

# Wiadomości FORUM 50+

Rok 2011, numer 23  
Listopad



## SZANOWNI CZYTELNICY !

Powracamy po przerwie w nieco zmienionej formie i szacie graficznej.

Zachęcamy do lektury naszego newslettera w długie jesienne wieczory. Mamy nadzieję iż zawarte w nim informacje staną się inspiracją, źródłem informacji, pomocą, a przede wszystkim, że umilą Państwu czas.

Życzymy miłej lektury,

Redakcja

## W tym numerze:

- |                                                                                                       |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Sprawozdanie ze Zjazdu FORUM 50+ Seniorzy XXI wieku!                                                  | 2-4   |
| Październikowy Manifest „małych braci Ubogich” w walce przeciw izolacji i osamotnieniu osób starszych | 5-6   |
| Teatralne przestrzenie                                                                                | 7     |
| Bądź świadomym Konsumentem 60 +                                                                       | 8-9   |
| Na wiedzę zawsze jest PoRa                                                                            | 10-11 |
| Uniwersytet Trzeciego Wieku w Łodzi                                                                   | 12    |
| Przewlekła białaczka szpikowa a specyfika leczenia osób starszych                                     | 13-16 |
| Taneczna podróż dookoła świata, czyli tańce w kręgu dla seniorów                                      | 17-18 |
| Wakacje z kijami – Nordic Walking dla seniorów                                                        | 19-20 |

# Sprawozdanie ze Zjazdu FORUM 50+ Seniorzy XXI wieku!

**W dniach 10 i 11 czerwca** w Centrum Konferencyjno-Kongresowym przy ul. Bobrowieckiej 9 w Warszawie, odbył się Zjazd organizacji członkowskich FORUM 50+ Seniorzy XXI wieku!

**W spotkaniu wzięli udział przedstawiciele 16 organizacji z całej Polski** (40 osób), w tym: Fundacji Generacja, MOPS Tczew, Wielopokoleniowego Klubu Wolontariusza, Stowarzyszenia RAZEM, Lubelskiego Stowarzyszenia Alzheimerowskiego, Towarzystwa Wolnej Wszechnicy Polskiej, Uniwersytetu Trzeciego Wieku z Lublina, Fundacji Samaritanus, Towarzystwa Dobroczynności, Akademii Pełni Życia, Europejskiej Inicjatywy na Rzecz Aktywności Dorosłych, Fundacji na Rzecz Kobiet JA KOBIEȒA, ESPAR 50+, stowarzyszenia „mali bracia Ubogich”, Społecznego Towarzystwa pomocy Geriatrii.

**W pierwszym dniu Zjazdu mieliśmy przyjemność** wysłuchać wystąpienia zaproszonych na nasz Zjazd Gości. Wśród zaproszonych Gości byli:

**Eugenia Dąbkowska i Agata Wolska** – redaktorki portalu [www.kulturaviva.pl](http://www.kulturaviva.pl), portalu kulturalnego dla osób 50+. Przedstawiły główne założenia portalu Kultura Viva oraz warsztatów i szkoleń proponowanych przez Portal;

**Ewa Kozdroń** – prof. dr hab. Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie. Wygłosiła referat nt. jak pomóc samemu sobie, czyli o filozofii HELP (H-health, E everyone, L – lifetime, P – personal);



**Maciej Kucharczyk** – przedstawiciel AGE PLATFORM przybliżył wytyczne dotyczące Roku 2012 – Europejskiego Roku Aktywnego Starzenia się i Solidarności Międzypokoleniowej;

**Marek Kubicki** – prezes firmy MOBI Care. Przybliżył słuchaczom zasady działania monitoringu stanu zdrowia przez telefony komórkowe;

**Hanna Nowakowska i Halina Potocka** – założycielki portalu [www.kobieta50plus.pl](http://www.kobieta50plus.pl), przekonywały o sile Internetu oraz o potencjale sieci jaki mogą wykorzystać organizacje pozarządowe w swojej codziennej pracy. Przedstawiciele Fundacji na rzecz Kobiet JA KOBIETA wsparła Katarzyna Sosnowska ze Szkoły Głównej Handlowej, która zaprezentowała wyniki badań jakie zostały przeprowadzone wśród użytkowniczek portalu [www.kobieta50plus.pl](http://www.kobieta50plus.pl).

