ISSN: 2657-4012 Magazyn bezpłatny Czerwiec 2019 #5 (8)

#POKOLENIA

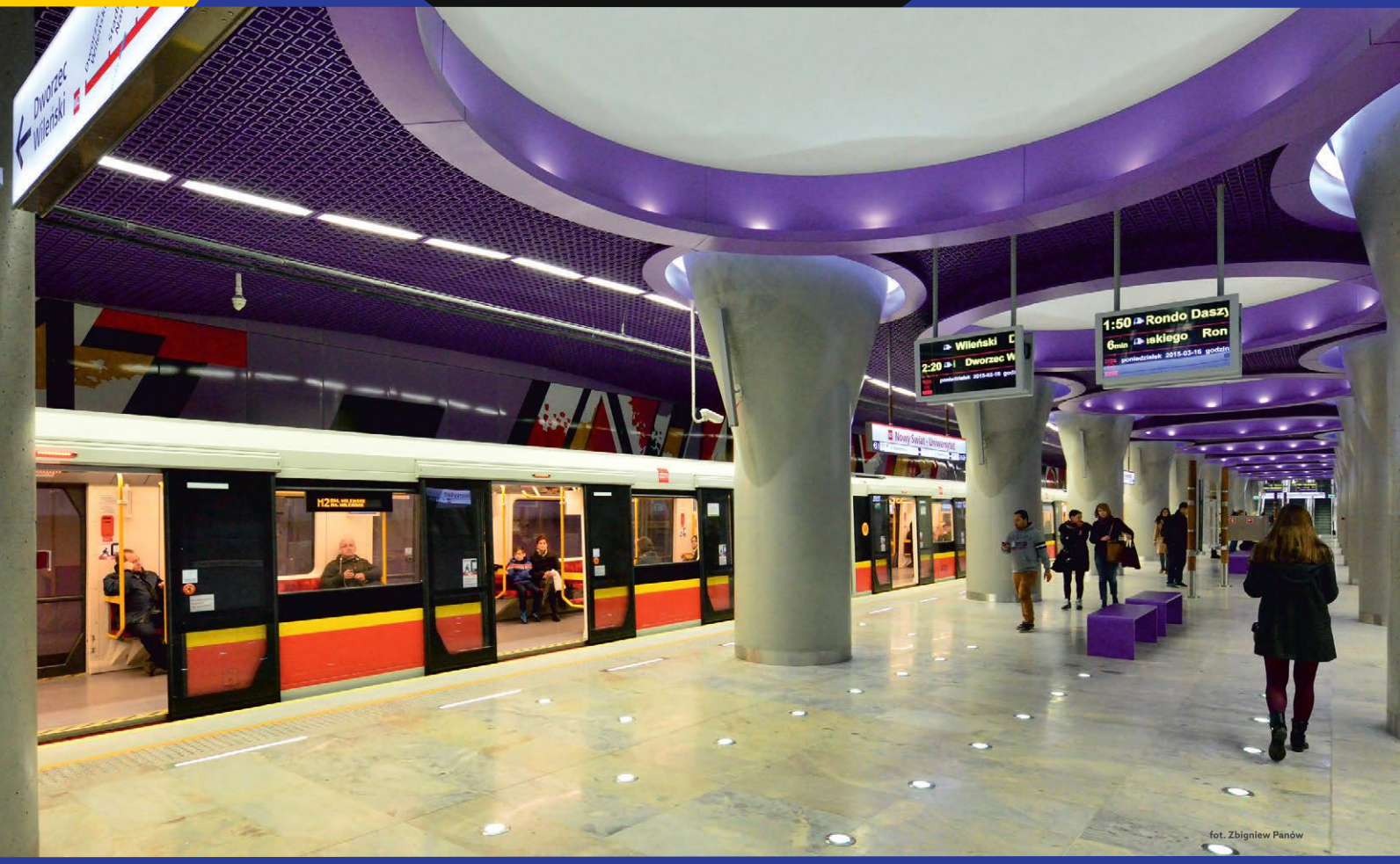
Warszawski Miesięcznik Seniorów

AKTYWNIE
Ćwiczenia z dziadkiem

„Życie to impro”
SENIORWIZACJA

WĘGRY
Seniorzy na świecie

Już od 15 lat
Europa zmienia Warszawę!



NOWOCZESNY TRANSPORT

Warszawa skutecznie pozyskuje unijne fundusze. Dzięki temu warszawianki i warszawiacy mogą korzystać z II linii metra, jeździć nowoczesnymi, niskopodłogowymi tramwajami i ekologicznymi autobusami, a także korzystać z kolejnych kilometrów ścieżek rowerowych i parkingów P&R.

#WarszawaDlaWszystkich

Zakochaj się w Warszawie

19 WARSZAWA 115

Fot. Shutterstock

Ten numer #POKOLEŃ poświęcamy wielokulturowości. W Warszawie, w dniach 10–15 czerwca, organizowane są Warszawskie Dni Różnorodności (impreza współfinansowana ze środków Urzędu m.st. Warszawy), a 20 czerwca obchodzimy Światowy Dzień Uchodźcy. Postanowiliśmy dorzucić naszą cegiełkę do budowania dialogu międzykulturowego w stolicy i poza nią.

Z własnego doświadczenia wiem, jak bardzo rozwija i poszerza horyzonty poznawanie obcokrajowców – ich kultury, kraju, języka. Gdyby ktoś jeszcze trzy lata temu powiedział mi, że za jakiś czas poznam ludzi bardzo wielu narodowości, także tych, co do których miałam pewne uprzedzenia podsycane doniesieniami medialnymi, najlepszych przyjaciół będę miała wśród muzułmanów, a język angielski będzie przeze mnie używany w sytuacjach prywatnych częściej niż polski, dosłownie popukałabym się w głowę.

Ale muszę stwierdzić, że to otwarcie na świat to jedna z najlepszych rzeczy, jakie trafiły mi się w życiu. Wśród znajomych mam osoby wielu narodowości, w tym pozaeuropejskich: hinduskiej, pakistańskiej, tureckiej, irackiej, singapurskiej. Świat stał się dla mnie globalną wioską i fascynuje mnie coraz bardziej. Udało mi się tym zarazić mamę, z którą robimy sobie krótkie wypady do zagranicznych miast. Uwielbiamy chodzić po ulicach, przyglądać się architekturze, jeść lokalne przysmaki i po prostu wczuwać się w atmosferę obcego miejsca. Mamę pierwszy wyjazd tak zainspirował, że zaczęła uczyć się angielskiego od podstaw – tuż przed siedemdziesiątką. Mówi, że dzięki temu bardzo poprawiła jej się pamięć. Co potwierdzają naukowcy: poznawanie języka obcego to najlepszy trening dla mózgu. Kompleksowo zmusza go do rozwoju, bo wymaga całkowitego przedefiniowania wszystkich znanych wcześniej pojęć i reguł, które nimi rządzą.

Podobnie przyjaźń z osobami należącymi do innych kultur przedefiniowuje wiele schematów myślowych. I nie jest na nią nigdy za późno, co pokazuje historia dwóch seniorek – Czeczenki ***Zulaj*** i Polki ***Jadwigi*** – z którymi rozmowę przeprowadziła ***Marzena Michałek.*** Życie Zulaj w Polsce to także przykład tego, że warto pomagać ludziom, którzy chcą funkcjonować normalnie, w spokoju, a nie jest im to dane z uwagi na sytuację geopolityczną w ich miejscu urodzenia. Spotkania z uchodźcami potrafią wstrząsnąć… Uświadamiają, że nawet jeśli nasza rzeczywistość nie jest idealna, to jest i tak o niebo lepsza od tego, co przeżyły osoby, które uciekły przed wojną. I nawet mając skromne środki, możemy zrobić wiele, żeby im pomóc. Dokładając swoją cegiełkę do tego, aby świat stał się lepszym miejscem.

Dlatego zachęcamy Was, żeby ciekawość i otwartość przezwyciężały ewentualne obawy i uprzedzenia. Świat jest fascynująco różnorodny i żyje na nim wielu wspaniałych, dobrych, utalentowanych ludzi. Właśnie, czy wiecie, że to, iż **#POKOLENIA** są takie ładne, zawdzięczamy grafikowi ukraińskiego pochodzenia? Jesteśmy nie tylko międzypokoleniowi, ale i międzynarodowi! ☺

Aleksandra Laudańska
Redaktor naczelna
Ilustracja: Rawpixel.com / Freepik

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:
Urząd m.st. Warszawy
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
O WIELOKULTUROWEJ i międzypokoleniowej przyjaźni pomiędzy Czeczenką i dwiema Polkami
Marzena Michałek rozmawia z Panią Zulaj, Jadwigą Struk oraz Olgą Hilik.
str. 3-5

WARSZAWA SENIORALNA
WARSZAWSKIE DNI RÓŻNORODNOŚCI
str. 6-7

PRAWO
PORADY PRAWNE
str. 8-10

SENIORZE, NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ
NA WŁASNE ŻYCZENIE
str. 11

SPOŁECZEŃSTWO
KONKUBINAT
str. 12-14

MIEJSCA PRZYJAZNE SENIOROM
MUZYCZNE OGRODY
str. 15

INFORMATOR CAM „Nowolipie”

ZDROWIE
Profilaktyka cukrzycy
str. 18-19

AKTYWNIE
ĆWICZENIA Z DZIADKIEM
str. 20-21

AKTYWNIE
TRENING PAMIĘCI cz. II
str. 21-23

DZIEJE SIĘ W CAM
KOŁO GEOGRAFICZNE W CAM „NOWOLIPIE ”
str. 24

SENIORWIZACJA
ŻYCIE TO IMPRO
str. 25

SENIORZY NA ŚWIECIE
WĘGRY
str. 26-27

FAUNA I FLORA
DZIKIE ŻYCIE W MIEŚCIE
str. 28-29

ZDROWIE
AUTOMASAŻ
str. 30

DOJRZAŁA TWÓRCZOŚĆ
W DŹWIĘKU TRWAM
str. 31

Rozrywka
str. 32

Ciepło i tolerancja otwierają na każdego człowieka. Narodowość ani wiek nie mają żadnego znaczenia!

O wielokulturowej i międzypokoleniowej przyjaźni pomiędzy Czeczenką i dwiema Polkami Marzena Michałek rozmawia z Panią Zulaj*, Jadwigą Struk oraz Olgą Hilik.

Fot. Marlena Talunas

Do Centrum Aktywności Międzypokoleniowej przy Nowolipiu 25B wchodzą we trzy. Wyciszona Zulaj w etnicznej, stonowanej kolorystycznie tunice i obowiązkowej chustce na głowie podąża spokojnie za dynamiczną, uśmiechniętą starszą panią ze srebrnymi włosami, z którą przyjaźni się od czterech lat. To pani Jadwiga. Jest i Olga Hilik, koordynatorka Centrum Wolontariatu Sekcji ds. Cudzoziemców w Stowarzyszeniu Interwencji Prawnej, która miała być wsparciem językowym, a jest – jak się okazuje – po prostu przyjaciółką tej wspaniałej międzykulturowej dwójki. Rozmawiam zatem z międzykulturowym i międzypokoleniowym zaprzyjaźnionym trio i trzeba przyznać, że ten harmonijny wielogłos bardzo naturalnie rozbrzmiewa w murach Centrum na Nowolipiu.

Od kiedy jest pani w Polsce? Czy chciałaby pani podzielić się swoją historią, chociaż po części, z czytelnikami #POKOLEŃ?

Pani Zulaj: Jestem w Polsce dokładnie od 20 czerwca 2012 r. Kartę pobytu wraz z ochroną uzupełniającą otrzymałam 28 października 2013 r. Mieszkałam dwa miesiące w ośrodku dla kobiet w Warszawie, a później syn wynajął mieszkanie, w którym spędziłam około dwa lata. Zaur, mój syn, pomagał mi bardzo, bo mieszkał już w Polsce od 1997 r. 18 grudnia 2015 r. Olga poznała mnie z seniorami z Paca 40 – robiliśmy wtedy czeczeńską chałwę. To była pierwsza czeczeńska chałwa w moim życiu! Wtedy też poznałam panią Jadzię. I tak to się zaczęło – od chałwy po krokiety i zupę ogórkową. Jesteśmy teraz jak rodzina.

Pani Jadwiga: Wtedy, kiedy Olga przyprowadziła Zulę *(pani Jadzia nazywa panią Zulaj po polsku – Zulą)*, spotkałyśmy się po raz pierwszy i od razu coś zaiskrzyło. Wówczas Zula była jedyną Czeczenką w naszym gronie. A chałwa wyszła znakomita!

Olga Hilik: To ja opowiem jak to było na tym Paca 40. Pewnego razu dowiedziałam się, że na Paca 40 mają grupę seniorów bardzo ciekawych świata, którzy bardzo chcieliby poznać cudzoziemca. Zaprosiłam wtedy panią Zulaj, ponieważ zawsze była otwarta i ciekawa. To był pierwszy raz kiedy spotkaliśmy się na Paca 40 i poznaliśmy się z tą grupa seniorów. Za drugim razem robiliśmy czepełgsze *(czeczeńskie placki twarogowe – przyp. red.)* – to było w rocznicę śmierci córki Zuli. Seniorzy ugotowali mnóstwo innych pyszności, przynieśli z tej okazji kwiaty, choć kompletnie nie wiedzieli jak się w tej sytuacji odnaleźć, ponieważ w Polsce nie ma takich tradycji związanych ze świętowaniem takich rocznic. A potem to już jakoś poszło samo.

Pani Jadwiga: Dzięki projektowi *Seniorzy w wielokulturowej Warszawie* gościliśmy na Paca 40 różnych cudzoziemców. Chcąc podziękować im za współpracę zdobyliśmy grant z budżetu partycypacyjnego i zrobiliśmy zapoznawczą biesiadę z polskim jedzeniem. To było bardzo piękne spotkanie - dla wszystkich, dla wegetarian, wegan i tych którzy uwielbiają mięso. W kolejnym roku napisaliśmy samodzielnie nowy projekt i zrobiliśmy biesiadę, na których częstowaliśmy cudzoziemców pierogami. Ta biesiada była zwieńczeniem całorocznej pracy z cudzoziemcami biorącymi udział w projekcie. Była rodzajem podziękowania za trud, którzy włożyli

w pokazanie kultur z których się wywodzą. Z budżetu partycypacyjnego organizowaliśmy też śniadania wielokulturowe.

Jest już pani siedem lat w Polsce. Za czym najbardziej pani tęskni?

Pani Zulaj: Nie tęsknię za Czeczenią. Nie mam już tam nikogo i niczego. Zamknęłam ten rozdział. Nigdy tam nie wrócę – ani do Czeczenii, ani do Rosji. Za dużo tam wycierpiałam. Kiedy miałam cztery lata, umarli moi rodzice. Do trzynastego roku życia mieszkałam w internacie, a potem wychowywał mnie wujek. Mój syn jest tutaj, w Europie, mieszka w Finlandii. Bardzo mi pomaga. To bardzo dobry chłopak z ogromnym sercem. Szukam dla niego żony *(śmiech)*, bo wciąż jest sam. Odwiedzam go, ale wytrzymuję w Finlandii najwyżej tydzień, bo potem bardzo tęsknię. Nie mogę tam żyć. Moje serce rwie się do Polski. W Czeczenii zostawiłam jedynie wnuki po córce, ale one są z mężem córki, ponieważ w islamie dzieci zostają przy ojcu. Mam z nimi kontakt telefoniczny.

Czeczeni są najliczniejszą grupą uchodźców w Polsce. Czy tworzycie silną wspólnotę obyczajów, religii? Czy pani zdaniem łatwo się integrujecie?

Pani Zulaj: Mówiąc szczerze, nie interesuję się tym. Jestem muzułmanką i kultywuję swoją wiarę, ale raczej w samotności. Prawdę mówiąc, nie patrzę na ludzi, dzieląc ich na narodowości. Nie ma dla mnie znaczenia, czy ktoś jest Polakiem, Czeczenem czy Gruzinem.

Co panią w Polsce najbardziej zaskoczyło? Jak została tu pani przyjęta?

Pani Zulaj: Do Polski przyszłam na piechotę. Z Białorusi. Straż graniczna zatrzymała mnie w ośrodku w Kętrzynie, gdzie spędziłam trzy miesiące. Wcześniej byłam już w Polsce w 2009 r. u syna, który tu mieszkał, więc wiedziałam, czego mogę się tutaj spodziewać. Miałam okazję być też w Belgii, ale nie mogłabym tam żyć. Tutaj, w Polsce, czuję się jak w domu. Czuję się bezpieczna.

Jak pani postrzega nasz naród? Czeczeni mówią o Polakach, że są ksenofobiczni – też tak pani uważa?

