ISSN: 2657-4012 Magazyn bezpłatny Listopad 2019 #10 (13)

#POKOLENIA

Warszawski Miesięcznik Seniorów

SMOG
a zdrowie

WYWIAD
z Justyną Glusman

ĆWICZENIA
dla zapracowanych

RAZEM DBAMY O WARSZAWĘ

MIEJSKIE CENTRUM KONTAKTU WARSZAWA 19115

MIASTO CZYNNE CAŁĄ DOBĘ

Czy wiecie, że w Warszawie działa całodobowe Centrum Kontaktu prowadzone przez Urząd Miasta?

Jeśli chcecie załatwić sprawę w biurze, w urzędzie dzielnicy lub dostawać na telefon aktualności z życia miasta, skorzystajcie z pomocy Miejskiego Centrum Kontaktu Warszawa 19115.

Kontaktujcie się z nami przez telefon, portal internetowy lub bezpłatną aplikację mobilną

Bez konieczności przychodzenia do urzędu można u nas przez 24 h/7dni w tygodniu:

- Zapytać i znaleźć informacje o procedurach, terminach i innych sprawach urzędowych.
- Zainterweniować i zgłosić problem, którym powinny zająć się służby miejskie.
- Zgłosić pomysł na zmiany w mieście.

W każdej chwili możecie sprawdzić co się dzieje ze zgłoszoną sprawą. Poinformujemy o tym przez telefon, sms lub mail.

Korzystając z bezpłatnego Warszawskiego Systemu Powiadomień będziecie na bieżąco ze wszystkimi zmianami i wydarzeniami w mieście.

Wszystkie informacje o usługach i zakresie działania Miejskiego Centrum Kontaktu Warszawa 19115 znajdują się na stronie **warszawa19115.pl** lub pod **nr telefonu 19115***

*telefon płatny zgodnie z taryfą operatora

Fot. Urząd m.st. Warszawy

Październik obfitował w wiele ważnych wydarzeń. Zrelacjonowaliśmy je dla Was i to jest istotna część tego numeru, obok przewodniego tematu, jakim jest smog (piszemy o jego wpływie na zdrowie, jak radzi sobie z nim miasto i jak może sobie radzić każdy z nas).

Szczególnie jesteśmy dumni z udziału Adama Borowicza, członka komitetu redakcyjnego Pokoleń, w panelu podczas Eurocities Social Affairs Forum. Adam opowiadał o programach, w których brał i bierze udział. Jest niesamowicie aktywny i odważny – panel był prowadzony po angielsku. Bardzo inspirujący, pozytywny Człowiek! Mogliście go już trochę poznać z jego artykułów publikowanych na naszych łamach. Mamy nadzieję, że zarazi Was swoją pasją do ciągłego rozwoju.

Miłej lektury!

Redakcja

Patronat Pokoleń

Warszawska Rada Seniorów organizuje we współpracy z przewodniczącym Komisji Zdrowia Rady m.st Warszawy oraz Biurem Pomocy i Projektów Społecznych kolejne seminarium, którego temat przewodni to *Dobrostan seniorów – opieka i samodzielność*. W seminarium uczestniczą przedstawiciele dzielnicowych rad seniorów i warszawskich organizacji w służbie osobom starszym. Będziemy rozmawiać o ich sprawach, problemach i potrzebach w dwóch blokach tematycznych: *Opieka* i *Samodzielność*.

W trakcie pierwszego porozmawiamy o teleopiece, opiece wytchnieniowej i projekcie *Zaloguj i pomagaj*, a podczas drugiego – o programach *Aktywny senior* oraz *Senior – starszy sprawniejszy*.

W każdym wystąpieniu osoba prezentująca programy odpowie na trzy podstawowe pytania:

1. Czy inicjatywa jest realizowana z powodzeniem?
2. W jakim stopniu omawiany i realizowany projekt rozwiązał problem, który miał rozwiązać, i jak przebiega proces realizacji?
3. Gdzie jesteśmy? Jakie działania są planowane / zostaną podjęte w najbliższej przyszłości w związku z wymienionym problemem / potrzebą warszawskich seniorów?

W programie przewidziano również wystąpienie wiceprezydenta m.st. Warszawy, Pawła Rabieja, który opowie nam o polityce miasta wobec seniorów i planach na przyszłość oraz profesor Ewy Kozdroń o skuteczności programów rekreacji ruchowej w budowaniu sprawności funkcjonalnej osób starszych.

Po seminarium wszyscy uczestnicy i seniorzy zostaną zapoznani z wnioskami i rekomendacjami płynącymi z dyskusji na oraz zostanie przygotowane podsumowanie z wystąpieniami i głosami uczestników. Szczegółowy program znajdzie się na stronie Warszawskiej Rady Seniorów.

Seniorze, zgłoś udział w seminarium w swojej Dzielnicowej Radzie Seniorów do 10 listopada. Zapraszamy do współpracy kluby seniorów i wszystkich zainteresowanych!

Małgorzata Żuber Zielicz

Przewodnicząca Warszawskiej Rady Seniorów

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: Pexels

TEMAT MIESIĄCA

WYWIAD
Z JUSTYNĄ GLUSMAN,
p.o. Dyrektora Koordynatora ds. Zróżnicowanego Rozwoju i Zieleni w urzędzie m.st Warszawy rozmawia Marzena Michałek
str. 3-6

CZYSTE POWIETRZE
SMOG W MIEŚCIE. Warszawa bez smogu
str. 7-10

CZYSTE POWIETRZE
SMOG A ZDROWIE
str. 11-12

ZIELONA WARSZAWA
LASY MIEJSKIE
str. 13-14

POLITYKA SENIORALNA
PODSUMOWANIE ZŁOTEJ RĄCZKI
str. 15

INFORMATOR
Co, gdzie, kiedy?

POLITYKA SENIORALNA
EUROCITIES Social Affairs Forum
str. 19-21

POLITYKA SENIORALNA
III WIELKI KONGRES UTW
str. 22-23

POLITYKA SENIORALNA
Obywatelski Parlament Seniorów
str. 24

WARSZAWSKIE DNI SENIORA
PIKNIK FOTOGRAFICZNY
str. 25

AKTYWNIE
ĆWICZENIA IZOMETRYCZNE
str. 26-27

SENIOR I PRAWO
Jak napisać testament
str. 28-29

DOJRZAŁA TWÓRCZOŚĆ. LIDIA KOSK
POEZJA
str. 30

PSYCHE
Przekażmy piękne wspomnienia
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

Inteligentne miasto to miasto, które potrafi wykorzystać mądrość, wiedzę i zasoby mieszkańców.

O #smartcity, sprawczości jego mieszkańców i tym po co sadzi się jabłonie w metropoliach, z Justyną Glusman, p.o. Dyrektora Koordynatora ds. Zróżnicowanego Rozwoju i Zieleni w urzędzie m.st. Warszawy rozmawia Marzena Michałek

Fot. Z archiwum J. Glusman

Przygotowując się do tej rozmowy, w głębokich czeluściach internetu odnalazłam doskonałą definicję #smartcity, która i panią przed laty urzekła. Według niej, #smartcity to miasto, które wykorzystuje potencjał i inteligencję swoich mieszkańców. Z tej wiary zapewne wzięła się pani, już ponad 10-letnia, aktywność w Stowarzyszeniu Miłośników Ochoty „Ochocianie".

Zdecydowanie tak. Inteligentne miasto to miasto, które potrafi wykorzystać mądrość, wiedzę i zasoby mieszkańców, w szerokim rozumieniu tego słowa. Środowisko ruchów miejskich, które reprezentuję, działa w przestrzeni miejskiej w kontekście zrównoważonego rozwoju, zieleni, realizacji mikropotrzeb ludzkich. Kiedy po ostatnich wyborach prezydent Rafał Trzaskowski zaproponował mi miejsce w swoim zespole, okazało się, że mogę przyczynić się do realizacji tego podejścia również na poziomie całego miasta.

Czy mamy już w Warszawie mapę drzew miejskich?

Mamy mapę drzew, jednak nie jest ona dokładna. Obecnie prowadzimy szczegółową inwentaryzację drzew, na podstawie której sporządzimy nowy dokument. Do końca roku powinna być także gotowana mapa koron drzew z dwóch dzielnic, którą przygotowujemy na podstawie zdjęć robionych z samolotu. Do końca przyszłego roku będziemy także w posiadaniu mapy koron drzew dla całej Warszawy. W przypadku samych drzew procedura jest nieco bardziej skomplikowana, gdyż wymaga zasobów roboczych w terenie. Inwentaryzacja drzew polega nie tylko na tym, by określić, gdzie jest drzewo, lecz także wskazać, w jakiej jest kondycji, jaki jest jego stan fitosanitarny. Mając taką wiedzę, będziemy w stanie opracować klasy ryzyka dla drzew, procedury do ochrony jego zdrowia, a tym samym podnieść poziom bezpieczeństwa samych mieszkańców. Funkcją mapy koron jest to, byśmy się dowiedzieli, jakie jest nasycenie drzewami w poszczególnych dzielnicach, a więc gdzie w pierwszej kolejności powinny być dokonywane nowe nasadzenia oraz gdzie powinny być tworzone parki, tak by poziom pokrycia drzewami i jakość przestrzeni publicznej były równomierne w całym mieście. Ułatwi to pozycjonowanie w tej kwestii stolicy wobec innych miast europejskich. Dlatego musimy mieć twarde dane. Jak mawia były burmistrz Nowego Jorku, Michael Blumberg, twórca organizacji C40cities: „Ja wierzę w Boga, ale wszyscy inni muszą przynieść liczby". No więc i ja w to wierzę i dlatego poczekam na liczby (*śmiech*).

Co jeszcze można odczytać z takich map?

Generalnie mapy te przedstawiają stan zdrowia drzew i informują o tym, jak możemy chronić mieszkańców, kiedy stare gatunki zaczynają usychać czy chorować. W takiej sytuacji są w tej chwili krótkowieczne topole, sadzone tuż po wojnie, ale także wiele innych drzew w Warszawie, które teraz zaczynają powoli zamierać. Musimy je zatem wymieniać na bardziej odporne gatunki, przystosowane do warunków miejskich. W Warszawie drzewa nie mają przestrzeni do rozwoju korzeni, przy różnych pracach inwestycyjnych mogą być też uszkadzane i choć długo pozostają zielone – powoli umierają, stanowiąc zagrożenie dla mieszkańców. Musimy zatem lepiej komunikować o tym, w jakim stanie są drzewa w stolicy i właśnie inwentaryzacje,

mapy drzew, spełniają to zadanie. Transparentności ma także służyć przygotowywany serwis internetowy z informacjami, które drzewo przeznaczamy do wymiany i z jakiego powodu. Ułatwi to komunikację między mieszkańcami a władzami miasta zwłaszcza, że jest w nim aż ponad 20 podmiotów, które zarządzają zielenią. Pilnie potrzebujemy też zmiany ustawy, która zróżnicuje m.in. wartość drzew. Drzewo w centrum miasta jest zasobem o zupełnie innej wartości niż drzewo na obrzeżach. Drzewo w mieście narażone jest m.in. na spaliny, zasolenie, gorszą jakość powietrza, ma trudniejsze warunki korzeniowe. Istnieje zatem cała grupa czynników wpływających negatywnie na drzewa w mieście - tym bardziej trzeba o nie szczególnie dbać. Dlatego wspólnie z Unią Metropolii Polskich będziemy występować z inicjatywą ustawodawczą, która zmieniłaby podejście na określanie wartości drzewa na podstawie wartości odtworzeniowej związanej z aspektami ekologicznymi. To diametralnie zmieni podejście do zieleni. Kiedy mieszkańcy, ale i inwestorzy poczują, że drzewa są wartością prawnie chronioną i będą wiedzieli, jak kosztowne jest ich wycięcie, to jestem przekonana, że również architekci podejdą w dużo bardziej innowacyjny sposób do projektów i będą się starali te zasoby chronić.

W polityce ochrony drzew potrzebna jest debata publiczna o tym, na ile drzewa są własnością prywatną właściciela działki, a na ile jest to jednak dobro wspólne. Czy takie debaty już się odbywają? Jeśli tak to co z nich wynika?

To jest raczej debata na poziomie filozoficznym. Drzewo jest potrzebne całemu społeczeństwu. Produkuje tlen, którym oddycha nie tylko jego właściciel, lecz także cała okolica. Trudno zatem uznać drzewo rosnące na działce prywatnej za własność prywatną. Niestety, reguły prawa nie odzwierciedlają tego poglądu. To, czyją własnością jest drzewo, musi na poziomie państwa określić parlament. My w Warszawie, na tyle na ile nam pozwala prawo, staramy się chronić wszystkie drzewa i edukować, że są one wartością wspólną. Dlatego Zarząd Zieleni m.st. Warszawy oraz Lasy Miejskie organizują ponad 1000 wydarzeń edukacyjnych rocznie, zarówno dla dzieci, jak i dorosłych. W tym roku zresztą powierzchnię Lasów Miejskich, do których należy 16 proc. terenu Warszawy, udało nam się powiększyć o kolejne 50 ha. Posadzimy na nich 310 tys. drzew, a więc sporą część zakładanego miliona.

Do 2021 roku, w ramach projektu #ZieloneUliceWarszawy, pojawi się w stolicy 18 tys. drzew. Wśród wybranych do nasadzenia gatunków będą m.in.: klon zwyczajny, leszczyna turecka, różnego rodzaju lipy, dęby, jesiony, ale też grusze i jabłonie. W Bostonie sadzenie drzew owocowych wykorzystano do zacieśnienia więzów międzyludzkich, jednak naukowcy wciąż zadają sobie pytanie czy jest sens sadzenia tego typu drzew w zanieczyszczonym, zurbanizowanym środowisku. Warszawskie jabłka i gruszki, według pani, będą jadalne i zdrowe?

Mam nadzieję, że warszawskie środowisko będzie coraz mniej zanieczyszczone, ale niestety, są to długie procesy, w skład którego wchodzi zmiana naszych nawyków. O drzewach owocowych myślimy przede wszystkim w kontekście nasadzania ich w parkach i na skwerach, po to, by ich owoce służyły ptakom i zwierzętom, niekoniecznie ludziom. Przynajmniej na tym etapie. Dlatego tych drzew nie będziemy sadzić wzdłuż dużych arterii.

Czym jest #ZielonyFundusz dla m.st. Warszawy?

To projekt nad których właśnie pracujemy. W założeniu chcemy pod jednym hasłem zebrać mieszkańców, firmy, pracowników firm i zachęcić ich do zbierania środków na warszawskie drzewa. Zwłaszcza przedsiębiorstwa mogą się pokazać jako aktywni uczestnicy miejskiego życia, mogą uświadamiać np. pracownikom, jak ważna jest wspólna przestrzeń, z której się korzysta. Ważne, by rozwijający się w Warszawie biznes poczuł się odpowiedzialnym współwłaścicielem miasta.

Czy zielone dachy i ściany staną się wymogiem przy każdej nowej inwestycji mieszkaniowej i biurowo-usługowej w Warszawie?

Pracujemy nad standardem ekologicznym, który określi te wymogi. Myślimy głównie o efektywności energetycznej, ale chcemy też zachęcić mieszkańców do samodzielnego instalowania takich dachów i ścian, co jest szczególnie ważne w Śródmieściu, gdzie mamy do czynienia z miejską wyspą ciepła, a temperatury są tam wyższe nawet o kilka stopni, niż w pozostałych dzielnicach. W tej dzielnicy nie ma dobrych warunków do nowych nasadzeń, bo jest dużo infrastruktury podziemnej, a mało przestrzeni dla rozwoju korzeni. Dlatego właśnie tam zielone dachy i ściany są szansą do powiększenia powierzchni biologicznie czynnej.

Czy w ten projekt wpisują się również parki kieszonkowe?

Parki kieszonkowe to już w zasadzie odrębny projekt realizowany przez stołeczny Zarząd Zieleni, co mnie osobiście ogromnie cieszy, bo jestem zwolenniczką pojedynczych, mniejszych inicjatyw, które są realizowane dosyć szybko w stosunku do dużych inwestycji. Wydaje mi się, że rodzaj przestrzeni wokół domu ma niezwykle istotne znaczenie dla jakości życia. I dlatego takie małe interwencje w przestrzeni miejskiej niezwykle zwiększają zadowolenie mieszkańców. Co prawda

wymaga to wielu przetargów, ale na szczęście mamy budżet obywatelski i – jak się w tym roku okazało – najwięcej złożonych projektów dotyczyło właśnie zieleni, powietrza i edukacji. To bardzo dobrze pokazuje, czego naprawdę chcą mieszkańcy Warszawy.

Od 1 września 2019 r. rozpoczął się nabór wniosków o dofinansowania na instalacje fotowoltaiczne w Warszawie. Urząd Miasta st. Warszawy udziela bezzwrotnych dotacji 30 proc. na inwestycje wykorzystujące lokalne źródła energii odnawialnej. Czy widzi pani duże zainteresowanie tym projektem?

Warszawa dotuje instalacje fotowoltaiczne wszystkim mieszkańcom. Od końca października 2019 r. ruszają nowe dotacje – to wsparcie instalacji pomp ciepła, paneli fotowoltaicznych oraz kolektorów słonecznych i turbin wiatrowych. Ten program cieszy się bardzo dużym zainteresowaniem. Tylko do marca mieliśmy złożonych 1700 wniosków, a np. w 2016 r. mieliśmy ich tylko ok. 200. To nas bardzo cieszy, bo Warszawa zadeklarowała, że obniży emisję CO2 do 2030 roku o ok. 40 proc. – foltowoltaika na dachach zdecydowanie nam w tym pomaga.

