



W numerze m.in.:

■ Kielecki Senior
- świadomy i odpowiedzialny

■ Usługi społeczne

■ Seniorada 2019

■ Nasze pasje

■ O Kieleckiej Radzie Seniorów

ADRES REDAKCJI

ul. Kościuszki 25 pok. nr 9
25-351 Kielce
tel. 41 343 35 30
e-mail:
biuro@radaseniorowkielce.pl

REDAGUJE ZESPÓŁ

Jadwiga Dula
Maria Salus
Jan Suliga

WSPÓŁPRACA

Elżbieta Iwan
Anna Mikołajczyk
Janina Łucak
Teresa Mróz
Anna Pasternak
Edward Galus
Jan Jarząb
Andrzej Ordysiński
Anna Biskup
Szymon Nobis
Marek Modrzejewski
Alina Zielonka-Szwach
Ryszard Rumas

WYDAWCA

Fundacja „Pestka”
ul. Targowa 18 p.925
25-520 Kielce

DRUK

Leonardo UK
<https://leonardosklep.pl/>

Drodzy Czytelnicy

Oddajemy w Wasze ręce drugi numer *Magazynu Kieleckiego Seniora „40 do setki”*, znacznie obszerniejszy od poprzedniego. Od wydania pierwszego numeru wiele w Kielcach się wydarzyło. Trzydniowe święto „Kielce Seniorom” czy rozstrzygnięcie konkursu „Senior / Seniorka roku 2019”. To duże medialne wydarzenia. Odbyło się wiele spotkań i warsztatów na których debatowano o ważnych dla seniorów sprawach. O wszystkich piszemy wewnątrz numeru.

Polecamy także wywiad z Zarządem Kieleckiej Rady Seniorów I kadencji. Na kilku stronach kieleccy seniorzy prezentują swoje pasje i swoją twórczość literacką a Uniwersytety Trzeciego Wieku piszą o swej działalności. Przedstawiamy wyciąg z raportu o potrzebach kieleckich seniorów oraz drugą część o usługach opiekuńczych. Przyjemnej lektury i samych pozytywnych emocji.

Z okazji zbliżających się świąt od redakcji krótkie życzenia:

Niech opłatek w Wigilię łamany połączy nas wszystkich znanych i nieznanym.
Radosnych Świąt.

Redakcja

Znajdź nas m.in.:

Kieleckie Kluby Seniora,
Uniwersytety III Wieku,
Urząd Miasta Kielce.

Aby nadchodzące Święta były dla wszystkich
szczęśliwe i dostatnie.

Abyśmy spędzili je z tymi, których kochamy,
w ciepłej i serdecznej atmosferze.

Aby nowy 2020 rok przyniósł same dobre
dni. Byśmy zawsze byli otwarci na ludzi.
Ale przede wszystkim, by nigdy nie zabrakło
tego, co w życiu najważniejsze. Zdrowia.

Życzy Kielecka Rada Seniorów



Świąteczny czas

Zapach jodły i smażonej ryby rozchodzą się po domu

Oplatek na sianku pod choinką leży.

W tym dniu samotnym być nie radzę nikomu

Gdy do narodzonego Boga cały naród bieży.

Więc na swym stole talerz, jeden pusty postaw

I czekaj na wędrowca drogą strudzonego.

Bo każdy z nas jak ta zbłąkana owca

I kiedyś dotrze do celu i znajdzie Pana swego.

Ryszard Rumas



Kielecki Senior Roku 2019 wybrany!

ASOS 2014-2020

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

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

W dniu 2.12. br w WDK odbyła się Gala konkursu „Kielecki Senior/Seniorka Roku – edycja 2019”. Konkurs organizowany był przez Fundację PESTKA z Kielc w ramach projektu pn. „Senior kielecki świadomy i odpowiedzialny.”, współfinansowanego ze środków otrzymanych od Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.

Wyboru spośród 8 kandydatów dokonała na swoim posiedzeniu w dniu 25.11.br Kapituła w składzie:

1. Katarzyna Kozłowska – Przewodnicząca kapituły (Przewodnicząca Rady Fundacji PESTKA)
2. Andrzej Ordysiński – (Przewodniczący Kieleckiej Rady Seniorów I kadencji)
3. Marcin Agatowski – (Prezes Stowarzyszenia PROREW)
4. Dr Magdalena Borcuch – (socjolog UJK Kielce)
5. Bożena Kalemba- (Uniwersytet Otwarty Politechniki Świętokrzyskiej)
6. Kornel Arciszewski- (kielecki artysta rzeźbiarz)
7. Jan Suliga (członek Kieleckiej Rady Seniorów I kadencji)

Przyznano 7 wyróżnień oraz jedną nagrodę główną.

Tytuł Kieleckiej Seniorki Roku 2019 otrzymała **Janina Łucak**, prezes Kieleckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku „Ponad Czasem”, inicjatorka przystąpienia Miasta Kielce do programu Miasto Przyjazne Seniorom oraz wydania Ogólnopolskiej Karty Seniora dla wszystkich seniorów z Kielc. Pani Janina była również Sekretarzem w I Kieleckiej Radzie Seniorów oraz pełniła funkcję Przewodniczącej Komisji Rewizyjnej w Radzie Osiedla. Laureatka angażuje się w kampanie społeczne, a także spełnia na polu artystycznym prowadząc na uniwersytecie grupę wokalną „Cantare” oraz występując w kabarecie „Trzeci Bieg”.

Wyróżnienia otrzymali:

Bogumiła Matachowska nadzorująca społecznie pracę klubu „Nad Silnicą”, działającego w Muzeum Historii Kielc, członkini Świętokrzyskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Dr Alina Bielawska teatrolog i propagatorka sztuki teatralnej, udzielająca się społecznie w Klubie „Nad Silnicą”, gdzie wygłasza wykłady i organizuje oryginalne formy parateatralne.

Elżbieta Iwan prezes Świętokrzyskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, który dzięki jej inicjatywie został członkiem Federacji Uniwersytetów Trzeciego wieku, wiceprzewodnicząca I kadencji Kieleckiej Rady Seniorów.

Bożena Fijałkowska założycielka i osoba prowadząca zespół „Passionata” działającego przy Klubie Seniora na ul. Jana Nowaka Jeziorańskiego, który wykorzystuje połączenie dwóch metod terapeutycznych: arteterapii i choreoterapii.

Anna Lachnik, poetka, organizatorka spotkań literackich, słuchaczka Świętokrzyskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, gdzie należy do grupy literackiej, aktywnie działa w Muzeum Historii Kielc promując poezję w Klubie „Nad Silnicą”, członkini Katolickiego Stowarzyszenia Civitas Christiana i Towarzystwa Sztuk Pięknych

Jerzy Sobierajski prezes Fundacji „Dobro jest w nas”, której misją jest wspieranie, propagowanie profilaktyki, edukacji i psychoterapii w zakresie osób przewlekle chorych na nerki oraz opieka nad osobami dializowanymi oraz po transplantacji. Inicjator przedsięwzięć lokalnych, regionalnych i ogólnopolskich, propagator hasła „Ruch rzeźbi umysł, serce i ciało”.

Janusz Buczkowski światowej sławy fotograf, członek Związku Artystów Fotografików, współtwórca Kieleckiej Szkoły Krajobrazu, pisarz.

Nagrodę specjalną otrzymał **Andrzej Ordysiński** – w latach 2018-2019 przewodniczący I kadencji Kieleckiej Rady Seniorów, za zaangażowanie oraz wieloletnią pracę na rzecz osób potrzebujących szczególnego wsparcia oraz promowania wartości etycznych w społeczności lokalnej.

Gale konkursu uświetnili kieleccy artyści:

- ♦ duet wokalny „**Pasjonutki**” przy Centrum Przygotowań do Misji zagranicznych na Bukówce w składzie : Teresa Mróz i Jolanta Wdowczyk, zaśpiewał piosenki „Najtrudniejszy pierwszy krok” (z repertuaru Anny Jantar), „Nikt nie chce żyć bez miłości” (z repertuaru Magdy Dureckiej) i „Miłość jak wino” (z repertuaru Eleni).
- ♦ **Ryszard Rumas**-wokalista, poeta, kompozytor i rzeźbiarz, który zagrał na keyboardzie piosenki: „Tańcz mnie po miłości kres” (z repertuaru Leonarda Cohena), „Od pieluch do celu” oraz „Dobrze że jesteś” (kompozycja własna Ryszard Rumas)

Na zakończenie organizatorzy przygotowali dla wszystkich poczęstunek.

Wszystkim nagrodzonym i wyróżnionym serdecznie gratulujemy!



Bogumiła Matachowska



Alina Bielawska



Jerzy Sobierajski



Anna Lachnik



Janusz Buczkowski



Elżbieta Iwan



Janina Łucak



Andrzej Ordysiński



Kielce Seniorom

Niewątpliwie dużym i atrakcyjnym dla społeczności senioralnej naszego miasta oraz regionu świętokrzyskiego było trzydniowe wydarzenie „Kielce Seniorom”. Hasłem przewodnim było „60+ to nie wiek. To styl życia”. Co podkreślił wyraźnie Bogdan Wenta prezydent Kielc, przekazując na ręce przedstawicieli kieleckich seniorów symboliczny klucz do bram miasta.

Dla seniorów miłym momentem w inauguracji imprezy był udział licznej grupy przedszkolaków i uczniów szkół podstawowych z przygotowanymi pięknymi laurkami. Dzieci swym spontanicznym zachowaniem wprowadziły dobrą atmosferę do dalszej zabawy.

Scena na kieleckim Rynku przez dwa dni stała się miejscem występów solistów i zespołów artystycznych z Klubów Seniora i Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Śpiewy solowe, zespołowe, tance, trwały do późnych godzin popołudniowych.

W sobotę trzeciego dnia naszego święta „Kielce Seniorom” wszystkie wydarzenia przeniosły się do hali wystawowej Targów Kielce. 12 października to dzień Międzynarodowych Targów Seniora. Wymiar międzynarodowe podkreślała aktywna obecność gości

z partnerskich miast, ukraińskiej Winnicy i niemieckiej Gothy. Na targi przybyli także przedstawiciele Rad Seniorów z Krakowa, Poznania, Łodzi oraz Gothy. Razem z Kielecką Radą Seniorów odbyli robocze spotkanie poświęcone wymianie doświadczeń.

Tłumnie przybyli seniorzy nie tylko z Kielc, ale także autokarami z całego regionu. Na przybyłych czekały stoiska z bogatą ofertą sanatoriów uzdrowiskowych, biur podróży, hoteli, domów seniora, producentów sprzętu rehabilitacyjnego, środków medycznych i kosmetycznych. Kluby Seniora prezentowały dorobek swoich uczestników. Wyroby rękodzieła i prace plastyczne zachwyciły zwiedzających.

Na scenie głównej zaprezentowały się zespoły znane już z występów w pierwszych dniach święta. Wystąpiły także przybyłe zespoły z Miedzianej Góry, Opatowa i Chęcín. Targi zakończyła kilkugodzinna dyskoteka z DJ WIKĄ.

Prezydent Bogdan Wenta i wicemarszałek Renata Janik obiecali za rok podobną imprezę o jeszcze szerszym zakresie. Będziemy trzymać za słowo.



Klucze do bram miasta są w rękach kieleckich Seniorów



Liczna widownia pod sceną główną

„Czerwone berety” zespół robiący furorę podczas kolejnych występów



Prezentacja dorobku artystycznego seniorów z Klub Seniora

Uczestnicy panelu dyskusyjnego „Aktywizacja 60+”



Spotkanie Rad Seniorów z Kielc Krakowa i Poznania

Kielecka Rada Seniorów I kadencji zakończyła działalność



Rozmowa z Zarządem Kieleckiej Rady Seniorów

Proszę przybliżyć naszym czytelnikom historię powstania Kieleckiej Rady Seniorów?

Elżbieta Iwan. No cóż, nie wiem od czego zacząć, czy od prawie prehistorii, czy już od aktów prawnych. Chyba jednak troszkę historii, ponieważ to uzmysłowi, że to nie było takie sobie, powiedzieli, powołali i jest. Ówczesne władze Miasta nie były do końca przekonane, że coś takiego jest w Kielcach potrzebne. Musieliśmy najpierw podszkolić się, co to w ogóle są Rady Seniorów i jakie mają cele, opracować Statut i dopiero dyskutować. W szkoleniu i Statucie bardzo pomocna była Fundacja „PEStka”, która zorganizowała warsztaty. Dzięki panu Wojciechowi Nalepie który na temat Rad Seniorów wie dużo, a który to szkolenie prowadził i pomógł opracować Statut. Po dyskusjach w Kieleckiej Radzie Miasta i konsultacjach z ich prawnikami w dn. 18.05.2017 Uchwałą nr XLII/873/2017 została powołana Kielecka Rada Seniorów. 1.06.2019 uchwała ta została zmieniona i zaczęła obowiązywać Uchwała nr XLIII/899/2017 i dopiero wtedy Prezydent Kielc mógł ogłosić nabór chętnych do KRS. Po naborze w styczniu 2018 odbyły się wybory do Kieleckiej Rady Seniorów. Po wyborach i ukonstytuowaniu się KRS mogła zacząć działać.

Janina Łucak. Pierwsze posiedzenie Kieleckiej Rady Seniorów odbyło się 27 lutego 2018 r. na którym dokonano wyboru Prezydium. Przewodniczącym został Andrzej Ordysiński, wiceprzewodniczącą Elżbieta Iwan, zaś sekretarzem Janina Łucak.

Czy Kielecka Rada Seniorów jest potrzebna ?

Elżbieta Iwan. To pytanie nastęcza mnie trochę trudności. Uważam, że jest potrzebna jako głos osób starszych mieszkających w naszym mieście. Nie mamy czarodziejskich różdżek i nie potrafimy spełnić wszystkich oczekiwań, a są one przeróżne. Bardzo często jesteśmy postrzegani jako osoby, które powinny załatwić wszystko, nawet pracę dla 40 letniego mężczyzny będącego na utrzymaniu samotnej matki, po zabawy taneczne dla seniorów chcących wesoło spędzić czas. A to nie o to chodzi, chcielibyśmy, żeby seniorzy przychodzili do nas z propozycjami które się dadzą zrealizować.

Janina Łucak Oczywiście, Kielecka Rada Seniorów jest potrzebna. Reprezentuje ona ogromną grupę społeczną, bowiem w Kielcach 1/3 obywateli to osoby starsze. Seniorzy mają inne potrzeby, priorytety czy uważność niż ludzie młodzi. Z perspektywy swoich doświadczeń życiowych seniorzy mają inne spojrzenie

na wiele spraw. Członkowie Kieleckiej Rady Seniorów, jako przedstawiciele ogromnej rzeszy seniorów, w swoich działaniach przekazują władzom miasta uwagi i różne sugestie z własnej inicjatywy bądź na wniosek mieszkańców w sprawach dotyczących nie tylko seniorów. Przykładem może być potrzeba ustawienia ławek, która posłużą nie tylko seniorom. Jest wiele spraw do zainicjowania i wprowadzenia w życie, aby seniorom żyło się łatwiej. Władze miasta nie zawsze zauważają ich potrzeby. Zatem ważne jest, aby w składzie Kieleckiej Rady Seniorów były osoby zaangażowane, mobilne, korzystające z nowych technologii elektronicznych (komputer, internet), zorientowane, co dzieje się w mieście i przede wszystkim odpowiedzialne.

Czym zajmowała się Rada Seniorów w minionej kadencji?

Andrzej Ordysiński. Początki jak zwykle bywają trudne. Zaczęliśmy od zorganizowania sobie miejsca do kontaktu z mieszkańcami i tam pełniliśmy dyżury dwa razy w tygodniu po dwie godziny. Ponieważ nie bardzo wiedzieliśmy jak zorganizować naszą pracę i co dla seniorów będzie najkorzystniejsze, zorganizowaliśmy wyjazdy do doświadczonych i długo działających Rad Seniorów, tj. do Krakowa i do najwcześniej powstałej Rady Seniorów w Poznaniu. Dopiero po rozmowach z nimi wiedzieliśmy co można zrobić dla osób starszych w naszym mieście. Pierwszym naszym przedsięwzięciem była konferencja „Bezpieczny Senior”, na której można się było dowiedzieć, jakie zagrożenia czyhają na osoby starsze i jak sobie z nimi radzić.

Janina Łucak. W minionej pierwszej kadencji Rada poświęciła sporo czasu na sprawy organizacyjne. Gdy w połowie kwietnia 2018 r. otrzymaliśmy pomieszczenie i wyposażenie w podstawowe sprzęty, wówczas mogliśmy wprowadzić dyżury członków Rady według miesięcznego harmonogramu. Dyżury były dwa razy w tygodniu po dwie osoby. Dołożyliśmy starań, aby była pełna informacja, gdzie i kiedy można mieć z nami kontakt. Posiedzenie całej Rady odbywało się średnio raz w miesiącu. W czerwcu powołaliśmy Grupę Inicjatywną do konsultacji Programu Senioralnego, opracowanego przez Urząd Miasta. Dla lepszej organizacji pracy Rady powołaliśmy komisje: ds. organizacji senioriady, ds. porządku w mieście, ds. barier architektonicznych, ds. prowadzenia strony internetowej oraz ds. zdrowia i kultury fizycznej. Ostatecznie

udało nam się doprowadzić do zorganizowania we wrześniu pierwszej Kieleckiej Senioriady w której uczestniczyło ponad 400 osób. Ponadto członkowie Rady brali udział w wielu spotkaniach z osobami korzystającymi z klubów seniora. Z perspektywy czasu można powiedzieć, że mogło być zdecydowanie lepiej w zakresie współpracy z władzami miasta i samej działalności Rady.

