

RELACJE

MAGAZYN FUNDACJI WSPARCIA NAUKI I BIZNESU

STYCZEŃ-MARZEC 2023/Nr 04

W rodzinie
siła!

str. 8

(Nie)ludzkie
oblicze wojny
str. 6

Trzy filary relacji
w biznesie
str. 12

Opiekunki
– ciche bohaterki
str. 20



FUNDACJA WSPARCIA
NAUKI I BIZNESU



FUNDACJA WSPARCIA NAUKI I BIZNESU

SPIS TREŚCI

- 03** Artykuł wstępny
- 04** Wieczornica po mazursku
- 06** (Nie)ludzkie oblicze wojny
- 08** W rodzinie siła!
- 10** Kto szuka, ten znajdzie
- 12** Trzy filary relacji w biznesie
- 14** MUL OD KUCHNI
- 16** SENIORSKIM OKIEM
- 18** Zdrowa dieta seniora
- 20** Opiekunki – ciche bohaterki
- 22** Wspomnienie Króla Mazurów

SKŁAD REDAKCYJNY

Marta Półtoraczyk

redaktorka naczelna

Anna Ardzińska

Gabriela Bieniewska-Wysocka

Olga Gluza

Wydawca: Fundacja Wsparcia Nauki i Biznesu, ul. J. H. Małeckich 2 lok. 13, 19-300 Ełk, tel. 572 222 050, e-mail: biuro@fundacjawnb.org.pl;

opracowanie graficzne: Marta Półtoraczyk;

wersja cyfrowa dostępna na stronie: www.fundacjawnb.org.pl.

RELACJE



Na zdjęciu: **Adam Waszkiewicz**
– Prezes Fundacji Wsparcia Nauki i Biznesu

Drogie, Drodzy!

Gdybym powiedział, że po zimowym letargu wiosna budzi nas powoli do życia to bym skłamał. Ostatnie trzy miesiące w Fundacji Wsparcia Nauki i Biznesu nie miały nic wspólnego z uśpieniem tudzież odpoczynkiem.

Wiele pracy pochłonęło przygotowanie wydarzenia promującego płytę "My, Mazurzy". W naszych wyobrażeniach miał to być wieczór z poezją i muzyką na żywo, wspaniałą energią i odkrywaniem Mazur – i tak też się stało.

Premiera na długo pozostanie w naszej pamięci z co najmniej kilku powodów, ale na uwagę zasługuje w szczególności

doskonały występ działającego przy fundacji Chóru Seniora, który po raz pierwszy zaśpiewał przed tak liczną publicznością. Z całego serca gratuluję chórzystkom i Małgosi Popielarz, ich przewodniczce i nauczycielce.

Rozpoczęliśmy nowy kurs w Mazurskim Uniwersytecie Ludowym i utwierdzamy się w przekonaniu, że edukacja nieformalna to kierunek przyszłości. Tym razem wszystkie słuchaczki i słuchacze MUL-u pochodzą z gminy Biała Piska, z którą nieustannie rozwijamy efektywną współpracę.

W lutym minął rok od rozpoczęcia inwazji Rosji na Ukrainę. Koszmar wojny był tematem spotkania ze Zbyszkiem Pawlakiem, wolontariuszem zaangażowanym w pomoc humanitarną na rzecz naszych ukraińskich sąsiadów. W tym numerze *Relacji* przeczytacie o tym, jak wygląda "zwykłe" życie osób, które nie zdecydowały się na ucieczkę.

Adam Waszkiewicz



Wieczornica po mazursku

Marta Pótoraczyk

Poezja i muzyka na żywo, inspirujące rozmowy i dawka historycznej wiedzy. W styczniu odbyła się premiera płyty "My, Mazurzy" wydanej przez naszą fundację i Mazurski Uniwersytet Ludowy. Sala konferencyjna Miejskiej Biblioteki Publicznej w Ełku zappełniła się po brzegi.

Sięgając do tradycji Mazurskiego Uniwersytetu Ludowego Karola Małłka zaplanowaliśmy wydarzenie w formie wieczornicy. W czasie trwającego blisko dwie godziny spotkania słuchaczki i słuchacze

MUL-u mieli okazję zaprezentować publiczności wybrane utwory z płyty i wciągnąć ją w fascynującą opowieść – snutą na żywo i na nowo. Stworzenie wydawnictwa było z jednej strony próbą ochrony mazurskiego dziedzictwa niematerialnego, z drugiej zaś spojrzeniem na to dziedzictwo przez pryzmat wrażliwości współczesnego człowieka. Dlatego występy przeplatane były luźnymi rozmowami z występującymi. Padały pytania o ulubione miejsca na Mazurach czy poczucie mazurskiej tożsamości. Premiera płyty

przyciągnęła do biblioteki blisko 100 osób.

Przygotowując się do tego wieczoru mieliśmy poczucie, że nie może on obyć się bez ludzi, których działalność promazurska zasługuje na szczególne wyróżnienie. Mam tu na myśli Piotra Szatkowskiego i Monikę Wierzbicką. Piotr, w rozmowie z Hubertem Górskim, podjął próbę rozłożenia na części pierwsze „nowej mazurskości” – przetwarzania mazurskich tradycji na potrzeby XXI wieku, zachowując szacunek do kultury przodków i przodków.

—
"Stworzenie wydawnictwa było z jednej strony próbą ochrony mazurskiego dziedzictwa niematerialnego, z drugiej zaś spojrzeniem na to dziedzictwo przez pryzmat wrażliwości współczesnego człowieka."

Monika, artystka występująca pod pseudonimem Nina Nu, swoim śpiewem pokazała zebranym na sali osobom całą paletę emocji, mimo że zaśpiewała tylko – i aż – trzy pieśni. Były to: pieśń żniwna, którą można usłyszeć na płycie oraz dyptyk małżeński w postaci utworu „Po co ześ mnie mamusieńku za mąż wydała” i autorskiej kompozycji wokalistki „A mój dobry mąż”. Monika podkreślała, że ludowe pieśni są ważnym nośnikiem pamięci.

