

MAGAZYN SENIORA

# Laweczka



2022

LISTOPAD/  
GRUDZIEŃ  
Nr 5 (010)



**ELŻBIETA GODDERIS**  
- PREZESKA LĘBORSKIEGO  
UNIWERSYTETU TRZECIEGO WIEKU  
LĘBORCZANKA Z WYBORU!

SEZON INFEKCYJNY. TE SPOSOBY POMOGĄ  
WZMOCNIĆ ODPORNOŚĆ SENIORÓW  
FUNDACJA NA RZECZ PACJENTÓW

**SENIORZY W MARSZEWSKIEJ BIBLIOTECE**  
- BEATA CZAJA

**SŁYNNNE OBRAZY MISTRZÓW  
W INTERPRETACJI  
MŁODZIEŻY I SENIORÓW**  
- KRYSZYNA WOŹNICZKA

**SENIOR TO BRZMI DUMNIE**

- WŁODZIMIERZ DĘBSKI

**ACHI!**  
**CÓŻ TO BYŁ ZA BAL!**  
- ELIWRA DOMAROS

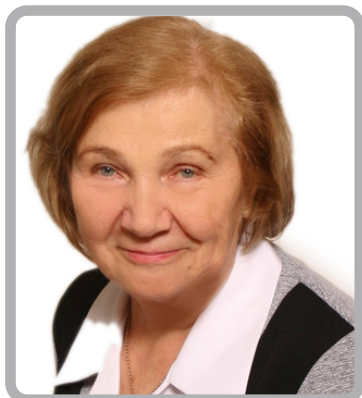


**WOJEWÓDZTWO  
POMORSKIE**

Zadanie współfinansowane ze środków  
Samorządu Województwa Pomorskiego



## Drodzy Czytelnicy!



# SŁOWO OD HELENY

W Państwa ręce trafiło już kolejne wydanie magazynu Seniora „Ławeczka”. Magazyn nabiera tempa dzięki pracy oddanego zespołu oraz grupie seniorów, którzy uzupełniają materiały redakcyjne, autorskie czy fotograficzne za sprawą warsztatów.

W niniejszym wydaniu mogą Państwo przeczytać artykuły o seniorach. Jak się poruszać i żyć w skomplikowanej rzeczywistości prawniczej, ekonomicznej, zdrowotnej oraz duchowej. Kolejny raz będziemy opisywać jak radzić sobie wzajemnie i łączyć siły w społeczności senioralnej. Wielkie podziękowania ślemy Urzędowi Marszałkowskiemu Województwa Pomorskiego, który wspiera nas w rozpowszechnieniu magazynu na terenie województwa Pomorskiego oraz za finansowanie naszej działalności ze środków samorządu. Bez tego magazyn nie mógłby się dalej rozwijać. Wszystkich zainteresowanych gorąco zachęcamy do współtworzenia razem z nami magazynu "Ławeczka".

Miłej lektury!

---

### **Ławeczka to magazyn tworzony z myślą o seniorkach i seniorach.**

Naszym celem jest dotarcie do jak największej liczby osób w wieku senioralnym, aby dostarczyć wiedzę, informację oraz rozrywkę. Publikujemy artykuły przygotowywane zarówno przez specjalistów, jak i samych seniorów. Jest dla nas ważne, aby nasze treści prezentowały rozwiązania systemowe, profilaktykę, aktualności z woj. Pomorskiego w tym życie codzienne mieszkanek i mieszkańców naszego województwa.

---

Helena Turk wraz z Redakcją

## W tym wydaniu:

Elżbieta Godderis - Prezeska Lęborskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku Lęborczanek z wyboru!	str.4-5
Sezon infekcyjny. Te sposoby pomogą wzmocnić odporność seniorów Fundacja na rzecz pacjentów	str.6
Pokolenie FLEXI - Grażyna Zalewska-Pawlisz	str.7-9
Centra Zdrowia Psychicznego na Pomorzu - Agnieszka Kapała-Sokalska	str.10-11
Ach! Cóż to był za bal! - Eliwra Domaros	str.12-13
Starość w rozważaniach Profesora Bohdana Dziemidoka - Agnieszka Wróbel	str.14-15
Senior to brzmi dumnie - Włodzimierz Dębski	str.16-17
Słynne obrazy mistrzów w interpretacji młodzieży i seniorów - Krystyna Woźniczka	str.18-19
50-lecie Harcerskiego Kręgu Seniorów „Płomienie” im. hm. Zofii Dudulewicz z Hufca Kwidzyn. Andrzej Delewski	str.20-21
Seniorzy w Marszewskiej bibliotece - Beata Czaja	str.22-23
Kącik Poetycki	str.24
Kącik Kulinaryny	str. 25
Rozrywka	str. 26-27



### Kontakt z Redakcją:

Regionalne Centrum Wolontariatu w Gdańsku  
Pl. Solidarności 1, piętro III pokój 3.27  
Budynek Europejskiego Centrum Solidarności

### Kontakt telefoniczny:

587724219

**Adres e-mail:** laweczka@wolontariatgdansk.pl

**Strona www:** www.czasopismolaweczka.pl

**facebook:** @magazynlaweczka

**Opracowanie graficzne :** Tomasz Zastawny

**Druk:** drukomania.pl

**Autor zdjęcia na okładce:** Olena Chumakova



# Elżbieta Godderis

Prezeska Lęborskiego Uniwersytetu  
Trzeciego Wieku

Lęborczanka z wyboru!

„Senior XXI wieku nie tylko troszczy się o dalsze wydłużanie życia, ale również podejmuje takie działania, które będą sprzyjać pomyślnemu starzeniu się, tzn. osiągnięcie wieku starości z małym ryzykiem chorób i niedołążności, a wysoką sprawnością umysłową i fizyczną oraz utrzymaną aktywnością życiową wraz z zachowaniem aktywności w sferze kontaktów społecznych i towarzyskich, w tym w przestrzeni międzypokoleniowej.”

Urodziła się na Podlasiu. Jest absolwentką Akademii Ekonomicznej w Poznaniu. Od 1980 roku mieszka w Lęborku, w którym zamieszkała z wyboru wraz z mężem Rolandem - Belgiem i synem Rafałem.

Prawie 20 lat pracowała jako nauczycielka chemii, towaroznawstwa i języka angielskiego w Zespole Szkół Ekonomicznych, oraz jako wykładowca w Wyższej Szkole Administracji i Biznesu w Gdyni i Lęborku.

Jednocześnie angażowała się w życie miasta. Pełniła różne funkcje w jednostkach samorządu terytorialnego. Wykonała niesamowitą pracę na rzecz społeczeństwa. Była Sekretarzem Miasta, zastępcą Burmistrza Miasta Lęborka, Głównym Koordynatorem projektów europejskich dla miasta, koordynatorem międzynarodowych projektów oraz członkiem komitetów sterujących w programie INTERREG IIIB: "e-Health for Regions" i FEM - Women Enterprenous Meeting , w Programie INTERREG III C SusSET w latach 2005-2007, koordynatorem europejskich spotkań Poznajmy się by wspólnie działać dla Zjednoczonej Europy w ramach Programu Młodość 2003, koordynatorem międzynarodowego projektu Od poznania do działania"- Program Młodość 2004, koordynatorem programu Przejrzysta Polska dla Urzędu Miejskiego Lęborku.

Wynikiem m.in. tych działań projektowych była przyznana dla miasta Lęborka Nagroda Europy. Przez 4 lata pracowała jako Project Manager w Centrum Projektów Europejskich przy Minister-

stwie Rozwoju Regionalnego w międzynarodowym Programie Południowy Bałtyk, pełniła funkcję eksperta ds. współpracy zagranicznej i projektów europejskich w Gminie Wicko. Zajmowała się też koordynowaniem projektu Proekologia strategią rozwoju MŚP dla ponad 250 przedsiębiorców zachęcając ich do korzystania z odnawialnych źródeł energii w Wyższej Hanzeatyckiej Szkole Zarządzania w Słupsku.



Była radną Rady Miejskiej i przewodniczącą komisji strategii i rozwoju, radną Rady Powiatu Lęborskiego i wiceprzewodniczącą Komisji Budżetu i Gospodarki i Integracji Europejskiej, pełniła funkcję Wicestarosty Lęborskiego, kiedy to powiat lęborski w rankingu Związku Powiatów Polskich znalazł się w złotej 15 najlepszych powiatów.

Ponadto, Elżbieta Godderis jest inicjatorką polityki senioralnej w powiecie lęborskim, działaczką organizacji samorządowych. Była członkinią



zarządu Związku Miast i Gmin Morskich, komisji rewizyjnej stowarzyszenia Pomorskie w Unii, komisji rewizyjnej stowarzyszenia Euro-region Bałtyk, zarządu Lokalnej Organizacji Turystycznej, zarządu lokalnej grupy działania Dorzecze Łeby. Jest działaczką organizacji pozarządowych: była wiceprezesem lęborskiego stowarzyszenia ekologicznego Nasza Ziemia, przewodniczącą Rady Fundacji Geotechnika w Budownictwie i Ochronie Środowiska przy Politechnice Gdańskiej, przewodniczącą Rady Organizacji Pozarządowych Powiatu Lęborskiego z ramienia fundacji Wspieranie Inicjatyw Społeczno-Ekonomicznych WISE, członkinią stowarzyszenia Pomorskie Forum Kobiet.



