

25 października 2011



Energiczni, utalentowani, kreatywni

Samotność, przygnębienie i tęsknota za tym co minęło? Nic z tych rzeczy. Wielu świętokrzyskich seniorów korzysta na emeryturze z wolnego czasu, którego kiedyś wciąż im brakowało. Spotykają się w klubach, studiują, rozwijają talenty artystyczne, a nawet surfują w Internecie. Jednym słowem przeżywają drugą młodość.

Trzecia edycja „Uśmiechu Seniora”

Okazją do spotkania, rozmowy i zaprezentowania artystycznych umiejętności seniorów naszego województwa był uroczysty koncert „Uśmiech Seniora”, który zorganizował Urząd Marszałkowski Województwa Świętokrzyskiego. 4 października, w Wojewódzkim Domu Kultury im. J. Piłsudskiego w Kielcach, spotkało się blisko trzysta osób. Witając zaproszonych gości **Piotr Żołądek**, członek Zarządu Województwa, podkreślił, że to wielka przyjemność zetknąć się z osobami, które mają tak ogromny bagaż doświadczeń, przeżyć i głębokich, życiowych refleksji. – Młodzi ludzie powinni z tego korzystać budując własną przyszłość – mówił Piotr Żołądek. W uroczystości uczestniczyli również: **Barbara Jakacka-Green**, dyrektor Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej, **Dariusz Detka**, dyrektor Biura Komunikacji Społecznej oraz wicewojewoda świętokrzyski **Beata Oczkowicz**.

Podczas koncertu na scenie zaprezentowali się pełni życia i energii seniorzy, zrzeszeni m.in. w świętokrzyskich domach pomocy społecznej, klubach seniora oraz uniwersytetach trzeciego wieku. Wystąpił zespół taneczny Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Ostrowcu Świętokrzyskim, kabaret „Emerysek” z Klubu Seniora przy ul. Hożej w Kielcach, a także zespół „Przyjaciele”. I tutaj czekała publiczność duża niespodzianka, bowiem razem z artystami znane i lubiane piosenki zaśpiewała wicewojewoda Beata Oczkowicz.

Oprócz wspaniałych występów tanecznych i wokalnych uczestnicy spotkania wzięli udział w licznych konkursach na temat samorządu i województwa świętokrzyskiego. W ramach programu profilaktyki zdrowotnej można było również zmierzyć sobie ciśnienie tętnicze, oznaczyć poziom glukozy we krwi, skorzystać z porad dietetyka, a także dowiedzieć się, jaki styl życia prowadzić, aby zapobiegać chorobom nowotworowym.

Seniorzy zgodnie twierdzą, że takie spotkania są bardzo potrzebne. – Starsi ludzie powinni wychodzić z domu, integrować się ze sobą, szczególnie jeśli nie mają rodziny – mówi **pani**

Elżbieta, słuchaczka Świętokrzyskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Tego samego zdania są **panowie Ryszard i Czesław**, muzycy grający w zespole „Andrusy”, który również wystąpił podczas uroczystego koncertu. – Takie dni pozwalają seniorom oderwać się od codzienności – podkreślają.

Silni ciałem, mocni duchem...

... i naprawdę utalentowani. Swoje umiejętności plastyczne i literackie świętokrzyscy seniorzy zaprezentowali podczas spotkania, które odbyło się 18 października w Wojewódzkim Domu Kultury w Kielcach, w ramach projektu „Silni ciałem, mocni duchem, czyli pokolenie 50+”. Stowarzyszenie Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Ostrowcu Świętokrzyskim oraz Wojewódzka Społeczna Rada Seniorów, działająca przy Urzędzie Marszałkowskim, zorganizowały warsztaty artystyczne, połączone z wystawą obrazów, rękodzieła i utworów literackich, przygotowanych przez uzdolnionych seniorów.

– To spotkanie ma bardzo duże znaczenie, ważne jest bowiem, aby człowiek rozmawiał z człowiekiem, by w tym pędzącym życiu, gdzie zanikają kontakty międzyludzkie, zatrzymać się, porozmawiać i zaplanować to, co jeszcze można zrobić – mówił **Kazimierz Kotowski**, członek Zarządu Województwa, który wziął udział w części artystycznej poprzedzającej warsztaty. Jak podkreślił, w każdym z nas tkwi wiele nieodgadnionych zdolności i niewykorzystanego potencjału. Urząd Marszałkowski reprezentował **Karol Fijałkowski**, Pełnomocnik Ds. Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych.

Jak podkreśliła **Matylda Niewójt**, przewodnicząca Wojewódzkiej Społecznej Rady Seniorów, jest wiele starszych ludzi uzdolnionych artystycznie, którzy chcą zmieniać otaczający ich świat, chcą być aktywni i pokazać co potrafią.