W trakcie premiery usłyszeliśmy również wiersze, legendę o Szparkach niedaleko Pizsa czy humoreskę „Ksiądz i chłop”, którą przeczytali

wspólnie Monika i Dariusz Zuberowie, pastorskie małżeństwo z Parafii Ewangelicko-Methodystycznej w Ełku. Historyczne chwile przeżył też fundacyjny Chór Seniora. Seniorki po raz pierwszy wystąpiły przed tak dużą publicznością. Próby przed występem z "Hymnem Mazurskim" na ustach trwały miesiącami.

Wszystkie osoby, które uczestniczyły w tym wydarzeniu, otrzymały w prezencie fizyczne wersje uniwersyteckiego wydawnictwa.

Jest to o tyle unikatowe, że płyta "My, Mazurzy" ukazała się w nakładzie jedynie 150 sztuk i nie jest przeznaczona do sprzedaży.





(Nie)ludzkie oblicze wojny

Marta Pótoraczyk

O życiu ludności cywilnej na okupowanych terenach w Ukrainie, o skali zniszczeń we wschodniej części kraju i bestialstwie rosyjskich najeźdźców opowiedział w piątek 24 marca Zbyszek Pawlak, który organizuje pomoc humanitarną w rejonach linii frontu.

W miejscach, które zostały zrównane z ziemią za sprawą nalotów bombowych i rakiet nadal żyją ludzie. W piwnicach, w ziemiankach. Często bez prądu i bieżącej wody. Ewakuacja jest możliwa – między ostrzeliwanymi miejscowościami kursują

wolontariusze, którzy zapewniają transport w bezpieczne miejsce. Dlaczego część ludzi decyduje się zostać? Jak mówił Pawlak, powody są różne.

- Różnych spotykaliśmy ludzi, w różnych miejscach i bardzo różne są odpowiedzi na to pytanie. To nie jest tak, że tam, gdzie jest wojna wszyscy uciekają. Inne rzeczy jeszcze trzymają nas w miejscach, gdzie wyrosiliśmy, inne sytuacje. Rodzice, dobrobyt, dobytek. Po co pójdę tam? Dokąd mam uciekać? To moja ziemia. Różne rzeczy nam ludzie opowiadają. Czasami właśnie tak proste – i tak szokujące.

Zbombardowane budynki mieszkalne, szkoły, markety, mosty – tak wygląda krajobraz zajętych przez Rosjan i okupowanych miast. Podobnie jest na wsiach. Tam, gdzie nie ma przecież krytycznej infrastruktury, baz wojskowych. Domy zrównane z ziemią, zniszczone uprawy, sprzęt rolniczy.

- Nawet drzewa ciężko było znaleźć całe, już nie tylko domy - mówił Pawlak.

- Teraz, jak byliśmy już w marcu spotkaliśmy tam ludzi, którzy wracają do tych wiosek. To jest zadziwiające. No bo do czego tu wracać? - pytał retorycznie, kontynuując.

Ze wsi, przez które przeszedł front, Rosjanie wyjedli zwierzęta gospodarskie, wywieźli sprzęty, zniszczyli to, czego nie mogli zabrać ze sobą. Na polach, w ogrodach, sadach, a nawet w szufladach w środku domów rozłożyli miny.

- Spójrzcie na ten motor na wsi - mówił Pawlak, pokazując jedno z wykonanych przez siebie zdjęć. - Widzicie, o co jest oparty? Mina. Ładunek wybuchowy. A więc tam, gdzie Rosjanie już nie mieli co zniszczyć i zostawał jakiś sprzęt, którego już nie mieli jak zabrać to robili tak, że kiedy ktoś wrócił do domu, to żeby zginął. A więc podchodzisz do swojego domu, bierzesz swój motor i nagle jest wielkie bum.

"Operacja specjalna" Rosji w Ukrainie rozpoczęła się w lutym 2022 roku. Kolumny rosyjskich pojazdów wojskowych oznaczonych "Z-tkami" ruszyły na Zachód, "walczyć z ukraińskimi neonazistami". - Wiecie, co znaczy ta litera Z? Z od rosyjskiego słowa Zapad - Zachód. To były wojska z literą Z, które wjeżdżały na Kijów i miały zmierzać do granicy zachodniej. (...) i to Z zostało po prostu ich symbolem, symbolem "misji uwolnienia Ukrainy spod nazizmu" - tłumaczył Zbyszek Pawlak.

Podsumowując spotkanie zaznaczył, że na wojnę nie da się przygotować.

- *Wojna jest czymś przerażającym. (...) Ciągnie się, niszczy, zabiera energię życia, rozdziera rodziny. Wojna na Ukrainie jest prawdziwa i sytuacja na świecie nie będzie już taka sama, jaka była.*

Machina wojenna Rosji jest rozpędzona. Nie mamy wpływu na to, co się wydarzy. Co my, tu w Polsce, możemy zrobić? Jak mówił Pawlak - pomagać tym, którzy dziś tej pomocy potrzebują i jeszcze długo będą potrzebowali. Spotkanie współorganizowaliśmy z Parafią Miłości Bożej w Ełku.

—
"(...) spotkaliśmy tam ludzi, którzy wracają do tych wiosek. To jest zadziwiające. No bo do czego tu wracać?"





W rodzinie siła!

Marta Pótorczyk

Jest sobota, godzina 10:00 rano. Na rodzinnych warsztatach gwar. Jest wesoło, humory dopisują. Dzieci i dorośli wspólnie odkrywają, co ekologia ma wspólnego z naszym codziennym życiem, a ja wyciągam na korytarz dwie mamy, żeby spytać je o wrażenia.

- Jest fajnie, poznaje się nowych ludzi, dzieci mają rozrywkę - zaczyna pani Wiola, mama sześciorga.

- Lepiej się poznaliśmy.

