

AKTYWNI W KAŻDYM WIEKU

ISBN 978-83-963748-0-6

– RZECZ O
AKTYWNOŚCI
OSÓB W WIEKU

60+



FUNDACJA
DZIEŁA KOLPINGA
w Polsce

CZAS SENIORA

Ubiera się dzień w nowe ubranie
czas go popędza nieustannie.
Ledwo świt się zbudzi, otworzy oczy,
a już dostojny wieczór nadchodzi.

Powstrzymać życie, garnąć wiązki światła,
rozkołysać marzenia w rytm walca.
Wtopić się głęboko w przestrzeń cichą,
objąć myślami wszystko co dobre było.

Pielęgnować wspomnienia, polubić siebie,
zarażać ludzi pogodnym uśmiechem.
Uczyć się optymizmu, włączyć tryb aktywny,
a „stężały wzorzec” z wizerunku zniknie!!!

Życzenia dla Seniorów

- M. Sitek



4 Aktywny jak senior



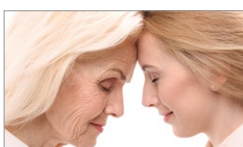
6 O czynie rewolucyjnym



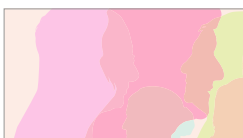
8 Aktywni w wieku 60+



10 Lifelong learning, czyli znaczenie i rola aktywności seniorów



12 Wizerunek seniora



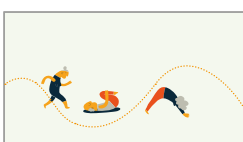
14 Perspektywa prawna postrzegania starości



16 Aktywność grupy bocheńskich seniorów



18 Kolpingowskie Kluby Seniora jako odpowiedź na wyzwania czasu



21 Wyzwól swoją energię



22 Media o nas



Wydużające się życie ludzkie jest zjawiskiem o kluczowym znaczeniu dla postregania populacji osób w wieku powyżej 60. roku życia – tu na pewno się zgodzimy – jako grupy niezwykle heterogenicznej. Nie jest bowiem tak, że każdy po przekroczeniu pewnego wieku ma przykładowo takie same problemy czy takie same potrzeby.

Jeśli będziemy mieć szczęście, to każda/każdy z nas doświadczy starości. Od nas samych w dużej mierze zależy, jak wykorzystamy ten czas.

Patron Dzieła Kolpinga, bł. ks. Adolph Kolping mawiał: Czasy Wam pokażą, co należy czynić. Już od prawie 10 lat Dzieło Kolpinga prowadzi nieprzerwanie działania aktywizujące osoby dojrzałe. Są to zarówno działania edukacyjne, integracyjne, jak i pomocowe. Powstają również przy Rodzinach Kolpinga, lokalnych stowarzyszeniach obecnych w całej Polsce – Kolpingowskie Kluby Seniora. W biuletynie można znaleźć szereg przykładów tych właśnie aktywności. Skorzystajmy z doświadczenia Dzieła Kolpinga. Zróbmy pierwszy krok – spotkajmy się, integrujmy, inspirujmy się nawzajem!

Pokażmy, iż starość ma wiele odcieni i również w tym okresie życia można się nim delectować.

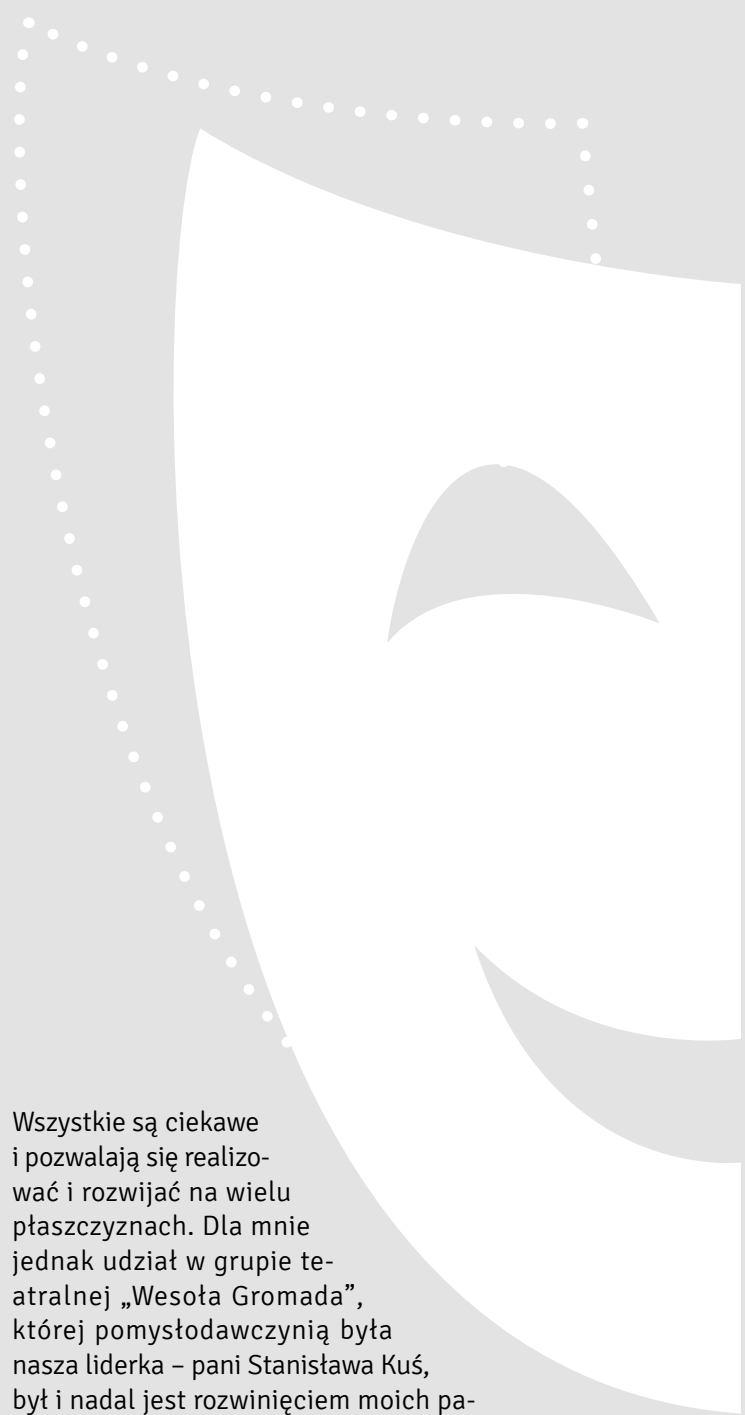
Miłej lektury!

Bożena Michałek
Członek Zarządu Fundacji
Dzieła Kolpinga w Polsce

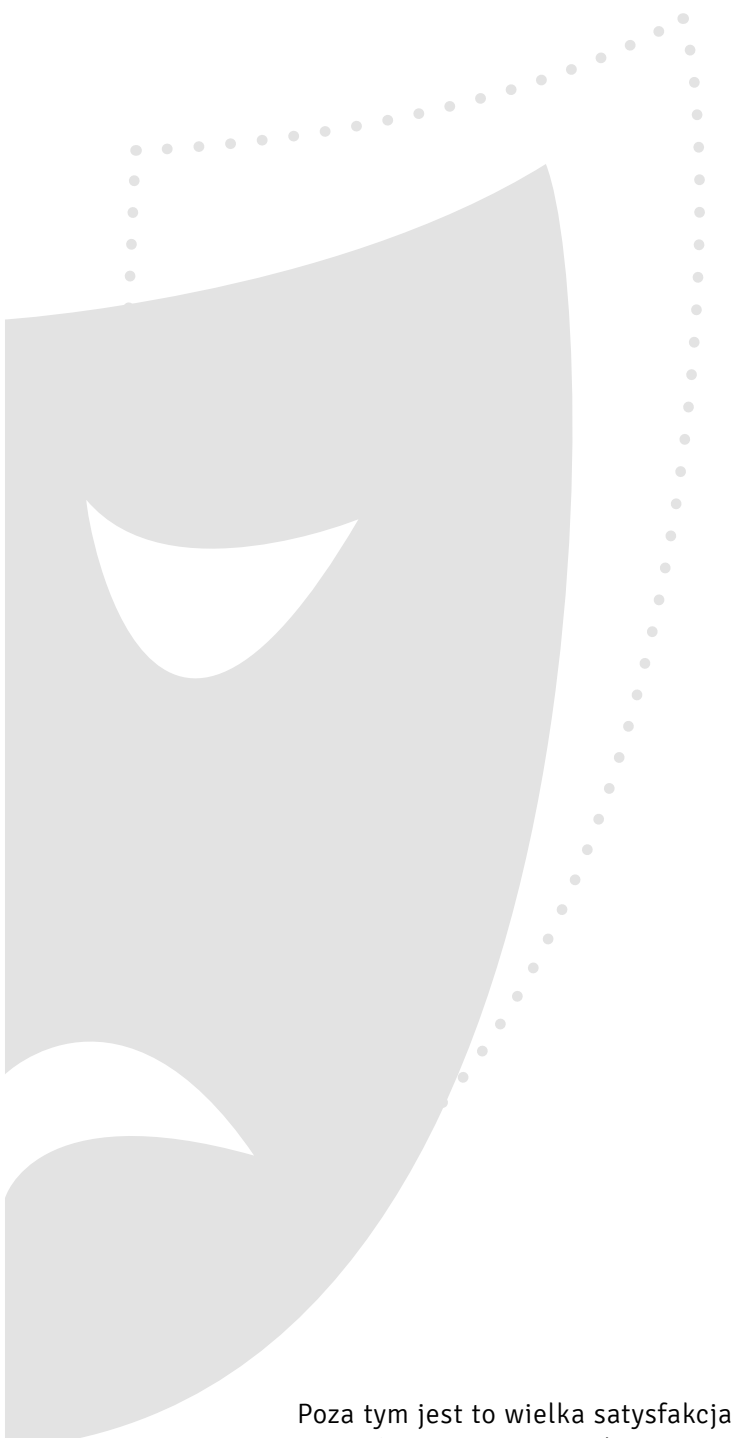
Aktywny jak senior

Seniorzy są nieodłączną i istotną częścią współczesnego społeczeństwa. Nigdy wcześniej nie stanowili tak licznej grupy. To powinno i skłania rządzących do zmian priorytetów odnoszących się do polityki senioralnej i wsparcia seniorów na możliwie wielu obszarach, by byli jak najdłużej aktywni, rozwijali swoje kompetencje i zainteresowania w jesieni życia, a proces starzenia się społeczeństwa traktowany był jako wyzwanie i szansa na rozwój. Głównym celem rządowego programu „Aktywni+” i „Senior+” jest zwiększenie uczestnictwa osób starszych we wszystkich dziedzinach życia społecznego.

