ISSN: 2657-4012 Magazyn bezpłatny Październik 2019 #9 (12)

#POKOLENIA

Warszawski Miesięcznik Seniorów

1 rocznica

AKTYWNY SENIOR
to zdrowy senior

#POKOLENIA
perwszy rok za nami!

Senior bezpieczny
NA DRODZE

Ognisko w Powsinie,
26.09, Fundacja RAZEM

Sprzątanie Ziemi w Powsinie,
26.09, Fundacja RAZEM

Gimnastyka z elementami tańca,
23.09, Mokotowskie Centrum Integracji Mieszkańców

Trening samoobrony,
25.09, OPS Rembertów

Milonga,
21.09, Ośrodek Kultury Ursynów

Warszawskie Dni Seniora 2019

**Szanowni Państwo, za nami siódme Warszawskie Dni Seniora!
Pobiliśmy rekord, odbyło się ponad 250 wydarzeń – w całej Warszawie, w każdej dzielnicy.
I mimo kapryśnej pogody oraz kilku niespodziewanie odwołanych spotkań otrzymaliśmy
dużo podziękowań za tę inicjatywę powstałą i koordynowaną przez Urząd m.st. Warszawy.
W tym roku zgłosiło się ponad 165 partnerów, którzy to we własnym zakresie
i własnymi zasobami zorganizowali tyle wspaniałych wydarzeń.
Jesteśmy im za to bardzo wdzięczni! Na zakończenie dziękujemy
wszystkim uczestnikom, którzy skorzystali z zaprezentowanej oferty!**

Do zobaczenia za rok!

#WarszawaDlaSeniorów

Turniej Tenisa Stołowego,
24.09, Klub Sportowy Spójnia, Żoliborz

Parkrun,
21.09, Pole Mokotowskie

zakochajsię w Warszawie

WARSZAWSKIE 21.09 – 1.10
DNI SENIORA 2019

Fot. Marianna Kulesza,
Urząd m.st. Warszawy

Fot. Marianna Kulesza, Urząd m.st. Warszawy

Ten numer Pokoleń jest jeszcze bardziej wyjątkowy niż inne – Warszawski Miesięcznik Seniorów świętuje swój pierwszy rok. O tym, jakie były nasze początki i co udało się nam zrobić przez 12 miesięcy, przeczytacie na kolejnych stronach. Jednak ta szczególna dla nas okazja nie zdominowała październikowego wydania. Jego głównym tematem jest aktywność.

Wrzesień obfitował w różnego typu wydarzenia i atrakcje kierowane do starszych osób. W ramach Warszawskich Dni Seniora odbyło się ich ponad 250. Wiele warsztatów i szkoleń dotyczyło aktywności fizycznej. Seniorzy mieli możliwość spróbowania gimnastyki w wodzie, treningu obwodowego i interwałowego (znakomicie odchudza i wzmacnia serce), nordic walkingu. Można było tańczyć milongę, wziąć udział w parkrunie (marszu lub biegu po Polu Mokotowskim) lub w sesji qigonga. Interesujących propozycji było naprawdę wiele, nie dziwią więc frekwencja i zadowolenie uczestników.

Mam nadzieję, że zajęcia ruchowe zainspirowały wiele osób, które wcześniej unikały wysiłku, do tego, żeby jednak zacząć coś robić. Wszelkie badania wykazują, że regularna aktywność fizyczna jest kluczowa dla zachowania zdrowia i sprawności. Nie tylko ciała, lecz także mózgu. Już samo spacerowanie działa korzystnie, ale warto zmusić się do czegoś więcej. Seniorzy biegają, dźwigają ciężary na siłowni i czerpią z tego wiele satysfakcji, nawet jeśli na początku uważali, że to na pewno nie dla nich. Oczywiście wszystko powinno odbywać się w porozumieniu z lekarzem i zgodnie z indywidualnymi możliwościami. Jeśli więc nie wchodzi w grę intensywniejszy wysiłek, pozostają: joga, która uelastycznia stawy, wzmacnia mięśnie głębokie, a także wycisza umysł, marsze z kijkami czy basen. Warto zainteresować się również wspomnianym qigongiem. Chińscy długowieczni seniorzy nie bez powodu regularnie wykonują tę piękną uzdrawiającą gimnastykę.

Że aktywnych starszych osób w Warszawie przybywa, pokazała III Warszawska Olimpiada Seniorów. Frekwencja była w tym roku rekordowa – w zawodach wzięło udział ponad 1500 osób w trzech kategoriach wiekowych: 60–70, 71–80 oraz 80+. Uczestnicy mieli do wyboru 10 konkurencji sportowych: strzelectwo, pływanie stylem dowolnym, pływanie żabką, ergometry wioślarskie, łucznictwo, tenis stołowy, pchnięcie kulą, bieg na 40 m, szachy, brydż sportowy par. Niektórzy olimpijczycy okazali się multidyscyplinarni – brali udział w rywalizacji w kilku konkurencjach i parę osób zdobyło nawet po kilka medali.

Bezkonkurencyjna w swojej kategorii wiekowej okazała się pani Barbara Pachowska startująca w grupie 80+. Zdobyła łącznie sześć medali, w tym złote w pchnięciu kulą, skoku w dal i strzelectwie. Wśród mężczyzn najwięcej medali zdobył pan Roman Górski startujący w kategorii wiekowej 60–70. Obserwowałam wcześniej jego świetny start w pchnięciu kulą, w którym był najlepszy. Doskonała technika, a emocje publiczności – iście olimpijskie. Bo rywalizacji sportowej podczas olimpiady towarzyszyła znakomita atmosfera. Powysiłkowe endorfiny unosiły się w powietrzu, a śpiewający swoje największe hity Andrzej Rybiński nie pozwolił im opaść.

Liczę, że za rok w tej niezwykłej imprezie sportowej weźmie udział jeszcze więcej seniorów. Gorąco zachęcam do podjęcia jakiejś aktywność, jeśli jeszcze tego nie robicie. Zacznijcie chociażby od plenerowych siłowni – cieszą się dużą popularnością wśród osób starszych (dlatego naszą modelkę z okładki, Bożenę Cykman, sfotografowaliśmy na jednej z nich). Zyskacie lepsze zdrowie, sprawność, równowagę, większą jasność myśli. Inna ważna korzyść płynąca z ćwiczeń, nie do przecenienia jesienią, to wspomniane endorfiny. Ruch powoduje ich wydzielanie, dlatego jest świetnym remedium na smutki i zimową chandrę. Naprawdę warto się zmobilizować i wstać z kanapy!

Z ciepłymi pozdrowieniami

Aleksandra Laudańska
Redaktor naczelna

Fot. Eugeniusz Fiedorako, CAM „Nowolipie"

Warszawski Miesięcznik Seniorów

Pierwszy rok za nami!

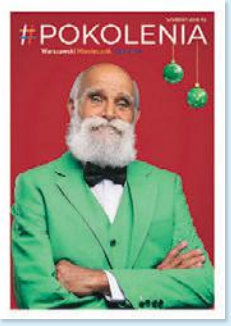
Warszawski Miesięcznik Seniorów #POKOLENIA to projekt, który powstał z inicjatywy Biura Pomocy i Projektów Społecznych m.st. Warszawy. Stworzenie magazynu kierowanego do dojrzałych warszawianek i warszawiaków było odpowiedzią na zgłaszane przez nich zapotrzebowanie na taki periodyk. Miał on pełnić głównie funkcje informacyjną i poradnikową.

Pierwszy numer ukazał się w październiku 2018 r. Wydanie go było poprzedzone wyłonieniem w konkursie redaktorki naczelnej i zespołu redakcyjnego. Potem wszystko poszło ekspresowo: projektowanie logo i makiety, planowanie tematów, pisanie tekstów, szukanie zdjęć, składanie stron i przygotowanie całości do druku – wszystko w rekordowym czasie 17 dni! Czwórka osób, które nigdy wcześniej nie pracowały razem, zmotywowana ideą stworzenia miesięcznika, jakiego jeszcze do tej pory nie było w Polsce i połączona wspólną wizją, pracowała w skupieniu także po nocach. Często e-maile pisaliśmy do siebie o 4.00 nad ranem (wymieniliśmy ich łącznie 900, jak policzył nasz grafik, Bohdan), by po góra 3-godzinnym śnie usiąść znowu do komputera. Po tym chrzcie bojowym wiedzieliśmy, że ta redakcja może wszystko i że nie ma dla nas rzeczy niemożliwych.

Tworząc kolejne numery, staraliśmy się, by były one coraz ciekawsze i efektowniejsze. Od początku zależało nam, żeby #POKOLENIA były nowoczesnym, estetycznym magazynem o treściach, które zainteresują seniorów. W ich planowaniu i tworzeniu uczestniczy, stale rozrastający się, zespół współpracowników

#1

#2



#3

#4

#5

#6

Fot. Urząd m. st. Warszawy

W pierwszym numerze ukazał się wywiad z panią prezydent Hanną Gronkiewicz-Waltz.

Po odbiór dyplomu pojechaliśmy na uroczystą galę konkursu Drzewo Pokoleń do Łodzi.

W ramach Warszawskich Dni Seniora 2019 odbyło się spotkanie dla Czytelników. Redaktor naczelna Aleksandra Laudańska, redaktor Marzena Michałek i sekretarz redakcji Agnieszka Kołodyńska-Iglesias opowiadały o kulisach powstawania Warszawskiego Miesięcznika Seniorów #POKOLENIA.

redakcji. Są wśród nich doświadczeni emerytowani dziennikarze, aktywiści i autorzy pasjonaci. Nasze comiesięcznie spotkanie redakcyjne to prawdziwe międzypokoleniowe burze mózgów: najmłodsza osoba zaangażowana w projekt ma 28 lat, najstarsza – 92!

W efekcie tej inspirującej dla wszystkich współpracy powstaje miesięcznik zupełnie wyjątkowy, co potwierdzają Czytelnicy, wśród których przeważają jego zagorzali fani. Potwierdziło to również jury konkursu Drzewo Pokoleń, wyróżniając #POKOLENIA spośród wielu zgłoszonych projektów senioralnych z całej Polski.

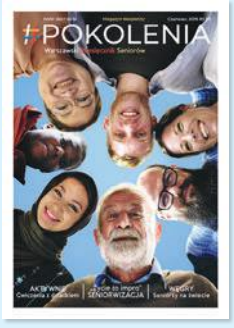
Ten rok był dla nas wspaniałą przygodą. Mamy nadzieję, że przed nami kolejne, równie pasjonujące, lata. Będziemy dokładać wszelkich starań, żeby miesięcznik warszawskich seniorów rzetelnie informował, inspirował i dodawał otuchy. Liczymy na Waszą pomoc, przysyłajcie do nas swoje uwagi i pomysły.

Redakcja

12 numerów, 12 okładek – wybierzecie najlepszą!

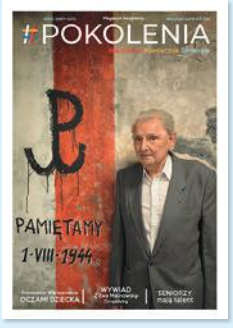
Która okładka podobała się Wam najbardziej? Wypełnij ankietę online: **tiny.pl/tp77s** lub przyślij kartkę na adres **Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”**, ul. Nowolipie 25B (z dopiskiem: **#POKOLENIA**). Czekamy na nie do końca listopada.

#7



#8

#9



#10

#11

#12

ADRES REDAKCJI:
ul. Niecała 2,
00-098 Warszawa
e-mail:
pokolenia@um.warszawa.pl
www.*facebook.com/miesiecznikpokolenia*
www.senioralna.um.warszawa.pl/POKOLENIA

RADA PROGRAMOWA:
Tomasz Pactwa
przewodniczący
Dyrektor Biura Pomocy i Projektów Społecznych
Joanna Dolińska-Dobek
członek
Dyrektor Centrum Aktywności Międzypokoleniowej
Małgorzata Żuber-Zielicz
członek
Przewodnicząca Warszawskiej Rady Seniorów
Aleksandra Laudańska
członek

REDAKTOR NACZELNA:
Aleksandra Laudańska

ZESPÓŁ REDAKCYJNY:
Marzena Michałek
Bohdan Pylypushko
Agnieszka Kołodyńska-Iglesias

KOREKTA:
Dagmara Deska

PROJEKT GRAFICZNY I SKŁAD:
Bohdan Pylypushko, COUNICO

DRUK:
Zakłady Graficzne Taurus Roszkowscy Sp. z o.o.
Kazimierów, ul. Zastawie 12,
05-074 Halinów

NAKŁAD
20 tys. egz.

WYDAWCA:
Urząd m.st. Warszawy
Biuro Pomocy i Projektów Społecznych
ul. Niecała 2,
00-098 Warszawa

REALIZACJA:
Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”
ul. Nowolipie 25B,
01-002 Warszawa

Redakcja zastrzega sobie prawo dokonywania zmian w nadesłanych tekstach wynikających z zasad edytorskich lub kultury języka. Redakcja nie odpowiada za treść ogłoszeń i reklam.

Zdjęcie okładkowe:
Eugeniusz Fiedorako, CAM „Nowolipie”

WYWIAD
Z RENATĄ KAZNOWSKĄ, zastępcą prezydenta m.st Warszawy, rozmawia Marzena Michałek
str. 5-7

OD REDAKCJI
Pierwszy rok za nami!
str. 2-3

EDUKACJA
CO Z TĄ SZKOŁĄ?
str. 8-9

WARSZAWA SENIORALNA
WARSZAWSKA RADA SENIORÓW
str. 10-11

WARSZAWSCY RZEMIEŚLNICY
Z GORAJOWIC DO WARSZAWY
str. 12-13

EKONOMIA
500+ dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji
str. 14-15

INFORMATOR
Co, gdzie, kiedy?

WARSZAWA SPORTOWA
III Warszawska Olimpiada Seniorów
str. 18

WOLONTARIAT
AKTYWNY SENIOR
str. 19

TEMAT MIESIĄCA

AKTYWNIE
Gimnastyka izometryczna
str. 20-21

CZWARTY WIEK
ŻYCIE z chorobą Alzheimera
str. 22

KAMPANIA SPOŁECZNA
SENIOR BEZPIECZNY NA DRODZE
str. 23

SENIOR ZA KIEROWNICĄ
str. 24-25

TRUDNE TEMATY
Dyskryminacja seniorów
str. 26-28

PSYCHE
JESIENNE NIEPOKOJE
str. 29

ZDROWIE
8 SPOSOBÓW NA DOBRY NASTRÓJ
str. 30

ZDROWIE
AROMATERAPIA
str. 31

Rozrywka
str. 32

Tu znajdziesz Warszawski Miesięcznik Seniorów #POKOLENIA:

- **Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”**, ul. Nowolipie 25B
- **Biuro Pomocy i Projektów Społecznych**, ul. Niecała 2
- **Urzędy Dzielnicowe:** ul. Powstańców Śląskich 70, ul. Modlińska 170, ul. Stefana Żeromskiego 29, ul. Wiśniowa 37, ul. Grójecka 17a, ul. Grochowska 274, ul. ks. Ignacego Kłopotowskiego 15, al. gen. A. Chruściela „Montera” 28, ul. Nowogrodzka 43, ul. Ludwika Kondratowicza 20, pl. Czerwca 1976 r. 1, al. Komisji Edukacji Narodowej 61, ul. Żegańska 1, ul. 1 Praskiego Pułku 33, ul. Klimczaka 4, al. Krakowska 257, Al. Solidarności 90, ul. Juliusza Słowackiego 6/8

„Warszawa jest moją pasją i wielką miłością. Czy chciałabym zamieszkać gdzie indziej? Wykluczone!”.

Z Renatą Kaznowską, zastępcą prezydenta m.st Warszawy odpowiedzialną za edukację, politykę lokalową, sport i rekreację oraz ochronę konserwatorską zabytków, rozmawia Marzena Michałek.

Fot. Urząd m.st. Warszawy

Mówią, że w Warszawie nie ma kamienia, którego by pani nie znała. Czy to prawda?

Warszawa zmienia się bardzo dynamicznie. Z miesiąca na miesiąc, z roku na rok pojawia się wiele nowych projektów, wydarzeń, obiektów, zarówno miejskich, jak i prywatnych, które zmieniają oblicze naszego miasta. Doświadczenie 25 lat pracy w warszawskim samorządzie, a więc niemalże przez cały okres istnienia samorządu lokalnego, uprawnia mnie do stwierdzenia, że Warszawa, jej specyfika i wyjątkowość są mi bardzo dobrze znane i bliskie.

Ze stołecznym samorządem jest pani związana od 1994 roku. Pani sukcesy i to, co pani zrobiła dla stolicy, zostało dostrzeżone nie tylko przez Towarzystwo Przyjaciół Warszawy, ale i przez kapitułę UNESCO, która za wykonanie iluminacji murów obronnych Starego Miasta przyznała pani prestiżową międzynarodową nagrodę Jeana-Paula L’Alliera. Chyba zatem to już nie tylko przyjaźń, to – jak mawiał poeta – kochanie.