Jedną z najważniejszych rzeczy dotowanych w 100 proc. przez miasto jest wymiana tzw. kopciuchów na całkowicie odnawialne źródła energii. Jak duże jest zainteresowanie tym projektem i jakie trzeba podjąć działania, by starać się o takie dofinansowanie. Jest to dla nas szczególnie ważne, ponieważ znaczna część tych starych kotłów i instalacji znajduje się właśnie w domach seniorów. I – co równie ważne – czy miasto jest gotowe, by dofinansować również paliwo do nowych pieców, które jest droższe niż to nieekologiczne.

To jedno z fundamentalnych zadań, które realizujemy. Udało się w tym roku przygotować już dwa projekty uchwał dotyczących tej kwestii. Dzięki pierwszej, marcowej, zwiększyliśmy kwotę dopłat do 100 proc., czyli do 12 tys. złotych. Wraz z końcem września uprawomocniła się druga uchwała, zgodnie z którą ta dopłata umożliwi także sfinansowanie wykonania bądź modernizację instalacji centralnego ogrzewania i ciepłej wody użytkowej. Z naszych wieloletnich obserwacji i doświadczeń wynika, że w 90 proc. przypadków potrzebna jest również wymiana instalacji, co do tej pory nie było dofinansowane. Uznaliśmy, że to jest bariera przed wymianą kotłów. Kolejną przeszkodą, którą zdefiniowaliśmy, był poziom dotacji dla wspólnot i spółdzielni, który dotychczas wynosił do 20 tys. zł, co było kwotą zbyt niską, by dać impuls do wymiany pieca czy kotła. W związku z tym, w nowym projekcie ustawy, wydzieliliśmy część dotyczącą wymiany kotła i remontu instalacji. Teraz zsumowane kwoty

Fot. Z archiwum J. Glusman

dotacji są znacznie wyższe. Właściciel budynku czy wspólnota może, oprócz wnioskowania o tę kwotę, ubiegać się także o dopłatę na panele fotowoltaiczne. Miasto, jak widać, bardzo uatrakcyjniło to dofinansowanie. Najwyższa suma dotacji przewidziana jest na 2019 i 2020 r. Później, w 2021 r. kwota będzie zmniejszona do 90 proc. kosztów inwestycji, a w roku 2022 – do 70 proc. Nam zależy na tym, by mieszkańcy Warszawy jak najszybciej złożyli wnioski o wymianę źródeł ciepła. Można je składać w każdym urzędzie dzielnicy. Warszawiacy mają też szansę skorzystać z punktu informacyjnego, w którym otrzymają wskazówki wypełniania formularzy. Formalności można załatwić również w Biurze Ochrony Powietrza, w biurze obsługi klienta przy pl. Bankowym 2. Z Biurem Pomocy i Projektów Społecznych pracujemy również nad systemem wsparcia osłonowego dla osób, które będą potrzebować dofinansowania do kosztów droższego paliwa. Dodatkowo, wyznaczyliśmy też obszary priorytetowe w mieście, w których takiej wymiany należy dokonać w pierwszej kolejności. Informujemy o tym na spotkaniach organizowanych dla mieszkańców. Kampania będzie widoczna też na miejskich nośnikach reklamowych. Sam wniosek został też maksymalnie uproszczony.

Rocznie z powodu chorób wywołanych smogiem przedwcześnie umiera w Warszawie około 3 tys. osób. To dane sprzed 1,5 roku. Do mieszkańców i władz miast prawda ta już na szczęście dotarła. W dni o szczególnie wysokie poziomie zanieczyszczeń transport publiczny jest darmowy, mamy systemy oczyszczania powietrza w żłobkach i przedszkolach, warszawiacy mogą starać się o dopłaty do wymiany pieców lub podłączenia do ogrzewania sieciowego, powołany został zespół ekspercki „Warszawska inicjatywa na rzecz jakości powietrza". Jednak – ja do tej pory – wymiernych skutków tych działań brak. Dlaczego?

Przede wszystkim musimy przyspieszyć tempo wymiany kotłów. Teraz, w Biurze Ochrony Powietrza, pracuje 20 osób, a dla porównania w Krakowie, tylko do obsługi procesu wymiany kotłów było zatrudnionych 65 osób. Usprawniamy procedurę składania wniosków. Będziemy też wprowadzać możliwość składania wniosków on-line. W Krakowie, we wrześniu tego roku, weszła w życie uchwała antysmogowa, całkowicie uniemożliwiająca palenie paliwami stałymi i my też na taki dokument czekamy. W styczniu 2019 r. zakupiliśmy dwa drony, które wykrywają miejsca, w których pali się np. plastikiem. W smogowozie można natychmiast zbadać, czym palone jest w danym piecu. Straż miejska otrzymała też 80 wilgotnościomierzy, którymi można np. sprawdzić czy drewno spalane w kominkach domowych jest wystarczająco suche.

Jak wygląda interwencja straży miejskiej w przypadku, kiedy okazuje się, że w piecu palone są niedozwolone materiały?

Najczęściej dzwonią sami mieszkańcy. Straż Miejska ma też bardzo dobre dane, gdzie takie piece się znajdują, co wykorzystaliśmy już m.in. w naszej inwentaryzacji. W przypadku podejrzenia palenia niedozwolonymi środkami, przyjeżdża smogowóz z dronami, które sprawdzają dym z kominów. Jeśli potwierdzi się, że spalane są niedozwolone substancje, następuje interwencja. Interwencje mogą odbywać jednak się jedynie do godz. 22.00, a niestety najczęściej niedozwolonymi materiałami pali się w nocy; obecnie nie mamy pozwolenia na kontrolę o tej porze. Podczas interwencji ekopatrol straży miejskiej sprawdza przy okazji rachunki za wywóz śmieci, czy jest przyłącze do kanalizacji oraz spisuje protokół. Przy kolejnych zgłoszeniach dotyczących tego samego adresu sprawa jest kierowana do sądu. Mieszkańcy często zmieniają swoje podejście w wyniku takiej kontroli, ale skoro polski rząd dopuszcza posiadanie pieca i palenie w nim węglem, to powietrze będzie i tak cały czas zanieczyszczane. Bez uchwały antysmogowej nie przeskoczymy tej sytuacji. Niestety, do Warszawy spływa także wiele zanieczyszczeń z miejscowości ościennych.

Transport publiczny w Warszawie oceniany jest coraz lepiej. Już 53 proc. warszawiaków korzysta z jego usług, a tylko 19 proc. dojeżdża samochodami do Śródmieścia. Wjazdu aut do centrum nie uniknęła żadna metropolia. Jak jednak, pani zdaniem, ograniczyć go do minimum?

Rozpoczęliśmy konsultacje społeczne dotyczące strefy płatnego parkowania i osobiście uważam, że cena za parkowanie powinna być odpowiednio wyższa w stosunku do ceny biletu na transport publiczny. Należałoby też zbadać, które rejony miasta są gorzej skomunikowane transportem publicznym, bo właśnie tam, z przyczyn naturalnych, mieszkańcy wybierają samochody. Stosunkowo tanim rozwiązaniem są buspasy, które poprawiają czas, a co za tym idzie, atrakcyjność dojazdu autobusem. System kolejowy powinien być wykorzystany w sposób bardziej efektywny – podobnie jak to ma miejsce w innych stolicach Europy – przez włączenie w cały plan komunikacyjny miasta.

Właśnie otworzyliśmy trzy kolejne stacje metra – można powiedzieć, że to kropla w morzu potrzeb. W jednym z wywiadów wspomina pani zintegrowana strukturę węzłów transportowych funkcjonujący na przykład w Londynie czy w Berlinie, dzięki któremu możliwe jest wyeliminowanie dalszej grupy samochodów wjeżdżających do centrum. Czy Warszawa ma w ogóle taki potencjał? Kiedy możemy go zrealizować i za co jeśli obecne dofinasowania dotyczą głównie rozbudowy metra?

Oczywiście, że nasze linie kolejowe mają taki potencjał i nie należy aż tak mocno przywiązywać się do metra, które oczywiście odgrywa rolę miastotwórczą i jest bardzo szybkim środkiem transportu. Osobiście jestem absolutną zwolenniczką rozwiązań szynowych. W Warszawie trzeba zintegrować i zoptymalizować istniejącą już strukturę. Teraz barierą wydają się na przykład zbyt odległe przystanki różnych środków transportu, które – zwłaszcza dla osób starszych – są wyjątkowym utrudnieniem. Z wygodnego systemu warszawianki i warszawiacy na pewno będą chcieli korzystać, ale w kosztach tych zmian powinno partycypować państwo, bo są one nie do udźwignięcia przez samorząd warszawski. Np. teraz w Londynie realizowany jest projekt Crossrail – ogromne przedsięwzięcie budowy nowej linii kolejowej długości ok. 50 km, przecinającej całe miasto, od przedmieścia do przedmieścia, ale znaczącą część kosztów tej inwestycji ponosi właśnie brytyjski rząd.

O czym, z pani punktu widzenia, powinniśmy jeszcze pisać na łamach Pokoleń, by uświadamiać jak można wpływać na ekosystem miejski, po to, by był coraz bardziej przyjazny wszystkim warszawiakom?

Mam taki pomysł, by w przygotowaniu mapy drzew pomogli nam sami seniorzy. Taka wymiana z obopólną korzyścią (*śmiech*). Kolejną kwestią wartą poruszenia jest przestrzeń publiczna i architektura – to bardzo szeroki i ważny z mojej perspektywy temat: jak ją zagospodarować, czy wydzielać drogi ruchu na dużych ulicach? Jakiego miasta chcą seniorzy? Z oddzielonymi pasami ruchów, skondensowanego, z jakim transportem publicznym? O to trzeba pytać samych zainteresowanych.

Dziękujemy za rozmowę

KOMINY KOPCĄ, ludzie chorują i umierają

Każdego roku w Polsce smog zabija ludność średniej wielkości miasta

Każdego roku z powodu smogu umiera w naszym kraju ponad 47 tys. osób. To tak, jakby stracić średniej wielkości miasto! Najwięcej zanieczyszczeń generują piece, kotły i kominki, w których spala się kiepskiej jakości paliwa oraz różne odpady komunalne.

Choć od kilku lat smog jest stałym elementem krajobrazu dużych miast, to z roku na rok budzi coraz większy niepokój i coraz głośniej i bardziej otwarcie mówi się o fatalnych skutkach, jakie za sobą niesie. Szacuje się, że z powodu zanieczyszczenia powietrza w ciągu roku w samej Europie umiera przedwcześnie ponad 500 tys. ludzi. W Polsce, zgodnie z raportami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) i agend europejskich, liczbę tę szacuje się na 47,3 tys. osób. Ilu ludzi choruje z powodu smogu, trudno oszacować. Na 50 miast o największym poziomie zanieczyszczenia powietrza w Unii Europejskiej aż 36 znajduje się w Polsce.

Co to jest smog?

Smog to zanieczyszczenie powietrza spowodowane emisją do atmosfery produktów powstających w wyniku spalania paliw, takich jak węgiel, benzyna, olej, związków towarzyszących przemysłowym procesom technologicznym oraz produktów reakcji fotochemicznych i chemicznych.

Mgła smogowa zawiera m.in. tlenki azotu, siarki, węgla i ozon troposferyczny oraz pył zawieszonych w powietrzu cząsteczek PM2,5 i PM10, najgroźniejszych dla człowieka pyłów i wchodzących w ich skład substancji z grupy wielopierścieniowych węglowodorów aromatycznych (WWA) oraz metali ciężkich. Co kryje się pod różnymi nazwami i dlaczego powinniśmy się ich obawiać?

Pyły PM10 i uznanego przez WHO za najbardziej szkodliwe dla zdrowia człowieka zanieczyszczenie atmosferyczne PM2,5 są mieszaninami różnych substancji toksycznych. W przypadku PM10 to metale ciężkie, rakotwórczy benzo(a)piren, dioksyny i furany. W skład PM2,5 wchodzą natomiast zanieczyszczenia wtórne, które wykształciły się z przemian dwutlenku azotu, siarki i amoniaku. Są to tzw. pyły drobne – cechują się małą średnicą (do 10 i do 2,5 mikrometrów), co umożliwia im swobodne przenikanie do płuc, a nawet naczyń krwionośnych (PM2,5).

PM10 to pył, którego występowanie jest związane przede wszystkim z procesem spalania paliw stałych i ciekłych. Pył może zawierać substancje toksyczne, szkodliwe dla ludzi: dym, sadzę, azbest, cząsteczki metali (arsen, nikiel, kadm, ołów), dioksyny, furany i benzo(a)piren oraz inne wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne.

Dioksyny są produktem ubocznym niektórych procesów przemysłowych (m.in. metalurgicznych, bielenia papieru, produkcji środków ochrony roślin), powstają też w czasie spalania paliw stałych (biomasy, węgla, odpadów z tworzyw sztucznych), w czasie pożarów. Mają też źródła w naturze: pożarach lasów, łąk, erupcjach wulkanów. Duże ilości dioksyn pojawiają się przy spalaniu drewna i olejów zanieczyszczonych związkami chloroorganicznymi.

Jak powstaje smog?

Smog powstaje, gdy szkodliwe cząsteczki nie unoszą się do góry, ale pozostają blisko powierzchni ziemi. Są one częścią tzw. niskiej emisji zanieczyszczeń, nieprzekraczającej 40 m. Przy niesprzyjającej pogodzie zanieczyszczenia zalegają w dolnych warstwach atmosfery, tworząc właśnie smog.

Zanieczyszczenia smogowe mają wiele źródeł, jednak większość z nich jest związanych z różnego rodzaju procesami spalania. Są to: emisje przemysłu i energetyki (koksowni, hut, rafinerii ropy naftowej, elektrowni węglowych, ale także zakładów produkujących płyty wiórowe), spaliny wydzielane przez samochody (szczególnie pojazdy z silnikami diesla). Przede wszystkim jednak to zanieczyszczenia generowane przez gospodarstwa domowe, które spalając w piecach, kotłach i kominkach węgiel i drewno oraz kiepskiej jakości paliwa (muł i miał węglowy) oraz różne śmieci i odpady komunalne (tworzywa sztuczne, meble) emitują do atmosfery najwięcej szkodliwych substancji. Spora część pieców ogrzewających domy jednorodzinne i wielorodzinne kamienice to prymitywne urządzenia niskiej klasy, tzw. kopciuchy.

W wielu krajach Unii Europejskiej miał i muł uważane są za odpad przy wydobyciu węgla i nie są sprzedawane. Również piece węglowe muszą spełniać odpowiednie standardy. Natomiast w Polsce nie ma norm dla sprzedawanych pieców i węgla pod kątem emisji zanieczyszczeń.

Smog występuje głównie w sezonie grzewczym. Pojawia się we wrześniu, gdy zaczynają dymić kominy, i trwa do kwietnia. Sprzyja mu mroźna i bezwietrzna pogoda, wtedy poziom zanieczyszczeń widoczny jest gołym okiem. Największy smog miał miejsce w styczniu 2017 r. w południowej Polsce.

Wystąpiło wtedy rekordowo wysokie zanieczyszczenie powietrza – normy pyłów PM10 i PM2,5 zostały przekroczone o ponad 3000 proc.

Cierpi człowiek, cierpi przyroda

Wpływ zanieczyszczenia powietrza na zdrowie zależy nie tylko od stężenia pyłu, lecz także od innych uwarunkowań, np. od czasu ekspozycji, pogody, wieku, stanu zdrowia i występujących chorób oraz indywidualnej odporności na czynniki pochodzenia środowiskowego. Ekspozycja na smog powoduje całe spektrum efektów zdrowotnych – zarówno doraźne dolegliwości, jak i poważne schorzenia, a nawet śmierć. Z książki *Wpływ zanieczyszczeń na zdrowie* można dowiedzieć się, jak szkodliwe substancje oddziałują na ludzki organizm.

Pył zawieszony jest najbardziej niebezpieczny dla płuc i oskrzeli. Pyły z grupy PM10 osadzają się w górnych odcinkach dróg oddechowych, wywołując kaszel, trudności z oddychaniem i zadyszkę, liczne problemy alergiczne, np. katar sienny, egzemę, podrażniają błonę śluzową nosa, gardło, wywołują stany zapalne spojówek. Wdychane zwiększają o ok. 20 proc. zapadalność na raka płuc i związaną z nim umieralność.

Pyły PM2,5 przenikają do płuc. Podrażniają śluzówkę, sprzyjają astmie, nowotworom płuc, gardła i krtani. Mogą również przedostawać się do krwiobiegu, a przez to są niebezpieczne dla układu krążenia (zwiększona krzepliwość krwi, arytmia).

Warto zauważyć, że na szkodliwe działanie smogu narażone są przede wszystkim dzieci (nawet te, które jeszcze nie przyszły na świat: smog zagraża zdrowiu płodu) i osoby starsze, zmagające się z chorobami serca, płuc i krążenia. Istnieją też badania pokazujące że długoletnia podwyższona ekspozycja na pył zawieszony może nasilać i przyspieszać proces starzenia i wpłynąć na pogorszenie się sprawności intelektualnej seniorów.

