

NUMER 2/2021

PANORAMA

Uniwersytetu Trzeciego Wieku Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie

Projekt współfinansuje m.st. Warszawa



SGH

Szkoła Główna
Handlowa
w Warszawie



W numerze:

NAGRODY

MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY

DLA UTW

Podsumowanie
**Akademii
Liderów 60+**

**AKTYWNI+
DLA UTW SGH**



Nagrody Miasta Stołecznego Warszawy 2020-2021

Do wieloletnich tradycji warszawskiego samorządu należy coroczne przyznawanie przez Radę m. st. Warszawy tytułów „**Honorowy Obywatel Miasta Stołecznego Warszawy**” oraz „Nagrody m. st. Warszawy” połączonej z wręczeniem Statuetek Syreny Warszawskiej, dyplomów, odznak, a także nagrody pieniężnej.

W 2020 roku Rada m. st. Warszawy przyjęła uchwałę nr XXXI/902/2020 z dnia 18 czerwca 2020 r. przyznając 5 tytułów „Honorowy Obywatel Miasta Stołecznego Warszawy”. Laureatami 2020 zostali:

1. Pani Olga Tokarczuk laureatka nagrody Nobla w dziedzinie literatury za 2018 rok.
2. Pan prof. Władysław Findeisen, dwukrotny Retor Politechniki Warszawskiej, senator RP dwóch kadencji.
3. Pan prof. Wojciech Noszczyk- profesor nauk medycznych, chirurg naczyniowy.
4. Pan prof. Andrzej Rottermud - prof. nauk humanistycznych, specjalista m.in. w dziedzinie architektury Warszawy, b. dyrektor Zamku Królewskiego.
5. Prof. Wiesław Wysocki- historyk, prezes Instytutu Józefa Piłsudskiego.



Uchwałą Rady m.st Warszawy numer XIII/1050/2020 z 28 sierpnia 2020 r. przyznano Nagrodę Miasta Stołecznego Warszawy, statuetkę Syreny Warszawskiej i nagrodę pieniężną 27 osobom i instytucji, w tym:

Krystynie Lewkowicz, prezes Uniwersytetu Trzeciego Wieku Szkoły Głównej Handlowej w Warszawie, założycielce Ogólnopolskiego Porozumienia UTW oraz współtwórczyni i przewodniczącej Prezydium Obywatelskiego Parlamentu Seniorów; oraz najstarszemu w Polsce Uniwersy-



tetowi Trzeciego Wieku im. prof. Haliny Szwarc, działającemu na warszawskim Marymoncie, któremu warszawski samorząd przyznał „Nagrodę Miasta Stołecznego Warszawy”, za całokształt działalności na rzecz seniorów.

Nagrodę odebrała Prezes UTW im. prof. Haliny Szwarc Pani Irena Moskal.

Wnioskodawcą i autorem laudacji w/w wyróżnień był Pan Mariusz Budziszewski, Radny m.st. Warszawy wicedyrektor Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej w Warszawie.

Równolegle, Uniwersytet Trzeciego Wieku im. prof. Haliny Szwarc, w 45. rocznicę powołania, został uhonorowany także uchwałą Senatu RP z 28 września 2020 r. oddająca hołd Założycielce oraz zawierająca wyrazy uznania dla ludzi tworzących ruch Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

Należąca do tradycji Warszawy bardzo uroczysta forma wręczania w/w nagród została niestety w 2020 r. odwołana z powodu ograniczeń sanitarnych.

Wykorzystując okres rozluźnienia reżimów sanitarnych, w dniu 31 lipca 2021 roku, w Sali Ratuszowej Pałacu Kultury i Nauki, na uroczystej sesji Rady Miasta Stołecznego Warszawy z udziałem Przewodniczącej Rady Pani Ewy Malinowskiej - Grupińskiej oraz Prezydenta Miasta Rafała Trzaskowskiego wręczono w/w nagrody laureatom edycji 2020 jak i edycji 2021.



Krystyna Lewkowicz, prezes UTW SGH przyjęła statuetkę Warszawskiej Syreny i dyplom jako wielki honor, traktując go jako wyraz uznania dla wszystkim warszawskim seniorów, zaś otrzymaną

nagrodę pieniężną przeznaczyła już w 2020 roku, w całości na cele społeczne i obywatelskie realizowane przez Obywatelski Parlament Seniorów.



Na podstawie uchwały Rady m. st. Warszawy nr XLIX/15220/2021 z dnia 10 czerwca 2021 r. tytuł „Honorowego Obywatela Miasta Stołecznego Warszawy” w 2021 r. otrzymali:

1. Pan prof. Andrzej Rzepliński - sędzia i były Prezes Trybunału Konstytucyjnego RP

oraz

2. Pani Jolanta Brzeska, pośmiertnie, tragicznie zmarła działaczka i obrończyni praw lokatorów, były Prezes Warszawskiego Stowarzyszenia Lokatorów, noszącego obecnie imię Jolanty Brzeskiej.

Uchwałą Rady m.st. Warszawy numer XIII/11552/2021 z 10 czerwca 2021 r. przyznano Nagrody Miasta Stołecznego Warszawy 29 osobom i instytucjom, w tym m.in. Waldemarowi Dąbrowskiemu, Wojciechowi Mannowi, Arturowi Barcisiowi, Grażynie Brodzińskiej, Inicjatywie „Wolne Sądy”, Henrykowi Wujcowi, Schronisku dla Bezdomnych Zwierząt na Paluchu oraz Stowarzyszeniu „Kongres Kobiet”.

Oznaczenia otrzymali też lekarze i wojskowi szczególnie zasłużeni w walce z pandemią, w tym Małgorzata Komorowska, pielęgniarka na oddziale hospicyjnym Zakładu Opieki Leczniczej, Artur Wojtysiak - ratownik medyczny i inni.

Opr. Florian Kott
fot. Zuzanna Sosnowska dla
Urzędu m.st. Warszawy

Sytuacja seniorów i ich organizacji po pandemii

Pandemia Covid-19 stworzyła nie tylko bezpośrednie zagrożenie naszego zdrowia, a nawet życia, ale też spowodowała wiele niekorzystnych zmian w naszej psychice, wprowadziła szereg nieznanych dotychczas ograniczeń w codziennym życiu, formach wypoczynku, wszelkiej aktywności, planach, działalności społecznej, życiu rodzinnym i zawodowym. Spowodowały one nieodwracalnie niekiedy spustoszenie w psychice osób starszych.