Jak wygląda współpraca z władzami miasta?

Elżbieta Iwan. Pytanie z rzędu tych niewygodnych. Poprzednie władze nie tyle nam sprzyjały, co w pewnym stopniu przyczyniły się do tego, że w Kielcach powstała Rada Seniorów i było z nimi łatwiej się dogadywać. Obecne władze, jak na razie, są nowe i nie bardzo wiem, do kiedy takie pozostaną, bo dialog z nimi jest dość trudny, ale bądźmy do-bryej myśli – wszystko się jakoś ułoży i dalej będzie już tylko dobrze.

Andrzej Ordysiński. Można powiedzieć, że są to pierwsze kroki ze strony władz miasta, chyba się do nas jeszcze nie przyzwyczaili. Pomimo że pierwsza kadencja Rady trwała 20 miesięcy, władze miasta nie dały nam szansy na wypowiedzenie się, bądź wydanie opinii w jakiegokolwiek sprawie. Wskazane jest, aby władze miasta postarały się na większy kontakt z mieszkańcami, seniorami czy organizacjami pozarządowymi. Powołanie pełnomocnika ds. seniorów być może rozwiązałyby tę kwestię.

Jaki dorobek i jakie zamierzenia zostawia ustępująca Rada swoim następcom?

Andrzej Ordysiński. O dorobku już mówiliśmy, zresztą następcy wszystko będą mieli w protokołach z naszych zebrań. W tych protokołach będą również niezrealizowane zamierzenia. Chcielibyśmy, żeby zarówno strona internetowa jak i nasze czasopismo nie przestało istnieć w następnej kadencji. Może nasi następcy zrealizują usługi „złotej rączki”, kosmetyczki czy mycia okien dla osób niesamodzielnych, bo tego niestety nam się nie udało zrealizować.

Dziękujemy bardzo

Rozmawiali Jadwiga Dula
Maria Salus
Jan Suliga

Utracona godność

Miejscowy dziennik kilka razy w tygodniu przestrzega czytelników przed fałszywymi inkasentami, przed pracownikami socjalnymi i domokrażcami oferującymi niby to za okazjną cenę jakąś tandetę. Apele kierowane są zwłaszcza do ludzi starszych, ufnych, łatwo stających się łupem oszustów. Od kilku dni media podają też, że na ulicach miasta grasuje złodziej łańcuszków. Znienacka podbiega do kobiet i brutalnie zrywa im różne kosztowności. Wczoraj z ulgą przeczytałam, że policja złapała rabusia.

Jest środek dnia. Ruchliwa ulica tętni życiem, kolorowe witryny zachęcają do wejścia w głąb sklepów. W księgarni przeglądam nowości, kartkuję anonimowy pamiętnik zatytułowany „Kobieta w Berlinie”. Już przy pobieżnym przejściu orientuję się, że autorka opisuje ostatnie dni wojny, gdy Armia Czerwona wkraczała do stolicy pokonanej Rzeszy. Radzieccy żołnierze masowo gwałcili wtedy Niemki, uważając to za rodzaj należytego im łupu wojennego. Opisy prób ratowania resztek kobiecej godności wydają się być wstrząsające i brutalne. Wyłania się z nich bezsilność, bolesna niemoc i bezradność wobec zaistniałej sytuacji. Książkę pakuję do torby.

Słoneczna pogoda napawa optymizmem. Z przyjemnością patrzę na urodziwe opalone dziewczyny idące ulicą, na kobietę prowadzącą rozmazanego malucha, na siwego pana spacerującego z równie siwym pieskiem. Upał rozleniwa i spowalnia ruchy. W tym momencie ktoś z wielkim impetem wpada na mnie, milczkiem od tyłu łapie za kark, popycha, atakuje... Odruchowo chwytam się za szyję. Przestraszona coś krzyczę. Młody łobuz ubrany w ciemne dżinsowe spodnie, takąż kurtkę i czapkę, której daszek zakrywa twarz, jak strzała śmiga przez niski murek otaczający sklep. Wszystko dzieje się w mgnieniu oka. Z mych ust wydobywa się ni to skowyt, ni to spazm. Złodziej umyka między pobliskie domy. Jest szczupły, zwinny, szybki. Odrywam ręce od szyi. W zaciśniętej dłoni trzymam zerwany złoty łańcuszek. Tym razem bandziorowi nie udało

się grabież, nie zdołał przechwycić łupu, a tym samym dokonać ulicznej kradzieży. Jakaś kobieta ubolewa na moim losem, dołącza inna. Gruby mężczyzna mówi, że przed chwilą widział tego chłopaka, jak stał na chodniku i rozmawiał z kimś przez telefon. Może obserwował mnie?

Wlokę się niczym zбитy pies. Mimo że to ja poniosłam szkodę, że to ja stałam się ofiarą, obwiniam się. Przecież mogłam go kopnąć, podstawić nogę, odepchnąć, głośno wrzasnąć. Czemu tego nie zrobiłam? Widocznie zło spadające znienacka paraliżuje, powoduje, że człowiek nie reaguje racjonalnie, głupieje, sztywnieje. Zresztą, czy dałabym sobie radę? Czy którakolwiek kobieta w takiej sytuacji zdołałaby obronić się? Zastanawiam się, ile podobnych mnie jeszcze dziś przeżyje taki sam horror, ilu bezwzględnych przestępców wyjdzie naprzeciw bezbronnemu bliźniemu, ile kobiet dozna upokorzenia, ile straci poczucie bezpieczeństwa i godności.

Maria Salus

*Przycupnęłam na zydelku
Niczym gość spóźniony
Przycupnęłam na chwilę
Nie chcąc być zauważoną
Wydeptane ścieżki
Stały się szlakami
Troski i radości bliskich
Są już mymi radościami
Korzenie zbyt głęboko powrastały
W tę nieznaną ziemię
A przecież przycupnęłam na chwilę
Chwila rozrosła się
I już nie jestem tu gościem
Dziś mym miastem
Choć nie rodzonym
Pozostały na zawsze Kielce*

Maria Salus

Jeden dzień z życia studentki-emerytki

O, obudziłam się. Jeszcze żyję, któraż to godzina? Siódma.

Rozjaśnia się, chyba będzie ładna pogoda. Ale zaraz, co dzisiaj jest – wtorek czy środa? Środa! Rety, miałam wstać wcześniej, żeby zarejestrować się do lekarza. Dzisiaj chyba już nic z tej wizyty nie będzie, za późno, nie zarejestrują mnie... Jutro koniecznie muszę wstać wcześniej! Dobrze, że jeszcze mam dwie tabletki leku...

Ok, już wstaję. Porzuciłam się trochę. Zjem śniadanko, może dziś zrobię sobie zupełną mleczną, a potem aromatyczną kawkę. W co ja mam się dzisiaj ubrać? Chyba włożę coś ekstra, czekają mnie przecież trzy spotkania. Jeszcze mam dwie godziny do wyjścia. Niebieski czy bordowy kostium? Ten niebieski będzie jednak bardziej odpowiedni na dzisiejszą pogodę. Coś nie dzwoni mój syn, przecież często odzywa się, martwi się o mnie, ale dziś mógłby już zadzwonić. Na pewno nie może, jest tak zapracowany, ma tyle spraw na głowie, a tu jeszcze ja... Nie chcę mu przysparzać kłopotów. Może trochę później wyślę mu SMS-a, żeby się o mnie nie martwił. A teraz jeszcze fryzurka i mogę wychodzić. Ale przecież nie wzięłam leków, muszę się wrócić. Och, ta pamięć.

Mam całe trzydzieści minut, aby dojść na zajęcia z fotografii. Ciekawe, czy przyjdą wszyscy zapisani, ostatnio ciągle kogoś brakuje... Tak bardzo chciałabym nauczyć się dobrego spojrzenia, by obrazy zatrzymane w kadrze były piękne. Niektóre zdjęcia, nawet w kolorowych gazetach, przykuwają uwagę, ale cóż – to profesjonaliści, mają dobry sprzęt. Muszę sobie kupić aparat fotograficzny. Będę odkładać co miesiąc parę złotych i może się uda. Przecież na wycieczkę do Włoch nie pojedę bez aparatu.

Wreszcie jestem na miejscu, ale się zmachałam. O proszę, brakuje aż czterech osób. Zadzwonię do Ewy, nie przyszła już na drugie zajęcia. Fajna koleżanka. Może zachorowała, może potrzebuje pomocy? Zajęcia są super. Już wiele się dowiedziałam. Pokazywane przykłady zdjęć tych „dobrych” i „złych” są bardzo wymowne. Jednak dobrze, że zapisałam się na te zajęcia.

Kolejne za godzinę, chyba wstąpię po drodze do cukierni...

No i proszę kogo ja tu spotykam: – Witam cię Małgosiu. Dobrze ciasteczka, ale tylko symbolicznie, nie za dużo. Razem z Małgosią zmierzamy na zajęcia wokalne. W tym wieku śpiew? A dlaczego nie, skoro śpiewanie sprawia nam przyjemność. Z okazji zbliżających się świąt uczymy się śpiewać kolęd. I tu także nauczyłam się już takich utworów, których wcześniej nie znałam. A śpiewające koleżanki są super.

Musimy kończyć śpiewanie, bo za dwie godziny jest interesujący wykład.

W międzyczasie obiad, po drodze wstąpię do przychodni, zapytam, jak jutro przyjmuje lekarz. Jutro nie będzie „mojej” lekarki? Jest chora? Poprosiłam więc o receptę na lek, który mi się kończy. W rejestracji przyjęto moją prośbę, ale mam zgłosić się za dwa dni. Tak długo będą wypisywać receptę?

Jestem na wykładzie. Temat interesujący – o komunikacji interpersonalnej. Gdyby każdy człowiek posiadał tę wiedzę choć w podstawowym zakresie i stosował ją na co dzień, jakże piękne byłoby życie.

Wracam z wykładu, akurat dzwoni telefon. Mój syn dzwoni.

– U mnie dobrze synku, dziękuję, właśnie wracam z wykładu. Nie martw się, to nic, że już ciemno, przecież jest grudzień. Ale mów, co u was, wszyscy zdrowi? Kuba chory? Dobrze synku, przyjdę jutro posiedzieć przy Kubie, o której? O siódmej?! Pa...

Jak to dobrze, że poszłam dziś do przychodni. Receptę może odebrać syn, a ja będę z Kubą, moim kochanym wnukiem, dopóki nie wyzdrowieje.

Muszę iść wcześniej spać, zaraz po wiadomościach, daruję sobie dzisiejszy film. Jutro o siódmej muszę być w domu syna, by zaopiekować się wnukiem, żeby tylko szybko wyzdrowiał. A ja? Ja dam radę. Muszę!

Janina Nina Łucak

Jakie funkcje pełnią Rodzinne Ogrody Działkowe

Rodzinne Ogrody Działkowe jako istotny element zieleni miejskiej, ich funkcje ekologiczne, zdrowotnościowe i społeczne.

W Kielcach na 947 ha powierzchni różnych form terenów zieleni powierzchnia Rodzinnych Ogrodów Działkowych wynosi 315 ha co stanowi ich 1/3 część. Zielen ta jest podstawowym elementem środowiska życia człowieka.

Ogrody działkowe zaliczają się do tych form terenów zieleni, które dają mieszkańcom miast najpełniejszy kontakt z przyrodą. Znaczenie ROD w miastach – jako element walki ze smogiem, lekiem na niego a czyste środowisko jest nieodzownym i niezbędnym elementem prawidłowego funkcjonowania społeczeństwa. Aby wygrać kampanię o czyste środowisko należy zachować równowagę w przyrodzie poszerzać obszary zieleni dążyć do powstawania nowych ROD i bezwzględnie zachować i dbać o istniejące.

Innym elementem korzystnym i o istotnym znaczeniu Rodzinnych Ogrodów Działkowych o którym się mało wie i mówi to, że tereny to w znacznym stopniu przyczyniają się do zachowania bioróżnorodności. Ilość gatunków flory i fauny które występują na terenach ROD nie spotyka się na innych terenach zieleni i należy to zachować dla przyszłych pokoleń.

Bioróżnorodność działkowa tworzy korzystny mikroklimat poprzez zmniejszenie zanieczyszczenia powietrza, wzrost jego wilgotności, chroni przed nadmiernym upałem i hałasem, funkcja sanitarna – roślinność trawiasta i drzewiasta, byliny rabatowe i krzewy ozdobne oczyszczają powietrze z zanieczyszczeń organizmami patogennymi, korzystny jest dla człowieka udział roślin w jonizacji powietrza.

Rodzinne Ogrody Działkowe jako miejsce produkcji zdrowych, uprawianych w sposób ekologiczny warzyw i owoców. W poprzednich latach miał tu wzgląd ekonomiczny obecnie zwraca się uwagę bardziej na to co jemy jak to jest wyprodukowane i jak wpływa ma na nasze zdrowie. Dietetycy zwracają uwagę, że nasze społeczeństwo w dalszym ciągu spożywa miej-

owoców i warzyw niż wynika to z zasad właściwego odżywiania.. Tak więc ROD mają zadanie w wspieraniu działkowców w uprawie i przeznaczaniu do spożycia owoców o dużych wartościach prozdrowotnych produkowanych w ekologiczny sposób. Z przeprowadzonych badań wynika również, że w rodzinach – użytkownikach działek spożycie owoców i warzyw na osobę jest wyższe niż w innych grupach społecznych.

Hortiterapia – czyli terapia, leczenie ogrodem jest metodą uznawaną oficjalnie w Stanach Zjednoczonych, Kanadzie, Japonii, Niemczech, Holandii, Belgii i krajach skandynawskich w niektórych krajach jest refundowana ze środków budżetowych. Po raz pierwszy udokumentowana przez amerykańskiego psychologa dr. Benjamina Rusha w XIX wieku. Głównym założeniem hortiterapii jest wykorzystywanie pracy w ogrodzie do rehabilitacji osób niepełnosprawnych, do resocjalizacji oraz w terapii osobowości. Ogrody np. działkowe to idealne miejsce do korzystania z tej formy leczenia i utrzymania ciała i ducha w dobrej formie. Działka wymaga ruchu, pracy do jej właściwego utrzymania i tu literatura podaje, że kopanie czy grabienie przez 20 minut wymaga tyle samo energii co bieg na dystansie 2 km zaś cięcie krzewów i innych roślin jest równie korzystne jak spacer. Chodzi o to że zachowanie kondycji w wieku późniejszym wymaga ciągłej aktywności fizycznej i psychicznej. Wyjście do ogrodu czy na działki to większa możliwość spędzenia czasu na świeżym powietrzu. Opieka nad roślinami daje poczucie odpowiedzialności, zwiększa poczucie własnej wartości i samoocenę, zmniejsza napięcie nerwowe i odciąża myśli od codziennych problemów. Kontakt z przyrodą działa stymulująco pobudza ciekawość, zwiększa się zasób słów poprzez kontakty i konieczność zapamiętania nowych nazw.

Uprawa ogrodu jest doskonałym treningiem dla mózgu. Łączy bowiem istotną aktywność umysłową z pracą fizyczną można powiedzieć że mózg kieruje ręką. Uprawa ogrodu jest bardzo dobrym sposobem na przeciwdziałanie skutkom stresu. Uzasadnienie tej tezy sprowadza się do tego, że ogród pobudza

mózg znanymi i nieznanymi barwami i zapachami, istnieje stwierdzenie o terapeutycznym znaczeniu przyrody a także iż widok na zieleni chroni serce.

Bardzo istotnym elementem właściwości zieleni jest jej wysoce korzystny wpływ na psychikę człowieka. Piękno roślinności oddziałuje uspakajająco na nasz układ nerwowy. Zielona barwa zwłaszcza dodatnio działa na centralny układ nerwowy, odpręża i regeneruje organizm. Jest to szczególnie ważne dla ludzi chorych bądź wyczerpanych uciążliwą i monotonna pracą.

Z dobroczynnych właściwości ogrodu mogą korzystać nie tylko ludzie chorzy ale także bez dolegliwości chcące cieszyć się zdrowiem. Wzrasta ilość osób w wieku poprodukcyjnym dla zapewnienia tej grupie osób możliwości rekreacji wśród terenów zieleni ogrody działkowe nadają się do tego idealnie. Istnieje wiele danych, że bliski kontakt z naturą ma bezpośredni związek z dobrym samopoczuciem i lepszym stanem zdrowia.

