

SENIOR

PODLASKI

Gazeta dla dojrzałych, twórczych i aktywnych

2020



foto: Teresa Wysoka-Kluczyńska

Miejsce na Ziemi

Projekt dobiegł końca. Jednak Ośrodek Wspierania Podlaskich Rad Seniorów nie zakończył działalności. Przeciwnie – dopiero teraz nasza aktywność nabiera sensu.

Rok 2020 był czasem intensywnej pracy i, przy okazji – rozpoznania problemu. Zgromadziliśmy mnóstwo wiedzy, nawiązaliśmy wiele ciekawych znajomości. I choć wcześniej nie byliśmy w tej materii nowicjuszami, to dopiero teraz mamy, jak nam się wydaje, wystarczającą wiedzę, aby skutecznie pomagać seniorom zaangażowanym w działalność na rzecz swoich gmin.

Niezależnie od tego, jak bardzo lubimy i szanujemy swoich znajomych z podlaskich rad seniorów nie możemy uniknąć fundamentalnego pytania: czy rady te dobrze pełnią swoją funkcję. To znaczy: czy są rzeczywistym ciałem dialogu społecznego, które konsultuje, opiniuje i inicjuje, jak to jest zapisane w ustawie. Wypada uczciwie przyznać, że w większości są one na początku drogi. A poza tym – jest ich dramatycznie mało: 16 rad na 121 gmin to kropla w morzu.

Dlaczego jednak mielibyśmy wymagać od seniorów więcej niż od innych ciał dialogu społecznego? Ustawa daje, na przykład, możliwość organizowania gminnych rad młodzieżowych. A czy ktoś słyszał o aktywnie działającej radzie młodzieżowej współpracującej z lokalnym samorządem? Młodość to czas poszukiwań, poznawania świata. W tym wieku lokalność nie jest atrakcyjną propozycją. Rady działalności pożytku publicznego to, przede wszystkim, reprezentacje organizacji pozarządowych, które mają skłonność do abstrakcyjnego języka i uniwersalnych celów. W tym gronie jedynie rady seniorów są naturalnym lokalnym wyborem. Składają się z ludzi, którzy znaleźli swoje miejsce na Ziemi i są gotowi o nie dbać.

STARE STANDARDY, NOWE WYZWANIA

Co szósty Polak lub Polka ma dziś 65 lat. W 2050 roku co trzecia osoba w Polsce będzie 65+. Wyzwanie, przed którym stoimy wszyscy, to przygotowanie się do starości i tworzenie lepszych warunków życia dla seniorów. Rady Seniorów w tym procesie odgrywają istotną rolę.

W województwie podlaskim istnieje 16 rad seniora, jedna o zasięgu wojewódzkim, siedem miejskich i osiem gminnych:

1. Rada Seniorów przy Marszałku Województwa Podlaskiego,
2. Miejska Rada Seniorów w Białymstoku,
3. Łomżyńska Rada Seniorów,
4. Miejska Rada Seniorów w Suwałkach,
5. Miejska Rada Seniorów w Sejnach,
6. Rada Seniorów Miasta Augustowa,
7. Gminna Rada Seniorów w Dąbrowie Białostockiej,

8. Gminna Rada Seniorów w Kuleszach Kościelnych,
9. Gminna Rada Seniorów w Łapach,
10. Gminna Rada Seniorów w Wasilkowie,
11. Rada Seniorów Gminy Supraśl,
12. Rada Seniorów Gminy Choroszcz,
13. Miejska Rada Seniorów w Bielsku Podlaskim,
14. Miejska Rada Seniorów w Sokółce,
15. Rada Seniorów Gminy Czarna Białostocka,
16. Gminna Rada Seniorów w Puńsku.

W 2020 dzięki środkom z Programu ASOS Stowarzyszenie Szukamy Polskiego zorganizowało Ośrodek Wspierania Podlaskich Rad Seniorów (OWPRS), którego zadaniem jest wspieranie rad seniorów. działających w województwie podlaskim. Rady odbyły szkolenia, skorzystały z doradztwa, otrzymały vouchery na rozwój, miały możliwość

promocji, integracji, wymiany doświadczeń i poznania dobrych praktyk. Choć był to bardzo trudny rok ze względu na pandemię, udało się zorganizować I Podlaski Kongres Rad Seniorów i odbyć wiele wspólnych debat. Konieczne było przestawienie się na zdalne kontakty między sobą. Część programów szkoleniowych przeznaczono na naukę korzystania ze zdalnych narzędzi w Internecie, co dla niektórych członków rad było nie lada wyzwaniem. Z tego rodzaju komunikacji niektóre rady zaczynają coraz śmielej korzystać. Grudniowe Podlaskie Forum Rad Seniorów, było podsumowaniem działań OWPRS też odbyło się on-line z pomocą platformy Zoom. Wzięło w nim udział około 70 osób. Grupa seniorów 60+ dała sobie świetnie radę z nową technologią komunikacyjną.

ciąg dalszy na str. 2

Redakcja ■

Stare standardy, nowe wyzwania

ciąg dalszy ze str. 1

Hasło Forum brzmiało: „Twożymy standardy jakości pracy i przejrzystości działania” i jest spójne z wnioskami wszystkich rad, aby opisać główne standardy działania tych społecznych ciał. Mimo końca projektu, Ośrodek będzie działał dalej – Artur Kosicki, marszałek województwa podlaskiego zadeklarował wsparcie finansowe OWPRS. Forum okazało się dobrym pomysłem i taki sposób debatowania i dyskusji w szerokim gronie radnych będzie kontynuowany. Przewodniczący Rada Seniorów Gminy Supraśl zgłosił pomysł debaty o szczepieniach. Kolejne Forum planowane jest w styczniu 2021 r.

