

Bo chce się żyć!



Autor: DARIUSZ OSSOWSKI

Wykłady na uniwersytetach trzeciego wieku, zajęcia i warsztaty rozwijające pasje i zainteresowania, podróże, spotkania integracyjne – to tylko niektóre z inicjatyw adresowanych do mazowieckich seniorów. A tych działań jest coraz więcej, bo i sami seniorzy chętnie biorą sprawy w swoje ręce.

Świetnym tego przykładem jest **Elżbieta Demby**, zaangażowana społeczniczka i rolniczka z Pluskocina (pow. płoński).

– Kiedy skończyłam pracę zawodową jako dyrektor Szkoły Podstawowej w Kadłubowie i przeszłam na emeryturę bardzo brakowało mi jakiegoś działania. Dlatego założyłam Stowarzyszenie Amicus i wzięłam się do pracy. Zrealizowaliśmy wiele inicjatyw, m.in. podjęliśmy działania zmierzające do powołania Gminnej Rady Seniorów – podkreśla nasza rozmówczyni.

Pani Elżbieta jest współorganizatorką Mobilnej Kawiarenki Obywatelskiej, w ramach której lokalne remizy strażackie na jeden wieczór zamieniały się w miejsca pełne śpiewu, tańców i dyskusji. W trakcie spotkań zaproszeni eksperci, przybliżali podstawy partycypacyjnego modelu społeczeństwa i zalet wynikających z aktywności obywatelskiej. Każdy wieczór kończył się koncertem lokalnych muzyków. Finałem projektu były wizyty uczestników w parlamencie oraz warszawskich organizacjach pozarządowych. Wtedy wyemitowano także nakręcony przez młodzież film o projekcie i wręczono nagrody dla najaktywniejszych seniorów kawiarenki.

– To są właśnie przykłady działań, które aktywizują w nas to, co najlepsze, nasze mocne strony, zalety i łączą różne grupy społeczne, by potrafiły tworzyć lokalną wspólnotę – uważa społeczniczka.

Na przestrzeni 12 lat działalności stowarzyszenie pozyskało ponad 1,5 mln zł dofinansowań, w tym także od samorządu województwa.

A z których działań jest najbardziej dumna?

– Ważne są dla mnie zarówno programy ekologiczne, jak i związane z integracją międzypokoleniową – podkreśla.

Jednym z jej ulubionych projektów były warsztaty filmowe organizowane dla młodzieży z Dzierżanin, w ramach których nastolatki uczyły się pisania scenariuszy, przeprowadzania wywiadów czy nagrywania rozmów z gośćmi.

– Najbardziej mnie wzrusza i inspiruje fakt, że mogę tworzyć przestrzeń, która łączy pokolenia. Seniorzy dzielą się doświadczeniami, historiami, lokalnymi zwyczajami i dają przykład młodemu pokoleniu. A nasza młodzież sprawia, że osoby starsze są bardziej otwarte, chętniej się uśmiechają i wychodzą poza własne, wewnętrzne ograniczenia – mówi pani Elżbieta.

Jej szczególną inspiracją jest rodzina, córka i wnuki.

– Dzięki temu, że jestem mobilną babcią widzę jak żyją młodzi, z czym się mierzą i jak my możemy im pomóc i zainspirować do działania – zauważa.

A może do rady?

Duże pole do działania dla osób lubiących pracę społeczną dają Rady Seniorów. Funkcjonują one już w wielu miastach i gminach. W grudniu ubr. rozpoczęła prace Rada Seniorów Województwa Mazowieckiego

Jej zadaniem jest reprezentowanie interesów seniorów, wspieranie inicjatyw i projektów do nich skierowanych, a także działalność na rzecz poprawy jakości życia osób starszych.1

To dobry kierunek – podkreślają sami zainteresowani, ale też zaznaczają, że w wielu miejscowościach jeszcze takich rad nie ma.