Te z kolei przekładają się na szereg całkiem nowych zagrożeń stanowiących dla organizatorów życia społecznego i samych seniorów nowe wyzwania.

Główne problemy seniorów

Priorytet ma oczywiście zdrowie, więc odniesiemy się najpierw do problematyki zdrowotnej.

Obserwacje reakcji słuchaczy UTW w różnych okresach pandemii, badania ankietowe i bezpośrednio badanie opinii publicznej pokazały, że zarówno członkowie organów zarządzających jak i słuchacze Uniwersytetów Trzeciego Wieku, a także inni niezrzeszeni seniorzy, prezentują bardzo różne, często skrajne poglądy na tę sprawę, od całkowitego bagatelizowania zagrożenia i ryzyka do nadmiernej ostrożności i bezwzględnej, długotrwałej izolacji.

Punktem wyjścia do dalszych decyzji w zakresie planowania przyszłości, unikania lub neutralizowania ryzyka były tezy, które autorzy uznali za niepodlegające dyskusji:

- zdrowie to absolutny priorytet i każda osoba starsza musi dokonać indywidualnej oceny swojego stanu zdrowia, przestrzegać zaleceń swoich lekarzy, zwłaszcza jeśli leczy się na choroby przewlekłe, poddawać się badaniom okresowym, a w ich wyniku podjąć indywidualną decyzję jak ma wyglądać jej potencjalna aktywność edukacyjna, społeczna itp;

Taka decyzja nie może być przez nikogo kwestionowana, a tym bardziej krytykowana.

Wykażmy jednak szacunek i tolerancję dla indywidualnych, subiektywnych ocen i nie narzucajmy swoich poglądów innym, nie wypowiadajmy się „w imieniu wszystkich”, nie reprezentujmy „woli ogółu”, uszanujmy zdania odrębne, jeśli takie zaprezentują nasze koleżanki i koledzy;

- organizacja nowego roku akademickiego powinna uwzględniać zarówno postawy seniorów ukierunkowane na maksymalne ograniczenie zagrożeń zdrowotnych oraz ich izolację w domach itp. jak i wychodzić naprzeciw silnie artykułowanym potrzebom wznowienia kontaktów bezpośrednich, tradycyjnych form szkolenia, aktywizacji, ze wszystkimi stanami pośrednimi, hybrydowymi i kompromisowymi;

Sugeruje to, że w ofercie programowej powinny być stosowane formy mieszane i propozycje w różnych formach realizacyjnych.

- wszelkie działania UTW muszą być zgodne z decyzjami władz macierzystej Uczelni lub podmiotu będącego partnerem w realizacji programu, tj. udostępniającym swoje lokale do potrzeb UTW;
- uznanie za ważne wniosków wynikających z kontaktów ze słuchaczami, zbieżnych z opiniami i diagnozami ekspertów potwierdzających tezę, że przymusowe odosobnienie, izolacja, zaniechanie rehabilitacji, a często także diagnostyki i leczenia, brak kontaktów z rodziną i relacji społecznych prowadzić może do nieodwracalnego spustoszenia w psychice osób starszych zwłaszcza mieszkających samotnie, co będzie miało wpływ na pojawienie się nowych lub nasilenie dotychczasowych dolegliwości i chorób przewlekłych, z którym medycyna jak i sami pacjenci potrafili sobie dotychczas dobrze radzić;
- na organach statutowych UTW zwłaszcza Zarządzie ciąży obowiązek poszukiwania konsensusu dla pogodzenia różnych racji i po-

głędów, dokładania maksymalnych starań i ekspansywnych działań aby sprostać wyzwaniom tej niecodziennej sytuacji, bowiem jesteśmy to winni członkom stowarzyszenia, którzy nas na te funkcje wybrali.

Napływająca korespondencja, rozmowy ze słuchaczami, a także dramatycznie niekiedy telefony osób starszych do t.zw. telefonów zaufania potwierdzają w pełni skalę zagrożeń wynikających ze skutków ubocznych koronawirusa, jakim jest samotność, poczucie wykluczenia ze społeczności, bezradność i przymusowa izolacja. To już tylko krok do depresji.

- Gdybym miała być zamknięta w czterech ścianach mojego małego mieszkania, to chyba bym zwariowała. Na szczęście znajomi zabrali mnie na wieś i dali zajęcie... powiedziała w wywiadzie 85-letnia wielka gwiazda estrady Irena Santor.

W tych słowach zawarta jest mądrość i głęboka prawda o sytuacji osób starszych w dobie i warunkach, na jakie skazała ich pandemia.

Kolejna, jedną z najważniejszych potrzeb człowieka jest **poczucie bezpieczeństwa**.

Tymczasem gwałtownie obniżył się poziom tego, co wiemy na pewno, co możemy przewidzieć. Nagle okazało się, że niemal każdy aspekt naszego życia obarczony jest **niepewnością**.

Ta niepewność przyszłości, brak klarownych perspektyw i poczucia wpływu na jej kształtowanie, zachwiała jedną z podstawowych potrzeb człowieka, a mianowicie „**bezpieczeństwa**”.

Krajobraz po pandemii jest bardzo zróżnicowany jednak we wszystkich obszarach ważnych dla człowieka i ładu społecznego wymaga działań naprawczych.

Wg badań Stowarzyszenia „Klon Jawor” wpływ pandemii na sytuację polskich NGO jest ogromny. Co trzecia całkowicie zawiesiła swoje działania. Biorąc pod uwagę wpływ pandemii na stan dotychczas prowadzonych działań oraz ewentualne podjęcie nowych działań przez organizacje, można wyróżnić trzy kategorie organizacji.

Zamrożone – to organizacje, które zawiesiły całość lub większość dotychczasowych działań, a jednocześnie nie podjęły, ani nie planują podjęcia nowych działań. Taki opis pasuje do co trzeciej organizacji w Polsce (**34%**).

Walczące – to organizacje, które działają mimo pandemii, prowadzą dotychczasowe działania bądź planują uruchomienie nowych. Stanowią one **41%**.

Zmobilizowane – które prowadzą ponad połowę dotychczasowych działań, a jednocześnie podjęły nowe aktywności lub je planują. Tak funkcjonuje 25% sektora pozarządowego.

