

**Drodzy Seniorzy
Ziemi Łomżyńskiej,
Drodzy Srebrni!**

Doskonale wiemy i rozumiemy, jak trudny był dla Was rok 2020. Wypełnił go lęk, izolacja i poczucie niezmiernie samotności. Kompletnie zachwiało poczucie stabilności Waszego świata. Ale przyniósł nam wszystkim także wiele dobrego. Pozwolił stworzyć platformę do wymiany myśli i poglądów – Gazetę Seniora „Srebrni”. Kilka miesięcy ciężkiej pracy zaowocowało wyjątkowym periodykiem, w którym wreszcie seniorzy Ziemi Łomżyńskiej dotykając tematów ważkich, tych które smuca, radują czy skłaniają do refleksji znaleźli swoje miejsce.

Nowy rok rozpoczynamy z nową energią, pełni nadziei w obfitość tematów. Wierzmy, że nasze wspólne spotkania poprzez słowa, które zostawiamy w Srebrnych są dla Was miłym akcentem w zwykłej codzienności. Udowadniają, jak ważni i potrzebni jesteście. Dla siebie nawzajem, dla swoich bliskich, a zwłaszcza dla pokolenia, które dopiero uczy się rozumieć świat i jego złożoność.

Chcemy, by „Srebrni” w jak największej mierze należeli do nas. Dlatego szczerze i gorąco zachęcamy do dzielenia się własną twórczością, do dyskusji na zasygnalizowane w czasopiśmie tematy czy informowania o zagadnieniach, które Waszym zdaniem powinny być poruszane na jego łamach. Z otwartymi umysłami i sercami przyjmujemy każdego ambasadora złotego wieku, który zechce dołączyć do naszej redakcji. Formę kontaktu pozostawiamy wedle Waszego uznania. Za każdy osobisty kontakt będziemy niezwykle wdzięczni, ale do Waszej dyspozycji pozostawiamy także skrzynkę mailową: srebrni@onet.pl, jak również adres redakcji: Stary Rynek 13, 18-400, na które nadsyłać można teksty.

MARLENA SIOK

wraz z redakcją Gazety Seniora „Srebrni”

Pożegnaliśmy Stary Rok, przywitaliśmy Nowy 2021 z nadzieją, że będzie lepszy. Tegorocznego Sylwestra w większości przypadków spędzaliśmy w domu. Jeśli bawiliśmy się, to na tak zwanych domówkach, w bardzo małym gronie, z wiadomych względów.

Nie było corocznego Balu Sylwestrowego Seniorów. Dlatego warto wspomnieć o tym, jak bawili się seniorzy w ubiegłych latach. Niech te wspomnienia wywołają uśmiech na twarzach i nadzieję, że Sylwester 2021 będzie taki jak dotychczasowe.

Tak było

Dużo wcześniej trwały przygotowania do balu. Wszyscy byli zgodni co do tego, że chcemy, aby była to impreza wyjątkowa i na miarę kieszeni seniora. Gdy już przedyskutowano wszelkie za i przeciw zaczęły się przygotowania pełną parą. Seniorzy określali się w czym mogą pomóc. A pracy było dużo, bo chętnych do udziału w zabawie było ponad 100 osób. Trzeba było pomyśleć o odpowiednim menu, zrobić zakupy, zadbać o wystrój sali, nakryciu stołów, stworzyć wyjątkowy klimat dobrej zabawy. Jest wielu seniorów, na których można zawsze polegać w razie potrzeby, żeby coś zorganizować na rzecz naszego środowiska. Nie czekają, że ktoś coś za nich zrobi, tylko sami zgłaszają się do pomocy. Jest bardzo dobra, sympatyczna relacja między pracownikami klubu, a seniorami. Ponieważ imprez, zabaw klubowych, Sylwestrów, Balów Karnawałowych było organizowanych wiele, prace przygotowawcze są z każdym rokiem sprawniejsze, bo doświadczeń jest więcej. Zabawa sylwestrowa przebiegała w szampańskim nastroju do białego rana. Panie we wspaniałych kreacjach, zaś Panowie niezwykle eleganccy.