Taką opinię potwierdza **Zofia Słapek**, seniorka prowadząca grupę plastyczną na Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Ostrowcu Świętokrzyskim. – Kiedy poszłam na emeryturę brakowało mi kontaktu z ludźmi. Pomimo wielu obowiązków, opieki nad niepełnosprawną mamą, czułam, że muszę jeszcze coś dla siebie zrobić. Seniorzy, których od sześciu lat uczę warsztatu pracy i twórczości plastycznej są mi tak samo potrzebni, jak ja im – mówi pani Zofia. To, jak ważny jest kontakt z drugim człowiekiem, szczególnie w sytuacji, kiedy starsza osoba zostaje sama, podkreśla również pani **Helena Musiał**, słuchaczka wspomnianego uniwersytetu. – Uczęszczając na zajęcia jestem wśród znajomych i serdecznych przyjaciół. Zawsze staram się też korzystać ze spotkań integracyjnych, a ponieważ należę do sekcji literackiej na naszym uniwersytecie zapisałam się na dzisiejsze warsztaty – mówi. Zajęcia plastyczne dla seniorów, których tematem było malowanie martwej natury pastelami, poprowadziła **Stanisława Zacharko**, przedstawiciel Biura Wystaw Artystycznych w Kielcach, natomiast tajniki literatury odkrywał przed uczestnikami warsztatów **Stanisław**

Nyczaj, prezes kieleckiego oddziału Związku Literatów Polskich.

Warsztaty poprzedził występ artystyczny „Seniorzy-Seniorom”. Wystąpił kabaret „Z różą” z Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Starachowicach, zespół taneczny z Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Ostrowcu Świętokrzyskim, a także przedstawiciele sekcji piosenki literackiej z Klubu Seniora przy ul. Św. Stanisława Kostki w Kielcach.

Seniorzy na warsztatach komputerowych

Wysłać maila, zapłacić rachunki lub zrobić zakupy przez Internet – dla aktywnych seniorów to nic trudnego. Z powodzeniem radzą sobie z najnowszą techniką surfując po sieci. Aby jednak zdobyć potrzebne umiejętności powinni skorzystać z pomocy odpowiednio przeszkolonych instruktorów. Taką możliwość dają im warsztaty komputerowe, zorganizowane w ramach programu społecznego UPC – Akademia e-Seniora. Cykl jedenastu spotkań odbywać się będzie w Wojewódzkiej Bibliotece Publicznej im. Witolda Gombrowicza w Kielcach. 18 października seniorzy rozpoczęli naukę.

– Internet to dziś dla wielu osób podstawowe źródło informacji i narzędzie komunikowania się. Trudno wyobrazić sobie bez niego współczesny świat – mówiła do uczestników warsztatów **Halina Sorys**, pracownik Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej, która prowadzi zajęcia. – Musimy sobie uświadomić, że dziesięć milionów Polaków nie korzysta na co dzień z nowych technologii i większość z nich to osoby powyżej pięćdziesiątego roku życia. Chcemy to zmienić – podkreślała.

Jak wyjaśnia **Dagmara Krzesińska**, koordynator programu Akademia e-Seniora, kursy organizowane dla ludzi po pięćdziesiątym roku życia muszą być profesjonalne. – Jest to grupa osób wymagająca metody edukacyjnej, która daje gwarancję ciągłości nauki i dobrego kontaktu z instruktorem. Seniorzy po zakończeniu kursu potrafią założyć skrzynkę e-mail, posługiwać się nią, korzystać z komunikatorów oraz informacji zawartych w Internecie. Zawsze jest ogromne zainteresowanie naszymi zajęciami – podkreśla pani Dagmara.

Rzeczywiście świętokrzyscy seniorzy bardzo chętnie skorzystali z możliwości uczestniczenia w warsztatach, zorganizowanych w kieleckiej bibliotece. Jak sami mówią, to okazja do zapoznania się z nowoczesną techniką, z innym sposobami komunikacji, a także szansa na to, aby nie odstawać tak bardzo od młodzieży, szczególnie wnuków, dla których korzystanie z komputera i Internetu to coś naturalnego.

Warsztaty komputerowe potrwać do 24 listopada, ale po ich zakończeniu seniorzy mogą jeszcze korzystać z konsultacji ze swoim instruktorem.

Spotkania integracyjne, szkolenia i działalność artystyczna osób po pięćdziesiątce pokazują,

że życie seniora nie musi być nudne. O tym, że istnieje ciągle potrzeba aktywizowania starszych ludzi świadczy fakt, że rok 2012 został ustanowiony Europejskim Rokiem Aktywności Osób Starszych i Solidarności Międzypokoleniowej. Jak poinformował **Józef Pazderski**, prezes Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Ostrowcu Świętokrzyskim, będzie to również Rok Uniwersytetów Trzeciego Wieku.