Szczególną uwagę na poziom zanieczyszczenia powietrza powinny zwracać też kobiety ciężarne. Badania prowadzone od 2000 r. pokazują, że oddychanie pyłem PM2,5 pociąga za sobą liczne negatywne skutki zdrowotne u dziecka, m.in. przekłada się na jego gorszy rozwój i funkcjonowanie układu oddechowego w wieku późniejszym, może też obniżyć jego inteligencję nawet o cztery punkty w skali IQ. Uważa się także, że zanieczyszczenie powietrza może mieć związek z występowaniem autyzmu oraz być jednym z czynników zwiększających ryzyko wewnątrzmacicznego obumarcia płodu, zachorowania na nowotwory we wczesnym dzieciństwie, niskiej wagi urodzeniowej noworodków i wcześniactwa, co może rzutować na zdrowie człowieka w ciągu całego życia i zwiększyć prawdopodobieństwo wystąpienia różnych zaburzeń zdrowotnych.

Smog to również zagrożenie dla otaczającego nas środowiska naturalnego – zwierząt i roślin, dla których emisja toksycznych substancji jest swoistą pułapką. Tam, gdzie zabudowa jest gęsta, a mieszkańcy nieodpowiedzialnie palą w swoich piecach i kotłach, tworzy się „ekologiczny zator".

Smog zabija

Ze względu na wyjątkowo wysokie stężenie zanieczyszczenia powietrza w naszym kraju liczba przypisywanych mu zgonów jest bardzo wysoka. Szacuje się, że rocznie z powodu obecności: pyłu PM2,5 umiera w Polsce ok. 44,7 tys. osób (dane dla 2012 r.), dwutlenku azotu – 1600, ozonu troposferycznego – ponad 1000 (raport Europejskiej Agencji Ochrony Środowiska z 2015 r.). Szacuje się też, że zanieczyszczenie powietrza szkodliwym pyłem zawieszonym skraca życie mieszkańców Polski o sześć miesięcy, a nawet rok. Według WHO niebezpieczne substancje odpowiadają za 15 proc. wszystkich zgonów z powodu raka płuc. A nie jest to jedyny nowotwór związany ze smogiem, dotyczą również pęcherza moczowego, mózgu i szyjki macicy. Na liście powikłań znajdują się jeszcze udar mózgu, choroby niedokrwienne serca i zawał serca.

Jak i gdzie sprawdzić poziom smogu?

Każdy mieszkaniec Polski ma możliwość sprawdzenia aktualnego poziomu smogu za pomocą mapy zanieczyszczeń lub miernika jakości powietrza. Mapy zanieczyszczeń zbierają dane ze stacji pomiarowych. W każdym większym mieście jest co najmniej jedna. Jakość powietrza możemy sprawdzić na stronach internetowych wojewódzkich inspektoratów ochrony środowiska i Głównego Inspektoratu Ochrony Środowiska. Pomocne są też aplikacje na smartfony. Po wpisaniu hasła „smog" w Google Play i App Store pojawi się lista darmowych programów informujących o poziomie zanieczyszczenia.

Warto dodać, że od 11 października 2019 r. w Polsce zgodnie z rozporządzeniem ministra środowiska obowiązują nowe bardziej restrykcyjne normy informowania i alarmowania o smogu. Alarm smogowy będzie ogłaszany przy przekroczeniu wartości 150 mikrogramów na metr sześcienny PM10, poziom informowania to z kolei 100 mikrogramów. Rozporządzenie z 2012 r. mówiło odpowiednio o 300 i 200 mikrogramach i były to jedne z najwyższych norm w Unii Europejskiej.

Fot: Shutterstock

Jak chronić się przed smogiem?

Najlepiej byłoby zamknąć okna i nie wychodzić z domu. Ale to nie zawsze jest możliwe. Warto więc zadbać o swoje zdrowie, aby zminimalizować szkodliwość smogu. Skutecznym rozwiązaniem chroniącym przed zanieczyszczonym powietrzem mogą być specjalne maski antysmogowe. Są wyposażone w filtr, który blokuje groźne substancje. To produkt bezpieczny dla zdrowia, a ceny zaczynają się od około 100 zł.

W przypadku wystąpienia dużego smogu i przekroczenia poziomu alarmowego małym dzieciom, kobietom w ciąży, seniorom oraz osobom z chorobami serca lub układu oddechowego zaleca się ograniczenie przebywania poza budynkami, a więc powstrzymanie się od aktywności fizycznej na otwartym powietrzu. Wszystkim innym – ograniczenie przebywania poza budynkami do niezbędnego minimum.

Lepiej zapobiegać, niż leczyć

Przypisywana Hipokratesowi maksyma mówi, że lepiej zapobiegać, niż leczyć – bo leczenie jest kosztowne, a traci na tym i obywatel, i budżet państwa. Może warto więc przenieść tę zasadę również na grunt troski o czystość powietrza.

Zwróćmy uwagę na to, w jaki sposób ogrzewamy domy – czy poprzez korzystanie z pieca węglowego nie przykładamy ręki do fatalnego stanu powietrza? Zastanówmy się, czy nie warto wybrać alternatywnej ekologicznej formy ogrzewania. Aby utrzymać ciepło w pomieszczeniach, potrzeba dużych ilości paliw, co dla domowego budżetu ma duże znaczenie. Narażamy się także na inne straty: wdychając szkodliwe substancje, płacimy za leczenie dolegliwości i chorób przez nie wywoływanych. Może zamiast wsiadać do własnego samochodu, częściej korzystajmy z publicznych środków transportu – tramwaju, metra, autobusu, kolei, czy po prostu wsiadajmy na rower. Niech władze pomyślą o zwiększeniu obszarów zielonych w miastach, a przemysłowcy zastosują przy produkcji nowoczesne technologie.

Jeśli wszyscy podjęlibyśmy kroki ku poprawie stanu powietrza, chmura pyłów mogłaby zmniejszyć się szybko i zauważalnie. W swoim otoczeniu poczulibyśmy oddech natury i zyskalibyśmy zdrowe środowisko życia dla siebie i innych. Dziś i w przyszłości.

Czym nie wolno palić?

W piecach i kominkach nie możemy spalać większości śmieci, ponieważ powstały dym jest bardzo szkodliwy dla środowiska.

Zabronione są m.in.:

plastikowe butelki, pojemniki, torby i inne przedmioty z tworzyw sztucznych, opony, odpady z gumy i sztucznej skóry, drewno pokryte lakierem (np. fragmentami niektórych mebli), opakowania po farbach, lakierach, rozpuszczalnikach, papier bielony chlorem z nadrukiem farb kolorowych.

Do pieca lub kominka można wrzucać m.in.:

papier, tekturę, drewno bez zanieczyszczeń, korę, gałęzie, korek, wióry i trociny, ścinki.

Trzeba też pamiętać, że podejrzane domy ma prawo kontrolować policja i straż miejska, a łamanie prawa może mieć przykre konsekwencje. Za palenie śmieciami grozi bowiem nawet 500 zł mandatu, a jeśli go nie przyjmiemy, możemy trafić na 30 dni do aresztu i zapłacić 5 tys. zł grzywny. Funkcjonariusze mają prawo skontrolować dom i palenisko, mogą żądać od nas wyjaśnień i dokumentów.

Halina Molka

Doktor nauk ekonomicznych, politolog, specjalista 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."

Korzystajmy z programów,

chrońmy powietrze i… kieszeń

W Polsce funkcjonuje kilka programów, których celem jest poprawa jakości powietrza. Chronią środowisko, a przy okazji też domowy budżet dzięki oszczędnościom finansowym.

Program ***Czyste powietrze*** funkcjonuje od ponad roku i potrwa do 2029 r. Wspiera inwestycje termomodernizacji domów jednorodzinnych oraz wymiany starych źródeł ogrzewania. Jego celem jest ograniczenie emisji do atmosfery szkodliwych substancji powstających podczas spalania słabej jakości paliw w przestarzałych domowych piecach.

Projekt jest adresowany do właścicieli lub współwłaścicieli domów jednorodzinnych i mieszkań z wyodrębnioną księgą wieczystą. O dotacje lub pożyczki mogą ubiegać się także osoby, które budują dopiero swoje posiadłości, ale jeszcze w nich nie mieszkają.

Korzystając z programu, można otrzymać zwrot od 15 do 90 proc. kosztów poniesionych na inwestycję. Na najwyższe dofinansowanie mogą liczyć osoby z najniższymi dochodami. Maksymalny koszt projektu, od którego liczona jest dotacja, to 53 tys. zł, minimalny – 7 tys. zł. Okres spłaty pożyczki wynosi do 15 lat. Dofinansowaniu podlegają przedsięwzięcia rozpoczęte nie wcześniej niż od dnia złożenia wniosku, z wyłączeniem czasu na przygotowanie dokumentacji, ale niezakończone. Program obsługiwany jest przez jednostki WFOŚiGW.

Właściciele domów jednorodzinnych mogą skorzystać też z **ulgi termomodernizacyjnej** – odliczyć ją w zeznaniu PIT już w kolejnym roku (nieposiadający prawa własności nie mogą odliczyć ulgi). Osoby odprowadzające podatki według skali podatkowej, podatek liniowy lub ryczałtowy mogą odliczyć od dochodu pełną kwotę wydatków na termomodernizację budynków: zakup materiałów budowlanych, urządzeń i usług oraz wymianę źródeł ciepła.

W przypadku chęci odliczenia wydatków od podatku przy jednoczesnym skorzystaniu z dofinansowania w ramach programu *Czyste powietrze* odliczeniu nie podlegają wydatki w części, w jakiej zostały pokryte ze środków NFOŚiGW bądź WFOŚiGW lub zwrócone podatnikowi w jakiejkolwiek formie.

Od dwóch lat w Warszawie funkcjonuje też program osłonowy ***Zielone wsparcie*** (potrwa do końca 2020 r.). Jest adresowany do osób mieszkających w stolicy, które zlikwidowały dotychczas wykorzystywane źródło ciepła oparte na paliwie stałym, a zamiast tego zainstalowały kocioł opalany paliwem gazowym, co pozwoliło zmniejszyć emisję szkodliwych gazów, i poniosły w związku z tym zwiększone koszty ogrzewania. Takie osoby muszą być również właścicielami, użytkownikami albo najemcami domów lub mieszkań, oprócz tego ponoszą koszty ich ogrzewania i dokonały w latach 2017–2020 inwestycji z wykorzystaniem dotacji na modernizację kotłowni na podstawie uchwały nr XXXVIII/975/2016 Rady m.st. Warszawy z dnia 15 grudnia 2016 r. lub uchwały nr X/197/2019 Rady m.st. Warszawy z dnia 28 marca 2019 r. w sprawie zasad udzielania dotacji celowej na finansowanie lub dofinansowanie inwestycji na terenie m.st. Warszawy, służących ochronie środowiska i gospodarce wodnej. Mogą korzystać też ci, którzy samodzielnie dokonali lub zamierzają dokonać podobnej trwałej zmiany ogrzewania, oraz ci, którzy wykonają indywidualny węzeł cieplny i podłączą go do miejskiej sieci ciepłowniczej albo zdecydują się na ogrzewanie energią elektryczną. Pomoc obejmuje dofinansowanie zwiększonych kosztów ogrzewania od miesiąca złożenia wniosku do grudnia 2020 r.

Warto też wspomnieć o projekcie ***Zielone wsparcie do 100%*** pomagającym sfinansować wkład własny na modernizację kotłowni. O pomoc mogą ubiegać się osoby, które przed 30 kwietnia 2019 r. otrzymały ze środków budżetu m.st. Warszawy dotację na realizację inwestycji polegającej na modernizacji kotłowni i które zlikwidują piec na paliwo stałe – w przypadku, gdy inwestycja nie została jeszcze zakończona i rozliczona. Wysokość pomocy ustalana będzie z uwzględnieniem dochodów osób ubiegających się o pomoc, sytuacji rodzinnej, powierzchni faktycznej domu lub mieszkania oraz dokonanej zmiany systemu ogrzewania.

Halina Molka

SMOG A ZDROWIE

Kiedyś żyliśmy w strachu przed smokiem, a dziś – przed smogiem. I o ile ten pierwszy istniał wyłącznie na kartach książek, ten drugi jest jak najbardziej realny. Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) ponad 90 proc. światowej populacji oddycha zatrutym powietrzem, a rocznie z tego powodu umiera ponad 7 mln ludzi, czyli więcej niż od palenia papierosów (!). To tym smutniejsze, że sami sobie zgotowaliśmy ten los. Skutki wpływu zanieczyszczonego powietrza możemy odczuwać nie tylko w układzie oddechowym (choć oczywiście tam najbardziej) – także inne narządy reagują źle na smog.

1. Serce

Reakcja układu odpornościowego na cząsteczki pyłów może powodować zwężenie tętnic w sercu i osłabienie mięśni, co czyni bardziej podatnym na ataki serca.

2. Płuca

Najczęściej badany jest wpływ zanieczyszczenia powietrza na drogi oddechowe: nos, gardło i płuca. Smog powoduje wszystko – od duszności i astmy po przewlekłe zapalenie krtani i raka płuc.

3. Kości

Badania przeprowadzone w Stanach Zjednoczonych wykazały, że złamania kości związane z osteoporozą występowały częściej w rejonach z wyższym stężeniem ultradrobnych cząstek zanieczyszczeń.

4. Skóra

Smog ma wpływ na powstawanie zmarszczek, ale też trądziku czy egzemy u dzieci.

5. Oczy

Narażenie na ozon (O_3) i dwutlenek azotu (NO_2) wiąże się z zapaleniem spojówek, a suche, podrażnione i płaczące oczy są również częstymi reakcjami na widoczne „mgiełki" zanieczyszczeń, szczególnie u osób noszących szkła kontaktowe.

6. Mózg

Badania wykazały, że smog może zmniejszyć zdolności poznawcze dzieci, jednocześnie zwiększa ryzyko demencji i udaru u dorosłych.

Te dane powinny służyć budowaniu zbiorowej świadomości, walce o proekologiczne regulacje, wpływać na indywidualne wybory i nawyki, nie zaś wywoływać paniczny strach i poczucie bezsilności, bo te zdrowiu z pewnością nie służą.

Jak się chronić przed smogiem?

1. Oddychaj przez nos!

Bo nos to genialnie skonstruowany i wspaniale wyposażony przedsionek dróg oddechowych. Wyłapuje największe zanieczyszczenia przez włoski, mniejsze – przez komórki rzęskowe, które mają konstrukcję mikroskopijnych miotełek. To jeszcze nie wszystko. Rzęskom pomagają komórki tubkowe wydzielające śluz, do którego przyklejają się potencjalnie niebezpieczne mikroby i cząsteczki kurzu lub pyłu, również pyłki roślin. Niestety, oddychanie przez usta nie zapewnia tak wspaniałego systemu uzdatniania. Wysuszone, chłodne powietrze podrażnia gardło, a to z kolei powoduje miejscowe osłabienie bariery chroniącej przed wirusami i bakteriami. Oddychanie przez usta dodatkowo zmniejsza pracę mięśni oddechowych.

Oddychanie przez nos:

1. Chroni przed hiperwentylacją.
2. Ociepla powietrze do 35°C, optymalnej temperatury dla ludzkich płuc.
3. Nawilża wdychane powietrze. Średnio człowiek robi 20 tys. oddechów dziennie, więc oddychając nosem, organizm przyjmuje nawet 1 l wody.
4. Zapobiega gromadzeniu się nadmiernych zanieczyszczeń w przestrzeni wokół ucha wewnętrznego.
5. Powoduje uwalnianie antybakteryjnych cząsteczek, pomagających oczyścić wdychane powietrze, a tym samym zwiększyć działanie układu odpornościowego.
6. Zwiększa drożność dróg oddechowych, podczas gdy oddychanie przez usta je zamyka.
7. Redukuje lęk, niepokój i podenerwowanie, ponieważ zwiększa poziom CO_2 we krwi, co działa rozluźniająco.
8. Filtruje powietrze dzięki obecności cienkiej warstwy śluzu i drobnych włosków. Wychwytuje 95–99 proc. cząstek kurzu, bakterii i wirusów.
9. Przede wszystkim aktywuje produkcję immunoglobuliny, zwiększając siłę układu odpornościowego, czyli podstawę naszego zdrowia.

O zbawiennym wpływie właściwego oddychania na zdrowie i dobrostan człowieka od wieków wiedzieli jogini, którzy twierdzili, że długość życia odmierza się nie liczbą lat, a liczbą oddechów. To, że oddychamy automatycznie, wcale nie oznacza, że nie możemy wpływać na jakość tej czynności. Regulowanie oddechu i świadoma praca z nim jest częścią jogi, zwanej pranajamą.

Okazuje się, że oddychanie przez nos to świetny nawyk, który działa jak antysmogowa broń nie tylko w trakcie spacerów, lecz także jest wart wprowadzenia na stałe. Profesor Konstantin Butejko, naukowiec, lekarz fizjolog, autor ponad 100 publikacji naukowych oraz wynalazków z różnych dziedzin nauk medycznych i technologii, zapytany kiedyś, jak często można oddychać przez usta, odpowiedział: „Tak często, jak często jesz przez nos".

Dziś więc argumentów, żeby zwracać uwagę na sposób oddychania i ćwiczyć jakość oddechu, mamy już na tyle dużo, że możemy przystąpić do praktyki.

