

NEWSLETTER SĄDECKIEGO UTW



NUMER 1

GRUDZIEŃ 2021

⇒ BEZPIECZEŃSTWO



Stowarzyszenie Sądecki UTW, mając na uwadze potrzeby wszechstronnego aktywizowania i edukowania seniorów, realizuje projekt pn. „**Aktywni Sądeccy Seniorzy Razem**”, dofinansowany ze środków Województwa Małopolskiego.

W ramach tego przedsięwzięcia wydajemy m.in. niniejszy Newsletter, czyli elektroniczny biuletyn informacyjny. Przygotowaliśmy także poradnik dla seniorów pt. „**Jestem ŚWIADOMY – jestem BEZPIECZNY**”, w którym – w bardzo przystępny sposób, z podaniem praktycznych przykładów – opisujemy zagadnienia:

„Babciu, jest taka sprawa...”

– czyli o oszustwach metodą na wnuczka!

„Zapraszamy po odbiór prezentu...”

– czyli iść po prezent,
a wrócić z kołdrą i kredytem na 10 tys. zł?

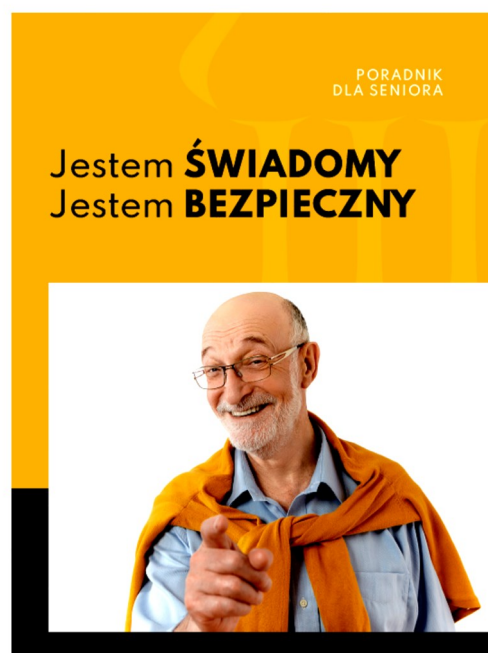
„Halo. Dzień dobry.

Mam dla Pani wyjątkową ofertę...”

– czyli senior kupuje na odległość!

Dystrybucja drukowanej wersji ww. publikacji nastąpi początkiem 2022 r. A już teraz zachęcamy do zapoznania się z jej treścią w wersji elektronicznej.

Aby pobrać publikację [plik PDF] kliknij [TUTAJ](#).



W A Ż N E

Uważaj na podejrzane wiadomości SMS, dotyczące Twoich rzekomych przesyłek.



Wiadomości zawierają linki, które przekierowują użytkowników na strony, które nakłaniają do instalacji złośliwych aplikacji.

Aby dowiedzieć się więcej kliknij [TUTAJ](#).

PLANUJESZ ZAKUPY
PRZEZ INTERNET?

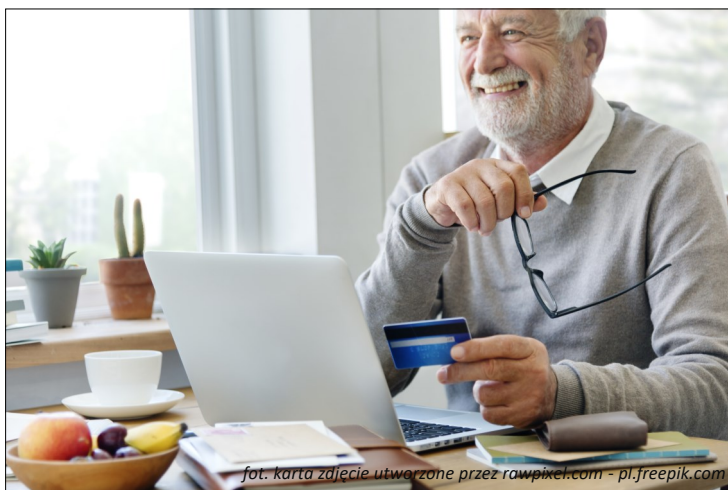
DOWIEDZ SIĘ JAK
ZROBIĆ JE BEZPIECZNIE!