Zapraszamy do lektury Poradnika, wydawnictwa elektronicznego, które jest wynikiem wspólnej z Radami, półrocznej pracy OWPRS. Poradnik podzielono na dwie części, w pierwszej znalazły się informacje o radach z wykazem radnych i kontaktem do nich oraz przykłady działań podlaskich rad seniora. W drugiej części podsumowano temat standardów Podlaskich Rad Seniorów.

Bożena Bednarek ■
koordynatorka OWPRS

SENIOR
P O D L A S K I

R E D A K C J A

Jan Oniszczyk – redaktor naczelny

Bożena Bednarek

Jolanta Wołagiewicz

Łukasz Cieśliński – Koszalin

Jolanta Falkowska

Krzysztof Wróbel – skład

Wydawca: Stowarzyszenie Szukamy Polski

Adres: ul. św. Rocha 10/306, 15-879 Białystok

WWW.SZUKAMYPOLSKIO.COM
STOWARZYSZENIE SZUKAMY POLSKI

ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020
Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej



Realizatorem zadania jest Stowarzyszenie Szukamy Polski. Zadanie dofinansowano ze środków ASOS 2020

Łomżyńska Seniorada



Wydarzenie jest organizowane przez Prezydenta Miasta Łomża i Łomżyńską Radę Seniorów od 2015 roku, cyklicznie z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Starszych. Odbędzie się na Starym Rynku.

Na seniorów czeka zawsze wiele atrakcji, wśród nich m.in.: porady diety-

tyka, porady z zakresu bezpieczeństwa, udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej, pokaz carvingu, warsztaty makijażu, nauka zumby, degustacja potraw, zajęcia sprawnościowe i in. Można też zmierzyć ciśnienie krwi i puls oraz wziąć udział w licznych konkursach z nagrodami. Zawsze jest ciepły poczęstunek, a na zakończenie – wspólne biesiadowanie i zabawa.

Jednym z ciekawszych punktów programu był wybór miss i mistera imprezy, którym cenne nagrody ufundowali sponsorzy. Były też pokazy mody – seniorzy prezentowali dodatki do ubioru: szale, kapelusze, torebki, ozdoby na szyję.

SENIORADĘ uświetniają występy muzyczne, taneczne i kabaretowe przede wszystkim samych seniorów, ale również młodszego pokolenia. W 2019 roku Seniorada rozpoczęła się polonezem w wykonaniu seniorów.

Program wydarzenia jest tak przygotowywany, aby w każdym roku znalazły

się w nim inne atrakcje. Seniorada jest stałym punktem każdej jesieni w Łomży.

Inicjatywa wychodzi naprzeciw potrzebom osób starszych przede wszystkim w obszarze aktywności społecznej i ruchowej. Przyczynia się do aktywizacji i integracji międzypokoleniowej, motywuje do wyjścia z domu.

Udział w wydarzeniu daje osobom starszym możliwość wspólnego przeżywania radości i trosk w ciepłej atmosferze, którą stwarzają organizatorzy.

Bezpłatne przejazdy liniami autobusowymi na terenie Miasta Łomża

Program został wprowadzony w listopadzie 2017 roku.

Mieszkańcy Łomży, którzy ukończyli 60. rok życia mogą korzystać nieodpłatnie z przejazdów komunikacją miejską. Aby otrzymać Elektroniczną Łomżyńską Kartę Miejską uprawniającą do bezpłatnych przejazdów trzeba złożyć wniosek z dokumentem potwierdzającym rozliczenie podatku dochodowego w Łomży i zdjęcie (może być w formie elektronicznej np. na płycie lub pendrivie).

Realizując funkcje statutowe Łomżyńska Rada Seniorów wspiera władze Miasta w realizacji polityki na rzecz osób starszych. Doświadczenie i wiedza o realnych potrzebach starszych mieszkańców Miasta pozwala na bieżące rozwiązywanie problemów oraz podejmowanie decyzji ułatwiających funkcjonowanie osób starszych w społeczeństwie.

Szeroki udział Członków Rady Seniorów w wydarzeniach lokalnych, regionalnych i ogólnopolskich sprzyja także promocji Miasta.

Grażyna Czajkowska ■
Łomżyńskiej Rady Seniora



dofinansowano ze środków ASOS 2020

ASOS 2014-2020
Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020
Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Organizator:



Patronat medialny:



podlaskisr.org.pl

Życzymy wesółych i zdrowych świąt Bożego Narodzenia i szczęśliwego Nowego Roku 2021



WWW.SZUKAMYPOLSKIO.COM
STOWARZYSZENIE SZUKAMY POLSKI



Rada Seniorów
przy Marszałku
Województwa
Podlaskiego



Suprascki ślad

Na początku grudnia do Sejmu trafił projekt ustawy w istotny sposób wspierający działalność rad seniorów. Umożliwia, między innymi, ich bezpośrednie finansowe wsparcie przez lokalny samorząd. Jest to efekt pracy różnych środowisk. Jeden ze śladów prowadzi do Supraśla.

Podczas I Kongresu Podlaskich Rad Seniorów w Supraślu 2 i 3 września 2020 r. kilkudziesięciu delegatów reprezentujących 16 rad seniorów regionu dyskutowało o różnych tematach. Przeważała chęć wzajemnego poznania się i wymiany doświadczeń. Jednym z nielicznych „systemowych” tematów, który interesował wszystkich obecnych była kwestia finansowania lokalnych rad seniorów przez gminy. A bardziej precyzyjnie – formalnej niemożności takiego finansowania.

