii.

Utworzono również Radę Programową UTW Gniewino w składzie:

- Prezes TO Waldemar Szczypior,
- Przewodnicząca Rady Programowej Marzena Pałka,
- Wioletta Majer-Szreder,
- Małgorzata Wojciechowska,
- Teresa Kaczmarek,
- Hanna Grzybowska.

Z dniem 29 listopada 2012 r. na Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Gniewinie naukę rozpoczęło 64 studentów w wieku senioralnym – 42 kobiety i 22 mężczyzn. Studenci uczestniczyli w zajęciach w następujących sekcjach: rękodzieło, filc, witraż, sekcja komputerowa – grupa podstawowa i zaawansowana, zajęcia teatralno-kabaretowe, język angielski – początkujący i zaawansowany, sekcja rekreacyjno-sportowa, taniec, zajęcia plastyczne – malarstwo, pływanie, język niemiecki.

Praktycznie przez te 7 lat istnienia UTW dochodziły lub znikwały niektóre sekcje, zmieniała się także liczba studentów, lecz nie zmieniła się sama idea. UTW zaprasza również ciekawych ludzi, tj. jednego z twórców Konstytucji RP Senatora Piotra Andrzejewskiego, Prezesa Alei Gwiazd Sportu Jerzego Szczepankowskiego, guru polskiego himalaizmu Michała Kocharczyka i prof. Marka Rosłana – urologa, himalaistę – uczestnika tragicznej wyprawy na Mount Everest w 1987 r.

Dzięki uniwersytetowi powstały również inne grupy skupiające osoby w podobnym wieku, grupa teatralno-kabaretowa „ALEBABKI” czy grupa taneczna „PEREŁKI”. Artystyczne szczyty osiągnęła nasza ceniona nauczycielka i działaczka społeczna Małgosia Wojciechowska, która dzięki UTW nauczyła się malować. W styczniu 2019 r. odbył się jej wernisaż obrazów w Muzeum Piśmiennictwa i Muzyki Kaszubsko-Pomorskiej w Wejherowie pod tytułem „Jesień życia pędzlem malowana”.

Każdy ze studentów posiada indeks, do którego wpisywane są wszystkie wykłady oraz zaliczenia sekcji tematycznych. Każdy rok kończy się uroczystym rozdaniem dyplomów, dla wyróżniających się dodatkowo rozdawane są nagrody w formie dyplomów oraz książek. Na zakończenie odbywa się uroczysta kolacja, która jest ufundowana przez towarzystwa oświatowe.

Działalność Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Gniewinie wpływa korzystnie na życie seniorów mieszkających w gminie Gniewino. Poprzez aktywizację intelektualną, społeczną i ruchową studenci, mimo sędziwego wieku, są czynnymi członkami lokalnego społeczeństwa.

Uczestnictwo w zajęciach UTW Gniewino pozwala im realizować się w nowych rolach społecznych. Aktywne działania członków są dużym wkładem w rozwój, ale i promocję regionu poprzez szerzenie dobrego wizerunku gminy Gniewino. Czynne uczestnictwo osób starszych w społeczeństwie pozwala również zmieniać ogólny obraz stereotypów starości.



Inauguracja I Roku Akademickiego 2012/2013 UTW Gniewino



Symboliczne założenie studenckich biretów oraz rozdanie indeksów pierwszym studentom 2012 r. UTW Gniewino



D1

1. Sekcja Malarstwa
UTW Gniewino

2. Wystawa malarska
oraz rękodzielnicza
UTW Gniewino

3. Dyplomatorium 2012/2013
UTW Gniewino

4. Występ Zespołu Teatralno-
Kabaretowego „ALEBANKI”



D2



D3



D4

„KOPERTA ŻYCIA” w gminie Gniewino

1 maja 2014 roku wprowadzona została na terenie gminy „Koperta Życia”, którą można otrzymać w Gminnym Ośrodku Społecznym w Gniewinie.

„Koperta życia” to karta, w której podaje się informacje dotyczące jej właściciela – dane osobowe, numer telefonu do bliskiej osoby, przebyte choroby, zażywane leki i uczulenia. Kartę wkłada się najczęściej do lodówki, na której umieszcza się naklejkę/magnez z nadrukiem „Koperta życia”.

Umieszczenie koperty w miejscu widocznym i dostępnym umożliwia służbom medycznym w razie wypadku lub zasłabnięcia, a także policji, straży pożarnej, straży miejskiej czy służbom socjalnym szybki dostęp do podstawowych informacji o seniorze. Dlaczego w lodówce? Bo jest to urządzenie, które znajdziemy w każdym domu i ze względu na spore rozmiary – łatwe jest do znalezienia. Zamykanie kopert na zatrzask jest wygodnym rozwiązaniem, gdyż nie niszczą się one przy wielokrotnym ich otwieraniu, a zawarte w nich dokumenty są optymalnie chronione przed negatywnym wpływem warunków panujących wewnątrz lodówki.

Koperta skierowana jest do wszystkich seniorów powyżej 65 roku życia, osób przewlekle chorych, niepełnosprawnych oraz samotnych.



ALPERTA

KARTA INFORMACYJNA
PROSZĘ WYPEŁNIĆ DRUKOWANYMI LITERAMI
Dane znajdujące się na karcie informacyjnej służą jako
wskazówki dla służb medycznych.

1.

Imię i nazwisko numer Pesel

Do karty informacyjnej proszę dołączyć kserokopię strony Dowodu Osobistego
lub zdjęciem.

2. TELEFONY DO NAJBLIŻSZYCH OSÓB

1.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
2.	<input type="text"/>	<input type="text"/>
3.	<input type="text"/>	<input type="text"/>

3. NA CO CHOROJĘ

4. JAKIE PRZYJMUJĘ LEKI

Nazwa	Dawka	Pory przyjmowania	Od kiedy są przyjmowane - data
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

5. MOJE UCZULENIA

6. INNE ISTOTNE INFORMACJE

Data wypełnienia karty informacyjnej Czytelny podpis pacjenta

WAŻNE:
Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zawartych w „Karcie informacyjnej” jeżeli jest one prowadzone w ramach akcji „Koperta Życia” w celu ochrony zdrowia, świadczenia usług medycznych, i są skierowane jedynie gwarancje ochrony tych danych. Przetwarzanie powyższych danych osobowych w innym celu lub przez osobę nieupoważnioną skutkuje odpowiedzialnością karną z art. 172 ustawy z dnia 26 sierpnia 1997 roku o ochronie danych osobowych (Dz.U. z 2002r. Nr 133 poz 926).

Instrukcja wypełnienia Karty Informacyjnej:

Ad. 1. We właściwych rubrykach należy wpisać swoje imię i nazwisko oraz numer Pesel (dotyczywo do Karty Informacyjnej) należy dołączyć kserokopię strony Dowodu Osobistego ze zdjęciem.

Ad. 2. We właściwych rubrykach należy wpisać dane osób, które należy powiadomić o tym, że Pacjenta wymaga np. przewiezienia do szpitala itp. Osoby posiadające numer telefonu w danej rubryce należy wpisać numer telefonu.

Ad. 3. W tym miejscu trzeba wpisać objawy choroby i potwierdzone przed lekarzem parazyty, choroby zakaźne (np. Cukrzyca, nadciśnienie, itp.).

Ad. 4. Karty należy dołączyć dodatkową dokumentację medyczną, np. ostatni wynik ze szpitala.

Ad. 5. W odpowiednich rubrykach należy wpisać nazwy przyjmowanych przez lekarza leków wraz z ich dawkowaniem, porami przyjmowania, oraz daty, od kiedy są przyjmowane. Dodatkowo można do Koperty Życia wkleić informacje od lekarza o sposobie przyjmowania leków.

Ad. 6. W tym miejscu można wpisać o diagnostycznych wynikach na np. niektóre choroby. Dodatkowo można do koperty wkleić informacje od lekarza, oświadczenie postarzałej osoby i stużek.

Ad. 7. W tym miejscu można wpisać inne, istotne dla służb dane, informacje, które będą miały znaczenie w przypadku konieczności zabrania Pacjenta przez ratowników do szpitala.

Zapytania i uwagi o treści Karty Informacyjnej proszę kierować do:

1. Renata Łuszczak - Kierownik Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Gniewinie, tel. 58 676 73 94

2. Pracownicy socjalni - tel. 58 676 72 11, 58 676 63 07

KARTA SENIORA I RENCISTY w gminie Gniewino

1 marca 2015 r. wprowadzono Kartę Seniora i Rencisty. Organizatorem programu jest gmina Gniewino – Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Gniewinie, ul. Pomorska 40/1. Program jest przeznaczony dla seniorów i rencistów zamieszkałych na terenie gminy Gniewino, którzy dzięki posiadaniu karty, będą mogli skorzystać z promocji przygotowanych przez gminę i jej partnerów.

Obowiązujące zniżki dla posiadaczy karty:

- dopłata do leków,
- bezpłatne wejścia na uroczystości i imprezy organizowane przez Centrum Kultury, Sportu, Turystyki i Bibliotekę w Gniewinie,
- bezpłatny przejazd autobusami gminnymi.

Karta SENIORA
Format: 85mm x 54mm



Karta RENCISTY
Format: 85mm x 54mm



**DEKLARACJA UCZESTNIKA
PROGRAMU KARTY SENIORA/RENCISTY**

Deklaruję swój udział w programie, oświadczam, że znam mi są postanowienia Regulaminu. Jednocześnie zobowiązuję się do przestrzegania postanowień Regulaminu.

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych przez Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej dla celów programu zgodnie z ustawą z dnia 29.08.1997r. o ochronie danych osobowych (Dz.U. nr 133 poz. 883). Wiem, że mam prawo wglądu oraz poprawienia swoich danych, a także do sprzeciwu wobec ich przetwarzania do wyżej wymienionych celów.

.....

.....
miejsce i data
.....
podpis



POLITYKA SENIORALNA

Seniorzy w gminie Gogolin stanowią bardzo zróżnicowaną grupę społeczną. W jej skład wchodzi zarówno osoby aktywne fizycznie i społecznie, samodzielne, utrzymujące satysfakcjonujące relacje z bliskimi i przyjaciółmi, jak i osoby, które potrzebują zachęty do aktywnego udziału w życiu społecznym miasta, które mają potencjał i chęć rozwoju, ale potrzebują rzetelnych informacji i wskazówek. Odrębną grupę stanowią seniorzy niesamodzielni, częściowo czy całkowicie zależni od wsparcia innych osób lub instytucji. Gmina Gogolin już od 16 lat podejmuje różnorodne inicjatywy na rzecz poprawy jakości życia seniorów, wskazuje działania i zadania kształtujące warunki godnego i zdrowego starzenia się.

SYTUACJA DEMOGRAFICZNA

W sierpniu 2019 roku liczba seniorów powyżej 60 roku życia w gminie Gogolin wyniosła 2653 osoby, w tym 1491 kobiet i 1162 mężczyzn. 1425 osób zamieszkuje miasto, a pozostałe 1228 mieszka na wsi.



Gdy zsumujemy środki poniesione przez gminę Gniewino na realizację wszystkich tych zadań, które wyasygnowano z budżetu gminy na rzecz polityki senioralnej w ostatnich 10 latach, otrzymamy kwotę 1 820 000 zł. 25 maja 2018 roku obchodzono 10-lecie prowadzonej przez gminę Gniewino polityki senioralnej. Oprócz seniorów zrzeszonych w gniewińskim kole nr 4 PZERiI, na uroczystość przybyli też goście, a wśród nich m.in. Mieczysław Struk – marszałek województwa pomorskiego, Gabriela Lisius – starosta wejherowski i Krzysztof Myszka – wiceprezydent Skarżyska Kamiennej.

1-2. X-Lecie Polityki Senioralnej

STAN ZDROWIA i dostępność do świadczeń opieki zdrowotnej

W gminie Gogolin podstawowa opieka zdrowotna świadczona jest w trzech placówkach, z których jedna – Gminny Ośrodek Zdrowia zlokalizowana jest w mieście Gogolin, natomiast dwie pozostałe w sołectwach: Malnia i Kamień Śl.

Gminny Ośrodek Zdrowia

W Gminnym Ośrodku Zdrowia w Gogolinie pacjentów przyjmują specjaliści w następujących poradniach:

- Poradnia okulistyczna
- Poradnia otolaryngologiczna
- Poradnia ginekologiczno-położnicza
- Poradnia chirurgiczna
- Poradnia medycyny pracy
- Poradnia fizjoterapii
- Poradnia USG i RTG
- Poradnia zdrowia psychicznego
- Poradnia uzależnień
- Poradnia Podstawowej Opieki Zdrowotnej

Budynek Gminnego Ośrodka Zdrowia w Gogolinie



Dodatkowo funkcjonuje:

- Punkt poboru krwi
- Pielęgniarstwo i położnictwo środowiskowe
- Stacja Caritas

Przy Gminnym Ośrodku Zdrowia w Gogolinie funkcjonuje Centrum Aktywizacji i Wsparcia Fizycznego Dzieci, Młodzieży, Opiekunów Osób Niepełnosprawnych oraz Osób w wieku 50+ w Gogolinie. Placówka świadczy usługi w zakresie rehabilitacji, między innymi osób starszych. Prowadzi również zajęcia ruchowe z członkami Akademii Trzeciego Wieku. Dzięki specjalistycznym urządzeniom i wykwalifikowanej kadrze pomoc otrzymują osoby zmagające się z różnymi schorzeniami, począwszy od urazów, poprzez incydenty naczyniowe, na przewlekłych chorobach układu nerwowego skończywszy.



Nowoczesne wyposażenie gabinetu okulistycznego w GOZ w Gogolinie



Gabinet fizjoterapii przy GOZ w Gogolinie



Dom Spokojnej Starości „Święta Barbara” w Kamionku

Na terenie gminy Gogolin funkcjonują dwa podmioty o charakterze opieki długoterminowej:

- Zakład Opiekuńczo-Lecznicy w Górażdżach prowadzony przez powiat krapkowicki,
- Dom Spokojnej Starości „Święta Barbara” w Kamionku prowadzony przez gminę Gogolin.