2. Stwórz domowy ogród

Nikogo nie trzeba przekonywać, że otoczenie zielonych roślin sprzyja zdrowiu nie tylko poprzez oddziaływanie kolorem, lecz także przez ich wpływ na poprawę jakości powietrza. Warto wiedzieć, że niektóre z roślin mają szczególne właściwości wyłapywania i usuwania szkodliwych substancji i zanieczyszczeń, stanowiąc tym samym naturalne filtry. Co ciekawe, tak zwaną złotą piątkę, czyli gatunki najbardziej efektywne, wyłoniła NASA już pod koniec lat 80., kiedy badano rośliny pod kątem filtracji występujących w powietrzu i groźnych dla zdrowia toksyn, takich jak benzen, formaldehyd, toluen, ksylen, amoniak czy trichloroeten.

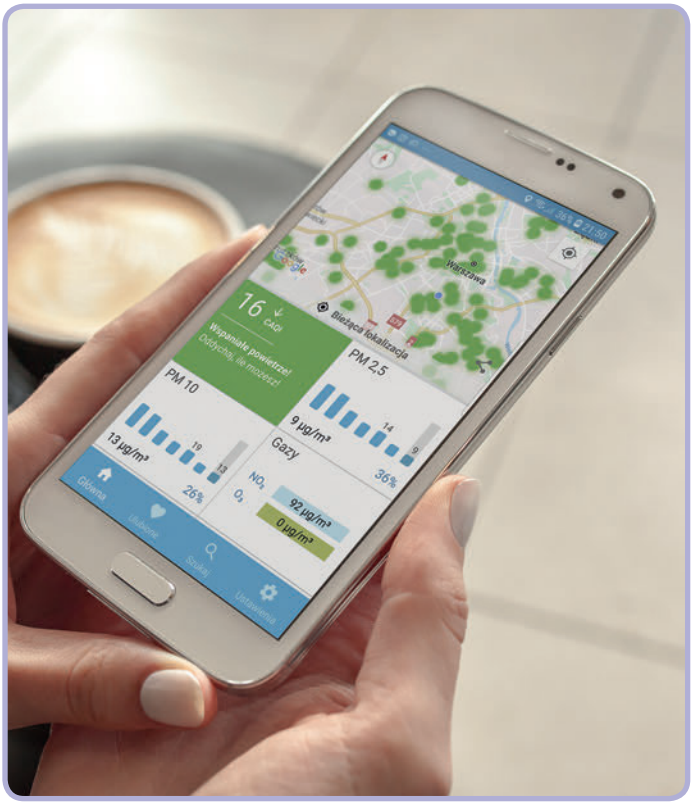
5 roślin doniczkowych najskuteczniejszych w walce ze smogiem:

- dracena obrzeżona (*Dracena marginata*)
- złocień wielokwiatowy, czyli chryzantema
- skrzydłokwiat (*Spathiphyllum 'Mauna Loa'*)
- bluszcz pospolity (*Hedera helix*)
- sansewieria gwinejska (*Sansevieria trifasciata 'Lautentii'*)

3. Sprawdzaj poziom smogu

Zanim wyjdziesz na spacer, sprawdź poziom smogu, tak jak sprawdzasz prognozę pogody. Zwłaszcza teraz, w okresie od jesieni do wiosny, kiedy to szkodliwe związki chemiczne przedostają się częściej do atmosfery, bo więcej osób wybiera samochód jako środek transportu, a w domach rozpoczyna się okres grzewczy. Stan powietrza możesz sprawdzić w internecie, np. na stronach: **www.airly.eu** czy **www.powietrze.gios.gov.pl.**

Jeśli posiadasz smartfona, to masz do dyspozycji również specjalne aplikacje dostępne na systemy iOS i Android.



Aplikacja Airly, pomiar w dniu 16 października 2019 r.
Mockup: GraphicBurger

• Kanarek

Jedna z najpopularniejszych aplikacji do sprawdzania stanu powietrza w okolicy. Informacje (o obecności pyłów PM 2,5 i PM 10, dwutlenku węgla i azotu oraz innych substancji) opiera na danych z ponad 500 stacji, w tym 150 punktów Głównego Inspektoratu Ochrony Środowiska.

• Smog Alert

Dzięki lokalizacji GPS użytkownik nie musi robić nic, a na ekranie pojawią się aktualne dane z najbliższych stacji pomiarowych. W centralnej części ekranu znajduje się prosta i czytelna informacja o tym, czy jakość powietrza w okolicy jest dobra.

• Air Quality | Air Visual

To aplikacja międzynarodowa – monitoruje stan powietrza w ponad 10 tys. miast świata (sprawdzi się więc w trakcie wyjazdów zagranicznych), w tym również w Polsce. Oprócz informacji o smogu otrzymujemy też dane na temat pogody.

• Smog Info

Wyróżniają ją prosty i szybki dostęp do kluczowych informacji oraz nowoczesny interfejs.

Magdalena Brejdygant

LASY MIEJSKIE w Warszawie

Warszawa jest jedną z niewielu stolic europejskich, obok Berlina i Sztokholmu, w której lasy znajdujące się w granicach miasta zajmują znaczne obszary – blisko 8 tys. ha, co stanowi około 15 proc. powierzchni miasta.

Po zakończeniu II wojny światowej w 1947 r. podjęto uchwałę o odbudowie Warszawy. Wśród architektów i urbanistów pojawiła się wówczas koncepcja, wspierana przez leśników, aby zwiększyć zalesienie miasta i otoczyć je zielonym pierścieniem. Pomysł zyskał aprobatę i w 1949 r. zapadła decyzja, aby lesistość Warszawy wynosiła 23,5 proc. Do końca 1951 r. na terenie miasta stołecznego i okolic zalesiono ponad 15 tys. ha. Wokół stolicy powstał zielony pierścień. Do 2002 r. obszar miasta zwiększył się do około 512 km², a powierzchnia leśna – do około 7 200 ha, co utrzymało lesistość stolicy na poziomie z 1951 r., czyli około 15 proc.

Obecnie nadzór nad całością lasów stolicy pełni jednostka budżetowa Lasy Miejskie Warszawa. Jej celami są prowadzenie gospodarki leśnej według zasad zrównoważonego rozwoju oraz zachowanie i powiększanie zasobów leśnych na obszarze m.st. Warszawy. Podstawowy problem to pogodzenie ochrony przyrody i potrzeb gwałtownie się rozwijającej aglomeracji miejskiej. Lasy warszawskie rozmieszczone są głównie na obrzeżach miasta w 27 kompleksach, zgrupowanych w czterech obwodach leśnych: Bielany–Młociny, Las Sobieskiego, Bemowo–Koło i Kabaty.

Obwód Bielany–Młociny

Las Bielański. Największy w tym obwodzie kompleks (151,82 ha), z czego większość znajduje się pod ochroną od 1973 r. jako rezerwat przyrody Las Bielański. Las stanowił część królewskich dóbr.

Po trzecim rozbiorze Polski przeszedł na własność skarbu państwa i po pewnym czasie został udostępniony mieszkańcom Warszawy. Jeszcze w pierwszej połowie XIX w. stał się modnym miejscem wypoczynku sobotnio-niedzielnego. Decyzja ta wiązała się z całkowitym zakazem wycinki starych drzew.

Warunki przyrodnicze sprawiają, że Las Bielański należy do najciekawszych obiektów w Warszawie. Usytuowany jest na lewym, wysokim brzegu Wisły i jest przecięty dwiema dolinami. Na jego terenie znajduje się nieduże torfowisko, a sam las jest niesłychanie bogaty gatunkowo.

Las Młociny. Stanowi ważną część korytarza ekologicznego łączącego Puszczę Kampinoską i Las Nowa Warszawa z Lasem Bielańskim oraz z doliną Wisły. Mimo niedużej powierzchni (102,23 ha), uznawany jest za jeden z najistotniejszych elementów systemu przyrodniczego stolicy. Dla mieszkańców miasta pełni nie tylko funkcje rekreacyjną i wypoczynkową, lecz także dostarcza czystego powietrza. Chociaż ma stosunkowo niedużą powierzchnię, Las Młociny jest niezwykle urozmaicony. Decydujący wpływ mają na to warunki glebowe i wodne. Występują tu zarówno suche wydmy piaszczyste, jak i bardzo żyzne i wilgotne gleby madowe, na których rosną najbujniejsze polskie lasy, czyli łęgi. Piaszczyste wzniesienia porośnięte są dość ubogimi borami świeżymi i mieszanymi.

W tym obwodzie jeszcze kilka innych kompleksów zasługuje na uwagę: **Las Nowa Warszawa,** położony wzdłuż szosy Warszawa–Modlin, odgrywający ważną rolę korytarza ekologicznego łączącego Puszczę Kampinoską z Doliną Środkowej Wisły; niewielki kompleks **Las Lindego,** o ciekawej rzeźbie terenu i interesujących drzewostanach oraz **Wydma Żerańska** – najmłodszy i zarazem jeden z najmniejszych kompleksów leśnych w Warszawie. Spełnia niezmiernie ważną funkcję, jaką jest minimalizowanie negatywnych skutków zakładów przemysłowych, w okolicy których jest usytuowany. Przez środek Wydmy Żerańskiej przebiegają ulica Marywilska oraz lokalna linia kolejowa.

Uroczyska Dąbrówka, Henryków i Białołęka są najbardziej wysuniętymi na północ Warszawy kompleksami leśnymi po prawej stronie Wisły, należącymi do obwodu Bielany–Młociny. Ich znaczenie jest bardziej rekreacyjno-wypoczynkowe niż gospodarcze.

Obwód Las Sobieskiego

Las Sobieskiego. Jest drugim co do wielkości (ponad 516 ha) kompleksem leśnym w Warszawie i największym w jej prawobrzeżnej części. Zabiegi gospodarcze ograniczone są tu do niezbędnego minimum, natomiast najistotniejsze są funkcje rekreacyjne i wypoczynkowe terenu. Bezcenna jest funkcja związana z zachowaniem bogactwa przyrodniczego tego terenu. Las Sobieskiego jest bardzo istotnym łącznikiem pomiędzy lasami nadleśnictw Drewnica i Celestynów. Korzystają z niego liczne

gatunki zwierząt z największymi, jak łosie czy dziki, wędrujące mniej odwiedzanymi przez ludzi ostojami. Na szczególną uwagę zasługuje funkcja naukowa rezerwatu – Las im. Jana III Sobieskiego. Głównym celem, a zarazem przedmiotem jego ochrony, jest zachowanie naturalnych płatów lasów dębowo-sosnowo-lipowych, które były niegdyś charakterystyczne dla tego rejonu.

Las Matki Mojej. Powstanie tego kompleksu związane jest z II wojną światową i okupacją hitlerowską. Zapoczątkowane na tym terenie przez grupę osób zalesianie nieużytków o charakterze wydmowym w rzeczywistości było przykrywką dla konspiracyjnej działalności. Po wojnie od 1950 r. podjęto systematyczne prace zalesieniowe. Mimo ubogiego składu gatunkowego jest to miejsce spacerowe chętnie odwiedzane przez okolicznych mieszkańców.

Olszynka Grochowska. To tu rozegrała się najkrwawsza bitwa zrywu narodowowyzwoleńczego Polaków w obronie niepodległości podczas powstania listopadowego. Obecny rezerwat Olszynka Grochowska pokrywa się częściowo z historyczną Olszynką bronioną przez oddziały powstańcze w 1831 r. Pierwsze drzewa zasadzono w 1936 r. Wybuch II wojny światowej przerwał zalesianie terenu, lecz po jej zakończeniu ponownie go zalesiono, tworząc jeden z większych obszarów zieleni wysokiej po wschodniej stronie miasta.

Na południowym skraju rezerwatu znajdują się fragmenty umocnień ziemnych z czasów insurekcji kościuszkowskiej. W 1794 r., gdy Warszawie zagroziły wojska pruskie i rosyjskie, Kościuszko nakazał otoczyć miasto siecią fortec przy wszystkich drogach wjazdowych do stolicy. Na skraju lasu Olszynka, przy starym trakcie biegnącym do Warszawy od wschodu, zbudowano fort ziemny oznaczony numerem XIX. Do jego istnienia nawiązuje nazwa pobliskiej ulicy – Wały Kościuszkowskie.

Las Bródno. Kompleks leśny Bródno znajduje się na Targówku pomiędzy ruchliwą Trasą Toruńską i ul. Radzymińską. W jego rejonie rozwijają się liczne hipermarkety oraz osiedla, izolując kompleks od innych lasów. Turystom udostępnione zostały wszystkie drogi przecinające las. Utworzono również ścieżki – rowerową i edukacyjną. Przed wiekami tereny te porastała olbrzymia Puszcza Bródnowska.

Obwód Bemowo–Koło

Lasek na Kole. Niewielki kompleks, położony w dzielnicy Wola, który powstał w okresie międzywojennym w akcji zalesiania miasta. Drzewostany są stosunkowo młode, jednak mieszkańcy chętnie tu odpoczywają. Szczególnie urokliwie Lasek na Kole wygląda pod koniec maja i na początku czerwca, kiedy kwitną robinie akacjowe. Wówczas po lesie rozchodzi się przyjemny zapach kwitnących drzew, a drzewostan zabarwia się na biało.

Las Bemowo. Kompleks leśny o powierzchni 508,58 ha jest trzecim pod względem wielkości w Warszawie. Położony w obrębie dzielnic Bemowo i Bielany oraz na terenie gminy Stare Babice, gdzie graniczy z Kampinoskim Parkiem Narodowym.

Po powstaniu styczniowym teren ten został zajęty przez wojska rosyjskie pod budowę fortów. Resztki sosnowego starodrzewu są pozostałością po pierwszych zalesieniach, które wykonano w tamtym okresie. Ponad jedną trzecią powierzchni zajmują tereny podmokłe (bagna, bory wilgotne, olsy). Z uwagi na duże wartości przyrodnicze niektórych fragmentów powołano na jego terenie dwa rezerwaty – Łosiowe Błota, w celu zachowania zbiorowisk roślinności torfowisk niskich charakterystycznych dla Kotliny Warszawskiej, oraz Kalinową Łąkę, którą tworzy podmokła śródleśna łąka porośniętą kaliną koralową. Dla potrzeb turystyczno-wypoczynkowych utworzono ścieżkę przyrodniczo-dydaktyczną o długości 5 km, poprowadzoną tak, by ukazać różne typy siedliskowe lasu i fragment rezerwatu Łosiowe Błota. Z myślą o edukacji najmłodszych przygotowano ścieżkę Odnaleźć Zgubka. Znajduje się przy ul. Sikorskiego na tyłach Cmentarza Wojskowego.

Obwód Kabaty

Las Kabacki. Jest największym kompleksem leśnym w granicach Warszawy, a także największym rezerwatem województwa mazowieckiego, najliczniej odwiedzanym przez mieszkańców stolicy. Teren rezerwatu jest równinny z wyjątkiem części wschodniej, gdzie znajduje się pięknie usytuowany fragment Skarpy Warszawskiej. Do 1938 r. pozostawał własnością prywatną, kiedy to prezydent Warszawy, Stefan Starzyński, wykupił go celem udostępnienia mieszkańcom, aby mogli w nim wypoczywać. W 1980 r. dzięki staraniom Czesława Łaszka powstał rezerwat, którego zadaniem stało się zachowanie wartości społecznych i krajobrazowych środowiska przyrodniczego Warszawy. Wraz z jego utworzeniem zaprzestano dużych powierzchniowych zrębów, a w zamian wprowadzono przebudowę drzewostanu, w efekcie czego zwiększył się udział gatunków liściastych, które są odpowiednie dla siedlisk tego rezerwatu.

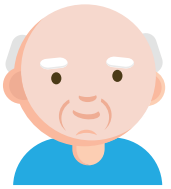
Tereny zielone tworzą na obszarze stolicy sieć korytarzy umożliwiających migrację zwierzyny. Dodatkowo przez środek miasta płynie największa rzeka w Polsce, o nieuregulowanych brzegach, co stwarza z jednej strony dogodne warunki bytowania i przemieszczania się dzikich zwierząt w bezpośrednim sąsiedztwie gęsto zaludnionych centralnych obszarów miasta, z drugiej zaś prowadzi do nieuniknionych konfliktów na styku ludzie–zwierzęta. Najczęściej spotyka się tu sarny i dziki, ale w warszawskich lasach żyją też łosie, bobry, kuny, lisy, borsuki, jeże, zające.

Tekst i zdjęcie: **Ewa Ligęza-Sieniarska**

Lasy Miejskie Warszawa
ul. Korkowa 170A, 04-549 Warszawa
sekretariat@lasymiejskie.waw.pl,
https://lasymiejskie.waw.pl

ZŁOTA RĄCZKA – PODSUMOWANIE

Zakończył się pilotaż programu dla seniorów „Złota rączka”. Miasto rzeprowadziło nowy konkurs dla organizacji pozarządowych na jego kontynuację.



LICZBA NAPRAW (ogółem)	KOBIETY (indnywidualni beneficjenci)	MĘŻCZYŹNI (indnywidualni beneficjenci)	NGO realizujące zadanie	Przeznaczone fundusze (PLN)	Liczba dzielnic objętych PROJEKTEM
–	–	–	–	–	–
1432	600	158	2	350 000	18

Program jest skierowany do warszawianek i warszawiaków, którzy ukończyli **75 lat**. Polega na bezpłatnym świadczeniu drobnych napraw domowych, takich jak uszczelnienie kranu, przykręcenie wyłącznika, zawieszenie karnisza czy lampy, wyregulowanie drzwiczek w kuchennych szafkach.

– Cele tego projektu, tak pozytywnie przyjętego przez seniorów, to zmniejszenie poczucia bezradności i poprawa jakości życia, bez usterek czy niedziałających urządzeń domowych, a także zwiększenie bezpieczeństwa, do naprawy przychodzi bowiem sprawdzony i wcześniej umówiony fachowiec – mówi Rafał Trzaskowski, prezydent Warszawy.