**Po przerwie obiadowej przedstawiciele** organizacji członkowskich przedstawili najciekawsze wydarzenie z życia swojej organizacji w roku 2010.

**Następnie** (zgodnie z informacjami przesłanymi do wszystkich organizacji zrzeszonych w FORUM 50+) odbyło się głosowanie na nowego Koordynatora FORUM 50+.

**Swoją kandydaturę zgłosiła tylko jedna organizacja – ESPAR 50+** (Europejskie Stowarzyszenie Promocji Aktywności Ruchowej 50+). Działania organizacji kandydującej na Koordynatora przedstawiła prezes Stowarzyszenia Ewa Kozdroń.

**Zgodnie z Regulaminem FORUM 50+** głosowanie było tajne. W skład Komisji Skrutacyjnej weszli: Joanna Mielczarek (mali bracia Ubogich), Franciszek Klein (Stowarzyszenie RAZEM) oraz Maria Pająk (Akademia Pełni Życia). Większością głosów nowym Koordynatorem FORUM 50+ został wybrany ESPAR 50+.

Pierwszy dzień Zjazdu zakończył się wspólną kolacją przedstawicieli organizacji.

**W drugim dniu odbyły się warsztaty** dotyczące wytyczenia celów na najbliższe lata. Przed przystąpieniem do pracy w grupach wystąpił dr Paweł Kubicki (Szkola Główna Handlowa), który przedstawił wyniki zeszłorocznych prac nad strategią FORUM 50+ (słabe i mocne strony FORUM 50+, bariery jakie należy pokonać aby koalicja pracowała sprawnie). Następnie w grupach pod kierunkiem moderatorów (Joanna Mielczarek – mali bracia Ubogich, Marta Gaworska – ESPAR 50+, Halina Potocka – Fundacja na Rzecz Kobiet JA KOBIETA) odbyły się prace nad wytyczeniem wspólnych celów w dalszej działalności. Wspólne warsztaty pozwoliły na pokazanie dotychczasowych szerokich działań organizacji członkowskich, a także wskazały główne problemy z jakimi boryka się FORUM 50+ - m.in. brak poprawnego przepływu informacji pomiędzy organizacjami członkowskimi.

Spędzone wspólnie dni po raz kolejny pokazały siłę jaką ma w sobie FORUM 50+ oraz niewykorzystany potencjał, który w Was wszystkich drzemie.

#### **Ustępujący Koordynator FORUM 50+**

Fundacja na Rzecz Kobiet JA KOBIETA – Hanna Nowakowska, Halina Potocka

#### **Nowy Koordynator FORUM 50+**

Europejskie Stowarzyszenie Promocji Aktywności Ruchowej 50+ (ESPAR 50+) – Ewa Kozdroń, Marta Gaworska, Anna Leś

# Październikowy Manifest „małych braci Ubogich” w walce przeciw izolacji i osamotnieniu osób starszych

W październiku obchodziliśmy Międzynarodowy Dzień Osób Starszych. Z tej okazji Międzynarodowa Federacja „mali bracia Ubogich” przygotowała Manifest. Manifest „małych braci Ubogich” zwraca uwagę na wciąż pogłębiający się problem izolacji, osamotnienia i ubożenia osób starszych oraz wzywa do podjęcia zdecydowanych działań w walce przeciw marginalizacji i wykluczeniu społecznemu seniorów, do stworzenia lepszych perspektyw dla najbardziej potrzebujących: bezradnych, niepełnosprawnych i samotnych osób starszych.

Z uwagi na fakt, że problemy te podejmowane były niechętnie i traktowane zdawkowo w dotychczasowych działaniach parlamentu i rządu oraz licząc na zmiany w najbliższej kadencji, Stowarzyszenie „mali bracia Ubogich” przekazało Manifest Kancelarii Prezydenta RP, Premierowi, przedstawicielom rządu oraz nowo wybranego parlamentu z rekomendacją uznania jego postulatów za jeden z priorytetów działań w rozpoczynającej się kadencji.

W ciągu dwóch przedwyborczych tygodni Manifest „małych braci Ubogich” poparło i podpisało online ponad 300 osób.





