

Ruszają EpiCENTRA Senior Life! Trwa rekrutacja!

Fundacja „Porozumienie Wzgórz Dalkowskich” ogłasza nabór do projektu pn. „EpiCENTRUM Senior Life”. Projekt otrzymał wsparcie ze środków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej w ramach Programu Rządowego na Rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020

Celem projektu jest rozwój i upowszechnianie usług społecznych wśród 50 seniorów w wieku 60+ z powiatów żagańskiego, nowosolskiego, głogowskiego i polkowickiego w okresie od marca do grudnia 2018r. dzięki którym rozwinię się system wsparcia zaspokajający potrzeby osób w podeszłym wieku, w szczególności osób o ograniczonej samodzielności.

Do udziału w projekcie zapraszamy seniorów z gmin:

- Brzeźnica
- Bytom Odrzański
- Gaworzyce
- Grębocice
- Jerzmanowa
- Kożuchów
- Niegosławice
- Nowe Miasteczko
- Otyń
- Polkowice
- Radwanice
- Szprotawa
- Żukowice

Projekt podzielony na 2 etapy. I etap dotyczy wyszkolenia seniorów-liderów, których rolą będzie nie tylko świadczenie usług opiekuńczych, ale pomoc w przywróceniu do życia publicznego seniorów, zwiększenie ich motywacji i zaangażowania w działania społeczne, zwiększenie dostępności

usług kultury, sportu i rekreacji. Uczestnicy otrzymają wsparcie merytoryczne oraz praktyczne, przygotowujące ich do pełnienia roli wolontariuszy-animatorów w centrach. Zostaną przeprowadzone warsztaty rozwijające osobistą motywację uczestników do pracy wolontariackiej prezentujące możliwe obszary aktywności i korzyści płynących z wolontariatu. Wykwalifikowani liderzy utworzą centra, których uczestnicy wyłonieni zostaną w II etapie projektu.



(kliknij aby powiększyć)

W każdym Centrum realizowane będą usługi społeczne dla osób starszych. Seniorzy-wolontariusze opracują Programy Wsparcia Seniorów w których sami będą definiować własne potrzeby i podejmować wspólne działania na rzecz aktywizacji, pomocy i profilaktyki społecznej osób starszych. Każde Centrum obejmie wsparciem co najmniej 10 seniorów w wieku 60+, którzy najbardziej potrzebują korzystania z usług zewnętrznych.

Udział w projekcie jest całkowicie bezpłatny. Warunki udziału i rekrutacji znajdują Państwo w regulaminie, który znajduje się poniżej do pobrania. Serdecznie zapraszamy.

Więcej informacji udziela koordynator projektu – **Bożena Skoczeń** w biurze Fundacji lub pod numerem telefonu: **68 3888 431**

Do pobrania:

- [Regulamin Rekrutacji \[PDF\]](#)
- [Formularz Zgłoszeniowy \[DOC\]](#)
- [Formularz Zgłoszeniowy \[PDF\]](#)

Powstają Centra Aktywnych Pozytywnych 60+ na Wzgórzach Dałkowskich

Odbyło się spotkanie szkoleniowo-warsztatowe z Liderami, którzy pracują nad programami Klubów Aktywnych Pozytywnych 60+. Już niedługo na terenie Wzgórz Dałkowskich powstaną 4 takie Centra, które na swoją działalność otrzymają blisko 72 tys. zł.

Będą one funkcjonować w powiecie nowosolskim w Gminie Nowe Miasteczko, w powiecie żagańskim w minie Niegosławice, w powiecie głogowskim w gminie Żukowice i w powiecie polkowickim w gminie Radwanice. W obecnym czasie liderzy – seniorzy

pracują na programami dla swoich klubów. Szczegółowe plany działań będą indywidualne dla każdego klubu jednak już wiadomo, że każde Centrum będzie świadczyło usługi społeczne ze szczególnym uwzględnieniem działań społeczno-opiekuńczych, społeczno-kulturowych, społeczno-edukacyjnych, sportowo-turystycznych oraz usprawniających działania dla seniorów 60+ na Wzgórzach Dalkowskich. Realizacja działań jest możliwa dzięki projektowi pn. „Aktywni – Pozytywni -60+” którego realizatorem jest Fundacja „Porozumienie Wzgórz Dalkowskich”. Projekt otrzymał wsparcie ze środków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej w ramach Programu Rządowego na Rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020.



Aktywni – Pozytywni 60+

Fundacja „Porozumienie Wzgórz Dalkowskich” ogłasza nabór do projektu pn. „Aktywni-Pozytywni 60+”. Projekt otrzymał wsparcie ze środków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej w ramach Programu Rządowego na Rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020

Celem projektu jest przygotowanie grupy 15 liderów –seniorów-wolontariuszy w wieku 60+, którzy stworzą 4 Centra „Aktywnych-Pozytywnych- 60+”, na obszarze powiatów: żagańskiego,

nowosolskiego, głogowskiego i polkowickiego w okresie od 1 czerwca 2016r. do 31 grudnia 2016r.

W każdym Centrum realizowane będą usługi społeczne dla osób starszych. Seniorzy – wolontariusze pod okiem tutorów opracują Programy Działań dla Centrum Aktywnych- Pozytywnych– 60+ w których sami będą definiować własne potrzeby i podejmować wspólne działania na rzecz aktywizacji, pomocy i profilaktyki społecznej osób starszych. Każde Centrum obejmie wsparciem co najmniej 10 seniorów w wieku 60+, którzy dotąd byli izolowani i nie brali aktywnego udziału w życiu publicznym. Realizacja projektu przyczyni się do polepszenia poziomu życia pod względem fizycznym i psychicznym, a jednocześnie pozwoli uwierzyć w siebie i poczuć się potrzebnym. Do udziału w projekcie zapraszamy seniorów z powiatów: nowosolskiego (Gmina Nowe Miasteczko, Bytom Odrzański, Kożuchów, Otyń), żagańskiego (Gmina Niegosławice, Brzeźnica, Szprotawa), głogowskiego (Gmina Jerzmanowa, Żukowice), polkowickiego (Gmina Gaworzyce, Radwanice, Grębocice, Polkowice).

Uczestnicy otrzymają wsparcie merytoryczne oraz praktyczne, przygotowujące ich do pełnienia roli wolontariuszy Animatorów w Centrach. Dowiedzą się przede wszystkim jak świadczyć usługi opiekuńcze, pielęgnacyjne oraz społeczno-aktywizujące. Zadaniem uczestników będzie świadczenie usług na rzecz innych seniorów a także przywrócenie ich do życia publicznego. Szkolenia będą realizowane w postaci wykładów, ćwiczeń, zagadnień, gier, zabaw, testów, scenek oraz dyskusji moderowanych. Każdy program szkolenia będzie opracowany indywidualnie na poczet oczekiwań.

