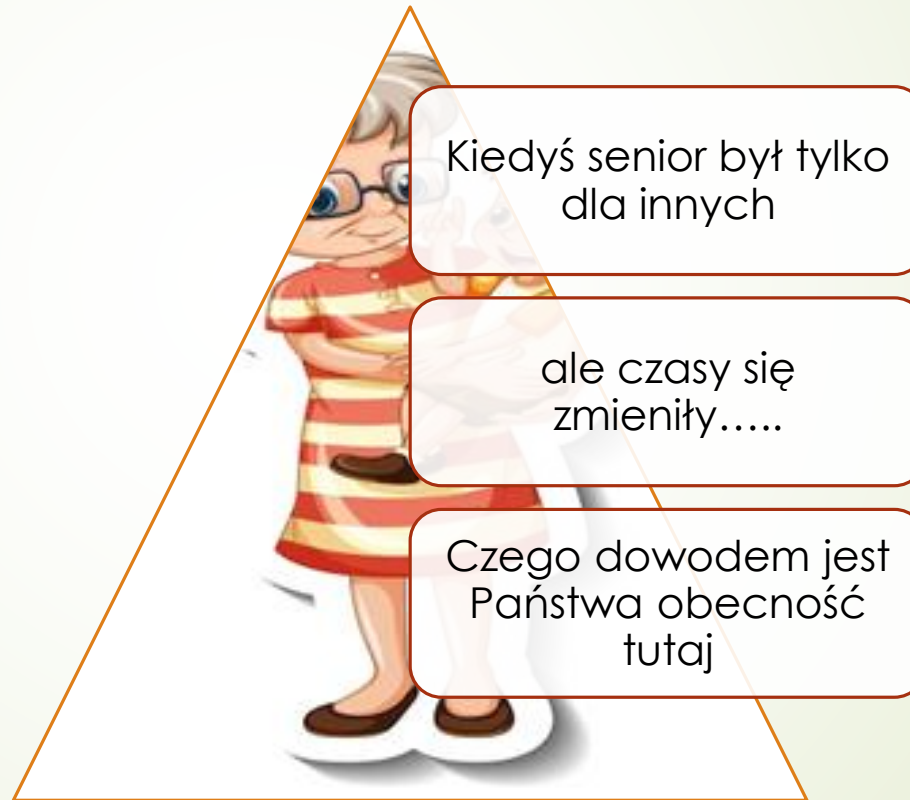




Czas wolny seniora dla siebie czy dla innych. Dobre praktyki z Polski i z Włoch

dr Joanna Plak-Warecka

Tytułem wstępu



Kiedyś senior był tylko
dla innych

ale czasy się
zmieniły.....

Czego dowodem jest
Państwa obecność
tutaj



Pokolenie YOLD – nowy wymiar dojrzałego życia

- Chcą żyć na własnych zasadach.
- Są otwarci na nowinki, chętnie korzystają z nowych technologii.
- Aktywnie korzystają z zasobów Internetu, w tym z portali randkowych.
- Nie boją się dokonywać zmian w swoim życiu.
- Są aktywni, podróżują, realizują swoje pasje.
- Uprawiają sport, zdrowo się odżywiają.
- Czują się atrakcyjni i zadbani.
- Korzystają z medycyny estetycznej i oferty wellness, medytują, uprawiają jogę
- Ważne jest dla nich holistyczne podejście do życia, co oznacza, że dbają nie tylko o swoje ciało , ale również o umysł.



Uniwersytety Trzeciego Wieku

- Wzrost wartości edukacyjnej + integracyjnej
- Zajęcia bezpłatne i (częściowo) odpłatne
- Wykłady (także o tematyce prawniczej, medycznej), warsztaty, spotkania ze znanymi osobami
- Sekcje tematyczne – np. fotograficzna, plastyczna, filmowa, taneczna
- Wydarzenia kulturalne- spektakle, kabarety, koncerty



Teatr

- ▶ **Scena Seniora (Teatr Polski we Wrocławiu)** - warsztaty teatralne z osobami 60+ prowadzone przez aktorów, efektem są mini spektakle wystawiane na Scenie Kameralnej.
- ▶ **Teatr Pora na Seniora** – 2015, związany z Białołęckim Ośrodkiem Kultury, przygotował 17 premier i otrzymał wiele nagród i wyróżnień, przedstawienia oparte na twórczości polskich autorów. Opiekunem artystycznym, reżyserem i pomysłodawcą powstania teatru jest Dominik Wendołowski. Zespół tworzą: Ela Kot, Majka Lisowska, Grażyna Janicka, Zofia Gromek, Henryka Panow, Robert Białołęczewski, Zdzisław Pisarczyk, Marek Niewiadomski, Bożena Gałowska, Beata Kalecińska, Milena Kubalczak, Renata Majblat, Danuta Morawska, Andrzej Pałasz, Elżbieta Rycyk, Władysław Stankiewicz, Grażyna Żórawska.