DSS „Święta Barbara” w Kamionku, o profilu dla osób w podeszłym wieku, powstał na terenie gminy Gogolin w 2006 roku. Jest to dom stacjonarny, zapewniający całodobową opiekę mieszkańcom w podeszłym wieku z terenu gminy Gogolin i innych gmin na podstawie skierowań wydanych przez właściwe ośrodki pomocy społecznej. Przeznaczony jest dla osób schorowanych, starszych, niepełnosprawnych i samotnych. Placówka dysponuje 47 miejscami stałego pobytu. Dom posiada komfortowo urządzone, duże, słoneczne pokoje mieszkalne 1- i 2- osobowe, usytuowane na I i II piętrze.

Pokoje są wyposażone w domofony, telefony i gniazdko na TV. Każdy pokój posiada oddzielną łazienkę z toaletą i kabiną prysznicową. Dodatkowo na piętrach znajdują się łazienki z wannami i podnośnikami. Wszystkie pomieszczenia są dostosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych, jest winda, łagodne podjazdy, system przyzywowo-alarmowy i alarmowo-przeciwpożarowy. Teren wokół budynku jest zagospodarowany z przeznaczeniem na potrzeby rekreacyjno-wypoczynkowe mieszkańców. Jednostka zapewnia całodobową opiekę oraz realizuje zadania z zakresu wszechstronnego zaspokajania potrzeb byto-



1-2. Wnętrze pokoju oraz kaplica w Domu Spokojnej Starości „Św. Barbara” w Kamionku

3. Przedstawienie teatralne w wykonaniu zespołu GAGATKI

4. Badanie spirometryczne przeprowadzone wśród mieszkańców DSS „Św. Barbara” w Kamionku



wych, zdrowotnych, edukacyjnych, społecznych, religijnych, opiekuńczych i wspomagających.

Na dzień 31.08.2019 r. w DSS „Święta Barbara” w Kamionku mieszkało 47 podopiecznych. Średnia wieku mieszkańców wyniosła 80 lata, w tym dla 33 kobiet – 82 lata, a dla 14 mężczyzn – 77 lat.

Usługi zdrowotne świadczone przez DSS są na bardzo wysokim poziomie. Lekarz rodzinny przyjeżdża na wizyty domowe do mieszkańców raz lub dwa razy w tygodniu. Ponadto lekarz rodzinny przyjeżdża na każde wezwanie, bez względu na porę dnia. Mieszkańcy są również dowożeni na wizyty i konsultacje specjalistyczne do Gminnego Ośrodka Zdrowia w Gogolinie oraz do specjalistów w innych miejscowościach. W 2018 r. mieszkańcy korzystali z usług rehabilitacyjnych świadczonych w gabinecie znajdującym się na terenie DSS, rehabilitacja była też prowadzona przy łóżkach chorych. Na terenie jednostki odbywały się też zajęcia z gimnastyki grupowej, gimnastyki Tai-Chi. Ponadto 12 mieszkańców objęto opieką długoterminową.

W „Świętej Barbarze” w Kamionku od lat działa zespół teatralny „GAGATKI”, który każdego roku uczestniczy w Przeglądzie Zespołów Artystycznych Domów Pomocy Społecznej.



Instytut Naukowo-Badawczy Księdza Sebastiana Kneippa

Na terenie gminy Gogolin działa nowoczesny Instytut Naukowo-Badawczy Księdza Sebastiana Kneippa Zespół Rehabilitacyjno-Wypoczynkowy Sebastianium Silesiacum w Kamieniu Śląskim umożliwiający korzystanie z zabiegów leczniczych i rehabilitacyjnych, w tym m.in. grotty solnej, kąpeli leczniczych, masaży. Ośrodek stosuje terapie kneippowskie oparte na pięciu filarach. Są to:

- terapia z udziałem wody
- terapia ruchowa
- terapia żywieniowa
- terapia z wykorzystaniem leczniczych właściwości ziół
- terapia porządkująca

Zgodnie z koncepcją ks. Sebastiana Kneippa, w procesie terapeutycznym należy uwzględniać całościową wizję człowieka, traktując go integralnie jako jedność ducha i ciała. Stąd płynęło przekonanie Kneippa, że podejmując leczenie ludzkiego ciała, nie należy zapominać o jego duchu.



PROGRAMY Z ZAKRESU OCHRONY ZDROWIA adresowane do seniorów i finansowane z budżetu gminy

Program profilaktyki nowotworowej gminy Gogolin na lata 2016-2020 w zakresie szczepień ochronnych przeciwko wirusowi HPV, profilaktyki raka jelita grubego oraz profilaktyki raka prostaty

Celem programu jest profilaktyka nowotworowa realizowana wśród mieszkańców gminy poprzez edukację i badania przesiewowe. Zadania realizowane w ramach programu służą poszerzaniu wiedzy mieszkańców na temat czynników kancerogennych, znaczenia diety i aktywności fizycznej w profilaktyce chorób nowotworowych, zapobieganiu powstawaniu zmian nowotworowych oraz ich wczesnemu wykrywaniu. W ramach programu seniorzy mogą skorzystać z edukacji zdrowotnej w zakresie chorób nowotworowych, badań przesiewowych w kierunku wczesnego wykrywania raka jelita grubego, raka prostaty, a także wziąć udział w wydarzeniach poświęconych promocji zdrowego stylu życia. Realizatorem programu wyłonionego w ramach otwartego konkursu był Gminny Ośrodek Zdrowia w Gogolinie.

Pielęgnacja w środowisku domowym osób chorych, niepełnosprawnych, samotnych i starszych

Celem programu jest objęcie opieką pielęgniarstwa w środowisku domowym mieszkańców gminy Gogolin wymagających takiej opieki. Realizowane świadczenia pielęgniarstwa mają za zadanie poprawić stan zdrowia, stopień samodzielności oraz przywrócić jak największą sprawność fizyczną u osób objętych opieką. W ramach świadczonych usług realizowane są również działania edukacyjne skierowane do członków rodzin i opiekunów, które mają na celu lepsze przygotowanie i włączenie rodziny do opieki nad osobą chorą lub starszą w domu. Realizatorem programu wyłonionego w ramach otwartego konkursu był Caritas Diecezji Opolskiej, Stacja Opieki Caritas w Gogolinie.

PROGRAMY ZDROWOTNE GMINNEGO OŚRODKA ZDROWIA skierowane do seniorów



Program „Ruch, zdrowa dieta, edukacja i opieka krokiem do szczęśliwej i pogodnej jesieni życia” jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Opolskiego 2014-2020. Głównym celem projektu jest zwiększenie świadomości i wzrost aktywności społecznej osób starszych z terenu gminy Gogolin, w tym osób z niepełnosprawnościami oraz zagrożonych i dotkniętych ubóstwem, poprzez szerzenie dostępu do oferty profilaktyki zdrowotnej oraz promocji aktywnego i zdrowego stylu życia seniorów. W projekcie mogą wziąć udział kobiety powyżej 60 roku życia i mężczyźni w wieku powyżej 65 roku życia. W ramach projektu seniorzy korzystają z:

- bezpłatnych badań przesiewowych
- warsztatów i porad dietetycznych
- bezpłatnych szczepień przeciwko grypie
- warsztatów gimnastycznych z rehabilitantem
- zajęć aqua aerobiku na basenie

W ramach ww. projektu zakupiono samochód przystosowany do przewozu osób niepełnosprawnych, który ułatwił dojazd personelu medycznego do domu pacjentów, jak również dowóz pacjentów do gabinetu rehabilitacyjnego.

Coroczna październikowa kampania dotycząca profilaktyki nowotworowej pn. „Nie czekaj – nie zwlekaj” realizowana w sołectwach z terenu gminy. Podczas spotkań z mieszkańcami wykonane są bezpłatne badania i konsultacje m.in. badanie poziomu cukru, EKG, spirometria, pomiar BMI i konsultacje dietetyczne. W ramach akcji seniorzy mogą w siedzibie GOZ w Gogolinie skorzystać ze zorganizowanych konsultacji z lekarzem urologiem, chirurgiem i okulistą.

1. Badania przesiewowe seniorów organizowane w ramach programu: „Ruch, zdrowa dieta, edukacja i opieka krokiem do szczęśliwej i pogodnej jesieni życia”

2. Kampania dotycząca profilaktyki nowotworowej „Nie czekaj - nie zwlekaj”

3. Warsztaty dietetyczne dedykowane seniorom gminy Gogolin w ramach programu: „Ruch, zdrowa dieta, edukacja i opieka krokiem do szczęśliwej i pogodnej jesieni życia”

► DOSTĘPNOŚĆ I POZIOM USŁUG SOCJALNYCH

Usługi opiekuńcze

Programy i inicjatywy z zakresu pomocy społecznej adresowane do osób starszych

Stowarzyszenie Pomocy Rodzinie Gminy Gogolin „Okaż Serce Innym”, w ramach dotacji udzielonej z budżetu gminy, realizowało na rzecz mieszkańców gminy zadanie pn. „Pomoc społeczna, w tym pomoc rodzinom i osobom w trudnej sytuacji życiowej oraz wyrównywania szans tych rodzin”. W ramach udzielonej dotacji stowarzyszenie objęło pomocą wielu seniorów. Usługi świadczone przez stowarzyszenie polegały na:

- udzielaniu pomocy rzeczowej mieszkańcom gminy znajdującym się w trudnej sytuacji losowej poprzez sfinansowanie zakupu: żywności, opału, leków i sprzętu medycznego;
- organizacji imprez, spotkań integracyjnych i charytatywnych.

Pomocą rzeczową objęte zostały 24 osoby/rodziny.

Kwota udzielonej dotacji z budżetu gminy: 10 000,00 zł.

Koperta na jesień życia

Akcja społeczna skierowana do osób przewlekle chorych, starszych, samotnych. Głównym celem akcji „Koperta życia” jest dbałość o zdrowie oraz bezpieczeństwo seniorów poprzez usprawnienie (lekarzom, ratownikom medycznym) niesienia skutecznej pomocy osobom przewlekle chorym, starszym i samotnym w stanach zagrożenia zdrowia i życia.

Zestaw „Koperta życia” składa się z:

- plastikowej koperty,
- karty informacyjnej do wypełnienia,
- naklejki na lodówkę,
- naklejki na kopertę.



Dowóz do placówek służby zdrowia

Gmina Gogolin od lat realizuje zadanie związane z zapewnieniem dowozu do placówek służby zdrowia osób, które nie są w stanie dostać się do nich wykorzystując własne uprawnienia i zasoby. Są to najczęściej osoby samotne, schorowane, ubogie, niepełnosprawne. Zadanie to realizuje Ośrodek Pomocy Społecznej w Gogolinie, który również realizuje systematyczny codzienny dowóz mieszkańców gminy Gogolin na Warsztaty Terapii Zajęciowej do Środowiskowego Domu Samopomocy w Krapkowicach.

Wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego

Osoby wymagające ze względu na stan zdrowia sprzętu pomocniczego lub rehabilitacyjnego mogą go bezpłatnie wypożyczać w Ośrodku Pomocy Społecznej w Gogolinie, który dysponuje łózkami, materacami przeciwoleżynowymi, toaletkami, chodzikami oraz innym sprzętem rehabilitacyjnym i pomocniczym.

Opolska Karta Rodziny i Seniora

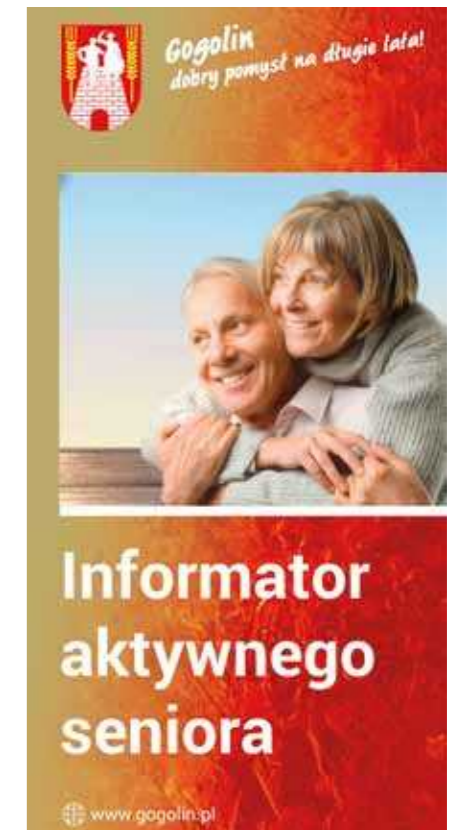
Jest jednym z narzędzi uruchomionych w ramach Programu Specjalnej Strefy Demograficznej w województwie opolskim. Posiadacze karty, w tym seniorzy, którzy ukończyli 60 rok życia, mogą korzystać z rabatów na usługi oferowane przez partnerów programu. W gminie Gogolin udało się pozyskać lokalnych partnerów, którzy udzielają zniżek posiadaczom kart, w tym: Gminny Ośrodek Kultury (udziela 50% rabatu na zajęcia odpłatne oraz imprezy biletowe), Zespół Sportowo-Rekreacyjny w Gogolinie (udziela zniżek na basen, saunę) oraz firmy np. sprzedające materiały budowlane, artykuły szkolne, oferujące usługi gastronomiczne itp. Od początku funkcjonowania Programu dla seniorów z gminy Gogolin wydano 670 kart.

Informator Aktywnego Seniora

Ulotka skierowana do seniorów, zawierająca informacje na temat oferty kulturalnej, opieki zdrowotnej oraz pomocy społecznej kolportowana w środowiskach senioralnych. W ulotce znajduje się wykaz telefonów do instytucji działających na terenie gminy, zajmujących się sprawami seniorów. Ulotka zawiera również krótki opis działalności Gminnej Rady Seniorów, Klubu Seniora, Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Punkt Doradztwa dla osób starszych

Dyżury świadczone przez członków Gminnej Rady Seniorów adresowane do starszych mieszkańców gminy, odbywające się w poszczególnych sołectwach oraz w Punkcie Doradztwa dla Seniorów mieszczącym się w budynku Ośrodka Pomocy Społecznej w Gogolinie. W trakcie tego typu dyżurów seniorzy mogą uzyskać pomoc przy wypełnianiu dokumentów, informację jak załatwić sprawy urzędowe, informację na temat możliwości ubiegania się o pomoc społeczną, mogą zgłaszać problemy dotyczące seniorów oraz inicjatywy służące poprawie sytuacji osób starszych w gminie.



