

BYĆ AKTYWNYM SENIOREM

Dbajmy o jakość życia seniorów- wywiad z Jerzym Grzebskim, przewodniczącym Mławskiej Rady Seniorów.

Jerzy Grzebski z wykształcenia i zamiłowania fotograf, poprzez swoją działalność artystyczną od wielu lat jest związany z Miejskim Domem Kultury w Mławie, gdzie prowadzi kółko fotograficzne. Obecnie współpracuje z Klubem Seniora *Milonga* oraz Uniwersytetem Trzeciego Wieku w Mławie.

Jest Pan przewodniczącym Mławskiej Rady Seniorów. Proszę opowiedzieć skąd pomysł jej powstania i na czym polega działalność rady?

Mławska Rada Seniorów ma swoją siedzibę w Urzędzie Miasta, powstała z inicjatywy Burmistrza i zrzessa przedstawicieli osób starszych oraz podmiotów działających na rzecz seniorów. Ja mam przyjemność być jej przewodniczącym, natomiast moim zastępcą jest Pani Barbara Przybyszewska. Weszliśmy w skład Wojewódzkiej Rady Seniorów co znacznie podnosi nasz prestiż. Rada ma charakter opiniotwórczy, konsultacyjny i doradczy w sprawach ważnych dla osób w wieku senioralnym. Celem działania Rady jest informowanie o potrzebach osób starszych, reprezentowanie ich środowiska na zewnątrz oraz integracja i wspieranie seniorów, tak aby czuli się dobrze i bezpiecznie w swojej społeczności lokalnej.

Jakie macie cele na przyszłość i czym chcielibyście się zająć?

Głównym kierunkiem są działania na rzecz umacniania międzypokoleniowych więzi społecznych tzw. integracja międzypokoleniowa. Jako przewodniczącemu zależy mi na tym, żeby sprawy seniorów nie były pomijane, rozszerzyłbym to nawet o osoby niepełnosprawne. Ważnym celem, do którego dążymy jest powołanie Powiatowej Rady Seniorów, która zintegrowałaby wszystkie kluby seniora z terenu powiatu mławskiego.

Przy Miejskim Domu Kultury w Mławie działa Uniwersytet Trzeciego Wieku, czy mógłby Pan bliżej opowiedzieć o jego działalności?

Udział w zajęciach to doskonały sposób na spędzenie wolnego czasu i poszerzenie swojej wiedzy. Słuchacze mogą uczestniczyć m.in. w wykładach z literatury i historii, informatyki, języka angielskiego i francuskiego, fotografii, ale również korzystając „z dobrodziejstw” MOSiR-u w zajęciach gimnastycznych, rehabilitacji i pływaniu. Wykładowcami są głównie pracownicy Państwowej Wyższej Szkoły Zawodowej w Ciechanowie. Więcej informacji na temat aktualnej oferty, publikacji oraz działalności można przeczytać na stronie Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Mławie <https://mdkmlawa.com/k/utw/>.

Jak zachęci Pan seniorów do korzystania z oferty Uniwersytetu?

Zapraszamy wszystkich seniorów, którzy chcą pogłębić swoją wiedzę, poznać nowych ludzi, zrealizować marzenia i odkryć nowe pasje, opłaty za semestr są naprawdę symboliczne. Każdy znajdzie coś odpowiedniego dla siebie. Nie należy zamykać się sam ze sobą, warto otworzyć się na nowe doświadczenia. Wykładowcy w doskonały sposób próbują pokazać nowe kierunki i rzeczy warte zauważenia. Zachęcam do odwiedzenia naszych kont facebookowych, aktualnie mamy ich aż cztery, jedno ogólne Miejskiego Domu Kultury w Mławie, drugie związane z kinem, kolejne poświęcone informacji turystycznej, przypisane miastu oraz regionowi i czwarte dedykowane seniorom, tam pojawiają się informacje przeznaczone tylko dla nich.

Obecnie współpracuje Pan z klubem seniora *Milonga*, jak wygląda jego aktywność?

Klub *Milonga* jest sekcją Miejskiego Domu Kultury w Mławie, powstał w 2013 r. z inicjatywy samych seniorów, którzy spotykają się regularnie w każdy czwartek. Klub liczy aktualnie około 80 członków, chociaż zainteresowanie, jak i potrzeby są dużo większe, jednak ze względu na przepisy fitosanitarne, BHP i ograniczenia lokalowe nie możemy na razie rozszerzyć naszej działalności. Działania klubu to nie tylko czwartkowe spotkania taneczne, seniorzy organizują też spotkania w plenerze, wycieczki do ciekawych miejsc, akcje, występy, które kształcą i rozwijają. Z tego miejsca pragnę serdecznie podziękować wszystkim osobom, które działają społecznie, potrafią się zorganizować i robią to z dużym zaangażowaniem, bo praca na rzecz drugiego człowieka to praca nieoceniona.

Czy w Pana otoczeniu są seniorzy, którzy pracują zawodowo?

Tak, oczywiście, przede wszystkim są to osoby, które prowadzą działalność gospodarczą. Pragnę podkreślić, że nawet jeśli seniorzy nie są czynni zawodowo to bardzo często ich praca polega na opiece nad wnukami i szeroko rozumianej pracy w domu.

Jak motywować seniorów do aktywności społecznej i zawodowej?