Na potrzebę kontynuacji projektu prezydent zwrócił uwagę w swoim programie **„Warszawa dla seniorów”.**

„Złota rączka” spotkała się z wielkim zainteresowaniem starszych mieszkańców – od listopada zeszłego roku do dziś z pomocy fachowców skorzystało **758 osób**, dla których przeprowadzono **1432 naprawy**.

Na rzecz seniorów będą świadczone usługi niewymagające dużych nakładów finansowych i specjalistycznych uprawnień oraz możliwe do zrealizowania w trakcie jednej wizyty. Ważnym aspektem programu jest oferta dla specjalistów od napraw **60+** (np. hydraulików, elektryków itp.), którzy będą chcieli aktywnie zaangażować się w realizację tego projektu. Dzięki temu możliwe staje się zwiększenie aktywności zawodowej i wolontariackiej seniorów.

Program rozpocznie się w listopadzie tego roku i będzie realizowany do czerwca 2021 r. Kwota przeznaczona na realizację to 760 tys. zł z budżetu miasta.

#INFORMATOR

POKOLENIA – Listopad 2019

Co, gdzie, kiedy?

MUZYKA

CO: ***Scena Muzyki Nowej* – cykl koncertów, Mi-repris Hendrich/Rupociński/Duchnowski**

GDZIE: Nowy Teatr, ul. Madalińskiego 10/16, Mokotów

KIEDY: 11.11, godz. 19.00

WSTĘP: 15 zł, bilety w kasie teatru, możliwa też rezerwacja e-mailowa (*bow@nowyteatr.org*) lub telefoniczna (22 379 33 33)

TEATR

CO: **Teatr Przyjazny Seniorom – wybrane spektakle w Teatrze Dramatycznym w atrakcyjnej cenie**

GDZIE:
KIEDY: 10.11, godz. 17.00 – *Projekt Laramie*, Moises Kaufman, reż. Michael Gieleta, scena na Woli im. T. Łomnickiego
16.11, godz. 19.30 – *Red*, John Logan, reż. Agnieszka Lipiec-Wróblewska, scena im. H. Mikołajskiej
17.11, godz. 19.00 – *Grochów*, Andrzej Stasiuk, opieka artystyczna Agnieszka Glińska, scena Przodownik
22.11, godz. 19.00 – *Sen nocy letniej*, William Szekspir, reż. Gabor Mate, scena im. G. Holoubka

WSTĘP: 20 zł (pula miejsc promocyjnych ograniczona)

CO: **Spektakl Teatru Montownia *Szelmostwa Skapena***
Spektakl na podstawie sztuki Moliera.

GDZIE: Bemowskie Centrum Kultury, ul. Górczewska 201

KIEDY: 4.11, 18.11, 9.12, wszystkie spektakle rozpoczynają się o godz. 12.00–12.55

WSTĘP: bezpłatny

CO: **Dwa spektakle w ramach dni seniora w Teatrze Powszechnym**

GDZIE: Teatr Powszechny im. Zygmunta Hübnera, ul. Jana Zamoyskiego 20

KIEDY: 08.11, godz. 19.30 – *Kuroń. Pasja według św. Jacka*, reż. P. Łysak
21.11, godz. 19.00 – *Mein Kampf*, reż. J. Skrzywanek

WSTĘP: w ramach projektu w każdym miesiącu wyznaczane są dni seniora, podczas których osoby po 60. roku życia mogą kupić bilety na wybrane spektakle w specjalnej cenie 20 zł (rezerwacja telefoniczna: 22 818 25 16, 22 818 48 19)

FILM

CO: **Pokaz filmu *Co się zdarzyło Baby Jane*?**

GDZIE: Filmoteka Narodowa – Instytut Audiowizualny, ul. Wałbrzyska 3/5, tel. 22 380 49 00, *www.fina.gov.pl*

KIEDY: 14.11, godz. 11.00

WSTĘP: bezpłatny

CO: **Pokazy filmowe pod hasłem „Radość życia" w ramach projektu „Kino Dojrzałe" Fundacji Projekt Starsi**
Spotkania filmowe są doskonałą okazją, aby zobaczyć intrygujące filmy i porozmawiać o nich, w czasie dyskusji prowadzonych przez Józefinę Bartyzel.

GDZIE: Kino Elektronik, ul. Gen. Zajączka 7, tel. 691 490 173, *rezerwacje@kinoelektronik.pl*

KIEDY: 5.11, godz. 16.00 – *Skarb*
19.11, godz. 16.00 – *Dwoje do poprawki*

WSTĘP: bezpłatny, wejściówki do odebrania w kasie kina (czynna codziennie w godz. 14.00–21.00)

MUZEUM/GALERIA

CO: **Wyprawa w nieznane – spotkanie z cyklu *Sztuka dla wnuka* 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 maluchy w fascynującą podróż: poznamy najciekawsze dzieła sztuki, dowiemy się, jak maluje się obrazy, i odkryjemy muzealne sekrety.

GDZIE: Muzeum Narodowe w Warszawie, Al. Jerozolimskie 3, tel. 22 629 30 93, *www.mnw.art.pl*, *muzeum@mnw.art.pl*

KIEDY: 19.11, godz. 16.00–17.15

WSTĘP: bezpłatny (wejściówki dostępne w kasach Muzeum Narodowego tylko w dniu zajęć, liczba miejsc ograniczona)

CO: ***Jak potopu świata fale*... – wystawa pejzaży tatrzańskich z kolekcji Leszka Radwana, Piotra Radwana-Röhrenschefa oraz Witolda Huculaka**
Miłośników Tatr, a także sztuki inspirowanej Tatrami, zapraszamy do PAN Muzeum Ziemi. Obok prac klasyków – Stanisława Witkiewicza, Stanisława Kamockiego, Stanisława Gałka, Alfreda Terleckiego, Karola Kłosowskiego czy Rafała Malczewskiego – na wystawie znajdą się obrazy wielu innych, mniej znanych, a nawet niesłusznie zapomnianych twórców, głównie z lat międzywojennych.

GDZIE: Polska Akademia Nauk Muzeum Ziemi w Warszawie, al. Na Skarpie 27, tel. 22 621 76 24, 22 629 80 63, 22 629 74 79, *sekretariat@mz.pan.pl*, *mz.pan.pl*

KIEDY: do 17 listopada 2019, od poniedziałku do piątku: 9.00 – 16.00, w niedziele: 10.00 – 16.00

WSTĘP: bilet normalny – 8 zł, ulgowy – 4 zł, w niedziele wstęp wolny

CO: *Słowa nieulotne* **– Pismo w Kulturach Świata**
Wyjątkowa ekspozycja, która w przystępny sposób pokazuje historię jednego z najważniejszych wynalazków ludzkości – pisma. Będzie fascynującą podróżą przez kontynenty i alfabety. Poznamy różne systemy pisma, narzędzia piśmiennicze oraz materiały pisarskie.

GDZIE: Muzeum Azji i Pacyfiku im. Andrzeja Wawrzyniaka, ul. Solec 24, tel. 22 629 67 24, sekretariat@muzeumazji.pl

KIEDY: do 5.01.2020, od wtorku do niedzieli w godz. 10.00–18.00

WSTĘP: bezpłatny

CO: **Wystawa stała w Muzeum Kowalstwa w Warszawie**
W skład muzeum wchodzi kuźnia o konstrukcji drewnianej, zrębowej, z wyposażeniem charakterystycznym dla podmiejskich kuźni z początku XX w. z terenu Mazowsza. Kontynuuje ona tradycje dawnej kuźni służewskiej, jednej z najstarszych na Mazowszu.

GDZIE: Muzeum Kowalstwa w Warszawie, ul. Przy Grobli 84, *www.muzeumkowalstwa.pl*, tel. 602 118 616, 606 182 404

KIEDY: w dni powszednie w godz. 9.00–17.00 oraz w soboty w godz. 9.00–15.00

WSTĘP: bezpłatny

SPORT

CO: **Niedzielny slow jogging w Łazienkach**
Spokojny bieg po łazienkowskich alejkach, który pozwoli spalić kalorie i poprawić wydolność. Czasem wolniejszy niż spacer, nie naraża nas na kontuzje, nadmierne zakwasy czy zmęczenie. Dzięki niemu wzmacniamy mięśnie, przeciwdziałamy otyłości, cukrzycy, chorobom krążenia, osteoporozie i przedwczesnemu starzeniu. Zajęcia skierowane m.in. do osób, które nie wiedzą, jak zacząć biegać, które chciałby poprawić swoją technikę lub wrócić do biegania po kontuzji.

GDZIE: Łazienki Królewskie, przy Ogrodzie Chińskim, nieopodal bramy wejściowej od ul. Agrykola. Organizatorzy – Beata Brzezowska, tel. 507 095 084, *brzezowska@gmail.com*, Michał Pronobis-Proński, tel. 510 037 743

KIEDY: każda niedziela do 29.12, godz. 09.00–10.00

WSTĘP: bezpłatny

SPACERY

CO: **Przez tajne i jawne drukarnie praskie do Muzeum Drukarstwa**
Na Pradze oprócz pierwszej drukarni Życia Warszawy były też drukarnie okresu okupacji hitlerowskiej oraz stanu wojennego. Będzie to wstępem do zwiedzenia Muzeum Drukarstwa, które na Pradze znalazło swoją tymczasową siedzibę.

GDZIE: ul. Targowa 76 (róg ul. Wileńskiej)
tel. 500 27 27 18, *www.Praska.Ferajna.WAW.PL*

KIEDY: Czwartek, 7 listopada, godz. 11.00

WSTĘP: wolne datki

CO: **Piękne fabryki Kamionka**

GDZIE: ul. Grochowska 301/305
tel. 500 27 27 18, *www.Praska.Ferajna.WAW.PL*

KIEDY: Sobota, 9 listopada, godz. 13.00

WSTĘP: wolne datki

CO: **Ulica 11 Listopada i okolice na Święto Niepodległości**

GDZIE: ul. Ratuszowa 11 (róg ul. Groszkowskiego)
tel. 500 27 27 18, *www.Praska.Ferajna.WAW.PL*

KIEDY: Niedziela, 10 listopada, godz. 13.00

WSTĘP: wolne datki

CO: **Muzeum Iwaszkiewiczów w Stawisku i okolice**
Wycieczka do Muzeum Iwaszkiewiczów w Stawisku. Będzie to okazja do poznania także najbliższej okolicy dworu w Stawisku.

GDZIE: Peron Warszawa Śródmieście (WKD z biletami do Podkowy Leśnej i 10 zł na bilet do muzeum), odjazd o 11.05
tel. 500 27 27 18, *www.Praska.Ferajna.WAW.PL*

KIEDY: Czwartek, 14 listopada, godz. 11.00

WSTĘP: wolne datki

CO: **Grochów Wielki**

GDZIE: ul. Grochowska 207 (przed byłym Universamem)
tel. 500 27 27 18, *www.Praska.Ferajna.WAW.PL*

KIEDY: Sobota, 16 listopada, godz. 13.00

WSTĘP: wolne datki

CO: **Przez modernizm i socrealizm do cmentarza cholerycznego**

GDZIE: ul. Ratuszowa 7/9 (róg ul. Jagiellońskiej)
tel. 500 27 27 18, *www.Praska.Ferajna.WAW.PL*

KIEDY: Niedziela, 17 listopada, godz. 13.00

WSTĘP: wolne datki

CO: **Cmentarz Karaimski i okolice**
Karaimi to bardzo ciekawa religia, z pozorów wewnętrznych brana za odmianę islamu, podczas dotyczy judaizmu. Wejdziemy na karaimski cmentarz, a także poznamy nieco jego okolicę.

GDZIE: ul. Redutowa 34
tel. 500 27 27 18, *www.Praska.Ferajna.WAW.PL*

KIEDY: Poniedziałek, 18 listopada, godz. 11.00

WSTĘP: wolne datki

CO: **Muzeum Prawosławia i zapomniane cerkwie na Pradze**
Prawosławie na Pradze kojarzy się jedynie z cerkwią przy al. Solidarności. Tymczasem cerkwi było tu dużo, zostały też inne ślady tej religii. Pójdziemy ich tropem oraz odwidzimy praskie Muzeum Prawosławia.

GDZIE: ul. Ratuszowa 11 (róg ul. Borowskiego)
tel. 500 27 27 18, *www.Praska.Ferajna.WAW.PL*

KIEDY: Czwartek, 21 listopada, godz. 11.00

WSTĘP: wolne datki

CO:	**Brzeską i Ząbkowską do Konesera/Monopolu Spirytusowego**
GDZIE:	ul. Brzeska 2 (róg ul. Kijowskiej) tel. 500 27 27 18, *www.Praska.Ferajna.WAW.PL*
KIEDY:	Sobota, 23 listopada, godz. 13.00
WSTĘP:	wolne datki

CO:	**Szmulowizna znana i nieznana**
GDZIE:	ul. Grodzieńska 15/17 tel. 500 27 27 18, *www.Praska.Ferajna.WAW.PL*
KIEDY:	Niedziela, 24 listopada, godz. 13.00
WSTĘP:	wolne datki

CO:	**Powiśle dawne i dzisiejsze** Poznamy historię i współczesność dziewiętnastowiecznego Powiśla, które zmieniło się z dzielnicy robotniczej w jeden z najmodniejszych punktów na mapie Warszawy.
GDZIE:	ul. Jaracza 2 (róg ul. Wybrzeże Kościuszkowskie) tel. 500 27 27 18, *www.Praska.Ferajna.WAW.PL*
KIEDY:	Poniedziałek, 25 listopada, godz. 11.00
WSTĘP:	wolne datki

CO:	**Praskie judaica i Muzeum Pragi** Śladem praskich judaiców (choć nie tylko) wyruszymy przez ulice i podwórka, by zakończyć zwiedzaniem Muzeum Pragi pod opieką przewodnika.
GDZIE:	ul. Kłopotowskiego 15 (róg ul. Sierakowskiego) tel. 500 27 27 18, *www.Praska.Ferajna.WAW.PL*
KIEDY:	Czwartek, 28 listopada, godz. 11.00
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

WYDARZENIA CAM „NOWOLIPIE"

ul. Nowolipie 25B
tel. 22 838 34 96

CAM nowolipie

CO:	**Międzypokoleniowa grupa samoobrony** Zajęcia oparte są na Filipińskich Sztukach Walki (FMA) i dedykowane każdej grupie wiekowej od dzieci po seniorów. Nie jest wymagana znajomość jakichkolwiek technik samoobrony ani ponadprzeciętna sprawność fizyczna. Celem zajęć jest nauka jak zachować się i wyjść z opresji właśnie wtedy, gdy nie mamy przewagi fizycznej nad napastnikiem. Zapisy u instruktora: 516 614 934.
GDZIE:	sala gimnastyczna
KIEDY:	w każdą środę, godz. 16:30 – 18:30

CO:	**Warsztaty jogi taoistycznej** Zajęcia kierowane w szczególności do osób starszych i osłabionych. Ich celem jest opanowanie podstawowych technik wywodzących się z filozofii Dalekiego Wschodu, będących skuteczną metodą profilaktyki zdrowotnej. Do udziału w warsztatach należy ubrać się w swobodny strój i wziąć swoją matę do jogi lub ręcznik kąpielowy. Jest także możliwość skorzystania ze wspólnych mat. Grupa otwarta, nie wymaga zapisów.
GDZIE:	sala gimnastyczna
KIEDY:	wtorki i czwartki, godz. 19.00 – 21.00

CO:	**Muzyka i abstrakcja – malarstwo olejne** Wernisaż malarstwa Romy Pejdy i Róży Arutunian-Fijałkowskiej.
GDZIE:	klubokawiarnia
KIEDY:	5.11, godz. 14.30

CO:	**Szkolenia „Świadomy Senior"** Podczas kolejnych spotkań uczestnicy dowiedzą się, jakie są korzyści z bycia wolontariuszem-seniorem, jakie leki szkodzą zdrowiu, poznają dodatkowe aspekty higieny osobistej oraz tajniki komunikacji i asertywności. Warsztaty realizowane w ramach programu Aktywizacji Społecznej Osób Starszych przez Fundację Niezależnych Inicjatyw Studenckich pn. Świadomość seniora w nowych uwarunkowaniach społecznych. Zapisy: tel. 504 266 609, e-mail: *asos@uksw.edu.pl*
GDZIE:	klubokawiarnia lub sala warsztatowa 1.06
KIEDY:	6.11, 13.11, 20.11, godz. 14.30 – 16.00

CO:	**Planszówki z seniorami** Cykl spotkań przy logicznych grach planszowych, który zwieńczy wspólne granie z młodzieżą. Spotkania realizowane są w ramach projektu „Spotkajmy się przy stoliku!"
GDZIE:	klubokawiarnia
KIEDY:	7.11, 14.11, 21.11, 28.11, godz. 9.30 – 12.00

CO:	**Ćwiczenia ze starości: poznać, zrozumieć, wesprzeć** Szkolenie w symulatorze starości w ramach programu dla wolontariuszy „Wspieraj dobrze". Obowiązują zapisy: *katarzyna.sztarbala@camnowolipie.pl*
GDZIE:	sala warsztatowa
KIEDY:	16.11, godz. 10.00

CO:	**Kreatywnie czytamy** Zapraszamy na cykl spotkań o literaturze. W trakcie wydarzenia przewidziany jest konkurs z nagrodami! Spotkanie otwiera wolontariacki projekt *Kreatywnie czytamy w CAM „Nowolipie"* realizowany przez Kreatywnie Kulturalnych. Celami projektu są promowanie miłości do czytania książek, zwiększenie obecności kultury w życiu społecznym oraz integracja międzypokoleniowa. Zapraszamy w przedostatnie soboty miesiąca! Każde spotkanie poświęcone będzie innej tematyce.
GDZIE:	klubokawiarnia
KIEDY:	16.11, godz. 11.30

Fot. Urząd m.st. Warszawy

Social Affairs Forum – EUROCITIES 2019

W dniach 22-24 października, w warszawskim Centrum Nauki Kopernik, odbyło się Jesienne Forum do Spraw Społecznych EUROCITIES. Tematem przewodnim spotkania było zmniejszaniu nierówności społecznych w różnych obszarach ujęte pod wspólnym tytułem: „Miasta integracyjne dla wszystkich: jak zapewnić włączenie społeczne i dobrostan wszystkich grup wiekowych?"