Wcześniej znaliśmy się tylko z widzenia - dopowiada pani Basia, która na zajęcia przyjeżdża z pięcioosobową

ekipą. Czym jest Program #WsparcieRodzin? To szerokie działania stworzone z myślą o rodzinach wielodzietnych, wielopokoleniowych czy niepełnych, które z różnych przyczyn zagrożone są wykluczeniem społecznym. Pomoc opiera się na uczestnictwie w aktywnościach wspierających rozwój i budowanie lub odbudowywanie relacji społecznych. Nie tylko na zewnątrz własnej rodziny, ale i wewnątrz niej.

- Można spędzić czas inaczej niż w domu, przed telewizorem - podkreśla pani

Wiola. Przy szóście dzieci trzema umieć wygospodarować czas na szkołę, pracę, obowiązki domowe, ale też na bycie razem. Weekend spędzony na warsztatach to wykorzystanie tego czasu dla siebie w sposób wartościowy. Z zajęć można wynieść produkty niematerialne - wiedzę, umiejętności, wspomnienia, a dodatkowo produkty będące wytworem pracy własnych rąk. Uczestniczki i uczestnicy uczą się, jak robić domowe mydła, świece, dekoracje do domu, gry planszowe, kompozycje z kwiatów, a ostatnio, przed Świątami Wielkanocnymi,

również palmy na bazie bukszpanu i kolorowych bibułek. Wszystko pod okiem wykwalifikowanych trenerek i trenerów ekologii, pszczelarstwa, hortiterapii i innych fascynujących dziedzin, które mogą wspomóc rozwój zainteresowań.

Trening wymiany doświadczeń

- Pośmieją się, porozmawiają, doradzą. Mamy wymianę zdań. To tacy ludzie towarzyscy - mówią o kadrze prowadzącej warsztaty moje rozmówczynie. Zajęcia mają za zadanie wprowadzać w dobre samopoczucie, dawać pole do nieskrępowanego wyrażania swojego zdania, wymieniania się doświadczeniami. W końcu ludziom mieszkającym na wsi zagadnienia związane z prowadzeniem przydomowego ogródka, pozyskiwaniem miodu, segregacją odpadów i wykorzystywaniem surowców wtórnych nie są obce. Każda rodzina ma własne ścieżki i sposoby na życie. Przedyskutowane na forum mogą sprawić, że ktoś się czymś zainspiruje, zechce



Na zdjęciu pani Barbara z wnukiem.

wykorzystać dobre nawyki we własnym domu, we własnej praktyce rodzicielskiej. A to pokazuje, że warto rozmawiać, bo – po pierwsze – dostarczamy sobie nawzajem informacji, a po drugie, co ważne, budujemy więzi.

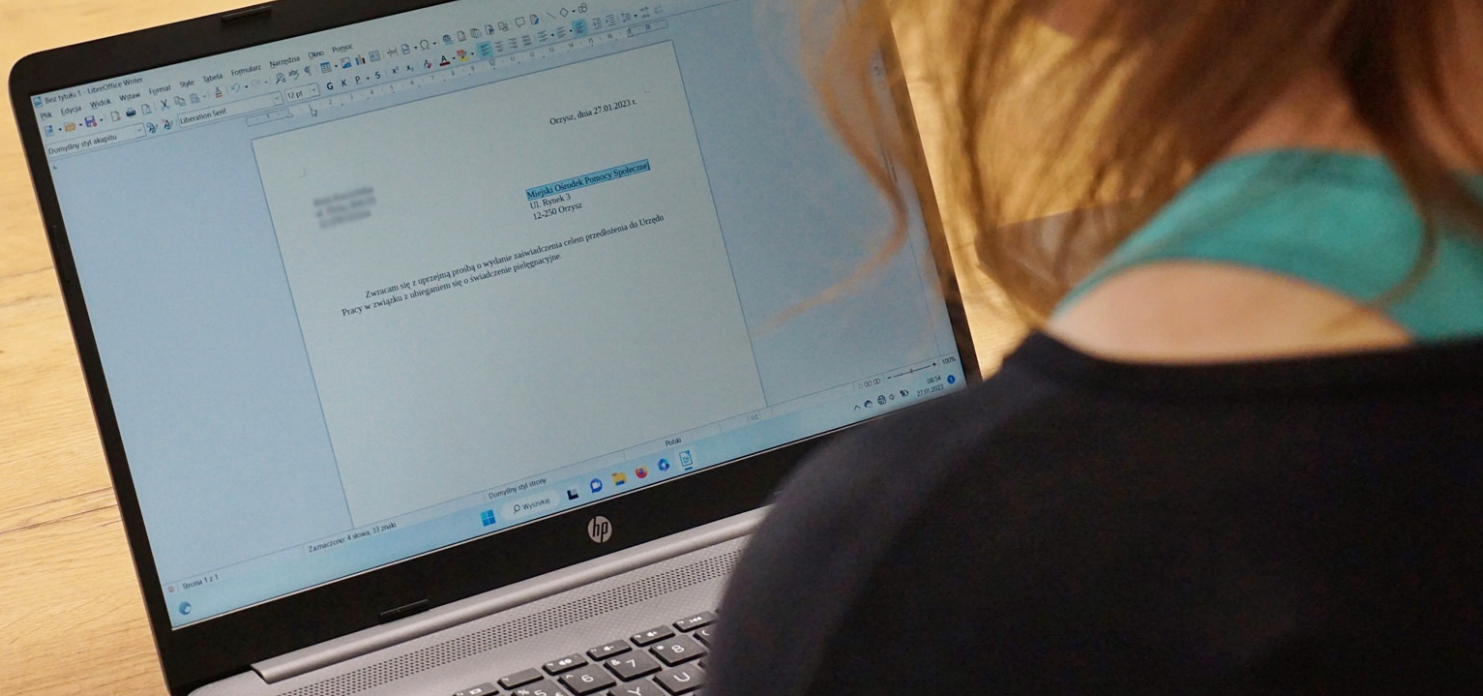
Problem da się rozwiązać

Wszystkie projekty wchodzące w skład Programu **#WsparcieRodzin** mają jeden punkt wspólny. Są to specjalistyczne konsultacje w formie indywidualnej i rodzinnej. Uczestniczki i uczestnicy mogą spotkać się z psychologiem, pedagogiem, prawnikiem, dietetykiem, coachem. Takie wsparcie ukierunkowane jest na rozwiązanie konkretnych,

często narastających latami, problemów. To też korzystne rozwiązanie dla osób, które nie zawsze są w stanie znaleźć w domowym budżecie fundusze na dodatkowe wydatki, wychodzące poza podstawowe potrzeby. Na co jeszcze stawiamy w działaniach pomocowych? Zdecydowanie na integrację w obrębie lokalnego środowiska. Panie Wiola i Basia przyznały w trakcie rozmowy, że znały się "przełotem", natomiast teraz mają okazję pogłębić znajomość.