Nie urodziłam się w Warszawie. Nikt mnie nie zmuszał, żeby tu zamieszkać i żeby ze stolicą wiązać swoją przyszłość. Warszawa jest miastem mojego świadomego wyboru. Tak, to prawdziwa miłość i jestem dumna z tego, że odwzajemniona. Bo jak inaczej nazwać to wszystko, co dostaję w zamian? Cieszę się, że mogę Warszawę współtworzyć, współdecydować o wielu miejskich projektach i je realizować. To olbrzymia satysfakcja.

Jest ktoś, kto panią szczególnie inspiruje w pracy samorządowca, a może nie tylko?

Inspiruje mnie śp. profesor Michał Kulesza, jeden z ojców samorządu w Polsce. Samorząd terytorialny był jego wielką pasją – władza i decyzje jak najbliżej ludzi. Władza i decyzje jak najbliżej ludzi. Całkowicie zgadzam się z takim podejściem.

Ma pani na swoim koncie wiele wyremontowanych ulic warszawskich – zadanie to realizowała pani jako szefowa śródmiejskiego Zarządu Terenów Publicznych. Z której z nich jest pani szczególnie dumna?

To właśnie w ZTP w 1994 roku rozpoczęłam swoją przygodę z samorządem, zaczynając pracę od najniższego szczebla, referenta, aby w 2003 roku zostać młodziutką dyrektorką tej jednostki. To była dla mnie ważna, trudna, ale i wspaniała szkoła życia. Jest kilka zadań z tego czasu, z których jestem zadowolona, a może nawet i dumna, np. modernizacja Ogrodu Krasińskich – przepiękny, bardzo trudny projekt, którego realizacja zbiegła się z okresem przed kampanią wyborczą do samorządu. Zaniedbanemu ogrodowi, z licznymi samosiewami, drzewami chorymi, niepielęgnowanymi od lat, mieliśmy przywrócić świetność z XIX-wiecznego projektu Franciszka Szaniora, Głównego Ogrodnika Miasta. Inwestycja była świetnie przygotowana, zrobiono kwerendę historyczną, rewelacyjny projekt. Nie mogło się jednak obyć bez wycinki drzew. Jeden ze społeczników, który „walczył” o ich zachowanie, powiedział mi wprost, że ja tu sobie nazwisko wyrabiam

Fot. Urząd m.st. Warszawy

do wyborów, co mi tam drzewa... Zakończenie zadania nie byłoby możliwe bez pomocy, wsparcia i zaufania, jakim obdarzyła mnie pani prezydent Hanna Gronkiewicz-Waltz. To jedyny ogród, jaki udało się odrestaurować w sposób kompleksowy. Drugi mój projekt to Park Fontann na Podzamczu. Miejsce kompletnie kiedyś martwe, przez niektórych zwane miejską toaletą dla psów, po modernizacji odwiedza ponad milion osób rocznie. Jeśli zaś chodzi o odnawianie ulic, to jestem dumna z remontu ulic na Starym Mieście. To był duży i bardzo trudny projekt. Zależało mi na tym, aby nie tylko wyremontować ulice, ale żeby przekonać wszystkich gestorów sieci do wymiany instalacji podziemnych, a wspólnoty mieszkaniowe – do wykonania izolacji fundamentów. Nie chciałam dopuścić do tego, by piękny porfir położony na chodnikach był zaraz zrywany z powodu awarii.

Jak to jest zarządzać pałacem? Była pani prezesem zarządu Pałacu Kultury i Nauki – to było chyba trudne zadanie?

To była prawdziwa przyjemność. Wspaniali pracownicy i wyjątkowy budynek. Nigdy nie zapomnę współpracy z panią Hanią Szczubełek, kronikarką PKiN, która rozpoczęła pracę w pałacu w 1960 roku i pracowała tam do lipca 2019 r. - 59 lat! Jest absolutną skarbnicą wiedzy o budynku i jego historii. Sam PKiN jest bardzo trudny i wymagający. Ma swoje lata i swoje problemy techniczne.

Stanowisko wiceprezydentki w warszawskim ratuszu piastuje pani od 2016 roku. Obecnie zajmuje się pani sprawami związanymi z edukacją, polityką lokalową, sportem i rekreacją. Wyzwania związane ze szkolnictwem są obecnie chyba najgorętszą dla stolicy sprawą. W wyniku reformy edukacji w Warszawie ponad trzy tysiące kandydatów nie dostało się do żadnej z wybranych placówek. W tej grupie są nastolatkowie mający świadectwa z czerwonym paskiem. Czy ratusz ma jakiś pomysł na to, gdzie będą od września uczyli się ci młodzi ludzie?

To był, i wciąż jest, bardzo trudny okres. Ta reforma to wielka krzywda i niesprawiedliwość. Skrzywdzona została młodzież, która musi walczyć o miejsca w szkołach. Zamiast dotychczasowych 19 tys. uczniów, w tym roku do szkół średnich, musieliśmy przyjąć ponad 43 tysiące uczniów, czyli podwójny rocznik. Młodym ludziom było o wiele trudniej dostać się do wymarzonej placówki. Do żadnej szkoły w pierwszej rekrutacji nie dostało się niemal 800 uczniów z czerwonym paskiem. Robimy jednak wszystko, żeby dla wszystkich znalazło się miejsce. I tak się stanie.

W związku z reformą spodziewać się można także exodusu nauczycieli ze szkół. Scenariusz zatrudniania od września emerytowanych nauczycieli może okazać się faktem?

Już dziś wiemy, że od września może nam brakować 3899 nauczycieli. Bardzo niepokojące jest odchodzenie z zawodu młodych osób i brak zainteresowania nim wśród nowych absolwentów uczelni. To efekt przede wszystkim ataku na nauczycieli, hejtu, jakiego doświadczyła ta grupa zawodowa podczas strajku. Nauczyciele mówią mi: „mamy dość, odchodzimy". Byłam w samym centrum tych wszystkich wydarzeń i dziś mogę tylko powiedzieć, że się nie dziwię. Nauczycieli emerytów namawiamy od wielu miesięcy, żeby zgodzili się popracować trochę dłużej.

O Warszawie coraz częściej mówi się, że to miasto kobiet. Prezydent Hanna Gronkiewicz-Waltz na zawsze odmieniła oblicze Warszawy, podobnie jak setki innych pań w ratuszu. Mamy Krystynę Jandę, która zmieniła wizerunek warszawskiej sceny teatralnej, Magdę Gessler, która karmi nie tylko warszawiaków, Sylwię Chutnik, pisarkę i rzeczniczkę praw kobiet, a także przewodniczkę warszawską. To naprawdę niewielki wycinek kobiecych inicjatyw w stolicy. I to w dodatku inicjatyw raczej tej srebrniejącej grupy. Przyszłość Warszawy ma twarz dojrzałej kobiety? Jak pani sądzi?

Fot. Urząd m.st. Warszawy

Fot. Urząd m.st. Warszawy

Mamy wiele bardzo młodych i aktywnych kobiet, a nawet dziewczyn. Głosami warszawianek i warszawiaków tytuł Warszawianki Roku 2018 otrzymała Anna Orej, twórczyni grupy SOS, która pomaga rodzicom dzieci przebywających w Centrum Zdrowia Dziecka. Wspaniała postać. Przyszłość stolicy jest w rękach nas wszystkich i kolor włosów nie ma tu znaczenia. Liczą się zapał, energia, wrażliwość. Wszyscy możemy wpływać na nasze miasto zarówno poprzez bardzo małe projekty, jak i te naprawdę duże.

Stolica to także najbardziej rozbiegane miasto w Polsce. Mamy ponad 400 imprez biegowych w roku – maratony, półmaratony – w tym wiele związanych z historią Warszawy i Polski. To fantastyczne inicjatywy, bo jednoczą wokół tych ważnych wydarzeń międzypokoleniowe środowisko. Widzieliśmy to chociażby ostatnio podczas Biegu Powstania Warszawskiego. Jesteśmy już stolicą, która nie boi się, nie ucieka przed starością?

Mam nadzieję, że tak jest. Warszawa daje olbrzymie możliwości aktywnego spędzania czasu. Czasem wystarczy po prostu wyjść z domu. W parkach i na skwerach na seniorów czeka ponad 300 siłowni plenerowych, prawie 40 pływalni, świeżo zmodernizowany ośrodek Moczydło, Park Kultury w Powsinie i wiele innych. Poprzez Biuro Sportu realizujemy też program „Aktywny Senior".

Jest pani czynnie zaangażowana w organizację kolejnej już edycji Olimpiady Seniorów, która z roku na rok cieszy się coraz większym zainteresowaniem i to nie tylko dlatego, że się starzejemy jako społeczeństwo, ale przede wszystkim ze względu na fakt, że w stolicy przybywa świadomie dbających o swoje zdrowie, aktywnych starszych osób. Czy w tym roku planują państwo jakieś dodatkowe atrakcje, dyscypliny, imprezy towarzyszące?

Nieskromnie powiem, że Warszawska Olimpiada Seniorów pojawiła się wraz z moją prezydenturą. Bardzo się cieszę, że coraz więcej osób starszych przychodzi na stadion Polonii i świetnie się bawimy. W tym roku już po raz trzeci. Zawsze serdecznie zapraszam seniorów i całe rodziny. Podczas olimpiady nie brakuje konkurencji sportowych dla każdego i oczywiście wydarzeń towarzyszących, w tym koncertu.

Czyta pani #POKOLENIA? Coś pani w nich szczególnie lubi? Czegoś pani brakuje?

#POKOLENIA to miesięcznik szyty na miarę. Zawiera mnóstwo cennych informacji, porad i wskazówek. Ma ładny, przejrzysty druk i grafikę. No może tylko do części „Rozrywka" dodałabym trochę dowcipów.

Nie jest pani warszawianką. Czy teraz, gdy tak bliski jest tutaj pani każdy skwer, chciałaby pani mieszkać gdzie indziej?

Ależ jestem! Ja się tylko tu nie urodziłam. Każdy, kto płaci podatki w swoim mieście, współtworzy i współdecyduje o nim, aktywnie uczestniczy w jego życiu, ma prawo mówić o sobie warszawiak, warszawianka. Czy chciałabym zamieszkać gdzie indziej? Wykluczone!

Warszawa może być pasją?

Warszawa może być pasją i wielką miłością. Wystarczy ją tylko zrozumieć.

Dziękujemy za rozmowę.

Fot. Shutterstock

Co z tą szkołą?

Od kilku tygodni z mediów docierają do nas niepokojące sygnały dotyczące sytuacji w szkołach średnich. Czytamy o przepełnieniu, tłoku na korytarzach i w salach, bardzo licznych – aż do 40 osób – klasach, nauce do późnych godzin oraz braku nauczycieli. Co jest przyczyną takiego chaosu i czy można mu było zapobiec? Przecież reforma edukacji nie wpłynęła ani na liczbę dzieci, ani budynków szkolnych, skąd więc te problemy?

Aby odpowiedzieć na to pytania, należy cofnąć się o trzy lata, kiedy Anna Zalewska zapowiedziała swoją reformę. Najważniejszymi jej elementami były likwidacja gimnazjów utworzonych przez rząd Jerzego Buzka w 1999 r. oraz powrót do starego systemu ośmioletniej szkoły podstawowej i czteroletniego liceum lub pięcioletniego technikum. Gimnazja funkcjonowały blisko 20 lat, po początkowych trudnościach związanych z ich wprowadzeniem zaczęły sobie bardzo dobrze radzić, miały doskonale wyposażone budynki (często sfinansowane z funduszy unijnych) i znakomicie wykwalifikowanych nauczycieli, którzy tworzyli zgrane zespoły. Uczniowie gimnazjów w międzynarodowych badaniach zajmowali jedne z najwyższych miejsc w Europie.

Reforma Anny Zalewskiej nie zakładała żadnego okresu przejściowego. Uchwalona w grudniu 2016 r. weszła w życie we wrześniu 2017 r. W niewiele ponad pół roku trzeba było przygotować podstawy programowe (czyli treści, które muszą opanować uczniowie na każdym etapie nauki), podręczniki oraz dostosować budynki szkolne do nowej struktury systemu. Czasu było zbyt mało, aby dopracować detale. Podstawy programowe i podręczniki były tworzone w pośpiechu, nie udało się w nich uniknąć błędów. Na siłę starano się wtłoczyć materiał z dotychczasowych trzech lat gimnazjum w dwa lata (klasa siódma i ósma) szkoły podstawowej. W rezultacie dzieci zostały przeładowane nauką i liczbą godzin, które spędzały w szkole. Widzieli to zarówno rodzice, jak i dziadkowie. Rzecznik Praw Dziecka interweniował w Ministerstwie Edukacji Narodowej wskazując, że dwunasto- i trzynastoletnie dzieci spędzają zbyt dużo godzin na nauce – średnio siedem lekcji dziennie i trzy godziny na odrabianiu prac domowych. Nie miały czasu na rozwijanie swoich pasji, relacji rodzinnych czy odpoczynek.

Samorządy musiały przeznaczyć miliony na dostosowanie budynków szkolnych do wymagań reformy. Warszawa w pierwszym etapie wdrażania reformy wydała ponad 50 milionów. Rząd zwrócił zaledwie trzy.

W szkołach podstawowych trzeba było wyposażyć pracownie fizyczno-chemiczne, kupić większe meble i pomoce edukacyjne dla starszych klas. W gimnazjach – zbudować place zabaw, dostosować toalety i sale szkolne do młodszych dzieci, kupić małe meble i wyposażyć świetlice. W wyniku zmian placówki te doświadczyły ogromnego przepełnienia. Były do tej pory przeznaczone dla sześciu roczników, a nagle musiały pomieścić dodatkowe dwa – klasy siódme i ósme. Oczywiście część z tych szkół 20 lat temu była ośmioklasowa, ale przez ten czas wypełniły się uczniami i nie było w nich wolnych sali czekających na siódmo- i ósmoklasistów.

W rezultacie reformy w szkołach podstawowych wzrosła zmianowość, w wielu pierwsza zmiana rozpoczynała lekcje o 7.00 rano, a druga – o 14.00. Lekcje kończyły się o 18.00. Zajęcia organizowano w szkolnych bibliotekach, stołówkach i na korytarzach. Z uwagi na przepełnienie większość gimnazjów przerobiono właśnie na podstawówki. Rodzice jednak niechętnie zapisywali małe dzieci do szkół powstałych po gimnazjach. Bali się połączenia maluchów z szesnastolatkami kończącymi właśnie naukę. Obawiali się również, że placówki, w których dotąd uczyła się młodzież, nie będą dostosowane do potrzeb małych dzieci i że nie będzie tam nauczycieli umiejących pracować z siedmiolatkami. Taka sytuacja trwała przez dwa lata – do 2019 r., kiedy ostatni rocznik definitywnie opuścił gimnazja.

I tu rozpoczyna się kolejna odsłona reformy. W 2019 r. szkołę skończył ostatni rocznik gimnazjalistów i pierwszy rocznik ośmioletniej podstawówki. Razem blisko 730 tys. uczennic i uczniów. Wszyscy szukali miejsca w szkołach średnich. Zwykle kandydatów jest 350–380 tysięcy. Tym razem było ich dwa razy więcej.

W Warszawie o miejsce w szkołach średnich starało się 47 tys. dzieci w wieku od 14 do 16 lat (roczniki

2003, 2004 i część dzieci z rocznika 2005, która poszła do szkół, mając sześć lat). Dla porównania w ubiegłym roku liczba ta wynosiła 19 tys. Oczywiście dla młodzieży po gimnazjach i szkołach podstawowych przygotowano oddzielne sale. W czym więc problem, skoro uczniowie aplikowali o miejsca w różnych klasach? Te dla dwóch grup młodzieży są oddzielne, ale tworzone są w tych samych szkołach, a budynki przecież nie są z gumy. Żeby przyjąć wszystkich chętnych, placówki musiały utworzyć dwa razy tyle klas pierwszych, ile w latach ubiegłych. Nie wszędzie to się udało. Niektóre budynki były po prostu za małe na to, aby pomieścić dwukrotnie większą niż dotychczas liczbę pierwszoklasistów.

Tam, gdzie nie udało się podwoić klas – a w tej sytuacji znalazło się wiele dobrych i bardzo dobrych liceów – trudniej było się dostać. Dla przykładu: w stołecznym liceum im. Mikołaja Reja otwierano dotychczas sześć klas pierwszych. Aby zapewnić kandydatom takie same szanse, jak w ubiegłych latach, trzeba byłoby stworzyć uch 12. Niestety, budynek jest na to za mały i udało się otworzyć zaledwie osiem klas pierwszych – po cztery dla absolwentów szkoły podstawowej i gimnazjów. Wielu młodych ludzi, którzy ze swoimi wynikami rok wcześniej dostało się z powodzeniem do tej szkoły, musiało w tym roku odejść z kwitkiem.

Władze miasta dwoiły się i troiły, aby znaleźć miejsce dla wszystkich chętnych. Padały pytania, dlaczego nie wykorzystano budynków po gimnazjach. Odpowiedź jest prosta – przecież dwa lata wcześniej przekształcono je w szkoły podstawowe, bo w dotychczasowych nie mieściły się dodatkowe roczniki (klasy siódme i ósme).

