ISSN: 2657-4012 Magazyn bezpłatny Maj 2019 #4 (7)

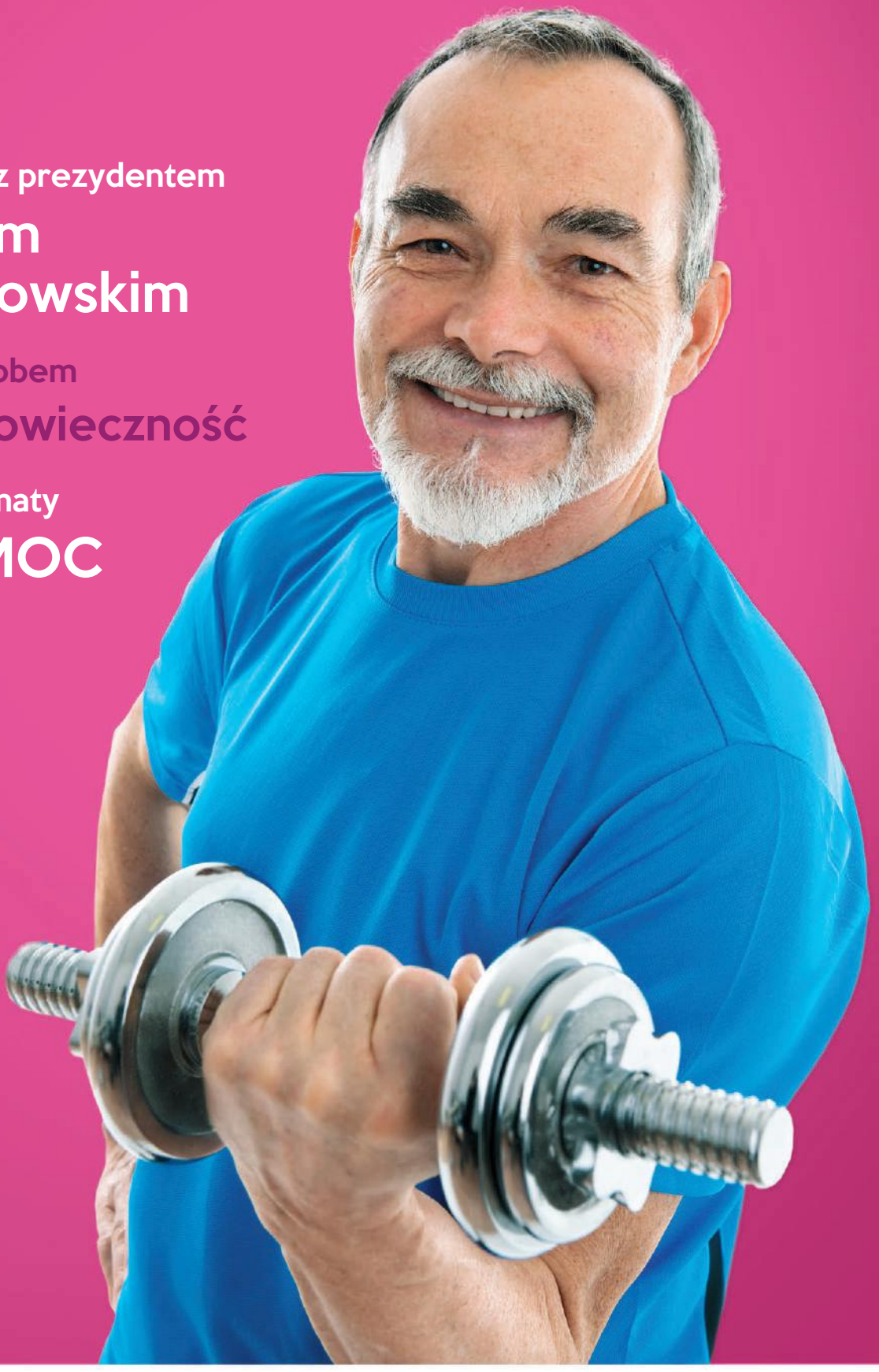
#POKOLENIA

Warszawski Miesięcznik Seniorów

Rozmowa z prezydentem
Rafałem Trzaskowskim

Ruch sposobem
na długowieczność

Trudne tematy
PRZEMOC



OCHOTNICY WARSZAWSCY

„Wolontariat to świetny sposób, by wspólnie coś robić, wyjść z domu, być z ludźmi”

Zbigniew
wolontariusz w muzeum

www.ochotnicy.waw.pl

MIEJSKI PORTAL WOLONTARIATU

Punkt Wolontariatu Senioralnego
Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”
ul. Nowolipie 25B, Warszawa
tel.: 723 244 421
wolontariat@camnowolipie.pl

Dyżury w poniedziałki i środy, w godzinach 12.00-16.00

Fot. Shutterstock

Tematem przewodnim tego numeru POKOLEŃ jest aktywność. Energiczni seniorzy to seniorzy zdrowsi i sprawniejsi niż ich bezczynni rówieśnicy. A także szczęśliwsi – ruch, realizacja pasji, rozwijanie zainteresowań, nabywanie nowych umiejętności, a przede wszystkim kontakty międzyludzkie towarzyszące tym aktywnościom, wprowadzają w życie osób starszych potężną dawkę radości.

Przebywanie z uśmiechniętymi, optymistycznie nastawionymi do życia dojrzałymi ludźmi – a, jak wykazują badania, trzy na cztery starsze osoby w Polsce mają taką postawę (*pozostałej ¼* ***Iwona Kozieja-Grabowska*** *podpowiada w tym numerze, jak zmienić modele mentalne*) – daje zastrzyk pozytywnej energii. Sama to mocno odczuwam. Wracam naładowana optymizmem z naszych redakcyjnych spotkań – **#POKOLENIA** współtworzy liczna i ciągle rozrastająca się grupa wspaniałych seniorów. (*Możecie do nich dołączyć – chętnie publikujemy teksty Czytelników. W tym numerze, debiutuje u nas* ***Andrzej Zawadzki***).

Zapał czułam również w trakcie rozmowy z byłym olimpijczykiem – **Bogusławem Gierajewskim** (*polecam wywiad* ***Moniki Chodyry***). Ten dziarski 83-latek energią mógłby rozdzielić kilku 40-latków. Kiedy mówił nam o swoich planach rozruszania seniorów na skalę podobną do tego, co robi **Ewa Chodakowska** z młodszymi pokoleniami, i użycia do tego aplikacji mobilnej, którą chce stworzyć, oczy mu się świeciły jak nastolatkowi.

Podobny błysk zauważyłam u pewnej pani, którą spotkałam w metrze, wracając ze świątecznego spotkania **Warszawskiej Rady Seniorów**. Dźwigała po schodach dużą torbę, a ja zaproponowałam pomoc. I jak zwykle stało się to przyczynkiem do rozmowy. Pani zdradziła, że ma 91 lat, co przyjęłam ze zdumieniem – wyglądała na 20 lat mniej. Powiedziała, że mieszka sama i jest cały czas samowystarczalna. Poczułam, że może brakować jej towarzystwa, więc zachęciłam ją do odwiedzenia **Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”**. Oczy zaświeciły się jej na informację, że w CAM odbywa się wiele warsztatów i spotkań dla seniorów z całej Warszawy.

A, jak zapowiedział prezydent **Rafał Trzaskowski** (*z którym wywiad przeprowadziła* ***Marzena Michałek***), powstaną kolejne dwa ośrodki wzorowane na CAM. Też będą realizować ideę dojrzałości dobrze zaprojektowanej, wspierać aktywność seniorów i relacje międzypokoleniowe. To, plus fakt, że w stolicy przybywa **„Miejsc Przyjaznych Seniorom”** (*w ostatniej edycji konkursu wyłoniono ich aż 50)*, a miasto zaczyna realizować pakiet senioralny **„Warszawa dla seniorów”**, sprawia, że Warszawa za chwilę jeszcze bardziej umocni swoją pozycję wśród proseniorskich polskich miast. Oczy najstarszym mieszkańcom stolicy będą świecić się coraz częściej.

Mam nadzieję, że ten błysk pojawia się także, gdy nas czytacie. ☺

Miłej lektury!

Aleksandra Laudańska
Redaktor naczelna

Ilustracja: Freepik.com

TEMAT MIESIĄCA

ADRES REDAKCJI:
ul. Niecała 2,
00-098 Warszawa
e-mail:
pokolenia@um.warszawa.pl

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

WYDAWCA:
Biuro Pomocy i Projektów Społecznych Urzędu m.st. Warszawy
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.

Zdjęcia okładkowe:
Shutterstock

WYWIAD
Z prezydentem RAFAŁEM TRZASKOWSKIM
rozmowia Marzena Michałek
str. 3-5

WARSZAWA SENIORALNA
PAKIET SENIORALNY
str. 6-7

WARSZAWSKA RADA SENIORÓW
SKWER SENIORA
Książka na telefon
str. 8-9

MIEJSCA PRZYJAZNE SENIOROM
LAUREACI
RELACJA Z GALI
str. 10-11

FOTOREPORTAŻ
MUZEUM SZTUKI NOWOCZESNEJ
str. 12

PSYCHOLOGIA
MODELE MENTALNE
str. 13-14

TEKSTY CZYTELNIKÓW
Zostali nam tylko cykliści
str. 15

OKIEM SENIORA
USTĘPOWANIE MIEJSCA
str. 16

AKTYWNIE
RUCH
str. 17

AKTYWNIE
TANIEC
str. 18

AKTYWNIE – WYWIAD
BOGUSŁAW GIERAJEWSKI
str. 19-21

AKTYWNIE
TRENING PAMIĘCI
str. 21-22

DOJRZAŁA TWÓRCZOŚĆ
POEZJA LIDII KOSK
str. 23

TRUDNE TEMATY
PRZEMOC WOBEC SENIORÓW
str. 24-25

HISTORIA ZNANA I NIEZNANA
WOJENNE ZWIĄZKI
str. 26-29

DOJRZAŁE PIĘKNO
PIĘKNO STULATKÓW
str. 30-31

ZDROWIE
PODOLOGIA
str. 31

Rozrywka
str. 32

Jestem normalnym warszawiakiem i rozmawiam z ludźmi. Chcę, by Warszawa była dobrym miejscem do życia.

Z prezydentem m.st. Warszawy Rafałem Trzaskowskim rozmawia Marzena Michałek

Fot. Urząd m.st. Warszawy

Niedawno rozpoczął pan pięcioletnią, niełatwą prezydenturę. Już teraz w warszawskim ratuszu sporo się dzieje. Ruszył program „Warszawa dla seniorów", w ramach którego wdrażacie Państwo program polityki zdrowotnej, a ramach niej – nieodpłatny bilans 70. i 80-latka. To także program edukacyjny. Czy AOTMiT odesłało już swoją opinię na jego temat? Kiedy program ruszy? Gdzie seniorzy będą mogli się zgłosić, by taki bilans zrobić? Jakie badania obejmuje?

Osoby starsze w Warszawie stanowią ponad ¼ mieszkańców. Są ważną i cenną częścią naszego społeczeństwa. Przygotowując pakiet „Warszawa dla seniorów", braliśmy pod uwagę różne aspekty ich potrzeb – potrzebę aktywności, rozwijania się, zdobywania nowej wiedzy i umiejętności, a przede wszystkim dbania o zdrowie. Stąd pomysł na bilans 70. i 80-latka. Chcemy, aby ten program był dobrze dopracowany, działał niezawodnie i był naprawdę przydatny seniorom. Dlatego musimy postępować zgodnie z wytycznymi, w których pierwszym krokiem jest pozytywna ocena Agencji Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji. Spodziewamy się jej na przełomie maja i czerwca. Po tym terminie podamy wszelkie szczegóły.

Równolegle ze świadczeniem zdrowotnym przygotowywana jest broszura „Senior w Warszawie", która ma być kompendium wiedzy na temat publicznych usług kierowanych do seniorów, w tym usług zdrowotnych. Kiedy można się jej spodziewać i gdzie seniorzy będą mogli ją znaleźć?

Broszura jest dostępna na podstronie miasta *senioralna.um.warszawa.pl*:

(***http://senioralna.um.warszawa.pl/wsparcie-dla-senior-w/miejski-informator-rodzinny***).

Rzeczywiście to bardzo praktyczny podręcznik, który odpowiada na wszelkie pytania związane z programem dla seniorów. Jest opracowany bardzo przejrzyście, a korzystanie z niego jest intuicyjne i proste.

Warszawa podwoiła, w stosunku do roku 2018, budżet na program „Aktywny senior", który w tym kształcie wystartował 15 marca. Ma z niego skorzystać ponad 3,5 tys. warszawiaków od 60. roku życia. Jakich świadczeń w ramach programu można się spodziewać? Gdzie można znaleźć informacje na ten temat?

O bilansie 70. i 80-latka już wspomniałem, ale mamy dla seniorów kolejne propozycje. To zachęta do tego, aby zachować dobrą kondycję także w starszym wieku. Chcemy zmotywować starszych mieszkańców stolicy do ćwiczeń, dlatego proponujemy pakiet „Aktywny senior".

Kolejną propozycją są lekcje z obsługi komputera oraz bezpiecznego poruszania się po świecie cyfrowym „e-Senior". Ta umiejętność może być bardzo przydatna choćby dlatego, że senior poznawszy internet, może utrzymywać kontakty z rodziną, np. z wnukami czy ze swoimi rówieśnikami. Będzie mógł korzystać ze strony internetowej przygotowanej przez miasto specjalnie z myślą o nim.

Wiem także, że seniorzy bardzo chętnie uzupełniają swoją wiedzę. Uniwersytety Trzeciego Wieku od lat biją rekordy popularności i frekwencji. Dlatego kontynuujemy ten projekt i znacząco zwiększyliśmy dofinansowanie dla kilkunastu działających w Warszawie Uniwersytetów Trzeciego Wieku. w porównaniu z poprzednim, także trzyletnim, konkursem budżet został zwiększony i wyniesie 3 mln zł.

Odwiedzając Centrum Aktywności Międzypokoleniowej przy Nowolipiu rozmawiałem z seniorkami, które skorzystały z naszej oferty programu „Złota rączka". To opłacona przez miasto usługa drobnych napraw domowych. Szczególnie samotne panie były bardzo zadowolone z tej możliwości, ponieważ kapiący kran czy niedziałający włącznik światła to był dla nich do tej pory duży problem. Teraz wszyscy seniorzy powyżej 75. roku życia mogą skorzystać z tego rozwiązania.

Przygotowując program dla seniorów, korzystaliśmy także z dobrych doświadczeń i przykładów, a takim na pewno jest wspomniane wyżej Centrum Aktywności Międzypokoleniowej. Chcemy, aby takich ośrodków było więcej w Warszawie i dlatego zdecydowałem o powstaniu kolejnych dwóch – na Białołęce i Ochocie.

Z programu „Złota rączka" skorzystało w Warszawie do tej pory już ponad 400 seniorów. Na jego realizację przeznaczono, w tym roku 250 tys. zł. Czy jest szansa, że wzorem innych polskich miast, granica wieku osób mogących z niego skorzystać będzie przesunięta chociażby do 70. roku życia?

Pilotaż, jaki przeprowadziliśmy na potrzeby tego programu, był skierowany właśnie do seniorów, którzy osiągnęli 75 r.ż. Chcemy go kierować do osób, którym zadbanie o dom przychodzi z coraz większym trudem. Dlatego utrzymamy ten wiek jako warunek otrzymania z miasta tej bardzo praktycznej i użytecznej pomocy.

Warszawscy seniorzy coraz sprawniej poruszają się po świecie cyfrowym. Program e-Senior cieszy się ogromnym zainteresowaniem, a Punkty Cyfrowego Wsparcia Seniora zostaną w tym roku wsparte przez ratusz kolejnymi, prawie 200 tys. zł. Czy to może się przełożyć także na większe zainteresowanie pracodawców w stolicy dojrzałymi pracownikami? Jeśli tak, to jakie programy aktywizujące zatrudnienie osób starszych są planowane za pana kadencji?

Miejski program „Warszawa dla seniorów" został przygotowany z myślą o mieszkankach i mieszkańcach, którzy przeszli już na emeryturę. Został tak ułożony, aby dzięki niemu seniorzy mogli rozwijać swoje pasje, korzystać z zasłużonego czasu wolnego i odpoczynku. Odejście z pracy nie powinno oznaczać wykluczenia – zwłaszcza cyfrowego, ale także towarzyskiego. Nasza propozycja zachęca osoby na emeryturze do podejmowania nowych wyzwań związanych z rozwijaniem zainteresowań, nie zaś do szukania nowego zatrudnienia.

Jak ocenia pan w kontekście aktywizacji seniorów wolontariat osób starszych?

Ten temat łączy się z tym, co powiedziałem przed chwilą. Z opowiadań seniorów wiem, że to dla nich ważna aktywność – bycie potrzebnym wśród ludzi o podobnych zainteresowaniach, rówieśników, ale także osób dużo młodszych – to jest właśnie

Fot. Urząd m.st. Warszawy, R. Mo

to, czemu poświęcają się bardzo chętnie. Właśnie w CAM „Nowolipie" działa spora grupa wolontariuszy, a właściwie wolontariuszek – bo to panie przeważają – bez nich wiele planowanych tam przedsięwzięć wręcz nie mogłoby się odbyć.

Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie", które zgodnie z założeniami modelowo spełnia swoją aktywizującą i międzypokoleniową funkcję, właśnie dostało kolejną już nagrodę. Po „Warszawskiej Inwestycji bez Barier" otrzymało certyfikat „Miejsca Przyjaznego Seniorom". To motywacja, by takich miejsc było w stolicy więcej. W tym roku planowane są filie CAM na Białołęce i Ochocie. Czy docelowo tego typu centra powstaną w każdej dzielnicy?