- *Mogłoby być więcej takich spotkań* - zauważają.

W ramach programu dla rodzin zrealizowaliśmy dotąd sześć projektów, m.in. dla osób starszych i z niepełnosprawnością. Dwa kolejne są w trakcie realizacji.



Kto szuka, ten znajdzie

Marta Pótorczyk

74 osoby od września ubiegłego roku brały udział w kursach zawodowych w ośmiu różnych obszarach kompetencyjnych. Cel był jeden – pozyskać narzędzia, które pozwolą im znaleźć zatrudnienie i utrzymać się na współczesnym rynku pracy.

To zadanie wymaga dziś nie tylko posiadania konkretnych umiejętności w danym zawodzie. Pracodawcy zwracają również uwagę na zasób kompetencji społecznych, takich jak: umiejętność pracy w grupie, komunikatywność, asertywne wyrażanie swoich

racji i przekonań, odnoszenie się z szacunkiem do innych, radzenie sobie z emocjami i krytyką czy zdolności organizacyjne. Innymi słowy można powiedzieć, że są to takie umiejętności, które prowadzą do skutecznej interakcji z otoczeniem – na przykład środowiskiem pracy. Dlatego projekty zawodowe, które realizujemy od lutego 2022 roku składają się z kilku etapów. W początkowej fazie uczestniczki i uczestnicy spotykają się z psychologiem i doradcą zawodowym, żeby ustalić ścieżkę kariery, odkryć swoje mocne strony

i wstępnie wybrać kurs lub szkolenie, które są najlepiej dopasowane do ich oczekiwań. Następną fazą są warsztaty kompetencji miękkich, m.in. asertywności, autoprezentacji, zarządzania czasem i budżetem czy komunikacji interpersonalnej. Takie umiejętności znajdują odzwierciedlenie zarówno w kontaktach z grupą współpracowniczek i współpracowników, jak też z klientami i kontrahentami. "Uczenie się, aby żyć wspólnie" jest tym, co warto nieustannie trenować i polepszać. Dopiero tak przygotowane do procesu rekruc-

tacyjnego osoby mogą przystąpić do kursów i szkoleń zawodowych. Większość z nich realizujemy sami w Akademii WNiB, będącej placówką kształcenia ustawicznego. Niektóre, jak kurs operatora wózków widłowych, realizowane są przez podmioty z zewnątrz. Po ukończeniu wybranego kursu kursantki i kursanci wchodzi w zasadniczą część zawodowej aktywności w ramach projektu, czyli staże zawodowe. Nawiązaliśmy współpracę z kilkudziesięcioma organizacjami z Ełku i powiatów: ełckiego, piskiego i giżyckiego. Są to szkoły, urzędy, placówki kulturalne, restauracje, prywatne firmy usługowe

i produkcyjne. Działania kończą się spotkaniami podsumowującymi, które mają charakter ewaluacyjny.

Inwestowanie w siebie i ciągły samorozwój to praktyka, która pomaga nie tylko na rynku pracy, ale w ogóle w dzisiejszym, intensywnie zmieniającym się, świecie. W uczestniczkach i uczestnikach kursów zawodowych próbujemy rozbudzić motywację do coraz to nowych inicjatyw, by ich aktywność zawodowa trwała jak najdłużej.

Projekty "Aktywność Szansą na Sukces" i "Akcja Aktywizacja" dofinansowane są z funduszy unijnych.

Uczestniczki kursu pomocy kuchennej.





Zdjęcie jest ilustracją do tekstu.

Trzy filary relacji w biznesie

Gabriela Bieniewska-Wysocka

Zacznijmy od podstaw. Co to są relacje biznesowe? W uproszczeniu, są to interakcje między firmami, które dążą do osiągnięcia wspólnych celów. Oznacza to, że firmy nie tylko dokonują transakcji handlowych, ale także angażują się w dłuższe i bardziej złożone relacje biznesowe. Relacje te są podstawą do budowania rozpoznawalności marki na rynku jako solidnego i godnego zaufania partnera biznesowego.

W dzisiejszych czasach, gdy rynek jest bardzo konkurencyjny, nawiązywanie

pozytywnych relacji biznesowych staje się kluczowym czynnikiem sukcesu dla wielu firm. W małych miastach, takich jak Ełk, ta zasada jest szczególnie ważna, ponieważ większość firm zna się nawzajem i ma możliwość nawiązywania długotrwałych relacji przynoszących zysk. Pozytywne relacje biznesowe oparte są na wzajemnym zaufaniu, szacunku oraz współpracy – stanowią podstawę do budowania zaangażowania i lojalności między partnerami biznesowymi. Firmy, które potrafią budować silne relacje zysku-

ją reputację jako uczciwi i godni zaufania partnerzy biznesowi. To właśnie zaufanie i szacunek prowadzą do budowania wizerunku firmy. Jeśli firma ma dobre relacje z innymi firmami, ma także większe szanse na zdobycie nowych klientów oraz na nawiązanie współpracy z innymi przedsiębiorstwami. Dlaczego? Ponieważ w dzisiejszych czasach klienci lubią polecać usługi i produkty, które sami wypróbowali i znają. Klienci, którzy odczuwają pozytywne doświadczenia związane z interakcjami z firmą, są bardziej skłonni do powrotu

i polecenia firmy innym kontrahentom. W ten sposób firma zyskuje nowych klientów, a jej pozycja na rynku się umacnia.