Ustawa „O samorządzie gminnym” daje prawo powoływania rad nie wspomina jednak ani słowem o tym, że można na ich działanie przeznaczyć jakieś środki z budżetu samorządu terytorialnego. Gospodarze gmin muszą kombinować przesuwać drobne pieniądze do ośrodków pomocy społecznej czy ośrodków kultury, które bezpośrednio opiekują się radami seniorów. Wystarczy na materiały biurowe, kawę, herbatę. Nie ma jednak mowy o dietach, zwrocie kosztów podróży, szkoleniach czy np. dodatkowym ubezpieczeniu zdrowotnym, czego domagają się środowiska senioralne.

Obecny na Kongresie Artur Kosicki, Marszałek Województwa Podlaskiego, podjął temat. Obiecał swoimi kanałami zainteresować problemem ministerstwo i parlamentarzystów. Delegaci naprędce zredagowali apel, podpisali i, w formie rękopisu, wręczyli Marszałkowi, aby wesprzeć go w działaniach na forum rządowym i parlamentarnym. W apelu mowa jest „(...) o możliwości formalnego finansowania działalności rad i uwzględnienia corocznego zabezpieczenia środków finansowych w budżecie sam samorządu”.

Rzecz jasna kwestia finansowania działalności rad seniorów nie pojawiła się po raz pierwszy w Supraślu. O kilku lat najbardziej zaangażowani przedstawiciele środowiska pracują nad zmianami w ustawie. Działa Ogólnopolskie Porozumienie o Współpracy Rad Seniora, którego członkiem Zarządu jest suwalczanka Maria Lauryn. To ona właśnie podniosła tę kwestię na Kongresie.

Porozumienie opracowało wniosek w formie nowelizacji ustawy. Trafił on jednak nie do Sejmu lecz do Senatu,

który bardzo się w temat zaangażował. Odpowiednia komisja przygotowała dokument „Projekt ustawy o zmianie ustawy o samorządzie gminnym oraz niektórych innych ustaw.” Znalazł się w nim upragniony zapis (art. 5c), że „Rada gminy zapewnia środki na realizację zadań statutowych gminnej rady seniorów.” Brzmi ogólnie i na pierwszy rzut oka – mało zobowiązująco. Jednak to wystarczy, aby odpowiedni zapis mógł znaleźć się w budżecie gminy. Jak duża to ma być kwota i na co konkretnie przeznaczona, to i tak zależy od życzliwości burmistrza i radnych oraz, oczywiście, od aktywności lokalnych środowisk senioralnych.

Nie chodzi tylko o pieniądze: pojawi się poważny, i bardzo konkretny, powód do tego, żeby zainteresować się pracą gminnej rady, a zwłaszcza konstrukcją lokalnego budżetu. Nic bowiem bardziej

nie pobudza do aktywności (a przy okazji – do nauki) niż walka o kasę. Choćby nawet najmniejszą. Do tej pory rady seniorów jak ognia unikały tej problematyki, uważając ją za zbyt skomplikowaną i trudną. Można się zżymać, że nie oto w tym wszystkim chodzi. Że jest to działalność społeczna, a nie biznes czy czysta polityka. Nie ma jednak nic zdrowszego w zabieganiu o swoje miejsce w budżecie: w końcu wszyscy to robią. Byle zgodnie z ustalonymi zasadami.

Projekt nowelizacji trafił do Sejmu 4 grudnia. Niejako przy okazji zaproponował rozwiązanie innej formalnej kwestii związanej z radami seniorów. Chodzi o możliwość tworzenia takich rad na szczeblu powiatu i województwa samorządowego. Do tej pory takiej podstawy prawnej nie było. Wprawdzie Rada Seniorów przy Marszałku Województwa Podlaskiego istnieje już od

2 lat, ale bez formalnej podstawy. Po prostu przyjęto, że ciało, które działa na poziomie gminy może działać też na poziomie województwa. Jest to interpretacja mocno naciągana. Wojewoda w postępowaniu nadzorczym mógłby taką uchwałę Sejmiku unieważnić, powołując się na zasadę, iż administracja publiczna musi działać tylko w ramach tego, co jest jednoznacznie zapisane w ustawach. Zwyciężył jednak rozsądek i interes społeczny.

Pojawienie się dokumentu w Sejmie w stu procentach nie gwarantuje przyjęcia ustawy. Relacje Senat – Sejm są, delikatnie mówiąc – mało przyjazne. Jest jednak nadzieja, że projekt zostanie uznany za społeczny i uchwalony, a wówczas przestanie istnieć jedna z przeszkód na drodze rozwoju rad seniorów.

Rozmawiał: Jan Oniszczyk ■

Supraśl 3.09.2020

Szanowny Pan
ARTUR KOSICKI

Marszałek Województwa
Podlaskiego

Szanowny Panie Marszałku,
Dziękuję serdecznie za bardzo aktywne uczestnictwo w I Podlaskim Kongresie Rad Seniorów w Supraślu w dn. 2-3 września 2020 i objęcie patronatem honorowym tego wydarzenia.

Jesteśmy pod wrażeniem postawy Pana marszałka i wprawił nas w debatę o potrzebach i problemach środowiska Rad Seniorów w regionie.

Nawiązując do dyskusji podczas pierwszego dnia Kongresu pragniemy o pomoc w rozwiązywaniu problemu, z jakim boryka się 15 Rad Seniorów, a także wytknię Rady w całej Polsce.

Chodzi o możliwość formalnego finansowania działalności Rad i uwzględnienia corocznego zabezpieczenia środków finansowych w budżecie sam samorządu.

Będziemy wdzięczni za wsparcie Apelu I Podlaskiego Kongresu Rad Seniorów u Ministra Pracy i Rodziny i Polityki Społecznej oraz Sejmu RP.

Będzie to dla nas wytknię nawiązanie do budowy efektywnej działalności na rzecz rozwoju środowiska lokalnego.