████████████████████ Dokończenie na str. 13

Rozważania o łomżyńskich seniorach



Ogólnopolski Kongres Rad Seniorów i Forum Podlaskich Rad Seniorów



Forum Podlaskich Rad Seniorów

W drugiej połowie grudnia 2020 roku miały miejsce dwa ważne dla rad seniorów wydarzenia. Obydwa odbyły się online i wzięli w nich udział przedstawiciele Łomżyńskiej Rady Seniorów.

Pierwsze z nich to Ogólnopolski Kongres Rad Seniorów zorganizowany w Krakowie przez Ogólnopolskie Porozumienie o Współpracy Rad Seniorów i Ogólnopolskie Porozumienie Rad Seniorów, które zorganizowane zostało w dniach 17 - 18 grudnia. Myślą przewodnią Kongresu był „Rozwój Rad Seniorów w Polsce szansą na partycypację osób starszych w życiu publicznym. Życie seniorów w czasie pandemii”. W kongresie wzięli udział, jako prelegenci i eksperci, przedstawiciele Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej, Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie, małopolskich samorządów i rad seniorów zrzeszonych w Ogólnopolskim Porozumieniu o Współpracy Rad Seniorów oraz Redaktor Naczelny Głosu Seniora.

W pierwszym dniu obrad skoncentrowano się na temacie „Rozwój Rad Seniorów w Polsce szansą na partycypację osób starszych w życiu publicznym”. Wystąpienia gości dotyczyły partycypacji osób starszych w życiu publicznym w Europie i na świecie, a także planowania strategicznego w rozwoju Ogólnopolskiego Porozumienia o Współpracy Rad Seniorów oraz rad seniorów w Polsce

w kontekście założeń do strategii działania Porozumienia oraz rad seniorów. Przedstawiony też został program „Gmina przyjazna seniorom” propagujący wdrażanie w samorządach polityk senioralnych.

Drugi dzień poświęcony był życiu seniorów w czasie pandemii. Prelegenci przedstawili fakty i mity o Covid-19, mówili jak nie dać się zarazić, jak sobie radzić z poczuciem zagrożenia i niepewności. Podkreślono także rolę rad seniorów i środowisk prosenioralnych we wsparciu ludzi starszych w czasie zagrożenia epidemicznego, a także przedstawiono sposoby aktywizowania osób starszych w czasie pandemii.

Kongres zdominował temat „Strategii Rozwoju i Działania Ogólnopolskiego Porozumienia o Współpracy Rad Seniorów oraz Rad Seniorów w Polsce”.

W trakcie dyskusji i warsztatów omówiono założenia do strategii, planowane zadania do

realizacji, sposoby ich realizacji oraz planowane efekty. Założenia przyjęto na podstawie diagnozy potencjału i doświadczenia 10 rad seniorów z województw lubuskiego i zachodniopomorskiego. Przyjęto pokongresowe założenia do strategii w obszarach:

misji – reprezentowanie interesów środowisk osób starszych,

wizji – aktywne uczestniczenie rad seniorów w budowaniu programu polityki senioralnej od szczebla lokalnego do szczebla centralnego,

wartości – partycypacja i współprzewództwo seniorów,

działań programowych – zwiększanie liczby Rad Seniorów, w tym w Ogólnopolskim Porozumieniu o Współpracy Rad Seniorów oraz ustanowienie skutecznego przedstawicielstwa w pracach Parlamentu, Rządu i samorządu wszystkich szczebli.

Drugie wydarzenie to Forum Podlaskich Rad Seniorów zorganizowane w Białymstoku przez Stowarzyszenie Szukamy Polski na podsumowanie projektu Ośrodka Wspierania Podlaskich Rad Seniorów, które odbyło się 18 grudnia 2020 roku pod hasłem „Tworzymy standardy jakości pracy i przejrzystości działania”.