Relacje biznesowe są kluczowe w rozwoju przedsiębiorstwa. Proces budowania i wzmacniania relacji pomiędzy firmami funkcjonującymi na rynku, choć bywa długi i żmudny, jest niezwykle istotny i prowadzi do wymiernych korzyści podmiotów w nim uczestniczących. Przedsiębiorcy mogą korzystać z doświadczenia i specjalistycznej wiedzy partnerów biznesowych, odkrywają nowe rynki zbytu, opraco-

wują nowe produkty i usługi. Współpraca z innymi firmami pozwala na wykorzystanie ich zasobów, a także na podział kosztów w przypadku realizacji wspólnych projektów. Przedsiębiorcy, którzy dbają o budowanie kontaktów z innymi firmami, mają większe szanse na wzbogacenie oferty i sukces finansowy swojej firmy.

Ełk, podobnie jak wiele innych miejscowości, może być dobrym miejscem do nawiązywania pozytywnych relacji biznesowych. W małych miastach, gdzie większość firm zna się nawzajem, łatwiej jest nawiązać kontakt i zbudować korzystne relacje, a efekty

z nich płynące są widoczne dla wszystkich uczestników tego procesu. Wszyscy znamy powiedzenie "ktoś zna kogoś, kto zna kogoś". Na gruncie lokalnego rynku ma to duże odzwierciedlenie. W środowiskach, w których większość przedsiębiorców zna się osobiście nawiązywanie i utrzymywanie pozytywnych relacji biznesowych jest łatwiejsze i może okazać się kluczowe dla osiągnięcia ich sukcesu. Przedsiębiorcy rozwijający swój biznes na lokalnym rynku przyczyniają się do wzrostu gospodarczego całego regionu.

Podsumowując, relacje biznesowe są niezwykle ważne w budowaniu sukcesu firmy, szczególnie na małym rynku lokalnym. Ełk to miasto, w którym warto inwestować czas i energię w budowanie pozytywnych relacji biznesowych. Należy jednak pamiętać, że ten proces wymaga od przedsiębiorców nie tylko otwartości i zaangażowania, ale również umiejętności słuchania i zdolności do budowania relacji opartych na wzajemnym szacunku i zaufaniu. Czego wszystkim życzymy!





MUL OD KUCHNI



Odkrywamy Mazury na nowo. Te dawne i współczesne

Czas płynie nieubłaganie, a my staramy się go maksymalnie wykorzystać. Z początkiem roku ruszył nowy cykl warsztatów w Mazurskim Uniwersytecie Ludowym. Placówka niedługo będzie świętować swoje trzecie urodziny. Od początku zorientowana jest na Mazury, zamieszkujących je ludzi i przyrodę. Sięgamy

nie tylko do dawnych mazurskich tradycji, ale też współczesnych zasobów regionu. Do programu wprowadziliśmy nowy rodzaj zajęć dotyczący bezpieczeństwa cyfrowego. Z kolei to, jak przeszłość oddziałuje na teraźniejszość pokazujemy podczas kursu Mazuroznawcy wszystkim miłośniczkom i miłośnikom Mazur.

W połowie stycznia ruszył nowy kurs w Mazurskim Uniwersytecie Ludowym. Tym razem wszystkie osoby biorące w nim udział pochodzą z gminy Biała Piska, z czego większość mieszka na wsi. Choć trudno w to uwierzyć, rozpoczęta na początku roku edycja jest piątą z kolei odsłoną kursów w murach uniwersytetu. Budującym jest fakt, że w uniwersytetach ludowych uczymy się od siebie nawzajem. Słuchaczki i słuchacze zdobywają przydatne umiejętności życiowe, a my – organizatorzy procesu kształcenia – poznajemy ludzkie historie, lokalne uwarunkowania i sposoby na życie.

Jednym z założeń "szkół dla życia" jest dostosowywanie ich programu do zmieniającego się świata. **Dlatego cykl kompetencji społecznych w MUL-u wzbogaciliśmy o warsztaty z przeciwdziałania hejtowi i rozprzestrzenianiu się fake newsów.** Te zjawiska są niebezpieczne szczególnie wtedy, gdy osoby korzystające z zasobów sieci nie potrafią ich skutecznie identyfikować i odciąć się od ich wpływu. W trakcie warsztatów pojawiły się różne refleksje, które, miejmy nadzieję, przełożą się na realne zmiany w świadomym surfowaniu po Internecie.

Co jest najlepsze w Mazurach? Ich odkrywanie kawałek po kawałku! W połowie marca rozpoczęliśmy kurs Mazuroznawcy, w którym uczestniczy 30 osób. Słuchaczki i słuchacze przez dwa miesiące trenować będą umiejętności przewodnickie, poznawać mazurską gwarę, tradycje i historię, poezję i animacje kulturalne. Udadzą się na wycieczkę krajoznawczą po zakątkach regionu. Kurs Mazuroznawcy realizujemy na zlecenie Stowarzyszenia LGD Mazurskie Morze.



"Budującym jest fakt, że w uniwersytetach ludowych uczymy się od siebie nawzajem."



SENIORSKIM OKIEM



Przyjemne z pożytecznym. W Klubie Seniora to realne

Według danych GUS 2/3 osób w wieku 60+ cierpi na choroby przewlekłe. Rozwijają się one latami, mogą początkowo zostać niezauważone. Dlatego istotna jest nie tylko profilaktyka, ale i świadomość zdrowotna. Wychodząc z tego założenia, zapewniliśmy seniorkom i seniorom możliwość udziału

w zajęciach ze specjalistkami – dietetyczką oraz pielęgniarką. Opiekunka Klubu Seniora zadbała też o trening umysłu. W ruch poszły łamigłówki i planszówki. Widząc zadowolenie klubowiczek i klubowiczów z nowych form zajęć planujemy kolejne działania, które będą stanowić wsparcie dla tej grupy społecznej.

