

BYĆ AKTYWNYM SENIOREM

Wywiad z Henrykiem Kacprzakiem, prezesem Klubu Seniora „Pogodny Uśmiech” w Mławie

Henryk Kacprzak to człowiek znany Mławianom ze swej działalności społecznej i zasług dla Miasta Mławy w dziedzinie kultury i sportu - przyjaciel dzieci i młodzieży oraz ludzi starszych. Wieloletni nauczyciel i wychowawca w Szkole Podstawowej nr 6 oraz Zespole Szkół Nr 4 w Mławie, a także trener i sędzia piłkarski. Od 2004 r. pełni funkcję prezesa Klubu Seniora „Pogodny Uśmiech” w Mławie, który w tym roku obchodzi 50-lecie swojego istnienia. W 2013 r. Pan Henryk Kacprzak otrzymał zasłużony tytuł Mławianina Roku.

Jaki jest według Pana współczesny senior?

Współczesny senior to przede wszystkim człowiek wykształcony i ambitny, który nie boi się podejmować nowych wyzwań. Realizuje zadania, które z zasady są przypisane młodszemu pokoleniu. Ma wiedzę komputerową, konto w banku, jest mobilny i świadomy zagrożeń współczesnego świata. Senior to skarbnica wiedzy, doświadczeń i umiejętności praktycznych - ma swój styl.

Co według Pana oznacza słowo „aktywny senior”?

Aktywny senior to osoba, która prowadzi aktywny, zdrowy tryb życia. Udziela się społecznie i zawodowo oraz uczestniczy w życiu lokalnej społeczności. Dbą o siebie, bo zdrowie jest najważniejsze. Propaguje ideę - przygotować się do starości, aby jak najdłużej zachować samodzielność.

Jakie bariery widzi Pan na rynku pracy w podjęciu aktywności zawodowej seniora i czy uważa Pan, że rynek pracy jest otwarty na seniora?

Główną barierą według mnie jest niedopasowanie wykształcenia i umiejętności do obecnych oczekiwań rynku pracy oraz czasami wygórowane ambicje seniorów. Niejednokrotnie też problemy zdrowotne utrudniają podejmowanie aktywności zawodowej, a w przypadku osób niepełnosprawnych często brak asystenta, który pomógłby w usamodzielnieniu się. Zauważam jednak, że rynek pracy coraz bardziej otwiera się na seniora, który oprócz możliwości podjęcia dodatkowego zatrudnienia, ma również możliwość podjęcia nauki na różnych kierunkach.

Co daje uczestnictwo w Klubie Seniora?

Smutne są opuszczone gniazda, młodzi wyjeżdżają a seniorzy zostają. Klub jest wtedy inspiracją do podniesienia z kolan, daje nam dużo przyjemnych chwil. To aktywność społeczna, ale również zawodowa, to miejsce nie tylko do rozmów, spotkań, czy wspólnych zabaw, ale także wymiany doświadczeń, poglądów oraz rozwijania swoich pasji. Oprócz tego, że jesteśmy członkami klubu to jesteśmy również przyjaciółmi, którzy wspierają się na gruncie osobistym.

Jak aktywność w klubie wpływa na sprawność umysłową i fizyczną?

Aktywność fizyczna jest istotnym aspektem życia każdego człowieka. Ruch ma ogromny wpływ na sprawność fizyczną, ruchową oraz samopoczucie psychiczne, może mieć także zbawienny wpływ na jakość życia osób starszych, rozwija wrażliwość oraz samodzielne myślenie. Aktywność fizyczna pozwala na redukcję stresu oraz poprawia humor. Największym wrogiem człowieka są strach i przesadne nerwy. W trosce o własne serce, nie ulegajmy ani jednemu, ani drugiemu. Najważniejsza jest równowaga psychofizyczna, bo bez niej trudno mówić o zdrowiu.

Czy w Pana otoczeniu są seniorzy, którzy pracują zawodowo lub chcieliby powrócić na rynek pracy?

Oczywiście, że tak. Wśród moich znajomych są osoby pracujące na poczcie, w ochronie, jako listonosz, nauczyciel czy sprzedawca-kasjer. Emeryci roznoszą ulotki, pracują również w zakładach krawieckich, obuwniczych, garmazeryjnych i przetwórczych. Zauważyłem, że kobiety są bardziej aktywne, doksztalają się i zrzeszają w kołach gospodyń wiejskich, lubią czuć się potrzebne innym. Natomiast mężczyźni bardziej realizują swoje pasje i zainteresowania.

Jak zachęci Pan innych seniorów do aktywnego włączenia się w swoje małe społeczności lokalne?