Wolontariat

Na terenie gminy Gogolin działa Stowarzyszenie Pomocy Rodzinie Gminy Gogolin „Okaż Serce Innym”, które pomaga mieszkańcom gminy, w tym również seniorom. Celem działania Stowarzyszenia jest wspieranie rodzin oraz osób samotnych w trudnej sytuacji zdrowotnej lub życiowej, a także prowadzenie działalności edukacyjnej i kulturalnej zwłaszcza w zakresie inicjowania, wspierania i pomocy w przedsięwzięciach z zakresu pomocy społecznej.

W Zespole Szkół w Gogolinie działa grupa wolontariuszy, którzy odwiedzają pobliski DSS „Święta Barbara” w Kamionku. Zadania wykonywane przez wolontariuszy obejmują m.in. pomoc w terapii zajęciowej, przy przewożeniu osób na wózkach, spacer po ogrodzie, pomoc w różnych – nawet błahych – sprawach lub pobyt z nimi, by mogli porozmawiać. Grupa młodzieży uzdolnionej artystycznie od lat odwiedza przed każdymi świętami pensjonariuszy DSS i Zakładu Opieki Leczniczej w Górażdżach, składając im życzenia, śpiewając i grając na różnych instrumentach.



1. Nabożeństwo majowe przygotowane przez dzieci z Publicznej Szkoły Podstawowej w Kamieniu Śl.
2. Wizyta przedszkolaków w DSS „Św. Barbara” w Kamionku

Imprezy integracyjne

W gminie Gogolin organizowana jest cyklicznie „Senioriada” – impreza poświęcona w całości sprawom osób starszych. W trakcie Święta Seniorów odbywają się m.in. prelekcje o zdrowym stylu życia, pikniki integracyjne na świeżym powietrzu, senioralne turnieje tenisa ziemnego, występy artystów z różnych stron świata.

W miesiącach wiosennych i letnich odbywają się otwarte koncerty promenadowe dla mieszkańców sołectw zorganizowane w ramach projektu Muzyczne Weekendy. Seniorzy uczestniczący w tych wydarzeniach mieli możliwość wysłuchania na żywo występów orkiestr dętych.

W ramach obchodów Światowego Dnia Chorego w Domu Spokojnej Starości „Święta Barbara” w Kamionku odbyło się spotkanie mieszkańców domu, podopiecznych OPS w Gogolinie oraz przedstawicieli samorządu.

Z okazji Świąt Wielkanocnych zostało zorganizowane wspólne śniadanie wielkanocne mieszkańców Domu Spokojnej Starości „Święta Barbara” w Kamionku i podopiecznych Ośrodka Pomocy Społecznej w Gogolinie.

Mieszkańcy Domu Spokojnej Starości i członkowie Klubu Seniora uczestniczyli w dorocznym spotkaniu andrzejkowym zorganizowanym przez Stowarzyszenie Pomocy Rodzinie Gminy Gogolin „Okaż Serce Innym”. W organizację wydarzenia zaangażowali się sami seniorzy.

Z okazji świąt Bożego Narodzenia Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej we współpracy z władzami gminy, Gminnym Ośrodkiem Kultury oraz Stowarzyszeniem Pomocy Rodzinie Gminy Gogolin „Okaż Serce Innym” zorganizował wieczerzę wigilijną dla osób samotnych i najuboższych. W roku 2018 w spotkaniu uczestniczyło około 120 osób. Takie świąteczne spotkanie to dla wielu ludzi starszych, niepełnosprawnych i samotnych okazja do wyjścia z domu oraz do bycia z innymi.

To okazja do tego, by poczuć atmosferę świąt i nie czuć się osamotnionym w szczególności czas Bożego Narodzenia. Wszyscy uczestnicy otrzymali świąteczne paczki, a osoby, które ze względu na stan zdrowia nie mogły uczestniczyć w Wieczery Wigilijnej otrzymały paczkę świąteczną do domu.



Powitalny „Polonez” w trakcie „Senioriady 2018”



1. Wspólne tańce, „Senioriada 2018”
2. Występ zespół RAMIS w trakcie „Senioriady 2018”
3. Pokaz TAI CHI przygotowany przez członkinie UTW podczas „Senioriady 2018”
4. Marsz seniorów inaugurujący „Senioriadę 2018”



1. Zabawa taneczna towarzysząca imprezie „Senioriada 2018”
2. Świątowy Dzień Chorego w DSS Św. Barbara w Kamionku
3. Śniadanie Wielkanocne w DSS Św. Barbara w Kamionku
4. Spotkanie wigilijne zorganizowane w Gminnym Centrum Kultury dla seniorów gminy Gogolin

AKTYWNOŚĆ SPOŁECZNA i obywatelska

Gminna Rada Seniorów (GRS)

W 15-osobowym składzie działa od czterech lat, wykonuje swoje zadania jako wolontariat i reprezentuje różne środowiska seniorów. Prawie każde sołectwo w gminie ma tam swojego przedstawiciela, dzięki czemu członkowie rady dobrze orientują się w potrzebach i problemach osób starszych na terenie gminy. Gminna Rada Seniorów współpracuje z Burmistrzem, Radą Miejską i sołtysami we wszystkich sprawach, mając za cel poprawę warunków życia i funkcjonowania seniorów. Rada uczestniczy w opiniowaniu i rozstrzygnięciu problemów seniorów, inicjuje pomysły i rozwiązania dotyczące ich sytuacji życiowej. Jedną z najpowszechniejszych (obok obrad) form pracy rad seniorów są regularne dyżury adresowane do starszych mieszkańców gminy, odbywające się w poszczególnych sołectwach oraz w Punkcie Doradztwa dla Seniorów, mieszczącym się w budynku Ośrodka Pomocy Społecznej w Gogolinie. W trakcie tego typu dyżurów do członków rad zgłaszają się osoby oczekujące pomocy w rozwiązaniu zgłaszanych przez siebie problemów. Rada współpracuje z jednostkami organizacyjnymi gminy (Ośrodkiem Pomocy Społecznej, Gminnym Centrum Kultury, Gminnym Ośrodkiem Zdrowia, Gminną Biblioteką, Zespołem Rekreacyjno-Sportowym) oraz stowarzyszeniami i organizacjami działającymi na rzecz seniorów. Dzięki tej współpracy możliwe jest uaktywnienie seniorów oraz tworzenie dla nich bogatej oferty imprez kulturalnych i sportowych. Gminna Rada Seniorów organizuje również spotkania z radami seniorów z sąsiednich i zaprzyjaźnionych gmin, podczas których możliwa jest wymiana doświadczeń.



Gminna Rada Seniorów II Kadencji na lata 2019-2023. Przewodniczący Jan Nadbrzeźny, wiceprzewodnicząca Marta Wiora. Członkowie: Krystyna Broj, Renata Fesser, Wiktor Gabor, Ginter Hořka, Anna Kuchnia, Maria Mnich, Elżbieta Nowak, Maria Sapok, Maria Szatka, Dariusz Wandrowski, Henryka Sadowska, Józef Reinert, Andrzej Halski

Pomoc sąsiedzka

Jest to dobrze funkcjonująca i sprawdzona „pomoc wzajemna” na rzecz osób samotnych, starszych, nieradzących sobie z codziennymi obowiązkami w sprawach życiowych. W lokalnych społecznościach, które tworzą mieszkańcy kamienic, bloków, małych miejscowości, ciągle można spotkać pozytywne relacje między ufającymi sobie mieszkańcami. Świadczą sobie wzajemnie drobne przysługi, starają się pomagać. Przy odpowiedniej motywacji i odpowiednim ukierunkowaniu, można te relacje rozwijać i wzmacniać.

AKTYWNOŚĆ EDUKACYJNA i kulturalna

Osiągnięcie wieku dojrzałego nie musi oznaczać pozostawania w domu, znudzenia, wykluczenia z życia społecznego. Osoby starsze zamieszkałe na terenie gminy, które chcą odkrywać i rozwijać swoje pasje oraz zainteresowania, nabywać nowe umiejętności, poszerzać swoją wiedzę i horyzonty mają możliwość skorzystania z bogatej oferty edukacyjnej. Zajęcia edukacyjne oferowane przez działające na terenie gminy instytucje kultury i podmioty prywatne mają bardzo różnorodny charakter. Pozwalają seniorom zdobywać nowe kompetencje w zakresie obsługi komputera, smartfonu, korzystania z internetu, nabywać i rozwijać umiejętności manualne, umiejętności związane z udzielaniem pierwszej pomocy, rozwijać talenty plastyczne czy muzyczne oraz podnosić świadomość na temat profilaktyki zdrowotnej.



Warsztaty gimnastyczne zorganizowane dla grupy gminnych seniorów



Seniorzy w trakcie marszu Nordic Walking

W gminie Gogolin osoby starsze mogą korzystać z bogatej oferty zajęć edukacyjnych realizowanej na terenie gminy przez następujące podmioty:

Uniwersytet Trzeciego Wieku (UTW)

Został powołany w 2017 r. w miejsce działającej wcześniej Akademii Trzeciego Wieku. Zmiana formy działalności umożliwiła seniorom m.in. pozyskiwanie środków zewnętrznych oraz staranie się o gminne dotacje. W roku 2018 uniwersytet zrzeszał około 50 słuchaczy. UTW dąży do poprawy jakości życia seniorów mieszkających w gminie Gogolin poprzez działania integracyjne, aktywizację społeczną, promowanie nauki i kultury, zwiększanie sprawności intelektualnej, upowszechnianie kultury fizycznej, a także promocję zdrowia. Uniwersytet oferuje seniorom następujące formy aktywizacji: wykłady, spotkania integracyjne, spotkania z poezją, zajęcia informatyczne, warsztaty plastyczne, warsztaty taneczne, warsztaty gimnastyczne z rehabilitantem, a także marsze Nordic Walking, wycieczki rowerowe, krajoznawczo-turystyczne, gry towarzyskie. Najciekawsze projekty realizowane przez UTW w 2018 roku:

- spotkanie z przedstawicielem Urzędu Miasta w Gogolinie, poświęcone problemowi walki ze smogiem. Podczas spotkania zostały omówione sposoby prawidłowego, górnego rozpalania w piecach węglowych, przedstawiono zasady finansowania zmiany systemu ogrzewania na ekologiczny
- spotkanie entuzjastek twórczości plastycznej z twórczynią ludową Grażyną Czekałą, która jest mistrzynią tradycyjnej kroszonki opolskiej i opolskiej porcelany. Podczas spotkania został wyświetlony film poświęcony jej twórczości i przedstawiający podstawowe informacje o malowaniu porcelany
- zajęcia arteterapii prowadzone przez pedagoga, terapeutę dr Urszulę Raduli. Uczestnicy zajęć wykonywali prace plastyczne, m.in. kolaż. Zakończeniem działań artystycznych było napisanie wiersza o miłych wspomnieniach z młodości
- wyjazd do Filharmonii w Opolu na koncert pt. „Tango z Argentyny z polską duszą”
- spotkania z paniami fizjoterapeutkami: Dorotą Jaskowic i Natalią Konicznych. Podczas pierwszego spotkania seniorzy poznali zarys historii fizjoterapii i pożyteczne ćwiczenia, które wykonywane samodzielnie w domu mogą zniwelować ból kręgosłupa i poprawić nawyki ruchowe. Podczas drugiego spotkania uczestnicy poznali budowę prawidłowego i chorego kręgosłupa i dysków, funkcje poszczególnych części kręgosłupa oraz najczęściej występujące objawy chorobowe. Uczyli się prawidłowego wykonywania ćwiczeń wzmacniających kręgosłup i przeciwdziałających bólowi
- spotkanie poświęcone szkoleniu z zakresu udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej przeprowadzone przez członków sekcji medycznej OSP w Odrowążu
- Senioralny Turniej Tenisa Ziemnego – cykl treningów tenisa ziemnego zakończony turniejem deblowym członków UTW Gogolin z członkami UTW z Krapkowic
- wycieczka do Wrocławia, zwiedzanie Hydropolis – muzeum z wystawą poświęconą wodzie
- wycieczka do Szczawnicy, zwiedzanie miasta z przewodnikiem PTTK
- spotkanie z psychologiem „Psychologiczne aspekty starzenia się, jak sobie z tym radzić”
- spotkanie z podologiem, podczas którego uczestnicy dowiedzieli się jakie są normy dbania o stopy i paznokcie. Pokazano jak rozpoznać odciski, modzele, brodawki, grzybicę stóp i jak je leczyć. Przedstawiono podstawowe zasady pielęgnacji stóp
- warsztaty z zakresu dietytyki kierowane do seniorów
- spotkanie wielkanocne i bożonarodzeniowe



1. Nauka malowania porcelany
2. Spotkanie seniorów z fizjoterapeutkami – Dorotą Jaskowic i Natalią Konicznych
3. Warsztaty z zakresu udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej
4. Wycieczka członków UTW do Szczawnicy
5. Senioralny Turniej Tenisa Ziemnego
6. Warsztaty dietytyczne



Wycieczka Klubu Seniora

Klub Seniora w Gogolinie

Zrzesza blisko 400 członków z terenu całej gminy. Prężnie działają jego cztery filie w sołectwach. Przy Klubie Seniora działa gminny oddział Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów. W ramach Klubu Seniora funkcjonuje Koło Teatralne, Koło Gospodyń Wiejskich, które ma też swoje filie w sołectwach (Kamieniu Śl., Obrowcu, Górażdżach i Malni). Klub Seniora swoją działalność skupia na aktywizowaniu seniorów do udziału w życiu społecznym i kulturalnym gminy. Oferuje udział w warsztatach rękodzieła artystycznego, zajęciach poświęconych pielęgnacji twórczości ludowej. Klub Seniora organizuje spotkania okolicznościowe, dzięki którym seniorzy mogą w pogodnej i radosnej atmosferze obchodzić ważne dla nich uroczystości takie jak Dzień Dziadka, Dzień Babci, Święto Kobiet, spotkania wielkanocne i wigilijne. Członkowie Klubu Seniora mogą poszerzać swoje horyzonty poprzez udział w wycieczkach krajoznawczych oraz wykładach i prelekcjach poświęconych sprawom seniorów.