Po zakończonym kursie z pomocą tutorów, a w oparciu o sugestie społeczności lokalnych środowisk senioralnych opracowane zostaną Programy Działania. Będą one realizowane przez Centra Aktywnych- Pozytywnych – 60+, które powstaną w 4 gminach. Każde centrum otrzyma ok. 20 tys. zł na wdrożenie opracowanych Programów Działań. Przy realizacji programów będą pomagać seniorzy – wolontariusze.

Udział w projekcie jest całkowicie bezpłatny. Warunki udziału i rekrutacji znajdują Państwo w regulaminie, który znajduje się poniżej do pobrania. Serdecznie zapraszamy.

- [Regulamin rekrutacyjny \[POBIERZ\]](#)
- [Formularz zgłoszeniowy \[.DOC\] \[POBIERZ\]](#)
- [Formularz zgłoszeniowy \[.PDF\] \[POBIERZ\]](#)

Ruszył nabór do VI Akademii Liderów

Tegoroczna edycja liderów już po raz drugi poświęcona jest seniorom. Więc jeśli masz ukończone 60 lat i chcesz nauczyć się skutecznie pozyskiwać środki z Programu FIO/ASOS/POWER/Działaj Lokalnie ten projekt jest dla Ciebie.



(Kliknij aby powiększyć)

Zajęcia będą prowadzone m.in. przez ekspertów oceniających projekty przy ministerstwie Pracy i Polityki społecznej w ramach Programów ASOS/FIO, a także POKL FOP czy Działaj Lokalnie. Ponadto certyfikowani trenerzy Narodowego Banku Polskiego i Fundacji Wspomagania Wsi.

Więcej informacji w załączniku oraz na stronie: ires.edu.pl

Rekrutacja została przedłużona do dnia **15 maja 2015r.**

Kandydaci mogą dokonać zgłoszenia uczestnictwa przesyłając zgłoszenie na adres Fundacji Instytut Rozwoju Ekonomii Społecznej, **ul. Galileusza 18, 67-200 Głogów** lub za pomocą

poczty elektronicznej, wysyłając wiadomość e-mail na adres biuro@ires.edu.pl

Tegoroczna edycja projektu realizowana jest przez Fundację Porozumienie Wzgórz Dałkowskich w partnerstwie z Instytutem Rozwoju Ekonomii Społecznej, a współfinansowana jest z Rządowego Programu Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014 -2020r.

- [Regulamin Projektu \[POBIERZ\]](#)
- [Formularz zgłoszeniowy \[doc\] \[POBIERZ\]](#)
- [Formularz zgłoszeniowy \[pdf\] \[POBIERZ\]](#)

[Nabór uczestników do projektu „Gminne Rady Seniorów w Okręgu Miedziowym”](#)

Zapraszamy do wzięcia udziału w bezpłatnym projekcie pn. **„Gminne Rady Seniorów w Okręgu Miedziowym”** skierowanym do seniorów 60+. Wykorzystaj swój potencjał i doświadczenie! Stwórz z nami Akademię Przywództwa i Partnerstwa i ZOSTAŃ LIDEREM!.

W ramach projektu organizowane będą szkolenia z zakresu przywództwa, partnerstwa, partycypacji obywatelskiej oraz pozyskiwania funduszu ze środków unijnych i krajowych.

Projekt pt. „Gminne Rady Seniorów w Okręgu Miedziowym” umożliwi budowanie długotrwałego procesu zmiany świadomości mieszkańców po 60 roku życia. Poprzez wykwalifikowanie Liderów po 60 roku życia i zaangażowanie ich w działalność społeczną i proces konsultacyjny, będziemy dążyć do

przeciwdziałania pomijania i wykluczania najstarszego pokolenia z uczestnictwa w życiu publicznym, zapobieganiu i przełamywaniu marginalizacji i stereotypów na temat seniorów i starości. Publiczne zaangażowanie wykwalifikowanych seniorów da im możliwości artykułowania potrzeb społeczności, w których czynnie działają. Podjęte przez Liderów działania w ramach Programów Inicjatyw Lokalnych na rzecz zwiększenia partycypacji obywatelskiej i aktywności seniorów w życiu publicznym wniosą zmiany do lokalnej demokracji. Te zmiany przyczynią się do budowy społeczeństwa uczestniczącego. Projekt wpłynie nie tylko kształtowanie polityk publicznych przez seniorów, ale również przyczyni się do realizacji wielu działań społecznych, angażując pośrednich uczestników projektu.

Projekt obejmuje powiaty:

- Głogowski,
- Wschowski,
- Polkowicki,
- Nowosolski.

Ilość miejsc ograniczona! Złóż formularz do 30 kwietnia 2015r. Wypełnione formularze zgłoszeniowe należy złożyć w siedzibie Fundacji Instytut Rozwoju Ekonomii Społecznej w Głogowie (ul. Galileusza 18) lub przesłać mailowo na adres biuro@ires.edu.pl

Szczegółowych informacji udziela Pani Ilona Maksymów pod nr tel.: 728806496

DO POBRANIA:

- [Regulamin projektu ASOS Gminne Rady Seniorów](#)
 - [Formularz Rekrutacyjny](#)
-

Dobro wspólne szprotawskich seniorów

W dniu 2 marca br., z inicjatywy Pana Tadeusza Pozaroszczyka –Kierownika Ośrodka Pomocy Społecznej w Szprotawie, odbyło się spotkanie z przedstawicielami Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów ze Szprotawy oraz Stowarzyszenia Szprotawskie Towarzystwo Uniwersytetów Ludowych. Spotkanie dotyczyło nawiązania dialogu i porozumienia w celu utworzenia przyjaznej przestrzeni dla wszystkich seniorów w mieście.

W spotkaniu gościnnie uczestniczyła nasza Fundacja Porozumienie Wzgórz Dalkowskich, którą reprezentował Pan Przemysław Maksymów – Wiceprezes Zarządu, a także z ramienia Gminy Szprotawa Pani Małgorzata Szymczyk – Kierownik Wydziału Spraw Obywatelskich.

Pan Tadeusz Pozaroszczyk, przedstawił Projekt Programu Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej SENIOR – WIGOR, który zakłada m.in. utworzenie i wsparcie dla Dziennych Domów Seniora – WIGOR lub Klubów Seniora – WIGOR. Pan Przemysław Maksymów przedstawił, rolę Fundacji jako moderatora porozumienia i instytucji wspierającej, w zakresie jak najlepszego wykorzystania dostępnych środków dla szprotawskich seniorów.

