



Interaktywny podręcznik dla seniorów



ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej
Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

JAK

**Interaktywny podręcznik z zakresu projektów realizowanych w Akademii Senioralnej w roku 2020/2021
w Jeżyckim Centrum Kultury w Poznaniu**

Praca zbiorowa pod redakcją Zdzisława Szkutnika

W opracowaniu wykorzystano teksty autorów: Marka Chojnackiego, Małgorzaty Chojnackiej, Joanny Jaskułowskiej, Kamili Musiatowicz, Anny Majchrzyckiej, Jerzego Nowackiego, Zdzisława Szkutnika, Andrzeja Wasilewskiego, Karola Wyrębskiego, Anny Ziólkowskiej,
oraz Zespołu CIS-u, redakcji witryny internetowej MRS, strony Miasta Poznania, strony projektu *„Czas na seniora w Metropolii Poznań i Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej”*,

Poznań 2020
Jeżyckie Centrum Kultury

Publikacja posiada dwie wersje: papierową oraz pełniejszą online z aktywnymi linkami rozwijającymi niektóre opisy.

Część I. Wprowadzenie

Idea opracowania niniejszego *„Interaktywnego podręcznika..“* jest praktyczną realizacją celów działania Stowarzyszenia Jeżyckie Centrum Kultury i Inicjatyw Społecznych, które zaczęło funkcjonować we wrześniu 2014 roku. Kierunki, jakie sobie wówczas wyznaczono obejmują m.in.:

1. Wspieranie i popularyzacja przedsięwzięć z dziedziny kultury i sztuki w tym z dziedziny teatru, muzyki, sztuk plastycznych, fotografii, filmu i literatury.
2. Wspieranie działań służących ochronie dorobku twórczego, regionalnego i narodowego dziedzictwa kulturowego.
3. Działalność kulturalno-oświatową i rekreacyjną, w tym wspieranie i integrację społeczności lokalnej.
4. Wspieranie ochrony i promocji zdrowia.

Placówka dysponuje stosownym zapleczem lokalowym (nadto w ciągu lata „Ogródkiem pod balkonem”) oraz wyposażeniem eventowym i multimedialnym, które w ciągu minionych 6. lat odpowiednio przysposobiła i wzbogaciła zapewniając w ten sposób należyte warunki dla organizowanych wydarzeń. Więcej zob. <http://jck-poznan.pl>

W takich okolicznościach zrodziła się w JCK w 2020 roku idea **Poznańskiej Akademii Senioralnej**.



Poznańska Akademia Senioralna

ul. Jackowskiego 5-7 60-508 Poznań

Zapisy: tel. 695 596 150

W jej ramach zaplanowano i rozpoczęto realizację szeregu interesujących przedsięwzięć, początkowo w formie stacjonarnych spotkań z zainteresowanymi grupami Seniorów, a od jesieni br. jako zdalne spotkania przy wykorzystaniu e-platformy edukacyjnej Moodle i videokonferencji, tj. webinarów przy użyciu oprogramowania *ClickMeeting*.

Program Poznańskiej Akademii Senioralnej ujęto w osiem ścieżek tematycznych

1. Zajęcia w ramach ścieżki fotograficznej

W ramach ścieżki fotograficznej przeprowadzimy cykl autorskich warsztatów fotograficznych dla grupy seniorów w formie wykładu, prezentacji i ćwiczeń.

2. Zajęcia w ramach ścieżki językowej

Zajęcia w ramach ścieżki językowej będą obejmowały elementy teoretyczne, ćwiczeniowe, jak i interaktywne z różnych języków np. ang. niem. elementów gwary itp.

3. Zajęcia w ramach ścieżki miejskiej

Zajęcia odbędą się pod roboczym hasłem "Spacerem po Poznaniu – interaktywne wycieczki". Będą to wycieczki łączące spacer po Poznaniu z warsztatami umożliwiającymi zapoznanie się z historią odwiedzanych miejsc.

4. Zajęcia w ramach ścieżki społecznej

Zajęcia w ramach ścieżki społecznej są odpowiedzią na zapotrzebowanie ze strony seniorów na działania, które pozwolą im lepiej odnajdywać się w dynamicznie zmieniającej się społecznej rzeczywistości. Ścieżka będzie obejmować tematy związane z politologią, socjologią, polityką międzynarodową, ekonomią, historią, religioznawstwem czy dyplomacją, w tym również z nauką obsługi komputera, programów pakietu Office, obsługą mediów społecznościowych, wyszukiwanie info w internecie, a także inne związane z aktualnymi potrzebami. Za jedną z najważniejszych uznanonauczenie umiejętności radzenia sobie Seniorów z e-komunikacją

5. Zajęcia w ramach ścieżki plastycznej

Ścieżka plastyczna obejmować będzie zajęcia prowadzone w formie wykładu, prezentacji i ćwiczeń poprzez naukę portretowania. Zwieńczeniem warsztatów będzie organizacja wystawy i wernisażu w Galerii Sztuki Rozruch prezentująca prace uczestników.

6. Zajęcia w ramach ścieżki muzycznej

Podczas zajęć w ramach ścieżki tematycznej zostaną przybliżone i promowane dorobek muzyczny lat 60., 70. i 80. oraz lokalni wykonawcy młodego i starszego pokolenia, dając im również możliwość realizacji i rozwoju swojego talentu i pasji muzycznych.

7. Zajęcia w ramach ścieżki garncarskiej

Uczestnicy warsztatów poznają podstawowe techniki modelowania w glinie, takie jak: lepienie z wałków, plastrów, odciskanie faktur oraz wycinanie z szablonów. Ukończone prace będą wypalane w piecu ceramicznym, następnie mogą być malowane lub szkliwione.

8. Zajęcia w ramach ścieżki dziennikarskiej

Zajęcia w ramach tej ścieżki skupiać się będą wokół tematyki mediów i pracy dziennikarskiej. Zawierać będą zarówno elementy teoretyczne (np. medioznawstwo, prawo prasowe, historia mediów), jak i elementy praktyczne (np. tworzenie materiałów i reportaży dziennikarskich, poznawanie pracy redakcji dziennikarskiej, cykl wydawniczy). Tu zwieńczeniem może być przygotowanie pracy zbiorowej i opublikowanie „Przewodnika po Klubach Seniora Poznania”, które są mało znane i rozpoznawalne, chociaż jest ich ponad 80.

Interaktywny przewodnik stanowi swoistego rodzaju odpowiedź na pytanie Seniorów Poznania: „Jak żyć?”. W ten sposób stworzono „instrukcję obsługi” życia Seniora w zakresie fotografii, języka obcego, znajomości Poznania jako miasta, spraw o znaczeniu społecznym, w tym e-komunikacji, plastyki, muzyki, garncarstwa oraz dziennikarstwa obywatelskiego. Do każdej z poszczególnych grup tematycznych, oprócz stosownego tekstu w formie prezentacji ppt, stworzono także krótki film. Czasem ma on charakter przekrojowy, niekiedy jednak równie wartościowym elementem jest mapa, np. miejsc przyjaznych Seniorom (por. Ścieżka miejska oraz wykaz w „Poznański przewodnik seniorki...” s. 155-158, <https://centrumis.pl/assets/files/przewodnik%202019.pdf>) czy krótkie wskazówki, jak stawiać pierwsze kroki w malarstwie (ścieżka plastyczna), czy też instrukcja wykonania glinianej doniczki (ścieżka garncarska). Chodziło organizatorom o takie treści, które zainteresują przeciętnego Seniora do zrobienia „czegoś więcej”.

Powstał więc przewodnik posiadający kilka warstw nośników informacji o tym „Jak żyć?": tekstową, filmową (osiem filmików) i multimedialną. Są one dostępne w kilku miejscach: na e-platformie edukacyjnej JCK Moodle, na profilu Stowarzyszenia na YouTube, a prezentacje ppt także na profilu Stowarzyszenia na Facebook’u. Wreszcie, znajdują się ona także na płycie DVD dołączonej do „Interaktywnego podręcznika...”.

Część II. Praktyczna realizacja w ramach Poznańskiej Akademii Senioralnej przyjętych kierunków tematycznych



Zajęcia w ramach ścieżki miejskiej

W Jeżyckim Centrum Kultury w ramach zajęć Poznańskiej Akademii Senioralnej, sekcji miejskiej odbywał się w br. cykl spotkań z seniorami pt. „Spacerem po Poznaniu”. Zajęcia odbywały się w każdy czwartek, w grupach 10-15 osobowych, w okresie od początku lipca do końca października.

W trakcie spotkań uczestnicy zapoznali się z najważniejszymi zabytkami Poznania, zarówno w formie prezentacji jak i wycieczek po mieście. Poznawali historię państwa polskiego, miasta Poznania i swojej dzielnicy.

Tematyka zajęć obejmowała takie ciekawe miejsca jak: Ostrów Tumski, Stare Miasto, Zamek Królewski, Poznańska Fara. Następnie znane poznańskie dzielnice – Św. Łazarz i Jeżyce omawiając ich historię, wielokulturowość oraz wspaniałą architekturę secesji.

Seniorzy aktywnie pogłębiali swoją wiedzę na wycieczkach odwiedzając m.in. groby królewskie w Katedrze Poznańskiej, Muzeum Sztuk Użytkowych na Zamku Królewskim, zakamarki Poznańskiej Fary.

Čzęsto sami aktywnie uczestniczyli w zajęciach wspominając rodzinne wydarzenia z przeszłości związane z konkretnym historycznym miejscem, opowiadając anegdoty bądź szukając wspólnie lektury związanej z omawianym tematem.

W trakcie spotkań nawiązywano nowe kontakty towarzyskie, prowadząc rozmowy i dyskusje przy kawie w Jeżyckim Centrum Kultury, bądź we wspólnie wybranych miejskich kawiarenkach. Szczególnie zapamiętano kawiarenkę na tarasie dachu Hotelu Kolegiackiego podziwiając w trakcie rozmów dachy Starego Miasta, bądź ogródki kawiarniane na ul. Żydowskiej podczas zwiedzania Starego Miasta. Poza tym, dużo radości seniorom sprawiało robienie wspólnych zdjęć, stanowiących trwałą pamiątkę po aktywnie spędzonym czasie.

Chwilowo w tym trudnym czasie, gdy nie mamy możliwości bezpośrednich spotkań ze względu na panującą pandemię, proponujemy wirtualne zwiedzanie Poznania.

Poniżej przykładowe propozycje zwiedzania w sieci poznańskich placówek muzealnych:

1. Muzeum Narodowe w Poznaniu www.mnp.art.pl w zakładce Aktualności można obejrzeć:

- serię filmów opowiadających o Galerii Malarstwa i Rzeźby pt. *Do zobaczenia w muzeum*.

2. Muzeum Instrumentów Muzycznych przy Starym Rynku www.mnp.art.pl – w zakładce Aktualności odszukując tytuł „Zapraszamy na spacer wirtualny po Muzeum Instrumentów Muzycznych

”

3. Muzeum Sztuk Użytkowych w Poznaniu www.msu.mnp.art.pl w zakładce Aktualności wirtualnie zwiedzać wystawy.



Zajęcia w ramach ścieżki dziennikarskiej

I TY MOŻESZ ZOSTAĆ DZIENNIKARZEM

Ścieżka dziennikarska w ramach Poznańskiej Akademii Senioralnej zafunkcjonowała w obrębie osób chcących *con amore* przygotowywać artykuły dla mediów społecznościowych w ramach tzw. dziennikarstwa obywatelskiego. Te spotkania przeznaczone były nie tylko dla dziennikarzy i adeptów tej trudnej profesji, gdyż omawiano wskazówki z dziedziny publick relation, rzecznika prasowego.

Pokazano sekrety sztuki pisania, udowodniono, że nie trzeba być literatem, by swobodnie poruszać się piórem (klawiszami w kompie) i przelać swoje głośne myślenie w formie artykułu. Najważniejsze z poruszanych tematów to przepisy na informacje, artykuły, wywiady, felietony, komentarze, polemiki, recenzje, reportaże. Rozmawialiśmy o dziennikastwie śledczym, dowcipie rysunkowym w gazetach, i dokumentacji prasowej. Wspólnie zastanawialiśmy się o granicach swobody, meandrach prawa prasowego i autorskiego i praw pokrewnych, o kodeksie etycznym ludzi pióra, mikrofonu i kamery. Staraliśmy też dotrzeć z przesłaniem do radiowców i pracowników stacji telewizyjnych.

Jednak największy nacisk położyliśmy na gazety papierowe, do których nasze powojenne pokolenie jest nie tylko mocno przywiązane, ale czerpie z nich poranne wiadomości, mówiąc żartem - dowiadujemy się, kto od dzisiaj przestał palić. Podsumowując to teoretyzowanie uważam, że nie zawiedliśmy oczekiwań, jakie przed nami postawili organizatorzy i uczestnicy. Otrzymali rzeczoną wiedzę, umiejętności do nawiązania kontaktów, poczuli przyjazną atmosferę, przekonali się, że to było miejsce w Jeżyckim Centrum Kultury dla nich przyjazne.

Zajęcia w ramach ścieżki muzycznej

Należy przypomnieć, że te poniedziałkowe spotkania odbywały się wg przygotowanego scenariusza i obejmowały swym zasięgiem szeroki wachlarz tematów z dziedziny muzyki. W pierwszej części seniorzy informowani byli o danym wykonawcy czy stylu muzycznym, a zatem przygotowani teoretycznie mogli- zaś po konsumpcji obiadu - wysłuchać koncertu na żywo.