Uczestnicy Forum debatowali nad rolą miast jako aktywnych struktur zapewniających włączenie i aktywność społeczną wszystkim jego mieszkańcom. Na szczególną uwagę, jak wskazali - w jego strukturze - zasługują dzieci, młodzież i osoby starsze, będące najbardziej zagrożonymi ubóstwem i wykluczeniem społecznym. Podczas trzydniowego spotkania, ponad 120 przedstawicieli z ponad 50 europejskich miast, uczyło się od siebie innowacyjnego podejścia do integracji i wykorzystania potencjału kapitału ludzkiego w tworzeniu spójnej i nowoczesnej społeczności miejskiej w obliczu nadchodzących zmian demograficznych. Władze miast muszą przyjąć podejście oparte na cyklu życia, które jest niezbędne, by zapewnić i zaspokoić potrzeby i interesy wszystkich jego mieszkańców, na każdym etapie życia. A to oznacza m.in. wystarczającą liczbę miejsc w żłobkach, przedszkolach i szkołach, wsparcie młodych ludzi w zdobyciu pierwszej pracy, reagowanie na zmiany na rynku dla osób aktywnych i zapewnienie wszystkim, nawet nieaktywnym zawodowo członkom społeczności miejskiej dachu nad głową, wsparcia, pomocy oraz włączenie w życie społeczne osób starszych.

Prezydent m.st. Warszawy Rafał Trzaskowski mówił o wielu działaniach warszawskiego samorządu wpisujących się w te trendy - od programu żłobkowego po pakiety senioralne, zaznaczając że silne sieci miast mają wpływ i na politykę krajową, i decyzje Unii Europejskiej.

Wiceprezydent Paweł Rabiej, otwierając forum, wspomniał o wyzwaniach związanych z równością, budowaniem i dbaniem o planetę, tworzeniem miast zielonych i wolnych od smogu, miast zrównoważonych i o wysokiej jakości życia, o równych, tolerancyjnych i zdrowych społecznościach.

Na Social Affairs Forum EUROCITIES przedstawiciele Warszawy zadeklarowali także wprowadzenie do 2022 roku systemu e-opieki, który obejmie ponad 7 tys. niesamodzielnych warszawiaków, w tym osoby niesamodzielne objęte usługami opiekuńczymi, które przebywają w domach oraz osoby w domach pomocy społecznej. Warszawskie Forum EUROCITIES było także doskonałą okazją do prezentacji tych miejsc w stolicy, w których polityka i projekty społeczne realizowane są z największą starannością. Podczas wizyt studyjnych europejscy goście m.in. z Lille, Madrytu, Banja Luki, Wiednia, Lipska, Birmingham, Poznania, Malmo, Lublina, Łodzi, Katowic, Białegostoku, Rygi, Frankfurtu, Osmangazi i Barcelony odwiedzili żłobki miejskie, Centrum Wspierania Rodzin, Dom Dziennego Pobytu dla Powstańców Warszawskich, Dom Pomocy Społecznej „Syrena" i CAM Nowolipie.

Fot. Urząd m.st. Warszawy

W trakcie wizyty w Domu Dziennego Pobytu dla Powstańców Warszawskich przy ul. Nowolipie 22 goście zapoznali się jego z bogatą ofertą. Bywalcy Domu mogą na miejscu odpocząć, zjeść wspólny posiłek, skorzystać ze spotkań z lekarzem czy rehabilitantem oraz wziąć udział w wydarzeniach kulturalnych i integracyjnych.

Dzięki miastu, każdy z Powstańców Warszawskich zarejestrowany w bazie Muzeum Powstania Warszawskiego, może skorzystać z karty uprawniającej do 10 bezpłatnych przejazdów w stolicy, nieodpłatnie korzystać z opieki w Domach Pomocy Społecznej. Stolica zapewniła Powstańcom także priorytetowy dostęp do wizyt u lekarzy różnych specjalności oraz badań diagnostycznych i laboratoryjnych w dwóch warszawskich szpitalach.

Fot. Marzena Michałek

Fot. Marzena Michałek

Uczestnicy Forum EUROCITIES mieli okazję zapoznać się także z osobistymi historiami Powstańców, wśród których ogromne wzruszenie przybyłych wywołała historia 92-letniego pana Andrzeja Pląskowskiego, st. strzelca kompanii „Gryf" ps. „Andrzej II", który płynną angielszczyzną opowiedział swoje wojenne i powstańcze losy, pobyt w Manchesterze i zawiłe meandry 75-letniej przyjaźni z Ireną Paśnik, sanitariuszką – łączniczką pułku „Baszta" kompanii „Krawiec" ps. „Miła", która - korzystając z okazji, nie bez żalu, wypomniała mu wybór innej dziewczyny na żonę. Na zakończenie wizyty Powstańcy, wspólnie zaśpiewali „Pałacyk Michla".

Fot. Marzena Michałek

Spotkanie w Centrum Aktywności Międzypokoleniowej Nowolipie miało charakter studyjny. Przedstawiciele Forum mieli sposobność współuczestniczyć w, pierwszym z cyklu większego projektu, wydarzeniu pt.: „Taniec z Parkinsonem", bazującym na pomyśle stworzonym w kooperacji Włoch, Niemiec i Izraela: „Dance for Parkinsons". Jego ideą jest otwarte dzielenie się doświadczeniem profesjonalnych tancerzy i performerów z osobami dotkniętymi chorobą Parkinsona. Przedstawiciele miast europejskich z dużym zainteresowaniem zwiedzili wnętrze Centrum, a do wysłuchania o genezie tego innowacyjnego miejsca zaprosiła przybyłych jego dyrektor – Joanna Dolińska-Dobek. Podczas prezentacji delegaci poznali główne wytyczne europejskiego projektu „Innowacje na rzecz aktywnego starzenia się" , dzięki któremu w CAM Nowolipie udało się połączyć doświadczenia osób pracujących w strukturach miejskich z podejściem, jakie proponują projektanci usług społecznych na rzecz wspólnego wypracowania najlepszych rozwiązań dla osób starszych w oparciu o metodę design thinking. Jego efektem jest dokument „Dojrzałość dobrze zaprojektowana". Plan modernizacji istniejącego przed CAM Nowolipie Ośrodka, powstał przy kooperacji wielu podmiotów z obszaru designu usług społecznych, w którego centrum został postawiony człowiek i jego potrzeby. W wyniku tych starań powstała placówka, która w swojej strategii realizuje nowe działania na rzecz aktywizacji seniorów, kładąc nacisk na zaangażowanie, samorealizację i wymianę międzypokoleniową, wymianę doświadczeń i włączanie, w ramach czego zostaną zaspokojone potrzeby nie tylko seniorów, ale także innych grup społecznych. Uczestnicy forum dowiedzieli o wielu aktywnościach wypracowanych na terenie CAM Nowolipie, będących odpowiedzią na potrzebę integracji pokoleniowej, takich jak: rozwój wolontariatu, w tym wolontariatu senioralnego w Punkcie Wolontariatu Senioralnego CAM Nowolipie, wyznaczenie i udostępnienie wspólnej przestrzeni działania dla organizacji pozarządowych, prowadzenie otwartej klubokawiarni, w której odbywają się liczne spotkania towarzyskie, szkolenia, happeningi, wykłady i koncerty, prowadzenie warsztatów zapobiegających wykluczeniu cyfrowemu, zajęć z kultury fizycznej o wielowymiarowej skali dostosowanej do potrzeb i możliwości seniorów, organizację - popreferencyjnych cenach, skonsultowanych z dietetykiem, posiłków. Delegaci EUROCITIES pokrótce poznali też trudną historię Muranowa, dzielnicy w której znajdowało się getto warszawskie. Po wojnie była ona pokryta 4 milionami metrów sześciennych gruzów i wymagała całkowitej odbudowy. Tę naznaczoną traumą przestrzeń, do życia powołał architekt Bohdan Lachert, a jego socmodernistyczną wizję realizowali młodzi, ocaleni podczas wojny ludzie, którzy budowali na Muranowie – podobnie jak pozostałych dzielnicach Warszawy – własnoręcznie każdy dom. I to oni właśnie, w dużej mierze są beneficjentami CAM Nowolipie i bywalcami tego miejsca.

Historia dzielnicy jest jednocześnie puentą Social Affairs Forum – EUROCITIES: zaangażowanie obywateli na poziomie lokalnym ma kluczowe znaczenie w budowaniu społeczeństwa, w którym ludzie stoją zawsze na pierwszym miejscu.

Marzena Michałek

WSPÓŁPRACA PAŃSTW EUROPEJSKICH W ZAKRESIE POPRAWY WARUNKÓW ŻYCIA MIESZKAŃCÓW

Biuro Pomocy i Projektów Społecznych Urzędu Miasta zaproponowało mi wzięcie udziału w kolejnej edycji konferencji *Warsaw 2019 Eurocities Social Affairs Forum* poświęconej wymianie doświadczeń w zakresie przedsięwzięć zmierzających do zapewnienia aktywności społecznej oraz godnych warunków życia mieszkańcom wszystkich kategorii wiekowych. Początkowo miałem obawy odnośnie sprostania wymogom językowym, ale ostatecznie zgodziłem się i wziąłem udział w panelu. Pojawiła się tam również 17-letnia przedstawicielka młodego pokolenia.

Wramach konferencji mieliśmy podzielić się własnymi doświadczeniami oraz spostrzeżeniami w zakresie przedsięwzięć i projektów, w których uczestniczyliśmy, ich oceny i wpływu na nas, a także rekomendacji, jakie chcielibyśmy zaproponować pracownikom urzędu miasta oraz mieszkańcom.

Jeśli chodzi o przedsięwzięcia, w których uczestniczyłem, wymieniłem udział w:

- warsztatach poświęconych: fotografowaniu i filmowaniu, obsłudze komputerów i urządzeń mobilnych, spotkaniach z ciekawymi ludźmi, np. z podróżnikami, dziennikarzami, autorami książek oraz lekarzami itp.;
- dwuletnim szkoleniu w realizacji profesjonalnych materiałów filmowych, głównie reportaży, m.in. z Warszawskich Dni Seniora, wycieczek itp.;

fot. Adam Borowicz, Urząd Miasta st. Warszawy

- wolontariacie oraz związanych z nim warsztatach przygotowujących do promocji Warszawskich Dni Seniora, np. projektowanie strony internetowej WDS oraz redagowanie tekstów na tę stronę i postów na Facebooka;
- prowadzeniu treningów pamięci oraz szkoleń w zakresie obsługi popularnego sprzętu cyfrowego;
- organizowaniu stoisk urzędu miasta oraz NGO w trakcie różnych przedsięwzięć;
- Budżecie Partycypacyjnym Warszawy 2018 oraz konferencjach organizowanych przez urząd miasta, m.in. w debacie Warszawa 2030 oraz Międzypokoleniowej, czy podsumowaniach dużych projektów, a także w przedsięwzięciach Polskiej Unii Seniorów, która jest integralną częścią Europejskiej Unii Seniorów;

- promowaniu swojej książki poświęconej korzystaniu z popularnych urządzeń i usług cyfrowych oraz Internetu opublikowanej w 2016 r.;
- pracach redakcji miesięcznika #POKOLENIA.

W ramach części dotyczącej wpływu, jaki miał na mnie udział w tych przedsięwzięciach, wymieniłem z kolei:

- poznanie problemów miasta (infrastruktura, komunikacja, budownictwo, opieka zdrowotna, plany na przyszłość) oraz sposobów ich rozwiązywania, a także problemów, z jakimi borykają się inni ludzie. Ten ostatni aspekt zainspirował mnie to do napisania mojej ostatniej książki;
- poszerzenie lub pozyskanie nowej wiedzy oraz możliwość próbowania praktycznego jej wykorzystania;
- kontakt z aktywnymi, interesującymi ludźmi zarówno w moim wieku, jak i młodymi. W konsekwencji – poszerzenie kontaktów z otoczeniem;
- satysfakcję z opublikowania mojej ostatniej książki (m.in. wywiady w TV i radiu) oraz artykułów w miesięczniku #POKOLENIA i na stronie WDS lub profilu na Facebooku;
- możliwość konstruktywnego spędzania wolnego czasu.

Korzyści ze wspomnianych aktywności powodują, że chętnie będę je kontynuować.

Na koniec tej części zaznaczyłem, że nie wszystkie przedsięwzięcia uznałem za idealne. Dlatego potrzebne są wnioski i korekty.

W trakcie panelu oraz po jego zakończeniu zaobserwowałem zainteresowanie podniesionymi przeze mnie aspektami. Ponadto spotkałem się z bardzo pozytywnymi opiniami na temat mojego wkładu w konferencję.

Adam Borowicz

III WIELKI KONGRES *Uniwersytetów Trzeciego Wieku*

Za sprawą dotacji ASOS, jak również patronatu honorowego prezydenta m.st. Warszawy, w Teatrze Polskim im. Arnolda Szyfmana w Warszawie, przy ul. Kazimierza Karasia 2, odbył się III Wielki Kongres Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Był on okazją nie tylko do wspólnej dyskusji na temat obecności seniorów w debacie publicznej, lecz także początkiem obchodów jubileuszu 45-lecia ruchu UTW.

Z tej okazji przyjechali do Warszawy znamienici goście, wśród których znalazły się władze województwa i stolicy oraz przedstawiciele ruchu UTW z Czech, Białorusi, Ukrainy, Kazachstanu i Wielkiej Brytanii. W sumie na kongres zostało akredytowanych ponad 600 krajowych i 23 zagraniczne Uniwersytety Trzeciego Wieku. W uroczystości udział wzięli także m.in.: marszałek województwa mazowieckiego Adam Struzik, wiceprezydent m.st. Warszawy Paweł Rabiej, poseł Michał Szczerba, Rzecznik Praw Obywatelskich Adam Bodnar, wicedyrektor Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej Elżbieta Bogucka, wicedyrektor Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej Mariusz Budziszewski, dyrektor Departamentu Polityki Senioralnej w Ministerstwie Pracy, Rodziny i Polityki Społecznej Lidia Ułanowska, profesor Piotr Błędowski, członek Rady UTW i były dyrektor Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności Jacek Michałowski, od którego rozpoczęła się konsolidacja środowiska UTW i wielu innych. W Polsce istnieją już 662 Uniwersytety Trzeciego Wieku, których wciąż przybywa. – *To pokazuje, jak dynamicznie się one rozwijają, jak potrzebne są społeczeństwu, jak stały się bardzo szybko pionierem zmian oraz głównym adwokatem tego, co nazywamy polityką senioralną* – mówił poseł Michał Szczerba.

Wiceprezydent Paweł Rabiej podkreślił szczególny potencjał UTW jako rzecznika zmian w polityce zdrowotnej już na szczeblu samorządowym, środowiska aktywności zawodowej seniorów oraz organizacji, która pozwala zagospodarować ich samotność.

Jak co roku podczas kongresu zostały rozdane nagrody Wielkiej Osobowości Uniwersytetu Trzeciego Wieku, które kapituła konkursu przyznaje osobom publicznym, w szczególny sposób zaangażowanym we wsparcie, rozwój i konsolidację środowiska UTW i samych seniorów. W 2019 r. nagrody i tytuły odebrali z rąk Jacka Michałowskiego i posła Michała Szczerby: Rzecznik Praw Obywatelskich Adam Bodnar oraz senator RP i były prezes Najwyższej Izby Kontroli Krzysztof Kwiatkowski. W laudacji pana Adama Bodnara podkreślono m.in.: dobre praktyki realizowane na poziomie lokalnym przez RPO wobec seniorów, rozpatrywanie i przedstawianie skarg i zmian w prawie chroniącym przed dyskryminacją wiekową w różnych obszarach, propagowanie dostępności, edukacji, rozwoju UTW, przeciwdziałanie przemocy, podejmowanie inicjatyw zabezpieczających prawa seniorów, włączenie kwestii starzenia się społeczeństwa w główny nurt polityki centralnej i lokalnej.

W laudacji pana Krzysztofa Kwiatkowskiego wskazano m.in. na aktywność i wprowadzenie badania tematyki senioralnej w różnych jej aspektach w trakcie piastowania przez laureata stanowiska prezesa NIK, do której zaliczono: aktywizowanie zawodowo

seniorów, badanie ich stabilności finansowej, aktywności, dostępu do kultury, a także opiekę nad osobami starszymi w miejscu zamieszkania.