– Na Mazowszu niestety nie wszędzie są jeszcze rady seniorów. Wynika to nie tyle z niechęci lub nieświadomości mieszkańców, ile z niechęci niektórych samorządów do powoływania takich rad. A warto je tworzyć dla obopólnych korzyści. Dla osób starszych działalność w takiej radzie, to włączenie w życie społeczne i możliwość wpływu na realizację ważnych dla nich projektów. Zyskuje też samorząd, który tworzy radę, bo seniorzy mają ogromny potencjał, który można i warto wykorzystać – dodaje **Tadeusz Lempkowski** przewodniczący Rady Seniorów Województwa Mazowieckiego.

Warto dodać, że na Mazowszu działa już ponad 60 gminnych rad seniorów, a kolejne są w trakcie tworzenia.

Marszałek **Adam Struzik** przypomina, że utworzenie wojewódzkiej rady seniorów jest odpowiedzią na rosnące potrzeby osób starszych, których w naszym społeczeństwie z roku na rok przybywa.

– Seniorzy mają wielki potencjał, który należy wykorzystywać. Współpracując z władzami lokalnymi, organizacjami pozarządowymi, mają realny wpływ na politykę społeczną dotyczącą bezpośrednio seniorów – uważa marszałek.

Są też inne propozycje dla seniorów z Mazowsza. Z myślą o osobach starszych realizowane są takie projekty jak m.in.: „Pakiety edukacyjne dla mazowieckich seniorów”, „Wiosna w jesieni życia”, czy „Senior Obywatel Radny – Mazowiecki Inkubator Rad Seniorów 2020” – wszystkie finansowane z budżetu Samorządu Województwa Mazowieckiego. To projekty aktywizujące, czy włączające w życie społeczne, ale także pozwalające zdobyć nowe umiejętności lub umożliwiające wzięcie udziału w zajęciach edukacyjnych prowadzonych przez ekspertów z regionu

Na stronie Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej (mcps.com.pl) dostępna jest interaktywna mapa, na której osoby starsze mogą znaleźć m.in. informację o tym, gdzie szukać zajęć dla siebie, w jakich aktywnościach mogą wziąć udział, które miejsca są im przyjazne.2

. Seniorzy będą też mieć nowy dom opieki. Powstaje on na warszawskiej Białoleśce, dzięki wsparciu samorządu Mazowsza, który przyznał 4 mln zł na ten cel.

100 projektów

Flagowym programem wspierającym mazowieckich seniorów jest „Mazowsze dla seniorów”. W ubiegłym roku, dzięki **2,4 mln zł** z budżetu województwa, udało się zrealizować blisko 100 projektów na Mazowszu.

Pomimo szerokiej oferty aktywizującej seniorów wielu boryka się z samotnością. Według badania zrealizowanego na zlecenie Stowarzyszenia mali bracia Ubogich w 2040 r. co trzecia osoba w Polsce będzie miała 60 lat lub więcej. Jednak już dziś wśród osób

powyżej 80. r.ż. aż trzy na dziesięć wskazuje, że doskwiera im samotność, a jedna na dziesięć osób czuje się samotną zawsze lub bardzo często.

Takie osoby wielokrotnie częściej widzą zarówno swoje życie, jak i otaczający ich świat w ciemnych barwach. Za tym idzie brak potrzeby i chęci do dbania o siebie i swoje otoczenie, poczucie beznadziei i bycia osobą zbędną dla wszystkich dookoła.

Mazowsze ma dość mocno sfeminizowaną grupę seniorów. Jak podaje Urząd Statystyczny w Warszawie starszych kobiet jest zdecydowanie więcej niż mężczyzn, a spośród 1 miliona 350 tysięcy mieszkańców naszego województwa w wieku 60+ kobiety stanowią aż 59 proc. Mocnym atutem mazowieckich seniorów jest z pewnością ich aktywność kulturalna, gdyż 35% członków kół, klubów czy sekcji tematycznych oraz 21% grup artystycznych to właśnie osoby powyżej 60. r.ż. Seniorzy stanowią pod tym względem grupę liczniejszą od swoich wnuków: na 100 dzieci w wieku do 14. r.ż. przypada 113 osób w wieku 65 lat i więcej.