Seniorzy poznają tajniki wykonania owocowych dekoracji

Spotkania w Klubie Seniora odbywają się cyklicznie w każdy poniedziałek w siedzibie Gminnego Ośrodka Kultury w Gogolinie. Wśród najciekawszych projektów zrealizowanych w 2018 roku można wymienić:

- spotkanie z dzielnicowym Gogolina sierż. Ewelina Pielorz. Funkcjonariuszka policji zachęcała do zachowania asertywności w kontaktach z nieznajomymi, którzy manipulują i okradają starsze osoby
- wycieczka do Świdnicy, zwiedzanie Kościoła Pokoju, Katedry św. Stanisława i św. Wacława w Świdnicy oraz ratusza
- wyjazd pięćdziesięcioosobowej grupy członków klubu seniora do Książa. Uczestnicy wyjazdu mogli obejrzeć przepiękny zamek i okolice
- spotkanie z pracownikami Poczty Polskiej, podczas którego seniorzy zapoznali się z oferowanymi przez placówkę usługami
- udział członków klubu w Targach Ogrodniczych „Wiosna Kwiatów 2018” w Łosiowie
- uczestnictwo w gminnym święcie seniorów zorganizowanym przez Burmistrza Gogolina pod hasłem „Łączy nas przyjaźń”
- uczestnictwo w Regionalnym Dniu Seniora zorganizowanym przez Marszałka Województwa Opolskiego.

Gminny Ośrodek Kultury

Oferuje seniorom bardzo szeroki wachlarz zajęć edukacyjnych, które podzielono na kilka sekcji tematycznych:

- sekcja literacka, w ramach której odbywają się spotkania poświęcone twórczości poetyckiej, prozatorskiej i gwarze śląskiej;
- sekcja historyczna – obejmuje spotkania tematyczne dotyczące historii i historii sztuki;
- sekcja kultura ludowa – skupia zajęcia poświęcone pielęgnowaniu tradycji, regionalizmowi i rękodielnictwu;
- sekcja instrumentalno-muzyczna – umożliwi seniorom naukę gry na instrumentach muzycznych;
- sekcja plastyczna – obejmuje zajęcia artystyczne, ceramikę, rzeźbę, malarstwo, papieroplastykę.

Gminny Ośrodek Kultury organizuje spotkania, wykłady, warsztaty, wyjazdy integracyjne dla seniorów mieszkających na terenie gminy Gogolin. Jednostka jest organizatorem spotkań dla seniorów z okazji Dnia Babci i Dziadka, Dnia Kobiet, Świąt Wielkanocnych i Bożego Narodzenia.

Ponadto jednostka organizuje otwarte spotkania, prelekcje, występy, wykłady o charakterze kulturalnym, naukowym i rozrywkowym. Dla seniorów na organizowane wydarzenia obowiązują bilety wstępu w specjalnej ofercie cenowej.

Spśród wydarzeń organizowanych przez Gminny Ośrodek Kultury w 2018 roku, w którym brało udział szerokie grono seniorów, na szczególne wyróżnienie zasługuje cykl złotych wykładów, które odbyły w ramach obchodów 100-lecia Niepodległości Polski. Wykłady



Wykład profesora Stanisława Nicieji w Gminnym Ośrodku Kultury w Gogolinie dedykowany m.in. seniorom gminy Gogolin



Dzień Babci i Dzień Dziadka zorganizowany w Gminnym Centrum Kultury dla członków Klubu Seniora w Gogolinie

wyłosili m.in. Biskup Andrzej Czaja – „O umiłowaniu ojczyzny”, prof. Stanisław Nicieja – „Rola Konstytucji III Maja w Odzyskaniu Niepodległości”, Antoni Piechniczek – „Śląskie serca dla polskiej piłki, czyli jak Antek, Benek i Zyga w piłkę grali”, prof. Stanisław Marek – „Udział Ślązaków w kulturze Polski i Europy”, prof. Reinhard Kulesa – „Moje Camino Santiago”, Ernest Jelito – „Strategia zrównoważonego rozwoju Grupy Górażdże”.

Gminna Biblioteka Publiczna

W siedzibie biblioteki odbywają się spotkania autorskie, wykłady, prelekcje, w których chętnie uczestniczą osoby starsze. Do dyspozycji seniorów jest czytelnia internetowa, w której mogą w bezpieczny sposób skorzystać z internetu jak również liczyć na pomoc pracowników biblioteki w tym zakresie.

Ciekawe inicjatywy Biblioteki Miejskiej w Gogolinie skierowane do osób starszych w 2018 roku:

- rajd rowerowy szlakiem gogolińskich kapliczek, impreza o charakterze turystyczno-edukacyjnym. Połączenie promocji aktywności fizycznej z edukacją na temat historii kapliczek i ich patronów,
- promocja książki pt. „Jerzy Lipka - życie i twórczość”. Publikacja została wydana w ramach projektu „Dziedzictwo Jerzego Lipki impulsem do kultywowania tradycji w domu”, przy wsparciu Fundacji Górażdże „Aktywni w Regionie”.

AKTYWNOŚĆ SPORTOWA i rekreacyjna

Podejmowanie aktywności fizycznej w wieku senealnym wpływa bezpośrednio na jakość życia seniorów. Codzienna, umiarkowana aktywność fizyczna pozwala seniorom dłużej zachować sprawność fizyczną, ułatwia im wykonywanie codziennych czynności, koncentrację i wzbudza chęć do działania. Dlatego jednym z priorytetów gminy jest zapewnienie seniorom bogatej oferty zajęć rekreacyjnych i sportowych. Oferta zajęć opracowywana jest przy współpracy gminnych jednostek organizacyjnych: Gminnego Ośrodka Kultury, Zespołu Sportowo-Rekreacyjnego w Gogolinie, Gminnego Ośrodka Zdrowia. Dobór zajęć dedykowanych seniorom odbywa się z uwzględnieniem schorzeń i dolegliwości występujących u osób starszych, tak aby jak największa grupa seniorów mogła z niej skorzystać.

W 2019 roku osoby starsze mogą skorzystać z następującej oferty zajęć sportowych i rekreacyjnych dostępnych na terenie gminy:

- zajęcia Tai-Chi oraz zajęcia gimnastyki relaksacyjnej dla seniorów zorganizowane przez Gminny Ośrodek Kultury w Gogolinie,
- zajęcia gimnastyki rehabilitacyjnej z indywidualnymi konsultacjami instruktora, zajęcia gimnastyczne, aqua-aerobik odbywające się w ramach projektu realizowanego przez Gminny Ośrodek Zdrowia w Gogolinie,
- korzystanie z basenu, zajęć kondycyjnych na siłowni, tenisa stołowego oferowane przez Zespół Sportowo-Rekreacyjny w Gogolinie,
- cotygodniowe zajęcia taneczne i gimnastyczne realizowane w ramach zajęć UTW.

Występ członków UTW w Gogolinie na biesiadzie senealnej





Pielgrzymka Nordic Walking na Górę Św. Anny

Gmina Gogolin wraz z gminnymi jednostkami organizacyjnymi realizuje cykliczne wydarzenia o charakterze sportowym i rekreacyjnym, które mają na celu popularyzację aktywności fizycznej w każdym wieku, promocję zdrowego stylu życia oraz integrację międzypokoleniową. Największym zainteresowaniem seniorów w 2018 r. cieszyły się:

- wyjazdy na narty/sanki,
- marsze Nordic Walking połączone z warsztatami dietetycznymi,
- Diecezjalna Pielgrzymka Nordic Walking na Górę św. Anny,
- rajdy rowerowe,
- turniej tenisa ziemnego,
- Puchar Polski w grze w Skata – Gogolin 2018,
- loty gołębi.

Ponadto gmina Gogolin zapewnia dostęp do ogólnodostępnych siłowni zewnętrznych zlokalizowanych na terenie miasta i sołectw. Rozbudowuje sieć bezpiecznych ścieżek rowerowych oraz parków i placów, które zachęcają do spacerowania, spędzania czasu na świeżym powietrzu.

► RÓWNE TRAKTOWANIE I PRZECIWDZIAŁANIE DYSKRYMINACJI ZE WZGLĘDU NA WIEK, BEZPIECZEŃSTWO OSÓB STARSZYCH

Samorząd zachęca seniorów do udziału w debatach społecznych poświęconych bezpieczeństwu organizowanych przez Komendę Powiatową Policji w Krapkowicach oraz Gminne Centrum Reagowania. Debaty mają na celu wymianę doświadczeń oraz wypracowanie wspólnych metod działania i przedsięwzięć zmierzających do ograniczenia występujących zagrożeń ze szczególnym zwróceniem uwagi na osoby starsze.

Gmina przy współpracy z Policją i Strażą Miejską organizuje kampanie informacyjne związane z bezpieczeństwem mieszkańców. W 2018 roku zorganizowano m.in. spotkanie

z funkcjonariuszem policji, który mówił o zachowaniu asertywności w kontaktach z nieznanymi manipulującymi i okradającymi starsze osoby.

Została wydana i rozpowszechniona przez członków Klubu Seniora i członków Gminnej Rady Seniorów ulotka zawierająca apel o godne traktowanie osób starszych.

W październiku na zaproszenie Burmistrza Gogolina do Zespołu Szkół w Gogolinie przybyła Fundacja Zaczyn, która przeprowadziła zajęcia dla uczniów z wykorzystaniem kombinizonu geriatrycznego. Zajęcia miały na celu przybliżenie młodym osobom problemów z jakimi muszą radzić sobie seniorzy ze względu na postępujące wraz z wiekiem osłabienie narządu słuchu, wzroku i układu ruchu. Dzięki przeprowadzonym warsztatom u młodzieży zwiększyła się wyrozumiałość i wrażliwość na potrzeby osób starszych.

► WSPÓŁPRACA Z SĄSIEDNIMI GMINAMI I SAMORZĄDEM WOJEWÓDZTWA na rzecz polityki senioralnej

Gmina zachęca osoby starsze do udziału w wydarzeniach dedykowanych seniorom, które odbywają się na terenie województwa, zapewnia pomoc w organizacji transportu i opiekuna grupy. W 2018 roku seniorzy z gminy Gogolin uczestniczyli m.in. w:

- I Olimpiadzie Sportowej zorganizowanej przez Marszałka Województwa Opolskiego,
- II Regionalnym Dniu Seniora zorganizowanym przez Marszałka Województwa Opolskiego,
- projekcie realizowanym przez gminę Krapkowice pt. Zdrowe Serce Seniora,
- wspólnym Marszu Nordic Walking seniorów z gminy Strzelce Opolskie i gminy Gogolin.

Gmina Gogolin podejmuje współpracę w zakresie polityki senioralnej z sąsiednimi gminami i władzami województwa. W 2018 r. współpraca dotyczyła m.in.

- rozbudowy ścieżki rowerowej łączącej gminę Gogolin i gminę Krapkowice,
- kierowanie do DSS.

► INNE DZIAŁANIA zrealizowane w gminie Gogolin w 2018 roku na rzecz osób starszych

- zakończono budowę wielorodzinnego budynku socjalnego, w którym powstały mieszkania przystosowane do potrzeb osób starszych i niepełnosprawnych,
- zakończono realizację projektu „Centrum inicjatyw społecznych i kulturalnych wraz z Inkubatorem Przedsiębiorczości w Gogolinie”, w ramach którego powstały pomieszczenia dla działalności seniorów i lokalnych stowarzyszeń,
- gmina dostosowuje obiekty użyteczności publicznej do potrzeb osób starszych i niepełnosprawnych. W 2018 roku oddano do użytku zmodernizowany budynek dworca PKP, nową siedzibę biblioteki, budynki te zostały w pełni przystosowane do potrzeb seniorów,
- przeniesiono siedzibę biblioteki do nowego budynku przystosowanego do potrzeb osób starszych i niepełnosprawnych.



Aktywni seniorzy





W gminie Dzierżoniów jest spora grupa osób, które udowadniają, że problemy związane z wiekiem ich nie dotyczą. Nie dla nich stereotypy i etykiety. Nasi aktywni seniorzy – artyści, działacze, lokalni liderzy – codziennie udowadniają, że w każdym wieku można żyć aktywnie. Pokazują, że można osiągnąć wszystko, co sobie wymarzymy. Swoją postawą chcą zainspirować do działania grupy, które czują się wykluczone.



LUCYNA PAJĄK

Artystyczna dusza z Uciechowa

Zajmuje się wykonywaniem koronki czółenkowej – tak zwanej frywolitki. Swoją przygodę artystyczną zaczęła w 2015 r. Jest samoukiem. Jak sama przyznaje, inspirowały ją zdjęcia i filmy z internetu.

Koronka czółenkowa jest bardzo pracochłonna. Ale Lucyna Pająk zawzięła się i powoli zaczęła osiągać coraz bardziej spektakularne efekty. Teraz jej twórczość budzi podziw mieszkańców i gości wydarzeń, podczas których pani Lucyna prezentuje swoją twórczość.

Z jakimi przeciwnościami związanymi z wiekiem przyszło się jej zmierzyć?

– Sądziłam, że będę miała dużo czasu, a okazało się, że go brakuje. Moja pasja i zaangażowanie się w działalność stowarzyszenia „Uciechów - Moja Wieś” oraz praca na rzecz naszej miejscowości i gminy wypełniają czas. Jednak dla mnie uczestniczenie w takich działaniach jest zaszczytem – mówi Lucyna Pająk.

A jakie rady dałaby osobom, które myślą, że bycie tzn. „seniorem” wiąże się tylko z siedzeniem w domu? Jak zwalczyć stereotyp, że osobom starszym czegoś „nie wypada”?

– Wypada, czy nie wypada, na to jest rada: nie wolno oglądać się za siebie, trzeba znaleźć jakąś pasję, nie sugerować się opinią innych ludzi (ludzie gadali i będą gadać), należy unikać toksycznych ludzi, nie wolno dać się zniewolić przez rodzinę!



EWA JANUSZ

Prace inspirowane przyrodą

Do jej pasji nie potrzeba wielu środków. Surowcem są np. osłonki z kolb kukurydzy. Pasja daje jej energię, radość i poczucie spełnienia. Zapomina o problemach dnia codziennego i nie ma czasu na nudę.