Od wielu lat jest członkiem Pomorskiej Rady Organizacji Pozarządowych oraz przewodniczącą Komisji do spraw współpracy międzypokoleniowej w Pomorskiej Radzie do spraw polityki senioralnej. W codziennej pracy skupia się na zachodzących na naszych oczach przemianach demograficznych, które wzmacniają wagę relacji międzypokoleniowych tak w skali mikro, jak i makro. W skali rodziny i w skali społecznej długowieczność prowadzi do zwiększania się liczby osób w trzecim i w czwartym wieku, zaś jednocześnie występująca skłonność do wydawania niewielkiej ilości potomstwa zmienia te proporcje.

Dużą wagę przykładą do działania na rzecz drugiego człowieka. Od 8 lat działa w Lęborskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku, od 2 lat będąc prezesem LUTW realizuje wiele projektów by aktywizować seniorów we współpracy międzypokoleniowej i międzynarodowej. Myślą przewodnią LUTW jest edukacja i rozwój poprzez realizację swoich pasji i hobby, co zapobiega wykluczeniu społecznemu seniorów przez izolację i osamotnienie. Pokazanie seniorom, szczególnie tym zamkniętym w domach, wielu możliwości i form spędzania wolnego czasu.

Zanim została prezesem Lęborskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku założyła grupę „Coolturałnie Zakręcenii” śpiewającą w różnych językach, m.in. po angielsku w ramach międzynarodowego projektu unijnego, prowadząc wtedy Fundację Wspierania Inicjatyw Społeczno - Ekonomicznych. Obecnie grupa liczy ponad 30 osób i jest jedną z ważnych sekcji LUTW, która reprezentuje go na wielu scenach powiatu i województwa, służąc bardziej potrzebującym grupom senioralnym. Wielką satysfakcją jest dla Niej uszczęśliwianie ludzi i poczucie bycia potrzebnym, tworząc radość z przynależenia do grupy, gdzie można nawzajem się inspirować, wspomagać i bawić.



W swoim wolnym czasie oprócz czytania, rozrywek kulturalnych maluje obrazy, gra w brydża i aktywnie, sportowo spędza czas z rodziną i przyjaciółmi oraz swoim psem. Elżbieta Godderis jest otwarta i czuła na potrzeby drugiego człowieka, po dwuletnim okresie pandemii dzielnie przywraca radość życia i normalność nie tylko studentkom LUTW. Kocha ludzi i zwierzęta, z zamiłowaniem jest społecznikiem, podróżniczką i ekologiem.

# Sezon infekcyjny

## Te sposoby pomogą wzmocnić odporność seniorów



Okres jesienno-zimowy co roku jest wyzwaniem dla systemu odpornościowego osób starszych. Obecnie są oni narażeni nie tylko na przeziębienie i grypę, ale także na COVID-19. – Warto trzymać się zasad, które uodpornią seniorów. Jednym z elementów profilaktyki mogą być szczepienia – tłumaczy mgr farmacji Izabela Baj, ekspert Fundacji na Rzecz Pacjentów.

Grypa jest wirusową chorobą sezonową, która objawia się wysoką gorączką, bólami mięśni i głowy, osłabieniem i złym samopoczuciem. – Grypa jest podstępna i nie należy jej lekceważyć. Jest kilka sposobów, które mogą pomóc się przed nią ustrzec. Pierwszym z nich jest higiena – dokładne i częste mycie rąk. Warto unikać dużych skupisk ludzkich. Włączmy do diety owoce i warzywa, pijmy dużo wody, dbajmy o sen i aktywność fizyczną, np. w formie spacerów. Przed zachorowaniem i powikłaniami może uchronić szczepionka. W okresie pandemii unikanie wszelkich infekcji jest bardzo ważne, gdyż po każdej chorobie organizm jest osłabiony, przez co bardziej narażony na "łapanie" kolejnych wirusów – **mówi mgr farmacji Izabela Baj, ekspert Fundacji na Rzecz Pacjentów.**

Zaszczepić na grypę można się m.in. w aptece, gdzie robi to przeszkolony farmaceuta. Taki krok jest szczególnie istotny w czasie wciąż trwającej pandemii koronawirusa. Jak pokazują najnowsze badania, w przypadku seniorów nawet o 90% zwiększa się ryzyko rozwoju Choroby Alzheimer'a jako powikłania po ciężkim przebiegu koronawirusa (źródło: „Journal of Alzheimer's Disease”).

Aktualnie można już skorzystać z wersji szczepionki na COVID-19 wzbogaconej o element zapobiegający wariantom Omikron BA.1 i BA.4/5. Jak pokazują statystyki, tylko w ciągu pierwszej połowy 2022 roku, apteki zrealizowały ponad 30% wszystkich takich szczepień.

– Gdy w czasie lockdownu dostęp do placówek opieki zdrowotnej był utrudniony, to właśnie w aptekach Pacjenci mogli skorzystać z takich usług farmaceutycznych jak np. porada w samoleczeniu farmakologicznym. Dużo więcej niż wcześniej wystawiono recept farmaceutycznych. Apteki są gotowe, by wspierać Pacjentów. Bliskość miejsca zamieszkania, a także godziny otwarcia, to ogromna korzyść do społeczeństwa i znaczne ułatwienie dla Pacjentów, którzy nie muszą kierować się do przychodni czy szpitala – tłumaczy mgr farmacji Izabela Baj.

Jak podaje Naczelna Izba Aptekarska, ponad 9 tys. farmaceutów w Polsce jest gotowych do realizowania szczepień. – Wielu Pacjentom już ciężko wyobrazić sobie, by szczepić się gdzieś indziej niż w aptece. Farmaceuci to wykwalifikowany personel medyczny, który w końcu ma okazję pełniej wykorzystać swoje możliwości i zaangażować się jeszcze bardziej w opiekę nad Pacjentami. Seniorzy bardzo doceniają profesjonalizm, ale też szczególną troskę, z jaką do nich podchodzimy, czy to realizując recepty, czy wykonując szczepienia – podsumowuje mgr farmacji Izabela Baj, ekspert Fundacji na Rzecz Pacjentów.

Więcej informacji na temat działalności Fundacji na rzecz Pacjentów można znaleźć na stronie internetowej: [www.opiekafarmaceutyczna.org](http://www.opiekafarmaceutyczna.org).



**FUNDACJA NA RZECZ PACJENTÓW**  
**OPIEKA FARMACEUTYCZNA W CENTRUM UWAGI**



# Flexi.pl – Portal dla ludzi dojrzałych 50+, 60+, 70+

czyli dla

# POKOLENIA FLEXI

Pokolenie Flexi, Srebrne Tsunami, Pokolenie Baby Boomers – bez względu na to jak nazwiemy ludzi, którzy przekroczyli pięćdziesiąty, sześćdziesiąty czy dalszy rok życia – trzeba zauważyć, że stanowią oni coraz liczniejszą i bardziej znaczącą grupę społeczną. Stąd coraz większą nią zainteresowanie, a też potrzeba tworzenia nowych usług, produktów, mediów i przekazów im dedykowanych.

Efektem tego trendu jest Portal dla Ludzi Dojrzałych Flexi.pl, którego pomysłodawczyni i twórczyni, Katarzyna Łakińska, tak o nim mówi:

*„Portal Flexi.pl ma trzy podstawowe przestrzenie inspirujące aktywność w życiu zawodowym i prywatnym. Po pierwsze te oferty pracy, w większości są dedykowane osobom 50+. Pracodawca ogłaszając u nas rekrutację, w sposób świadomy oczekuje doświadczonego kandydata, wręcz zależy mu na takim pracowniku. Rekruterzy są zmęczeni setkami przypadkowych zgłoszeń młodszych kandydatów, którzy po miesiącu czy dwóch rezygnują. Korzystając z Flexi.pl wiedzą, że jeżeli ktoś podejmie pracę, to będzie zaangażowany. Wiele firm, zresztą, oferuje też przeszkolenie dla pracowników. Druga możliwość na portalu Flexi to pokazanie siebie w Bazie Specjalistów tak, by dać się znaleźć pracodawcom. Często też są to oferty osób gotowych świadczyć prace projektowe. Nie wszyscy chcą się już angażować na 8 godzin dziennie. W tej sekcji jest też wyodrębniona grupa, która prowadzi własną działalność i oferuje swoje usługi. I wreszcie trzecia część – aktywności, gdzie promujemy ogłoszenia fundacji, wydarzeń kulturalnych. Nie każda z osób w naszym wieku chce być aktywna zawodowo. Większość chce czuć się potrzebna, aktywna, być wśród ludzi i pokazujemy takie możliwości. Zachęcamy do dodawania własnych inicjatyw, które chętnie będziemy publikować. Mamy też cykle rozmów, wywiadów z ciekawymi osobami, inspirujące historie.”*



To część dedykowana tym, którzy, bez względu na wiek, chcą czy potrzebują ciągle być aktywni zawodowo. Kochają lub kochali swoją pracę, a może tylko ją lubili, ale nie mają ochoty na zupełny odpoczynek od niej. Czuli, że ich praca miała sens, była potrzebna nie tylko im, ale też innym ludziom i dobrze robiła światu. Czasami jest to też oczywiście konieczność czy nawet przymus. Bo ktoś stracił pracę po 50-tce i nie może się odnaleźć w rynkowej, często brutalnej, rzeczywistości. Innym razem, choć ktoś już jest na emeryturze, ma takie potrzeby, których skromny jej wymiar nie pozwala zaspokoić. Oczywiście, można ograniczać swoje potrzeby, tylko najczęściej wiąże się to z poczuciem gorszości, braku sprawczości, rozczarowania czy też z ogólną życiową frustracją. Dlatego także wtedy warto, moim zdaniem, poszukać wśród ofert pracy dedykowanych specjalnie osobom

# Flexi.pl

dojrzałym, które znaleźć można na Portalu Flexi.pl. Albo też samemu umieścić darmowe ogłoszenie o tym jakiej pracy, w jakim wymiarze, na jakim stanowisku się szuka. To mówienie światu, innym ludziom, rzucanie w przestrzeń informacji o swojej gotowości do pracy, do bycia ciągle osobą aktywną zawodowo.