Pani Zulaj: Nie wiem, jacy są wszyscy Polacy. Mnie spotkały tutaj same dobre rzeczy. Nie chcę jechać gdzie indziej. Tutaj patrzę w przyszłość spokojnie.

Pani Jadwiga: Zula cały czas mówi, że chce tutaj mieszkać. A jak weszła do Nowolipia i zobaczyła ten pokój rozmów wideo, to poleciały jej łzy. Powiedziała: „Marzę tylko o takim pokoiku". Zula nie ma obecnie mieszkania i intensywnie szukamy dla niej jakiegoś lokalu. Tylko tego brakuje jej do szczęścia.

Czym zajmowała się pani w Czeczenii? Miała pani jakąś pasję? Może ją pani w Polsce rozwijać?

Pani Zulaj: Przez 22 lata pracowałam w Czeczenii jako

Fot. Olga Hilik

księgowa. Potem, jak wybuchła wojna, ludzie mieszkali w namiotach i kiedyś, jak tak się przechadzałam w szpilkach pomiędzy tymi namiotami, zaczepił mnie chłopak i zapytał, czy mam jakieś lekarstwo na ból głowy. Ja, że oczywiście, i dałam mu ten lek. Okazało się, że to był minister do spraw nadzwyczajnych i kiedy następnym razem tam poszłam, on powiedział, że zatrudni mnie i będę kucharką, chociaż nigdy w życiu nie pracowałam w kuchni. Potem zaczepił mnie szef brytyjskiej organizacji humanitarnej, a synowi, który skończył anglistykę, zaproponował pracę w biurze w charakterze programisty. W 2003 r. przeżyłam chwile grozy na Kaukazie, gdzie jechałam dostarczyć jedzenie ludziom ukrywającym się w górach. Rosjanie myśleli, że jestem Rosjanką, ale mimo to, zanim nas wypuścili, przetrzymali nas trzy dni w lesie. Zaur załatwił mi też pracę koordynatora zajmującego się dystrybucją żywności w Republice Inguszetii. Tam pracowałam sześć lat. Putin z Kadyrowem zrobili wtedy ograniczenia na mąkę i cukier, ale my z synem mieliśmy tzw. książeczki pracy i byliśmy legalnie zatrudnieni, więc bez problemu wszystko dostawaliśmy. Mój syn był kilkakrotnie zatrzymywany, któregoś razu ktoś nas ostrzegł, że powinniśmy natychmiast uciekać. Więc w 2009 r. Zaur wyjechał. Ja zostałam jeszcze w Czeczenii, bo moja córka była bardzo chora. Często byłam pytana, gdzie jest syn, ale nie mogłam nikomu powiedzieć, że jest już w Polsce. Jak córka zmarła, nie miałam już co robić w Czeczenii i też wyjechałam, a właściwie uciekłam.

Jakie są znaczące różnice w postrzeganiu seniorów i udzielaniu im opieki oraz wsparcia w Polsce i w Czeczenii?

Pani Zulaj: My jesteśmy bardzo mocno związani z rodziną, nasze więzi są silne, ponieważ żyjemy w tejpach (klanach). W Czeczenii nie ma jednak znaczenia, czy senior jest z naszego klanu czy nie – nie można żadnego starszego człowieka zostawić bez opieki. O seniorów troszczą się wszyscy – rodzina, sąsiedzi, znajomi. Starszym ludziom zawsze ustępuje się miejsca ze względu na przynależny im szacunek. W Polsce też to widzę, ale tutaj młodzież nie zawsze okazuje nam respekt.

Jakie są znaczące różnice w sytuacji seniorów w Czeczenii i w Polsce?

Pani Zulaj: Nie ma żadnej zinstytucjonalizowanej opieki nad seniorami. Opieka zdrowotna jest płatna. Wiem, w jakiej trudnej sytuacji są moi znajomi, którzy mieszkają w Czeczenii i chorują. Bez dostępu do leków, na które nie mają pieniędzy, umierają. A ich krewni, którzy wyjechali na Zachód, są najczęściej w procedurze uchodźczej i nie mają wystarczających środków, by im finansowo pomagać.

Gdzie uczyła się pani polskiego?

Pani Zulaj: Jak przyjechałam, to nie mówiłam po polsku wcale. Jadzia kupiła mi polski elementarz, a Olga od początku była moim tłumaczem we wszystkich urzędach i u lekarzy.

Olga: No właśnie, Zula, jak tylko mnie widzi, to mimo, że mówi już całkiem dobrze po polsku, to natychmiast przechodzi na rosyjski. *(śmiech)*

Jak wspólnie spędzacie czas? To pytanie do pani Zuli i do pani Jadzi.

Pani Jadwiga: Poznałyśmy się, jak już Zula mówiła po polsku, w 2015 r. Często się spotykamy na Paca 40, ale chętnie spędzamy czas np. w Parku Skaryszewskim. Zula przychodzi na Paca 40 na wspólne gotowanie. Wymyślamy tematyczne spotkania, kupujemy produkty i pichcimy. Potem biesiadujemy i zapraszamy innych, także młodych. Zula jest jedynym stałym obcokrajowcem w naszej grupie.

Olga: Byli z nami też pan Aleksander z Ukrainy i Sneha z Indii – bardzo pogodna dziewczyna, która pracuje w Polsce w korporacji; przychodził też jej chłopak, Dilani. Oprócz tego odwiedzali nas na Paca 40, w ramach projektu, cudzoziemcy z Gruzji, Uzbekistanu, Brazylii, Nigerii, Kirgistanu oraz dzieci z Czeczenii i Dagestanu. Z grupą na dłużej zostali też Katia z Ukrainy i jej mąż z Iraku. Gdy urodził im się synek, seniorzy z Paca zostali najprawdziwszymi zastępczymi dziadkami i babciami. Jadzia z grupą z Paca chodzili nawet do domu Katii i opiekowali się maluszkiem. Podczas zajęć organizowanych dla seniorów w jednym z domków na Jazdowie uczestnicy poznali pana z Czeczenii, który przygotował dla nich tradycyjne dania z grilla. Kolejne spotkanie, z powodu deszczu, zostało przeniesione na inny dzień, ale ten pan, chcąc zrobić przyjemność seniorom, przyniósł całe blachy czeczeńskich dań. Seniorzy przygotowali dla niego na następny raz dwie torby domowych przetworów, miody i kawę. Tradycja wspólnego gotowania jest, jak widać wśród Czeczenów, bardzo żywa. Podobnie jak legendarna jest czeczeńska gościnność.

Pani Jadwiga: Pan był bardzo przystojny, bardzo się wszystkim paniom podobał, a przecież muzułmanów nie można dotykać. Mimo to, zanim zniknął, dziewczyny z Paca 40 go wyściskały. *(śmiech)*

Olga: Zula ma bardzo dobrego syna, Zaura. Mieszka w Finlandii, z kotem fińskiego pochodzenia. *(śmiech)* Syn jest teraz w procedurze uchodźczej. Ma imię po osetyjskim piosenkarzu. Razem z kotem stanowią bardzo przystojną parę. *(śmiech)*

Dlaczego nie ma pani mieszkania?

Pani Zulaj: Trudno powiedzieć. Wynajmuję lokum na Pradze-Północ. Mam II grupę inwalidzką, ale nie mam renty, dostałam zasiłek stały w wysokości 645 zł i mogłam brać leki na faktury. W marcu dostałam jednak informację, że mogę pracować, bo wcale nie jestem taka chora. W czerwcu będzie jeszcze jedna komisja, bo się odwołałam od tej decyzji. W sprawie mieszkania byłam u burmistrza Pragi-Północ. Tam mi powiedziano, że mam iść do WCPR (Warszawskiego Centrum Pomocy Rodzinie), gdzie można składać wniosek w sprawie przydziału mieszkania, jeśli dostanie się odmowę z urzędu dzielnicy. Jestem bardzo wdzięczna opiece społecznej za wsparcie finansowe, leki i ubrania.

Trudna jest przyjaźń wielokulturowa?

Pani Jadwiga: Nie, nie uważam tak. Absolutnie. Na początku potrzebowałyśmy trochę pomocy Olgi, ale teraz już same sobie świetnie radzimy. Zula jest bardzo ciepłym i otwartym człowiekiem. Ma dużą tolerancję na wszystko. To absolutnie do przyjaźni wystarczy.

Dziękuję za rozmowę i szukamy mieszkania dla pani Zuli!

*Nie publikujemy nazwiska ze względu na szczególną sytuację życiową pani Zulaj.

Zapraszamy do CAM „Nowolipie" na:

CO:	**Międzykulturowe i międzypokoleniowe spotkanie z alpakami oraz warsztaty plastyczne**
GDZIE:	Patio CAM Nowolipie
KIEDY:	6 czerwca, godz. 17.00

CO:	**Międzypokoleniowe i międzykulturowe spotkanie z dziećmi uchodźców (budowanie puzzli 3D).** Obowiązują zapisy.
GDZIE:	Klubokawiarnia
KIEDY:	13 czerwca, godz. 17.00

CO:	**Warszawa wielokulturowa – spotkanie w ramach Warszawskich Dni Różnorodności**
GDZIE:	Klubokawiarnia
KIEDY:	13 czerwca, godz. 11.30

CO:	**Piknik z okazji Dnia Uchodźcy**
KIEDY:	15 czerwca, godz. 13.00

CAM nowolipie

16.06
NIEDZIELA
2019

11:00
PKiN
Świętokrzyska

Warszawskie Dni Różnorodności

Informacje o programie:
@WarszawskieDniRoznorodnosci

PATRONAT HONORowy

RZECZNIK PRAW OBYWATELSKICH

PATRONAT MEDIALNY

TOK FM Pierwsze Radio Informacyjne

krytyka polityczna

ngo.pl

teatr powszechny
Teatr, który się wtrąca

Farma Graficzna
Fundacji INTER PARES

Projekt współfinansuje m.st. Warszawa

Centrum Wielokulturowe w Warszawie (ul. Jagiellońska 54) to jedyna taka placówka w Polsce. Jest projektem współfinansowanym z środków Urzędu m.st. Warszawy, od 2017 r. jego operatorami są dwie organizacje – Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego Pro Humanum oraz Fundacja dla Somalii.

To miejsce aktywności lokalnej (MAL), drugi dom dla imigrantów i lokalnej społeczności, w którym każdy znajdzie odpowiednią dla siebie ofertę edukacyjną, kulturalną, doradczo-informacyjną czy hobbystyczną. Istniejemy po to, aby wspierać integrację międzykulturową i obywatelską mieszkańców Warszawy.

Misją centrum jest łączenie tego, co globalne, z tym, co lokalne, przede wszystkim poprzez zapobieganie marginalizacji społecznej migrantów, wspieranie dialogu międzykulturowego oraz dobrosąsiedzkich kontaktów i wspólnych działań.

Centrum jest promotorem różnorodności, przez swoje działania przeciwdziała dyskryminacji i mowie nienawiści. Zespół pracowników centrum oraz wspierających je wolontariuszy to międzynarodowy i międzypokoleniowy patchwork ludzki, co gwarantuje lepsze odpowiadanie na zróżnicowane potrzeby beneficjentów (osób w różnym wieku, o różnym stopniu sprawności, płci, pochodzeniu, orientacji seksualnej itp.).

Co jest jednym z najważniejszych narzędzi w skutecznej integracji? To, co pozwala najszybciej, najłatwiej i najbezpieczniej odnaleźć się w nowym dla siebie kraju, to znajomość języka. Dlatego też w Centrum Wielokulturowym prowadzimy lekcje języka polskiego jako obcego na wszystkich poziomach zaawansowania w dwóch wersjach językowych – dla osób angielskojęzycznych oraz rosyjskojęzycznych. Cudzoziemcy mogą skorzystać także z porad prawnych, pomocy w kompletowaniu dokumentów, wypełnianiu wniosków pobytowych oraz z doradztwa zawodowego.

Przede wszystkim jednak centrum to przyjazna przestrzeń do wymiany pomysłów, poglądów, poznawania siebie i swojej kultury, realizacji pasji i wzbogacania siebie o wartości wielokulturowe. Każdy może bezpłatnie skorzystać z naszych sal, a także wziąć udział w debatach i konferencjach, oglądać ciekawe wystawy, projekcje filmów. Dotyczy to zarówno organizacji pozarządowych i instytucji, jak i osób prywatnych, inicjatyw nieformalnych czy grup sąsiedzkich. Z radością wspieramy i witamy ogromne seminaria i konferencje (np. na temat hejtu w sieci czy ludobójstwa), ale też maleńkie oddolne inicjatywy sąsiedzkie (jak brydż seniorów), a organizatorom udzielamy równie pełnego wsparcia.

Dobrymi praktykami dzielimy się z organizacjami, instytucjami, uczelniami z Polski i z zagranicy, angażujemy się

Wigilia wielokulturowa

także w inicjatywy innych organizacji i instytucji w samej Warszawie, ale także całej Polsce i na świecie.

Zapraszamy na naszą stronę internetową **www.centrumwielokulturowe.waw.pl** oraz profil na Facebooku: **facebook.com/wielokulturowe/.**

Więcej o Centrum Wielokulturowym oraz naszych działaniach integracyjnych dowiedzą się Państwo podczas spotkania, które w ramach V Warszawskich Dni Różnorodności* odbędzie się w Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie" (ul. Nowolipie 25B).

***V Warszawskie Dni Różnorodności to cykliczna impreza współfinansowana z środków Urzędu m.st. Warszawy. W tym roku odbędzie się w dniach 10–16 czerwca. 10–15 czerwca to szereg wydarzeń prezentujących różnorodność mieszkańców stolicy. Warszawianki i warszawiacy wezmą udział w warsztatach, dyskusjach, wykładach, seminariach, pokazach filmowych i przedstawieniach teatralnych. Zaplanowaliśmy wystawy, spotkania z interesującymi osobami i ich historiami oraz wiele innych atrakcji. W sobotę 15 czerwca zapraszamy do Tramwaju Różnorodności, a 16 czerwca od godz. 10.00 na wielki finał w Parku Świętokrzyskim (Pałac Kultury i Nauki). Będzie wtedy można odwiedzić Strefę NGO, gdzie organizacje zaprezentują swoją działalność. Na dzieci będą czekać wielokulturowe animacje, na łasuchów – etniczne pyszności przygotowane przez uchodźców i migrantów. Odbędą się też liczne pokazy i koncerty (zobaczymy m.in. taniec indyjski – tradycyjny i bollywoodzki, taniec gruziński, tamilski, filipiński, chór ukraiński, polski chór seniorów, pokaz capoeiry, pokaz body percussion). 10 czerwca zainaugurujemy także ważną dla wszystkich mieszkańców stolicy dyskusję o różnorodności – zapraszamy na debatę *Czy różnorodność musi się opłacać?* (godz. 18.00 w Marzyciele i Rzemieślnicy. Dom Innowacji Społecznych).**

Więcej informacji na naszym profilu na Facebooku: **facebook.com/WarszawskieDniRoznorodnosci/.**

centrum wielokulturowe

Warszawskie Dni Różnorodności

SKŁADKI EMERYTALNE MOŻNA DZIEDZICZYĆ

Fot. Pexels.com

Wielu Polaków pracując, odprowadza składki do ZUS i OFE i odkłada tam pieniądze na swoje przyszłe emerytury. Jednak część osób umiera przed wypłatą tego świadczenia. Co się dzieje wtedy z ich składkami? Czy te pieniądze przepadają? Na szczęście nie. I jedne, i drugie składki mogą być dziedziczone przez małżonka, wskazane osoby lub spadkobierców. Wystarczy złożyć w ZUS odpowiedni wniosek.

Od maja 2011 r. składki emerytalne w ramach II filaru są dzielone na te przekazywane do OFE oraz na indywidualne subkonto ubezpieczonego w ZUS. Środki zgromadzone na subkoncie w ZUS, podobnie jak zgromadzone w OFE, podlegają dziedziczeniu.

Które składki przepadają, a które podlegają dziedziczeniu w przypadku śmierci ubezpieczonego?

Jeżeli ktoś odkładał składki tylko w ZUS (I filar emerytalny), to zgromadzone przez niego kwoty nie podlegają dziedziczeniu, nie można ich też wypłacić. Nie otrzyma ich ani małżonek, ani dzieci. Po śmierci ubezpieczonego pozostają one w Funduszu Ubezpieczeń Społecznych i będą z nich pokrywane wypłaty dla innych emerytów. Co ciekawe, w 2013 r. Sąd Najwyższy orzekł, że składki emerytalne, które odprowadzamy do ZUS, nie są naszą własnością i nie podlegają także konstytucyjnej ochronie własności.

Nieco inaczej wygląda sytuacja, gdy zmarły był członkiem OFE (otwartych funduszy emerytalnych). Składki, które za życia odłożył w II filarze, podlegają dziedziczeniu. Jego majątkiem są wtedy zarówno środki z subkonta w ZUS, jak i te zgromadzone na koncie w OFE.