Potwierdzam – CAM Nowolipie to bardzo udana oferta dla seniorów, ale nie tylko. Już w samej nazwie wskazuje, że to miejsce łączenia pokoleń, wzajemnego korzystania ze swoich umiejętności i wspólnego przebywania i organizowania różnorodnych wydarzeń. Idealnym rozwiązaniem byłoby istnienie takich placówek w każdej dzielnicy – więc zaczynamy od budowy właśnie dwóch, już wspomnianych powyżej, centrów na Białołęce i Ochocie.

Niedawno odszedł od nas Piotr Pawłowski, prezes Stowarzyszenia Integracja. Miał w zwyczaju nie przyjmować zaproszeń do miejsc, gdzie podjazd i wejście dla niepełnosprawnych nie mieściły się w tym samym miejscu, co wejście główne. Czy za pięć lat, pod koniec pana kadencji, istnieje szansa, że wszystkie najważniejsze warszawskie instytucje państwowe, samorządowe, medyczne i kulturalne będą spełniały ten standard?

Staramy się, aby wszystkie tego typu placówki były dostępne dla osób nie tylko na wózkach, lecz także takich, którym poruszanie się sprawia kłopot. W 2017 r. w powołany został w mieście

pełnomocnik ds. dostępności, który czuwa nad dostosowaniem przestrzeni miasta do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Od przeszło dwóch lat obowiązuje zarządzenie prezydenta m.st. Warszawy, które nakazuje dostosowywanie przestrzeni pod kątem osób z niepełnosprawnościami we wszystkich jednostkach oraz w instytucjach kultury.

Wszystkie budowy, przebudowy, remonty infrastruktury i przestrzeni muszą być wykonywane zgodnie z tymi standardami. Nowo wybudowane czy wyremontowane instytucje kultury są dostępne dla osób z niepełnosprawnościami. Jako przykład podam tu Nowy Teatr czy Muzeum Warszawy na Starym Mieście. Te inwestycje, których budowy trwają lub dopiero mają się rozpocząć, również będą spełniać standardy dostępności – wymienić tu należy np: teatry Baj i Ateneum, MSN-TR (Muzeum Sztuki Nowoczesnej i teatr TR) czy siedzibę Orkiestry Sinfonia Varsovia.

W budynkach istniejących umiejscowienie ułatwień tuż przy wejściu głównym nie zawsze jest możliwe z różnych powodów. Czasem są to wymogi konserwatorskie, czasem – zwykły brak miejsca. Jeśli chodzi np. o miejskie szpitale, to wszystkie dysponują takimi udogodnieniami, ale trudno powiedzieć, czy właśnie umiejscowienie ich przy wejściu głównym jest najbardziej właściwe. Pochylnie znajdują się tam, gdzie pacjentowi jest wygodniej dotrzeć, np. przy windzie. Bariery architektoniczne likwidujemy w całym mieście. Z myślą o ludziach starszych, nie tylko o tych z niepełnosprawnościami, w tym roku przebudujemy 100 przejść dla pieszych, znosząc wysokie krawężniki czy inne przeszkody.

Mieć słuch społeczny to ważne dla prezydenta Warszawy? Czy wystarczy być tylko zadaniowcem i konsekwentnie realizować wyznaczone cele?

Słuch na sprawy mieszkańców jest absolutną koniecznością. Jestem normalnym warszawiakiem – jeżdżę metrem, chodzę do kin i teatrów, spaceruję ulicami i rozmawiam z ludźmi. Również dzięki temu wsłuchuję się w głos mieszkańców naszego miasta.

Co inspiruje pana w Warszawie? Ma pan tutaj swoje ulubione miejsca? Gdzie pan najchętniej wypoczywa?

Warszawa jest pełna inspirujących miejsc. Uwielbiam plaże nad Wisłą, Las Kabacki, ale bardzo bliskie są mi również Nowe Miasto i Praga.

Czy stolica jest fajnym miejscem do życia? Co można jeszcze zrobić, by żyło się tu lepiej?

Zawsze można zrobić coś lepiej. Walka o środowisko naturalne jest jednym z moich priorytetów. W tej chwili najważniejsza jest poprawa jakości powietrza w Warszawie. Myślę, że jesteśmy na dobrej drodze. Gdy to zrobimy, pojawią się kolejne cele.

O której rozpoczyna się dzień Rafała Trzaskowskiego? Ma pan czas na jakiś poranny sport, czy raczej rozpoczyna dzień jak wielu Polaków, od kawy?

Najczęściej dzień zaczynam tuż przed godziną 7:00. Budzę dzieci i psa. Ćwiczę wieczorem albo nawet w nocy, wtedy kiedy czas mi na to pozwala.

Czy to prawda, że codziennie kupuje pan książki? Co udało się ostatnio ciekawego „upolować"? Nie pytamy co pan czyta, ale co ostatnio kupował pan z drżeniem rąk?

Rzeczywiście kupuję dużo książek. Ostatnio niesamowitym zakupem był książka „Między Niemnem a Dźwiną" Tadeusza Łopalewskiego z 1939 roku – to biały kruk i jedyna książka jakiej brakowało mi w serii „Cuda Polski". Niebywale trudno jest kupić oryginał, bo większość nakładu została wysadzona na barykadzie we wrześniu 1939 roku.

Fot. Urząd m.st. Warszawy, R. Motyl

Na bezludną wyspę zabrałby pan książkę Stasiuka czy raczej Schulza? Muzykę Milesa Davisa czy Krzysztofa Komedy?

Na bezludną wyspę zabrałbym i Stasiuka, i Schulza, ale też dobre książki sensacyjne, nową literaturę amerykańską, parę biografii i Tołstoja. Czytam absolutnie wszystko – nałogowo. Z muzyki zapewne nie ruszyłbym się bez całej płytoteki Milesa Davisa – od legendarnych nagrań z Gilem Evansem do Tutu.

Purysta językowy, bibliofil, kumpel, intelektualista. Tak mówi pan o tacie, Andrzeju Trzaskowskim, wybitnym jazzmanie. Czy któreś z tych określeń opisuje również pana?

Jeśli mam wybierać, to muszę być konsekwentny i zgodnie z tym, co powiedziałem wcześniej, wybrałbym określenie „bibliofil".

Chcemy być barometrem nastrojów senioralnej, międzypokoleniowej Warszawy. Jak pan ocenia w tym kontekście „#POKOLENIA. Warszawski Miesięcznik Seniorów"?

Taki miesięcznik był bardzo potrzebny – to ważny głos całego środowiska. Odbierany jest bardzo pozytywnie.

Czego panu możemy życzyć?

Chętnie przyjmę życzenia spokoju, dobrych decyzji i odrobiny wakacji.

Złota rączka . Od kilku miesięcy mieszkańcy Warszawy powyżej 75. roku życia mogą korzystać z usług „złotej rączki" – fachowej pomocy w drobnych naprawach, opłaconej przez miasto. „Złota rączka" to realizacja zapowiedzi z kampanii. Od grudnia 2018 r. z pomocy fachowców skorzystało ponad 400 warszawiaków.

E-Senior. Zwiększony został budżet innego programu dla seniorów: e-Senior. To nauka obsługi komputera, podstawowych programów oraz bezpiecznego poruszania się po świecie cyfrowym. W 2018 r. na e-Seniora i Punkty Wsparcia Cyfrowego wydano 570 tys. zł, w tym roku wydane zostanie ponad 700 tys. zł.

Seniorzy, czyli osoby powyżej 60. roku życia, stanowią ponad ¼ mieszkańców Warszawy (480 tys.).

Bilans 70- i 80-latka. Warszawski Ratusz wdraża też nowy program polityki zdrowotnej, który połączy świadczenia zdrowotne i edukację. W kwietniu zostanie przekazany do Agencji Oceny Technologii Medycznych i Taryfikacji. Badania oraz dodatkowe usługi ruszą w drugiej połowie 2019 r. Na ten cel zostało zarezerwowane 2,3 mln zł w budżecie miasta. Równolegle ze świadczeniami zdrowotnymi dla warszawskich seniorów została przygotowana broszura Senior w Warszawie – kompendium wiedzy o dostępnych usługach publicznych, w tym zdrowotnych.

Aktywny senior. 15 marca wystartował program „Aktywny senior", w ramach którego osoby starsze skorzystają z bezpłatnych ćwiczeń zwiększających sprawność fizyczną, dostosowanych do ich potrzeb (dwa razy w tygodniu po 45 min, cykl składa się z 15 spotkań i jednego wykładu). W tym roku Warszawa podwoiła budżetu programu, dzięki czemu z oferty skorzysta ponad 3,5 tys. seniorów. „Aktywny senior" to nie tylko zajęcia ruchowe pod opieką fachowych instruktorów. To także edukacja prozdrowotna – porady dla osób starszych, co powinny robić, żeby zwiększać sprawność i komfort życia. Od 2019 r. z programu „Aktywny senior" korzystają osoby w wieku 60+ (w 2018 r. były to osoby powyżej 65. roku życia).

Uniwersytety Trzeciego Wieku. Realizowana jest zapowiedź z programu i podwyższane jest wsparcie dla Uniwersytetów Trzeciego Wieku. W kwietniu br. został ogłoszony nowy konkurs na trzyletni program dofinansowania działalności UTW. W porównaniu z poprzednią edycją na lata 2017–2019 budżet został zwiększony i wyniesie 3 mln zł.

Nowe Centrum Aktywności Międzypokoleniowej
Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie", które działa już na Woli, okazało się sukcesem. Powstaną kolejne dwa takie centra – na Białołęce i Ochocie.

Ilustracja: BiZkettE1, Freepik.com

Sfinansujemy bezpłatne badania dla 70- i 80-latków

Program badań i dodatkowych usług ruszy w II połowie 2019 r. Przygotowaliśmy też broszurę „Senior w Warszawie" – kompendium wiedzy o dostępnych usługach dla seniorów, w tym także zdrowotnych.

#WarszawaDlaSeniorów

Dbamy o aktywny tryb życia seniorów

Zwiększamy nakłady na program „Aktywny senior". Dzięki temu więcej seniorów będzie mogło skorzystać z:

- bezpłatnych zajęć ruchowych, dostosowanych do indywidualnych potrzeb
- porad specjalistów dotyczących sprawności fizycznej i poprawy komfortu życia

#WarszawaDlaSeniorów

Finansujemy szkolenia z obsługi komputera „E-senior"

Pomagamy seniorom korzystać z nowych technologii – uczymy obsługi komputera, podstawowych programów oraz bezpiecznego poruszania się po świecie cyfrowym.

#WarszawaDlaSeniorów

Bezpłatna pomoc „złotej rączki"

Zapewniamy seniorom bezpłatną pomoc „złotej rączki" w drobnych naprawach. Od grudnia 2018 roku z pomocy opłaconej przez miasto skorzystało już 400 seniorów.

#WarszawaDlaSeniorów

Finansujemy Uniwersytety Trzeciego Wieku

Chcemy, aby warszawscy seniorzy mieli możliwość rozwoju i dalszej nauki, dlatego zwiększyliśmy budżet na wsparcie dla Uniwersytetów Trzeciego Wieku do 3 mln zł.

#WarszawaDlaSeniorów

Budujemy nowe Centra Aktywności Międzypokoleniowej

Dbamy o integrację międzypokoleniową warszawiaków - Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie" okazało się sukcesem, dlatego powstaną kolejne: na Białołęce i na Ochocie.

#WarszawaDlaSeniorów

Fot. Warszawska Rada Seniorów

SKWER SENIORA – miejsce spotkań seniorów z całej Polski

W kwietniu 2018 r. skwer przy skrzyżowaniu ulic Paca i Kickiego na Pradze-Południe otrzymał nazwę Skweru Seniora. Miejsce szybko stało się chętnie odwiedzane przez osoby starsze, także te, które przyjeżdżają do Warszawy z innych miast.

W październiku 2018 r. przyjechała do nas grupa seniorów z Kożuchowa (woj. lubuskie), którzy skontaktowali się z Warszawską Radą Seniorów poprzez Facebooka. Chcieli spotkać się, aby zaczerpnąć od nas informacji o funkcjonowaniu rad seniorów – sami byli na etapie organizowania Rady Seniorów Kożuchowa. Umówiliśmy się w Centrum Promocji Kultury na ul. Podskarbińskiej. Warszawę reprezentowali przedstawiciele WRS oraz DRS Praga-Południe. Przed spotkaniem wspólnie odwiedziliśmy Skwer Seniora, gdzie zasadziliśmy kwiaty i zrobiliśmy pamiątkową fotografię.

W kwietniu 2019 r. odwiedzili nas seniorzy z Makowa Mazowieckiego. Spotkanie odbyło się w Centrum Aktywności Lokalnej przy ul. Paca 40 i miało podobny przebieg.

Skwer Seniora żyje. Odbywają się tu coroczne Dni Sąsiada. W 2018 r. zainstalowano w tym miejscu system nawadniania (dzięki środkom z budżetu partycypacyjnego), co sprawi, że roślinność będzie tu wyjątkowo bujna. Skwer Seniora znany jest już także w całej Polsce, w związku z czym rady seniorów z kilku miejscowości podjęły akcję nazywania skwerów, parków i ulic w podobny sposób.

Jerzy Mądry

Fot. Warszawska Rada Seniorów

Fot. Unsplash

KSIĄŻKA NA TELEFON

Zainteresowani wypożyczeniem książki w bibliotece publicznej na warszawskim Bemowie nie muszą już osobiście fatygować się do tej placówki. Wystarczy, że telefonicznie złożą zamówienie, a biblioteka dostarczy im wybrany egzemplarz do domu. Usługa ta nie jest jednak dla wszystkich – mogą z niej skorzystać seniorzy w wieku 70+ i osoby z ograniczonymi możliwościami poruszania się.

Na początku kwietnia Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Bemowo uruchomiła nową usługę „Książka do domu". Ma ona ułatwić dostęp do bogatego bibliotecznego księgozbioru osobom, które ze względu na wiek lub niepełnosprawność nie mają możliwości osobistego odwiedzania placówki. Oferta skierowana jest przede wszystkim do osób starszych (70+) oraz tych, które mają problem z poruszaniem się, a mieszkają na terenie Bemowa.

Jak poinformowała nas Agnieszka Sochacka, główny specjalista ds. rozwoju i promocji w bemowskiej bibliotece, w każdy wtorek we wszystkich placówkach przyjmowane będą telefoniczne zamówienia książek, wydawnictw multimedialnych czy czasopism. Należy podać numer karty bibliotecznej, adres, pod który wybrana pozycja ma być dostarczona, oraz jej tytuł. W przypadku, gdy osoba nie jest jeszcze zarejestrowana jako czytelnik biblioteki, wystarczy przy zamawianiu książki poinformować o tym bibliotekarza, który wyśle odpowiedni formularz do wypełnienia.

Na realizację zamówienia zainteresowani będą czekać tylko dwa dni – w każdy czwartek pracownik biblioteki dostarczy książki pod wskazany adres. Usługa dostawy i odbioru jest bezpłatna.

W skład biblioteki wchodzi siedem placówek: Czytelnia przy ul. Powstańców Śląskich 17, Czytelnia Naukowa przy ul. Konarskiego 6, Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży przy ul. Powstańców Śląskich 17, Wypożyczalnia dla Dzieci i Młodzieży przy ul. Konarskiego 6, Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży przy ul. Konarskiego 6, Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży przy ul. Powstańców Śląskich 108 oraz Wypożyczalnia dla Dorosłych Dzieci i Młodzieży przy ul. T. Pełczyńskiego 28C. Numery telefonów do poszczególnych wypożyczalni oraz godziny ich pracy można znaleźć na stronie www.bibliotekabemowo.pl.

Halina Molka

Fot. Unsplash

„Miejsce Przyjazne Seniorom” to konkurs, w którym wyróżniane i promowane są warszawskie instytucje, przedsiębiorstwa, organizacje oraz wydarzenia cykliczne otwarte na potrzeby osób starszych. Organizatorami akcji są Warszawska Rada Seniorów, dzielnicowe rady seniorów oraz Miasto Stołeczne Warszawa. Jej celem jest zmienianie świadomości społeczeństwa, instytucji i biznesu poprzez promowanie pozytywnego podejścia do osób starszych.

Wyróżniane placówki nie mają barier architektonicznych, oferują seniorom atrakcyjne i praktyczne zniżki oraz ulgi, a jakość świadczonych w nich usług (płatnych i bezpłatnych) wychodzi poza standardową komunikację z konsumentem – opiera się na zrozumieniu potrzeb osób starszych. Laureaci to przede wszystkim miejsca, gdzie senior jest traktowany godnie, z należytym dla jego wieku szacunkiem oraz wyrozumiałością.

5 kwietnia 2019 r. w Domu Kultury „Świt” odbyła się gala wręczenia nagród. Przyznano aż 50 certyfikatów na lata 2019–2021 oraz trzy indywidualne wyróżnienia. To rekordowa edycja konkursu, który odbywa się od 2015 r.