JAK SKONTROLOWAĆ WIARYGODNOŚĆ SKLEPU INTERNETOWEGO?

- Sprawdź dane sprzedawcy.
- Upewnij się, że sklep jest zabezpieczony certyfikatem SSL.
- Zapoznaj się z opiniami o sprzedawcy zamieszczonymi np. na forach internetowych.
- Sprawdź, jakie metody płatności oferuje sprzedawca.
- Porównaj ceny, żeby sprawdzić rzeczywistą wartość towaru.
- W razie wątpliwości sprawdź czy dane sprzedawcy są zgodne z tymi w internetowych bazach przedsiębiorców [np. KRS].

Więcej na ten temat przeczytasz [TUTAJ](#).



fot. karta zdjęcie utworzone przez rawpixel.com - pl.freepik.com



CZUJKA NA STRAŻY TWOJEGO BEZPIECZEŃSTWA!

Czy wiesz, że ...

- ⇒ tlenek węgla to **bardzo trujący gaz**. Nie jest on wyczuwalny przez ludzkie zmysły.
- ⇒ w okresie jesienno-zimowym wzrasta **ryzyko powstania pożarów i zatruc tlenkiem węgla w budynkach mieszkalnych**. Źródłem emisji tlenu węgla są urządzenia grzewcze opalane drewnem, węglem, gazem, olejem opałowym.
- ⇒ Państwowa Straż Pożarna rekomenduje **instalowanie czujek dymu i tlenu węgla**.

TLENKU WĘGLA

NIE usłyszysz! NIE zobaczysz! NIE poczujesz!

Nie bagatelizuj objawów takich jak: bóle i zawroty głowy, duszność, senność, osłabienie, przyspieszona czynność serca, mogą one być sygnałem, że ulegamy zatruciu tlenkiem węgla.

Dowiedz się więcej klikając [TUTAJ](#).



fot. ogień zdjęcie utworzone przez wirestock - pl.freepik.com



BĄDŹ EKO – to proste

Posiadasz stary, zbędny ale sprawny sprzęt elektroniczny? Chcesz się go pozbyć?

Ta informacja Cię zainteresuje!

Firma InPost stawia na ekologię i wykorzystuje swoją infrastrukturę – sieć paczkomatów, by zadbać o środowisko.

W ramach usługi **ELEKTRO ZWROTY możesz oddać zbędny sprzęt jednocześnie dając mu szansę na ponowne użycie.**

Przekazany sprzęt zostanie sprawdzony, wyczyszczony i ewentualnie naprawiony. Jeśli spełni wszystkie normy trafi do organizacji społecznych, a następnie do nowego użytkownika. Sprzęt niesprawny – zostanie poddany procesom recyklingu, które pozwolą w sposób bezpieczny dla środowiska go zutylizować.

O tym jakie przedmioty możesz oddać i jak to zrobić przeczytasz [TUTAJ](#).



Krajowe Repozytorium Obiektów Nauki i Kultury – KRONIK@

Już wkrótce archiwalia, książki, obrazy czy rzeźby, czyli dziedzictwo polskiej kultury i nauki, będą dostępne dla każdego na portalu KRONIK@. Wirtualne zwiedzanie Muzeum Narodowego w Krakowie, czytanie inkunabułów przechowywanych w Bibliotece Narodowej czy też poszukiwania przodków za pośrednictwem zasobów Narodowego Archiwum Cyfrowego – to tylko kilka wybranych możliwości. Zbiory będą dostępne dla każdego, za darmo i bez ograniczeń.

Aby dowiedzieć się więcej kliknij [TUTAJ](#).



ANDY WARHOL W NOWYM SĄCZU!

Do 30 stycznia 2022 r., w Galerii Sztuki Współczesnej BWA SOKÓŁ w Nowym Sączu, można oglądać prace najwybitniejszego artysty pop-artu – Andy'ego Warhola.