Z deklaracji badań ankietowych organizacji wynika jednoznacznie, że wszystkie organizacje chciałyby **wrócić „do normalności”**.

Niepokoje stan niepewności i tymczasowości. Każde plany mogą być z dnia na dzień zniweczone, zaplanowane starannie aktywności i ich działania mogą zostać przerwane, wstrzymane.

Jednak powrót do „starego świata” jest być może niemożliwy, a co najmniej bardzo trudny.

Ciągle stoją przed wieloma niewiadomymi, ale to jedno jest dosyć pewne. Konsekwencje pandemii dla sytuacji społeczno-gospodarczej w Polsce i na świecie odbijają się na sytuacji organizacji pozarządowych, zwłaszcza senioralnych. Zapewne część obustrzeń zostanie na dłużej.

Część organizacji zostanie zlikwidowana lub ogłosi upadłość.

Drugą grupą docelową są indywidualni seniorzy, zamknięci w domach, zastraszeni, pozbawieni kontaktów z innymi ludźmi, zagrożeni lub już znajdujący się depresji, zagrożeni całkowitym wykluczeniem. Przekreślone zostały ich ambicje rozwoju, marzenia, nadzieje na aktywne życie.

Oferta programowa musi zmotywować ich do powrotu do organizacji i do dawnej aktywności i realizacji swoich marzeń.

Sprzyjać temu będą nowe projekty senioralne omówione w kolejnych artykułach.

FK

NOWE OFERTY PROGRAMOWE UTW SGH

Wychodząc naprzeciw oczekiwaniom i potrzebom naszych słuchaczy proponujemy w nowym semestrze 2021/2022:

Grupowe i indywidualne warsztaty i porady psychologiczne

Wiele osób każdego dnia zmagają się z problemami natury psychicznej. Czy jest to walka z nałogiem, stany lękowe czy przewlekłe przygnębienie i utrata chęci życia, zwłaszcza gdy np. otrzymujemy diagnozę poważnej choroby - takich spraw nie wolno pod żadnym pozorem ignorować.

Jeżeli czujesz, że potrzebujesz pomocy, skorzystaj z niej!

Psychoterapeuta, czy też psycholog może Ci zaproponować uczestnictwo w terapii grupowej, a jeżeli nie masz pewności, czy to dobre rozwiązanie, zaleci wizytę u psychiatry lub inne rozwiązanie.

Na czym polega psychoterapia grupowa?

Psychoterapia grupowa to zajęcia terapeutyczne, które, jak sama nazwa wskazuje, odbywają się w mniejszych lub większych grupach. W zależności od liczby uczestników, czy też potrzeb pacjentów, takie spotkania są prowadzone przez jedną lub dwie osoby.

Dana grupa skupia się zwykle na określonych problemach. Dla przykładu organizuje się spotkania dla osób zmagających się z alkoholizmem, z nałogiem nikotynowym albo takich, które są ciężko chore i potrzebują wsparcia - możliwości są wręcz nieograniczone.

Pozwoli uczestnikom uwierzyć, że z problemami nie pozostali sami, lecz mają oni szansę pozyskać profesjonalne wsparcie jak i przywrócić bezpośrednie kontakty między osobami, które zaprzyjaźniły się ze sobą we wcześniejszym okresie uczestnictwa w UTW.

W ramach tego zadania wprowadzimy do programu wykłady o tematyce psychologicznej adekwatnej do omawianych w poprzednim artykule problemów zarówno organizacji senioralnych jak i samych słuchaczy Uniwersytetu, ale także -

w szczególnie uzasadnionych przypadkach zaofiarujemy możliwość zasięgnięcia indywidualnej pora-

dy w sprawach, które są dla zainteresowanych zbyt osobiste aby dyskutować o nich w obecności innych osób.

Porady i wykłady Krajowej Rady Notarialnej

Samotność i brak rodziny powoduje, że utraciliśmy także poczucie bezpieczeństwa w sprawach majątkowych.

Zarząd UTW SGH nawiązał współpracę z **Krajową Radą Notarialną**, która seniorom i innym Uniwersytetom Trzeciego Wieku oferuje bezpłatne wykłady i inne akcje informacyjne.

Jej celem jest edukacja prawna seniorów. Jak co roku notariusze czekają na Państwa zaproszenia do przeprowadzenia bezpłatnego wykładu na tematy związane z bezpiecznym przekazaniem majątku oraz innymi zagadnieniami leżącymi w ich kompetencjach.

Akcja Bezpłatny wykład notariusza na UTW jest pomyślana i zaplanowana jako część organizowanej przez samorząd notarialny ogólnopolskiej akcji edukacyjno-społecznej.

Dzień Otwarty Notariatu – tradycyjnie w **ostatnią sobotę listopada** rejenci już po raz 12. będą bezpłatnie udzielali informacji prawnych związanych z dokonywanymi czynnościami notarialnymi.

To okazja do skorzystania z wyjątkowej możliwości bezpośredniej rozmowy z notariuszem poza kancelarią i uzyskania praktycznych informacji, które pozwolą rozwiązać wszelkie wątpliwości prawne w indywidualnych przypadkach.

Wierzmy, że w tym roku akademickim sytuacja epidemiczna umożliwi seniorom powrót do sal wykładowych, i w przekonaniu, że notariusze mogą wnieść duży wkład w zapewnienie finansowego bezpieczeństwa osób starszych, zapraszam Państwa do udziału w akcji edukacyjnej

W sprawie umawiania wykładów proszę kontaktować się w Krajowej Radzie Notarialnej z panią Anną Sado (tel. 22 / 635 78 40, email: komunikacja@krn.org.pl).

Dla słuchaczy UTW SGH oferujemy także w Klubie Seniora indywidualne spotkania i konsultacje notarialne. Potrzeby w tym zakresie prosimy zgłaszać w sekretariacie UTW SGH Budynek A, pok. 104.

Bezpłatne badania i konsultacje okulistyczne

Zapraszamy seniorów UTW SGH i innych warszawskich Uniwersytetów na bezpłatne konsultacje i badania okulistyczne.

Będą one możliwe dzięki nawiązaniu przez Zarząd UTW SGH współpracy z Centrum Medycznym CMP.