Przebywanie na terenie ogrodu działkowego, praca fizyczna według własnego rytmu a przede wszystkim szerokie kontakty towa-

rzyskie spotkania różnowiekowych grup pokoleniowych wpływa bardzo korzystnie na każdą osobę. Przebywanie na działkach to czas odpoczynku osób starszych oraz rodzin z dziećmi. Z rozmów z działkowcami wynika, że pobyt na działce to odskocznia od codziennych trudności, zgiełku i ciasnoty mieszkań w blokach. Coraz więcej w ogrodach działkowych młodych rodzin z dziećmi. Ogrody aktywizują osoby starsze i integrują pokolenia. Seniorzy dzielą się swoimi doświadczeniami, uczą młodych, którzy z wielkim zapałem pomagają w pracach ogrodniczych. Na niektórych działkach są wydzielone grządki na których dzieci same prowadzą różne uprawy. Jest to dla nich znakomita nauka i zabawa. Młode pokolenie na działkach poznaje przyrodę, zmienność pór roku, różne okresy fenologiczne, uczy się szacunku do przyrody i trudu pracy ogrodnika.

Doceniajmy i korzystajmy z różnorodnych funkcji Rodzinnych Ogrodów Działkowych, które są ważnym elementem terenów zieleni miast i gmin, służących dobrze społeczności lokalnej.

Edward Galus



Zdjęcie własne

NORDIC WALKING - DLA KAŻDEGO SENIORA

Nadworny lekarz Króla Zygmunta Augusta mówił: "Ruch zastąpi niejeden lek, lecz żaden lek nie zastąpi ruchu". Po przemyśleniu tej złotej myśli należy stwierdzić:

- ♦ Dzieci w swym naturalnym rozwoju psychofizycznym są w ciągłym ruchu, biegu, ćwicząc swe ciało zarówno w sferze fizycznej jak i psychicznej.
- ♦ W wieku dojrzałym uprawianie sportu, wszelkiego rodzaju ćwiczeń, staje się rozumnym i praktycznym postępowaniem. Wszelkiego rodzaju sporty wzmacniają nasze ciało, poprawiają funkcje narządów we-wnętrznych i wpływają pozytywnie na naszą psychikę.
- ♦ W starszym wieku, w szczególności u tzw. seniorów, ruch staje się koniecznością, dla niektórych jest po prostu wyzwaniem. Codzienna gimnastyka, pływanie, długie spacerowanie, a nawet biegi truchtem, to sposób na utrzymanie kondycji u ludzi starszych.

W ostatnich latach szalenie popularnym sportem stał się nordic walking. Co to jest? Idea tego stylu życia zrodziła się w Norwegii. Tam sportowcy, uprawiający narciarstwo biegowe i przygotowujący się do igrzysk olimpijskich, zawalczyli z brakiem śniegu. Odrzucili narty, zostawili kije i zaczęli uprawiać narciarstwo bez nart. Pomysł okazał się strzałem w dziesiątkę i przyjął się nie tylko wśród sportowców ale całej rzeszy dorosłych ludzi. Dla seniorów pomysł ten jest idealnie prosty w zastosowaniu, nie wymagający nakładów finansowych, a pomagający w uprawianiu spacerów, marszów pojedynczo i grupowo na łonie natury.

Trzeba pamiętać, że istotą tego pomysłu jest fakt, że dzięki kijom nawet 30% ciężaru ciała odciąża kończyny dolne i kręgosłup a wzmacnia pozostałe mięśnie. Wszystko to mówię od serca, bowiem włączyłam ten sport, czy sposób zachowania do mojego aktywnego życia. Codziennie maszeruję w ten sposób, czyli na kijach po leśnych duktach naszej pięknej krainy świętokrzyskiej, nie tylko podziwiając przyrodę, oddychając żywicznym powietrzem ale pobudzając wszystkie mięśnie do zwiększonego wysiłku fizycznego i czuję jak zwiększa się poziom endorfin, hormonu satysfakcji i szczęścia.

Nordic walking polecam każdemu, kto chce utrzymać dobre zdrowie, kondycję i smukłą sylwetkę. Korzyści odczują wszyscy, a w szczególności osoby:

- ♦ otyłe i mające nadwagę,
- ♦ z grupy ryzyka chorób serca,
- ♦ z nadciśnieniem,
- ♦ chore na cukrzycę,
- ♦ ze skłonnościami do obrzęków,
- ♦ po przebytych chorobach układu nerwowego,
- ♦ ze zwyrodnieniami stawów kończyn dolnych i kręgosłupa,
- ♦ z bólami kręgosłupa i osteoporozą,
- ♦ z wadami postawy i skoliozą,
- ♦ z problemami w utrzymaniu równowagi,
- ♦ osoby, które z różnych względów szukają alternatywy dla biegania.

Należy pamiętać, że w marszu z kijami chodzi przede wszystkim o zamaszystość ruchów. Długi krok, mocne wymachy ramion i efektywne odepchnięcia kijami od podłoża. Dopiero później przychodzi szybkość marszu. Czy jest coś prostszego? Zachęcam wszystkich seniorów do czynnego uprawiania tego sportu. Kije nie kosztują wiele, ok. 60 złotych, a radość z nordic walkingu nieoceniona. Zapraszam.

Do artykułu wykorzystałam poradniki na temat zdrowego stylu życia i swoje doświadczenia sportowe. Jestem fanką aktywnego stylu życia.

Anna Pasternak



Miejski spacer geologiczny

Nasze miasto Kielce, usytuowane blisko gór świętokrzyskich, położone na kilku pasmach wzgórz, posiada wiele malowniczych terenów do odpoczynku i zwiedzania podczas spacerów.

Jednym z takich ciekawych miejsc jest rezerwat Kadzielnia. Według legend na Kadzielni znajdowało się miejsce pogańskiego kultu z ołtarzem służącym do składania ofiar. Wzgórzem tym opiekował się kościelny kielecki kolegiaty tzw. „kadzielnik”. Jedną z hipotez głosi, że stąd wywodzi się nazwa wzgórz. Bardzo interesująco o historii geologicznej tego miejsca opowiadał mgr Michał Poros podczas pieszej wędrówki zorganizowanej przez klub turystyki pieszej „Przygoda” PTTK Kielce w listopadzie br.

W XVIII w. rozpoczęto eksploatację tworzących Kadzielnię skał wapiennych. Kamieniołom stale rozbudowywano, powstały głębokie wyrobiska na najniższym poziomie zalewane wodami podskórnymi, które z kolei utworzyły jezioro noszące nazwę, od niepowtarzalnej barwy, Szmaragdowego. Już w I poł. XIX w. Kadzielnia stała się celem podmiejskich wycieczek. Planowano tu także założenie parku z ogrodem botanicznym. W 1931 roku objęto ochroną szczytowy ostaniec skalny, zwany Skałą Geologów, to relikwiny dawnej Góry Kadzielnia. Eksploatacja kamienia trwała aż do 1962 roku. Utworzono wówczas Rezerwat przyrody Kadzielnia. Dziś Kadzielnia jako efekt trwającej 200 lat działalności górniczej jest terenem niezwykle atrakcyjnym pod względem naukowym, dydaktycznym i krajobrazowym. Jest to bardzo ciekawy obiekt geologiczny. Spotkać tu można wapienie rafowe, zawierające wiele skamieniałości koralów, ramienionogów, głowonogów i ryb pancernych. Zjawiska krasowe utworzyły tu 25 jaskiń. Sama Skała Geologów zawiera ich 15. Niestety piękne szmaragdowe jezioro zniknęło w latach 70-tych po powstaniu leja depresyjnego, częstego zjawiska na terenach krasowych. Obecnie napływa woda podskórna z opadów deszczowych, ale jest to płytka niecka i nie zawiera minerałów, które barwiły wcześniejsze jezioro zasilane wodami podziemnymi.

Od 2004 prowadzono prace nad udostępnieniem dla turystów kilku tutejszych jaskiń. Ostatecznie połączono trzy jaskinie: Jaskinię Odkrywców, Prochownię i Szczelinę na Kadzielni. Podziemna trasa turystyczna ma ok 160 metrów i zwiedzać ją można od 6 listopada 2012 roku.

Historia Gór Świętokrzyskich obejmuje 540 milionów lat. Nie zawsze były one „górami”, rzadko były lądem, i nie zawsze znajdowały się na kuli ziemskiej w tym miejscu, co obecnie. Ok. 500 milionów lat temu, na obszarze Gór Świętokrzyskich wystąpiły ruchy górotwórcze, które spowodowały sfałdowanie skał osadzonych w morzu kambryjskim i wyniesienie ich ponad powierzchnię morza.

W czasie dewonu na obszar Gór Świętokrzyskich ponownie wkroczyło morze. Ponieważ region świętokrzyski znajdował się wtedy w strefie równikowej, w morzu dewońskim rozwijały się rafy koralowe podobne do współczesnych raf pacyficznych. Pozostałością skał z tego okresu są m.in. wzgórzka Kadzielni, Wietrzni i Karczówki w Kielcach.

320 milionów lat temu – w obszarze Gór Świętokrzyskich nastąpiły kolejne ruchy górotwórcze. W wyniku tych działań region świętokrzyski stał się lądem, który znamy dzisiaj.

Przewodnik poprowadził nas dalej przez Górę Cmentarną, na której obecnie stoi pomnik Homo Homini. Jeszcze w XVII wieku była tutaj kopalnia kamienia. Pozostała nieduża bielejąca skałka, pod którą najlepiej podejść ze szkłem powiększającym aby zobaczyć ślady żyjątek z okresu dewonu.

Wietrznia to rezerwat noszący imię Zbigniewa Rubinowskiego. Składa się on z trzech dawnych kamieniołomów: Wietrznia, Międzygórz i Międzygórz Wschodni. Podczas wędrówki można znaleźć różne minerały (kalcyt, kwarc, piryty i inne) oraz skamieniałości (koralowce, trylobity, liliowce, goniatyty, ryby pancerny czy zęby rekinów). Piękne miejsce na spacer. Umieszczono tablice podające wiele ciekawych informacji o historii tego miejsca.

Wędrówkę zakończyliśmy w Centrum Geoedukacji. Jest tam nowa wystawa pn. Podwodna Stacja Badawcza „Chronos”. Motywem przewodnim wystawy jest podróż w czasie do odległej przeszłości. Bardzo interesujący obiekt, polecam weekendowe,

rodzinne oglądanie. Zwiedzający mając do dyspozycji liczne stanowiska interaktywne, dioramy z modelami, okazy skał i skamieniałości poznają historię regionu świętokrzyskiego oraz jego dawnych mieszkańców.



foto: Mirosław Kubik

źródła: geopark-kielce.pl
www.pgi.gov.pl

ZE SZTUKĄ ZA PAN BRAT

Od dawien dawna interesowałam się rysunkiem (odręczny), taniec (tańczyłam 6 lat w zespole tanecznym w Wojewódzkim Domu Kultury w Kielcach). Malować zaczęłam po przejściu na emeryturę, siedem lat temu.

Wtedy też zaczęłam poszukiwać, w jakiej dziedzinie mogłabym się najbardziej odnaleźć. Dzięki temu, że w pobliskim Klubie Seniora przy ul. Jeziorańskiego 75 w Kielcach prowadzona była sekcja malarska przez pana Waldka Dobromirskiego, zaczęłam próbować swoich sił w malarstwie. Poznawałam różne techniki, tj. akwarela, pastel, akryl i olej, który odpowiada mi najbardziej. Malując, nie ograniczam się do jednego tematu, próbuję zmierzyć się z wieloma: pejzaż, martwa natura, kwiaty, portret. Inspirację czerpię z różnych miejsc, momentów, chwil, w każdej pracy prezentuję własne spojrzenie na temat.

Swoje prace pokazywałam w Klubie Seniora, tam gdzie powstawały. Chętnie dzieliłam się nimi z rodziną i znajomymi, są one w różnych domach opieki, u ludzi w kraju i USA.

Nie ograniczam się tylko do twórczości plastycznej. W Klubie Seniora powróciłam do tańca w sekcji taneczno-wokalnej pod kierunkiem pani Bożeny Fijałkowskiej. Równocześnie zapisałam się na Świętokrzyski Uniwersytet Trzeciego Wieku, gdzie śpiewam w chórze, uczestniczę w sekcji filmowej oraz w wykładach, zwłaszcza z historii sztuki.

Od 2011 r. na zaproszenie pani Ani Krzyczkowskiej, prowadzącej sekcję kabaretową, biorę udział w programach kabaretowych.

Dzięki śpiewaniu uczestniczyłam w kilku festiwalach i przeglądach m.in. w Klubie "Uroczysko", na Bukówce oraz w OKK KSM "Słoneczko". Moje zainteresowania, pasje, dają mi wiele satysfakcji. Byłam już niejednokrotnie wyróżniona i nagrodzona

Teresa Mróz



MOJE HOBBY TO BRYDŻ

Wywiad z Włodzimierzem Stobieckim, kielcznikiem, brydżystą, zwycięzcą wielu turniejów krajowych i międzynarodowych



Kiedy zaczęła się Pana przygoda z brydżem?

Zacznę może od krótkiej historii brydża. Karty do gry, jak większość rzeczy na świecie, wynaleźli Chińczycy. Trafiły one do Europy w czasie wojen krzyżowych, gdzie takową grą zaczęły interesować się przede wszystkim klasy posiadające. Brydż jako taki powstał w Anglii w XVII wieku, przy czym początkowo nazywano go Wist, potem Wind a obecnie Brydż. Dlaczego brydż? Brydż po angielsku to po prostu most, a że gra się go parami, więc gra nazwana została brydżem.

Pytał pan, kiedy zaczęła się moja przygoda z brydżem. Otóż bardzo dawno. Dziś mam 78 lat, ale brydż towarzyszył mi od zawsze, zaraziłem się nim już w szkole średniej jako uczeń liceum im. S. Żeromskiego. Dlaczego? Przyczyna była dosyć prozaiczna. Na skutek infekcji dróg oddechowych często chorowałem na bronchit i alergiczną dychawicę oskrzelową, w związku z tym dużo czasu przebywałem w domu. Wtedy zafascynowałem się tą grą, której jestem wierny po dziś dzień. Już w wieku siedemnastu lat zostałem zarejestrowany jako zawodnik i od tamtej pory brałem udział w różnych rozgrywkach.

Pana pasja sportem brydżowym zaczęła się w liceum, a co potem?

W trakcie pracy zawodowej również uprawiałem tę dyscyplinę. Póki co już 61 lat jestem czynnym zawodnikiem. Miałem wielu partnerów, część niestety już nie żyje, min. Andrzej Simon, Marian Frenkiel, Janusz Cyprian Nowak. Wiadomą rzeczą jest, że początkujący brydżysta, aby osiągnąć lepsze rezultaty i wyniki, musi trenować, trenować, praca, praca, treningi, szkolenia. Ja w zasadzie byłem samoukiem. Jako młody chłopiec byłem często zapraszany do partii brydżowych. W grze biorą udział cztery osoby, więc brano mnie jako tego czwartego. Od najmłodszych lat działałem w strukturach Kieleckiego Okręgowego Związku Brydża, a potem Świętokrzyskiego Okręgowego Związku Brydża. Przez kilkanaście lat byłem sekretarzem tego związku, a od 1990 roku do 2010 prezesem. Niezależnie od działalności regionalnej byłem wiceprezesem polskiego związku, selekcjonerem kadry narodowej kobiet kadry seniorów.

Moje sukcesy brydżowe osiągałem stopniowo, najpierw w Polsce, potem w krajach „demoludów”, natomiast przygoda międzynarodowa zaczęła się na początku lat siedemdziesiątych. Pierwszym poważnym sprawdzianem była Olimpiada Brydżowa w Miami na Florydzie. Dwa razy byłem wicemistrzem świata w kategorii seniorów. Zdobyłem 3 złote medale na Mistrzostwach Europy Seniorów, jeden w 1995 roku w Rzymie w kategorii par, dwa złote medale w 1995 w drużynie, gdzie Polska zdobyła złoto w Portugalii, a w 2001 na Teneryfie. Swego czasu miałem przyjemność zagrać przeciwko słynnemu aktorowi Omarowi Sharifowi, wielkiemu pasjonatowi brydża i innych gier hazardowych.

Proszę powiedzieć, jakie zdolności rozwija brydż?

Brydż przede wszystkim uczy pokory, uczy logicznego myślenia i jak to w życiu... przegrywania. Brydż jest doskonałą rozrywką, szczególnie dla ludzi starszych, gdyż chroni człowieka przed Alzheimerem, na pewno szalenie rozwija pamięć. Ja np. po każdym wtorkowym turnieju jestem w stanie odtworzyć

każdy rozkład kart nie widząc go. Dzięki brydżowi miałem też możliwość poznania ciekawych ludzi i różnych zakątków świata.

Powiedział pan, że spotykacie się we wtorki, gdzie i z kim?

We wtorek spotykamy się na turniejach organizowanych przez Świętokrzyski Związek Brydża Sportowego na terenie Kielc w hotelu Aviator. Turnieje są również rozgrywane w Ostrowcu, Skarżysku. W Kielcach w takich rozgrywkach bierze udział od 20 do 26 par. Wyniki są natychmiast znane, gdyż mamy odpowiednie urządzenia elektroniczne, które tuż po zakończeniu turnieju wszystko dokładnie wyliczają.

Czy uprawianie brydża sportowego w wieku senioralnym pomaga w utrzymaniu kondycji umysłowej i fizycznej?