Więcej informacji [TUTAJ](#).

Złockie, Szczawniki oraz Jastrzębik ze statusem autonomicznego uzdrowiska?

Przeczytaj więcej [TUTAJ](#).

⇒ DOBRE PRAKTYKI I CIEKAWOSTKI



Od 6 grudnia br. **Krynica-Zdrój jest uczestnikiem programu Gmina Przyjazna Seniorom**, w związku z podpisaniem porozumienia o partnerstwie ze Stowarzyszeniem MANKO.

Każdy mieszkaniec miasta, który skończył 60 lat, może bezpłatnie wyrobić własną **Ogólnopolską Kartę Seniora**, która **upoważnia do zniżek w wielu punktach w całej Polsce**,

w tym m. in.: sanatoriach, uzdrowiskach, przychodniach, gabinetach rehabilitacji, instytucjach zdrowia i kultury. Program realizuje Ośrodek Pomocy Społecznej.

KONKURS „RAZEM DLA SENIORÓW”

Konkurs „Razem dla Seniorów”, pod Honorowym Patronatem Małżonki Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej, jest organizowany, by promować i nagradzać najcenniejsze inicjatywy na rzecz seniorów realizowane przez osoby prywatne oraz instytucje na szczeblu lokalnym i ogólnopolskim. Ma on na celu m.in.:

- promowanie prospołecznej aktywności;
- zapobieganie wykluczeniu społecznemu osób starszych;
- tworzenie warunków dla oddolnych inicjatyw na rzecz seniorów;
- zachęcanie osób prywatnych, instytucji i przedsiębiorców do czynnego uczestnictwa w życiu społecznym poprzez podejmowanie aktywności na rzecz seniorów.

Dowiedz się więcej klikając [TUTAJ](#).



fot. jedzenie plik wektorowy utworzone przez pch.vector - pl.freepik.com

5 GRUDNIA 2021 R. ODBYŁ SIĘ VII BIEG MIKOŁAJÓW W PIWNICZNEJ-ZDROJU



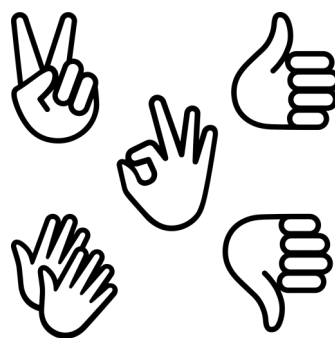
Stowarzyszenie na Rzecz Osób Przewlekłe Chorych i Dzieci Niepełnosprawnych NASZ DOM w Piwnicznej-Zdroju zorganizowało VII Bieg Mikołajów. Konkurencje wydarzenia obejmowały: bieg na trasie 10 km, Nordic Walking na trasie 8 km oraz bieg osób niepełnosprawnych na dystansie 400 m.

⇒ KOMUNIKACJA W BUDOWANIU RELACJI DZIADKÓW Z WNUKAMI

Komunikowanie się towarzyszy człowiekowi całe życie. Jest elementem życia ludzi młodych i seniorów. Dzięki niemu na co dzień wymieniamy informacje, przekazujemy sobie rozmaite treści. Komunikowanie się jest nie tylko tym, **CO** mówimy, ale również tym **JAK** to robimy: to też np.: ton głosu, brzmienie głosu, tempo wypowiedzianych słów. Komunikujemy się ze sobą również poprzez postawę naszego ciała, gesty, spojrzenia, wyraz twarzy, zachowanie. Można powiedzieć, że całość ludzkiego zachowania stanowi komunikację skierowaną do innych osób.