Podczas spotkania, zebrani wymienili się swoimi obawami i uwagami co do przedstawionej propozycji. Całe spotkanie przebiegło w burzliwej dyskusji, owocnych dialogów, jednak wszyscy zebrani, zgodnie przyznali, że najważniejszy jest człowiek i jego oczekiwania. Dlatego kolejne spotkanie, wyznaczone za tydzień, będzie dotyczyło rozwiania wszelkich wątpliwości i ustalenia przyszłych warunków współpracy wszystkich organizacji działających na rzecz seniora w Szprotawie. Całe spotkanie zakończyło się wspólnym zdjęciem, które dopiero jest początkiem, długiej i pracowitej drogi, w celu polepszenia warunków życia osób starszych w Szprotawie. Cieszymy się bardzo, że nasza Fundacja, będzie mogła brać

czynny udział w tworzeniu dobra wspólnego szprotawskich seniorów.



Konferencja podsumowująca projekt „Gminne Rady Seniorów na Wzgórzach Dałkowskich”

W Pensjonacie KORONA w Modrzycy uroczyście zakończono projekt „Gminne Rady Seniorów na Wzgórzach Dałkowskich”, współfinansowany ze środków Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Osób Starszych na lata 2014-2020. Projekt był realizowany od kwietnia do grudnia 2014r. przez Fundację „Porozumienie Wzgórz Dałkowskich”. Konferencję otworzył Prezes Zarządu Fundacji „Porozumienie Wzgórz Dałkowskich” Pan Tadeusz Wałkowiak.

W konferencji wzięli udział uczestnicy projektu, którzy są Liderami w swoich środowiskach lokalnych, przedstawiciele władz samorządowych ze Wzgórz Dałkowskich, zainteresowani mieszkańcy, przedstawiciele NGO i media.

Podczas konferencji koordynator projektu Pani Marta Moskwa przedstawiła założenia projektu i efekty, jakie zostały osiągnięte. Największym z nich było zainicjowanie powołania Gminnych Rad Seniora na Wzgórzach Dałkowskich, realizacja Programów Aktywności Lokalnej przez seniorów oraz zdobycie kompetencji przez Liderów z zakresu komunikacji, pozyskiwania środków finansowych czy partycypacji publicznej.

Moduł z zakresu działalności Gminnych Rad Seniora na Wzgórzach

Dalkowskich poprowadził Pan Przemysław Maksymów – Wiceprezes Zarządu Fundacji. Przedstawił aspekty prawne powołania i funkcjonowania Gminnych Rad Seniora, które władze samorządowe przyjęły z entuzjazmem. Tematem przewodnim dyskusji była działalność osób starszych w Gminnych Radach Seniorów na Wzgórzach Dalkowskich, w których seniorzy będą współodpowiedzialni za rozwój społeczności, do których należą i będą aktywnie uczestniczyć w realizacji wspólnych celów lokalnych, w tym przede wszystkim w kształtowaniu polityk publicznych.

Uczestnicy projektu otrzymali certyfikaty określające zdobyte przez nich kompetencje oraz zaświadczenia ukończenia projektu. Wysłuchano propozycji uczestników i władz samorządowych dotyczących kontynuacji realizowanych działań, które stworzą możliwości dalszego rozwoju seniorów. Fundacja przedstawiła plany na przyszłość i zapewniła o dofinansowywaniu inicjatyw realizowanych przez seniorów, w miarę pozyskanych środków ze źródeł zewnętrznych.

[pe2-image

src="http://lh6.ggpht.com/-j_4M09l4ges/VLZGY6uHjI/AAAAAAAC6k/fDqDiJFujrg/s144-c-o/P1050477.JPG"

href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014ZakonczenieProjektuGminneRadySeniorowNaWzgorzachsDalkowskich#6104143729766833714" caption="" type="image" alt="P1050477.JPG"]

[pe2-image

src="http://lh3.ggpht.com/-fcT0ibHJ0fs/VLZGYpKS0pI/AAAAAAAC6s/Zmyt26oAuFk/s144-c-

o/G%2525C5%252581%2525C3%252593WNE%2525201.JPG"

href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014ZakonczenieProjektuGminneRadySeniorowNaWzgorzachsDalkowskich#6104143734127082130" caption="GŁÓWNE 1.JPG" type="image" alt="GŁÓWNE 1.JPG"]

[pe2-image src="http://lh6.ggpht.com/-4nYeRh0Bvfw/VLZGYhAtkPI/AAAAAAAC6w/FR-wQsJHpbs/s144-c-o/G%2525C5%252581%2525C3%252593WNE.JPG" href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014Z

akonczenieProjektuGminneRadySeniorowNaWzgorzachsDalkowskich#6104143731939447026" caption="" type="image" alt="GŁÓWNE.JPG"]
[pe2-image
src="http://lh6.ggpht.com/-7cWAVJr0yuo/VLZHCiUZ2RI/AAAAAAAAAC9U/67mHtzlyhwY/s144-c-o/P1050477.JPG"
href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014ZakonczenieProjektuGminneRadySeniorowNaWzgorzachsDalkowskich#6104144453844982034" caption="" type="image" alt="P1050477.JPG"]
[pe2-image
src="http://lh4.ggpht.com/-V6mvQr_naZU/VLZGbTysSpI/AAAAAAAAAC64/REiaNwAlm4k/s144-c-o/P1050481.JPG"
href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014ZakonczenieProjektuGminneRadySeniorowNaWzgorzachsDalkowskich#6104143779930589842" caption="" type="image" alt="P1050481.JPG"]
[pe2-image
src="http://lh5.ggpht.com/-JUzJoE1svdE/VLZGc9I_4pI/AAAAAAAAAC7E/BNhuHiKX9-M/s144-c-o/P1050488.JPG"
href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014ZakonczenieProjektuGminneRadySeniorowNaWzgorzachsDalkowskich#6104143808209871506" caption="" type="image" alt="P1050488.JPG"]
[pe2-image
src="http://lh6.ggpht.com/-gVk_EgGNX8o/VLZGef8aZWI/AAAAAAAAAC7M/5m6q07ethFk/s144-c-o/P1050489.JPG"
href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014ZakonczenieProjektuGminneRadySeniorowNaWzgorzachsDalkowskich#6104143834732193122" caption="" type="image" alt="P1050489.JPG"]
[pe2-image
src="http://lh3.ggpht.com/-0k9xyt0D078/VLZGf9LZw3I/AAAAAAAAAC7U/3LYw5AwlDMk/s144-c-o/P1050492.JPG"
href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014ZakonczenieProjektuGminneRadySeniorowNaWzgorzachsDalkowskich#6104143859759563634" caption="" type="image" alt="P1050492.JPG"]
[pe2-image
src="http://lh4.ggpht.com/-0TGRfnCj8dg/VLZGheyMpgI/AAAAAAAAAC7c/WrQLakudVik/s144-c-o/P1050501.JPG"
href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014ZakonczenieProjektuGminneRadySeniorowNaWzgorzachsDalkowskich#610