Każdy wysiłek umysłowy powoduje, że organizm pracuje bardziej intensywnie. Długie turnieje powodują nawet spadek wagi, ale problem polega na tym, że w profesjonalnym brydżu każdy w czasie rozgrywek powinien umieć się skoncentrować a w czasie kiedy nie uczestniczy w grze odpowiednio zrelaksować. Nikt nie będzie dobrze grał, gdy po głowie krążą niepotrzebne myśli, gdy są kłopoty zawodowe lub życiowe. Jest takie powiedzenie, że w brydżu najpierw myśli głowa, a potem działa ręka.

Wyjaśni nam Pan, co znaczy pojęcie "lewa"?

Talia, którą się gra w brydża, składa się z 52 kart. Karty mają swoją ważność w następującej kolejności: as, król, dama, walet, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2. W brydża gra się w cztery osoby, każdemu rozdaje się po 13 kart. Każde jednorazowe zagranie 4 kart kart nazywa się potocznie wziętką, inaczej „lewą”. Proszę państwa brydż jako gra składa się z trzech podstawowych części. Pierwsza to licytacja, potem jest rozgrywka, a elementem rozgrywką są wisty przeciwników. Co to jest licytacja? Licytacja jest to deklaracja, w jakim kolorze lub bez atutu weźmiemy określoną ilość „lew”. Po deklaracji, czyli zapowiedzi ostatecznego kontraktu, następuje pierwsze wyjście przeciwników, natomiast partner rozgrywającego wykłada swoje karty i cały problem polega na tym, aby tak ułożyć plan rozgrywki, by zrealizować zadeklarowany kontrakt.

Z tego co Pan mówi, to przed rozgrywkami ważny jest spokojny umysł, czy to znaczy, że pan medytuje albo chodzi na długie spacer-y?

W brydżu każdy wysiłek umysłowy łączy się z wysiłkiem fizycznym. Nie ma wątpliwości, że grając w różnego rodzaju rozgrywkach międzynarodowych, gdzie przy stole siedzi się około 8 - 10 godzin, trzeba mieć dobrą kondycję fizyczną. Wszystkie rozgrywki światowe czy europejskie odbywają się przeważnie w atrakcyjnych miejscach z punktu widzenia wypoczynku. Grając w Monte Carlo, Rzymie Paryżu czy Pekinie, zawsze rozgrywki odbywają się w bardzo drogich hotelach, gdzie można było doskonale zregenerować się fizycznie. Każdy wysiłek umysłowy powinien być odciążony. Jeden woli dobrze się wyspać, popływać, pospacerować co jest dobrym sposobem na dotlenienie się.

Czy ważne są zdolności psychologiczne na tzw. „rozgryzieniu” przeciwnika, czy lepiej np. zagra intelektualista czy matematyk od hydraulika?

Brydż jest grą, w którą może grać każdy, rzemieślnik, lekarz czy matematyk. Aby zachować dobre warunki do gry, fair play, wprowadzono w tej chwili zasady, że współgrający nie widzą się. Po przekątnej stołu jest zasłona o nazwie "screen". Ja nie widzę przeciwnika z prawej, widzę tylko przeciwnika z lewej, ale nie widzę swojego partnera. Również nie licytuje się głosem, robi się to przy pomocy pudełek licytacyjnych, a to wszystko dlatego, żeby z ludzkiej twarzy, ze wzroku, z intonacji głosu nie przekazywać nielegalnych informacji, nielegalnych. W brydżu, kiedy nie ma odpowiednich zabezpieczeń, ludzie potrafią sobie w różny sposób przekazywać informacje. Być może brydż pójdzie w kierunku pełnego odosobnienia. Człowiek będzie miał monitor i tylko przy jego pomocy poprowadzi grę.

Mamy dużo możliwości do grania w brydża poprzez Internet?

Tak, jeśli chodzi o możliwość gry w brydża przez Internet, to znowu Amerykanie łącznie z Kanadyjczykami wymyśli brydż internetowy o nazwie "Bridge Base Online", gdzie można wejść na odpowiednią stronę. Może to zrobić każdy człowiek, załogować się, ale wcześniej należy być zweryfikowanym

i posiadać swój login. Ja grywam w Internecie, w domu nie mam partnera, więc loguję się i mogę grać z Turkiem, Australijczykiem czy Amerykaninem, wszystko zależy od strefy czasu, więc istnieje taka możliwość grania w brydża przez Internet. Jeżeli chodzi o brydża na terenie całego kraju, istnieją takie miejsca, gdzie prowadzone są warsztaty brydżowe połączone z nauką gry w brydża. Ja w tej chwili wykładam w trzech miejscach, w dwóch Klubach Seniora i na Uniwersytecie Trzeciego Wieku. W Klubie Seniora przy ul. Naruszewicza i w Klubie Seniora przy ul. Urzędniczej oraz w UTW „Ponad Czasem”. Są to zajęcia bezpłatne, dlatego że uzyskaliśmy z Polskiego Związku środki finansowe. Oprócz tego mam uprawnienia sędziego państwowego, jestem instruktorem brydża sportowego, mam uprawnienia do nauki brydża sportowego. Brydż od najmłodszych lat, czyli od początku lat sześćdziesiątych tak zdominował mnie, że prawie wszystko jemu podporządkowywałem, ale było to moim wyzwaniem, pasją, którą przekazywałem nie tylko od strony zawodniczej, lecz również od strony działacza.

Czy człowiek, który nigdy nie grał w brydża, jest w stanie nauczyć się tej gry od podstaw?

Tak, każdy człowiek jest w stanie nauczyć się tej gry. Wszystko zależy od tego, czy chce. Alternatywą do brydża mogą być szachy. We wczesnym PRL, jak i w innych krajach demokratycznych, szachy były bardzo popularne. To też pasjonująca gra, ale w stosunku do brydża jest grą mniej dynamiczną. Uważam, że każdej dyscypliny można się nauczyć. Jest takie powiedzenie; „trening czyni mistrza”.

Przez Internet też można się nauczyć?

Tak oczywiście, istnieją możliwości, że przez Internet również. W okresie, kiedy ja zaczynałem grać w brydża, nie było Internetu, bazowałem na literaturze, min. na podręczniku „Brydż nowoczesny” autora Bogumiła Seiferta. Brydż jest jedną z podstawowych ofert spędzania wolnego czasu, jest to dobry sposób dla ludzi niepełnosprawnych, którzy korzystają z Internetu. Dziś brydża można uczyć się wszędzie, np. w klubach seniora, na Uniwersytecie Trzeciego Wieku albo w szkołach.

W tej chwili uczymy w dwóch szkołach, kieleckiej szkole nr 20 i 23. Dajemy dzieciakom zabawę, ale i odskocznię od ciągłego przesiadywania przed komputerem.

Czy brydż uzależnia?

Wszystko uzależnia, ale jeżeli coś wypełnia nasz wolny czas i daje nam satysfakcję oraz przyjemność, to nie uzależnia. Oczywiście, grając w dowolną grę czy uprawiając dowolny sport, człowiek zawsze dąży do osiągnięcia lepszego rezultatu, zawsze dąży do doskonałości, by stać się lepszym. Sposobem na życie jest między innymi rywalizacja.

Czy chciałby Pan jakoś podsumować naszą rozmowę?

W życiu należy wszystkiego spróbować, czasami coś komuś się bardziej lub mniej spodoba, ale nie można eliminować na zasadzie „nie, bo nie”. Wszelkie pasje to sposób na wypełnianie wolnego czasu, szczególnie wtedy, kiedy zakończyliśmy naszą działalność zawodową. Już długo wcześniej trzeba zadać sobie pytanie, co ja będę robił przez następne 20 lat. Człowiek niezależny finansowo ma oczywiście znacznie większe możliwości wypełniania swojego wolnego czasu, ale niezależnie od tego trzeba mieć swoje pasje, trzeba przebywać wśród ludzi i jak najdłużej być aktywnym fizycznie i umysłowo.



Dziękujemy bardzo

Rozmawiali

Jadwiga Dula
Maria Salus
Jan Suliga

*Uniwersytet dla seniora

* Mózg do działania nie do bujania

Trzecia młodość

„Wesołe jest życie staruszka, wesołe jak piosnka jest ta, gdzie stąpnie, zakwita mu dróżka i świat doń się śmieje. ...” Przeważająca i wesoła piosneczka Starszych Panów średnio się ma do współczesności. No bo tak: z ostatnich ustaleń WHO wynika, że z tą starością jest cokolwiek dziwnie. Zaczyna się, jak stwierdzili uczeni mężowie, po osiemdziesiątce. A do tego czasu? No cóż młodość!!!

Ci współcześni „staruszkowie” przed osiemdziesiątką, ba nawet dużo po niej, nie tylko stąpają zakwitającą dróżką podczas Nordic Walkingu, ale na dodatek obalają całkowicie stereotyp „staruszka”. To już nie ci staruszkowie i staruszki, którym daje się do rąk druty, serwetki, okulary na nos, gazetkę, ciepłe kapcie i bujany fotel. Współcześni „staruszkowie” mają aspiracje. Chcą się uczyć, ćwiczyć, tańczyć, śpiewać, uprawiać jogging i jogę. Słowem stać na głowie.

Świętokrzyski Uniwersytet Trzeciego Wieku. Tu realizują się pasje, oczekiwania i marzenia „szpetnych sześćdziesięcioletnich plus”. Uniwersytet z kilkudziesięcioletnią tradycją daje szansę wszystkim tym, którzy nie godzą się na zaszklawienie. Którzy mają marzenia i oczekują ich spełnienia. Zarówno jako uczestnicy zajęć jak i autorzy wielu z nich. Na wykładach z ekonomii, prawa na co dzień, ochrony zdrowia, filozofii, historii sztuki, literatury, historii, wiedzy o Polsce i świecie współczesnym zazwyczaj prawie komplet słuchaczy. Na zajęciach z rękodzielnicztwa artystycznego, fotografii artystycznej, geologii, filmoznawstwa, ogrodnictwa, brydża, jogi nadkomplety uczestników. Nauka języków obcych? A jakże. Jadwiga Nadolska, która prowadzi lektorat języka angielskiego mówi: - Mam dużą satysfakcję z nauczania seniorów. Poważnie traktują nasze spotkania. Uczestniczą w tych zajęciach z własnej woli i chociaż pamięć nieraz zawodzi, to właśnie po to przychodzą, by ją ćwiczyć, by aktywizować mózg. Seniorzy są jak licealiści w klasach maturalnych. Im zależy, żeby się nauczyć. Im zależy! I nie zgadzają się na poufałe poklepywanie po ramieniu i gadanie: o pani Jadzia jest emerytką, a proszę wygrała nasz konkurs! Pani Jadzia takich konkursów wygrała

w życiu więcej, niż się komu wydaje. I nie potrzebuje poklepywania po ramieniu. Pani Jadzia potrzebuje szacunku i tyle.

Seniorki 2018. To konkurs sprawności. Startowali słuchaczki i słuchacze trzech kieleckich uniwersytetów trzeciego wieku. Zawody w pięciu dyscyplinach: rzut piłeczką do kosza, strzał piłką do bramki, rzuty lotkami do tarczy, rzuty na odległość, łucznicтво. To były spektakularne wyczyny seniorów. A kibicujący zawodnikom zagrzewali do walki niczym na olimpiadzie: - no strzelaj mocniej, kop w światło bramki, nie w pole! A łatwo nie było. Bramka malutka, oczy może już nie te, ale siła i upór nie brakowało. Jedna z zawodniczek tak się zawzięła, że jej kop rozwalił bramkę. No cóż, jak się nie da w światło bramki, to po poprzeczkach ją! Do łucznicтва garnęli się zawodnicy jak pszczoły do miodu. Leszek Mozer – trener pokazywał podczas rozgrzewki jak trzymać łuk, jak napiąć cięciwę a potem posłać strzałę w sam środek tarczy. Zaczynało się od płotu, pobliskich krzaków, ale po kilku, kilkunastu próbach była dziesiątka! Rzuty lotką? Niby banalna lotka i banalna tarcza, ale żeby trafić w dziesiątkę trzeba wprawy. Więc mozolili się seniorzy, ile wlezie. Jeden, dwa, pięć, dziesięć rzutów i jest! Na początek to tylko brzegi tarczy, ale potem – no czapki z głów! Byli tacy, którzy rzucali w sam środek tarczy po kilka razy z rzędu.

Seniorki to tylko niewielki wycinek aktywności fizycznej seniorów ŚUTW. Ćwiczenia w salach gimnastycznych, fitness w wodzie, marsze z kijami Nordic Walking, uczestnictwo w olimpiadach sportowych i wreszcie ukochane przez seniorów wycieczki piesze po Górach Świętokrzyskich z pasją realizowane przez kieleckich przewodników. Gdzie młodzieży do nas. Mamy tę przewagę nad młodymi, że my, seniorzy, mamy czas i nie mitrzymy go, bo nam szkoda czasu.

No i nie zapominajmy o ćwiczeniu intelektu. Studenci tzw. trzeciego wieku są niezwykle pomysłowi i żądni wszelkich doznań intelektualnych. Chętnie korzystają z propozycji kulturalnych miasta i jego twórców (teatru, kina, filharmonii), co ważniejsze jednak sami tworzą i to z powodzeniem. O Kabarecie „Trzeci Bieg”

na tych łamach już pisaliśmy. Zresztą „Seniorka 2019” pokazała kielczanom, że ci „staruszkowie” potrafią tańczyć, śpiewać i świetnie się bawić.

W ŚUTW z powodzeniem działa i prezentuje się zespół „Tu i Teraz”, chór uświetnia imprezy okolicznościowe, zaś teatralne spotkania, które odbywają się w Klubie „Nad Silnicą” gromadzą wielu miłośników tej Muzy. A` propos: Klub „Nad Silnicą”. Powstał w Muzeum Historii Kielc z inicjatywy prezeski ŚUTW Elżbiety Iwan i dyrektora muzeum Jana Głowki i jest kuźnią talentów artystycznych słuchaczy uniwersytetu, stwarza okazje do wielu intelektualnych przygód. Każda sobota to spotkania z historią miasta, opowieści o ludziach wielkich i sławnych, występy artystyczne studentów ŚUTW. Że taka instytucja była miastu potrzebna świadczą uczestnicy tych spotkań, nie tylko z uniwersytetu, ale także „z miasta”.

Świętokrzyski Uniwersytet Trzeciego Wieku, to jedna z kilkunastu propozycji naukowych i artystycznych dla seniorów. Mamy w Kielcach już cztery takie uczelnie. Kilkanaście klubów seniora w różnych dzielnicach miasta uzupełnia te propozycje. Wszystkie te placówki gromadzą ponad dwa tysiące osób. Na około 63 tysiące osób starszych w mieście (około 32

procent ludności ogółem) to, prawdę mówiąc, nie za bogato. Ale są możliwości. Ile osób jeszcze z nich skorzysta? Żeby to życie było wesołe a dróżki kwieciste w tej trzeciej młodości, trzeba z nich korzystać!

Jolanta Majecka



Kielecki UTW „Ponad Czasem”

Kielecki Uniwersytet Trzeciego Wieku „Ponad Czasem” jest w mieście drugim dużym uniwersytetem dla seniorów. Powstał w 2015 r. jako stowarzyszenie z potrzeby serca – brakowało wówczas miejsc w istniejącym od trzydziestu lat Świętokrzyskim UTW.

Jako główna inicjatorka powołania Kieleckiego UTW „Ponad Czasem” wzięłam na siebie ciężar przygotowań formalnych – napisanie statutu, przygotowanie zebrania założycielskiego, przygotowanie dokumentów do sądu celem dokonania rejestracji. Zostałam też pierwszym prezesem tego stowarzyszenia. We wrześniu 2015r. otrzymało ono KRS. Należało wówczas zabrać się poważnie do pracy. Gdy była już wizja działalności uniwersytetu, a więc jakie zajęcia zorganizować, gdzie i kto miałby je prowadzić, zaczęło się tzw. „wydeptywanie ścieżek”, proszenie itp. Po trzech miesiącach odbyły się pierwsze zapisy na uniwersytet.

Harmonogram zajęć w pierwszym roku był skromny, było tylko 15 grup zainteresowań. Ale w kolejnych latach nastąpił, można powiedzieć, rozwój z rozmachem. Obecnie w piątym roku działalności uniwersytet liczy 550 słuchaczy i zorganizowanych jest 30 grup zainteresowań. Zajęcia są przeróżne: aktywny mózg, ciekawostki kieleckie, fotografia, gimnastyka na sali, gimnastyka w basenie, grupa wokalna, historia sztuki, historia wzornictwa, historia i zabytki Kielc, język angielski dla początkujących i średniozaawansowanych, joga klasyczna, joga holistyczna, kreatywność, literatura, malarstwo, nordic walking, nauka obsługi komputera dla początkujących i średniozaawansowanych, nauka gry w brydża, ogrodnictwo, podróże wirtualne, promocja zdrowia, rękodzieło, taniec towarzyski, taniec jazz, taniec stepowanie, wycieczki piesze, wykłady plenarne, zabawa poważna sprawa... Tak więc, na uniwersytecie preferujemy edukację w różnych dziedzinach, ale też dbamy o zdrowie i kulturę, kreujemy integrację, poznajemy ciekawych ludzi i miejsca oraz aktywnie wypoczywamy i uczestniczymy w wielu wydarzeniach kulturalnych.