Dobre praktyki

Inni są już dalej – tak można powiedzieć do dorobku gminnych rad seniorów działających w województwie zachodniopomorskim. Dobrze jest poznać niektóre ich doświadczenia, aby z nich później skorzystać.

Spacerzy diagnostyczne (Gmina Miasto Goleniów, 22 tys. mieszkańców)

Goleniowska Rada Seniorów działa od marca 2016 roku. Jej powstanie zbie-

gło się w czasie z pracami nad Gminną Polityką Senioralną w Gminie Goleniów na lata 2016-2023, która została ostatecznie uchwalona w czerwcu 2016 r. Wśród jej zapisów znalazły się także te, mówiące o potrzebie diagnozowania przestrzeni miejskiej pod kątem istnienia ewentualnych barier architektonicznych i transportowych dla osób o ograniczonej sprawności ruchowej (seniorzy, osoby niepełnosprawne).

Rada Seniorów, wskazana w tym dokumencie jako jeden z jego realizatorów,

rozpoczęła realizację spacerów diagnostycznych na terenie miasta i gminy, służących wyszukiwaniu istniejących przeszkód. Cykliczne spacery, prowadzone w grupach 2- lub 3-osobowych (wg ustalonego przez Radę Seniorów harmonogramu) okazały się bardzo skutecznym narzędziem do wprowadzania zmian – sygnały ze strony Rady Seniorów trafiały do Burmistrza Goleniowa i były pomocne w planowaniu prac modernizacyjnych w obiektach i infrastrukturze ulicznej w mieście.

Dla samej Rady spacerzy diagnostyczne okazały się również doskonałym narzędziem do diagnozowania potrzeb lokalnych wśród seniorów i bezpośredniego angażowania się w sprawy rozwoju swojej gminy.

Oddolne tworzenie założeń funkcjonowania rady seniorów (Gmina Drawno, 5 tys. mieszkańców)

Zasady funkcjonowania rady seniorów są najczęściej tworzone na poziomie urzędu/ Rady Gminy. W Gminie Drawno postanowiliśmy zrobić to zupełnie odwrotnie: cały proces rozpoczęliśmy od indywidualnych rozmów z przedstawicielami władz Gminy oraz środowisk senioralnych, rozpoznając ich nastawienie i wyobrażenie o mającym powstać ze-

spole. Następnie zaprosiliśmy na wspólne spotkanie wszystkie zainteresowane tematem strony: przedstawiciele Urzędu Miejskiego, Rady Miejskiej, jednostek organizacyjnych Gminy, środowisk senioralnych i organizacji działających na rzecz seniorów.

W trakcie dwóch moderowanych spotkań animator opowiedział o podstawach prawnych funkcjonowania tego typu zespołu i o przykładach działalności; rozmawialiśmy o możliwościach i potrzebach samorządu drawieńskiego a także samych osób starszych, tak aby nakreślić miejsce przyszłej rady w systemie polityki senioralnej Gminy. Wspólnie stworzyliśmy koncepcję regulaminu rady i najważniejsze pola jej działalności. Samo przyjęcie uchwały przez Radę Miejską było już niejako formalnością – wszystkie najważniejsze ustalenia zapadły wcześniej, przy obecności wszystkich zainteresowanych środowisk, których przedstawiciele mieli wejść w skład nowej rady.

Działania animacyjne trwały w okresie październik-listopad 2016 a już pod koniec grudnia uchwała w sprawie powołania Gminnej Rady Seniorów w Drawnie została przyjęta. W lutym 2017 r. został wyłoniony pierwszy skład Rady, obecnie trwa jej druga kadencja.

Łukasz Cieśliński ■
Koszalin



foto: Łukasz Cieśliński.jpg

Ciężar konsultacji

Mamy coraz więcej tzw. ciał dialogu społecznego, których statutowym zadaniem jest konsultowanie decyzji organów samorządu lokalnego. Należą do nich np. rady pożytku publicznego oraz gminne rady seniorów. Nie są to co prawda ciała, których powołanie jest obowiązkowe z mocy ustawy, jednak coraz więcej wójtów i burmistrzów na to się decyduje. Dotyczy to zwłaszcza rad seniorów, które uchodzą za „mniej uciążliwe” w obsłudze. Jest to też dowód, że władza lokalna pochyla się nad losem ludzi starszych stanowiących znaczną – i wciąż rosnącą – część wyborczego elektoratu.

Jeśli już taka rada powstanie, to musi spełniać pewne zadania zapisane w ustawie o samorządzie lokalnym. Naj-

ważniejszym przywilejem (i obowiązkiem) jest funkcja konsultacyjna, czyli wydawanie opinii o uchwałach podejmowanych przez gminną radę. Jednak nie robi tego żadna z 16 działających w województwie podlaskim rad seniorów. Dlaczego tak się dzieje?

Przede wszystkim nie palą się do tego wójtowie i burmistrzowie. Widzą tym niepotrzebne komplikacje i wydłużenie procesu decyzyjnego, nawet jeśli pozytywna opinia rady seniorów nie jest wymagana do podjęcia uchwały. Zawsze to jednak dodatkowa praca: trzeba przygotować formularz konsultacyjny, przestudiować opinię, dać odpowiedź. Poza tym gospodarze gmin zwyczajnie nie wierzą w kompetencje swoich seniorów.

Co gorsza nie wierzą w to sami seniorzy. Na pytanie: dlaczego unikają

konsultowania uchwał, odpowiadają: nie znamy się, nie umiemy, nie mamy czasu. Jednak powinni podjąć ten wysiłek, jeśli sesje ich rad mają być czymś więcej, niż tylko towarzyskimi spotkaniami. A zadanie nie jest wcale takie trudne, jak to się może na początku wydawać. Warto skorzystać z doświadczeń kolegów z innych województw dysponujących większym doświadczeniem.