Polegać ma ona na edukacji i promowaniu profilaktyki medycznej, prowadzeniu badań przesiewowych w wybranych dziedzinach oraz warsztatów zajęciowych uławiających seniorom dbanie o zdrowie w warunkach domowych np. poprzez stosowanie odpowiednich diet, ćwiczeń rehabilitacyjnych, zabiegów itp. Na początek oferujemy poradnictwo i badania żółtej plamki oka.

Żółta plamka – taka mała, a taka ważna



dr n.med. Małgorzata Zaraś

- Witamy serdecznie Panią Doktor w naszym gronie. Proszę przybliżyć nam problematykę żółtej plamki.

- Dr M. Zaraś. Zwyczajnie plamki związane z wiekiem (AMD) to schorzenie centralnej siatkówki występujące u osób po 45 roku życia. Plamka to miejsce w siatkówce odpowiadające za precyzyjne widzenie szczegółów, np. czytanie, rozpoznawanie twarzy, widzenie godziny na zegarku. Jego trwałe uszkodzenie prowadzi do znacznego utrudnienia w samodzielnym funkcjonowaniu, często uniemożliwia pracę zawodową czy realizację hobby.

Utrzymanie prawidłowego widzenia, dzięki któremu dostarczane jest 80% informacji na temat świata zewnętrznego ma więc kolosalne znaczenie w życiu każdego człowieka. Wyróżniamy dwie postaci AMD – suchą (ok 90% wszystkich przypadków), o powolnym, często wieloletnim przebiegu

i postać wysiękową (pozostałe 10%) o potencjalnie gwałtownym przebiegu.

Za ponad 90% przypadków ciężkiego uszkodzenia widzenia odpowiada postać wysiękowa. Pojawiające się w przebiegu choroby krzywienie, zniekształcenie obrazu, czy w zaawansowanym stadium plama zasłaniająca centrum obrazu często są nieodwracalne. Tymczasem pierwsze oznaki choroby może stwierdzić lekarz jeszcze przed pojawieniem się objawów subiektywnych. To wtedy należy rozpocząć leczenie. Profilaktyczne kontrole okulistyczne przeprowadzane raz w roku przyczyniają się do wczesnego rozpoznania i zahamowania choroby.

W czasie wizyty lekarz rozmawia z pacjentem, sprawdza ostrość wzroku i ogląda oczy w świetle lampy szczelinowej (mikroskopu) przy użyciu specjalnej soczewki. Dla dokładnej oceny siatkówki, należy wpuścić krople rozszerzające źrenice, po badaniu nie można samodzielnie prowadzić pojazdu przez 3 godziny!

Na wczesnym etapie schorzenia ważna jest reedukacja dotycząca diety, ruchu, zachowań prozdrowotnych oraz przyjmowanie odpowiednio sformułowanych suplementów. Samokontrola testem Amslera oraz regularne kontrole okulistyczne od chwili rozpoznania, wykonywanie badania OCT oraz samokontrola testem Amslera i szybka reakcja na pojawiające się zmiany pozwalają na monitorowanie stanu pacjenta i natychmiastowe podjęcie działań w razie progresji choroby. Im wcześniej podjęte leczenie tym mniejsze zostanie trwałe uszkodzenie siatkówki. Zwłaszcza badanie OCT (Optyczna koherentna tomografia) jako nieinwazyjne badanie o wysokiej rozdzielczości obrazu pozwala na precyzyjne monitorowanie zmian w czasie.

- Dziękujemy za te cenne informacje i do zobaczenia w gabinetach Centrum Medycznego CMP.

Uwaga! Proszę zgłaszać do Sekretariatu UTW SGH chęć wzięcia udziału w warsztatach informacyjnych i wykonania badania żółtej plamki.

W zależności od liczby chętnych uzgadniać będziemy z CMP terminy wizyt.

Krystyna Lewkowicz



KRAJOBRAZ PO PANDEMII – INSPIRUJEMY AKTYWNOŚĆ SENIORÓW I PRZYWRACAMY DAWNĄ DZIAŁALNOŚĆ ORGANIZACJI

- rozmowa z Krystyną Lewkowicz – koordynatorem projektu

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

KL. Uniwersytet Trzeciego Wieku SGH oraz Fundacja Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku, stali się szczęśliwymi beneficjentami programu Aktywni +, ukierunkowanego na wsparcie i aktywizację seniorów, przełamywanie barier informatycznych i powrót osób starszych do macierzystych organizacji i dawnej aktywności.

Zaplanowane działania oparte są na optymistycznych założeniach powrotu do normalności, czyli na kształtowaniu rzeczywistości i podejmowaniu działań "po pandemii" chociaż trzeba niestety pamiętać, iż pandemia nadal trwa i, jak informują władze sanitarne i media, czekają nas kolejne jej nawroty.

Specyfikacja problemów i diagnoza organizacji po pandemii Covid- 19 jest niezwykle obszerna.

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

Problemy zerwanych więzi seniorów z organizacjami mają charakter:

- przejściowy, wynikający z poczucia zagrożenia zdrowia i życia, ale rokujący sukcesywny powrót do organizacji,
- poważny, często nie rokujący powrotu do dawnej aktywności; bo wymagający długo-

trwałej rehabilitacji po przebytych zarażeniu koronawirusem, leczeniu jego skutków ubocznych lub nasilenia się chorób współistniejących,

- zdarzeń bardzo smutnych, bo mających charakter ostatecznego pożegnania osób, które wobec nakładających się schorzeń współistniejących, nie poradziły sobie w walce z Covid -19.

Red. Od czego rozpoczęła Pani działania restrukturyzacyjne swoich organizacji?

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

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

Nikt z nas nie był przygotowany na totalne zamknięcie seniorów w domach oraz takie kataklizmy jak zamknięcie uczelni, pracowni komputerowych, stadionów, ograniczenia podróży, a nawet zwyczajnego przemieszczania się, zakaz zgromadzeń, odwołane imprezy masowe, turystyczne, rekreacyjne, sportowe, zamknięte sanatoria i ośrodki wczasowe, tj. zmasowanego zespołu poważnego ryzyka, w którym stawką było ludzkie życie, jakim okazał się Covid -19.

Analiza i zarządzanie ryzykiem polega najogólniej biorąc na trafnej diagnozie zagrożenia, umiejętności przewidywania skutków zaistniałych zjawisk w krótszej i dalszej perspektywie oraz poszukiwaniu metod minimalizacji zagrożeń, czyli wyborze najkorzystniejszych opcji zrealizowania pierwotnie zało-

zonych zadań i celów, w warunkach ograniczonych możliwości.