Liczymy, że apel w nim zawarty spotka się z jeszcze szerszym odzewem społecznym, dlatego zachęcamy do lektury [Manifestu](#) oraz do wspierania działań Stowarzyszenia, zmierzających do budowy społeczeństwa opartego na solidarności wewnątrz- i międzypokoleniowej, w którym osoby starsze i najbardziej potrzebujące zajmują ważne miejsce i nie są spychane na margines.



# Teatralne przestrzenie

Miło nam jest powiadomić o rozpoczęciu realizacji projektu „**Teatralne przestrzenie**”, Fundacji na Rzecz Kobiet **JA KOBIETA** finansowanego z programu „**Seniorzy w Akcji**” Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „ę” przy współpracy Instytutu Teatralnego im. Zbigniewa Raszewskiego



**Zdjęcia autorstwa Beaty Olszewskiej przedstawia rzeźbę Zofii Pociłowskiej**

Reżyserką przedstawienia jest Ewelina Marciniak.

**Przedstawienie teatralne o losach więźniarek z KL Ravensbruck** ma stanowić płaszczyznę współpracy młodzieży z kobietami, które przeżyły koszmar wojny. Licealiści poznają historie pań z Klubu Ravensbruck, spotkają się z reżyserami, scenografami i kostiumologami. Dwa pokolenia będą wspólnie pracować nad scenariuszem, oprawą wizualną i dźwiękową. Panie z Klubu Kobiet Ravensbruck zadbają o historyczną wiarygodność, opowiedzą o ludziach, miejscach i wydarzeniach, a młodzież przekaże to swoim rówieśnikom w niekonwencjonalnej, współczesnej formie.

**Przedstawianie „Teatralne Przestrzenie”** będzie wystawione w Instytucie Teatralnym pod koniec kwietnia 2012 roku.

Wszelkie pytania proszę kierować na [adresteatralneprzestrzenie@gmail.com](mailto:adresteatralneprzestrzenie@gmail.com)

## **Bądź świadomym Konsumentem 60 +**

**Firma F5 Konsulting oraz Stowarzyszenie Konsumentów Polskich organizują warsztaty i wykłady dotyczące tematu świadomej konsumpcji. Projekt ten został przeprowadzony w ramach kampanii edukacyjnej realizowanej na terenie całej Polski na zlecenie Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów.**

**Osoby w wieku 60 lat oraz więcej** są jedną z liczniejszych grup uczestników rynku konsumenckiego. Z badań Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumenta wynika, że zarazem bardzo często są oni ofiarami nierzetelnych przedsiębiorców i bardzo rzadko dochodzą swoich roszczeń. Kampania stanowi odpowiedź na ten problem, mając na celu podniesienie wiedzy i świadomości osób wieku 60+ w obszarze prawa konsumenckiego.

**W ramach bezpłatnych dwugodzinnych wykładów** seniorzy zapoznają się z podstawowymi zagadnieniami, takimi jak reklamacja towarów i usług, gwarancja, zawieranie umowy, usługi finansowe oraz sprzedaż na odległość. Omówione zostaną również podstawowe zagrożenia, na które narażeni są seniorzy w kontaktach z nieuczciwymi przedsiębiorcami.

**Wykłady zostanie przeprowadzony przez rzecznika ds. konsumenckich** wspólnie z policjantem.

**W trakcie wykładu** zorganizowana zostanie również przerwa kawowa wraz ze słodkim poczęstunkiem.

## UDZIAŁ W WYKŁADACH JEST BEZPŁATNY

### Każdy uczestnik otrzyma następujące materiały:

- Kalendarz na rok 2012 zawierający porady konsumenckie
- Ekologiczną torbę na zakupy
- Broszurę i ulotkę o prawach konsumenckich

Zapraszamy do uczestnictwa w wykładzie!

Bądź świadomym konsumentem 60+!

F5 Konsulting

Ul. Składowa 5, 61-897 Poznań

T: +48 (61) 856 69 60

F: +48 61 853 02 95 Osoba do kontaktu:

Magdalena Hamrol

T: +48 (61) 856 69 59

[magdalena.hamrol@f5.pl](mailto:magdalena.hamrol@f5.pl)

[www.f5.pl/Konsument60plus](http://www.f5.pl/Konsument60plus)



## Na wiedzę zawsze jest PoRa

**Projekt edukacyjny "Na wiedzę zawsze jest PoRa"** uruchamia Uniwersytet Babci i Dziadka. Pragniemy namówić Babcie i Dziadków do wspólnego z wnukami wykonywania prostych doświadczeń z fizyki. Pokażemy jak można to robić przy pomocy tanich i powszechnie dostępnych materiałów w większości obecnych w każdej kuchni. Wytłumaczymy też jak odpowiadać na odwieczne pytania młodych odkrywców "A dlaczego?".