Gminy, nawet te najmniejsze, produkują wiele uchwał. Zapoznanie się z nimi – nie wspominając o analizie – jest poza możliwościami każdej rady seniorów. Nie ma zresztą takiej potrzeby. Wystarczy, na początku każdego roku, wybrać z planów lokalnego samorządu kilka (powiedzmy – 4) najbardziej interesujących uchwał, przygotowywanych przez urząd i gminną radę. Powinny to być, przede wszyst-

kim, wszelkie programy i strategie dotyczące rozwiązywania problemów społecznych. Mogą to być także niektóre kwestie związane z zagospodarowaniem przestrzennym, np. tworzenie parku, terenów wypoczynkowych itp. Nie więcej niż kilka.

Rada powinna podzielić się na zespoły, z których każdy będzie odpowiedzialny za śledzeniem prac nad wybraną, jedną uchwałą. Jego członkowie biorą odpowiedzialność za informowanie pozostałych kolegów o sprawie i przygotowanie propozycji wniosków konsultacyjnych. Mogą spotykać się z urzędnikami, bywać na posiedzeniach komisji gminnej rady. Jest to doskonała szkoła samorządności, a pracy wcale nie tak wiele.

Jan Oniszczyk ■

Seniorzy debatują

Umiejętność debatowania przydaje się wszystkim, seniorom działającym w radach seniorów też. Najważniejsze zadania podczas każdej dyskusji to odróżnianie opinii od faktów, dobieranie właściwych argumentów podczas dyskusji oraz aktywne słuchanie.

Debaty uczą krytycznego myślenia na temat otaczającego nas świata. Są zachętą do patrzenia na wiele zagadnień z różnych punktów widzenia, dają odwagę do kwestionowania utartych przekonań. Uczą poszukiwania informacji i przedstawiania ich w formie logicznych argumentów, które mogą przekonać innych o słuszności naszych poglądów.

Korzyści debatowania

Debatujący muszą przekazywać swoje myśli w sposób zorganizowany, klarowny i przekonujący, a to umiejętność, która jest nieoceniona w życiu. Poza tym debatowanie może być też doskonałą zabawą. Co pokazuje dobrze zorganizowana debata oksfordzka – forma zbyt rzadko wykorzystywana przez organizacje społeczne do publicznej, otwartej dyskusji w dużym gronie.

Inna korzyść debatowania to możliwość poznawania nowych osób, nawiązywanie ciekawych kontaktów i być może nawiązanie współpracy, realizacja wspólnych działań a może i napisanie wspólnych senioralnych projektów. Debatować można też on-line i wykorzystywać różne aplikacje i komunikatory do grupowych dyskusji.

Nie chodzi o zwycięstwo tylko dojście do prawdy

Aby dobrze debatować trzeba umieć aktywnie słuchać i umiejętnie przekazywać informacje zwrotne (feedback), wykorzystując różne sposoby argumentacji tak, aby nikogo nie dotknąć, nie obrazić ale też być wyczulonym na różne sposoby manipulacji, która może przytłoczyć. Zawsze warto kierować się nadrzędną zasadą, że w debacie nie chodzi o zwycięstwo i pokonanie przeciwnika, bo to nie wojna. Chodzi o wspólne dojście do prawdy i nawet zmianę własnego zdania w czasie dyskusji.

Fakt czy opinia?

Podstawą jest także rozróżnianie opinii od faktów. Fakt odnosi się do czegoś prawdziwego, co faktycznie miało miejsce. Jest poparte dowodami, badaniami lub inną dokumentacją. Opinia jest tym, w co dana osoba wierzy lub sądzi o ja-

kimś wydarzeniu. Nie jest wcale tak, że tylko fakty są najważniejsze, opinie też są cenne i mogą zmienić bieg debaty. Bardzo często w dyskusjach padają zdania, które pozornie wyglądają na fakty a nimi nie są i warto to od razu wyłapywać i punktować. Jeżeli ktoś powie, że 80 % Polaków uważa, że seniorzy mają dużo wolnego czasu – to bez powołania się na źródło badań, organizatora badań i ich datę takie zdanie nie jest faktem. Podobnie brzmią zdania, które zaczynają się np. od słów: „Jak wszystkim wiadomo...” lub „To jest fakt. „amerykańscy naukowcy dowiedli, że jeśli przed intymnym spotkaniem podskoczysz trzy razy i klasniesz w dłonie, zwiększysz szanse na poczęcie chłopca”.

Przykłady błędnej argumentacji

Jednym z podstawowych błędów w argumentacji jest powoływanie się na eksperta łac. argumentum ad verecundum. Ten błąd pojawia się, kiedy bezkrytycznie przyjmujemy czyjeś zdanie i opinie, tylko dlatego, że jest dla nas autorytetem. A przecież ten autorytet może czasami się pomylić, ba nawet mówić bzdury. Nawet to, że ktoś napisał na jakiś temat książkę, nie znaczy jeszcze, że jest specjalistą w tej dziedzinie.

Innym przykładem błędnego argumentowania jest czarno-białe myślenie, które najkrócej można zobrazować zdaniem: „jeśli mnie nie popierasz, jesteś przeciwko mnie”. Jeżeli podczas dyskusji ktoś zakłada, że istnieją tylko dwa możliwe wybory lub rozwiązania jakiegoś problemu to świadczy to o pewnej niedojrzałości i sztywności poglądów. Opcji jest na pewno dużo więcej, i to, że jedno jest niemożliwe do realizacji, nie

oznacza automatycznie, że jesteśmy skazani na drugie.