Szkoda czasu na siedzenie w domu, trzeba zapomnieć na chwilę o swoim wieku, zacząć spełniać swoje marzenia i czerpać z życia jak najwięcej. Kultura to tlen i świadectwo życia, a właśnie poprzez kulturę można włączać się czynnie w życie swoich społeczności lokalnych. Jako prezes Klubu Seniora organizuję liczne spotkania, imprezy, koncerty. Seniorzy zorganizowani w klubie starają się na miarę swoich możliwości i sił działać na rzecz sportu, rekreacji, rozrywki, obchodów rocznic historycznych i aktualnych wydarzeń. W tym roku przypada 100 - rocznica Klubu Mławianka i z tej okazji organizujemy w MOSiR spotkanie z byłymi i obecnymi zawodnikami MKS Mławianka i ich rodzinami.





Zachęcam wszystkich seniorów, aby aktywizować się, zrzeszać w klubach i podejmować współpracę z innymi jednostkami.

Jakie są Pana plany na przyszłość i czego życzyć Panu i członkom klubu, oprócz zdrowia na kolejne lata?

Jednym z moich największych marzeń jest powołanie do życia Rady Powiatu Seniorów w Mławie. Chciałbym również, aby dzień seniora, który przypada 14 listopada był świętem międzypokoleniowym. Marzy mi się sztuczne lodowisko w Mławie, które będzie doskonałym miejscem spotkań dzieci i dorosłych oraz przekształcenie świetlicy środowiskowej „Sami Swoi” przy ulicy Piekiełko w Osiedlowy Dom Kultury. Mam także w planach zorganizowanie XXV Rajdu Rowerowego Szlakiem Miejsc Pamięci Narodowej, a także wraz z moim klubem Dnia Działkowca w Rodzinnych Ogrodach Działkowych. W ciągłym biegu codzienności nie zapominajmy jednak o bliskich, o nas samych i wewnętrznym spokoju.

Panu Henrykowi i całemu Klubowi Seniora „Pogodny Uśmiech” życzymy wszystkiego dobrego z okazji 50-lecia działalności, dużo zdrowia i dalszych sukcesów.

Dziękujemy za rozmowę:

Anna Kowalska- Welenc, Nina Sztuba-Wieczorek

TO SZKOLENIE JEST DLA CIEBIE!

Nie wiesz gdzie szukać ofert pracy? Zastanawiasz się dlaczego pracodawca nie odpowiada na twoje CV i nie zaprasza Cię na rozmowę kwalifikacyjną? Co jest powodem, że nie zostajesz zatrudniony po rozmowach kwalifikacyjnych? Wspólnie z doradcą zawodowym, odpowiedzi na te i inne pytania można uzyskać w trakcie szkolenia z zakresu umiejętności aktywnego poszukiwania pracy.

Umiejętności przydatne w poszukiwaniu pracy, które uczestnicy nabywają podczas szkolenia, zwiększają szansę na znalezienie pracy. Podnoszą wiarę we własne możliwości, zwiększają poziom świadomości dlaczego warto być osobą aktywną zawodowo. Udział w szkoleniu umożliwia odkrywanie swoich mocnych i słabych stron, poznanie szans i zagrożeń występujących na współczesnym rynku pracy oraz przygotowuje do rozmów z pracodawcami. Podczas szkolenia określone są predyspozycje zawodowe, analizowane są możliwości rozwoju zawodowego, podwyższenia lub zmiany kwalifikacji zawodowych. Aktywny udział w szkoleniu przygotowuje uczestnika do intensywnego i efektywnego poszukiwania pracy oraz podwyższy poziom motywacji do zmiany swojej sytuacji. Bezrobotni mogą:

1. poznać techniki aktywnego poszukiwania pracy,
2. nauczyć się pisania dokumentów aplikacyjnych,
3. nabyć umiejętność prowadzenia rozmów z pracodawcami,
4. zdobyć wiarę we własne siły i możliwości,
5. poznać ludzi, którzy mają podobne przeszkody i wspólnie z nimi starać się je pokonać,
6. skorzystać z dostępu do ofert pracy zamieszczanych regularnie na stronach internetowych.

Szkolenie przeznaczone jest w szczególności dla osób, które:

1. nie posiadają doświadczenia w poszukiwaniu pracy,
2. utraciły motywację do poszukiwania pracy,
3. chcą powrócić na rynek pracy- po długim okresie braku aktywności zawodowej.

Szkolenie trwa 80 godzin. Osobom bezrobotnym skierowanym na szkolenie w okresie jego odbywania przysługuje stypendium szkoleniowe w wysokości 120% zasiłku dla bezrobotnych, a osobom mieszkającym poza Mławą zwrot kosztów dojazdu.

Serdecznie zapraszamy osoby bezrobotne do uczestnictwa w szkoleniu z zakresu umiejętności aktywnego poszukiwania pracy chętne do współpracy i udziału w szkoleniu. Zapraszamy do kontaktu pod nr tel. 23 655 19 96 z Jadwigą Han-Wiśniewską- doradcą zawodowym, wew. 335 i Iloną Sychocką- doradcą zawodowym, wew. 340.



Opracowanie: Jadwiga Han- Wiśniewska