Krystyna Lewkowicz, prezes Ogólnopolskiego Porozumienia UTW, w referacie programowym przedstawiła niezwykły fenomen UTW, jego niepowtarzalną ofertę programową, która zaspokaja, jak żadna inna organizacja rządowa, potrzeby seniorów. Niezwykłość ruchu UTW polega na jego zróżnicowanych formach organizacyjno-prawnych, dynamicznym rozwoju ilościowym i jakościowym oraz szczególnej filozofii słuchaczy UTW. Dzięki działalności UTW powstały m.in. Departament Polityki Senioralnej, rządowy program ASOS, Sejmowa Komisja Polityki Senioralnej, Rada ds. Polityki Senioralnej i *Założenia Polityki Senioralnej na lata 2014–2020*, program Senior-Vigor czy Obywatelski Parlament Seniorów. Obecnie największym zadaniem strategicznym UTW jest realizacja dokumentu *Polityka społeczna wobec osób starszych 2030. Bezpieczeństwo – uczestnictwo – solidarność*. W dyskusji panelowej dotyczącej przygotowania do realizacji polityki senioralnej na lata 2020–2030, w której udział wzięli przedstawiciele sejmu, administracji rządowej, samorządu terytorialnego oraz środowiska UTW, poczesne miejsce zajęła rozmowa nad retoryką i sposobie mówienia o samych seniorach. Paneliści wspólnym głosem zaprotestowali przed krzywdzącą ich nazwą „demograficznego tsunami", podkreślając potencjał obywatelski i siłę nabywczą 9 mln polskich seniorów, która sięga 150 mld zł. Dyskusja panelowa dotyczyła głównie sposobów włączenia się UTW oraz Obywatelskiego Parlamentu Seniorów w nowelizację ustawy o osobach starszych, która była pierwszym aktem prawnym w historii skierowanym do seniorów.

Podkreślono potrzebę działań ponadresortowych, zdefiniowania roli Obywatelskiego Parlamentu Seniorów oraz sposobu wsparcia finansowego, a także rozmów na poziomie samorządów, które najlepiej rozpoznają potrzeby swojej starszej społeczności w aspekcie zawodowym, zdrowotnym i kulturalnym. Rządowy program ASOS, który kończy się w 2020 r., będzie w nowej edycji obejmował duże inicjatywy krajowe. Rocznie wpływa do niego ok. 1200 wniosków, z czego ok. 300–350 uzyskuje dofinansowanie (na cały program przeznaczono 40 mln zł.). Marek Hałas, pierwszy wiceprzewodniczący Obywatelskiego Parlamentu Seniorów UTW, zauważając znaczne zróżnicowanie środowiska ludzi starszych, zaproponował nowy jego podział, wzorujący się na tym zaproponowanym przez Komisję Europejską, który grupuje seniorów na osoby aktywne i niesamodzielne.

O potencjale ludzi dojrzałych mówiła także Marta Białek-Graczyk, prezes Zarządu Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „ę", opowiadając o wielkiej sprawczości tej grupy społecznej i programie „UTW dla społeczności" realizowanym także międzypokoleniowo poprzez wolontariat.

Zwieńczeniem 44-letniej działalności UTW będzie przygotowywana przez przewodniczącą Krystynę Lewkowicz publikacja pt. *44 lata ruchu UTW*. Jej celem jest zaprezentowanie ogromnego i zróżnicowanego potencjału intelektualnego, twórczego, artystycznego i gospodarczego słuchaczy UTW. Talenty, fantazja, wiedza, intelekt, odwaga w realizacji marzeń, sięganie po niemożliwe – to słowa klucze tej książki. Będą w niej prezentowane nietuzinkowe osiągnięcia Uniwersytetów Trzeciego Wieku, godne promocji jako przykłady dobrych praktyk, takie jak np. wybitny chór, orkiestra, kabaret, senioralna impreza co najmniej o zasięgu regionalnym, rękodzieła artystyczne, ważne dla ruchu UTW wydawnictwa, wyniki badań, utworzona senioralna spółdzielnia socjalna itp.

Przy okazji kongresu świętowano także 10-lecie Ogólnopolskiego Porozumienia UTW – wyłącznego organizatora kongresu, podkreślone wydawnictwem *Panorama Uniwersytecka* pod wspólnym tytułem *X lat wśród przyjaciół*.

– *Pozyskanie do współpracy wielu życzliwych osób, parlamentarzystów, wiernych przyjaciół i społecznie odpowiedzialnych firm to niezbędny warunek organizacji wydarzenia o takiej skali jak Wielki Kongres UTW* – mówiła jego organizatorka, Krystyna Lewkowicz, prezes fundacji OP UTW. – *Zwłaszcza na pomoc warszawskiego i mazowieckiego samorządu możemy w takich trudnych momentach zawsze liczyć. Cieszy mnie, że wymyślona przez nas organizacja i program kongresu, ukierunkowany na pokaz potencjału, integrację środowiska, wymianę poglądów i ustalenie wspólnych celów i strategii, zyskały powszechną akceptację uczestników i uznanie oficjalnych gości.*

Kongresowi towarzyszył niezwykły koncert w wykonaniu senioralnych zespołów artystycznych Babylon z Myśliborskiego UTW, kabaretu Bella Mafia z Karkonoskiego UTW oraz chóru Ursynowia Cantabile z Ursynowskiego UTW przy SGGW w Warszawie.

Marzena Michałek

Na stronie **www.porozumienieoputw.pl** można znaleźć fotorelację z wydarzenia i elektroniczne wersje wydawnictw kongresowych.

Fot. CAM „Nowolipie", Bożena i Miłosz Sałacińscy

Obywatelski Parlament Seniorów

V sesja plenarna Obywatelskiego Parlamentu Seniorów, która odbyła się 1 października, stanowi nowe otwarcie na strategię dotyczącą osób starszych.

W OPS reprezentowane są wszystkie środowiska: UTW, PZERiI, Związek Kombatantów, rady seniorów różnych szczebli, organizacje pacjenckie, kombatanckie, konsumenckie, NGO zrzeszające osoby niepełnosprawne, federacje oraz wszelkie formacje służb mundurowych, organizacje kobiece, związki regionalne i towarzystwa kulturalne zrzeszające seniorów.

Po długich konsultacjach społecznych przyjęto nowy regulamin organizacyjny OPS, zawierający daleko idące zmiany w stosunku do poprzednio obowiązującego, podsumowano dorobek dwóch poprzednich kadencji, wybrano nowe prezydium i osoby zaufania publicznego, wyznaczono strategie i ramowy program działania.

Fot. Miłosz Sałaciński

Za czołowe zadanie OPS uznano **dalszą konsolidację środowisk senioralnych** w Polsce i zabieganie o ich prawa, a ponadto do priorytetowych obowiązków zaliczono:

- **przegląd ustawodawstwa dotyczącego osób starszych i wykazanie inicjatywy w kierunku ich nowelizacji zgodnie z interesem seniorów,**
- **uzyskanie dla OPS umocowania prawnego,**
- **tworzenie kolejnych, poza siedmioma doskonale funkcjonującymi, delegatur regionalnych OPS,**
- **zwiększenie obecności OPS w mediach i przestrzeni publicznej.**

Oraz szereg innych dotyczących kreowania polityki senioralnej, w tym zagadnień ochrony zdrowia, opieki nad osobami niesamodzielnymi, przeciwdziałania przemocy i dyskryminacji ze względu na wiek oraz szeroko rozumianego bezpieczeństwa.

Zapraszamy sympatyków i nowych kandydatów na delegatów OPS, pojawiają się bowiem w trakcie kadencji, co oczywiste, różne sytuacje umożliwiające uzupełnienie składu i powołanie do nowych przedstawicieli środowisk osób starszych.

Krystyna Lewkowicz
Przewodnicząca prezydium OPS III kadencji

Miłe wspomnienia

i chwile refleksji

WARSZAWSKIE 21.09 – 1.10 DNI SENIORA 2019

21 września 2019 r. w ramach Warszawskich Dni Seniora odbyły się warsztaty filmowe w plenerze. Gościliśmy na międzypokoleniowym pikniku rodzinnym pod hasłem „Pożegnanie lata 2019" w Domu Pomocy Społecznej Towarzystwa Przytułku św. Franciszka Salezego na Solcu.

Pochmurny dzień i porywisty wiatr nie przeszkodziły w spotkaniu z uroczymi, choć często bardzo chorymi i niepełnosprawnymi mieszkańcami domu. Impreza pomimo niesprzyjającej pogody odbywała się zgodnie z planem w pięknym ogrodzie domu pomocy społecznej na warszawskim Solcu. Rozstawione stoły uginały się pod smakowitymi piknikowymi przysmakami: ciastami, owocami, herbatą, kawą, a także strogonowem i kiełbaskami z rożna.

Godziny mijały szybko – przy swingowych szlagierach w wykonaniu zespołu The Warsaw Dixielandres, tradycyjnej muzyce szkockiej, którą wykonywał zespół OIR, oraz na konkursach sportowych.

Miłą niespodzianką cieszącą się dużym zainteresowaniem były też... alpaki. To przemiłe stworzenia przyzwyczajające się do właściciela, reagujące na imiona i proste komendy. Są łatwe w chowie i pozbawione agresji. Pierwotnie hodowane w całej Ameryce Południowej, obecnie – na całym świecie, również w Polsce. Te przyjechały z okolic Warszawy.

Niesamowite wrażenie wywarł na mnie (sądzę, że także na innych słuchaczach) koncert pensjonariuszy domu. Zaśpiewali piosenki związane z kończącym się latem. Wykorzystali też proste instrumenty muzyczne, jak tamburyn, kastaniety i inne. Za swoje starania otrzymali zasłużone gromkie brawa. Widownia chętnie dołączyła do wspólnego wykonania znanych i lubianych piosenek. Było jak za dawnych lat!

My, wolontariusze VII Warszawskich Dni Seniora, upamiętniliśmy wydarzenie na zdjęciach i filmach. Impreza była moją pierwszą wizytą w domu pomocy społecznej. Jestem pod wielkim wrażeniem niezwykle trudnej pracy całego zespołu, który z uśmiechem i sporą dozą cierpliwości służy potrzebującym.

Spotkanie na długo pozostanie w mojej pamięci. Jak widać, nieistotna jest aura na zewnątrz, bo pogodę nosi się w sercu, a tej w dniu pikniku nikomu nie brakowało.

Barbara Barycz-Dudek

Fot. Julita Gopsz-Stasiak, Marcin Blicharski

ĆWICZENIA IZOMETRYCZNE
dla zapracowanych

Jeżeli naprawdę nie umiesz wygospodarować czasu na codzienną porcję ćwiczeń, to na gimnastykę izometryczną znajdziesz go na pewno. Potrzeba jedynie 90 sekund dziennie, aby utrzymać się w dobrej formie! Zwłaszcza że ćwiczyć można w łóżku, łazience, podczas domowych zajęć i w trakcie oglądania telewizji – właściwie zawsze i wszędzie. Nie ma więc dobrej wymówki do usprawiedliwiania się. Na czym polega izometria, pisałam w październikowym numerze „Pokoleń", tam też rozpisałam trening, którego celem były poprawienie kondycji i usprawnienie nerwowo-mięśniowe. Teraz proponuję kilka ćwiczeń, które możesz wykonać podczas zwyczajnych zajęć domowych. Zaczynamy od łazienki i porannego prysznica.

Ćwiczenie 1

Poprawia kondycję mięśni brzucha.

Jest bardzo proste, a na rezultaty nie trzeba będzie długo czekać. Podczas mycia się, wciągnij mięśnie brzucha tak mocno, jak tylko możesz to zrobić bez zatrzymania oddechu. Potem rozluźnij się, odpocznij i powtórz ćwiczenie jeszcze kilka razy. Ćwicz za każdym razem przez 6 sekund. Poprawia kondycję mięśni brzucha.

Ćwiczenie 2

Poprawia postawę.

Stań prosto w małym rozkroku. Chwyć ręcznik podniesioną w górę prawą ręką, a lewą przytrzymaj na dole. Ręcznik ułoży się skośnie za plecami. Przez 6 sekund rozciągaj końce ręcznika jeden w górę, drugi – w dół. Rozluźnij się, zmień ułożenie rąk i wykonaj ćwiczenie jeszcze raz. Powtórz po 3 razy w każdą stronę.

Ćwiczenie 3

Na właściwą postawę tułowia wpływają też mięśnie szyi i karku.

Stojąc w małym rozkroku, podnieś ręcznik w górę w taki sposób, żeby się zrolował, a broda była oparta na jego środku. Mocno chwyć końce ręcznika i staraj się je podnosić w górę, a brodą przyj w przód przeciw oporowi ręcznika. Ćwicz przez 6 sekund i po chwilowym odpoczynku powtórz jeszcze raz. Korzyści z wykonywania tego ćwiczenia są podwójne – nie tylko poprawi się postawa, lecz także pozbędziesz się drugiego podbródka.

Ćwiczenie 5

Wzmacnia mięśnie grzbietu i ramion.

Stań przy stole lub kuchennym blacie. Jedną rękę połóż na stole, drugą – pod blatem. Z całej siły naciskaj na blat obiema rękami. Po 6 sekundach zmień ułożenie rąk. Wykonaj ćwiczenie w drugą stronę. Powtórz po 2 razy na każdą stronę.

Ćwiczenie 4

Gotując obiad też możesz ćwiczyć, by poprawić sylwetkę.

Weź do rąk ścierkę, zwiń ją i chwyć za oba końce. Przez 6 sekund rozciągaj ją, trzymając ręce wyprostowane przed sobą. Odpocznij i to samo powtórz, trzymając ręce wyprostowane nad głową. Podczas wykonywania tego ćwiczenia stań w małym rozkroku. Po krótkim odpoczynku powtórz ćwiczenie po 3 razy, na każde ułożenie rąk.

Ćwiczenie 6

Poprawia kondycję mięśni ud i bioder.

Usiądź w fotelu lub na krześle. Możesz przy okazji oglądać telewizję. Postaw przed sobą krzesło. Stopami wyprostowanych nóg obejmij nogi stojącego przed Tobą krzesła. Ręce oprzyj na poręczy fotela. Przyciśnij z całą energią stopy do nóg krzesła. Policz do 6, następnie rozluźnij mięśnie i po krótkiej przerwie powtórz ćwiczenie jeszcze 3 razy.

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.

Fot. Andrzej Borys

Rozrządzenie własnym majątkiem na wypadek śmierci

Co zrobić, by cały dorobek życia po śmiercinie trafił w niepowołane ręce? Najlepszym sposobem, a właściwie jedynym, jest sporządzenie testamentu. W jakiej formie i kiedy to zrobić, aby miał moc prawną?

Testament (z łac. *testamentum* – sporządzone przy świadkach, od *testis* – świadek) to nic innego jak rozrządzenie własnym majątkiem na wypadek śmierci. W Polsce kwestie związane z tym tematem reguluje przede wszystkim *Kodeks cywilny*.

Kto może sporządzić testament?

Sporządzić go, a w razie potrzeby i odwołać, może każdy – pod warunkiem, że ma pełną zdolność do czynności prawnych. I musi to zrobić osobiście. Testamentu nie można sporządzić ani odwołać przez przedstawiciela, pełnomocnika itp. Zgodnie z kodeksem postępowania cywilnego dokument może zawierać rozrządzenia tylko jednej osoby, nazywanej w ustawie spadkodawcą.

Czy każdy testament jest ważny?

Otóż nie. Są sytuacje, w których testament nie ma mocy prawnej: jeżeli został sporządzony w stanie wyłączającym świadome albo swobodne powzięcie decyzji i wyrażenie woli, w wyniku błędu uzasadniającego przypuszczenie, że gdyby spadkodawca nie działał pod jego wpływem, nie sporządziłby testamentu tej treści. Nieważny jest też testament napisany pod wpływem groźby.

Na nieważność testamentu z powyższych przyczyn można powołać się albo do trzech lat od dnia, w którym osoba mająca w tym interes dowiedziała się o przyczynie nieważności, albo do lat dziesięciu od otwarcia spadku. Jeśli nie podejmiemy działań w tych terminach, testament będzie ważny, pomimo że np. został napisany wskutek groźby.

Czy spadkodawca może odwołać testament?

Tak, może to zrobić w każdej chwili. Może odwołać zarówno cały dokument, jak i jego poszczególne postanowienia. I może tego dokonać na kilka sposobów: sporządzić nowy testament, zniszczyć go lub pozbawić cech, od których zależy jego ważność, bądź dokonać zmian, z których będzie wynikać wola odwołania jego postanowień. Ale uwaga! Jeżeli spadkodawca sporządził nowy testament, nie zaznaczając w nim, że poprzedni odwołuje, unieważnieniu ulegają tylko te postanowienia poprzedniego dokumentu, których nie można pogodzić z treścią aktualnego.

Co z testamentem, który został napisany w sposób niejasny, niezrozumiały dla innych?

Testament należy tłumaczyć tak, żeby zapewnić możliwie najpełniejsze urzeczywistnienie woli spadkodawcy. Jeżeli więc taki dokument może być rozmaicie tłumaczony i rozmaicie rozumiany, należy przyjąć wykładnię, która pozwoli utrzymać rozrządzenia spadkodawcy w mocy i nadać im rozsądną treść.

Jakie mogą być formy testamentu?

Najprostszym sposobem sporządzenia testamentu jest napisanie go w całości pismem ręcznym, podpisanie i opatrzenie datą. Brak tej ostatniej nie powoduje jednak nieważności dokumentu – pod warunkiem, że: nie wzbudza wątpliwości co do zdolności spadkodawcy do sporządzenia testamentu, co do treści testamentu lub co do wzajemnego stosunku kilku testamentów.

