

# RELACJE

MAGAZYN FUNDACJI WSPARCIA NAUKI I BIZNESU

---

KWIECIEŃ-CZERWIEC 2023/Nr 05

## NA OKŁADCE

Kluby Seniora tworzą sieć. Do etckiego dołączają dwa kolejne. W Stradunach i w Nowej Wsi Etckiej powstały miejsca spotkań, nauki i wspólnej zabawy.



FUNDACJA WSPARCIA  
NAUKI I BIZNESU



# FUNDACJA WSPARCIA NAUKI I BIZNESU

## SPIS TREŚCI

- 03** Artykuł wstępny
- 04** Rozwój w rozmowach
- 06** Razem budujemy przyszłość
- 08** Oficjalnie – ze statusem
- 09** Ekonomia społeczna to siła!
- 10** Zwiedzaj Ełk, poznawaj Mazury!
- 12** Kto nie widział Krutyni...
- 14** MUL OD KUCHNI
- 16** Skutecznie przeciw przemocy
- 17** SENIORSKIM OKIEM
- 19** Kluby w sieci
- 21** Mazurskość płynie w naszych żyłach

## SKŁAD REDAKCYJNY

**Marta Półtoraczyk**  
redaktorka naczelna

**Wydawca:** Fundacja Wsparcia Nauki i Biznesu, ul. J. H. Małeckich 2 lok. 13, 19-300 Ełk,  
**telefon:** 572 222 050,  
**e-mail:** [biuro@fundacjawnb.org.pl](mailto:biuro@fundacjawnb.org.pl);

**opracowanie graficzne:** Marta Półtoraczyk;

**wersja cyfrowa dostępna na stronie:**  
[www.fundacjawnb.org.pl](http://www.fundacjawnb.org.pl).



MAZURSKI  
UNIwersytet  
LUDOWY  
W EŁKU



Akademia **WNiB**  
Centrum Kształcenia Ustawicznego

---

# RELACJE



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

## Drogie, Drodzy!

**Rozwój** to hasło, które pada często, gdy mówimy o działaniach fundacji. Wspieramy w rozwoju innych, organizując szkolenia, kursy i różnorodne warsztaty, ale i my nie pozostajemy w tyle. Kongresy, konferencje, webinary – dzięki nim nabieramy nowej perspektywy i jeszcze skuteczniej planujemy kolejne aktywności. Na pierwszych stronach tej odśtony *Relacji* przeczytacie o ważnych spotkaniach i konstruktywnych rozmowach o przyszłości regionu.

Ekonomia społeczna to siła i nie ma co do tego wątpliwości. Sami, ciesząc się z otrzymanego niedawno statusu przedsiębiorstwa społecznego, odśtonialiśmy przed

młodzieżą świat biznesu tworzonego nie przez korporacje, ale przez zwykłych ludzi, który nastawia się również na zyski w wymiarze społecznym.

*Hej, Mazury, jak wy cudne!* – chciałoby się zaśpiewać przed kolejną odśtoną ełckich spacerów z przewodnikiem. Z akcją bezpłatnego zwiedzania miasta startujemy już po raz szósty. Chętnych oprowadzają wykwalifikowani przewodnicy, znawcy historii Ełku i Mazur. Z kolei osoby, które dopiero zaczynają mierzyć się z tymi zagadnieniami uczestniczyły w kursie "Mazuroznawcy", który organizowaliśmy wspólnie ze Stowarzyszeniem LGD "Mazurskie Morze". O Mazurach piszemy też w zakładce MUL OD KUCHNI i w ostatnich rubrykach czasopisma. Cóż poradzić. Mazury mamy w sercach i w myślach.

Jako prezes fundacji jestem dumny z tego, że przyczyniamy się do polepszenia funkcjonowania starszej części społeczeństwa. Już nie w jednym, a w trzech Klubach Seniora realizujemy program aktywizacji osób w wieku 60+. Zachęcam do lektury.

*Adam Waszkiewicz*



## Rozwój w rozmowach

Marta Póttoraczyk

**Współpraca różnych podmiotów, gotowe rozwiązania dla regionu i zastrzyk funduszy – to elementy potrzebne do rozwoju przedsiębiorczości na Warmii i Mazurach. Okazją do rozmów na ten temat była wizyta wiceminister rozwoju i technologii Olgi Semeniuk-Patkowskiej w Ełku. Wiceminister odwiedziła dwie miejscowości w gminie wiejskiej Ełk, była też gością w progach Fundacji Wsparcia Nauki i Biznesu.**

Rozmowy dotyczyły głównie wspierania przedsiębiorczości i aktywizowania osób bezrobotnych. Wiceminister, a jednocześnie pełnomocniczka rządu ds. małych i średnich firm, Olga

Semeniuk-Patkowska, wódtarz gminy Ełk Tomasz Osewski oraz przedstawiciele naszej organizacji z prezesem Adamem Waszkiewiczem na czele mówili także o potrzebie stworzenia sprzyjających warunków bytowych dla młodych osób, tak, by zatrzymać ich potencjał w regionie.

*- Spotykam się z różnymi organizacjami, w tym przypadku z organizacją z trzeciego sektora, z fundacją, która w swoim statucie i w swoich celach ma wspieranie przedsiębiorczości. (...) Tutaj rozmawiamy o tym, jak możemy wpływać na przedsiębiorczość, rozwój relacji pomiędzy ścianą wschodnią a zachodnią, pomiędzy poszczególnymi powiatami,*

*gminami i regionami w naszym województwie warmińsko-mazurskim - mówiła w czasie briefingu prasowego po spotkaniu wiceminister.*

Hubert Górski, rzecznik fundacji zaznaczył, że były to konstruktywne rozmowy, które pozwolą planować efektywne działania w regionie Warmii i Mazur na najbliższe lata.