Jakie są zasady dziedziczenia składek ZUS i OFE?

Jeśli ubezpieczony posiada subkonto w ZUS i jednocześnie jest członkiem OFE, podział środków rozpoczyna się w funduszu emerytalnym. OFE ma obowiązek zawiadomić ZUS w ciągu 14 dni od podziału o osobach, na rzecz których nastąpił podział środków zgromadzonych na rachunku w otwartym funduszu emerytalnym, oraz o ich udziale w tych środkach. Podział środków na subkoncie w ZUS jest więc konsekwencją podziału składek zgromadzonych w OFE.

Inaczej przebiega proces, jeżeli ubezpieczony posiada subkonto w ZUS i nie jest członkiem OFE. W razie rozwodu, unieważnienia małżeństwa albo w przypadku śmierci osoby, której subkonto znajduje się w ZUS, podziału dokonuje sam ZUS na zasadach określonych w przepisach o organizacji i funkcjonowaniu funduszy emerytalnych. Po tym jak do ZUS wpłynie stosowne zawiadomienie z funduszu emerytalnego, ma on trzy miesiące na podział i wypłatę środków zapisanych na subkoncie.

Podział ten dotyczy zwłaszcza osób, które weszły na rynek pracy po 1 lutego 2014 r. i nie zawarły umowy z funduszem emerytalnym. Ale nie tylko. Takiego podziału środków, bez inicjowania tego procesu przez fundusz emerytalny, ZUS dokona także w przypadku ludzi, których wszystkie środki zostaną przekazane do OFE w ramach tzw. suwaka bezpieczeństwa.

Kto ma prawo dziedziczenia?

W pierwszej kolejności dziedziczy małżonek. Jeśli małżonkowie posiadali wspólność majątkową, to ma on prawo do połowy środków zgromadzonych w czasie trwania małżeństwa. Środki z subkonta w ZUS trafią na subkonto współmałżonka, zaś te z rachunku OFE – na jego rachunek w OFE; zostaną doliczane do zgromadzonych składek i w ten sposób powiększą przyszłą emeryturę.

O dziedziczenie składek mogą ubiegać się również byli małżonkowie, o ile do rozwodu pozostawali w ustawowej wspólności majątkowej. Jeżeli zmarły ubezpieczony w II filarze nie zawarł małżeństwa, to wszystkie środki będą wypłacone osobom uposażonym lub spadkobiercom.

Środki na subkoncie dzielone są na podstawie złożonego przez ubezpieczonego oświadczenia i wskazania lub na wniosek osoby uprawnionej do tych środków. Dlatego też każdy ubezpieczony, który nie zawarł umowy z otwartym funduszem emerytalnym, ma obowiązek złożyć w ZUS pisemne oświadczenie o stosunkach majątkowych między nim a jego współmałżonkiem. Może też wskazać osoby uprawnione do otrzymania środków po jego śmierci.

Jeśli ubezpieczony złożył w ZUS informację o osobach uprawnionych do otrzymania środków po jego śmierci (bądź OFE ją przekazało), po zewidencjonowaniu w ZUS informacji o zgonie ubezpieczonego posiadającego subkonto ZUS dokonuje weryfikacji, czy ubezpieczony wskazał uprawnionego do otrzymania środków zgromadzonych na subkoncie po jego śmierci. W przypadku gdy ubezpieczony dokonał takiego wskazania, ZUS zawiadamia osoby uprawnione o możliwości złożenia wniosku o wypłatę środków. Gdy taki wniosek wpłynie, ZUS w terminie trzech miesięcy dokonuje wypłaty środków.

Środki zgromadzone na subkoncie zmarłego, które nie przypadną małżonkowi, przekazywane są osobom wskazanym przez zmarłego, w przeciwnym razie wchodzą w skład spadku.

Kto może zostać uposażonym?

Uposażonych i proporcje, w jakich otrzymają oni wypłatę środków, wskazuje ubezpieczony. Każda osoba może wskazać, kogo chce – nie muszą to być członkowie rodziny, ale dowolne osoby fizyczne. Otrzymają one wypłaty bezpośrednio. Wskazania osoby (lub osób), która po jego śmierci ma otrzymać składki, można dokonać przy podpisywaniu umowy z OFE. Można to zrobić też później, podobnie jak zmienić wskazaną osobę.

Kto, jak i po kim dziedziczy składki zgromadzone w OFE?

W przypadku śmierci członka OFE połowa środków zgromadzonych w czasie trwania wspólnoty małżeńskiej jest przenoszona na rachunek współmałżonka w OFE lub na subkonto w ZUS. Pozostałe środki są wypłacane osobom uposażonym wskazanym w umowie z OFE w proporcji określonej przez członka OFE. Jeżeli uposażonym jest współmałżonek, może (ale nie musi) przekazać te środki na swój rachunek lub subkonto.

Niewskazanie osób uposażonych oznacza konieczność przeprowadzenia postępowania spadkowego dotyczącego tej części środków, które nie zostały wypłacone współmałżonkowi. Wypłaty w gotówce są opodatkowane zryczałtowanym podatkiem dochodowym, a wypłaty świadczeń (ta część, która zostaje w OFE lub na subkoncie współmałżonka) – podatkiem dochodowym według skali, jak każdy inny przychód.

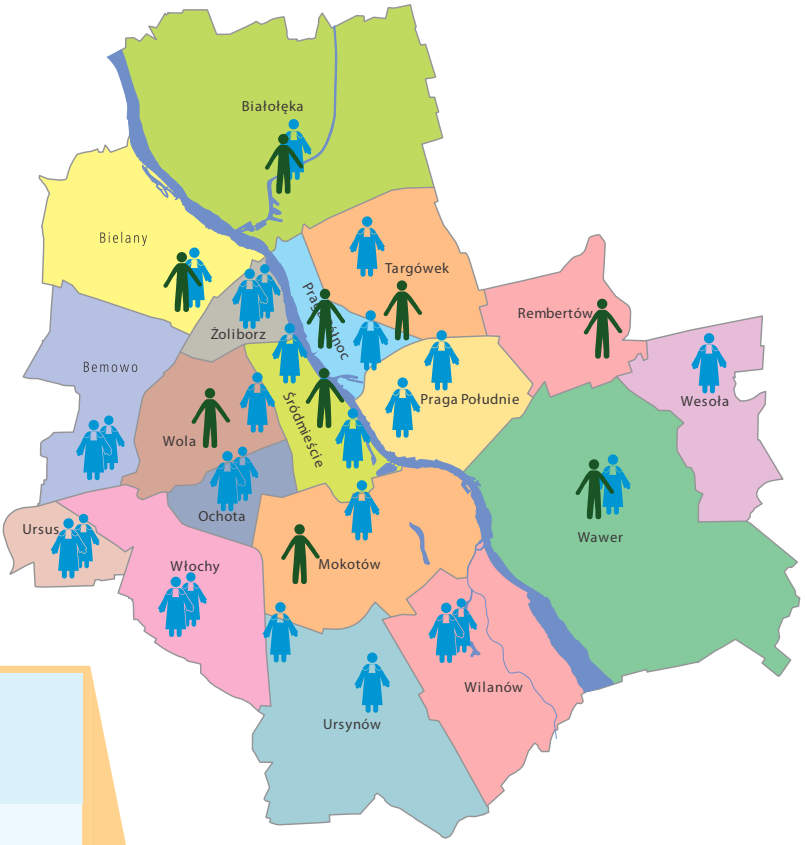
Wielu uprawnionych nie przejmuje składek po swoich bliskich. Dzieje się tak m.in. dlatego, że sami nie upominają się o to w OFE, natomiast OFE nie wie, że ktoś umarł. Nie poinformuje więc, że posiada pieniądze po zmarłym. To, że na konto ubezpieczonego w OFE nie wpływają nowe składki, wcale nie musi oznaczać, że członek OFE nie żyje. Przyczyną niepłacenia składek może być np. zaprzestanie pracy ubezpieczonego, niekoniecznie śmierć. Dlatego po śmierci bliskiego należy zawiadomić OFE, przedstawiając odpisy aktów zgonu i małżeństwa, a także dyspozycję wypłaty transferowej lub bezpośredniej. W przypadku rozwodu potrzebny będzie także dokument znoszący ustawową wspólność majątkową.

Warto dodać, że do 2014 r. ZUS przekazywał do wybranego przez ubezpieczonego OFE 2,92 proc. podstawy wymiaru składek emerytalnych, natomiast na subkoncie ewidencjonowane były środki w wysokości 4,38 proc. podstawy wymiaru składek. Obecnie nie trzeba być członkiem OFE, by posiadać subkonto w ZUS. Członkostwo w OFE nie jest już obowiązkowe, a osoby, które rozpoczynają pracę zawodową, mają cztery miesiące na podjęcie decyzji. Jeśli nie dokonają wyboru funduszu, część ich składki emerytalnej (7,3 proc.) trafi na subkonto w ZUS. Środki na subkoncie, inaczej niż środki zgromadzone w ZUS na I filarze, podlegają podziałowi i wypłacie w razie śmierci, rozwodu czy unieważnienia małżeństwa osoby, do której należy subkonto.

Halina Molka

NIEODPŁATNA POMOC PRAWNA I NIEODPŁATNE PORADNICTWO OBYWATELSKIE W WARSZAWIE

Nieodpłatna pomoc prawna i nieodpłatne poradnictwo obywatelskie przysługują wszystkim osobom, które nie są w stanie ponieść kosztów odpłatnej pomocy prawnej. Przed uzyskaniem nieodpłatnej pomocy prawnej lub nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego należy złożyć pisemne oświadczenie o braku możliwości poniesienia kosztów odpłatnej pomocy prawnej. Oświadczenie składa się osobie udzielającej nieodpłatnej pomocy prawnej lub świadczącej nieodpłatne poradnictwo obywatelskie.

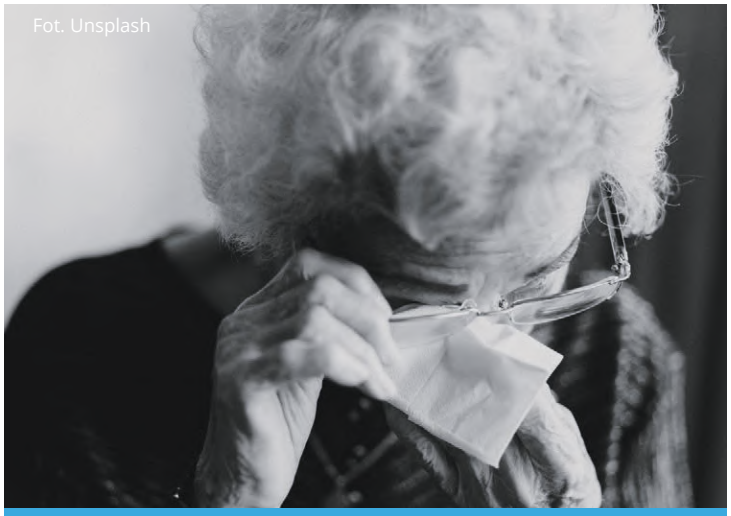


Nieodpłatna pomoc prawna obejmuje porady z zakresu:

- prawa pracy,
- prawa cywilnego,
- prawa karnego,
- prawa administracyjnego,
- ubezpieczenia społecznego,
- prawa rodzinnego i opiekuńczego,
- prawa celnego, dewizowego i handlowego,
- przygotowania do rozpoczęcia prowadzenia działalności gospodarczej,
- prawa podatkowego z wyłączeniem spraw podatkowych związanych z prowadzeniem działalności gospodarczej z wyjątkiem przygotowania do rozpoczęcia tej działalności.

Nieodpłatne poradnictwo obywatelskie stosowane jest w odniesieniu do problemów, których rozwiązanie wymaga bardziej wnikliwego zanalizowania sytuacji życiowej obywatela i źródeł problemu. Obejmuje działania dostosowane do indywidualnej sytuacji osoby uprawnionej, zmierzające do podniesienia świadomości prawnej, przysługujących uprawnień i wypełniania obowiązków obywatelskich, a także zrozumienia konsekwencji dokonanych wyborów rozwiązania problemów.

W m.st. Warszawie działa **26 punktów nieodpłatnej pomocy prawnej** oraz **9 punktów nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego.** Na wizytę w punkcie można zapisać się telefonicznie pod numerem **19115** oraz online na stronie **https://nieodplatnapomocprawna.um.warszawa.pl.**


Fot. Unsplash

Na własne życzenie?

O tym, jak się nabiera emerytkę 70+ na koszty, o których ona nie ma pojęcia, do tej pory tylko czytałam. Tak samo o „prezentach", za które trzeba słono płacić, czy o podpisywaniu wielostronicowych umów napisanych drobnym drukiem. A jednak, dałam się na to nabrać także ja, dziennikarka od 44 lat (30 w Polskim Radiu). Nie miałam wprawy, nikt nigdy wcześniej nie nadużył mojego zaufania.

Jak mnie oszukano? Zaczęło się 7 grudnia 2017 r., kiedy to pracownik znanej firmy telekomunikacyjnej, w obecności mojego przyjaciela, też 70+, wpisał do umowy ze mną tablet za 30 zł miesięcznie, nie informując mnie o tym, że będę za niego płacić. Zachwycał się moją wiernością spółce i przedstawił ofertę w taki sposób, jakby tablet miał być nagrodą za tę lojalność. A więc, dostałam wartościowy sprzęt, wydawało mi się, w prezencie! Niestety, było inaczej. Gdyby pracownik powiedział prawdę, odmówiłabym, tablet nie był mi potrzebny.

Jak się dowiedziałam później, wraz z nim pojawiły się również dwa numery telefonów i dwa abonamenty na kwoty 70,99 zł i 9,00 zł. Telefonów nigdy nie wykorzystałam, nie wiedziałam o ich istnieniu. Mam jeden numer od dnia, gdy Polskie Radio, mój były, wieloletni pracodawca zaproponował nam służbowe telefony komórkowe i tego używam od lat.

To mi wystarczało – jeden numer komórki, prywatny i zarazem dziennikarski, który znają pewnie setki, może tysiące osób. I nie nadużywają możliwości telefonowania do mnie. Do niedawna miałam też numer stacjonarny, dla rodziny i przyjaciół. To wszystko, więcej nie potrzebowałam.

O „prezentach", tych i następnych, dowiedziałam się, kiedy zmieniałam operatora. Okazało się, że oprócz moich dwóch telefonów i tabletu płacę abonamenty za jeszcze dwa inne numery – stacjonarny i komórkowy. Czyli łącznie za sześć (!) telefonów, choć używałam tylko dwóch. Pozostałe to PUSTE numery, nigdy przeze mnie niewykorzystywane. Nie wiedziałam, że je mam. I nie były mi potrzebne.

Dlaczego tego nie zauważyłam? Pracownicy tej znanej firmy, i nie tylko oni, wiedzą, że umowy i wielorubrykowe faktury są nie do rozszyfrowania przez przeciętnego abonenta. Po rozmowie z pracownikiem firmy – „naciągaczem", bo tak należy go nazwać – i po podpisaniu umowy, polecenie zapłaty poszło do banku, który od lat opłaca wszystkie moje rachunki. Ja dostaję je do wglądu w formie internetowej. Nie przyglądałam się im wnikliwie, bo miałam pełne zaufanie do owej firmy. Aż do czasu, gdy zajrzałam do rachunków. Napisałam trzy skargi, odpowiedziały mi trzy różne panie, nazwane w korespondencji Doradcami ds. Klienta. Pierwsza: „Dokładnie zapoznałam się z zaistniałą sytuacją", „Oferty zostały uruchomione za Pani wiedzą i zgodą". Druga: „Zgłoszenie rozpatrzyliśmy prawidłowo", „Oferty uruchomiliśmy zgodnie z umowami". Trzecia: „Firma dysponuje umowami dla powyższych numerów podpisanymi Pani imieniem i nazwiskiem".

Ani słowa o mojej prośbie, żeby zweryfikować rachunki, zajrzeć do tych PUSTYCH numerów, zastanowić się, dlaczego nie korzystam z tego dobrostanu, zapytać mnie o to. W każdej skardze do firmy o to prosiłam – zajrzyjcie do historii wykorzystywania tych czterech numerów. Żadna z pań nie raczyła się do tego odnieść.

To w taki sposób traktuje się starsze osoby? Są stare, ufne, to można je okłamać? I nie przyznawać się do kłamstwa? Coś im wmówić, dopisać do rachunku i nie powiedzieć? Tak jak mi telefony, których nie potrzebowałam? Bez cienia wstydu? Jeśli ze mną, dziennikarką od 44 lat, poszło tak łatwo, to jak jest w innych przypadkach? I gdzie się zwrócić z prośbą o pomoc? Będziemy śledzić te oszustwa i szukać pomocy. Dla mnie i dla innych oszukanych.