Od 2016 roku jestem członkiem Kolpingowskiego Klubu Seniora w Krakowie-Nowym Bieżanowie. Może rok wcześniej moja córka wspomniała mi, że przy Sanktuarium Najświętszej Rodziny w Krakowie, którego była parafianką, istnieje właśnie taki klub. Nie zainteresowało mnie to wówczas, mimo że byłam już na emeryturze. Chyba nie docierała do mnie informacja, że jako „seniorka” będę w przyszłości do takiego klubu należeć. Co ja będę tam robić? – pytałam sama siebie, nie wiedząc, jak taki klub działa i myśląc, że to grupa staruszków rozmawiających głównie o chorobach. Przeszłam na emeryturę w 2014 roku, przyjmując do swojego domu pod opiekę 87-letnią mamę, po drugim już udarze, wymagającą 100% pielęgnacji. Potrzebowałam chwili wytchnienia, jakiejś odskoczni od codziennych opiekuńczych obowiązków. I tak Opatrzność Boża ponownie naprowadziła mnie na Kolpingowski Klub Seniora w Krakowie-Nowym Bieżanowie. Nie pamiętałam wtedy o informacji o Klubie, którą przekazała mi córka. Pewnego dnia, idąc z kijkami do nordic walking do apteki zlokalizowanej nieopodal Sanktuarium, pewien mężczyzna zawołał: „Niech pani przyjdzie jutro. Zbieramy się we środy przy Sanktuarium i chodzimy z kijkami. Zapraszamy”. Szukając „miejsca” dla siebie w tym trudnym czasie i choć chwili wytchnienia, dołączyłam następnego dnia do grupy, aby pospacerować z kijkami. I tak zaczęła się moja „przygoda” z Kolpingowskim Klubem Seniora. Proponowane wówczas zajęcia, np. komputerowe, kulinarne, teatralne, gimnastyka, nordic walking, wykłady, wyjazdy do zaprzyjaźnionych KKS-ów, robótki ręczne, nauka języka niemieckiego – to było to, z czego mogłam na miarę możliwości wybrać coś dla siebie. Gdy stałam się bardziej dyspozycyjna czasowo, miałam w końcu możliwość udziału w różnorodnych aktywnościach.



Wszystkie są ciekawe i pozwalają się realizować i rozwijać na wielu płaszczyznach. Dla mnie jednak udział w grupie teatralnej „Wesoła Gromada”, której pomysłodawczynią była nasza liderka – pani Stanisława Kuś, był i nadal jest rozwinięciem moich pasji, niezrealizowanych do tej pory z uwagi na zwykły brak czasu. Studia, założenie rodziny, praca zawodowa, wychowanie czwórki dzieci, opieka nad mamą itd. Jestem osobą, jak myślę, muzykalną. Kiedyś grałam na mandolinie i akordeonie, lubię śpiewać i tańczyć. Nic dodać, nic ująć – wszystkie te umiejętności mogą przydać się członkowi grupy teatralnej.



kowe przy ul. Ułanów 25; Miejskie Centrum Opieki w Krakowie przy ul. Wielickiej 267; Kolpingowski Klub Seniora przy Rodzinie Kolpinga w Chełmku; występy na IX Pielgrzymce Rodzin Kolpinga do Sanktuarium Najświętszej Rodziny w Krakowie-Nowym Bieżanowie; występ dla osób niedowidzących w Krakowie przy ul. Księcia Józefa niedaleko Klubu Kajakowego. Stroje do występów opracowujemy i przygotowujemy sami, co też daje nam satysfakcję. W najbliższym czasie wystąpimy na II Festiwalu Artystycznym Seniorów. To wielka przyjemność być częścią tej grupy teatralnej i realizować swoją pasję.

Okazjonalnych spotkań w naszym Kolpingowskim Klubie Seniora nie brakuje. Celebруем urodziny, imieniny, spotkania świąteczne i wiele innych. Dostarczają one wiele radości w życiu pełnym stresu, zabiegania i przyspieszenia. Uwrażliwiają na potrzeby innych, pozwalają nawiązywać nowe kontakty, rozpoznawać pasje i zainteresowania swoje i innych, zobaczyć się na tle innych. Powstające więzi chronią przed samotnością, umacniają przekonanie o byciu lubianym i potrzebnym.

Rządowe programy dla osób starszych pozwalają lepiej wykorzystać ich potencjał, na który składa się mądrość życiowa (zdobyta wiedza, nabyte kwalifikacje, dzielenie się wiedzą, przekazywanie jej kolejnym pokoleniom), potencjał społeczny (praca wolontariacka, grupy wsparcia i samopomocy), potencjał dotyczący życia rodzinnego (opieka nad wnukami, pielęgnowanie i przekazywanie tradycji). Pozwalają też upowszechnić wiedzę dotyczącą pozytywnych aspektów starości.

Krystyna Małyska
Członek Kolpingowskiego Klubu Seniora
w Krakowie Nowym-Bieżanowie

Poza tym jest to wielka satysfakcja z występów prezentowanych np. pensjonariuszom domów opieki społecznej. Moc wrażeń nie tylko dla nich, ale także i dla nas występujących. Niejednokrotnie w czasie występów widzieliśmy łzy spływające po twarzach ludzi w późnej jesieni życia, schorowanych, z niepełnosprawnościami. Łzy te wyzwolone były zapewne przez śpiewane przez nas stare, znane piosenki, jak np. „Jarzębino czerwona”, „Głęboka studzienka”, „Tam nad Wisłą w dolinie” i skojarzenia z przeszłości związane z tymi utworami. Wzruszające chwile. Tych występów było sporo, wymienię jednak tylko kilka miejsc, w których się odbyły: Ośrodek Wsparcia Dziennego w Brzegach k. Wieliczki; Dom Pomocy Społecznej im. Jana Pawła II w Krakowie przy ul. Praskiej 25; Dom Pomocy Społecznej w Kra-

O czynie rewolucyjnym

Na początku lat 90. przeczytałem wywiad w lokalnej gazecie, który zrobił na mnie ogromne wrażenie. Trwa ono we mnie do dziś, choć nie pamiętam nazwiska jego bohatera. Był to emerytowany lekarz, który nie pracował już zawodowo, ale za darmo świadczył usługi lekarskie osobom, które miały problem z dostępem do opieki medycznej. Z prywatnych pieniędzy finansował dojazdy do wiosek w swoim województwie, w których nie można było dostać się do lekarza. Przyjmował pacjentów przez pięć lub nawet sześć dni w tygodniu. Taka postawa już sama w sobie robi wielkie wrażenie. Jednak powodem, dla którego zapamiętałem ten wywiad był moment, w którym prowadząca



Uczestnicy projektu

wywiad stwierdziła, że to, co robi ten lekarz, jest niezwykle. Odpowiedział wówczas: „W strasznych czasach przyszło nam żyć, skoro naturalne postawy uważa się za coś niezwykłego”.

Sens tych jakże głębokich słów naprowadza na refleksję nad powinnością pracy społecznej. Można je jednak interpretować także na inne sposoby. W odniesieniu do dzisiejszych czasów pandemii również się sprawdzają. COVID-19 spowodował, że wiele rzeczy,

które do tej pory uważaliśmy za zupełnie normalne, urasta do rangi czegoś niezwykłego i niedostępnego.

Tytułowym czynem rewolucyjnym staje się obecnie spotkanie z drugim człowiekiem. Oczywiście jest nieco ironii w tym stwierdzeniu. Ale czy przynajmniej w jakiejś części nie jest to prawda? Spotkanie twarzą w twarz często wymaga odwagi, świadomego podjęcia decyzji. I uwaga – nie namawiam tutaj do bagatelizowania zagrożenia, zwłaszcza wśród osób starszych. Pragnę raczej sprowokować do postawienia pytania, które zaprowadzi nas w rozważaniach o jeszcze jeden krok dalej. Zastanówmy się bowiem, rozważmy w swoim sumieniu, czy nie jest czasami nam na rękę, że nie możemy/musimy spotykać się z innymi? Każdy z nas może odpowiedzieć sobie indywidualnie, ale suma tych subiektywnych ocen złoży się na odpowiedź, której możemy udzielić jako społeczeństwo, jako naród. Jeżeli odpowiemy pozytywnie, tzn. stwierdzimy, że tak nam lepiej, tak nam wygodniej – to już krótka droga do katastrofy.

W świecie rozpadających się więzi rodzinnych i społecznych – co pandemia tylko pogłębiła – żniwo jest naprawdę wielkie, ale na szczęście robotnikiem może być każdy z nas. Priorytetem staje się tutaj bycie z drugim człowiekiem, na tyle, na ile możemy sobie pozwolić. Swego czasu jeden z dużych koncernów meblarskich opublikował ciekawą reklamę, stworzoną w konwencji teleturnieju. Przy stole siedziały trzy pokolenia jednej rodziny. Z głośników padały pytania. Za błędną odpowiedź lub jej brak wypadało się z gry. Z początku atmosfera była świetna, wszystkim obecnym szło znakomicie zdobywanie punktów. Tematyka obejmowała seriale, muzykę, sport. W tym każdy odnajdywał się świetnie. Schody zaczęły się, gdy z głośników padły takie pytania: „jakie jest marzenie twojej żony?”, „czym interesuje się twoja wnuczka?”, „czym zajmowała się twoja babcia, gdy była młoda?” itp. Niestety uczestnicy odpadali jeden za drugim. Oczywiście reklama mogła być wyreżyserowana (a nawet bardzo prawdopodobne, że tak było). Nie zmienia to faktu, że przestanie jest bardzo trafne, zwłaszcza dziś. Czy bowiem sami nie znamy lepiej losów bohaterów seriali niż wydarzeń z życia naszych dzieci i wnuków. A czy wnuki w pogoni za kolejnymi osiągnięciami w grach komputerowych znajdują czas, by dowiedzieć się, jak miewają się dziadkowie? Jeżeli już spotkamy się w rodzinnym gronie to może nie rozmawiajmy o polityce, a raczej o czymś, co nas łączy. To są drobne czasami rzeczy, ale jeżeli je odpuścimy, jeżeli nie staniemy się

ich animatorami, to lada dzień możemy obudzić się w naprawdę paskudnej rzeczywistości.

Animator – wielkie słowo. A tak naprawdę chodzi o to, by próbować dobrze spędzić dany nam czas, najlepiej wspólnie. Dotyczy to w pierwszej kolejności rodziny, później sąsiadów i lokalnej społeczności. Ponownie: nie bagatelizujmy zagrożenia. Niech tylko to zagrożenie nie zastąpi nam całkiem innych ludzi. Jeżeli spotkanie jest teraz niemożliwe, to dbajmy o relację przez telefon czy Internet. Może to być dobra zachęta do spróbowania obycia się z nowymi technologiami. A może wykorzystać właśnie tę okazję, by poprosić o pomoc młodsze pokolenia?