Ośrodek Wspierania Podlaskich Rad Seniorów powstał w 2020 roku dzięki środkom z Programu ASOS, a jego zadaniem jest wspieranie rad seniorów działających w województwie podlaskim. Obecnie jest ich 16. Każda z rad ma inne potrzeby wynikające ze specyfiki środowiska, w którym funkcjonuje, ma często różne prioryte-



ty, ale wszystkie mają charakter doradczy, konsultacyjny i inicjatywny.

Dzięki udziałowi w projekcie rady miały możliwość uczestniczenia w szkoleniach, skorzystały z doradztwa, otrzymały wouchery na rozwój i promocję, a także szansę na wymianę doświadczeń, podzielenie się dobrymi praktykami i integrację. W ramach projektu zrealizowano m.in. 10 wizytówek filmowych rad seniorów, filmową relację z przebiegu projektu, I Podlaski Kongres Rad Seniorów w Supraślu, wydano gazetę "Senior Podlaski" oraz przygotowano „Poradnik dla rad seniorów województwa podlaskiego. Pytania i odpowiedzi.” Znajdują się w nim m.in. składy osobowe poszczególnych rad, kontakty mailowe, informacje o działalności, a także wskazówki dotyczące m.in. sposobów na pozyskanie funduszy.

Łomżyńska Rada Seniorów uczestniczyła aktywnie w projekcie i dzięki uzyskanemu voucherowi przygotowała materiały związane z wizualizacją Rady:

rollup, koszulki, wizytówki, notatniki i torby.

Ważnym tematem podjętym na Forum były standardy powoływania i funkcjonowania rad w naszym województwie. Najbliższy czas członkowie podlaskich rad seniorów poświęcą właśnie temu tematowi. Pomoc oferuje Ośrodek Wspierania Podlaskich Rad Seniorów oraz ekspert w standaryzacji rad seniorów – Łukasz Cieśliński Wiceprezes Zarządu Pracowni Pozarządowej z Koszalina.

Podczas Forum Marszałek Województwa Podlaskiego Artur Kosicki, jako osoba zaangażowana w sprawy seniorów zapewnił, że dołoży wszelkich starań, aby nic nie przeszkodziło w dalszym funkcjonowaniu Ośrodka Wspierania Podlaskich Rad Seniorów w roku 2021. Dodatkowo zadeklarował, że będą podejmowane działania, mające na celu zapewnienie środków z Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Podlaskiego (RPOWP) na potrzeby środowiska osób starszych.

GRAŻYNA CZAJKOWSKA



Ogólnopolski Kongres Rad Seniorów



Droga, którą rozpoczęliśmy marsz w kierunku demokracji w 2000 roku była słuszną. W wielu kwestiach pędziliśmy przed siebie, nie patrząc że ktoś nie nadąży i pozostaje na uboczu niezauważony. Potrąconych przez transformację zobaczyliśmy poniewczasie. Wolnością żyły setki - tysięcy, a w niedostatku były miliony. Upokorzono zdecydowanie zbyt wielu Polaków. Czas wkroczyć w XXI wiek.

Kto to naprawi, kto nie będzie odżegnywał się od konserwatyzmu, idei prawicy? Politycy wszystkich opcji powinni dokonać autorefleksji idei, pod którą budowano III RP.

Jest źle, czy może być gorzej? Czy pandemia i potworne koszty rozwalą nasze państwo? Oceniam, że polityka w zwalczaniu pandemii jest nieudolna, co potwierdza duża śmiertelność Polaków. W listopadzie 2020 roku zmarło 20 tys. więcej w porównaniu do listopada 2019 roku. Zamiast dbać o chleb i zdrowie, politycy organizują igrzyska.

W społeczeństwie brak wiary, iż opozycja zapewni lepszą przyszłość. Obecna władza może upaść ze względu na wewnętrzne kłótnie, a nie dlatego że w sejmie istnieje alternatywa. Opozycja jest słaba, lecz właśnie ona może przejąć ster rządu, gdy upadnie większość sejmowa. Opozycja jako całość nie przedstawiła żadnego projektu politycznego działania dla odwrócenia fatalnego biegu wydarzeń.