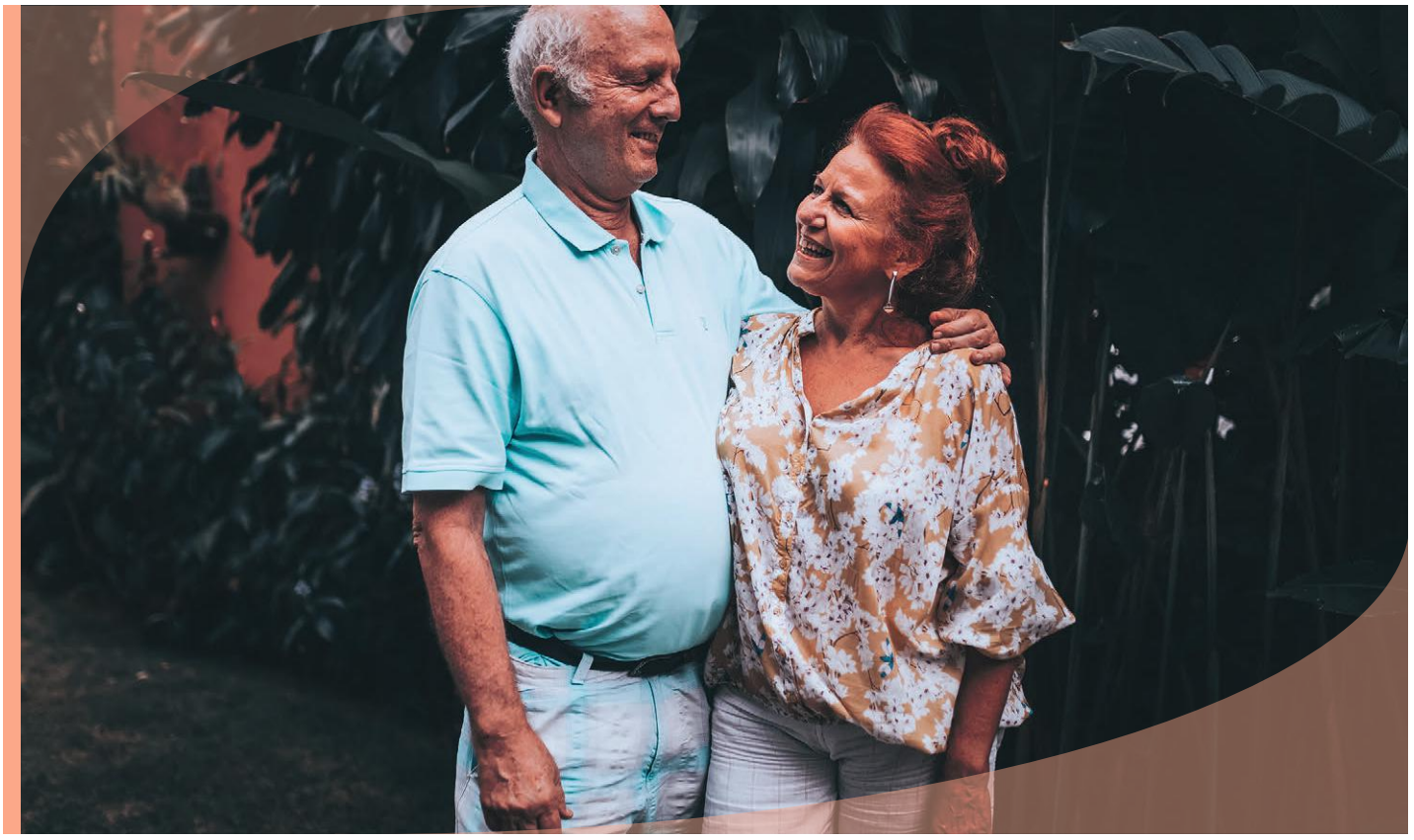
Marzanna de Latour

Zapraszamy do CAM Nowolipie na:

CO: **Wykład *Wiem, co podpisuję***
W czasie spotkania uczestnicy będą mogli dowiedzieć się, w jaki sposób przedstawiciele operatorów telekomunikacyjnych wykorzystują nieświadomość konsumentów, jakie prawa przysługują osobom podpisującym umowę telekomunikacyjną oraz jak ważne jest wcześniejsze zapoznanie się z nią.
Organizator: Urząd Komunikacji Elektronicznej.

GDZIE: Klubokawiarnia

KIEDY: 12 czerwca, godz. 14.30



Fot. Unsplash

Kiedyś konkubinat – dzisiaj związek partnerski. Czy tylko dla młodych?

Dyskusja nad związkami partnerskimi w Polsce wzbudza powszechnie gorące emocje. Projekt ustawy o związkach partnerskich został odrzucony, nie oznacza to bynajmniej, że potrzeba takiej regulacji nie istnieje.

Współcześnie instytucja małżeństwa przechodzi kryzys – nie tylko w Polsce. Tymczasem pozostawanie w związkach partnerskich, zwanych również nieformalnymi lub, w przypadku par heteroseksualnych, konkubinatami jest coraz częściej społecznie akceptowane.

Niegdyś konkubinat był stygmatyzowany społecznie za pomocą różnych pejoratywnych określeń. Dziś traktowany jest jako etap poprzedzający legalizację związku bądź jako forma małżeństwa.

Ludzi żyjących w relacjach partnerskich jest całkiem sporo, bez względu na to, czy są to kontakty homo- czy heteroseksualne. Czy przy braku ustawy o związkach partnerskich osoby żyjące w nieformalnym układzie mogą uregulować pewne sprawy? Tak, wystarczą do tego rozwiązania prawne zawarte w obecnie obowiązujących ustawach i kodeksach.

Kiedy mówimy o konkubinacie?

Mianem konkubinatu określa się związek kobiety (konkubina) i mężczyzny (konkubent) żyjących razem. Charakteryzują go takie cechy, jak: wspólne mieszkanie (najważniejsze), połączenie więziami uczuciowymi, fizycznymi i ekonomicznymi, wspólne planowanie i podejmowanie ważnych decyzji, wspólne ponoszenie kosztów utrzymania, trwałość. Nie jest konkubinatem związek o luźnym charakterze, pozbawiony wyżej wskazanych wyróżników.

Istnieje wiele przyczyn podjęcia decyzji o życiu w konkubinacie. Dla niektórych to potrzeba bliższego poznania osoby, z którą chcą się związać formalnie, dla innych – złe doświadczenia z poprzedniego małżeństwa, ograniczenia prawne (brak rozwodu, separacja), niestabilna sytuacja ekonomiczna, różnice kulturowe czy religijne, sytuacja rodzinna. Osoby starsze często decydują się na konkubinat w przypadku wdowieństwa, by nie komplikować spraw majątkowych rodziny. Należy jednak zdawać sobie sprawę ze wszystkich konsekwencji takiego kroku.

W zależności od oczekiwanego stopnia wzajemnego zaangażowania za pomocą zwykłych, choć odpowiednio zredagowanych, umów cywilnych daje się uregulować wiele kwestii dotyczących m.in.: wspólnego administrowania bieżącymi sprawami (np. rachunkami), świadczeń na dzieci, wzajemnego dziedziczenia, wspólności majątkowej czy rozliczenia konkubinatu w przypadku jego zakończenia. Niekiedy byli partnerzy, pozostając w konflikcie, nie są w stanie porozumieć się i konieczne staje się skierowanie sprawy do sądu.

A rozliczenie konkubinatu jest nierzadko bardziej problematyczne niż podział majątku dorobkowego małżonków.

Procedura zawarcia proponowanych umów jest prosta. Potrzebne są wizyta u notariusza i spisanie umowy oraz ewentualnie złożenie odpowiednich oświadczeń.

Jakie mamy więc możliwości uregulowania kwestii najbardziej istotnych? Jakie są konsekwencje decyzji o życiu w konkubinacie?

• Prawa dzieci

Dziecko urodzone w konkubinacie ma status pozamałżeńskiego. Konkubent musi je uznać, a jeśli tego nie chce, należy wystąpić do sądu o ustalenie ojcostwa. Uznane dziecko może nosić nazwisko ojca, ma prawo do alimentów, renty rodzinnej i do dziedziczenia na równi z potomkami z małżeństwa.

• Dostęp do informacji o stanie zdrowia partnera oraz do dokumentacji medycznej

Obecnie każdy pacjent może podać imię, nazwisko i telefon dowolnej osoby, którą upoważnia do uzyskania informacji o swoim stanie zdrowia. Dostęp do dokumentacji medycznej również otrzyma osoba upoważniona przez pacjenta. Nie jest to jednak możliwe w przypadku braku takiej zgody, np. gdy nastąpi nagły wypadek.

• Kredyt

Jeśli chcemy wziąć kredyt, nie potrzebujemy zgody partnera. Niemniej, przy wyliczaniu zdolności kredytowej jesteśmy traktowani jako single – dochody partnerów nie są sumowane, co może utrudnić wzięcie wieloletniego kredytu na dużą sumę. Za zgodą banku można zaciągnąć kredyt z partnerem, np. na mieszkanie. Jeśli dojdzie do zakończenia konkubinatu, można sprzedać nieruchomość, podzielić pieniądze i wcześniej spłacić kredyt (jeśli umowa to dopuszcza). Nieruchomość może też, za zgodą banku, zatrzymać jeden z partnerów i spłacić drugiego.

Należy pilnować, by wszystko, na co wzięto wspólnie kredyt, było zapisane na obydwoje partnerów, np. w księdze wieczystej.

• Alimenty

Duża wolność, jaką daje konkubinat, przekłada się również na... brak zobowiązań. Na szczęście dotyczy to wyłącznie zobowiązań wobec partnera, nie odbija się na dzieciach.

Do alimentów ma bezwzględne prawo wspólne dziecko, pod warunkiem, że zostało uznane przez ojca albo ojcostwo zostało ustalone przez sąd. Jeżeli partner nie poczuwa się do łożenia na potrzeby potomka, można wystąpić o alimenty do sądu rodzinnego. Dziecko ma również prawo do spadku po swoim ojcu. Alimentów nie może natomiast domagać się partner – w przeciwieństwie do rozwodzącego się małżeństwa, którego sytuacja materialna wskutek zakończenia konkubinatu uległa znacznemu pogorszeniu. Bez znaczenia będzie fakt, że np. kobieta w czasie trwania związku w ogóle nie pracowała, ale poświęciła się prowadzeniu domu i zajmowała się dziećmi. Prawo dopuszcza natomiast spisanie przez konkubentów umowy cywilnej u notariusza. Lepiej sytuowany partner deklaruje kwotę, jaką będzie wypłacał przez określony czas drugiej osobie, również po rozstaniu. Jest to więc rodzaj dobrowolnych alimentów.

• Sprawy karne

Świadkowi przysługuje prawo odmowy składania zeznań wobec konkubenta oskarżonego w procesie karnym. Z przywileju tego można jednak skorzystać tylko w sytuacji, gdy związek trwa w chwili postępowania procesowego. W procesie cywilnym, np. o zapłatę, wydanie rzeczy, różne roszczenia z tytułu umów czy o odszkodowanie, takie prawo nie przysługuje.

• Podatki

Wspólne rozliczenie podatku z konkubentem nie jest możliwe, natomiast solidarnie odpowiada się za wzajemne zobowiązania podatkowe. Ordynacja podatkowa głosi: „Za członków rodziny podatnika uważa się zstępnych, wstępnych, rodzeństwo, małżonków wstępnych, osobę pozostającą w stosunku przysposobienia oraz pozostającą z podatnikiem w faktycznym pożyciu". To ostatnie określenie odnosi się właśnie do konkubenta.

Pozostawanie w konkubinacie nie rodzi żadnych ulg, zwolnień czy preferencji podatkowych na gruncie podatku od spadku i darowizn – obowiązuje III grupa podatkowa z najniższym limitem zwolnienia podatkowego. Tak więc przy nieodpłatnym przekazaniu sobie majątku bądź jego składników konkubenci obciążeni są najwyższą stawką podatkową. Dotyczy to wszelkiego każdorazowego przeniesienia praw pod każdym tytułem, np. zapisu zwykłego czy windykacyjnego, nieodpłatnego zniesienia współwłasności.

Żaden z konkubentów nie może również rozliczać się wspólnie z dzieckiem, tak jak ma to miejsce w przypadku samotnych rodziców.

• Mieszkanie

W przypadku mieszkania konkubenci są traktowani jako osoby sobie bliskie. Jeśli mamy mieszkanie własnościowe, możemy w testamencie zapisać swoją część partnerowi. W przypadku śmierci najemcy mieszkania komunalnego prawo do dalszego w nim mieszkania ma osoba pozostająca z najemcą – do chwili śmierci – we

Fot. Unsplash

wspólnym pożyciu. Wymagane jest wówczas jedynie złożenie wniosku o przyznanie prawa najmu lokalu.

Partnerzy mogą razem kupić nieruchomość, np. mieszkanie lub działkę. W akcie notarialnym określa się wówczas, jaką część nieruchomości każdy z nich nabył. Gdy partnerzy się rozstają, każdy może domagać się zniesienia współwłasności. Spór między nimi co do sposobu podziału rozstrzygnie sąd.

Partnerzy mogą też zawrzeć umowę o dożywocie i wówczas właściciel mieszkania przeniesie jego własność na drugiego w zamian za opiekę, zapewnienie utrzymania, wyżywienia, ubrań, mieszkania, światła i opału, a nawet sprawienie mu własnym kosztem pogrzebu.

• Opieka nad chorym partnerem

Konkubent jako osoba dziedzicząca mieszkanie lub dom, by móc w przyszłości skorzystać z ulgi mieszkaniowej i uniknąć płacenia podatku od spadku, musi wykazać dwuletni okres opieki nad spadkodawcą. Warunkiem ulgi jest pisemna, poświadczona notarialnie, umowa z przyszłym spadkodawcą. Okres sprawowania opieki liczy się od daty poświadczenia umowy przez notariusza.

• Dziedziczenie

W celu zabezpieczenia partnera na wypadek swojej śmierci konieczne jest spisanie testamentu. Nie ma żadnego znaczenia, w jakiej formie zostanie on sporządzony: ustnej, notarialnej (najtrudniejszy do podważenia), czy też własnoręcznie napisany przez spadkodawcę. Należy jednak pamiętać, że nawet jeśli konkubent zapisze partnerowi cały majątek w testamencie, a nie wydziedziczy bliskich, jego rodzina ma prawo domagać się od partnera zachowku, czyli połowy tego, co należałoby im się ustawowo. Uprawnionych do zachowku można pozbawić tego prawa w przypadku, gdy uporczywie nie dopełniają obowiązków rodzinnych lub stale łamią zasady współżycia społecznego. Takie zachowanie trzeba jednak dokładnie opisać w testamencie.

• Zwrot kosztów pogrzebu

Prawo do zasiłku pogrzebowego z ZUS ma osoba, która pokryła wydatki związane z organizacją pogrzebu. Zwrot wydatków za pochówek można również uzyskać – także przed ewentualną sprawą spadkową – z rachunku bankowego zmarłego partnera. Instytucję wypłaty na pokrycie kosztów pogrzebu określa art. 55 ust. 1 pkt. 1 prawa bankowego. Środki muszą zostać wypłacone osobie, która przedstawi faktury dokumentujące zorganizowanie pogrzebu. Nie musi ona należeć do kręgu osób najbliższych zmarłego czy jego spadkobierców. Rachunki, w obu przypadkach, powinny zostać wystawione konkretnie na osobę, która żąda wypłaty środków. Nie może to być więc zwykły paragon, na którym nie ma bliższych danych dotyczących kupującego.

W związkach nieformalnych zasadniczo partnerzy gospodarują na zasadach wspólnego portfela. Należy jednak pamiętać, że w przypadku konkubinatu nie obowiązuje domniemanie, że partnerzy w równym stopniu przyczynili się do gromadzenia majątku. Nie obowiązuje również reguła, że rzeczy nabyte w trakcie trwania związku, choćby przez jednego partnera, stanowią majątek wspólny.

Każdy z partnerów wypracowuje swój majątek osobisty. Jest to korzystna sytuacja, ponieważ z majątku osobistego partner nie odpowiada za długi drugiego i komornik nie może zająć jego rzeczy na zaspokojenie roszczeń wierzyciela. Warto więc prowadzić swoją listę wydatków i zachować rachunki, a mieszkanie lub samochód niech będą współwłasnością – tak, by nikt nie został bez niczego w razie rozstania czy śmierci.