Swoje prace zaczęła tworzyć w 2014 roku. – Wnuczka do szkoły miała wykonać „coś” z surowców naturalnych na Boże Narodzenie. I była to szopka ze słomy, a postacie z kukurydzy. Pomysł powstał podczas kopania ogródka – znalazłam kawałek korzonka i pomyślałam: będzie z tego laska dla Józefa do szopki bożonarodzeniowej. Inspirację czerpię z obserwowania przyrody i z tego, co otacza moją posesję (ale i wspomagam się internetem). Pasja rozwija się z dnia na dzień coraz lepiej, a figurki – każda kolejna jest coraz ładniejsza – opowiada pani Ewa.

Czy przyszło jej się zmierzyć z jakimiś przeciwnościami związanymi z wiekiem? Jakie rady dałaby seniorom, którzy czują, że czegoś nie powinni właśnie ze względu na wiek?

– Na obecną chwilę nie zmierzyłam się z żadnymi przeciwnościami związanymi z wiekiem.

Według mnie osobom starszym wypada dużo więcej, niż kiedy były czynne zawodowo. Moja rada? Otaczać się ludźmi z poczuciem humoru. Wyjść z domu i wskrzesić w sobie dawno porzucone zainteresowania.





GRUPA TWÓRCZA przy bibliotece w Ostroszowicach

Z pasją do sztuki i życia

Grupa wyjątkowych, utalentowanych i aktywnych ludzi. Zawiązała się spontanicznie przy Bibliotece w Ostroszowicach w 2017 roku. Ich rękodzieła mają swoją duszę oraz historię. Anioły zdobione szlagmałem wykonane z precyzją zachwycały pięknem i urzały podczas świąt. Szklane bombki ozdabiane gipiurami, koronkami, wstążkami z dodatkiem zaszuszonej jarzębiny zachwycały urokiem. Podobnie białoczerwone makramy plecione z zapałem i fantazją cieszyły i zachęcały do wyplatania i usprawniania rąk oraz wyobraźni.

Jak sami mówią, próbują robić rzeczy niebanalne.

– Nasz grupowy „duszek twórczy” Emilia dba o doznania estetyczne grupy oraz odbiorców naszych prac. Spełniamy marzenia kompleksowo. Zależy nam na pozytywnym odbiorze twórczych działań. Nieustannie bawi nas współpraca, wymiana myśli, odkrywanie talentów, dyskusje nad tym co było i co będzie. Przyświeca nam zasada „Od juniora do seniora”. Jesteśmy bardzo otwarci na kontakty. Naszym największym atutem jest doświadczenie, a także oswojone strachy, okiełznana niepewność i dążenie do samorealizacji. Jesteśmy przekonani, że sukces utkany jest z cierpliwości i czasu spędzonego wspólnie – mówi Maria Kirkiewicz, liderka grupy.



Czy przyszło im zmierzyć się z jakimiś przeciwnościami?

– Nie wiemy co to jest być zapomnianym czy wykluczonym! To jest nasz czas i zamierzamy wykorzystać go jak najlepiej. Musimy pokazać wszystkim, że nasze życie jest cudowne! – dodaje Maria Kirkiewicz.

A jak zwalczają stereotyp, że osobom starszym „nie wypada”?

– Seniorowanie jest fajne! Czy wiecie, że można cieszyć się życiem, spełniać najskrytsze marzenia, mieć nieustannie dobry humor i do tego dzielić się sobą nawzajem będąc w wieku senioralnym? A do tego jeszcze mieć poczucie całkowitego spełnienia w twórczym działaniu...

My, seniorzy z Grupy Twórczej, cieszymy się sobą nawzajem. Bardzo się szanujemy i celebруем każde spotkanie. Swoje prace prezentujemy na festynach, dożynkach i w mediach społecznościowych. Uczestniczymy w wizytach studyjnych, z których czerpiemy inspiracje i poznajemy wspaniałych ludzi. Miło wspomniemy wyjazdy do Czech, Chełmska Śląskiego czy Gogolina. Bezcenne doświadczenia zdobyte w kontaktach z ludźmi wytyczają nam drogę do dalszej pracy. Dzięki temu nasze życie jest bogatsze i bardziej radosne!



BOŻENA NOWAK

Bizneswoman z poczuciem humoru i dystansem do siebie

Idąc na emeryturę w 2018 r. obawiała się, że nie będzie już tak aktywna i będzie jej brakowało kontaktu z ludźmi, a jej życie stanie się bardzo monotonne. – Nic tak człowieka nie pogrąży i nie postarza jak nuda. Mimo że czynnie działam w Saloniku Kobiet Ambitnych oraz w Grupie Odnowy Wsi i kole gospodyń wiejskich, brakowało mi czegoś, co by było zależne tylko ode mnie, a jednocześnie sprawiało mi frajdę i mobilizowało do pracy i rozwoju osobowości – mówi Bożena Nowak.

Słynie z ogromnego poczucia humoru i talentów aktorskich. – Największą przyjemność sprawiają mi występy kabaretowe. Wspólnie z koleżanką Marią Szachniewicz wcielamy się w postać babć, które swym doświadczeniem i spojrzeniem na życie – oczywiście w krzywym zwierciadle i na wesoło – rozbawiają publiczność. Występy są spontaniczne i nigdy nie ustalamy scenariusza. Pisze go samo życie – dodaje.

Wiele energii dał jej też własny biznes. – Od kiedy pamiętam w mojej rodzinie obecna była muzyka... tak więc poszłam tym śladem. Tym bardziej, że od dawna miała ona wpływ na moje życie. Dowiedziałam się o możliwości dotacji unijnych i założeniu własnej firmy. Szybko i sprawnie przeszedłam przez szkolenia organizowane przez LGD Ślężanie, podczas których szczegółowo omawiano, jak poprawnie napisać wniosek. I udało się. Wszystkie formalności trochę trwały, ale się opłaciło. I tak zostałam właścicielką firmy. Z pomocą funduszy unijnych zakupiłam sprzęt nagłaśniający. A co! Do odważnych świat należy. Małymi kroczkami, raz z większym, raz z mniejszym powodzeniem realizuję plan. Z pomocą rodziny obsługuję imprezy okolicznościowe oraz firmowe. Chętnie biorę udział w organizowanych w naszej bibliotece przedsięwzięciach teatralno-muzycznych – mówi.

Jak według Bożeny Nowak zostać szczęśliwym seniorem?

– Organizuję z Grupą Odnowy Wsi comiesięczne spotkania, kawiarenkę św. Jadwigi, gdzie przy dobrej kawie możemy się spotykać, dyskutować, śpiewać, dzielić się wrażeniami, odkrywać siebie nawzajem. Uważam, że pasja nie ma metryki i zawsze można wykrzesać ogień z iskry, która się w nas ukrywa. Nie wolno myśleć stereotypami „co ludzie powiedzą”, tylko robić to dla frajdy, dla swojej pasji, dla realizacji, satysfakcji... dla siebie.

Ja mam duży apetyt na życie, lubię ludzi, wspólne spotkania. A z tego czerpię radość i chęć życia. To daje mi motywację oraz z tego czerpię radość i siłę. Wszystkich do tego zachęcam.

Czy czują się spełniona? Myślę że tak, ale odczuwam apetyt na więcej. „Chociaż w stawach czasem strzyka, w duszy ciągle gra muzyka” – mówi pani Bożena.



RENATA KANAREK

Malarka z miłością do przyrody

Jest emerytowanym pracownikiem Sądu Rejonowego w Dzierżoniowie. W 2018 roku postanowiła spróbować swoich sił jako radna gminy Dzierżoniów. Z sukcesem – wyborcy obdarzyli ją zaufaniem. Prywatnie ma wiele pasji. I, jak podkreśla, wiek nie jest dla niej żadnym ograniczeniem.

– W związku z tym, że wychowałam się na wsi, obcowanie z szeroko pojętą naturą jest dla mnie przyjemnością samą w sobie. Dlatego też moją wielką pasją jest uprawa ogrodu. Uwielbiam patrzeć na wzrastające na wiosnę kwiaty, budzące się do życia drzewa oraz pierwsze, wystające ledwo co ponad ziemię, sadzonki. Przez cały rok ten obraz ewoluje na moich oczach, dzięki czemu praca przy ogrodzie, chociaż bywa ciężka, jest również bardzo satysfakcjonująca. Dzięki temu odpoczywam – mówi Renata Kanarek.

Uwielbia również piesze wędrowki po lesie i zbieranie grzybów. Wszystko to jest dla niej inspiracją do tworzenia obrazów, bukietów czy innego typu rękodzieła.

Z jakimi przeciwnościami związanymi z wiekiem przyszło jej się zmierzyć?

– Sądzę, że wiek nigdy nie był dla mnie żadnego typu przeszkodą w realizacji moich planów. Mogę stwierdzić, że wręcz przeciwnie. Im jestem starsza, tym

więcej czasu mam dla siebie, mogę poświęcić się temu, co mnie interesuje. Nigdy nie spotkałam się również z żadną dyskryminacją z powodu mojego wieku, może dlatego, że dla mnie samej nie jest on problemem. Oczywiście, niekiedy wiem, że już nie mam takiej siły fizycznej, jak wtedy gdy byłam młodsza, ale dzięki temu uświadamiam sobie, że mogę coś zrobić bez pośpiechu i to też jest dużo przyjemniejsze niż ciągła walka z czasem – dodaje.

Jaki jest jej sposób na bycie szczęśliwym seniorem?

– Uważam, że dawanie dobrych rad nie leży w mojej naturze. Najlepszym sposobem na pokonanie stereotypu starszej pani w kapciach przed telewizorem jest dawanie dobrego przykładu. Ja czuję, że jestem aktywna, staram się obracać w kręgu osób, które nadszają mi pozytywną energią i to daje mi chęci do działania.

Na emeryturze została radną, prezesem stowarzyszenia „Uciechów – Moja Wieś” i włączyła się w działania dla mojej wsi i regionu. Wcześniej nawet nie przeszło mi przez myśl, że mogłabym coś takiego robić. Każdy wiek jest na swój sposób piękny i ma swoje walory i to właśnie doświadczenie życiowe pokazało mi, że warto z tego korzystać.



TADEUSZ KWAZEBART

Kierowca autobusu i miłośnik sztuki

Zawodowo jest kierowcą autobusu, a prywatnie malarzem. Rysowaniem zajmował już się od najmłodszych lat. Do szkoły nosił ze sobą zeszyt, w którym mógł rysować.

– Na każdym kroku coś szkicowałem. Moje zainteresowanie początkowo było tylko rysunkiem, lecz w miarę upływu czasu zmieniło się w malowanie.

Moje prace związane są przede wszystkim z naturą, którą uważam za piękną i niepowtarzalną. Malowanie zawsze traktowałem jako relaks po pracy. Maluję to, co mi się podoba – akwarelami, olejami, suchymi pastelami. Stosuję różne techniki – opowiada Tadeusz Kwazebart.

Z jakimi przeciwnościami związanymi z wiekiem przyszło mu się zmierzyć?

– Z przeciwnościami nie musiałem się mierzyć – staram się być ciągle aktywny zarówno w życiu pry-

watnym, jak i zawodowym. Będąc emerytem pracuję, a także pielęgnuję swoją pasję. W wieku emerytalnym zawodowo jesteśmy w pełni rozwinięci i wtedy jest dobry czas na przekazanie swojego doświadczenia i umiejętności młodemu pokoleniu. Dzięki uprzejmości dyrektorów szkół, dostałem taką szansę i mogłem przekazać swoją wiedzę uczniom – odpowiada pan Tadeusz.

Jak walczy ze stereotypem nieaktywnego seniora?

– Stereotypów w moim przypadku nie było, nie odczułem tego, że jestem „seniorem”. Po przejściu na emeryturę od razu zacząłem dorywczo pracować w swoim zawodzie. Mam za to więcej czasu, żeby zająć się swoją pasją, czyli malowaniem. Było to w pełni możliwe dopiero po przejściu na emeryturę.



KOŁA GOSPODYŃ WIEJSKICH

...i ich kulinarne cuda

Kultywują wiejskie tradycje ludowe i kulinarne, a swój dorobek przekazują młodszym pokoleniom. Ich kuchnia zachwyca już niejednego uczestnika gminnych uroczystości. Mają też ogromny wkład w kreowanie jak najlepszego wizerunku swojej małej ojczyzny. Reprezentują gminę w konkursach i wydarzeniach na szczeblu lokalnym i regionalnym.

Uroczysta kolacja dla 100 osób? Dla nich to żaden problem. Panie z KGW poradzą sobie lepiej niż niejedna restauracja.

Na terenie gminy Dzierżoniów działa kilka kół gospodyń wiejskich. Wiele z członkiń KGW jest aktualnie na emeryturze.

– W wieku emerytalnym zaczyna się tak naprawdę drugie życie. Właśnie wtedy powinno się wyjść do ludzi i działać. Wtedy człowiek jest tak napędzony, że nie czuje upływającego czasu. Pracuję na rzecz wsi w KGW oraz w Radzie Sołectkiej. Cieszy mnie, że ciągle się coś dzieje. To mnie napędza do działania – mówi Stanisława Wierzbicka z Koła Gospodyń Wiejskich „Niezapominajki” we Włókach.

Życie gospodyń wiejskich jest pełne pasji, nie tylko kulinarnych.

– Gdy odchodziłam na emeryturę po 36 latach pracy w szkole, powiedziałam, że cieszę się, bo mam przed sobą piękną wizję. Mam dwóch cudownych wnuków, poświęcam im teraz bardzo dużo czasu. Uwielbiam też podróże. Teraz mam czas na podróżowanie niemalże raz w miesiącu. Należę też do Towarzystwa Oświatowego Ziemi Dzierżoniowskiej i do Solidarności. Do tego robię na drutach, czytam, jeżdżę na rowerze i dbam o ogród. W 2008 wspólnie z koleżankami reaktywowałyśmy Koło Gospodyń Wiejskich w Mościsku. Na emeryturze naprawdę nie ma nudy – dodaje Maria Mokrzycka z KGW w Mościsku.