Część portalu Flexi.pl jest też przeznaczona i dedykowana innym aktywnościom niż praca. To miejsce, gdzie umieścić i znaleźć, co ciekawego, interesującego, ważnego dzieje się w naszym mieście czy regionie, a dedykowane jest osobom dojrzałym, Pokoleniu Flexi.

Część portalu Flexi.pl jest też przeznaczona i dedykowana innym aktywnościom niż praca. To miejsce, gdzie umieścić i znaleźć, co ciekawego, interesującego, ważnego dzieje się w naszym mieście czy regionie, a dedykowane jest osobom dojrzałym, Pokoleniu Flexi.

**Zapraszamy organizacje samorządowe, pozarządowe, różne instytucje zajmujące się i mające oferty dla osób dojrzałych, aby umieszczały, także darmowe informacje o organizowanych przez siebie wydarzeniach, realizowanych projektach czy wszelkich innych aktywnościach dedykowanych osobom 50+, 60+, 70+.**

W tej części znaleźć też można wiele artykułów, wywiadów opisów interesujących zdarzeń, których lektura może inspirować do własnych działań, albo do udziału w tych, które są organizowane. Portal Flexi.pl to też często źródło wiedzy o tym, co ważne i użyteczne, co może się przydać tak w życiu codziennym, jak i w sytuacjach wyjątkowych. Zdrowie, bezpieczeństwo, możliwości rekreacji, rozrywki i wiele, wiele innych. Jako Ambasadorka Portalu Flexi.pl na województwo pomorskie, reprezentuję go wobec różnych organizacji samorządowych i pozarządowych. Opisuję ciekawe projekty dedykowane Pokoleniu Flexi, wydarzenia ich dotyczące, przeprowadzam wywiady z interesującymi przedstawicielami tego pokolenia, którzy mogą stanowić inspirujący i ciekawy przykład dla innych. Zamieszczam też ostatnio na łamach Flexi.pl recenzje filmów, czy książek, które warto obejrzeć czy przeczytać. Szukam też ciągle nowych tematów, interesujących osób, ciekawych zdarzeń, o których mogłabym napisać. Dlatego wszystkich chętnych zapraszam do kontaktu.

## Kim jest autorka tekstu? Pani Grażyna Zalewska-Pawlisz

Od kwietnia 2021 roku, zaangażowana jako pierwsza w Polsce, pełni rolę Ambasadorki FLEXI.pl w województwie pomorskim. Swoimi działaniami obejmuje też województwo warmińsko – mazurskie powodowana ogromną sympatią i sentymentem do Lidzbarka Warmińskiego, w którym spędziła wraz ze swoją rodziną, kilka lat życia.



Doradca i mentor biznesu a także coach biznesowy. Ma na swoim koncie kilkanaście tysięcy klientów których, jako Trener Przedsiębiorczości i Indywidualny Doradca Biznesowy, wspomagała w tworzeniu i rozwijaniu ich firm, współpracując z takimi organizacjami jak: Fundacja Gospodarcza w Gdyni, Gdyńskie Centrum Wspierania Przedsiębiorczości, Agencja Rozwoju Pomorza, Gdańska Fundacja Przedsiębiorczości czy Regionalna Izba Gospodarcza Pomorza. Od 18 lat trener szkolący uczestników Gdyńskiego Biznes Planu z zakresu biznesplanu i tworzenia strategii marketingowej. Właścicielka firmy ZINK Studio, zajmującej się tworzeniem modeli biznesowych oraz strategii rozwoju firm wraz z ich pełną identyfikacją wizualną.





Pani Grażyna współtworzy koncepcje rozwoju i inspiruje do zmian właścicieli firm. Szkoli, doradza i wspiera biznes. Od wielu lat zaangażowana w tworzenie i rozwijanie idei przedsiębiorczości oraz mentoringu. Prowadzi procesy mentorskie dla właścicieli firm wspierając ich w prowadzeniu i rozwijaniu swoich przedsięwzięć biznesowych używając autorskiego narzędzia stworzonego z Kariną Sęp – MAPA FIRMY.



Jako mentor współpracuje także z Fundacją METAPOMOC, gdzie pełni rolę wiceprezesa i prowadzi procesy mentorskie z młodymi ludźmi z rodzin zastępczych i Domów Dziecka, którzy wchodzi w proces usamodzielniania. Prowadzi tam także Klub Mentora, autorski projekt wspierania kilkudziesięciu mentorów współpracujących z Fundacją METAPOMOC. Jest współautorką podręcznika „ABC mentoringu w pieczy zastępczej” stworzonego na potrzeby Fundacji. Ponadto, także dla potrzeb Fundacji współtworzyła „Model Superwizji dla mentorów pieczy zastępczej”.



Współpracuje też z Ośrodkiem Wspierania Ekonomii Społecznej (OWES) gdzie prowadzi procesy mentorskie dla spółdzielni socjalnych i organizacji pozarządowych.

Absolwentka handlu zagranicznego na UG. Trener, coach i mentor wykształcony w ramach Szwajcarsko-Polskiego Projektu dla Poparcia Wolnej Przedsiębiorczości w Polsce, Studium Akademii Coachingu Biznesowego ARP oraz Akademii Trenerów i Mentorów ASDIMO. Redaktorka merytoryczna i językowa książek Kariny Sęp: „Twoja Mapa Marzeń”, „Mapa Marzeń w Zeszytach”, „Ogarnij swój dzień” i „Orgazm na szczycie, czyli jak sobie zrobić dobrze w drugiej połowie życia”.



Współautorka książki, napisanej także z Kariną Sęp, „Ogarnij Zmianę”. Kocha Naturę, namiętnie ją fotografuje i dzieli się tym na swoim FB. Kocha życie we wszelkich jego przejawach i chętnie się tym dzieli z ludźmi. Łączy w swojej pracy harmonijne podejście do życia z niewyczerpaną energią do działania.

**FleX** i.pl

# Centra Zdrowia Psychicznego na Pomorzu

W województwie pomorskim funkcjonują aktualnie cztery Centra Zdrowia Psychicznego (CZP), które powstały w ramach programu pilotażowego, realizowanego w ramach reformy ochrony zdrowia psychicznego.

**Centrum Zdrowia Psychicznego w Kościerzynie** (prowadzone przez Szpital Specjalistyczny w Kościerzynie Sp. z o.o. na terenie powiatu kościerskiego, a także gminy Stężyce, gminy Sulęczyń, gminy Parchowo, gminy Studzienice);

**Centrum Zdrowia Psychicznego w Słupsku** (prowadzone przez Centrum Zdrowia Psychicznego w Słupsku, wraz z podwykonawcami, na terenie miasta Słupsk oraz powiatu słupskiego);

**Centrum Zdrowia Psychicznego w Człuchowie** (prowadzone przez Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Człuchowie, wraz z podwykonawcami, na terenie powiatu człuchowskiego i chojnickiego);

**Centrum Zdrowia Psychicznego w Starogardzie Gdańskim** (prowadzone przez Szpital dla Nerwowo i Psychicznie Chorych w Starogardzie Gdańskim, wraz z podwykonawcą, na terenie powiatu starogardzkiego).



CZP w Kościerzynie, w Słupsku oraz w Starogardzie Gdańskim, to Centra funkcjonujące w ramach podmiotów leczniczych, które należą do Samorządu Województwa Pomorskiego.

**W CZP pomoc można otrzymać w ramach:**

- 1/ Punktów zgłoszeniowo-koordynacyjnych;
- 2/ Poradni zdrowia psychicznego;
- 3/ Oddziału dziennego;
- 4/ Zespołu leczenia środowiskowego;
- 5/ Oddziału całodobowego.



Aby skorzystać z CZP **nie potrzeba skierowania**. Wystarczy się zgłosić do Punktu zgłoszeniowo-koordynacyjnego, o ile **zamieszkujemy** na obszarze, na którym już utworzono CZP. Pomoc oferowana w Centrach jest przeznaczona **dla osób dorosłych (od 18 r.ż.)**.



**Główne zalety** funkcjonowania Centrów Zdrowia Psychicznego to zapewnienie możliwości szybkiego (w pilnych przypadkach- do 72 godzin) zareagowania na pojawiający się problem z obszaru zdrowia psychicznego, a także kompleksowość i koordynacja udzielanych świadczeń w ramach Centrum.