Znakomitym polem do działania jest trzeci sektor, czyli sektor organizacji pozarządowych. Oferta ich działań jest naprawdę bogata, obejmująca nie tylko uniwersytety trzeciego wieku, kojarzące się jako pierwsze, gdy myślimy o seniorach. Warto – w miarę swoich możliwości – sparafrazować słynne stwierdzenie: „Nie pytaj, co Ameryka może zrobić dla ciebie, ale co ty możesz zrobić dla Ameryki”. Można przy tym podejść do sprawy utylitarnie, często bowiem większą satysfakcję sprawia dawanie niż branie. Może warto rozwijać porzucone talenty albo rozpocząć naukę jakiejś umiejętności, o której zawsze marzyliśmy, ale nie mieliśmy na nią czasu. Tutaj także, gdy stan zdrowia lub obawy nie pozwalają na żywą obecność, z pomocą przychodzą elektroniczne środki przekazu.

Wreszcie nie można nie powiedzieć o jeszcze jednej ważnej Osobie, z którą warto się spotkać. Historyczne pandemie skłaniały ludzi do ponownego przyścia do Niego. Bóg-Człowiek, Jezus Chrystus cały czas czeka na nas w Najświętszym Sakramencie, w paciorkach różańca. Tutaj elektroniczny przekaz nie poratuje nas zupełnie, wszak nie zastąpi uczestnictwa w mszy świętej. Ale już po modlitwę osobistą możemy sięgnąć w dowolnej chwili, w dowolnym miejscu. A może to dobra okazja, by w centrum naszego dnia znalazło się Pismo Święte? Może wspólne czytanie stanie się spoiwem naszych rodzin? Może warto odrzucić przyjemności tego świata, a w to miejsce pogłębić osobistą formację religijną? Albo pojednać się z tymi, z którymi mamy jakiś zatarg? Pan Bóg nawet ze złego, z trudnych doświadczeń potrafi wyciągnąć jakieś dobro. I choć spotkanie z Nim ukierunkowuje nas do myślenia w kategoriach wieczności to także jutro doczesne jawi się w nieco lepszych barwach, gdy przypominamy sobie Jego słowa: „Odwagi! Jam zwyciężył świat!”.

Mateusz Zbróg



Aktywni w wieku 60+

Czy starość musi być smutna i samotna? We współczesnym świecie do niedawna powszechnie panował negatywny obraz seniora. Młodszemu pokoleniu kojarzył się on jako zaniedbany, zamknięty w sobie człowiek. Na szczęście ten wizerunek uległ zmianie, gdyż obecnie starsze osoby są aktywne i zaangażowane społecznie. Przy tym mają duże doświadczenie, są życzliwe i empatyczne, chętnie dzielą się serdecznością.

Co właściwie wpłynęło na pozytywną zmianę w postrzeganiu seniorów? Przede wszystkim aktywność osób starszych, którzy tworzą małe grupki i zrzeszają się pod kierunkiem lidera. Nie potrzeba dużych rzeczy. **Wystarczą spotkania przy kawie, wspólne śpiewanie piosenek, ognisko, wyjście do kina i teatru, wycieczki. Tak rodzi się AKTYWNI 60+. Ważna jest pomysłowość i zaangażowanie lidera.**

Jednak seniorzy to ludzie, którzy obecnie korzystają ze społecznościowych form aktywności specjalnie dla nich przygotowanych. Są to liczne lokalne centra aktywności, gdzie starsi mogą zadbać o swoją kondycję fizyczną i umysłową. **W całym Krakowie znajduje się wiele tego typu placówek. Dla przykładu przywołam Klub Seniora w Domu Kultury Spółdzielni Mieszkaniowej „Nowy Bieżanów” czy Kolpingowski Klub Seniora, znajdujący się w sąsiedztwie. Są także liczne centra oferujące ćwiczenia fizyczne, jak np. Sivananda Yoga Vedanta Centrum, które oferuje sport, gimnastykę, rekreację.** Doceniając mądrość staropolskiego powiedzenia: „Lepiej zapobiegać niż leczyć”, opracowano tam dla seniorów specjalne programy profilaktyki zdrowotnej. Dziś często spotyka się ludzi starszych uprawiających nordic walking. Taki widok nie tylko cieszy, ale sprawia, że senior jest postrzegany pozytywnie.

Mówimy o małych grupkach ludzi, ale przecież z dobrodziejstw różnorodnych programów może skorzystać każdy w wieku powyżej 60 lat. Informacje na ten temat są dostępne np. na portalu Kraków Dla Seniora oraz licznych forach społecznościowych, a w każdej dzielnicy znajdziemy bezpłatne „Informatory dla Seniora”. Spacerując, dostrzegamy wiele plakatów zachęcających osoby starsze nie tylko do aktywności, ale także do dbania o swoje zdrowie, wygląd. Trzeba tylko chcieć „wstać z kanapy”, jak powiedział papież Franciszek. Jednak należy pamiętać, że seniorzy cenią sobie najbliższe środowisko i chętniej korzystają

z propozycji instytucji znajdujących się po sąsiedzku. Tu z pomocą przychodzi Osiedlowe Centra Aktywności!

Jak się do nich zapisać? Po prostu trzeba pójść, zobaczyć propozycje zajęć i wybrać najatrakcyjniejsze dla siebie. Wiek senioralny, a więc powyżej 60 lat, umożliwia rozwijanie pasji, które się wcześniej zaniedbało lub zwyczajnie nie starczało na nie do tej pory czasu. Można uczyć się tańca od podstaw albo doskonalić swoje umiejętności na kursach tańców towarzyskich, ludowych itp.

W marcu 2021 roku w Krakowie rozpoczęło działalność Miejskie Centrum Informacji dla Seniorów, prowadzone w ramach Programu Aktywności Społecznej i Integracji Osób Starszych na lata 2021-2025 (PA-SiOS). Program ma ambitny cel – pragnie ograniczyć wykluczenie osób starszych ze wszelkich przejawów życia społecznego, przez co zadbać o jakość ich życia. W ten sposób Kraków staje się miastem przyjaznym starzeniu się. Centrum ma pomóc w odnalezieniu różnorodnych możliwości skorzystania z pomocy, aktywizacji, partycypacji. Centrum mieści się przy al. Dąbskiego 19 w siedzibie Rady Krakowskich Seniorów i od poniedziałku do piątku w godzinach 8–15 udziela informacji. Tu otrzymamy wiadomości o sieci Centrów Aktywności Seniorów, o miejskiej pomocy prawnej czy psychologicznej, ale także o nieodpłatnych usługach tzw. „złotej rączki” – a wiadomo senior często jest samotny i nie ma mu kto naprawić np. sprzęt. Można też zapytać o asystenta osoby starszej, skorzystać z usługi podologicznej czy przewozu meleksem do grobu swoich bliskich. Centrum podpowie, jak skorzystać z Banku Żywności oraz różnorodnych działań na rzecz osób starszych prowadzonych przez krakowski Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej czy Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych. Jeśli ktoś jest chętny do wolontariatu, również w Centrum zgłasza taką aktywność. Można tu także otrzymać Informator Krakowskiego Seniora, dwutygodnik KRAKOW.PL oraz gazetę „Senior”.

W okresie pandemii, kiedy trzeba jeszcze bardziej zadbać o bezpieczeństwo, najlepiej dzwonić lub napisać maila. Nie tylko uzyskamy potrzebną informację, ale także możemy zaoferować własne propozycje czy wolontariat. **Seniorom służą także tzw. CAS-y, czyli Centra Aktywności Seniorów, prowadzone na zlecenie miasta przez organizacje pozarządowe.** Zapewniają one bezpieczeństwo

związane z pandemią COVID-19. Trzeba tylko kliknąć w nazwę Centrum, a zobaczymy harmonogramy zajęć. Jeśli nie chcemy korzystać ze sprzętu znajdującego się w danej placówce, możemy nabyć go w Sklepie Aktywnych. Pracownicy sklepu zajmują się kompleksowym wyposażeniem sal fitness, sprzedają sprzęt klientom oraz serwisują urządzenia. Zakupy można zrobić także online. W placówce często dokonywane są wyprzedaże i można taniej nabyć rowerki, bieżnie itp.

Warto wiedzieć również o Cyfrowym Centrum Seniora Stowarzyszenie Fabryka Inicjatyw. W ramach realizowanego projektu zaprasza ono mieszkańców Krakowa w wieku powyżej 60 lat na bezpłatne zajęcia edukacyjno-rozwojowe. Zajęcia prowadzone są zarówno stacjonarnie, jak i online: wykłady, szkolenia. Organizowane są spotkania z ciekawymi ludźmi. Więcej informacji na ten temat można znaleźć na stronie Miejskiej Platformy Internetowej Magiczny Kraków.

Na końcu warto wspomnieć o działalności Kolpingowskiego Klubu Seniora działającego przy Rodzinie Kolpinga w Krakowie-Nowym Bieżanowie. Gdzie go szukać? W domu parafialnym przy ul. Aleksandry 1. Seniorzy spotykają się co czwartek o godzinie 10.00. Osoby starsze zrzeszone w tym Klubie pracują nad własną aktywnością fizyczną poprzez muzykę, spacer z kijkami przede wszystkim po terenie Podgórze, ale odwiedzają też i inne dzielnice Krakowa. Dzięki temu odkrywają niecodzienne miejsca, np. głąz narzutowy z okresu topnienia lodowców, znajdujący się na Kozłowie. Zgłębiają również powagę figury Boga Ojca, witającego tych, którzy udają się w kierunku Wieliczki, poznają nekropolie krakowskie, zabytki architektury, a także kopce.

Ogromną radość członkowie tego Klubu czerpią z teatryku. Został on założony cztery lata temu i prężnie się rozwija. Seniorzy przygotowują programy okazjonalne, np. na 100-lecie odzyskania niepodległości – „Nie ma jak Lwów” czy 100. rocznicę urodzin św. Jana Pawła II. Członkowie Klubu nie tylko piszą własne scenariusze, ale także nagrywają krótkie filmy z zakresu profilaktyki. Korzystają z bogatej tematyki folkloru Krakowa i regionu. Aktualnie dopracowują przedstawienie pt. „Przekładaniec, czyli wiejskie igraszki”, które wystawią w domach pomocy społecznej, na przeglądach, a także dla innych Klubów Rodzin Kolpinga.

Seniorzy z Kolpingowskiego Klubu Seniora w Krakowie-Nowym Bieżanowie pragną nie tylko się rozwijać, ale także współpracować ze środowiskiem lokalnym, nieść radość innym seniorom, dzieciom, ludziom chorym i cierpiącym. Zaletą działalności tego Klubu jest bogata i różnorodna oferta, a seniorzy udowadniają, że aktywność w wieku 60+ jest korzystna i sprawia, że są pozytywnie odbierani przez społeczeństwo. Każda chętna osoba może wziąć udział w projekcie realizowanym na bieżąco. Są to spotkania z osobami, które

służą swoim doradztwem, wiedzą i empatią na temat tego, jak być aktywnym w wieku senioralnym.
RAZEM – MOŻEMY WIĘCEJ!