4143885960521218" caption="" type="image" alt="P1050501.JPG"]
[pe2-image
src="http://lh5.ggpht.com/-j0HHV0K0XaU/VLZGjaQVQ8I/AAAAAAAAAC7k
/Pziu8lpMaUQ/s144-c-o/P1050509.JPG"
href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014Z
akonczenieProjektuGminneRadySeniorowNaWzgorzachsDalkowskich#610
4143919104476098" caption="" type="image" alt="P1050509.JPG"]
[pe2-image
src="http://lh5.ggpht.com/-Hmp3JTBrfhA/VLZGkv9o-UI/AAAAAAAAAC7s
/mqEXA3ctrkg/s144-c-o/P1050510.JPG"
href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014Z
akonczenieProjektuGminneRadySeniorowNaWzgorzachsDalkowskich#610
4143942111525186" caption="" type="image" alt="P1050510.JPG"]
[pe2-image
src="http://lh3.ggpht.com/-gE0yDLR0od4/VLZGmqm2s3I/AAAAAAAAAC70
/ZjuJ2_M-Ij8/s144-c-o/P1050512.JPG"
href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014Z
akonczenieProjektuGminneRadySeniorowNaWzgorzachsDalkowskich#610
4143975033516914" caption="" type="image" alt="P1050512.JPG"]
[pe2-image
src="http://lh6.ggpht.com/-w1udjKUI8I/VLZGoJ_3k1I/AAAAAAAAAC78/
jfd22BQCm3Y/s144-c-o/P1050533.JPG"
href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014Z
akonczenieProjektuGminneRadySeniorowNaWzgorzachsDalkowskich#610
4144000639800146" caption="" type="image" alt="P1050533.JPG"]
[pe2-image
src="http://lh3.ggpht.com/-KnLNKqCzjg0/VLZGqNEAEI/AAAAAAAAAC8E
/h4LLE09P00k/s144-c-o/P1050537.JPG"
href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014Z
akonczenieProjektuGminneRadySeniorowNaWzgorzachsDalkowskich#610
4144035822178898" caption="" type="image" alt="P1050537.JPG"]
[pe2-image
src="http://lh5.ggpht.com/-Ys5iQWgblwo/VLZGr55Pc6I/AAAAAAAAAC8M
/zwzPfXXktUs/s144-c-o/P1050574.JPG"
href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014Z
akonczenieProjektuGminneRadySeniorowNaWzgorzachsDalkowskich#610
4144065036514210" caption="" type="image" alt="P1050574.JPG"]

[pe2-image
src="http://lh5.ggpht.com/_o1WqWdv_Io/VLZGtfQRM8I/AAAAAAAAAC8U
/ZH4TLqI8TnE/s144-c-o/P1050577.JPG"]

href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014Z
akonczenieProjektuGminneRadySeniorowNaWzgorzachsDalkowskich#610
4144092245078978" caption="" type="image" alt="P1050577.JPG"]

[pe2-image
src="http://lh3.ggpht.com/-sr21ukTVLyE/VLZGvI0gWfI/AAAAAAAAAC8c
/27sZ0d_lHSE/s144-c-o/P1050580.JPG"]

href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014Z
akonczenieProjektuGminneRadySeniorowNaWzgorzachsDalkowskich#610
4144120582789618" caption="" type="image" alt="P1050580.JPG"]

[pe2-image
src="http://lh6.ggpht.com/-nly34jjdFAs/VLZGwitxJ4I/AAAAAAAAAC8k
/6g2IBmS8f8k/s144-c-o/P1050588.JPG"]

href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014Z
akonczenieProjektuGminneRadySeniorowNaWzgorzachsDalkowskich#610
4144144713721730" caption="" type="image" alt="P1050588.JPG"]

[pe2-image
src="http://lh4.ggpht.com/-dz88c9I9Ns4/VLZGyEkZ-bI/AAAAAAAAAC8s
/zeZWTRGaUoM/s144-c-o/P1050592.JPG"]

href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014Z
akonczenieProjektuGminneRadySeniorowNaWzgorzachsDalkowskich#610
4144170981128626" caption="" type="image" alt="P1050592.JPG"]

[pe2-image
src="http://lh5.ggpht.com/-goZ2z2cQKqk/VLZGzc8ZKhI/AAAAAAAAAC80
/SF5UvGGv3kI/s144-c-o/P1050596.JPG"]

href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014Z
akonczenieProjektuGminneRadySeniorowNaWzgorzachsDalkowskich#610
4144194704058898" caption="" type="image" alt="P1050596.JPG"]

[pe2-image
src="http://lh4.ggpht.com/-7r5ga8UAKGA/VLZG1LtNTfI/AAAAAAAAAC88
/YdyMCjYb4s0/s144-c-o/P1050603.JPG"]

href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014Z
akonczenieProjektuGminneRadySeniorowNaWzgorzachsDalkowskich#610
4144224436702706" caption="" type="image" alt="P1050603.JPG"]

[pe2-image

src="http://lh3.ggpht.com/-IxNeLET2mgw/VLZG2bqPbfI/AAAAAAAAAC9E/nzZMxYENqAw/s144-c-o/P1050610.JPG"

href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014ZakonczenieProjektuGminneRadySeniorowNaWzgorzachDalkowskich#6104144245899095538" caption="" type="image" alt="P1050610.JPG"]
[pe2-image

src="http://lh3.ggpht.com/-sG9XLOITHIA/VLZG4f1D-lI/AAAAAAAAAC9M/cXWyHZstCWI/s144-c-o/P1050631.JPG"

href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014ZakonczenieProjektuGminneRadySeniorowNaWzgorzachDalkowskich#6104144281310853714" caption="" type="image" alt="P1050631.JPG"]

IV zjazd szkoleniowy na Wzgórzach Dałkowskich – „Akademia Partnerstwa”

W dniach 24 – 26 listopada 2014r. odbył się już IV – ostatni zjazd szkoleniowy aktywnych seniorów w ramach projektu „Gminne Rady Seniorów na Wzgórzach Dałkowskich”, współfinansowanego ze środków Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Osób Starszych na lata 2014-2020. Szkolenie dostarczyło uczestnikom wiedzy z zakresu komunikacji w działaniu społecznym. Poznali kluczowe zasady komunikacji z drugą osobą oraz samorządem lokalnym. Zostały przedstawione im siły kształtujące emocje oraz czynniki pozwalające osiągnąć sukces. Zostali wprowadzeni w założenia i techniki neurolingwistycznego programowania. Nad emocjami uczestnicy pracowali w aktywnych ćwiczeniach z wykorzystaniem innowacyjnych metod m.in.: autorstwa Eduarda De Bono.