Celem CZP jest dostosowanie opieki medycznej do **indywidualnych potrzeb pacjenta**. Pomoc skoncentrowana jest przede wszystkim na udzielaniu świadczeń w trybie ambulatoryjnym, dziennym i poradnianym. W Centrum świadczone są także usługi środowiskowe, czyli w szczególności w domu pacjenta. Oczywiście, jeżeli sytuacja zdrowotna pacjenta tego wymaga, pacjent będzie miał w CZP zapewnione wsparcie także stacjonarne (hospitalizacja). W Centrum pomocy udzielają m.in. pielęgniarki psychiatryczne, psycho-logowie, psychiatrzy, psychoterapeuci, asyste-nci zdrowienia.



Przykładowe sytuacje, z którymi można się zgłaszać do CZP to stany lękowe, depresyjne, psychoza, nerwica, problemy emocjonalne, schizofrenia.



Centra Zdrowia Psychicznego funkcjonują w ramach pilotażu, którego zakończenie jest aktualnie planowane na koniec 2023 roku. Liczę na to, że Centra staną się w Polsce standardem w opiece psychiatrycznej, że jak najszybciej powstanie ich jak najwięcej i mieszkańcy kolejnych gmin i powiatów będą mogli również z nich korzystać.



**Agnieszka Kapała-Sokalska**

Członkini Zarządu i Radna Sejmiku Województwa Pomorskiego; w ramach Samorządu Województwa Pomorskiego odpowiada za politykę zdrowotną i społeczną



# ACH! CÓŻ TO BYŁ ZA BAL!



Z okazji przypadającego 14 listopada Ogólnopolskiego Dnia Seniora, Klub Seniora w Cewicach zorganizował Bal dla swoich podopiecznych. Ach! Cóż to był za wyjątkowy wieczór!



Sala widowiskowa Gminnego Centrum Kultury w Cewicach była wypełniona po brzegi. Oprócz Seniorów z naszego klubu na bal przybyli również znamienici goście – Wójt Gminy Cewice - pan Jerzy Bańka; Kierownik Ośrodka Pomocy Społecznej w Cewicach,- pani Ewa Maszota; Przedstawiciele Rady Gminy Cewice ds. Kultury i Oświaty- Pani Anna Kubica i Katarzyna Drywa; Dyrektor Gminnego Centrum Kultury w Cewicach - Pan Karol Płotka; Dyrektor Gminnej Biblioteki Publicznej w Cewicach- Pani Wioletta Wilkoż oraz Pani Beata Czaja z Filii Gminnej Biblioteki Publicznej w Maszewie Lęborskim.

Przybyli również prowadzący zajęcia i warsztaty w Klubie Seniora oraz nasi przyjaciele i wolontariusze.



Na wstępie było wiele ciepłych słów, życzeń , podziękowań i prezentów dla Klubu i Seniorów od przybyłych gości, za co serdecznie dziękujemy.





Podczas balu Seniorzy oraz zaproszeni gości mieli możliwość wysłuchania koncertu Chóru Gminy Cewice pod przewodnictwem pana Huberta Szczypiorskiego. Obecni mogli porozmawiać przy stole, a także zabawić się na parkiecie.



Tradycyjnie seniorom szczególnego połączenia rytmów dawnych lat z nowymi piosenkami dostarczył DJ- wodzirej – Amigol. Były tańce, smaczny poczęstunek, wspaniały tort oraz przepyszne ciasta przygotowane przez seniorki z Klubu Seniora. A na zakończenie można było również wykonać pamiątkowe zdjęcie w fotobudce.



Składamy serdeczne podziękowania wszystkim obecnym Seniorom, mamy nadzieję że świetnie się Państwo bawili. Dziękujemy wszystkim zaangażowanym osobom w organizację tego wieczoru. Pani Natalii Myszk za przepiękną dekorację, Panu Krzysztofowi Amigol dj Wodzirej za



wspaniałą atmosferę taneczną oraz prowadzenie imprezy. Panu Sławkowi za uwiecznienie tych cudownych chwil. Serdeczne podziękowania kierujemy w stronę pracowników Ośrodka Pomocy Społecznej w Cewicach oraz wolontariuszy Klubu Seniora i Rodziny w Cewicach za przemiłą obsługę.



Takie wydarzenie w Gminie Cewice miało miejsce pierwszy raz. Mamy nadzieję że Bal Seniora wpisze się na stałe do harmonogramu organizowanych imprez na terenie naszej Gminy.

# Starość w rozważaniach Profesora Bohdana Dziemidoka

W sierpniu br. w wieku 89 lat zmarł znakomity humanista – profesor filozofii Bohdan Dziemidok, przez lata związany z Instytutem Filozofii, Socjologii i Dziennikarstwa Uniwersytetu Gdańskiego, laureat gdańskiej Nagrody Naukowej im. Jana Heweliusza w kategorii nauki humanistyczne. Profesor Dziemidok był uznanym nauczycielem akademickim wielu roczników studentów socjologii i filozofii, w fascynujący sposób wprowadzający młodych ludzi w świat filozofii (czego doświadczyła również pisząca ten tekst). Obok ogromnego dorobku naukowego zostawił profesor także swoje przemyślenia i refleksje dotyczące przeżywania okresu starości. Ujął je w artykule pt.: „Aksjologiczne aspekty starości: czy starość może być piękna, dobra, mądra i szczęśliwa? Nie tylko w dowód pamięci, ale także by skłonić do zadumy, cennym wydaje się, obecnym i przyszłym seniorom, przywołanie kilku jego myśli.



Pomimo, że tekst pochodzi z 2006 roku, przez lata tylko zyskał na aktualności. Pokolenia osób starszych rosną w siłę, obserwujemy to na co dzień, a intensywność tego zjawiska przynosi rodzaj nieuchronnego przesilenia, które burzy dotychczasowe układy i umowy społeczne. Po latach „społecznej niewidzialności starości” rodzi się nowa formuła „bycia seniorem”. I choć ich stereotypowe postrzeganie nadal obecne jest w naszej społecznej codzienności, osoby



**Agnieszka Wróbel**

Zastępca Dyrektora Miejskiego Ośrodka  
Pomocy Rodzinie w Gdańsku

starsze z determinacją odzyskują swój głos. Związane jest to po części z inną niż dotychczas jakością ich postaw, zachowań i oczekiwań wobec swojego funkcjonowania w świecie. Powoli rodzi się także nowa „wspólnotowość losów”, która wyraża się w społecznej refleksji, że niezależnie od aktualnego wieku metrykalnego, nieustanny proces wzrastania w starości dotyka każdego z nas.

Rozważania profesora Dziemidoka koncentrują się wokół jednostkowych wymiarów starości, która ma różne oblicza, bo każdy człowiek jest inny i inaczej ją przeżywa albo będzie przeżywał. Jest sprawą dalece indywidualną „pod wszystkimi względami” zwłaszcza wobec perspektywy coraz dłuższego życia i kiedy nie ograniczają jej trudności związane z zachowaniem zdrowia czy odpowiedniej sytuacji materialnej.



Zdaniem profesora, starość to nie utrata młodości, ale naturalny etap życia człowieka, spotka każdego, jest nieunikniona. Ważne, żeby się do niej właściwie przygotować i realizować zgodnie ze swoimi pragnieniami i możliwościami. To, jak będzie wyglądało nasze późne życie zależy nie tylko od naszego zdrowia, zbudowanych relacji rodzinnych i przyjacielskich, sytuacji materialnej, możliwości uczestnictwa w życiu społecznym czy oczekiwań innych wobec osób starszych, ale przede wszystkim od naszego nastawienia do własnej starości. Nie jesteśmy jednak wystarczająco przygotowywani do starości. Pochłonięci codziennością, pracą zawodową, wychowywaniem dzieci nie myślimy o niej. Z jednej strony obserwujemy chociażby starzejących się rodziców, z drugiej jednak nie dopuszczamy takiego scenariusza dla siebie. I najczęściej, wraz z przejściem na emeryturę wydajemy się tym faktem zdumieni, że to już, w ferworze bieżących spraw często nie zauważamy kiedy przyszła. Profesor Dziemidok radzi więc: *„Starość nie powinna nas zaskakiwać, powinniśmy na nią wszechstronnie przygotować zawczasu, bo nigdy nie wiadomo, kiedy nas dopadnie. Chodzi przede wszystkim o przygotowanie psychiczne”*. To zwykle na emeryturze uświadomiamy sobie fakt znalezienia się w gronie seniorów.



Dla części osób emerytura może być trudnym czasem, z dnia na dzień wyrwa człowieka z rzeczywistości aktywności, w której funkcjonował przez lata, z ugruntowaną definicją swojego miejsca w świecie i nagle „przesuwa do sfery bezdziejstwa”. Bardzo długo przygotowuje się nas, pisze profesor, do aktywności, do pełnienia ról zawodowych, nasza

edukacja trwa latami, a nie przygotowuje się nas do długiego życia poza aktywnością zawodową, do tego „odpoczynku” bez daty końcowej.

