

Dodatek wydawany i finansowany przez Urząd Miasta Tychy

TwojeMiasto

ADRES REDAKCJI:
al. Niepodległości 49,
tel. 32 776 39 16, faks 32 776 39 48
e-mail: redakcja@umtychy.pl

O Tychach w Japonii

DR GRZEGORZ GAWRON, PRACOWNIK INSTYTUTU SOCJOLOGII NA UNIwersYTECIE ŚLĄSKIM W KATOWICACH, JAKO JEDEN Z SIĘDMIU NAUKOWCÓW Z RÓŻNYCH KRAJÓW ŚWIATA ZOSTAŁ ZAPROSZONY PRZEZ WHO (WORLD HEALTH ORGANIZATION) DO UCZESTNICTWA W KONSULTACJACH DOTYCZĄCYCH AKTYWIZACJI SENIORÓW. W OŚRODKU WHO W KOBE (JAPONIA) JAKO PRZYKŁAD DOBRYCH PRAKTYK PRZEDSTAWIŁ PROGRAMY REALIZOWANE W TYCHACH.

Konsultacje trwały zaledwie dwa dni, ale były intensywne – mówi dr Grzegorz Gawron.

– Oprócz uczestników z Chin, Indii, Polski, RPA, Tajlandii, Ugandy i Wietnamu, do dyskusji zostali zaproszeni także eksperci z Kanady i Australii. Od godz. 9. rano do 17–18 były prezentowane raporty z poszczególnych krajów, a potem dyskutowaliśmy. Zastanawialiśmy się jakie są cechy wspólne omówionych działań, co je różni, które ich elementy są szczególnie cenne, czy nawet zaaplikowania wśród społeczności innych krajów.

Konsultacje były zwieńczeniem projektu rozpoczętego kilka miesięcy wcześniej.

– W grudniu ubiegłego roku centrum WHO w Japonii (WHO Center for Health Development – przyp. SW) ogłosiło konkurs na opis lokalnych inicjatyw, które skupiają się na seniorach – wyjaśnia Grzegorz Gawron. – Dotyczyło to głównie krajów o niskich i średnich dochodach. Wcześniej koordynowałem opracowywanie Strategii Rozwiązywania Problemów Społecznych w Tychach, wiedziałem więc, że w naszym mieście prowadzony jest szereg działań wychodzących naprzeciw potrzebom seniorów. Skontaktowałem się z Wydziałem Spraw Społecznych i Zdrowia, skąd otrzymałem istotną pomoc i potrzebne materiały. Wybra-

łem jedną z inicjatyw do opisanie i przygotowałem aplikację.

Kluby seniora

Dr Grzegorz Gawron skupił się na działalności dziennych ośrodków i klubów seniora przy tyskich parafiach (bł. Karoliny, Świętej Rodziny i Jana Chrzciciela), które działają dzięki wsparciu finansowemu Urzędu Miasta Tychy i zaangażowaniu wolontariuszy.

– Ta działalność jest prowadzona od ponad 10 lat – mówi Grzegorz Gawron. – Spotkania seniorów organizowane są od poniedziałku do piątku, przez 4–5 godzin dziennie. Seniorzy uczestniczą w różnego typu zajęciach. Mają pogadanki na tematy zdrowotne, kulturalne, spotkania z gośćmi i ekspertami. W zależności od pory roku mają zajęcia tematyczne, jak np. wykonywanie ozdób choinkowych. Spędzają wspólnie czas i świętują różne okoliczności.

Opisując działalność trzech tyskich ośrodków, dr Grzegorz Gawron oparł się nie tylko na dokumentację, ale i na przeprowadzonych wywiadach z samymi seniorami – uczestnikami tych zajęć. – W badanych klubach spotkałem się z olbrzymią życzliwością i otwartością, zarówno ze strony koordynatorów i opiekunów tych grup, jak i samych seniorów, którzy chętnie odpowiadali na wszystkie moje pytania



Consultation on community-based initiatives that support older people in LMICs

14–15 July 2015, Kobe, Japan

Dr Grzegorz Gawron (stoi drugi z prawej) zaprezentował tyskie inicjatywy dla seniorów podczas konsultacji w ośrodku WHO w Kobe w Japonii.

– wspomina. – Przeprowadzane rozmowy jedynie utwierdzały mnie – przekonaniu, że seniorzy dysponują ogromnym kapitałem społeczno-kulturowym, który powinniśmy traktować jako bezcenny potencjał i nauczyć się go wykorzystywać. Bo mam wrażenie, że wciąż zbyt pochopnie z niego rezygnujemy kierowani przekonaniem, że szybkość zachodzących wokół zmian spowodowała jego dezaktualizację.

Czas dla siebie

– Seniorzy często podkreślali, że uczestnictwo w zajęciach nadaje sens ich życiu. Mają powód do porannej pobudki i wyjścia z domu, który niestety często

już od lat prowadzą w pojedynkę – kontynuuje Grzegorz Gawron. – Bowiem w zdecydowanej większości są to osoby samotne, których partnerzy zmarli, dzieci są dorosłe, a wnuczka już nie wymagają stałej opieki. Mimo że mieszkają blisko siebie i mają dobry kontakt z dziećmi, to jednak seniorzy chcą mieć też coś dla siebie. Wielu z nich popołudniami spotyka się z rodziną, ale rano uczestniczą w klubowych aktywnościach, co daje im chęć do życia i działania. Panuje tam pozytywna atmosfera, zawiązują się przyjaźnie. Zarówno między seniorami jak i pracownikami socjalnymi i wolontariuszami wy-czuwalna jest wzajemna troska.