Dzięki technikom zastosowanym podczas warsztatów

szkoleniowych, uczestnicy projektu poznali metody ukierunkowania myślenia tak, aby był to proces świadomy i całkowicie przez nich kontrolowany.

Zastosowane techniki szkoleniowe przybliżyły seniorom zasady skutecznego porozumiewania się w różnych sytuacjach, prezentacji własnego punktu widzenia, efektywnego współdziałania w zespole i pracy w grupie. Po analizie zajęć, uczestnicy zapowiedzieli, że wiedzę, jaką zdobyli podczas warsztatów, będą wykorzystywać w swoich środowiskach lokalnych. Z pewnością ułatwi im działania i sprawi, że staną się one świadome, uporządkowane i efektywne.

Wartością dodaną warsztatów była omówiona realizacja Programów Aktywności Lokalnej, które Liderzy opracowali i przeprowadzili we współpracy ze społecznością lokalną. Jak się okazuje na terenie Wzgórz Dalkowskich seniorzy po 60 roku życia stanowią bardzo aktywną grupę. Określają swoje potrzeby i oczekiwania dążąc do ich zrealizowania poprzez realizację Programów Aktywności Lokalnej i współpracę z samorządem. Fundacja wie, że dzięki Gminnym Radom Seniorów, aktywna grupa Liderów, będzie stanowić silne ciało doradcze w samorządach i dzięki ich zaangażowaniu i pracy z różnymi grupami osób starszych przyniesie zamierzone efekty i zaktywizuje osoby po 60 roku życia.

[pe2-image

src="http://lh4.ggpht.com/-Kr6t15BMEWQ/VH8GAHdokCI/AAAAAAAAACyU/8c24gpk2JTk/s144-c-o/P1040561.JPG"

href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014ASOSIVZjazdSzkoleniowyNaWzgorzachsDalkowskich#6088591820301307938" caption="" type="image" alt="P1040561.JPG"]

[pe2-image src="http://lh5.ggpht.com/-KxHc9CqvDnk/VH8Gqy5ShhI/AAAAAAAAAC1k/_tVuNb0hd0s/s144-c-o/g%2525C5%252582%2525C3%2525B3wne.JPG"

href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014ASOSIVZjazdSzkoleniowyNaWzgorzachsDalkowskich#6088592553514534418" caption="" type="image" alt="główny.JPG"]

[pe2-image src="http://lh3.ggpht.com/-xRkSRuB1Pgc/VH8GBDNLZ0I/AAAAAAAAACyk

/_VSbUdIecAo/s144-c-o/P1040555.JPG"
href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014A
S0SIVZjazdSzkoleniowyNaWzgorzaczDalkowskich#608859183633841542
6" caption="" type="image" alt="P1040555.JPG"] [pe2-image
src="http://lh5.ggpht.com/-NuP0CF1kbpI/VH8GAtMf0DI/AAAAAAACyg
/Fb60rR0yhxk/s144-c-o/P1040557.JPG"
href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014A
S0SIVZjazdSzkoleniowyNaWzgorzaczDalkowskich#608859183042997867
4" caption="" type="image" alt="P1040557.JPG"] [pe2-image
src="http://lh3.ggpht.com/-e3g70yZlJ0s/VH8GC4A0VjI/AAAAAAACys
/t8i20ceDI0E/s144-c-o/P1040568.JPG"
href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014A
S0SIVZjazdSzkoleniowyNaWzgorzaczDalkowskich#608859186769352043
4" caption="" type="image" alt="P1040568.JPG"] [pe2-image
src="http://lh3.ggpht.com/-8m7GlElCERU/VH8GEWLeoGI/AAAAAAACy0
/q_wvK9GrFrU/s144-c-o/P1040576.JPG"
href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014A
S0SIVZjazdSzkoleniowyNaWzgorzaczDalkowskich#608859189297116784
2" caption="" type="image" alt="P1040576.JPG"] [pe2-image
src="http://lh6.ggpht.com/-YY_uxKNolD4/VH8GF0ajlFI/AAAAAAACy8
/J2t7elU75ew/s144-c-o/P1040612.JPG"
href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014A
S0SIVZjazdSzkoleniowyNaWzgorzaczDalkowskich#608859191826733985
8" caption="" type="image" alt="P1040612.JPG"] [pe2-image
src="http://lh5.ggpht.com/-vuzFtZX0ubo/VH8GHT7sahI/AAAAAAACzE
/ZMD8Yr-9vZg/s144-c-o/P1040620.JPG"
href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014A
S0SIVZjazdSzkoleniowyNaWzgorzaczDalkowskich#608859194390769921
8" caption="" type="image" alt="P1040620.JPG"] [pe2-image
src="http://lh3.ggpht.com/-Uh-c7odT4qU/VH8GJsoF08I/AAAAAAACzM
/ETi8Kq5wa0I/s144-c-o/P1040651.JPG"
href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014A
S0SIVZjazdSzkoleniowyNaWzgorzaczDalkowskich#608859198489606445
0" caption="" type="image" alt="P1040651.JPG"] [pe2-image
src="http://lh4.ggpht.com/-WNwQdiaMTPk/VH8GK6U1kPI/AAAAAAACzU
/FNvWfxDLwVI/s144-c-o/P1040678.JPG"
href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014A