Niezwykle przykre podczas debat są przytyki osobiste łac. argumentum ad personam. To wszystkie osobiste ataki na rozmówcę, które mają wyprowadzić go z równowagi i ośmieszyć go przed publicznością. „Ktoś, kto tak wygląda nie może mieć przeciwie racji?!” lub „Pani jest za młoda i za ładna, żeby zajmować swoją główkę takimi tematami”, Chodzi o to, aby akcentując pewne cechy wyglądu lub zachowania „dowieść” że taka osoba nie jest wiarygodna

Odwołanie do tradycji łac. argumentum ad traditionem to również przykład błędnego argumentowania. Skoro coś trwało przez lata i zapisane jest w tradycji, musi być słuszne! Nieistotne, że od tamtego czasu zmieniały się warunki i mogły się pojawić badania, które takim argumentom zaprzeczają. „Moi rodzice mnie bili, ich rodzice ich bili, a jakoś wszyscy wyrosliśmy na porządnymi ludźmi”. Mamy tendencję do koloryzowania przeszłości, przywiązując się do wizji „starych dobrych czasów” i potwierdzając to często wybiórczymi, emocjonalnymi dowodami. I to jest moja opinia, nie fakt!

Przeciwieństwem poprzedniej argumentacji jest odwołanie do nowoczesności łac. argumentum ad novitatem. To podejście, według którego wszystko co nowe, nowoczesne, jest lepsze i bardziej słuszne, a rozwiązania tradycyjne muszą być przestarzałe i mało trafne.

Argument odnoszący się do niewiedzy łac. argumentum ad ignorantiam „Ziemia jest płaska. Masz jakieś dowody na to, że jest inaczej?” Za każdym razem, kiedy twierdzisz, że masz rację, tylko dlatego, że rozmówca nie potrafi podać

argumentów przeciwko niej, popełniasz ten błąd. Brak dowodów na fałszywość jakiejś tezy nie implikuje jej prawdziwości.

Pochopna generalizacja łac. dicto simpliciter. Czasami tak bardzo chcemy, by wyszło na nasze, że stajemy się ślepi na wszystko, co może temu zaprzeczyć. W psychologii nazywa się to selektywną uwagą a Anglicy nazywają to „wybieraniem wisierek z tortu” ang. cherry picking. „Krzysiek lubi piwo, wszyscy alkoholicy lubią piwo a więc Krzysiek jest alkoholiczkiem”.

Rodzajów argumentacji jest dużo więcej, wybrałam te najczęściej wykorzystywane podczas debat. Podaję je dlatego, aby zachęcić do ich wykorzystywania, ale żeby je rozpoznawać podczas dyskusji i reagować.

Polecam też niewielką książeczkę wielkiego myśliciela, można ją zamówić w Internecie – kosztuje kilkanaście złotych a jej tytuł to: „Erystyka, czyli sztuka prowadzenia sporów”. Wybitny filozof niemiecki Artur Schopenhauer omawia chwyt, jakie stosują w sporze osoby, które za wszelką cenę – nie zważając na prawdę i logikę swojej argumentacji – chcą narzucić innym własne poglądy, zmusić do przyjęcia ich racji. Warto wiedzieć, jakich w tym celu mogą używać forteli, a jest ich wiele. Łatwiej unikniemy wówczas manipulacji i skuteczniej będziemy umieli bronić własnych poglądów.

Pamiętajmy, że dialog jest najlepszym sposobem komunikowania się pozwalającym ludziom na pozostanie przy własnym stanowisku i zarazem otwarciem się na perspektywy innych.

Bożena Bednarek ■



Kobierzec herstoryczny

Pochylmy się nad kobiercem... Co znaczy to piękne słowo? Kobierzec to jednostronna tkanina dekoracyjna. Zazwyczaj misternie wykonana, zachwycająca wzornictwem, ornamentyką, kombinacją splotów, a tym samym treścią... Nic dziwnego, że kobierce wykorzystywano jako ozdoby ścienne, podobnie jak obrazkowe gobeliny. Jedne i drugie mają rodowody perskie, a źródła historyczne podają, że tkano je już w starożytności. Złote czasy kobiernictwa przypadały na przełom wieków XVI-XVII, także w Polsce, szczególnie sarmackiej. Kobierce poza przedzą pochodzenia roślinnego, wełną i runem, tkano również z jedwabiu, przetykano złotem, srebrem, drogocennymi kamieniami. Niekiedy słowa „kobierzec” używano jako synonimu bogato zdobionego dywanu. Powiedzenie „stać na ślubnym kobiercu” także nie wzięło się znikąd...

Kobierzec się tka... Przeplata się nitki osnowy nitkami wątku, a między parą wątków układa się węzły. Jeden z pary to cienki wątek wiążący, stanowiący o strukturze nośnej kobierca; drugi, grubszy, wprowadzany krótszymi odcinkami przędzy, tworzy unikatowy charakter tkaniny – jej wzór.

Tkanie jest procesem i czasochłonnym i wymagającym; zdarzało się, że wielkopowierzchniowe kobierce całe

zespoły tkaczek tkwały latami. Nic dziwnego, bo na metrze kwadratowym kobierca układa się od 10000 do 400000 węzłów...*

O herstorii pisałyśmy nie raz i nie dwa. Zajmujemy się jej tematyką w ramach Podlaskiej Księgi Kobiet od początków naszego Stowarzyszenia 100-lecie Kobiet. Zależy nam na odkrywaniu historii naszego miasta i regionu z perspektywy kobiecej – niestety często zapomnianej, ukrywanej i niedocenianej.

Tym razem, 28 listopada w 102-lecie uzyskania praw wyborczych przez Polki opowiadałyśmy o roli Babć w

społecznościach, zarówno rodzinnych, jak i lokalnych. Cały czas zapraszamy do refleksji nad dziedzictwem naszych przodków oraz ich wpływem na to, kim oraz jakie jesteśmy teraz. Babcia bez wątpienia jest ważną postacią w każdej rodzinie, sąsiedztwie, społeczności. Jej herstoria plecie się z herstorią jej dzieci i wnucząt, tak jak herstorie jej przodków znalazły swoje odzwierciedlenie w symbolicznym „kobiercu” jej życia.

