

**Protokół z obrad**  
**XIV posiedzenia Forum Seniorów Samorządu**  
**Województwa Opolskiego I kadencji**  
**w dniu 24 września 2020 r. godz. 11.00**  
Regionalny Zespół Placówek Wsparcia Edukacji  
ul. Duboisa 36 w Opolu

1. Rozpoczęcie posiedzenia

Posiedzenie odbyło się w Regionalnym Zespole Placówek Wsparcia Edukacji w Opolu ul. Duboisa 36

2. Przyjęcie porządku obrad

Zebrani przyjęli plan spotkania jednogłośnie. Przewodnicząca przywitała wszystkich bardzo serdecznie, gdyż czas pandemii spowodował zawieszenie wszystkich spotkań. Nasz plan działań na 2020 rok nie jest w ogóle realizowany. Zdecydowaliśmy się na zorganizowanie tego spotkania, ponieważ wszyscy bardzo tęsknimy, a epidemia troszeczkę przyhamowała. Spotkanie odbywa się w reżimie sanitarnym. Należy w dalszym ciągu unikać masowych spotkań, szczególnie w pomieszczeniach zamkniętych, używać maseczek i często myć ręce. Nasze spotkanie na świeżym powietrzu jest gwarantem bezpieczeństwa.

3. Prezentacja projektu realizowanego przez Wojewódzki Urząd Pracy w Opolu „Smart Senior”.

Projekt kierowany do seniorów całego województwa pt. „Smart Senior” zaprezentowały Panie z Centrum Informacji i Planowania Kariery Wojewódzkiego Urzędu Pracy Ewelina Urbańczyk i Magdalena Roik-Nazimek. W ramach którego projektu senior może nabyć nowych praktycznych kompetencji :

**konfiguracji ustawień** : - odblokowanie smartfona np. za pomocą kodu - ustawianie kontaktów i informacji ICE - ustawianie hasła blokady, dodawanie pytań pomocniczych gdy hasło zostanie zapomniane - konfigurowanie ustawień wyświetlacza, ustawienie blokady oraz ikony na ekranie głównym i pomocniczym

**korzystania z aplikacji** :- wyszukiwanie aplikacji w sklepie aplikacji, instalowanie, odinstalowanie i konfiguracja - sprawdzenie warunków instalacji oraz pojemności pamięci telefonu - porządkowanie aplikacji na ekranie głównym - aktywowanie i dezaktywowanie aplikacji

**korzystania z funkcjonalności multimedialnych** - uruchomienie aparatu, wykonanie zdjęcia, nagranie filmu - wysłanie zdjęcia z galerii przez MMS lub dowolny komunikator - zamieszczanie zdjęć./ filmów w serwisie internetowym - nagrywanie informacji głosowej, przesyłanie wiadomości jako załącznik - usuwanie zdjęć i filmów z urządzenia.

Projekt spotkał się z dużym zainteresowaniem, z niecierpliwością oczekujemy na jego „uruchomienie” i forumowicze zobowiązali się do rozpropagowania projektu w swoich środowiskach.

4. Omówienie proponowanej akcji Forum Seniorów na Facebook’u „Senior w praktyce”.

Milena Englot-Brzozowska i przewodnicząca forum wznowiły prośbę o przysyłanie zdjęć przedstawiających zajęcia jakie wykonują seniorzy w tym trudnym czasie „zamknięcia w domu”, czym się zajmujecie, jak pielęgnujecie swoje hobby, gdzie chodzicie na spacer, jak wyglądają prace na ogródku czy na działce. Zdjęcia będą zamieszczane na naszej stronie na facebook’u i być może będą inspiracją dla innych.

5. Omówienie planowanego nawiązania współpracy z Lubuską Społeczną Radą Seniorów
6. Omówienie planowanego nawiązania współpracy z Pełnomocnikiem ds. Polityki Senioralnej Województwa Pomorskiego oraz Pomorską Radą ds. Polityki Senioralnej

Ad. 5 i 6. W tym trudnym epidemicznym czasie postanowiliśmy nawiązać współpracę z innymi podobnymi do naszego gremiami z innych województwa. Otrzymaliśmy zgodę Urzędu Marszałkowskiego na takie kontakty. Na naszą prośbę chęci nawiązania kontaktów i wymianę doświadczeń pozytywnie odpowiedziały: Lubuska Społeczna Rada Seniorów, Pełnomocnik ds. Polityki Senioralnej Województwa Pomorskiego i Pomorska Rada ds. Polityki Senioralnej. Aktualnie prowadzimy rozmowy mające na celu zorganizowanie wyjazdowego spotkania z Lubuską Społeczną Radą Seniorów. Wyjazd planujemy dla 3-4, termin uzależniony jest od sytuacji pandemicznej. O ewentualnym wyjeździe będziemy informować drogą mailową.

## 7. Sprawy różne

- Relacja z wyjazdu integracyjnego Forum Seniorów w dniach 14 – 16 września. Została zorganizowana przez Ryszarda Rogowskiego wycieczka w Karkonosze. Ze względu na sytuację pandemiczną, wielu członków Forum zrezygnowało z uczestnictwa. Z wyjazdu skorzystało w sumie 3 członkinie i seniorzy z innych zaprzyjaźnionych organizacji.

Dzień 1 - wyjazd z Opolą do Świdnicy - zwiedzanie Świątyni Pokoju , przejazd do Kowar - zwiedzanie sztoln oraz Miasteczka Miniatur , przejazd do Cieplic Śl - zwiedzanie Muzeum Przyrodniczego , spacer po parku , przejazd do Przesieki , zakwaterowanie , obiadokolacja , nocleg.

Dzień 2 - śniadanie , przejazd do Piechowic - zwiedzanie huty szkła , przejazd do Szklarskiej Poręby - zwiedzanie centrum , Wodospad Szklarki , przejazd do Świeradowa Zdroju - zwiedzanie pijalni wód mineralnych , spacer po parku , powrót do miejsca zakwaterowania , obiadokolacja , nocleg.

Dzień 3 - śniadanie , przejazd do Białego Jaru w Karpaczu , wyjazd wyciągiem krzesłkowym na Małą Kopę , wejście na Śnieżkę , przejście przez Strzechę Akademicką , Samotnię do Bierutowic – zwiedzanie Świątyni Wang , spacer po Karpaczu - zwiedzanie Muzeum Sportu , powrót do Opoli.

### 1. Spotkanie z Panią Lucyną Białek – instruktorem „Jogi uśmiechu” – zajęcia praktyczne

Zaplanowaliśmy także chwilę relaksu, na przekór trudnej pandemicznej sytuacji. Nasze spotkanie uświetniła Pani Lucyna Białek z Fundacji „Dr Clown”, zapoznając nas z technikami uwalniania energii i jak korzystać z dobrodziejstw uśmiechu. Bardzo relaksujące zajęcia.

### 2. Zajęcia w interaktywnych salach edukacyjnych

Na zaproszenie Pani Dyrektor, Forumowicze chętnie zwiedzili sale edukacyjne Regionalnego Zespołu Placówek Wsparcia Edukacji w Opolu

### 3. Zakończenie posiedzenia.

Przewodnicząca zakończyła zebranie dziękując wszystkim za przybycie, życząc dużo zdrowia i pozytywnego myślenia w tym trudnym czasie i do zobaczenia!

*Protokołowała: Leokadia Kubalańca*