Oczywiście bywa też tak, że emerytura jawi się jako czas wyczekiwany, potrzebny i zasłużony odpoczynek. Dla jednych staje się czasem „wielkich wakacji” dla innych bywa narzuconą im, niechcianą bezczynnością. Profesor Dziemidok zachęca: „emerytura nie musi być dożywotnim wyrokiem na bezczynność”, istnieje wiele różnych aktywności, w których nie obowiązuje. Ma na myśli różne formy twórczości, nie tylko artystycznej, czas spędzany z rodziną i bliskimi, pracę społeczną czy uczestnictwo w zajęciach Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Pamiętać jednak należy o tej różnorodności perspektyw osób starszych i ich często bardzo odmiennych projektów na życie w czasie emerytury. Jest wielu seniorów, którzy ten czas postrzegają jako późną wolność, wytchnienie, doceniając uwolnienie się od stresu i przede wszystkim od presji bycia aktywnym. Bądź podejmują świadomą decyzję wycofywania się z utartych ścieżek, pojawia się u nich potrzeba zmiany dotychczasowego życia i podążają w stronę swojego świata wewnętrznego, dystansując się nieco od codzienności i poszukując samospełnienia duchowego.

Swoje rozważania kończy profesor Dziemidok refleksją, że, ze względu na złożoność ludzkiej natury, naszych różnorodność postaw, przeżyć i pragnień, nie istnieje ogólnie ustalony wzorzec prawidłowego doświadczania późnej dorosłości, nie obowiązują także żadne uniwersalne sposoby wyrażania siebie w tym czasie życia.

Zdaniem profesora starość może być piękna i szczęśliwa, kiedy mamy poczucie sensu w życiu, bo wytyczamy sobie cele zgodnie z naszymi potrzebami i możliwościami przywołując przy tym słowa Simone de Beauvoir: „Dla starego człowieka jeszcze większym szczęściem niż dobre zdrowie jest świat zasiedlony dążeniami”.

*Bohdan Dziemidok „Aksjologiczne aspekty starości: czy starość może być piękna, dobra, mądra i szczęśliwa?”*

# SENIOR TO BRZMI DUMNI E



Realizując projekty doskonalenia organizacji i zarządzania różnych firm przez ponad 40 lat zebrałem bardzo duże doświadczenie, które chcę przekazać menedżerom dla ułatwienia realizacji ich zadań w codziennej pracy. Napisałem książkę będącą swoistym podręcznikiem dla nich.

## LIDER CZY BOSS czyli PROBLEMY PRACY MENEDŻERA

Jest to zbiór porad i przemyśleń na trudne czasy z perspektywy doradcy. Aktualnie książka jest złożona w wydawnictwie.

Omawiając najtrudniejsze problemy w realizacji codziennych zadań wymieniłem jako jeden z najważniejszych, uznając że jest to odpowiedzialna, przemyślana, oraz odpowiednio przygotowana z czasową perspektywą polityka zatrudnieniowa.

1 października obchodzimy Międzynarodowy Dzień Osób Starszych, święto ustanowione przez ONZ. Jest to doskonała okazja, aby przypomnieć kilka prostych zasad wykorzystania doświadczenia i pragnienia nadal aktywnego uczestniczenia w swoich społecznościach osób starszych – często nazywanych pokoleniem silversów.

Coraz trudniejsze problemy gospodarcze i wynikające z tego kłopoty organizacyjne powodują, iż w bardzo wielu firmach już lub niebawem zacznie brakować odpowiednich pracowników do codziennych realizowanych zadań. Szefowie już szukają lub będą zmuszeni szukać nowych kandydatów. Wielu pracowników zakończy pracę i odejdzie na emeryturę.

Dzisiaj szacuje się iż w 2020 r mieliśmy 18% obywateli 60+ . W 2035 r będziemy mieli już ten udział na poziomie 23% . To prawie co czwarty obywatel będzie emerytem.

Rodzi się pytanie, co mogą zrobić menedżerowie aby zabezpieczyć odpowiedni poziom kadr. Rezerwy kadrowe, to obecnie dwie grupy potencjalnych pracowników. Pierwsze to pokolenie młode o zupełnie innym patrzeniu na świat niż rodzice czy dziadkowie i innych celach życiowych, ambicjach oraz temperamencie, a także przygotowaniu zawodowym. Druga grupa potencjalnej rezerwy to właśnie spora część silversów. Osoby, które nie chcą żyć na kanapie przed TV. Ta grupa ma też ambicje jeszcze coś w życiu osiągnąć, zrealizować marzenia. Ta też grupa najczęściej będzie musiała też uaktywnić się mocno ze względów ekonomicznych.

Rolą najważniejszą dla ich aktywizacji będzie odpowiednia komunikacja menedżerów z nimi. Menedżerowie będą musieli się nauczyć odpowiedniego słownika, pewnych przyzwyczajzeń, aby dla dobra wszystkich w firmie odpowiednio budować zespoły. Zespoły te będą bowiem składać się z kadry podstawowej, silversów oraz młodego pokolenia C – tj obytego z techniką IT. To trudna sztuka, ale do przeskoczenia. Przyjrzyjmy się więc tej potencjalnej grupie rezerwy kadrowej.

## KOMPETENCJE SILVERSÓW PILNIE POSZUKIWANE

### 1. Doświadczenie

Przyjmuje się iż staż pracy to minimum trzydzieści lat doświadczenia zawodowego. To wartość pracownika nie do wycenienia. Młodzi pracownicy dopiero z „mózgiem dorabiają” się takiego stażu”. Doświadczenie na rynku pracy to nie tylko praktyczna wiedza, a także posiadanie cech i umiejętności, które są poszukiwane u każdego pracownika. Młodzi dopiero się ich uczą. Te cenne umiejętności to: konsekwencja w działaniu, organizacja czasu pracy, opanowanie, czyli nie uleganie niepotrzebnym emocjom i racjonalne ocenianie sytuacji kryzysowych oraz empatia i wyrozumiałość. W zespole są osobą, która rozładowuje napięcie i pozytywnie wpływa



na innych. Nie "spala" się emocjonalnie tak szybko i nie traci energii, przy porażkach, bo wie, że to naturalny element pracy.

## 2. Odpowiedzialność

Pracownicy tuż po studiach, szukają swojej ścieżki i często zmieniają pracodawców.

Zrozumiałe, iż mają wyższe ambicje. Inne spojrzenia na takie skakanie mają pracodawcy. Szczególni jak poświęcili wiele czasu oraz pieniędzy, by szkolić i wdrażać w obowiązki młodych, pracowników. Silvers - już zbudował swoją tożsamość zawodową. Wybór nowego zatrudnionego po 50-, 60-tce, to znak dla pracodawcy, że jak chcesz pracować i możesz z nim budować wartość swojej marki.

## 3. Zaangażowanie

Ustabilizowana rodzina, dorosłe dzieci, mniejsza liczba obowiązków domowych. Przy dobrej organizacji czasu pracy to sprawia, że silwersi mają najlepsze warunki do tego, by w pełni zaangażować się w swoje obowiązki służbowe. Silwersi z otwartymi umysłami i w dodatku po zapoznaniu się z nowymi technologiami też się rozwijają intelektualnie.

Ankietowani pracodawcy ocenili kompetencje pracowników 50+ następująco:

1. 58% **wysoki poziom** wykonywanej pracy,
2. 57% **otwartość i gotowość** do dzielenia się wiedzą oraz doświadczeniem z młodszymi,
3. 54% **znacząca lojalnością** wobec obecnych pracodawców.

Chyba wystarczy argumentów dla wahających się jeszcze menedżerów. Na koniec tego artykułu krótka informacja: pracownicy w wieku 50+ dzisiaj stanowią ok. 15 proc. wszystkich pracujących.

To chyba wystarczy, żeby powtórzyć tytuł:



**Włodzimierz Dębski** - wieloletni ekspert, konsultant, doradca, projektant, wdroże-niowiec, oraz szkoleniowiec w zakresie organizacji i zarządzania firmami. Ma na swoim koncie ponad 40 opracowanych i wdrożonych systemów organizacji i zarządzania, w tym kilka nagrodzonych w konkursach jakości. Przeprowadził kilkadziesiąt audytów jako przedstawiciel krajowych i zagranicznych firm certyfikujących.

**SENIOR TO BRZMI DUMNIE!**

# SŁYNNNE OBRAZY MISTRZÓW W INTERPRETACJI MŁODZIEŻY I SENIORÓW

Seniorzy z grupy „Kawiarenka literacka” działającej przy Fundacji NOVA w Gdańsku - Klub Sąsiedzki Chełm otrzymali dofinansowanie ze środków Miasta Gdańska w ramach Gdańskiego Funduszu Senioralnego na realizację projektu o nazwie „Słynne obrazy mistrzów w interpretacji seniorów”.



Do projektu zostali zaproszeni także uczniowie ZSO nr 7 w Gdańsku, szkoły sąsiadującej z Fundacją NOVA na Chełmie. Byliśmy bardzo ciekawi, jakie rezultaty przyniesie stworzony między młodymi a dojrzałymi osobami Most Pokoleniowy.



Tworzenie „żywych obrazów” ma długą tradycję. Seniorzy i młodzież postanowili sprawdzić swoje umiejętności i stworzyć obrazy inspirowane dziełami malarskimi.

Za swój sukces uważamy fakt, że do zabawy włączyli się także nauczyciele szkoły i kadra Fundacji NOVA.



Powstały 42 prace, w tym dwie prace zespołowe. Wszystkie zostały zaprezentowane podczas „Wernisażu Żywych Obrazów”, który odbył się 27 października 2022r. w ZSO nr 7. Na specjalnych stelażach umieszczono zdjęcia z reprodukcją słynnego obrazu mistrza, informację o twórcy i jego dziele oraz interpretację fotograficzną obrazu przygotowaną przez młodzież i seniorów.