Hanka Misiewicz

Urszula Kryger i Opium String Quartet (17. OM)

Ogrody Muzyczne na zamku

Edycja dziewiętnasta

Z początkiem lipca na dziedzińcu Zamku Królewskiego w Warszawie po raz dziewiętnasty „rozkwitną" Ogrody Muzyczne. To festiwal oferujący miłośnikom muzyki poważnej trwające przez miesiąc wakacje pełne koncertów, projekcji filmowych o tematyce muzycznej i wywiadów z gośćmi dnia. Zapowiedziano w sumie 27 wieczorów muzycznych plus trzy poranki dla dzieci.

Ogrody Muzyczne odbywają się w klimatyzowanym namiocie mieszczącym ok. 1 tys. osób, świetnie nagłośnionym i wyposażonym w ogromny ekran (11 x 6 m), a dziedziniec udekorowany jest wówczas pięknymi kompozycjami zieleni i kwiatów. W każdym roku festiwal związany jest tematycznie z muzyką państwa obejmującego w lipcu prezydencję w Unii Europejskiej. Orkiestra i soliści z tego kraju prezentują najbardziej znane utwory oraz narodowych twórców. Bohaterami spotkań były już m.in.: Luksemburg, Cypr, Włochy, Francja, Słowacja, Estonia, Austria.

Repertuar festiwalu obejmuje zarówno najpopularniejszą klasykę muzyki poważnej, jak i atrakcyjne nowości. Szczególnym zainteresowaniem widowni cieszą się transmisje najwybitniejszych oper i baletów zarejestrowanych po mistrzowsku w największych teatrach świata. Od lat konkurują ze sobą sfilmowany repertuar nowojorskiej The Metropolitan Opera (m.in. zaprezentowano *Wesołą wdówkę, Córkę pułku, Zaczarowany flet, Normę, Poławiaczy pereł*) oraz aktualny repertuar moskiewskiego Teatru Bolszoj (pokazano np. balet *Dama kameliowa* do muzyki Chopina, *Spartakusa, Don Kichota, Korsarza*). Większość tych wyjątkowych pozycji sprowadzana jest wyłącznie dla Ogrodów Muzycznych i w Polsce w takim wykonaniu nie była nigdy oglądana. Niepowtarzalnymi okazjami były w poprzednich latach np. projekcja baletu *Béjarta* czy prezentacja niebywałego koncertu Vangelisa z *Góry Zeusa w Atenach* wykonanego na cześć misji *NASA 2001 Mars Odyssey* oraz *Carmen* wystawiona na Jeziorze Bodeńskim. Pokazano filmy biograficzne o Chopinie, Pavarottim, Marii Callas, Bernsteinie.

Festiwal adresowany jest do wszystkich pokoleń, ale – jak wynika z przeprowadzonego kilka lat temu badania – ponad 66 proc. widowni stanowią osoby w wieku 60+. A każdego roku przewija się przez muzyczny namiot aż ok. 30 tys. osób! To warszawscy melomani, którzy znaleźli na zamkowym dziedzińcu tani, łatwo dostępny, niepowtarzalny sposób spędzenia letniego miesiąca we wspaniałej atmosferze i z fantastycznym repertuarem. W 2016 roku Warszawska Rada Seniorów przyznała Ogrodom Muzycznym certyfikat i tytuł Miejsca Przyjaznego Seniorom.

Warszawskie Ogrody Muzyczne mają swoje odpowiedniki w wielu europejskich stolicach, a ich niekwestionowanym walorem jest spełnianie specyficznych oczekiwań ludzi kochających kulturę z nieco wyższej półki.

Jolanta Kroner

Fot. Sylwia Księżopolska/Festiwal Ogrody Muzyczne

KARTA WARSZAWIAKA
POŁĄCZ SIĘ Z MIASTEM!

Z POSIADANIA KARTY WARSZAWIAKA PŁYNĄ SAME KORZYŚCI.
ŻEBY JĄ WYROBIĆ, WYSTARCZY MIESZKAĆ W STOLICY I PŁACIĆ TU PODATKI.

Karta Warszawiaka pomaga aktywnym w zaoszczędzeniu niemałych pieniędzy. Uprawnia do zniżek na bilety do kin, teatrów, muzeów i na baseny. Tańsze są usługi fryzjerskie i kosmetyczne, a także posiłki w niektórych lokalach gastronomicznych. Otrzymujemy rabaty na rehabilitację, na usługi medyczne oraz na wypoczynek poza Warszawą – w ośrodkach wczasowych i w agroturystyce. Również zabiegi weterynaryjne naszych psów i kotów, zakupy roślin do ogrodów i na balkony – objęte są zniżkami.

JAK WYROBIĆ KARTĘ WARSZAWIAKA?

- Jeśli jesteś seniorem, wystarczy okazać w Punkcie Obsługi Pasażerów Zarządu Transportu Miejskiego: PIT-40A/11A za ubiegły rok, dowód osobisty oraz aktualną kartę miejską (gdy jej nie posiadasz, miej ze sobą zdjęcie do wyrobienia Karty Warszawiaka).
- Wniosek możesz pobrać przez internet. Należy wejść na stronę: **https://www.ztm.waw.pl/kartawarszawiaka**
  Więcej informacji na stronie **http://karta.um.warszawa.pl/jak-otrzymac-karte-warszawiaka.**
- Gdy już masz Kartę Warszawiaka, aktywnie z niej korzystaj.
  Wejdź na stronę z aktualnie obowiązującymi ofertami: **http://karta.um.warszawa.pl/katalog**
- W przypadku wątpliwości prosimy o kontakt z infolinią **19115.**

#INFORMATOR

Co, gdzie, kiedy?

WYSTAWY/WYKŁADY

CO: Wykład *Kto kształtował gust polskich elegantek w powojennej Polsce? Rozważania o początkach mody na polską biżuterię artystyczną*. Spotkanie towarzyszy wystawie *Spółdzielnia ORNO. Biżuteria*

GDZIE: Muzeum Warszawy, ul. Rynek Starego Miasta 28/42, sala warsztatowa, wejście przez salę wystawy czasowej, tel. 22 277 44 02, www.muzeumwarszawy.pl

KIEDY: 6 czerwca, 17.30–19.00, wstęp wolny (bezpłatne bilety do odebrania w kasie)

CO: Wystawa *Tadeusz Rolke. Fotografie warszawskie.* Pierwsza tak duża prezentacja warszawskich fotografii twórcy. Wielowątkowa opowieść o stolicy lat 50. i 60.

GDZIE: Dom Spotkań z Historią, ul. Karowa 20, tel. 22 255 05 00, dsh@dsh.waw.pl, www.dsh.waw.pl

KIEDY: do 9 czerwca, pon. nieczynne, wt.–pt. 10.00–20.00, sob.–niedz. 12.00–20.00, wstęp bezpłatny

---

CO: *Muzealne wtorki* – bezpłatny cykl spotkań dla zainteresowanych malarstwem, rzeźbą, grafiką i architekturą

GDZIE: Muzeum Narodowe, Al. Jerozolimskie 3, tel. 22 621 10 31, muzeum@mnw.art.pl, www.mnw.art.pl

KIEDY: 11, 18 i 25 czerwca, 13.00, wstęp wolny

CO: Dojrzali Wspaniali zapraszają na wspólne oglądanie wystaw

GDZIE: Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie – Muzeum nad Wisłą, Wybrzeże Kościuszkowskie 22, www.artmuseum.pl

KIEDY: 13, 20 i 27 czerwca (czwartki), 16.00, wstęp dla seniorów: 2 zł

CO: Senioralne piątki w POLIN. Spacer historyczny po wystawie czasowej *W Polsce króla Maciusia. 100-lecie odzyskania niepodległości*

GDZIE: POLIN Muzeum Żydów Polskich, ul. Anielewicza 6, tel. 22 47 10 301, rezerwacje@polin.pl, www.polin.pl

KIEDY: 28 czerwca, 15.00–16.30, wstęp: 10 zł dla osoby w wieku powyżej 60 lat (bilet z przewodnikiem)

MUZYKA

CO: Letnie Koncerty na Grochowskiej (IX edycja)

GDZIE: Orkiestra Sinfonia Varsovia, Pawilon Koncertowy, ul. Grochowska 272, tel. 22 582 70 82, sekretariat@sinfoniavarsovia.org, www.sinfoniavarsovia.org

KIEDY: 1, 2, 8, 9, 15, 16, 22, 23, 29, 30 czerwca, 16.00 (soboty i niedziele), bilety: 5 zł

CO: Koncerty chopinowskie – 60. sezon letnich recitali

GDZIE: Pomnik Fryderyka Chopina, Łazienki Królewskie, wykonawcy z Polski, Ukrainy, Włoch, Węgier i Wielkiej Brytanii

KIEDY: 2, 9, 16, 23 i 30 czerwca, 12.00 i 16.00, wstęp wolny

CO: Co Jest Grane 24 Festival. Paweł Domagała, O.S.T.R., Daria Zawiałow, Lao Che, Łąki Łan, NOVIKA

GDZIE: Centrum Sztuki Współczesnej Zamek Ujazdowski, ul. Jazdów 2, www.bilety.cojestgrane24.pl

KIEDY: 14–15 czerwca, wstęp: 1 zł dla osób 65+, zakup biletów przy wejściu na festiwal

---

CO: Koncert *ZATAŃCZMY TANGO*

GDZIE: Białołęcki Ośrodek Kultury, ul. Van Gogha 1, tel. 22 300 48 00, wew. 1, kasa@bok.waw.pl, www.bok.waw.pl

KIEDY: 21 czerwca, 19.00, wstęp bezpłatny, rezerwacja i dystrybucja wejściówek (także online i telefonicznie) od 1 czerwca; bilety do odbioru w kasie ośrodka

SPORT

CO: Joga (na zajęcia należy zabrać własną matę bądź koc)

GDZIE: Łazienki Królewskie, na trawniku nieopodal Pałacu na Wyspie, przy Stawie Południowym Dolnym

KIEDY: 16 i 30 czerwca, 10.00, wstęp wolny

CO: Nordic walking dla seniorów na Mokotowie – dla mieszkańców Mokotowa 55+, www.mokotow.waw.pl

GDZIE: Dolina Służewiecka, Domek Literacki Służewskiego Domu Kultury – wtorki, 9.30
Królikarnia, wejście główne do parku – piątki, 12.00

KIEDY: Pole Mokotowskie, parking od ul. Batorego – piątki, 13.30
zajęcia bezpłatne, zapisy tel. 733 412 477

TEATR

CO: Dni seniora w Powszechnym: *Bachantki*, reż. Maja Kleczewska

GDZIE: Teatr Powszechny, ul. Zamoyskiego 20, tel. 22 818 48 19, bow@powszechny.com, www.powszechny.com

KIEDY: 27 czerwca, 19.00, cena biletu: 20 zł

KINO

CO: *Symfonia fabryki Ursus* (2018), reż. Jaśmina Wójcik. W ramach cyklu *Kino Retro* – pokazy filmowe z dyskusją w Ursusie, po sensie spotkanie z reżyserką

GDZIE: Kino Ursus w Ośrodku Kultury Arsus, ul. Traktorzystów 14

KIEDY: 26 czerwca, godz. 17.00, wstęp bezpłatny

INNE

CO: Grupa senioralna – cykliczne spotkania o różnej tematyce

GDZIE: CafePoWoli, Spółdzielnia Wola, ul. Smocza 3, tel. 22 273 03 92, 502 811 057, wola@spoldzielniawola.pl, www.facebook.com/spoldzielniawola

KIEDY: 3, 10, 17, 24 czerwca, 11.00–13.00, wstęp wolny

CAM nowolipie

WYDARZENIA CAM „NOWOLIPIE”

CO: **Indywidualne konsultacje psychologiczne** Konieczne wcześniejsze zapisy: 600 156 113.

KIEDY: 4, 11, 18, 25.06 (każdy wtorek), godz. 10.00-15.00

CO: **Międzypokoleniowa grupa samoobrony** Zapraszamy wszystkich chętnych na cykliczne zajęcia z samoobrony. Zajęcia oparte są na Filipińskich Sztukach Walki (FMA) i dedykowane każdej grupie wiekowej od dzieci po seniorów. Celem zajęć jest nauczenie, jak zachować się, gdy nie mamy przewagi fizycznej nad napastnikiem. Zapisy u instruktora: tel. 516 614 934. Zajęcia prowadzi Sebastian Pierzchała - wolontariusz CAM „Nowolipie”, Trener Personalny ZDROFIT, instruktor Filipińskich Sztuk Walki (FMA).

KIEDY: 11 i 25 czerwca, godz. 16.30

CO: **Joga taoistyczna** Wykład wprowadzający do jogi taoistycznej cz.2

KIEDY: 5 czerwca, godz. 14.30

CO: **Międzykulturowe i międzypokoleniowe spotkanie z alpakami oraz warsztaty plastyczne**

GDZIE: Patio CAM Nowolipie

KIEDY: 6 czerwca, godz. 17.00

CO: **Międzypokoleniowe i międzykulturowe spotkanie z dziećmi uchodźców (budowanie puzzli 3D).** Obowiązują zapisy.

GDZIE: Klubokawiarnia

KIEDY: 13 czerwca, godz. 17.00

CO: **Warszawa wielokulturowa – spotkanie w ramach Warszawskich Dni Różnorodności**

GDZIE: Klubokawiarnia

KIEDY: 13 czerwca, godz. 11.30

CO: **Piknik z okazji Dnia Uchodźcy**

KIEDY: 15 czerwca, godz. 13.00

CO: **Wykład *Wiem, co podpisuję*** W czasie spotkania uczestnicy będą mogli dowiedzieć się, w jaki sposób przedstawiciele operatorów telekomunikacyjnych wykorzystują nieświadomość konsumentów, jakie prawa przysługują osobom podpisującym umowę telekomunikacyjną oraz jak ważne jest wcześniejsze zapoznanie się z nią. Organizator: Urząd Komunikacji Elektronicznej.

GDZIE: Klubokawiarnia

KIEDY: 12 czerwca, godz. 14.30

CO: **Joga taoistyczna dla seniorów i osób osłabionych.**

KIEDY: Od 12.06 w każdą środę w godz. 15.00-16.30

W każdy wtorek czerwca w godz. 20.00-22.00 i czwartek 19.00-21.00 (grupa wieczorna)

Obie grupy są otwarte, nie wymagają zapisów. Ilość miejsc ograniczona.

CO: **Prelekcja z elementami warsztatu *Zobacz, jak Muranów zmieniał się przez dekady. Podróż w czasie ze społecznym archiwum zdjęć Muranoteka.pl*** W trakcie spotkania prześledzimy, jak zmieniał się Muranów od lat 50. do dziś (zarówno jego śródmiejska, jak i wolska część.). Przyjrzymy się trasie N-S, al. Solidarności oraz ulicy Nowolipki. Pospacerujemy po podwórkach, powspominamy przedszkola, szkoły i modę obowiązującą na ulicach.

GDZIE: Klubokawiarnia

KIEDY: 17 czerwca, godz. 14.30

CO: **Spotkanie Międzypokoleniowej Grupy Rękodzieła** W każdą ostatnią sobotę miesiąca serdecznie zapraszamy do Klubokawiarni CAM „Nowolipie” na wspólne robienie na drutach i szydełku czapek i szalików dla różnych grup potrzebujących odbiorców, m.in. dla dzieci z domów dziecka, uchodźców, osób zmagających się z chorobą nowotworową, a także z problemem bezdomności. Grupa Rękodzieła zainicjowana została przez wolontariuszki CAM „Nowolipie”.

KIEDY: 29 czerwca, godz. 10.00–14.00

KAŻDY PIĄTEK W CAM „NOWOLIPIE”

CO: **Spotkania koła szachowego** Zapraszamy wszystkich chętnych

GDZIE: Sala 1.06

KIEDY: godz. 10.00–13.00

CO: **Brydż dla każdego** Kursy brydża sportowego dla początkujących i zaawansowanych.

KIEDY: 14.30–16.30 (grupa zaawansowana)
16.30–18.30 (grupa początkująca)

Fot. Shutterstock

Cukrzyca typu 2 *w natarciu*

Cukrzyca typu 2 jest najczęściej spotykaną odmianą tej choroby wśród pacjentów. Stanowi aż 90 proc. wszystkich przypadków. Chorują na nią głównie ludzie starsi, chociaż obecnie coraz częściej może pojawiać się też w młodszym wieku. Statystyki mówią o blisko trzech milionach osób. Dodatkowo wielu pacjentów doświadcza stanu przedcukrzycowego, który może przekształcić się w pełnoobjawową chorobę. Cukrzyca nieleczona w ogóle lub źle zagraża zdrowiu i życiu pacjenta, dlatego tak ważne jest bycie świadomym swojego stanu i wdrożenie leczenia, zanim będzie za późno.