Na terenie gminy Ciekcyń mieszka wielu aktywnych seniorów. Mają ciekawe talenty, pomysły i zdolności. Ze względu na ograniczony zakres publikacji zaprezentują się lokalni działacze, którzy sami są seniorami i do seniorów kierują swoje intensywne działania.



FELICYTA KRÓL-PAWELSKA



Od 13 lat na emeryturze, chociaż codziennie rano „stawia się” w pracy, czyli siedzibie Towarzystwa Miłośników Ziemi Cekcyńskiej, którego jest Prezesem.

Pani Fela pracowała jako nauczyciel, była też dyrektorem szkoły. Przez cały okres swojej pracy zawodowej walczyła o rozwój dzieci i młodzieży, angażując w to rodziców i lokalny samorząd. Działa na wielu płaszczyznach: zajmowała się pracami związanymi z wytyczaniem leśnych szlaków rowerowych, wspomagała samorząd przy powstawaniu planów odnowy miejscowości, wydawała przewodniki i wiersze. Od prawie dwóch dekad skupia wokół siebie mieszkańców gminy – tworząc coroczne „Nocne Misteria Nadziejorne”, czyli spektakl teatralny traktujący o życiowych problemach każdego z nas. Angażuje dzieci, młodzież, dorosłych i seniorów, motywuje do wspólnej pracy, rozwija kreatywność i kształtuje postawy społeczne.

Pani Felicja była inicjatorką przeprowadzenia diagnozy i uchwalenia Programu Edukacji w gminie Cekcyn, na podstawie którego zdiagnozowano problem niskiego dostępu dzieci z małych miejscowości do różnych form zorganizowanej opieki. W konsekwencji powstały grupy edukacyjno-zabawowe dla dzieci 2-4-letnich, działających przy świetlicach wiejskich. Pani Felicja postawiła na edukację osób współpracujących z małymi dziećmi. Zachęcając do współpracy seniorów, zaangażowała do pracy grupę, która jest najbardziej narażona na wykluczenie społeczne, np. poprzez działania w ramach projektu „Seniorzy dla najmłodszych”, który zachęcił osoby starsze do wolontariackiej pracy z małymi dziećmi, postawił na międzypokoleniową edukację oraz wzmocnił u osób starszych poczucie własnej wartości.

Pani Fela jest tytanem pracy i kreatywności. Angażuje się w pomoc najbardziej potrzebującym, odpowiada za prowadzenie w gminie Cekcyn wydawa-

nia żywności. Została nagrodzona „Stalowym Aniołem” pomocy społecznej oraz nagrodą dla animatorów społecznych im. Heleny Redlińskiej. Jej otwartość, pracowitość, umiejętność zjednywania sobie ludzi przynosi wymierne korzyści. Pani Fela ma jedno motto: „Najważniejszy jest człowiek” – swoją postawą i codziennymi działaniami doskonale to motto odzwierciedla. Pani Fela jest w dodatku bardzo skromną osobą, która po pierwsze nie lubi o sobie mówić (stąd jej biografię opowiedzieli inni), a po drugie, zawsze chowa się przed obiektywem aparatu, dlatego znalezienie jej na zdjęciach graniczy z cudem.

Udało nam się zadać Pani Felicjcie kilka pytań, na które odpowiedziała po żołniersku. Krótko!

Pani Felicjo, co jest Pani pasją, kiedy się zaczęła i skąd czerpie Pani inspiracje?

– Pasja? – Ludzie – od małych do dużych, od młodych do starszych.

Od kiedy? – od zawsze! W pamiętniku z lat szkolnych mądry człowiek wpisał mi:

Choćby po twoim największym dziele zawsze o sobie sądził mało! I nie mów nigdy: zrobiłam wiele. Lecz – co mi zrobić zostało?

Z jakimi przeciwnościami związanymi z wiekiem przyszło się Pani zmierzyć i jak Pani pokonała te bariery?

– Technologie IT! Bez wsparcia młodych ani rusz!

Jakie rady dałaby Pani osobom, które myślą, że bycie tzn. „seniorem” wiąże się tylko z siedzeniem w domu? Jak zwalczyć stereotyp, że osobom starszym czegoś „nie wypada”?

– Każdy wiek ma swoje „nie wypada” – ważne, by zachować granice i nie być niewolnikiem tego stereotypu. Siedzieć w domu też można twórczo i ciekawie, ale trzeba żyć wśród ludzi, z ludźmi i jak się da, to dla ludzi.



ŁUCJA RYSZKOWSKA

Znana jako Pani Lucynka. Wydaje się, że od zawsze prowadzi warsztaty plastyczne i rękodzielnicze dla dzieci i młodzieży, ale również prowadzi Akademię Plastyczną Odważnych, w której swoje talenty plastyczne mogą rozwijać Seniorzy. Z warsztatami jeździ do świetlic wiejskich, na terenie całej gminy.

Zachęca osoby starsze do odkrywania nowych talentów, do bycia odważnym w używaniu pędzla i korzystaniu z własnej wyobraźni. Na zajęciach tworzy prace wspólnie z uczestnikami. Chyba najbardziej upodobała sobie malowanie ikon.

„Życie bez pasji jest jak człowiek bez celu” – to motto pani Lucyny, a o sobie mówi:

– Jak każdy człowiek, tak i ja mam swoje zainteresowania i hobby. Jestem szczęśliwa, że będąc na emeryturze mogę jeszcze pracować z dziećmi, młodzieżą, a także z seniorami, realizować swoje pasje i marzenia artystyczne w dziedzinie różnych form, technik plastycznych i rękodzieła, robić to co uwielbiam! Moja miłość do sztuki zrodziła się bardzo wcześnie, już w dzieciństwie lubiłam rysować sceny z bajek. W szkole podstawowej, liceum pedagogicznym i na studiach często pomagałam koleżankom malować i wykonywać jakieś prace manualne. W pracy pedagogicznej doświadczyłam, że istotnym warunkiem aktywności plastycznej dzieci i młodzieży jest to, aby nauczyciel kierujący ich rozwojem, sam był twórczy w tej dziedzinie.

Od kilkunastu lat z wielką przyjemnością prowadzę zajęcia plastyczne dla dzieci i młodzieży, a od kilku lat także dla dorosłych w ramach Akademii Plastycznej Odważnych. Nadrzędnym celem tych zajęć jest uświadomienie uczestnikom ich potencjału twórczego oraz możliwości jego wykorzystania, a także rozbudzenie i kształtowanie wrażliwości artystycznej oraz uwrażliwianie na przejawy piękna w najróżniejszych jego aspektach.

Tematyka zajęć jest dostosowana do potrzeb i możliwości uczestników. Dotyczy np. artystycznego malarstwa, nauki poszczególnych etapów pisania ikony, tajników zdobienia przedmiotów codziennego



użytku – decoupage, malowania na szkle, ceramice, tkaninie, marmoryzacji papieru czerpanego i sztuki carvingu – fantastycznego rzeźbienia w owocach i warzywach.

W codziennym życiu przepełnionym nowoczesnością, w dobie komputerów, coraz trudniej odnaleźć tych, którzy przy pomocy kredki lub pędzla potrafią uczynić rzecz piękną i niepowtarzalną. W pracy zabiegam, aby moje działania nie były martwe i schematyczne. Staram się autentycznie współuczestniczyć w dynamicznym i nieustannym rozwoju.

Na zajęciach stosowana jest artterapia – szeroko rozumiana terapia poprzez sztukę, polegająca na zapobieganiu pesymizmowi i skupieniu uwagi na radosnych stronach życia. Kulminacyjnym momentem każdego spotkania jest wyładowanie negatywnych, skumulowanych emocji i zrzućcie wewnętrznych blokad.

Staram się stworzyć ciepły i rodzinny klimat w naszej pracowni plastycznej i myślę, że zajęcia są atrakcyjną formą spędzania czasu wolnego, w duchu integracji międzypokoleniowej. Podejmowane inicjatywy artystyczne i edukacyjne umożliwiają konfrontację spojrzeń i wymianę umiejętności osób w różnym wieku.

Niektórzy odkrywają swoje predyspozycje i uzdolnienia artystyczne, których nie mieli mogli realizować z powodu braku czasu lub braku świadomości swoich talentów. W czasie pracy twórczej rodzą się nowe pomysły, a wzajemne inspiracje przyczyniają się do powstawania nowatorskich rozwiązań. Samodzielne wykonywanie prac, które zdobywają uznanie oglądających, to ogromna satysfakcja dla artysty-amatora.

Praca ta daje mi dużo radości, pozwala zapomnieć o codziennych problemach, poprawia mi humor. To moja pasja i odskocznia od rzeczywistości, trudnych chwil, więc dopóki siły pozwolą... będę pokazywać piękno tego co widzę i jak widzę.

Kiedy człowiek z całego serca stara się dać trochę radości drugiemu człowiekowi, pomaga równocześnie samemu sobie.



GERTRUDA GROMOWSKA

Znana jako pani Jadzia, cekcyńska emerytka, poetka i scenarzystka. Założycielka Nieformalnej Grupy Seniorów „Razem”, która angażuje się w wiele projektów dla seniorów.

Poezją potrafi opisać dosłownie wszystko. Nieoceniona scenarzystka, reżyserka i aktorka w lokalnych przedstawieniach, autorka wierszy do dwóch tomików poezji „Strofy z szuflady”, współtwórcza i testerka wierszowanych edukacyjnych gier terenowych, tzw. questów po terenie gminy Cekcyn.

*Nasz Stwórca talentami obdarzył każdego,
każdemu w podarunku dał coś innego.
Jeden maluje pięknie kwiaty i drzewa,
zaś inny słowiczym głosem zaśpiewa,
ów nożykiem wystruga ptaszka, co fruwa,
ten zaś rzeźbę w kamieniu wykuwa.
Mnie nie daleś, Panie, malarza spojrzenia,
by paletą barw podziwiał dzieło stworzenia
ale za to potrafię słowa w rymy składać,
podziw nad światem wierszem opowiadać.*

Wiersz ze zbiorów pani Gertrudy

– Pisaniem zajmuję się od szkoły podstawowej, po szkołę średnią, okres pracy zawodowej, aż po emeryturę. Początkowo były to dziecięce rymowanki, później wiersze przekazujące młodzieńcze zauroczenia, a z wiekiem dojrzałe przemyślenia i refleksje. Inspiracją do napisania wiersza jest wszystko. Zarówno otaczający nas świat, zasłyszane urywki rozmów, obejrzany program telewizyjny, czy chwila zadumy nad przemijaniem. Początkowo pisałam do szuflady, jednak myśl o biblijnej przypowieści o talentach zobligowała mnie do wyjścia z ukrycia i pokazania moich przemyśleń szerszemu gronu. Tak zaczęły się wieczorki poetyckie w świetlicach wiejskich, w bibliotece, lekcje języka polskiego w szkole, pisanie scenariuszy dla przedszkoli, tworzenie questów i współtworzenie scenariuszy do Nocnych Misteriów Nadjeziornych. Teraz, kiedy jestem już bliżej niż dalej przejścia na drugą stronę, chciałabym coś po sobie zostawić – mówi pani Jadzia.



EWA BEDNARSKA-CHMARA

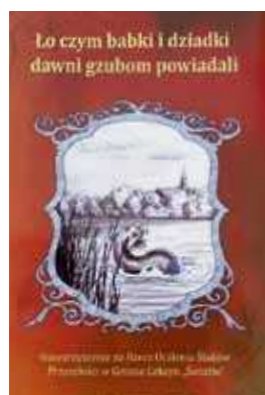
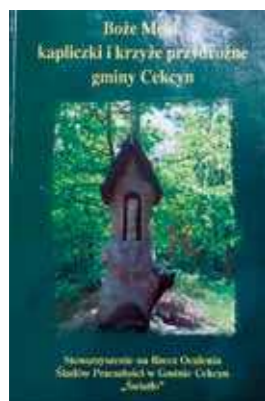
Emerytka, przewodnicząca Grupy Teatralnej „Szpakowaci” działającej przy Uniwersytecie Trzeciego Wieku WSG w Cekcynie. Grała pierwszoplanowe role w spektaklach: „Mężczyzna do wzięcia”, „Biuro matrymonialne”, „Zawodowa teściowa” oraz trzy lata z rzędu zagrała w Nocnych Misteriach Nadjeziornych.

– Zawsze lubiłam się przebierać i naśladować innych. Kiedyś nie było telewizji, komputerów, telefonów. Dzieci same wymyślały zabawy. Mnie ta forma wypełnienia wolnego czasu najbardziej odpowiadała. Najpierw przedszkole i pierwsze, nieśmiałe kroki na scenie, potem akademie w szkole podstawowej i wreszcie kółko teatralne w szkole średniej, gdzie zajęcia prowadził zawodowy reżyser. Nie ukrywam, że marzyłam o pracy w teatrze ale życie potoczyło się inaczej.

Teraz bardzo się cieszę, że będąc na emeryturze mogę robić to, co zawsze tak lubiłam, w gronie wspaniałych ludzi. Największą frajdą jest dawanie czegoś od siebie. Każdy człowiek, szczególnie w starszym wieku, chce się czuć potrzebny. A jeśli sam się dobrze bawi i jeszcze widzi radość na twarzach innych ludzi – to czy może być coś lepszego?

Spotkania „Szpakowatych” mobilizują do wyjścia z domu, do uczenia się tekstu na pamięć (co przychodzi coraz trudniej), wymyślania dekoracji i strojów, są okazją do śmiechu, pogaduszek, porad i dodają sił i zadowolenia.

I tylko szkoda, że ten czas tak szybko leci – mówi pani Ewa.



MARIA I JAN BONKOWIE

Niezwykłe małżeństwo Seniorów, które aktywnie działa na rzecz lokalnej społeczności, w tym przede wszystkim dla osób starszych. Pani Maria jest Prezesem Klubu Seniora „Cisowianie”, a Pan Jan Prezesem Stowarzyszenia na Rzecz Ocalenia Śladów Przeszłości w gminie Cekcyn „Światło”. Choć dawno są na emeryturze, intensywnie realizują swoje pasje, idealnie się przy tym uzupełniają.