Podczas wernisażu została wyświetlona prezentacja multimedialna autorstwa Pani Moniki Kiczorowskiej - bibliotekarki, która krótko omawiała pojawiające się po sobie slajdy. Wszystkie prace były nagradzane oklaskami.



Seniorzy grupy Kawiarenka Literacka zorganizowali okolicznościowy bankiet, na który wszystkie smakołyki przygotowali we własnym zakresie. Zadbali o smakowite przekąski, ciasta, soki nie zabrakło także owoców wśród których królowały jabłka ułożone w wiklinowym koszu ozdobionym jesiennymi kwiatami.



Wszyscy uczestnicy projektu otrzymali na pamiątkę swoje prace wydrukowane w formacie A4.



A oto wypowiedzi seniorów, będące podsumowaniem prac nad projektem:

„ Nie sądziłam, że uda mi się praca nad obrazem. Zadanie wydawało mi się za trudne. Przekonałam się, że chceć to móc.” Maria F.

„Praca przy projekcie była dla nas więcej niż satysfakcjonująca, a zabawa przednia.” Bożena N.

„ Zdjęcie mojego obrazu już wisi na ścianie” Anna G.

„Pochwaliłam się swoją pracą dzieciom i wnukom. Były zachwycone.” Alina D.

„ Mieliliśmy okazję spotkać się z młodzieżą i wzajemnie docenić swoją kreatywność i trud włożony w realizację każdego obrazu.” Mira G.

Nie bez znaczenia jest dla nas fakt, że przez cały miesiąc obcowaliśmy ze sztuką malarską, poznawaliśmy dzieła mistrzów, wzbogacaliśmy swoją wiedzę na temat ich autorów.

Tyle pożytków: wiedza, dobra zabawa, integracja i poczucie, że ciągle jesteśmy młodzi duchem

Krystyna Woźniczka

## 50-lecie Harcerskiego Kręgu Seniorów „Płomienie” im. hm. Zofii Dudulewicz z Hufca Kwidzyn.

*„Jesteśmy potrzebni Harcerstwu i bardzo potrzebni sobie, żeby przeżyć dawnych wspomnień czar, żeby spotykać się w grupie starych przyjaciół (...), aby razem otwierać się na sprawy innych, aby im pomagać i pomagać sobie nawzajem”.*



Harcerski Krąg Seniorów „Płomienie” im. hm. Zofii Dudulewicz z Hufca Kwidzyn miał okazję 4.11.2022r. świętować swoje 50-lecie istnienia. Jubileusz poprowadzono ze sceny Kwidzyńskiego Kinoteatru. Na uroczystościach spotkali się członkowie Kręgu, instruktorzy, drużyny Hufca Kwidzyn i seniorzy z zaprzyjaźnionych kręgów Chorągwi Gdańskiej ZHP, przybyli także przyjaciele i sympatycy harcerstwa. Okazja ta przyczyniła się nie tylko do świętowania rocznicy, ale również do nagród i wyróżnień. Jubileusz rozpoczęto od występu słowno-muzycznego o powstaniu i początkach działalności Hufca i Kręgu. O historii harcerstwa na Ziemi Kwidzy-

ńskiej opowiadał hm. Andrzej Pliszka i pan Adam Nosko - historyk i krasomówca. Przybliżono historię powstania pierwszych drużyn harcerskich i samego Kręgu, który swoją działalność rozpoczął 18 listopada 1972r. jako Krąg Wytrwałych Instruktorów Kwidzyńskich -KWIK, a harcmistrzyni Zofia Dudulewicz i harcmistrz Jan Machutta, byli jego założycielami. Na pierwszą zbiórkę przybyli: Zofia Dudulewicz, dh Barbara Łukaszewicz, Anna Szafałowicz, Anna Kopanicka, Barbara Pieniążek, Wanda Kozakowska, Barbara Kurlenda, Eugenia Lipień oraz ówczesny komendant Kwidzyńskiego Hufca Ryszard Ziółkowski. Wszyscy jeszcze wtedy byli czynnymi instruktorami pracującymi w swoich szczepach i drużynach.



Komendantką Kręgu od początku była hm. Zofia Dudulewicz. Krąg z czasem przeistoczył się w Krąg Seniorów, a komendantką została hm. Barbara Łukasiewicz. Obecną komendantką Kręgu jest hm. Halina Kierlin. Tłem występu były historyczne zdjęcia i filmy, oprawione występami muzycznymi drużyn harcerskich oraz przemowami ważnych gości dla środowiska harcerskiego.





Minutą ciszy uczczono również pamięć o instruktorach, którzy odeszli na Wieczną Wartę. Członkowie Kręgu uhonorowali swoich przyjaciół wręczając im fotoksiążki upamiętniające ich historię, które wspomógł wydać Pan Jerzy Śnieg – przyjaciel Hufca i Kręgu.

Nie zabrakło czasu na życzenia i upominki dla jubilatów oraz na wyróżnienia. Został wręczony przez

Minutą ciszy uczczono również pamięć o instruktorach, którzy odeszli na Wieczną Wartę. Członkowie Kręgu uhonorowali swoich przyjaciół wręczając im fotoksiążki upamiętniające ich historię, które wspomógł wydać Pan Jerzy Śnieg – przyjaciel Hufca i Kręgu.

Nie zabrakło czasu na życzenia i upominki dla jubilatów oraz na wyróżnienia. Został wręczony przez komendanta Chorągwi Gdańskiej ZHP hm. Artura Glebko Brązowy Krzyż "Za



Zasługi dla ZHP", który został przyznany przez Przewodniczącego ZHP hm. Krzysztofa Patera. Odznaczenie zawisło na piersi druha hm. Wiesława Adamczyka z Kręgu Seniorów "Płomienie". Również podczas uroczystości Przewodniczący Rady Powiatu Jerzy Śnieg razem z Członkiem Zarządu Powiatu Tomaszem Pisarkiem, wręczyli

Honorowe Nagrody Przewodniczącego Rady Powiatu Kwidzińskiego za wdrażanie idei samorządności, które trafiły do Kręgu Seniorów ZHP "Płomienie" oraz do komendanta naszego Hufca hm. Andrzeja Delewskiego. Wydarzenie uświetnione zostało wspólnym obiadem, który umożliwił dłuższe spędzenie czasu w harcerskim gronie, pielęgnując relacje międzypokoleniowe. Dzięki temu wydarzeniu została przekazana młodszym historia harcerstwa i miasta w Kwidzynie, a więzi zostały jeszcze bardziej zacieśnione.

Andrzej Delewski  
Komenda Hufca Kwidzyn

# SENIORZY W MASZEWSKIEJ BIBLIOTECE

Niedawno natrafiłam na Magazyn Seniorów „Ławeczka”. Pomyślałam wtedy, że może warto byłoby napisać artykuł o mojej przygodzie z Seniorami? Bo przecież w bibliotekach też się oni pojawiają.

Nazywam się Beata Czaja i od 28 lat jestem bibliotekarką. Przez ćwierć wieku pracowałam z dziećmi i młodzieżą, ponieważ ukończyłam studia pedagogiczne. Nigdy nie współpracowałam z Seniorami, gdyż uważałam, że się do tego nie nadaję. Trzy lata temu podjęłam pracę w małej, wiejskiej bibliotece w Maszewie Lęborskim - filii Gminnej Biblioteki Publicznej w Cewicach.



Klub Przyjaciół  
Biblioteki



Seniorzy byli pierwszą grupą, z którą miałam kontakt w nowym, nieznanym mi środowisku lokalnym.

Dla nich, we współpracy z Fundacją Partycypacji Społecznej z Poznania, zorganizowałam kursy komputerowe w ramach projektu „Cyfrowa Mew@”.

W szkoleniach wzięło udział 17 osób powyżej 65. roku życia. Podczas kursów Seniorzy nie tylko nauczyli się obsługi komputera,

ale również zdobyli umiejętności przydatne w życiu codziennym (komunikacja i bankowość online, e-usługi, usługi medyczne, e-administracja).

Ich przewodnikiem po „wirtualnym świecie” był Sławomir Łukaszuk, który od 2005 roku zawodowo związany jest z branżą informatyczną.

Po zakończeniu szkoleń każdy uczestnik otrzymał na własność tablet, aby móc z niego korzystać do celów prywatnych.

Zainteresowanie Seniorów kursami komputerowymi było tak duże, że wraz z trenerem zaprosiłam kolejną grupę do projektu „Latarnicy w akcji”. Projekt realizowany był przez Stowarzyszenie „Miasta w Internecie” z Tarnowa i Ministerstwo Administracji i Cyfryzacji.

Podczas warsztatów poruszane były takie tematy jak: bezpieczeństwo komputera w Internecie, wyszukiwanie informacji, zapoznanie się z aplikacją mObywatel i platformą ePUAP, wizerunek w Internecie i FakeNewsy. Pod okiem trenera kursanci założyli profil zaufany i złożyli wniosek o bezpłatne wydanie Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego. Nie zabrakło również rozrywki.

I tak to się zaczęło...