Testament może mieć też formę aktu notarialnego. Można go również sporządzić w obecności dwóch świadków, oświadczając swoją ostatnią wolę ustnie wobec wójta (burmistrza, prezydenta miasta), starosty, marszałka województwa, sekretarza powiatu albo gminy lub kierownika urzędu stanu cywilnego. W takiej sytuacji urzędnicy spisują oświadczenie spadkodawcy w protokole z podaniem daty jego sporządzenia. Protokół odczytuje się spadkodawcy w obecności świadków. Powinien być podpisany przez spadkodawcę, przez osobę, wobec której wola została oświadczona, oraz przez świadków. Jeżeli spadkodawca nie może podpisać protokołu, należy to zaznaczyć w dokumencie ze wskazaniem przyczyny braku podpisu. Forma ta ma jednak swoje słabe strony, nie mogą z niej bowiem skorzystać osoby niesłyszące lub nieme.

Jest jeszcze inny sposób sporządzenia testamentu, nazywany formą szczególową. Dopuszcza się ją wtedy, gdy istnieje obawa rychłej śmierci spadkodawcy albo jeżeli wskutek szczególnych okoliczności zachowanie zwykłej formy testamentu jest niemożliwe lub bardzo utrudnione. Polega ona na tym, że spadkodawca może oświadczyć ostatnią wolę ustnie przy jednoczesnej obecności co najmniej trzech świadków. Treść testamentu ustnego stwierdza się w ten sposób, że jeden ze świadków albo osoba trzecia spisuje oświadczenie spadkodawcy przed upływem roku od jego złożenia, z podaniem miejsca i daty oświadczenia oraz miejsca

Fot. Shutterstock

i daty sporządzenia pisma, a pismo to podpisują spadkodawca i dwaj świadkowie albo wszyscy świadkowie. W wypadku gdy treść testamentu ustnego nie została w powyższy sposób stwierdzona, można ją w ciągu sześciu miesięcy od dnia otwarcia spadku stwierdzić przez zgodne zeznania świadków złożone przed sądem. Jeżeli przesłuchanie jednego ze świadków nie jest możliwe lub napotyka trudne do przezwyciężenia przeszkody, sąd może poprzestać na zgodnych zeznaniach dwóch świadków.

Podczas podróży na polskim statku morskim lub w samolocie można sporządzić testament w ten sposób, że spadkodawca oświadcza swoją wolę dowódcy lub jego zastępcy w obecności dwóch świadków. Dowódca lub jego zastępca spisuje wolę spadkodawcy, podając datę jej spisania, i pismo to w obecności świadków odczytuje spadkodawcy, po czym podpisują je spadkodawca, świadkowie oraz dowódca lub jego zastępca. Jeżeli spadkodawca nie może podpisać dokumentu, należy w piśmie podać przyczynę braku podpisu spadkodawcy. Gdy zachowanie tej formy nie jest możliwe, można sporządzić testament ustny. Trzeba jednak pamiętać, że testament szczególny traci moc z upływem sześciu miesięcy od ustania okoliczności, które uzasadniały niezachowanie formy testamentu zwykłego, chyba że spadkodawca zmarł przed upływem tego terminu. Bieg terminu ulega zawieszeniu w okresie, w którym spadkodawca nie ma możności sporządzenia testamentu zwykłego.

Kto nie może być świadkiem sporządzenia testamentu?

Świadkiem przy sporządzaniu testamentu nie mogą być: osoba, która nie ma pełnej zdolności do czynności prawnych, osoba niewidoma, niesłysząca lub niema, ktoś, kto nie może lub nie potrafi czytać i pisać lub nie posługuje się językiem, w którym spadkodawca sporządza testament, skazany prawomocnie wyrokiem sądowym za fałszywe zeznania, osoba, dla której w testamencie przewidziano jakąkolwiek korzyść, małżonek tej osoby, jej krewni lub powinowaci pierwszego i drugiego stopnia oraz osoby pozostające z nią w stosunku przysposobienia.

Jeżeli świadkiem będzie jedna z tych osób, nieważne jest tylko postanowienie, które przysparza korzyści tej osobie, jej małżonkowi, krewnym lub powinowatym pierwszego lub drugiego stopnia albo osobie pozostającej z nią w stosunku przysposobienia. Jednakże gdy z treści testamentu lub z okoliczności wynika, że bez nieważnego postanowienia spadkodawca nie sporządziłby testamentu danej treści, cały testament traci moc prawną. Testament sporządzony z naruszeniem przepisów jest nieważny.

O TESTAMENTACH –

ale także na każdy inny temat leżący w kompetencjach notariusza, jak np. działy spadku i postępowanie spadkowe, umowy darowizn i o dożywocie – będzie można porozmawiać z rejentem podczas 10. edycji Dnia Otwartego Notariatu, która odbędzie się 30 listopada br. w 29 miastach w Polsce pod hasłem *Uczciwie i bezpiecznie. Warto dbać o swój majątek – porozmawiaj o tym z notariuszem*. W Warszawie bezpłatne informacje prawne można uzyskać w godzinach 10-16 w siedzibie Krajowej Izby Gospodarczej przy ul. Trębackiej 4.

Halina Molka

Źródło: ustawa z dnia 23 kwietnia 1964 r. *Kodeks cywilny* (Dz. U. 2019 poz. 1145 – tekst ujednolicony)

Zaduszki

W dniu płonącej świecy
Jestem jak ona
Światło nazbyt wątłe
Aby odrobić
Choćby jedną
Z zadanych lekcji
Ciepło tak mizerne
Nie podgrzejesz nawet
Talerza wystygłej zupy
A przecież postawione
W ciemnym oknie
Przyzywa z oddalenia
Tych co na zawsze
Odeszli w nicość
Wywołuje wspomnienia
Uświadamia przemijanie

Elżbieta Kurzątkowska

Zegar tyka

Spiętrzona zieloność
przed moim oknem
rozświetliła się

Sypnęło złotem
liści spadających
w majestacie blasku

Prześwit odsłania
okno głębi drzewa
gaśnie nadzieja
soczystej trawy

Pazurki ptaków drapują
tren smutku
mroczy listopadem

Zegar tyka

Zza ciemnej szafy
zegara życia
wytoczył się czas
budzi świat za oknem

Zamknął drogę zimy
niespodziewanie
wiatr powiał wiosną

Człowiek nie zdążył
wyjrzeć przez okno
zatrzymany w tarczy
małego zegarka

Na drzewach liście
rodzą się nowe

Pną się w górę trawy
pełne ran od szkieł
blachy i gruzu

Zegar tyka

Film i muzyka, które powstały jako ilustracja tego wiersza, dostępne są pod linkiem: https://slipperyelm.findlay.edu/multimedia-wing/

Poezja

Wirus

Wyłączam telewizor i radio
Już się nic nie dowiem
Przykre zdarzenia
zniekształcone sensacją
Odczucia i poglądy
suponowane słuchaczom
Wypowiadane przez autorów
myśli – przetransponowane
Słowa – zmienione
Bezwiednie?
Na swój obraz i podobieństwo?
Świadomie? Z nienawiści?
Ze strachu? Przed czym?
Nienawiść rozrasta się jak nowotwór
Rodzi strach nieokreślony
Który niejedną ma twarz
Nienawiść atakuje jak wirus

Warszawa, maj–październik 1992

Odleciała w kluczach dzikich gęsi

Odleciała
złota jesień
na drgającym
promieniu
sennego słońca

Wspięła się
po gałęziach
wysmukłych sosen

W jej warkocze
wplotły się klucze
dzikich gęsi

Czas pożegnania

Tylko dlaczego
dzikie gęsi
czynią taki szum
jakby śpiewały
requiem
zamierającej
przyrodzie

Beniaminów – las, październik 1995

Lidia Kosk

Poetka, opowiadaczka historii, podróżniczka, fotografka. Autorka kilkunastu tomików poezji i opowiadań, w tym dwóch polsko-angielskich, redaktorka dwóch antologii. Współpracowała autorsko z Henrykiem P. Koskiem nad dwutomowym słownikiem historycznym pt. *Generalicja Polska*. Absolwentka prawa Uniwersytetu Warszawskiego. Działaczka na rzecz krzewienia polskiej literatury. Japońska edycja książki *Słodka woda, słona woda* wyszła w Japonii w 2016 r. W USA ukazało się ponad 70 publikacji w czasopismach i antologiach, artykuły i wywiady dla National Public Radio i dla prasy. Philip Olsen przełożył cykl jej wierszy na kompozycje chóralne.
5 maja 2019 w Waszyngtonie, w Washington Arts Club, miała miejsce światowa premiera wykonania pieśni Szklana góra, którą skomponował Sal Ferrantelli do wiersza Lidii Kosk.
Prowadzi warsztaty literackie i Autorski Teatr Poetycki, w którym również gra. Jej ostatnia książka pt. *Szklana góra* zawiera tłumaczenia wiersza pod tym samym tytułem na 21 języków.
W 2018 r. otrzymała odznakę honorową Zasłużonego dla Warszawy. Informacje, wywiady, recenzje książek i publikacje można znaleźć pod adresem: **lidiakosk.wordpress.com**

PRZEKAŻMY PIĘKNE WSPOMNIENIA

Wkraczamy w listopad, miesiąc na ogół nielubiany, mroczny i chłodny, w którym zazwyczaj sporządza się podsumowanie kończącego się roku, czasem także lat ubiegłych. Tradycja adwentu zaleca poświęcić w tym okresie więcej czasu na głębsze refleksje, sporządzić rachunek sumienia, wybaczyć bliskim i pojednać się z nimi.

Spotykamy się z krewnymi i odwiedzamy cmentarze, aby wspólnie wspominać tych, którzy odeszli. To też okazja do refleksji na temat spraw ostatecznych: myślimy o przemijaniu, życiowym spełnieniu i sensie aktualnych działań. Czas ten budzi różnorodne uczucia, przywołując wspomnienia z przeszłości. Zastanawiamy się nad tym, jacy byli nasi bliscy, co po nich pozostało i w jaki sposób wzbogaciło to naszą tożsamość.

Słowa poety: „Żaden człowiek nie jest samoistną wyspą... Śmierć każdego człowieka umniejsza mnie, albowiem jestem zespolony z ludzkością. Przeto nigdy nie pytaj, komu bije dzwon: bije one tobie" (John Donne), przypominają też o własnej śmiertelności i o tym, co wartościowego chcielibyśmy pozostawić po sobie młodym.

Goethe mówił: „Człowiek zna siebie tylko w takim stopniu, w jakim zna świat, jest świadom siebie tylko poprzez poznanie świata, a świat poznaje tylko dzięki znajomości siebie".

Zastanówmy się, czy dostatecznie poznaliśmy siebie i zmieniający się świat? Wzrastaliśmy, przechodząc przemiany, by stać się dojrzałym bytem, który nie został i może nigdy nie zostanie do końca określony. Jeśli uda nam się zaakceptować tę nieprzewidywalność losów swoich i świata, łatwiej nam będzie odkrywać, co pożytecznego możemy przekazać przyszłym pokoleniom.

Rozejrzyjmy się dookoła. Ludzie wciąż mnożą iluzje, odgradzają się od prawdy o sobie i bliskich, szukając ideału, lecz żyją w realnym, zmiennym świecie, w którym przybywa trudnych do rozwiązania problemów, dolegliwości i zmartwień.

Przytłoczeni bagażem niespełnionych marzeń wierzymy, że wizerunek, który sobie wypracowaliśmy, zyskał aprobatę otoczenia, chociaż jest niezbyt wygodny, bo tak odległy od naszych marzeń. Ukrywając prawdziwe uczucia w obawie przed odrzuceniem, używamy mechanizmów obronnych, które mają nas utwierdzać w pięknych, lecz nierealnych iluzjach, by osłodzić szarą rzeczywistość.

„Życie nie jest lepsze ani gorsze od naszych marzeń, jest tylko zupełnie inne" – zauważył już Szekspir. Odkrywanie prawdy o sobie i świecie wymaga trudnej pracy. Prawda jednak zawsze poprawia jakość życia i warta jest starania.

W dużej mierze jesteśmy tym, co pamiętamy. Jeśli nękają nas złe wspomnienia pełne urazów, bólu i cierpienia, grozi nam zablokowanie pamięci o dobrych, budujących zdarzeniach. Odnajdźmy więc istniejące w głębi dobre wspomnienia, zepchnięte w niepamięć przez zmęczenie, zniechęcenie i gorycz.

Poważne nieporozumienia wśród bliskich rodzą się w zderzeniu kłamstw, czynionych przy konstrukcji własnego wizerunku, na użytek kontaktów z innymi, których – jak się nam wydaje – dobrze znamy. Tymczasem nasi bliscy operują własnym wizerunkiem, utkanym również z iluzji, myśląc, że wiedzą, co nam się spodoba. Takie błędne koło, nawet przy najlepszych intencjach, kończy się rozczarowaniem niszczącym prawdziwe uczucia.

Stanie się inaczej, gdy zaakceptujemy fakt nieuchronności śmierci, uznamy koniec cielesnej obecności najbliższych oraz brak miłości i zachowamy przy tym wdzięczną pamięć o ich zaletach, wspominając szczęśliwe, wspólnie spędzone chwile. „Jeśli lubimy te wspomnienia, trzymajmy je w objęciach, oglądajmy, pieśćmy i tulmy, dbając o to, by nigdy nie uleciały z naszej pamięci..." – radzi Ewa Woydyłło w książce *Dobra pamięć, zła pamięć*.

Kiedy odżyją w naszej świadomości dawne ciepłe wspomnienia, pełne wibrujących uczuć, życie odzyska świeży blask. I, co niezmiernie ważne dla nas, osób starszych, pozostaniemy w zgodzie ze sobą, patrząc uważnie, z miłością, słuchając ze zrozumieniem, wspierając serdeczną, mądrą poradą młodsze pokolenia. Pozostawimy po sobie piękne wspomnienia tym, którzy przyjdą. A oni będą mogli przekazać je dalej.

„Każdy z nas jest tajemniczą świadomością, której nie da się zdefiniować, umieszczając w konkretnej przestrzeni, przypisując takie, a nie inne wspomnienia, tęsknoty i aspiracje. Jesteśmy milczącą otwartością. Teorie, nawet najpiękniejsze, nie mogą nas opisać, są najwyżej drogowskazem, który ku nam prowadzi" – pisze Jon Frederickson, doświadczony psychoterapeuta, w książce *Kłamstwa, którymi żyjemy*. „Mamy wybór, czy otworzyć się na drugiego człowieka i go zaakceptować, czy też trzymać się własnych opinii, przesądów i przekonań. Zawsze trzeba wybrać człowieka, nawet jeśli wydaje nam się niepojęty. O tyle żyjemy, o ile przyjmujemy innych – a oni nas".

Żyjmy więc pięknymi wspomnieniami i otwierajmy się na innych!

Monika Jucewicz

Krzyżówka

chrust
skok w tył
ulica na Pradze-Północ
radio z siedzibą przy ul. Żurawiej
ulica na Bielanach (jak wzgląd, ujęcie) / skinienie
ulica Indiry … – na Ursynowie / jego ulica na Bródnie
krzew pochodzący z Andów
fotel króla
ustawiana na placu Zamkowym
jeździectwo / pisał je Gombrowicz
rzeka w Goleniowie
hokejowy zakrzywiony
„Bambino” … / dzieło Woltera
osiedle w dzielnicy Mokotów
pocztowe zawiadomienie
bronił reduty na Woli
Koński … – na Urynowie
… Polowa Wojska Polskiego
ulica z Muzeum Karykatury
powyżej bioder
Cyganka z „Chaty za wsią”
napisał „Złego”, spopularyzował jazz
Warsaw Motor …
niedaleko Radości
rzeka w Turynie
pada w meczu Legii
zwieńczenie PKiN
kruszący materiał wybuchowy
tratwa Thora Heyerdahla
ssak z małą trąbą
zdobi głowę panny młodej
zboże, ale nie jare / perski instrument muzyczny
… Żoliborskie
trujący obłok / uchodzi do Renu
słynny horror z Peckiem
Asteriks lub Obeliks
prohibicja
efekt korozji
przeczulenie
… Jeziorzec – na Bemowie
… Wedel / piwo z pubu
reguły rozumowania
trunek piratów
płytka dla malarza
uchwyt na obrabiarce
grą na Stadionie Narodowym
imię Łepkowskiej / ogon sukni
imię z piosenki Kazika
Tomasz, jego ulica na Grochowie
Czarny …, legenda Warszawy
Nowy …, ulica na Powiślu

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Na dobry humor

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

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

JAK POMÓC OSOBOM BEZDOMNYM?

Nie bądź obojętny wobec osób bezdomnych – wskaż im miejsca, gdzie mogą uzyskać pomoc.

Przydatne numery:

986 Straż Miejska

Podejmuje interwencje w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia. Informuje o ogólnodostępnych placówkach pomocowych (noclegownie, jadłodajnie, ogrzewalnie, łaźnie)

511 576 659
Mobilny Punkt Poradnictwa

Doradztwo, motywowanie i informacja o dostępnej ofercie pomocy dla osób bezdomnych

987 Wojewódzkie Centrum Zarządzania Kryzysowego

Informacja o pomocy dla osób bezdomnych w Województwie Mazowieckim

Czytaj #POKOLENIA

niech Twój świat się zmienia!