Wracamy do września 2019 r. Wszyscy chętni dostali się do szkół średnich. W niektórych mamy po 17 (!) klas pierwszych liczących 36 uczniów. Placówki są przepełnione. W niektórych na schodach i wąskich korytarzach zaczął obowiązywać ruch jednokierunkowy – inaczej w tłoku i ścisku dzieciom groziłoby niebezpieczeństwo. Warunki są bardzo trudne. Problem przepełnienia szkół nie potrwa rok, ale całe trzy lata, dopóki dzisiejsi pierwszoklasiści nie zdadzą matury i nie opuszczą szkoły.

Na problemy organizacyjne nakładają się olbrzymie problemy kadrowe. W Warszawie brakuje około 3 tys. nauczycieli. A ci zarabiają mało. Początkujący nauczyciel co miesiąc dostaje niespełna 2 tys. zł. Za te pieniądze trudno mu się utrzymać. Warszawa ma najwyższe w Polsce dodatki motywacyjne, na początku roku samorząd przyznał również podwyżki nauczycielom najmłodszym stażem. Problemem jest niska pensja zasadnicza i o jej podwyższenie postulowano podczas kwietniowego strajku. Niestety, nie udało im się wywalczyć oczekiwanych podwyżek. Niesatysfakcjonująca płaca i chaos w szkołach są przyczyną, dla której doświadczeni nauczyciele odchodzą z zawodu, a młodzi go nie wybierają.

Fot. Paweł Stradowski

Sytuacja jest trudna i odbija się na dzieciach. Jeśli macie w rodzinie małego ucznia, wiecie, że chodzi na różne godziny do szkoły, spędza czas w świetlicy lub potrzebuje opieki babci czy dziadka. Jeśli jesteście rodzicami, dziadkami, ciociami czy wujkami nastolatka, to musicie się przygotować na to, że potrzebne będzie mu wsparcie. W przepełnionych szkołach średnich uczniowie stają się anonimowi, nauczycielom trudno będzie nawiązać z nimi indywidualną relację. Jeśli pojawią się jakieś problemy, szkoła może ich w porę nie zauważyć, więc wsparcie rodziny będzie na pewno niezbędne.

Reforma wywołała wiele trudności, ale nie zmieniła oblicza polskiej edukacji, której przydałaby się poważna zmiana. Potrzeba nam nowoczesnej i przyjaznej dziecku szkoły, kształtującej ludzi otwartych na świat, tolerancyjnych, umiejących myśleć krytycznie i uczyć się przez całe życie. Szkoły nastawionej na współpracę, a nie rywalizację, na umiejętności, a nie wiedzę encyklopedyczną. Taka placówka powinna pracować na jedną zmianę, a uczniowie nie powinni być przeciążeni testami i nadmierną ilością prac domowych. I oczywiście nie powinni dźwigać na plecach przeciążonych tornistrów. O tym, jak są ciężkie, doskonale wiedzą mamy, babcie, ojcowie i dziadkowie, którzy odprowadzają pociechy na lekcje.

Dorota Łoboda

Przewodnicząca Komisji Edukacji Rady m.st. Warszawy

Fot. Mazowieckie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej

Podsumowanie działań Rady Seniorów Praga-Północ w kadencji 2016–2019

Fot. Z archiwum Rady Seniorów Praga-Północ

Rada Seniorów Dzielnicy Praga-Północ m.st. Warszawy została powołana uchwałą nr XXVI/156/2016 Rady Dzielnicy Praga-Północ m.st. Warszawy z dnia 18 października 2016 r. Właśnie skończyła się jej 3-letnia kadencja – ostatnie posiedzenie odbyło się 7 października.

Wskład rady weszło siedem osób: przewodniczący Janusz Nowakowski, wiceprzewodnicząca Elżbieta Andrysiak, sekretarz Kazimierz Dąbrowski oraz członkowie: Maria Bajer-Oleszkowicz, Elżbieta Górniak, Marek Jasiński, Waldemar Jeziorski i Maria Pokój, przedstawicielka Dzielnicowej Rady Seniorów w Warszawskiej Radzie Seniorów. Posiedzenia odbywają się od marca 2018 r. w pokoju znajdującym się w budynku Urzędu Dzielnicy Praga-Północ, przyznanym na potrzeby RS przez zarząd dzielnicy.

Przed powołaniem rady odbyło się wiele spotkań mających na celu zdefiniowanie mapy potrzeb osób starszych, by potem móc podejmować działania mogące je zaspokoić. Podczas licznych dyskusji wyłoniły się najważniejsze tematy i problemy wymagające rozwiązania:

- Szeroko rozumiane bezpieczeństwo na ulicach Pragi-Północ – zarówno sprawy kradzieży, napadów, oszustw, jak i nawierzchni ulic i krawężników stwarzających ryzyko wypadków.
- Bariery architektoniczne utrudniające, a nawet uniemożliwiające poruszanie się seniorów w przestrzeni publicznej.
- Konsultowanie i wyrażanie opinii na temat projektów przestrzeni publicznej.
- Zorganizowanie poradnictwa specjalistycznego, zwłaszcza prawnego.
- Problematyka zdrowia seniorów i wszelkich zagadnień związanych z ochroną zdrowia starszych osób.
- Tworzenie w dzielnicy tanich stołówek.
- Utworzenie wspólnego miejsca o charakterze świetlicy do spotkań starszego pokolenia.
- Stworzenie sieci pomocy wzajemnej i wolontariatu dla seniorów.
- Utworzenie programu „Przybrana babcia/ przybrany dziadek – przybrana wnuczka/ przybrany wnuczek" polegającego na spędzaniu czasu osoby starszej z dzieckiem zapracowanych rodziców, w sytuacji gdy rodzeni dziadkowie mieszkają daleko od Warszawy (m.in. pomoc w odrabianiu lekcji, ale nie tylko).
- Zainicjowanie akcji dbałości o estetykę przestrzeni publicznej w dzielnicy.
- Zainicjowanie troski o zieleń. Aktywny udział w edukacji dotyczącej segregacji śmieci #SegregujNa5 i dbania o środowisko.
- Promocja wyjątkowej tożsamości dzielnicy.

Do najważniejszych aktywności rady, oprócz cyklicznych spotkań i dyżurów, należy zaliczyć: udział i współorganizację pikników rodzinnych, współpracę z Domem Pomocy Społecznej im. Brata Alberta przy ul. Kawęczyńskiej 4, organizację spotkań międzypokoleniowych, rekomendacje i certyfikacje miejsc w konkursie „Miejsce Przyjazne Seniorom", organizowanie imprez cyklicznych przy współudziale urzędu dzielnicy (gdzie, w użyczonym przez dzielnicę na stałe potrzeby rady namiocie, odbywają się np. bezpłatne badania weterynaryjne kotów i psów, porady podologiczne z możliwością leczenia z dużym rabatem w Instytucje Podologii), promocję rzemieślników praskich, spotkania w sprawie szczepień dla seniorów, konsultacje dotyczące zmiany statusu dzielnicy. Rada od lat wspiera też i monituje działania związane z remontem Domu Dziennego Pobytu przy ul. Brzeskiej 4, jednak – mimo dobrej współpracy z kolejnym zarządem rady dzielnicy – od lat miejsce to pozostaje w opłakanym stanie, niedostępne dla wielu potrzebujących seniorów.

W ramach promocji rzemieślników praskich, w dużej mierze osób starszych, rada nominuje także ich przedstawicieli do Nagrody Floriana, wspiera firmę „Kowale Losu" z praskiej Drucianki i czynnie uczestniczy w tworzeniu aktualnej mapy rzemieślników Pragi-Północ, biorąc w ten sposób aktywny udział w podkreślaniu atutów i specyficznej tożsamości dzielnicy.

Do największych bolączek rady, a jednocześnie postulatów na ruszającą 23 października nową kadencję, należą: brak decyzyjności, brak środków na działalność statutową i pozastatutową, zbyt krótka kadencja (powinna trwać co najmniej 4–5 lat, by rada miała jakiekolwiek możliwości realizacji założonych zadań). Bez środków finansowych, braku osobowości prawnej, a także braku zgrania okresu czasu budżetowania z rozpoczynaniem kadencji nowej rady organ ten pozostanie mało sprawczy.

Redakcja

Warszawska Rada Seniorów

18 września odbyło się kolejne w tym roku posiedzenie Warszawskiej Rady Seniorów. W jego trakcie zaprezentowano spot kampanii edukacyjnej „Obudź się!" realizowanej przez Zarząd Dróg Miejskich oraz podsumowano pierwszy rok „Warszawskiego Miesięcznika Seniorów #POKOLENIA". Następnie powołano kapitułę konkursu „Miejsce Przyjazne Seniorom 2019" oraz omówiono stan przygotowań do III Warszawskiej Olimpiady Seniorów. Wręczono także powołania nowym członkom WRS oraz dyplomy z podziękowaniami członkom Rady za pomoc i zaangażowanie w organizację 29. Biegu Powstania Warszawskiego.

Warszawska Rada Seniorów wystosowała również oficjalny apel do komitetów wyborczych pięciu partii politycznych i koalicji. Członkowie rady zauważają w nim, że emeryci i renciści są w trwającej właśnie kampanii wyborczej niedoceniani. Proponowana płaca minimalna znacząco odbiega od średniej emerytury i renty, tymczasem przeciętna emerytura nie powinna być niższa od płacy minimalnej uznawanej za kwotę zabezpieczającą godny poziom egzystencji. Rezultatem działań podwyższających płacę minimalną będzie dalsze rozwarstwienie ekonomiczne społeczeństwa na niekorzyść emerytów i rencistów.

Ludzi starszych jest w Polsce 9 mln, oni też chcą partycypować w korzyściach płynących z rozwoju gospodarczego kraju. Dlatego Warszawska Rada Seniorów apeluje do osób kandydujących w wyborach do Sejmu i Senatu RP oraz ich komitetów wyborczych, aby w poprawianiu warunków życia swoich wyborców potraktowali emerytów i rencistów na równi z innymi grupami społecznymi.

Redakcja

Fot. Bartosz Grzeszczuk, Urząd m.st. Warszawy

Z Gorajowic do Warszawy

Józef Gazda. Franciszek Gazda. Mockup: Pixeden

To będzie opowieść o dwóch chłopcach, którzy chcieli zostać „kimś", najlepiej w Warszawie. Starszy, Franciszek, rocznik 1893, to mój stryj, młodszy od niego o 11 lat Józef, to mój ojciec. Urodzili się we Wrocance pod Krosnem, w 1909 roku rodzina przeniosła się do Jasła, później do podjasielskich Gorajowic. Mój dziadek, Karol Gazda, majster wiertacz naftowy, jak mi powiedziano w jasielskim muzeum, należał do elity finansowej Podkarpacia. Stać go było na kształcenie dzieci, postanowił jednak, że Józef po szkole podstawowej obejmie gospodarstwo, a Franciszek, po gimnazjum, zostanie księdzem. Ale oni mieli już inne plany. Franek wyrzekł się ojca i uciekł z domu tuż przed maturą. W kopalni nafty zarobił na podróż do Wiednia i pojechał uczyć się fotografowania w wiedeńskiej szkole. W przyszłości jego zawód odziedziczy córka Eveline, Lili, modelka, projektantka mody, fotografka i właścicielka firmy reklamowej.

Lili Gazda

Kiedy wybuchła I wojna światowa Franek był kadetem w sądzie polowym 45 pp austriackiej w Przemyślu. Tam poznał pianistkę z zespołu objeżdżającego miasta przyfrontowe, Barbarę z Hammerów, Betty, córkę bogatego, wiedeńskiego przedsiębiorcy. Jak pisał ojciec: „Pokochali się i przyrzekli sobie nie opuścić się aż do śmierci". Kiedy skończyła się wojna: „Dotarł Franek do swej lubej, wziął ślub z Betty w Wiedniu, otrzymał w posagu od teścia fabryczkę octu, sprzedał ją, i oboje pojechali do nowo budującej się Polski, do Krakowa". Kilka miesięcy później pojawił się u nich Józek, następny uciekinier z rodzinnego domu. Miał 15 lat, chodził w Krakowie do gimnazjum, potem dokształcał się prywatnie. Studiował ekonomię, uczył się fotografować. To 21 lat młodszy od ojca przyrodni brat, Henryk, powiedział mi, że Franek i Józek chcieli wyjechać z Gorajowic i zostać „kimś". Wspólnie zbudowali firmę pocztówkarską, najpierw w Krakowie, potem w Warszawie, którą po wojnie, w 1945 roku, warszawski Wydział Strat Wojennych wycenił na ponad trzy miliony dzisiejszych złotówek.

Obaj bracia fotografowali, a pierwszym wydawcą i dystrybutorem pocztówek z łacińską sentencją „Polonia admirabilis" (Polska podziwu godna), było Polskie Towarzystwo Księgarni Kolejowych „Ruch". Nasze pocztówki można było kupić w sieci kiosków, które zaczęły powstawać w zawrotnym tempie po 1918 roku. Tą sentencją moi rodzinni fotografowie krajobrazowi, jak o sobie mówili, wpisali się w misyjny, intelektualny nurt budzenia ducha narodowego Polaków po latach wojny i zaborów, budowania nowej, wspólnotowej świadomości. Pokazywali jak piękna jest Polska.

Ojciec zaangażował się też politycznie w nową rzeczywistość. Jako młody chłopak wstąpił do PPS. W 2014 roku, kiedy pisałam książkę, „Drugie życie starych widokówek", Instytut Pamięci Narodowej przysłał mi informację,: „Gazda Józef, zamieszkały w Krakowie, Topolowa 4, jest członkiem ścisłego kierownictwa Komitetu Kolejarzy PPS. Kraków 1927 rok." Miał 23 lata.

Zaczynali budować swoją firmę w Krakowie, ale myśleli o Warszawie, gdzie zamieszkał Józef. Szukał nabywców pocztówek i budował zręby firmy. Poznał moją mamę, Helenę, z zawodu nauczycielkę, i w lutym 1929 roku ożenił się z nią w kościele Świętego Krzyża na

Mariensztat i św.Anna

Krakowskim Przedmieściu. W listopadzie urodził się Zbyszek. Ja przyszłam na świat 17 lat po nim.

W 1936 roku bracia postanowili przenieść działalność do Warszawy, z myślą o własnym wydawnictwie i sklepie. Wytwórnię Fotograficznych Kart Widokowych FRANCISZEK GAZDA założyli 1 stycznia 1937 roku, w sercu miasta, naprzeciwko Hali Koszyki, przy Piusa XI 47a (dziś Piękna), z drugim wejściem od Koszykowej 66. To była główna siedziba firmy, z mieszkaniem i atelier. Drugie mieszkanie i wymarzony sklep mieli przy Wielkiej 22. Franciszek był głównym fotografem i współwłaścicielem Wytwórni, Józef fotografował i zajmował się sprzedażą pocztówek.

Mama szefowała w atelier. Dziś nie ma tej kamienicy, jest dziura w pierzei. Po kapitulacji Powstania, po wyjściu mieszkańców do obozu w Pruszkowie, Niemcy ją podpalili. Wszystko spłonęło. Ocalał jeden mały aparat fotograficzny i 77 szklanych negatywów pocztówek, które mama przekazała Muzeum Warszawy. Kamienica przy Wielkiej 22, zniszczona przez Niemców, zniknęła pod Placem Defilad.

Plac Napoleona

Helena Gazda

Wytwórnia istniała do kapitulacji Powstania, ojciec, w stopniu sierżanta, był zastępcą komendanta kamienicy. Po obu jej stronach stały dwie barykady, zamykające Koszykową i Piusa XI. Niezdobyte przez Niemców do końca. Wcześniej, jako plutonowy 1/II Baonu Obrony Narodowej, brał udział w Kampanii Wrześniowej 1939 roku. Po kapitulacji dostał się do niewoli niemieckiej. Zwolniony z obozu jenieckiego był w partyzantce. Wrócił do Warszawy po śmierci Franciszka, który zmarł nagle 10 listopada 1942 roku. Zastąpiła go Lili, która kierowała firmą razem ze stryjem. Kartę rejestracyjną nr 16446 uprawniającą

Mury obronne.
Ogród, rzeźba na tle kolumnady

do prowadzenia Wytwórni opłacili wtedy na następne dwa lata, do 31 grudnia 1944 roku. Lili wyjechała z Warszawy przed wybuchem Powstania.

6 października rodzice wyszli do obozu w Pruszkowie z sąsiadami, ale udało im się uciec po drodze i poczekać u znajomych na koniec wojny. Po powrocie do Warszawy próbowali wskrzesić firmę, ale im się nie udało i pojechali, jak wielu warszawiaków, na Zachód.

Czy to była przegrana? Czy dwaj chłopcy z Gorajowic zrealizowali swój plan, stali się „kimś" w Warszawie? Myślę, że tak, wielu kolekcjonerów pocztówek o nich pamięta. Z przyjemnością czytam takie jak te słowa: „Urzekły mnie swoim niepowtarzalnym klimatem i dopracowaniem czarno-białe kartki z charakterystycznym białym passe-partout. Wyróżniały się na tle innych przedwojennych widokówek" (Paweł Wrześniewski). Cieszą mnie te słowa pochwały. I uznania.

Marzanna de Latour

Dziennikarka, pisarka, varsavianistka, działaczka samorządowa, wolontariuszka, wiceprzewodnicząca Rady Seniorów Dzielnicy Śródmieście.

