



Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej

4 października 2016r.- Konferencja „Senior XXI wieku”

W dniu 4 października 2016 godz. 10:00 w Starostwie Powiatowym w Limanowej odbyła się konferencja pn. „*Senior XXI wieku*” organizowana w ramach obchodów Międzynarodowego Dnia Osób Starszych, który przypadał na dzień 1 października 2016r.

Organizatorami konferencji byli: Starostwo Powiatowe w Limanowej, Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej oraz Komenda Powiatowa Policji w Limanowej.

W konferencji wzięli udział Jan Puchała – Starosta Limanowski, który uroczystie otworzył spotkanie, Agata Zięba – Członek Zarządu Powiatu Limanowskiego, Franciszek Dziedzina -Wiceprzewodniczący Rady Powiatu Limanowskiego, Marian Wojtowicz – Radny Powiatowy, mł. insp. Tadeusz Stachak I Zastępca Komendanta Powiatowego Policji w Limanowej, Monika Nawalaniec – Dyrektor PCPR w Limanowej, Justyna Tokarczyk – Kierownik Biura Promocji Kultury i Turystyki Starostwa Powiatowego w Limanowej oraz przedstawiciele ośrodków pomocy społecznej z terenu Powiatu Limanowskiego, przedstawiciele instytucji prowadzących działalność na rzecz osób starszych tj. kluby seniora, koła gospodyń wiejskich, Uniwersytet Trzeciego Wieku w Limanowej, Zagórzański Uniwersytet Trzeciego Wieku, mieszkańcy domów pomocy społecznej.

Konferencję poświęcono szeroko rozpatrywanej problematyce seniorów. Podjęto rozważania nad dbaniem o ich zdrowie i dobrostan psychofizyczny, poruszono kwestie ich bezpieczeństwa i ochrony przed zagrożeniami.

W trakcie konferencji wręczono nagrody w konkursie na motto promujące działania aktywizujące i integrujące osoby starsze. Do konkursu zakwalifikowano 37 prac 17 autorów. Starosta Limanowski – Jan Puchała wraz z Agatą Zięba – Członkiem Zarządu Powiatu Limanowskiego oraz Moniką Nawalaniec- Dyrektorem Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej dokonali uroczystego wręczenia nagród. Wyróżnienie przyznano pani Helenie Mynarskiej z klubu Senior Vigor w Limanowej oraz pani Helenie Trybys z Zagórzańskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. I miejsce otrzymała pani Zofia Kuchnia autorka motta pn. „*Nie licz ile masz lat patrz pozytywnie na świat*”.

Zwycięskie motto zostanie wykorzystane przez Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej w prowadzonej przez nie działalności na rzecz osób starszych. Będzie hasłem przewodnim umieszczonym na materiałach promocyjnych tj. plakaty, ulotki.

Na konferencji podjęto rozważania nad psychologicznym znaczeniem utrzymania więzi międzypokoleniowej. Tą problematykę poruszyła w swoim wykładzie dr Małgorzata Michel. Dr Małgorzata Michel w swoim przekazie zwróciła uwagę na rolę szacunku okazywanego ludziom w podeszłym wieku, który ma związek z podziwem dla ich długowieczności, mądrości i doświadczenia. Ponadto podkreśliła znaczenie funkcji jaką pełnią dziadkowie w rodzinie oraz dała zebrany wskazówki jak i na czym należy budować relacje w rodzinie. Wskazała, że celebrowanie wydarzeń i świąt wraz z osobami starszymi, rozpowszechnianie opowieści rodzinnych i anegdot, budowanie drzewa genealogicznego rodziny mają silny wpływ na więzi międzypokoleniowe.

Podinsp. Krzysztof Dymura – Zastępca Naczelnika Wydziału Ruchu Drogowego KWP w Krakowie wygłosił wykład pn. „*Bezpieczny Senior*”. Zwrócił uwagę na błędy jakie popełniają piesi, które prowadzą do śmierci na drodze. Omówił przepisy i porady dotyczące pieszych uczestników ruchu drogowego tj. konieczność zakładania odblasków. Podkreślił, że w 2015 r. wprowadzono do realizacji „*Program poprawy bezpieczeństwa pieszych uczestników ruchu drogowego w Małopolsce na lata 2015-2016*”, którego realizacja przyniosła efekty w czterech obszarach: nadzór, edukacja, analiza, inżynieria.

Kolejnym prelegentem była mec. Marta Urbańska, która wygłosiła wykład pn. „Zagrożenia dla seniora XXI wieku w obrocie cywilnoprawnym”. Pani mec. Marta Urbańska posiada wieloletnie doświadczenie w zakresie obsługi prawnej samorządowych jednostek organizacyjnych, podmiotów gospodarczych oraz klientów indywidualnych. W swojej wypowiedzi zwróciła uwagę na umowy zawierane na odległość i poza lokalem przedsiębiorcy (zakupy w e-sklepie, rejestracja w portalu internetowym) wskazała m.in. na problematykę przedawnienia długu i windykacji. Omówiła także działania firm windykacyjnych, które są niezgodne prawem oraz inne zagrożenia na które są narażone osoby starsze. Wskazała na miejsca w których można zgłosić się o specjalistyczną pomoc.

W dalszej części konferencji odbyła się debata społeczna pn. „Głos seniora- ochrona przed zagrożeniami i przemocą”. Na pytania uczestników pojawiające się w toku wykładów odpowiedzi udzielali prelegenci oraz Komendant Powiatowy Policji w Limanowej.

Informację o aktywizacji seniorów przedstawił Ernest Czyrnek- fizjoterapeuta, na co dzień pracujący w Domu Pomocy Społecznej w Limanowej. Ernest Czyrnek omówił trening zdrowotny, korzyści z podejmowania regularnej aktywności fizycznej przez osoby w podeszłym wieku, wyodrębnił przeciwwskazania do wysiłku fizycznego u osób starszych, wskazał m.in. na podstawowe zalecenia dotyczące przebiegu rehabilitacji geriatrycznej u osób z towarzyszącymi schorzeniami.

W dalszej kolejności spotkania Agata Zięba- Członek Zarządu Powiatu Limanowskiego sprawująca merytoryczną opiekę nad działaniami Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Limanowej, nadzorująca prowadzone przez Centrum działania przedstawiła informacje o funkcjonowaniu wypożyczalni sprzętu rehabilitacyjnego i ortopedycznego oraz zachęciła do korzystania z niej mieszkańców Powiatu Limanowskiego.

Na zakończenie konferencji kierownik Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Słopicach - Edward Sroka przekazał informacje o projekcie „SENIOR 60+”. Projekt realizowano w Słopicach i dofinansowano ze środków Małopolskiego Urzędu Wojewódzkiego.

Konferencja stanowiła bogactwo wiedzy i doświadczenia. Wzięło w niej udział 117 osób.