Tematami w panelach dyskusyjnych były następujące treści Wielkopolskie Rytmy Młodych, Dawno temu w Jarocinie, Mój pierwszy koncert na żywo, Muzyka filmowa, Ennio Moricone, Co się komu w duszy gra, Memoriam Bernard Ładysz, Moniuszko na wesoło, Blues to zawsze blues jest, Wspomnienie o śp. dziennikarzu muzycznym Marku Zaradniaku, Rande vous z Piotrem i Pawłem, Krzysztoforzy Klenczona, Poznaniacy pamiętają Presleya, Żeński zespół wokalny Filipinki, Popołudnie ze Stingiem Co łączy, a co dzieli Boba Dylana i Karola Wojtyłę. Komedą nad Poznaniem. Nawązując do poniedziałkowych spotkań, na których bywały muzykalia lat 60. omawiane były - jak to było w PRL-u w latach 50., czyli na jakich zasadach funkcjonowały zespoły Marimba Jerzego Ławrusiewicza, Zygmunta Wicharego i Rhythm and Blues. W tym czasie powstał zespół Czarno Czarni, który wspólnie z redakcją



tygodnika 'Dookoła świata' wprowadził festiwal Szukamy Młode Talenty. Jednak C-C mieli już własnych solistów, dla których specjalnie komponowali znani twórcy Mateusz Swieckicki, Bogusław Klimczuk, Józef Krzeczek.

Z racji podsumowania poniedziałków muzycznych 5 grudnia zostaliśmy zaproszeni na koncert online, w którym wystąpiły dwa zespoły Sun Flower Orchestra czyli Słonecznikowa Orkiestra oraz Czerwone Korony.

Zajęcia w ramach ścieżki plastycznej

Cykl wykładów i ćwiczeń warsztatowych składały się na program zajęć ścieżki plastycznej. Oba te elementy podlegały celowi praktycznemu: nauczeniu uczestników kompozycji, portretowania, perspektywy, podstaw warsztatu profesjonalnego współczesnego artysty plastyka. Wykonaliśmy ćwiczenia w zakresie portretu w rysunku oraz pasteli olejnej i suchej, zrealizowaliśmy pejzaż połączony z mini-plenerem w Palmiarni i cykl ćwiczeń z martwej natury. Istotnym czynnikiem było pokonanie barier lub uprzedzeń wobec własnych umiejętności, niekiedy niskiej samooceny. Podstawą do ich przełamania był dobry partnerski klimat i bezpośrednia atmosfera podczas zajęć.

Celem zajęć było osiągnięcie podstawowych umiejętności i wiedzy o kompozycji, kanonie piękna i wykorzystania ich w praktyce. Dużym zainteresowaniem cieszyła się nauka portretu. W oparciu o grecki kanon proporcji twarzy wykonano wyidealizowane portrety. Na podstawie rzeźby - popiersia grupa ćwiczyła zagadnienia budowania przestrzeni stosując światłocien i kontur.

Obserwując i rysując podstawowe figury geometryczne uczestnicy tworzyli z nich twarze. Od etapu prostych ćwiczeń analizujących z obserwacji podobieństwo części twarzy do brył geometrycznych uczestnicy zajęć rysowali upraszczając te elementy, a następnie łączyli je w portret.

Zajęcia obejmowały:

1. Poznawanie podstawowych pojęć i terminów plastycznych.
2. Stosowanie technik w sztukach wizualnych.
3. Dziedziny sztuk wizualnych.
4. Warsztaty praktyczne z kanonu piękna.
5. Rysowanie i malowanie martwej natury, pejzażu i portretu.



Zajęcia w ramach ścieżki społecznej

Tożsamość lokalna, stanowiła podstawowy kod dla opracowania programu grupy realizującej ścieżkę społeczną. Poznawanie, kultywowanie, wzmacnianie, odkrywanie miejsca pochodzenia od podwórka poprzez dzielnicę po miasto realizowane było w działaniach plastycznych, fotografii, we wspomnieniach i dyskusjach, warsztatach oraz wykładach. Sięgano po przeszłość dalszą i bliższą, wybiegano w przyszłość, reflektowano się nad terażniejszością. Wszystko to starano się w miarę możliwości i z

zachowaniem zasad związanych z pandemią, łączyć ze zwiedzaniem znaczących i lubianych miejsc, jak Palmiarnia, Stare ZOO i mniej znanych jak Jeżyckie podwórka. Celami, które realizowaliśmy w grupie było budowanie wspólnoty, poszerzanie wiedzy o dzielnicy i Poznaniu, zdobywanie nowych umiejętności w tym cyfrowych, kreowanie pozytywnego myślenia. Szczególnie ważna była serdeczna i bezpośrednia atmosfera podczas zajęć.

W realizacji tego tematu ważne było tworzenie ścieżek tematycznych w postaci własnej legendy, tzn. od miejsca urodzenia, np. w Szpitalu na Polnej, poprzez szkoły, po miejsca pracy, wypoczynku i spacerów. Wiele miejsc było wspólnych dla członków grupy, zwłaszcza miejsca wypoczynku: Palmiarnia, Stare ZOO, Sołacz, Kino Rialto, Rynek Jeżycki, Ogród Botaniczny – Botanik, szkoły podstawowe, licea. Realizacja przez dokumentację fotograficzną, rysunek, opowiadanie.

Wybrane tematy: Moja własna legenda miejska.

1. Jak ważne jest miejsce urodzenia?
 2. Czy znamy najśłynniejsze miejsca naszej okolicy?
 3. Dokumentujemy wybrane miejsce – Palmiarnia.
- Etc...

Jak wszystkim wiadomo, 'kompetencje cyfrowe', to termin odnawiany dziś przez wszystkie przypadki, bowiem nowe technologie i internet całkowicie zmieniły świat i kształtują nowe formy uczestnictwa w życiu społecznym. Ale jak się w tym wszystkim nie pogubić? Otóż, wychodząc zjawisku naprzeciw...

Podjęto więc od sierpnia 2020 r. w pracowni komputerowej Jeżyckiego Centrum Kultury w Poznaniu szkolenie Seniorów pragnących praktycznie poznać więcej przydatnych w samokształceniu i rozwijaniu zainteresowań (*Jak żyć?*) elektronicznych źródeł informacji internetowej, e-learningu, e-komunikacji, w tym coraz liczniejszych i bardziej docenianych tzw. Otwartych Zasobów Edukacyjnych (OZE).

Inicjatywę tę podjęto świadomie, jako zbieżną co do intencji z zawartością dokumentu rządowego „*Polityka społeczna wobec ludzi starszych 2030. Bezpieczeństwo-Uczestnictwo-Solidarność*” opracowanego przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej (sic!), gdzie jednym z zadań jest: „*Propagowanie włączenia społecznego osób starszych, szczególnie pozostających w domu, poprzez używanie Internetu i innych technologii teleinformatycznych do korzystania z dóbr kultury, rozrywki, edukacji oraz komunikacji z innymi osobami*”.

Zadanie to można wykonać przy „*wykorzystaniu potencjału i bazy placówek publicznych do organizowania zajęć o charakterze kulturalnym, artystycznym, rekreacyjnym i ogólnorozwojowym.*” „*Udział osób starszych [w powyższych szkoleniach] ma szczególne znaczenie, gdyż podtrzymuje ich aktywność, zapobiega marginalizacji i wykluczeniu społecznemu, zwiększa zainteresowanie otaczającym światem, umożliwia realizację własnych pasji i uzdolnień, zapewnia atrakcyjne a zarazem wartościowe wykorzystanie wolnego czasu.*” Por. s. 30-31 i 76 - TU <http://mrs.poznan.pl/polityka-dla-seniorow-do-2030-roku/>

Zaplanowano wówczas i częściowo zdążono przeprowadzić ćwiczenia/warsztaty z szeregu e-źródeł informacji o strukturze składającej się z wybranych grup tematycznych. Nadano zajęciom temat: *Wyszukiwanie elektronicznych źródeł informacji, e-komunikacja i zdalne nauczanie (e-learning).*

W największym uproszczeniu dotyczyły one następujących zagadnień, przy czym pełny ich wykaz zob. – TU <http://mrs.poznan.pl/wp-content/uploads/2018/03/Koncepcja-szkole%C5%84-z-e-%C5%BAr%C3%B3de%C5%82-info-dla-Senior%C3%B3w.2.pdf>

1. Korzystania z e-katalogów bibliotecznych (w pierwszej kolejności katalog B-ki Raczyńskich (BRacz.), który będąc w systemie 'Horizon' otwiera pozostałe 10 dużych bibliotek Poznania i część innych w Polsce pracujących w tymże systemie biblioteczno-informacyjnym). Doskonale współgra to z podjętą przez BRacz. nową usługą: dostarczania książek Seniorom do domów, wręcz jest jakby rozwijającą kontynuacją tej idei.

Zasygnalizować można też Katalog Rozproszony Bibliotek Polskich ,KaRo' UMK (<http://karo.umk.pl/Karo/>) oraz Bibliografię Regionalną Wielkopolski (<http://www.poznanwbp.sowwwa.pl/sowacgi.php?KatID=5>) lub www.wbp.poznan.pl › Biblioteka › Usługi bibliograficzne.

2. Korzystania z e-czasopism i portali senioralnych, a jest ich kilkadziesiąt – do wyboru przez prowadzącego zajęcia (zob. <http://mrs.poznan.pl/czytelnia-wirtualna/>). Pewnie należy uwzględnić także miesięcznik *'Poznań* Informator Samorządowy Metropolii Poznań'*, z dodatkiem *'Aktywny Senior'* (również w e-wersji), który BRacz. rozprowadza w dużej liczbie papierowych egz. poprzez swoje 40 Filii oraz Centralę przy pl. Wolności. Od stycznia 2020 czasopismo to wychodzi jako samoistny periodyk o zwiększonej objętości pt. „*Senioralny Poznań*” (zob. <http://mrs.poznan.pl/miesiecznik-aktywny-senior-dostepny-takze-w-wersji-online/>).

3. Korzystania w książek online w bibliotekach cyfrowych poczynając od najstarszej w Polsce Wielkopolskiej Biblioteki Cyfrowej utworzonej w 2002 r. (www.wbc.poznan.pl/dlibra) liczącej obecnie 364 tys. obiektów , poprzez Cyfrową Bibliotekę Narodową - Polonę z prawie trzymilionowym zasobem (<http://www.polona.pl>), aż po portal skupiający wszystkie polskie biblioteki cyfrowe (149) z 7,3-milionowym zasobem (<http://fbc.pionier.net.pl>) oraz fakultatywnie: Europeaną (B-kę Cyfrową Unii Europejskiej) z ponad 60-milionowym zasobem wydawnictw dostępnych online (<http://www.europeana.eu>). Dla zainteresowanych o tym: co należy wiedzieć nt bibliotek cyfrowych – czytaj: <http://fbc.pionier.net.pl/pro/tworzyc-repozytoria-cyfrowe/podstawy-bibliotek-cyfrowych/> . Dotknięto także zagadnienia e-book'ów: formaty, możliwości nabywania, audiobooki.

4. Korzystania z e-platformy edukacyjnej (wykorzystującej Moodle'a) o nazwie 'Poznański e-Senior', którą z racji zasięgu skorygowano na 'Wielkopolski eSenior' (zob. <http://senior.um.poznan.pl>). W 2018 r. e-platforma została rozbudowana o moduł dla Uniwersytetów Trzeciego Wieku, których w Poznaniu jest 8 (łącznie 3 tys. słuchaczy), zaś w województwie wielkopolskim ponad 60.

5. Wreszcie (fakultatywnie), ćwiczenia na komunikatorach, jak ,Skype' oraz na smartfonach z aplikacjami ,Viber' i ,WhatsApp' pozwalającymi na bezpłatne rozmowy komórkowe na terenie Polski i za granicami.

6. Warsztaty kończyłoby (fakultatywnie) poznanie symboli i ich znaczenia Licencji Creative Commons (CC) oraz wybranych, głównie polskich Otwartych Zasobów Edukacyjnych (OZE).

Tak wyglądało zamierzenie, które udało się zrealizować częściowo podczas sześciu dwugodzinnych spotkań. W październiku 2020 r., z uwagi na sanitarne zaostrożenia epidemiczne, zaprzestano bezpośrednich spotkań. O kontynuacji online w zmienionym zakresie tematycznym czytaj w części III.

Zajęcia w ramach ścieżki garncarskiej

Uczestnicy zostali zaproszeni na wspólne „Lepienie Garów” i nie tylko, Była to świetna zabawa i kreatywnie spędzony czas w gronie zaprzyjaźnionych osób. Uczestnicy warsztatów poznali podstawowe techniki modelowania w glinie takie jak: lepienie z wałków, plastrów, odciskanie faktur oraz wycinanie z szablonów. Ukończone prace zostały wypalane w piecu ceramicznym, następnie były malowane. Zajęcia rozwijają zdolność obserwacji, uwrażliwiają na bryłę, fakturę i przestrzeń. Dzięki konkretnym proponowanym tematom przewodnim zaproponowanym przez prowadzącego dr sztuki Tomasza Jędrzejewskiego uczestnicy poszerzali paletę swoich możliwości manualnych oraz wyobraźnię.