**Wszystkie zajęcia Uniwersytetu Babci i Dziadka** odbywają się w weekendy w siedzibie Wydziału Fizyki UW przy ulicy Hożej 69. Pierwsze, poświęcone zabawom z dźwiękiem, odbyły się już 5 i 6 listopada. Pokazywały m.in. jak można "zobaczyć" dźwięk i jak panować nad jego barwą.

Kolejne zajęcia miały miejsce 26 i 27 listopada - ich tematem przewodnim był prąd. **10 i 11 grudnia** odbędą się zajęcia na temat ciepła.

**Zajęcia odbywają się w małych grupach** i składają się z dwóch części trwających ok. 45 minut. W czasie warsztatów uczestnicy sami, instruowani przez prowadzących pracowników naukowych Wydziału, wykonają kilka doświadczeń dających się powtórzyć w domu. Prowadzący, w sposób najprostszy, jak to możliwe, wyjaśnią podstawy fizyczne zademonstrowanych doświadczeń i podpowiedzą jak eksperymentować z dziećmi. Będzie oczywiście miejsce na pytania i dyskusję.



Na zajęcia można zapisać się elektronicznie na stronie

[www.pora.edu.pl](http://www.pora.edu.pl)

**Zajęcia są bezpłatne.**

Zapowiedź filmową pierwszych zajęć można zobaczyć tutaj:

<http://www.youtube.com/watch?v=uUe8GmJK5ng>

### **Chemia polonu i radu**

Jest to szczególny wykład dla całego projektu "Na wiedzę zawsze jest PoRa" inspirowanego dorobkiem Marii Skłodowskiej-Curie. Symbole pierwiastków odkrytych przez urodzoną w Warszawie noblistkę zainspirowały wybór nazwy naszego przedsięwzięcia.

Warto przypomnieć, że jest ono

realizowane przez Fundację Uniwersytetu Warszawskiego siłami Wydziałów Fizyki i Chemii oraz zaproszonych gości, a finansuje je Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego.



# Uniwersytet Trzeciego Wieku w Łodzi

**Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Wyższej Szkole Turystyki i Hotelarstwa w Łodzi** został powołany w 2007 r. i jest formą działalności „non profit” uczelni. Zadaniem Uniwersytetu jest zapewnienie osobom, które zakończyły już okres dużej aktywności zawodowej, możliwości rozwijania zainteresowań i zdobywania wiedzy oraz utrzymania aktywności społecznej.

**Członkiem Uniwersytetu Trzeciego Wieku mogą być** osoby, które osiągnęły wiek emerytalny albo uzyskały status rencisty i przekroczyły 50 rok życia lub też osoby w wieku powyżej 50 lat, które pozostają bez zatrudnienia. Wyższa Szkoła Turystyki i Hotelarstwa w Łodzi serdecznie zaprasza Seniorów do wstąpienia na Uniwersytet Trzeciego Wieku. Oferujemy interesujące wykłady otwarte oraz warsztaty, zajęcia ruchowe i lektoraty języków obcych w ramach sekcji:

- turystycznej
- tańca towarzyskiego (salsa)
- gastronomicznej
- języka angielskiego
- historii sztuki
- języka niemieckiego
- obsługi komputerów
- języka francuskiego
- rekreacji ruchowej
- warsztaty fotograficzne
- gimnastyki



