

Polityka senioralna Fundacji „Po Zdrowie Do Natury” w Kamiannej woj. małopolskie

Fundacja „Po Zdrowie Do Natury” w Kamiannej od lat podejmuje działania, których ważnym elementem jest wspieranie osób starszych. W centrum naszej polityki senioralnej znajduje się człowiek – jego potrzeby, doświadczenie, zainteresowania oraz potrzeba bycia aktywnym i potrzebnym. Wierzimy, że przejście na emeryturę czy osiągnięcie wieku 60+ nie oznacza końca aktywności. Przeciwnie – może być początkiem nowego etapu życia, w którym jest miejsce na naukę, rozwijanie pasji, spotkania z innymi ludźmi, aktywność fizyczną, działania społeczne i dzielenie się własnym doświadczeniem.

Dlatego Fundacja tworzy seniorom możliwości aktywnego uczestniczenia w życiu społecznym i lokalnym. Łączymy edukację, zdrowy styl życia, kontakt z naturą, pszczelarstwo, apiterapię, kulturę, aktywność społeczną, wolontariat i integrację międzypokoleniową.

Szczególnym atutem naszej działalności jest Kamianna – miejscowość o wieloletnich tradycjach pszczelarskich i związana z rozwojem apiterapii. Chcemy wykorzystywać ten wyjątkowy lokalny potencjał, aby seniorzy mogli nie tylko zdobywać wiedzę, ale również poznawać i współtworzyć dziedzictwo swojego regionu.

Naszym celem jest, aby senior nie był jedynie odbiorcą oferowanych zajęć. Chcemy, aby był aktywnym uczestnikiem, współtwórcą, wolontariuszem, nauczycielem i partnerem.

Aktywność edukacyjna seniorów

Jednym z podstawowych kierunków polityki senioralnej Fundacji Po Zdrowie Do Natury jest zapewnienie osobom starszym możliwości ciągłego rozwoju, zdobywania wiedzy i rozwijania zainteresowań. Fundacja organizuje i wspiera działania edukacyjne, wykorzystując formę wykładów, warsztatów, spotkań tematycznych i wydarzeń edukacyjnych. Doświadczenie Fundacji w organizacji przedsięwzięć edukacyjnych zostało również wykorzystane w projektach skierowanych do mieszkańców obszarów wiejskich, obejmujących wykłady i warsztaty podnoszące kompetencje uczestników: KSOW

W ramach polityki senioralnej szczególne miejsce zajmuje edukacja dotycząca: zdrowego stylu życia; zdrowego odżywiania; profilaktyki zdrowotnej; kontaktu z naturą; pszczelarstwa; produktów pszczelich; apiterapii; ekologii i ochrony środowiska; lokalnego dziedzictwa kulturowego; aktywności społecznej i obywatelskiej. Fundacja stwarza seniorom możliwość uczenia się w sposób praktyczny, dostosowany do ich potrzeb i zainteresowań.

Promocja zdrowego stylu życia osób starszych

Istotnym elementem polityki senioralnej Fundacji jest troska o zdrowie fizyczne, psychiczne i emocjonalne osób starszych.

Fundacja jako jeden ze swoich podstawowych celów wskazuje promocję zdrowego stylu życia, zdrowego odżywiania i profilaktyki zdrowotnej. Prowadzi również działalność edukacyjną w zakresie zdrowego żywienia i profilaktyki chorób cywilizacyjnych. W odniesieniu do seniorów działania te obejmują edukowanie i motywowanie do: podejmowania codziennej aktywności; prawidłowego odżywiania; świadomego korzystania z zasobów natury; dbania o dobrostan

psychiczny i emocjonalny; prowadzenia aktywnego trybu życia; korzystania z walorów przyrodniczych regionu; zapobiegania bierności i izolacji społecznej.

Kamianna – nasze lokalne dziedzictwo

Wyjątkowym elementem polityki senioralnej Fundacji jest wykorzystywanie lokalnego dziedzictwa pszczelarzkiego i apiterapeutycznego Kamiannej. Kamianna jest miejscowością o silnych tradycjach pszczelarskich i jest kojarzona z rozwojem apiterapii. Lokalne dziedzictwo związane z pszczelarstwem obejmuje wiedzę o miodzie, propolisie, mleczku pszczelim, wosku i innych produktach pszczelich. Fundacja wykorzystuje ten potencjał do prowadzenia działań edukacyjnych i popularyzatorskich. W ramach oferty dla seniorów możliwe jest organizowanie: wykładów pszczelarzy; spotkań z ekspertami; warsztatów dotyczących produktów pszczelich; zajęć z zakresu apiterapii; edukacji dotyczącej roli pszczół w środowisku; działań związanych z lokalną tradycją pszczelarską. Dzięki temu osoby starsze mają możliwość poznawania lokalnego dziedzictwa, zdobywania wiedzy oraz aktywnego uczestniczenia w wydarzeniach związanych z kulturą i tradycją regionu. Chcemy, aby seniorzy mogli być również strażnikami lokalnej pamięci i tradycji, przekazując swoją wiedzę młodszymi pokoleniom.

Działania dotyczące apiterapii będą miały charakter edukacyjny i popularyzatorski. Informacje dotyczące zdrowia będą przekazywane odpowiedzialnie i nie będą zastępować konsultacji ani leczenia prowadzonego przez lekarza.

Aktywizacja społeczna osób starszych

Fundacja postrzega seniorów jako osoby posiadające wiedzę, doświadczenie i kompetencje, które mogą być wykorzystywane na rzecz lokalnej społeczności. Polityka senioralna Fundacji zakłada zatem przechodzenie od modelu, w którym senior jest wyłącznie odbiorcą pomocy, do modelu aktywnego seniora – uczestnika, współtwórcy i wolontariusza. Seniorzy są zachęceni do: udziału w wydarzeniach lokalnych; współtworzenia inicjatyw; dzielenia się doświadczeniem; udziału w działaniach edukacyjnych; podejmowania wolontariatu; wspierania innych osób starszych; przekazywania wiedzy młodszymi pokoleniom.

Integracja międzypokoleniowa i przeciwdziałanie samotności

Jednym z ważnych obszarów polityki senioralnej Fundacji „Po Zdrowie Do Natury” jest przeciwdziałanie samotności, izolacji społecznej i bierności osób starszych. Fundacja chce tworzyć przyjazne i otwarte miejsce, w którym seniorzy mogą regularnie spotykać się z innymi, rozmawiać, uczyć się, rozwijać swoje zainteresowania i wspólnie spędzać czas.

Własna sala wykładowa w siedzibie Fundacji w Kamiannej 50 daje możliwość organizowania cyklicznych wykładów, warsztatów, spotkań tematycznych oraz wydarzeń integracyjnych. Takie działania sprzyjają nawiązywaniu nowych znajomości, budowaniu więzi, wymianie doświadczeń oraz wzmocnianiu poczucia przynależności do lokalnej społeczności.

Szczególną rolę Fundacja przypisuje integracji różnych pokoleń. Wierzymy, że osoby starsze posiadają ogromny zasób wiedzy, doświadczeń i umiejętności, który warto zachować i przekazywać młodszymi. Seniorzy mogą dzielić się z kolejnymi pokoleniami między innymi: wiedzą o historii i tradycjach lokalnych; doświadczeniami związanymi z życiem na wsi i w regionie; tradycjami pszczelarzskimi Kamiannej; wiedzą o przyrodzie i życiu w zgodzie z naturą; umiejętnościami

rękodzielniczymi i praktycznymi; rodzinnymi historiami, zwyczajami i wspomnieniami; doświadczeniem życiowym i zawodowym.

Jednocześnie młodsze pokolenia mogą wspierać osoby starsze w poznawaniu nowych technologii, korzystaniu z narzędzi cyfrowych, współczesnych form komunikacji oraz nowych sposobów zdobywania i wymiany informacji.

Integracja międzypokoleniowa będzie więc opierać się na wzajemności – nie tylko młodzi uczą się od seniorów, ale również seniorzy korzystają z wiedzy i umiejętności młodszego pokolenia. Takie spotkania pozwalają przełamywać stereotypy dotyczące wieku, budować wzajemny szacunek i zrozumienie oraz wzmacniać poczucie własnej wartości osób starszych.

Fundacja chce, aby wspólne działania były okazją nie tylko do zdobywania wiedzy, ale przede wszystkim do bycia razem, rozmowy, współpracy i budowania relacji między ludźmi w różnym wieku. Dzięki temu seniorzy mogą pozostać aktywną i ważną częścią społeczności, a ich wiedza i doświadczenie mogą być zachowane i przekazywane następnym pokoleniom.