Traktując niektóre z tych działań statystycznie, wskazać można, że w obecnym roku akademickim zaplanowanych zostało ponad 100 godzin wykładów z różnych

dziedzin, blisko 300 godzin nauki z języka angielskiego oraz ponad 500 godzin zajęć warsztatowych, przy czym zajęcia na uniwersytecie poprowadzi ponad 60 wykładowców. Zajęcia odbywają się w różnych instytucjach na terenie miasta, m.in. na Politechnice Świętokrzyskiej, w Kieleckim Teatrze Tańca czy Urzędzie Miasta.

Zarząd w składzie siedmioosobowym, pracując zupełnie społecznie, bardzo stara się o sprawną organizację działalności uniwersytetu, o dobrych wykładowców oraz o komfort korzystania z zajęć, pozyskując odpowiednie lokale w różnych instytucjach – zlokalizowanych głównie w centrum miasta.

Ponadto dla słuchaczy organizowane są wczasy wypoczynkowe i rehabilitacyjne, wycieczki krajowe i zagraniczne, zabawy integracyjne przy muzyce, wspólne wyjścia do kina, teatru, okolicznościowe spotkania, np. z okazji świąt Bożego Narodzenia czy Wielkanocy. Toteż przed Zarządem pojawiają się ciągle nowe wyzwania. Można powiedzieć, iż fakt, że uniwersytet rozwija się i działa prężnie, to wynik ogromnego zaangażowania Zarządu. Dodać należy, że życzliwość różnych osób, głównie przedstawicieli miejscowych instytucji, w dużym stopniu umożliwia działanie naszego stowarzyszenia, za co jesteśmy im wdzięczni.

Mam nadzieję, że nasz uniwersytet dalej będzie rozwijał się i jak najdłużej emanował energią oraz młodością przy wsparciu studentów i władz miasta oraz życzliwości różnych instytucji. Bycie studentem na naszym uniwersytecie może być satysfakcjonujące, zważywszy, że wybór zajęć jest duży i każdy może sensownie zagospodarować swój wolny czas. Jednak mam świadomość, że w Kielcach ze względu na dużą liczbę starszych obywateli (około 1/3 mieszkańców), wskazane byłoby, aby powstawały nowe organizacje senioralne. Każdy bowiem senior powinien mieć szansę na zdrowe, aktywne starzenie się w duchu rozwoju oraz poczucie, że na emeryturze czas nie musi być czasem straconym.

Janina Łucak



Polskie tradycje świąteczne

Boże Narodzenie to jedno z najważniejszych i najuroczyściej obchodzonych świąt w Polsce. Poprzedzone Wigilią, chociaż ta nie jest sama w sobie świętem, to w polskiej obyczajowości jest najbardziej wzruszającym, na wskroś rodzinnym wieczorem w ciągu całego roku. Główna część tego dnia to uroczysta wieczerza w gronie najbliższych osób, które z chwilą pojawienia się pierwszej gwiazdki na niebie, zasiadają przy pięknie nakrytym stole, by podzielić się opłatkiem i złożyć sobie życzenia, wyrzucając przy tym dawne urazy, winy i żale. Przy stole winno znaleźć się dodatkowe puste miejsce, które symbolizuje pamięć o zmarłych przodkach, o ludziach bezdomnych i samotnych.

A co należałoby skosztować podczas wigilijnej kolacji? Według tradycji wieczerza powinna składać się z nieparzystej ilości potraw, gdyż taka zapewniała urodzaj, dobrobyt i bogactwo w następnym roku. Kiedyś Wigilia chłopska przyrządzana była z pięciu dań, u bogatszej szlachty było ich siedem lub dziewięć, natomiast u arystokratów jedenaście lub dwanaście. Dziś, nawiązując do 12 apostołów, może być ich dwanaście. Niektórzy tę ilość kojarzą z dwunastoma miesiącami w roku. Według tradycji na stole powinny pojawić się dary z ziemi: z pola, z lasu, sadu i wody. Dlatego na Wigilię podaje się m.in. ryby pod różną postacią, zupę grzybową, pierogi, groch z kapustą, czerwony barszcz, ciasto z makiem, kompot z suszonych owoców. Podczas wieczerzy należy spróbować wszystkich potraw, gdyż to zapewnić ma dostatek przez cały przyszły rok.

Nieodłącznym elementem świąt są wróżby, np. jeden z przesądów mówi, że pierwszym gościem w Wigilię powinien być mężczyzna, co w nadchodzącym roku przyniesie szczęście. By nie narzekać na brak pieniędzy, należy zachować w portfelu łuskę z karpia i nosić ją do następnej Wigilii. W ten dzień nie wolno klócić się, trzeba mieć dobre samopoczucie, energię i humor, bo jaka Wigilia, taki cały przyszły rok. Wyciągnięte źdźbło sianka spod białego obrusa ma symbolizować długość życia, im dłuższe, tym lepiej dla nas.

Trudno wyobrazić sobie święta bez choinki. Tradycja strojenia drzewka przywędrowała do Polski na początku XIX wieku z Niemiec. Kościół, początkowo niechętny, przyjął jednak choinkę i nadał jej symbolikę

„biblijnego drzewa wiadomości dobra i zła”. Światło na drzewku miało oznaczać światłość Jezusa, ozdoby, jak rajskie jabłuszka, przypominały owoc grzechu, a błyszcząca na czubku gwiazda to gwiazda betlejemską. W czasach zaborów kolorowy łańcuch stał się symbolem narodowym, był to tzw. łańcuch niewoli. Choinka wyparła wcześniejsze świąteczne przybrania w formie zawieszonych u pułapu gałęzi ustrojonej orzechami, jabłkami, słomkowymi ozdobami, opłatkiem. Taka wiecha zwana, w zależności od regionu Polski, jutką, podłaźniczką, jeglijką, miała chronić dom przed złymi mocami, zapewnić dobrobyt i szczęście. Dziś nasze choinki mieniające się różnokolorowymi światełkami, przystrojone w szklane cudeńka tworzą niepowtarzalne dzieła sztuki. Czy przynoszą szczęście? Na pewno cieszą oczy, przystrajają dom, wprowadzają świąteczny nastrój. Niedawno z Ameryki przywędrował nowy zwyczaj – zdobienie drzwi jodłowymi wieńcami. Czyż to nie echa naszej podłaźniczki? A co pod choinką? Oczywiście prezenty, prezenty ... oczekiwane nie tylko przez dzieci.

Wigilijny wieczór kończy się Pasterką – uroczystą mszą odprawianą najczęściej o północy. Zgodnie z tradycją upamiętnia ona przybycie do Betlejem pasterzy i złożenie przez nich hołdu nowo narodzonemu Mesjaszowi. Jedną z najbardziej utrwaloną świąteczną tradycją w naszym kraju jest śpiewanie kolęd. Wspólny chóralny śpiew przy domowym stole czy w kościelnych murach stwarza niepowtarzalną magiczną atmosferę, zbliża ludzi, przenosi w lata dzieciństwa, stwarza poczucie wspólnoty. Czujemy, że łączy nas ten sam los, że znika poczucie osamotnienia.

Polskie tradycje bożonarodzeniowe przez wieki zmieniały się. Niektóre pozostały do dziś, wiele przeszło już do historii. Rzadko kto teraz w Wigilię je owsiany kisiel czy smaruje zęby czosnkiem, by nigdy nie bolały. Nie myjemy się w misce, dotykając złotych czy srebrnych monet, nie opasujemy stołu łańcuchem, by chleb nie uciekał, nie stawiamy snopka w kącie izby, nie chowamy wrzecion. Ale nie zaszkodzi w ten wieczór zjeść trochę orzechów, schować łuskę wigilijnego karpia do portmonetki – a nuż?!

Maria Salus



„Senior kielecki- świadomy i odpowiedzialny” relacja z działań

Fundacja PESTka od kwietnia br realizuje projekt „Senior kielecki- świadomy i odpowiedzialny”, na który otrzymała dofinansowanie ze środków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.

Poniżej przedstawiamy II część relacji z dotychczasowych działań.



Wsparcie działań Kieleckiej Rady Seniorów

Fundacja „PEStka” w ramach projektu od samego początku wspiera Kielecką Radę Seniorów. O materiałach promocyjnych członków KRS pisaliśmy w I numerze.

Podczas dwudniowych warsztatów (22-23.08) członkowie i sympatycy KRS pracowali nad opracowaniem programu rocznego 2019 oraz wieloletniego KRS na lata 2020-2023, a także analizowali obecny statut pod kątem spraw, które wyniknęły podczas I kadencji.

Pokłosiem tego są przyjęte przez KRS 7.10.2019r. uchwały w sprawie:

- w sprawie wprowadzenia zmian do statutu (KRS złożyła pismo w tej sprawie do Przewodniczącego Rady Miasta)
- w sprawie przyjęcia do realizacji planów działania (do końca roku 2019 oraz na lata 2020-2022) oraz regulaminu pracy.

Zapraszamy na stronę internetową Kieleckiej Rady Seniorów- <https://radaseniorowkielce.pl> oraz na nasz profil na FB: „Kielecka Rada Seniorów”. Na stronie www możecie państwo się zapoznać z w/w uchwałami. Członkowie II kadencji Kieleckiej Rady Seniorów, do której zakończono nabór 3.12.2019r. (czekamy na jej ukonstytuowanie) mają gotowy materiał do realizacji i wdrażania.

Badania ankietowe mieszkańców

Zakończyliśmy badania dot. problemów i potrzeb seniorów. Ankiety można było wypełniać w wersji papierowej oraz online. Spotkaliśmy się również z mieszkańcami w terenowych punktach konsultacyjnych.

Powstał raport z badań opracowany przez dr Magdalenę Piłat-Borcuch oraz dr Artura Borcucha.

Z całym raportem zapoznacie się Państwo na stronie www.radaseniorowkielce.pl oraz www.fundacjapestka.pl.

Wyniki badań zostały też zaprezentowane na debacie publicznej w dniu 18.12.2019r. W tym numerze dr Magdalena Piłat-Borcuch przedstawia skrót raportu.

Na podstawie raportu z badań zostaną opracowane rekomendacje dla władz miasta w zakresie polityki senioralnej w Kielcach na najbliższe lata.



Kieleckie Forum Seniorów

Dobiegają końca prace zespołów tematycznych. Kilkanaście osób kilka miesięcy pracowało nad założeniami i rekomendacjami do polityki senioralnej w 5 obszarach:

1. profilaktyka i promocja zdrowia
2. strategia, rozwój oraz budżet miasta Kielce
3. edukacja, kultura i wypoczynek, sport i rekreacja
4. kontakty z mieszkańcami, aktywizacja osób starszych i współpraca z podmiotami działającymi na rzecz seniorów
5. realizacja usług społecznych dla seniorów

Wypracowane opinie i rekomendacje dotyczących tematów, którymi się zajmują, zaprezentują na posiedzeniach plenarnych II kadencji Rady Seniorów i przedstawią władzom miasta oraz radnym.

Cykl spotkań kawiarnianych z seniorami kieleckimi pod hasłem " Przy kawie o obywatelskości i odpowiedzialności"

W klimatycznym miejscu, klubokawiarni „Plantacja” na kieleckich Plantach kilkadziesiąt seniorów miało przyjemność przy kawie i ciastku podebatować o ważnych dla seniorów sprawach. Zainaugurowaliśmy spotkania 27.09.2019r. tematem „ Senior aktywny społecznie”.

Przy wsparciu moderatora Ilony Pietrzak z Łodzi licznie zgromadzeni uczestnicy dyskutowali nad dwoma zagadnieniami:

1. Co w Kielcach musiałyby się zadziać, by seniorzy chętniej włączali się w życie społeczne?

Oto niektóre wypowiedzi:

- ♦ *serce do działań i ludzi*
- ♦ *wsparcie Fundacji Pestka*
- ♦ *dobrze chęci*
- ♦ *dusza społecznika*
- ♦ *radość w pomaganiu i z pomagania*
- ♦ *chęć przełamania stereotypu o Kielcach jako o uśpionych mieście*
- ♦ *dzielenie się doświadczeniem i umiejętnościami*
- ♦ *pokazanie młodym, że jesteśmy aktywni (jasny cel i sukcesy, chęć dawania siebie, impuls, wyjście do ludzi, trzeba być z ludźmi)*
- ♦ *powiązanie pracy społecznej z doświadczeniem zawodowym*

2. Jakie są bariery, które powodują, że seniorzy nie włączają się w życie społeczne?

Oto niektóre wypowiedzi:

- ♦ *brak wiedzy seniorów odnośnie możliwości, jakie istnieją, aby mogli się włączyć w życie społeczne*
- ♦ *brak jednego stałego miejsca z informacją,*
- ♦ *niedopuszczanie zwykłych ludzi do wydarzeń, np. blokowanie miejsc na wydarzeniach przez VIPów*





3. Co można zrobić, by zaktywizować społecznie seniorów?

Oto niektóre wypowiedzi:

- ♦ *utworzenie Centrum Inicjatyw/Usług Senioralnych, zagregować w jednym miejscu informacje o tym co się dzieje, stałe miejsce informacji o wydarzeniach i spotkaniach*
- ♦ *organizacja cyklicznych spotkań dyskusyjnych dla mieszkańców Kielc,*
- ♦ *docenianie zaangażowania,*
- ♦ *otwarcie innych grup społecznych na seniorów.*

„Senioralny Generator Pomysłów”

Senioralny Generator Pomysłów ma na celu przygotowanie dowolnej, oddolnej inicjatywy lokalnej i bezpośrednie włączenie seniorów kieleckich w proces jej przygotowania oraz realizacji. Wybrano 2 grupy: uczestnicy Klubów Seniora Kostki i Jeziorańskiego. Trzecia jest w trakcie tworzenia.

Animators/tutor przeprowadził cykl warsztatów animacyjnych, podczas których uczestnicy mieli za zadanie twórczo pomyśleć o potrzebach społeczności z najbliższej okolicy i wymyślić innowacyjne działanie angażujące seniorów w proces tworzenia konkretnych rozwiązań w wybranych przez siebie obszarach.

W wyniku warsztatów, powstał pomysł na przeprowadzenie cennych inicjatyw:

- ♦ przeprowadzenie turnieju brydżowego dla amatorów (który odbył się 8.12.2019r. w Galerii Echo we współpracy ze Świętokrzyskim Związkiem Brydża Sportowego, ze Stowarzyszeniem Świętokrzyski Klub Abstynenta RAJ)-patronat objął Prezydent Miasta Kielce oraz Marszałek Woj. Świętokrzyskiego.
- ♦ stworzenie nowych alternatywnych miejsc dla nowych uczestników klubu seniora na ul. Kostki, rozszerzenie oferty klubu o rehabilitację ruchową (zakup piłek i taśm rozciągających)
- ♦ Fundacja PESTka finansowo zabezpieczyła realizację wskazanych inicjatyw.



Kluby seniora-warsztaty przyszłościowe

26.09. ponad 20 seniorów i seniorek wzięło udział w spotkaniu prowadzonym innowacyjnym narzędziem w formule warsztatów przyszłościowych, poświęcone omówieniu działalności klubów seniora w Kielcach oraz potrzeb seniorów w tym zakresie, a także wypracowaniu rekomendacji dla władz

Prowadząca : Ilona Pietrzak – wiceprezes Instytutu Spraw Obywatelskich z Łodzi.

Narzędzie to pozwala na dialog w obrębie lokalnej społeczności na jakiś temat. Warsztaty zostały podzielone na fazy:

1. Faza przygotowawcza - uczestnicy zapoznali się z tematem i ze sobą nawzajem
2. Faza krytyki, skupiono się na negatywnych cechach i krytycznej ocenie funkcjonowania klubów seniora, zdefiniowano problemy, skupiono się na krytycznej ocenie status quo.
3. Faza utopii lub fantazji, uczestnicy mieli za zadanie stworzyć obraz idealnego rozwiązania wszystkich problemów, nie bacząc na rzeczywistą możliwość realizacji tych postulatów. Uczestnicy oderwali się od rzeczywistych problemów i naszkicowali idealistyczną wizję funkcjonowania klubów seniora.
4. Faza realizacji- wypracowano konkretne plany działania, biorąc za punkt wyjścia wyniki fazy utopii; uczestnicy zastanawiali się, czy i w jaki sposób można wprowadzić w życie cele sformułowane w fazie utopii. wizje stworzone w poprzedniej części warsztatów zostały przełożone przez uczestników na realistyczne plany działania.