Oto lista laureatów z 2018 r. na lata 2019–2021:

✓ **Klubokawiarnia Jaś & Małgosia,** al. Jana Pawła II, ***gastronomia***, Wola

✓ **Urząd Dzielnicy Bemowo m.st. Warszawy,** ul. Powstańców Śląskich 70, ***instytucje publiczne***, Bemowo

✓ **Mokotowskie Centrum Integracji Mieszkańców**, ul. Woronicza 44A, ***instytucje publiczne***, Mokotów

✓ **Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Bemowo m.st. Warszawy,** ul. Rozłogi 10, ***instytucje publiczne***, Bemowo

✓ **Klub Wojskowej Akademii Technicznej,** ul. gen. Witolda Urbanowicza 25a, ***instytucje publiczne,*** Bemowo

✓ **Urząd Dzielnicy Białołęka m.st. Warszawy,** ul. Modlińska 197, ***instytucje publiczne***, Białołęka

✓ **Miejski Ogród Zoologiczny w Warszawie,** ul. Ratusz 1/3, ***instytucje publiczne***, Praga-Północ

✓ **Urząd Dzielnicy Rembertów m.st. Warszawy,** al. gen. A. Chruściela „Montera” 28, ***instytucje publiczne***, Rembertów

✓ **Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Rembertów m.st. Warszawy,** ul. Plutonowych 10, ***instytucje publiczne***, Rembertów

✓ **Urząd Dzielnicy Ursynów m.st. Warszawy,** al. Komisji Edukacji Narodowej 61, ***instytucje publiczne***, Ursynów

✓ **Filia Aleksandrów,** Wawerskie Centrum Kultury, ul. Samorządowa 10, ***instytucje publiczne***, Wawer

✓ **Urząd Dzielnicy Wilanów m.st. Warszawy,** ul. Franciszka Klimczaka 2, ***instytucje publiczne***, Wilanów

✓ **Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”,** ul. Nowolipie 25B, ***instytucje publiczne***, Wola

✓ **Ośrodek Kultury i Edukacji SM WOLA,** ul. Powstańców Śląskich 108A, lok. 22, ***kultura i edukacja***, Bemowo

✓ **Dzielnicowa Wypożyczalnia Multimedialna, filia Biblioteki publicznej im. Zygmunta Łazarskiego w Dzielnicy Mokotów,** ul. Niepodległości 19, ***kultura i edukacja***, Mokotów

✓ **Dom Kultury Dorożkarnia,** ul. Siekierkowska 28, ***kultura i edukacja***, Mokotów

✓ **Służewski Dom Kultury**, ul. J.S. Bacha 15, ***kultura i edukacja***, Mokotów

✓ **Dom Kultury Kadr,** ul. Gintrowskiego 32, ***kultura i edukacja***, Mokotów

✓ **Czytelnia Naukowa nr IV, filia Biblioteki publicznej w Dzielnicy Mokotów,** ul. Wiktorska 10, ***kultura i edukacja***, Mokotów

✓ **Przystanek Książka, filia Biblioteki publicznej w Dzielnicy Ochota,** ul. Grójecka 32, ***kultura i edukacja***, Ochota

✓ **Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 101, filia Biblioteki publicznej im. Księdza Jana Twardowskiego Praga-Północ,** ul. Ząbkowska 23/25, ***kultura i edukacja***, Praga-Północ

✓ **Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 6, filia Biblioteki publicznej im. Księdza Jana Twardowskiego Praga-Północ,** ul. Strzelecka 21/25, ***kultura i edukacja***, Praga-Północ

✓ **Biblioteka Publiczna im. Jana Pawła II m.st. Warszawy w Dzielnicy Rembertów,** ul. Gawędziarzy 8, ***kultura i edukacja***, Rembertów

✓ **Muzeum Domków dla Lalek,** Plac Defilad 1, ***kultura i edukacja***, Śródmieście

✓ **Warsztat Warszawski,** pl. Konstytucji 4, ***kultura i edukacja***, Śródmieście

✓ **Muzeum Narodowe w Warszawie,** al. Jerozolimskie 3, ***kultura i edukacja,*** Śródmieście

✓ **KLUB 5+, Czytelnia Naukowa nr VII, Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Śródmieście m.st. Warszawy**, ul. Świętojańska 5, ***kultura i edukacja,*** Śródmieście

✓ **Spółdzielczy Dom Kultury „JOWISZ", Spółdzielnia Mieszkaniowa „Bródno",** ul. Chodecka 4, ***kultura i edukacja***, Targówek

✓ **Klub Osiedlowy „Podgrodzie", Spółdzielnia Mieszkaniowa „Bródno",** ul. Krasnobrodzka 11, ***kultura i edukacja***, Targówek

✓ **Dom Kultury „Zacisze",** ul. Blokowa 1, ***kultura i edukacja***, Targówek

✓ **Dom Kultury ŚWIT**, ul. Wysockiego 11, ***kultura i edukacja***, Targówek

✓ **Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Targówek m.st. Warszawy**, ul. Świętego Wincentego 85, ***kultura i edukacja***, Targówek

✓ **Spółdzielczy Klub „Junona", Spółdzielnia Mieszkaniowa „Bródno",** ul. Bazyliańska, ***kultura i edukacja***, Targówek

✓ **Kluboteka Dojrzałego Człowieka,** ul. Lanciego 13, lok. U9, ***kultura i edukacja***, Ursynów

✓ **Dom Sztuki Spółdzielnia Mieszkaniowo-Budowlana „Jary",** ul. Wiolinowa 14, ***Kultura i Edukacja***, Ursynów

✓ **Wypożyczalnia nr 34, Biblioteka Publiczna im. J. U. Niemcewicza w Dzielnicy Ursynów,** ul. 6 Sierpnia 23, ***kultura i edukacja***, Ursynów

✓ **Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 82, Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Wawer,** ul. Agrestowa 1, ***kultura i edukacja***, Wawer

✓ **Ośrodek Kultury Dzielnicy Wesoła**, ul. Starzyńskiego 21, ***kultura i edukacja***, Wesoła

✓ **Międzypokoleniowe Centrum Edukacji, filia Centrum Kultury Wilanów,** ul. Radosna 11, ***kultura i edukacja***, Wilanów

✓ **Dom Pracy Twórczej, Centrum Kultury Wilanów,** ul. Ptysiowa 3, ***kultura i edukacja***, Wilanów

✓ **Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 52, Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Wilanów** ul. Kolegiacka 3, ***kultura i edukacja***, Wilanów

✓ **Zespół Szkół nr 28,** ul. gen. J. Zajączka 7, ***kultura i edukacja***, Żoliborz

✓ **Multikino Ursynów,** al. KEN 60, ***kultura i edukacja***, Ursynów

✓ **Kompleks Sportowo-Rekreacyjny, Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Mokotów,** ul. Niegocińska 2A, Sport i Rekreacja, Mokotów

✓ **Ośrodek Sportu i Rekreacji Dzielnicy Śródmieście**, ul. Polna 7a, ***sport i rekreacja***, Śródmieście

✓ **Centrum Diagnostyczno-Specjalistyczne i Przychodnia Rodzinna, przy Samodzielnym Zespole Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Praga-Północ**, ul. Sawinkowa 5a, ***zdrowie***, Praga-Północ

✓ **Przychodnia Internistyczno-Specjalistyczna, Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Praga-Północ,** ul. Jagiellońska 34, ***zdrowie,*** Praga-Północ

✓ **Przychodnia Lekarska przy ul. Kolegiackiej 3, Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa-Mokotów,** ul. Kolegiacka 3, ***zdrowie***, Wilanów

✓ **Przychodnia Lekarska przy ulicy Przyczółkowej 33, Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa-Mokotów,** ul. Przyczółkowa 33, ***zdrowie***, Wilanów

Fot. Urząd m.st. Warszawy, Ewelina Lach
Illustracja: Freepik.com

MUZEUM SZTUKI NOWOCZESNEJ

to miejsce styku różnorodnych światów społecznych – zarówno po stronie sztuki, jak i widza. Tym razem okazja do ich podejrzenia pojawiła się podczas pierwszej indywidualnej wystawy Daniela Rycharskiego pt. *Strachy*. Artysta, głęboko czerpiący z kodów kultury pop, w sposób niezwykle ciekawy i momentami radykalny wchodzi w dyskurs o tożsamość osób osób LGBT+ nie tylko z wiejską społecznością z rodzimego Kurówka, lecz także, a może przede wszystkim, w przestrzeni społeczności wierzących. Mierząc się z wieloma polskimi uprzedzeniami i strachami, formułuje poprzez swoją sztukę nową wizję chrześcijaństwa bezreligijnego.

Fot. Bohdan Pylypushko

Fot. Bohdan Pylypushko

Tytułowe ***Strachy*** Daniela Rycharskiego to seria konstrukcji stworzonych na podstawie wiejskiego straha na wróble. Szereg z nich nawiązuje do symbolu krzyża w formie obecnej w wielu odmianach chrześcijaństwa. Ubrane w rzeczy pozyskane od osób LGBT zostały wyposażone w narzędzia kojarzone z upokarzaniem i torturami, co symbolizować może opresyjność i przemocowość katolicyzmu wobec społeczności LGBT.

Na wystawie Daniela Rycharskiego ***Strachy*** spotkała się grupa osób skupionych wokół „Dojrzałych Wspaniałych" – społeczności aktywnych seniorów zainteresowanych sztuką, którzy w ramach cyklu „Dojrzali Wspaniali zapraszają na wspólne oglądanie wystaw" poznali prace artysty, aktywnie interpretowane przez ks. Michała Jabłońskiego z Parafii Ewangelicko-Reformowanej w Warszawie. „Dojrzali Wspaniali" spotykają się na wystawach w każdy czwartek – warsztaty są prowadzone przez dwie opiekunki i przewodniczki, które dzielą się z uczestnikami i uczestniczkami swoją wiedzą i zachęcają do dyskusji. Spotkania mają formułę otwartą. Cykl powstał we współpracy z Fundacją Zaczyn od wielu lat działającą na rzecz osób starszych.

Fot. Dominika Witkowska

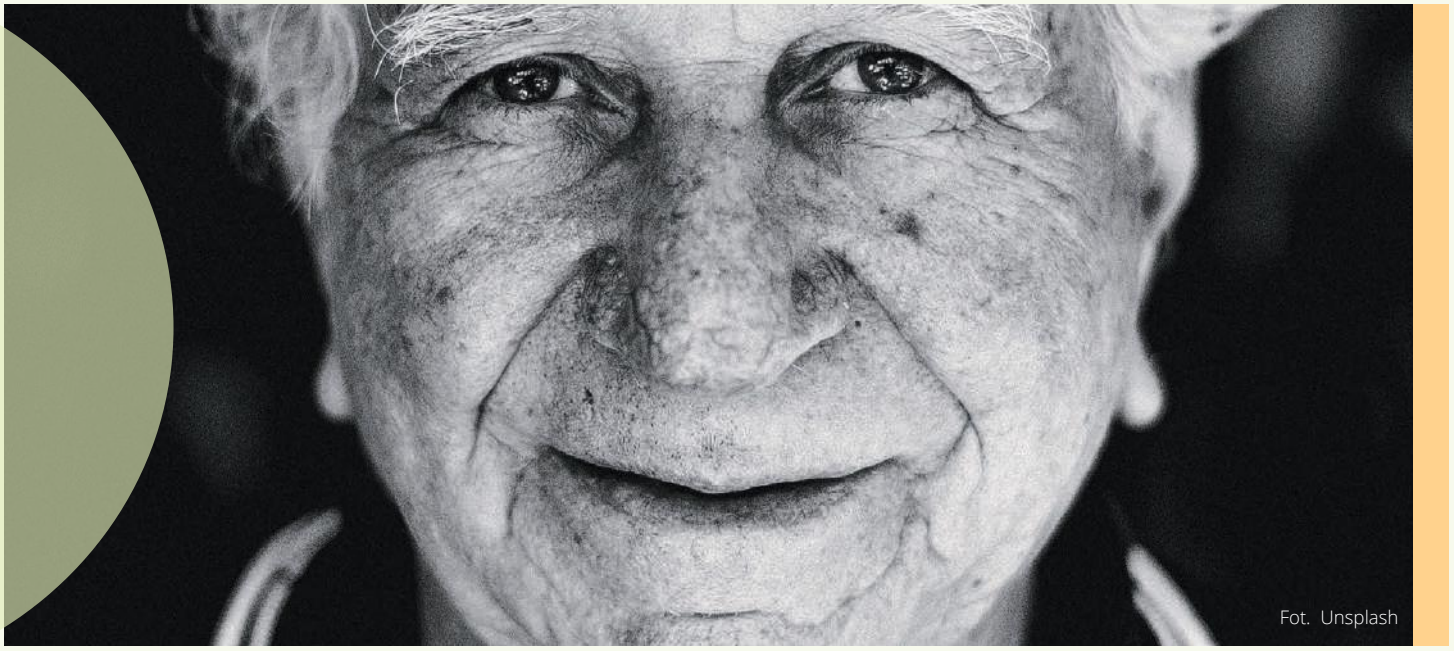
Łóżko – przykryte białą pościelą, przebite przez krzyż. Rzeźba została usytuowana na dnie wysuszonego stawu nieopodal wsi Smorzewo, gdzie mieściła się dawna kapliczka. To opowieść o samotności i wykluczeniu, o braku miejsca w tradycyjnej społeczności katolickiej dla niepasujących do niej członków.

Fot. Dominika Witkowska

Fot. Bohdan Pylypushko

Piła – to historia o konieczności bycia sobą. „Zanim Cię zbawią, trzeba wiedzieć, kogo zbawić. Musisz być sobą, bo jeśli będziesz kim innym, to akurat zbawią kogoś innego". /Ks. J. Tischner/

Marzena Michałek



Fot. Unsplash

Modele mentalne,

czyli jak nasze postrzeganie świata wpływa na nas i naszą komunikację

Modele mentalne to obrazy, założenia, przekonania, stereotypy, które tkwią w naszym umyśle i za pomocą których interpretujemy samych siebie, innych oraz otaczający nas świat.

Myślimy często według utartych ścieżek, pewnych schematów, wzorców. Czym zatem są modele mentalne (myślowe)?

Wielu z nas uważa, że ludziom nie można ufać. Jeżeli tak myślimy, to będziemy ostrożni w kontaktach z innymi, będziemy też odpowiednio na dystans się komunikować i ważyć słowa. Pójdźmy jednak dalej. Co to znaczy, że ludziom nie można ufać? Możemy sobie zadać pytanie: właściwie komu nie można ufać? Każdemu? Nowo poznanemu? A może sformułowanie „ludziom nie wolno ufać" jest zbytnim uogólnieniem?

Przykłady generalizowania można mnożyć. Ważne jest to, abyśmy potrafili je zauważać i wychwytywać momenty, gdy powtarzamy utarte slogany, nie zastanawiając się, czy na pewno w nie wierzymy. Wtedy możemy bardziej świadomie podjąć decyzję, czy chcemy tak myśleć, czy to tylko coś, co mamy głęboko wdrukowane w umysł.

Inne przykłady? Jeśli uważasz, że trzeba ciężko pracować, to będzie ci trudno znaleźć satysfakcję i odrobinę luzu, a – co za tym idzie – komunikacja w pracy będzie obarczona twoim przekonaniem. Nie lepiej pomyśleć o swoich obowiązkach zawodowych pozytywnie? Że mamy zajęcie, spotykamy się z ludźmi? Pracujmy mądrze, a nie ciężko.

Jeżeli uważasz, że młodzież jest trudna, to niełatwo będzie się z nią dogadywać czy prowadzić dialog międzypokoleniowy. Może warto sobie przypomnieć, że każdy z nas był kiedyś nastolatkiem?

Modele te determinują to, co widzimy i jak się zachowujemy, reagujemy na różne sytuacje i jak się komunikujemy. Praca nad modelami myślowymi polega na naszym *otwarciu się*, niezbędnym do ujawnienia braków w naszych obecnych sposobach widzenia świata, pochyleniu się nad zgłębieniem tematów stereotypów, przekonań, mitów, które pojawiają się w naszym życiu. Także na przyjrzeniu się wyznawanym wartościom i temu, czy naprawdę żyjemy w zgodzie z nimi. Czy osoba mówiąca: „dla mnie najważniejsza jest rodzina", a spędzająca większość czasu poza domem, rzeczywiście żyje zgodnie z deklarowaną wartością?

Warto też pamiętać, że wiele problemów wynika z dzielenia ludzi na „my" i „oni". Każdy z nas przynależy do jakiejś grupy (choćby rodziny). I w większości przypadków „swoich" traktujemy lepiej i bardziej pobłażliwie niż „innych". Przykłady? Tę samą osobę można scharakteryzować na dwa sposoby. Albo jest (określenie pozytywne kontra negatywne) asertywna, albo rozpychająca się łokciami, ostrożna bądź tchórzliwa, dokładna lub zbyt drobiazgowa, sprytna albo przebiegła, elastyczna lub chwiejna, oddana albo fanatyczna.

Kolejną sprawą, na którą należy zwrócić uwagę, są nasze reakcje wynikające z wpływu czy manipulacji innych osób. Na przykład pojęcie prymowania. Oznacza ono, że w zależności od tego, co zostanie nam powiedziane czy pokazane na początku konkretnej sytuacji, mamy tendencję do zareagowania w pewien sposób (np. po zobaczeniu zdjęcia bardzo atrakcyjnej osoby częściej niżej ocenimy własnego partnera pod względem atrakcyjności ogólnej niż po obejrzeniu zdjęcia osoby tzw. przeciętnej).

Fot. Unsplash

Do tego, co wpływa na nasze myślenie i działanie, dochodzą jeszcze – przede wszystkim – takie czynniki, jak: nasze doświadczenia, historia życia, miejsce, w którym mieszkamy (kultura lokalna), nasze osobowości, temperamenty czy ludzie, z którymi spędzamy dużo czasu.

Jak poprawić komunikację oraz zdrowe podejście do życia i innych i zdać sobie sprawę, że często reagujemy automatycznie poprzez modele myślowe, które mamy dość mocno zakorzenione w głowie?

Powinniśmy nauczyć się rozróżniać „myśl" (to, co do nas przychodzi) od „myślenia" (czyli procesu wyjaśniającego to, co się wydarza). Każdy z nas może tworzyć nowe modele myślowe, pozwalając sobie na głębsze zastanowienie się nad własnymi założeniami i przekonaniami oraz na *refleksję*.

Łatwiej rozbić atom niż przesąd.
(A. Einstein)

Ćwiczenie dla chętnych dotyczące ograniczających przekonań. Wypisz, proszę, na kartce przekonania, które cię ograniczają. Wszystkie, które ci przyjdą do głowy. Na przykład: „żeby być szczęśliwym, trzeba mieć dużo pieniędzy", „mam dużo problemów", „często choruję", „nauka jest trudna", „trudno jest odnieść sukces", „życie jest ciężkie", „jestem mało atrakcyjny".