Stanisława Kuś
Członek Kolpingowskiego Klubu Seniora
w Krakowie-Nowym Bieżanowie



Lifelong learning, czyli znaczenie i rola aktywności seniorów

Pojęcie „lifelong learning” jest dość mało znaną koncepcją w opracowaniach popularnonaukowych, chociaż w samej literaturze naukowej cieszy się ogromnym zainteresowaniem. Termin w tłumaczeniu z języka angielskiego oznacza uczenie się przez całe życie, a dokładniej – podążanie ustawicznie za zmianami technologicznymi, pogłębianie własnych kwalifikacji i kompetencji, ale także zdobywanie wiedzy zarówno w sposób formalny, jak i nieformalny.

Lifelong learning – innowacja czy powrót do historii?

Pomimo że koncepcja stała się współcześnie trendem wśród naukowców, specjalistów czy doradców zawodowych, to jednak za jej prekursorów możemy uznać Solona, Konfucjusza, Sokratesa, Platona czy Senekę, którzy jako jedni z pierwszych postulowali potrzebę ciągłego kształcenia się. Sama koncepcja ukształtowała się w latach 60. XX wieku – początkowo jako „kształcenie ustawiczne”. Jednak na szczególną uwagę zasługuje opracowanie Roberta J. Kidda, który wzbogacił teorię poprzez nałożenie akcentu na rolę i możliwości działań oświatowych. A mianowicie idea kształcenia całościowego jest w pełni realizowana wówczas, gdy przejawiamy aktywności na trzech płaszczyznach – edukacji formalnej, czyli edukacji od żłobka aż po studia, edukacji nieformalnej, czyli rozwój poprzez realizację naszych zainteresowań i pasji oraz edukacji pozaformalnej, czyli kursy, szkolenia oraz warsztaty. Z uwagi na wysokie tempo życia, zmiany cywilizacyjne czy globalizację koncepcja: permanentna, całościowa, edukacja dorosłych, kształcenia ciągle, oświata ustawiczna, a najbardziej współcześnie lifelong learning staje się na dobre wszechobecna w naszym życiu, a niekiedy jest nawet wymogiem społeczeństwa.

Aktywność w późnej dorosłości – czyli stała aktualizacja siebie

Edukacja czy to w okresie starości, czy młodości jest ciągłym poszukiwaniem siebie, rozwijaniem swojego potencjału i możliwości, a przede wszystkim analizą własnych doświadczeń. Chyba każdy z nas chociaż raz doświadczył uczucia wysokiego tempa życia, ciągłych zmian, braku odpoczynku i psychicznego zmę-

czenia. Budząc się wcześniej rano, słuchamy radia czy telewizji, w których natłok wydarzeń ze świata jest tak ogromny, że działa na nas lepiej niż mocne espresso. Następnie ilość powiadomień ze smartfona zapełnia nam czas podczas przerwy w pracy. Nowinki technologiczne, kuszące reklamy, kolorowe bilbordy, wydłużający się czas pracy. Rzadko zadajemy sobie pytanie – a co z osobami starszymi? Czym zapełniony jest ich czas? Norbert Piukuła, znany polski naukowiec, gerontolog, który swoje życie poświęcił edukacji całościowej, w jednej ze swoich prac podkreśla istotę kształcenia całościowego jako podstawę do rozumienia świata. Dzięki niej możemy przystosować się do życia we współczesnym świecie, zrozumieć zmiany społeczne, kulturowe czy też technologiczne. To właśnie dzięki niej życie osób starszych może stać się łatwiejsze. Warto zatrzymać się w tym miejscu i zastanowić nad tym, jak my postrzegamy osoby starsze. Aktywny senior – czy nie brzmi to jak przereklamowany frazes? Dzieje się tak, ponieważ postrzegamy osoby starsze stereotypowo. Dokładniej jako osoby: słabsze, schorowane, nieaktywne, a nawet samotne. Tymczasem kto z nas nie lubił słuchać opowieści dziadka z lat młodości, nie chciałby spisać wszystkich mądrości babci lub nie miał jednego ukochanego nauczyciela, który niczym mistrz naprowadzał go na dobrą ścieżkę. Aktywność seniorów zatem może mieć różne walory – zarówno edukacyjne, jak i praktyczne. Aktywność w okresie starczym to nie tylko wykorzystywanie swojego potencjału i doświadczenia, to też refleksja nad tym, co już zostało osiągnięte i nad tym, co jeszcze można zmienić. Mówiąc potocznie, jest to aktualizacja samego siebie.

Funkcje aktywności społecznej osób starszych

Niekiedy słyszymy, że jeśli ktoś czegoś nie robi i dalej będzie tkwił w tym samym miejscu to się „ze-



starzeje”. Każda ludowa mądrość ma w sobie ziarno prawdy. Niewątpliwie zachowanie aktywności psychicznej przedłuża aktywność fizyczną. I tak też jest w przypadku osób starszych. Dla przykładu panie z koła gospodyń, tworząc majestatyczne, folklorystyczne obrusy, wykonują pracę cenioną, ale również użyteczną. Patrząc na to z drugiej strony, rozwijają swoje zainteresowania i pasje. Oba aspekty przeciwdziałają osamotnieniu, zapobiegają poczuciu pustki, dbają o higienę umysłu i zdrowia. Wracając jeszcze raz do pracy pań z koła gospodyń, warto przybliżyć ich aktywność, która nie tylko jest praktyczna dla innych, ale też spełnia wiele innych funkcji takich jak:

- » **rekreacyjno-rozrywkowa: przywraca chęci do życia, redukuje stres, mobilizuje do dalszych działań,**
- » **kształcąca: pomaga rozwijać własne zainteresowania, własne predyspozycje i cechy osobowościowe,**
- » **integracyjna: prowadzi do integracji w grupie,**
- » **psychospołeczna: umożliwia odczuwanie satysfakcji życiowej, podnosi autorytet życiowy.**

Warto podkreślić, że to, co dla nas wydaje się oczywiste, nie zawsze takie jest dla seniora. Każdy z nas wykonuje domowe obowiązki i rzadko kiedy uznajemy to za pracę. A przecież codzienne czynności można już nazywać aktywnością. Można też powiedzieć, że jest to zaspokajanie potrzeb bytowych i społecznych. Aktywność jest ważna na każdym etapie życia, ale w przypadku okresu starości determinuje w sposób szczególny, dlatego my jako społeczeństwo powinniśmy zadbać o rozwój naszych seniorów.

Wsparcie i potrzeby w zakresie rozwijania aktywności seniorów

Wspomaganie osób starszych jest zadaniem całego społeczeństwa i powinno odbywać się na wielu płaszczyznach w ramach współpracy różnych instytucji i stowarzyszeń, mediów, a także osób bliskich, tych, z którymi osoba starsza przebywa na co dzień. Warto zaznaczyć, że powinno obejmować zarówno potrzeby egzystencjalne, ale także ukazywanie bogactwa ich przeżyć, którymi mogą pomóc innym. Aktualnie takie działania prowadzone są jedynie w projektach korzystających z funduszy europejskich, nie są na stałe wpisane w ramy systemu budżetu państwa. Pomimo braku instytucjonalnej pomocy osobom starszym, aktywizacja seniorów odbywa się w wielu miejscach. Pierwszą

i podstawową grupą pomocową dla osób starszych jest właśnie rodzina, która w nurcie dnia codziennego spełnia nie tylko funkcję materialną, ale też kulturową. W taki sam sposób wspomaganie seniorów odbywa się wśród rówieśników i sąsiadów.

Często w ramach programów unijnych seniorzy mają możliwość zdobywania i pogłębiania kompetencji technologicznych czy nauki języków obcych. W ostatnich latach powstało wiele takich inicjatyw między innymi rządowy program, który realizowany jest przez Fundację Dzieła Kolpinga „Aktywni+”, w którym osoby starsze mogą zadbać o swoje zdrowie oraz pozytywnie kształtować swój wizerunek.

Seniorzy dysponują dużą ilością czasu wolnego, dlatego często wykorzystują swój potencjał w kołach gospodyń, wspólnotach parafialnych, Dziennych Centrach Aktywności czy osiedlowych kołach w ramach działania domów kultury.

Jednak na szczególną uwagę zasługują Uniwersytety Trzeciego Wieku, które są jednym z elementów edukacji ustawicznej, a więc Lifelong learning. Studiowanie w takich miejscach umożliwia utrzymywanie kontaktów społecznych, wzbogaca wiedzę, a przede wszystkim nadaje życiu nową jakość oraz realizuje trzy podstawowe cele:

- » **medyczny: propaguje wiedzę psychologiczną oraz wdraża profilaktykę zdrowotną,**
- » **kulturalny: umożliwia uczestnictwo w wydarzeniach kulturalno-oświatowych,**
- » **socjalny: przygotowuje do życia i funkcjonowania po zakończeniu aktywności zawodowej.**

Aby wszystkie wyżej wymienione cele zostały zrealizowane, Uniwersytety Trzeciego Wieku prowadzą: wykłady, seminaria, prelekcje, warsztaty, wycieczki i zajęcia fizyczne.

Kończąc powyższe refleksje i rozważania przytoczę tutaj myśl Jana Pawła II:

Choć to prawda, że w wymiarze fizycznym zazwyczaj potrzebują pomocy, prawdą jest też, że nawet w podeszłym wieku mogą być oparciem dla młodych, którzy stawiają pierwsze kroki w życiu i szukają swojej drogi.

Sama istota tkwi we współpracy międzypokoleniowej, ale także w wartości wymiany między pokoleniami. Tak by same instytucje były nie tylko skierowane do seniorów jako odbiorców, ale też jako współtwórców. Jako społeczeństwo nie powinniśmy zapominać o przesłaniu papieża, który postulował, aby starcza mądrość życiowa dawała szerszą perspektywę młodszemu pokoleniu. Nie możemy zapomnieć, że jesteśmy tu, aby żyć wspólnie, aby działać, aby wiedzieć, a przede wszystkim, aby być.