Cukrzyca to grupa chorób metabolicznych charakteryzująca się zbyt wysokim poziomem cukru we krwi (hiperglikemią), co wynika z defektu wydzielania i/lub nieprawidłowego działania insuliny. Przewlekła hiperglikemia wiąże się z uszkodzeniem, zaburzeniem czynności i niewydolnością różnych narządów, zwłaszcza oczu, nerek, nerwów, serca i naczyń krwionośnych.

Profilaktyka

Istnieje szereg zaleceń dotyczących zapobiegania lub opóźnienia wystąpienia cukrzycy typu 2. Konieczna jest odpowiednia edukacja na temat zasad zdrowego stylu życia. Zaleca się przede wszystkim zmniejszenie masy ciała i regularne ćwiczenia – przynajmniej 150 minut tygodniowo. Udowodniono, że korzyści ze zwiększenia aktywności fizycznej odnoszą wszystkie osoby, bez względu na wiek, jednak szczególne ważne jest to u osób po 60. roku życia.

Rozpoznanie

Na rozwój cukrzycy typu 2 szczególnie narażeni są pacjenci z tzw. grupy ryzyka. Konieczne jest prowadzenie badań przesiewowych w kierunku cukrzycy, ponieważ u ponad połowy chorych nie występują objawy zbyt wysokiego poziomu cukru we krwi (hiperglikemii). Należy je przeprowadzić raz na trzy lata u każdej osoby powyżej 45. roku życia. Ponadto, niezależnie od wieku, badanie to należy wykonać co roku u osób z grupy ryzyka. Zaliczamy do niej ludzi: z nadwagą lub otyłością (BMI ≥ 25 kg/m^2 i/lub obwód w talii > 80 cm u kobiet oraz > 94 cm u mężczyzn), z cukrzycą występującą w rodzinie (rodzice bądź rodzeństwo), mało aktywnych fizycznie, z grupy środowiskowej lub etnicznej częściej narażonej na cukrzycę, u których w poprzednim badaniu stwierdzono stan przedcukrzycowy, kobiety z przebytą cukrzycą ciążową, kobiety, które urodziły dziecko

o masie ciała > 4 kg, osoby z nadciśnieniem tętniczym (≥ 140/90 mm Hg), osoby z dyslipidemią (stężenie cholesterolu frakcji HDL < 40 mg/dl [< 1,0 mmol/l] i/lub triglicerydów > 150 mg/dl [>1,7 mmol/l]), kobiety z zespołem policystycznych jajników oraz osoby z chorobą układu sercowo-naczyniowego.

- Objawy wskazujące na możliwość występowania cukrzycy ze znaczną hiperglikemią to: nasilona diureza (wielomocz), wzmożone pragnienie, utrata masy ciała niewytłumaczona celowym odchudzaniem, a także inne mniej typowe objawy: osłabienie i wzmożona senność, zmiany ropne na skórze oraz stan zapalny narządów moczowo-płciowych.
- Badania przesiewowe, które umożliwiają wykrycie cukrzycy typu 2, należy przeprowadzać za pomocą oznaczania glikemii na czczo lub doustnego testu tolerancji glukozy.
- Podstawą do rozpoznania cukrzycy jest wynik oznaczenia stężenia glukozy w osoczu krwi żylnej (glikemia przygodna) w chwili stwierdzenia występowania objawów hiperglikemii wynoszący ≥ 200 mg/dl (≥ 11,1 mmol/l).
- Przy braku występowania objawów lub przy współistnieniu objawów i glikemii przygodnej < 200 mg/dl (< 11,1 mmol/l) należy dwukrotnie (każde oznaczenie należy wykonać innego dnia) oznaczyć glikemię na czczo. Jeśli dwukrotnie wyniesie ≥ 126 mg/dl (≥ 7,0 mmol/l), rozpoznaje się cukrzycę.
- Przy braku występowania objawów hiperglikemii i przygodnej glikemii ≥ 200 mg/dl (11,1 mmol/l) należy oznaczyć glikemię na czczo i jeżeli wynosi ona ≥ 126 mg/dl (7,0 mmol/l), również rozpoznaje się cukrzycę.
- Jeśli jednokrotny lub dwukrotny pomiar glikemii na czczo wyniesie 100–125 mg/dl (5,6–6,9 mmol/l), a także wówczas, gdy przy glikemii na czczo poniżej 100 mg/dl (5,6 mmol/l) istnieje uzasadnione podejrzenie nieprawidłowej tolerancji glukozy lub cukrzycy, należy wykonać doustny test tolerancji glukozy (OGTT, czyli *Oral Glucose Tolerance Test*).

Doustny test tolerancji glukozy należy wykonywać bez wcześniejszego ograniczania spożycia węglowodanów, w godzinach porannych, u osoby będącej na czczo, wypoczętej, po przespanej nocy. Dwugodzinny okres między wypiciem roztworu zawierającego 75 g glukozy a pobraniem próbki krwi osoba badana powinna spędzić w miejscu wykonania testu, w spoczynku. Wszystkie oznaczenia stężenia glukozy powinny być wykonywane w osoczu krwi żylnej, w laboratorium. Nie należy stosować do celów diagnostycznych oznaczeń glikemii wykonywanych przy użyciu glukometrów.

Leczenie

Cukrzyca to nie tylko dążenie do prawidłowego poziomu cukru we krwi. Celami leczenia jest uzyskanie wartości docelowych w zakresie: glikemii, ciśnienia tętniczego, lipidogramu oraz masy ciała.

Farmakologiczne obniżenie hiperglikemii w wieloczynnikowym leczeniu cukrzycy typu 2 (oprócz leczenia nadciśnienia, dyslipidemii, zmiany stylu życia, leczenia przeciwpłytkowego itd.) ma kluczowe znaczenie w hamowaniu postępu przewlekłych powikłań cukrzycy (makro- i mikronaczyniowych).

Leczenie cukrzycy typu 2 musi być progresywne i dopasowane etapami do postępującego charakteru schorzenia. Jeżeli stosowana na danym etapie terapia przestaje być skuteczna, tzn. nie jest osiągana docelowa dla danego pacjenta wartość hemoglobiny glikowanej (HbA1c), należy przejść po 3–6 miesiącach do kolejnego etapu. Występują cztery fazy leczenia cukrzycy typu 2. Od monoterapii, gdzie stosujemy tylko jeden lek, przez terapię skojarzoną lekami doustnymi lub innowacyjnymi lekami przeciwcukrzycowymi, do ostatniego kroku, gdzie do leczenia wdraża się insulinę i zastrzyki.

Podsumowanie

Bardzo ważne są badania kontrolne i wczesne wykrycie cukrzycy typu 2. Choroba ta często pozostaje w ukryciu, a chory dowiaduje się o niej dopiero, gdy wystąpią poważne powikłania. Pamiętajmy o regularnej aktywności fizycznej, zdrowym odżywianiu, kontroli u lekarza i wykonywaniu zalecanych badań. Może ustrzec nas to przed tą jakże poważną chorobą, której nie można bagatelizować.

Jerzy Magiera

Autor portalu **Mojacukrzyca.org**, edukator,
od 23 lat choruje na cukrzycę typu 1.

Tekst na podstawie:

- *Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u chorych na cukrzycę 2019*,
  Stanowisko Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego

Polecamy:

- facebook.com/mojacukrzyca
- twitter.com/mojacukrzyca
- instagram.com/mojacukrzyca/

Wiosenny spacer z dziadkiem

Posiadanie wnuków to wielka radość, ale i spore wyzwanie. Istnieje wiele sposobów wspólnego spędzania czasu, dzięki którym starsze i młodsze pokolenie będzie miało wspaniałą zabawę.

Przebywanie z wnukami wiąże się z koniecznością bycia w ruchu. Spacery przynoszą korzyści dla obu pokoleń. Dzieci odkrywają wtedy świat roślin i zwierząt, dorośli wzmacniają układ sercowo-naczyniowy, obniżają poziom cholesterolu, spowalniają tempo rozwoju chorób serca.

Można ten czas wykorzystać na ruchową zabawę, która wnukom sprawi sporo radości, a dla dziadka będzie doskonałym ćwiczeniem wzmacniającym mięśnie.

Wspólna aktywność tworzy mocną więź międzypokoleniową. Ćwiczenia uprawiane systematycznie rozbudzą w dziecku potrzebę ruchu, a w przyszłości skłonią, być może, do czynnego uprawiania sportu.

Taka forma zabawy z wnuczką czy wnukiem stwarza możliwość lepszego poznania się. Jest nie tylko rozrywką, lecz także szansą na poprawienie kondycji fizycznej – i dla dziecka, i dla dziadka. Ruch jest ważny bez względu na wiek.

Dziadkowie inicjując zabawę, powinni umieć ją poprowadzić, a do tego niezbędna jest znajomość możliwości ruchowych dziecka i praw rządzących jego rozwojem fizycznym. Maluchy w wieku przedszkolnym nie mają jeszcze właściwej koordynacji. Trzeba być ostrożnym, bo dziecko może wykonać niewłaściwe ruchy i czasem niechcący kopnąć czy wierzgnąć.

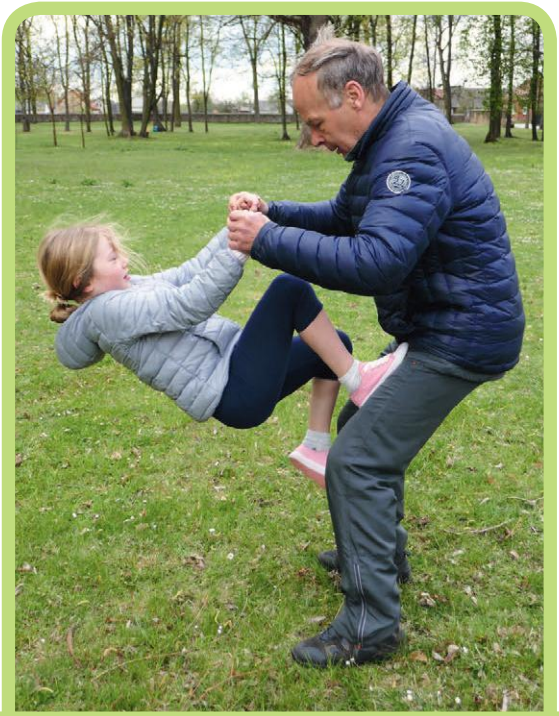
Spacer na stopach dziadka

Dziecko staje tyłem do dziadka. Z jego pomocą kładzie ręce na stopach dziadka i podtrzymywane staje na rękach. Dziadek trzyma wnuka za nogi. W tej pozycji oboje próbują przejść kilka kroków po łące.

Taczki

Wnuk staje tyłem do dziadka. Ręce kładzie na trawie, dziadek trzyma je za nogi na wysokości ud lub za kolana. W tej pozycji dziecko porusza się na rękach. Można zmieniać tempo poruszania się. Ćwiczenie wzmacnia barki. Starajmy się tak złapać malucha, by nie wyginał kręgosłupa.

Zdjęcia: Andrzej Borys



Wspinanie się

Dziecko i dziadek stają naprzeciw siebie, trzymając się za ręce. Dziadek podtrzymuje ręce wnuka na wysokości nadgarstków. Dziecko wdrapuje się po lekko ugiętych nogach dziadka aż do wysokości klatki piersiowej. Następnie wykonuje przewrót w tył i z pomocą dziadka miękko ląduje na trawie. Ćwiczenie powtarzamy tak długo, jak długo będzie się podobało i nam, i maluchowi.

Bożena Borys, mgr wychowania fizycznego, trener i instruktor sportowy, babcia czwórki wnucząt. Ćwiczy dziadek Michał, mający 10 wnucząt, z wnuczką Marysią.

O treningu umysłu i pamięci

– cz. 2, czyli praktyka

W numerze majowym podjęliśmy temat treningów pamięci dla seniorów. Omówiliśmy teoretyczne podstawy *dotyczące pamięci* i *mechanizmów zapamiętywania*. Niedawno pojawiło się pojęcie ***rezerwy poznawczej.*** Składają się na nią trzy elementy: **inteligencja, poziom i jakość edukacji** oraz **złożoność wykonywanej pracy.** Rezerwę poznawczą można porównać do zbiornika, w którym gromadzone są różnego rodzaju informacje. Im więcej ich zbierzemy, w tym późniejszym wieku będzie można z nich korzystać. Osoby o wyższym wykształceniu, mające pracę wymagającą wiedzy oraz wykonujące zadania angażujące umysł, posiadają *większą rezerwę poznawczą* niż ludzie niewykorzystujący intelektu.

W konsekwencji, gdy osiągną podeszły wiek, mniej z nich będzie cierpiało na ***demencję*** (otępienie) oraz dłużej będą sprawnie funkcjonowały intelektualnie. Znaczenie mają sposób spędzania czasu wolnego (telewizja kontra czytanie książek), dbanie o własne zdrowie czy aktywność kulturalna (oglądanie reklam kontra chodzenie do teatru).

Sprawne działanie pamięci wspomagają ***uwaga*** i ***kreatywność.*** Umożliwiają one dokonywanie podziału na to, co jest istotne i wymaga zapamiętania, oraz tworzenie nowych rozwiązań. Można je potem wykorzystywać do realizacji zadań, do których należy użyć pamięci.

W skupieniu uwagi pomoże: liczenie czegoś w zasięgu wzroku (np. charakterystycznych samochodów czy osób), wymienianie synonimów, czytanie fragmentu wydrukowanego tekstu, a następnie odtwarzanie, ewentualnie relacjonowanie, go innym ludziom.

Z kolei w kreatywności pomocne są nieszablonowe myślenie oraz łączenie informacji teoretycznie ze sobą niepowiązanych. Na przykład można pomyśleć o tym, w jaki nietuzinkowy sposób zarobić pieniądze, co zabrać w daleką podróż, do czego i jak wykorzystać swoje zdolności (do zarobienia pieniędzy albo zaprojektowania czegoś nowego).

Przyzwyczailiśmy się wspomagać pamięć papierowymi lub elektronicznymi kalendarzami, ewentualnie karteczkami przyklejanymi w miejscach, na które często pada wzrok (przeważnie ściana lub blat kuchenny, drzwi lodówki albo ekran monitora). Tak wspierana pamięć dosłownie rozleniwia się.

Aby zapobiec temu zjawisku, teoretycy rekomendują zapamiętywanie listy codziennych zakupów. Elementy należy powiązać ze sobą za pomocą **skojarzeń** wykorzystujących obraz i ruch lub inne zmysły. Z punktu widzenia badaczy nie jest to trudne. Z autopsji wynika jednak, że nie jest też proste.

Proces zapamiętywania wspomagają tzw. ***mnemotechniki***, czyli różne sposoby ułatwiające przechowywanie i przypominanie sobie informacji.

Potencjalna lista zakupów może obejmować cukier, chusteczki higieniczne, kapustę, długopis i pastę do zębów. Odwołując się do przykładu z miesięcznika „Zdrowie", w jej zapamiętanie powinniśmy zaangażować różne zmysły, a jej elementy logicznie ze sobą powiązać. I tak:

Cukier można sobie wyobrazić jako słodką (smak), białą (wzrok) kostkę na dłoni (dotyk). Wrzucenie (ruch) jej do herbaty spowoduje zachlapanie stołu. Wytarcie go wymaga sięgnięcia po **chusteczki.** Zbieranie nimi płynu spowoduje powstanie kłębka przypominającego **kapustę.** Wbicie w nią drewnianej pałeczki kojarzy się z **lizakiem.** Od lizaka mogą psuć się zęby, o ile nie umyjemy ich **pastą.**

Taki scenariusz pozwala tworzyć, a następnie wykorzystać tzw. ***haczyki pamięciowe.*** Im częściej i dłużej będziemy ćwiczyli, tym dłuższe listy produktów lub wydarzeń albo imion i nazwisk będziemy w stanie zapamiętać.

Kluczem do sukcesu są skojarzenia pobudzające różne zmysły. Im ciekawiej i dynamiczniej jest coś wyobrażone, tym lepiej pracuje pamięć. Do takich ***mnemosztuczek*** należą m.in. grupowanie elementów według *podobieństwa, analogii* oraz opieranie się na *skojarzeniach.* Przygotowując listy zakupów, można posłużyć się ***akronimami*** (skrótowcami). Tworzymy wyrazy składające się z pierwszych liter nazw produktów, które chcemy zapamiętać. Przy kupowaniu: **M**oreli, **O**trębów, **C**zosnku, **A**rbuza, **R**zodkiewek i **Z**iemniaków hasłem do łatwiejszego zapamiętania będzie akronim „M O C A R Z". Skuteczne mogą być również rymowanki.

Inaczej ma się sprawa z zapamiętywaniem danych numerycznych. Przeciętny mózg może w danej chwili zakodować od pięciu do siedmiu elementów. Typową ***mnemotechniką*** pomagającą zapamiętać dane numeryczne jest dzielenie ich na ciągi złożone z fragmentów mieszczących się w tym przedziale.