Gdy sytuacja społeczno - gospodarcza po pandemii będzie tragiczna, co należy zrobić, by dać nam, Polakom, nadzieję? Jak zbudować zaufanie? Jak zbliżyć rządzących do rządzonych?

Moim zdaniem należy zaufać wyborcy i dać mu realną szansę na kształtowanie decyzji. Przedtem należy opracować kilka pa-

neli obywatelskich, dyskutując i rozmawiając o tak trudnych sprawach jak:

- edukacja,
- ochrona środowiska, czyste powietrze,
- gospodarka - przedsiębiorczość, podatki, ulgi (rozwiązania systemowe, nie doraźne),
- pakiet społeczny dla faktycznie potrzebujących,
- najniższe świadczenia emerytalne (stały wskaźnik procentowy do najniższej płacy w gospodarce, wzrost świadczeń w zależności od wieku seniora, rewaloryzacja kwotowa w związku ze wzrostem kosztów utrzymania, wskaźnik dopłat do najniższych świadczeń, a nie odwrotnie, jak jest obecnie),
- przestrzeganie praw obywatelskich (wymiar sprawiedliwości, sądownictwo, prokuratura, policja, służby specjalne, przywrócenie trójpodziału władzy).

Pomysły obecnych partii na te kwestie są szczątkowe albo sprzeczne. Potrzeba nam nowych idei, tworzonych oddolnie. Panele obywatelskie mogą pozostać w obrębie działania gminy, miasta, województwa.

Wiele z podnoszonych kwestii wymaga ekspertyzy finansowej i technicznej. Panele powinny mieć możliwość wysłuchania opinii związkowców, przedsiębiorców i organizacji pozarządowych. Raporty opracowanych paneli powinny być jawne i mieć charakter propozycji. Powinny wywrzeć, jako inicjatywa oddolna, presję na partie, by je poważnie potraktowano. Raporty pakietów powinny być rozpatrywane przez Specjalny Konwent Konstytucyjny, a wdrażany przez rząd tymczasowy ekspercki, do momentu opracowania i przyjęcia nowej ordynacji wyborczej.

Sprawy, o których mowa mają znaczenie podstawowe w projektowaniu przyszłości Polski. Skład konwentu może wykraczać poza ugrupowania polityczne. Zmiany konstytucyjne przedstawione przez konwent zatwierdza parlament. W obecnej rzeczywistości partie polityczne i parlament są w kryzysie. Należy pilnie stworzyć nowe kanały udziału obywateli w wypracowaniu prawa chroniącego obywateli przed nieprzezwyciężaniem konwencji praw człowieka przez partie polityczne będące u władzy. Protesty uliczne są nieskuteczne.

Jestem przeciw rozstrzygnięciu wszelkich kwestii przez referendum. Powstaną nowe ogniska konfliktów, promujące demagogię, z brakiem możliwości szukania kompromisów.

Po pandemii potrzeba nam wszystkim narodowej zgody i szczerzej rozmowy, jak wspólnie żyć. Tworzenie paneli obywatelskich stwarza szansę na pokonanie kryzysu poprzez wspólną, oddolną współpracę, a nie jak dotychczas jesteśmy świadkami wojny wszystkich ze wszystkimi o wszystko, kosztem zwykłych ludzi.

Możemy przyjąć, że granie antyunistycznym sentymentem weszło do polskiej polityki na stałe. Paradoksem było, że do wycofania się z weta potrzeba było w Warszawie Wiktora Orbana, premiera Węgier, i politycznej zagrywki, której był uczestnikiem, że do porozumienia brakuje centymetra. Widać, że od części polskich polityków lepiej rozumie, że bez Unii ani Węgry, ani Polska nie mają przyszłości. Na szczęście.

Oglądam te rzeczy z pełnym sercem. Czas budować silną, zjednoczoną Polskę.

Senior STANISŁAW KASEJA



Rozważania o łomżyńskich seniorach

Rozbawieni seniorzy nie za bardzo mieli ochotę na rozejście się do domów. Ale co dobre - szybko się kończy!