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

Niektóre zjawiska dawały efekt domina. Zamknięcie seniorów w domu spowodowało gwałtowny spadek przychodów własnych organizacji pochodzących ze składek, opłat stałych, odpłatności za zajęcia dodatkowe itp., a to z kolei na niekorzystną strukturę kosztów, w których koszty ogólne organizacji, nie mające powiązania ze skalą działania, do jakich należą czynsze, opłaty za media, telekomunikację, obsługa biura rachunkowego itp. stały się dominujące.

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

Wynegocjowaliśmy też aneks do umowy grantowej, zmieniliśmy biuro rachunkowe na tańsze, uzyskaliśmy upust w opłatach czynszu i dotację z tarczy. Mimo pandemii w UTW SGH zrealizowano w bieżącym roku ok. 150 różnych aktywności.

Red. Czy liderzy pozostałych organizacji senioralnych byli równie kreatywni?

KL. Trzeba rozróżnić trudności obiektywne i subiektywne.

Wobec obiektywnych trudności w postaci zamkniętych uczelni, obiektów kultury i aktywności seniorów (domów kultury, klubów seniora itp.) zakazu zgromadzeń, organizacji imprez masowych itp., ograniczeń sanitarnych, organizacje senioralne znajdowały się jednak bardzo różnie.

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

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

Niektóre organizacje nie wykorzystały możliwości aneksowania umów grantowych, a także nie wykorzystały szans, jakie niosły tarcze ochronne i możliwości renegotjowania umów stałych na wynajem lokali, obsługę finansową, czynsze oraz aneksowania umów sponsoringowych i partnerskich.

Trzeba podkreślić, iż jednostki finansująco -kontraktujące podchodziły do wniosków o aneks do umów na dotacje z wielką otwartością i zrozumieniem.

Nie mniej jednak, utrzymanie dotacji, wymagało trudu zaproponowania alternatywnych form jej wykorzystania, a więc pewnego wysiłku i aktywności ze strony wnioskodawców.

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

KL. Trzeba zdiagnozować i podjąć wyzwanie, jakim są nowe potrzeby seniorów.

To przede wszystkim wzmocnienie psychiki osób starszych oraz odzyskanie wiary w możliwość powrotu do normalności.

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

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

Po pandemii, punkt ciężkości oczekiwań przesunął się w widoczny sposób. Mniejsze zapotrzebowanie jest na edukacyjne formy realizacji projektów, a zdecydowanie zwiększone jest na odnowienie kontaktów werbalnych, spotkań integracyjnych, pomoc psychologiczną, aktywność kulturalną i artystyczną oraz wszelkie formy turystyki: lokalnej, pieszej, wjazdowej i rehabilitacyjnej.

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

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

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

Red. Co zalecałaby Pani innym liderom organizacji?

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

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

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

Z uznaniem trzeba odnotować, iż otwarte są też na pomoc jednostki samorządowe i centralne kontraktujące zlecenie zadań publicznych.

Oczywiście większe szanse mają organizacje, które oczekując pomocy, najpierw wykażą własne zaangażowanie i alternatywne koncepcje wykonania zleconych w umowach dotacyjnych zadań.

Grzechem zaniechania i szczególnie deprymującą liderów ngo sytuacją jest odstępowanie od umów i konieczność zwrotu pozyskanych z niewielkim trudem dotacji.

Wszystkim nam jednak dośkwiera niepewność jutra.

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

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

Niezbędna jest elastyczność i szybkie podejmowanie działań korygujących przez władze samorzą-

dowe, bowiem niektóre imprezy mogłyby się jednak odbyć, chociażby ze zmniejszoną licznica uczestników i z zachowaniem niezbędnej profilaktyki sanitarnej.

Wg wstępnych założeń, edukacja studentów na wyższych uczelniach ma być wznowiona z nowym rokiem akademickim w systemie hybrydowym.

Dla młodych to satysfakcjonująca forma, dla osób starszych NIE!

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

Decyzje władz uczelnianych uwarunkowane będą zapewne względami bezpieczeństwa, więc zadbajmy o nie sami i...

Szczepmy się!!!

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

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

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

Red. Jak wiem wspierają Pani działania Ambasadorzy wolontariatu.

KL. W roku dotychczasowej działalności dopracowaliśmy się sporej grupy współpracowników nazwanych przez nas Korpusem Wolontariatu. To najaktywniejsi wolontariusze, którzy teraz są doradcami i mentorami nowych. **Jest z nami też Emilia Krakowska!**

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

Czyńmy dobro - bo dobro powraca!!!

- to credo działania Pani Emilii i naszego projektu.



Podsumowanie Akademii Liderów 60+ w latach 2020-2021

Mija pięć lat realizacji projektu Akademia Liderów 60+, w czasie których utworzono długi katalog dobrych praktyk, Korpusu Wolontariatu AL60+, uzyskano spektakularne sukcesy, realizowano ścieżki karier wolontariackich.

Realizacja projektu w 2021 roku zakończyła się pełnym wykonaniem zamierzonych zadań mimo trudnych warunków spowodowanych lockdownem trwającym w odniesieniu do wyższych uczelni do 30 września 2021r.

Praktycznie niezakłócona aktywność możliwa była dzięki temu, iż kadra zarządzająca projektem współpracowała ze Szkołą Główną Handlową oraz Uniwersytetem Trzeciego Wieku SGH, ustawicznie wdrażała procedury zarządzania ryzykiem, co skutkowało sukcesywnym dostosowaniem form i terminów do warunków i możliwości sanitarnych.

W dniu 5 lipca 2021 r. odbyło się zebranie założycielskie, na którym powołano nowe stowarzyszenie Obywatelski Parlament Seniorów, będące wynikiem bardzo finezyjnego przekształcenia organizacji nieformalnej w stowarzyszenie rejestrowe posiadające osobowość prawną.

Podkreślenia wymaga, że po 5 letniej realizacji projektu, mikro projekty realizowane przez pozytywnych i wyszkolonych w toku realizacji projektu wolontariuszy Korpusu Wolontariatu AL 60+ są coraz bardziej złożone, o wysokim poziomie intelektualnym, wymagające wszechstronnych kwalifikacji, nawiązywania kontaktów zewnętrznych, znajomości przepisów, zdolności negocjacyjnych, umiejęt-

ności załatwiania spraw urzędowych, wielkiej siły przebicia.