Rezultaty prac warsztatowych:

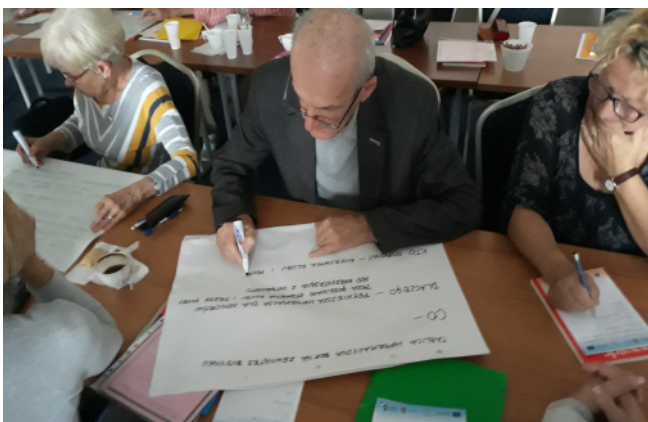
Lista negatywnych opinii (FAZA KRYTYKI)

- ◆ Brak Centrum Obsługi Seniora w Urzędzie Miasta.
- ◆ Brak klubów seniora prowadzonych przez organizacje społeczne
- ◆ Brak współpracy klubu seniora z radą osiedla.
- ◆ Zbyt krótkie godziny otwarcia-brak otwartych klubów popołudniami i w soboty
- ◆ W części klubów nie ma możliwości własnych inicjatyw.
- ◆ Brak diagnozy potrzeb seniorów przed przygotowaniem oferty klubu, a w konsekwencji niedopasowanie instruktorów do oczekiwań seniorów.
- ◆ Brak koordynacji wydarzeń –terminy/godziny wydarzeń pokrywają się.
- ◆ Niewystarczająca liczba sposobów dotarcia z informacją o ofercie klubów do seniorów.
- ◆ Za mało firm respektujących kartę seniora.
- ◆ Brak inicjatyw oddolnych w klubach seniora.
- ◆ Brak włączania seniorów jako wolontariuszy w organizację wydarzeń miejskich.
- ◆ Opór kierowników klubów o współdecydowaniu seniorów o ofercie klubów.
- ◆ Brakuje spotkań z władzami miasta(Prezydent, Rada Miasta, jednostki administracyjne), na których dyskutowane byłyby potrzeby seniorów.
- ◆ Brak Rad Programowych w części klubów seniora.
- ◆ Seniorom nie chce się być aktywnym. Są roszczeniowi, zamknięci na współpracę.
- ◆ Niedostateczna integracja seniorów z młodzieżą.
- ◆ Brak smsa/telefonu o odwołaniu zajęć.



O jakim klubie seniora marzę? (FAZA UTOPII)

- ♦ Elastyczne godziny otwarcia w zależności od potrzeb seniorów
- ♦ Empatyczny kierownik, najlepiej senior otwarty na sugestie/elastyczny w działaniu
- ♦ Ścisła współpraca klubów seniora z klubami osiedlowymi.
- ♦ Tablice informacyjne o ofercie klubu na zewnątrz budynku.
- ♦ Centrum Informacji dla Seniorów
- ♦ Grupy wsparcia terapeutycznego /cykliczne spotkania ze specjalistami.
- ♦ Kącik seniora do pogawędek/ „mała kawiarenka”.
- ♦ Spotkania ze specjalistami w zakresie profilaktyki/ zdrowia, w tym promocji zdrowia psychicznego. Anonimowa cykliczna (półroczna) ocena kadry/personelu klubu seniora przez uczestników klubu
- ♦ Altanka na zewnątrz z miejscem na grilla.
- ♦ Zatrudnienie instruktorów zgodnie z potrzebami seniorów.
- ♦ Przepływ informacji pomiędzy klubami-każdy klub ma swój funpage na facebooku.
- ♦ Każdy nowy uczestnik klubu wypełnia ankiety potrzeb.
- ♦ Udostępnienie obiektów miejskich: sportowo-kulturalnych na zajęcia dla seniorów
- ♦ Kluby seniora realizują, inicjują, wspierają na rzecz społeczności lokalnych- rzecznictwo, zgłaszają inicjatywy.
- ♦ Możliwość przygotowania ciepłego posiłku.
- ♦ Klub seniora bez barier architektonicznych i dobrze skomunikowany (komunikacja miejska, stojaki rowerowe, parking)
- ♦ Dobre warunki lokalowe (duża sala ćwiczeń, przebieralnia, prysznic, zaplecze kuchenne, świetlica z telewizorem)
- ♦ Siłownia terenowa
- ♦ Stworzenie przy każdym klubie ciał doradczych mających wiedzę na temat potrzeb i możliwości seniorów.
- ♦ Zaktywizowanie seniorów do wolontariatu(wewnątrz klubu, pomoc sąsiedzka, kluby pomagające samotnym seniorom).
- ♦ Poszerzenie oferty klubów o małe spa, basen, ofertę sanatoryjną, zajęcia rehabilitacyjne.
- ♦ Warsztaty kulinarne zdrowego żywienia.
- ♦ Pokazy mody seniorów (przez seniora).
- ♦ Kierownictwo klubu motywujące do działań, do inicjatywy oraz do częstszego uczestnictwa seniorów w zajęciach klubu.
- ♦ Monitoring kwartalny oferty (jej użyteczności) + badanie satysfakcji klienta (uczestnika klubu seniorów).
- ♦ Skrzyneczka (pudełko) pochwał, wniosków skarg, zażaleń.
- ♦ Ogródek z warzywami, ziołami/patio (oranżeria z kwiatami).





Faza realizacji

Zostały zgłoszone również pomysły na konkretne działania skierowane do seniorów.

Każdy z nich zawierał informacje w zakresie:

- ♦ dlaczego ta inicjatywa?
- ♦ kto będzie odpowiedzialny?
- ♦ kiedy, jak gdzie ma być to zrealizowane?

Oto pomysły zgłoszone przez grupy warsztatowe seniorów:

1. Centrum Inicjatyw/ Usług Senioralnych
2. Zlikwidowanie barier architektonicznych i komunikacyjnych przy klubach seniora
3. Współpraca Klubów Seniora z klubami osiedlowymi.

Konkurs „Kielecki senior/seniorka roku- edycja 2019”

Celem Konkursu było nagrodzenie/wyróżnienie ponadprzeciętnych, najaktywniejszych postaw seniorów i seniorek kieleckich za działania zrealizowane w roku 2018.

Konkurs realizowany był na terenie miasta Kielce i dotyczył działań zrealizowanych dla jego mieszkańców.

- ♦ Kandydatów można było zgłaszać w okresie: 10.10.—15.11.2019r.
- ♦ Kapituła w dniu 25.11.2019r. po burzliwej dyskusji ogłosiła wyniki.
- ♦ 2 maja br odbyła się Gala Konkursu.
- ♦ Relacja reporterska z Gali z listą osób nagrodzonych w tym numerze na str 4-5

Szczegółowy opis zrealizowanych w ramach projektu „Senior kielecki- świadomy i odpowiedzialny”- działań zostaje zamieszczony w odrębnej publikacji, której wersja elektroniczna zostanie pod koniec roku zamieszczona na stronach: radaseniorowkielce.pl, fundacjapestka.pl. Zostanie również wydanych 100 egz płyty z nagranych publikacjami.

Opracowała
Anna Mikołajczyk
Prezes zarządu Fundacji PESTka -koordynatorka projektu

Potrzeby kieleckich seniorów

W ramach projektu pt.: „Senior kielecki – świadomy i odpowiedzialny”, na zlecenie Fundacji „PEStka”, zrealizowano badania, w których udział wzięło 203 kieleckich seniorów. Badania realizowane były od sierpnia do października 2019 roku a poniżej znajduje się prezentacja wybranych wyników tych badań, odnoszących się do potrzeb kieleckich seniorów.

Z badań wynika, że najważniejszym działaniem, które poprawiłoby jakość życia seniorów jest rehabilitacja i leczenie, na które wskazało 75% badanych. Pomoc finansowa okazała się znacznie mniej ważna, choć jej wagę wyeksponowało 46% respondentów. Innymi szczególnie ważnymi działaniami okazały się: podnoszenie świadomości w zakresie praw seniorów (34% wskazań), zachęcanie do uczestnictwa w wydarzeniach kulturalnych i sportowych (29% wskazań) i promowanie zatrudnienia seniorów (28%).

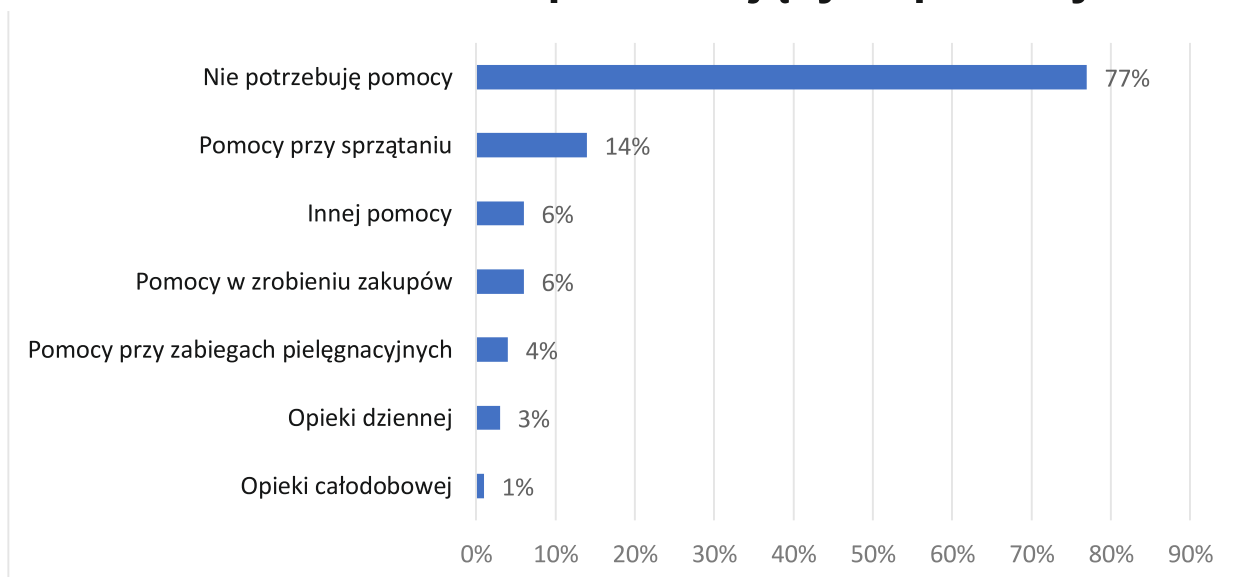
Wykres 1. Działania, które poprawiłyby jakość życia seniorów



Źródło: badania własne.

Pozytywnych wniosków dostarcza odpowiedź na pytanie o to, czy seniorzy potrzebują pomocy. Okazuje się bowiem, że zdecydowana większość seniorów (77%) deklaruje, że pomocy nie potrzebuje. „Tylko” 3% badanych seniorów potrzebuje stałej opieki dziennej, a 1% opieki całodobowej.

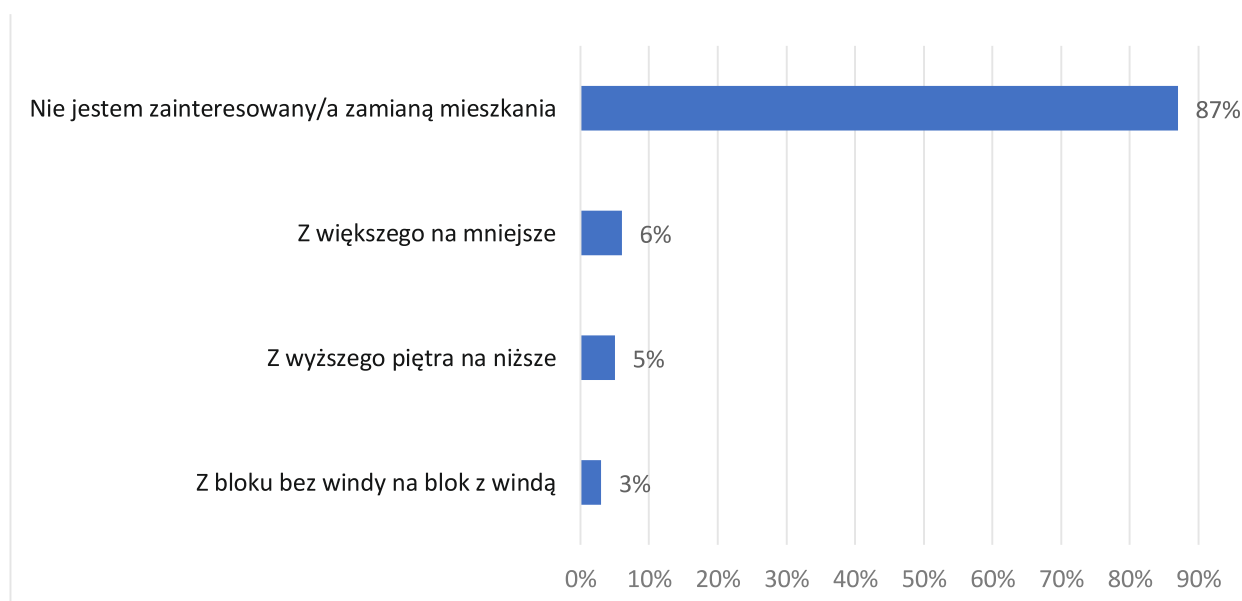
Wykres 2. Odsetek seniorów potrzebujących pomocy



Źródło: badania własne.

87% badanych seniorów deklaruje brak jakiegokolwiek zainteresowania zamianą mieszkania. Pozostali respondenci są zainteresowani zamianą mieszkania: z większego na mniejsze (6% wskazań); z wyższego piętra na niższe (5% wskazań); z bloku bez windy na blok z windą (3% wskazań).

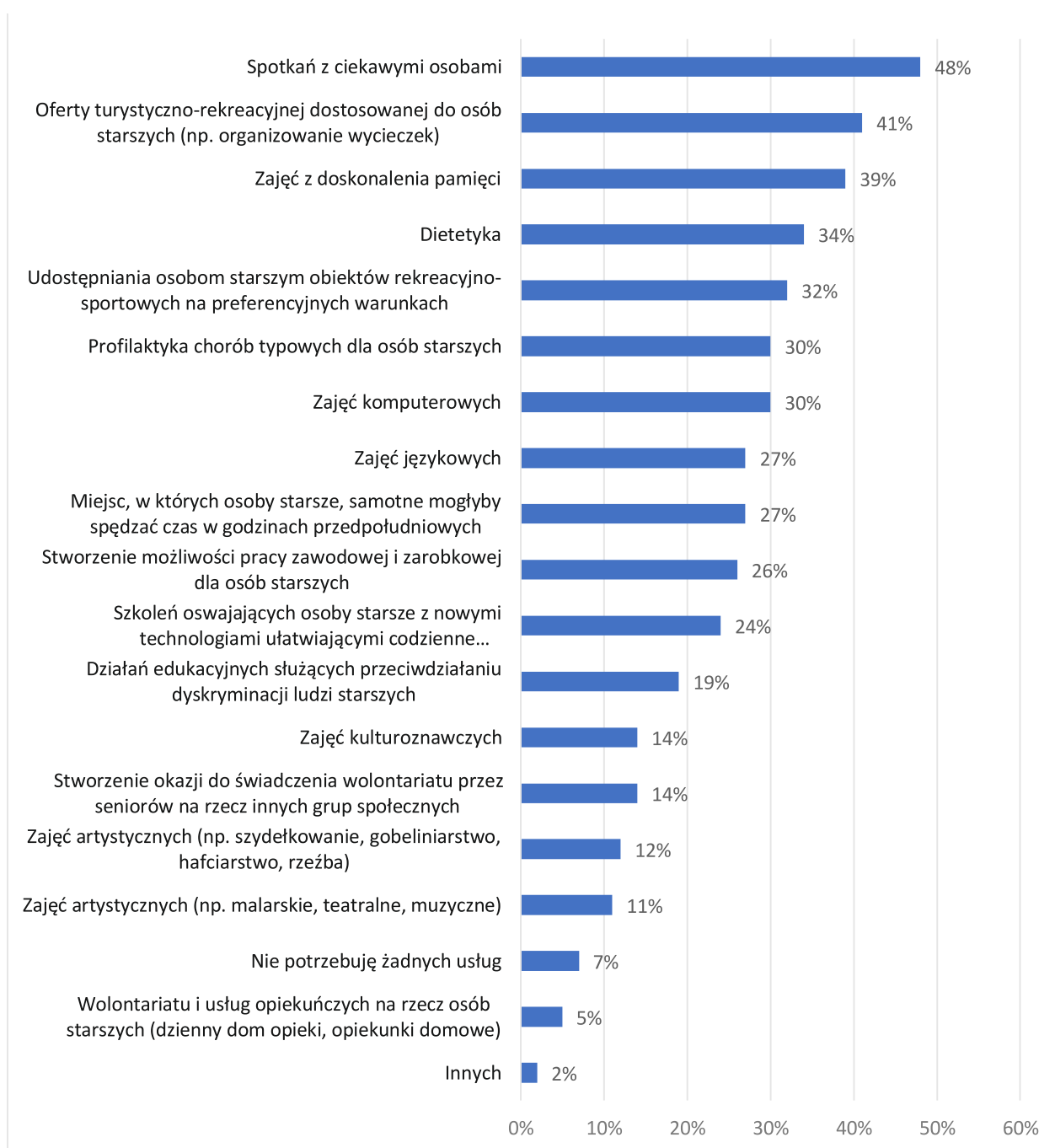
Wykres 3. Odsetek seniorów zainteresowanych zamianą mieszkania



Źródło: badania własne.