SOSIVZjazdSzkoleniowyNaWzgorzachDalkowskich#608859200575331147
4" caption="" type="image" alt="P1040678.JPG"] [pe2-image
src="http://lh6.ggpht.com/-D20w7dI_Eu8/VH8GM1DjYzI/AAAAAAACzc
/2UyQQqiKC0E/s144-c-o/P1040680.JPG"
href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014A
SOSIVZjazdSzkoleniowyNaWzgorzachDalkowskich#608859203869837803
4" caption="" type="image" alt="P1040680.JPG"] [pe2-image
src="http://lh6.ggpht.com/-nxTrm0_q5sg/VH8G0paIoQI/AAAAAAACzk
/JCPNmIX5UbE/s144-c-o/P1040681.JPG"
href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014A
SOSIVZjazdSzkoleniowyNaWzgorzachDalkowskich#608859206993160627
4" caption="" type="image" alt="P1040681.JPG"] [pe2-image
src="http://lh6.ggpht.com/-4RjRvXIIJXw/VH8GQaJpGKI/AAAAAAACzs
/YsnFQityujI/s144-c-o/P1040722.JPG"
href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014A
SOSIVZjazdSzkoleniowyNaWzgorzachDalkowskich#608859210019563741
0" caption="" type="image" alt="P1040722.JPG"] [pe2-image
src="http://lh4.ggpht.com/-vhXvyh-woCo/VH8GURJD7DI/AAAAAAACz0
/XCNE98voR4Q/s144-c-o/P1040734.JPG"
href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014A
SOSIVZjazdSzkoleniowyNaWzgorzachDalkowskich#608859216649675883
4" caption="" type="image" alt="P1040734.JPG"] [pe2-image
src="http://lh3.ggpht.com/-A-50KvFu33I/VH8GWYwmdmI/AAAAAAACz8
/GPdNZ4GerT4/s144-c-o/P1040738.JPG"
href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014A
SOSIVZjazdSzkoleniowyNaWzgorzachDalkowskich#608859220290138685
0" caption="" type="image" alt="P1040738.JPG"] [pe2-image
src="http://lh6.ggpht.com/-wm4gSz6WRYw/VH8GXjqcUwI/AAAAAAAC0M
/eItbe73lBac/s144-c-o/P1040799.JPG"
href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014A
SOSIVZjazdSzkoleniowyNaWzgorzachDalkowskich#608859222300821581
0" caption="" type="image" alt="P1040799.JPG"] [pe2-image
src="http://lh6.ggpht.com/-Xo_Hc8eSrwM/VH8GZXYVxYI/AAAAAAAC0I
/5FUV0rqpk-I/s144-c-o/P1040805.JPG"
href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014A
SOSIVZjazdSzkoleniowyNaWzgorzachDalkowskich#608859225407080179
4" caption="" type="image" alt="P1040805.JPG"] [pe2-image

src="http://lh6.ggpht.com/-daXXYvYXVuc/VH8GaleD2AI/AAAAAAAAAC0U/M3-gJlj0Z08/s144-c-o/P1040819.JPG"
href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014ASOSIVZjazdSzkoleniowyNaWzgorzaczDalkowskich#6088592279327725570" caption="" type="image" alt="P1040819.JPG"] [pe2-image src="http://lh6.ggpht.com/-vXHE560BxgM/VH8GcKoeAZI/AAAAAAAAAC0c/qf8Yz4hJ7m4/s144-c-o/P1040821.JPG"
href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014ASOSIVZjazdSzkoleniowyNaWzgorzaczDalkowskich#6088592302188396946" caption="" type="image" alt="P1040821.JPG"] [pe2-image src="http://lh5.ggpht.com/-fFx6n2Cbo6o/VH8GdXLAIRI/AAAAAAAAAC0k/7Cl1pQ6aTCU/s144-c-o/P1040824.JPG"
href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014ASOSIVZjazdSzkoleniowyNaWzgorzaczDalkowskich#6088592322734334226" caption="" type="image" alt="P1040824.JPG"] [pe2-image src="http://lh4.ggpht.com/-_ECVt6Q45DU/VH8GeteKXvI/AAAAAAAAAC0s/cBxS8ghIelE/s144-c-o/P1040827.JPG"
href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014ASOSIVZjazdSzkoleniowyNaWzgorzaczDalkowskich#6088592345900146418" caption="" type="image" alt="P1040827.JPG"] [pe2-image src="http://lh5.ggpht.com/-cNRNs6leGdM/VH8GggMTABI/AAAAAAAAAC00/8a2CXXvr2vQ/s144-c-o/P1040853.JPG"
href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014ASOSIVZjazdSzkoleniowyNaWzgorzaczDalkowskich#6088592376695291922" caption="" type="image" alt="P1040853.JPG"] [pe2-image src="http://lh3.ggpht.com/-coa65zEX-is/VH8GinotCLI/AAAAAAAAAC08/8WWJpYg0ESE/s144-c-o/P1040861.JPG"
href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014ASOSIVZjazdSzkoleniowyNaWzgorzaczDalkowskich#6088592413053225554" caption="" type="image" alt="P1040861.JPG"] [pe2-image src="http://lh3.ggpht.com/-cdK4ailbWxc/VH8GksmVKsI/AAAAAAAAAC1E/grPHT5gZzP0/s144-c-o/P1040871.JPG"
href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014ASOSIVZjazdSzkoleniowyNaWzgorzaczDalkowskich#6088592448745188034" caption="" type="image" alt="P1040871.JPG"] [pe2-image src="http://lh3.ggpht.com/-dHm1ti0upR4/VH8GmLhDC_I/AAAAAAAAAC1M/jxsVZWDZxnQ/s144-c-o/P1040872.JPG"

href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014AS0SIVZjazdSzkoleniowyNaWzgorzachDalkowskich#6088592474224397298" caption="" type="image" alt="P1040872.JPG"] [pe2-image src="http://lh5.ggpht.com/-t8-nMvALJzk/VH8Gnzui4mI/AAAAAAAAAC1U/_hY82TuDyuI/s144-c-o/P1040873.JPG"

href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014AS0SIVZjazdSzkoleniowyNaWzgorzachDalkowskich#6088592502198297186" caption="" type="image" alt="P1040873.JPG"] [pe2-image src="http://lh6.ggpht.com/-0ZpTYK5i8U/VH8GprD4f2I/AAAAAAAAAC1c/lKqe8qeYNRI/s144-c-o/P1040874.JPG"

href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014AS0SIVZjazdSzkoleniowyNaWzgorzachDalkowskich#6088592534231613282" caption="" type="image" alt="P1040874.JPG"]

[Reportaż „Jak szkołą się liderzy 60+”](#)

Witajcie.

Mamy przyjemność przedstawić reportaż telewizyjny, przedstawiający, jak szkołą się nasi liderzy 60+, którzy chcą działać w swoich lokalnych środowiskach wiejskich.