W życiu seniorów posiadających wnuki komunikacja będzie tworzyć relację między nimi a ich wnukami. Relacja ta będzie powstawać w trakcie spotkań codziennych – tych oficjalnych (np. podczas imprez rodzinnych) i tych nieoficjalnych (np. gdy wnuk czy wnuczka przyjdzie w odwiedziny). Relacje seniorów



z wnukami tworzą się również wówczas, gdy nie ma spotkań „twarzą w twarz”, np. w czasie rozmów przez telefon. Budowanie relacji między

dwojgiem ludzi jest możliwe nawet wtedy, gdy ludzie się osobiście nie spotykają, a jedynie mogą ze sobą np. porozmawiać, usłyszeć swój głos, przeczytać napisany przez kogoś list, sms. Jest to bardzo ważne szczególnie dziś, w tym trudnym okresie pandemii, kiedy nie zawsze istnieje możliwość osobistego spotkania z wnukami, a elektroniczne środki przekazu pomagają w podtrzymywaniu kontaktów z najbliższymi osobami, w tym również z wnukami.

WAŻNE

- Dzięki komunikowaniu się **budujemy relacje** z ludźmi – również z wnukami.
- Komunikacja to **treść słów** – to, **jak mówimy i jak się zachowujemy**.
- Relacje z wnukami tworzymy nie tylko w trakcie **bezpośrednich spotkań**, ale również np. w trakcie **rozmów telefonicznych, poprzez sms-y**.

Czytaj dalej... →

KOMUNIKACJA W BUDOWANIU ... C.D.

W budowaniu relacji z wnukami senior będzie przekazywał im swój sposób patrzenia na świat np.: swoje poglądy, wartości, opinie, zainteresowania itp. Również wnuk czy wnuczka poprzez swoją komunikację będą przekazywać własny wewnętrzny świat: to, jacy są, co myślą, o czym marzą, co jest dla nich ważne, jakie mają postawy, opinie, poglądy. Spotkanie dwóch różnych osób to zawsze spotkanie dwóch odmiennych światów – innych sposobów patrzenia na tę samą rzeczywistość. Seniora i wnuka wiele łączy – mają wspólne elementy we własnych światach – tę samą rodzinę, mogą mieć wspólne zabawy, wspólne aktywności. Ale wiele ich też dzieli: cechy osobowości, mają inne charaktery, są w różnym wieku, dorastali w różnych czasach, mają odmienne doświadczenia...

W trakcie budowania relacji z osobą należącą do innego pokolenia (np. z dużo

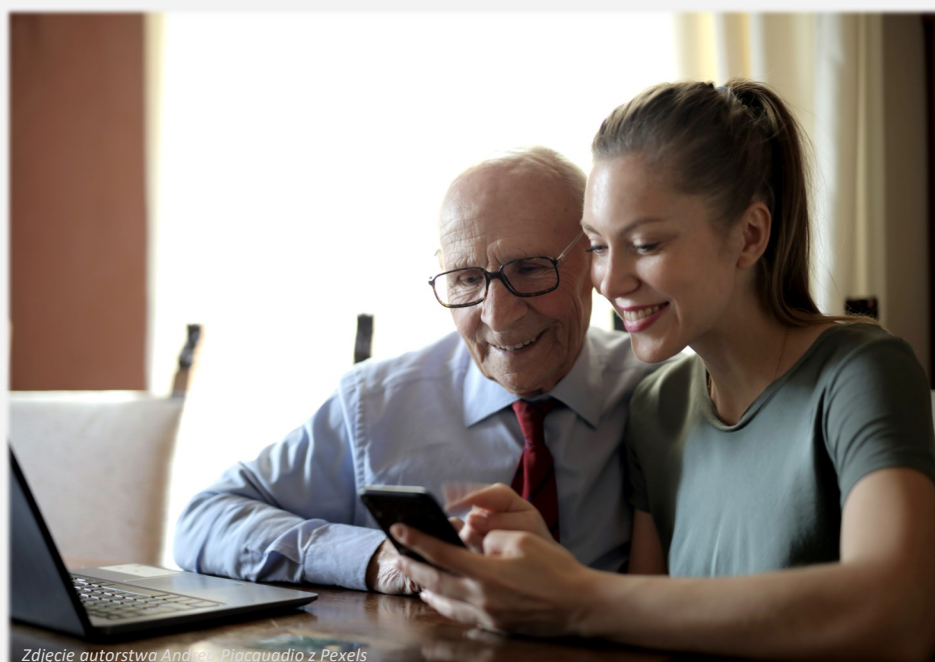
młodszy wnukiem) warto pamiętać o odrębności doświadczeń życiowych tej osoby, by lepiej zrozumieć, że mogą one być źródłem różnych zachowań, które mogą wydawać się niezrozumiałe.