Kolejne pytanie zawarte w kwestionariuszu ankiety dotyczyło tego, jakich usług potrzebują badani seniorzy. Wśród najczęściej wskazywanych usług, seniorzy wymienili przede wszystkim: spotkania z ciekawymi osobami (48% wskazań), ofertę turystyczno-rekreacyjną (41% wskazań), zajęcia z doskonalenia pamięci (39%), dietetykę (34%) i możliwość korzystania przez osoby starsze z obiektów rekreacyjno-sportowych na preferencyjnych warunkach (32%). Warto przy tym zaznaczyć, że usług wymienionych przez seniorów jest znacznie więcej, co wyraźnie widać na poniższym wykresie.

Wykres 4. Usługi, których potrzebują seniorzy

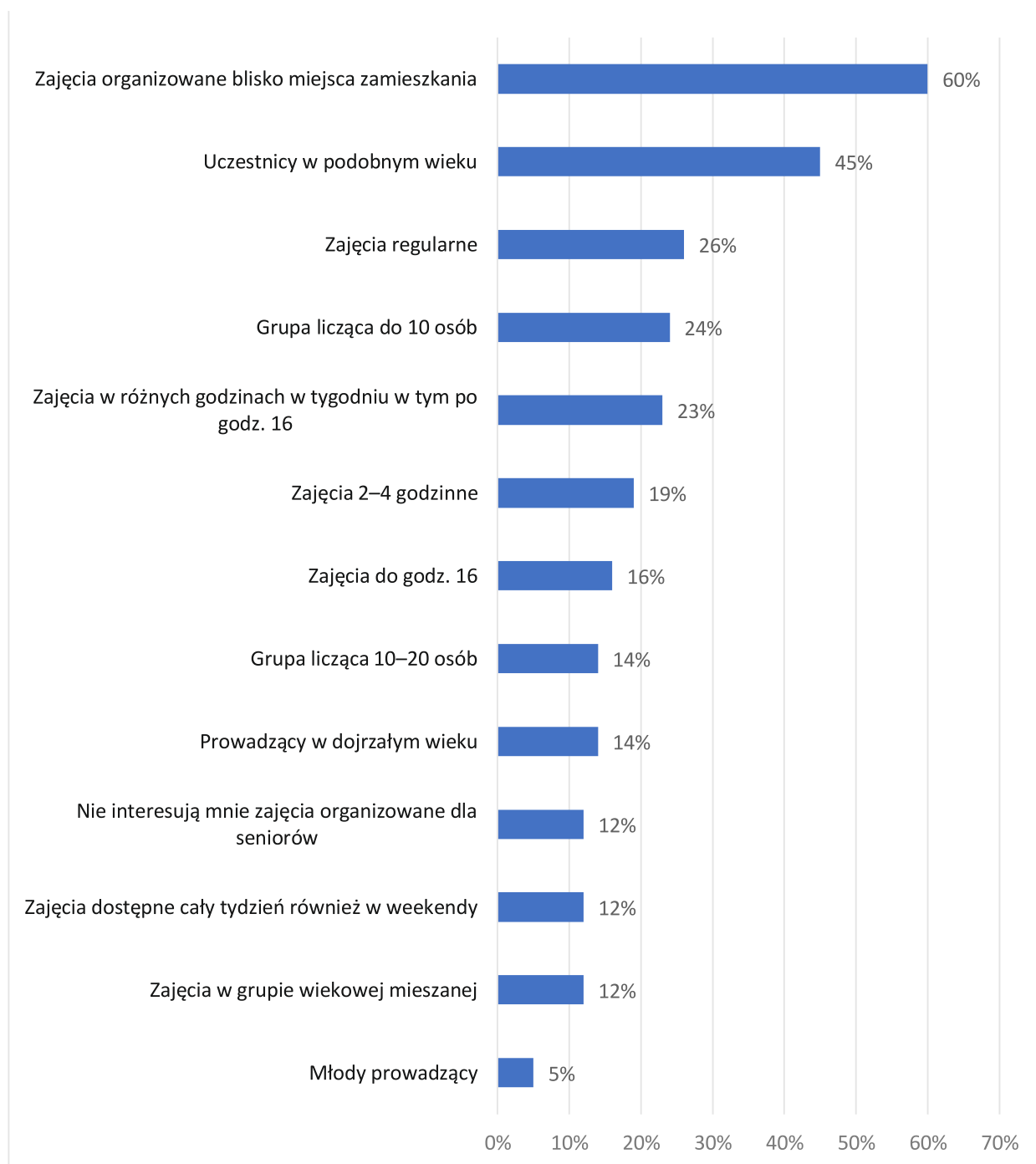


Źródło: badania własne.

Poza potrzebą rozpoznania, które zajęcia i usługi cieszą się największym zainteresowaniem seniorów, istotne wydawało się również zdiagnozowanie oczekiwań wobec zajęć organizowanych dla seniorów.

Okazało się, że oczekiwania badanych seniorów w tym względzie dotyczą przede wszystkim tego, aby zajęcia organizowane były blisko miejsca ich zamieszkania (60% wskazań) i aby w zajęciach brali udział uczestnicy w podobnym wieku (45% wskazań).

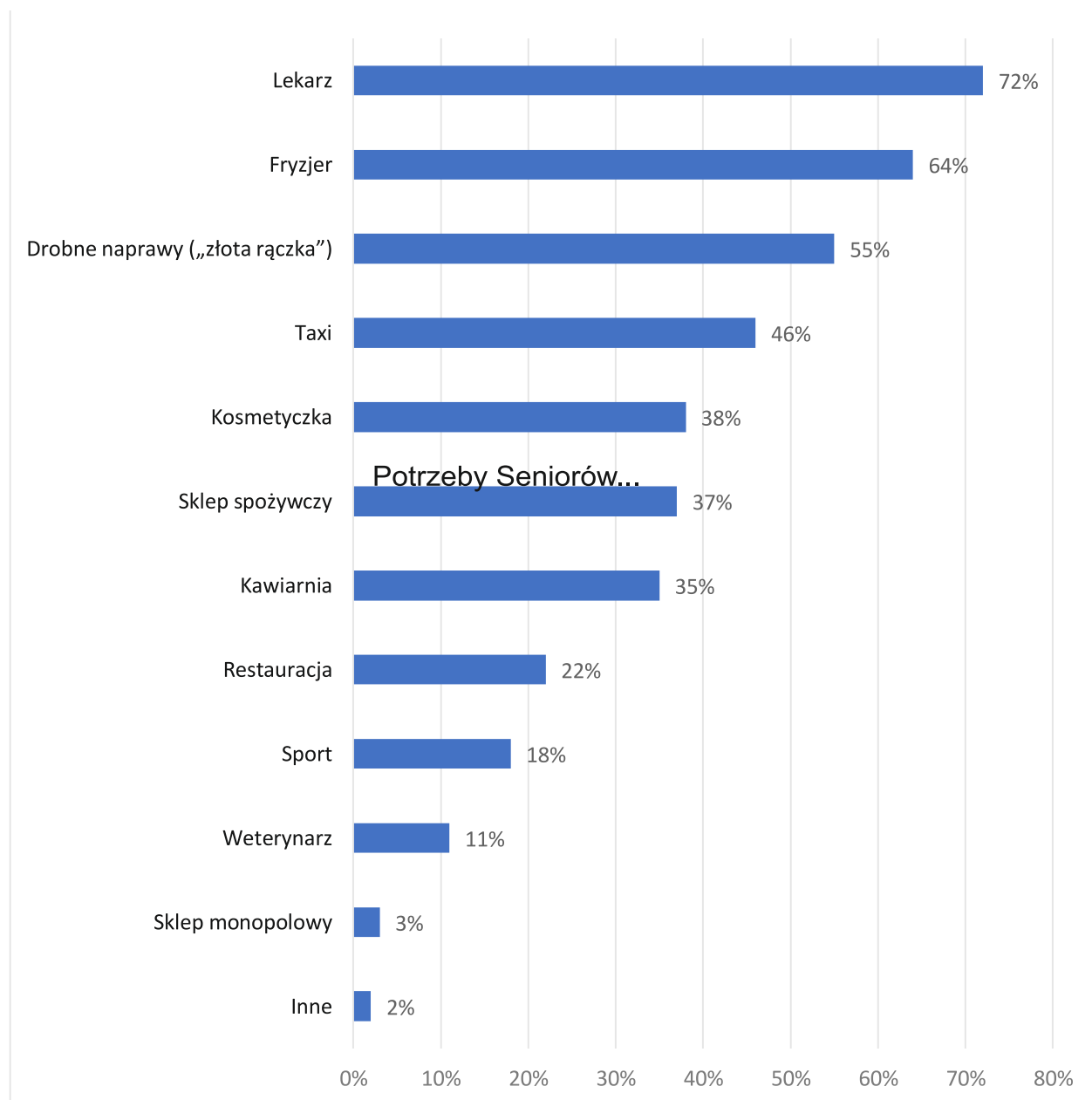
Wykres 5. Oczekiwania respondentów od zajęć organizowanych dla seniorów



Źródło: badania własne.

Badani seniorzy zostali zapytani również o to, jaką grupę podmiotów powinna obejmować – dająca zniżki – Karta Seniora. Największy odsetek wskazań otrzymały kategorie „Lekarz” (72%) i „Fryzjer” (64%). Wśród innych, cieszących się dużym zainteresowaniem pomiotów wymienić należy: drobne naprawy (55% wskazań) i Taxi (46% wskazań).

Wykres 6. Podmioty, które – zdaniem respondentów – powinny obejmować Karta Seniora



Źródło: badania własne.

dr Magdalena Piłat-Borcuch

USŁUGI SPOŁECZNE DLA MIESZKAŃCÓW KIELC

Poniżej przedstawiamy II część informacji o usługach społecznych oferowanych przez Urząd Miasta Kielce.

Informacje opracowano na podstawie materiałów przekazanych przez Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Kielcach.

I. KLUBY SENIORA

Wszystkie kluby seniora w Kielcach są prowadzone i finansowane ze środków urzędu miasta poprzez Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie. Zadania Klubów Seniora:

1. Rozpoznanie potrzeb i rozwijanie zainteresowań środowiska seniorów.
2. Aktywizacja i integracja osób starszych poprzez:
 - ♦ prowadzenie zajęć w ramach terapii zajęciowej, manualnej i ruchowej,
 - ♦ organizowanie spotkań tematycznych,
 - ♦ organizowanie wycieczek krajoznawczych i kulturoznawczych,
 - ♦ organizowanie działań o charakterze edukacyjnym (np. kursów językowych, komputerowych), organizowanie imprez okolicznościowych.
3. Prowadzenie działań w środowisku lokalnym mające na celu zapobieganie izolacji, separacji i marginalizacji ludzi starszych poprzez:
 - ♦ organizowanie wsparcia psychicznego i środowiskowego,
 - ♦ kreowanie wizerunku seniorów jako osób czynnych społecznie,
 - ♦ podejmowanie działań służących budowaniu więzi międzypokoleniowej oraz promocji wiedzy, doświadczenia i zainteresowań ludzi w podeszłym wieku.
4. Rozwijanie działań o charakterze samopomocowym.

Klub Seniora ul. Adama Naruszewicza 25	poniedziałek – piątek w godz. 8:00 – 16:00, tel. 666 011 198, klubseniora@onet.pl
Klub Seniora ul. Kostki 4a Filia Klubu Seniora ul. Żeromskiego 44	poniedziałek – piątek w godz. 8:00 – 16:00, tel. 41 341 10 80, klubseniora.kostki@mopr.kielce.pl poniedziałek – piątek w godz. 8:00 – 16:00, tel. 41 361 91 15
Klub Seniora ul. Hoża 39	poniedziałek – piątek w godz. 8:00 – 16:00, tel. 41 345 30 75, ks.hoja@mopr.kielce.pl
Klub Seniora ul. Jana Nowaka Jeziorańskiego 75	poniedziałek – piątek w godz. 8:00 – 16:00, tel. 41 362 55 36, klubseniora.jnj@mopr.kielce.pl
Klub Seniora ul. Tujowa 2	poniedziałek – piątek w godz. 8:00 – 16:00, godz. 41 389 58 47, ks.tujowa2@wp.pl
Klub Seniora ul. Aleja Legionów 5 Filia Klubu Seniora ul. Urzędnicza 3	poniedziałek – piątek w godz. 8:00 – 16:00, tel. 41 242 83 50, ks.legionow@mopr.kielce.pl poniedziałek – piątek w godz. 8:00 – 16:00, tel. 41 345 07 77
Klub Seniora+ ul. Krzemionkowa 1	poniedziałek – piątek w godz. 8:00 – 16:00, tel. 606 951 238, ks.krzemionkowa@mopr.kielce.pl
Klub Senior+ ul. Warszawska 151	poniedziałek – piątek w godz. 8:00 – 17:00, tel. 41 242 93 53

Klub Seniora to placówka kierująca swoją ofertę do osób starszych, samotnych, osób, które zakończyły okres aktywności zawodowej, emerytów oraz osób niepełnosprawnych, umożliwiając im pomoc w zagospodarowaniu wolnego czasu.

II. SPECJALISTYCZNE USŁUGI OPIEKUŃCZE W ZAKRESIE PIELEGNACJI I REHABILITACJI FIZYCZNEJ

Specjalistyczne usługi opiekuńcze w zakresie pielęgnacji i w zakresie rehabilitacji fizycznej to wspieranie procesu leczenia, rehabilitacji fizycznej i usprawnienia zaburzonych funkcji organizmu obejmujące: rehabilitację ruchową i fizykoterapię, wsparcie psychologiczno-pedagogiczne i terapeutyczno-edukacyjne oraz terapię logopedyczną.

Zasady przyznawania w/w pomocy:

Usługi opiekuńcze i specjalistyczne usługi opiekuńcze-pielęgnacja jako wspieranie procesu leczenia, przyznawane są w wymiarze czasowym określonym przez pielęgniarkę zatrudnioną w Dziale Usług MOPR i nie mogą przekraczać 6 godz. dziennie.

Dane kontaktowe: Dział Usług – ul. Studzienna 2 , tel. 41 331-25-24

III. OFERTY DLA OSÓB CHORYCH NA PARKINSONA

W każdy poniedziałek i piątek odbywają się spotkania Świętokrzyskiego Stowarzyszenia Pomocy Osobom z Chorobą Parkinsona. Spotkania te integrują i aktywizują osoby chore poprzez wzajemne wsparcie zarówno fizyczne jak i psychiczne. Podczas spotkań uczestnicy mogą liczyć na fizjoterapię, muzykoterapię, choreoterapię, arteterapię, zajęcia sportowe, zajęcia z logopedą, a także poradnictwo psychologiczne.

Osoby zainteresowane proszone są o zgłoszenie się do:

- ♦ filii Klubu Seniora przy ul. Żeromskiego 44 w Kielcach, tel. 41 361 91 15 lub do
- ♦ Świętokrzyskiego Stowarzyszenia Pomocy Osobom z Chorobą Parkinsona w Kielcach (Anna Pluta - tel. 502 683 368)

IV. ŚRODOWISKOWE DOMY SAMOPOMOCY TYPU B, C

Zakres usług:

- a) prowadzenie treningów funkcjonowania w codziennym życiu, w tym treningu dbałości o wygląd zewnętrzny, treningu nauki higieny, treningu kulinarnego, treningu umiejętności praktycznych, treningu gospodarowania własnymi środkami finansowymi,
- b) prowadzenie treningów interpersonalnych i rozwiązywania problemów, w tym kształtowanie pozytywnych relacji uczestnika z osobami bliskimi, sąsiadami, z innymi osobami w czasie zakupów, w środkach komunikacji publicznej, w urzędach, w instytucjach kultury,
- c) prowadzenie treningów umiejętności spędzania czasu wolnego, w tym: rozwijanie zainteresowań literaturą, audycjami radiowymi, telewizyjnymi, internetem, udziałem w spotkaniach towarzyskich i kulturalnych,
- d) prowadzenie poradnictwa psychologicznego,
- e) pomoc w załatwianiu spraw urzędowych,
- f) pomoc w dostępie do niezbędnych świadczeń zdrowotnych, w tym uzgadnianie i pilnowanie terminów wizyt u lekarza,
- g) pomoc w zakupie leków, pomoc w dotarciu do placówek ochrony zdrowia,
- h) zapewnienie niezbędnej opieki,
- i) prowadzenie terapii ruchowej, w tym zajęć sportowych, turystyki i rekreacji,
- j) umożliwienie uczestnikom spożywania gorącego posiłku i udziału w terapiach kulinarnych.

Zasady przyznawania w/w pomocy

Wniosek o skierowanie do domu składa się do rejonu opiekuńczego właściwego ze względu na miejsce zamieszkania osoby ubiegającej się o skierowanie.

Uczestnikami domu mogą być osoby, które zostały skierowane do Środowiskowego Domu Samopomocy na podstawie decyzji administracyjnej wydawanej przez Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Kielcach w oparciu o następujące dokumenty:

- a) wniosek osoby zainteresowanej lub jego opiekuna prawnego,
- b) wywiad środowiskowy,
- c) zaświadczenie lekarskie, wydane przez lekarza psychiatrę lub lekarza neurologa,
- d) zaświadczenie lekarza rodzinnego o stanie zdrowia i o braku przeciwwskazań do uczestnictwa w zajęciach domu wraz z informacją o sprawności w zakresie lokomocji osób niepełnosprawnych fizycznie.