Mieliśmy nadzieję, że Sylwestra 2020 spędzimy w nowej siedzibie, w lepszych warunkach lokalowych. Niestety, wszelkie plany pokrzyżował COVID 19. Sprawa nowego lokum dla seniorów jest aktualna i prace przygotowawcze w tym kierunku są zaawansowane, z czego bardzo się cieszymy. Pragnę wspomnieć, że to seniorzy wskazali miejsce, gdzie mogłoby być pomieszczenie odpowiednie dla łomżyńskich seniorów ze względu na dogodne położenie i wielkość.

Dziękujemy Prezydentowi, Mariuszowi Chrzanowskiemu za zrozumienie naszych potrzeb i wsparcie w dążeniach łomżyńskich seniorów.

Wiemy, że byli sceptycy, którzy zastanawiali się, czy warto inwestować duże pieniądze w nowe lokum dla seniorów, czy będzie ono w pełni wykorzystane. Jednak Łomża nie ma odpowiedniego lokalu, gdzie może się spotkać jednocześnie większa liczba starszych osób, a seniorów przybywa z każdym rokiem. Wszyscy piękni i młodzi też będą kiedyś seniorami, dlatego zastanawianie się czy taka inwestycja ma sens, nie powinna mieć miejsca. Zresztą decyzja już zapadła. W Łomży powstanie Łomżyńskie Centrum Seniora.

Z nadzieją na lepsze jutro, życzę wszystkiego najlepszego w Nowym Roku 2021.

DANUTA WAŚKO

FOTO: ARCHIWUM KLUBU SENIORA MOPS



Znów minął rok

Odliczam w nim swoje smutki i radości. Mam już swoje lata, co miało mnie spotkać to już mam za sobą. Wydawało by się, że już nie mam czego oczekiwać, a jednak żal. Miniony 2020 rok dla mnie pozostanie w pamięci na resztę moich dni.

Był to rok bardzo trudny, bolesny. Życie w niepewności i osamotnieniu. Pandemia koronawirusa zmusiła mnie do ogromnych zmian w moim codziennym życiu. Siedząc samotnie w domu, oglądając telewizję relacjonującą jak pandemia działa na całe narody, jak służba zdrowia ubrana od stóp do głów w kombinezony, maski i rękawice walczy o ludzkie zdrowie będąc na skraju wytrzymałości, słyszałam częste

głosy syren karetek pogotowia, codzienne komunikaty o stanie zakażeń i śmiertelności. Towarzyszył mi ciągły lęk o zdrowie, niepewność jutra. Był to czas oczekiwania na normalność, na swobodne wyjście z domu, na spotkania z bliskimi, wyrzucenie maseczki, na bezproblemowy dostęp do służby zdrowia.

Patrzę w ten nowy, 2021 rok z nadzieją na powrót życia bez ograniczeń. Niech się już skoń-

czą wszystkie udręki. Z ulic niech znikną zakryte twarze, żeby człowiek nie unikał na odległość 2 metrów, żeby pozbyć się nerwów, żeby wreszcie wrócić do normalności, by spokojnie dożyć resztę swoich dni.

Bardzo pragnę by po roku pandemi skupić się na tym co pozytywne, a nie na tym co sprawia ból, bo czas mój ucieka bardzo szybko.

JANINA GÓRSKA



Hej kołęda, kołęda!

W ubiegłych latach, gdy nadszedł czas kołędowania, zespół "Maryna" działający w Klubie Seniora Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Łomży był zapraszany do różnych instytucji, aby podtrzymywać tradycję kołędowania. Przygotowywaliśmy śpiewniki, aby uczestnicy mogli śmiało z nami śpiewać.

W roku 2020 przygotowaliśmy widowisko "Po kołędzie z kozą" oparte na zwyczaju kołędowania na Kurpiach. Na Przeglądzie Teatrów Wiejskich i Obrzędowych Województwa Podlaskiego, który odbył się 22 lutego w Łomży, zespół otrzymał wyróżnienie. Zdjęcia przed-



stawiają "Marynę" w akcji na spotkaniu seniorów w klubie. Najpierw był występ, który wywoływał salwy śmiechu i wszystkich wprowadził w miły nastrój. Była koza, gwiazdor z gwiazdą i różne potrzebne rekwizyty a także gwara kurpiowska. Następnie wspólne kołędowanie

przy akompaniamencie akordeonu na żywo, przy herbatce, kawie i słodkościach. Szczególnie dziś, gdy takie spotkania są niemożliwe do zorganizowania warto takie miłe chwile wspominać, a kołеды śpiewać!