Doceniamy nasze Babcie i przywołujemy wspomnienia o nich poprzez wykonanie pamiątkowych kolaży, których będą bohaterkami. Liczne przykłady i

inspiracje do ich wykonania możecie znaleźć na naszych fanpagach: 100-lecie Kobiet i Podlaska Księga Kobiet.

Uczestnikami naszego projektu są także dzieci i młodzież w wieku 12-18 lat z białostockich szkół – uczestniczki i uczestnicy akcji wolontarystycznej, które wykonały w ramach akcji kolaże z Babciami. Są też liczne prace osób dorosłych i seniorów.

Niech się wątki plotą...

Niech się osnowa tka...

Dorra Ostrożańska ■
100-lecie Kobiet



„Podaj dalej”

W ramach projektu „Podaj dalej” my jako Rada Seniorów a jednocześnie członkowie Stowarzyszenia „Aktywni” w 2020 r. podjęliśmy próbę zrealizowania cyklu warsztatów artystycznych w takiej formie, aby jednocześnie pracując, integrować i bawić środowisko senioralne Gminy Supraśl. Nasz kolejny istotny cel: pozyskać nowych członków, zaprosić i zmotywować ich do stałej współpracy z naszym stowarzyszeniem. Mamy nadzieję, że będą to osoby, które będą chciały i mogły pracować na rzecz naszej pięknej Gminy i jej mieszkańców. W ramach realizowanego projektu postanowiliśmy bazować na wspólnych zainteresowaniach oraz rozwijać manualne i kulinarne uzdolnienia.

Nasze działania twórcze koncentrowały się wokół następujących technik: malarstwo, fotografia, linoryt, filcowa-

nie, papier mache, formy przestrzenne, w tym cementowe donice. W ramach spotkań zapoznaliśmy się z nowym modnym hasłem „upcykling”, np. z wytłaczanek po jajkach przygotowaliśmy masę papierową, z której wykonane zostały miski, pojemniki i ozdobne ramki.

Supraskie środowisko senioralne jest już przygotowane, aby realizować nasze hasło. Każdy z uczestników może dzielić się wiedzą oraz zdobytym doświadczeniem na warsztatach. Jednak aby ten cel zrealizować należy nadal motywować i ośmielić wielu z nas do dalszej twórczej pracy, abyśmy umieli rozmawiać i opowiadać o tym, co potrafimy już tworzyć lub czego pragniemy się uczyć. Chcemy nadal wcielać w życie hasło projektu „Podaj dalej”, pragniemy dzielić się swoją radością, umiejętnością i pasją. Każdy z nas seniorów może i pragnie przekazać swoją wiedzę, pomysły i umiejętności następnym pokoleniom.

Hasło projektu, jako członkowie stowarzyszenia „Aktywni” realnie wcieliśmy w życie. Projekt jest realizowany w oparciu o własne kadry, nie zapraszaliśmy instruktorów z zewnątrz, a jako wolontariusze zrealizowaliśmy i realizujemy go sami. Obecna sytuacja epidemiologiczna w kraju wymusiła jedynie potrzebę modyfikacji i dokonania zmian terminowych, lecz jesteśmy przekonani, że warto go realizować, dlatego też będziemy czynić starania o jego kontynuację w przyszłości.

Odbiorcami naszego projektu są nasi przyjaciele, znajomi i mieszkańcy gminy oraz turyści i kuracjusze przebywający latem w ośrodkach sanatoryjnych i wypoczynkowych w Supraślu, np. urlopowicze z Poznania mile nas zaskoczyli włączając się aktywnie do udziału w realizacji projektu, pracowali w pracowni, w plenerze, a co najważniejsze sami zaproponowali i poprowadzili gimnastykę (gigong styl „Lecący Żuraw”) dla nas – uczestników warsztatów. Warto podkreślić, iż w czasie trwania czterodniowych warsztatów panowała życzliwa i przyjacielska atmosfera, nasz kolega wicemistrz w pieczeniu

babki ziemniaczanej, po mistrzowsku zachęcił do wspólnej pracy w kuchni, przy pieczeniu kieszki i babki ziemniaczanej oraz zmotywował do kolejnych kulinarnych wyczynów przy lepieniu pierogów, a następnie do wspólnego biesiadowania na otwartej przestrzeni, na tarasie wśród zieleni i sosen supraskich, w strefie uzdrowiskowej „A” miasta Supraśl.

Widząc zaangażowanie i efekty pracy artystycznej na warsztatach, będziemy promować twórczość artystyczną każdego uczestnika warsztatów i prezentować dokonania artystyczne oraz dokumentację z przebiegu realizacji projektu i całego procesu powstawania prac w formie zdjęć na stronie www.seniorsuprasl.pl oraz na FB.

Realizacja projektu „Podaj dalej” przez Stowarzyszenie „Aktywni” w ramach FIO PODLASKIE LOKALNIE sfinansowanego przez NIW-CRSO ze środków Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich na lata 2014-2020.

Genowefa Obuchowicz ■
Supraśl

VI edycja SREBRO NIE ZŁOTO

VI edycja konkursu literackiego SREBRO NIE ZŁOTO dobiegła końca. Jednak mimo trudnego czasu związanego z pandemią 6 listopada o 13.00 w Książnicy Podlaskiej im. Łukasza Górnickiego w Białymstoku ogłosiliśmy nazwiska laureatów podczas transmisji w Internecie.