500+
dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji

Z początkiem października ZUS rozpoczął rozpatrywanie wniosków o świadczenia uzupełniające 500+. Świadczenie to jest nową formą pomocy skierowaną do osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji i będzie wypłacane w wysokości do 500 zł miesięcznie.

Świadczenie uzupełniające w pełnej wysokości trafi do osób, które nie są uprawnione do emerytury ani renty i nie mają ustalonego prawa do innego świadczenia pieniężnego finansowanego ze środków publicznych, albo są uprawnieni do tych świadczeń, ale ich łączna kwota brutto nie przekracza 1100 zł. Jeśli kwota ta przekroczy 1100 zł, ale nie przekroczy 1600 zł, świadczenie uzupełniające będzie niższe niż 500 zł, a mianowicie będzie różnicą między kwotą 1600 zł i łączną kwotą przysługujących zainteresowanemu świadczeń.

Ustawa o świadczeniu uzupełniającym dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji weszła w życie 1 października 2019 r. W pierwszym okresie świadczeniem tym objętych zostanie ok. 300 tys. osób. Z oceny skutków regulacji wynika, że tylko w 2019 r. wypłata świadczenia dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji będzie kosztować finanse publiczne 580 mln zł. W 2020 r. suma wzrośnie do 2,66 mld zł, a w kolejnych latach wyniesie prawie 3 mld zł.

Kto może otrzymać świadczenie uzupełniające?

Przysługuje ono osobom, które: ukończyły 18 lat, są niezdolne do samodzielnego funkcjonowania (niezdolność ta musi zostać potwierdzona orzeczeniem o niezdolności do samodzielnej egzystencji lub całkowitej niezdolności do pracy i niezdolności do samodzielnej egzystencji), nie są uprawnione do emerytury ani renty, nie mają ustalonego prawa do innego świadczenia pieniężnego finansowanego ze środków publicznych, np. zasiłku stałego albo zasiłku okresowego, nie otrzymują zagranicznych świadczeń emerytalno-rentowych bądź są do nich uprawnione, ale ich łączna kwota brutto nie przekracza 1600 zł.

Przy ustalaniu progu 1600 zł nie bierze się pod uwagę kwoty renty rodzinnej przyznanej dziecku, które stało się całkowicie niezdolne do pracy i samodzielnej egzystencji lub całkowicie niezdolne do pracy przed ukończeniem 16. roku życia lub w czasie nauki w szkole przed ukończeniem 25 lat.

Fot. Shutterstock

Aby otrzymać uzupełniające świadczenie 500+, trzeba mieszkać w Polsce i mieć polskie obywatelstwo lub prawo pobytu lub prawo stałego pobytu w Polsce, jeśli się jest obywatelem jednego z państw członkowskich Unii Europejskiej, Europejskiego Porozumienia o Wolnym Handlu (EFTA) czy Konfederacji Szwajcarskiej lub ma się zalegalizowany pobyt w Polsce (jeśli jest się obywatelem państwa spoza UE albo EFTA).

Świadczenie uzupełniające nie przysługuje osobom tymczasowo aresztowanym lub odbywającym karę pozbawienia wolności. Wyjątkiem są odbywający karę pozbawieniawolnościwsystemiedozoruelektronicznego.

Co należy zrobić, aby uzyskać świadczenie?

Świadczenie uzupełniające nie jest przyznawane automatycznie – aby je otrzymać, trzeba wystąpić do ZUS ze stosownym wnioskiem. Druki wniosków można pobrać ze strony www.zus.pl, są również dostępne w salach obsługi klientów ZUS. Wypełniony wniosek można złożyć osobiście w każdej placówce ZUS lub przesłać pocztą. Należy do niego dołączyć: orzeczenie o niezdolności do samodzielnej egzystencji, orzeczenie o całkowitej niezdolności do pracy i niezdolności do samodzielnej egzystencji albo wydane (przed 1 września 1997 r.) orzeczenie komisji lekarskiej do spraw inwalidztwa i zatrudnienia o zaliczeniu do I grupy inwalidów (jeśli nie upłynął okres, na jaki orzeczono inwalidztwo). Jeżeli w ZUS-owskiej dokumentacji emerytalno-rentowej osoby zainteresowanej takie orzeczenie już się znajduje, można pominąć ten krok. Niezbędny jest za to dokument potwierdzający prawo do zagranicznych świadczeń emerytalno-rentowych oraz ich wysokość, gdy zainteresowany takie pobiera, wystawiony przez zagraniczną instytucję właściwą do tego typu spraw.

Dokumentem potwierdzającym niezdolność do samodzielnej egzystencji, na podstawie którego ZUS może ustalić prawo do świadczenia uzupełniającego 500+, jest również orzeczenie o całkowitej niezdolności do pracy w gospodarstwie rolnym i niezdolności do samodzielnej lub całkowitej egzystencji. Jeśli zainteresowany nie posiada takiego orzeczenia albo upłynął okres jego ważności, do wniosku należy dołączyć zaświadczenie o stanie zdrowia wydane przez lekarza nie wcześniej niż na miesiąc przed złożeniem wniosku wraz z dokumentacją medyczną i innymi dokumentami, takimi jak: karta badania profilaktycznego, dokumentacja rehabilitacji, orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności itp.

Jak wypełnić wniosek o świadczenie uzupełniające?

We wniosku należy podać dane identyfikacyjne (imię i nazwisko, obywatelstwo, imiona ojca i matki, PESEL (jeżeli zainteresowany go nie posiada, należy podać serię i numer dokumentu potwierdzającego tożsamość, datę urodzenia i płeć) oraz dane adresowe (adresy zameldowania i zamieszkania oraz adres do korespondencji - jeśli są inne niż adres zameldowania).

Jeśli zainteresowany ma przyznane prawo do świadczeń pieniężnych finansowanych ze środków publicznych lub aktualnie ubiega się o takie świadczenie musi podać też rodzaj świadczenia (np. emerytura lub renta z tytułu niezdolności do pracy) i jego wysokość, nazwę instytucji, która je wypłaca, i miejscowość, w której znajduje się jej siedziba. Natomiast jeżeli już ma przyznane prawo do zagranicznej emerytury lub renty bądź aktualnie stara się o takie świadczenie, do wniosku powinien dołączyć informację, z której wynika, jakie to jest świadczenie (np. emerytura lub renta z tytułu niezdolności do pracy), jaka jest jego wysokość, podać nazwę państwa i zagranicznej instytucji, która wydała decyzję w tej sprawie.

Inne informacje, które mają wpływ na rozpatrzenie wniosku

Jeśli zainteresowany złożył wniosek o świadczenie uzupełniające 500+ w jeszcze innym niż ZUS organie rentowym, należy podać nazwę tej instytucji oraz miejscowość, w której się znajduje. Niezbędne jest też oświadczenie, czy aktualnie przebywa się w areszcie śledczym lub zakładzie karnym. Gdy osoba nie posiada polskiego obywatelstwa, powinna wskazać, czy ma prawo pobytu na terytorium Polski i daty graniczne tego pozwolenia. Wniosek musi być podpisany.

Osoby, którym wypełnienie wniosku sprawia trudności, mogą uzyskać pomoc przy wypełnianiu w salach obsługi klientów we wszystkich placówkach ZUS lub na infolinii: **22 560 16 00.**

Kiedy ZUS przyzna świadczenie?

Świadczenie uzupełniające przyznane zostanie od miesiąca, w którym zainteresowany spełni wymagane warunki, nie wcześniej jednak niż od miesiąca, w którym zgłosił wniosek. Tak więc osoby, które złożą poprawne wnioski do końca października, otrzymają świadczenie 500+ za cały październik.

Trzeba jednak pamiętać, że przyznanie prawa do świadczenia, odmowa prawa, zmiana jego wysokości oraz stwierdzenie jego ustania następuje zawsze w drodze decyzji. Wydawana jest ona w ciągu 30 dni od wyjaśnienia wszystkich okoliczności niezbędnych do jej wydania. W przypadku wniosków złożonych przed 1 grudnia 2019 r. na wydanie decyzji w sprawie świadczenia uzupełniającego ZUS ma 60 dni od wyjaśnienia ostatniej okoliczności niezbędnej do wydania decyzji.

Co można zrobić, jeśli nie zgadzamy się z decyzją ZUS?

Jeśli zainteresowany nie zgadza się z decyzją w sprawie świadczenia uzupełniającego, może odwołać się od niej do sądu okręgowego – sądu pracy i ubezpieczeń społecznych właściwego ze względu na miejsce zamieszkania. Należy to zrobić za pośrednictwem ZUS w ciągu miesiąca od otrzymania decyzji. Po tym terminie stanie się ona prawomocna i zaskarżenie jej do sądu nie będzie możliwe. Odwołanie można zgłosić ustnie do protokołu w ZUS albo napisać je i osobiście złożyć w placówce lub wysłać pocztą. Złożenie odwołania i postępowanie przed sądem są wolne od opłat.

Obowiązki pobierającego świadczenie uzupełniające

Pobierający świadczenie ma obowiązek powiadomić ZUS o wszelkich zmianach, które mają wpływ na prawo do świadczenia uzupełniającego lub na jego wysokość, np. gdy zwiększy się kwota świadczenia, które wypłaca podmiot inny niż ZUS (np. KRUS czy ośrodek pomocy społecznej). Musi powiadomić też, gdy zostanie tymczasowo aresztowany albo zacznie odbywać karę pozbawienia wolności (nie dotyczy odbywania tej kary w systemie dozoru elektronicznego). I dobrze byłoby o tych obowiązkach pamiętać, jeśli bowiem otrzymujący świadczenie nie powiadomi ZUS o tych okolicznościach i pobierze świadczenie, do którego utracił prawo lub pobrał je w zawyżonej kwocie będzie musiał je zwrócić.

Halina Molka

Doktor nauk ekonomicznych, politolog, specjalista ds. stosunków międzynarodowych, dziennikarz. Pasjonuje ją problematyka senioralna. Działa w Bemowskiej Radzie Seniorów. Uwielbia taniec. W życiu kieruje się zasadą Epikura, greckiego filozofa: „Nie można żyć szczęśliwie, nie żyjąc godnie, moralnie i uczciwie".

CO: **Wystawa *Nigdy więcej. Sztuka przeciw wojnie i faszyzmowi w XX i XXI wieku***
Zorganizowana w 80. rocznicę wybuchu II wojny światowej przywołuje w trzech precyzyjnych zbliżeniach – *Guernica* i lata 30., wystawa *Arsenał* i lata 50. oraz sztuka współczesna i (post)faszyzm – odrębną i wyrazistą tradycję sztuki antyfaszystowskiej. Więcej informacji: https://artmuseum.pl, 22 596 40 10.

GDZIE: Muzeum nad Wisłą, Wybrzeże Kościuszkowskie 22 (skwer kpt. S. Skibniewskiego „Cubryny")

KIEDY: do 17.11, wt.–pt. 12.00–20.00, sob. 11.00–20.00, niedz. 11.00–18.00

WSTĘP: udział w cenie biletu na wystawę (2–5 zł)

CO: **DOJRZALI WSPANIALI zapraszają na wspólne oglądanie wystawy: *Nigdy więcej. Sztuka przeciw wojnie i faszyzmowi w XX i XXI wieku***
Po wystawie oprowadzają opiekunka publiczności i przewodniczka Jolanta Woch oraz zaproszeni przez nią goście: kuratorzy wystaw, artyści, krytycy sztuki i aktywiści kultury. Druga część spotkania odbywa się w kameralnej atmosferze – przy kawie i ciastkach omawiamy tematy poruszone na wystawie i oglądamy filmy o artystach.

GDZIE: Muzeum Sztuki Nowoczesnej – Muzeum nad Wisłą, ul. Wybrzeże Kościuszkowskie 22 (obok Centrum Nauki Kopernik)

KIEDY: Czwartki, godz. 16.00–18.00
03.10 – Daniel Kotowski, artysta (oprowadzanie w PJM)
10.10 – Mirosław Rusin, miłośnik sztuki, uczestnik spotkań Dojrzałych Wspaniałych
17.10 – Bogna Stefańska, historyczka sztuki, działaczka Ruchu Antyfaszystowskiego (oprowadzanie międzypokoleniowe)
24.10 – Paweł Brylski, pracownik zespołu edukacyjnego, polonista, a prywatnie aktywista kulinarny
31.10 – Kaya Szulczewska, twórczyni bloga Ciałopozytyw (oprowadzanie międzypokoleniowe)

WSTĘP: udział w cenie biletu na wystawę (2–5 zł)

CO: **14. Międzynarodowy Festiwal Teatru Lalek i Animacji Filmowych dla Dorosłych *Lalka też Człowiek***
To największy w Polsce i jeden z największych, a zarazem najważniejszych festiwali teatru lalkowego dla dorosłych w Europie. Kumuluje on nie tylko spektakle profesjonalnych grup teatralnych, ale i prezentacje najciekawszych sztuk tworzonych przez studentów obu polskich uczelni teatralnych, w Białymstoku i Wrocławiu, pokazy filmów animowanych, wystawy, koncerty, spotkania.
Więcej informacji: *www.lalkatezczlowiek.eu*

GDZIE: Instytut Teatralny, ul. Jazdów 1, Służewski Dom Kultury, ul. Bacha 15 i Dom Kultury Kadr, ul. Rzymowskiego 32

KIEDY: 5–13.10

WSTĘP: wolny

CO: ***Tożsamość. Sto lat polskiej architektury* – wystawa**
Przygląda się fenomenowi architektonicznemu po 1918 r. Opowiadamy o lokalnych budynkach i przestrzeniach oraz twórcach, którzy wpłynęli na kształt przestrzeni miejskich po odzyskaniu niepodległości.
Zadajemy przy tym pytania o społeczną tożsamość i zmianę, ale także o rolę architektów i urbanistów w naszym codziennym życiu. W jaki sposób ich działalność przyczynia się do budowy polskiego krajobrazu kulturowego.

GDZIE: Biblioteka Uniwersytecka w Warszawie, ul. Dobra 56/66

KIEDY: od 08.10, godz. 18.00 (wernisaż), do 15.12. wt. i czw. 10.00–17.00, śr. i pt. 15.00–19.00, sob. i niedz. 11.00–18.00

WSTĘP: wolny

CO: **Teatr przyjazny seniorom w Teatrze Dramatycznym w Warszawie**
Wybrane spektakle w okazyjnej cenie (uwaga: różne lokalizacje scen).
Informacja: 22 656 68 44, 602 792 282, kasa@teatrdramatyczny.pl.

GDZIE:
KIEDY: *Miłość od ostatniego wejrzenia* – 10.10, godz. 19.30, scena im. H. Mikołajskiej,PKiN, pl. Defilad 1
I że cię nie opuszczę – 15.10, godz. 19.00, scena Przodownik, ul. Olesińska 21, tel. 663 741 903
Księżniczka Turandot –27.10, godz. 17.00, scena im. G. Holoubka, PKiN, pl. Defilad 1

CO: **Mokotowski modernizm – oprowadzanie**
Zapraszamy na oprowadzanie po modernistycznym budynku położonym przy ul. J. Dąbrowskiego 30 na Starym Mokotowie na skrzyżowaniu z ul. Wiśniową. Jego autorstwo jest przypisywane według różnych źródeł bądź Ludwikowi Krakowskiemu bądź małżeństwu Helenie i Szymonowi Syrkusom.

GDZIE: ul. Dąbrowskiego 30

KIEDY: 12.10, godz. 12.00–14.00

WSTĘP: wolny
(obwiązują zapisy: *mikromiasto@gmail.com*)

CO: **Piotr Słodkowski I Wojciech Włodarczyk oprowadzają po wystawie *Nigdy więcej. Sztuka przeciw wojnie i faszyzmowi w XX i XXI wieku***
Więcej informacji: *artmuseum.pl,* tel. 22 596 40 10.