Jeśli dochód przekracza 300% kryterium dochodowego obowiązującego w pomocy społecznej 701 zł dla osoby samotnej gospodarującej bądź 528 zł na osobę w rodzinie to płaci się 5% od dochodu osoby w rodzinie.

Nie ma określonego czasu oczekiwania na miejsce w Środowiskowym Domu Samopomocy. W Kielcach prowadzone są trzy typy środowiskowych domów samopomocy: typ A dla osób chorych psychicznie, typ B dla osób z niepełnosprawnością intelektualną, typ C dla osób wykazujących inne zaburzenia czynności psychicznych (np. zdiagnozowana choroba Alzheimera).

Dane kontaktowe:

- ◆ Środowiskowy Dom Samopomocy Typu B/C , 25-709 Kielce, ul. Mielczarskiego 45
- ◆ Środowiskowy Dom Samopomocy Typu C, 25-729 Kielce, ul. Urzędnicza 16A
- ◆ Określenie „typu B,C” oznacza rodzaj schorzenia które dominuje.

W/w świadczenia przyznawane są przez pracowników socjalnych zatrudnionych w 11 Rejonach Opiekuńczych oraz w Dziale ds. Bezdomności.

Siedziby Rejonów Opiekuńczych:

KSM-ul. Wawrzyńskiej 20 tel. 41 369-12-79
Uroczysko – ul. Zapolskiej 7 tel. 41 331-29-93
Śródmieście- ul. Kościuszki 25 tel.41 368-07-71
Szydłówek – ul. Miodowa 7 tel. 41 362-62-65
Czarnów – ul. Piekoszowska 39 tel. 41 366-49-05
Za Torami - 1-go Maja 196 tel. 41 345-52-43
Białogon - ul. Kołłątaja 4 tel. 41 252 41 70

Os. Jagiellońskie – ul. Sienkiewicza 68
tel. 41 343-16-05
Barwinek-Baranówek – ul. Wesola 51
tel. 41 368-71-59
Centrum- ul. Warszawska 29 tel. 41 241-80-23
Herby - ul. 1-go Maja 196 tel. 41 346-15-45
Dział ds. Bezdomności - ul. Mielczarskiego 51
tel. 41 345-33-10

V. SPECJALISTYCZNY OŚRODEK WSPARCIA DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE

Zakres usług

- a) zwiększenie skuteczności przeciwdziałania przemocy w rodzinie oraz inicjowanie i wspieranie działań polegających na podnoszeniu świadomości społecznej w zakresie przyczyn i skutków przemocy w rodzinie,
- b) świadczenie osobom doznającym przemocy w rodzinie specjalistycznych usług w zakresie interwencyjnym, terapeutyczno-wspomagającym i potrzeb bytowych, w tym zapewnienie całodobowego schronienia,
- c) realizacja programów oddziaływań korekcyjno-edukacyjnych dla osób stosujących przemoc w rodzinie – indywidualnych i grupowych,
- d) prowadzenie analiz dot. zjawiska przemocy w rodzinie (sprawozdawczość),
- e) udział w realizacji Gminnego Programu Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie i Programu

- Ochrony Ofiar Przemocy w Rodzinie oraz procedury „Niebieskie Karty” we współpracy z innymi podmiotami,
- f) obsługa organizacyjno-techniczna zespołu interdyscyplinarnego do spraw przeciwdziałania przemocy w rodzinie,
 - g) udzielanie poradnictwa rodzinnego i socjalnego,
 - h) prowadzenie działań profilaktycznych i edukacyjnych,
 - i) pełnienie dyżurów w telefonach zaufania,
 - j) stała współpraca z instytucjami działającymi na rzecz osób i rodzin znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej.

Zasady przyznawania w/w pomocy

Osobiste zgłoszenie się do Specjalistycznego Ośrodka Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie: 25–363 Kielce, ul. Wesoła 51

Dane kontaktowe

Tel. 41 368 18 67, 41 368 18 74

Telefon Zaufania w sprawach rodzinnych czynny : pon.– pt. 8–18

195 13 Miejski Telefon Zaufania „Stop przemocy” czynny całodobowo

195 25 Telefon Zaufania dla osób w kryzysie czynny całodobowo

VI. PAŃSTWOWY FUNDUSZ REHABILITACJI OSÓB NIEPEŁNOSPRAWNYCH

I. Rehabilitacja zawodowa

1. Przyznawanie środków na rozpoczęcie działalności gospodarczej, rolnej albo działalności w formie spółdzielni socjalne
2. Dokonywanie zwrotu kosztów wyposażenia stanowiska pracy osoby niepełnosprawnej
3. Zwrot wydatków na instrumenty i usługi rynku pracy na rzecz osób niepełnosprawnych poszukujących pracy i niepozostających w zatrudnieniu/staże, przygotowanie zawodowe, prace interwencyjne
4. Finansowanie kosztów szkoleń i przekwalifikowania zawodowego osób niepełnosprawnych
5. Zwrot kosztów zatrudnienia pracowników pomagający pracownikowi niepełnosprawnemu w pracy.

II. Rehabilitacja społeczna

1. Dofinansowanie kosztów uczestnictwa w turnusach rehabilitacyjnych
2. Dofinansowanie likwidacji barier architektonicznych, w komunikowaniu się technicznym
3. Dofinansowanie kosztów tworzenia i działalności warsztatów terapii zajęciowej
4. Sprzęt rehabilitacyjny
5. Przedmioty ortopedyczne i środki pomocnicze
6. Sport, kultura, rekreacja i turystyka osób niepełnosprawnych
7. Dofinansowanie usług tłumacza języka migowego lub tłumacza - przewodnika

III. Programy celowe

1. Programy wyrównania różnic między regionami III
2. Program „Aktywny samorząd”
3. Program „Zajęcia klubowe w WTZ”

Zasady przyznawania w/w pomocy

Złożenie wniosku w Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie w Kielcach

Dane kontaktowe

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Kielcach ul. Studzienna 2

Tel. 41 331 25 24 wew. 233, 234, 235

VII. OFERTA DLA OSÓB Z CHOROBAŁ ALZHEIMERA

Zakres usług

- a) zapewnienie niezbędnej opieki osobom dotkniętym chorobą Alzheimera,
- b) prowadzenie terapii zajęciowej,
- c) prowadzenie rehabilitacji ruchowej,
- d) aktywizowanie osób z demencją i utrzymywanie jak najdłużej ich samodzielności,
- e) umożliwienie osobom skierowanym do ośrodka spożywanie posiłku w formie obiadu dwudaniowego,
- f) odciążenie rodziny i opiekunów od sprawowania całodobowej opieki nad osobą chorą na Alzheimera,
- g) przeciwdziałanie izolacji i wykluczeniu społecznemu osób chorych na Alzheimera i ich rodzin.

Zasady przyznawania w/w pomocy

- 1) Zgłoszenie (telefoniczne/osobiste) przez osobę zainteresowaną, jej przedstawiciela ustawowego albo inną osobę za zgodą osoby zainteresowanej lub jej przedstawiciela ustawowego, potrzeby uzyskania pomocy w formie pobytu w Ośrodku,
 - 2) Zaświadczenie lekarskie potwierdzające rozpoznanie choroby Alzheimera lub innej postaci otępienia,
 - 3) Skierowanie na Komisję Kwalifikacyjną Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Kielcach w składzie:
 - ♦ lekarz psychiatra,
 - ♦ psycholog,
 - ♦ pielęgniarka psychiatryczna
- w celu zakwalifikowania osoby zainteresowanej do Ośrodka Wsparcia Dziennego dla Osób Chorych na Alzheimera lub do Środowiskowego Domu Samopomocy Typu C*
- 4) Ustalenie w porozumieniu z osobą kierowaną, jej opiekunem prawnym lub faktycznym terminu przyjęcia do Ośrodka,
 - 5) Przeprowadzenie wywiadu środowiskowego przez pracownika socjalnego Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Kielcach celem wydania decyzji administracyjnej:
 - ♦ przyznającej pomoc społeczną w formie pobytu w Ośrodku,
 - ♦ ustalającej odpłatność za wydawane w Ośrodku posiłki w postaci obiadów.

Środowiskowy Dom Samopomocy Typu C: średni czas oczekiwania na dostanie miejsca około 3 miesiące.

Ośrodek Wsparcia Dziennego dla Osób Chorych na Alzheimera: średni czas oczekiwania na dostanie miejsca od 3 do 6 miesięcy.

Dane kontaktowe

Środowiskowy Dom Samopomocy Typu C
25–750 Kielce, ul. Krzemionkowa 1
Tel. 41 345 07 65

Ośrodek Wsparcia Dziennego dla Osób Chorych na Alzheimera
25–035 Kielce, Aleja Legionów 5
Tel. 41 242 84 77

Z przedstawionych form opieki bezpłatnie mogą korzystać mieszkańcy Kielc zgodnie z Uchwałą Nr XIV/189/2019 Rady Miasta Kielce z dnia 6 czerwca 2019 r.

1. Tabela odpłatności dla osób korzystających z usług opiekuńczych i specjalistycznych usług opiekuńczych oraz usług pralniczych.

Miesięczny dochód netto wyrażony jako % kryterium dochodowego określonego w art. 8 ust. 1 ustawy o pomocy społecznej	Wskaźniki odpłatności w % ustalone od ceny usługi	
	Osoby samotnie gospodarujące	Osoby w rodzinie
do 100 %	nieodpłatnie	nieodpłatnie
powyżej 100 % - 130 %	5 %	10%
powyżej 130 % - 150 %	10 %	15%
powyżej 150 % - 180 %	15 %	25%
powyżej 180 % – 210 %	25%	25%
powyżej 210 % - 240 %	35%	45%
powyżej 240 % - 260 %	45%	55%
powyżej 260 % - 280 %	55%	65%
powyżej 280 % - 300 %	70%	80%
powyżej 300 % - 320 %	80%	90%
powyżej 320 % - 340 %	90%	95%
powyżej 340 %	100%	100%

2. Dla kombatantów oraz działaczy opozycji antykomunistycznej i osób represjonowanych z powodów politycznych ustala się ulgę w wysokości 50% odpłatności należnej za świadczone usługi opiekuńcze i specjalistyczne usługi opiekuńcze w miejscu zamieszkania.
3. Osoby niepełnosprawne w wieku do 75 roku życia z orzeczeniem o znacznym stopniu niepełnosprawności jak również z orzeczeniem lekarza orzecznika Zakładu Ubezpieczeń Społecznych o całkowitej niezdolności do pracy i niezdolności do samodzielnej egzystencji lub orzeczeniem o niezdolności do samodzielnej egzystencji wydane na podstawie przepisów ustawy o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych oraz dla dzieci do 16 roku życia z orzeczeniem o niepełnosprawności łącznie ze wskazaniem: konieczności stałej lub długotrwałej opieki lub pomocy innej osoby w związku ze znacznie ograniczoną możliwością samodzielnej egzystencji oraz konieczności stałego współudziału na co dzień opiekuna dziecka w procesie jego leczenia, rehabilitacji i edukacji spełniających warunki do udzielenia pomocy wskazane w ustawie o pomocy społecznej oraz których dochód nie przekracza 350% obowiązującego od 1 października 2018r. kryterium dochodowego określonego w art. 8 ustawy z dnia 12 marca 2004r. o pomocy społecznej (Dz. U. z 2018r. poz. 1508, z późn. zm.), którym świadczone są usługi współfinansowane z Programu „Usługi opiekuńcze dla osób niepełnosprawnych”- edycja 2019 nie ponoszą odpłatności za te usługi w okresie od marca 2019r. do grudnia 2019r.

WSPÓLNA POLITYKA SENIORALNA KIELECKIEGO OBSZARU FUNKCJONALNEGO

W pierwszym numerze magazynu we wrześniu br., pisaliśmy o trwających pracach nad wypracowaniem wspólnej polityki senioralnej dla wszystkich 12 gmin tworzących Kielecki Obszar Funkcjonalny, który przypomnijmy, od 2015 r. tworzy na podstawie porozumienia 12 gmin: Kielce – jako lider porozumienia, Chęciny, Chmielnik, Daleszyce, Górnio, Masłów, Miedziana Góra, Morawica, Piekoszków, Sitkówka–Nowiny, Strawczyn, Zagnańsk.

Z końcem listopada br. po konsultacjach społecznych, zespół ds. opracowania polityki senioralnej wraz z grupą tematyczną ds. polityki senioralnej z wykonawcą głównym i Biurem ZIT, który koordynował działania, zakończył prace nad dokumentem i podjął decyzję o przedstawieniu Komitetowi Sterującemu Zintegrowanych Inwestycji Terytorialnych Kieleckiego Obszaru Funkcjonalnego (KOF), który tworzą prezydent Kielc, burmistrzowie i wójtowie gmin. Prace zespołu i grupy były aktywnie wspierane przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej Urzędu Marszałkowskiego Województwa Świętokrzyskiego.

Wyrażając chęć kontynuowania i promowania partnerskiego modelu współpracy wyżej wskazanych jednostek samorządu terytorialnego, Komitet Sterujący ZIT KOF przyjął politykę senioralną KOF na lata 2020 – 2030.

Misją wspólnie podejmowanych działań na rzecz seniorów wskazano: rozwijanie współpracy gmin KOF w zakresie stałej poprawy jakości życia osób po 60 roku życia na terenie KOF.

Wyznaczono trzy cele strategiczne na lata 2020 – 2030:

Cel 1: Poprawa jakości życia seniorów

Cel 2: Aktywizacja seniorów

Cel 3: Rozwój form wsparcia społecznego seniorów

Priorytetem działań w ramach celu pierwszego będzie: rozwijanie profilaktyki zdrowotnej, bezpieczeństwa seniorów, poprawa mobilności seniorów, rozwijanie usług opiekuńczych i społecznych w miejscu zamieszkania. Cel pierwszy obejmuje również promowanie i zachęcanie seniorów do korzystania z systemu zniżek dla seniorów m.in. w ramach Ogólnopolskiej Karty Seniora.

W ramach celu odnoszącego się do aktywizacji seniorów, jako priorytety wskazano: organizację zajęć kulturalnych, rekreacyjnych i edukacyjnych atrakcyjnych dla seniorów, rozwijanie ich aktywności obywatelskiej, Ważnym w dzisiejszych czasach jest również priorytetowe traktowanie działań na rzecz rozwijania kompetencji cyfrowych seniorów jak również podejmowanie działań na rzecz integracji społecznej i integracji międzypokoleniowej.

Cel trzeci tj. rozwijanie form wsparcia społecznego seniorów obejmuje dwa priorytety:, z których pierwszy to tworzenie nowych i rozwój istniejących form wsparcia społecznego m.in. poprzez wspieranie i rozwijanie istniejących dziennych domów pomocy, tworzenie nowych domów dziennej pomocy. Priorytet drugi odnosi się do tworzenia przyjaznej seniorom przestrzeni publicznej m.in. poprzez modernizację i dostosowanie istniejących miejsc rekreacyjno – wypoczynkowych do potrzeb seniorów czy też tworzenie takich nowych miejsc.

Opracowanie „Polityki senioralnej Kieleckiego Obszaru Funkcjonalnego na lata 2020 - 2030” realizowane jest w ramach dotacji na projekt: „Organizacja i funkcjonowanie Biura Zintegrowanych Inwestycji Terytorialnych Kieleckiego Obszaru Funkcjonalnego” współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Programu Operacyjnego Pomoc Techniczna 2014 – 2020.



Rzeczpospolita
Polska



WOJEWÓDZTWO
ŚWIĘTOKRZYSKIE

Unia Europejska
Europejskie Fundusze
Strukturalne i Inwestycyjne



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Programu Operacyjnego Pomoc Techniczna 2014-2020



Opr. Danuta Illg-Hadała
Kierownik Biura Zintegrowanych Inwestycji Terytorialnych
Biuro Zarządzania Funduszami Europejskimi
Urząd Miasta Kielce

60+

45+

30+

Międzypokoleniowy

BAL

KARNAWAŁOWY

14 lutego 2020

Start godz. 16.00

Targi Kielce, HALA E

Gwiazda wieczoru **DON VASYL**
& GWIAZDY CYGAŃSKIEJ PIĘŚNI



MIĘDZYPOKOLENIOWA POTAŃCÓWKA, KONKURSY, UPOMINKI, POCZĘSTUNEK!

BILETY

Bilety w cenie 60 zł dostępne na eBilet.pl
i w punktach sprzedaży:

Media Markt Kielce ul. Radomska 8
Polskie Biuro Podróży Sp. z o.o. ul. H. Sienkiewicza 26
Foto Perfect ul. I. Paderewskiego 32
oraz innych punktach stacjonarnej sprzedaży eBilet.

SPRZEDAŻ BILETÓW
GRUPOWYCH
tel.: (+48) 41 36 51 244
mobile: (+48) 797 339 434

ORGANIZATOR



PATRONI