Dla przykładu, aby zapamiętać dziewięciocyfrowy numer telefonu, należy podzielić go na trzy lub dwie mniejsze liczby. Przydatnym w praktyce sposobem treningu w operowaniu liczbami może być pamięciowe kontrolowanie codziennych wydatków.

Szczerze mówiąc, przy codziennych zakupach stosujemy metody polegające na kojarzeniu celu, jakiemu mają służyć zakupy, oraz korzystaniu z nowych technologii. Na przykład poruszając się po markecie, często wykorzystujemy smartfony. W ten sposób nie angażujemy pamięci oraz różnych zmysłów.

Próbowaliśmy przećwiczyć zastosowanie *haczyków pamięciowych,* ale nie było łatwo. Dlatego rekomendujemy angażowanie się w treningi grupowe, organizowane przez podmioty znające się na rzeczy. Ma to dodatkowe zalety polegające na stymulacji aktywności, poszerzaniu kręgu znajomych, zapamiętywaniu różnego rodzaju informacji i okoliczności.

Zainteresowanym pogłębieniem wiedzy w zakresie codziennego ćwiczenia pamięci polecamy odwołanie się do zasobów internetu. W tym celu wystarczy w wyszukiwarce wpisać hasło „pobudzanie pamięci", a następnie zatopić się w lekturze udostępnionych artykułów.

Co do porad praktycznych należy podkreślić, że w treningu pamięci pomagają również **ćwiczenia ruchowe**, fachowo określane jako ***aerobowe.***

Maszerując, biegając, pływając czy jeżdżąc na rowerze, robimy coś nie tylko dla mięśni, lecz także dla umysłu. *Ćwiczenia aerobowe* wykonywane z umiarkowaną intensywnością powodują dotlenianie mózgu, a w konsekwencji wpływają na rozwój intelektualny.

Udowodniono, że u ludzi ćwiczących aerobik, ***hipokamp*** (część mózgu odpowiadająca za pamięć długotrwałą i przestrzenną) zwiększa swoją objętość. Osoby poddawane testom na zapamiętywanie wypadały lepiej niż niećwiczące. Dotyczy to zarówno ludzi młodych, jak i w dojrzałym oraz podeszłym wieku. Z czego wynika to zjawisko?

Ruch zmniejsza stres, który hamuje tworzenie nowych komórek nerwowych (***neurogenezę***). Zwiększony dopływ krwi do mózgu sprawia, że produkuje on więcej ***neurohormonów.*** Wydziela ***endorfiny,*** a także rodzaj białka mającego kluczowe znaczenie dla sprawności układu nerwowego. To wyjaśnia, dlaczego po jeździe na rowerze, pobycie na siłowni lub po joggingu „rozjaśnia" nam się w głowie i mamy lepsze pomysły. Zjawisko to nazywane jest ***resetowaniem mózgu.***

W oddziaływaniu aktywności fizycznej na mózg istotne jest, że **ruchy wykonywane naprzemiennie,** np. pływanie kraulem, ćwiczenia na orbitreku czy nordic walking, zmuszają do lepszej współpracy obie półkule mózgu. A to wspomaga pamięć.

W kontekście wpływu aktywności na pamięć, a szczególnie roli ruchów naprzemiennych, warto wiedzieć, że powstała ***kinezjologia edukacyjna.*** To zestawy ćwiczeń wspomagających pamięć, wydolność mózgu i koordynację ciała. Dzięki nim można zmusić do lepszej

współpracy obie półkule mózgu. Ćwiczenia są proste, należą do nich m.in.:

- **marsz w miejscu** – w jego trakcie należy wysoko unosić nogi, dotykać prawym łokciem do lewego kolana, a lewym – do prawego. Inny wariant ćwiczenia polega na naprzemiennym odchylaniu w bok prawej ręki z lewą nogą oraz lewej ręki z prawą nogą w pozycji na baczność;
- **krzyżowanie wyprostowanych rąk przed klatką piersiową** – w jego trakcie raz na górze jest prawa ręka, raz – lewa. Inny wariant ćwiczenia polega na rysowaniu na kartce lub w powietrzu znaku nieskończoności – po pięć razy. Na końcu rysujemy znak obiema rękoma.

Polecamy też ćwiczenie podobne do marszu w miejscu. Różnica polega na tym, że wykonywane jest w pozycji leżącej. W jego trakcie unosimy nogi, dotykając prawym łokciem do lewego kolana, a lewym – do prawego. Ten wariant ma tą przewagę nad wersją marszową, że oprócz wymuszania współpracy obu półkul mózgu wzmacnia mięśnie brzucha mające dużą rolę w kształtowaniu sylwetki.

Doświadczalnie potwierdzono również pozytywne oddziaływanie ruchu towarzyszącego odręcznemu pisaniu tekstów. Stąd proste ćwiczenie – przepisywanie krótkich notatek. U osób angażujących się w tę czynność znacząco rośnie aktywność komórek mózgu. W praktyce ma ona jednak swoje wady – jest mniej wydajna i wymaga sporej koncentracji przy kontrolowaniu błędów. Jednak wysiłek włożony w koordynację ruchu ręka–oko ćwiczy pamięć, sprzyja rozwojowi zdolności językowych i krytycznemu myśleniu.

Na co dzień do pisania używamy klawiatury komputera, tabletu lub smartfona. Ten rodzaj aktywności jest efektywniejszy. Wymaga jednak mniejszej koncentracji oraz koordynacji ruchów. Ma to negatywny wpływ na mózg, a szczególnie – na pamięć, zdolności językowe oraz myślenie.

Biologiczne sprzężenie zwrotne (*biofeedback*). To jedna z metod kontroli funkcji organizmu, a w konsekwencji – modyfikowania ich pod kątem własnych potrzeb. Opiera się na mechanizmie wykorzystującym nagrody i kary. Mózg zapamiętuje je w kontekście danego rodzaju aktywności. Impulsy elektryczne towarzyszące pracy mózgu generują fale o różnej częstotliwości. Sterują one funkcjami ciała, np. napięciem mięśni, oddechem, poceniem się itd. Nauczenie się interpretowania zależności między nimi pozwoli w lepszym stopniu panować nad działaniem organizmu. W praktyce umożliwi np. minimalizowanie tremy przed publicznymi wystąpieniami. Analiza pracy mózgu pozwala zidentyfikować rodzaje fal, które należy wzmocnić, aby poprawić koncentrację, a które osłabić celem osiągnięcia poczucia relaksu.

Wzmożone skupienie czy stan odprężenia można osiągnąć m.in. za pomocą **odpowiednio dobranej gry.** O powodzeniu decyduje wytwarzanie właściwych fal w mózgu. W trakcie jej przebiegu mózg ćwiczy i zapamiętuje stymulujące go mechanizmy. Metoda ta wykorzystywana jest m.in. w sporcie. Podczas sesji treningowych ich uczestnicy dopasowują swój umysł do komputerowo stworzonego modelu optymalnego dla danej dyscypliny. Model określa tętno, koncentrację i napięcie mięśni w odpowiednim czasie. Programy treningowe można dostosowywać do kształtowania różnego rodzaju zdolności.

Warto wiedzieć, że osoby praktykujące gry akcji podejmują decyzje znacznie szybciej niż inne. Dobrzy gracze potrafią dokonywać wyborów i działać zgodnie z nimi nawet kilka razy na sekundę. Skupiają wzrok i są w stanie śledzić jednocześnie kilka obiektów. Granie poprawia też umiejętność wykonywania kilku zadań w krótkim czasie i sprawnego szeregowania ich według ważności.

Gry pozytywnie wpływają na funkcjonowanie procesów poznawczych. Dzięki nim umysł lepiej selekcjonuje bodźce. W praktyce ma to np. wpływ na sprawność kierowania pojazdami. Osoby prowadzące samochód są w stanie dostrzegać więcej elementów, potrafią też ignorować bodźce utrudniające im jazdę (np. ciekawy widok za oknem czy angażującą rozmowę z pasażerem).

Adam Borowicz

Zapraszamy na wakacyjne warsztaty z treningami umysłu

Fundacja Metamorfozy w cyklu ośmiu dwugodzinnych spotkań zapozna Państwa z praktycznymi metodami podtrzymującymi sprawność umysłu. Będziemy prowadzić ćwiczenia aktywizujące pamięć, koncentrację, angażujące zmysły oraz pobudzające twórcze myślenie. Wykorzystywane do tego będą różne ćwiczenia – od tradycyjnych, zapisanych w formie papierowej, po cyfrowe zapisane na tablecie. Dla niektórych z Państwa będzie to dodatkowa sposobność nabycia umiejętności posługiwania się tabletami. Będziemy też korzystać z integracyjnych form ćwiczeń w postaci wspólnych gier i zabaw. Poza porcją solidnej wiedzy zapewniamy również dobrą zabawę!

Zapraszamy serdecznie. Zgłoszenia telefoniczne przyjmujemy pod numerem **608 096 237** w dniach **od poniedziałku do piątku w godzinach 11.00-14.00** Zajęcia są bezpłatne.

Program współfinansowany z środków
Urzędu Dzielnicy Śródmieście m.st. Warszawy.

Koło geograficzne w CAM „Nowolipie”

Tomasz Tomzik

Fot. Urszula Wolniewicz, Krzysztof Oktabiński, Tomasz Tomzik

W poprzednim numerze miesięcznika #POKOLENIA pisaliśmy o różnych formach aktywności seniorów. Należą też do nich turystyka i krajoznawstwo szeroko popularyzowane od 2012 r. w Ośrodku „Nowolipie”, dziś znanym jako CAM „Nowolipie”. Wielkie zasługi w promowaniu tej formy aktywności odegrali koło PTTK „ECHO” i oddani sprawie działacze, m.in.: Eugenia Szpilewicz, Lidia Seges, Elżbieta Nowak, Maria Bartkiewicz, Barbara Lewandowska, Barbara Szczęsna, Teresa Fiktorowicz, Mieczysław Kobylak, Bożena Miś. Oddolna działalność turystyczna była od początku wspierana przez: dyrektora Ośrodka „Nowolipie”, Zbigniewa Ogonowskiego, kierowniczkę Wandę Wasińską oraz pracowników socjalnych, na czele z Anną Stroińską, a dziś – Katarzyną Karczmarską.

Działalność turystyczna koncentrowała się głównie na jednodniowych wiosenno-letnich wyjazdach autokarowych. Były to wyprawy do Serocka, Płocka, Czerwińska nad Wisłą. Zwiedzano: Nieborów i Arkadię, Puławy, Kazimierz Dolny, Kozłówkę (ostatnią rezydencję ordynacji Zamoyskich), termy w Mszczonowie, Wyszków i Kamieńczyk nad Bugiem. Urządzano spacery po Puszczy Kampinoskiej i Tułowicach. Jesienią wyprawiano się rekreacyjnie na grzyby do Wilgi, po łyk czystego powietrza do tężni w Konstancinie czy Ogrodu Botanicznego w Łazienkach Królewskich. Te kilkugodzinne wyjazdy ułatwiał mikrobus należący do Ośrodka „Nowolipie”. Tu muszę wspomnieć, że organizowano też wycieczki wielodniowe, np. do Zakopanego przez Częstochowę, a w drodze powrotnej – przez Kraków.

W okresie zimowym spadła aktywność turystyczno-ruchowa, ale zainteresowanie krajoznawstwem i zabytkami pozostało. Postanowił to wykorzystać jeden z bywalców CAM „Nowolipie”, zapalony globtroter, Bogdan Szpak (1947–2017). Sam założyciel koła swego czasu powiedział: „Koło geograficzne, które działa w naszym ośrodku, chce ludziom starszym przybliżyć świat. Są osoby, które wiele widziały i które dzielą się swoją wiedzą podczas naszych spotkań, ale są i tacy, którzy prawie nigdzie nie byli. To jest okazja, by zobaczyć, jak żyją inni”. Zaproponowana przez niego formuła koła geograficznego popularyzowała dalekie ciepłe kraje, które sam odwiedził. W tych działaniach wspierali go Marysia Mościcka, Tomasz Tomzik i Krzysztof Oktabiński. Przez lata swojego działania pogadanki i prelekcje poprowadziły nas przez wiele zakamarków świata: Egipt, Cejlon, Malediwy, Bali, Indie, Emiraty Arabskie, Australię, Chorwację. Spotkania były poparte osobistymi relacjami zapraszanych podróżników, filmami i komentarzami biorących w nich udział. Czasami na zakończenie organizowano quizy z nagrodami – sprawdzające zdobytą wiedzę.

Oryginalną formą spotkań historyczno-geograficznych była muzyka, którą prezentowano przed wykładami i w trakcie przerw w dyskusji. Poza nagraniami folklorystycznymi prowadzący zajęcia sami sobie akompaniowali za pomocą gitar i śpiewali piosenki powszechnie znane z ognisk i biwaków turystycznych. Tu wspomnę, że repertuar obu muzyków, Bogdana i Tomka, był szeroki – od klasycznych ballad westernowskich po piosenki Cohena, Grzesiuka, Santor, Czerwonych Gitar itd.

To muzyczne nawiązanie do wspólnych letnich wypraw biwakowych głównie z czasów młodości udzielało się słuchaczom i wprowadzało atmosferę wzajemnej życzliwości oraz chęć dalszej współpracy i spotkań we własnym, a nawet poszerzonym gronie seniorów z Nowolipia.

Dał temu wyraz wierszowanym słowem stały bywalec ośrodka – Antoni Bloch:

Dzięki!
Dziś pragnę tu Panu Szpakowi,
oraz całemu Zespołowi, który przyjemność Nam funduje,
(a Dział Socjalny patronuje),
Dziękować! – Tylko czy potrafi mój umysł sprawnie to wyrazić?
Jakby nie mówić, fajna sprawa, „wędrować” po nieznanych krajach,
siedząc w zacisznej ciepłej sali.
I to należy się pochwalić...
Minęło lato, inny klimat,
niech – w niczym – nie zakłóca działań.
Proszę tak dalej „Trzymać”
a spotka Was należna... Chwała!

(30.10.2014 r.)

„Impro to życie, życie to impro”
– krótko o Seniorwizacji

Czy zwiedzali Państwo kiedykolwiek zoo dla byłych mężów? [...] Dzięki improwizacji uczestnicy Seniorwizacji mieli taką możliwość.

„Impro to życie, życie to impro”. Improwizacja to sztuka teatralna bez wcześniej przygotowanego scenariusza. Totalny odlot, luz, śmiech, żart, ale też bycie uważnym na drugiego człowieka, nieocenianie go, akceptacja. Z jednej strony terapia, z drugiej – nabywanie doświadczeń, umiejętności i trening umysłu. Pomysł **Seniorwizacji** wyrósł z obserwacji środowiska osób starszych, marzenia o poprawie ich sytuacji, wyjścia naprzeciw ich potrzebom.

Współpraca z nimi przekonała nas, że standardowe zajęcia nie spełniają oczekiwań dzisiejszych aktywnych i twórczych seniorów, którzy chętnie podejmują nowe wyzwania. Wiele osób potrzebuje zmiany perspektywy, swobody w wyrażaniu swoich potrzeb i emocji, lepszej komunikacji z ludźmi i łatwiejszego odnalezienia się w trudnym świecie.

Seniorzy mają tendencję do zamykania się we własnych kręgach znajomych, w przekonaniu, że „w tym wieku to już nie wypada”, a to koliduje z chęcią przeżycia czegoś nowego, fascynującego. Istnieje zatem potrzeba, by zajęć jednocześnie kreatywnych, pokonujących barierę wieku, ale też rozwijających, było więcej. Doświadczenie i energia nie mają możliwości przebicia się przez stereotyp myślenia o starości. Stąd nowatorski pomysł na **Seniorwizację.**

Improwizacja rozwija umiejętności tworzenia historii „tu i teraz” opartych na zgodzie, współpracy oraz reagowania na niespodziewane życiowe sytuacje.

Uczestnikami projektu **Seniorwizacja** są osoby 60+ i młodzi improwizatorzy. Zaprosiliśmy do projektu ludzi starszych, którzy nigdy nie improwizowali, ale chcieliby doświadczyć w życiu czegoś nowego i ciekawego. Program i sposób prowadzenia zajęć zmieniają w uczestnikach sposób myślenia o sobie i swoich możliwościach, a także stanowią świetną płaszczyznę porozumienia z innymi. Warsztaty prowadzą najlepsi instruktorzy z całej Polski. Rozpoczynają się od poznania reguł i zasad, integracji uczestników, tworzenia wspólnej przestrzeni, scen dwójkowych, aż po bardziej rozwinięte formaty.