*- Fundacja od kilku lat wspiera osoby bezrobotne we wchodzeniu na rynek pracy, podnosi ich kwalifikacje, kompetencje - mówił. Te punkty realizowane są między innymi poprzez projekty "Aktywność Szansą na Sukces" i "Akcja Aktywizacja" dofinansowane z funduszy unijnych, ale i różnego rodzaju*

kursy czy szkolenia. Współdziałając z Urzędem Gminy Elk przeprowadzaliśmy naukę przedsiębiorczości dla różnych grup wiekowych w projekcie "Mosty biznesowe – odważ się zrobić pierwszy krok", który lokalny samorząd zrealizował razem z litewską Vareną. Działania zakładały pobudzenie inicjatyw biznesowych po obu stronach granicy. One także sfinansowane zostały z puli unijnych środków, z Programu Interreg Litwa – Polska. Temat udziału funduszy z zewnątrz we wprowadzaniu inicjatyw przedsiębiorczych wielokrotnie poruszany był w rozmowach z przedstawicielką rządu.

- Liczymy na to, że wsparcie środków Unii Europejskiej i zaangażowanie rządu będą stwarzać realne warunki zmiany w naszej

części województwa, (...) co będzie wpływało na lepsze życie mieszkanek i mieszkańców - podkreślił podczas rozmów z mediami Hubert Górski. Warmia i Mazury to wyjątkowo piękna i ciekawa część Polski, która słynie z walorów wypoczynkowych i przyrodniczych. Do tego pakietu należy także dołączyć odpowiednie warunki do wzrostu gospodarczego i tworzenia innowacyjnych rozwiązań, do czego niezbędne są pieniądze unijne i rządowe. Dialog, konstruktywne rozmowy i wsłuchanie się w głos płynący z lokalnych środowisk to podstawa, żeby projektować, a następnie wprowadzać w życie, działania wzmacniające sferę biznesową, które uwzględniają specyfikę regionu północno-wschodniej Polski.

**"Warmia i Mazury to wyjątkowo piękna i ciekawa część Polski (...). Do tego pakietu należy także dołączyć odpowiednie warunki do wzrostu gospodarczego i tworzenia innowacyjnych rozwiązań, do czego niezbędne są pieniądze unijne i rządowe."**

Wiceminister rozwoju i technologii Olga Semeniuk-Patkowska z wizytą w Stradunach w gminie Elk.





## Razem budujemy przyszłość

Marta Półtoraczyk

**NGO-sy mają głos! Miał on szansę wybrzmieć podczas VII Kongresu Przyszłości zorganizowanego przez Gazetę Olsztyńską. W Centrum Konferencyjno-Szkoleniowym UWM spotkali się ludzie świata nauki, biznesu, polityki. Był to czas rozmów i inspirujących debat. Cel – wymiana dobrych praktyk i nawiązywanie współpracy, która przysłuży się rozwojowi Warmii i Mazur. Jako fundacja byliśmy jednym z partnerów tego eventu.**

Organizatorzy wydarzenia zaplanowali różnorodne panele dyskusyjne. W dwóch z nich wziął udział Hubert Górski z naszej fundacji. W rozmowach pod hasłami „Działania

społeczne na rzecz rozwoju gospodarczego Warmii i Mazur” oraz „Seniorzy 4.0”, w imieniu całej organizacji, mówił o roli organizacji pozarządowych w budowaniu silnej marki regionu. Miał też okazję opowiedzieć o doświadczeniach zebranych w Fundacji Wsparcia Nauki i Biznesu. Budującym jest, że w rozmowach o nadchodzących trendach znalazło się miejsce na dostrzeżenie potencjału osób starszych. Pracując na co dzień z osobami w wieku 60+ dostrzegamy, że oczekiwania tej grupy co do aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym i gospodarczym swoich miejscowości rosną. Seniorki i seniorzy mogą być (i są!) aktywni w lokalnych

środowiskach, angażować się w wolontariat, rozwijać pasje. Przekazując młodszy pokoleniom wiedzę i doświadczenie przyczyniają się do kształtowania tożsamości społeczeństwa i wnoszą nieoceniony wkład w jego rozwój. Dlatego kongres poświęcony przyszłości był odpowiednią przestrzenią do rozmów o sylwetce "Seniora 4.0" – seniora drugiej dekady XXI wieku.

Równoległe z toczącymi się dyskusjami trwała prezentacja stoisk. W tym roku skupiliśmy się na promowaniu fundacyjnego przedsiębiorstwa społecznego. Do jego oferty należą: organizacja kursów, szkoleń i warsztatów, wynajem sprzętu



rekreacyjnego oraz wynajem apartamentu w centrum Ełku. Odwiedzający mogli dowiedzieć się, jak w praktyce wygląda połączenie działań społecznych z ekonomią. Przedsiębiorstwa społeczne to miejsca, w których często rodzą się innowacyjne pomysły odpowiadające na konkretne potrzeby i problemy społeczeństwa. Są zorientowane nie tylko na cele zarobkowe, ale także realne zmiany w swoim bliższym i dalszym otoczeniu. Wspierając

ludzi, wspierają gospodarkę, tak więc można powiedzieć, że do rozwoju województwa przyczyniają się podwójnie.

Z VII edycji Kongresu Przyszłości, a drugiej, w której mieliśmy przyjemność uczestniczyć, wróciliśmy z poczuciem dobrze wykorzystanego czasu i nowymi relacjami. Ten największy, gromadzący różne sektory, event na Warmii i Mazurach był nie tylko okazją do debat nad przyszłością regionu, ale

i pokazaniem, że poszczególne podmioty chcą łączyć siły i ukierunkowywać je na osiągnięcie konkretnych celów. Dał też możliwość spojrzenia na miejsce, w którym obecnie znajduje się województwo warmińsko-mazurskie w skali kraju i uświadomienia drogi, jaką musi pokonać, by poziom życia w nim rósł. Do tego przecież prowadzą się wszystkie zabiegi pod hasłem rozwoju. Misją jest zbudowanie lepszej przyszłości dla wszystkich.



# Oficjalnie

## – ze statusem

Marta Pótorczyk

**Mamy to! W kwietniu wojewoda warmińsko-mazurski Artur Chojecki nadał fundacji status przedsiębiorstwa społecznego prowadzącego działalność mającą na celu realizację usług społecznych. PS powołaliśmy do życia dwa miesiące po utworzeniu fundacji w 2018 roku.**

Dotychczas podmioty ekonomii społecznej, takie jak spółdzielnie socjalne, spółdzielnie pracy czy organizacje pozarządowe mogły ubiegać się o status przedsiębiorstwa społecznego w akredytowanych Ośrodkach Wsparcia Ekonomii Społecznej (OWES). Najczęściej działo się to w sytuacji, gdy dany podmiot ubiegał się o dofinansowanie

na utworzenie nowych miejsc pracy. Sfera ekonomii społecznej została uregulowana ustawowo w sierpniu 2022 roku. Ustawa o ekonomii społecznej wprowadziła pojęcie przedsiębiorstwa społecznego. Znajdziemy w niej również zapis mówiący, że działalność PS służy rozwojowi lokalnemu i, obok celów reintegracyjnych, ma na celu realizację usług społecznych.

Działające w ramach naszej organizacji przedsiębiorstwo społeczne świadczy usługi społeczne z obszaru wsparcia rodzin, usług opiekuńczych i szkoleniowo-rozwojowych, wynajmu sprzętu rekreacyjnego i usług noclegowych. Organizujemy

kursy, warsztaty i szkolenia, także na zlecenie podmiotów zewnętrznych. Jedną z najnowszych ofert jest wynajem apartamentu mieszkalnego, który można zarezerwować poprzez Booking oraz Airbnb.

Zgodnie z zapisami ustawy wypracowany w przedsiębiorstwie społecznym zysk może być przeznaczony na reintegrację społeczną i zawodową pracowniczek i pracowników, realizację celów społecznych w lokalnym środowisku lub wzmocnienie potencjału przedsiębiorstwa. Zarobione pieniądze zasilają wiele z naszych działań, w tym akcję "Poznaj Miasto z Przewodnikiem", o której przeczytacie na stronie 10.





## Ekonomia społeczna to siła!

Marta Póttoraczyk

**"W świecie, w którym panuje dziki kapitalizm, zasoby naturalne są na wyczerpaniu, a nierówności społeczne osiągnęły granice wytrzymałości gracze wcielają się w odważnych podróżników między wymiarami, którzy odkrywają alternatywne światy w poszukiwaniu rozwiązań, które pomogą naprawić ich umierający świat. W jednym z tych wymiarów odkrywają świat rządzący się zasadami ekonomii społecznej, gdzie cele społeczne i zrównoważony rozwój są na równi z ekonomicznymi."**

Gra miejska "Wymiary Sprawiedliwości" miała jeden cel – odkryć przed uczennicami i uczniami Zespołu Szkół nr 6

w Ełku świat ekonomii społecznej. Poruszając się po Ełku i odnajdując ukryte w mieście kody QR otrzymywali instrukcje i wskazówki, które odśladali przed nimi kolejne etapy rywalizacji. Dowiadywali się, czym jest ekonomia społeczna i jakie podmioty realizujące jej założenia działają na terenie miasta. Nie chodziło jedynie o poznanie teorii, dlatego zaangażowaliśmy uczestniczki i uczestników gry również w praktyczny trening myślenia ekonomicznego. Były zadania polegające na wymyślaniu innowacyjnych rozwiązań zmieniających oblicze najbliższej okolicy, rozwiązywaniu quizów, nagrywaniu spotów reklamowych, wiązaniu węzłów żeglarskich

czy robieniu kreatywnych selfie. Wykonanie każdego z nich wiązało się z nagrodą w postaci kolejnych sylab hasła, o które toczyła się gra. Zmagania wymagały pracy zespołowej, logicznego myślenia i zdolności łączenia faktów. Uzyskane hasło – "EKONOMIA SPOŁECZNA TO SIŁA, KTÓRA DZIAŁA DLA DOBRA WSZYSTKICH NAS" – stanowiło podsumowanie gry miejskiej i zdobytej w jej trakcie wiedzy.

Grę zrealizowaliśmy na zlecenie Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej Urzędu Marszałkowskiego Województwa Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie. Jego przedstawicielka śledziła zmagania na żywo.



# Zwiedzaj Ełk, poznawaj Mazury

Marta Pótoraczyk

**9 spacerów, 9 różnych tematów i aż czterech profesjonalnych przewodników turystycznych. W niedzielę 2 lipca ruszamy z tegoroczną odsłoną akcji "Poznaj Miasto z Przewodnikiem". W czasie wakacyjnych weekendów będziemy bezpłatnie oprowadzać po Ełku wszystkich chętnych. Wyprawy startują w niedziele o godzinie 16:00 przy ełckim skwerze z Rusałką.**

"Poznaj Miasto z Przewodnikiem" to akcja, która zdążyła wpisać się w kalendarz obowiązkowych miejskich wydarzeń. Co roku zarówno mieszkanki i mieszkańcy miasta, jak też osoby przyjezdne mogą zgłębiać historię terenów dawnych

Prus Wschodnich. Dlaczego forma spacerów? Ponieważ idąc uliczkami i bacznie przyglądając się napotkanym na drodze obiektom można zaobserwować szczegóły, które nie rzucają się w oczy w czasie kursu samochodem po mieście. Zespół naszych fundacyjnych przewodników pomaga odkrywać fascynujące fakty z życia Ełku, a tych nie brakuje. Na trasach marszów w ubiegłe wakacje pojawiły się takie miejsca, jak zamek krzyżacki, cmentarz żydowski, zabytkowe kamienice, świątynie i miejskie pomniki. Wspólnie odwiedziliśmy najstarsze ludzkie siedlisko na Mazurach i najbardziej wietrzne miejsce w Ełku. Wyruszyliśmy też po raz pierwszy na

niezwykły spacer pod osłoną nocy. Idąc brzegiem Jeziora Ełckiego można było usłyszeć między innymi legendy o gigantach oraz całkiem prawdziwą historię życia i twórczości artysty fotografa Alfreda Böhmera, którego odbudowany pomnik ustawiony jest nad ełckim akwenem. Fascynowały nie tylko same opowieści, ale i panorama skąpanego w księżycowym blasku Jeziora Ełckiego.

Cykl bezpłatnych wakacyjnych spacerów po Ełku organizowany jest przez naszą fundację od początku jej istnienia, czyli od 2018 roku. Rokrocznie zabieramy chętnych w podróż po historii największego miasta Mazur i opowiadamy, jak żyje



**POZNAJ MIASTO Z  
PRZEWODNIKIEM  
2023**

**Bezpłatne  
zwiedzanie Ełku**

lipiec | 02, 09, 16, 23, 30  
sierpień | 06, 13, 20, 27

Zbiórki w każdą wakacyjną niedzielę  
o godz. 16:00 na skwerze przy Rusałce

 /fundacjawnb



 MAZURSKI  
UNIWERSYTET  
LUDOWY  
W EŁKU

 FUNDACJA WSPARCIA  
NAUKI I BIZNESU

malarz impresjonista Arye Leo Peysack. Malował głównie kraj-  
obrazy i ludzi, a niektóre z jego  
prac można wciąż kupić na  
zagranicznych aukcjach. Pobu-  
dziliśmy w Was apetyt na wię-  
cej? Zatem koniecznie pakujcie  
plecaki i przyłóżcie się do  
spacerów po tajemnicach Ełku!

Z Fundacją Wsparcia Nauki  
i Biznesu oraz Mazurskim Uni-  
wersytetem Ludowym zwiedza-  
nie miasta jest całkowicie bez-  
płatne. Akcja finansowana jest  
z funduszy własnych organi-  
zacji, pochodzących między  
innymi z zysków wypracowa-  
nych w przedsiębiorstwie spo-  
łecznym. Jej celem jest promo-  
wanie walorów turystycznych  
Ełku i regionu. Wydarzenie  
cieszy się dużą popularnością,  
a w każdym ze spacerów uczes-  
tniczy każdorazowo 30-40  
osób. W zwiedzaniu może  
wziąć udział każdy, niezależnie  
od wieku i kondycji fizycznej.



się w nim współcześnie. Książ-  
kowe fakty przeplatamy legen-  
dami i ciekawostkami, tak by  
urozmaicić uczestnikom  
i uczestnikom czas spędzony  
pod okiem przewodników.  
Dużo miejsca poświęcamy też  
ważnym postaciom związanym  
z miastem. Letnie spacery to  
wręcz propozycja nie do odrzu-  
cenia i "must have" urlopu  
spędzanego w Ełku. Zadowolą

wszystkich tych, którzy lubią  
aktywny wypoczynek i intere-  
sują się regionem Mazur. Podą-  
żamy szlakiem nie tylko najbar-  
dziej charakterystycznych  
punktów miasta, ale zahaczamy  
też o miejsca ledwie znane.  
Mury ełckich kamienic pamię-  
tają wiele, to jest pewne. Właś-  
nie w jednej z nich, zlokalizo-  
wanej przy ulicy Armii Krajo-  
wej, żył niegdyś żydowski



## Kto nie widział Krutyni...

Marta Pótoraczyk

**Kto nie widział Krutyni, ten nie poznał Mazur – pisał niegdyś Karol Małłek. Rzeka Krutynia była jednym z wielu obiektów na trasie wycieczki kończącej kurs „Mazuroznawcy”, który realizowaliśmy na zlecenie Stowarzyszenia LGD „Mazurskie Morze”. Przez dwa miesiące uczestniczki i uczestnicy poznawali treści dotyczące historii i kultury Mazur oraz ich współczesnych rysów. Nabywali lub doskonalili także umiejętności przewodnickie.**

Kurs skupił osoby w różnym wieku, o różnych profesjach i z różnych zakątków Mazur. Odmienne były również ich motywacje do wzięcia udziału w szkoleniu. Łączyło ich nato-

miast jedno – pasja do odkrywania Mazur. Uczestniczki i uczestnicy w większości mieli już pojęcie o zagadnieniach związanych z mazurskim dziedzictwem, ale łaknęli więcej, szerzej, szczegółowiej...

Zaoferowaliśmy im zestaw wykładów i warsztatów z różnych bloków tematycznych. Była nauka mazurskiej gwary i śpiewania pieśni, rzecz o dziejach Mazur, dziedzictwie przyrodniczym i antropogenicznym regionu i poetach tworzących tu na przestrzeni wieków. Miejsce obok historii zajęła współczesność. Program obejmował zagospodarowanie turystyczne Mazur – muzea, szlaki piesze, rowerowe, kajakowe, zabytki

i formy ich ochrony, pensjonaty i hotele, restauracje z kuchnią regionalną. Do tego zdobywali wiedzę z zakresu metodyki pracy przewodniczek i przewodników turystycznych. Także, a może przede wszystkim, w praktyce. Osoby uczestniczące w kursie miały za zadanie opowiedzieć o wybranym obiekcie na mapie Orzysza podczas spaceru szkoleniowego. Prawdziwym sprawdzianem zdobytej wiedzy była jednak wycieczka krajoznawcza, w czasie której przełożyliśmy ćwiczenie z Orzysza na skalę północno-wschodnich Mazur. Odwiedziliśmy Muzeum Kultury Ludowej w Węgorzewie, giżycką Twierdzę Boyen, wojnowski klasztor staroobrzę-

---

**"Receptą na wciągającą opowieść jest wiedza, umiejętność jej przekazywania, charyzma, humor, zdolność rozpoznawania oczekiwań grupy i przygotowanie programu wycieczki zgodnie z jej preferencjami."**

dowców i stację badawczą Polskiej Akademii Nauk w Popielnie. Wizytę w każdym z tych miejsc urozmaicały opowieści kursantek i kursantów. Głos przewodni pojawiał się również za każdym razem, gdy wsiadaliśmy do autokaru. Fotel pilota przeżywał prawdziwe oblężenie, gdyż każda z osób chciała podzielić się historyczną ciekawostką, legendą lub anegdotą.

Wbrew pozorom oprowadzanie innych po najciekawszych i najbardziej wartościowych historycznie miejscach regionu nie bazuje jedynie na znajomości faktów i dat. Receptą na wciągającą opowieść jest wiedza, umiejętność jej przekazywania, charyzma, humor, zdolność rozpoznawania oczekiwań grupy i przygotowanie programu wycieczki zgodnie z jej preferencjami. Przewodniczkę i przewodnicy powinni być przede wszystkim komunika-

tywni, a na równi z mówieniem stawiać słuchanie. Przewodnictwo to sztuka dobrej organizacji, ale i adaptacji do nieprzewidywanych sytuacji. W tych, niekiedy bardziej niż zimna krew, sprawdza się... żart. Podczas kursu staraliśmy się nade wszystko jednak podkreślać, że cechą, która wabi turystki i turystów i sprawia, że długo wspominają wspólną wycieczkę jest autentyczna pasja u osoby, która ją prowadzi. Fascynacja miejscami, które się odwiedza – nieważne, ile razy by się w nich nie było, udziela się innym. Dobra atmosfera często przyćmiewa też drobne niedociągnięcia. Jak banalnie by to nie brzmiało, aby być w tym dobrym trzeba kochać to, co się robi!

Kursy takie jak "Mazuroznawca" dostępne są w naszej ofercie komercyjnej. Programy dostosowujemy do potrzeb.





# MUL OD KUCHNI



## Tradycyjnie i nowoczesnie. Program zawsze na czasie

Mazurski Uniwersytet Ludowy w codziennej misji pokazuje innym mazurskie wartości kulturowe, historyczne i przyrodnicze. W ciągu ostatnich miesięcy zwiedzaliśmy region, prowadziliśmy różnorodne warsztaty i prelekcje. Na zajęciach mówiliśmy o pszczołach, uczyliśmy się nawyków ekologicznych, parzyliśmy zioła. Nie zabrakło też hortiterapii, w ramach której powstawały zielone

miejsca do wypoczynku. Tego typu warsztaty wpisane są w program MUL-u od pierwszych kursów. Szkoły dla życia muszą jednak stale się rozwijać i dostosowywać do popytu na dane obszary wiedzy. W dzisiejszym scyfryzowanym świecie nie można pozostawać biernym wobec nowych technologii. Dlatego pokazujemy, jak ich mądrze używać, ucząc kompetencji cyfrowych.

**Kompetencje cyfrowe są w cenie. Pomagają się rozwijać zawodowo i prywatnie. Zabezpieczają też przed oszustwami, dezinformacją i innymi niebezpieczeństwami w sieci.** W kwietniu nasza fundacja została certyfikowanym Laboratorium Mobilnym i Centrum Egzaminacyjnym ECDL. Co za tym idzie, do oferty warsztatów Mazurskiego Uniwersytetu Ludowego dołączyła nauka umiejętności komputerowych. Bezpieczeństwo w Internecie, korzystanie z e-usług, dostęp do kultury i opieki zdrowotnej – między innymi te tematy będziemy omawiać ze słuchaczkami i słuchaczami MUL-u. Celem jest walka z wykluczeniem cyfrowym i dostosowanie programu uniwersytetu do wyzwań współczesnego świata.

**A tenże świat ma przed nami jeszcze sporo do odkrycia. Wspólnie, kawałek po kawałku, zgłębiamy jego arkana.** Początek maja tradycyjnie uznaje się za rozpoczęcie sezonu turystycznego. Nie inaczej było w MUL-u. Giżycko, Mikołajki, Kadzidłowo, Ebląg i Frombork to miejscowości, które znalazły się na trasie naszych przejazdów. Było słonecznie, edukacyjnie i – oczywiście – integracyjnie. Budowanie społeczności to jedno z zadań uniwersytetów ludowych, a wyjazdy są idealną okazją do poznawania się i zabawy. Wojaże nie ominęły uczestniczek i uczestników projektów realizowanych w Olsztynie i powiecie olsztyńskim oraz gminie Biała Piska.

**Podróż niejedno ma imię. W czerwcu, podczas Festiwalu Powsinóg – Podróże Bliskie i Dalekie, MUL zabrał wszystkich chętnych w podróż po dawnych Mazurach.** Hubert opowiedział o tym, jak wyglądało życie na Mazurach w ubiegłych stuleciach, zapoznał też słuchaczki i słuchaczy z wierzeniami i obrzędami autochtonicznej ludności. Nie zabrakło odniesień do postaci Karola Małłka, który w 1945 roku założył Mazurski Uniwersytet Ludowy w Rudziskach Pasymskich. Dziś to nasz etki MUL jest kontynuatorem idei tej powojennej placówki. Nieustannie pokazujemy innym mazurską historię, kulturę i naturę.



**"Budowanie społeczności to jedno z zadań uniwersytetów ludowych."**



## Skutecznie przeciw przemocy

Marta Pótorczyk

**Rozmowa i indywidualne porady – między innymi taka pomoc kierowana jest do mieszkank i mieszkańców gminy Biała Piska. Miejsko-Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej realizuje pilotażowy projekt zapobiegania przemocy domowej. W ramach działań utworzony został punkt konsultacyjny, którego prowadzenie zlecono naszej organizacji.**

Konsultacje adresowane są do osób dotkniętych przemocą w rodzinie lub zagrożonych jej wystąpieniem. Punkt konsultacyjny jest bezpieczną przestrzenią, w której mogą zrzucić z siebie ciężar problemów i do-

wiedzieć się, jak reagować na trudne sytuacje. Zapewniamy doradztwo psychologiczne dla dorosłych i dzieci, wsparcie mediatora rodzinnego, socjoterapeuty, terapeuty uzależnień, policji. W powiecie piskim dyżurni niemal codziennie odbierają telefony od ofiar awantur domowych. Tylko w 2022 roku takiej przemocy doświadczyło ponad 160 osób zamieszkujących powiat, z czego trzy czwarte stanowiły kobiety.

Celem projektu wdrożonego przez MGOPS w Białej Piskiej jest poprawa systemu przeciwdziałania przemocy w rodzinie, głównie poprzez wczesną profilaktykę. Spotkania ze specja-

listkami i specjalistami mają dawać poczucie, że nie jest się osamotnionym w walce o własną godność. Ukierunkowują też na dalsze działania. Nasze doświadczenia zebrane w Programie #WsparcieRodzin wskazują, że specjalistyczna pomoc przynosi wymierne efekty i jest szczególnie istotna dla osób, których sytuacja materialna nie pozwala na opłacenie takich konsultacji z własnej kieszeni. W Białej Piskiej mogą korzystać z nich bezpłatnie. Walka z przemocą domową to długotrwały proces, który wymaga zaangażowania wielu instytucji. Uczestniczymy w nim, bo wiemy, że fundamentem szczęśliwej rodziny jest bezpieczeństwo.





# SENIORSKIM OKIEM



## Wspiera, rozśmiesza, łączy. Klub Seniora ma dwa lata!

Dwa lata to długi okres w życiu organizacji pozarządowej. Jedne projekty się zaczynają, inne kończą. Przychodzą nowe wyzwania, a za nimi możliwości. Od dokładnie dwóch lat w naszej fundacji działa Klub Seniora. Zdażyliśmy się z nim żyć. Od samego rana w środy przygotowujemy salę wraz z poczęstunkiem. To właśnie w te dni fundacyjne przestrzenie tradycyjnie tętnią

energiją i głośnymi rozmowami. Klub Seniora łączy społeczność 60+, a każdą nową osobę wita ze szczerym uśmiechem. Jest czas na rozmowy, wymianę doświadczeń, zajęcia stymulujące ciało oraz umysł. Jest przestrzeń do wyrażania siebie. Jest wspólnota! Klub Seniora to miejsce, do którego chce się wracać. Stale dbamy o to, by jego oferta się rozrastała i nigdy nie nudziła.

**Wraz z kwietniem nastął czas na wiosenne porządki. Dotyku świeżości wymagały donice ustawione przez naszą fundację przy ulicy Słowackiego w Ełku w zeszłym roku. Wspólnie z seniorkami wymieniliśmy część roślin na nowe. Ku naszemu zaskoczeniu, a jednocześnie ogromnej radości, wrzosa i ozdobne kapusty przetrwały zimową porę i z utęsknieniem wyczekiwały cieplejszych dni. Taka praca zawiera elementy hortiterapii, czyli ogrodnictwa, a oprócz tego jest okazaniem troski o wygląd najbliższego otoczenia. Pokazujemy, że osoby starsze mają realny wpływ na to, co dzieje się w ich miejscowościach. Tworzenie kwiatnych kompozycji było też świetnym treningiem współpracy i planowania!**



**Aktywizacja – dlaczego jest tak istotna w kontekście sprawności osób starszych, jakie przynosi korzyści i czy potrzeba do niej wsparcia osób trzecich.** Te niezwykle ważne zagadnienia poruszaliśmy podczas jednego z majowych spotkań. Basia, opiekunka Klubu Seniora, rozmawiała z seniorkami o tym, w jaki sposób ich chęci, poczucie siły i wiary we własne możliwości wpływają na stopień aktywności życiowej. Pomocne okazały się karty pracy, w których padały pytania o cele zawodowe, samodyscyplinę czy umiejętność efektywnego rozwiązywania problemów. Przesłanie z tej lekcji? Emerytura jest końcem pewnego etapu, ale także początkiem nowego, w którym można jeszcze wiele osiągnąć.



**Jak Chiny długie i szerokie, tak każdy potrafi tam liczyć na palcach do dziesięciu – a wygląda to nieco inaczej niż znany nam w Polsce system.** Tę umiejętność posiadli także wszyscy, którzy uczestniczyli w czerwcowych warsztatach z podróżnikiem Markiem. Dzięki tej wizycie seniorki i seniorzy poznali Państwo Środka od kuchni. Zainteresowanie wzbudziły takie zagadnienia, jak polityka prorodzinna, zwyczaje, edukacja i prawo. Na podstawie chińskiego horoskopu każdy dowiedział się także, spod jakiej pochodzi gwiazdy. To było prawdziwie orientalne doświadczenie!

**"Pokazujemy, że osoby starsze mają realny wpływ na to, co dzieje się w ich miejscowościach."**



# Kluby w sieci

Marta Póttoraczyk

**W kameralnym gronie kilku osób rozpoczynaliśmy przygodę z Klubem Seniora w Ełku. Potrzeba było czasu, żeby seniorki i seniorzy nam zaufali, a wieści o istnieniu tego miejsca rozniosły się po mieście. Dziś w spotkaniach uczestniczy od 20 do 30 osób. Prowadzenie dwóch nowych klubów w Stradunach i Nowej Wsi Ełckiej zaczynamy w dużo lepszym położeniu. Do obu zrekrutowaliśmy w sumie 30 osób w wieku 60+.**

Uruchomienie kolejnych miejsc spotkań dla osób starszych możliwe było dzięki dotacji Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej. Składając wniosek do programu "Aktywni+" wy-

obrażaliśmy sobie przestrzenie, które będą służyć nie tylko rozrywce i nawiązywaniu znajomości, ale także zdobywaniu ważnych umiejętności. I tak w harmonogramie klubowych spotkań znalazły się: kurs pierwszej pomocy przedmedycznej, kurs samoobrony czy nauka właściwego reagowania w sytuacjach kryzysowych, m.in. w czasie alarmu ewakuacyjnego. W środowisku osób starszych wiele słyszy się o chorobach, problemach finansowych, ogólnym pogorszeniu samopoczucia. To zjawiska, z którymi trudno mierzyć się w pojedynkę. Dlatego uczestniczki i uczestnicy nowo utworzonych Klubów Seniora wezmą udział w kursie wsparcia osób w kry-

zysie. Nauczą się, jak mądrze udzielać wsparcia emocjonalnego i pomóc bliskim osobom w problemach natury osobistej.

Statystyki pokazują, że już 71% osób w wieku 60+ jest obecnych w sieci. Internet daje dużo dobrodziejstw, ale jego nieumiejętne wykorzystanie niesie ryzyko zostania ofiarą oszustwa bądź dezinformacji. Dlatego w planach są też warsztaty cyfrowe, podczas których będziemy uczyć podstawowej obsługi komputera i Internetu, korzystania z e-usług, porozumiewania się za pomocą mediów społecznościowych i komunikatorów. Rosnące tempo cyfryzacji i pojawiania się nowoczesnych technologii wymu-

sza naukę umiejętności komputerowych. To jedyny sposób, by zapobiec wykluczeniu cyfrowemu i zarazem ułatwić sobie dostęp do edukacji, kultury, opieki zdrowotnej czy usług administracyjnych.

Udział grupy seniorek i seniorów w społeczeństwie zwiększa się, a prognozy pokazują, że w 2050 roku blisko co trzecia osoba mieszkająca na Warmii i Mazurach będzie w wieku poprodukcyjnym. Od osób starszych będzie wymagało się samodzielności i niezależności, dobrej kondycji psychofizycznej i aktywności w swoim lokalnym środowisku. WHO, Światowa Organizacja Zdrowia, widzi możliwość osiągnięcia tych celów poprzez koncepcję aktywnego starzenia się. Zakłada ona wykorzystanie wszystkich zasobów danej osoby do przygotowania się do starości. Jest przeciwieństwem wycofywania się wraz z wiekiem z udziału w różnych aktywnościach.

W Klubach Seniora chcemy pokazać, że – mając młodość za sobą – wciąż można się rozwijać, zdobywać nowe kompetencje i kwalifikacje zawodowe, podróżować i zwiedzać świat. Harmonogramy klubów w Stradunach i Nowej Wsi Etckiej dopełniają warsztaty ekologiczne, pszczelarskie, plastyczne, z hortiterapii i zielarstwa. Uczestniczki i uczestnicy wybiorą się na wycieczki szlakiem wielkiego

astronoma Mikołaja Kopernika, a przed jedenastym listopada wezmą udział w Niepodległościowych Balach Seniora. Natomiast w grudniu podsumujemy pół roku działań projektowych podczas spotkań opłatkowych ze wspólnym śpiewaniem kolęd i pastorałek.

Aktywność ma olbrzymie znaczenie w życiu osób w wieku 60+, szczególnie w wymiarze profilaktycznym. Zmniejsza ryzyko wystąpienia wielu chorób ciała i umysłu. Idealna sytuacja jest wtedy, gdy osoba starsza ma możliwość wyboru form spędzania wolnego czasu i szansę na uczestnictwo w kilku z nich. Kluby Seniora, które prowadzimy w Etku, Stradunach, Nowej Wsi Etckiej to wyjście naprzeciw tym potrzebom.

**"W Klubach Seniora chcemy pokazać, że – mając młodość za sobą – wciąż można się rozwijać, zdobywać nowe kompetencje i kwalifikacje zawodowe, podróżować i zwiedzać świat. (...) Aktywność ma olbrzymie znaczenie w życiu osób w wieku 60+, szczególnie w wymiarze profilaktycznym."**



# MAZURSKOŚĆ PŁYNIE W NASZYCH ŻYŁACH



**Marta Pótorczyk**

**Jak ożywić tekst opisujący rzeczywistość, której już nie ma? Czy ten tekst jest martwy sam w sobie, czy martwy jest duch, który mu towarzyszył? Czy współcześni mogą z całą intensywnością poczuć to, co czuli ich przodkowie w XX, XIX lub XVIII wieku? Najpierw była wizja, pytania przyszły z czasem. I dobrze, bo dzięki nim łatwiej było wyrzeźbić z naszej entuzjastycznej chęci utrwalenia na płycie cząstki mazurskiej kultury konkretny i namacalny kształt. Ta płyta nieprzypadkowo otrzymała tytuł „My, Mazurzy”.**

Cicha nadzieja zebrania różnorodnych mazurskich utworów w jedno wydawnictwo pojawiła się w ełckiej Fundacji Wsparcia

Nauki i Biznesu w początkach 2020 roku, czyli w czasach, gdy nie istniał jeszcze Mazurski Uniwersytet Ludowy w Ełku, który ostatecznie tę właśnie płytę wyprodukował. Nabrac mocy musiał nie tyle sam pomysł, co efekty prowadzonych przez działający przy fundacji uniwersytet działań, których centrum stanowią Mazury wraz ze swoją historią, kulturą i dziedzictwem. Bo jak zrozumieć emocje w wierszu sprzed dwustu lat bez kontekstu historycznego? Bez tła do wydarzeń, o których czytamy? Same wierzenia ludowe i związane z nimi przesady to skrzynia pełna skarbów! Napędzała je wiara w diabły, czarownice, kłobuki, topniki czy krasnoludki. Dziś takie postacie poja-

wiają się co najwyżej w utworach fantazy. A Mazurzy w nie wierzyli i, co więcej, był to na tyle istotny element kształtujący ich codzienność, że nie mogliśmy pominąć go na płycie. Postłuchacie zatem o sposobach na złodzieja, na szczęście w nowym domu czy „zbrzydzenie macy”. Do tego dograliśmy nieco zabawnych przypowieści przedstawiających scenki rodzajowe. W roli narratorów – słuchaczki i słuchacze Mazurskiego Uniwersytetu Ludowego. Ale nie tylko oni zbudowali ten niematerialny mazurski pomnik, choć ogromna w tym ich zasługa. Są bowiem ludzie, którzy tak wprawili się w mówieniu o mazurskości, że można – i warto – się od nich tego uczyć. Na płycie nie zabra-

kto więc gościnnych głosów Moniki Wierzbickiej, Piotra Szatkowskiego i Karola Małłka, jednak o nim później. Dyskografia Moniki, występującej pod pseudonimem Nina Nu, jest pokaźna. Wokalistka, obok talentu muzycznego, ma jeszcze jeden wyjątkowy dar do odkrywania tego, co zdążyła pokryć warstwa kurzu. Tak było i tym razem, bo na albumie znalazło się jej wykonanie pieśni żniwnej z XVIII wieku stworzonej przez księdza Bernarda Rostkowskiego, ewangelickiego proboszcza z Kalinowa pod Ełkiem. Monika powtarza, że pieśni są nośnikami pamięci, ale i emocji, a te z pewnością dadzą o sobie znać podczas słuchania tego utworu. Z kolei nie na emocjach, a na twardych historycznych faktach pracuje na co dzień Piotr Szatkowski – naukowiec, badacz mazurskiej tożsamości, popularyzator mazurskiej mowy. Mazursko godka to jego chleb powszedni. Natomiast „zwykli zjadacze chleba” być może nigdy nie będą mieli szansy usłyszeć takiego języka na ulicy. Na płycie „My, Mazurzy” za to mogą. W zamieszczonym fragmencie „Archipelagu ludzi odzyskanych” Newerly’ego Szatkowski otwiera przed odbiorcami sekretne drzwi do świata dawnych Mazurów. Jakim sposobem, zapytacie, na krążku zapisany został głos Karola Małłka? Zabieg ten wymagał dotarcia do archiwów Radia Olsztyn, w których kryje

się cenna audycja z udziałem Króla Mazurów zarejestrowana w 1958 roku (65 lat temu!). A zależało nam na tym, bo Małłek to postać ważna w dziejach Mazur i Mazurów, i basta. Podsumowując: jaka jest płyta zrodzona w Mazurskim Uniwersytecie Ludowym w Ełku? Trochę ludyczna, trochę poważna. Podzielona na utwory, ale tworząca spójną opowieść. A przy tym wszystkim okraszona wrażliwością ełckiego muzyka, kompozytora i producenta muzycznego Marcina Pyciaka, który stworzył do niej ścieżkę dźwiękową na bazie współczesnej estetyki i ówczesnego kolorytu. No dobrze. Tyle bogatych motywów utkanych z dobytku pokoleń przodków, a tytuł – banalny i jałowy. „My, Mazurzy”. Czy nie można było się bardziej wysilić? Jednak w tej prostocie tkwi przekaz.

Przecinek nie jest tu dziełem przypadku. Z jednej strony oddziela dwa, na pozór odległe, światy – dawnych Mazurów i tych współczesnych, mieszkańców i mieszkańców terenów od Gołdapi po Ostródę. Z drugiej to swoisty podpis osób zaangażowanych w powstanie wydawnictwa, które mówią o sobie „My, (czyli) Mazurzy”. Mazur to przecież ktoś, kto zamieszkuje Mazury. Prosta i zarazem tak naturalna interpretacja staje w kontrze do myślenia o Mazurach jako nielicznych autochtonech tych ziem. Mazurskość jest trochę jak podskórna tkanka. Możemy emigrować w różne strony świata, ale cząstka Mazur zostanie w nas. Jeśli ktoś, kto stąd wyjechał powie, że choć raz nie tęsknił za zachodem słońca leniwie zalewającego gładką taflę jeziora, to mu nie uwierzę...





## FUNDACJA WSPARCIA NAUKI I BIZNESU

### O NAS

Działamy prężnie od 2018 roku. Jesteśmy organizacją pozarządową, która stawia na relacje z ludźmi. Pomagamy w nauce, rozwoju i poszerzaniu pasji. Prowadzimy dwie szkoły dla dorosłych. Organizujemy kursy, szkolenia otwarte i zamknięte, warsztaty tematyczne. Świadczymy usługi społeczne, w tym opiekuńcze, oraz specjalistyczne doradztwo. Wspieramy rozwój Ełku i regionu.



### NASZA MISJA

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, w podeszłym wieku. 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. Pokazujemy innym magię i wyjątkowość naszego regionu. Zараżamy pasją do odkrywania Warmii i Mazur.

*Śledź na bieżąco nasze działania:*



[www.facebook.pl/fundacjawnb](http://www.facebook.pl/fundacjawnb)



[www.instagram.com/fundacjawnb](http://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!