GDZIE: Muzeum nad Wisłą, Wybrzeże Kościuszkowskie 22 (skwer kpt. S. Skibniewskiego „Cubryny")

KIEDY: 13.10, godz. 16.00

WSTĘP: udział w cenie biletu na wystawę (2–5 zł)

CO:	**XII Żoliborski Festiwal Śpiewających Seniorów** Żoliborski Festiwal od wielu lat jest ważnym wydarzeniem kulturalnym, służy promocji twórczości i integracji społecznej osób starszych, tworzy płaszczyznę pozytywnej rywalizacji. Szczegółowe informacje pod tel. 22 569 28 47, 22 569 28 61.
GDZIE:	Kino Wisła, Żoliborz, pl. Wilsona 2
KIEDY:	16.10, godz. 9.30-14.30
WSTĘP:	wolny

CO:	**TISZ Festiwal Żydowskiego Jedzenia** Odbędzie w trakcie radosnego żydowskiego święta Sukkot. Hasłem tegorocznej edycji kulinarnego festiwalu będzie DOM. Festiwal to spacery, warsztaty, projekcje filmowe, wspólne gotowanie i rozmowy. Program: www.polin.pl/pl/tisz2019-program. WYBRANE IMPREZY TISZ: **16.10, godz. 8.00–15.00** – TISZ Festiwal Żydowskiego Jedzenia w Fortecy Kręglickich, ul. Zakroczymska 12 (wstęp wolny) **17.10, godz. 18.00–21.00** – sukotowy podwieczorek: chałka i dżem w Centrum Społeczności Żydowskiej JCC Warszawa, ul. Chmielna 9a (wstęp wolny) Rodzice, dziadkowie i dzieci od lat 6 wspólnie przygotują kolację szabatową, poznając przepisy przekazywane z pokolenia na pokolenie wraz z rodzinnymi historiami z nimi związanymi. **18.10, godz. 18.00** – międzypokoleniowe gotowanie w ramach rodzinnych warsztatów kulinarnych w JCC Warszawa, ul. Chmielna 9a (wstęp wolny, obowiązkowe zapisy pod adresem *uga@jccwarszawa.pl)*
GDZIE:	Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN, ul. Anielewicza 6, informacja dla zwiedzających: tel. 22 47 10 301, e-mail: *rezerwacje@polin.pl*
KIEDY:	16–20.10
WSTĘP:	wolny/płatny (bilety.polin.pl)

CO:	**Klub seniora – pokaz filmu *I Bóg stworzył kobietę***
GDZIE:	Filmoteka Narodowa – Instytut Audiowizualny, ul. Wałbrzyska 3/5
KIEDY:	17.10, godz. 11.00
WSTĘP:	wolny

CO:	***SZTUKA DLA WNUKA. Wszystko widzę w kolorze* – cykliczne spotkanie dla dziadków z wnukami w wieku 5–12 lat** Dziadkowie pokazują dzieciom świat. Opowiadają im ciekawe historie, przekazują tradycje i cierpliwie odpowiadają na miliony pytań. W MNW wspólnie z dziadkami zabierzemy dzieci fascynującą w podróż: poznamy najciekawsze dzieła sztuki, dowiemy się, jak maluje się obrazy, i odkryjemy muzealne sekrety. Więcej informacji: *www.mnw.art.pl.*
GDZIE:	Muzeum Narodowe w Warszawie, Al. Jerozolimskie 3, tel. 22 621 10 31, e-mail: *muzeum@mnw.art.pl*
KIEDY:	22.10. godz. 16.00–17.15
WSTĘP:	wolny (wejściówki są dostępne w kasach tylko w dniu zajęć, liczba miejsc ograniczona)

SPACERY

CO:	**Spacer *Praga stolicą Polski (1944-45)***
GDZIE:	Start: ul. Skaryszewska 2 (róg Targowej) tel. 500 27 27 18, *www.Praska.Ferajna.WAW.PL*
KIEDY:	obota, 12 października, 15.00–17.00
WSTĘP:	wolne datki

CO:	**Spacer *Legendarna Ząbkowska***
GDZIE:	Start: ul. Targowa 62 (róg ul. Ząbkowskiej) tel. 500 27 27 18, *www.Praska.Ferajna.WAW.PL*
KIEDY:	niedziela 13 października, 15.00–17.00,
WSTĘP:	wolne datki

CO:	**Spacer *Galerie i pracownie artystów Stalowej i okolic***
GDZIE:	Start: ul. Stalowa 56 (róg ul. Szwedzkiej) tel. 601 666 142, *www.Praska.Ferajna.WAW.PL*
KIEDY:	sobota, 19 października, 11.00–14.00,
WSTĘP:	wolne datki

CO:	**Spacer *Knajpy Starej Pragi dawne i dzisiejsze***
GDZIE:	ul. Brzeska 4 (róg Kijowskiej) tel. 601 666 142, *www.Praska.Ferajna.WAW.PL*
KIEDY:	sobota, 19 października, 15.00–18.00,
WSTĘP:	wolne datki

CO:	**Spacer *Street Art i galerie artystów Stalowej i okolic***
GDZIE:	ul. Szwedzka 7 (róg Równej) tel. 601 666 142, *www.Praska.Ferajna.WAW.PL*
KIEDY:	niedziela, 20 października, 11.00–18.00,
WSTĘP:	wolne datki

CO:	**Spacer *Cmentarz Bródnowski – mniej znane groby***
GDZIE:	przy bramie cmentarza od strony ul. Odrowąża (blisko rogu z ul. Matki Teresy z Kalkuty) tel. 601 666 142, *www.Praska.Ferajna.WAW.PL*
KIEDY:	niedziela, 20 października, 15.00–18.00
WSTĘP:	wolne datki

CO:	**Spacer *Najpiękniejsze kamienice Pragi***
GDZIE:	Start: ul. Targowa 41 (róg ul. Kępnej) tel. 500 27 27 18, *www.Praska.Ferajna.WAW.PL*
KIEDY:	sobota, 26 października, 13.00–15.30
WSTĘP:	wolne datki

CO:	**Spacer *Od Starej Pragi do Nowej***
GDZIE:	Start: ul. Jagiellońska 42 (róg ul. Cyryla i Metodego) tel. 500 27 27 18, *www.Praska.Ferajna.WAW.PL*
KIEDY:	niedziela, 27 października, 13.00–15.30
WSTĘP:	wolne datki

DODAJ WYDARZENIE!

Planujesz wydarzenia dla seniorów?
Chcesz zapowiedzieć je w naszym informatorze?
Do 10. dnia każdego miesiąca zbieramy propozycje.
Informacje ślij na adres *pokolenia@um.warszawa.pl*
z dopiskiem „KALENDARIUM POKOLENIA".
Redakcja zastrzega sobie możliwość wyboru.
Aktualne wydarzenia na stronie:
www.senioralna.um.warszawa.pl

III Warszawska Olimpiada Seniorów

28 września odbyła się III Warszawska Olimpiada Seniorów. Impreza, organizowana przez TKKF Chomiczówka, jest podsumowaniem działań sportowych wszystkich dzielnic Warszawy. Wydano rekordową liczbę pakietów startowych – ponad 1500. Najwięcej medali zdobyli seniorzy z Bemowa.

Fot. Marianna Kulesza, Urząd m.st. Warszawy
Fot. Mazowieckie Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej

Aktywny senior to zdrowy senior

Hasło to usłyszałem, gdy zaczynałem swoją działalność w Dzielnicowej Radzie Seniorów Praga-Południe oraz w Warszawskiej Radzie Seniorów. Uznałem wtedy, że mam swój temat do realizacji.

Zupoważnienia tych dwóch rad nawiązałem w 2017 r. kontakt z organizatorami biegów masowych odbywających się na terenie Warszawy i okolic. I tak, pierwszym biegiem, na który zorganizowałem ekipę seniorów, był Półmaraton Praski. Przyznam, że byłem pełen obaw, czy damy radę, ale dzięki zaangażowaniu grupy wolontariuszy udało nam się w pełni spełnić oczekiwania organizatora.

Szczególnej koncentracji wymagają duże wydarzenia, takie jak Orlen Maraton Warszawski, PZU Maraton Warszawski oraz tzw. Triada Biegowa organizowana przez Aktywną Warszawę, czyli Bieg Konstytucji 3 Maja, Bieg Powstania Warszawskiego lub Bieg Niepodległości. Na te imprezy często organizuję grupy liczące około 40 osób, gdy większość pozostałych wymaga opieki od 5 do 10, w zależności od liczby uczestników. Dobrym zwyczajem podczas wolontariatów jest integracja międzypokoleniowa seniorów i młodzieży szkolnej.

Przez ostatnie dwa lata byłem wolontariuszem na około 120 biegach, zatem – jak łatwo policzyć – co tydzień uczestniczę w jednym z nich. Ta moja pasja to efekt trenowania w młodości lekkoatletyki i dlatego teraz jestem w stanie docenić wysiłek biegaczy, którzy, niezależnie od wieku, dają z siebie bardzo dużo.

Znam już osobiście około 30 zawodniczek i zawodników, i często bywa tak, że podbiegają do mnie po medal, napój czy jakiś posiłek regenerujący. Pytają mnie, czy będę obecny na danej imprezie i gdzie będą mogli mnie znaleźć. Myślę, że mogę to nazwać już formą przyjaźni. Na początku mojej działalności

to ja szukałem kontaktu z organizatorami, a teraz, kiedy już ich znam, bez problemu się z nimi komunikuję i ustalam, kiedy, gdzie i jaki bieg się odbędzie i jaka liczba wolontariuszy jest potrzebna. Zawsze staram się spełnić ich oczekiwania, a nie jest to trudne, bo taka praca jest dla mnie wielką przyjemnością! Tymi działaniami seniorzy pokazują, że nawet podczas biegów ich obecność jest potrzebna. A szczególnie w trakcie zabezpieczenia strefy mety, gdzie przy dużej liczbie zawodników panuje straszny tłok i osoby starsze, kierujące ruchem biegaczy i niewpuszczające kibiców, są niezbędne, bo przecież seniorowi... raczej się nie odmawia. ☺

Organizatorzy biegów dbają o wolontariuszy – dostają oni koszulki, medale oraz posiłki, a zimą – ciepłe napoje. Przystępując do tej inicjatywy, wiedząc, że na zachodzie Europy 70% wolontariatu podczas dużych biegów obsługują seniorzy, marzy mi się, by w Warszawie osiągnąć przynajmniej wskaźnik 30%. Zaraziłem swoim działaniem osoby starsze z innych dzielnic i kilku z nich przystąpiło do wolontariatu. Mam nadzieję, że wkrótce w każdej dzielnicy znajdzie się taki pasjonat jak ja i osiągniemy wspólnie wspomniane próg. Dopóki starczy mi zdrowia, nie zaprzestanę tej działalności, bo w życiu liczy się pasja!

Jerzy Mądry

Fot. z archiwum autora.

GIMNASTYKA IZOMETRYCZNA

Słowo *izometria* pochodzi z języka greckiego i oznacza równomierność. To specyficzna forma treningu polegająca na tym, że mięsień jest tym intensywniej ćwiczony, im większy stawiamy mu opór. Działamy wybiórczo na grupę mięśni lub nawet na jeden konkretny.

Większości osób trening kojarzy się z wysiłkiem i poceniem się. Na niektórych działa to odstraszająco. Tymczasem ta gimnastyka jest dobra dla wszystkich. Nie wymaga specjalnego stroju, chodzenia do klubu, profesjonalnego sprzętu. Wystarczy przeznaczyć na nią 5–10 minut dziennie, czyli nie zabierze nam wiele czasu. Wskazana jest także dla tych, którzy po chorobie chcą wrócić do zdrowia, dla młodych i starszych. Z metody korzystają też kosmonauci, a także olimpijczycy, którzy za pomocą ćwiczeń izometrycznych wzmacniają poszczególne partie mięśni.

Ogólne zasady obowiązujące podczas wykonywania ćwiczeń gimnastyki izometrycznej:

1. Oddychaj spokojnie, nie wstrzymuj oddechu.
2. Napinaj mięśnie zgodnie ze swoimi możliwościami, nie przesadzaj.
3. Nie ćwicz zrywami.
4. Odpoczynek powinien trwać tyle samo co ćwiczenie. Ćwiczysz 6 sekund, odpocznij 6 sekund.
5. Czas napięcia mięśni powinien trwać początkowo 6 sekund, po kilku dniach treningu możesz go wydłużyć do 10 sekund.
6. Powtarzaj każde ćwiczenie 6 razy, pamiętając o odpoczynku.

A oto kilka przykładów:

Ćwiczenie 1

Usiądź na krześle. Dłonie złóż do wewnątrz, nie opieraj ich o klatkę piersiową. Naciśnij jedną ręką na drugą, jakbyś chciał zgnieść orzech. Wytrzymaj 6 sekund i rozluźnij mięśnie.

Ćwiczenie wzmacnia mięśnie klatki piersiowej i mięśnie podtrzymujące biust, a także mięsień najszerszy grzbietu, czyli poprawia postawę.

Ćwiczenie 2

Stań w futrynie drzwi, nogi rozstaw szeroko, by do niej dotykały, ręce unieś w górę i oprzyj o nią wewnętrzną stroną dłoni. Naciśnij z całej siły na futrynę, najpierw rękoma, policz do 6, odpocznij i to samo zrób stopami. Odetchnij i powtórz sekwencję: 6 razy naciśnij rękoma i 6 razy stopami. Na koniec zrób to samo, naciskając równocześnie rękoma i stopami.

Ćwiczenie wzmacnia mięśnie posturalne oraz mięśnie rąk i nóg.

Fot. Andrzej Borys

Ćwiczenie 3

Usiądź na krześle. Ręce połóż na zewnętrznej stronie kolan, naciskaj rękoma na kolana, a kolanami na ręce. Ćwiczysz mięśnie posturalne oraz mięśnie rąk i nóg.

Ćwiczenie 5

Możesz je wykonać, leżąc w łóżku rano lub wieczorem. Połóż głowę wygodnie na poduszce, ręce leżą wzdłuż ciała. Nogi wyprostowane. Wciśnij mocno głowę w poduszkę, wytrzymaj 6 sekund, rozluźnij się i powtórz jeszcze 5 razy.

Ćwiczenie 4

Usiądź na podłodze z ugiętymi nogami, obejmij rękoma kolana i odpychaj tułów do tyłu, równocześnie przeciwstawiając się temu nogami. Po 6 sekundach rozluźnij mięśnie. Powtórz 6 razy. Ćwiczenie wzmacnia mięśnie posturalne oraz mięśnie rąk i nóg.

Ćwiczenie 6

Połóż się na plecach, nogi trzymaj ugięte w kolanach, stopy oprzyj o ścianę. Z całej siły naciśnij stopami na ścianę. Oddychaj spokojnie, wytrzymaj 6 sekund. Rozluźnij mięśnie i powtórz 6 razy. Ćwiczenie wykonuj też, gdy masz skurcz łydek. Taki trening wzmacnia mięśnie brzucha, grzbietu i nóg.

Bożena Borys

Absolwentka krakowskiej AWF, trener, nauczyciel i sędzia sportowy. Autorka wielu artykułów, podręczników i programów TV propagujących zdrowy tryb życia. Wielbicielka pływania, tańca, narciarstwa, cheerleadingu i gimnastyki sportowej.
Prywatnie babcia 4 wnucząt.

„Życie z choroba Alzheimera – w poszukiwaniu nadziei„

W Polsce jest 470 tysięcy osób cierpiących na chorobę Alzheimera i choroby otępienne. W samej Warszawie może to być grupa kilkunastu tysięcy osób. W dniach 19.09-20.09, w Centrum Alzheimera odbyła się konferencja w ramach obchodów Światowego Dnia Alzheimera.

Opieka nad chorym członkiem rodziny spoczywa przede wszystkim na najbliższych. Raport Najwyższej Izby Kontroli *„Opieka nad osobami chorymi na chorobę Alzheimera oraz wsparcie dla ich rodzin”* potwierdza, że w ramach systemu opieki zdrowotnej nie stworzono skutecznego warunków dla rozwiązywania problemów osób z tą chorobą oraz wsparcia ich rodzin.

W warszawskiej konferencji udział wzięli przedstawiciele miejskich jednostek wspierających osoby starsze i ich rodziny, pracownicy ośrodków pomocy społecznej, CAM Nowolipie, domów pomocy społecznej, ochrony zdrowia, a także rodziny i opiekunowie osób starszych. Podczas spotkania poruszone zostały tematy dotyczące miejskiej i ogólnopolskiej polityki senioralnej, nowatorskich terapii stosowanych w chorobie Alzheimera oraz w innych zespołach otępiennych, wśród których omówiono m.in.: terapię Montessori Senior, dogoterapię, terapię brydżem, czy wpływ ekspresji artystycznej na opóźnienie objawów chorób otępiennych. Podczas konferencji można było zapoznać się aktualnym stanem badań nad terapiami farmakologicznymi, przyczynami oraz diagnostyką choroby. Uczestnicy mieli okazję obejrzeć także projekcję filmu Janusza Kondratiuka „Jak pies z kotem”.

Prezydent Paweł Rabiej przedstawił politykę senioralną m.st. Warszawy. Program senioralny jest jednym z priorytetów polityki społecznej prezydenta Rafała Trzaskowskiego. W Warszawie żyje obecnie 27,33 proc. osób w grupie seniorów 60+. Potrzeby tej grupy osób należy zabezpieczyć w każdy możliwie najlepszy sposób. Prezydent przedstawił działania miasta w obszarze wzmacniania aktywności osób starszych, edukacji cyfrowej, oferty kulturalnej, dostępności komunikacyjnej, profilaktyki zdrowia. Zapowiedział także inaugurację dużego programu miejskiego „Dobre życie w Warszawie”, który będzie aktywizował działania dotyczące zapobiegania i walki o zdrowie.

Tomasz Pactwa, dyrektor Biura Pomocy i Projektów Społecznych, podczas panelu poświęconego „Kierunkom polityki senioralnej w obszarze pomocy seniorom niesamodzielnym i ich rodzinom” skupił się na programie usług opiekuńczych dla osób starszych i zmianach, które w tym obszarze już nastąpiły, a z których w Warszawie korzysta już 6 tysięcy osób. Miasto powołało jednostkę Centrum Usług Społecznych „Społeczna Warszawa” , która koordynuje usługi opiekuńcze w stolicy. Usługi zostały wystandaryzowane, dzięki czemu, w każdej z dzielnic jakość ich jest taka sama. W najbliższym czasie powstaje innowacyjny plan w zakresie stworzenia kompleksowego systemu teleopieki dla odbiorców usług opiekuńczych. System będzie uwzględniał m.in. urządzenia dostosowane do potrzeb osób starszych, aplikację dla osób realizujących usługi czy aplikację dla rodziny. Pilotaż tych rozwiązań został już przeprowadzony i na jego podstawie będzie wdrażany system teleopieki w całym mieście.