Zgłoszenia i informacje - tel./fax: (42) 632 42 23

e-mail: [utw@wsth.edu.pl](mailto:utw@wsth.edu.pl), <http://www.wsth.edu.pl>

## **Przewlekła białaczka szpikowa a specyfika leczenia osób starszych**

**27 października w Warszawie odbyło się już trzecie** śniadanie prasowe, organizowane w ramach Kampanii „Rozmowy o czasie”. W roli prelegentów wystąpili: prof. dr hab. Sylwia Grodecka – Gazdecka – Geriatric Oncology Group przy PTChO, prof. dr hab. Krzysztof Warzocha – Instytut Hematologii i Transfuzjologii w Warszawie, prof. dr hab. Tomasz Wróbel – Katedra i Klinika Hematologii Nowotworów Krwi i Transplantacji Szpiku we Wrocławiu, dr Janusz Meder – Polska Unia Onkologii, Jacek Gugulski – Ogólnokrajowe Stowarzyszenie Pomocy Chorym na Przewlekłą Białaczkę Szpikową. W spotkaniu uczestniczyli również przedstawiciele organizacji pacjentów oraz mediów, a rozmawiano o przewlekłej białaczce szpikowej i specyfice leczeniu osób starszych.

### **Kampania „Rozmowy o czasie”**

Kampania „Rozmowy o czasie” powstała z myślą o osobach starszych, chorych na nowotwory. Jej celem jest zwrócenie uwagi społecznej na sytuację seniorów i standardy leczenia osób starszych. Kampania ma formę śniadań prasowych, każde spotkanie poświęcone jest odrębnej jednostce chorobowej i odrębnemu tematowi społecznemu.

**W tym roku dotyczy nowotworów układu krwiotwórczego takich jak:** szpiczak mnogi, przewlekła białaczka szpikowa (PBS), zespoły mielodysplastyczne (MDS) oraz chłoniaki. Ambasadorem Kampanii została pani Teresa Lipowska. Patronat nad Kampanią „Rozmowy o czasie” objęło Ministerstwo Zdrowia, poparło ją wiele instytucji zdrowotnych i społecznych. .



W ramach Kampanii organizowany jest również konkurs dla dziennikarzy pt. „Sowa onkologiczna”, którego celem jest promowanie, rozpowszechnianie i popularyzacja wśród dziennikarzy informacji na temat sytuacji osób starszych w Polsce.

### **Przewlekła białaczka szpikowa – epidemiologia**

Przewlekła białaczka szpikowa (PBS) jest nowotworem szpiku kostnego, który polega na niekontrolowanym rozroście zmutowanej komórki macierzystej szpiku. Stanowi ok. 15 % wszystkich białaczek. Rocznie w Polsce odnotowuje się 350 – 400 nowych

**Wydłużenie życia bez progresji choroby oraz zmniejszenie toksyczności leczenia to główne wyzwania przed jakimi stoi współczesna onkologia.**

Przewlekła białaczka szpikowa (PBS) jest dowodem na to, że choroby śmiertelne mogą stać się chorobami przewlekłymi. PBS, jak i inne nowotwory, w większości przypadków dotyka osoby po 60. roku życia.

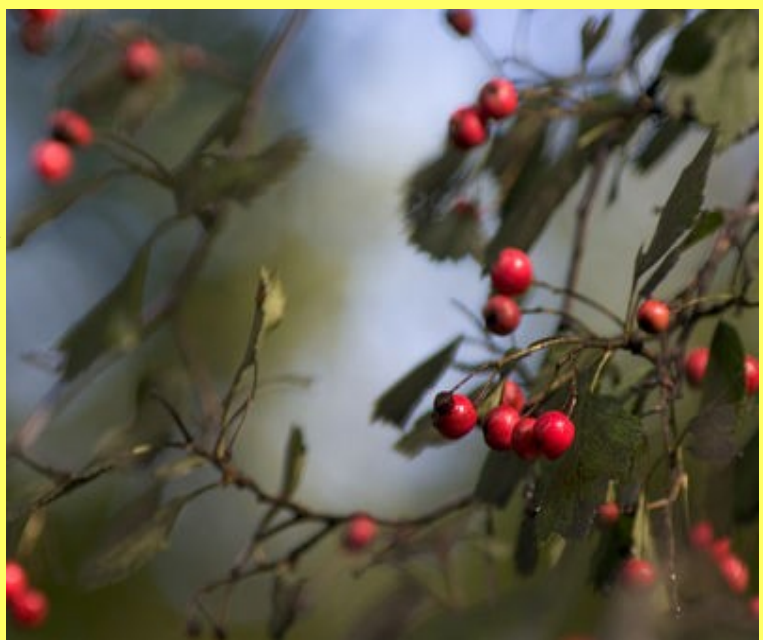
przypadków PBS (ok. jeden na 100 tys. mieszkańców). Częstość występowania PBS wzrasta wraz z wiekiem, średnia wieku pacjentów waha się między 45 a 55 lat. Częściej na przewlekłą białaczkę szpikową chorują mężczyźni niż kobiety.