Współczesny senior jest otwarty i zaangażowany w życie społeczne i rodzinne. Aktywność osób starszych w dużym stopniu zależy od stanu zdrowia. Ci, którzy są zdrowi pracują zawodowo mimo osiągnięcia wieku emerytalnego. Należy nadmienić, że są pewne grupy zawodowe, których wieku emerytalnego nie da się przedłużyć, są to w szczególności osoby pracujące ciężko fizycznie. Są sektory, gdzie doświadczenie ma duże znaczenie i choć osoby młode są technicznie dobrze przygotowane to jednak nie są świadomi pewnych



wynikowych rzeczy, które nabyli ich poprzednicy przez lata. Aktywność społeczną i zawodową seniorów należy wspierać, umożliwiając im starzenie się w zdrowiu i przy zachowaniu samodzielności, prowadzeniu produktywnego życia w społeczeństwie.

Czy uważa Pan, że mławski rynek pracy jest przyjazny seniorom i jaką rolę Urzędu Pracy Pan w tym widzi?

Seniorzy na rynku pracy są bardzo potrzebni, aby wdrażać młode pokolenie do poszczególnych zawodów. Pracodawcom opłaca się zatrudniać seniorów, ponieważ senior nie wyciąga ręki po duże pieniądze, jest osobą o ogromnym potencjale umysłowym i dużym doświadczeniu. Jest to arsenał wiedzy. Ogromne znaczenie ma upowszechnianie informacji odnośnie seniorów. Urząd pracy dzięki swojemu dużemu zasięgowi medialnemu ma możliwość te informacje udostępniać i przekazywać dalej, ponieważ w dzisiejszych czasach jest to waluta, bez której nie jesteśmy w stanie funkcjonować i zaistnieć. Ważna jest współpraca urzędu pracy z klubami seniorów oraz organizacjami działającymi na rzecz seniorów, organizowanie spotkań, aby poznać lepiej potrzeby osób starszych. Fajną inicjatywą było zorganizowanie 13 czerwca 2023 r. konferencji „Aktywny Senior XXI wieku” w tut. urzędzie, podczas której zostały przekazane bardzo cenne informacje o rynku pracy i możliwościach pomocy seniorom. Zgodnie z zapowiedzią czekamy na kolejne spotkania, które będą kontynuacją dalszej współpracy na rzecz aktywizacji społeczno- zawodowej seniorów.

Dziękujemy za rozmowę:

Anna Kowalska- Welenc, Nina Sztuba- Wieczorek



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



AKTYWIZACJA ZAWODOWA OSÓB BEZROBOTNYCH W POWIECIE MŁAWSKIM

Powiatowy Urząd Pracy w Mławie realizuje w okresie od 01.05.2023r. do 31.12.2024r. projekt pod nazwą „Aktywizacja zawodowa osób bezrobotnych w powiecie mławskim (I)” współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus, w ramach Priorytetu VI Fundusze Europejskie dla aktywnego zawodowo Mazowsza, Działania 6.1 Aktywizacja zawodowa osób bezrobotnych w ramach Funduszy Europejskich dla Mazowsza 2021-2027.

Głównym celem projektu jest poprawa dostępu do zatrudnienia i działań aktywizujących dla 165 osób (88 kobiet; 77 mężczyzn). Z projektu mogą skorzystać osoby, które pozostają bez pracy i są zarejestrowane jako bezrobotne w tutejszym urzędzie. Ponadto znajdują się w trudnej sytuacji na rynku pracy, tj. należą co najmniej do jednej z poniższych grup: osoby młode w wieku 18 – 29 lat, osoby długotrwale bezrobotne, osoby w wieku 50 lat i więcej, osoby z wykształceniem odpowiadającym poziomowi ISCED 3 i niższym, osoby z niepełnosprawnością, kobiety, migranci.

U każdego uczestnika projektu zostanie przeprowadzona pogłębiona analiza umiejętności, predyspozycji i problemów zawodowych zgodnie z Indywidualnym Planem Działania. Zdiagnozowane zostaną deficyty w zakresie umiejętności cyfrowych i zielonych oraz umiejętności niezbędnych w zawodach związanych z usługami zdrowotnymi i opiekuńczymi. Ponadto zostaną zdiagnozowane potrzeby szkoleniowe lub walidacyjne. Projekt przewiduje również uzupełnienie kompetencji cyfrowych poprzez organizację szkoleń. Na podstawie zebranych informacji urząd realizować będzie odpowiednio dobrane usługi i instrumenty rynku pracy, o których mowa w ustawie o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy:

- staże dla 45 osób,
- jednorazowe środki na rozpoczęcie działalności gospodarczej dla 37 osób,
- wyposażenie lub doposażenie stanowiska pracy dla 23 osób,
- prace interwencyjne dla 30 osób,
- bony na zasiedlenie dla 30 osób,
- szkolenia dla 37 osób,
- wsparcie dla młodzieży dla 90 osób.

Wsparcie osób młodych w ramach projektu będzie udzielane zgodnie ze standardami określonymi w Gwarancji dla Młodzieży w Polsce. Rezultatem prowadzonych działań będzie m. in. podjęcie zatrudnienia, innej pracy zarobkowej bądź działalności gospodarczej w ciągu czterech tygodni od zakończenia udziału w projekcie przez grupę 98 osób (50 kobiet; 48 mężczyzn).

Wartość projektu: 3 085 940,62 zł, w tym wysokość wkładu z Funduszy Europejskich: 2 623 049,47 zł

Osoby bezrobotne zainteresowane udziałem w projekcie zapraszamy do kontaktu z doradcami klienta: Niną Sztubą - Wieczorek oraz Anną Kowalską - Welenc. Pracodawców zainteresowanych aktywizacją zawodową uczestników projektu zapraszamy do kontaktu z Moniką Majorowską, w Powiatowym Urzędzie Pracy w Mławie przy ul. Wyspiańskiego 7 tel. (023) 655 19 96.

Opracowanie: Ewa Branczewska