Spójrz na kartkę z wypisanymi przez ciebie przekonaniami. Wybierz te, które najbardziej ci przeszkadzają w życiu, i zajmij się nimi w pierwszej kolejności. Każdego dnia skup się wyłącznie na jednym przekonaniu, które chcesz zmienić, i wykonaj następujące ćwiczenie.

Napisz przekonanie dużymi literami na osobnej kartce. Zastanów się, jak jego istnienie objawia się w twoim życiu i które zachowania są wynikiem wiary w nie. Wymień w myśli lub wypisz na kartce wszystkie konsekwencje wiary w to przekonanie.

A teraz zastanów się, jak zmieniłoby się twoje życie (zachowanie lub komunikacja z innymi), gdybyś posiadał przekonanie będące przeciwieństwem tego, którego chcesz się pozbyć. Napisz więc na kartce (na odwrocie tej samej lub na nowej) przekonanie odwrotne. Ważne, aby było sformułowane pozytywnie (czyli na przykład „nauka jest łatwa", a nie „nauka nie jest trudna"). Zastanów się, jak zmieniłoby się Twoje zachowanie i komunikacja z innymi, gdyby było ono dla ciebie prawdą? Wypisz wszystkie korzyści płynące z wiary w nowe przekonanie.

Po wykonaniu ćwiczenia zachowuj się przez cały dzień tak, jakby było ono dla ciebie prawdziwe, pozwól sobie na ten „luksus". Zobacz, jak to wpłynie na twoje życie. Zawsze masz wybór!

Pamiętaj!

Ograniczające przekonania powstrzymują nas, aby robić rzeczy odważne, nowe i fascynujące. A także wpływają na nasze relacje z innymi oraz sposób, w jaki się komunikujemy. Bądź tego świadomy, bądź uważny.

**Możesz mieć wszystko,
czego zapragniesz, jeżeli pozbędziesz się
przekonania, że nie możesz tego mieć.**
(R. Anthony – znany mówca motywacyjny)

O autorce:
Iwona Kozieja-Grabowska – trenerka i promotorka idei dialogu, mediatorka. Prowadzi wiele spotkań, szkoleń i warsztatów, w tym zajęcia na uniwersytetach trzeciego wieku.

Zostali nam tylko cykliści

W sobotę rano jadę do pracy. Tak, w sobotę! Mimo że kiedyś walczyłem o wolne weekendy, teraz muszę w nie pracować. Za to mam samochód, którego w latach walki nie posiadałem. Więc jadę i słucham ulubionego radia. Dopóki mi jeszcze wolno, bez oddzielnego abonamentu.

Zawsze chciałem podzielić się swoimi spostrzeżeniami na temat mojej drogi do pracy. Opowiedzieć o kierowcach, którzy z Puławskiej robią tor wyścigowy, zapominają, że mają kierunkowskazy, albo rżną głupka na gasnącym pasie. Nie mówiąc już o kierujących BMW, bo to oddzielna kategoria, zwłaszcza gdy szyby mają przyciemnione. Tak sobie wtedy myślałem: to się nadaje do prasy. Ale kiedy już dojechałem do celu i mogłem pisać, złość mijała.

Aż tu z radiowego głośnika słyszę, że pan redaktor, prześcigając się zresztą z panią redaktorką, mówią o tym, jak to kierowcy prześladują rowerzystów. Rozejrzałem się wokół – faktycznie, rowerzyści są. W sobotnie przedpołudnie może nawet jest ich więcej niż aut. Tylko że rowerzyści są głównie na chodnikach, więc jak kierowcy mogą ich prześladować? Postanowiłem przyjrzeć się sprawie dokładniej. W kolejną sobotę, wyposażony w formularz do łatwego notowania, wyruszyłem w moją stałą trasę.

Pierwszych amatorów dwóch kółek spotkałem, gdy zamierzałem skręcić do stacji benzynowej i musiałem w tym celu przeciąć ścieżkę rowerową. Jechali z przeciwnych stron. Jeden, z mojego kierunku, spojrzał w bok, czy ustąpię mu pierwszeństwa; drugi ze słuchawkami na uszach, w dużych okularach, pochylony mocno, pędził ścieżką, nie zawracając sobie mną głowy. I miał rację, od tego ja tu siedzę za kierownicą, i to ze stosownymi uprawnieniami, by go przepuścić. O uprawnieniach obu panów rowerzystów nie mam pojęcia. Musisz uważać, chłopie – pomyślałem.

Do swojego formularza wprowadziłem dwie kreski w jednej kolumnie: „Spotkani rowerzyści jadący prawidłowo". Zatankowany pod korek wyruszyłem do pracy, ale tak naprawdę to na poszukiwanie rowerzystów.

Nie musiałem długo szukać. Już na pierwszym dużym skrzyżowaniu widziałem ich tylu, że tylko czerwone światło umożliwiło mi ich policzenie i wstawienie kresek we właściwe miejsca. Przed moim autem po pasach przejechało dwoje cyklistów, przeszła też z rowerem jedna starsza pani. Po równoległych pasach przejechała rodzinka – dwoje dorosłych i trójka dzieci. Pewnie mają kartę dużej rodziny, myślę, ale czy to upoważnia do jeżdżenia po pasach? A gdzie nauka właściwych zachowań dla dzieci? Kaski mieli wszyscy. Dobre i to. Pewnie się śpieszyli, bo sobota krótka. Nie uwzględniłem w liczeniu tych, którzy stali przed przejściami równolegle, choć w lusterku, po ruszeniu, widziałem, że wsiadali na rowery.

Pojechałem dalej. Oznakowane przejście dla pieszych, ale bez świateł. Przed nim stała pani z rowerem. Zatrzymałem się, by umożliwić jej przejście. Spojrzała na mnie, uśmiechnęła się, kiwnęła nawet głową w podzięce, po czym... wsiadła na rower i przejechała. Trzeba było to odnotować po złej stronie formularza, mimo uśmiechu. Jezdnia była szeroka, więc jadących obok siebie dwóch panów na kolarzówkach w zasadzie nie przeszkadzało, ale kreski również nie mogły znaleźć się w dobrych polach.

Przejść, a właściwie przejazdów, po pasach nie dałem rady już opisywać, ale kreski stawiałem – bardzo rzadko po dobrej stronie, masowo po złej. Miałem czasem kłopot ze statystyką sytuacji, gdy cyklista, korzystając z zielonego światła, przejeżdżał po pasach, po czym jechał za tymi pasami dalej jezdnią. Czasem na ukos też. W tym byli najlepsi kurierzy z dużymi plecakami. Im się śpieszyło jeszcze bardziej niż tym zmierzającym na sobotni piknik.

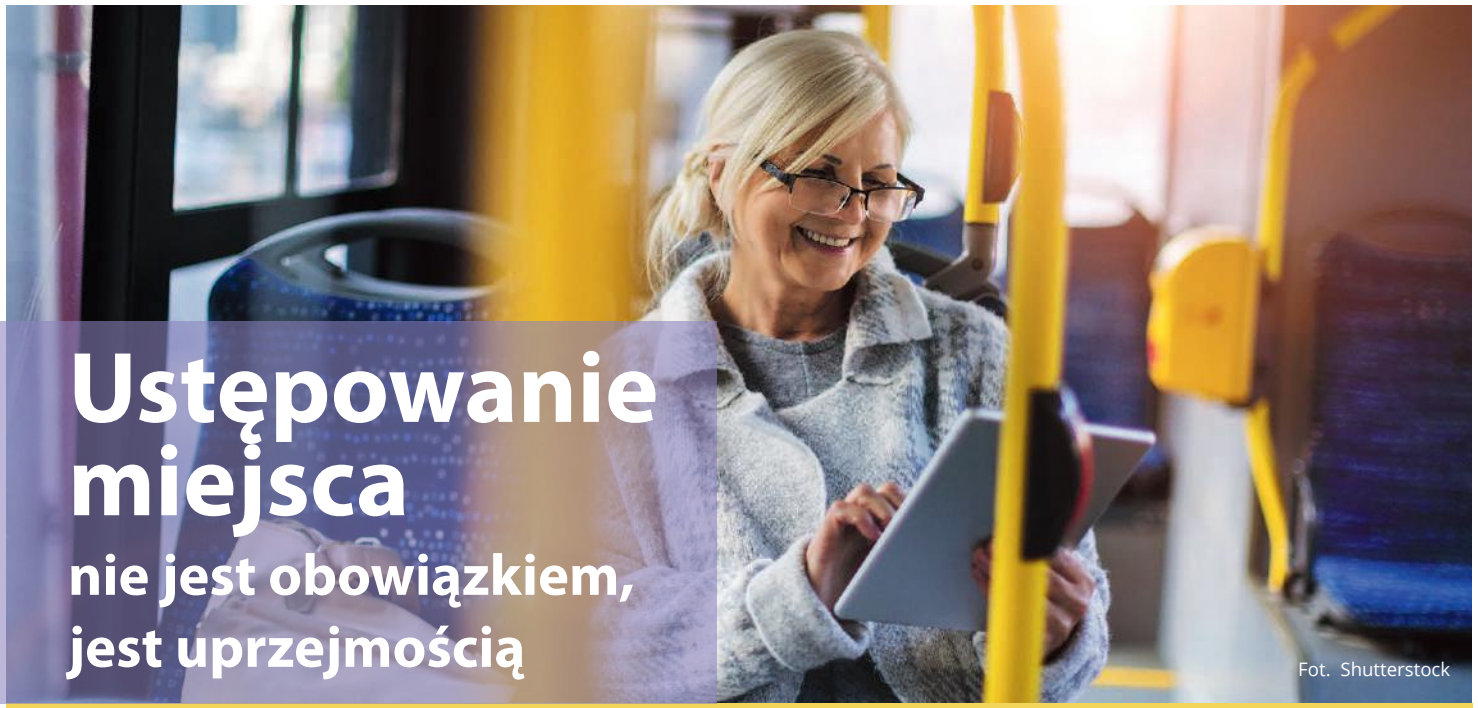
I oto pojawił się mały, dosłownie mały, kłopot z postawieniem kreski. Mama jechała na rowerze przez przejście, tu brzydka kreska, a jej synek – tak gdzieś na oko lat trzy – też przejechał, tyle że miał rowerek bez pedałów, więc odpychał się od zebry. Jechał czy szedł – oto jest pytanie. Niby jechał, a tak, jakby szedł, więc – zgodnie z zasadą niejasności – dałem dobrą kreskę. Ale pozostała kwestia: czy jak chłopiec dostanie pedały, zejdzie z roweru? Wątpię.

Dojechałem do P+R i nie przestając liczyć, podszedłem do wejścia do metra. Chodnik wąski, tak ze dwa kroki szerokości, a rowerów cała masa, i to w obydwu kierunkach. Jechały w slalomie pomiędzy pieszymi, którzy najwyraźniej im w tej jeździe przeszkadzali. Nie dość, że pary nie mogły jechać, trzymając się za rączki, to jeszcze musiały dzwonić na pieszych, bo jacyś tacy nieuważni i wchodzili im pod koła... Czasem taki cyklista podjeżdżał do mnie, idącego środkiem tego wąskiego chodnika, z tyłu, zwalniał i czekał, z której strony mnie wyminąć. Na moje nieszczęście raz się obejrzałem i sztuczka cykliście się nie udała, to znaczy walnął we mnie kierownicą. Aż mi tabelka z wynikami obserwacji wypadła. Chłopak uniknął kreski, ale za to zarobił parę chuligańskich określeń.

Zmęczony, bo sobota rano, usiadłem w metrze i zacząłem liczyć kreski. Dobrych było mało, więc poszło szybko, tylko 15. Tych drugich doliczyłem do 60 i dałem spokój. Bo jaki sens? Gdyby w takiej proporcji występowali poprawnie jadący kierowcy i ci, co łamią przepisy, to już dawno żadnego samochodu na ulicy by nie było, bo wszystkie stałyby ciągle w kolejce do blacharza.

Kiedyś były dobre czasy, było na co narzekać. Dziś, obawiam się, zostali nam tylko cykliści.

Andrzej Zawadzki



Ustępowanie miejsca
nie jest obowiązkiem, jest uprzejmością

Fot. Shutterstock

Od najmłodszych lat rodzice i nauczyciele kładli mi do głowy, że jedną z podstawowych zasad dobrego wychowania jest ustępowanie miejsca w poczekalniach czy komunikacji miejskiej matkom z małymi dziećmi, ciężarnym kobietom, osobom niepełnosprawnym oraz ludziom starszym. Wpajano mi to na tyle skutecznie, że od zawsze na widok takiej osoby zrywałam się na równe nogi. Myślałam też wtedy: jak będę starsza, to mi też będą ustępować.

No i teraz jestem seniorką. Ale dziś ustępowanie miejsca wcale nie jest już sprawą tak oczywistą i niepodlegającą żadnej dyskusji. Często jeżdżę tramwajem, autobusem czy metrem. Widok zawsze jest ten sam – młodzi ludzie okupują siedzenia, niekiedy nawet te przeznaczone dla inwalidów, wpatrzeni w swoje smartfony, zaczytani, zasłuchani, bardziej zainteresowani tym, co dzieje się za oknem, niezauważający, że obok stoi staruszka z torbą z zakupami. Irytuje mnie, jak widzę, że w autobusie młodzi siedzą, a starsi stoją, zwłaszcza gdy ci pierwsi, kiedy zwróci się im uwagę, bezczelnie się śmieją, ostentacyjnie się gapią lub robią głupie miny. I nie są to tylko moje spostrzeżenia.

Wcale nie oczekuję, by młodzi ludzie zrywali się na widok 50-latków w pełni sił, co ich okropnie peszy i zawstydza. Pół biedy, gdy chłopak poderwie się na widok dojrzałej pani. Gorzej, gdy młoda dziewczyna ustępuje miejsca panu, który ma się jeszcze całkiem dobrze. Zawsze potrzeba odrobiny wyczucia.

Osoby starsze i niepełnosprawne mają prawo domagać się ustąpienia im miejsca. To oczywiste. Mają też prawo liczyć na grzeczność młodszych i sprawniejszych. Czasem komuś trudno dojść do specjalnie oznakowanego obszaru. Czasem miejsce jest zajęte przez inną uprawnioną osobę. A czasem źle czuje się po prostu ktoś zupełnie młody i zdrowy. Takim ludziom też wolno powiedzieć:

„Nie mogę stać, czy może mi pani (pan) pozwolić usiąść?”.

Często w takiej sytuacji są kobiety we wczesnej, jeszcze niewidocznej ciąży.
Dlatego warto unieść wzrok znad książki czy telefonu, rozejrzeć się wokół siebie, bo nie każdy potrzebujący umie poprosić o miejsce. Niekiedy się wstydzi, nie ma śmiałości. Jeśli widzimy staruszkę ledwie trzymającą się poręczy, to o ile sami jesteśmy zdrowi, sprawni i możemy stać, ustąpmy, zwolnijmy jej miejsce siedzące. Nic to nie kosztuje, a taki drobny gest może znacząco wpłynąć na komfort podróżowania tej osoby. Nam korona z głowy nie spadnie.

I tu właśnie, drodzy seniorzy, babcie i dziadkowie, chciałam do was zaapelować. Jeśli rodzice młodych osób, zabiegani, zapracowani, nie mają czasu, by porozmawiać na ten temat ze swoimi dziećmi, wy wpajajcie wnuczętom zasady dobrego wychowania. Przekonujcie ich, że ustępowanie miejsca starszym to dobry zwyczaj. Wszak za kilka czy kilkanaście lat oni też mogą znaleźć się w sytuacji, kiedy będą potrzebować usiąść i... co wtedy?

Halina Molka

RUCH TO ZDROWIE

Motoryka starszego człowieka różni się znacznie od tej, którą mieliśmy we wcześniejszych okresach życia. Można powiedzieć, że ulega inwolucji. Czy da się spowolnić ten proces? Tak. Ruszając się.

Fot. Shutterstock

W życiu człowieka wyróżniamy podstawowe etapy: dzieciństwo, młodość, wiek produkcyjny i etap starzenia się. W pierwszym i drugim następuje intensywny rozwój organizmu i motoryki, w trzecim ciało osiąga stabilizację, a w czwartym rozpoczyna się proces inwolucji. Seniorzy to przedstawiciele ostatniej fazy życia. Jak ona przebiega, tłumaczy nauka zwana gerontologią.

Starzenie się organizmu człowieka ściśle wiąże się ze zmianami motorycznymi. Im mamy wyższy poziom sprawności ruchowej i wydolności fizycznej, tym wolniej będzie przebiegał proces starzenia. Ćwiczenia połączone z właściwą dietą i przestrzeganiem zasad higieny są najlepszym sposobem na przedłużenie młodości. Nie odbywa się to jednakowo u wszystkich ludzi. Ogólnie można powiedzieć, że kto dobrze zainwestował w swoje zdrowie za młodu, ten wejdzie w okres starzenia się później. Oczywiście mają na to swój wpływ także indywidualne uwarunkowania genetyczne. Uprawianie sportu, rekreacja fizyczna, niepalenie, zdrowe odżywianie, higieniczny tryb życia i dobre geny – to wszystko powinno zaowocować lepszym stanem zdrowia w wieku senioralnym.

Właśnie wtedy, czyli po 60., zauważa się większe niż w poprzednich okresach różnice w motoryce poszczególnych ludzi. W wyniku tych zmian widać, że wiek mierzony w latach niekoniecznie pokrywa się z rzeczywistym, czyli biologicznym.

We wszystkich narządach i układach zachodzą nieodwracalne zmiany, których nie da się zatrzymać. Widoczne jest to także w aparacie ruchu, który związany jest ściśle z motorycznością człowieka. Wskutek tych zmian zanika masa mięśniowa i następują niekorzystne przekształcenia we włóknach mięśniowych. Kości ulegają odwapnieniu, a powierzchnie stawowe zużywają się. Senior, który spędza w fotelu większą część dnia, będzie starzeć się szybciej od seniora, który jest aktywny fizycznie.