---

**Ze względu na schorzenia** towarzyszące oraz ogólny stan organizmu osób starszych, leczenie ich wymaga indywidualnego podejścia. Pomóc w tym może nowa specjalizacja medyczna, jaką jest onkologia geriatryczna.

**Osoby starsze**, ze względu na mniejsze zdolności regeneracyjne komórek, bardziej niż młodsze, narażone są na różnego rodzaju choroby i wynikające z nich powikłania. Przyjmuje się, że u osób po 65. roku życia przeciętnie diagnozuje się do 3 – 4 różnych schorzeń. Leczenie starszych pacjentów, ze względu na różnorodność występowania chorób, które w odmienny sposób wpływają na stan wydolności organizmu, jest znacznie bardziej skomplikowane i wymaga większej personalizacji leczenia. „Pacjenci po 65. roku życia stanowią bardzo zróżnicowaną grupę. Lekarz przy wyborze odpowiedniej opcji terapeutycznej powinien zwracać uwagę na ogólny stan zdrowia pacjenta, oraz przyjmowane przez niego leki, które często mogą wchodzić ze sobą w interakcję” – podkreśla prof. dr hab. Krzysztof Warzocha, Dyrektor Instytutu Hematologii i Transfuzjologii w Warszawie.

**W dobie starzejącego się społeczeństwa** oraz wzrostu zachorowań na nowotwory, istotne jest dostosowanie systemu opieki zdrowotnej do potrzeb osób starszych, a w szczególności zwrócenie uwagi na nową specjalizację w medycynie, jaką jest geriatryka onkologiczna.



Specjalizacja ta podchodzi w sposób złożony i wielopłaszczyznowy do osób chorych na nowotwory i opiera się na 4 zasadach: zachowaniu autonomii chorego, odnoszeniu przez niego ewidentnej korzyści klinicznej w trakcie leczenia, nieszkodzeniu mu oraz sprawiedliwości w podejmowaniu decyzji. *Całościowa Ocena Geriatryczna (COG) pozwala na indywidualną ocenę każdego pacjenta i dobór odpowiedniej opcji terapeutycznej, biorąc pod uwagę jego wiek, schorzenia towarzyszące, rodzaje przyjmowanych leków, stan fizyczny oraz psychiczny. Celem onkologiigeriatrycznej jest doprowadzenie do standaryzacji oceny geriatrycznej pacjentów powyżej 65. roku życia, a następnie opracowanie rekomendacji, co do leczenia przeciwnowotworowego z uwzględnieniem wieku funkcjonalnego pacjenta* – podkreśla prof. dr hab. Sylwia Grodecka – Gazdecka z Geriatric Oncology Group powstałej przy Polskim Towarzystwie Chirurgii Onkologicznej. W doborze odpowiedniej opcji terapeutycznej, szczególnie u starszych pacjentów chorych onkologicznie, istotny jest wybór metody leczenia, która nie tylko znacznie wydłuży ich życie, ale również nie będzie wywoływać uciążliwych skutków ubocznych.

**Nowoczesna medycyna dąży do tego**, by choroby śmiertelne stały się chorobami przewlekłymi, a terapie coraz mniej uciążliwymi. Przykładem takich osiągnięć w medycynie jest przewlekła białaczka szpikowa, która dzięki nowoczesnym lekom stała się chorobą przewlekłą. *U większości pacjentów chorych na przewlekłą białaczkę szpikową leczenie polega na przyjmowaniu tzw. leku celowanego, który zabija chore komórki oszczędzając przy tym te zdrowe. Nowoczesna terapia powoduje znaczne wydłużenie życia pacjentów i poprawia jego jakość* – podkreśla prof. dr hab. Tomasz Wróbel z Katedry i Kliniki Hematologii, Nowotworów Krwi i Transplantacji Szpiku, Akademii Medycznej we Wrocławiu.