WOLONTARIAT

Dobra praktyka

„Senioralna Akademia Wolontariatu”

(Suwalska Federacja Organizacji
Pozarządowych RAZEM, 2021)

I Suwalska Akademia Wolontariusza 60+ - Cykl szkoleń

1. „Dlaczego warto zostać wolontariuszem 60+?”
2. „Ja jako wolontariusz”
3. „Uczymy ratować – kurs pierwszej pomocy”

4. „Barwy wolontariatu” – warsztaty specjalistyczne do wyboru:

- „Wolontariat w ochronie środowiska”
- „Wolontariat w szpitalach i hospicjum”
- „Wolontariat sportowy”
- „Wolontariat w kulturze”
- „Współczesne pomysły na zabawę – aktywne metody na spędzenie czasu z dziećmi”
- „Wolontariat w pracy z osobami z niepełnosprawnością”
- „E-wolontari@t”.



WOLONTARIAT

Dobra praktyka

Senioralna Akademia Wolontariatu” (c.d.)

II. Akcja Społeczna Aktywnego Seniora – przygotowanie i realizacja akcji społecznej

III. Punkt Pośrednictwa Pracy dla Wolontariuszy Seniorów

IV. Senioralne Forum Wymiany Doświadczeń

Granfluencerki

- ▶ Lyn Slater – wykładowczyni akademicka (dr z pomocy społecznej) i modelka, urodzona w 1953 roku. W 2014 r. podczas brytyjskiego Fashion Week została „przypadkową ikoną”.



- ▶ Iris Apfel – projektantka wnętrz (m.in. W Białym Domu), historyczka sztuki, ikona mody, urodzona w 1921 roku, nazywana najstarszą nastolatką na świecie. W 2014 r. nakręcono o Niej film, w 2018 r. doczekała się własnej lalki Barbie.

Granfluencerzy- akcent polski



Anna Kusiak – 96-letnia Polka, która w wieku 85 lat wyemigrowała do Wielkiej Brytanii i od czterech lat prowadzi profil na Instagramie o nazwie: „zycie_zaczyna_sie_po_90. Sposób na poznawanie nowych osób.

Andrzej Żylak z Rybnika- inżynier górnik, szef Izby Handlowo-Przemysłowej w Rybniku, honorowy Konsul Republiki Chorwackiej. Konto „Pastelowa elegancja”. Współpracuje z londyńskim domem mody.



Nietuzinkowe warsztaty

- Warsztaty Stylu dla Seniorów (Akademia Stylu Agnieszka Jelonkiewicz) „moda jest dla każdego, a wiek nie ma znaczenia”. Eksperymentowanie z modą, dobór fasonów ubrań do typu sylwetki, pokazy mody dla seniorów z oprawą muzyczną, recytowaniem wierszy, skeczami.



Seniorzy z pasją

- Dj Wika – z wykształcenia pedagog (ds. trudnej młodzieży), z zamiłowania – prowadząca dyskoteki międzypokoleniowe. W 2016 roku ukazał się wywiad-rzeka: „Dj Wika. Jest moc!”



- Antoni Cichończyk - zaczął biegać wyczynowo w wieku 54 lat, jednocześnie zmagając się z chorobą nowotworową (rak trzustki). W 8 lat zdobył 19 medali, w tym złoto i srebro w 2015 roku podczas Mistrzostw Świata Mastersów w Lyonie we Francji.

Seniorzy z pasją

Helena Norowicz – aktorka, a następnie modelka



ŚP. Aleksander Doba – w wieku 67 lat jako pierwszy człowiek samotnie przełynął kajakiem Ocean Atlantycki z Afryki do Ameryki Południowej. Opłynął kajakiem Morze Bałtyckie i Bajkał. Medalista (złoty, srebrny, brązowy) Otwartych Akademickich Mistrzostw Polski w kajakarstwie górskim. Zmarł w wieku 74 lat, po zdobyciu szczytu Kilimandżaro.



Hobby na emeryturze

- ▶ **Czesława Kora**, tańcząca flamenco. Właścicielka szkoły Fuego Flamenco, do której uczęszcza seniorka mówi o niej: „Czesia ma zawsze pozytywne nastawienie i niesamowity pęd do uczenia się nowych rzeczy. Jej się zawsze chce więcej i lepiej. Jest dla mnie i dla innych ogromną inspiracją”.
- ▶ **Irena Kluczna** ze Strzemieszyc w Dąbrowie Górniczej. Seniorka trenuje karate, a co więcej posiada pomarańczowy pas. Jak sama mówi: „Karate to dla mnie wielka przyjemność (...). Ludzie w różnym wieku i formie, patrząc na mnie, też czasem odważą się pójść na trening. Bo pokazuję, że nie ma tu granic. Metryka nie ma znaczenia”
- ▶ **Bogdan Matusiak** z Łodzi, w 2022 roku zdał egzamin na prawo jazdy w wieku 65 lat, za 58 podejściem.
- ▶ **Czesław Tomków** z Ligoty Górnej (woj. opolskie) ukończył studia z zarządzania w Wyższej Szkole Bankowej w Opolu w wieku 73 lat.