Dlatego warto ćwiczyć! Pływanie, spacery, gimnastyka, kajakarstwo, rekreacyjne uprawianie sportu to najlepsze lekarstwo na wszystkie dolegliwości. Obliczono, że 50-letni mężczyzna ma zaledwie 80 proc. swojej maksymalnej wydolności organizmu, u 60-latka ta wydolność spada do 60–65 proc., a 75-latek ma już tylko 40–50 proc. swojej maksymalnej wydolności.

Ruchy ludzi starszych są wolniejsze, mniej obszerne, pozbawione płynności. Chód zmienia się, staje się cięższy. Często pojawiają się zanik potrzeby ruchu i niechęć do wysiłku, co może prowadzić do całkowitego ograniczenia aktywności fizycznej. Bywa też i odwrotnie – u niektórych ludzi następuje pobudzenie motoryczne, które przejawia się nadmierną krzątliwością i dreptaniem. Obserwuje się też często zanik kombinacji motorycznych – to pogorszenie się koordynacji nerwowo-mięśniowej, w konsekwencji prowadzące do trudności w wykonywaniu kilku czynności jednocześnie. Zanika też antycypacja motoryczna, czyli umiejętność przewidywania i reagowania ruchem na to, co może nastąpić. Szczególnie istotne jest to na ulicy. Zdanie sobie sprawy z tego powinno nas skłaniać do wyjątkowej ostrożności w poruszaniu się na pasach i chodnikach.

Każdy okres życia ma swoje wymagania i potrzeby aktywności fizycznej. Dojrzałość to nie jest dobry czas na nauczanie się nowych umiejętności, ale dla własnego zdrowia należy podtrzymywać te, które nabyliśmy wcześniej. Wysiłek fizyczny wpływa na utrzymanie właściwego składu ciała – nie dopuszcza do tego, by tkanka tłuszczowa powiększała się kosztem tkanki mięśniowej. Pamiętajmy, że 25 proc. nadwagi skraca życie o cztery lata, a 55 proc. nadwagi – już o 11 lat!

Ruch uznawany jest za regulatora i modelatora ustroju człowieka. Brak aktywności ma na niego zły wpływ – upośledza go i prowadzi do szybkiej degeneracji. Korzystne oddziaływanie ruchu na zdrowie każdego człowieka dostrzegają lekarze różnych specjalności: kardiolodzy, ortopedzi, psychiatrzy, reumatolodzy. Wszyscy namawiają seniorów do wysiłku fizycznego i aktywności ruchowej, bo jak mówią teoretycy wychowania fizycznego:

NAPRAWDĘ STARYM JEST TYLKO TEN, KTO SIĘ PODDAŁ.

Bożena Borys

Tekst na podstawie opracowania Ryszarda Przewędy, *O zmianach motorycznych w życiu człowieka*, Polskie Towarzystwo Naukowe Kultury Fizycznej, Warszawa.

Wyzwala radość, znosi bariery

Taniec. Towarzyszy ludziom od zarania dziejów. To celebracja życia poprzez ruch, także solidna dawka zdrowia i dobrego samopoczucia. Ma być zabawą, wytchnieniem i sposobem na spędzenie wolnego czasu. Rozwijał się w miarę poznawania przez człowieka pierwotnego elementów otaczającej go rzeczywistości, wyrażał stosunek do niej. Ponieważ skupiał się na naturalnych ruchach, był nieodzowną częścią obrzędów magicznych i religijnych. Duże znaczenie miały tu emocje, dzięki nim wyrażano radość, smutek, szczęście czy miłość. Do dziś plemiona, które zachowały swoją tożsamość, kultywują taniec jako znaczną część swojej kultury. Afrykańscy mieszkańcy Togo wykorzystują taneczne rytuały, by przegnać z wioski zło. Udając się natomiast na polowanie, wykonują tzw. taniec niedźwiedzi, mający przekazać myśliwemu siłę i odwagę zwierzęcia.

Charakterystyczny dla religii i wierzeń taniec obecny jest w kulturze danego plemienia do dzisiaj. Każdy krok ma tu olbrzymie znaczenie. Taniec oddaje cześć różnym bogom, wyprasza szczęście i zdrowie. Przykładem rytuałów są tańce lecznicze, pogrzebowe, wojenne i weselne. Im prostsze były dźwięki, tym łatwiej było wpaść w trans. Niektóre z tańców oparły się cywilizacji i przetrwały do teraz w niezmienionej formie. Obrzędy, których celem było wywołanie deszczu, zapewnienie dobrych plonów czy zdobycie przychylności bóstw, wciąż można spotkać wśród plemion zamieszkujących Australię, Oceanię, Azję, Afrykę czy Amazonię.

Zdecydowanie we wszystkich kulturach i krajach taniec ułatwia kontakty międzyludzkie. Jest to bardzo złożony proces przebiegający na wielu płaszczyznach. Od nich zależy nasze samopoczucie, atmosfera w pracy lub w domu, również nasza pozycja zawodowa – bardzo istotne w naszym życiu jest to, w jaki sposób komunikujemy się z innymi ludźmi. Taniec to zespół zjawisk ruchowych powstający pod wpływem bodźców emocjonalnych, skoordynowany z rytmiczną muzyką. Już z samej jego definicji wynika, że był i jest obecny w kulturze od zawsze, ponieważ skraca dystans między ludźmi, pomaga także wyrazić uczucia.

Taniec towarzyski sprawdza się doskonale w sytuacji spędzania wolnego czasu we dwoje. Z jego dobrodziejstwa może korzystać każdy bez względu na wiek, płeć czy kondycję fizyczną. Najbardziej popularną formą zarówno dla dzieci, jak i seniorów jest taniec relaksacyjny. Jego celem i skutecznością w działaniu jest połączenie pracy i zabawy. Zajęcia wspomagają zdrowie, harmonizują rozwój osobowości, a ucząc dzielenia przestrzeni z innymi osobami, umożliwiają nawiązaniem z tańczącym bliskiego kontaktu. Niemal u wszystkich dzieci, a szczególnie u dotkniętych deformacjami natury fizycznej, dzięki funkcjom kory mózgowej występują motoryczne reakcje na muzykę. Maluchy klaszczą miarowo lub maszerują w takt. Zdaniem naukowców podstawą rehabilitacji u dzieci z wadami wzroku jest ruch, stąd na nim właśnie opiera się większość ćwiczeń.

Farmaceuci uważają natomiast, że żadne lekarstwo nie zastąpi ruchu, ale ruch może zastąpić lekarstwo. Ta reguła sprawdza się także u seniorów. Szczególnie wśród osób tzw. wycofanych, z demencją, samotnych pomaga przezwyciężyć depresję. Osobiście uważam, że starość nie tkwi w PESEL-u, a w... głowie. Należy i trzeba żyć aktywnie – **nie starzeje się ten, kto nie ma na to czasu**. Gimnastyka, taniec, pływanie usprawniają ruch, regenerują kręgosłup, pozwalają zachować dobrą pamięć. Dlatego coraz więcej domów kultury organizuje bezpłatne zajęcia taneczne dla seniorów. To doskonała forma aktywności fizycznej, odpowiednia nawet w bardzo zaawansowanym wieku.

Trening poza ogólną rehabilitacją poprawia krążenie krwi, dotlenia komórki. Zwiększa także wydolność oddechową, bo z wiekiem ta maleje, co sprawia, że organizm szybko się męczy. Jak widzimy, korzyści z uprawiania tańca są liczne – dodajmy tutaj, że pomaga na niestrawność, zmniejsza skutki osteoporozy i chroni przed upadkami. Korzystnie wpływa na krążenie, cholesterol i cukrzycę. Wyklucza izolację, poprawia myślenie i zdolności poznawcze, ponieważ synchronizuje pracę obu półkul mózgowych, a przecież najczęściej przeważa jedna z nich. Podobnie dzieje się, kiedy słuchamy muzyki, szczególnie o wolnym rytmie. Pomaga nam ona w pobudzaniu tych rejonów mózgu, które odpowiadają za mowę. Badacze są zdania, że może to usprawniać trening osobom z dysleksją, ale także seniorom, którym umykają z pamięci niektóre słowa. Badania praktyków NLP, którzy analizowali sposoby zachowania ludzi sukcesu, pokazują, że chociaż między ludźmi istnieją różnice indywidualne, można wygenerować takie mechanizmy komunikacji i zachowań wspólne dla wszystkich uczestników, które przynoszą oczekiwane efekty. Z powyższych badań wynika, że ludzie sukcesu tworzą kontakt, a kontakt to zaufanie. Ale też umiejętne wejście w rytm tańca partnera, po to, aby nauczyć go własnego. Polecam taniec każdemu, ponieważ wszyscy odnoszą z niego wiele korzyści.

T. Renata Banasiak
Prezes Stowarzyszenia Vis Major
Członek Warszawskiej Rady Seniorów

Fot. Pexels

Kangur z Milanówka

Niegdyś czterokrotny mistrz Polski, dwukrotny olimpijczyk. Dziś zdrowy, sprawny senior.

Z Bogusławem Gierajewskim, aktywnym 83-latkiem, rozmawia Monika Chodyra.

Fot. Monika Chodyra
Pexels.com

Wymieńmy wszystkie twoje dotychczasowe role: lekkoatleta, członek reprezentacji Polski (18 razy), dwukrotny olimpijczyk, mistrz Polski w biegu na 400 i 200 metrów przez płotki i w sztafecie 4×400 metrów, korespondent „Przeglądu Sportowego" z Danii, trener reprezentacji Danii. Wiele zadań i wiele sukcesów za tobą. To zaszczyt cię poznać, Bogusławie.

Przede wszystkim jestem wykształconym dyplomowanym nauczycielem wychowania fizycznego i trenerem lekkoatletyki. Trening to moje życie.

Czy w Polsce również pracowałeś jako nauczyciel? ***(B.G. przez ponad 30 lat pracował i mieszkał w Danii i Szwecji).***

Tak. W Polsce pracowałem jako nauczyciel od razu po studiach, byłem zatrudniony w klubie sportowym AZS. Nawet pamiętam swoją pierwszą pensję: 1440 złotych. Wtedy to była równowartość 14 dolarów. (*śmiech*)

Jak zaczęła się twoja sportowa przygoda?

W 1954 roku rozpocząłem karierę, zaczęło się od trójskoku podczas Mistrzostw Polski Juniorów w Poznaniu. Skoczyłem 14,26 metra – to był rekord Polski. Wtedy nie skakało się, jak teraz, 18 metrów, rekord świata wynosił około 16. Potem skakałem, wciąż jako junior, około 15 metrów. I nagle ktoś z dziennikarzy wynalazł informację, że mój skok jest porównywalny z seniorami klasy światowej. I tak się zaczęło. „Nasza mazowiecka duma" – mówili. Potem okrzyknęli mnie „kangurem z Milanówka". Od początku wróżyli mi sukcesy. Okazało się, że bardzo dobrze mi szło, tylko niestety plecy nie wytrzymały. Byłem za słaby, bolało mnie bardzo. Nie mogłem skakać i straciłem sezon. Pamiętam, że na jakimś trójmeczu powiedzieli do mnie: „Bogdan, pobiegnij te 400 metrów". No to pobiegłem. I znowu niespodziewany rekord. Pobiegłem pierwszy raz i miałem na 400 metrów czas 52,1 sekundy, czy coś takiego. I proszę pamiętać, że wtedy biegało się po żużlowej bieżni, nie po tartanie, jak dziś. Spodobało mi się to bieganie na 400 metrów. Trener szybko mnie wziął do kadry.

A jak was przygotowywano mentalnie? Czy w jakiś sensowny sposób budowano nastawienie psychologiczne?

Nie, nikt nas nie motywował. Nie pracowało się wtedy zupełnie z psychiką. Taką jedną jedyną motywację to pamiętam, że dostałem od trenera i nauczyciela koszykówki. Bo to był nasz przedmiot na studiach, a on był świetnym mentorem. Był zresztą bardzo dobrym trenerem Spójni Warszawa. I właśnie on powiedział: „Wiecie co to jest, k..., motywacja? Żeby być dobrym, trzeba heblować tę piłkę parę tysięcy razy. To strasznie nudne i dlatego za każdym razem macie sobie mówić: *To za kadrowe, to za wyjazd do Grecji*". (*śmiech*) Tak nam mówił, żeby przy każdym treningu myśleć sobie o jakiejś rzeczy. Wtedy jeszcze nie było żadnych naukowych badań, raportów, wniosków, takiego zaawansowanego podejścia. Prawdziwa sportowa motywacja zaczęła się według mnie w latach 80., także z dopingiem, niestety.

A przygotowanie techniczne, inne wsparcie? Co było wtedy? To był przełom lat 50. i 60., z naszej perspektywy czasy głębokiego PRL-u.

Zawsze mieliśmy masażystów na obozie w Spale, sprzęt dostawaliśmy w kadrze. Adidasy – o to był cud! W Polsce wtedy jeszcze nie produkowano takich butów do biegania, a nawet jak jakieś się pojawiły, to nie dało się w nich ćwiczyć. Proszę pamiętać, że my biegaliśmy po żużlu... Dopiero gdy nadeszła era tartanu, zaczął się

Fot. **Monika Chodyra**
Mockup: Graphicburger.com

prawdziwy wyścig – i zawodników, i firm produkujących akcesoria dla zawodowych sportowców.

Jakie osiągałeś wyniki?

Mój życiowy rekord w biegach sprinterskich to 47,2 sekundy – blisko do rekordu Europy, który wynosił 46 sekund. W 1962 roku zmieniłem dystans na 400 metrów przez płotki i rok później ustanowiłem rekord Polski: 51,2 sekundy. Ustanowiłem także rekord Polski na 200 metrów przez płotki. Nie ma już tego dystansu, więc z moim wynikiem 23,3 sekundy jestem aktualnym rekordzistą Polski. Od 1963 roku. (*śmiech*)

Czy jest taka rzecz, której zazdrościsz dzisiejszym sportowcom?

Tak: możliwości profesjonalnego treningu i korzystania z dorobku naukowego. My nie mieliśmy żadnej kontroli, planów, opracowań lekarskich, nic takiego nie było. Teraz na przykład mierzy się poziom zakwaszenia organizmu podczas ćwiczeń i od razu trener decyduje, czy dalej można biegać, czy do widzenia, bo ktoś już jest przetrenowany. A my ćwiczyliśmy bez opamiętania, jak to się mówi: ile fabryka dała. Dużo z siebie dawaliśmy.

Od czasów twojej kariery sport bardzo się skomercjalizował. Dziś z twoimi sukcesami chyba byłbyś milionerem...

Wtedy tego nie było. Były stypendia: kadrowe, olimpijskie. I tyle.

Czy zostały ci przyjaźnie z tamtego czasu?

Tak. Z jednym kolegą przyjaźnimy się od juniora – to Jurek, mój przyjaciel ze sztafety. Kiedyś dzwoni i mówi: „Gieraj, ale tęsknię!". Bo ja byłem numerant. Całe życie lubiłem żarty, zawsze tryskałem poczuciem humoru, miałem takie spokojne, ale też wesołe podejście.

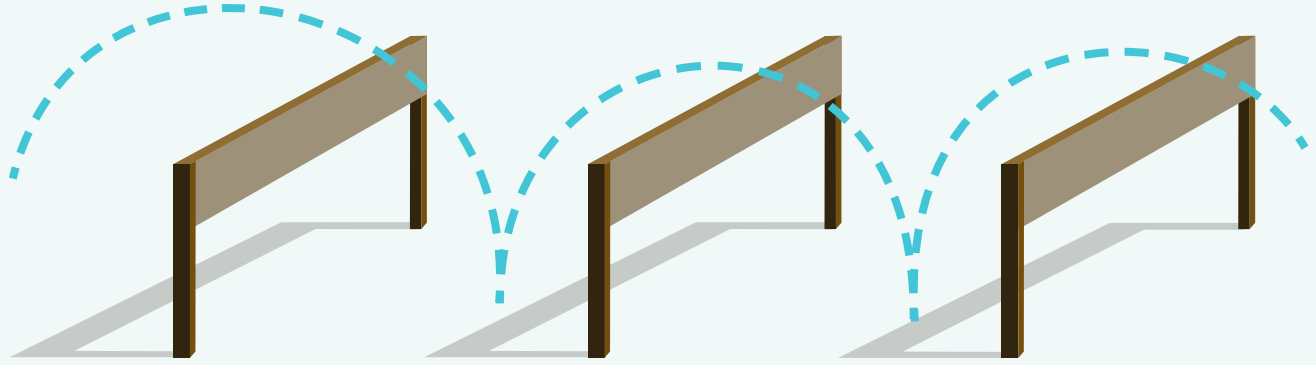
Siedzę przed przystojnym i uśmiechniętym starszym panem, który tryska energią, opowiada ciekawie i ze swadą o swoim życiu, pamięta nawet takie szczegóły, jak swoje wyniki co do jednej dziesiątej sekundy. Dziś masz 83 lata, skąd w tobie tyle radości życia? Wybacz, ale wcale nie jesteś poczciwym dziadziusiem!

Mam głębokie przeświadczenie, że nie zmarnowałem życia. Dużo moich kolegów narzeka, wiem. Przeżyłem wspaniałe lata, moje życie było idealne – podróżowałem, zwiedziłem świat, spełniłem się w sporcie, potem moje drużyny w Danii odnosiły sukcesy, miałem trzy żony, byłem w Stanach. Kocham Europę. Zachwyciłem się Włochami, byłem tam 28 razy. Mieszkałem prawie 28 lat w Danii i ponad dwa lata w Szwecji.

Mam za sobą naprawdę udane, szczęśliwe, nawet powiedziałbym, że dość malownicze, życie. (*śmiech*)

Co jest potrzebne do tej radości życia? Bo coś mi się wydaje, że jeszcze przydają się twoje cechy charakteru.