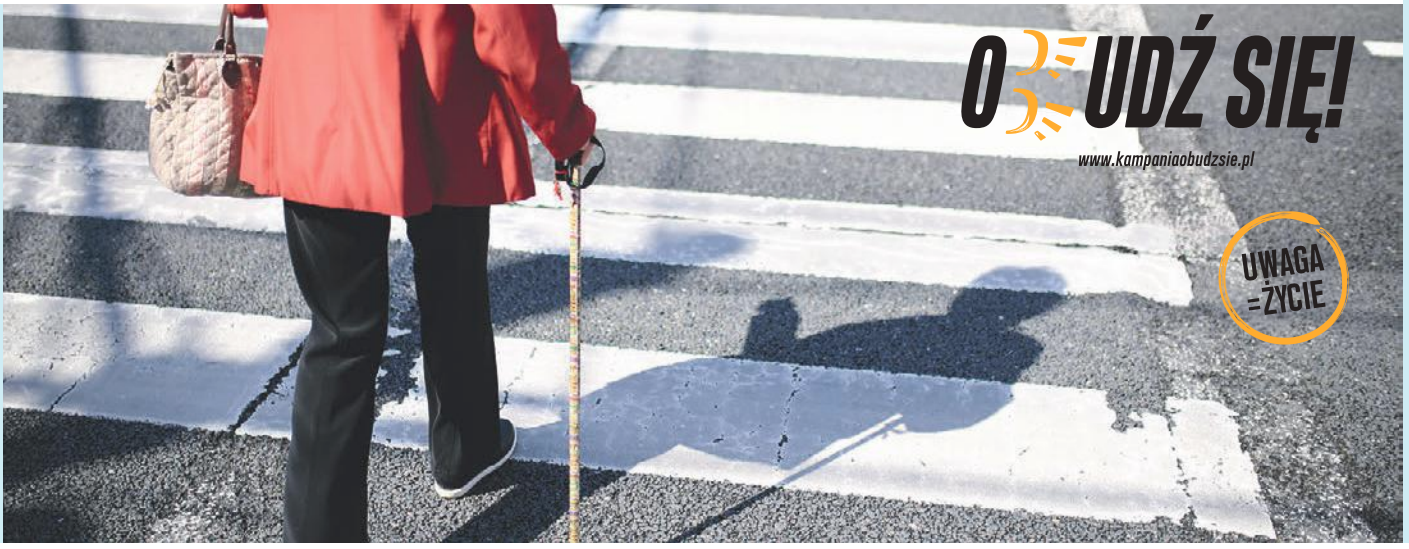
Obecny na konferencji poseł Michał Szczerba, po raz kolejny przedstawił pilną potrzebę stworzenia Programu Alzheimerowskiego, który powinien zapewnić identyfikację osób zagrożonych, wczesną diagnostykę i ukierunkowaną terapię. Wskazał na konieczność stworzenia wyspecjalizowanych świetlic alzheimerowskich, które zapewnią chorym dzienny pobyt, a najbliższym umożliwią pełnienie ról zawodowych i rodzinnych. Wokół świetlic powinno być zapewnione wsparcie socjalne i doradczo-psychologiczne dla rodzin. Jako konieczne uznał opracowanie i wdrożenie standardów dotyczących wczesnego wykrywania symptomów choroby. Podstawowym badaniem pacjentów po 65. roku życia powinny być przesiewowe testy pamięci w ramach wizyty u lekarza POZ. Konieczne jest też wsparcie rodzin bonem opiekuńczym, którego wysokość byłaby przyznawana na podstawie orzeczonego stopnia niesamodzielności, zapewnienie usług asystentów osób niesamodzielnych oraz urlopów wytchnieniowych dla opiekunów.

Szczególnie interesującym przykładem pracy z osobami z chorobą Alzheimera i innymi zaburzeniami neuropoznawczymi był wykład Moniki Stroińskiej, założycielki Centrum Montessori Senior i Dominiki Kaczmarczyk, Wiceprezes Stowarzyszenia Aktywność. Terapia Montessori Senior wykorzystuje zdolności sensoryczne, fizyczne i intelektualne pacjentów. Dewizą metody Montessori Senior jest zasada: „pomóż mi zrobić to samodzielnie”.

Metoda nie skupia się na deficytach i odstępstwach od norm lecz w różnoraki sposób aktywizuje seniorów z chorobą Alzheimera. Pomaga im odnaleźć część utraconych umiejętności i rozwinąć nowe zainteresowania oraz nowe formy komunikacji z otoczeniem. Angażuje w zwykłe, codzienne umiejętności, dzięki czemu odzyskują oni radość i spokój.

Marzena Michałek

Fot. Eugeniusz Fiedorako



Fot: Shutterstock

Bezpieczny senior na drodze

W 2018 r. na stołecznych drogach ponad 75 proc. śmiertelnych ofiar wypadków wśród pieszych stanowiły osoby starsze. Kierowco, seniorze – wasza uważność ratuje życie!

Chadzanie utartymi ścieżkami, przechodzenie na czerwonym świetle, niedostosowanie prędkości do warunków panujących na drodze czy nieustąpienie pierwszeństwa pieszym – lista grzechów jest bardzo długa. Jedno jest pewne – wszystkie te drobne przewinienia stwarzają ryzyko utraty życia.

Wraz z wiekiem zmniejszają się zdolności motoryczne naszego organizmu, ale wcale nie zmieniają się nasze potrzeby – chodzimy na spotkania z przyjaciółmi, zajęcia sportowe lub po zakupy. Jesteśmy aktywnymi, choć niekiedy przez stonowane barwy odzieży, niezauważalnymi użytkownikami drogi.

W tym celu m.st. Warszawa wystartowało z kampanią edukacyjną skierowaną do stołecznych seniorów i kierowców. Projekt zainicjowany przez Zarząd Dróg Miejskich w Warszawie ma główny i fundamentalny cel: zbudowanie świadomości, że uważność na drodze jest jednym z podstawowych czynników gwarantujących bezpieczeństwo.

Na stronie internetowej kampanii **www.kampaniaobudzsie.pl** będzie można zapoznać się z informacjami oraz spotami dotyczącymi akcji, które pomogą zwrócić uwagę na problem i stać się świadomymi użytkownikami drogi. Planowane są także spotkania z ekspertami i warsztaty.

Michał Domaradzki,
dyrektor Biura Polityki Mobilności i Transportu

Poprawa bezpieczeństwa pieszych, z uwzględnieniem grup szczególnie narażonych na ryzyko groźnego zdarzenia na drodze, takich jak seniorzy, to jeden z filarów naszej strategii zrównoważonego rozwoju transportowego miasta. To właśnie zagrożenie bezpieczeństwa pieszych jest głównym problemem, z którym borykamy się od lat. Prowadzone w ramach kampanii działania są nieodłącznym elementem zmiany świadomości użytkowników drogi. W tym roku chcielibyśmy skupić się na dwóch szczególnych grupach – kierowcach i seniorach. Pragniemy pokazać wszystkim zainteresowanym, czym tak naprawdę jest uważność na drodze. A to przede wszystkim przestrzeganie przepisów ruchu drogowego i skupienie się na pieszych oraz odpowiadanie „nie", gdy choć na chwilę w głowie pojawi się dylemat „zdążę czy nie zdążę".

Łukasz Puchalski,
dyrektor Zarządu Dróg Miejskich w Warszawie

Przeprowadzanie audytów bezpieczeństwa, doświetlanie przejść dla pieszych, budowanie sygnalizacji świetlnych czy naprawa dróg – to wszystko działania niezbędne dla poprawy bezpieczeństwa. Fundamentalną jest jednak zmiana świadomości i postaw – to dzięki wrażliwości, uwadze i odpowiedzialności użytkowników drogi infrastruktura miejska w pełni zyskuje na wartości i zaczyna pełnić pożądaną funkcję. To bardzo ważna dla nas kampania – ubiegłoroczne statystyki ukazały ponurą rzeczywistość... W 2018 r. na stołecznych drogach aż 75 proc. ofiar śmiertelnych wśród pieszych stanowili seniorzy. Spotkania dla osób starszych z ekspertami, komunikacja skierowana do kierowców, a przede wszystkim wsłuchanie się w państwa potrzeby, wątpliwości czy spojrzenie na warszawskie ulice państwa oczami, a w konsekwencji – budowanie dialogu. To główne cele naszych działań. Liczymy na państwa współpracę – o bezpieczeństwie będziemy mogli mówić dopiero wtedy, kiedy będzie istniała świadomość zagrożeń.

Jak sprawić, żeby seniorzy czuli się pewniej za kierownicą?

W Polsce nie ma limitu wieku dla kierowców. Samochodami jeżdżą więc 70-, 80-, a nawet 90-latkowie. I wcale nie są oni grupą stwarzającą na drogach największe zagrożenie. Ostrożności nigdy jednak dość. Jak zatem sprawić, żeby seniorzy czuli się bezpieczniej za kierownicą?

Starszy nie znaczy gorszy

W Polsce jest już około 8 mln kierowców w wieku 50 i więcej lat, a według prognoz demograficznych w 2050 r. seniorem będzie co drugi z nich. Od czasu do czasu, zwłaszcza gdy starsza osoba spowoduje wypadek, pojawiają się więc pomysły wprowadzenia obowiązkowych badań dla kierowców w podeszłym wieku, ale czy są one uzasadnione? Polscy seniorzy jeżdżą bezpieczniej niż młodsi użytkownicy dróg. Obecnie tylko co dziesiąty wypadek drogowy w Polsce powodują kierowcy po 60. roku życia. Nie są oni więc grupą stwarzającą największe niebezpieczeństwo, w przeciwieństwie do 20- i 30-latków nie w głowie im brawura, pośpiech czy nieostrożna jazda. Jeśli ktoś, pomimo zaawansowanego wieku, jest w dobrej kondycji fizycznej i psychicznej, to nie ma powodów, aby pozbawiać go możliwości kierowania pojazdami.

Ostrożności nigdy za wiele

Żeby jak najdłużej cieszyć się swobodą mobilności, starsi ludzie powinni dbać o siebie i prowadzić zdrowy, aktywny tryb życia. Każdy senior we własnym zakresie może skorzystać też z okresowych badań lekarskich i psychotechnicznych oceniających zdolność do prowadzenia pojazdu. Można zrobić je np. w Pracowni Psychologicznych Badań Kierowców. Najlepiej na pierwszą wizytę pójść już po 65. roku życia, a potem sprawdzać się co 3–5 lat. I wcale nie trzeba się tego wstydzić. Nawet jeśli całe życie było się świetnym kierowcą, z czasaem można stracić swoje umiejętności. W starszym wieku nie tylko pogarszają się wzrok i słuch, lecz także traci się refleks, sprawność i szybkość.

Naprzeciw seniorom wychodzą też takie instytucje, jak Krajowa Rada Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego, Ministerstwo Infrastruktury czy Komenda Główna Policji, które prowadzą akcje informacyjno-edukacyjne. W tym roku eksperci spotkają się z osobami starszymi aż w 94 miejscowościach. Celem jest m.in. uświadamianie kierowców (także rowerzystów i pieszych), jak zgodnie z zasadami, prawidłowo i bezpiecznie poruszać się po drodze. Specjaliści mówią także o tym, jaki sprawność psychofizyczna, która z wiekiem jest coraz słabsza, ma wpływ na zdolność kierowania autem. Podpowiadają, na co zwracać uwagę, by zawsze bezpiecznie dotrzeć do celu. Każdy senior uczestniczący w zajęciach może zweryfikować stan swojego wzroku i refleks, korzystając ze specjalistycznych przyrządów.

Bezpiecznie dotrzeć do celu

O czym powinniśmy pamiętać, zanim ruszymy w trasę? Wiele praktycznych informacji i porad dla kierowców w starszym wieku (jak przygotować się do podróży, zwłaszcza tej dłuższej, na co zwracać uwagę, by bezpiecznie dotrzeć do celu i by nie być zagrożeniem nie tylko dla siebie, lecz także innych) można znaleźć na stronach internetowych Komendy Głównej Policji (**zyjbezpiecznie.policja.pl**) czy Krajowej Rady Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego (**www.seniornadrodze.pl**), a także innych, jak np. **www.prawodrogowe.pl.**

Oto podstawowe zasady, których każdy kierowca powinien przestrzegać:

Sprawdzanie stanu technicznego pojazdu

Zwróć też uwagę na prawidłowe ustawienie kierownicy oraz fotela. Odległość siedziska powinna być taka, by przy wciśniętych pedałach nogi pozostały lekko ugięte. Fotel musi być ustawiony na wysokości, która zapewnia kierującemu maksymalną widoczność, a jednocześnie pozwala zachować bezpieczną przestrzeń między głową a dachem. Istotne jest też właściwe ustawienie oparcia. Należy oprzeć się wygodnie, aby łopatki przylegały do fotela, chwycić kierownicę na godzinie 12.00 i ustawić oparcie tak, by ręce pozostały lekko ugięte w łokciach. Trzeba zwrócić też uwagę na regulację zagłówka, jego górna część powinna sięgać szczytu głowy.

Dokładne planowanie trasy

Planując trasę do przejechania, uwzględniaj prognozy pogody i warunki drogowe. Na pewno nie można spędzać zbyt dużo czasu za kółkiem, więc długie wycieczki odpadają.

Wypoczynek przed podróżą

Nie siadaj za kierownicą, gdy jesteś niewyspany, zmęczony. A kiedy w drodze dopadnie cię znużenie, bo trasa długa i monotonna, a z nieba leje się żar, nie powtarzaj sobie „dam radę", tylko po prostu zrób przerwę. Nie lekceważ sygnałów ostrzegawczych, które daje organizm, czyli: częste ziewanie, swędzenie oczu, złudzenia, utrata właściwego wyczucia przestrzeni, zła ocena odległości i prędkości, brak płynności jazdy,

częste zbędne hamowanie, problemy z utrzymaniem toru jazdy. Skrajnym przejawem znużenia jest przysypianie za kierownicą. To czasem ułamki sekund, które powodują, że tracimy kontrolę nad autem. Gdy czujesz się zmęczony, senny, należy przerwać podróż, zdrzemnąć się 15–20 min albo odbyć krótki spacer, ewentualnie zjeść coś (byle nie za dużo).

Podróżowanie w stanie trzeźwości

Nie wolno prowadzić pojazdów pod wpływem alkoholu lub innego środka odurzającego. Jeśli zawartość alkoholu we krwi kierowcy wynosi od 0,2‰ do 0,5‰, to jego stan określa się mianem „po spożyciu", a jazda autem w takim przypadku stanowi wykroczenie. W wypadku, gdy zawartość alkoholu we krwi kierowcy wynosi ponad 0,5‰, znajduje się on w stanie nietrzeźwości, a kierowanie pojazdem jest traktowane jako przestępstwo.

Odpoczynek w czasie podróży

Po 2–3 godz. jazdy należy obowiązkowo zrobić co najmniej 15-minutową przerwę w bezpiecznym miejscu – na parkingu, przy motelu, na stacji paliw. Podczas dłuższej trasy przerwy warto robić nawet co 1,5–2 godz. W walce ze znużeniem pomaga także rozmowny pasażer. Chociaż zbyt gadatliwy może też kierowcę zdekoncentrować, rozkojarzyć.

Żadnych wyjazdów na ostatnią chwilę

Trzeba pamiętać, że w niektórych porach dnia drogi mogą być po prostu zakorkowane. Największego natężenia ruchu należy spodziewać się w piątkowe i poniedziałkowe popołudnia. Najlepiej jeździć poza godzinami szczytu.

Wybieranie na wyjazd odpowiedniej pory dnia

Należy unikać jazdy na wschód w godzinach przedpołudniowych i na zachód w godzinach popołudniowych, ponieważ wtedy mocno oślepia słońce. Także prowadzenie samochodu w czasie największego upału, a także w godzinach nocnych (między 3.00 a 6.00) nie sprzyja kierowcy. Lepiej unikać też jazdy po zapadnięciu zmroku albo kiedy panują złe warunki pogodowe.

Proszenie o pomoc innych

Jeżeli ktoś nie czuje się na siłach, nie lubi lub nie jest przyzwyczajony do wielkomiejskiego ruchu, powinien poprosić o pomoc bardziej doświadczonego kierowcę.

Unikanie jazdy z dużą prędkością

Dla zachowania bezpieczeństwa na drodze każdy kierowca po 75. roku życia powinien dostosować styl jazdy do własnych możliwości i, jeśli trzeba, unikać dużych prędkości. Najlepiej nigdy nie umawiać się z rodziną na konkretną godzinę przyjazdu do miejsca docelowego, ponieważ nie jesteś w stanie przewidzieć wszystkich zdarzeń na drodze.

Najważniejsze – nie jesteś na drodze sam!

Zawsze trzeba pamiętać, że z drogi korzystają także inni uczestnicy ruchu, a kodeks drogowy obowiązuje przez cały rok, a nie tylko wtedy, gdy zobaczysz policyjny patrol.