Natalia Tomczyk



Wizerunek seniora

Budowanie pozytywnego wizerunku osoby starszej to działanie, które zostało podjęte wraz z powstaniem Kolpingowskiego Klubu Seniora, czyli w 2012 roku. Proces ten trwa nadal, jest celem samym w sobie, znakiem biegnącego czasu. Senior przeważnie postrzegany jest przez pryzmat przypisywanych cech, zachowań – żyjący na marginesie, niepotrzebny nikomu, często zamknięty w czterech ścianach – tak nas widzą. We wspólnocie jest inaczej. Tam uczymy się siebie nawzajem, łatwiej jest siebie zaakceptować, ukierunkować na funkcjonowanie w społeczeństwie, kształtować dobrą psychicznie osobowość, na co nigdy nie jest za późno. To głównie „**SAMOPOMOC DLA SAMOPOMOCY**”. Stan ducha i umysłu są spójne a harmonia istotna, często wymaga wsparcia po to, by człowiek nie pozostawał sam z problemami czy negatywnymi myślami. Senior musi też wykazać minimum wysiłku i chęci zmiany, wtedy łatwiej pomóc rozwinąć zainteresowania, pasje. Jak podkreślał bł. ks. Adolph Kolping: „Kto chce zdobyć czyjeś serce, musi w zastaw dać swoje” – nie jest to trudne zadanie, a ułatwia życie wszystkim. Nie ma też idealnych osób, ale można się poznawać, rozpoznawać potrzeby, uczyć się czytać w swoim sercu i w sercach innych, wypełniać przestrzeń w myśl zasady: „**JESTEM, KIM JESTEM**”.

Jest wiele okazji, aby wyjść za próg swojego domu, otworzyć się na świat, podążać za czymś lepszym, co uczyni seniora szczęśliwszym. Sama należę do tej grupy społecznej i wiem, że było mi ciężko przywyknąć do nowej rzeczywistości. Podczas udziału w projektach Dzieła Kolpinga w Kolpingowskim Klubie Seniora dostałam to, czego potrzebowałam – byłam wśród życzliwych ludzi, nie zmarnowałam szans, jakie mi dano. Zaczęłam pisać wiersze na potrzeby Klubu, powstał też Hymn Seniora i różne piosenki. Chłonęłam, syciłam się wiedzą na warsztatach, każda chwila była początkiem nowego, a wolontariat umocnił mnie jeszcze bardziej w przekonaniu, że to, co robię, ma sens. Pomagam samotnym seniorom po dramatycznych przejściach, pokazuję, że warto żyć marzeniami, bo one są jak gwiazdy, dotknąć nie można, ale rozświetlają drogę do rozwoju duchowego, moralnego. Wychodzenie poza swoje granice do innych organizacji, udział w projektach biblioteki, czynna obecność na licznych spotkaniach, w amatorskim teatrze „Niezależna”, na wernisażach – wszystko to podnosi poziom intelektualny. Kino, teatr, muzyczne inspiracje, a nawet dobry kabaret są po to, żeby można było się i z siebie pośmiać. Wiele wyjazdów, pielgrzymek owocuje nie tylko poznaniem ludzi, środowisk, lecz cementuje także ważne wartości

w poszukiwaniu Boga i wzmacnia więzi międzyludzkie, międzypokoleniowe. Jesteśmy w swoim środowisku rozpoznawalni jako „RODZINA KOLPINGA”. Cieszymy się dobrą opinią i stale przybywa nam sympatyków, a naszą dewizą jest: mieć nadzieję – dawać nadzieję i działać – dostrzegać człowieka – to... SOLIDARNOŚĆ. Żyć nie czekać, co się wydarzy jutro – dla siebie, innych, wzmacniać nieustannie swój pozytywny wizerunek.

Marianna Sitek
Członek Kolpingowskiego
Klubu Seniora w Chetmku



Na zdjęciach uczestnicy projektu.
Zdjęcia na stronie udostępnione przez uczestników projektu.

Perspektywa prawna postrzegania starości

Demografia – słowo odmieniane i przywoływane przez ludzi ze świata polityki, nauki i biznesu. Słowo, które mocno wbiło się w przekaz medialny, przez co spowszedniało. Można odnieść wrażenie, że społecznie słowo to stało się już tylko zlepkiem liter, całkowicie pozbawionym bagażu analizy zjawiska, jakie za wspomnianym słowem się kryje. Skłonny jestem nawet stwierdzić, iż mamy tutaj do czynienia ze swoistą subcepcją. Każdy słyszał, chociaż raz w swoim życiu, wzmianki o polityce demograficznej czy też wskaźnikach demograficznych, jednak na ile jesteśmy w stanie odnaleźć zmiany, jakie dokonują się w świecie realnym, tym nas otaczającym, a które to kryją się właśnie za słowem demografia?

Na początek pozwolę sobie przytoczyć trochę suchych danych, co pozwoli dokonać przyporządkowania stanu faktycznego do norm znanych powszechnie, a opartych o schematy funkcjonowania państwa. Według danych dostarczonych przez Główny Urząd Statystyczny w roku 2019 terytorium Polski zamieszkiwało 38,4 mln ludzi, z czego ponad 9,7 mln to ludzie w wieku powyżej 60 lat. Już analiza tak podstawowych danych wskazuje, że seniorzy stanowią ponad 25% populacji naszego kraju. Idąc dalej za danymi statystycznymi, dowiadujemy się, że liczba seniorów wzrosła o 197 tys. w stosunku do roku 2018. Długofalowe prognozy wskazują, iż do roku 2050 populacja Polski spadnie o 4,5 mln, wzrośnie za to grupa wiekowa ludzi przekraczających sześćdziesiąty rok życia – przewiduje się, że będzie ich prawie 14 mln. Analiza przytoczonych danych po raz kolejny odsyła nas do słowa klucza – demografia. W tym wypadku prognoza demograficzna przewiduje spory spadek populacji. Czy to dobrze, czy też źle? Nie wpadałbym tutaj w dychotomię oceny, ponieważ z suchymi danymi i prognozami trudno dyskutować. Zamiast tego można postarać się dokonać rzeczowej wcześniej subsumpcji na płaszczyźnie ontologicznej, która to pozwoli przybliżyć termin „demografia”, a w dalszej perspektywie procesy kryjące się za tym jakże istotnym pojęciem. Rozpatrując wspomniane dane i prognozy przez pryzmat funkcjonowania państwa, rozumianego jako system powiązanych ze sobą struktur składających się z poszczególnych jednostek administracyjnych, łatwo dojdziemy do kon-

kluzji, iż procesy związane ze zmniejszaniem się populacji, przy równoczesnym wzroście wieku jej ludności, będą miały diametralny wpływ na bardzo istotną kwestię – mianowicie na ciągłość. Ciągłość państwa jako ciągłość jego organów, zarówno tych krajowych, jak i samorządowych zwłaszcza. Dla lepszego naświetlenia omawianej kwestii stwórzmy paradygmat odrzucający aksjologiczne oceny przedstawionych procesów, skupiając się na ich wymiarze materialnym. Idąc dalej tym tokiem rozumowania, nie sposób nie postawić tezy mówiącej, że proces związany z transformacją demograficzną jednoznacznie wpłynie na możliwości funkcjonowania organów administracji rządowej i pozarządowej. Sytuacja ta może dotknąć zwłaszcza małych i średnich miejscowości, w przypadku których możemy mieć do czynienia z brakiem zastępowalności pokoleniowej. Dla lepszego jej zobrazowania po raz kolejny posłużmy się danymi GUS. Dane te wskazują, że w 2019 roku 86,1% spośród ludzi w wieku 60+ była bierna zawodowo. W przeliczeniu daje nam to ponad 8 mln ludzi. Ludzi tworzących grupę społeczną, która stale będzie się zwiększać. Weźmy za przykład województwo opolskie. Do roku 2050 mediana wieku w tym regionie osiągnie wartość 56,1 lat. Oznacza to, że wiek co drugiego mieszkańca wspomnianego województwa wahać się będzie między 55 a 56 lat. W tym miejscu pozwolę sobie powrócić do tezy postawionej kilka zdań wcześniej. Zakładając, że przedstawione prognozy okażą się prawdziwe, seniorzy oraz ludzie zbliżający się do wieku senioralnego będą stanowili znaczny odsetek ogółu społeczeństwa. Przedstawione województwo opolskie jest przykładem skrajnym, jednak nie odbiegającym mocno od ogólnokrajowego trendu. Kontynuując rozpoczęte rozważania, możemy dojść do w miarę oczywistego wniosku dotyczącego zwiększającego się wieku społeczeństwa. W praktyce oznacza to, że subpopulacja ludzi powyżej 65. roku życia będzie systematycznie rosła. To właśnie ta grupa wiekowa będzie coraz większym kapitałem ludzkim i to na niej będzie spoczywał coraz większy ciężar związany z zapewnieniem poprawnego funkcjonowania państwa. W tej subpopulacji coraz częściej znajdziemy doświadczonych i wykwalifikowanych pracowników, niezbędnych na stanowiskach zarówno w korpusie

służby cywilnej, ale również administracji samorządowej i trzeciego sektora. Mowa tutaj przede wszystkim o ludziach będących na etapie „młodej starości”, a więc w przedziale wiekowym 60-74 lat.

Przedstawione wnioskowanie dotyczy długiego okresu, jednak opisywane w nim procesy co do zasady są długotrwałe i ujęcie ich w krótszej perspektywie mogłoby zaburzyć ich obraz. Należy zdać sobie też sprawę, iż proces aktywizacji seniorów i potrzeby z nim związane będą stale ewoluować. Przyszli seniorzy będą borykać się z zupełnie innymi problemami

jącej na celu dostosowywanie oraz wypracowywanie narzędzi prawnych, ekonomicznych i społecznych do zmieniających się potrzeb oraz **program „Senior+”**, będący uszczegółowieniem polityki senioralnej. Oba przedstawione dokumenty kładą nacisk na przeciwdziałanie samotności i brakowi aktywności społecznej wśród osób starszych. W wielu przypadkach zjawiska te potęgowane są przez ujemny bilans migracyjny, dotyczący zwłaszcza mniejsze miejscowości, prowadzący do sytuacji oddalenia seniorów od ich rodzin. Nadmieniony program „Senior+” zakłada udzielenie



Uczestnicy projektu

niż obecni. Nie zmienia to faktu, że wszelkie formy ich aktywizacji są zjawiskiem pożądanym. Pożądanym, biorąc pod uwagę dobro zarówno indywidualne, jak i zbiorowe, zwłaszcza pamiętając o zbliżającej się cyfryzacji życia publicznego, której namacalnym dowodem będzie Ustawa o doręczeniu elektronicznym. Wspomniana ustawa w całości wejdzie w życie dopiero w roku 2029. Jest więc wystarczająco dużo czasu, aby przygotować kolejne roczniki na funkcjonowanie w zmieniających się diametralnie warunkach korespondencji z urzędami i organami państwowymi. Dla lepszego obrazu konieczności przeprowadzania aktywnej cyfrowej edukacji po raz kolejny przytoczę dane GUS, według których 60% ludzi w wieku 65+ nigdy nie korzystało z sieci internetowej.