Potwierdza to zasadność inwestowania w rozwój intelektualny i nabywanie kwalifikacji menedżerskich i przywódczych przez najaktywniejszych seniorów.

Utworzona ścieżka karier wolontariackich i możliwość zrealizowania pod okiem eksperta własnego pomysłu na mikro projekt wyzwoliła wielkie ambicje, łącznie z próbą objęcia stanowisk kluczowych w ngo, powołania nowej struktury organizacyjnej w ramach istniejącego ngo, a nawet własnej organizacji pozarządowej.

Mikro projekty wolontariackie przyniosły spektakularne niekiedy efekty dodane.

Wymagają podkreślenia ich walory dodatkowe, a mianowicie:

- tworzy się w ten sposób kadra rezerwowa na stanowiska kierownicze w ngo;
- każdy mikro projekt angażuje innych wolontariuszy, którzy aktywnie uczestniczą w jego realizacji;
- tworzy się wzorce dobrych praktyk, które są dla przyszłości organizacji senioralnych nieocenionym kapitałem.

Projekty kontynuowane wchodzić więc na coraz większy stopień złożoności, a niektóre realizowane są niemal przez cały rok w sposób ciągły.

Zrealizowano w 2021 roku w sumie 18 mikro projektów, przy czym najbardziej spektakularne efekty przyniosły następujące:

Inicjatywy legislacyjne Warszawskiej Delegatury OPS

Projekt ma za cel wyspecyfikowanie potrzeb w zakresie nowelizacji ustawy o osobach starszych, ustawy o samorządzie gminnym art 5c dot. rad seniorów, konsultacje społeczne i doprowadzenie do procedowania nowelizacji przez sejm oraz wskazanie optymalnej procedury prawnej zmierzającej do uzyskania wpisu OPS do KRS.

To gigantyczny i niezwykle skomplikowany proces, bowiem wymaga nie tylko pomysłu na naprawę mankamentów przepisów ustawy o osobach starszych wymagających nowelizacji, ale ponadto realizację inicjatywy ustawodawczej. Łączy się też z obowiązkiem prowadzenia konsultacji społecznych, co dodatkowo obciąża realizatorów, a jednocześnie aktywizuje osoby starsze.

Delegatura i autorzy mikro projektu podjęli się też poszukiwania procedury umożliwiającej nabycie przez OPS osobowości prawnej.

Szkolenie w zakresie procedur legislacyjnych i zdolności do zgłaszania inicjatyw ustawodawczych oraz oprawę i doradztwo prawne w tworzenia tekstu nowelizacji wspomagała Kancelaria adw. Konrada Dziuby, specjalizująca się w obsłudze trzeciego sektora.

Organizujemy jubileusz XV-lecia UTW SGH

Mimo pandemii wolontariusze opracowali bardzo obszerny program obchodów jubileuszowych UTW SGH, w ścisłej współpracy z SGH i władzami Warszawy. Do 30 września zarządzeniem Ministra uczelnie mogły prowadzić jedynie zajęcia zdalne, więc uroczystości rozłożono na etapy i realizowano zarówno na terenie SGH jak i w innych lokalizacjach.

Uroczyste podsumowanie projektu odbyło się na specjalnym posiedzeniu KDS ds. UTW w Pałacu Staszica. Reportaż z imprezy zaprezentujemy w kolejnym numerze Panoramy.

Inicjatywy wolontariackie poskutkowały też przygotowaniem wniosku i pozyskaniem sponsora, na wsparcie wydawnictwa jubileuszowego w osobie Polsko Amerykańskiej Fundacji Wolności. Taka praktyka także bardzo wzbogaca kompetencje wolontariackie bowiem uczy współpracy ze sponsora-

mi i pokazuje, że pozyskanie dodatkowych środków na zadania, na które nie starcza własnych funduszy jest możliwe. Wymaga to umiejętności negocjowania, budowania pakietów sponsorskich, zawierania umów itp. procedur towarzyszących współpracy ze sponsorem.

Dla UTW SGH to szczególna cenna umiejętność i wartość, bowiem budżet jubileuszu był bardzo ograniczony, a koszty organizacyjne i wydawnicze wzrosły min. o 50% w stosunku do pierwotnie założonych.

Akademia Liderów opanowana przez SB

"SB" w tym projekcie to nie jest skrót źle kojarzącej się organizacji represyjnej, lecz dowcipny i intrygujący kryptonim „*super baby*” tj. grupy aktywnych, kreatywnych i wybitnych w swoich zawodach kobiet, które wzajemnie się wspierają, aktywizują, prowadzą spotkania autorskie, występują ze swoją twórczością, bowiem podobnie jak seniorzy UTW są złąknione kontaktów z publicznością.

Spotkania autorskie, mini występy lub zwyczajna rozmowa o życiu, wspomnienia estradowe itp. wsparcie w trudnych, życiowych momentach itp. formy obecności dają rozrywkę seniorom i kreują wizerunek aktywnych, wybitnych kobiet.

Takie działania odbudowują więzi i przeciwdziałają depresji.

W ramach projektu opracowano benefis Emilii Krakowskiej „twarzy kampanii wolontariackich” i zorganizowano mini występy wybitnych kobiet.

Słowa i słówka - aktywność artystyczna w trudnych czasach

Grupa wolontariuszy UTW SGH, o zainteresowaniach literackich, teatralnych i scenicznych, tworzących „**Teatr Miniatura**” odbywała regularne próby i warsztaty gry scenicznej i ostatecznie wystawiła spektakl - składankę "Słowa i Słówka" oraz nagrała DVD ze swoim spektaklem. Przygotowała też inscenizację „Wesela”.

Zwłaszcza nagrywanie DVD było nowym doświadczeniem i wymagało opracowania scenariusza, występu przed kamerą, współpracy z montażystą filmu, wytwórnią płyt, tworzenia etykiet, obwolut itp.

Płyta stanowi doskonały prezent dla bliskich i jest dla artystów wielką satysfakcją i nobilitacją. W ramach projektu opracowano prezentację multimedialną.