Wśród rekomendacji ekspertów dla kierowców seniorów odnośnie do tego, jak mogą zwiększyć swój komfort, pewność siebie i bezpieczeństwo w ruchu drogowym, znajdują się również następujące wytyczne:

- Trenuj umiejętności kierowania pojazdem, np. poprzez kursy i jazdy doszkalające.
- Unikaj skrętów i zawracania na skrzyżowaniach bez sygnalizacji świetlnej.
- Korzystaj z urządzeń wspomagających kierowanie pojazdem, np. czujników cofania, kontroli trzymania się pasa itp.

A może zrezygnować z kierowania pojazdami?

Czy jest skuteczny sposób na zapewnienie kierowanie pojazdami jak najdłużej bez stwarzania zagrożeń w ruchu drogowym? Uniemożliwienie osobom starszym prowadzenia samochodu raczej nie wchodzi w grę. Choćby dlatego, że mogłoby być przyczyną ich wykluczenia społecznego. Poza tym zarówno polskie, jak i światowe analizy poświęcone seniorom potwierdzają m.in., że są bezpieczniejsi niż kierowcy innych grup wiekowych i mimo istotnych ograniczeń nie wykazują wysokiego ryzyka spowodowania wypadku drogowego. Tak więc odbieranie uprawnień do kierowania pojazdem osobom starszym powinno mieć miejsce tylko w przypadkach uzasadnionych medycznie.

Jeśli jednak my, seniorzy, zauważymy, że wolniej niż kiedyś reagujemy na drodze, coraz częściej zdarzają nam się groźne incydenty, a inni zaczynają zwracać nam uwagę na nasz niezbyt bezpieczny sposób prowadzenia samochodu, to może nadszedł czas, aby przesiąść się na fotel pasażera. Tym bardziej, gdy znacznie pogorszył nam się wzrok, a badania lekarskie nie wypadły korzystnie. Samochód to wygoda, przyzwyczajenie i styl życia, do którego przez lata przywykliśmy i nic dziwnego, że porzucenie tego nie przychodzi łatwo, ale czy warto ryzykować życie swoje, a często też i bliskich oraz innych użytkowników ruchu?

Halina Molka

Doktor nauk ekonomicznych, politolog, specjalista ds. stosunków międzynarodowych, dziennikarz. Pasjonuje ją problematyka senioralna. Działa w Bemowskiej Radzie Seniorów. Uwielbia taniec. W życiu kieruje się zasadą Epikura, greckiego filozofa: „Nie można żyć szczęśliwie, nie żyjąc godnie, moralnie i uczciwie".

Fot. Unsplash.com

LEKCEWAŻENI, OBRAŻANI, ZASTRASZANI

Dyskryminacja seniorów w Polsce jest na porządku dziennym

Życie społeczne, nawet w krajach cywilizowanych, takich jak Polska, pełne jest uprzedzeń i stereotypów. Niektóre z nich odnoszą się do wieku. To postrzeganie osób i grup przez pryzmat tego, ile mają lat. Sytuacji nie zmienia fakt, że otacza nas coraz liczniejsze grono ludzi 60- czy 80-letnich niepasujących do świata utartych przekonań – aktywnych i sprawnych.

Ageizm częściej dotyka starszych

Choć z dyskryminacją ze względu na wiek, zwaną z angielska ageizmem, mamy do czynienia zarówno wtedy, gdy ktoś jest inaczej traktowany z uwagi na bycie osobą „zbyt młodą", jak i „za starą", w praktyce dotyka ona przede wszystkim seniorów. To osobom starszym na co dzień przychodzi mierzyć się z silnie zakorzenionymi w społeczeństwie negatywnymi postawami wobec starości oraz uprzedzeniami. Razi brak wiedzy o potrzebach seniorów lub po prostu zwyczajny brak kultury osobistej i szacunku, a to zachowania w różnym stopniu szkodliwe dla osób starszych i pogarszające jakość ich życia.

Polski senior z przypadkami ageizmu spotyka się niemal na każdym kroku. W badaniu przeprowadzonym przez organizację „Forum 50+ Seniorzy XXI wieku" prawie 60 proc. przyznało, że ludzie starsi są nierówno lub gorzej traktowani z powodu swojego wieku. Wśród badanych 24 proc. potwierdziło, że doświadczyło niesprawiedliwości w najbliższym otoczeniu. Zapytani o formy gorszego traktowania respondenci wskazali na: lekceważenie, obojętność (83 proc.), nieprzyjemne żarty (60 proc.), wykorzystywanie materialne (27 proc.), groźby i zastraszanie (23 proc.), przemoc fizyczną (13 proc.). Tylko 2 proc. respondentów nie zetknęło się nigdy z dyskryminacją ze względu na wiek.

Także ponad 2/5 ankietowanych przez CBOS spotkało się ze złym lub gorszym traktowaniem osób starszych, a co dziesiąty senior osobiście doświadczył takiego zachowania. Badania europejskie również wskazują, że wiek jest najczęstszą przyczyną uprzedzeń. Bo mimo tego, że łatwo jest wyliczyć przejawy dyskryminacji, bardzo ciężko jest je udowodnić.

Przejawy dyskryminacji mogą być różne

Zjawisko przyjmuje różne postacie, zarówno indywidualne, jak i zinstytucjonalizowane. Najważniejsze z nich to niedostrzeganie osób starszych w miejscach publicznych, traktowanie ich jak przezroczystych (ludzie przechodzący obok nie zwracają na seniorów jakiejkolwiek uwagi).

Częstymi przejawami ageizmu są lekceważenie – uznawanie, że opinie, wyznawane wartości i potrzeby osób starszych są mniej ważne i mniej cenne niż ludzi młodych, oraz ośmieszanie – świadome przeinaczanie faktów, zachowań seniorów i karykaturalne wyolbrzymianie ich problemów i sposobów ich rozwiązywania.

Objawami dyskryminacji mogą być też stosowane wobec seniorów zarówno nadopiekuńczość – skłonność do wyręczania w wykonywaniu niektórych czynności dnia codziennego, nawet w sytuacji, gdy osoba starsza jest samodzielna, daje sobie radę i nie widzi potrzeby wzywania pomocy, jak i protekcjonalność – traktowanie seniora jako osoby niezdolnej do funkcjonowania bez wsparcia udzielanego z uwagi na wiek.

Formami dyskryminacji są także zaniedbanie – pomijanie istotnych potrzeb społecznych i materialnych osób starszych (np. niedostarczanie informacji o przysługujących prawach socjalnych i zdrowotnych) oraz segregacja – oddzielenie seniorów od reszty społeczeństwa poprzez skupienie ich na wyodrębnionym terytorium (np. w domu pomocy społecznej), czego skutkiem jest niewystarczający poziom integracji starszych z innymi, zazwyczaj młodszymi osobami. Jeszcze wyższym stopniem jest odrzucenie – nieutrzymywanie kontaktów interpersonalnych innych niż to konieczne.

Do zjawiska dyskryminacji często dochodzi również w obszarze zatrudnienia, np. przy rekrutacji na dane stanowisko. Pomimo faktu, że do kodeksu pracy w 2004 r. wprowadzone zostały regulacje zakazujące dyskryminacji ze względu na wiek ze strony pracodawców, stanowi ona jeden z ważniejszych powodów, dla których tak niewiele osób po 50. roku życia jest nadal aktywnych zawodowo. Jak wskazują dane Eurostatu, tylko 30 proc. Polaków (40 proc. mężczyzn oraz 20 proc. kobiet) w wieku powyżej 50 lat nadal pracuje, co sytuuje Polskę na jednym z ostatnich miejsc wśród krajów Unii Europejskiej. Wiek jest drugim, po płci, czynnikiem, na podstawie którego pracodawcy stosują praktyki dyskryminujące.

Umniejszanie wartości seniorów dotyczy zarówno osób pracujących, jak i szukających zajęcia, a zaczyna się już na etapie rekrutacji. W ogłoszeniach często pojawiają się oczekiwania co do wieku kandydata. Są one sformułowane bezpośrednio, np. „kelnerka – do lat 25", „energiczną panią w wieku 30–35", „osobę do 30 lat do firmy handlowej", lub pośrednio: „oferujemy pracę w młodym dynamicznym zespole" czy „mile widziana studentka". Podczas rozmów kwalifikacyjnych również pojawiają się komentarze na temat „nieodpowiedniego" wieku kandydatów. Jak wynika z ogólnopolskich badań przeprowadzonych w latach 2011–2012 na zlecenie pełnomocnika rządu ds. równego traktowania, podczas procesu rekrutacyjnego o wiek zostało zapytanych 73 proc. kandydatów i kandydatek.

Z ageizmem w dużej mierze związane są nadużycia finansowe lub prawne wobec osób starszych – niesprawiedliwe, nieuzasadnione lub sprzeczne z prawem przeznaczenie czy wykorzystanie lub przejęcie zasobów materialnych, tytułów własności i uprawnień należących do seniora. To wszelkiego rodzaju oszustwa rynkowe związane ze świadomym wykorzystywaniem niewiedzy i bezradności osób starszych jako konsumentów, ich osłabionego krytycyzmu lub ich faktycznej niepoczytalności. Jakże często podejmowane są kroki mające na celu ograniczenie samodzielności prawnej seniora, przejęcie jego majątku (zachęcanie do spisywania testamentu, aktów darowizn czy umów „sprzedaży" lub wręcz ich podrabianie; zawieranie fikcyjnych małżeństw).

Dyskryminacja to także: fizyczna agresja wobec osób starszych, przybierająca formy od względnie łagodnej (popychanie, szturchanie) do form brutalnych (ciężkie pobicie), długotrwałe znęcanie się oraz agresja słowna, tj. używanie obelżywych słów mających podkreślić bezwartościowość i winę ofiary. Do kategorii nadużyć cielesnych zaliczane są, choć w tej grupie relatywnie rzadkie, nadużycia seksualne.

Dyskryminacja w sferze publicznej

Problem ageizmu występuje nie tylko w domu i rodzinie, lecz także w sferze rozumianej jako przestrzeń publiczna (urzędy, szpitale, przychodnie lekarskie, ulice, galerie handlowe, transport publiczny), w mediach (telewizja, internet, reklama, rozrywka), gdzie wizerunek starszych osób jest najczęściej niekorzystny. Przejawy ageizmu są niejako wbudowane w schemat działania tych instytucji i organizacji społecznych.

W przywołanym powyżej badaniu przeprowadzonym przez organizację „Forum 50+ Seniorzy XXI wieku" strefami w życiu publicznym, w których najczęściej występowały dyskryminujące zachowania, były: środki komunikacji miejskiej (51 proc.), placówki służby zdrowia (45 proc.), urzędy (44 proc.), ulica (35 proc.), rodzina (20 proc.), sklepy (19 proc.) oraz miejsce pracy (11 proc.).

Szczególnym obszarem wśród wymienionych jest służba zdrowia. Jakże często seniorzy narażeni są tam na gorsze traktowanie. Leczenie osób starszych wymaga przygotowania i odpowiedniej wiedzy, tymczasem w Polsce brakuje geriatrów i konsultantów. Dolegliwości pacjentów niejednokrotnie tłumaczone są po prostu wiekiem, co prowadzi do tego, że lekarze nie kierują seniorów na kompleksowe badania – uznając, że na starość nie ma leku. Takie zaniedbania prowadzą do nierozpoznania wielu chorób, którym można byłoby wcześniej zapobiec.

Świat dla młodych

Jeśli przyjrzymy się funkcjonowaniu urzędów, ofercie produktów i usług dostępnych na rynku, trudno nie oprzeć się wrażeniu, że współczesny świat został zaprojektowany przede wszystkim dla młodych i sprawnych. Mała czcionka urzędowych druków i ulotek informacyjnych, etykiet, miniaturowe telefony komórkowe, brak miejsc siedzących w poczekalniach, podjazdów, wind czy poręczy, brak ubrań czy obuwia dostosowanego do potrzeb ludzi starszych – to tylko przykłady utrudnień, z jakimi seniorzy spotykają się na co dzień.

Człowiek w kwiecie wieku często traktowany jest jak klient drugiej kategorii. Przykładami mogą być utrudniony dostęp do kredytów, zakupów na raty czy wyższe stawki ubezpieczeniowe.

Nie każdy senior to staruszek

W Polsce ludzie starsi ciągle postrzegani są jako grupa schorowana, bierna, mało wydajna, nieprzejawiająca inicjatywy lub niechętna do uczenia się nowych rzeczy. Nie dostrzega się jej wewnętrznego zróżnicowania, pomimo że niektóre zachowania, jeśli je rozpatrywać w kontekście wieku, mogą świadczyć o tym, że senior tradycjonalista odchodzi już w niepamięć. W jego miejsce pojawia się nowy, który udowadnia, że człowiek ma tyle lat, na ile się czuje i wygląda.

Badacze mówią o zjawisku „zawiłości wiekowej" – coraz trudniej jest przyporządkować zachowania ludzi do określonej grupy wiekowej. Osoby starsze nie czują się tak, jak wskazuje na to ich biologiczny zegar, a ich zachowania często nie są spójne z ich metryką. Nie są oni bierni jak dawniej, ale chcą przeżyć jesień swojego życia aktywnie. Chodzi zarówno o aktywność fizyczną, jak i umysłową. To wszystko oznacza, że dotychczasowe prawdy o wieku seniorów wymagają dogłębnego zweryfikowania.

Prawo zakazuje dyskryminacji

Konstytucja zakazuje dyskryminacji. Jest to konsekwencją i logicznym następstwem zasady równości. Nikt nie może być niesprawiedliwie traktowany w życiu politycznym, społecznym lub gospodarczym z jakiejkolwiek przyczyny. Ale prawo sobie, a życie sobie. Bo do tego, aby seniorzy byli na równi z innymi obywatelami, potrzebna jest aktywna polityka państwa. Tymczasem w Polsce o prawach osób starszych dyskutuje się w kategorii dodatkowych wydatków, a nie realizacji podstawowych praw konstytucyjnych.

Choć dyskryminacja ze względu na wiek, płeć, niepełnosprawność to tematy znane i często poruszane w mediach, w społeczeństwie polskim ciągle jeszcze jest niska świadomość tego problemu. Brakuje stosownych badań i analiz. Mało wiemy o społeczno-ekonomicznych kosztach, jakie ponosimy wskutek dyskryminowania seniorów w naszym kraju. Osoby starsze nie zawsze są też świadome, że spotykają się z zachowaniami, które można uznać za dyskryminację ze względu na wiek. Na ogół nie protestują lub uważają, że gorsze traktowanie jest czymś naturalnym na starość, stanem, do którego trzeba przywyknąć. Często samo słowo *dyskryminacja* brzmi dla nich obco i niezrozumiale.

Napisz do autorki: poczta296@op.pl Halina Molka

Traktowanie danej osoby w sposób nierówny, niesprawiedliwy, krzywdzący i nieprzychylny ze względu na jakąś cechę (np. wiek, płeć, wyznanie, orientację seksualną, status materialny, poglądy lub niepełnosprawność itd.) określa się mianem dyskryminacji. Zjawisko to obejmuje komplikowanie i ograniczanie dostępu do przysługujących praw czy przywilejów. Jego nazwa pochodzi od łacińskiego słowa *discriminatio*, czyli rozróżnienie.

W zależności od kryterium można wyróżnić między innymi:

- **ageizm** – dyskryminację ze względu na wiek, dotyka ludzi starych, postrzeganych jako niepotrzebnych,
- **adultyzm** – rodzaj dyskryminacji ze względu na wiek; od ageizmu różni się tym, że skierowany jest przeciwko młodym dorosłym, nastolatkom, a nawet dzieciom,
- **seksizm** – ze względu na płeć,
- **rasizm** – ze względu na rasę,
- **atrakcjonalizm** – ze względu na wygląd zewnętrzny,
- **klasizm** – ze względu na stan posiadania,
- **albeizm** – ze względu na niepełnosprawność.

Dyskryminacja to zjawisko negatywne i jest zabronione zarówno przez prawo polskie, jak i prawo Unii Europejskiej.

Art. 32 pkt. 1 konstytucji RP z 1997 r. jednoznacznie stwierdza, że: „Wszyscy są wobec prawa równi. Wszyscy mają prawo do równego traktowania przez władze publiczne", oraz że (pkt. 2): „Nikt nie może być dyskryminowany w życiu politycznym, społecznym lub gospodarczym z jakiejkolwiek przyczyny". Art. 33 zakłada równe traktowanie praw kobiet i mężczyzn, a art. 35 gwarantuje wolność i prawo dla obywateli polskich należących do mniejszości narodowych i etnicznych.

Dokumentem prawnym określającym najważniejsze prawa, wolności i zasady obywateli państw należących do Unii Europejskiej jest Karta Praw Podstawowych Unii Europejskiej (*Charter of Fundamental Rights of the European Union*), która weszła w życie 1 grudnia 2009 r. Art. 21 §1 (rozdział III) zakazuje wszelkiej dyskryminacji ze względu na płeć, rasę, kolor skóry, pochodzenie etniczne lub społeczne, cechy genetyczne, język, religię lub światopogląd, opinie polityczne, a także inne cechy, np. przynależność do mniejszości narodowej, majątek, urodzenie, niepełnosprawność, wiek lub orientację seksualną.

NIEPOKOJE EGZYSTENCJI

Jesienią coraz bliżej nam do odwiedzin tych, którzy odeszli, teraz częściej nachodzą nas refleksje o przemijaniu, wypełnione smutkiem i lękiem. Dłuższe pogrążanie się w tych myślach bywa bolesne.

Zdaniem wybitnego psychiatry i doświadczonego psychoterapeuty, Irvina Yaloma, autora programów terapeutycznych dla osób starszych w USA, ból egzystencjalny dotyka każdego – wynika on z niespełnienia naszych głębokich pragnień i licznych niemożności. Nie będziemy młodsi ani nie zatrzymamy procesu starzenia. Nie sprawimy, by wrócili ci, którzy na zawsze odeszli, ani by miłość trwała wiecznie.

W mroczne jesienne dni najbardziej dotkliwa bywa świadomość, że zostajemy samotni z tym, co nam się w życiu nie udało i udać się już nie może.

Boimy się samotności. Swoje lęki pokonujemy na różne sposoby, zależnie od okoliczności, jakie zsyła nam los, i w zależności od naszego charakteru ukształtowanego przez osobiste doświadczenia. Takie są bolesne „dane egzystencji": mamy na nie ograniczony wpływ, ale musimy się z nimi uporać u schyłku życia. Trzeba zaakceptować nieuniknioną utratę bliskich i zapełnić pustkę przypominającą o zbliżaniu się własnego końca.

Irvin Yalom przytacza, nie bez ironii, sposoby oswajania samotności: „Kpię z lęku przed samotnością. Wieszczę, że wybitni ludzie muszą doświadczać wielkiego bólu, że zbyt daleko odleciałem w przyszłość i że nikt nie może mi towarzyszyć. Pieję, że jeśli nawet nikt mnie nie rozumie, jeśli ludzie się mnie boją lub mnie odrzucają, to tym lepiej: to znaczy, że osiągam cel! Mówię, że moja odwaga w obliczu samotności, rezygnacji ze stada, z iluzji boskiego żywiciela dowodzi mojej wielkości".

Prawda o samotności jest jednak inna. Yalom docenia jej pozytywną rolę w mierzeniu się z bólami i lękami ludzkiej egzystencji: „Czasami myślę, że jestem najbardziej samotnym człowiekiem ze wszystkich, którzy kiedykolwiek istnieli. (...) nie ma to nic wspólnego z obecnością innych; w istocie nienawidzę tych innych, którzy ograbiają mnie z samotności, a zarazem nie oferują mi prawdziwego towarzystwa".

Aby dojść do prawdy o sobie samym, potrzeba nam samotnych chwil na spokojne refleksje. Porzucając niezniszczalne nadzieje na nieśmiertelność oraz mrzonki o wieczystej miłości czy dobrostanie, stwarzamy przestrzeń, w której możemy postarać się o poprawę jakości życia w czasie, jaki nam pozostał. Możemy sięgnąć po swój potencjał i optymalnie go wykorzystać w dążeniu do emocjonalnej równowagi i spokoju umysłu. Możemy też zadbać o ciało.

Chińskie przysłowie mówi, że „nie należy się bać starości, jak długo jeszcze kręgosłup jest prosty". Dobrane indywidualnie ćwiczenia odprężające mięśnie i umysł, np. qigong, poprawiają kondycję psychoruchową i cofają procesy starzenia. Wzmacniając zdrowie, przedłużają aktywne życie, a także chronią przed chorobami przypisanymi starości przez zachodnią cywilizację. Medycyna wschodnia, której skuteczność potwierdzają tysiącletnie doświadczenia, zmierza do uzyskania trwałej równowagi całego organizm. Spokój ducha i równowagę emocjonalną zapewnia także medytacja.

Aktywni seniorzy w XXI w. zadają sobie pytanie jak żyć i gospodarować czasem. Zwykle pragną zapewnić sobie bezpieczeństwo i niezależność w wyborze takich zajęć, które przywrócą im znaczenie i nadadzą ich życiu realny sens.

Filozoficzne określenia „sens życia" czy „znaczenie" przekładają się na powszechne pragnienia bycia zauważonym i potrzebnym. Zajmując się tym, co nas interesuje, w ramach swoich ograniczeń odzyskamy poczucie wyjątkowości i godności. Wydobywając z własnego wnętrza życiową mądrość, potwierdzoną praktycznym doświadczeniem, będziemy mogli przekazać ją potrzebującym. A takich ludzi jest wielu: pozbawione opieki, opuszczone niemowlęta, osierocone dzieci, osoby niepełnosprawne i niesamodzielne.

Samorządowe plany polityki senioralnej na najbliższe lata uwzględniają nowe potrzeby społeczne wynikłe z malejącej roli opiekuńczej rodziny. Przewidziana jest budowa domów wielopokoleniowych, gdzie maluchy, studenci oraz babcie i dziadkowie będą mogli się sobą wzajemnie zajmować i spędzać czas we wspólnej przestrzeni.

Pomysł ten, realizowany już w wielu krajach, stwarza okazję do zaspokojenia potrzeb serca samotnych seniorów, którzy pragną spełnić się w roli babci czy dziadka i nawiązać trwałe, cenne kontakty podczas organizowanych spotkań z dziećmi w domach dziecka, hospicjach i szpitalach dziecięcych. Korzyści społeczne są z tego wielostronne i wielopoziomowe.

Życie niesie ryzyko i niepewność – w konkretnej sytuacji trudno przewidzieć, jakie będą dla nas skutki naszych wyborów. Żeby wyzbyć się niepokoju o to, czy podołamy nowym zadaniom i nadamy życiu odświeżony sens, starajmy się na bieżąco wyszukiwać, ocalać i afirmować szczęśliwe chwile, zamiast rozważać ewentualne negatywne konsekwencje naszych aktywności.

Wszystkim seniorom życzymy wielu chwil ocalonych dla afirmacji serca.

Monika Jucewicz

Niższy poziom energii czy lekki spadek formy jesienią wynikają z mniejszej ilości słońca, coraz krótszych dni i niewielkiej aktywności fizycznej. Zwiększa się poziom melatoniny w organizmie, co odpowiada za sezonowe zaburzenia emocji. Nie bez wpływu na nasz nastrój jest także często przywoływana metafora jesieni jako schyłku lub starości, co wiąże się z nostalgią, melancholią czy wreszcie, w skrajnych przypadkach, z okresową depresją. Czy musimy się jednak temu poddawać? Okazuje się, że w naszych rękach jest więcej, niż sądzimy. Przez zmianę kilku codziennych nawyków możemy skutecznie przedłużyć lato zarówno w duszy, jak i wyglądzie, bo wiadomo, że wszystko się ze sobą wiąże i jedno wpływa na drugie. Ciało, umysł i psyche to trzy elementy całości, którą stanowimy, więc nie sposób ich rozpatrywać osobno.

Oto 8 sprawdzonych sposobów na dobry nastrój:

1. ODDYCHANIE

Niby wszyscy wiemy, że oddech to życie, ale wciąż mamy małą świadomość, jak wiele zależy od jego jakości. Oddychamy automatycznie, nie przywiązując do tego zbytniej wagi. A nawet kilkuminutowe świadome oddychanie daje efekty. To nawyk najłatwiejszy do wyrobienia. Najlepiej na świeżym powietrzu, jeśli nie, to przynajmniej przy otwartym oknie. Głęboki wydech usuwa z płuc dwutlenek węgla i poprzedza równie głęboki wdech zasysający do dróg oddechowych więcej tlenu. Spowolnienie i wydłużenie oddechu wprowadza w stan natychmiastowego uspokojenia i relaksu.

2. NAWADNIANIE

Cywilizacyjnie jesteśmy chronicznie odwodnieni i choć składamy się w ponad 50 proc. z wody, to jej naturalny smak jest nam coraz bardziej obcy i niechętnie uzupełniamy jej niedobory. Im mniej pijemy, tym mniejsze odczuwamy pragnienie. Pierwsze symptomy odwodnienia to większa podatność na stres, uczucie rozbicia i dekoncentracji, zmęczenie i rozdrażnienie. Rozpocznij dzień od szklanki wody. Zrób z tego nawyk. Pamiętaj o wypiciu płynów kilka minut przed każdym posiłkiem. Różnicę poczujesz nie tylko w nastroju, lecz także w wyglądzie.

3. RUCH

Nasze ciało zaprojektowane jest do ruchu. Już umiarkowany wysiłek fizyczny powoduje wydzielanie hormonów szczęścia, czyli endorfin, oraz wpływa na poziom serotoniny. Ludzie chorzy na depresję mają obniżone stężenie tej ostatniej substancji, co powoduje u nich gorszy humor oraz problemy ze snem i koncentracją. Systematyczny i lekki trening może skutecznie zapobiec spadkowi poziomu serotoniny – zatem nie tylko leczy, lecz także jest efektywnym środkiem w przeciwdziałaniu zaburzeniom nastroju. Zaplanuj swoją codzienną dawkę ruchu i wybierz to, co lubisz i co sprawia ci przyjemność – spacer, gimnastykę, taniec czy pływanie.

4. WITAMINA D3

Dobre samopoczucie latem zapewnia nam słońce, czyli duże dawki witaminy D3. Związek pomiędzy występowaniem zaburzeń nastroju a niewystarczającą ekspozycją na światło jest dobrze znany i po raz pierwszy został zaobserwowany prawdopodobnie już 2 tys. lat temu. Jesienią o słońce trudniej, dlatego warto zadbać o dostarczanie witaminy D poprzez codzienną dietę. Jej źródłem są głównie tłuste ryby (węgorz, łosoś, śledź), żółtko jaja kurzego, a spośród produktów roślinnych np. awokado. W okresie od października do marca dobrze pomyśleć o dodatkowej suplementacji.

5. KISZONKI, CZYLI NATURALNE PROBIOTYKI

Nauka coraz wyraźniej potwierdza, że kondycja psychiczna człowieka w dużym stopniu zależy od stanu mikroflory jelitowej, w związku z czym jelita często nazywa się drugim mózgiem. Udowodniono, że 90 proc. serotoniny, czyli neuroprzekaźnika odpowiedzialnego za dobry humor, powstaje właśnie w jelitach. Dlatego warto dbać o ich mikroflorę, dostarczając codziennie porcję naturalnych probiotyków w postaci kiszonej kapusty, kiszonych ogórków czy ostatnio coraz popularniejszych kiszonych buraków.

6. ŚWIEŻE OWOCE I WARZYWA

Naukowcy z Uniwersytetu Otago przyjrzeli się nawykom żywieniowym 171 dorosłych osób w wieku od 18 do 25 lat w celu zbadania wpływu diety bogatej w owoce i warzywa na dobre samopoczucie. Badana grupa otrzymywała dwie dodatkowe porcje świeżych owoców i warzyw dziennie (m.in. marchew, kiwi, jabłka i pomarańcze). Już po dwóch tygodniach odnotowano u jej członków znaczną poprawę samopoczucia psychicznego oraz zwiększenie witalności i motywacji do działania.

7. ŚMIECH

Przede wszystkim powoduje wydzielanie endorfiny – hormonu szczęścia. Poprawia kondycję organizmu, rozładowuje stres, pomaga pozbyć się także nadmiaru adrenaliny (hormonu walki), co daje efekt relaksu i pomaga odreagować napięcie, zdenerwowanie, lęki. Osoby, które często się śmieją, mają lepszą odporność, a ich twarze odbierane są przez otoczenie jako ładniejsze.

8. UŚCISKI

Powoli zaczynamy rozumieć potęgę dotyku. Jak pisze Kathleen Keating w swojej książce Mała księga uścisków, jest on nie tylko miły i potrzebny, lecz także absolutnie niezbędny do dobrego samopoczucia fizycznego i emocjonalnego. Jest uznany za istotny środek leczniczy, wykorzystywany przy łagodzeniu depresji i lęku, w terapiach uśmierzających ból, wzmaganiu woli życia, a także przy wspomaganiu wzrostu i rozwoju niemowląt w inkubatorach. Podobno potrzebujemy: czterech uścisków dziennie do przetrwania, osiem – do dobrego samopoczucia, a dwanaście – do rozwoju. Ale nie ma się co ograniczać!

Magdalena Brejdygant

Pachnąca i piękna jesień

Fot. Shutterstock

Zmysł węchu nigdy się nie starzeje, a zapach ulubionych olejków eterycznych oprócz niezwykłej przyjemności przynosi także wiele korzyści dla zdrowia. Liczne substancje lotne docierają wprost do podwzgórza w mózgu i wpływają pozytywnie na emocje, ale też cały organizm.

Olejki eteryczne pozyskuje się z różnych części roślin poprzez destylację z parą wodną lub wyciskanie ze skórki. Proces destylacji zatrzymuje w olejku szereg cennych substancji lotnych o szerokim spektrum dobroczynnego działania, tworząc esencję zwaną duszą rośliny. Olejki eteryczne dzielimy według ich właściwości na kojące lub pobudzające, rozgrzewające bądź chłodzące, o trwałości krótszej albo dłuższej, czy też słabszym lub silniejszym wpływie na psychikę. Substancje te są też bakteriobójcze. Można z nich korzystać w profilaktyce i terapii wielu chorób.

Każdy ma indywidualny gust zapachowy. Te same olejki, które nas zachwycają i uzdrawiają, mogą wywołać u innych osób negatywne reakcje. Jednak nie myślmy o tym – wybierajmy te wersje, których aromat naprawdę nam odpowiada. Nasze wonne preferencje, ukształtowane przez instynkt, pozwolą idealnie dobrać substancje lotne do aktualnych potrzeb organizmu o danej porze roku.

Powietrze nasycone aromatem olejków eterycznych, czy olejek wchłaniany przez skórę w masażach i kąpielach, pobudza krążenie, podnosi odporność na infekcje wirusowe i bakteryjne, łagodzi bóle mięśni i stawów, wspomaga trawienie i wydalanie toksyn. Taka kuracja przynosi także spektakularne efekty upiększające – ujędrnia ciało i pomaga w odchudzaniu.

Wybrane olejki pomagają wyeliminować wiele uciążliwych jesiennych dolegliwości. Za ich pomocą rozgrzejesz zimne stopy i dłonie, pokonasz bezsenność czy poranne zmęczenie, zapobiegniesz przeziębieniu, infekcjom, smutkom i melancholii.

Moje oleje na jesień to: na wieczór z kojącej lawendy i przeciwzapalnej szałwii, a do tego jeszcze z drzewka różanego – na miłe sny. Rano odświeżam się olejkami z grejpfruta, rozmarynu i jałowca. Wyciągu z eukaliptusa używam do pogłębienia oddechu. Olejek z kory cynamonu stosuję przy obniżonym nastroju i ciśnieniu, z kopru włoskiego – przy problemach trawiennych, a z tymianku – gdy trzeba zapobiec infekcji.

A jakie wy olejki wybierzecie, żeby zapewnić sobie piękną i zdrową jesień?

Monika Jucewicz

Krzyżówka

liceum przy Myśliwieckiej z Muzeum Pawiaka
wieś w powiecie piaseczyńskim
rozmowa w sieci
wśród zmysłów
Słoneczny …, trasa rowerowa nad Wisłą
kubek dla bobasa
… Zegrzyński, zbiornik na Narwi
pseudonim Zbigniewa Bońka
bicz
patron placu z gmachem Zachęty
Zuzanna w skrócie
dwutlenek tytanu
część Mokotowa z Królikarnią
z Lwem i Bykiem
restauracja przy Łazienkach Królewskich
… Farna
zespół rockowy
syn Dedala
Bielany-… polecenia dowódcy
Jakub, aktor (urodzony w stolicy)
graniczy z Syrią
hrabia lub baron bywają prorocze
grupa speców wyspa Japonii
ziemny, uprawiany na wielu kortach klubów sportowych naszego miasta
przeciwnik w walce
ulica z Fabryką Garbarską Temler i Szwede
ojciec Kadmosa i Europy
"… w czerni", film
główna – wydaje rozkazy
medykament
Polak dla Polaka
podwodna skała
awantury
np. metan
kino przy Marszałkowskiej
przestępny ma 366 dni
osiedle na Woli
triumfalny – planowany na Rozdrożu
imię patrona Muzeum Karykatury
czarny ptak
Złoty …, ulica Ursynowa
jego grób na Powązkach
arteria Ursynowa
pocztowy na kopercie
odsiecz
nie pion i nie poziom
gatunek wierzby
… Mazowiecki, blisko Ursusa
augustowskie w piosence
… Lindego, blisko Marymonckiej
patron ulicy na Sielcach

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Na dobry humor

6		3	8			7		
		4	7	1			3	
	8	1		5	6			
5					4	3		6
			1	3				
					7		1	4
3	9	5	2		1		8	7
2	4		5		8			
			4	7			2	

		1	2		4	5	3	
		4		1				
9			7					
1					2			6
	2						4	
3	4	9			8	1		7
2		5			3			
			8		1	7		
6	7			5			1	

OBUDŹ SIĘ!

ZARZĄD DRÓG MIEJSKICH

www.kampaniaobudzsie.pl

Ponad 75% ofiar śmiertelnych wśród pieszych w Warszawie to seniorzy

UWAGA = ŻYCIE

Obudź się. Uwaga = Życie

Kampania społeczna OBUDŹ SIĘ

Czytaj #POKOLENIA,
niech Twój świat się zmienia!