Spośród 120 nadesłanych utworów Kapituła złożona z przedstawicieli organizatorów: Stowarzyszenia Szukamy Polski, Podlaskiej Redakcji Seniora oraz współorganizatorów: Polskiego Radia Białystok oraz Książnicy Podlaskiej im. Łukasza Górnickiego w Białymstoku wyłoniła 15 laureatów.

W tym roku przewidziane były dwie kategorie: ogólna – otwarta, o dowolnej tematyce wierszy lub prozy i kategoria specjalna „międzypokoleniowa” #Kiedy zostaliśmy w domu. Niestety ze względu na sytuację epidemiologiczną uroczysta gala z udziałem publiczności, którą organizowaliśmy rokrocznie nie odbyła się. Niemniej jury i organizatorzy przygotowali spotkanie z prezentacją nagrodzonych wierszy i fragmentów prozy na Facebooku Książnicy Podlaskiej oraz rejestrację filmową, którą pokażemy po kilku dniach na portalu Wrota Podlasia oraz podlaskisenior.pl.

Kapituła w składzie:

- Dorota Sokołowska – dziennikarka Polskiego Radia Białystok, pisarka, przewodnicząca kapituły konkursowej.
- Eligiusz Buczyński – kierownik działu zbiorów specjalnych Książnicy Podlaskiej im. Ł. Górnickiego w Białymstoku, poeta, członek kapituły konkursowej.

- Bogumiła Maleszewska – Dział Promocji i Wydawnictw Książnicy Podlaskiej im. Ł. Górnickiego w Białymstoku, dziennikarka, fotograf.
- Bożena Bednarek – reprezentująca organizatora konkursu Stowarzyszenie Szukamy Polski i Podlaską Redakcję Seniora, koordynatorka konkursu.
- Jolanta Falkowska – ze Stowarzyszenia Podlascy Seniorzy i Podlaskiej Redakcji Seniora, sekretarz konkursu.

Nagrody regulaminowe:

Poezja – Kategoria ogólna

Pierwszego miejsca nie przyznano

II miejsce – Elżbieta Kasperek z Białegostoku za wiersz „Knieja”

III miejsce – Regina Świtoń z Knyszyna za wiersz „Retrospekcja”

Trzy równorzędne wyróżnienia :

- Marek Góryniewicz z Kleosina – „Roma” i „Mallorka”
- Irena Słomińska z Białegostoku – „Mikrokosmos”
- Krystyna Gudel z Suchowoli – „Mirabelkowy rytm”

Proza – Kategoria ogólna

I miejsce – Krzysztof Broda z Białegostoku – „Skok”

II miejsce – Janina Jakoniuk z Białegostoku – „Casting”

III miejsce – Tadeusz Maksimowicz z Bełchatowa – „Chwała czy buza?”

Wyróżnienie:

- Jolanta Maria Dzienis z Białegostoku – „Grzeszne uroki kobiecości”

Poezja – Kategoria specjalna

I miejsce – Marek Góryniewicz z Kleosina – „Inny zielony maj”

II miejsce – Irena Słomińska z Białegostoku – „Lustra”

III miejsce – Beata Kulaga z Białegostoku – „Idealny porządek”



Proza – Kategoria specjalna

I miejsce – Jolanta Maria Dzienis – „W smudze światła”

II miejsce – Marzenna Lewandowska z Bydgoszczy – List „Najmilszy Stasiu...”

III miejsce – Beata Kulaga z Białegostoku – „Kiedy zostaliśmy w domu”

Nagroda specjalna Książnicy Podlaskiej

- Irena Słomińska z Białegostoku – wiersz „Mikrokosmos”

Nagroda specjalna Polskiego Radia Białystok

- Urszula Krajewska-Szeligowska z Krajeja Białego za sonet-tautogram „Poeta przeciw pandemii” oraz za sonet-akrostych „Poeta i pandemia”

Wyróżnienia podlaskiej redakcji seniora

- Bożena Staszek z Wizny za wiersz „Brzemień przeszłości”
- Bożena Klimaszewska z Obuchowizny za wiersz „Moje miasto”
- Irena Świerżyńska z Białegostoku za wiersz – „Co z Fabianem?”
- Dionizy Purta za prozę „Koronawirus atakuje”
- Halinka Bohuta-Stapel za prozę „Niemiecko-podlaski pakt obronny”
- Jadwiga Zgliszewska z Białegostoku za prozę „Pandemia story”

- Grażyna Cylik z Białegostoku za wiersz „Covid-19”
- Irena Czerwionka z Rajgrodu za prozę „Moje rozmowy z Covidem”
- MY DLA INNYCH – za tekst piosenki „Czas pandemii – czas nadziei” i tekst słuchowiska „Na terapii zajęciowej” Niepełnosprawni intelektualnie uczestnicy warsztatów: Paweł Kąkol, Igor Androsiuk, Mariusz Zawadzki, Rafał Wyszyński, Dariusz Kosmacki, Jacek Prokorym i Kamil Wnorowski oraz instruktor terapii Jacek Dąbrowski.

Do konkursu wpłynęło 120 prac:

- 88 wierszy i 32 prozy.
- 61 utworów do kategorii specjalnej „Kiedy zostaliśmy w domu”:
- 59 utworów do kategorii ogólnej.
- Średnia wieku wszystkich uczestników konkursu wyniosła 64 lata.
- Różnica wieku między najmłodszym a najstarszym uczestnikiem konkursu wynosi – 60 lat.
- Mężczyźni stanowią 32% uczestników konkursu.
- 55% stanowią prace spoza Białegostoku.

Jolanta Falkowska ■

sekretarz konkursu

Podlaska Redakcja Seniora Białystok



Certyfikaty uczestnictwa w projekcie Podlaskich Rad Seniorów:

