

# BYĆ AKTYWNYM SENIOREM



Wywiad z Panią Barbarą Bielak – emerytowanym pracownikiem administracji publicznej działającym głównie w obszarze wykluczenia społecznego.

## Prosimy opowiedzieć coś o sobie.

Na emeryturze jestem od 1,5 roku, pracowałam zawodowo 38 lat w administracji publicznej na różnych poziomach. Obecnie jestem zatrudniona na ½ etatu w ramach umowy o pracę. Jestem mamą dwójki dzieci i mam dwie dorastające wnuczki. Moim hobby od wielu lat jest szydełkowanie. Praca na szydełku pozwala mi się wyciszyć, wyłączyć z otaczającej rzeczywistości i tworzyć coraz to nowsze projekty.

## Co skłoniło Panią do aktywności zawodowej na emeryturze?

Zawsze byłam osobą aktywną zawodowo, która lubiła swoją pracę i szukała wielu rozwiązań. Moment przejścia na emeryturę to był dla mnie ciężki czas. Emocje jakie mi wtedy towarzyszyły to szok i bezradność. W związku z tym postanowiłam połączyć przyjemne z pożytecznym i otworzyłam sklep z rękodziełem. Niestety Mława nie jest rynkiem zbytu dla takich produktów, dlatego z przyczyn ekonomicznych musiałam zawiesić działalność. Znowu miałam dużo czasu, więc nawiązałam kontakt ze Stowarzyszeniem na Rzecz Wspierania Aktywności Seniorów AS w Mławie. Wiedziałam, że są otwarci na różne działania i poszukują kogoś do prowadzenia zajęć z rękodzieła. W tej chwili współpracuję z nimi prowadząc zajęcia, a przy tym tworzę na szydełku różne rzeczy m.in. torebki damskie, koszyczki, które są następnie sprzedawane w sklepie internetowym Paczka Dobra i Skrzat Helpik. Dochód ze sprzedaży idzie na bardzo szczytny cel.

## Czy w Pani otoczeniu są osoby, które po osiągnięciu wieku emerytalnego pracują?

Powiem szczerze, że w najbliższym otoczeniu, wśród moich znajomych większość osób po przejściu na emeryturę poświęca się swoim pasjom oraz rodzinie. Powszechny jest stereotyp, że głównym życiowym celem babć na emeryturze jest opieka nad wnukami. Wciąż widzimy w mamie lub teściowej instytucję niani dla swojego dziecka, która jest gotowa stawić się na każde zawołanie i zająć wnukiem. Nie ma w tym nic złego pod warunkiem, że babcia też czuje się dobrze w tej roli. Czasy się jednak zmieniły. Współcześni seniorzy poza obowiązkami rodzinnymi chcą realizować się na innych płaszczyznach życiowych.

## Jak zachęciłaby Pani osoby w wieku emerytalnym do dalszej aktywności zawodowej i społecznej?

Bardzo istotną kwestią pozostania w pracy mimo osiągnięcia wieku emerytalnego jest miejsce aktualnego zatrudnienia. Jaką pracę się wykonuje, na ile jest ona ważna i jakie mamy relacje ze współpracownikami. Te wszystkie czynniki decydują o tym czy będziemy dalej pracować czy przejdziemy na emeryturę. Poziom aktywności zawodowej osób starszych zależy przede wszystkim od sytuacji na rynku pracy. Należy dodać, że mamy bardzo małą zastępowalność pokoleń. W naszym systemie za chwilę ludzie w wieku mobilnym nie dadzą rady pracować na emerytów. Jeżeli osoby czują chęć dalszej pracy, a zdrowie pozwala im na wydłużenie aktywności zawodowej, to ja jak najbardziej zachęcam do angażowania się zarówno w pracę społeczną, jak i zawodową. Moim zdaniem to właśnie wolontariat jest tym kierunkiem, w którym seniorzy mogliby realizować się na obu tych płaszczyznach.

## Co poza korzyściami finansowymi daje Pani praca?

Motywacją do kontynuowania aktywności zawodowej na emeryturze są oczywiście kwestie finansowe. Ale dla mnie osobiście ważniejsze są kontakty społeczne, relacje międzyludzkie, możliwość wyjścia z domu i czucia się potrzebnym.