Dla seniorów bardzo istotny jest również fakt, że w klubie mogą liczyć na codzienny ciepły posiłek. Smaczny, dwudaniowy obiad to dla nich ogromne udogodnienie, bowiem jak podkreślali, codzienne gotowanie jest dla samotnych osób uciążliwe.

– Moim zdaniem to inicjatywa warta powielenia w innych miastach. Jak się okazało, podobnego zdania byli eksperci z WHO. Opis tyskich ośrodków przygotowany przez dra Gawrona został zakwalifikowany do drugiego etapu konkursu. – Podobnie jak sześcioro wybranych badaczy, zostałem poproszony o przygotowanie bardziej szczegółowego opisu – mówi Grzegorz Gawron.

– Na opracowanie raportów (według bardzo restrykcyjnych wytycznych WHO) mieliśmy czas do końca maja br. Kolejnym etapem były już konsultacje zorganizowane w lipcu w Japonii, na których prezentowaliśmy swoje opracowania.

Przykład dobrych praktyk

Za co międzynarodowi eksperci docenili tyskie inicjatywy? – Bardzo spodobała się współpraca samorządu z sektorem pozarządowym oraz współpraca międzypokoleniowa, o której opowiadali seniorzy. W parafiach, obok grup dla seniorów, działają bowiem dzienne ośrodki pomocy dla dzieci, z którymi seniorzy pozostają w kontakcie – odpowiada Grzegorz Gawron. – Ponadto przekonałem się, że Polska wzbudza silne zainteresowanie i jest postrzegana jako kraj, który ma już za sobą pewien skok rozwojowy, a lata trudnej transformacji zaowocowały udanymi przemianami.

– Zmiany demograficzne, jakie zachodzą w naszym społeczeństwie, stanowiąc będą dla nas w nadchodzących latach nie lada wyzwaniem. Musimy nauczyć się współpracy międzypokoleniowej, przełamać pewne stereotypy i zacząć wykorzystywać potencjał seniorów, ich energię i chęć do działania – podsumowuje dr Grzegorz Gawron. – W wyniku przeprowadzonych w lipcu konsultacji, eksperci WHO będą pracować nad zestawem wstępnych propozycji do globalnych wytycznych w kwestii aktywizacji seniorów. Te propozycje zostaną do nas przesłane i będziemy się opiniować. Cieszę się, że przy okazji tak istotnego międzynarodowego przedsięwzięcia mogłem zaprezentować Tychy i że będziemy stanowić przykład dobrych praktyk w globalnej skali jako jedyne europejskie miasto.

SYLWIA WITMAN

OD 100 METRÓW DO PÓŁMARATONU

Tychy biegają

20 września zapraszamy na 4. Tyski Półmaraton oraz 20. Międzynarodowy Bieg Uliczny. Pierwszy rozegrany zostanie na dystansie 21,0975 km, Bieg Uliczny – na 10 kilometrów. Organizatorzy obu imprez – Stowarzyszenie Promocji Lekkiej Atletyki i MOSiR, przy współpracy z UM Tychy, Komendą Miejską Policji oraz Strażą Miejską – przygotowali kilka imprez towarzyszących – biegi dla dzieci, rozgrzewkę i zajęcia sportowe, masaż, pokazy produktów sportowych, losowanie nagród, itd.

W tym roku zmieniona została trasa. Uczestnicy

obu biegów wystartują razem i ze startu przy hali sportowej MOSiR pobięgną al. Piłsudskiego, ul. Jaśkowską, ul. Stoczniovców, ul. Żwakowską, a po nawrocie udadzą się al. Piłsudskiego, ul. Uczniowską, do Stoczniovców, gdzie biegacze na 10 km zaliczą „agrafkę” i wrócą w kierunku hali, gdzie będzie meta. Z kolei uczestnicy półmaratonu pobięgną dalej ul. Sikorskiego – skręt w ul. Nad Jeziorem i pokonają pętlę wokół jeziora. Potem jeszcze kawałkiem ul. Sikorskiego – w kierunku DK 1 i wrócą ul. Sikorskiego i ul. Uczniowską na metę (szczegółową mapkę zamieścimy za tydzień). Na czas biegu (od godz. 12.30) na tych ulicach należy się liczyć z utrudnieniami w ruchu.

W Tyskim Półmaratonie mogą uczestniczyć biegacze, którzy ukończyli 18 lat. Zgłoszenia internetowe do obu biegów przyjmowane były do 7.09, teraz można się zgłaszać w biurze zawodów (hala sportowa) – 19 i 20.09 (szczegóły – www.tyskipolmaraton.pl).

Półmaraton rozgrywany będzie w 11 kategoriach wiekowych, natomiast Międzynarodowy Bieg Uliczny na 10 km – w dwunastu. Ponadto rozegrane zostaną biegi dla dzieci – w 6 kategoriach, na dystansach od 100 do 1000 m.

Start do biegów nastąpi o godz. 12.30, natomiast zgłoszenia do biegów dziecięcych przyjmowane będą od 8.30 do 10.30, a start – od godz. 10.45.

LS



Największą popularnością wśród biegaczy cieszy się dystans 10 km.