# Taneczna podróż dookoła świata, czyli tańce w kręgu dla seniorów

We wrześniu br. w Opolu, Europejskie Stowarzyszenie Promocji Aktywności Ruchowej 50+ rozpoczęło realizację programu „Taneczna podróż dookoła świata, czyli tańce w kręgu dla seniorów”. Jest to autorski program **Justyny Hreczycho**, członka ESPAR 50+, finansowany ze środków Urzędu Miasta Opolu. Obejmuje on trzymiesięczny cykl zajęć ruchowych w formie tańców w kręgu, uzupełniony o wykłady na temat kultury tanecznej różnych narodów, zakończony andrzejkową zabawą taneczną. Głównym celem programu jest integracja i aktywizacja osób po 60. roku życia oraz zapoznanie ich z nową formą spędzania wolnego czasu i ciekawą metodą animacji grupy podczas spotkań i imprez towarzyskich.

**Tańce w kręgu nawiązują do tańców ludowych z całego świata.** Pochodzą z wielu kultur: celtyckiej, bałkańskiej, cygańskiej, greckiej, żydowskiej, słowiańskiej i innych. Mają zawsze charakter grupowy, przy czym niektóre tańce są tańczone w formie korowodu lub w liniach. Dzięki ogromnej różnorodności tańców i ich melodii, mogą one być dowolnie dopasowywane do indywidualnych możliwości i kompetencji uczestników zajęć. Tańce w większości są proste i składają się z sekwencji kroków, które stale się powtarzają w trakcie ich trwania. Tańce w kręgu to tańce dla każdego – nie potrzebne są jakiegokolwiek umiejętności taneczne.

**Poszczególne tańce dobierane są tak,** aby każdy uczestnik zajęć znalazł coś dla siebie – są wśród nich tańce wolne i dostojne, a także dynamiczne i pełne energii. Spotkania przy tańcu mają charakter ćwiczebny, integrujący uczestników, uczący współdziałania i współpracy w układzie tanecznym.

**Idea zajęć nie jest dążenie do perfekcji,** lecz możliwość bycia razem, wspólnego przeżywania nowych doznań, wyrażania własnych emocji, zacieśniania więzi społecznych, a przede wszystkim podejmowania ruchu w nieco bardziej zabawowej i integracyjnej formie. Taniec stanowi zatem doskonały środek aktywizacji zarówno ciała, jak i umysłu, dając jednocześnie seniorom szansę poznania różnorodnych rytmów i choreografii z całego świata.

**Uczestnicy programu,** posiadając odpowiednią wiedzę i umiejętności, będą mogli je wykorzystać bezpośrednio na andrzejkowej zabawie tanecznej, kończącej cykl spotkań w ostatnim tygodniu listopada. Będzie ona okazją do integracji w większej grupie, gdyż wezmą w niej udział uczestnicy ze wszystkich grup. Zabawa taneczna stanowi ważny element programu, ponieważ umożliwi uczestnikom praktyczne wykorzystanie zdobytych umiejętności i posłuży do zaprezentowania możliwości włączania tańców o charakterze wspólnotowym do różnego rodzaju imprez towarzyskich.

**Jak do tej pory, program cieszy się ogromną popularnością** – w cotygodniowych zajęciach, zależnie od grupy, uczestniczy od 10 do 25 osób. Zdecydowanie ta forma tańców bardzo przypadła do gustu opolskim seniorom i już planowana jest kontynuacja zajęć tanecznych po zakończeniu programu. Świadczy to o coraz większym zapotrzebowaniu na różnorodne formy spędzania wolnego czasu, dostosowane do możliwości osób starszych. Taniec, jak się okazuje, jest strzałem w dziesiątkę – pozwala nie tylko zmobilizować jednocześnie zarówno umysł, jak i ciało, ale także doskonale integruje i dostarcza wiele radości, czyniąc jesień życia znacznie pogodniejszą.

## **Wakacje z kijami – Nordic Walking dla seniorów**

**W okresie wakacji, od lipca do sierpnia**, opolscy seniorzy mieli okazję uczestniczyć w regularnie odbywających się pod okiem wykwalifikowanego instruktora marszach z kijami. Cotygodniowe zajęcia w kilku grupach na terenie całego miasta prowadzone były w ramach programu „**Wakacje z kijami – Nordic Walking dla seniorów**”, finansowanego przez Urząd Miasta Opola. Pomysłodawcą programu i osobą odpowiedzialną za przebieg zajęć była **Justyna Hreczycho – członek ESPAR 50+**.