Rehabilitacja pocowidowa - uczmy się oddychania w oparach konstancińskich tężni

Ruch i rekreacja w zdrowotnych oparach, inhalacje na katar czy alergie, wzmocnienie odporności i relaks, sprzyjający wyciszeniu – seanse w zewnętrznym inhalatorium solankowym korzystnie wpływają na układ nerwowy, układ gruczołowy dokrewnych oraz ogólną odporność organizmu. Powietrze wokół tężni, którym można oddychać już podczas spaceru po Parku Zdrojowym, bogate jest w jod, brom, wapń oraz magnez – pierwiastki szczególnie istotne dla naszego zdrowia.

Inhalacje w tężni solankowej to doskonałe antidotum na zmienną, kapryśną pogodę, a także na wiosenne przesilenie. Seanse wśród gałązek tarniny, nasyconych aerozolem solanki koi nerwy, uspokaja i poprawia samopoczucie, pomagając uporać się z negatywnymi emocjami.

Co ważne – mikro projekt zapewnia powtarzalność projektu, bowiem dogodny dojazd komunikacją publiczną daje szansę wielokrotnego powtarzania pomysłu na spędzanie czasu w pięknym parku pod tężniami także przez indywidualnych seniorów lub rodziny z dziećmi.

Krajobraz po pandemii. Pomagamy wskrzesić prężne organizacje i przywrócić aktywność seniorom

Pandemia spowodowała zaniechanie działalności wielu organizacji, a co najmniej poważne ograniczenie ich dotychczasowej działalności prowadzące do degradacji organizacyjnej, wyludnienia, bardzo złej kondycji finansowej, niemożności realizowania zadań statutowych, wywiązania się z zadań objętych pozyskanymi wcześniej dotacjami i projektami grantowymi, utratę sponsorów i wiele innych negatywnych zjawisk.

Pandemia spowodowała też spustoszenie w psychice osób starszych – wpędziła ich w psychozy strachu, poczucie zagrożenia życia, wykluczenia, samotność, strach przed niepewnym jutrem.

We wszystkich obszarach życia towarzyszy nam niepewność, niemożność zaplanowania przyszłości. Najbardziej pragniemy powrotu do normalności, więc jedną z pokazowych aktywności tego mikro projektu było zorganizowanie posiedzenia B KDS ds UTW w trybie wyjazdowym, wzbogaconym programem turystycznym i integracyjnym.

Wszyscy uczestnicy seminarium otrzymali książeczki "Śmiechem i satyrą zwalczamy skutki pandemii" oraz DVD z nagraniem koncertu Alicji Majewskiej - efekty twarde innych mikro projektów mogące stanowić gotowy materiał do spotkań lub wykładów dla pozostałych UTW zarówno w formie bezpośredniej jak i zdalnej.

Zorganizowano spotkanie plenerowe w Parku Kultury w Powsinie, gdzie uczestnicy mogli uczestniczyć w spotkaniu integracyjnym połączonym z ogniskiem oraz zwiedzaniem Ogrodu Botanicznego, podziwiać m.in. wiele gatunków kwitnących magnolii.

Śmiech to zdrowie - śmiechem zwalczamy skutki pandemii. Wyszukaj, odpowiedz, wymyśl nowe

Mikro projekt uczy, bawi inspiruje do poszukiwań w sieci najzabawniejszych dowcipów, wymyślenia i spisywania własnych, uczy empatii i umiejętności dystansowania się do własnych słabości wynikających z wieku.

Opowiadanie dowcipów innym osobom to świetny trening pamięci, prezentacji swojej osobowości, pokaz dykcji, gry aktorskiej itp.

Broszura i spotkania klubowe poprawiają nastrój, inspirują do aktywności intelektualnej, przeciwdziałają depresji, a prace redakcyjne dostarczyły praktycznych kompetencji w działalności wydawniczej. W ramach projektu opracowano prezentację multimedialną.

Pomagamy seniorom w dowozach na szczepienia przeciwko Covid 19

W początkowym okresie lockdownu wyzwaniem dla seniorów był dojazd na szczepienia przeciw Covid-19. Na równi problemem jest konieczne badanie w przychodni, wizyta u specjalisty lub pobranie wymazu celem wykonania testu. Wolontariusze Korpusu Wolontariatu Akademii Liderów A1 60+ okazjo-

nalnie pomagają w doprowadzeniu osoby starszej do punktu szczepień jeśli odległość to umożliwia ale z reguły nie dysponują innymi możliwościami.

Sukcesem rzeczowym i finansowym Korpusu Wolontariatu było pozyskanie społecznie odpowiedzialnej firmy UBER Polska, która bezpłatnie zgodziła się pomóc w dowozie seniorów na szczepienia lub wizytę lekarską.

Pozyskano sponsora na 500 przewozów a 30 zł, tj. na łączną wartość 15.000 zł. Zorganizowano warsztaty i konsultacje w zakresie instruktażu i pomocy w pobieraniu aplikacji, udzielano konsultacji mailowych, telefonicznych oraz bezpośrednich w Klubie wolontariusza w UTW SGH.

Dni podatkowe i urzędowe - czyli silny i świadomy swoich praw senior w relacjach z urzędami

Osoby starsze nie mają szans w zetknięciu z urzędniczą machiną. Brak im wiedzy nt. przysługujących im świadczeń socjalnych, rzeczowych i finansowych od różnych urzędów, a ponadto przeraża ich procedura wypełniania i składania wniosków w tym zakresie oraz wizyty i niezbędny kontakt z urzędnikami. Dyżur ten miał też cel zachęcić seniorów do przekazywania na rzecz organizacji OPP 1% - seniorzy nie korzystają z tej formy wsparcia organizacji bowiem ZUS sam rozlicza rencistów i emerytów.

Wolontariusze z Korpusu udzielali wszelkich wyjaśnień w temacie osób niepełnosprawnych. W ramach dyżuru specjalista od podatków rozliczał deklarację PIT-37, informował o możliwościach zmniejszenia podatku poprzez różnego rodzaju ulgi jakie ustawa o PIT dopuszcza. Dla osób niepełnosprawnych zorganizowano transport do ZUS oraz Urzędu Skarbowego.

W pomieszczeniu zachowano reżim sanitarny podczas udzielania konsultacji, zakupiono środki czystości. Projekt zrealizował założone cele w postaci udzieleniu wsparcia osobom starszym w zakresie pomocy załatwianiu swoich spraw w ZUS oraz urzędach skarbowych.