– *Pasja pracy w organizacji pozarządowej - Stowarzyszeniu na Rzecz Ocalenia Śladów Przeszłości w gminie Cekcyn „Światło” rozpoczęła się od jej powstania w 2000 roku. Jako inicjatorzy działań Stowarzyszenia zachwyciliśmy się misją tej organizacji, której wiodącym celem było i jest ocalić od zapomnienia materialne i niematerialne ślady przeszłości gminy i tym sposobem szerzyć tolerancję oraz szacunek do innych narodów i ich kultury. Kierując się tym przekonaniem zainicjowaliśmy i koordynowaliśmy remonty dwóch zabytkowych cmentarzy ewangelickich, współpracowaliśmy przy renowacji ośmiu innych cmentarzy. Zmobilizowaliśmy do społecznej pracy mieszkańców, którzy pomogli nam upamiętnić tablicami na dawnych szkołach lokalnych patriotów. Stowarzyszenie pod naszą redakcją wydało publikacje książkowe, w tym „Pamięci godni. Znani i nieznanymi z gminy Cekcyn”, „Lo czym babki i dziadki dawni gubom powiadali”, „Kapliczki i krzyże przetrwały w Gminie Cekcyn” – opowiadają.*

– *Trwale oznaczono miejsca 18 południka, a także ustanowiono pomniki przyrody. Od 9 lat współorganizujemy piknik historyczny, który stał się coroczną atrakcją dla kilku tysięcy widzów. Za tę działalność nasza organizacja dwukrotnie otrzymała nagrodę Marszałka Województwa Kujawsko-Pomorskiego w konkursie „Rodziny z pozarządówki”. W przyszłym roku Stowarzyszenie „Światło” będzie obchodzić swoje 20-lecie. Nie byłoby tych osiągnięć, gdyby nie zaufanie mieszkańców gminy Cekcyn do naszych starań i otwartości na ludzkie sprawy.*

Natomiast nasza przygoda z Klubem Seniora i Zespołem Wokalnym „Cisowianie” trwa ponad 15 lat. W naszych domach zawsze brzmiał śpiew któregoś z rodziców i rodzeństwa. Przyszedł czas na emeryturę, kiedy było już można wrócić do pięknych chwil życia i być aktywnym seniorem. Okazało się, że naszą nową pasją jest śpiewanie, które wzmacnia ducha i leczy ciało.

Krajobraz i klimat gminy Cekcyn sam wydobywa z nas różne inspiracje, a śpiewać chce wszystko co żyje. Choć dopadają nas ograniczenia ruchowe, to siłą woli pokonujemy je.

Proponujemy wszystkim seniorom, aby codziennie wychodzili z domu, starali się o aktywność fizyczną, dbając o ciepły kontakt z każdym człowiekiem i dawali przykład twórczego zachowania rodzinie, a także osobom ze swego otoczenia. Ważny jest udział w wydarzeniach kulturalnych, również ten w teatrze, operze, kinie, filharmonii, akademii patriotycznej i spotkaniach towarzyskich. W miarę sił warto korzystać z wycieczek krajoznawczych – radzą Państwo Bonkowie.



MICHAŁ BUCHOLZ

Emeryt, specjalista do spraw turystyki, szkoleniowiec. Inicjator działań związanych z rozwojem turystyki w gminie. Organizator Borowiackich Rajdów Rowerowych. Przede wszystkim orędownik włączenia Seniorów w obsługę ruchu turystycznego. Współtwórca i koordynator projektu „Bory Tucholskie dla Seniora”, który miał na celu przeszkolenie w zakresie świadczenia lokalnych usług przewodnickich po Borach Tucholskich przez wyszkolonych Seniorów.

– Jestem turystą z hobby i z zawodu. Lubię chodzić, jeździć, pływać i w ogóle ruszać się. Skąd się to wzięło? Chyba od rodziców, zwłaszcza tata był zawsze bardzo aktywny. Jak sięgnę pamięcią, to swoje pierwsze kroki w górach stawiałem wraz z nimi. A potem poszło samo. W liceum zaraziłem się żeglarstwem, studia to działalność w PTTK i ZSP – rajdy, wyjazdy na zimowiska i obozy wędrowne latem. Ale i tworzenie nowych form aktywności w środowisku studenckim. Niejako z marszu po studiach dostałem propozycję pracy w studenckim biurze podróży „Almatur”. Patrząc z dzisiejszej perspektywy była to jednak enklawa jakiejś tam wolności. Praca tam dawała szerokie możliwości wyżycia się. To nie tylko sie-

dzenie za biurkiem, ale też częste wyjazdy w góry, nad jeziora, w lasy. I tak już zostało do dzisiaj. Bez przerwy gdzieś mnie ciągnie. Kocham las i wodę, stąd decyzja – wspólnie z żoną – aby na emeryturze wynieść się z miasta i zamieszkać na tzw. prowincji. Decyzja ze wszechmiar słuszna. A że Cekcyn? Pomijając uwarunkowania naturalne – czysty przypadek. I to dobry – podkreśla.

Jak mówi pan Michał, wieczny nastolatek: – Szczerze mówiąc, nie widzę specjalnie barier związanych z moim wiekiem. Oczywiście: siły już nie te. Ale za to i wiedza i doświadczenie ogromne. To pozwala na zrekomensowanie i pokonanie owych „przeciwności”. A w ogóle: jak ktoś coś chce, to może to zrobić – dodaje.

Na pytanie, czy Seniorom czegoś nie wypada, odpowiada:

– Jak to nie wypada? Jestem wolnym człowiekiem, więc wszystko mi wypada. Wystarczy tylko chcieć! Ale jak do tego dojść? Tego nie wiem. Chyba jednak trzeba mieć to w sobie. Ale można to także wykształcić. Nie wiem. To jest chyba problem psychologiczny, a ja nie czuję w tej materii zbyt mocny. I to by było na tyle!

TERESA KACZMAREK

**Przewodnicząca Polskiego Związku
Emerytów, Rencistów i Inwalidów
Koła nr 4 w Gniewinie**



Teresa Kaczmarek jest osobą szczególnie zasłużoną dla gminy Gniewino w dziedzinie szeroko rozumianej służby społecznej. Dała się poznać społeczności gminnej, a w szczególności swojemu rodzinnemu sołectwu Kostkowo jako energiczny i dbający o dobro swoich współmieszkańców sołtys, którym była przez 29 lat – do 2015 roku. Tak długi czas przewodzenia sołectwu świadczy o ogromnym zaufaniu, jakim obdarzyła ją lokalna społeczność, a także wszyscy współpracownicy.

Zasłużyła na nie w pełni, inicjując i angażując się we wszelkie możliwe projekty, które mogły przynieść ludziom jakikolwiek pożytek. Były wśród nich zajęcia i zabawy dla najmłodszych podczas ferii czy wakacji, wycieczki dla mieszkańców, konkursy i zawody sołeckie, festyny, imprezy sportowe, aukcje na cele dobroczynne, imprezy okolicznościowe dla sołectwa Kostkowo (mikotajki, dożynki sobótki, itp.), współpraca ze szkołami, parafią, Caritasem, leśnikami, instytucjami i stowarzyszeniami, które działały w różnych okresach na terenie sołectwa i gminy Gniewino.

Od 1972 roku należy do Koła Gospodyń Wiejskich, od 1979 roku jest druhem OSP w Kostkowie i została nagrodzona brązowym, srebrnym i złotym medalem za zasługi dla pożarnictwa. W 1988 roku otrzymała wyróżnienie „Zasłużony dla Ziemi Gdańskiej”; od 1990 roku jest radną Rady Gminy Gniewino, w tym w kadencji 2010-2014 była jej wiceprzewodniczącą.

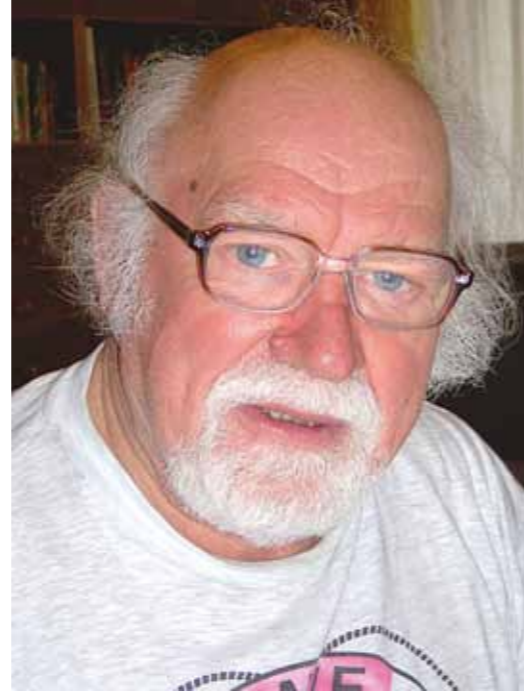
W 2014 roku otrzymała od Zarządu Krajowego Związku Rolników, Kótek i Organizacji Rolniczych „Order Serca – Matkom Wsi”. Pomimo tego, że przez 29 lat była tak zaangażowanym sołtysiem, to energii starczyło jej także na 11-letnie już przewodniczenie Kołu nr 4 Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Gniewinie, gdzie dzieli się do dzisiaj swoim doświadczeniem i pomysłami na aktywne i radosne życie w „trzecim wieku”.

Jest aktywnym członkiem Stowarzyszenia Towarzystwa Oświatowego w Gniewinie, w tym Rady Programowej Uniwersytetu Trzeciego Wieku działającego przy Towarzystwie oraz w nowo powstałej Fundacji Na Rzecz

Rozwoju Gminy Gniewino „Wspólne Dobro” – wchodzi w skład Rady Fundacji.

Teresa Kaczmarek jako urodzony społecznik ciągle i od zawsze była wśród ludzi i dla ludzi. W każde działanie na rzecz innych wkładała dużo serca i energii. Swoimi pomysłami i zaangażowaniem zaraża innych, bez jej aktywności nie udałooby się zrealizować wielu przedsięwzięć i projektów społecznych. Jest osobą serdeczną, pogodną i wrażliwą na potrzeby innych i do dzisiaj chętnie służy radą każdemu, kto jej potrzebuje. Zawsze uśmiechnięta mówi:

– Ponad 500 członków liczy gniewińskie KERiL. Liczba ich stale wzrasta. Chyba wszyscy emeryci chcą należeć do gniewińskiego Koła. Co tak przyciąga starszych ludzi, że chcą wstępować w szeregi zorganizowanych emerytów? Bez wątplenia to program działania, bogaty i różnorodny dzięki życzliwości władz gminnych i serdeczna, rodzinna więź łącząca zespół. Oczywiście nie zapominamy o starszych i chorych emerytach, organizowane są odwiedziny i pomoc dla nich. Tak szeroka działalność możliwa jest dzięki współpracy z Radą Gminy i Panem Wójtem Walczakiem, bardzo uczulonym na los starszych ludzi, z Gminnym Ośrodkiem Pomocy Społecznej oraz miejscowymi biznesmenami. Gniewińscy emeryci czynnie uczestniczą w życiu kulturalnym gminy, można ich spotkać na imprezach z okazji Dni Kultury Gminy Gniewino, na wieczorkach, zabawach, wystawach. Chętnie uczestniczą w wycieczkach krajoznawczych – zagranicznych i krajowych. Byli na Ukrainie, w Budapeszcie, w Wiedniu, w Dreźnie, w Wilnie oraz Pradze.



LESŁAW FURMAGA

Honorowy Obywatel Gminy Gniewino

Lesław Furmaga to mieszkający od wielu lat w Gniewinie pisarz, pedagog, rybak dalekomorski i żeglarz. Autor kilkunastu powieści i słuchowisk. Wielokrotnie nagradzany, jest laureatem między innymi Nagrody Literackiej im. Josepha Conrada-Korzeniowskiego. Od 2008 roku Honorowy Obywatel Gminy Gniewino, w 2016 laureat nagrody złotego „Stolema Kultury” przyznanej przez Fundację Na Rzecz Rozwoju Gminy Gniewino „WSPÓLNE DOBRO”.

Początkowo pracował w górnictwie. Studiował na Politechnice Gdańskiej i w Wyższej Szkole Inżynierskiej w Szczecinie. W latach 1956-81 pracował w Zarządzie Głównym Związku Zawodowego Pracowników Żegluga w Gdańsku. W latach 1958-70 odbył liczne rejsy żeglarskie po Bałtyku i Oceanie Atlantyckim. W 1969 uzyskał dyplom inżyniera technologa rybactwa morskiego na Wydziale Rybactwa Morskiego w Wyższej Szkole Rolniczej w Olsztynie. Pracował okresowo w Przedsiębiorstwie Połowów Dalekomorskich, pływając na łowiskach afrykańskich i w rejonie Antarktydy. W latach 1971-75 był wykładowcą w Wyższej Szkole Morskiej w Gdyni. Debiutował pisarstwo w 1967.

Pan Lesław jest twórcą zintegrowanego systemu dydaktycznego „KOLOROWA ORTOGRAFIA”. System ten stanowi owoc wieloletniej pracy pisarza osobiście dotkniętego dysortografią. Autor na podstawie własnych doświadczeń, doskonale rozumiejąc kłopoty i kompleksy dzieci ze szczególnymi trudnościami w opanowaniu pisowni, stworzył dla nich metodę specjalną pod nazwą „Ortofrajda”. System dydaktyczny „Ortofrajda” jest przeznaczony głównie dla dzieci z I, II i III klas szkoły podstawowej, które dopiero rozpoczynają trudną naukę polskiej ortografii. W czasach opanowanych przez telewizję oraz komputery nasze dzieci mają coraz mniejszy kontakt ze słowem pisanym, co prowadzi do coraz mniejszego rozwoju wyobraźni naszych milusińskich. Stworzenie „Krainy Ortofrajdy” ma na celu pobudzenie wyobraźni dziecka, co prowadzi do lepszego zapamiętania poprawnej pisowni gramatycznej wyrazów. Gniewińska Kraina Ortofrajdy jest umiejscowiona na terenie kompleksu Kaszubskie Oko, do którego dzieci przyjeżdżają, aby bawiąc się, poznawać tajniki ortografii.