Współpraca i partnerstwa

Fundacja „Po Zdrowie Do Natury” konsekwentnie rozwija współpracę z organizacjami, instytucjami i podmiotami, których działalność jest związana ze zdrowiem, aktywizacją osób starszych, edukacją, pszczelarstwem, apiterapią, ochroną przyrody, turystyką oraz rozwojem lokalnym.

W ramach dotychczasowej działalności Fundacja współpracuje lub nawiązuje kontakty m.in. z Ogólnopolską Kartą Seniora, Uniwersytetem Trzeciego Wieku, Polską Fundacją Apiterapii, Małopolskim Związkiem Pszczelarzy, Zespołem Parków Krajobrazowych Województwa Małopolskiego, nadleśnictwami, jednostkami samorządu terytorialnego oraz organizacjami i podmiotami zaangażowanymi w rozwój lokalnych społeczności.

Budowanie partnerstw jest dla Fundacji ważnym elementem realizacji polityki senioralnej. Współpraca pozwala korzystać z wiedzy, doświadczenia i zasobów różnych środowisk, a jednocześnie tworzyć bardziej różnorodną i atrakcyjną ofertę dla osób w wieku 60+.

Dzięki temu Fundacja może łączyć w swoich działaniach edukację, troskę o zdrowie, aktywność fizyczną i społeczną, kontakt z naturą, lokalne dziedzictwo, pszczelarstwo, apiterapię, kulturę oraz integrację międzypokoleniową.

Szczególną wartością współpracy jest możliwość zapraszania do działań osób posiadających praktyczną wiedzę i wieloletnie doświadczenie, w tym pszczelarzy, edukatorów, ekspertów i przedstawicieli lokalnych instytucji. Dzięki temu seniorzy otrzymują możliwość uczenia się od praktyków, zadawania pytań, wymiany doświadczeń i aktywnego uczestniczenia w życiu lokalnej społeczności.

Fundacja traktuje partnerstwo nie tylko jako sposób na poszerzanie swojej oferty, ale przede wszystkim jako **narzędzie budowania trwałego środowiska przyjaznego seniorom**, w którym różne organizacje i pokolenia mogą wspólnie działać na rzecz aktywnego, zdrowego i godnego starzenia się.

Rozwój wolontariatu senioralnego

Fundacja będzie rozwijać wolontariat osób starszych jako jedną z form aktywnego uczestnictwa seniorów w życiu społecznym. Seniorzy będą mogli angażować się w: pomoc przy organizacji wydarzeń; działania edukacyjne; działania na rzecz innych seniorów; inicjatywy lokalne; działania międzypokoleniowe; promocję zdrowego stylu życia; ochronę lokalnego dziedzictwa; działania związane z pszczelarstwem i ochroną przyrody.

Celem jest stworzenie warunków, w których osoby starsze mogą nie tylko korzystać z oferty Fundacji, ale również współtworzyć ją i dzielić się swoim doświadczeniem.

SENIOR + Zasady polityki senioralnej Fundacji

SENIOR + to siedem wzajemnie uzupełniających się wartości tworzących model aktywnego seniora:

S – Samodzielność i sprawczość

E – Edukacja i rozwój

N – Natura i zdrowy styl życia

I – Integracja i międzypokoleniowość

O – Otwartość na innych i wolontariat

R – Relacje, równość i szacunek

+ oznacza dodatkową wartość: doświadczenie seniora, które może być przekazywane innym pokoleniom.

Rozwój wolontariatu senioralnego

Fundacja będzie rozwijać wolontariat osób starszych jako jedną z form aktywnego uczestnictwa seniorów w życiu społecznym. Seniorzy będą mogli angażować się w: pomoc przy organizacji wydarzeń; działania edukacyjne; działania na rzecz innych seniorów; inicjatywy lokalne; działania międzypokoleniowe; promocję zdrowego stylu życia; ochronę lokalnego dziedzictwa; działania związane z pszczelarstwem i ochroną przyrody.

Celem jest stworzenie warunków, w których osoby starsze mogą nie tylko korzystać z oferty Fundacji, ale również współtworzyć ją i dzielić się swoim doświadczeniem.