W niniejszym tekście kilkakrotnie przywoływane było państwo w rozumieniu tworzących je organów i instytucji, przedstawmy więc pokrótce działania rzezczonego państwa ukierunkowane na osoby w wieku senioralnym. Podstawy tychże działań odnajdziemy w dwóch dokumentach, a mianowicie są to: „**Polityka społeczna wobec osób starszych 2030. BEZPIECZEŃSTWO – UCZESTNICTWO – SOLIDARNOŚĆ**” jako zarys tworzący ramy długofalowej polityki senioralnej, ma-

dofinansowań w celu poprawy stopnia realizacji zadań własnych samorządów, polegających na zapewnieniu odpowiedniej opieki i wsparcia socjalnego. Podstawowym celem oraz elementem unaoczniającym realizację programu ma być wzrost liczby Dziennych Domów „Senior+”, a także Klubów „Senior+” oraz zapewnienie aktywów niezbędnych do funkcjonowania już istniejących placówek. Jednostki samorządu terytorialnego mogą, na zasadach przewidzianych w ustawie, zlecić realizację przedmiotowych zadań podmiotom z sektora pozarządowego. Wykonawcą ww. planu jest minister właściwy do spraw zabezpieczenia społecznego.

Zarówno niniejszy tekst, jak i wszystkie przytoczone w nim dane, prognozy i tezy, mają na celu nie tyle przedstawienie suchych liczb i wyliczeń, co skłonienie do pogłębionej refleksji na temat terażniejszości i przyszłości; refleksji pozwalającej na zmianę postrzegania procesów związanych ze zmianami demograficznymi i zauważenie możliwości nawiązywania współpracy z seniorami postrzeganymi jako równorzędni partnerzy i aktywni obywatele.

Krzysztof Matecki

Aktywność grupy bocheńskich seniorów

Człowiek jest wielki nie przez to, co posiada, lecz przez to, kim jest, nie przez to, co ma, lecz przez to, czym dzieli się z innymi.

Jan Paweł II

Kontakty międzyludzkie poprawiają nie tylko samopoczucie, ale pozwalają utrzymać dobrą kondycję umysłową (tak ważną dla osób w starszym wieku). Do najważniejszych problemów seniorów, z jakimi spotykamy się w naszym środowisku, należą osamotnienie, choroba czy braki finansowe. Pomagać może każdy, wystarczy dobra wola i odrobina chęci, a nawet serdeczny uśmiech. Bądźmy dla siebie wsparciem, nie bójmy się pytać. W Kolpingowskim Klubie Seniora w Bochni pielęgnujemy międzypokoleniowy dialog,

sposób pozostawać aktywnymi. Nie zawsze musimy robić „wielkie” rzeczy, czasami wystarczy mały gest, zainteresowanie drugą osobą. Dlatego dbamy o to, aby spotykać się w klubie, wspólnie wypić kawę czy herbatę, która w towarzystwie jakoś lepiej smakuje oraz razem coś zrobić.

Jako seniorzy dbamy o siebie nawzajem, pamiętając między innymi o imieninach – ofiarujemy solenizantowi kartkę z życzeniami przez nas wykonaną. Ogromną radość przynosi nam akcja „Niedzielny obiad



Uczestnicy projektu

w którym możemy być dla siebie źródłem wiedzy i doświadczenia.

Jesteśmy zespołem aktywnym i pełnym zapału do pracy, z potrzeby serca staramy się dawać radość innym. Spotkania klubowe i zajęcia organizowane w ramach projektów pozwalają nam rozwijać swoje zainteresowania, nabywać nowe umiejętności i w ten

seniora”, spotkania integracyjne z innymi klubami. Regularnie ćwiczymy i chodzimy na spacerzy z kijkami. Lubimy wycieczki, wyjścia do kina, szkolenia, spotkania, warsztaty. Angażujemy się w życie naszej parafii, odmawiamy różaniec w październiku, odprawiamy drogę krzyżową. Pielęgnujemy piękne tradycje robienia palm wielkanocnych czy bukietów zielnych, aby je przeka-



Uczestnicy projektu

zać młodszemu pokoleniu. Tego typu działania motywują nas do nowych zadań i pozwalają nam poczuć, że jesteśmy potrzebni sobie nawzajem i możemy dać radość drugiej osobie.

W dobie trwającej pandemii COVID-19 wielu z nas musiało ograniczyć swoją dotychczasową aktywność, a niejednokrotnie całkowicie z niej zrezygnować. Od 2018 roku nasza grupa systematycznie raz w tygodniu odwiedza mieszkańców domów pomocy społecznej, którzy nas wyczekiwali i dziękowali nam uśmiechem –



w związku z pandemią musieliśmy całkowicie zawiesić nasz wolontariat w DPS, czego teraz bardzo nam brakuje. Przez pewien czas również my nie mieliśmy możliwości spotkania się ze sobą, co szczególnie dotknęło tych seniorów, dla których udział w zorganizowanych zajęciach, poza wartością edukacyjną, często był jedyną z niewielu okazji do spotkań. Osoby te nie zostały jednak osamotnione, gdyż wolontariuszki-seniorki doręczały im przydatne pakiety (maseczki, rękawiczki, publikacje i różne gadżety). W tym też okresie utrzymywaliśmy między sobą kontakt telefoniczny.

Jednak to co najgorsze już minęło i znowu jesteśmy razem, działamy, podejmujemy nowe wyzwania i inicjatywy przez co wzrasta nasza aktywność, która nadaje sens życia i pozwala się realizować.

Władysława Puścizna
Członek Kolpingowskiego
Klubu Seniora w Bochni

NASZA RECEPTA NA AKTYWNOŚĆ SENIORA

Czy jesteś młody czy masz 60+, uśmiechaj się, zachowaj otwartość umysłu, miej nieustanną ciekawość świata i ludzi, dbaj o siebie i swoje zdrowie, pozostań w ruchu, pielęgnuj wartościowe relacje, pomagaj innym, nie narzekaj, żyj długo i szczęśliwie, niech zawsze towarzyszy Ci apetyt na życie.

Tak trzymaj, drogi Seniorze!

Kolpingowskie Kluby Seniora jako odpowiedź na wyzwania czasu

O Dziele Kolpinga słów kilka

Kiedy w połowie XIX wieku młody ksiądz Adolph Kolping rozpoczął pracę w swej pierwszej parafii w Elberfeld, w rozwijającym się wówczas Zagłębiu Ruhry w zachodnich Niemczech, spotkał się z trudną sytuacją społeczną mieszkańców. Ubóstwo rzemieślników



Międzynarodowe Spotkanie Seniorów, Słowacja 2021 r.

i robotników boleśnie go dotykały, dlatego postanowił włączyć się w działalność katolickiego stowarzyszenia młodzieży czeladniczej, a wkrótce został jego duchowym opiekunem. W swych działaniach społecznych dostrzegł szansę na przyczynienie się do likwidacji nie tylko materialnego, ale także duchowego i moralnego ubóstwa ówczesnych młodych czeladników. W 1849 roku został wikarym w katedrze w Kolonii. Tam jeszcze mocniej propagował tworzenie związków młodzieży, co zaowocowało założeniem 6 maja 1849 roku Kolońskiego Związku Katolickich Czeladników, który stał się załącznikiem dzisiejszego Dzieła Kolpinga.

Ksiądz Kolping dążył do tego, by związki czeladników istniały wszędzie tam, gdzie znajdują się młode osoby potrzebujące wsparcia, które opuściły swoje rodziny w poszukiwaniu pracy i pozostały zdane tylko na siebie w rozwiązywaniu codziennych problemów, często zmagając się z osamotnieniem, ubóstwem czy bezdomnością. Czeladnicy zrzeszeni w związkach otrzymywali namiastkę rodzinnego domu, w którym troszczyli się o siebie nawzajem w duchu samopomocy społecznej.

Zasada „pomocy dla samopomocy” to podstawa społecznej działalności Dzieła Kolpinga również dziś, kiedy działania organizacji obejmują swym zasięgiem 60 krajów na niemal wszystkich kontynentach, a wsparcie jest kierowane do wielu grup społecznych

zagrożonych ubóstwem i wykluczeniem społecznym: młodzieży, osób bezrobotnych, samotnych i starszych. Patron organizacji ksiądz Adolph Kolping zaliczany jest do najważniejszych przedstawicieli społecznej nauki Kościoła, a organizacja właśnie świętuje 30. rocznicę jego beatyfikacji, której dokonał osobiście papież Jan Paweł II 27 października 1991 roku w Rzymie.

Pierwsza współczesna Rodzina Kolpinga na ziemiach polskich powstała w maju 1990 roku w Stanisławiu niedaleko Kalwarii Zebrzydowskiej. Obecnie w całej Polsce działa 40 lokalnych stowarzyszeń zwanych Rodzinami Kolpinga, skupiających ponad 1000 członków. Rodziny zrzeszone są w Związku Centralnym Dzieła Kolpinga w Polsce z siedzibą w Krakowie, a sam Związek jest członkiem Międzynarodowego Dzieła Kolpinga, które ze swej siedziby w Kolonii (Niemcy) koordynuje działalność całej światowej wspólnoty kolpingowskiej.



Warsztaty z historii sztuki

Zmiany demograficzne wyzwaniem naszych czasów

Według prognozy demograficznej opracowanej przez Główny Urząd Statystyczny, w perspektywie do roku 2050 populacja Polski będzie stawiała się coraz starsza: równoległe do przewidywanego spadku liczby ludności o 4,4 mln osób do roku 2050, spodziewany jest stały wzrost liczby ludności w wieku senioralnym. Liczba ludności w wieku powyżej 60 lat w roku 2030 ukształtuje się na poziomie 10,8 mln i wzrośnie o 11,1% w stosunku do roku 2019. Natomiast w roku 2050 w Polsce będzie mieszkać 13,7 mln osób w starszym wieku, czyli o 41,2% więcej niż w roku 2019.

(źródło: Główny Urząd Statystyczny, „Sytuacja osób starszych w Polsce w 2019 roku” – publikacja wydana 12.05.2021; <https://stat.gov.pl/obszary-tematyczne/osoby-starsze/osoby-starsze/sytuacja-osob-starszych-w-polsce-w-2019-roku,2,2.html>)

Procesy demograficzne, które obserwowaliśmy w Europie zachodniej, dotarły również do Polski: nasze społeczeństwo się starzeje i z każdym rokiem będzie wzrastała liczba osób wymagających zaangażowania i opieki ze strony państwa i społeczeństwa. Mecha-



Klub Celtycki - warsztaty teatralne

nizmy działania społeczeństwa, gospodarki i administracji nie nadążają za globalnymi zmianami demograficznymi, co prowadzi do wykluczenia społecznego osób starszych, postrzeganych jako grupa społeczna nieatrakcyjna ekonomicznie, bierna, słaba fizycznie i stanowiąca obciążenie dla publicznych systemów opieki społecznej i zdrowotnej. Zwiększenie udziału demograficznego osób starszych w społeczeństwie wymaga zmian w modelu relacji społecznych i podjęcia działań zwiększających aktywność obywatelską i społeczną osób starszych.