Aktywności i edukacja w zielonych plenerach działek pracowniczych

Pozamykane ośrodki wczasowe na czas pandemii, zawieszona komunikacja lotnicza i krajowa,

zakaz większych zgromadzeń itp. powoduje, że seniorzy muszą spędzić kolejne, tym razem letnie miesiące w murach wielorodzinnych domów.

Ponadto niektórzy nie mogą już podróżować z uwagi na wiek, niepełnosprawność i ograniczenia fizyczne, inni nie mają na to środków.

Wszyscy są natomiast spragnieni towarzystwa, twórczego spędzania czasu, aktywności na powietrzu.

Mikro projekt polega na pozyskaniu 2-3 właścicieli działek, na których odbywać się będą różne zajęcia. Warsztaty majsterkowania to wspaniałe antidotum dla naszych Panów, którzy dla swoich Pań wykonani skromne inspekty. W inspektach Seniorki posadziły zioła, kwiaty, które same wysiały w domach i pielęgnowały od lutego do kwietnia na swoich parapetach.

W ramach mikro projektu odbywały się spotkania w małych grupach 4-5 osobowych, z programem:

- wspólne śpiewanie pieśni biesiadnych,
- zorganizowanie warsztatów majsterkowania w ogrodach - prezentacja wykonania inspektu do wysadzania roślin,
- wykłady zielarskie "Jakie zioło dla seniora",
- prace ogrodnicze, sadzenie, koszenie, podlewanie,
- wymiana doświadczeń ogrodowych, sadzonek, krzewów,
- wspólne przygotowywanie i spożywanie drobnego poczęstunku, herbaty, słodczy.

Projekt zrealizował założone cele w postaci aktywności ruchowej seniorów, spotkań integracyjnych, edukacyjnych.

Pomagamy wychodzić seniorom z bezdomności

Jednym z najbardziej spektakularnych efektów jest mikro projektu pt. "Pomagamy wychodzić seniorom z bezdomności", który po ponad 8-miesięcznych zabiegach doprowadził do całkowitego wyjścia z bezdomności aż trzech beneficjentów mikro projektu. To niezwykle trudna i żmudna procedura, bowiem nie tylko wymaga karkołomnej procedury administracyjnej, co w świetle braku mieszkań socjalnych, braku ofert pracy jest bardzo trudne, ale też natrafia na opory materii, czyli przyczyny leżące

po stronie samych bezdomnych, jak brak chęci i nawyku do stałych obowiązków, nałogi, brak kwalifikacji, przyzwyczajenie do bezdomności. Procedura i praca z bezdomnymi trwała rok i pochłonęła niezmierzoną pracę społeczną wielu osób.

Projekt też miał walory prewencji, bowiem w toku jego realizacji stykali się z osobami zagrożonymi bezdomnością. Kilku beneficjentów zostało uchronionych od bezdomności poprzez pomoc z uzyskaniu pomocy rzeczowej i finansowej oraz żywieniowej.

Wolontariat dla hospicjów domowych - warsztaty dla nieformalnych opiekunów

W Polsce brakuje miejsc w zakładach opiekuńczo-leczniczych i domach pomocy społecznej. Są co prawda prywatne domy opieki, ale wiele z nich działa bez rejestracji u wojewody, w związku z czym nie podlega żadnej kontroli, gwarantującej bezpieczne standardy opieki. Dlatego opiekę osobom starszym powinni zapewnić w najbliżsi. Najczęściej są to współmałżonkowie bądź dzieci, które często nie mają możliwości sprawowania opieki. Projekt obejmował pomoc pielęgnacyjną w domu seniora oraz objęcie wsparciem osób niesamodzielnych zamkniętych w domach wsparciem ze strony korpusu wolontariatu Akademii Liderów.

Projekt osiągnął założone cele w postaci zdiagnozowania potrzeb osób niesamodzielnych, udzieleniu wsparcia osobom starszym, niepełnosprawnym i utworzenia grupy wsparcia wśród wolontariuszy.

Stopy seniora w dobrych rękach

Nie ma osoby starszej, która by nie odczuwała jakis dysfunkcji stóp. Deformacja, wrastanie paznokci, płaskostopie, obrzęki, nagniotki, modzele itp.

Osoby starsze zmuszone są do ograniczenia aktywności fizycznej m.in. z powodu bólów stóp.

Często pojawia się grzybica, której przyczyną jest słabsze ukrwienie i niewłaściwa higiena skarpet i butów oraz przesuszenie i pęknięcie pięt, a także do-

legliwości związane z cukrzycą tzw. stopa cukrzykowa.

Warto więc posiadać wiedzę nt zapobiegania i leczenia dolegliwości stóp, bo to one dźwigają cały ciężar ciała i decydują o naszej aktywności.

Projekty polega na warsztatach z podologiem, który przekazywał wiedzę i doradzał jak radzić sobie z problemami.

Zadbane stopy to nie tylko estetyka ale przede wszystkim zdrowie decydujące o całej naszej aktywności.

Te i inne mikro projekty Akademii Liderów 60+ mają cechę trwałości i są aktualne niezależnie od pory roku i Regionu Polski. Oferujemy je innym Uniwersytetom jako przykłady dobrych praktyk, nie zastrzegając praw autorskich. Powielając je, prosimy jednak podawać informacje, iż pomysł pochodzi z Akademii Liderów 60+.

DOBRA WIADOMOŚĆ DLA SENIORÓW

Z wielką radością informujemy, iż Zarządzeniem Prezydenta m. st. Warszawy nr 1313/2021 z 29 lipca 2021 r. Fundacja Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku uzyskała dofinansowanie zadania publicznego polegające na kontynuacji projektu Akademia Liderów 60+ na lata 2021-2023.

Zapraszamy wszystkich aktywnych seniorów na szkolenia oraz do zgłaszania pomysłów na samodzielną realizację autorskich mikro projektów jak również do udziału w projektach innych wolontariuszy.

Dla członków Korpusu Wolontariatu Akademii Liderów 60+ mamy nowe propozycje doradztwa dla początkujących wolontariuszy, drobne nagrody rzeczowe, a nawet okazjonalnie propozycje zarobkowe.

Zapraszam.
Krystyna Lewkowicz
Koordynator projektu

Zapraszamy na benefis Emilii Krakowskiej

2 WRZEŚNIA 2021 R. PAŁAC STASZICA, GODZ. 12.00