W lutym i marcu zajęcia w Klubie Seniora krążyły wokół tematu zdrowia. Do rozmów z uczestniczkami i uczestnikami zaprosiliśmy dietetyczkę i pielęgniarkę, które omówiły zagadnienia związane z kondycją zdrowotną osób starszych. Specjalistki opowiedziały m.in. o żywieniu dostosowanym do potrzeb wieku i wspomagającym leczenie poszczególnych jednostek chorobowych, wadze ćwiczeń fizycznych oraz o tym, dlaczego umiejętność udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej jest uniwersalna i powinny posiadać ją osoby w każdym wieku. Klubowiczki i klubowicze dowiedzieli się, jak postępować przy zawałach serca, urazach ortopedycznych czy zaskabnięciach.



Makijaż to wybór, nie wymóg – odpowiednio wykonany potrafi podkreślić atuty urody i zamaskować niedoskonałości. Goszcząca na zajęciach klubu wizażystka zademonstrowała seniorkom make-up odpowiedni dla dojrzałych osób. Co więcej, podzieliła się poradami na codzienną pielęgnację twarzy, olejowanie i stosowanie witaminy C czy retinolu. Piękna cera to cera otoczona odpowiednią opieką. Warto o to zadbać w każdym wieku.



Natomiast pierwszy w tym roku Klub Seniora minął pod znakiem gier planszowych i karcianych. Było dość kameralnie, ale w mniejszym gronie łatwiej było się otworzyć i zintegrować nawet tym mniej śmiałym osobom. Możliwość wspólnego spędzenia czasu to tylko jedna z zalet planszówek. Takie gry to też świetny sposób na przyswajanie nowej wiedzy, trening funkcji poznawczych, rozwijanie myślenia strategicznego czy w końcu relaks, odpoczynek i poprawę nastroju.

"Możliwość wspólnego spędzenia czasu to tylko jedna z zalet planszówek."



Zdrowa dieta seniora

Anna Ardzińska

Podstawą zdrowia człowieka, poza aktywnością fizyczną, jest oczywiście zdrowa dieta. Już od najmłodszych lat pracujemy na nasze zdrowie w przyszłości i dlatego tak ważne jest dbanie o to, co znajduje się na naszym talerzu. W 2020 roku opublikowano najnowsze zalecenia żywieniowe w formie talerza zdrowego żywienia.

Na tymże talerzu aż połowę miejsca zajmują warzywa i owoce! To właśnie one powinny stanowić połowę każdego naszego posiłku. To bardzo ważne, biorąc pod

uwagę informacje płynące z badań nad nawykami Polek i Polaków. Okazuje się bowiem, że jednym z większych błędów żywieniowych, jakie popełniamy, jest właśnie zbyt niskie spożycie warzyw i owoców, które przecież są nieocenionym źródłem witamin, błonnika oraz antyoksydantów. Aby były bardziej lekkostrawne, można je ugotować czy nawet zrobić z nich warzywną pastę do pieczywa.

Kolejną część naszego talerza (a dokładnie jedną czwartą) powinny zajmować produkty pełnoziarniste,

takie jak kasze, makarony, pieczywo i mąki. Obfitują one w błonnik, witaminy z grupy B, a także składniki mineralne, m.in. cynk czy magnez. Pozostałą część talerza powinny zajmować produkty typu nabiał, mięso (najlepiej ryby oraz chude mięsa, np. indyk), nasiona roślin strączkowych. Znajdziemy w nich przede wszystkim białko będące materiałem budulcowym organizmu oraz niezbędne dla zdrowia żelazo. Dodatkowo do diety powinny być orzechy, nasiona oraz oleje, które są źródłem zdrowych tłuszczów roślinnych. Po-

zwalają one na wchłanianie niektórych witamin oraz zwiększają wartość energetyczną diety i działają przeciwzapalnie. Zalecenia te sprawdzają się u większości osób, jednak warto pamiętać, że wraz z wiekiem nasz organizm zmienia się i dlatego dietę należy dobrać indywidualnie. Osoby starsze często borykają się z chorobami, takimi jak: choroba refluksowa przełyku, przewlekłe zapalenie żołądka, paradontoza czy zakażenie *Helicobacter pylori*, które mogą przyczyniać się do ograniczenia składników z diety. U osób powyżej 65. roku życia zmienia się też zapotrzebowanie na niektóre składniki odżywcze. W szczególności należy zwrócić uwagę na ilość

wapnia oraz witaminy B6. Wszystkie te czynniki mogą przyczyniać się do wystąpienia różnego rodzaju niedoborów pokarmowych i czasami powoduje to konieczność suplementacji diety zgodnie z zaleceniami lekarza. Wraz z wiekiem zwykle zmniejsza się apetyt oraz odczuwanie pragnienia. Dlatego bardzo istotne jest, aby pilnować ilości posiłków oraz wypijanych płynów. Idealnie, jeśli posiłków będzie pięć, a każdy z nich będzie zbudowany zgodnie z zasadami talerza zdrowego żywienia. Do tego należy wypijać ok. 2-2,5 l wody.

Z wiekiem zmieniają się również preferencje smakowe – często powoduje to nadmierne używanie ostrych przypraw, które mogą podra-

żniać układ pokarmowy, a także soli, która w nadmiarze może prowadzić do nadciśnienia tętniczego. Maksymalna ilość soli, jaką powinniśmy spożywać to ok. 5 gramów, czyli 1 łyżeczka dziennie.

Dodatkowo należy pamiętać, że sam sposób przygotowania potraw ma już bardzo duże znaczenie. Zalecane jest przygotowywanie posiłków na parze, gotowanie czy pieczenie – tak przygotowane jedzenie będzie bardziej lekkostrawne. Smażenie czy pieczenie z dużą ilością tłuszczu może powodować zgagę oraz inne dolegliwości żołądkowo-jelitowe, takie jak wzdęcia czy bóle brzucha.