[Aby obejrzeć \[KLIKNIJ TUTAJ\]](#)

III zjazd szkoleniowy na Wzgórzach Dałkowskich „Akademia Partycypacji Obywatelskiej Seniorów”

W dniach 20 – 21 października 2014r. odbył się już III zjazd aktywnych seniorów w ramach projektu „Gminne Rady Seniorów na Wzgórzach Dałkowskich”, współfinansowanego ze środków Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Osób Starszych na lata 2014-2020. Podczas szkolenia został usystematyzowany materiał z poprzednich zjazdów szkoleniowych dotyczących Akademii partnerstwa i pracy metodą projektową. Dużą wagę seniorzy poświęcają na pozyskiwanie środków z funduszy zewnętrznych, gdyż środki te, zabezpieczą ich działalność społeczną.

Zakresem tematycznym modułu szkoleniowego było powołanie Gminnych Rad Seniorów na Wzgórzach Dałkowskich oraz realizacja Programów Aktywności Lokalnych. Omówiono zakres działalności Gminnych Rad Seniora, Praw i Obowiązków spoczywających na jej członkach oraz obustronne korzyści ze współpracy seniorów z samorządem, który powoła Gminne Rady Seniora. O korzyściach powołania ciała doradczego w gminach uczestnicy wypowiedzieli się przed kamerą TVP regionalnej z Krakowa, która gościła na trzecim dniu szkolenia. Podczas szkolenia seniorzy pełniący role liderów w środowiskach lokalnych przedstawili Programy Aktywności Lokalnej, które wypracowują wspólnie z osobami zaangażowanymi w działalność społeczną. Celem Programów Aktywności Lokalnej jest poprawa jakości życia osób w wieku 60+ poprzez zaspokojenie ich potrzeb i oczekiwań, zwiększenie aktywności, wzmocnienie integracji międzypokoleniowej oraz kształtowanie w społeczeństwie pozytywnego obrazu seniorów. Podczas szkolenia wszyscy uczestnicy bardzo sumiennie pracowali na warsztatach i jak informują, swoją wiedzę i zdobyte

informacje przekazują otoczeniu, w którym pracują. Fundacja "Porozumienie Wzgórz Dalkowskich" oraz tutorzy zaangażowani do pracy przy projekcie wspierają działania seniorów i dążą do wypracowania Programów Aktywności Lokalnej, które służyć będą seniorom na kolejne lata ich działalności społecznej.

[pe2-image

src="http://lh5.ggpht.com/-0vtMRcmG9po/VFHtAMKDMBI/AAAAAAAAACrs/ectLdKIZ7kk/s144-c-o/P1040034.JPG"

href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014GminneRadySeniorowNaWzgorzachsDalkowskichIIIJazdSzkoleniowy#6075897959818670098" caption="" type="image" alt="P1040034.JPG"]

[pe2-image

src="http://lh5.ggpht.com/-g6nPaVxQy18/VFHtnmYNRgI/AAAAAAAAACu0/IhG8FtveHdQ/s144-c-o/g%2525C5%252582%2525C3%2525B3wne.JPG"

href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014GminneRadySeniorowNaWzgorzachsDalkowskichIIIJazdSzkoleniowy#6075898636872271362" caption="" type="image" alt="główne.JPG"]

[pe2-image

src="http://lh3.ggpht.com/-jBmh7VnCCtw/VFHs_ZBABQI/AAAAAAAAACro/UzkfuaW537A/s144-c-o/P1040031.JPG"

href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014GminneRadySeniorowNaWzgorzachsDalkowskichIIIJazdSzkoleniowy#6075897946090505474" caption="" type="image" alt="P1040031.JPG"]

[pe2-image

src="http://lh3.ggpht.com/-mGw_Uad1mEo/VFHtBHgBJWI/AAAAAAAAACr0/fWSv_99sl-s/s144-c-o/P1040032.JPG"

href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014GminneRadySeniorowNaWzgorzachsDalkowskichIIIJazdSzkoleniowy#6075897975748502882" caption="" type="image" alt="P1040032.JPG"]

[pe2-image

src="http://lh6.ggpht.com/-su7GGRlhMGc/VFHtCTGX4SI/AAAAAAAAACr8/P5DWfljsBhA/s144-c-o/P1040035.JPG"

href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014GminneRadySeniorowNaWzgorzachsDalkowskichIIIJazdSzkoleniowy#6075897996042035490" caption="" type="image" alt="P1040035.JPG"]

[pe2-image

src="http://lh6.ggpht.com/-xnnvD7_lQsS/VFHtD4sZ9TI/AAAAAAAAACsE/Nj3QFnVzLeE/s144-c-o/P1040037.JPG"
href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014GminneRadySeniorowNaWzgorzachDalkowskichIIIJjazdSzkoleniowy#6075898023313536306" caption="" type="image" alt="P1040037.JPG"]
[pe2-image
src="http://lh5.ggpht.com/-XLt0IRN0vI/VFHtGLzXogI/AAAAAAAAACsM/HZM2ApRZTZU/s144-c-o/P1040039.JPG"
href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014GminneRadySeniorowNaWzgorzachDalkowskichIIIJjazdSzkoleniowy#6075898062802756098" caption="" type="image" alt="P1040039.JPG"]
[pe2-image
src="http://lh3.ggpht.com/-nMvW8DQpnlk/VFHtHaBaI_I/AAAAAAAAACsU/y3a0L1AIP-M/s144-c-o/P1040048.JPG"
href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014GminneRadySeniorowNaWzgorzachDalkowskichIIIJjazdSzkoleniowy#6075898083797932018" caption="" type="image" alt="P1040048.JPG"]
[pe2-image
src="http://lh4.ggpht.com/-Xiz816yEiiI/VFHtJKYWyXI/AAAAAAAAACsc/ZsFt6y3Blr4/s144-c-o/P1040053.JPG"
href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014GminneRadySeniorowNaWzgorzachDalkowskichIIIJjazdSzkoleniowy#6075898113960626546" caption="" type="image" alt="P1040053.JPG"]
[pe2-image
src="http://lh5.ggpht.com/-KNuMcLAmqEY/VFHtKjHh1sI/AAAAAAAAACsk/v23TALI1nIs/s144-c-o/P1040055.JPG"
href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014GminneRadySeniorowNaWzgorzachDalkowskichIIIJjazdSzkoleniowy#6075898137780803266" caption="" type="image" alt="P1040055.JPG"]
[pe2-image
src="http://lh3.ggpht.com/-LYXkEGVRw0E/VFHtMCQRImI/AAAAAAAAACss/UjYob4dx4Eo/s144-c-o/P1040064.JPG"
href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014GminneRadySeniorowNaWzgorzachDalkowskichIIIJjazdSzkoleniowy#6075898163318825570" caption="" type="image" alt="P1040064.JPG"]
[pe2-image
src="http://lh5.ggpht.com/-i0kTmMD6uDE/VFHtNlBt5rI/AAAAAAAAACs0