Część III. Nowatorskie zamierzenia Jeżyckiego Centrum Kultury w zakresie zdalnej edukacji Seniorów

1. Kształtowanie umiejętności Seniorów radzenia sobie z e-komunikacją Kurs „ABC komputera i Internetu“ Prowadzący: dr Zdzisław Szkutnik

Nasilająca się w kraju pandemia zmusiła nas jednak do przeniesienia dotychczasowego stacjonarnego kursu z *Wyszukiwanie elektronicznych źródeł informacji...* na e-platformę edukacyjną. Uznano, że w sytuacji odosobnienia Seniorów właśnie szeroko pojęta cyfryzacja będzie efektywnym elementem budowania jeżyckiej wspólnoty lokalnej. Uruchomiono więc e-platformę edukacyjną wykorzystując uznaną i posiadającą bogate doświadczenie jej odmianę opartą na *Moodle'u*. Platforma ta służy nie tylko do zdalnego nauczania i uczenia się (e-learningu), ale także do wzajemnej komunikacji uczestników spotkań.

Zachodzący wokół nas postęp technologiczny przekłada się bowiem także na życie Seniorów, tj. na sposoby spędzania czasu, na relacje społeczne budowane czy podtrzymywane w pandemii wirtualnymi substytutami.

Celem uruchomionej e-platformy jest nie tylko edukacja, ale także dzięki towarzyszącym jej webinarom, czyli wideokonferencjom, zaspokajanie potrzeby wzajemnego widzenia się i rozmowy.

Dokonałiśmy przy tej sposobności zmiany/rozszerzenia merytorycznego zakresu e-technologii komunikacyjnych o wskazówki korzystania z komputera, smartfona oraz wybranych portali i innych źródeł e-informacji.

Proponowany w tej wersji zdalny kurs dla Seniorów „ABC komputera i Internetu“ powstał w Fundacji Orange. Materiały kursu są dostępne w formule: CC-BY-NC-ND. Powyższe symbole licencyjne oznaczają, iż kurs znajduje się w domenie publicznej (przeznaczony po powszechnego użytku i rozpowszechniania), jednakże pod warunkiem uznania jego autorstwa oraz przedstawiania i wykonywania utworu (kursu) jedynie w celach niekomercyjnych, a także zachowania go w oryginalnej postaci, tj. nie tworzenia utworów zależnych, np. dodania w tle do prezentacji kursu muzyki.

Tu dodać wypada, że wyposażenie pracowni komputerowej JCK w Poznaniu, tj. 10 używanych, markowych laptopów, także jest darem Fundacji Orange, za co należą się Kierownictwu Fundacji słowa publicznego wdzięczności.

Mają zatem Seniorzy okazję poznać nowe narzędzie internetowej komunikacji, jakim jest wspomniana e-platforma edukacyjna Moodle, które wzbogacimy o możliwość wzajemnego widzenia się na ekranie oraz prowadzenia bieżącej dyskusji, zadawania pytań i słuchania odpowiedzi w ramach tzw. webinarium (webinaru) z wykorzystaniem oprogramowania do niego jakim jest 'ClickMeeting'.

W środowisku senioralnym jest to także pewnego rodzaju innowacyjność zastosowana do edukacji, która z przyczyn obiektywnych musi być prowadzona teraz zdalnie.

W ramach kilkumiesięcznego kursu i współpracy wykładowca-uczestnicy kształtowane są nowoczesne umiejętności Seniorów pozwalające włączyć się im samodzielnie w lokalne życie społeczne, a także poprawić jakość życia codziennego, poprzez zmniejszenie poczucia osamotnienia oraz wykluczenia społecznego. Równocześnie różne instytucje i usługi stają się bardziej dostępne.

Krótko mówiąc – oferowane kursy pozwalają lepiej przygotować się do późniejszej starości. Dobra, aktywna i szczęśliwa starość jest więc możliwa, nawet jeśli teraz wydaje się utopijną ideą.

Immanentną cechą powyższego kursu online jest interaktywność, którą uzyskuje się zarówno poprzez nieobligatoryjne ‚quizy‘ i ‚zadania‘ weryfikujące nabywaną wiedzę i umiejętności słuchaczy, ale także w trakcie rozmów i dyskusji grupy słuchaczy z prowadzącym zajęcia w ramach webinaru na żywo i ‚ClickMeetingu‘ czy poprzez niesynchroniczne Forum danego kursu.

Poniżej opisano, na czym polega ta inicjatywa edukacyjna i jakie zawiera treści. Zakres rzeczowy kursu obejmuje podstawowe zagadnienia ważne dla założonego celu. Są więc wśród nich przykładowo takie jak:

- przeglądarka/wyszukiwarka internetowa,
 - e-poczta (np. jak zmienić hasło w e-poczcie; wysyłanie i odbieranie wiadomości; kasowanie wiadomości; dodawanie do e-maila zdjęcia, filmu, muzyki),
 - komunikatory (czym jest komunikator Skype, jakie funkcje ma komunikator Skype),
 - zakupy w internecie (porównywarka cen; zakupy spożywcze; zakupy inne),
 - e-obywatel, e-recepta (jak się tam zarejestrować),
 - różnorodne źródła informacji w internecie (telewizja i radio; kultura: encyklopedia, e-książki i e-czasopisma),
 - abc klawiatury komputera (m.in. Backspace, Caps Lock, Delete, Enter, Alt, CTRL, zaznaczanie tekstu,
- a wszystko to podbudowane dobranymi ćwiczeniami do wykonywania przez słuchaczy.

Dostęp do kursów online na e-platformie edukacyjnej Moodle uzyskują zarejestrowani słuchacze danego kursu. W praktyce mogą dysponować nim wszyscy Seniorzy

korzystający z edukacyjnej oferty Jeżyckiego Centrum Kultury. Kurs dostępny jest pod adresem: <http://kurs.jck-poznan.pl/moodle>

2. Warsztaty online dla Seniorów „Domowy Teatr Radiowy” rozwijające innowacyjne umiejętności i także myślenie

Prowadzący: prof. dr Marek Chojnacki, Małgorzata Chojnacka



Tematem tego kursu jest teatr radiowy, skupiony na motywach życia rodzinnego, odbieranego z perspektywy różnego wieku i doświadczenia życiowego mieszkańców dzielnicy Poznania - Jeżyce, słynącej z wielokulturowej i bogatej tradycji mieszczańskiej. W nagraniach skupiono się na znaczeniu takich wartości, jak: „jeżycka zaradność i pomysłowość”, „jeżyckie poczucie humoru” oraz budowanie pozytywnych relacji w zespole rodzinnym przy okazji „słodkiego” w niedzielne popołudnie.

Celem zadania jest rozwijanie amatorskiej umiejętności tworzenia plików dźwiękowych w warunkach domowych i rozijanie kompetencji cyfrowych w kręgach Seniorów – mieszkańców Jeżyc, gdzie działa właśnie JCK.

Z kolei celem nagranych wykładów, instruktaży oraz pokazowych warsztatów zamieszczonych na e-platformie edukacyjnej Moodle jest przygotowanie przez słuchaczy, uczestniczących online, projektu scenariusza mini-słuchowiska w literackiej formie: narracji jednoosobowej w postaci monologu oraz scen dialogowych zbliżonych do form teatru dramatycznego. Wreszcie, jego nagranie przy użyciu dostępnych narzędzi. Jakich? Jak np. nagranie w formacie MP3 dokonane przy pomocy popularnych aplikacji typu dyktafon w smartfonie, zawierające głosy, efekty akustyczne i muzykę. Czas emisyjny nagrania nie przekracza 10 minut.

Działania te przebiegają w trzech etapach o wyraźnych celach i formach.

Etap pierwszy SCENARIUSZ - to przygotowanie nagranych 10 półgodzinnych wykładów przybliżających sposób konstruowania scenariusza domowego teatru radiowego.

Etap drugi REŻYSERIA I TECHNIKI REALIZACJI – to także przygotowanie 10 wykładów nt praktycznych aspektów reżyserii teatru radiowego i jego realizacji w warunkach domowych.

Wreszcie etap trzeci KONSULTACJE TELEFONICZNE, MAILOWE oraz SPOTKANIA ONLINE (WEBINARIA) w zakresie realizacji prób nagraniowych według scenariuszy i pomysłów Seniorów i młodszego pokolenia. W praktyce są to półgodzinne „dyżury“ w liczbie dostosowanej do potrzeb kursu i jego celów. Jak to może przebiegać – zob. na YT inne analogiczne realizacje – TU

<https://www.youtube.com/channel/UCpwBxPM8xgCuEx6lorFGMbg>

Czyż powyższe formy zajęć dydaktycznych nie wspierają tym samym kompetencji Seniorów związanych z innowacyjnym myśleniem?

3. Trening pamięci dla Seniorów - cykl spotkań online

Prowadzące: Anna Majchrzycka, Anna Ziólkowska

Kurs zawiera 6 spotkań po 60 minut z wykorzystaniem webinarów. Spotkania przeznaczone dla osób po 60. roku życia głównie zrzeszonych w poznańskich Klubach Seniora.

Propozycje zakresów tematycznych każdego ze spotkań:

1. Funkcje poznawcze, a trening pamięci.

Czym są funkcje poznawcze? Po co je ćwiczyć i w jaki sposób to robić. Kiedy można powiedzieć, że funkcje poznawcze są osłabione?

2. Trening pamięci poprzez codzienne aktywności.

Czy można ćwiczyć pamięć jadąc komunikacją miejską albo siedząc na ławce w parku? Jak wykorzystać aktywności codzienne takie jak zakupy czy sprzątanie, by trenować pamięć?

3. Trening pamięci, a aktywność twórcza.

Jak połączyć kreatywność i aktywność artystyczną z treningiem pamięci? Czy mogą to zrobić nie mając "zdolności plastycznych"?

4. Trening pamięci z wykorzystaniem kart pracy, ćwiczeń online.

Jak ćwiczyć pamięć wykorzystując specjalne karty pracy, krzyżówki, łamigłówki?

5. Jak spotkanie towarzyskie połączyć z ćwiczeniem pamięci.

Omówienie aktywności związanych z ćwiczeniem pamięci przez gry i zabawy towarzyskie. Przedstawienie konkretnych propozycji i inspiracji.

6. Trening Pamięci, a aktywność ruchowa.

Jak aktywność poznawczą łączyć z aktywnością ruchową. Propozycje ćwiczeń oddechowych oraz wzmacniających koncentrację i uwagę.

4. Dziennikarstwo obywatelskie

Prowadzący: Jerzy Nowacki, Andrzej Wasilewski

Kurs zawiera opis tylko wybranych etapów pracy dziennikarskiej, które naszym zdaniem mogą najlepiej trafić w oczekiwania i zainteresowania Seniorów uprawiających w dostępnym im zakresie praktykę dziennikarstwa obywatelskiego. Obserwując zmiany oraz kierunki ewolucji mediów i dziennikarstwa widzimy ogromną rolę powszechnej dzisiaj cyfryzacji, tej największej od rewolucji druku szansy na pełną komunikację społeczną, przed którą stają współcześni dziennikarze obywatelscy. Mamy nadzieję, że nasz kurs okaże się użyteczny.

Struktura merytoryczna kursu:

1. Rola dziennikarstwa zawodowego i obywatelskiego. Konkurencja czy uzupełnianie?

Zjawisko nie nowe i coraz szerzej, dzięki Internetowi, oddziałujące na opinię publiczną. Zwłaszcza w obliczu kryzysu zaufania do mediów profesjonalnych. Przyczyn nie trzeba omawiać, gdyż są dość powszechnie znane. Nacisk polityczny i właścicielski sprawia, że nieufność odbiorcy staje się uzasadniona. Standardy zawodu dziennikarza także uległy zmianom i ich przywrócenie jest w stałym konflikcie z interesami mediów (oglądalność, słuchalność, nakłady). Dziennikarstwo obywatelskie w konfrontacji z profesjonalnym może być bardziej niezależne. Musi jednak samo sobie narzucić dyscyplinę.

2. Gazeta ogólnopolska, regionalna, lokalna: zakres tematyczny i merytoryczny materiałów dziennikarskich. Działy redakcyjne: polityka, gospodarka, kultura, region, sport, nauka, dział miejski – kiedy występują.

Dział miejski

- informacje o drobnych zdarzeniach
- informacje środowiskowe
- informacje komunalne i spółdzielcze
- sygnalizacja wymagających rozwiązania problemów lokalnych
- kronika towarzyska
- kronika rozrywkowa
- inspirowanie lub relacjonowanie inicjatyw lokalnych
- lokalne informacje środowiskowe.

3. Jak zdobywać informacje? Jakim źródłom ufać, a do jakich podchodzić z rezerwą? Jak oddzielać informacje od komentarza?

Nie wszystkie interesujące wydarzenia są w zasięgu dziennikarstwa obywatelskiego od strony informacyjnej. Docieranie do nich będzie w znacznym stopniu utrudnione z przyczyn oczywistych. Nie wszędzie i nie do wszystkiego może dotrzeć akredytowany

dziennikarz zawodowy. Cóż dopiero człowiek zajmujący się zbieraniem informacji bez dostępu do źródeł. Umiejętność docierania do informacji wytworzonych przez media i ich selekcji to podstawowy warunek wiarygodności. Trzeba zatem stałej wnikliwej analizy tych źródeł, krytycznego ich oglądu i skonstruowania na własny użytek pewnej gradacji ich wiarygodności. Od agencji prasowych, przez media głównego obiegu, po informatory o mniejszych możliwościach docierania do źródeł.