Nie ma jednej diety, która będzie odpowiednia dla każdego. Inaczej będzie wyglądało żywienie osoby z zaburzeniami pracy tarczycy, a inaczej osoby borykającej się z osteoporozą. Dieta osób powyżej 65. roku życia musi być dobrana indywidualnie, biorąc pod uwagę wszystkie występujące w organizmie zmiany, choroby, przyjmowane leki oraz, oczywiście, preferencje smakowe.





Opiekunki

– ciche bohaterki

Olga Gluza

Każdego dnia pomagają chorym. Myją, karmią, robią zakupy, a przede wszystkim słuchają, rozmawiają, pocieszają. Opiekunki medyczne, bo o nich mowa, to ciche bohaterki osób starszych, z niepełnosprawnościami, samotnych. Są ogromną pomocą dla rodzin, które nie radzą sobie z codzienną opieką nad swoimi bliskimi.

Ich obecność przynosi rodzinom ulgę i zapewnia spokój, że senior otoczony jest odpowiednim wsparciem. Na barkach opiekunki niesiona jest pomoc wychnieniowa dla opiekunów

nieformalnych (członków rodziny zajmujących się chorym na co dzień – dzieci czy wnuków). To dzięki temu, że opiekunka zostanie z seniorem dwie godziny syn czy córka może spokojnie wyjść na zakupy, załatwić sprawy urzędowe czy zwyczajnie mieć czas dla siebie.

Dla seniorów często dom opieki nie wchodzi w grę. Chcą jak najdłużej być w swoim domu, bo znają w nim wszystkie kąty i po prostu czują się bezpiecznie. Duża grupa osób wymagających wsparcia to osoby samotne, które czekają na

opiekunkę jak na członka rodziny. Niekiedy jest to jedyna osoba odwiedzająca seniora. To opiekunki dbają o to, by podopieczni zachowali optymalny poziom sprawności i samodzielności, dzięki czemu mogą czuć się bezpieczniej w domowym środowisku. Im dłużej wykonują codzienne obowiązki sami, tym bardziej opóźnia się konieczność otoczenia ich całodobową, specjalistyczną opieką w placówce. To ważne, by podopieczni nie czuli dyskomfortu wynikającego z faktu, że ktoś wykonuje za nich dane, m.in. bardzo osobiste, czynności.

Profesjonalne przygotowanie do zawodu zakłada, że opiekunki potrafią nie tylko odpowiednio zdiagnozować potrzeby osoby objętej wsparciem, udzielić pomocy medycznej, socjalnej czy społecznej, ale również działają w sposób etyczny, szanując strefę komfortu i przyzwyczajenia drugiego człowieka. W skrócie, chodzi o poważne traktowanie swojej pracy i osoby, której pomagają. Opiekunka to osoba wielozadaniowa. Nastawiona jest nie tylko na pomoc w zaspokajaniu podstawowych potrzeb, ale także zapewnienie podopiecznym komfortu psychicznego poprzez empatyczną postawę, rozmowy, docenianie ich postępów oraz wytworzenie relacji opartej na wzajemnym zaufaniu. Ten zawód całkowicie opiera się na kontakcie z drugą osobą i szacunku do niej.

Usługi opiekunek medycznych nie są refundowane przez NFZ tak jak opieka pielęgniarki środowiskowej, długoterminowej czy lekarza. Aby wizyty w domu chorego były bezpłatne, coraz częściej to właśnie organizacje pozarządowe przejmują rolę realizatora usług opiekuń-

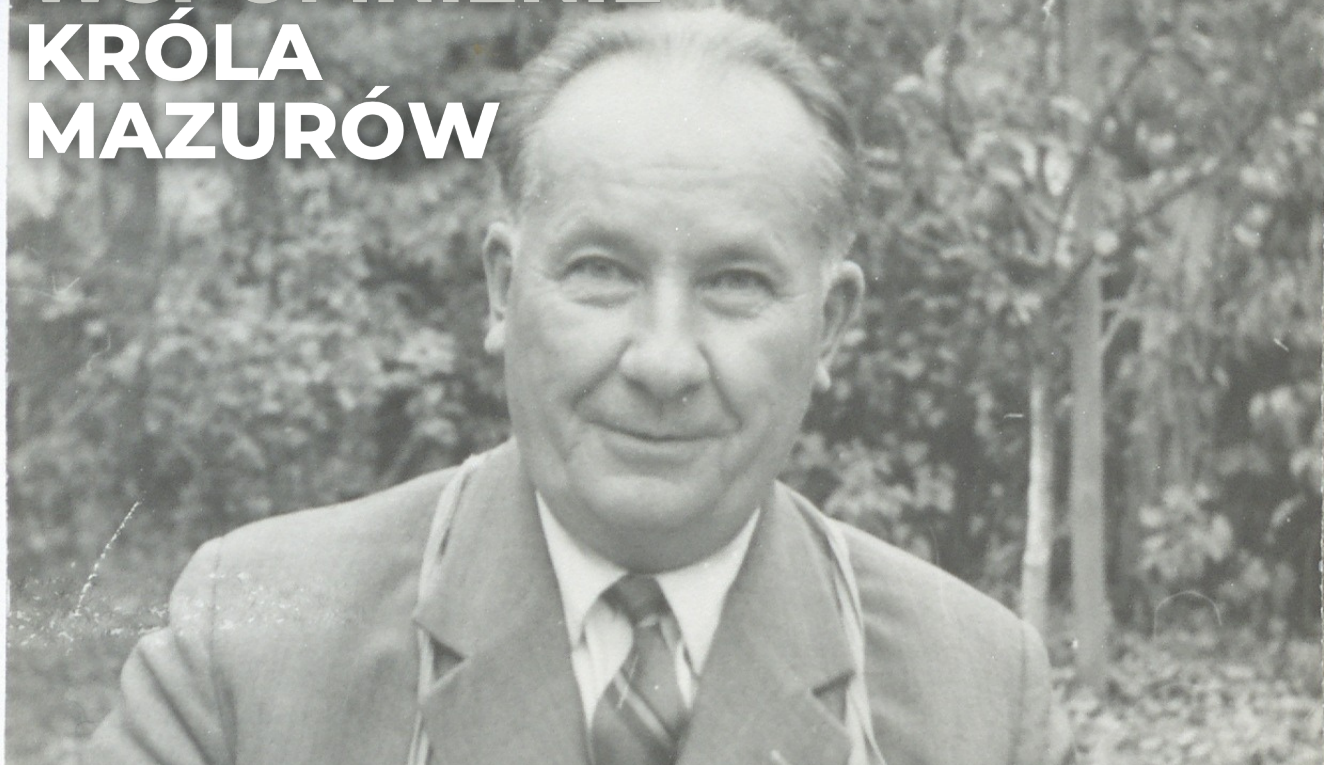
czych. Na dzień dzisiejszy zadaniem podmiotów pozarządowych i ośrodków pomocy społecznej jest dotarcie do osób potrzebujących i zapewnienie im opieki na najwyższym poziomie, dostosowanej do potrzeb chorego.