Dziadkowie Biznesu



- Inicjatywa społeczna promująca i przypominająca o drobnych przedsiębiorstwach prowadzonych przez osoby starsze, które, mimo dużego doświadczenia i zaangażowania, nie mogą przebić się ze swoimi działalnościami przez bariery nowoczesności.
- Aplikacja Internetowa umożliwia wyszukiwanie i dodawanie punktów usługowych
- Można wyszukiwać wg branż, miast.
- Twórcami są studenci zarządzania UW.
- https://www.instagram.com/dziadkowie_biznesu/?hl=pl

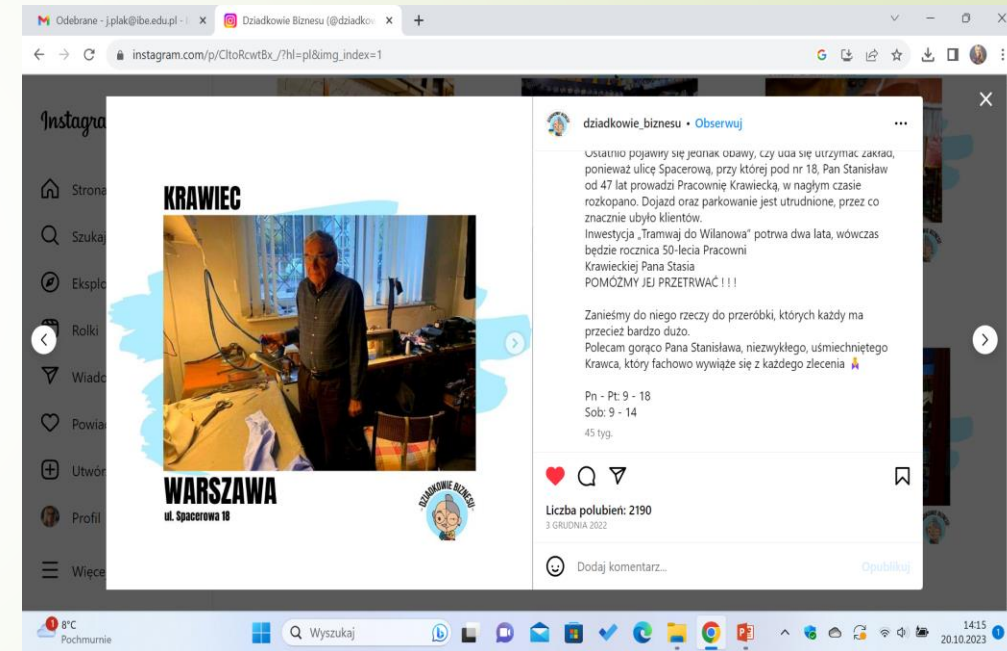
Dziadkowie biznesu – Pan Stanisław

Mały Stasio, poszedł w terminy na ucznia, do zakładu krawieckiego kiedy miał 15 lat. Po wojnie był to zawód pożądanym. Gwarantujący dobrą przyszłość, większość eleganckich ubrań była szyta na miarę... Od tamtej pory upłynęło równo 60 lat, a Pan Stanisław nadal świadczy usługi i prowadzi zakład krawiecki. Jest fachowcem jakich mało, ma wszelkie potrzebne maszyny. Jest pełen dobrej energii, wечно uśmiechnięty wita swoich klientów. Do pracy jeździ zwykle rowerem (również zimą). Często jego rower stoi przy schodkach do pracowni. Ostatnio pojawiły się jednak obawy, czy uda się utrzymać zakład, ponieważ ulicę Spacerową, przy której pod nr 18, Pan Stanisław od 47 lat prowadzi Pracownię Krawiecką, w nagłym czasie rozkopano. Dojazd oraz parkowanie jest utrudnione, przez co znacznie ubyło klientów. Inwestycja „Tramwaj do Wilanowa” potrwa dwa lata, wówczas będzie rocznica 50-lecia Pracowni Krawieckiej Pana Stasia **POMÓŻMY JEJ PRZETRWAĆ !!!**

Zanieśmy do niego rzeczy do przeróbki, których każdy ma przecież bardzo dużo.