WAŻNE

- Świat seniora **jest różny** od świata dziecka czy młodego człowieka.
- Warto **dużo opowiadać** wnukowi czy wnuczce o swoim świecie np. o swoich: poglądach, doświadczeniach, zainteresowaniach itp. **oraz słuchać**, co on czy ona chce powiedzieć o sobie.

Małe dzieci (kilkuletnie) inaczej odbierają otaczający je świat niż osoby dorosłe. Dzieci patrzą na świat ze swojego punktu widzenia i nie mają zdolności do przyjmowania punktu widzenia innych osób. Typowe wypowiedzi małych dzieci w różnych sytuacjach to np.: „Nie jesteś zmęczony!”, „Jest dzień, wstawaj, wstawaj!”, „To nie boli... mnie nie boli”. Małe dzieci myślą, że jak one czegoś nie doświadczają, to to nie istnieje, a wszyscy inni ludzie czują i myślą tak jak one.

Czytaj dalej... →



Zdjęcie autorstwa Andrii Placquadia z Pexels

KOMUNIKACJA W BUDOWANIU ... C.D.

Małe dzieci nie rozumieją również abstrakcyjnych pojęć i myślą opierając się na przykładach, np. „Miłość jest wtedy, jak babcia da buzi”, „Miłość to jak mama da mi kanapkę”. Warto zatem dostosować swój sposób mówienia do małych wnuków tak, by łatwiej mogły zrozumieć to, co chcemy im powiedzieć.

RADY I PRZYKŁADY → JAK MÓWIĆ DO MAŁYCH DZIECI?



Warto mówić o konkretnych przykładach:

„Popatrz, nie podniosłeś samochodu i się przewróciłeś. Podnieś zabawki z podłogi.”

Warto dawać konkretne polecenia:

„Podnieś misia.”; „Zjedz kanapkę i wypij herbatę.”

Warto tłumaczyć, co czują inni oraz co Pan/ Pani czuje fizycznie:

„Uderzyłeś Krzysia i teraz płacze, to go bolało.”; „Siedzę teraz, bo bolą mnie nogi.”

Warto tłumaczyć wnukom własne uczucia:

-„Dziadku czemu tak dziwnie patrzysz?”

-„Wiesz, trochę mi smutno.”

Nawiązywanie relacji ze starszymi dziećmi i nastolatkami często nie jest łatwe. Pragną one niezależności, chcą pokazać niejednokrotnie budzącą się w nich dorosłość i mogą mieć trudności z otwartym opisywaniem swojego wewnętrznego świata komuś innemu – również bliskim im osobom. Warto im w tym pomóc, szczególnie gdy dojrzałość, cierpliwość i delikatność, jaką często mają seniorzy, pozwoli dziadkowi czy babci znaleźć drogę do świata dorastającego wnuka czy wnuczki.

RADY I PRZYKŁADY → JAK MÓWIĆ DO STARSZEGO DZIECKA I NASTOLATKA?



Warto określać własne i jego myśli/ uczucia:

„Możesz być zły.”; „Jestem zmartwiony.”

Warto akceptować emocje i uczucia, nie akceptując wszystkich zachowań:

„Widzę, że jesteś zły, ale nie kop w stół, ponieważ go niszczysz.”

Warto wspólnie z wnukami rozwiązywać problemy, np.:

„Jaki masz teraz pomysł na pogodzenie się z Kasią? Może zastanowimy się wspólnie.”

Ważne w relacji z wnukami jest uczenie słuchania – warto pytać (ale nie natarczywie) wnuków o ich świat i samemu mówić wnukom o swoim świecie. Można to czynić m.in. poprzez: kultywowanie rodzinnych opowieści; mówienie, jak minął dzień.