Wiesz, w Danii nauczyłem się czegoś bardzo ważnego i myślę, że to mi się w życiu mocno przydało. Ktoś mi wtedy powiedział, że istnieje coś takiego, jak prawo Jante – nie możesz pokazywać swojej wyższości i że jesteś lepszy od innych. To bardzo sobie zapamiętałem.



Fot. **Monika Chodyra**
Mockup: Graphicburger.com

Sprawny, zdrowy senior to...?

To ja. (*śmiech*) I dlatego chcę na mój styl życia namówić innych. Wiesz, całkowicie pochłonął mnie ten temat prawdziwego *anti-ageing* – takiego bez strzykawki, bo w Polsce tylko z tym kojarzy się zatrzymywanie młodości. A to jest poważna dziedzina łącząca medycynę, dietetykę, aktywność fizyczną i neurologię. Sam na sobie testuję to wszystko – ćwiczę, chodzę na treningi. Mam świetne wyniki badań. Mogę powiedzieć jedno: pierwszy starzeje się mózg, dlatego uczę innych, jak można ćwiczyć po 55. roku życia, jakie aktywności stosować po to, by móc jak najdłużej cieszyć się codziennością, samodzielnością, niezależnością, zdrowiem. Zakładam fundację, będę organizował obozy dla seniorów, chcę dzielić się wiedzą i pomagać innym. Bo życie jest wspaniałe!

- **Monika Chodyra** - kobieta z pasją do życia i rozwoju. Współautorka książki *Energia Kobiet*. Doświadczony coach, trener i menedżer. Specjalizacja: coaching menedżerski. **www.coachdlabiznesu.pl**

O treningu umysłu i pamięci

czyli nieco teorii

W styczniowym numerze #POKOLEŃ podjęliśmy temat treningów pamięci dla seniorów. Ze względu na duże zainteresowanie temat ten jest ostatnio coraz częściej poruszany w mediach. Oddźwięk ze strony środowiska osób starszych, i nie tylko, oraz doświadczenia własne spowodowały, że zainteresowaliśmy się tematyką ćwiczenia umysłu. Tym razem chcemy podzielić się informacjami zaczerpniętymi z prasy fachowej.

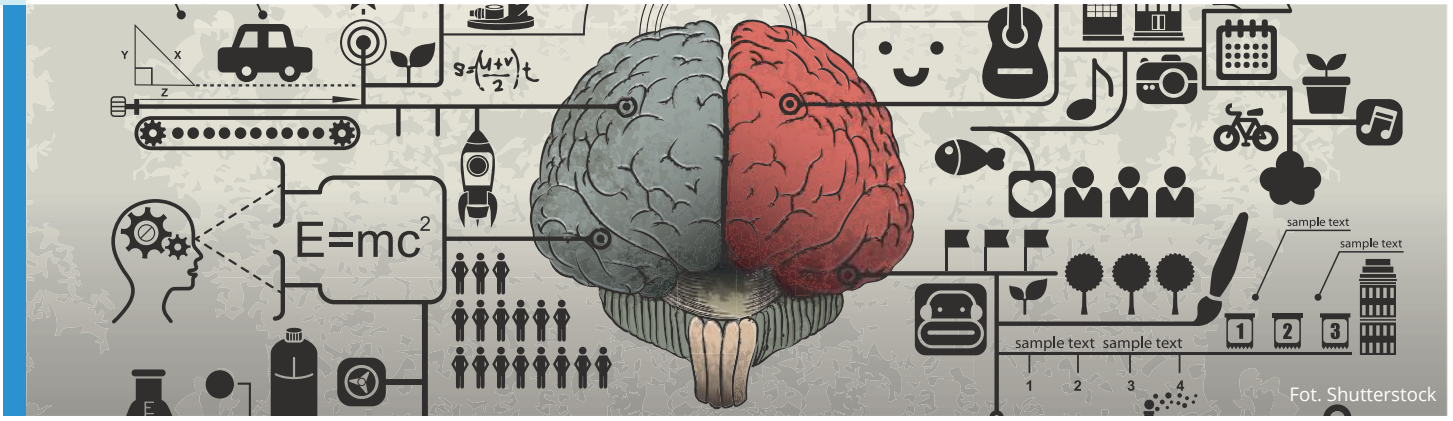
Realizacja większości przedsięwzięć wymaga szerszego spojrzenia i kompleksowego podejścia. W dziedzinie zdrowia typowym przykładem jest chęć poprawy swojej struktury mięśniowej, a w konsekwencji – sylwetki. W tego rodzaju przypadkach nie wystarczy wykonywanie pojedynczych ćwiczeń. Aby osiągnąć satysfakcjonujący efekt, należy rozsądnie zaplanować i regularnie wykonywać szereg uzupełniających się aktywności. Z analogiczną sytuacją mamy do czynienia w przypadku chęci doskonalenia umysłu.

Na początek trochę teorii. **Powinna ona ułatwić zrozumienie problematyki dbania o sprawność umysłową, a w szczególności – o pamięć.**

Mózg nieustannie odbiera i przetwarza informacje oraz gromadzi je i segreguje. W ten sposób koduje nabywaną wiedzę oraz doświadczenia, wspomnienia, emocje, postrzeganie. W procesie tym uczestniczą miliardy komórek nerwowych – ***neuronów***. Kontrolują one funkcjonowanie całego organizmu. W tym celu **nieustannie** komunikują się ze sobą. Neurony produkowane są przez mózg niezależnie od wieku. Dzięki temu umysł jest gotowy do zwiększania swojego potencjału w trakcie całego życia.

Codzienne wykonywanie ćwiczeń wspomagających mózg pozwala dłużej cieszyć się dobrą sprawnością umysłową i pamięcią. Zajmuje się tym nowa „dyscyplina sportowa" – *neurobic*. Osobom chcącym zadbać o szeroko pojętą sprawność rekomenduje się poznanie i świadome wykonywanie aktywności poprawiających kondycję umysłu. Niektóre z ćwiczeń wykonywane są podświadomie.

Aby móc w sposób świadomy dbać o umysł, a w szczególności tak przydatną na co dzień pamięć, warto wiedzieć, że nie ma jednego ośrodka pamięci. Dane gromadzone są w różnych obszarach mózgu. Należą do nich:



Fot. Shutterstock

• **płat czołowy** – zapamiętuje informacje o ruchach sekwencyjnych, czyli następujących po sobie (przykład: nauka jazdy na rowerze czy tańca) oraz wpływa na zachowania społeczne;

• **płaty skroniowe** – głównie związane z mową i słuchem oraz częścią aspektów pamięciowych (przykład: umożliwiają zrozumienie i zapamiętanie przekazu słownego);

• **płaty ciemieniowe** – zapamiętują informacje pochodzące z odczuwania wrażeń typu dotyk, ból czy temperatura. Odbierają informacje pochodzące z narządów ruchu oraz wzroku;

• **płaty potyliczne** – odpowiedzialne za przetwarzanie informacji wzrokowych, a więc generowanie obrazów tego, co widzimy;

• **hipokamp** – odpowiada głównie za pamięć długotrwałą i przestrzenną (przykład: umożliwia zapamiętywanie drogi do odwiedzanych miejsc). Jedna z jego części zajmuje się tworzeniem komórek nerwowych.

W trakcie badań medycznych wykryto, że neurony mogą przejmować wzajemnie swoje funkcje. Ma to znaczenie między innymi w przypadkach zaburzeń lub utraty pewnych zmysłów, na przykład wspomaganie przetwarzania bodźców słuchowych u osób, które straciły wzrok. Praca mózgu oceniana jest na podstawie pomiarów jego **aktywności elektrycznej**. Towarzyszy ona komunikowaniu się neuronów. Generowane impulsy nazywane są **falami mózgowymi**. W kolejności alfabetycznej zalicza się do nich fale:

• ***alfa*** – określana jako inspirująca, nazywana **falą geniuszu**. Sprzyja lepszemu wykorzystywaniu logiki lewej półkuli oraz wyobraźni prawej. Pojawia się w stanach relaksu. Stymuluje kreatywność. Pomaga redukować stres oraz ułatwia zapamiętywanie;

• ***beta*** – pobudza do szybkiego działania. Korzystna dla osób, których zawód wymaga szybkiego podejmowania decyzji. Poprawia również inteligencję. Przeważnie generowana jest w ciągu dnia;

• ***delta*** – określana jako sprzyjająca redukcji hormonu odpowiadającego za stres i proces starzenia (**kortyzol**). Związana ze stanem nieświadomości występującym w czasie głębokiego snu;

• ***gamma*** – skojarzeniowa. Ma związek z obróbką informacji skojarzeniowych i funkcjami motorycznymi;

• ***theta*** – wyciszająca. Powoduje wzrost poziomu **endorfin** (tzw. hormonów szczęścia) w organizmie. Pojawia się między innymi w trakcie marzeń sennych lub w stanach medytacji. Nazywana **bramą do nauki i pamięci**. Jej nadmiar powoduje dekoncentrację i problemy w skupieniu uwagi.

Proces zapamiętywania polega na tworzeniu powiązań między neuronami. Im silniejsze emocje, tym trwalsze wspomnienie. Chemicznym pośrednikiem w procesach zapamiętywania jest **kwas rybonukleinowy**. Jego brak powoduje trudności w przyswajaniu wiedzy. Pamięć dzieli się na krótką oraz długotrwałą.

Pamięć krótka, zwana **operacyjną (sensoryczną),** istnieje zaledwie przez kilka sekund, a czasem krócej. Jej funkcją jest analiza i interpretacja informacji, a następnie kodowanie ich w pamięci długotrwałej. **Pamięć długotrwała** przechowuje wiedzę. Pomaga w odtwarzaniu (przypominaniu sobie) przechowywanych danych. Jeśli jakaś informacja nie zostanie mniej lub bardziej świadomie zarejestrowana, tracona jest bezpowrotnie. Pamięć długotrwała wydobywa dane z pamięci krótkotrwałej. Nie zawsze są one łatwo dostępne. Dlatego luka w pamięci długotrwałej często oznacza tylko brak sposobu, by się dostać do danej informacji.

Często mówi się też o pamięci **wzrokowej, słuchowej** i **ruchowej.** Możliwość posługiwania się nimi uzależniona jest od indywidualnych predyspozycji. Różne typy informacji, na przykład nazwiska, emocje czy umiejętności, przechowywane są w innych rodzajach pamięci.

Zjawisko zapominania tłumaczone jest w różny sposób, na przykład: zacieraniem się śladów pamięciowych w komórkach nerwowych oraz spychaniem poza próg świadomości treści przykrych, niewygodnych lub zbędnych, a także uszkodzeniami i chorobami mózgu.

Adam Borowicz

Poezja. Lidia Kosk

W twoim głosie moje imię

Gdy w kocyk owinięte ja
kwiliło w niepokoju
wołałaś do mnie
i uśmiechem otulałaś
szczelniej niż kocykiem

Dźwięk mojego imienia
w twoim głosie
otwierał światy

Wołaj mnie mamo
wołaj często moje imię

Twój głos
jak cząstka dzieciństwa
zostanie we mnie

Przed najdalszą nawet
drogą, gdy cię usłyszę
posłusznie odpowiem
idę

Narodziny świata

Dla Danusi

Pulchna miniaturka, biegnąca pomiędzy
ptakiem i ziemią, pachnąca małym dzieckiem
słońcem chwytającym palcami promieni
biały dom na rozpłaszczonym szczycie wzgórza
ze zboczami wilgotnymi poranną rosą
dyszącymi południem i macierzanką

wyłaniająca się z horyzontu gestów
składająca się z drobin wspólnoty naszej
z oczami jak niebo przed buntem aniołów
obwieszcza kolejne narodziny świata

Fot. Z archiwum autorki

Lidia Kosk – poetka, opowiadaczka historii, podróżniczka, fotografka. Autorka kilkunastu tomików poezji i opowiadań, w tym dwóch polsko-angielskich, redaktorka dwóch antologii.

lidiakosk.wordpress.com

Przemoc wobec osób starszych

Co szósty senior pada ofiarą przemocy lub doświadcza różnych form złego traktowania. To więcej niż przypuszczaliśmy – alarmuje Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), powołując się na wyniki badania opublikowanego na łamach „Lancet Global Health".

Fot. Shutterstock

Problem jest ogromny. Autorzy analizy zgromadzili dane z 52 badań prowadzonych w 28 państwach, w tym 12 krajach o niskich i średnich dochodach. Okazało się, że aż 16 proc. ludzi po 60. roku życia doświadcza jakiejś formy przemocy. Występuje ona zarówno w krajach rozwiniętych, jak i rozwijających się, a osoby stosujące agresję pochodzą z różnych grup społecznych. Przemoc w rodzinie jest – niestety – zjawiskiem częstszym niż ta, na jaką jesteśmy narażeni na ulicy, w barze lub miejscu pracy. Przemoc to każde zachowanie, które nas poniża, ogranicza naszą wolność, narusza nasze prawa i powoduje psychiczne lub fizyczne cierpienie. Może to być działanie jednorazowe lub powtarzające się, działanie umyślne lub zaniechanie.

Najczęściej występujące rodzaje przemocy to:

- **przemoc fizyczna** – zachowania agresywne prowadzące do bólu, fizycznych obrażeń, pogorszenia zdrowia (bicie, popychanie, kopanie itp.);
- **przemoc psychiczna** – zachowania agresywne, najczęściej w formie ataków słownych, wywołujące emocjonalny ból lub cierpienie (upokarzanie, szydzenie, zawstydzanie, ciągłe krytykowanie, szantaż, kontrolowanie). Jej celem jest zmniejszenie poczucia własnej wartości, wzbudzenie w ofierze strachu i pozbawienie jej bezpieczeństwa;
- **przemoc ekonomiczna** – wykorzystanie finansowe lub uzależnienie ekonomiczne ofiary od sprawcy;
- **przemoc seksualna** – działanie mające na celu zmuszenie ofiary do podjęcia współżycia bądź niechcianych zachowań seksualnych, sadyzm;
- **przemoc instytucjonalna** – podane wyżej rodzaje nadużyć występujące w urzędach, przychodniach, szpitalach, domach pomocy społecznej i tym podobnych instytucjach, a także niedostosowanie systemu bądź zaniechania w procedurach. Osoby starsze skarżą się także na bagatelizowanie ich problemów, ograniczanie należnej im uwagi i czasu, zwracanie się do nich po imieniu, okazywanie zniecierpliwienia wobec ich niepełnosprawności (np. niedosłyszenia, powolności), niedawanie wiary ich skargom.

Ze wszystkich przypadków przemocy objętych badaniem, którego wyniki opublikowano na łamach „Lancet Global Health", **przemoc psychiczna stanowiła 11,6 proc., ekonomiczna – 6,8 proc., zaniedbania w opiece – 4,2 proc., przemoc fizyczna – 2,6 proc., seksualna – 0,9 proc.**

Przemoc psychiczna zajmująca pierwsze miejsce na liście posługuje się najczęściej słowem i jest często trudna do zauważenia. W przeciwieństwie do agresji fizycznej, łatwo rozpoznawalnej, bo siniaki, podbite oko czy złamana ręka są od razu widoczne. Przemoc psychiczna pozostawia ślady w psychice i często utrudnia później powrót do normalności.

Starość niesie ze sobą spadek siły fizycznej, ograniczenie sprawności ruchowej i jako taka może narażać człowieka na zwiększone prawdopodobieństwo przemocy. Dodatkowo niepełnosprawność może czynić go zależnym od innych w zakresie zaspokojenia najbardziej podstawowych potrzeb fizjologicznych i psychicznych.

Wszystkie formy przemocy i niewłaściwego traktowania seniorów odbijają się na ich zdrowiu fizycznym oraz psychicznym i skutkują wyższą częstotliwością hospitalizacji i zgonów.

Dom rodzinny, który powinien być bezpieczny, ciepły i pełen miłości, dla wielu ludzi jest miejscem terroru i cierpienia, zagrożenia i poniżenia, lęku i rozpaczy. To przemoc domowa, o której do niedawna niewiele mówiono i pisano. A jest ekstremalnie częsta...

Realna ocena zjawiska nadużyć wobec osób starszych w Polsce jest niemożliwa ze względu na dużą liczbę nieujawnionych incydentów. Ofiarami są zazwyczaj ludzie mieszkający ze sprawcą pod jednym dachem, odizolowani od rodziny i znajomych.

Dlaczego seniorzy nie zgłaszają się po pomoc?

Osoby starsze rzadko szukają wsparcia. Bardzo często ofiara zaprzecza, że doznaje przemocy, albo usprawiedliwia sprawcę i obwinia siebie za to, co się stało.

Starzy rodzice zazwyczaj czują się odpowiedzialni za zachowanie swoich dorosłych dzieci, gdyż „tak je sobie wychowali". Powstrzymują ich uczucie wstydu, obawa przed umieszczeniem w domu starców, lęk przed gniewem. Bardzo często sprawę komplikuje zależność emocjonalna, materialna czy mieszkaniowa.

Zapobieganie przemocy wobec osób starszych wymaga zaangażowania wielu środowisk. Zasadniczą rolę w reagowaniu na nią odgrywają pracownicy służby zdrowia pierwszego kontaktu. Istotne znaczenie ma edukacja, również z wykorzystaniem mediów. Dotyczy to zarówno edukacji profesjonalistów, jak i całego społeczeństwa (przełamywanie tabu i obalanie stereotypów istniejących w stosunku do ludzi starszych).

Jak należy reagować na przemoc?

Przemoc w rodzinie nie jest sprawą prywatną, jest przestępstwem. Postawa polegająca na udawaniu, że problemu nie ma lub że nas bezpośrednio nie dotyczy, jest rozwiązaniem najgorszym z możliwych. Jeżeli podejrzewamy, że ktoś jest ofiarą agresji, porozmawiajmy z nim, udzielmy wsparcia, zaoferujmy pomoc. Nie bądźmy obojętni, jeżeli nasze spostrzeżenia, intuicja, doniesienia osób trzecich wywołają w nas przekonanie, że mamy do czynienia z przemocą.