**Celem programu było** pozyskanie seniorów do systematycznego uczestnictwa w rekreacji ruchowej oraz wyposażenie ich w umiejętności i wiedzę niezbędną do samodzielnego podejmowania ciekawej formy ruchu, jaką jest Nordic Walking, a także promocja aktywnego stylu życia wśród osób po 60. roku życia.

**Poprzez udział w zajęciach** prowadzonych pod okiem wykwalifikowanego instruktora, uczestnicy programu nauczyli się prawidłowej techniki marszu oraz zasad prowadzenia bezpiecznego i efektywnego treningu zdrowotnego. Zostali odpowiednio przygotowani, aby samodzielnie kontynuować zajęcia w większym wymiarze godzin w tygodniu – jak sami mówili, odczuwali taką potrzebę. Cotygodniowe spotkania pozwoliły seniorom przekonać się o pozytywnym wpływie regularnie podejmowanej aktywności ruchowej na ich zdrowie i samopoczucie. Marsze z kijami na świeżym powietrzu doskonale sprawdziły się jako forma czynnego wypoczynku. Dzięki właściwej technice marszu, uczestnicy mobilizowali swoje ciało do zwiększonego wysiłku fizycznego, który był umiarkowany i dostosowany do indywidualnych możliwości poszczególnych osób.

**Dzięki temu każdy mógł odczuć** zdrowotne efekty regularnego, odpowiednio dawkowanego ruchu.

Z tygodnia na tydzień możliwości uczestników rosły, co świadczy o poprawie ich ogólnej sprawności fizycznej. Obecność instruktora dodatkowo motywowała uczestników, a proponowane przez niego dodatkowe ćwiczenia i zabawy integrowały grupę. Uczestnicy mieli możliwość nie tylko zadbać o swoje zdrowie, ale i nawiązać nowe znajomości.

**Największym sukcesem programu** jest to, że udało się w czasie jego trwania pozyskać grupę regularnie uczestniczących w zajęciach seniorów, którzy na tyle polubili marsze z kijami i przekonali się o ich zdrowotnym wpływie, że chętnie jeszcze w trakcie programu sami zaczęli częściej uprawiać tą formę ruchu. Większość osób posiadała własne kije, lecz nie mieli oni dostatecznej motywacji do rozpoczęcia regularnych spacerów. Ponadto, wiele z tych osób nie znało prawidłowej techniki chodzenia, która gwarantuje bezpieczeństwo i skuteczność treningów.

**Duża liczebność grup na niektórych zajęciach** niejednokrotnie była miłym zaskoczeniem. Choć niektóre osoby pojawiały się na zajęciach sporadycznie, udało się pozyskać dobrze zmotywowaną i zintegrowaną grupę seniorów lubiących spędzać aktywnie czas w gronie rówieśników.

**Program zakończył się**, lecz wielu uczestników chciałoby dalej kontynuować zajęcia pod okiem instruktora, który dawał



im poczucie bezpieczeństwa i wprowadzał nieco urozmaicenia do zajęć. Zwraca to uwagę na potrzebę realizowania tego typu programów w przyszłości, bo **każdy młody duchem senior doskonale wie, że ruch to zdrowie!**



**FORUM 50+** jest nieformalnym, otwartym związkiem organizacji, które łączy wspólna misja - poprawa jakości życia ludzi starszych w Polsce. FORUM jest otwarte na współpracę z innymi organizacjami pozarządowymi i instytucjami w kraju i za granicą, którym bliskie są na-

**Redakcja biuletynu** zastrzega sobie prawo dokonywania skrótów, korekty oraz edycji nadesłanych materiałów.

[www.forum50.org](http://www.forum50.org)

**Redaktorka numeru:  
Marta Stefanowicz**

**Forum 50+. Seniorzy XXI wieku !**

ul. Marymoncka 34,  
(Pawilon Związków Sportowych -  
teren AWF Warszawa)

00-968 Warszawa

Tel.: 22 865 76 85 (numer wspólny  
z UTW AWF)

E-mail: [kontakt@forum50.org](mailto:kontakt@forum50.org)