Czytaj dalej... →

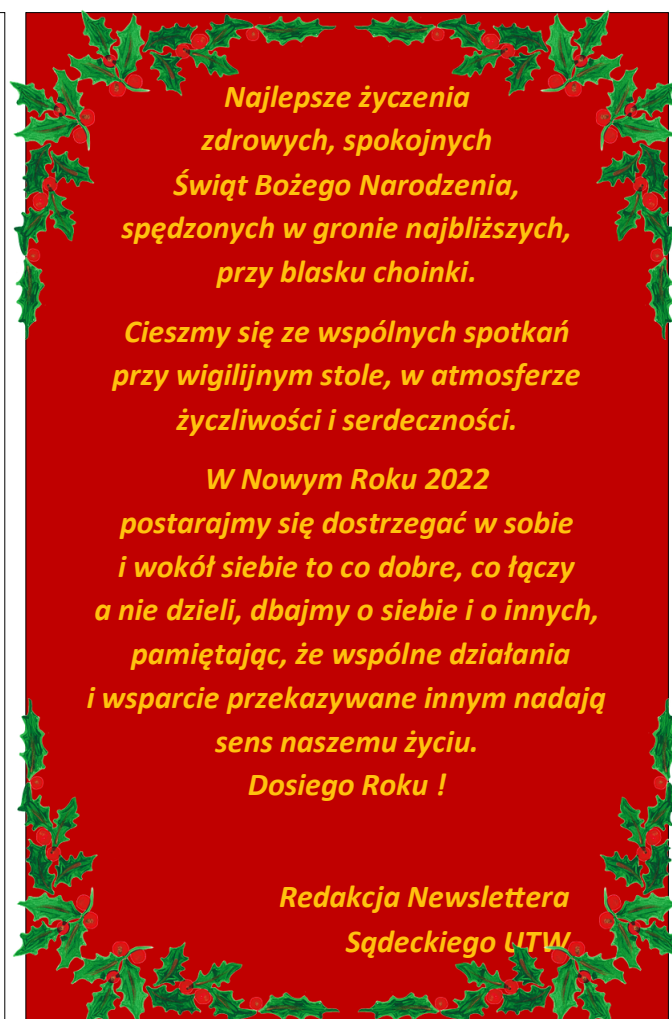
KOMUNIKACJA W BUDOWANIU C.D.



fot. Pexels - www.pexels.com

Komunikacja w relacjach seniorów z wnukami jest niezwykle istotna. Tworzy most łączący dwa pokolenia. Most ten ma ważne zadanie – musi przenieść jednego człowieka do drugiego poprzez niejednokrotnie 50 czy 60 lat życiowych doświadczeń. Ma ona jednak olbrzymią moc – można za jej pomocą stworzyć silną więź i relację, którą każda ze stron zapamięta na całe swoje życie i będzie nosić w sercu na zawsze.

*dr Joanna Jachimowicz
adiunkt w Państwowej Wyższej
Szkole Zawodowej w Nowym Sączu*



*Najlepsze życzenia
zdrowych, spokojnych
Świąt Bożego Narodzenia,
spędzonych w gronie najbliższych,
przy blasku choinki.*

*Cieszymy się ze wspólnych spotkań
przy wigilijnym stole, w atmosferze
życzliwości i serdeczności.*

*W Nowym Roku 2022
postaramy się dostrzegać w sobie
i wokół siebie to co dobre, co łączy
a nie dzieli, dbajmy o siebie i o innych,
pamiętając, że wspólne działania
i wsparcie przekazywane innym nadają
sens naszemu życiu.
Dosiego Roku !*

*Redakcja Newslettera
Sądeckiego UTW*



WYDAWCA:

**Stowarzyszenie Sądecki
Uniwersytet Trzeciego Wieku**

33-300 Nowy Sącz

ul. Jagiellońska 18

tel. 18 443 57 08

www.sutw.pl

sekretariat@sutw.pl

 @SadeckiUTW