4. Jak opracowywać informacje?

Selekcja informacji jest zasadą podstawową. Od sprawdzonych i wiarygodnych, przez wymagające głębszego sprawdzania, po wątpliwe i wymagające dużej ostrożności w korzystaniu z nich. Sposoby weryfikacji są jednym z podstawowych obowiązków dziennikarskich. Jak to osiągnąć?

5. Jak wykorzystać wyselekcjonowane informacje

Gatunki dziennikarskie ich wybór ze względu na charakter i cel wypowiedzi. Od rad dla początkujących po bardziej skomplikowane formy.

6. Gatunki dziennikarskie - cd.;

- felieton
- wywiad
- reportaż wojenny i dziennikarstwo śledcze jak specyficzne formy dziennikarstwa zawodowego
- Analiza przypadku (*case study*) - z dorobku dziennikarskiego red. Jerzego Nowackiego

7. Ekspozycja problemów społecznych, gospodarczych, komunikacyjnych, komunalnych wymagających rozwiązania przez podmioty odpowiedzialne:

- artykuł interwencyjny
- reportaż
- raport, sprawozdanie
- prezentowanie sylwetki osoby: -jubileuszowe, -jako osoby zasłużonej dla społeczność,
- jako osoby zasłużonej dla jakiejś idei, -pośmiertne
- Analiza przypadku (*case study*) – z dorobku dziennikarskiego red. Jerzego Nowackiego

8. Dziennikarstwo a prawo

- jakie ustawowe rozwiązania regulują pracę dziennikarską?
- prawo prasowe
- etyka dziennikarska, czy obowiązuje każdego, kto publikuje swoje teksty?

9. Telewizja

- teoretyczne i praktyczne wiadomości o tym środku przekazu: od telewizji publicznej, przez prywatne stacje, do lokalnych i amatorskich
- porównanie telewizji w Polsce do innych krajów europejskich; telewizja w USA i telewizje na innych kontynentach
- telewizja internetowa
- przyszłość telewizji.

10. Zadania do wykonania (zob. w Moodle'u)

5. Zielone Kluby Seniora

Prowadzące: Kamila Musiatowicz - Fundacja „alter-eko” (Warszawa), Joanna Jaskułowska – trenerka, architekt (Łódź).

Kurs taki jest formą upowszechniania idei "Zielonych Klubów Seniora".

Na tej podstawie kształtowane są proekologiczne nawyki i działania wszystkich członków Klubów Seniora, których w Poznaniu jest ponad 80.

Promujemy tą drogą myśl: *„Kluby Seniora źródłem inspiracji dla lokalnej społeczności i bodźcem do społecznego zaangażowania”*.

Przed 2. laty podjęła ten temat Miejska Rada Seniorów i kurs do tego faktu nawiązuje (zob. <http://mrs.poznan.pl/zaproszenie-na-posiedzenie-mrs-w-dniu-5-marca-2018-r/> oraz relacja z posiedzenia: <http://mrs.poznan.pl/uchwala-w-sprawie-udzialu-seniorow-w-gospodarowaniu-zieleni-miejska/>).

Celem kursu jest aktywizacja i angażowanie poprzez Kluby Seniora całego środowiska poznańskich seniorów (ponad 150 tys. osób) w sprawy zieleni miejskiej. Stanowią oni niewykorzystany potencjał wiedzy i doświadczenia w gospodarowaniu zielenią, a jednocześnie, jako bywalcy parków, skwerów i użytkownicy 17 tysięcy działek w 89 Rodzinnych Ogrodach Działkowych Poznania, są głównym beneficjentem usług ekosystemów.

Tematyka kursu obejmuje wybrane zagadnienia - w zależności od aktualnych potrzeb słuchaczy - z poniższego ich zestawu:

- Pozyskiwanie i przekazywanie informacji publicznej nt konkretnego projektu, kosztów pielęgnacji zieleni na danym terenie czy też kto odpowiada za decyzje na danym obszarze w interesującej nas sprawie.
- Zgłaszanie pod numer Informacji Miejskiej: 61/646-33-44 spraw takich, jak np. drzewa wymagające pielęgnacji, konieczność ustawienia barierek chroniących trawnik przed rozjeżdżaniem czy wszelkich innych spraw z zakresu ochrony i pielęgnacji zieleni wymagających interwencji miejskich służb.
- Składanie wniosku o konsultacje społeczne, gdy zachodzi potrzeba, by któraś z jednostek miejskich zapytała mieszkańców o opinię w danej kwestii. W przypadku spraw dzielnicowych (lokalnych) wystarczy poparcie w formie podpisów 200 mieszkańców.
- Monitorowanie planowanych wycinek drzew w okolicy, tj. umożliwienie mieszkańcom wglądu w listę wniosków i decyzji na wycinkę drzew w obrębie danej dzielnicy.
- Zabiegi o uznanie danego obiektu za pomnik przyrody, a także o tworzenie „użytków ekologicznych” poprzedzone stosownym szkoleniem zorganizowanym przez ZZM.
- Zakładanie tzw. „ogrodów społecznych”, czyli przestrzeni tworzonych przez mieszkańców, które mają służyć nie tylko sprawie roślin, ale także organizacji spotkań, działań edukacyjnych i wydarzeń kulturalnych. Seniorzy powinni uczestniczyć w takich działaniach.
- Kontynuacja akcji zainicjowanej na Jeźyczach: „Odmień swoje podwórko” w ramach Miejskiego Programu Rewitalizacji Poznania 2010; przykłady realizacji: ul. Staszica nr 7, 8, 10, 11/13, 24.

- Włączanie się w konsultacje społeczne związane z opracowaniem miejscowych planów zagospodarowania przestrzennego (mpzp), które rozstrzygają o zabudowie danego terenu, drogi czy parkach/skwerach.
- Interesowanie się tzw. „decyzjami środowiskowymi“, czyli wydawaniem decyzji o środowiskowych uwarunkowaniach, o które ubiegają się inwestorzy (także publiczni). Postępowanie o wydanie decyzji środowiskowej przewiduje udział społeczeństwa, dzięki czemu każdy mieszkaniec ma prawo wglądu w dokumentację i złożenie swoich uwag.
- Stworzenie sieci aktywnych i kompetentnych seniorów (między innymi spośród członków 64 poznańskich Klubów Seniora oraz słuchaczy 8 Uniwersytetów Trzeciego Wieku), którzy podejmą się roli opiekunów poznańskich drzew („strażnicy drzew“) i będą sygnalizować właściwym instytucjom problemy dotyczące stanu zdrowotnego drzew, które wymagają pielęgnacji, zweryfikują legalność wycinki lub wskażą drzewa „pomnikowe“.

(Por. Uchwała Nr 2/2018 MRS z 5.03.2018 w spr. udziału Seniorów w gospodarowaniu zielenią miejską - <http://mrs.poznan.pl/uchwala-nr-2-2018-z-5-03-2018/>)

W realizację kursu włączono m.in.:

- Zarząd Zieleni Miejskiej w Poznaniu (<http://zzmpoznan.pl/>)
- Fundację alter eko z Warszawy (www.altereko.pl), która w zakresie współpracy z Seniorami ma interesujące wyniki, zob. np. warsztaty botaniczne <https://www.altereko.pl/wp-content/uploads/2020/04/oferta-warsztaty-botaniczne-firmy-i-reszta.pdf>
- Polski Związek Działkowców – Stowarzyszenie Ogrodowe, Zarząd Okręgu w Poznaniu (<http://www.poznan.pzd.pl/>)

Oto propozycja tematów kursu:

1. Moje działania (wykład 2 godz.) - analiza codziennych działań w kontekście zachowań i wyborów konsumenckich, w tym:
 - pojęcie zrównoważonego rozwoju i naszego udziału w jego kształtowaniu,
 - sposoby na minimalizację wytwarzania odpadów,
 - prawidłowe postępowanie z odpadami (selektywna zbiórka, po co i dlaczego?),
 - sposoby na redukcję zużycia prądu i wody,
2. Mój dom (wykład 2 godz.) - moja zdrowa i zrównoważona przestrzeń życiowa, w tym:
 - wydajny i energooszczędny budynek - nowe rozwiązania,
 - jak kształtować zdrową przestrzeń?
 - związki toksyczne w domu i sposoby ich usuwania,
 - rośliny domowe - naturalne filtry powietrza,
3. Mój park (wykład 2 godz.) - rola i funkcja roślin w naszym otoczeniu, w tym:
 - fauna i flora parku,
 - parki i ich rola dla mieszkańców i miasta,
 - zielen jako część infrastruktury,
 - parki kieszonkowe jako remedium na deficyt zieleni,
4. Mój ogród/ moje podwórko (wykład 2 godz.) - miejskie ogrodnictwo, czyli powrót do korzeni, w tym:
 - rośliny ogrodowe,

- zielone podwórka,
- ogrody celowe: ogrody deszczowe, ogrody przyuliczne - poprawiające jakość powietrza, ogrody dla owadów zapylających - zwiększające różnorodność biologiczną.
- ogrody społecznościowe - wspólna przestrzeń,

5. Moje miasto (wykład 2 godz.) cz.1 - zrównoważone miasto, w tym:

- zielona i błękitna infrastruktura,
- drzewa w mieście, ich funkcja i rola, drzewa sędziwe i pomniki przyrody,
- dobre praktyki działań, mających na celu zakładanie i pielęgnację zieleni miejskiej,

6. Moje miasto (wykład 2 godz.) cz.2 - ja w zrównoważonym mieście, w tym:

- planowanie zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju,
- zielona partycypacja - jak być aktywnym obywatelem w kontekście zieleni miejskiej?
- strażnicy drzew.

6. Szybkie czytanie. Wskazówki metodyczne dla Seniorów

Prowadzący: Zdzisław Szkutnik

Obserwowany od wielu już lat i doświadczany przez licznych z nas zalew informacji jest konsekwencją bardzo dynamicznego rozwoju nauki i techniki oraz środków komunikacji społecznej. Równocześnie występuje wysokie tempo dezaktualizacji informacji (ok. 10% rocznie ?).

Tempo przyrostu informacji oraz potrzeba jej ciągłego odnawiania wymaga więc od współczesnego człowieka, by dużo czytał. Tymczasem człowiek może przeczytać w ciągu życia 2-3 tys. książek, jeśli będzie czytał po 50 stron dziennie z szybkością 300 słów/minutę.

Dla ułatwienia i przyspieszenia czytania wykorzystano już prawie wszystkie rezerwy mogące pomóc czytelnikowi (skondensowane teksty, abstrakty, układ tekstu, dodatki multimedialne). Pomoc okazała się jednak niewystarczająca i większość ludzi czyta z „dawną” szybkością. Pozostał więc tylko... czytelnik, który powinien nauczyć się pracować z tekstem szybciej poprzez racjonalizację procesu czytania i zwiększenie jego szybkości.

Wskazania metodyczne zawarte w wykładach są- co najwyżej- popularnym poradnikiem dla czytelników, którzy chcą samodzielnie wypracować nawyk szybkiego czytania różnych tekstów, z wyłączeniem literatury podręcznikowej i pięknej. Natomiast bez szkody dla percepcji i rozumienia można czytać tą metodą gazety, czasopisma popularnonaukowe, literaturę z dobrze znanej specjalności i korespondencję służbową

Jak to można udoskonalić dotychczasowy sposób czytania, aby poprawić jego efektywność, tj. szybkość, rozumienie i zapamiętanie, podpowie niniejszy kurs udostępniony Seniorom związanym z Jezyckim Centrum Kultury w Poznaniu.

Oto pokrótce zarysowana tematyka kursu:

1. Czytanie integralne (werbalne) a czytanie wybiórcze (selektywne).
2. Czytanie jako złożony proces psychofizyczny składający się z trzech etapów:
 - czytanie zawartej w tekście informacji
 - zrozumienie jej

- zapamiętanie.
- 3. Wady tradycyjnego czytania i metody ich eliminowania zwiększające szybkość czytania:
 - fonetyzacja
 - małe pole widzenia
 - regresja (cofanie się).
- 4. Sprawność percepcyjna – jak ją uzyskać?
- 5. Pomiar efektywności czytania (tj. szybkości czytania, poziomu zrozumienia i zapamiętania).
- 6. Taktyka czytania.
- 7. Higiena czytania.
- 8. Zalecana literatura przedmiotu (w wyborze).

Część IV. Gdzie można zostać dobrze poinformowanym? Praktyczny przewodnik pomocowy (Jak żyć?) dla poznańskich Seniorów

Ta część podręcznika jest dość nietypowa, zawiera bowiem jedynie wybór będący swojego rodzaju uzupełnieniem dotychczasowych przewodników dla Seniorów odpowiadających na pytanie: jak łatwiej żyć pozyskując różne praktyczne i przydatne w codziennym życiu informacje? I tu należy odesłać zainteresowanego Seniora do –zarówno wersji papierowej jak i elektronicznej – znanego i wiodącego w tym zakresie wydawnictwa *„Poznański przewodnik seniorki i seniora. Poznań 2019”*. Wersję papierową można otrzymać w siedzibie Centrum Inicjatyw Senioralnych (CIS) przy ul. Mielżyńskiego 24 w Poznaniu, zaś wersja online dostępna jest pod adresem <https://centrumis.pl/assets/files/przewodnik%202019.pdf>
Tu uwadze polecamy wykazy adresowe (s. 139-160), m.in.: 75 Klubów Seniora (s. 147--151).

Natomiast przydatny wykaz 39 Filii Biblioteki Raczyńskich wraz z mapą ich rozmieszczenia znaleźć można na stronie Biblioteki Raczyńskich, TU <http://www.bracz.edu.pl/filie-2/>

Ograniczamy się więc - zgodnie z zapowiedzią - do wybranych grup informacji przydatnych osobom starszym.

1. Uniwersytety Trzeciego Wieku

Sprawny umysł jest równie ważny jak wyćwiczone ciało. Wiele osób nierzadko dopiero na emeryturze znajduje czas na naukę i poszerzanie swojej wiedzy, często szansa ta została im odebrana w burzliwych czasach ich młodości. Uniwersytety trzeciego wieku (utw) to miejsca, które taką szansę przywracają. Ale nie tylko o wiedzę chodzi. Uniwersytety trzeciego wieku pobudzają do aktywności, są pretekstem do wyjścia z domu, nawiązania nowych znajomości i spędzenia czasu w dobrym towarzystwie.

Uniwersytety trzeciego wieku działają podobnie jak szkoły wyższe, podobnie też jest zorganizowany rok akademicki (podział na dwa semestry z przerwą zimową i letnią). Zazwyczaj w ramach wpisowego słuchaczki i słuchacze uprawnieni są do udziału w wykładach, które – w zależności od uniwersytetu – odbywają się raz lub kilka razy w miesiącu. W ramach opłat dodatkowych słuchacze mogą wybrać dowolną liczbę sekcji tematycznych, w których chcą uczestniczyć. Uniwersytety trzeciego wieku mają też swoje profile, w zależności od uczelni, w ramach której powstają. W Poznaniu działa sześć takich ogólnodostępnych uniwersytetów.

Towarzystwo Uniwersytet Trzeciego Wieku

Adres ul. Ratajczaka 37, 61-816 Poznań

Telefon 61 851 00 36

Email utw.poznan@vp.pl

Strona [Towarzystwo Uniwersytet Trzeciego Wieku](#)

Biuro poniedziałki, wtorki, czwartki 10.00-14.00

W ofercie Uniwersytetu są wykłady (raz w tygodniu), sekcje artystyczne (muzyka, taniec), zajęcia z rozwoju osobistego, sekcje popularno-naukowe (historia sztuki, genealogia, języki: angielski, włoski, niemiecki, francuski, rosyjski), sekcje ruchowe (turystyka piesza, elastyczność i relaks), wycieczki. Więcej

Uniwersytet Każdego Wieku w Poznaniu, Wyższa Szkoła Bankowa

Adres ul. Powstańców Wielkopolskich 2A, kod Poznań

Telefon 61 655 33 46, fax. 61 655 33 44

Email ukw@wsb.poznan.pl

Strona [Uniwersytet Każdego Wieku](#)

Biuro pok. 210A (II piętro), czynne: wtorki - 9.00 - 11.00, środy (tylko te, w które odbywają się wykłady) 15:00 - 18:00, czwartki - 13:00 - 15:00

W ofercie Uniwersytetu są wykłady (jeden w miesiącu) oraz sekcje: ruchowe (ćwiczenia z elementami tańca, gimnastyka w wodzie, nordic walking, pilates, salsa i latino - solo, zajęcia zdrowy kręgosłup), hobbystyczne (gry logiczne, kulinaria, żywienie, psychologia, historia genealogia, spotkania ze stylistką), artystyczne (chór, fotografia), językowe (angielski, francuski, hiszpański, niemiecki, włoski), trening pamięci, zajęcia komputerowe, o wolontariacie. Więcej

Otwarta Wszechnica Ekonomiczna „Erga Omnes”

Uniwersytet Ekonomiczny w Poznaniu

Adres al. Niepodległości 10

Telefon 61 856 92 45

Email wszechnica@ue.poznan.pl

Strona [Otwarta Wszechnica Ekonomiczna](#)

Biuro: budynek A, pokój 232 (II piętro, skrzydło) czynne od poniedziałku do czwartku w godz. 9.00-12.00. W ofercie Wszechnicy są wykłady, lektoraty z języka angielskiego, szkolenia z obsługi komputera i urządzeń mobilnych, bezpieczeństwa w Internecie, fotografia cyfrowa i digitalizacja zdjęć, zajęcia ruchowe (slow flow). Przy Wszechnicy działa także chór Więcej

Uniwersytet Artystyczny III Wieku, Uniwersytet Artystyczny

Adres al. Marcinkowskiego 29, 60-967 Poznań

Telefon 61 853 00 18, wew. 119

plac Wielkopolski 9, Poznań 60-967

godziny urzędowania: pon - czw, 14:00-16:00, pok. 401, bud. C

Kierownik UATW Magdalena Kleszyńska

Email uatw@uap.edu.pl

Strona [Uniwersytet Artystyczny Trzeciego Wieku](#)

W ofercie wykłady o sztuce, sekcje artystyczne (rysunek, malarstwo, ikonopisanie) oraz plenery.

Przyrodniczy Uniwersytet Trzeciego Wieku, Uniwersytet Przyrodniczy

Adres ul. Wojska Polskiego 28, 60- 637 Poznań

Telefon 61 848 70 26

Email cku@up.poznan.pl

Strona [Przyrodniczy Uniwersytet Trzeciego Wieku](#)

Biuro pok.113 (I piętro), Centrum Kształcenia Ustawicznego (budynek rektoratu)

W ofercie wykłady i prelekcje dotyczące uprawy roślin i odżywiania, także praw konsumenckich i przedsiębiorczości. Więcej

Medyczny Uniwersytet Trzeciego Wieku, Uniwersytet Medyczny

Adres ul. Fredry 10, 61-701 Poznań (Dział Promocji i Karier)

Telefon 61 854-60-31

Email promocja@ump.edu.pl

Strona [Medyczny Uniwersytet Trzeciego Wieku](#)

Miejsce wykładów Centrum Kongresowo-Dydaktyczne UMP, ul. Przybyszewskiego 37A

W ofercie edukacja prozdrowotna w zakresie profilaktyki typowych chorób wieku starszego (wykłady i warsztaty).

Uniwersytet Srebrnego Wieku, Wyższa Szkoła Umiejętności Społecznych

Adres ul. Głogowska 26, Poznań 60-734

Telefon 61 886 28 00

Email dziekanat@wsus.poznan.pl

Strona [Uniwersytet Srebrnego Wieku](#)

Miejsce wykładów ul. Głogowska 26

W ofercie Uniwersytetu znajdują się wykłady przybliżające najważniejsze procesy społeczne i ekonomiczne współczesności. Nie brakuje również tematów związanych z psychologią, organizacją czasu wolnego i aktywizacją zawodową. Studentem Uniwersytetu Srebrnego Wieku może być każdy, kto pracował lub pracuje w służbach mundurowych (funkcjonariusze, cywilni pracownicy) oraz inne osoby zainteresowane i akceptujące program edukacyjny Uniwersytetu.

Źródło <https://centrumis.pl/utw.html>

2. Wsparcie opieki paliatywno-hospicyjnej

Zakres jej działania, to zapewnienie stałej, całodobowej opieki medycznej, rehabilitacyjnej, psychologicznej, terapeutycznej i duchowej przez wyspecjalizowane zespoły personelu w celu poprawy jakości życia chorych, łagodzenia bólu, cierpienia i innych skutków w zasadzie choroby nowotworowej (Hospicjum Domowe rozszerzyło to kryterium przyjmowania chorych także na inne choroby terminalne); wsparcia psychicznego i duchowego chorych, ich rodzin bądź opiekunów, przygotowania chorych do spokojnej śmierci oraz wsparcia rodzin czy opiekunów w czasie choroby i w okresie żałoby.

- Hospicjum stacjonarne - Hospicjum Palium, os. Rusa 55

Hospicjum Palium jest jednostką organizacyjną Szpitala Klinicznego Przemienienia Pańskiego UM w Poznaniu. PTOP Oddział w Poznaniu wyłącznie wspiera działania Hospicjum Palium.

Działalność Hospicjum Palium i Oddziału Medycyny Paliatywnej opiera się o pracę Zespołu Interdyscyplinarnego, składającego się z lekarza, pielęgniarki, psychologa, rehabilitanta, duchownego, pracownika socjalnego, specjalisty terapii zajęciowej, oraz wolontariuszy. Opieką obejmuje się zarówno pacjenta, jego rodzinę i przyjaciół. Pokoje pacjentów są 1, 2 lub 4 osobowe. Oddział wyposażony jest ponadto w węzły sanitarne oraz 2 mobilne wanny z podnośnikami.

Oddział zapewnia:

- hospitalizację krótkotrwałą - celem ustalenia leczenia kontrolującego dolegliwości bólowe i inne objawy - z ustaleniem programu opieki/leczenia w warunkach ambulatoryjnych,
- żywienie pozajelitowe, odbarczanie otrzewnej,
- hospitalizację celem opieki wyręczającej (2 tygodnie),
- leczenie owrzodzeń odleży nowych,
- kompleksową pielęgnację chorych.

Źródło: https://www.skpp.edu.pl/oddzial_medycyny_paliatywnej.html

Kontakt:

Rejestracja: 61/873-83-39

Sekretariat: 61/873-83-06

Dyżurka lekarsta (Oddz. B): 61/873-83-26

Pełny wykaz telefonów zob.

<https://hospicjum-palium.pl/kontakt-i-telefony/telefony/>

- Hospicja Domowe i Dienne Domy Opieki Medycznej

1. Hospicjum Domowe Hospicjum Palium

Hospicjum domowe oferuje opiekę o charakterze ciągłym. Prowadzone są regularne **wizyty lekarza (min. 2 razy w miesiącu) i pielęgniarki (min. 2 razy w tygodniu)**.

Zespół wyjazdowy Hospicjum domowego składa się z lekarzy, pielęgniarek, psychologów, rehabilitantów i pracownika socjalnego, **działa w godzinach od 08:00 do 20:00**. Po godzinie 20:00 oraz w czasie świąt i dni wolnych pomoc interwencyjna zespołu świadczona jest według uzgodnień telefonicznych z lekarzem dyżurnym oddziału medycyny paliatywnej.

Kontaktowy numer telefonu hospicjum domowego – jak do Hospicjum Palium.
Obszar działania obejmuje rejon do 30 km od siedziby Hospicjum domowego.

Źródło: <https://hospicjum-palium.pl/hospicjum-palium/hospicjum-domowe/>

2. Hospicjum Domowe ul. Bednarska 4

Prowadzi je Wielkopolskie Stowarzyszenie Wolontariuszy Opieki Paliatywnej "Hospicjum Domowe",

ul. Bednarska 4

tel. 572 975 002

e-mail: biuro@hospicjum-domowe.poznan.pl

Rejestracja do lekarzy i psychologa: (61) 855 11 76

Sekretariat (informacje, rejestracja na porady prawne, programy dla seniorów):

list@hospicjum-domowe.poznan.pl ; tel. (61) 847 41 66

Dom jest placówką wsparcia dziennego, przeznaczoną dla osób, które z powodu choroby są niesamodzielne i wymagają pomocy innych osób, a są jej pozbawione lub rodzina nie może im takiej pomocy zapewnić.

Świadczenia w Dziennym Domu Opieki Medycznej (taki status pełni to Hospicjum) udzielane są pacjentom wymagającym, ze względu na stan zdrowia, świadczeń pielęgnacyjnych, opiekuńczych i rehabilitacyjnych oraz kontynuacji leczenia, a niewymagającym hospitalizacji w oddziale szpitalnym.

Ze świadczeń mogą również skorzystać Opiekunowie faktyczni pacjentów będących pod opieką w DDOM w zakresie edukacji i wsparcia psychologicznego.

W placówce zapewniona jest opieka specjalistów, rehabilitacja, wsparcie psychologiczne, terapia zajęciowa, działania edukacyjne dla rodzin, transport oraz posiłek. Pobyt w niej jest bezpłatny. Dom świadczy usługi od poniedziałku do piątku w godz. 8-16. Zapewniona jest tu opieka medyczna w warunkach zbliżonych do domowych. Pod opieką DDOM jednocześnie może przebywać maksymalnie 25 pacjentów.

Projekt adresowany jest do mieszkańców miasta Poznania i gminy Czerwonak, w szczególności do osób powyżej 60. roku życia.

3. Dzienny Dom Opieki Medycznej (Projekt jest realizowany przez Centermed Poznań sp. z o.o.)

ul. Św. Marcin 58/64

61-807 Poznań

tel. 573 413 683

e-mail:biuro-poznan@centermed.pl
od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-16.00

Wszystkie niezbędne dokumenty, które należy wypełnić i dostarczyć do biura projektu, aby skorzystać ze świadczeń w ramach Dziennego Domu Opieki Medycznej, dostępne są na stronie:

https://centermed.pl/inwestycja/3,DDOM_CenterMed_Poznan

Dzienny Dom Opieki Medycznej w Poznaniu jest prowadzony w ramach projektu „Usługi Społeczne i Opieka Medyczna dla Mieszkańców Poznania” – w ramach Wielkopolskiego Regionalnego Programu Operacyjnego na lata 2014–2020.

4. Program promocji zdrowia poprzez aktywność ruchową Seniorów

- Trener Senioralny

(Fundacja na rzecz Akademii Wychowania Fizycznego im. Eugeniusza Piaseckiego. ul. Królowej Jadwigi 27/39, 61-871 Poznań – więcej:
<http://trener.awf.poznan.pl/senioralny/kontakt/>)



Jednym z najbardziej znanych projektów sportowych realizowanych od kilku już lat w Poznańskim Budżecie Obywatelskim jest „Trener senioralny”. W ramach bezpłatnych treningów osoby starsze mogą korzystać z zajęć sportowych na boiskach i w salach na terenie całego miasta. Cieszące się ogromną popularnością zajęcia prowadzone są przez absolwentów i pracowników AWF. W ramach projektu powstały także sezonowe zawody takie jak „Spartakiada Trenera Senioralnego”.

Znane wszystkim atrakcyjne, bezpieczne, całkowicie darmowe zajęcia animacji czasu wolnego i aktywizacji fizycznej dla seniorów odbywają się w Poznaniu - jak już wspomniano - od kilku lat. Tysiące głosujących w Poznańskim Budżecie Obywatelskim na ten projekt sprawia, że liczne grupy seniorów mogą bezpłatnie korzystać z opieki instruktora, trenera i animatora.

Dla osób po 60. roku życia zorganizowane zajęcia między innymi: na otwartych siłowniach, zajęcia z tańca, nordic walking, zdrowego kręgosłupa, aqua fitness, aerobiku czy zajęcia gimnastyczne.

Latem dla najbardziej aktywnych seniorów organizuje się obozy szkoleniowo-rekreacyjne. Wszystko to zupełnie za darmo w oparciu o miejską bazę sportowo-rekreacyjną. Głównym założeniem projektu jest pokazanie, jak łatwo można dbać o swój organizm.

Widoczna jest w tym wszystkim chęć zadbania o seniorów, aby dłużej mogli cieszyć się zdrowiem i aktywnością, a nie siedzieli przed telewizorem z rozpiską seriali. Mamy w Poznaniu dużo infrastruktury sportowej, czas zacząć z niej mądrze korzystać!

Kontakt:

W ofercie zajęć znajduje się 26 różnych rodzajów aktywności, których wybrane trzy przykłady podano poniżej.

Przy każdym rodzaju zajęć podano ich miejsce, trenera oraz telefon kontaktowy dla zapisów. Zob. <http://trener.awf.poznan.pl/senioralny/opis-zajec/>

Przykładowe rodzaje zajęć fizycznych:

AQUA FITNESS

To forma treningu w wodzie, mająca na celu poszukiwanie dobrego samopoczucia a z punktu widzenia psychologicznego i socjologicznego, to wspaniała forma treningu całego ciała, który zmierza do osiągnięcia maksymalnej dla danej jednostki sprawności fizycznej, przy wykorzystaniu różnorodnych form ruchowych w wodzie dostosowanych do możliwości, gustu i oczekiwań jednostki, która tym samym bierze znaczną odpowiedzialność za funkcjonalne doskonalenia własnego ciała. Cechą charakterystyczną tej formy zajęć jest prowadzenie ich w pełnym odciążeniu, które zapewnia wyporność wody. Ciało ludzkie waży w wodzie około 90% mniej niż na lądzie, a ćwiczenia w niej wykonywane nie powodują obciążenia stawów i są całkowicie bezpieczne a zarazem skuteczne. W związku z zastosowaniem w trakcie zajęć specjalnego sprzętu wypornościowego, oporującego oraz trenerów, można w istotny sposób zwiększyć efektywność ćwiczeń, a udział w zajęciach nie wymaga umiejętności pływania.

Miejsce zajęć: Pływalnia CITYZEN przy ul. Droga Dębińska 10C.

Liczba grupy: max ilość 25 osób

Czas trwania zajęć: 45 min., 1x tyg

Kontakt: 61 835 51 24, 61 835 50 09, 61 835 50 38, basen@cityzenklub.pl, biuro@cityzenklub.pl

INDOOR CYCLING

Czyli jazda w grupie na rowerach stacjonarnych w rytm muzyki z zastosowaniem różnych technik imitujących zjazd, podjazd, na stojąco, na siedząco, szybko, wolno, z różnym obciążeniem. Zamknięty i cykliczny charakter ruchu zapobiega możliwości odniesienia kontuzji. Dla początkujących najistotniejszy jest rytm, który narzuca instruktor oraz muzyka. Dlatego nie należy przejmować się utrzymywaniem zakresów tętna podczas pierwszych zajęć.

Miejsce zajęć: hala CITYZEN przy ul. Droga Dębińska 10C.

Liczba grupy: do 90 osób

Czas trwania zajęć: 45 min., 1x tyg

Kontakt: 61 835 51 24, 61 835 50 09, 61 835 50 38, info@cityzenklub.pl,
biuro@cityzenklub.pl

ZDROWY KRĘGOSŁUP (TROPS)

Zajęcia mające na celu wzmocnienie centralnych partii ciała oraz zwiększenie mobilności kręgosłupa. Zajęcia uczą prawidłowych nawyków ruchowych, uelastyczniają ciało a także działają prewencyjnie w bólach kręgosłupa, a przy regularnym treningu niwelują go. Są to zajęcia profilaktyki schorzeń kręgosłupa i aparatu ruchu, a nie rehabilitacja, ponieważ lepiej zapobiegać niż leczyć. Zajęcia zdrowy kręgosłup pozwalają także na wyciszenie, ponieważ łączą elementy zajęć takich jak stretching czy joga.

równoważne, wzmacniające oraz oddechowe. Zajęcia prowadzone są w wolnym tempie dzięki czemu możemy skupić się na wszystkich aspektach treningu. Podczas zajęć stopień trudności ćwiczeń jest stopniowany, aby każdy bez problemu mógł wykonać wszystkie ćwiczenia.

Miejsce: klub studencki AWF „TROPS” w Poznaniu, ul. Rocha 9.
Prowadzące: Ewa (tel. 605822164)

5. Program aktywizacji społecznej Seniorów

Karta Seniora - Poznańska Złota Karta

Projekt powołany Uchwałą Rady Miasta Poznania z dnia 5 grudnia 2017 r. nr LVIII/1100/VII/2017 realizuje od dnia 1 marca 2018 r. Poznańskie Centrum Świadczeń. Ono też przyjmuje wnioski o wydanie Karty Seniora – „Poznańskiej Złotej Karty”.



Projekt adresowany jest do osób, które ukończyły 60. rok życia oraz wskazały, w składanych na podstawie przepisów ustawy o zasadach ewidencji i identyfikacji podatników i płatników, zgłoszeniach identyfikacyjnych jako miejsce zamieszkania podatnika – miasto Poznań.

Posiadane Poznańskiej Złotej Karty:

- ułatwi dostęp do różnego rodzaju dóbr, m.in. kultury, wypoczynku, sportu, rekreacji, turystyki, oświaty, a także do usług i towarów oferowanych przez instytucje i podmioty samorządowe oraz niesamorządowe, w tym przedsiębiorców;
- pomoże zwiększyć udział seniorów w życiu miasta Poznania;
- podniesie jakości życia seniorów w mieście Poznaniu;
- potwierdzi uprawnienia do ulg i zwolnień.

Wnioski o wydanie Kart składać można:

- osobiście, w siedzibach Poznańskiego Centrum Świadczeń;
- elektronicznie, za pomocą aktywnego formularza dostępnego na stronie internetowej Poznańskiego Centrum Świadczeń.

Karta wydawana jest bezterminowo i jest ważna z dowodem osobistym. Karta oraz duplikat Karty są wydawane bezpłatnie.

Jak można złożyć wniosek, czytaj – **TU**
<https://pcs.poznan.pl/karta-seniora/#>

Projekt ,Viva Senior‘

Viva Senior - Projekt ,Viva Senior‘ to zbiór innowacyjnych rozwiązań i usług wsparcia dla Seniorów. Usługi dostępne są po zgłoszeniu na tel. Poznań Kontakt. Projekt ma charakter innowacyjny w skali kraju, angażując inne Wydziały Urzędu Miasta Poznania, jednostki miejskie i podmioty spoza urzędu do realizacji.

W ramach projektu realizowane są następujące zadania: złota rączka dla Seniora, taksówka dla seniora, mobilna pielęgnacja paznokci u stóp, miejska wypożyczalnia sprzętu rehabilitacyjnego, mycie okien w domu seniora, porządkowanie grobu/nagrobka osoby bliskiej, pudełko życia.

O historii powstawania powyższych usług oraz wielu innych czytaj w załączniku do sprawozdania MRS za lata 2014-2018 – TU <http://mrs.poznan.pl/wp-content/uploads/2018/10/Nieodp%C5%82atne-us%C5%82ugi-dla-Senior%C3%B3w-Poznania-uruchomione-podczas-III-kadencji-MRS-5.2.pdf> , a także na stronie <http://mrs.poznan.pl> w licznych miejscach.



Pakiet: Poznań ,VIVA Senior‘ i jego usługi

ZŁOTA RĄCZKA DLA SENIORA

czyli bezpłatna pomoc przy drobnych, domowych usterkach. Pomoc dotyczy prostych czynności technicznych niewymagających natychmiastowej interwencji, szczególnej specjalistycznej wiedzy ani uprawnień (wymiana żarówki, klamki, wbicie gwoździ, cieknięcy kran, spłuczka i podobne drobne czynności).

Dla kogo?

Program skierowany jest do osób, które mają 65 lat i więcej, mieszkających na terenie Poznania, zwłaszcza osób samotnych.

Zasady korzystania

Decyzję dotyczącą zakwalifikowania seniora do projektu podejmuje koordynator, a ostateczną decyzję dotyczącą wykonania usługi podejmie pracownik techniczny po weryfikacji zgłoszenia na miejscu. W sytuacji braku możliwości naprawy organizator zastrzega sobie prawo do odmowy wykonania usługi.

Zgłoszenia Poznań Kontakt: tel. 61 646 33 44 (po połączeniu wybierz tonowo 1, następnie 0)

Usługa realizowana jest wyłącznie po uprzednim zgłoszeniu przez seniora.

Załączniki

- [REGULAMIN \(PDF, 110.85kB\)](#)

[UWAGA: regulaminy wgrać jako pliki do Moodle'a; dotyczy wszystkich następnych]

TAKSÓWKA DLA SENIORA

czyli bezpłatne usługi transportowe świadczone na rzecz osób mających trudności w samodzielnym poruszaniu się komunikacją publiczną. Przejazdy na terenie Poznania mogą odbywać się do urzędu, na cmentarz albo do specjalistycznej placówki medycznej na umówioną wizytę (na badanie, na wizytę specjalistyczną).

Dla kogo?

Program adresowany jest wyłącznie do mieszkańców miasta Poznania, które mają 80 lat i więcej (lub są w wieku 70-79 lat i jednocześnie ich niepełnosprawność jest widoczna jak również uniemożliwia korzystanie z bezpłatnej komunikacji miejskiej), samotnie prowadzą gospodarstwo domowe lub z drugą osobą zamieszkującą wspólnie, która spełnia kryteria wieku i/lub trudnej sytuacji życiowej, dysponują niskimi dochodami.

Zasady korzystania

- przewozy odbywają się 5 dni w tygodniu (poniedziałek-piątek) w godz. 7.00-18.00,
- zgłoszenia potrzeby przejazdu może dokonać zarówno sam beneficjent, jak i w jego imieniu rodzina, przychodnia, instytucja lub osoba trzecia,
- zgłoszenie przejazdu należy dokonać nie później niż 3 dni robocze do godz.20.00 przed planowanym terminem przejazdu i max 2 miesiące przed planowanym terminem przejazdu,
- odwołanie przejazdu musi nastąpić nie później niż do godz. 12.00 dnia roboczego poprzedzającego przejazd,
- z przejazdu mogą bezpłatnie korzystać osoby, które mają potrzebę tzw. transportu specjalistycznego (wózek inwalidzki) za wyjątkiem osób leżących. Informację o potrzebie kursu specjalistycznego należy przekazać przy zgłaszaniu terminu przejazdu,

- z przejazdów mogą bezpłatnie korzystać opiekunowie seniorów, wyłącznie towarzyszący uprawnionemu seniorowi. Taką informację należy przekazać przy zgłaszaniu terminu przejazdu. Opiekun musi mieć ukończone 16 lat.
- jedna osoba może skorzystać z bezpłatnej usługi maksymalnie 6 razy w roku i nie więcej niż 1 raz w miesiącu, przez cały okres projektu.

Zgłoszenia przejazdów i odwołania odbywają się za pośrednictwem dyspozytorów firmy przewozowej, **numer telefonu 22 43 900 50.**

Usługa realizowana jest wyłącznie po uprzednim zgłoszeniu przez seniora.

Załączniki

- [REGULAMIN \(PDF, 94.52kB\)](#)

PUDEŁKO ŻYCIA

czyli plastikowe pudełko zawierające szereg informacji mogących ułatwić służbom medycznym dostęp do najważniejszych informacji o stanie zdrowia i osobach, które należy poinformować w nagłych wypadkach.

Dla kogo?

Projekt skierowany jest do osób starszych, samotnych lub mieszkających samodzielnie z wyboru.

Zasady korzystania

Pudełko zawiera ankietę dotyczącą stanu zdrowia, przyjmowanych leków i ich dawkowania, substancjach uczulających. Obok informacji o przebytych operacjach i zabiegach, pojawia się także informacja, komu przekazać klucz do domu, kogo zawiadomić w razie potrzeby lub kto ma się zaopiekować zwierzętami domowymi. Pudełko umieszcza się w półce na drzwiach lodówki. W zestawie znajduje się także naklejka na zewnętrzne drzwi lodówki, informująca ratowników medycznych, że mogą tam szukać informacji na temat stanu zdrowia i przyjmowanych leków. "Pudełko życia" daje pewność, że w razie sytuacji zagrożenia zdrowia, życia, utraty przytomności ratownicy medyczni będą mogli działać w oparciu o informacje o ogólnym stanie zdrowia osoby starszej. Aby mieć pewność, co do wprowadzanych danych medycznych ankietę należy wypełnić z lekarzem rodzinnym. Ankieta powinna być na bieżąco aktualizowana - raz na rok, przy każdej zmianie leków lub sposobie ich dawkowania.

Zgłoszenia i informacje

Seniorce, seniorów oraz opiekunki i opiekunów mieszkających w Poznaniu po odbiór Poznańskiego Pudełka Życia zapraszamy do Centrum Inicjatyw Senioralnych, na ul. Mielżyńskiego 24. Informacje: **61 847 21 11.**

KSIĄŻKA DLA SENIORA

czyli bezpłatne dostarczanie mieszkańcom książek, audiobooków, filmów z zasobów Biblioteki Raczyńskich.

Dla kogo?

Akcja skierowana jest do osób po 60 roku życia mieszkających na terenie miasta Poznania, którym z powodu niepełnosprawności i innych ograniczeń w funkcjonowaniu, trudno jest samodzielnie dotrzeć do wypożyczalni.

Zasady korzystania

W ramach usługi seniorzy mogą wypożyczać książki, audiobooki i filmy. Regulamin korzystania ze zbiorów i usług BR pozwala by jednorazowo każdy czytelnik wypożyczył maksymalnie 6 książek i 2 audiobooki na 30 dni oraz 2 filmy na 14 dni. Osoby nieposiadające dotąd karty czytelnika mogą założyć ją przy pierwszej wizycie bibliotekarza. Książki dostarczane będą raz w tygodniu - w poniedziałki, w godzinach 11.30 - 14.30. Chęć zwrotu książek czytelnicy mogą zgłaszać dzwoniąc ponownie pod wskazany numer Poznań Kontakt. Każdy odwiedzający seniorów pracownik Biblioteki będzie posiadał indywidualny identyfikator ze zdjęciem, imieniem i nazwiskiem oraz numerem telefonu filii Biblioteki, w której możliwe jest zweryfikowanie jego danych.

Zgłoszenia

Poznań Kontakt tel. **61 646 33 44** (należy tonowo wybrać 0), od poniedziałku do piątku w godzinach 7:30-20:00

Usługa realizowana jest wyłącznie po zainicjowaniu kontaktu przez seniora.

MOBILNA PIELEGNACJA PAZNOKCI U STÓP SENIORÓW

czyli bezpłatna usługa kosmetyczna polegająca na skróceniu i oszlifowaniu płytki paznokci stóp.

Dla kogo?

Program adresowany jest do osób, które mają 75 lat i więcej, zamieszkują w Poznaniu, samotnie prowadzą gospodarstwo domowe lub z drugą osobą zamieszkującą wspólnie, która spełnia kryteria wieku i sytuacji życiowej, spełniają kryterium wieku i są niepełnosprawne i/lub długotrwale, przewlekle chorują.

Zasady korzystania

- usługi będą odbywały się 5 dni w tygodniu (poniedziałek-piątek) w godz. 10.00-18.00,
- zgłoszenia potrzeby usługi może dokonać zarówno sam beneficjent, jak i w jego imieniu rodzina, przychodnia, instytucja lub osoba trzecia,
- osoba zgłaszająca przekazuje imię i nazwisko, wiek, telefon, dokładny adres,
- okres oczekiwania na realizację usługi jest uzależniony od aktualnej ilości zgłoszeń,
- ostateczną decyzję dotyczącą wykonania usługi podejmie podolog/kosmetyczka, po obejrzeniu stóp seniora

- osoby uprawnione do skorzystania z usługi otrzymają również na odpowiednim formularzu informacje/zalecenia dotyczące poprawy stanu paznokci, również te osoby, które otrzymały odmowę wykonania usługi.

Zgłoszenia i odwołania usług odbywają się bezpośrednio u podologa i/lub koordynatora usługi pod nr. tel. 663 172 461 i/lub za pośrednictwem Poznań Kontakt: tel. 61 646 33 44 (po połączeniu należy tonowo wybrać 0).

Usługa realizowana jest wyłącznie po uprzednim zgłoszeniu przez seniora

Załączniki

- [REGULAMIN \(PDF, 203.72kB\)](#)

.....

MIEJSKA WYPOŻYCZALNIA SPRZĘTU REHABILITACYJNEGO

czyli udostępnianie osobom potrzebującym sprzętu rehabilitacyjnego i ortopedycznego w zależności od rodzajów niepełnosprawności, z uwzględnieniem potrzeb w zakresie ich samodzielności i funkcjonalności oraz zastosowania w rehabilitacji i terapii w celu poprawy jakości życia osób starszych, chorych i niepełnosprawnych, których stan zdrowia ogranicza funkcjonowanie oraz czynny udział w życiu publicznym i społecznym.

Dla kogo?

Z bezpłatnego wypożyczenia sprzętu z wypożyczalni mogą korzystać osoby w wieku 70+, ze szczególnym uwzględnieniem osób w trudnej sytuacji finansowej, zagrożonych ubóstwem lub wykluczeniem społecznym, które ze względu na stan zdrowia będą wymagały wsparcia z wykorzystaniem odpowiedniego sprzętu.

Zasady korzystania

- Wypożyczalnia sprzętu jest czynna od poniedziałku do piątku w godzinach od 9:00 do 15:00, z wyjątkiem dni ustawowo wolnych od pracy i świąt kościelnych.
- Sprzęt wydawany będzie na pisemny wniosek osoby zainteresowanej.
- Od adresatów zadania będzie wymagało się przedstawienia zaświadczenia od lekarza w celu potwierdzenia faktycznej konieczności skorzystania z usług wypożyczalni lub innego dowodu potwierdzającego ww. konieczność (np. wypis ze szpitala, itp.) oraz oświadczenia o wysokości dochodów na członka rodziny z miesiąca poprzedzającego miesiąc zgłoszenia.
- Umowa wypożyczenia sprzętu rehabilitacyjnego zawierana jest na okres 3 miesięcy. W szczególnie uzasadnionych okolicznościach może nastąpić przedłużenie umowy na okres kolejnych 3 miesięcy. Przedłużenie będzie zawierane w formie pisemnej.
- Wypożyczalnia nie świadczy usługi dowozu wypożyczonego sprzętu do miejsca zamieszkania.

- W ramach wypożyczalni osoby zainteresowane mogą wypożyczyć:

- łóżka rehabilitacyjne/łożka szpitalne
- wózki inwalidzkie
- kule inwalidzkie
- laski
- materace przeciwodleżynowe
- balkoniki
- chodziki
- wodoodporne pokrowce na materace
- inhalatory
- koncentratory tlenu
- odsysacze
- wózki toaletowe
- krzesła toaletowe

Zgłoszenia i informacje o projekcie Poznań Kontakt: **tel. 61 646 33 44** (po połączeniu wybierz tonowo 1, następnie 0)

[REGULAMIN WYPOŻYCZALNI](#)

.....

MYCIE OKIEN W DOMU SENIORA

czyli mycie okien w miejscu zamieszkania seniora. Usługa obejmuje umycie szyby z obydwu stron, ram okiennych i parapetów.

Dla kogo?

Usługa skierowana jest przede wszystkim do osób samotnych, niepełnosprawnych, długotrwale i przewlekle chorujących, które ukończyły 80 lat, mieszkają i opłacają podatki w Poznaniu.

Zasady korzystania

Miejsce wykonania usługi musi się znajdować w granicach administracyjnych miasta Poznania. Z usługi można skorzystać jeden raz w ciągu roku. Jest wykonywana 5 dni w tygodniu, od poniedziałku do piątku w godz. 10.00-18.00. Zgłoszenia potrzeby usługi może dokonać senior lub w jego imieniu rodzina, przychodnia, instytucja czy osoba trzecia. Osoba zgłaszająca przekazuje imię i nazwisko, wiek, telefon, dokładny adres zamieszkania seniora oraz liczbę okien, które mają zostać umyte. W ramach usługi nie będą zdejmowane firany, zasłony, rolety i żaluzje. Firma sprzątająca czy pracownik sprzątający dysponuje własnym przenośnym sprzętem gwarantującym prawidłowe i bezpieczne wykonanie usługi, zapewnia również środki czystości niezbędne do umycia szyb, ram okiennych i parapetów.

Zgłoszenia

Przez miejską infolinię Poznań Kontakt: **tel. 61 646 33 44** (po połączeniu wybierz tonowo 1, następnie 0). Usługa realizowana jest wyłącznie po uprzednim zgłoszeniu.

Załączniki

- [REGULAMIN \(PDF, 414.02kB\)](#)

.....

PORZĄDKOWANIE NAGROBKÓW OSÓB BLISKICH SENIOROM

czyli mycie nagrobków oraz czyszczenie terenu wokół nich. Usługa wykonywana jest na dwóch miejskich cmentarzach: Junikowie i Miłostowie.

W projekcie mogą uczestniczyć osoby, które ukończyły 80 lat, samotnie prowadzą gospodarstwo domowe lub zamieszkują z drugą osobą, która jest niepełnosprawna lub długotrwale chora lub niesamodzielna.

Zasady korzystania

Usługa dotyczy wyłącznie jednego grobu/nagrobka w okresie realizacji projektu i może obejmować tylko wskazane przez seniora czynności wymienione poniżej:

- umycie na mokro (wodą) tablicy i płyty nagrobka bez usuwania trudno zmywalnych zabrudzeń przebarwień,
- umycie (wodą) krzyża lub innych elementów poziomych i pionowych grobu, - szorowanie szczotką,
- zestawienie kwiatów i zniczy w jednym z narożników grobu/nagrobka lub przed grobem/ nagrobkiem,
- zebranie obumarłych kwiatów i wypalonych zniczy i ich zanieśenie do śmietnika na jednoznaczne życzenie seniora, - pielenie chwastów wokół grobu/ nagrobka nie dalej niż 15 cm od nagrobka, - zgrabienie liści,
- zebranie i wyniesienie śmieci do śmietnika,
- zgrabienie wokoło nie dalej niż 15 cm od grobu/ nagrobka,
- w przypadku kostki brukowej wokół grobu/nagrobka usługa będzie obejmowała zamiecień i wyrywanie chwastów bez usuwania zabrudzeń i mchu,
- odśnieżenie płyty nagrobka oraz krzyża.

Usługi będą wykonywane 5 dni w tygodniu, od poniedziałku do piątku w godzinach od 10:00 do 18:00 (mycie nagrobka nie będzie wykonywane, gdy temperatura powietrza spadnie poniżej zera.

Jeśli senior nie wie, gdzie znajduje się grób - może zgłosić potrzebę skorzystania z pomocy asystenta, który pomoże go odnaleźć.

Zgłoszenia potrzeby usługi może dokonać senior lub w jego imieniu rodzina, przychodnia, instytucja lub osoba trzecia.

Osoba zgłaszająca przekazuje:

- imię i nazwisko, wiek, pesel, telefon seniora, mającego skorzystać z projektu,
- opcjonalnie mail na który ma zostać przesłane zdjęcie przed i po wykonaniu usługi,
- dokładne miejsce położenia grobu oraz imię i nazwisko osoby pochowanej,
- zakres usług do wykonania w ramach usługi spośród wyżej wymienionych.

Do końca bieżącego roku uprawniony senior może skorzystać z usługi tylko jeden raz.

Firma sprzątająca/pracownik sprzątający dysponuje własnym przenośnym sprzętem i środkami gwarantującym prawidłowe i bezpieczne wykonanie usługi.

Usługa jest całkowicie bezpłatna i wykonywana tylko po wcześniejszym zgłoszeniu.

Zgłoszenia przez Poznań Kontakt: tel. 61 646 33 44 (po połączeniu należy tonowo wybrać 0).

Usługa realizowana jest wyłącznie po uprzednim zgłoszeniu przez seniora

Załączniki

[REGULAMIN \(PDF, 240.11kB\)](#)

.....

TRANSPORT SENIORÓW NA TERENIE MIEJSKICH CMENTARZY

czyli dowożenie seniorów do grobów bliskich. Usługa wykonywana jest na dwóch miejskich cmentarzach: Junikowie i Miłostowie.

Dla kogo?

Usługa skierowana jest do osób, które ukończyły 80 lat lub 60 lat i mają widoczną dysfunkcję narządów ruchu utrudniającą samodzielne poruszanie się, mieszkają i opłacają podatki w Poznaniu.

Zasady korzystania

Konsultant zamówi przejazd na konkretny dzień i godzinę, ustali też, czy senior przyjedzie sam, czy z osobami towarzyszącymi - w meleksie są maksymalnie trzy miejsca siedzące. Jeśli trzeba, pomoże zlokalizować szukany nagrobek. Uzgodni też miejsce rozpoczęcia kursu, czyli konkretną bramę cmentarną. Każdy, kto zamówi transport, zostanie dowieziony spod bramy cmentarza do wskazanego nagrobku osoby bliskiej. Kierowca poczeka na seniora ok. 10 minut, a następnie odwiezie go z powrotem pod bramę - maksymalny czas usługi to 30 minut. Można też zamówić dojazd do wybranego nagrobka i zrezygnować z jazdy powrotnej - w takim przypadku kierowca nie będzie czekał, a senior będzie musiał wrócić samodzielnie. Koszt jednorazowej usługi wynosi 1 zł, zapłacić należy bezpośrednio u przewoźnika i wyłącznie gotówką (najlepiej bilonem). Termin realizacji zależy od liczby zainteresowanych osób.

Zgłoszenia

Przez miejską infolinię Poznań Kontakt: **tel. 61 646 33 44** (po połączeniu wybierz tonowo 1). Usługa realizowana jest wyłącznie po uprzednim zgłoszeniu.

Załączniki

- [REGULAMIN \(PDF, 742.08kB\)](#)

Źródło <https://www.poznan.pl/mim/main/-.p,41361,45043.html>

6. Inne usługi aktualnie podejmowane na czas pandemii ,Doraźne usługi dla Seniorów'

- Zakupy dla Seniorów

Miasto Poznań razem z Caritas Archidiecezji Poznańskiej uruchamiło usługę "Zakupy dla seniorów". To wsparcie dla osób starszych i z niepełnosprawnościami mieszkających w Poznaniu. Pomoc obejmować będzie zakup najpotrzebniejszych leków, żywności oraz środków czystości.

Akcja "Zakupy dla seniorów" ma chronić przed koniecznością wychodzenia z domów osoby starsze i osoby z niepełnosprawnościami, które mieszkają w Poznaniu. Mogą z niej skorzystać poznaniacy i poznanianki powyżej 60. roku życia, którzy samotnie prowadzą gospodarstwo domowe lub mieszkają z drugą osobą z niepełnosprawnościami, długotrwale chorą lub niesamodzielną. Zakupy dostarczone zostaną również do mieszkania osoby z niepełnosprawnością, która ukończyła 18 lat, mieszka w Poznaniu i samotnie prowadzi gospodarstwo domowe.

Usługa dostarczenia podstawowych, codziennych produktów i leków będzie bezpłatna, ale koszt zamówionych zakupów pokrywa zainteresowany (nie może on przekroczyć kwoty 200 złotych). Żywność, środki higieniczne i środki czystości będą kupowane w ilościach niezbędnych do samodzielnego funkcjonowania, w sklepach położonych w najbliższej okolicy zamieszkania seniorów. Leki kupione zostaną na podstawie recept. Zakupione i przyniesione produkty nie będą podlegały zwrotowi.

Zgłoszenia

Aby zgłosić potrzebę zakupów, wystarczy zadzwonić do Biura Poznań Kontakt: numer telefonu **61 646 33 44**, od poniedziałku do piątku w godz. od 7.30 do 20.00.

Więcej informacji m.in. o tym, jak to działa –krok po kroku, a także o gwarancji bezpieczeństwa, zob. na stronie CIS - <https://centrumis.pl/wracaja-zakupy-dla-seniorow.html>

zakupy dla
SENIORÓW

Poznań KONTAKT
61 646 33 44

Jeśli jesteś Seniorką, Seniosem, Osobą z niepełnosprawnościami,
mieszkasz samotnie i potrzebujesz wsparcia w zakresie wykonania zakupów podstawowych, codziennych
produktów i leków, skontaktuj się z konsultantami Poznań KONTAKT.

Usługę wsparcia w wykonaniu zakupów
można umówić codziennie od poniedziałku do piątku
w godzinach: 7.30 - 20.00

POZnań*

- Telefon serdeczności

Starsi mieszkańcy miasta, którym doskwiera izolacja i chcieliby z kimś porozmawiać, mogą zadzwonić na specjalną linię. Po drugiej stronie słuchawki czekać będzie rozmówca gotowy do pomocy.

Telefon Serdeczności ma przeciwdziałać samotności wśród osób starszych w trudnym okresie pandemii. Mogą z niego skorzystać wszyscy seniorzy, którym doskwiera poczucie izolacji i samotności nasilające się w związku z kwarantanną, nie mają z kim porozmawiać i chcieliby podzielić się swoimi przemyśleniami, lękami, obawami. Wystarczy zadzwonić pod numer: **691 870 091**, by uzyskać wsparcie (opłata za połączenie zgodna z cennikiem operatora).

Telefon czynny będzie **od poniedziałku do piątku w godz. 12.00-20.00**. Numer 691 870 091 obsługiwany jest przez pracownika Zespołu Dziennych Domów Pomocy, który na co dzień współpracuje z seniorami, zna ich problemy i jest gotowy do udzielenia wsparcia i przydatnych informacji przez telefon.



**telefon
serdeczności**
☎ **691 870 091**

Seniorko, Seniorze,
czujesz się samotna, samotny? Zadzwoni, porozmawiaj z zycziwą osobą i uzyskaj przyjazne wsparcie. Pamiętaj, że jest ktoś, kto chce Cię wysłuchać i czeka, by przez telefon okazać Ci zainteresowanie i szacunek.

**Telefon Serdeczności czynny jest
od poniedziałku do piątku,
w godzinach: 12.00 - 20.00**

POZnań*

- Telefon porad cyfrowych

Wsparcie w zakresie korzystania z nowych technologii w postaci konsultacji telefonicznych oferuje Centrum Inicjatyw Senioralnych.

Uruchomiony został specjalny numer telefonu: **603 489 205** (opłata za połączenie jest zgodna z cennikiem operatora), pod którym trzy razy w tygodniu pracownik Centrum udziela porad cyfrowych.

Dyżury:

poniedziałek-środa, godz. 10.00-14.00

Wsparcie obejmuje rozwiązywanie problemów z:

- komputerem,
- tabletem,
- telefonem (SMARTFONEM),
- cyfrowym aparatem fotograficznym.

Konsultanci udzielają porad, jak:

- wysłać e-maila,
- zgrać zdjęcia z telefonu,
- pobrać z Internetu aplikacje i programy (komunikatory) umożliwiające bezpłatne rozmowy i wideorozmowy, założyć konto na Facebooku i innych portalach społecznościowych,
- dotrzeć do bezpłatnych materiałów do samodzielnej nauki nowych technologii bez wychodzenia z domu, wyszukać w Internecie strony, które oferują aktywne i ciekawe propozycje spędzenia czasu (dopasowane do preferencji i zainteresowań osoby dzwoniącej),
- inne - ograniczone do tych, które nie wymagają udzielania danych wrażliwych, takich jak: hasła dostępu do kont, nazwiska, numeru PESEL itp.

Na konsultacje nie obowiązują zapisy. Konsultacja jest doraźnym (najczęściej jednorazowym) wsparciem i nie stanowi elementu kursu ani innej formy cyklicznej nauki w zakresie nowych technologii. Czas konsultacji jest dostosowywany do konkretnego zagadnienia i potrzeby, jednak w założeniu pracownik będzie mógł udzielić osobom dzwoniącym minimum trzech porad w ciągu godziny.

Seniorko, Seniorze,
jeśli potrzebujesz wsparcia w zakresie obsługi komputera, tabletu, telefonu,
smartfonu lub aparatu fotograficznego, skontaktuj się z naszym konsultantem.

**Telefon Porad Cyfrowych czynny jest
od poniedziałku do środy
w godzinach: 10.00 - 14.00**

POZnań*

7. Baza praktycznej wiedzy dla seniorów

Seniorom, którzy chcieliby poszerzyć praktyczną wiedzę nt „Jak żyć?“, polecamy uprzejmie uwadze cztery „Poradniki dla seniorów“ opracowane w 2019 roku w ramach projektu "Czas na seniora w Metropolii Poznań i Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej" finansowanego ze środków Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych (ASOS) na lata 2014 – 2020 oraz środków własnych Stowarzyszenia Metropolia Poznań i Stowarzyszenia Aglomeracja Kalisko-Ostrowska.

Dlaczego zasługują one na uwagę? Poradniki dla seniorów ukazują bowiem w przystępny sposób, jak bardziej aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym i obywatelskim. Publikacje te pomogą również osobom starszym lepiej poznać tajniki skutecznej komunikacji, meandry przygotowania projektów senioralnych czy skutecznego pozyskiwania środków na innowacyjne pomysły. Są to więc:

- Poradnik dla seniorów – *Komunikatywny senior, asertywny senior, skuteczny senior*. Broszura informacyjna. [ss. 22]

Dostępny pod adresem internetowym:

http://www.senior.metropoliapoznan.pl/wsCMS/uploads/files/poradnik_komunikatywny_senior.pdf

- Poradnik dla seniorów – *Robimy projekt senioralny!* Broszura informacyjna. [ss. 20]

Dostępny pod adresem internetowym:

http://www.senior.metropoliapoznan.pl/wsCMS/uploads/files/poradnik_proj_senioralny.pdf

- Poradnik dla seniorów – *Pozyskiwanie środków na inicjatywy seniorów*. Broszura informacyjna. [ss. 32]

Dostępny pod adresem internetowym:

http://www.senior.metropoliapoznan.pl/wsCMS/uploads/files/poradnik_pozyskiwanie_srodkow.pdf

- Poradnik dla seniorów – *Rozwijamy klub seniora!* Broszura informacyjna. [ss. 23]

Dostępny pod adresem internetowym:

http://www.senior.metropoliapoznan.pl/wsCMS/uploads/files/poradnik_rozwijamy_klub.pdf

W trakcie projektu „Czas na seniora“ opublikowano w 2019 roku także cykl czterech raportów merytorycznych. Dzięki nim można lepiej poznać potrzeby seniorów, dowiedzieć się więcej o dostępnych usługach dla osób starszych, zaś urzędnicy samorządowi mogą wymieniać się doświadczeniami i uczyć się od kolegów zza miedzy poznając wdrożone już w innych samorządach ciekawe rozwiązania ułatwiające życie osobom starszym.

Sugerujemy, by zapoznać się, zwłaszcza z praktycznymi - drugim i trzecim:

- Raport – *Potrzeby seniorów w Metropolii Poznań*. [ss. 16]

Dostępny:

http://www.senior.metropoliapoznan.pl/wsCMS/uploads/files/raport_potrzeby_seniorow_2019.pdf

- Raport – *Usługi dla seniorów w Metropolii Poznań*. [ss. 31]

Dostępny:

http://www.senior.metropoliapoznan.pl/wsCMS/uploads/files/raport_uslugi_dla_seniorow_2019.pdf

- Raport – *Dobre praktyki w zakresie aktywizacji i wsparcia seniorów w Metropolii Poznań*. [ss. 68]

Dostępny:

http://www.senior.metropoliapoznan.pl/wsCMS/uploads/files/raport_dobre_praktyki_2019.pdf

- *Raport z realizacji projektu w Metropolii Poznań. „Czas na seniora w Metropolii Poznań i Aglomeracji Kalisko-Ostrowskiej”*. [ss. 78]

Dostępny:

http://www.senior.metropoliapoznan.pl/wsCMS/uploads/files/raport_asos_2019.pdf

Część V. Zakończenie

Przygotowany podręcznik poddany zostanie ponownej praktycznej weryfikacji, tym razem w formie dostosowanej do aktualnej sytuacji uwzględniającej rygor zachowania bezpieczeństwa zdrowotnego. Zapraszamy więc na e-platformę edukacyjną Jeżyckiego Centrum Kultury Moodle (<http://kurs.jck-poznan.pl/moodle>), gdzie Seniorzy będą „studiować” zdalnie, czyli w formule e-learningu. Oczywiście, że uprzednio zostaną przeszkoleni, jak korzystać z nowoczesnej e-platformy, jaką jest Moodle. Nadto, wspierać to staranie będzie specjalnie przygotowana w tym celu prezentacja instruktażowa dostępna dla słuchaczy online. Ważnym uzupełnieniem tego opisu jest

przygotowywane dodanie kompatybilnej z Moodle' m platformy komunikacyjnej *ClickMeeting*, która umożliwi zastosowanie webinarów, czyli mówiąc dawnym językiem – wideokonferencji o wzbogaconych funkcjach komunikacyjnych.

Aktualnie na wspomnianej e-platformie edukacyjnej znajduje się już dziewięć kursów online, z czego pięć jest całkowicie gotowych i już użytkowanych; pozostałe cztery są w trakcie powstawania. Liczba kursów jest otwarta, a tworzenie nowych dyktowań będą wyłaniające się potrzeby. Zapraszamy Państwa Seniorów do korzystania z oferty Jeżyckiego Centrum Kultury w Poznaniu.