/Km3cdHt8x00/s144-c-o/P1040076.JPG"
href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014G
minneRadySeniorowNaWzgorzachDalkowskichIIIJjazdSzkoleniowy#607
5898189832906418" caption="" type="image" alt="P1040076.JPG"]
[pe2-image
src="http://lh5.ggpht.com/-4KF8KEfVU3M/VFhtP0ArwZI/AAAAAAAAACs8
/CU16G5rcv1k/s144-c-o/P1040080.JPG"
href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014G
minneRadySeniorowNaWzgorzachDalkowskichIIIJjazdSzkoleniowy#607
5898218014294418" caption="" type="image" alt="P1040080.JPG"]
[pe2-image
src="http://lh3.ggpht.com/-fsq-qZTSw4Y/VFhtQpL3JXI/AAAAAAAAACtE
/JLgXroTvrHM/s144-c-o/P1040085.JPG"
href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014G
minneRadySeniorowNaWzgorzachDalkowskichIIIJjazdSzkoleniowy#607
5898242488804722" caption="" type="image" alt="P1040085.JPG"]
[pe2-image
src="http://lh6.ggpht.com/-IABzl_DeIXY/VFhtSAqQUCI/AAAAAAAAACTM
/AE_Q2oHTjuQ/s144-c-o/P1040088.JPG"
href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014G
minneRadySeniorowNaWzgorzachDalkowskichIIIJjazdSzkoleniowy#607
5898265970167842" caption="" type="image" alt="P1040088.JPG"]
[pe2-image
src="http://lh3.ggpht.com/-qDlPK05SeHE/VFhtWnUTf5I/AAAAAAAAACTU
/Ic0ImTxfTlo/s144-c-o/P1040165.JPG"
href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014G
minneRadySeniorowNaWzgorzachDalkowskichIIIJjazdSzkoleniowy#607
5898345066561426" caption="" type="image" alt="P1040165.JPG"]
[pe2-image
src="http://lh3.ggpht.com/-7IsRuZlTfWk/VFhtYCxFi3I/AAAAAAAAACTc
/1Kwk_2pS1Z4/s144-c-o/P1040166.JPG"
href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014G
minneRadySeniorowNaWzgorzachDalkowskichIIIJjazdSzkoleniowy#607
5898369614908274" caption="" type="image" alt="P1040166.JPG"]
[pe2-image
src="http://lh5.ggpht.com/-1fzvzruEus/VFhtZ_AsLPI/AAAAAAAAACTk/
_cEDp1KSUeg/s144-c-o/P1040169.JPG"

href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014G minneRadySeniorowNaWzgorzachDalkowskichIIIJjazdSzkoleniowy#607 5898402966351090" caption="" type="image" alt="P1040169.JPG"]

[pe2-image

src="http://lh6.ggpht.com/-NGMw7Zwb-5I/VFHtbM8EGNI/AAAAAAAAACTs /BD_00fSnALc/s144-c-o/P1040171.JPG"

href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014G minneRadySeniorowNaWzgorzachDalkowskichIIIJjazdSzkoleniowy#607 5898423884912850" caption="" type="image" alt="P1040171.JPG"]

[pe2-image

src="http://lh6.ggpht.com/-knvFwZMxPyo/VFHtcdpjNOI/AAAAAAAAAct0 /wvshTlyX15M/s144-c-o/P1040172.JPG"

href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014G minneRadySeniorowNaWzgorzachDalkowskichIIIJjazdSzkoleniowy#607 5898445550531810" caption="" type="image" alt="P1040172.JPG"]

[pe2-image

src="http://lh5.ggpht.com/-9g0IIirIZL4/VFHtd444y3I/AAAAAAAAAct8 /9kjvUM6xbCI/s144-c-o/P1040176.JPG"

href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014G minneRadySeniorowNaWzgorzachDalkowskichIIIJjazdSzkoleniowy#607 5898470042487666" caption="" type="image" alt="P1040176.JPG"]

[pe2-image

src="http://lh6.ggpht.com/-BLfSuSWp2nU/VFHtfH1sg1I/AAAAAAAAACuE /6oxgQl78UN8/s144-c-o/P1040178.JPG"

href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014G minneRadySeniorowNaWzgorzachDalkowskichIIIJjazdSzkoleniowy#607 5898491235500882" caption="" type="image" alt="P1040178.JPG"]

[pe2-image

src="http://lh5.ggpht.com/-5e2NVqF4nxA/VFHtgsIxd0I/AAAAAAAAACuM /ylENVaU1VsU/s144-c-o/P1040183.JPG"

href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014G minneRadySeniorowNaWzgorzachDalkowskichIIIJjazdSzkoleniowy#607 5898518159062850" caption="" type="image" alt="P1040183.JPG"]

[pe2-image

src="http://lh3.ggpht.com/-UgulFx08Ckw/VFHthzD0tGI/AAAAAAAAACuU /Pl-QPy8Z96s/s144-c-o/P1040188.JPG"

href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014G

minneRadySeniorowNaWzgorzachDalkowskichIIIIZjazdSzkoleniowy#607
5898537194730594" caption="" type="image" alt="P1040188.JPG"]
[pe2-image
src="http://lh4.ggpht.com/-p7QfAaFjv8o/VFHtjV05qbI/AAAAAAAAACuc
/vFAc2enM3qA/s144-c-o/P1040197.JPG"
href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014G
minneRadySeniorowNaWzgorzachDalkowskichIIIIZjazdSzkoleniowy#607
5898563709741490" caption="" type="image" alt="P1040197.JPG"]
[pe2-image
src="http://lh4.ggpht.com/-djMXIDDc_G4/VFHtkmKoMKI/AAAAAAAAACuk
/hlzEjhznYcQ/s144-c-o/P1040200.JPG"
href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014G
minneRadySeniorowNaWzgorzachDalkowskichIIIIZjazdSzkoleniowy#607
5898585275707554" caption="" type="image" alt="P1040200.JPG"]
[pe2-image
src="http://lh5.ggpht.com/-Hobl-u5uGA4/VFHtmI3vTtI/AAAAAAAAACus
/teXctZ_2fJI/s144-c-o/P1040212.JPG"
href="https://picasaweb.google.com/111728317250186132483/2014G
minneRadySeniorowNaWzgorzachDalkowskichIIIIZjazdSzkoleniowy#607
5898611771592402" caption="" type="image" alt="P1040212.JPG"]