Każdy, dowiedziawszy się o popełnieniu przestępstwa ściganego z urzędu, ma społeczny obowiązek zawiadomić o tym prokuratora lub policję (art. 304 § 1 k.p.k.).

Powinność wynikająca z podanego artykułu spoczywa na każdym z nas: na rodzinie, sąsiadach, osobach zrzeszonych w klubach seniora albo wspólnotach wyznaniowych, na pracownikach placówek służby zdrowia, ośrodków pomocy społecznej, fundacji czy stowarzyszeń.

Zawiadomienie pisemne może być wysłane pocztą, e-mailem lub dostarczone osobiście do jednostki policji lub prokuratury. Powinno zawierać oznaczenie organu, nasze dane osobowe i adres, opis sprawy, datę oraz podpis (art. 119 k.p.k.). Należy zadbać o potwierdzenie złożenia zawiadomienia, na przykład wysyłając je listem poleconym lub prosząc o stosowną pieczęć na jego kopii. Zawiadomienie ustne zostanie przyjęte i spisane przez funkcjonariusza policji w formie protokołu.

Fakt przemocy czy zaniedbania można zgłosić również w ośrodku pomocy społecznej. Jeśli sytuacja nie wymaga natychmiastowej interwencji, warto przedstawić problem osobie z dalszej rodziny, księdzu proboszczowi, sąsiadce, czy też organizacji pozarządowej.

Adresy i telefony instytucji zajmujących się problemami rodziny można znaleźć w każdej przychodni publicznej służby zdrowia, w urzędzie gminy/dzielnicy itp.

Wybrane organizacje pomagające ofiarom przemocy:

1. **Ośrodki Pomocy Społecznej w każdej z warszawskich dzielnic.**

2. **Fundacja Projekt Starsi Pomaga osobom starszym doświadczającym przemocy poprzez działania interwencyjne, pomoc psychologiczną, prawną i grupę wsparcia. Potrzebujesz pomocy? Zadzwoń: 537 375 505.**

3. **Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia": 22 668 70 00**

4. **Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej**
   Punkt Interwencyjny – pl. Dąbrowskiego 7; tel.: 22 837 55 59, 535 430 902, czynne od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-20.00

   Poradnia ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie – ul. Belgijska 4; tel./fax: 22 845 12 12, 667 833 400, czynne od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-20.00

5. **Fundacja Centrum Praw Kobiet**
   Specjalistyczny Ośrodek Wsparcia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie – tel. 22 828 38 26, 22 622 25 27; całodobowy telefon interwencyjny: 600 07 07 17

6. **Fundacja Feminoteka,** ul. Konrada Guderskiego 3/96, tel. 572 670 874

7. **Stowarzyszenie OPTA,** ul. Marszałkowska 85 lok. 34, tel. 22 424 09 89

8. **Fundacja Centrum Edukacji Liderskiej,** ul. Wiśniowa 42 lok. 39, tel. 22 646 22 56

10 maja o godz. 14.30 w Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie" przy ul. Nowolipie 25b odbędzie się wykład dotyczący przemocy wobec osób starszych. Wykład poprowadzi Magdalena Rutkowska z Fundacji Projekt Starsi.

Fot. Wikimedia Commons
Mock Up: Onlygfx.com

Nie tylko przymusowa prostytucja w czasie II wojny światowej przez lata była tematem tabu. Także głębokie związki uczuciowe pomiędzy okupantami a okupowanymi. Z tych związków, do tej pory, często w atmosferze wykluczenia i hańby, żyją dzieci i wnuki. Zasłona milczenia stoi za uczestnikami, uczestniczkami, świadkami i ofiarami tych wydarzeń. Mijają właśnie 74 lata od zakończenia jednej z najokrutniejszych wojen w Europie, a wciąż wiele jej kart pozostaje nieodkrytych. Prawdę odsłania między innymi niemiecki film dokumentalny *Dla świadków i dla ofiar.*

Wojenne związki

Po wybuchu II wojny światowej ustawa o ochronie niemieckiej krwi i czci z 15 września 1935 r. nabrała nowego wymiaru. Do 1939 r. karane były jedynie intymne relacje Niemców z Żydami i Cyganami. Po wkroczeniu wojsk nazistowskich na tereny polskie ustawa objęła również Polaków. Za zdradę rasy nie uchodził jedynie kontakt z niearyjską prostytutką. Mimo to ani Wehrmacht, ani SS nie potrafiły skutecznie egzekwować w swoich szeregach zakazu nawiązywania kontaktów seksualnych z Polkami.

W 2011 r., na sesji historyków polskich, francuskich i belgijskich w Warszawie, zostało przedstawione przez Niemkę, Maren Röger, opracowanie dotyczące relacji intymnych między okupantem a ludnością krajów okupowanych w czasie II wojny światowej. W wydaniu francuskim z 2014 r. Maren Röger porównuje w nim sytuację w Polsce, Francji i Belgii, jako że praktyka okupanta w Europie Środkowej i Wschodniej była różna od tej w Europie Zachodniej. W 2016 r. ukazała się książka tej samej autorki w języku polskim pod tytułem *Wojenne związki. Polki i Niemcy podczas okupacji.*

Prostytucja zorganizowana

W czasie wojny kontakty intymne między okupantem a ludnością krajów okupowanych należały do codzienności. Armia niemiecka tworzyła domy publiczne lub przejmowała te już istniejące, które były reorganizowane pod kątem potrzeb seksualnych żołnierzy, oficerów, policjantów i członków SS. Ich liczbę na obszarach przyfrontowych szacuje się na około 500.

Potencjalnych klientów domów publicznych w Warszawie, wliczając jednostki Wehrmachtu będące przejazdem, oszacowano na około 60 tys. W 1942 r. istniało w mieście pięć domów publicznych dla żołnierzy Wehrmachtu, trzy dla SS i policji i jeden dla oficerów. Liczba zarejestrowanych prostytutek w Warszawie, w większości Polek, wynosiła w 1940 r. – 1482, w 1941 r. – 1781. Według niemieckiego oficera ds. sanitarnych na jedną prostytutkę przypadało dziennie około 20–30 mężczyzn. Za kontakt seksualny z Niemcami, poza prostytucją zorganizowaną, skazywano Polki do obozu

poprawczego, ewentualnie do domu publicznego.

W Europie Zachodniej kontakty intymne między ludnością cywilną a Niemcami nie były uznawane jako szkodzące rasie. Były przez Niemców tolerowane.

Innym miejscem niewolnictwa seksualnego podczas wojny były obozy koncentracyjne. By podnieść wydajność pracy więźniów i przeciwdziałać homoseksualizmowi, tworzono w nich domy publiczne (pomysł Heinricha Himmlera). Do kilkustopniowego systemu nagradzania więźniów (dodatkowa żywność, papierosy, możliwość wymiany listów) wprowadzono możliwość wizyty w obozowym domu publicznym. Fakt ten nie dotyczył Żydów, jedynie więźniów uprzywilejowanych.

Od 1943 r. do końca wojny w 10 obozach koncentracyjnych istniało 10 tzw. puffów (oficjalna nazwa: Sonderbau), m.in. w Ravensbrück, Buchenwald, Auschwitz (blok 24 i 10).

Dom publiczny działał zwykle przez dwie, trzy godziny po wieczornym apelu. Dziennie przez blok 24 w Auschwitz przewijało się od kilku do 150 więźniów. W niedzielę puffy pracowały dłużej. Więźniowie płacili bonami, które odpowiadały dwóm markom Rzeszy: 45 fenigów otrzymywała prostytutka, 5 – strażniczka pilnująca porządku w puffie, 1,5 marki trafiało do Głównego Urzędu Gospodarki i Administracji SS. Usługę otrzymywano za dobrą pracę lub przysługi dla esesmanów, a także brutalne traktowanie podległych więźniów. Klienci ustawiali się w kolejkach, wchodząc na 15–20 minut. Przed wyjściem i po nim byli badani/dezynfekowani.

W puffach pracowały głównie Polki, Rosjanki i Niemki. Jedne z nich były tam wysyłane, inne – zachęcone przez Niemców obietnicami – zgłaszały się dobrowolnie. Kobiety miały swoje pokoje, były dobrze ubrane, zadbane i odżywione. Miały zapewnioną opiekę medyczną. Innej pracy nie wykonywały. W przypadku zajścia w ciążę dokonywano aborcji.

W niektórych obozach kobiety sterylizowano. Po wyzwoleniu były już tylko ludzkimi wrakami, zarówno pod względem fizycznym, jak i psychicznym.

Relacje intymne o charakterze innym niż prostytucja zorganizowana

W krajach Europy Środkowej i Wschodniej władze okupacyjne zakazywały nie tylko niekontrolowanych kontaktów seksualnych żołnierzy z kobietami, lecz także kontaktów homoseksualnych. Jednak dobrowolna prostytucja – zapewniająca środki do życia – miała miejsce.

Oprócz kontaktów seksualnych Polek z Niemcami znane są również przypadki kontaktów Polaków – zwłaszcza tych zesłanych na roboty – z Niemkami. Po odkryciu takich związków Niemki były publicznie poniżane, a Polacy wysyłani do obozów koncentracyjnych lub wieszani (odbyło się około 700–1000 takich egzekucji). W czterech bawarskich miejscowościach stoją do dziś pomniki poświęcone Polakom straconym za utrzymywanie intymnych kontaktów z przedstawicielkami rasy panów.

Polki za kontakty z Niemcami były wyrzucane z pracy albo transferowane do innej, ale też wysyłano je do domów publicznych lub obozów koncentracyjnych. Kary dla Niemców były zwykle niższe niż te podane w regulaminie.

Władze tolerowały wizyty u niezarejestrowanych prostytutek, o ile były to związki powierzchowne. Gorzej było z relacjami głębszymi, co zdarzało się zwłaszcza wśród młodych osób, dla których były to często pierwsze głębokie uczucia. Prawdziwa Polka nie mogła kochać zbrodniarza z Wehrmachtu, niemiecki żołnierz nie miał prawa kochać „polskiej świni". I Niemcy, i Polacy potępiali mieszane związki. Ale po polskiej stronie odium spadało głównie na kobiety – uczucie do wroga zamieniało je w „niemieckie dziwki". Niewiele o tych związkach wiadomo, gdyż wymagały one zachowania głębokiej tajemnicy. Historie miłości niemieckich okupantów i Polek najczęściej były zabierane przez te kobiety do grobu. W ostatnich latach, czasem z ust ich dzieci lub wnuków, można usłyszeć wstrząsające historie tych zakazanych uczuć.

Sytuacja kobiet i ich dzieci z okupantem po wojnie

O ile w krajach zachodnich działo się to dopiero po wojnie, o tyle w Polsce nie czekano z piętnowaniem kolaboracji, w tym tzw. kolaborantek horyzontalnych, czyli kobiet, które sypiały z Niemcami. Podziemie traktowało te sprawy poważnie. Opublikowany dekalog patriotycznego postępowania nakazywał najeźdźców ignorować, w żadnym wypadku im nie pomagać, nie uczestniczyć w ich rozrywkach. Dla patriotki związek z okupantem oznaczał wyparcie się dumy narodowej,

Fot. Wikimedia Commons
Mock Up: GraphicBurger.com

odarcie z godności i wykluczenie z polskiej wspólnoty. W oczach Polaków stawała się po prostu „niemiecką dziwką". Za kontakty z Niemcami Polki były poniżane i szykanowane (golono im głowy), a w przypadku kolaboracji często również likwidowane.

We Francji wymierzanie sprawiedliwości tym, którzy pomagali okupantom lub byli o to podejrzewani, rozpoczęło się z chwilą wyzwolenia Paryża, w sierpniu 1944 r. Istniały dwa rodzaje represji:

- ***épuration sauvage***, tj. oczyszczanie dzikie, nieoficjalne, czyli samosądy. Kobiety były rozbierane do naga, golone na łyso, bite, torturowane, gwałcone, a czasem nawet zabijane. Największe upokorzenie spotykało właśnie „kolaborantki horyzontalne". Takie rytuały powtarzały się w kolejnych wyzwalanych miastach. Kobiety ogolone, w podartych sukienkach, bieliźnie, pędzono po ulicach i wystawiano pod ścianami budynków użyteczności publicznej. Od momentu wylądowania w Normandii ogolono publicznie co najmniej 20 tys. kobiet.
- ***épuration légale***, tj. oczyszczanie oficjalne. Niemal 50 tys. Francuzów, w tym „kolaborantki horyzontalne", zostało skazanych za zhańbienie narodu przez kolaborację. Wiele z nich trafiło do Vélodrome d'Hiver. Tego samego miejsca, gdzie w 1942 r. policja francuska przetrzymywała w strasznych warunkach – w oczekiwaniu na transport do obozów – ofiary obławy w Paryżu i okolicach (ponad 13 tys. osób pochodzenia żydowskiego).

Dzieci ze związków ich matek z okupantem w Europie Zachodniej były szykanowane, ośmieszane i wykpiwane. We Francji i Holandii nadawano im przezwisko „brudny Niemiec". W Finlandii śpiewano o nich prześmiewcze piosenki. Powszechne były przypuszczenia dotyczące pochodzenia dzieci urodzonych w czasie wojny lub tuż po niej. We Włoszech podejrzewano dzieci rude, we Francji – blondynów i blondynki, w Norwegii – brunetów i brunetki.

Wydaje się, że w Polsce po wojnie sytuacja „kolaborantek horyzontalnych" była łatwiejsza. Dzieci, często wspominające swoich niemieckich ojców jako dostarczających żywność dla całej rodziny, były szykanowane głównie za to, że pochodziły ze związków pozamałżeńskich. Często nazywano je jednak „szwabami" lub „Niemcami". Matki, dla ich dobra, zmieniały miejsce zamieszkania, a także nazwiska i dane personalne, co było ułatwione ze względu na wymaganie tylko jednego świadka przy potwierdzaniu tych informacji.

Szacuje się, że w Polsce liczba dzieci pochodzących ze związków Polek z przedstawicielami zarówno Wehrmachtu, jak i Armii Czerwonej to około 80–100 tys. (ciąże były często, przy pomocy Niemców, usuwane). O tych narodzonych w ramach programu Lebensborn – który, poprzez odpowiednią selekcję kobiet i mężczyzn przeznaczonych do rozmnażania miał stworzyć w swoich ośrodkach odpowiednie warunki do „odnowienia krwi niemieckiej" i „hodowli nordyckiej rasy nadludzi" – wciąż bardzo mało się mówi. Dotyczy to również młodych Polek i Polaków o odpowiednim wyglądzie fizycznym zatrzymywanych na ulicach, w pociągach lub zmuszanych do stawienia się we wskazanym miejscu, by po przejściu badań rasowych umieścić ich w „ośrodku poprawy rasy".

Artyści w czasie wojny

Skomplikowane losy warszawskich artystów w czasie hitlerowskiej okupacji to kolejny trudny temat. Uchwała podziemnego Związku Artystów Scen Polskich wzywała do bojkotu zarządzonej przez okupantów rejestracji aktorów, nakazywała unikania kontaktu z jawnymi teatrami i teatrzykami. Dozwolone były tylko występy w kawiarniach i ogródkach kawiarnianych.

Jednak spora grupa aktorów, muzyków, tancerzy i śpiewaków kontynuowała rozpoczętą dawniej karierę, a wśród nich: Maria Malicka, Stanisława Perzanowska, Lucyna Messal, Xenia Grey, Barbara Bittnerówna. Różne były powody ich wplątania się we współpracę z okupantem. Stanisława Perzanowska musiała zdobywać pieniądze na leki i opiekę dla niepełnosprawnej córki. Maria Malicka nie bardzo wiedziała, na jakim świecie żyje, zachowując podobno – przy dojrzałym talencie – umysłowość dziecka. Barbara Bittnerówna wiedziała z kolei, jak krótko trwa kariera w balecie.

Po wojnie współpracujący z okupantem artyści mieli ponieść karę. W 1945 r. Stefan Jaracz, wielki aktor i więzień Oświęcimia, w swoim testamencie wzywał do wybaczenia win tym, co zbłądzili. Słowa autorytetu zostały wzięte pod uwagę. Złagodzono zbyt surowe kary, wielu obwinionym skrócono czas rozstania z zawodem. Akt łaski nie objął właściwie tylko dwójki artystów – Marii Malickiej, która nigdy już nie wróciła na scenę warszawskiego Teatru Komedia, i Adolfa Dymszy, dopiero po sześciu latach po wojnie witającego w Syrenie swoją publiczność.

Malicka była jedną z najbardziej cenionych i lubianych przedwojennych artystek, a jej nazwisko przyciągało prawdziwe tłumy. Pogrążyło ją nie tyle granie w teatrze, ile prywatne znajomości z Niemcami. Po wojnie Malickiej zabroniono występować na scenach w Warszawie, Krakowie, Katowicach, Poznaniu i Łodzi. Karę odbyła, zaszywając się na prowincji. Po powrocie do Krakowa wybaczono jej prawdziwe i wyimaginowane winy. Pozostała aktywna zawodowo do końca życia. Zmarła w 1992 r.

Aktorki na Zachodzie

Francuskie aktorki grały w teatrze przez całą okupację. Arletty (Léonie Bathiat), aktorka i piosenkarka – symbol zdrady narodowej – została aresztowana za swój związek z Niemcem, z którym mimo łączącego ich uczucia nie zdecydowała się wyjechać po wojnie do Niemiec. To jej przypisuje się powiedzenie: „Moje serce należy do Francji, ale mój tyłek jest międzynarodowy", a także: „Jeśli nie chcieliście, byśmy spały z Niemcami, trzeba ich było nie wpuszczać". W ramach oczyszczania oficjalnego otrzymała w 1946 r. zakaz pracy na trzy lata. Później występowała w filmach i grała w teatrach. Zmarła w 1992 r.