Polecam gorąco Pana Stanisława, niezwykłego, uśmiechniętego Krawca, który fachowo wywiąże się z każdego zlecenia

Pn - Pt: 9 - 18
Sob: 9 - 14





Inicjatywy międzypokoleniowe

- ▶ **„Senior Mentorem”**, Stowarzyszenie Karan (Katolicki Ruch Antynarkotykowy), w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020. Osoby 60+ jako mentorzy dla młodych ludzi (15-20 lat) uzależnionych od substancji psychoaktywnych. Działania: prowadzenie grupy teatralnej i filmowej, wyjścia do kina i teatru
- ▶ **„Caffe Aktywni. Aktywna Wymiana Międzypokoleniowa”** -stworzenie otwartej przestrzeni, w której młodzież z umiarkowaną niepełnosprawnością intelektualną (17-20 lat) może się aktywizować, rozwijać samodzielność, pewność siebie, odpowiedzialność i tym samym przysposabiać się do życia społecznego oraz zawodowego; korzystając z wiedzy i doświadczenia seniorów-mentorów, w wieku 60-70 lat.



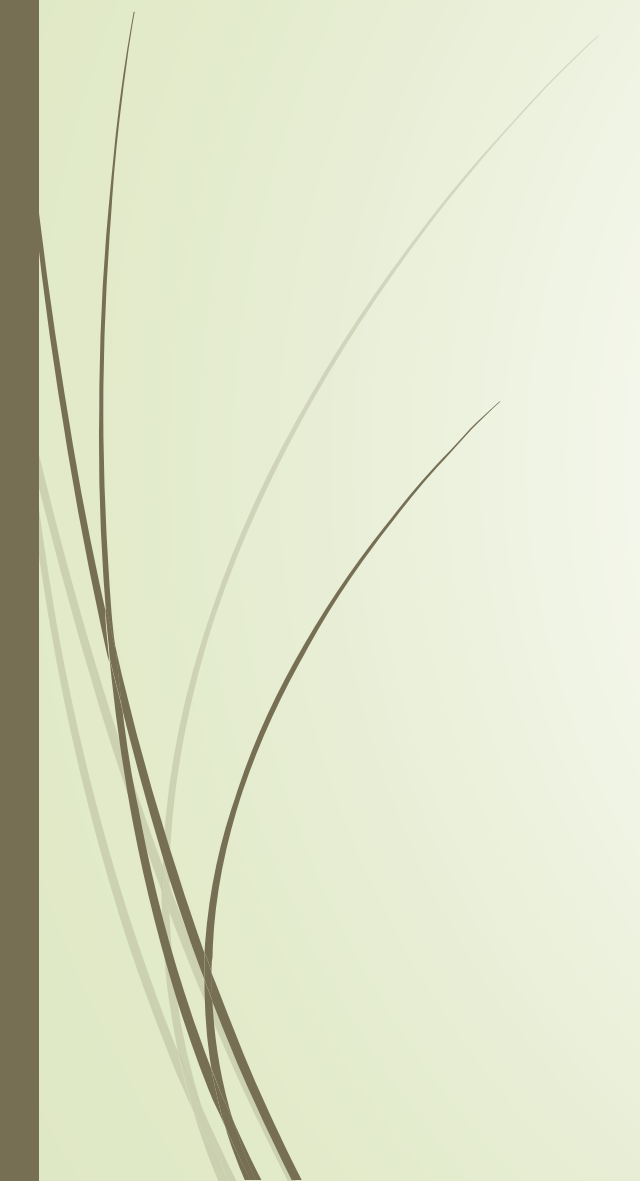
Centrum Aktywności Międzypokoleniowej (na przykładzie CAM Nowolipie)

- Działania integracyjne, aktywizujące, promocyjna
- Dla seniorów, ale nie tylko.....
- Klubokawiarnia (miejsce spotkań)
- Senioralne Biuro Karier
- „Pokolenia” (warszawski miesięcznik seniorów – bezpłatny, współtworzony przez seniorów) i Audiopokolenia (część tekstów nagranych przez Wolontariuszy)
- Projekty międzypokoleniowe (Portrety dwóch pokoleń – wzajemne fotografie), Osoby starsze w przedszkolu, Karaoke dla każdego, Międzypokoleniowe spotkania z planszówkami)

Rady seniorów



- Charakter doradczy, konsultacyjny i inicjatywny.
- Podejmowanie działań na rzecz seniorów.
- Monitorowanie ich potrzeb.
- Opiniowanie i konsultowanie działań podejmowanych przez organy władzy lokalnej w imieniu seniorów, w tym aktów prawa miejscowego.
- Dążenie do dialogu międzypokoleniowego i walka ze stereotypowym postrzeganiem seniorów.
- Wspieranie aktywności seniorów.
- Od 11 kwietnia 2023 r., Gminna Rada Seniorów zostaje powołana przez radę gminy na wniosek określonej liczby mieszkańców, którzy osiągnęli 60 lat.



Dziękuję za uwagę
dr Joanna Plak-Warecka
asia.it@wp.pl