Artystycznie i z pasją

Seniorom muzyka w duszy gra. Niezależnie od tego czy jest to zespół muzyczny, chór parafialny, muzyka klubowa czy grupy teatralne. Każda forma ekspresji artystycznej jest dobra i każda z nich dodaje radości z tworzenia czegoś pięknego, kontaktu z drugim człowiekiem i spełnienia z powodu samorealizacji. Jednym z takich miejsc jest Chór Surma, działający od ponad 100 lat pod opieką Miejskich Zakładów Autobusowych Sp. z o.o. w Warszawie, powołany już w 1921 r. Zaczynał jako Chór Męski Warszawskich Tramwajarzy, złożony z pracowników przedsiębiorstwa i działał aktywnie także w trakcie II wojny światowej. Jego powojenna aktywność to około 2,5 tys. koncertów, szereg wyróżnień, jak również liczne wyjazdy za granicę. Grupa ma w swoim repertuarze muzykę sakralną, ludową, patriotyczną, fragmenty kompozycji operowych, operetkowych, kantatowych i oratoryjnych, a także pieśni kompozytorów polskich i mistrzów światowego formatu. Chór prowadzi **Klaudiusz Bieńko** oraz **Agnieszka Drążczyk**.

– Serdecznie zapraszamy seniorów do śpiewania w naszym chórze – zachęcają dyrygenci.

Swoje pasje rozwija **Wirginia Szmyt**, najstarsza didżejka w Polsce, znana jako DJ Vika. Jest działaczką społeczną, kobietą która przez lata pracowała nie tylko z dziećmi z niepełnosprawnościami, ale także jako pedagog z trudną młodzieżą. Organizowała Parady Seniorów oraz Dancingi Międzypokoleniowe. Pani Wirginia pokazuje, że niemożliwe nie istnieje, a ograniczenia są tylko w naszej wyobraźni. Jak powtarza, wiek to tylko liczba, a ona sama nie zamierza spędzić starości, siedząc jak „pelargonie w oknie”. Udowadnia, że wiek nie gra roli w realizacji marzeń. Niedawno została bohaterką filmu dokumentalnego Agnieszki Zwiefki. Film powstał ze środków Mazowieckiego i Warszawskiego Funduszu Filmowego (finansowanego ze środków samorządu Mazowsza) oraz Mazowieckiego Instytutu Kultury (instytucja samorządu województwa), a główna bohaterka mówi o nim, że to „hołd dla starości”.

Na uniwersytet? O tak!

Wśród seniorów z Mazowsza popularne są Uniwersytety Trzeciego Wieku (UTW). W Kozienicach UTW działa od 2008 r. w ramach Kozienickiego Domu Kultury im. Bogusława Klimczuka.

– Uniwersytet cieszy się ogromnym zainteresowaniem. Aktualnie jesteśmy w trakcie jego 16. edycji, która już okazała się rekordowa. Na liście aktywnych słuchaczy mamy aż 626 osób! To fenomenalny wynik – mówi **Elwira Kozłowska**, dyrektorka Kozienickiego Domu Kultury.

– Uniwersytet to nie tylko nauka, ale także poszerzanie swoich horyzontów, zdobywanie nowych przyjaźni, podróże i relacje, które sprawiają, że każde kolejne zajęcia są jak spotkanie w gronie najbliższych – dodaje **Alicja Czerska**, studentka kozienickiego UTW.

Dariusz Szewc, przewodniczący Rady Słuchaczy UTW w Kozienicach zauważa:

– Udało nam się przyciągnąć wiele osób, które zapragnęły być z nami doceniając naszą aktywność. To jest piękne, bo nie ma nic lepszego, niż grupa ludzi, którzy pragną po prostu być ze sobą. Nie sposób się z tym nie zgodzić. I jak widać, czas spędzony na emeryturze wcale nie musi być nudny.

Ubóstwo wśród seniorów

Seniorzy ubożeją najbardziej. Oznacza to, że na granicy minimum egzystencji żyje w naszym kraju około 300 tys. osób starszych! Dodatkowo z badania „Samotność wśród osób 80 plus” płynie smutny wniosek: zaledwie 6% respondentów deklarujących osamotnienie korzysta z klubów seniora. Osoby samotne borykają się z:

- problemami zdrowotnymi (92 %),
- izolacją (62%),
- poczuciem bycia niepotrzebnym (41%).