Przystań dla seniorów

Dzieło Kolpinga nie pozostaje bierne na wyzwania współczesnych czasów. Zgodnie ze słowami bł. A. Kolpinga: Czasy wam pokażą, co należy czynić, organizacja odpowiada na palące potrzeby społeczne i angażuje się w działania na rzecz seniorów. W roku 2010 pojawiły się pierwsze inicjatywy dedykowane bezpośrednio osobom starszym oraz włączające je



Spotkanie klubów seniora w Luborzycy

w procesy decyzyjne dotyczące działań i aktywności w Kolpingowskich Klubach Seniora. Pozyskano pierwsze dotacje i zaczęto wspierać lokalne Rodziny Kolpinga w rozwoju inicjatyw promujących aktywność

i zaangażowanie osób starszych.

Obecnie w całej Polsce działa kilkanaście Kolpingowskich Klubów Seniora skupionych przy Rodzinach Kolpinga. Ich działania skierowane są do osób starszych będących członkami i wolontariuszami Rodzin Kolpinga oraz do potrzebujących seniorów z lokalnych społeczności.

Nie ma nic piękniejszego, jak troszczyć się o dobro swego bliźniego; jest to największe i najbardziej błogosławione dzieło, większe, niż budowa katedralna. Katedry i kościoły zawalą się kiedyś, ale dusza ludzka będzie trwać wiecznie.

— bł. ks. Adolph Kolping

KKS-y działają jako samopomocowe grupy seniorów, w oparciu o wolontaryjną ideę pomocy dla samopomocy. To sami seniorzy wychodzą z inicjatywą, poszukując w swoim otoczeniu osób chorych, samotnych, potrzebujących wsparcia i dobrego słowa, ale też motywacji do wyjścia z domu i uwierzenia w siebie.

Kolping to sposób na życie i działanie. Nadrzędnym celem Dzieła Kolpinga jest wyrobienie w każdym umiejętności kształtowania swojego życia w sposób godny i odpowiedzialny. Dlatego nasi członkowie rozwijają swoje zdolności, by móc się realizować w różnych dziedzinach życia oraz przyczyniać do rozwiązywania konkretnych problemów społeczności, w których żyją.

Czas na aktywność

Okazuje się, że w osobach starszych, postrzeganych często jako niesamodzielne i wymagające opieki, drzemie ogromny potencjał. Osoby po 60. roku życia, które właśnie przeszły na emeryturę, dysponują wolnym czasem i posiadają ogromne doświadczenie życiowe, którym chętnie dzielą się z innymi. Idea powołania Kolpingowskich Klubów Seniora oraz działania mające na celu usamodzielnienie ich liderów okazały się strzałem w dziesiątkę. Obecnie KKS-y realizują różnorodne działania odpowiadające na potrzeby i zainteresowania ich członków, a liczba seniorów zaangażowanych w Dzieło Kolpinga stale wzrasta.

Każdy Kolpingowski Klub Seniora ma swoją specyfikę, a jego członkowie mogą pochwalić się różnorodnymi sukcesami. Seniorzy z powodzeniem prowadzą teatry, reżyserując i wystawiając własne spektakle, organizują akcje pomocowe, zbierają fundusze dla lokalnych społeczności, angażują się w wolontariat dla innych osób starszych potrzebujących wsparcia, organizują szkolenia, prelekcje, warsztaty, zajęcia rekreacyjne, kursy komputerowe, językowe, rękodzielnicze i kucharskie – czego dusza seniora zapragnie!



Międzynarodowe Spotkanie Seniorów, Słowacja

NASZE INICJATYWY SENIORALNE

Kolpingowski Senior w trosce o środowisko pięć KKS-ów jest zaangażowanych w realizację projektu „Senioralna aktywność obywatelska – srebrno-zielona działalność społeczna”, w ramach którego promowane są inicjatywy ekologiczne odpowiadające na przesłanie papieża Franciszka zawarte w Encyklice „Laudato Si”. Seniorzy zdobywają wiedzę z zakresu ochrony środowiska naturalnego oraz wprowadzają ekologiczne zwyczaje w życiu codziennym.

Więcej o projekcie: [FB@kolpingekofio](https://www.facebook.com/kolpingekofio)

Kolpingowski Senior promuje zdrowy styl życia i aktywność

Członkowie KKS-ów regularnie uczestniczą w pieszych pielgrzymkach, wycieczkach czy spacerach krajoznawczych z kijkami. Działania te odpowiadają na potrzebę integracji i spędzania wspólnie czasu z troską o zdrowy styl życia i docenianie piękna środowiska naturalnego.

Kolpingowski Senior w modlitwie za Dzieło Kolpinga i kanonizację patrona

Miniony rok był dla dzieła Kolpinga w Polsce szczególny – świętowaliśmy jubileusz 30-lecia na ziemiach polskich, w który seniorzy włączyli się, uczestnicząc w Ogólnopolskiej Akcji Pielgrzymkowej „30 MMS-ów”, czyli: 30 Mszy świętych, 30 Modlitw Różańcowych w 30. Sanktuariach. Podczas wydarzeń uczestnicy modlili się o rychłą kanonizację bł. Adolfa Kolpinga – w 30. rocznicę jego beatyfikacji.

Kolpingowski Senior w trosce o społeczność lokalną i przeciwdziałający samotności

Jedną ze sztandarowych akcji pomocowych jest realizowany przez lokalne kluby seniora „Niedzielny Obiad”, na który zapraszane są starsze samotne osoby.

Zawsze jest czas na kulturę

Seniorzy chętnie uczestniczą w wydarzeniach kulturalnych, zwiedzając muzea, kina czy teatry. Kluby seniora w Krakowie Nowym-Bieżanowie, Krakowie – Klubie Celtyckim oraz w Luborzycy prowadzą własne grupy teatralne, reżyserują i wystawiają spektakle.



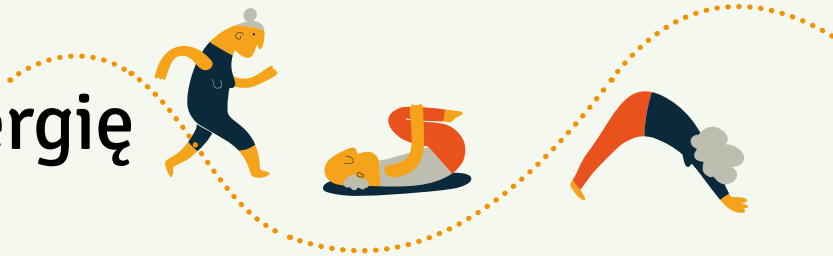
bł. ks. Adolph Kolping

Senior uczy się przez całe życie

Członkowie Kolpingowskich Klubów Seniora chętnie uczestniczą w warsztatach, szkoleniach i kursach, organizowanych z ich własnej inicjatywy oraz przy wsparciu Dzieła Kolpinga w Polsce. Wspierając ideę uczenia się przez całe życie, Dzieło Kolpinga realizuje projekty partnerskie z organizacjami z innych krajów europejskich specjalizujących się w pozaformalnej edukacji osób starszych, wymienia się doświadczeniami i innowacyjnymi narzędziami pracy z osobami starszymi oraz organizuje międzynarodowe spotkania dla seniorów.

Patrycja Kwapik

Wyzwól swoją energię



Czy zadał sobie ktoś z młodych pytanie o to, co to jest samotność? Pewnie NIE. Młodzi, zaangażowani, pełni życia, nie mają czasu zastanawiać się nad samotnością.

Co innego SENIOR!!! Ten już przeżył (prawie) wszystko, przeszedł na emeryturę i nagle w jego życiu powstała pustka. Pomyślał, odpoczne! Jednak ile czasu można odpoczywać? To posprzątam! Który to już raz dzisiaj zapędzasz się SENIORZE do sprzątanania? Poczytasz, prawda? Ale ciągle łzawią Ci oczy i tak szybko się męczą! Myślisz, wyjdę na spacer! No tak, przecież dzisiaj się od rana i jest przenikliwie zimno, nie pójdziesz.

Chodzisz po swoim mieszkaniu z miejsca na miejsce, spoglądasz w okno. Tylu ludzi chodzi po ulicy. Gdzieś idą, spieszą się, tylko TY sam! Który to już raz próbujesz dzwonić do córki. Nie odbiera. Tak, jest w pracy. Może wnuczek? Przecież się nim opiekowałeś, kiedy był mały. Też zajęty??? Zostajesz sam.

Ale czy tak musi na pewno być? Czy musisz czuć się samotny?

Nie, przyjdź do Kolpingowskiego Klubu Seniora – wkrótce stanie się TWOIM drugim domem. Św. Jan Paweł II pouczał, że „rodzina Bogiem silna”. To prawda. Właśnie w Kolpingowskim Klubie Seniora odnajdziesz duchowe wsparcie.

Chcesz wiedzieć, w jaki sposób? Otóż w Kolpingowskiej Rodzinie wzmacniamy się duchowo poprzez modlitwę, ewangeliczne rozważania, wspólne msze święte, a w okresie świąt Bożego Narodzenia – kolędowanie, w Wielkim Poście – dni skupienia, krótkie modlitwy na co dzień.

Potrzebujesz więcej siły duchowej? Możesz zadzwonić do Grupy Modlitwowej. Bez obaw powierzysz jej wszystko: prośbę o zdrowie, zdanie matry wnuka, pokonanie stresu na egzaminie, dobrego sąsiada. Wiesz, nawet wtedy, gdy jesteś w domu, poczujesz ciepło duchowego wsparcia.

Pragniesz dowiedzieć się czegoś więcej o osobach zrzeszonych w Klubie Seniora?

Otóż rozwijamy się tam kulturalnie, manualnie, fizycznie i społecznie.

Jeśli znudziły Ci się Twoje ubrania, możemy doradzić Ci, jak stać się modnym ponadczasowo, a nawet dokonamy małych przeróbek. Wszystko gratis, w ramach wzajemnego wsparcia. Prawda, że ciekawie?

Droga Seniorko, drogi Seniorze, pragniesz dodat-

kowo mieć atrakcyjną fryzurę, przyjdź, zaangażuj się.

W ramach działalności Klubu Seniora realizowane są wyjątkowe projekty, jak np. spotkania z wizażystką. Przekonasz się, że SENIOR/KA po sześćdziesiątce może wyglądać nie tylko modnie, ale i atrakcyjnie.

Może doskwiera Ci ból w boku, krzyżu albo innych częściach ciała. Skorzystaj z porad specjalistów. Powiedzą Ci, jak się zdrowo odżywiać, do jakich lekarzy pójść, z jaką ziołową apteką się zaprzyjaźnić!

Drodzy Seniorzy, w ramach naszych projektów nauczycie się obsługiwać komputer, zapoznacie się z programem: „Bezpieczny Senior”, skorzystacie z gimnastyki rehabilitacyjnej, z basenu i wielu innych atrakcyjnych zajęć.