Chcąc dotrzeć do jak największej grupy odbiorców, podnosimy kompetencje opiekunek, aby każdy, kto wymaga wsparcia przy codziennych czynnościach mógł je otrzymać. Kurs opiekunki medycznej jest jednym z najczęściej wybieranych z oferty naszego Centrum Kształcenia Ustawicznego – Akademii WNiB.

—
„Ich obecność przynosi rodzinom ulgę i zapewnia spokój, że senior otoczony jest odpowiednim wsparciem. Na barkach opiekunki niesiona jest pomoc wytchnieniowa dla opiekunów nieformalnych (...) – dzieci czy wnuków.”



WSPOMNIENIE KRÓLA MAZURÓW



Zdjęcie pochodzi ze zbiorów Archiwum Państwowego w Olsztynie.

Marta Pótorczyk

18 marca minęło 125 lat od narodzin Karola Małłka, mazurskiego działacza, prezesa Instytutu Mazurskiego i Związku Mazurów w Działdowie, pedagoga, pisarza.

Ważnym miejscem związanym z postacią Małłka są Rudziska Pasymskie, w których zorganizował i prowadził Mazurski Uniwersytet Ludowy. O powołaniu placówki pisał w swoich wspomnieniach: "Jedną z pierwszych inicjatyw ujawnionego dnia 17 lipca 1945 na zamku w Olsztynie Instytutu Mazurskiego było właśnie powołanie do życia

na razie dwóch takich placówek: jednej na Mazurach, drugiej na Warmii. Oto jak doszło do zorganizowania w Rudziskach Pasymskich pierwszego w historii polskiego uniwersytetu ludowego na wyzwolonej ziemi mazurskiej". Program kształcenia w MUL-u nie miał sztywnych ram, a jego celem było wychowanie Mazurek i Mazurów do życia w nowej, polskiej rzeczywistości. Oprócz nauki praktycznych dyscyplin dużo miejsca poświęcano na rozwój ogólny: śpiew, recytację, sztukę prowadzenia dyskusji czy "umiejętność

korzystania z programów radiowych". Oprócz intensywnej działalności na rzecz mazurskiej kultury na uwagę zasługuje niebanalna osobowość, charyzma i talent gawędziarski Małłka, które zaowocowały powstaniem śpiewników, książek ze wspomnieniami pisarza, baśniami i widowiskami.

Pamięć o Królu Mazurów i jego rodzinie kultywowana jest do dziś w jego rodzinnym Brodowie w powiecie działdowskim, gdzie znajduje się pomnik poświęcony Małłkowi. Karol Małłek zmarł 28 sierpnia 1969 roku.



KIM jesteśmy?

NASZA WIZJA

Jesteśmy organizacją pozarządową tworzącą zaangażowane społecznie przedsiębiorstwo.

Kierujemy się wartościami takimi jak partnerstwo, różnorodność i otwartość, bo wierzymy, że razem możemy osiągnąć nawet najbardziej nierealne cele. Staramy się, by wszystkie nasze działania obrazowały troskę o Warmię i Mazury, środowisko naturalne oraz ludzi, dlatego nie używamy plastikowych jednorazówek, czarno-białe dokumenty zamieniamy na te drukowane w ekologiczny sposób, a cały wypracowany przez Fundację zysk przekazujemy na aktywizację środowisk lokalnych i inicjatywy społeczne. Dobre pomysły zmieniamy w skuteczne działania!

NASZE CELE

Pragniemy być blisko ludzi, ich problemów, potrzeb i marzeń. Angażujemy się w działania, które mają realny wpływ na integrację lokalnej społeczności. Wspieramy rodziny zagrożone wykluczeniem, w których żyją osoby bezrobotne, z niepełnosprawnościami, seniorzy. Zależy nam na budowaniu społeczeństwa równych szans. Wsłuchujemy się w głos płynący z otaczających nas wspólnot oraz środowisk i traktujemy go jako ważny element kształtowania naszych działań. Jesteśmy zorientowani na rozwój lokalnej przedsiębiorczości i ekonomii społecznej. Bliskie naszym sercom są także inicjatywy promujące dziedzictwo kulturowe Warmii i Mazur. Edukujemy, krzewimy warmińskie i mazurskie zwyczaje, tworzymy i odbudowujemy miejsca pamięci. Chronimy od zapomnienia.

Do naszych celów zaliczamy też promocję turystyki i krajoznawstwa. Chcemy pokazywać innym magię i wyjątkowość naszego regionu. Zараżamy pasją do odkrywania Warmii i Mazur.

Śledź na bieżąco nasze działania:



www.facebook.pl/fundacjawnb



www.instagram.com/fundacjawnb

Przyjdź i dowiedz się więcej:

Fundacja Wsparcia Nauki i Biznesu

ul. J. H. Małeckich 3 lok. 2

19-300 Ełk

Godziny otwarcia: 08:00-16:00

POMÓŻ NAM SKUTECZNIE WSPIERAĆ



Podoba Ci się to, co robimy?
Przyłącz się do działań!

Przeznacz darowiznę: 25 1600 1462 1810 2583 2000 0001 z dopiskiem: darowizna na cele statutowe