## Co według Pani oznacza słowo „aktywny, współczesny senior”?

Aktywny Senior to osoba, która jest otwarta na zmieniający się świat, dba o siebie i o swoje zdrowie, po prostu prowadzi aktywny i zdrowy tryb życia. Nie zamyka się na nowości technologiczne, jest mobilna.



CAS MŁAWA

Sznurkowy  
Świat

ZAPRASZAMY!!!!

Akceptuje różnorodność i odmienną otoczenia. Stawia granice i potrafi wyznaczyć swoją przestrzeń prywatną. Senior to skarbnica wiedzy i doświadczeń dla młodszych pokoleń.

**Czy uważa Pani, że mławski rynek pracy jest przychylny seniorom i jak seniorom żyje się w naszej lokalnej społeczności?**

Jeżeli chodzi o mławski rynek pracy to oczywiście wszystkie jednostki wykonują swoje zadania własne wobec osób starszych na poziomie lokalnym. Istnieją różne grupy wsparcia, czy też organizacje pozarządowe, które pomagają i wspierają seniorów. Pracodawcy są świadomi, że zatrudniając emeryta obniżają swoje koszty zatrudnienia i mają sprawdzonego, doświadczonego pracownika.

Nie ukrywam, że przed realizacją wywiadu zapoznałam się z Państwa informacjami zamieszczonymi na stronie internetowej dotyczącymi seniorów i bardzo się cieszę z takiej inicjatywy. Podkreślę, że bardzo

ważna jest promocja działań i udostępnianie informacji tak, aby dotarły do jak największego grona odbiorców. Seniorzy na rynku pracy są bardzo potrzebni, aby wdrażać młode pokolenie do poszczególnych zawodów. Fajnym rozwiązaniem jest tzw. Mentoring, który polega na dzieleniu się przez mentora wiedzą i umiejętnościami z mniej doświadczonym pracownikiem na danym stanowisku, wspieraniu go w rozwoju i motywowaniu do wykonywania powierzonych zadań. Jestem pełna optymizmu i wiary w to, że współczesnym seniorom będzie się żyło coraz lepiej. Zachęcam seniorów do aktywności zarówno tej zawodowej, jak i społecznej a pracodawców i lokalne instytucje do większego zaangażowania się w sprawy osób starszych i szerszą promocję swoich działań.

Dziękujemy za rozmowę:

Anna Kowalska-Welenc, Nina Sztuba-Wieczorek



Ministerstwo Rodziny  
i Polityki Społecznej

## CZAS NA MŁODYCH - PUNKTY DORADZTWA DLA MŁODZIEŻY

Od początku września bieżącego roku rozpoczęliśmy realizację projektu pilotażowego finansowanego ze środków Ministra Rodziny i Polityki Społecznej pt. *Czas na Młodych – punkty doradztwa dla młodzieży*. Projekt pilotażowy daje nam możliwość wdrożenia rozwiązań i metod pracy z naszymi klientami, które dotychczas nie były przez nas stosowane. Na etapie końcowym pozwala na przeprowadzenie ewaluacji tych rozwiązań, której wyniki istotnie wpłyną na opracowanie i realizację przyszłych projektów.

Projekt pilotażowy pt. *Czas na Młodych – punkty doradztwa dla młodzieży* skierowany jest dla osób w wieku do 30 roku życia. Głównym celem projektu jest utworzenie punktu porad, w którym uczestnicy otrzymają wielowymiarowe wsparcie w zakresie aktywizacji społecznej i zawodowej.

Projekt realizujemy w partnerstwie z Pracownią Rozwoju INKUBATOR oraz we współpracy z mławskimi instytucjami tj. Miejskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej, Powiatową Stacją Sanitarno- Epidemiologiczną, Samodzielnym Publicznym Zakładem Opieki Zdrowotnej, Mazowiecką Wojewódzką Komendą OHP w Warszawie Hufiec 7-3 w Mławie.

Jesteśmy wśród 76 powiatów z całego kraju, które utworzyły punkt porad.