Mieszkamy w Krakowie, mieście otwartym na potrzeby seniorów. Różnego rodzaju stowarzyszenia wychodzą z ciekawymi propozycjami, z których można skorzystać. Jednak osiedlowe Kluby Seniora są najbliżej Ciebie. Tworzą przyjazne miejsca spotkań z ofertą kulturalną, rozrywkową, edukacyjną, zdrowotną, a nawet gastronomiczną. Tu dowiesz się o polityce senioralnej na dziś, jutro i pojutrze, o tym, jak być świadomym konsumentem oraz oszczędnym seniorem. Skorzystasz z bezpłatnych porad prawnych.

Miły Seniorze, chcesz wzmocnić się fizycznie?

Przyjdź, oferujemy Ci zajęcia fizyczne zarówno w ramach projektu, jak i w ramach naszego Klubu Seniora. Będzie to między innymi muzykoterapia. Gwarantujemy spokój fizyczny i duchowy.

Przyznasz, że nigdy nie było czasu na zwiedzenie swojego miasta. Seniorze, kiedy ostatni raz byłeś w muzeum? Tak trudno sobie przypomnieć. Kraków zawsze tętnił życiem. Staramy się więc korzystać z ogromnego dorobku naszego miasta. Z nami bezpłatnie poznasz jego atrakcje, ponieważ korzystamy z okazji, kiedy wstęp jest wolny. Pójdziemy też do teatru, kupując ulgowe bilety. Samemu zapewne nie chciałoby Ci się pójść. W grupie różniej i weselej.

Może masz ciekawe pasje, chcesz je zgłębiać i realizować? Przyjdź, rozwijamy się kulturalnie. Jesienią 2016 roku pracowaliśmy nad jasełkami, w których połączyliśmy tematykę bożonarodzeniową z tradycjami krakowskimi. Mimo ogromnej tremy udało się! Mogliśmy zaprezentować swój program na naszym osiedlu, w sąsiednim klubie osiedlowym, ale także w podobnych klubach senioralnych.

Właśnie skończyliśmy przygotowania do wodewilu

krakowskiego, popularyzującego dawny folklor Krakowa, stroje, tradycje, piosenki i humor.

Seniorze, uświadomiłeś sobie, że i Ty potrafisz czegoś ciekawego nauczyć innych? Wyzwól swoją energię! Pokrzepimy się nią i na pewno skorzystamy z Twoich propozycji.

Nie masz swoich wnuków, a zawsze marzyłeś o tym, aby małe rączki objęły Twoją szyję. Możesz odnaleźć kogoś bliskiego, wzajemnie możecie sobie pomóc. Jest tyle maluchów czekających na Ciebie.

Zastanawiasz się, kto nam pomaga? Otóż znajdziemy mądrych, kreatywnych młodych ludzi oddanych seniorom. Oni wykonują lwią część pracy papierkowej i organizacyjnej. Są przebojowi, serdeczni, ciepłi i życzliwi. Takich ludzi, którzy pomagają osobom starszym, naprawdę nie brakuje. Zapewniamy, znajdziesz ich w każdym Klubie Seniora.

Właśnie oni organizują seniorom w ramach projektów senioralnych kilkudniowe wyjazdy, połączone ze zwiedzaniem ciekawych miejsc, noclegiem, spotkaniami osób z innych klubów, długimi serdecznymi rozmowami, z pokonywaniem Szlaku Jakubowego. Ileż ciekawych miejsc jest w naszej ojczyźnie! Jaka piękna jest Polska!

Skorzystaj z naszych propozycji.

Jak widzisz SENIORZE, nasza oferta jest bogata i wielotematyczna. NIE SIEDŹ, PRZYJDŹ, ZAANGAŻUJ SIĘ!

Stanisława Kuś,
Członek Kolpingowskiego Klubu
Seniora w Krakowie-Nowym Bieżanowie

MEDIA O NAS



Jak społeczeństwo widzi seniorów? Za nami debata dla osób 60+

W domu parafialnym Sanktuarium Najświętszej Rodziny w Krakowie-Nowym Bieżanowie Rodzina Kolpinga 19 sierpnia zorganizowała debatę dla osób 60+ pt. „Jak nas widzą”.

Uczestnicy rozmawiali na tematy dotyczące życia osób starszych, ich prezentacji przez media i wychowaniu młodzieży.

Prowadzący dyskusję Krzysztof Wolski z Dzieła Kolpinga w Polsce wskazał, że osoby starsze są bardzo potrzebne, gdyż wnoszą duży wkład do życia społecznego: — Niech każdy podniesie rękę, kto zna chociaż jednego seniora-kolegę, koleżankę, zaangażowaną w organizację społeczną, w Klub Seniora, w Betanię (...). I mamy zupełnie inny obraz seniora, który dba o lokalną społeczność. Dba o to, żeby lokalnie wszystko dobrze funkcjonowało (...).

Nauczycielka Beata Miąsko podzieliła się, jaką rolę odgrywają seniorzy w prowadzeniu jej klasy. — Mam wspaniałych babcie i dziadków i niekoniecznie mają wnuki u mnie w klasie, ale wiedzą, że można przyjść i poczytać bajkę, powiedzieć o swoich zainteresowaniach. Uważam, że przekazujecie państwo niesamowitą wiedzę. A jak was widzą, to dwa razy się uczą (...). Jeden dziadek kiedyś poprowadził nas, pokazując ptaki, gdyż jest ornitologiem - wspominała pedagog.

Wolski zaznaczył także, że seniorzy zajmują ważne miejsce w gospodarkach państw europejskich: — Pojawia się nieraz stwierdzenie, że seniorzy są obciążeniem dla służby zdrowia, gospodarki. Jak sobie zestawimy podejście biznesowe, gdzie liczy się zysk, to stwierdzenie, to coś nam nie gra. Możemy dojść do wniosku, że mamy coś takiego jak „srebrna gospodarka”. Seniorzy w Polsce i Europie Zachodniej są coraz ważniejszą częścią klienteli poszczególnych branż, seniorzy wydają pieniądze, na seniorach się zarabia.

Prowadzący dyskusję dostrzegł także nieuczciwe traktowanie osób starszych: — Moja babcia kupiła pościel, która leczy reumatyzm, osteoporozę, wszystko leczy, po prostu cudowny produkt. Zapłaciła za niego horrendalne pieniądze. Staraliśmy się to odkręcić, wypowiadając umowę, podpierając się tym, że nieprawidłowo przedstawiono informację o produkcie. Okazało się to niezwykle trudne, bo umowa była świetnie skonstruowana. To pokazuje skalę nieuczciwości.

Uczestnicy w trakcie spotkania omówili również sprawy dzielnicy Bieżanów-Prokocim z jej przewodniczącym Zbigniewem Kożuchem i podzielili swoimi aktywnościami, proponując wsparcie dla ich pomysłów ubogacających życie lokalnej społeczności.

Dołącz do Kolpingowskiego Klubu Seniora!

 **KOLPING**.PL

Dzieło Kolpinga w Polsce od wielu lat prowadzi wsparcie w zakresie inicjowania i prowadzenia Kolpingowskich Klubów Seniora (KKS). **Obecnie w KKS-ach działa ok. 300 seniorów,** którzy rozwijają ofertę w trzech obszarach:

1 SENIORZY DLA SENIORÓW

nieformalna edukacja wzajemna, kursy komputerowe, zajęcia edukacyjne w różnych obszarach tematycznych, programy samopomocowe

2 SENIORZY DLA OTOCZENIA

działania na rzecz własnej społeczności lokalnej o charakterze charytatywnym – pomoc chorym, odwiedziny w domach, hospicjach, szpitalach, paczki świąteczne

3 SENIORZY U SENIORÓW

wymiana dobrych praktyk, budowanie relacji, networking z innymi klubami seniora

Wszystkie kluby działają przy Rodzinach Kolpinga jako samopomocowe grupy seniorów. KKS-y działają w oparciu o wolontaryjną ideę samopomocy i aktywizacji seniorów. Związek Centralny Dzieła Kolpinga w Polsce jako struktura parasolowa dla Stowarzyszeń Rodzin Kolpinga oraz działających przy nich Klubów Seniora pełni rolę wzmacniającą i rozwijającą zarówno struktury społeczne stowarzyszeń i klubów, jak i ich ofertę merytoryczną skierowaną do społeczności lokalnej.

KKS Jarostaw

KKS Luborzyca

KKS Chełmek

KKS Kraków „Klub Celtycki”

KKS Kraków-Nowy Bieżanów

KKS Bochnia

KKS Brzesko

KKS Dębno

KKS Poręba Żegoty

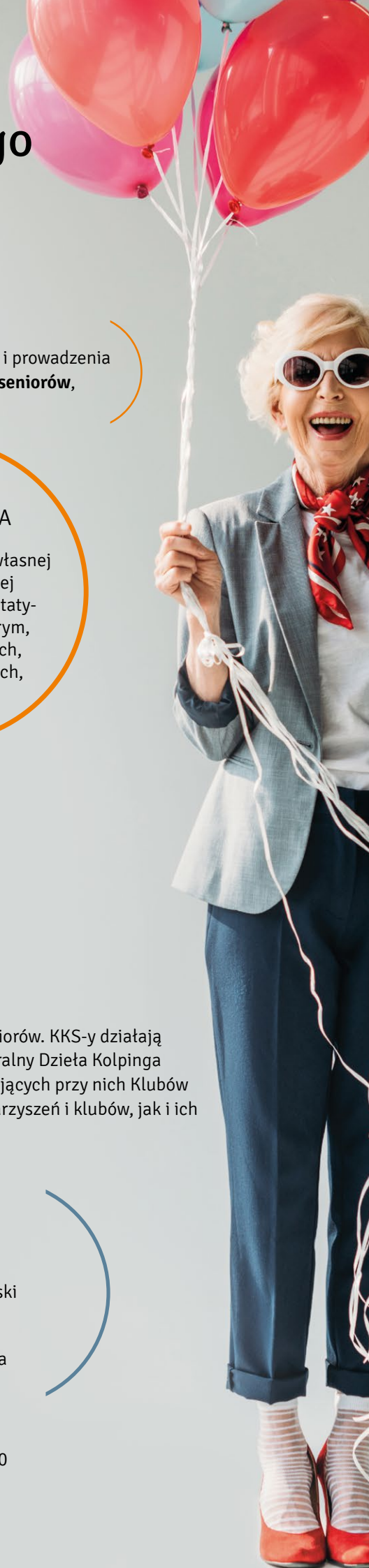
KKS Wadowice

KKS Maków Podhalański

KKS Oświęcim

KKS Porąbka Uszewska

Kontakt: e-mail: fundacja@kolping.pl tel.: +48 12 418 77 70





www.fundacja.kolping.pl