Aż 3 na 4 osoby osamotnienie próbuje zastąpić oglądaniem telewizji.

Odosobnieni

50% seniorów i senierek mieszka samotnie

30% z nich odczuwa samotność

30% z nich nie wychodzi na spotkania towarzyskie

20% z nich nie ma z kim spędzać wolnego czasu

10% z nich nie ma w otoczeniu żadnej osoby, z którą mogliby porozmawiać

Badanie zrealizowane na zlecenie Stowarzyszenia mali bracia Ubogich przeprowadzone na osobach powyżej 80 r.ż.3

Aktywność osób starszych

76% nie podejmuje aktywności fizycznej

54% nie ćwiczy z powodu choroby

50% z ćwiczących seniorów wybiera spacer

41% z uprawiających sport wybiera jazdę na rowerze

20% aktywnych seniorów za najciekawsze uznaje gimnastykę lub fitness

Badanie MultiSport Index 2023 dotyczące aktywności fizycznej Polek i Polaków4

Samotność a zdrowie

Badania przeprowadzone przez Rush Institute for Healthy Aging potwierdziły, że samotność jest jednym z czynników ryzyka pogorszenia funkcji poznawczych człowieka

Więcej na: Rush Institute for Healthy Aging, www.riha.rush.edu dostęp: 17.01.2024 r.5

Według badań prowadzonych w Stanach Zjednoczonych samotność i izolacja społeczna mają dla naszego zdrowia taki sam efekt jak wypalanie 15 papierosów dziennie.

Inicjatywa samorządu województwa „Mazowsze dla seniorów” ma dużą wartość społeczną. Właśnie dlatego w 2023 r. przeznaczaliśmy ponad milion złotych z budżetu województwa na rzecz gminnych rad senioralnych, które spełniają nie tylko funkcje aktywizujące, ale także włączające. Tworząc autorskie programy, nie zapominamy również o seniorach, którzy chętnie zmieniają swoje otoczenie na lepsze.

Dr hab. Olgierd Annusewicz politolog, Uniwersytet Warszawski

Seniorzy są jedną z najbardziej zaangażowanych grup społecznych. Aktywnie uczestniczą w wyborach i często stanowią solidny segment osób działających w partiach politycznych i organizacjach pozarządowych. Korzystanie ze swoich praw wyborczych to jednak nie wszystko – seniorzy często biorą na swoje barki podtrzymywanie wartości, tj. praworządność, wolność mediów czy ochronę swobód obywatelskich. Duża część z nich pozostaje także dłużej na rynku pracy.

[Próby chóru Surma odbywają się przy ul. Ostrobramskiej 38 w Warszawie \(wtorki i czwartki w godz. 17.00–19.00\) – informuje dyrygent Klaudiusz Bieńko.](#)



[ŁUKASZ SZABŁAK PHOTOGRAPHY](#)

[Elżbieta Lanc, członek zarządu województwa \(klub radnych KO\).](#)



[Arch. UMWM](#)



[Arch. UMWM](#)

[Elżbieta Demby, podobnie jak coraz większa liczba seniorów, chętnie wybiera nordic walking.](#)



[Dariusz Ossowski](#)

[Rada Seniorów Województwa Mazowieckiego z Ludwikiem Rakowskim, przewodniczącym sejmiku, Krzysztofem Strzałkowskim, przewodniczącym Komisji Zdrowia i Kultury Fizycznej \(obaj z klubu KO\) oraz Aleksandrem Kornatowskim, dyrektorem Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej i Mariuszem Budziszewskim, zastępcą dyrektora.](#)



[Arch. UMWM](#)

Kozienicki studenci UTW chętnie udzielają się również w grupie teatralnej, a owocami ich pracy są sztuki prezentowane szerokiej publiczności.



KOZIENICKI DOM KULTURY

Patrząc na naszych seniorów nie widzimy staruszków, a ludzi o dużej aktywności, często jako tych którzy nie boją się spełniać marzeń i wyznawać zasadę carpe diem, tak jak DJ Vika.



Dariusz Ossowski

UWAGA

Informacje opublikowane przed 1 stycznia 2021 r. dostępne są na stronie archiwum.mazovia.pl