Kolejnym wspólnym projektem, który maszewska biblioteka realizuje wspólnie z Seniorami jest tworzenie Fotokroniki Gminy Cewice. Projekt polega na gromadzeniu, digitalizacji i tworzeniu opisów zdjęć przedstawiających miejsca i ludzi z naszej gminy. A kto ma najwięcej zdjęć, jeśli nie Seniorzy?

Część z tych zbiorów biblioteka przekazała do Społecznego Archiwum Ziemi Lęborskiej prowadzonego przez Stowarzyszenie na 102 z Lęborka, z którym również współpracuje.

Mało tego, z inicjatywy biblioteki prowadzony jest projekt „Świadkowie historii”. Seniorzy dzielą się z nami swoimi wspomnieniami, a my przelewamy je na papier. W ten sposób gromadzony jest materiał na temat powojennej historii Maszewa Lęborskiego i jego mieszkańców. Materiał ten wykorzystywany jest podczas zajęć z edukacji regionalnej dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Korzystają z niego również studenci piszący prace licencjackie.



Nasi Seniorzy biorą również udział w ogólnopolskich akcjach promujących czytelnictwo, takich jak np. „Tydzień Bibliotek”, „Czytamy z Sercem”, „Bookcrossing w bibliotece” oraz bibliotecznych konkursach. Dzięki nim biblioteka zdobyła wyróżnienie w ogólnopolskim konkursie literacko-fotograficznym: „Patriotyczny Głos Seniora – Śladami Niepodległej”, zorganizowanym przez Stowarzyszenie MANKO z Krakowa.

Od wielu lat przy bibliotece działa Klub Przyjaciół Biblioteki. Liczy on 10 Seniorek, które spotykają się systematycznie w każdy czwartek, aby wspólnie „tworzyć” i razem spędzać czas. Panie z Klubu bardzo chętnie dzielą się wiedzą i swoimi umiejętnościami, zwłaszcza z zakresu robótek ręcznych. Spod ich palców wychodzą prawdziwe „cudeńka”. Każde takie spotkanie ma ogromną wartość, gdyż pozwala nie tylko na kreatywne wykorzystanie czasu wolnego, ale przede wszystkim na wspólne rozmowy i nawiązywanie bliższych kontaktów.



Wolontariat senioralny

Od 2021 roku w bibliotece ma swoją siedzibę grupa Seniorów z Maszewa Lęborskiego, którzy należą do Klubu Seniora i Rodziny w Cewicach. W bibliotece odbywają się dla nich warsztaty rękodzieła, komputerowe i kulinarne.

Biblioteka posiada również wolontariat senioralny. Nasze Seniorki pomagają nam podczas zajęć z dziećmi, pełnią rolę przewodników turystycznych, szyją poduszki dla dzieci z Ukrainy i kukiełki na szkolne przedstawienia.



# Kącik Poetycki

## Śnieżna noc

Już wieczór mam iść spać  
Gdy śnieg pięknie lśni na dworze  
Księżyc w pełni stoi  
Przy blasku gwiazdozbioru  
  
Przecież słychać jak śnieg  
Cicho z drzew się osuwa  
Z rozłożonych jodłowych gałęzi  
Naszą przyszłość poszukać  
Smutek cicho w tym śniegu uwięzić  
  
Jak piękny jest ogród  
Jakby zakwitł sad  
Patrzę w górę na tarcze ognistą  
  
Chmurka śnieżna jak wiatr  
Mknie na księżyc  
Widzi w dole lśni ziemia kulista  
  
My jej wierni podróżni  
Na tej ziemi ogromnej  
Wygłędamy nieznacznie  
  
Nasze myśli bez kresu  
Czy możemy zapomnieć  
To co było i to co się zacznie  
  
Stefania Stankiewicz

## Życie to teatr

Życie to teatr gdzieś w plenerze  
A świat to dekoracja sceny  
Pełno statystów jest wokół  
A główną rolę aktor bierze  
  
Každy by chciał jego rolę dostać  
Choć ktoś tą sztukę reżyseruje  
Mówi masz grać epizod  
Nie pragnąć głównej roli  
Czasem grając epizod  
Można tą rolą podziw wzbudzić  
  
Gdy się gra szczerze i prawdziwie  
Uzyskać aplauz innych ludzi  
Dlatego wzmocnij swoje siły  
Do końca zagraj z klasą  
  
Myśl że to główna rola  
Wczuwaj się w nią przez chwilę  
Ciesz się że reżyser niebios  
Dał ci zagrać aż tyle  
  
Stefania Stankiewicz

## Po prostu życie

Ja nie jestem już tak młoda  
czasem czegoś w życiu szkoda,  
że nie byłam tu i tam,  
a na świecie tyle zmian.  
Świat w około niespokojny  
za granicą wszędzie wojny.  
Dzieci giną, ludzie płaczą  
i do gardeł sobie skaczą.  
Młodzi sobie dziś nie radzą  
czy tą pracą znowu gardzą?  
Uśmiech z twarzy szybko znika,  
rządzi dziś elektronika.  
Dziś telefon dla człowieka  
to jak rwąca, dzika rzeka.  
Nikt się z chwili dziś nie cieszy,  
bo się człowiek wiecznie śpieszy.  
Spójrz człowieku drogi miły  
na nic w końcu nie masz siły.  
Tak wygląda życie właśnie,  
nie wiadomo kiedy zgaśnie.  
Jeśli teraz nie masz czasu,  
to zastanów się zawczasu.  
Uczestnik DDP w Celbowie



## Śledzie z żurawiną

### Składniki:

300g filetów śledziowych  
1 cebula  
100g suszonej żurawiny  
120ml oleju  
Pieprz kolorowy, zmielony  
2 ziela angielskiego  
3 liście laurowe  
3 goździki

### Sposób przygotowania:

Zalać zagotowaną wodą żurawinę i namaczać przez pół godziny. Filety śledziowe Matijas wypłukać pod bieżącą zimną wodą, można zrobić to dwu, lub trzy krotnie, zależnie od ich słoności. Następnie pokroić je na półtoracentymetrowe kawałki. Cebulę pokroić w piórka i sparzyć we wrzątku. Do szczelnego pojemnika dodać wysuszone śledzie, odcedzoną żurawinę, cebulę, przyprawy, a na końcu zalewamy wszystko olejem. Pojemnik szczelnie zamknąć i odstawić najlepiej do lodówki na kilkanaście godzin, aby cała potrawa przeszła wszystkimi smakami. Po tym czasie, śledzie można podać na stół.

Smacznego! Janka

## Pierniczniczki na już

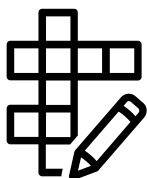
### Sposób przygotowania:

Do miski wsypać mąkę, cukier, dodać masło, miód, jajko, sodę, cynamon, przyprawę do piernika, sól i jogurt, wyrobić jednolite ciasto. Odstawić na pół godziny. Rozwałkować na grubość ok. 3 mm, wykrawać dowolne kształty. Piec w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez ok. 8-10 minut. Wystudzone można polać lukrem lub rozpuszczoną czekoladą.

### Składniki:

80 g miękkiego masła  
1/2 szklanki miodu  
1/2 szklanki cukru  
1 duże jajko  
3 szklanki mąki pszennej (400 g)  
1 łyżeczka sody  
1 łyżeczka cynamonu  
1 łyżeczka przyprawy do piernika  
1/4 łyżeczki soli  
1 łyżka jogurtu naturalnego