Fot. Wikipedia.org

Literatura

M. Roger, *Wojenne związki. Polki i Niemcy podczas okupacji*, 2016 r.

M. Kareta, *Pokochałam wroga*, 2016 r.

T. J. Mazzeo, *Hotel Ritz. Życie, śmierć i zdrada w Paryżu*, 2015 r.

A. Tuszyńska, *Oskarżona: Wiera Gran*, 2011 r.

M. Hłasko, *Miesiąc Matki Boskiej*, 1963 r.

T. Borowski, *Opowiadania: U nas w Auschwitzu*, 1947 r.

J. Ostrowska, *M. Zaremba, Do burdelu marsz!*, „Polityka", nr 22/2009

oraz:

https://histmag.org/Prostytucja-w-KL-Auschwitz-14484/

http://ciekawostkihistoryczne.pl/2016/02/19/ile-polek-sypialo-z-niemcami-podczas-ii-wojny-swiatowej/

http://wiadomosci.onet.pl/kiosk/seks-w-cieniu-zaglady/269w5

https://forum.historia.org.pl/topic/3335-domy-publiczne-w-obozach-koncentracyjnych

http://www.majdanek.com.pl/czytelnia/pietno_hanby.html

Monika Jucewicz

Piękno stulatków

Witamy w epoce pochwały starości! Nadchodzi nieodwołalny koniec dyskryminacji ze względu na wiek. Słowa tabu określające takie objawy starzenia, jak zmarszczki, przebarwienia czy siwe włosy, zastępowane dotąd eufemizmem „niedoskonałość", będą traktowane jako opis normalnych atrybutów wieku. Którego nie trzeba już ukrywać. Starości zostanie przywrócone prawo do emanowania swoistym pięknem, o ile rozsądnie podejdziemy do swoich ograniczeń i nie damy się zwieść ulotnym urokom młodości. Starość posiada inne walory – poznając je, na pewno zechcemy z nich korzystać.

Znaczna liczba badanych seniorów (ponad 70 proc.) jeszcze przed kilku laty w rządowym programie aktywizacji negatywnie oceniała jakość swojego życia. Narzekali oni na dolegliwości psychofizyczne, ogólnie złe samopoczucie i brak dostępu do lekarza. A jednocześnie rezygnowali z samodzielnego szukania sposobu na poprawę swojej sytuacji. W ostatnich latach widać jednak zmianę modelu starzenia się. Stale rosnąca populacja ludzi po sześćdziesiątce realizuje zachodnie trendy samodzielnej aktywizacji, co znacząco poprawia ocenę jakości życia.

Seniorki i seniorzy doczekali więc epoki, w której mogą godnie się starzeć, korzystając z darów, jakich młodość nie posiada: mają dla siebie więcej czasu, są bogatsi w osobiste doświadczenia i mają spokój ducha, bo wiele spraw trudnych straciło już termin ważności. Nie muszą spełniać cudzych oczekiwań ani gonić za szczęściem, czy też ubiegać się o awans i wyższe zarobki. Nie uczestniczą w konkursach piękności. Bardziej liczy się dla nich umiejętność przeżywania emocji, zrozumienie i pogłębianie doświadczenia, na którym budują własną hierarchię wartości, wyznaczając sens swojego życia. A zyskaną mądrością mogą dzielić się, jeśli jest komuś potrzebna.

W niezwykle różnorodnej grupie przyszłych stulatków zmianom przewodzą kobiety, elastycznie kształtujące nowe obyczaje i wzorujące się na starszych Francuzkach, Brytyjkach czy Szwedkach, które dawno temu dowiodły, że życie zaczyna się po 70.

Polskie seniorki dawniej

Wszystkim chyba utkwiła w pamięci postać Danuty Szaflarskiej skaczącej odważnie po wysokich schodach w filmie *Pora umierać*. Aktorka mając 102 lata, wciąż jeszcze grała główne role w teatrze. Mogłaby zostać patronką dzisiejszych stulatek. Nakręcono wtedy też fabularyzowany dokument w Domu Aktora w Skolimowie pt. *Jeszcze nie pora*, gdzie Nina Andrycz, niezmiennie piękna, mówi: „Skończyłam już 94 lata, a jeszcze tyle mam do zrobienia".

Niezapomniana satyryczka, przedtem tancerka i aktorka estradowa, Stefania Grodzieńska, której bystry umysł i poczucie humoru rozkwitały z wiekiem, kiedy skończyła 80 lat, stwierdziła, że starość jest dla niej wspaniała, bo nie musi martwić się o to, czy komuś się podoba i dlaczego „on" nie dzwoni. Oprócz dowcipu ceniła sobie równowagę w sferze uczuć.

Zofia Nałkowska, pisarka słynąca z urody i elegancji, jako 40-latka wstydziła się swojej „starości", ale znacznie później, jeszcze przez 20–30 lat przyciągała inteligencją i dojrzałością dużo młodszych wielbicieli.

Utalentowane artystki sztuki życia, których lista jest krótka, dożywały późnej starości w świetnej formie, realizując swoje pasje. Były sobą nawet w czasach wszechmocnego patriarchatu zwalczającego prawa kobiet. Za swoją niezależność płaciły wysoką cenę społecznego potępienia. Wspomniane tu artystki stanowiły wyjątek wśród populacji kobiet po 50., pokornie poddających się stereotypom i marginalizacji. Dziś możemy brać z nich przykład, podziwiać ich siłę, odwagę i emocjonalną inteligencję, będące tajnym źródłem cielesnego i duchowego piękna.

Dla zdrowia i urody

Mając dostęp do obszernej wiedzy o zasobach własnego ciała, możemy samodzielnie osiągać należny nam dobrostan, czerpiąc z mieszanki dopaminy, poczucia własnej wartości i dobrego humoru. Wiemy, że nasze osobiste piękno z wiekiem wzrasta i zyskuje duchową głębię, gdy odpowiednio o nie dbamy. Uroda twarzy współczesnych seniorek i seniorów, na których nikt nie tropi „niedoskonałości", przejawia się w promiennym zadowoleniu ze swojego życia i zachwycie nad światem.

Największym wyzwaniem dla seniorów jest sporządzenie bilansu osobistych doświadczeń i wprowadzenie niezbędnych zmian w codzienne nawyki. Zmiany te wiążą się z przestawieniem się

Fot. Pexels

na lekkostrawną dietę, dostosowaną do aktualnych potrzeb i kondycji psychofizycznej.

Potrzebna jest seniorom także codzienna dawka ruchu dopasowana do możliwości fizycznych. Może to być spacer w parku, o każdej porze roku, ulubiona dyscyplina sportu, a nawet improwizowany taniec, jeśli sprawia nam przyjemność. Trenerki tańca w Centrum Praw Kobiet zapewniają, że do osiągania satysfakcji nie trzeba mieć żadnych wcześniejszych doświadczeń z tańcem ani specjalnej kondycji.

Nowe doniesienia medyczne wymieniają też liczne zalety słońca jako naturalnego sprzymierzeńca zdrowia i urody – jeśli rozsądnie korzystamy z jego dobrodziejstw w godzinach porannych i popołudniowych. Dbając przy tym o naturalną ochronę skóry, osiągniemy doskonałe efekty pielęgnacyjne i... wyśmienity humor!

Wprowadzona w codzienny nawyk przyjemna dyscyplina, jaką jest samodzielna naturalna pielęgnacja ciała, tak istotna dla stabilnej pogody ducha, powinna być niezależna od przemijających mód czy nowinek technologicznych. Komfortowe warunki pielęgnacji zapewnimy sobie w zaciszu własnej łazienki, czyniąc z niej domowe spa dostosowane do osobistych gustów i potrzeb. Tutaj możemy swobodnie pielęgnować ciało bez naruszania swojej intymności. Systematyczna pielęgnacja dodaje witalności i atrakcyjności.

Zalety aromaterapii

Najwięcej plusów mają zabiegi pielęgnacyjne z aromaterapią. Pachnąca metoda cieszy się zasłużonym szacunkiem od wieków. Olejki eteryczne bogate w substancje lotne działają na wielu poziomach – poczynając od oczyszczania powietrza, którym oddychamy przez całą dobę, kończąc na wprowadzaniu harmonii w struktury mózgu zarządzające emocjami i procesami życiowymi.

Olejków używajmy do kąpieli relaksujących. Po rozpuszczeniu ich w tłoczonym na zimno oleju roślinnym możemy je stosować do samodzielnych masaży wybranych stref lub całego ciała. Pielęgnując skórę, działamy korzystnie na cały organizm. Aromaterapia pobudza zmysły, dodaje witalności i radosnej energii. Wszystkie powyższe kroki podnoszą poziom endorfin, poprawiają samopoczucie i zapobiegają sezonowym dolegliwościom. Działają też na głębszym poziomie poprzez łagodzenie smutku i bólu po nieuniknionych stratach, gdy odchodzą najbliżsi.

Warto nauczyć się dobierania olejków do swoich potrzeb. Najlepiej kierować się własnym gustem, bo te olejki, których zapach nam się podoba, wybiera nasz najstarszy instynkt, rozpoznając w nich korzystne działanie dla organizmu. Aromaterapia jest najprzyjemniejszą z naturalnych metod aktywizujących uśpione zmysły węchu i dotyku. Przywraca harmonię emocjom i podnosi poziom dobrostanu oraz poczucie własnej wartości i sprawczości.

Stopy na cenzurowanym

„Pokaż mi swoje stopy, a powiem ci, kim jesteś…" – co prawda nie jest to żadne z popularnych azjatyckich powiedzeń, ale ma w sobie sporo prawdy. Stopy, na których opieramy cały ciężar naszego ciała i które pokonują w ciągu życia dystans równy czterem obwodom Ziemi, to prawdziwe źródło wiedzy na temat naszego stanu zdrowia. Jak wyglądają zdrowe stopy, każdy z nas wie, ale co w przypadku, kiedy pojawią się na nich niepokojące nas objawy? Przede wszystkim nie powinniśmy popadać w panikę, gdyż wiele zmian w obrębie stóp jest naturalnym następstwem ogólnego starzenia się organizmu.

Pielęgnacja stóp u wielu osób jest oparta na intuicyjnych działaniach, bez praktycznej wiedzy popartej wiarygodnymi źródłami. To zupełnie normalne, bo podologia (czyli nauka o stopach) jest wciąż nową dziedziną medycyny, a seniorom brak było w młodości wzorców dbałości o stopy. Można nadrobić te braki. Prawidłowa pielęgnacja na co dzień oraz okazjonalne wizyty u podologa (gdy zachodzi taka potrzeba) zdecydowanie poprawiają komfort życia.

Stan stóp osób starszych jest wynikiem wszelkich dotychczasowych działań pielęgnacyjnych (lub ich braku), przebytych i obecnych problemów kostno-stawowych oraz innych chorób. Z biegiem lat pogłębiają się dysfunkcje układu ruchu, których nabawiliśmy się w ciągu życia, dlatego tak ważne jest zgłoszenie się do specjalisty od razu, gdy tylko zauważymy coś niepokojącego (paluch koślawy, płaskostopie itp.). Nieleczone schorzenia, utrwalane przez lata, mogą się jedynie pogłębić. Dolegliwości w obrębie stóp, zwłaszcza te bólowe (wrastające paznokcie, odciski, pękające pięty itp.), mocno dają się we znaki, uniemożliwiając prawidłowe chodzenie. Są też po prostu nieestetyczne.

Większość seniorów, mimo chęci, nie jest w stanie samodzielnie dbać o swoje stopy, a wynika to z: problemów z kręgosłupem (gdy nie możemy się schylać), pogorszonego wzroku (nie widzimy, co dzieje się z nogami) oraz braku odpowiedniej wiedzy (jak zrobić to prawidłowo). Każdy człowiek jest inny, a więc i każda para stóp różni się od siebie i wymaga indywidualnej diagnostyki i zaleceń, dlatego czasami niezbędna staje się wizyta u podologa. W natłoku codziennych obowiązków seniora, licznych wizyt u lekarzy i różnych problemów ze zdrowiem warto traktować pielęgnację stóp jako element codziennego relaksu.

Aleksandra Laudańska
Konsultacja: **Veronika Skalska,**
manager gabinetów podologicznych

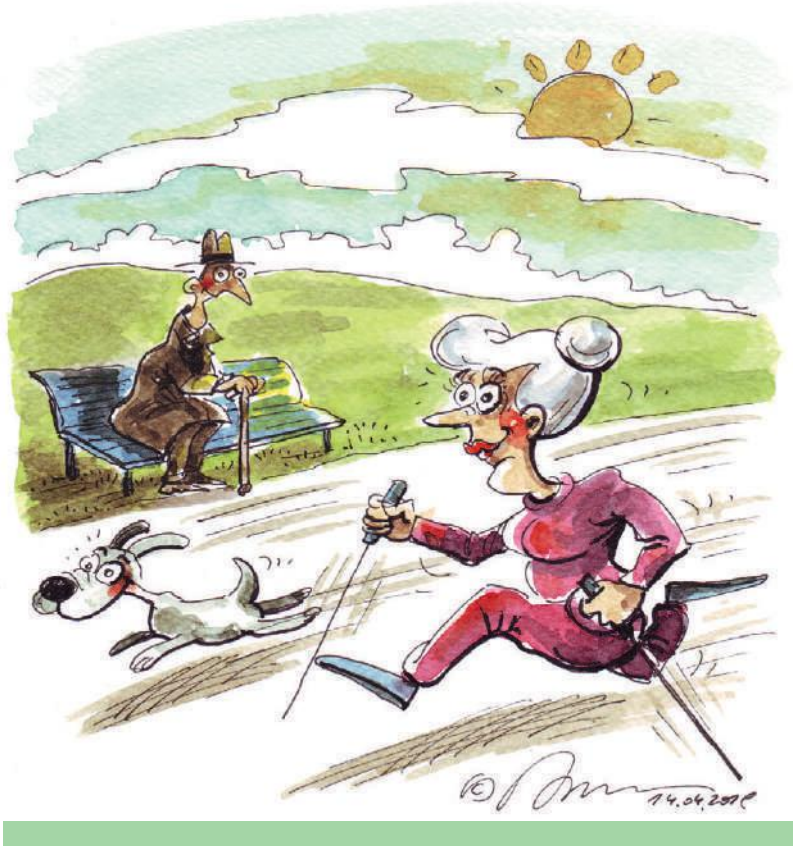
Krzyżówka

potocznie o pierwszym wieżowcu w stolicy, miejsce walk powstańców
„Kamienie na ....." powieść z „Rudym"
dotykowy lub akustyczny
ramię uściowe Wisły
zbożowa roślina
spoina
... Rzeczypospolitej Polskiej, ul. Wiejska 6 w Warszawie
Muzeum Historii Żydów Polskich
przez nie się nie dzieli
12
dawniej: zapora z kamieni
śledzi lot samolotu
arena zmagań kraulistów
10
4
Danusia
np. kenozoik
owad w paski
....., żon", komedia Moliera
garnek z uchwytem
kraina złota
5
pchli ..., na Kole
ulica warszawskiego Śródmieścia
3
„ptasia" ulica na Woli
z warstwą słoniny
duży ptak morski
obiecany przez Boga Izraelitom
rzeka w Petersburgu
... Nehrebecka
... żółtoskrzydła, papuga
dom dla uczniów
6
rywal LOT-u
kolega do zabaw
szach-...
najlepszy wynik
płaski stopień w dolinie rzecznej
2
scena w cyrku
powieść z Wokulskim
płaski dach widokowy
np. „Dudek" ... Łazienkowska
11
... Mokotowskie, kompleks parkowy
Bernardo Bellotto ... Poniatowskiego
8
według mitu została wygnana z Olimpu
miasto w Jemenie
jednostka oporu elektrycznego
sztuczny basen w porcie
„Ogłaszam ... dla miasta Warszawy", w wierszu Słonimskiego
zagłębienie po lodowcu
zabawne widowisko
9
bardziej recytuje niż śpiewa
1
..... do młodości"
7
sala z tablicą
pewien odcinek czasu
krój ubrania
zespół komórek
producent autobusów ze Skopje
kwas deoksyrybonukleinowy

1	2	3	4	5	6	7

8	9	10	11	12

Na dobry humor



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

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

CHCESZ WZMOCNIĆ KONDYCJĘ FIZYCZNĄ?

CENTRUM AKTYWNOŚCI MIĘDZYPOKOLENIOWEJ „NOWOLIPIE" SERDECZNIE ZAPRASZA OSOBY W WIEKU SENIORALNYM DO KORZYSTANIA Z NOWOCZESNEGO URZĄDZENIA DO ĆWICZEŃ ACTIVE LIFE.

ACTIVE LIFE

TO MULTIMEDIALNY SYSTEM PRZEZNACZONY DO WYKONYWANIA ROZMAITYCH ĆWICZEŃ OGÓLNOUSPRAWNIAJĄCYCH DLA SENIORÓW, POPRAWIAJĄCY WYDOLNOŚĆ, KOORDYNACJĘ RUCHOWĄ, POCZUCIE RÓWNOWAGI. WBUDOWANY W URZĄDZENIE SZKIELET ZABEZPIECZAJĄCY POZWALA NA WYKONYWANIE ROZMAITYCH ĆWICZEŃ RUCHOWYCH I WYKLUCZA MOŻLIWOŚĆ UPADKU.

KORZYSTANIE ZE SPRZĘTU JEST CAŁKOWICIE NIEODPŁATNE

MOŻLIWE PO WCZEŚNIEJSZYM USTALENIU TERMINU

Tel. (22) 838 34 96, wew. 45
E-mail: nowolipie@camnowolipie.pl

CAM nowolipie

Czytaj #POKOLENIA,
niech Twój świat się zmienia!