RENATA ŁUSZCZAK

Kierownik Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej

Renata Łuszczak jest mieszkanką gminy Gniewino od urodzenia. W pomocy społecznej pracuje od 1982 roku realizując gminną strategię rozwiązywania problemów społecznych i wykonując zadania własne gminy w tym zakresie. Pomoc społeczna to instytucja polityki społecznej mająca na celu pomoc osobom i rodzinom w przewyższaniu trudnych sytuacji życiowych i doprowadzenie do usamodzielnienia. Pani Renata wspomina początek swojej pracy: - Liczba podopiecznych była mała, zakres przyznawanej pomocy wyglądał inaczej, w gminach byli opiekunowie społeczni, zaś w Urzędzie Gminy był zatrudniony urzędnik, który na podstawie wywiadów środowiskowych podejmował decyzje co do zakresu i wielkości przyznawanej pomocy. W roku 1990 pomoc społeczna przeżyła wielką reformę – utworzony został ośrodek pomocy społecznej, podopieczni stali się klientami, a ja stałam się odpowiedzialna w większym zakresie za politykę społeczną na terenie gminy Gniewino. Pomoc społeczna się zmie-

niała. Na początku mojej pracy każdą rodzinę bardzo przeżywałam, ponieważ spotykałam się niejednokrotnie pierwszy raz z takimi problemami. Osoby i rodziny trafiające do pomocy społecznej to te, które naprawdę wykorzystały wszystkie możliwości własne i rodzinne, a na koniec trafiły do opieki społecznej. Osoby starsze i samotne bardziej korzystały z pomocy sąsiedzkiej. Wymagania co do pracowników się zmieniały – osoba zajmująca się pomocą społeczną musiała mieć wszechstronną wiedzę dotyczącą funkcjonowania rodziny. Ważny był i jest profesjonalizm. W miarę upływu czasu ośrodek przyjmował do realizacji kolejne zadania, zwiększała się liczba pracowników – mówi.

Obecnie Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej realizuje kilka projektów z polityki senioralnej, między innymi „Kopertę Życia”, Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów Oddział w Gniewinie czy Kartę Seniora/Rencisty.

MAŁGORZATA WOJCIECHOWSKA

Malarka i emerytka



Małgorzata Wojciechowska – założycielka przedszkola w Nadolu, wieloletnia nauczycielka i dyrektor przedszkola w Kostkowie, uwielbiana przez dzieci i rodziców. Jedną z inicjatorek założenia Koła Gospodyń Wiejskich w Nadolu, którego członkinią i kronikarką była przez wiele lat. Zaangażowała się również czynnie w powstanie zespołu folklorystycznego Nadolanie i niejednokrotnie kaszubskim humorem uświetniała jego występy.

W latach 1998–2006 (dwie kadencje) była Radną Gminy Gniewino i członkiem Komisji Oświaty, Zdrowia i Kultury, natomiast w latach 1998–2002 była przewodniczącą tejże komisji. Obecnie jest członkiem Rady Programowej Uniwersytetu Trzeciego Wieku przy Towarzystwie Oświatowym w Gniewinie. Otrzymała Medal Komisji Edukacji Narodowej oraz Złotą Odznakę Związku Nauczycielstwa Polskiego, odznaczona Złotym Krzyżem Zasługi za wyróżniającą pracę pedagogiczną, jak i medalem Zasłużonym Ziemi Gdańskiej za szczególne zasługi w rozwoju województwa gdańskiego.

Pani Małgorzata jako społecznik i człowiek otwarty na ludzi od zawsze czynnie uczestniczyła w życiu społecznym gminy Gniewino. Wiele działań kulturalnych podjętych przez mieszkańców wsi lub gminy nie obyłyby się bez jej wkładu w postaci poparcia czy aktywnej pomocy przy realizacji.

Tym osobom, które się z nią zetknęły, jej optymizm i pogoda ducha pozwalają z uśmiechem przebrnąć przez trudniejsze etapy realizowania różnych pomysłów

i inicjatyw. Uśmiech to to, co wychowankowie pani Dyrektora przedszkola zapamiętują na zawsze. Jest osobą serdeczną i wrażliwą na potrzeby innych i do dzisiaj chętnie służy pomocną dłońią każdemu, kto jej potrzebuje. „Troska o dziecko jest pierwszym i podstawowym sprawdzianem stosunku człowieka do człowieka”.

Pani Małgorzata dzięki Uniwersytetowi Trzeciego Wieku nauczyła się obsługi komputera, „surfowania” w internecie, ale najważniejsze – zaraziła się pasją malarstwa. Początkowo malowała akwarelami, lecz pocięła farby olejne, którymi maluje do dziś. W styczniu 2019 roku odbył się jej wernisaż obrazów w Muzeum Piśmiennictwa i Muzyki Kaszubsko-Pomorskiej w Wejherowie pod tytułem „Jesień życia pędzlem malowana”.

Obecnie spotyka się dwa razy w tygodniu w Mierzynie na spotkaniach malarskich, uczestniczy w plenerach malarskich. – Lęk przed starością wynika między innymi ze stereotypów, które na temat człowieka w starszym wieku funkcjonują w społeczeństwie i przedstawiają go jako osobę chorą, niesamodzielną, nieżyczliwą wobec innych. A przecież tak nie musi być i tak nie jest. Ale wiek kalendarzowy człowieka nie zawsze musi się pokrywać z jego wiekiem biologicznym. Prawda jest taka: proces starzenia się rozpoczyna się właściwie od urodzenia i trwa aż do śmierci. Niemniej jednak – jak wiemy – jedni starzeją się szybciej, inni są „młodzi” do ostatniej chwili życia i tak jest w moim przypadku – jestem młoda duchem – mówi pani Małgorzata.



IRENA ŚWIĄTKOWIAK

Wiceprzewodnicząca/członkini Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów Koła nr 4 w Gniewinie

Irena Świątkowiak pochodzi z Bytowa. Przez wiele lat była sołtysem sołectwa Gniewino, otrzymała Złotą Odznakę za szczególne zasługi dla polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów, a także posiada ponad dwudziestoletni staż w PZERil. Obecnie w związku zajmuje się sprawami kultury oraz oświaty. Odznaczona medalem „Zasłużonym Ziemi Gdańskiej” za szczególne zasługi w rozwoju województwa gdańskiego. Współzałożycielka i przewodnicząca Koła Gospodyń Wiejskich w Gniewinie. W latach świetności koło posiadało 127 członków – prowadziła tam kurs gotowania i pieczenia. Obecnie jest na zasłużonej emeryturze.

Działaczka na rzecz aktywizacji kobiet wiejskich, jak również inicjatorka działań służących integracji środowiska wiejskiego. Członkini Gminnej Rady Kobiet w Gniewinie. Propagatorka wiejskiego dziedzictwa kulturowego polegającego na organizowaniu lub pomocy w organizowaniu imprez i wydarzeń lokalnych, zawierających takie elementy jak tradycje kulinarne, wytwórczość wiejska, obyczaje, współczesny folklor, promocja wsi, podtrzymywanie tradycji narodowych i pielęgnacja tradycji kultury regionalnej, rękodzielniczej i sztuki ludo-

wej. Zaangażowana społeczniczka, w stosunkach międzyludzkich otwarta na drugiego człowieka, zawsze służąca pomocą i dobrą radą, aktywna emerytka, laureatka nagród w hafcie kaszubskim. Pasjonatka ogrodnictwa, przez lata uprawiała wszelkie warzywa i owoce – nie tylko na swój użytek.

– Nie ma ściśle określonego momentu w życiu człowieka, o którym można by powiedzieć, że to już początek starości. Starość bowiem nie jest czymś namacalnym, konkretnym, nie przychodzi z dnia na dzień. Starość zatem jest wynikiem dłuższego procesu zachodzącego w organizmie człowieka dojrzałego i polega na pogarszaniu się jego zdrowia. Moje zdrowie nadal mi dopisuje, choć mam już 81 wiosen i trzy lata temu owdowiałam, jestem sprawna i daję sobie radę ze wszystkim. Jestem szczerą osobą, zawsze otwartą na ludzi, często drzwi do domu się nie zamykały od wizyt gości. Przez nasze progi przeszły rzesze ludzi, my z mężem ludzi kochaliśmy, czasami nawet klamki się urywały. Całe życie pracowałam z ludźmi, a szczególnie z młodzieżą. To jest moje miejsce na ziemi i pewnie tutaj zostaną, zamknę powieki – mówi pani Irena.



EDELTRAUDA KRUPOP

Mistrzyni kroszonkarstwa, którego nauczył ją dziadek – mistrz techniki zdobienia woskiem. Tworzy również korony żniwne, ozdoby ze słomy, haftuje, jest śpiewaczką ludową, propagatorką śląskiej pieśni i przysłów ludowych, a także jurorką w wielu konkursach związanych z tematyką ludową.

Jej pasją jest również twórczość pisana i mówiona gwarą śląską. Jest również niestrudzoną propagatorką tradycji śląskiej wśród dzieci i młodzieży. Należy do najbardziej aktywnych i zasłużonych twórczyń działających w gminie Gogolin.

W zależności od techniki zdobienia, wielkanocne jaja mają różne nazwy: kroszonki, pisanki, oklejanki, malowanki, nalepianki, ażurki. Opolszczyzna zaś jest znana przede wszystkim z kroszonek. Powstają one w wyniku długotrwałego procesu artystycznego, przez gotowanie jajek w naturalnych wywarach barwnych. Każdy kolor kroszonki miał swoje znaczenie. Brązowe otrzymywali narzeczeni i młodzi małżonkowie, fioletowe – starsi kawalerowie, niebieskie – kawalerowie mający dużo dziewczyn, zielone otrzymywali mali chłopcy, czarne – szanowana osobistość, a żółte wręczała dziewczyna chłopcu, którego zaloty odrzuciła.

Twórczyni używa jaj kurzych lub gęsich. Po umyciu jaj skorupkę przekłuwa się igłą ze strzykawką i delikatnie wysysa się zawartość jajka. Następnie skorupkę zanurza się w roztworze octu i barwnika.

Pani Edeltrauda podkreśla, że jest rodowitą Ślązatką – zawsze wierna swej kulturowej przynależności. W swej zdobniczej pracy musi być niezwykle delikatna i cierpliwa. Życie naszej mistrzyni upływa spokojnie, chociaż każdy dzień jest wypełniony codziennymi obowiązkami i pracą w ogrodzie, którą uwielbia ubogacać śpiewem śląskich pieśniczek.

Pani Edeltrauda ma bardzo pogodne usposobienie, co sprawia, że wszystkie przeciwności losu przyjmuje z pietyzmem i pozytywnym nastawieniem. Nigdy się nie skarży. Radzi wszystkim seniorom, by w pamięci zachowali pozytywne zdarzenia, a niepowodzenia puścili w niepamięć. By wychodzili do ludzi, spotykali się, rozmawiali i zawsze byli dla siebie mili, bo wówczas łatwiejsze staje się życie. Osoby starsze niezależnie od wieku mają prawo do rozwijania pasji, odkrywania nowych zainteresowań, a nade wszystko do tego, by żyć pełną piersią i cieszyć się każdym dniem.



MARIA KIPKA

Maria Kipka, rodowita mieszkanka Gogolina, chętnie dzieli się recepturą ziołowej herbaty, którą pamięta jeszcze od swoich rodziców i dziadków. Do rodzinnej tradycji należało zbieranie ziół na terenie Gogolina i całej okolicy w poszczególnych miesiącach ich wzrastania oraz kwitnienia. Receptura jest niezmienna od wielu już lat i bardziej sprawdza się jako herbata smakowa, pomimo zawartych w niej 20 różnych ziół. Głównym składnikiem herbaty Pani Marii jest rzepik pospolity (potocznie zwany warkoczkiem) – roślina rosnąca tylko na kamiennym, wapiennym podłożu. Pozostałymi składnikami są: podbiał, ziele skrzypu, liście maliny, porzeczki czarnej i czerwonej, poziomki leśnej, jeżyny, pokrzywy, melisy i mięty, kwiaty kasztana, czarnego bzu, akacji, lipy, dziewanny, dziurawca, głogu białego i krwawnika.

Pani Maria chętnie prezentuje i opowiada o swoim hobby, uczy dzieci w przedszkolach i szkołach jak należy pracować z ziołami po ich zebraniu. Tak cennych informacji o tutejszych miejscach nie znajdziemy w żadnej publikacji i książce.

Pani Maria jest osobą bezproblemową. Wiek nie przysparza jej trosk i kłopotów, ponieważ zawsze patrzyła pozytywnie na życie, a to co ono przynosi przyjmowała z pokorą. Radzi wszystkim osobom starszym pogodnego nastawienia i otwarcia się na ludzi. W każdym wieku można odnaleźć swoją pasję lub przyjaźń i należy być wciąż otwartym.



INGEBORG FRANK

Kobieta wszechstronnie utalentowana i wciąż spełniająca się w wielu dziedzinach. Największą radość sprawia jej szydełkowanie, udział w przedstawieniach teatralnych, ale nade wszystko kocha śpiew, wszelkie prace plastyczne oraz modelowanie w glinie. Każdego roku bierze udział w mozolnym tworzeniu korony żniwnej, misternie przygotowanej, która wprawia w zdumienie i budzi zachwyt każdego, kto na nią patrzy.

Pani Inga dba o to, by korona była wykonana z najlepszych kłosów podstawowych zbóż: żyta, pszenicy, jęczmienia, owsa, a czasem pszenżyta. Korona zawiera tylko naturalne suszone zioła i kwiaty. Nie może w niej być nic farbowanego i sztucznego. Każdego roku praca nad koroną zajmuje całemu zespołowi 4-5 godzin dziennie przez 6 tygodni. To prawdziwy ogrom bezinteresownej pracy.

Seniorka wykorzystuje to, co daje natura w naszym regionie oraz lato, a właściwie jego schyłek i początek jesieni. Ingeborg Frank jest członkinią zespołu folklorystycznego „Szarne Dziołchy” oraz śpiewa w chórze parafialnym w Gogolinie-Karłubcu. A odkąd pojawiły się wnuki, każdą wolną chwilę poświęca właśnie im – wspólnie zbierają kwiaty na wianki, malują i tworzą przeróżne cudowne, wspaniale się przy tym bawiąc. Nasza bohaterka jest pogodną i życzliwą osobą. Zawsze chętną do pomocy.

Odwiedź portal www.ksow.pl

Zostań Partnerem Krajowej Sieci Obszarów Wiejskich