DANUTA WAŚKO
FOTO: MARTA KOPEĆ



Obywatelska inicjatywa uchwałodawcza

Wracam do tematu obywatelskiej inicjatywy uchwałodawczej, która była szeroko omówiona w Gazecie Seniora SREBRNI z dnia 21 września 2020 roku (Tygodnik NAREW Nr 577).

Zgodnie z art. 41a znowelizowanej w 2018 roku ustawy o samorządzie gminnym, grupa mieszkańców gminy (w Łomży licząca 300 osób), posiadających czynne prawo wyborcze do organu stanowiącego, może wystąpić z obywatelską inicjatywą uchwałodawczą. Projekt uchwały zgłoszony w ramach obywatelskiej inicjatywy uchwałodawczej staje się przedmiotem obrad rady gminy na najbliższej sesji po złożeniu projektu, jednak nie później niż po upływie 3 miesięcy od dnia złożenia projektu.

Co może być przedmiotem obywatelskiej inicjatywy uchwałodawczej? Z pewnością to, co określa się jako zadania własne gminy. Art. 7 ustawy o samorządzie gminnym wymienia cały szereg takich zadań, zaczynając od spraw związanych z infrastrukturą, pomocą społeczną i edukacją, a kończąc na promocji gminy. Kompetencje decyzyjne rady gminy oraz obszary zadań gminy określają także m.in. ustawa o przeciwdziałaniu alkoholizmowi i wychowaniu w trzeźwości oraz ustawa o pomocy społecznej.

Obywatelska inicjatywa uchwałodawcza nie może dotyczyć spraw, dla których prawo zastrzega wyłączną właściwość innych podmiotów, którym przysługuje inicjatywa uchwałodawcza.

Rada Miejska rozpatrzy zatem projekt uchwały, o ile jej przedmiot należy do zadań samorządu Miasta Łomża określonych przepisami prawa i pozostaje w zakresie kompetencji Rady Miejskiej Łomży.

Jako lokalny ambasador projektu Obywatelska Inicjatywa Uchwałodawcza 2.0 złożyłam w dniu 8 września 2020 r. do Rady Miejskiej w Łomży wniosek o podjęcie uchwały określającej szczegółowe zasady wnoszenia inicjatyw obywatelskich, zasady tworzenia komitetów inicjatyw uchwałodawczych, zasady promocji obywatelskich inicjatyw uchwałodawczych oraz formalne wymagania, jakimi muszą odpowiadać składane projekty. Prace nad uchwałą, z moim udziałem, trwały w Komisji Skarg, Wniosków i Petycji Rady Miejskiej Łomży kilka tygodni. Ostatecznie dnia 30 grudnia 2020 roku Rada Miejska Łomży podjęła uchwałę Nr 337/XXXIII/20 w sprawie obywatelskiej inicjatywy uchwałodawczej określając w niej wymagania związane z wnoszeniem przez mieszkańców naszego miasta inicjatyw obywatelskich. Uchwała wejdzie w życie po upływie 14 dni od ogłoszenia w Dzienniku Urzędowym Województwa Podlaskiego. Zatem czekamy z niecierpliwością na jej uprawomocnienie, zapewne jeszcze w styczniu.

Zachęcam mieszkańców do skorzystania z możliwości bezpośredniego udziału w podejmowaniu rozstrzygnięć przez Radę Miejską Łomży poprzez wnoszenie własnych projektów uchwał. Realny wpływ na życie wspólnoty lokalnej niech stanie się naszym udziałem.

GRAŻYNA CZAJKOWSKA
LOKALNY AMBASADOR PROJEKTU

OBYWATELSKA INICJATYWA UCHWAŁODAWCZA 2.0