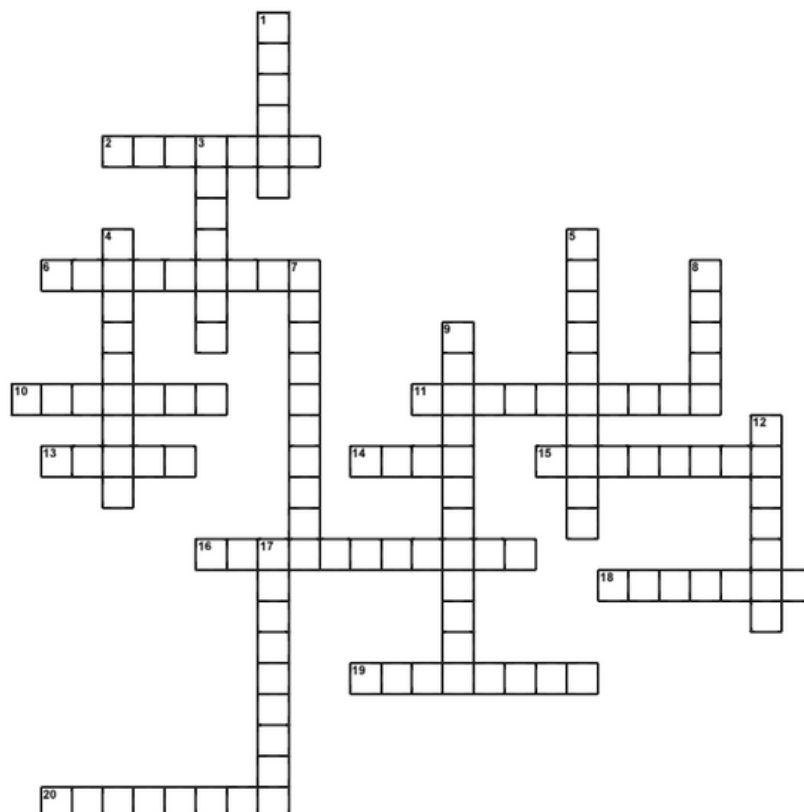


# Rozrywka



U	M	S	E	T	K	A	G	B	D	L	Z	A	L	Z	G	M	H	M	E	E	K	Y	T
O	D	C	Z	P	L	W	P	N	D	M	S	F	W	L	B	Y	Y	K	A	L	E	S	T
C	H	D	U	B	A	B	W	T	K	T	A	S	K	D	S	J	M	K	W	O	R	U	J
B	T	Y	Z	F	S	W	N	E	C	L	R	B	L	E	C	G	U	Y	L	O	N	T	E
F	N	Y	W	P	A	R	O	D	O	S	L	Y	O	E	U	I	Y	R	R	L	E	A	A
U	J	E	U	O	Y	D	A	I	N	U	H	T	F	H	P	B	K	S	U	L	F	F	F
S	O	I	M	B	C	S	R	A	H	H	G	R	C	U	F	H	O	O	B	U	I	T	J
S	P	O	Ł	Ó	W	O	E	G	R	L	C	Ó	J	A	Z	R	R	U	R	N	Y	F	C
I	J	R	I	R	D	M	Y	O	N	R	A	J	B	L	I	L	O	H	U	E	J	A	C
R	N	Z	T	F	U	A	T	N	P	D	K	P	A	T	R	O	N	I	M	I	C	U	M
O	S	T	R	O	Ż	N	I	A	C	T	W	O	P	A	I	T	A	Y	T	L	N	F	T
N	K	E	Z	C	Z	G	H	L	W	F	J	K	S	N	H	W	S	W	C	Y	I	M	U
I	D	Y	E	M	T	R	L	A	H	G	L	Ł	A	A	I	S	L	C	C	E	Y	F	R
A	R	I	Ż	B	M	E	L	Y	N	O	W	A	W	M	R	D	W	P	Z	B	R	L	K
E	D	J	W	P	N	T	Y	H	M	B	P	D	J	G	A	Y	D	W	U	L	U	D	U
R	F	N	Y	R	N	U	E	Y	B	M	H	O	A	M	Y	K	E	N	J	I	G	E	D
W	P	H	U	K	H	F	N	R	B	I	B	W	I	N	F	A	F	H	R	Z	T	T	A
Y	S	L	E	B	G	D	N	Y	P	A	S	I	H	W	K	S	H	F	B	E	S	R	H
R	C	D	B	L	H	O	A	E	B	S	P	E	R	M	A	T	O	G	O	N	I	A	M
H	M	R	D	M	M	L	H	D	R	T	Z	C	O	P	D	E	H	K	A	K	C	C	L
O	P	M	R	L	J	N	I	R	K	O	C	I	H	O	S	R	E	B	J	A	J	Z	J
A	Y	L	I	H	B	E	C	U	Z	T	D	W	W	Y	C	I	N	E	K	I	M	K	D
H	M	W	F	M	I	U	W	E	J	P	A	A	W	K	A	U	A	L	F	S	L	A	N
C	P	P	K	C	P	E	R	E	D	W	E	P	K	R	W	M	K	J	R	L	S	K	W

- TRACZKA
- PATRONIMICUM
- POBÓR
- ALTANA
- WYCINEK
- RUBRUM
- PARODOS
- SPERMATOGONIA
- IRONIA
- TRÓJPOKŁADOWIEC
- OSTROŹNIACTWO
- DIAGONALA
- BLIZENKA
- KLASA
- SETKA
- TRZEŻWY
- DYKASTERIUM
- POŁÓW
- MIASTO
- KORONA



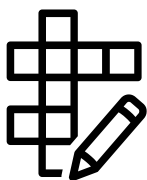
### Poziomo:

2. Coś przyjemnego, subtelna rozkosz.
6. Szlachcic herbowy.
10. List z jakiegoś urzędu lub instytucji.
11. Mieszkanka Bochni.
13. Powszechna obecność czegoś, funkcjonowanie.
14. Karta koloru pik.
15. Człowiek o ciasnych poglądach.
16. Urząd administracyjny Kościoła katolickiego.
18. Najgorsza ocena w szkole (zazwyczaj jedynka).
19. Nić jedwabna nieskręcana.
20. Mniszka z Zakonu Cystersów.

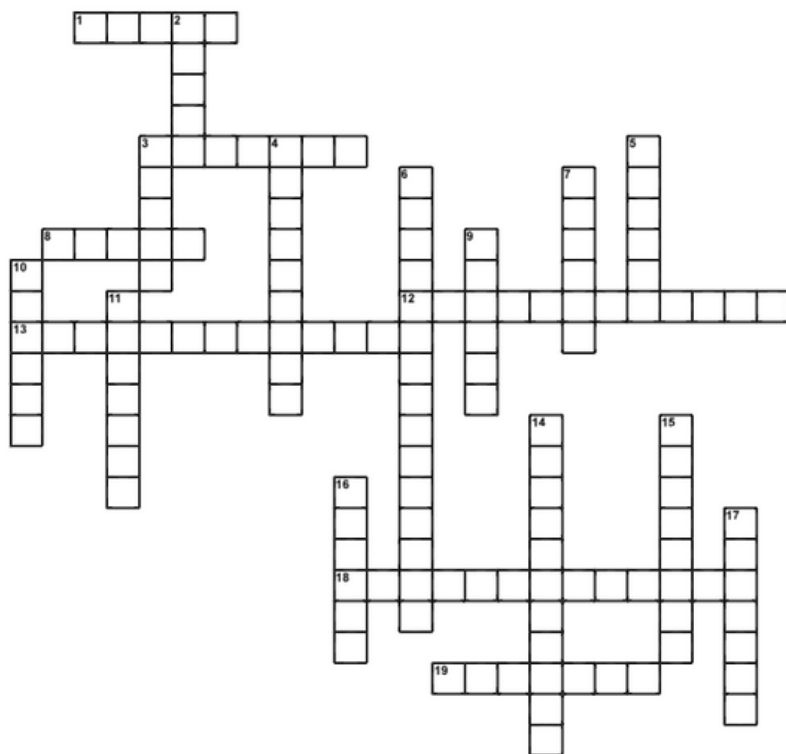
### Pionowo:

1. Areszt w wartowni.
3. Objęty wynagrodzeniem dziej pracy.
4. Zgadnięcie liczby w grze losowej.
5. Osoba, która oszukuje.
7. Inna nazwa kozieradki - przyprawy.
8. Inicjał - pierwsza litera imienia lub nazwiska.
9. Produkcja siodu z ziarna.
12. Skrzystalizowany miód pszczelej.
17. Pismo uwierzytelniające.





# Rozrywka



## Poziomo:

1. Liczba 100, numer 100.
3. Część dramatu starożytnego.
8. Pozyskiwanie ryb i innych organizmów wodnych.
12. Nazwisko utworzone od imienia ojca.
13. Cecha człowieka - przesadna ostrożność.
18. Komórki macierzyste plemników.
19. Przen. wyodrębniony fragment czegoś.

## Pionowo:

2. Kolejny stopień w systemie rozgrywek ligowych
3. System przyjmowania ludzi do wojska.
4. Ukośna kompozycja obrazu.
5. Atrament w kolorze czerwonym.
6. Okręt posiadający trzy pokłady bojowe.
7. W budownictwie: górna część korpusu budowli.
9. Budowla ogrodowa.
10. Uszczypliwosć zawarta w wypowiedzi.
11. Człowiek niebędący pod wpływem alkoholu.
14. Urząd administracyjny Kościoła katolickiego.
15. Niewielka blizna.
16. Magistrat - władze miasta.
17. Zajęcie trzcza; tarcie drzewa.

Druk & Projekt

## DRUKOMANIA.PL



- Wizytówki
- Ulotki
- Plakaty
- Papier firmowy
- Banery
- Katalogi
- Roll-up'y
- ... i wiele innych

## Od projektu do realizacji

tel.: +48 58 304 18 28

www.drukomania.pl

info@drukomania.pl

f Drukomania.pl

ul. Rycerza Blizbora 15 A  
80-177 Gdańsk

MAGAZYN SENIORA

# Ławeczka

**TWÓRZ Z NAMI CZASOPISMO**

**ŁAWECZKA !**

**NAPISZ NA ADRES MAILOWY :**

✉ **LAWECZKA@WOLONTARIATGDANSK.PL**

**LUB**

**ZADZWOŃ POD NUMER**

☎ **TEL 58 772 42 19**

**PODZIEL SIĘ SWOIM POMYSŁEM, HISTORIAŁ, LUB  
UMIEJĘTNOŚCIĄ !**



**WOJEWÓDZTWO  
POMORSKIE**

Zadanie współfinansowane ze środków  
Samorządu Województwa Pomorskiego

MAGAZYN SENIORA

## Ławeczka

**Zgłoś swoją grupę seniora  
na prenumeratę!**

Prześlij swoje zgłoszenie na nasz  
adres:

Imię i nazwisko osoby zgłaszającej

.....

Nazwa grupy/klubu seniora

.....

Adres oraz numer kontaktowy

.....

Regionalne Centrum Wolontariatu w  
Gdańsku

Plac Solidarności 1, 3.28, 80-863  
Gdańsk

tel: 58 772 42 19

e-mail: laweczka@wolontariatgdansk.pl