Należy podkreślić, że **Seniorwizacja** to nie są zajęcia specjalne dla seniorów. Wszyscy uczestnicy są traktowani równo, jak każdy, kto chce spróbować tej sztuki. Oczywiście, by osoby starsze poczuły się bezpieczniej, pierwotnie tworzone są grupy zbliżone wiekiem, do których potem dołączają młodsi.

Nowatorski projekt, który wyrósł z marzenia, odnosi sukces. Okazuje się, że improwizacja nie zna wieku i jest wartościowa na każdym etapie życia. Uczestnicy przełamują bariery i uczą się pracować z emocjami. Przebywanie w bezpiecznych warunkach akceptacji i zgody zmienia spojrzenie na własne słabości i możliwości. Chęć nauczenia się czegoś nowego sprawia, że seniorzy są kreatorami rzeczywistości i mobilizują innych do działania. Impro stało się nową płaszczyzną dialogu międzypokoleniowego.

W opinii uczestników „improwizacja to piękna przygoda, która czerpie pełnymi garściami z normalnego życia i zmienia je w magiczne chwile”. To przygoda, która powoduje, że chce się żyć.

Tekst i zdjęcia:
Karina Krystosiak

Heraldowie zapowiadają Święto Ziemniaka, Péteri

Seniorki i seniorzy na Węgrzech

Śpiewają, tańczą, gotują, dbają o zieleń

Z racji rodzinnych powiązań od wielu lat regularnie jeżdżę na Węgry. Od dawna zachwyca mnie tam aktywność osób starszych. Wiele seniorek i seniorów angażuje się w lokalne działania, które nie tylko wypełniają im czas, lecz także budują ważne dla nich więzi.

Wigor i chęć działania widać zarówno u osób na emeryturze, jak i tych na rencie. Rodzaj aktywności dostosowują do stanu zdrowia, umiejętności, zainteresowań. Działają w klubach, bibliotekach, różnego rodzaju kółkach skupiających fanów konkretnego zajęcia i w licznych grupach nieformalnych. Często należą do zespołów pieśni i tańca, które kultywują daną kulturę; współorganizują liczne festiwale i festyny promujące lokalną historię, w tym kulinaria. Tak się dzieje i w stolicy, i w mniejszych miejscowościach.

Kapusta w wersji kiszonej

Jednym z najbardziej znanych kulinarnych świąt na Węgrzech jest festiwal kapusty organizowany co roku jesienią. Nic dziwnego, skoro warzywo w takiej postaci odgrywa ważną rolę w kuchni węgierskiej. Za najlepszą od dawna uważana jest kiszonka z niewielkiego miasteczka Vecsés i to właśnie tam odbywa się festiwal.

W organizację imprezy mocno angażują się starsi mieszkańcy, którym zależy, by tradycja przetrwała. Ciekawostką jest, że festiwal

Festiwal kapusty

organizują nie tylko węgierscy mieszkańcy, lecz także potomkowie Szwabów sprowadzonych tam w końcu XVIII w. przez arystokratę Antala Grassalkovicha do pomocy w uprawie ziemi leżącej odłogiem. To oni razem z okolicznymi wiejskimi rodzinami zajęli się uprawą kapusty. Ich następcy do dziś kiszą ją według tradycyjnych przepisów, które opracowali pierwsi osadnicy. Z kwaszenia kapusty, a także z produkcji różnych warzywnych marynat, m.in. ogórków, papryki, patisonów, utrzymuje się większość mieszkańców. Festiwal przygotowują władze lokalne, w tym Samorząd Mniejszości Niemieckiej Vecsés. Węgrzy i Szwabowie zgodnie szykują święto, angażując w to wszystkie pokolenia. Nazwę festiwal też ma w obu językach: *Vecsési Káposztafeszt* oraz *Wetscheser Krautfest.* Podczas imprezy mieszają się dania i potrawy kuchni węgierskiej i niemieckiej, np. w wielkich bogaczach (kociołkach służących do przyrządzania potraw nad ogniskiem) bulgoce kapusta z wielkimi kawałkami mięsa wieprzowego, przygotowana przez doświadczone gospodynie.

Popularne są również festiwale langosza, czyli smażonego w głębokim tłuszczu placka drożdżowego. To ulubiony *fast food* Węgrów. Organizowane są także święta ziemniaków. Kartofle odgrywają bowiem znaczącą rolę w kuchni węgierskiej. Festiwal ziemniaka przygotowuje jesienią m.in. bardzo aktywny klub seniora z niewielkiej miejscowości

Święto Kapusty, Vecsés

Péteri. To doskonała okazja do spotkań z mieszkańcami w każdym wieku, wspólnego przyrządzenia potraw kartoflanych, m.in. placków, do potańcówki. Wszyscy świetnie się bawią, wzmacniając sąsiedzkie więzi. A wcześniej do udziału w imprezie zachęcają heroldowie – ubrani w stroje ludowe seniorka i senior, którzy objeżdżają miejscowość bryczką.

Zespół pieśni i tańca, Péteri

Głośno i z przytupem

Péteri warte jest przywołania nie tylko dlatego, że odbywają się tam festyny z ziemniakiem w tytule. To, podobnie jak Vecsés, przykład przyjaznego współistnienia dwóch nacji. Od lat mieszkają tam również Słowacy. W 1742 r. ówczesny właściciel wsi, Dániel Bohus, sprowadził siedem rodzin słowackich ze wsi Zólyom i Illésfalva. Osadnicy długo zachowywali swój język i zwyczaje, a do dziś na święta zakładają barwne stroje ludowe, kultywują tradycje. Ponad 20 lat działa w Péteri Samorząd Mniejszości Słowackiej, którego najważniejszym zadaniem jest utrzymanie jedności mieszkańców pochodzenia słowackiego. Samorząd zachęca do kultywowania ojczystego języka, strojów ludowych, tańca, tradycji. W miejscowej bibliotece, niedawno pięknie wyremontowanej, zmodernizowano izbę pamięci poświęconą historii Słowaków.

Wszyscy mieszkańcy, Węgrzy i Słowacy, organizują wspólne imprezy i także w tym przypadku ważną rolę odgrywają seniorzy. To oni tworzą zespół pieśni i tańca z międzynarodowym repertuarem. Występy zespołu są atrakcją wielu festiwali nie tylko w Péteri. Warto dodać, że kostiumy szyją członkinie zespołu. Jest wśród nich wiele utalentowanych mistrzyń igły.

Zręczne ręce

Niektóre seniorki nie tylko dla przyjemności i wspólnej pracy szyją, haftują, robią na drutach czy szydełku. Część z nich bierze udział w licznych konkursach, zdobywa nagrody, wymienia się z innymi, robi prezenty, a także sprzedaje swoje wyroby.

Prace są prezentowane na wystawach w klubach i bibliotekach w okolicznych miejscowościach. To wyróżnienie dla seniorek, które z wielką pieczołowitością przygotowują się do pokazania się innym. Wystawy są też okazją do spotkania z paniami z innych klubów i grup.

Rękodzieło, koszyk z materiału

Zręczne ręce i wytrwałość przydają się także przy tworzeniu sąsiedzkich ogródków. Wysyp takich inicjatyw widoczny jest w Budapeszcie. Seniorki i seniorzy zagospodarowują dosłownie każdy, najmniejszy nawet, skrawek ziemi, wykorzystując do tego – zgodnie z zasadami permakultury – już posiadane naturalne materiały: patyki i sznurki na ogrodzenia, stare deski do budowy kompostowników, kamienie. Wymieniają się ponadto nasionami i rozsadami, sami przygotowują szczepki, pożyczają sobie narzędzia. Chodzi o to, by nie kupować, skoro można zużyć to, co już jest.

Wystawa prac seniorek, Monor

Dzień ziemniaka, Péteri

Co kto lubi

Rodzajów aktywności jest wiele. Wśród seniorów są również zapaleni wędkarze, miłośnicy spacerów, wycieczkowicze. Są też tacy, którzy z pasją oddają się robieniu wina – w końcu Węgry z tego słyną. Wielu ma różnej wielkości winnice, nawet blisko Budapesztu, np. w miejscowości Monor. A obok nich piwniczki, w których produkują i przechowują wino. To zajęcie wymagające mnóstwa pracy, cierpliwości i uwagi, ale także jedna z tradycyjnych aktywności na Węgrzech.

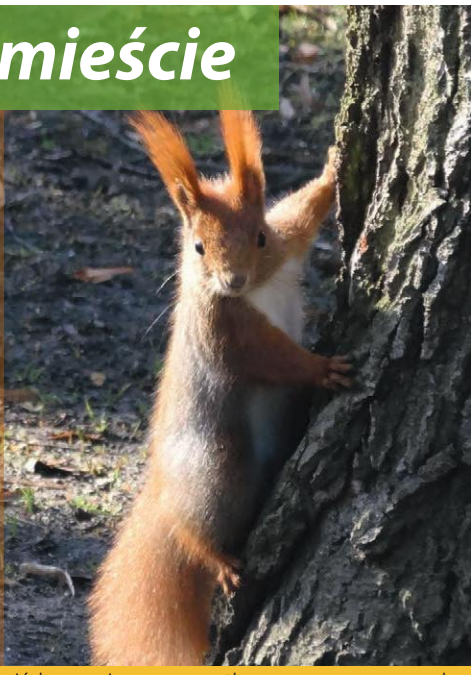
Zdarza się, że podczas pobytu na Węgrzech trafi się na gospodarstwo agroturystyczne prowadzone przez seniorkę lub seniora, jak w miejscowości Szenna blisko granicy z Chorwacją. Tacy gospodarze gwarantują nie tylko wygodne spanie i smaczne jedzenie, lecz także ciekawie opowiadają o okolicy i jej mieszkańcach.

Tekst i zdjęcia:
Jolanta Zientek-Varga

Festiwal kapusty

Dzikie życie w mieście

Warszawa jest miastem zielonym. Przynajmniej tak mówią zagraniczni turyści. Ale czy my potrafimy to docenić i czy to w ogóle zauważamy? Czy znamy zielone, prawie dzikie zakątki stolicy? Czy czerpiemy radość z codziennego obcowania z naturą? I wreszcie: czy wiemy, jak chronić przyrodę?



Wiewiórkę prawie zawsze spotkamy na spacerze w parku

Dzika natura to ogólnie mówiąc grzyby, rośliny i zwierzęta żyjące na danym terenie bez celowej pomocy ludzi. W mieście jest ona najbogatsza na terenach zielonych, chociaż i tam podlega silnej presji człowieka.

Dlaczego dzikie życie jest tak ważne?

Wciąż niedoceniane jest znaczenie dzikiej bioróżnorodności dla przeżycia człowieka na Ziemi. Jej chronienie i wzbogacanie nakazują liczne akty prawne – lokalne, państwowe, międzynarodowe. Jej dramatycznie postępujący zanik jest tak samo dużym wyzwaniem dla współczesnej cywilizacji, jak globalne ocieplenie.

Na skalę lokalną im bogatsza i bardziej wartościowa przyrodniczo (m.in. stare zadrzewienia) jest zieleń miejska, tym korzystniejszy klimat miasta – zieleń usuwa skażenia chemiczne i zapylenie powietrza, ogranicza hałas. Przyroda ożywiona, szczególnie drzewa i ptaki, kształtuje krajobraz naszego otoczenia – gdy jest bogaty, lepiej się w nim czujemy. Odpoczynek w przyjaznym kontakcie z naturą łagodzi stres i napięcie, sprzyja kontaktom międzyludzkim.

Niedawno przeprowadzono kompleksowe badania fauny i flory dwóch dużych parków śródmiejskich w Warszawie – Parku Skaryszewskiego im. I.J. Paderewskiego i Pola Mokotowskiego. W pierwszym stwierdzono niebagatelną liczbę ponad tysiąca gatunków grzybów, roślin i zwierząt, co może świadczyć o jego dużym znaczeniu przyrodniczym i ważnej roli w zachowaniu bioróżnorodności miasta. Wśród grzybów i fauny opisano gatunki rzadkie, wymienione m.in. na krajowych i europejskich czerwonych listach – znaleziono np. żółtlicę chropowatą, porost objęty ochroną. Gatunki te osiedlały się w parku stopniowo, znajdywały dla siebie korzystne warunki bytowania i przetrwały przez ponad sto lat. Teraz są zagrożone. Dotyczy to zresztą nie tylko Parku Skaryszewskiego.

Przyczyny zanikania dzikiego życia to: dzielenie zielonych części miasta na coraz mniejsze kawałki, przecinanie ich zabudową i trasami komunikacyjnymi, co utrudnia osiedlanie się i przemieszczanie zwierząt oraz rozsiewanie się roślin i grzybów; sztucznie stworzone siedliska (np. trawniki, rabaty kwiatowe, zabudowa itp.), w których warunki bytowania dla dzikich form życia są odmienne (na ogół trudniejsze) niż w siedliskach naturalnych; obecność ludzi i ich bezpośrednie oddziaływanie (np. zabiegi ogrodnicze, wydeptywanie, karmienie i płoszenie zwierząt); skażenia (m.in. zasolenie) i zanieczyszczenia (m.in. zapylenie) atmosfery, wód i gleby; sztuczne oświetlenie, które zmienia cykl aktywności dobowej zwierząt, a nocne owady krążące wokół lamp giną z wycieńczenia lub porażenia termicznego.

Opiekujący się parkami Zarząd Zieleni m.st. Warszawy dba o dzikie zakątki będące małymi ostojami różnorodności biologicznej. Nie dziwmy się w trakcie spacerów, że w niektórych miejscach pozostawiono nieskoszone trawniki, leżące dziuplaste drzewa i strefy z nieuprzątniętą materią organiczną, czy też stojące martwe drzewa. Wszystko to celowe działania mające służyć wzbogacaniu i ochronie przyrody.

Warto wiedzieć, że wykoszony trawnik jest ubogim siedliskiem bezkręgowców, którymi żywi się znaczna część parkowych ptaków. Korzystnym i ostatnio rozpowszechniającym się rozwiązaniem jest intensywniejsze koszenie tylko wzdłuż alei lub pozostawianie dziko

W parkach i miejskich ogrodach często celowo nie usuwa się całkowicie martwych drzew, w takim drzewie wbrew pozorom toczy się intensywne drugie życie

rosnącej trawy wokół drzew i ich grup. Naturalne „łąki" cieszą się coraz większą popularnością wśród mieszkańców miast, niekiedy nawet są zakładane w ramach działań finansowanych z budżetu partycypacyjnego.

Niezgrabiona ściółka, opadłe liście i w miarę możliwości uschłe gałęzie i pnie drzew tworzą i wzbogacają siedliska dla zwierząt (bezkręgowców, jeży, ptaków) i chronią glebę.

Trudno wyobrazić sobie spacer z dzieckiem po parku bez karmienia zwierząt. Żeby zminimalizować negatywne skutki tego uroczego dla nas, a nie najlepszego dla zwierząt, zwyczaju, starajmy się przestrzegać kilku podstawowych zasad:

- Najbardziej polecaną i uniwersalną karmą są ziarna słonecznika i rozłupane orzechy włoskie/laskowe.
- Chleb powinien być świeży, bardzo rozdrobniony i w ilości do doraźnego nakarmienia ptaków. Zalegający jest dla nich szkodliwy, zaśmieca park i przywabia szczury.
- Nie należy wrzucać chleba do zbiorników wodnych, bo zwykle ptaki go wtedy nie jedzą, natomiast zanieczyszcza akwen.
- Szkodliwe są (także dla wiewiórek) produkty solone (np. chipsy, orzeszki ziemne) i pieczywo cukiernicze.

Fascynująca jest obserwacja zmian zachodzących w parkach wraz ze zmieniającymi się porami roku. Najłatwiej to zauważyć na drzewach i krzewach, zawsze pięknych, chociaż każdego miesiąca inaczej wyglądających. Można wybrać sobie jedno drzewo w ulubionym parku lub na często odwiedzanym skwerze i portretować je (np. aparatem) o określonej porze dnia raz w miesiącu. Przy okazji warto obserwować dzikie życie na drzewie i w jego najbliższym otoczeniu: grzyby, mchy, porosty, rośliny zielne, zwierzęta bezkręgowe, np. mrówki, ślimaki, pająki, chrząszcze, biedronki.

Wiele radości daje przyglądanie się ptakom, nawet tym najbardziej pospolitym. Popatrzmy sobie, siedząc na ławce, na zachowania naszych krukowatych – wrażenia mogą być niezapomniane. Z ssaków żyjących w parku najłatwiej obserwować wiewiórki, które na ogół nie boją się człowieka. Przebywając w ciszy blisko zbiornika wodnego, można czasem zobaczyć szczura wędrownego, a w ściółce czy wśród pozostawionych gałęzi lub w zaroślach – jeża i mysz polną, które to gatunki, choć pospolite, rzadko się pokazują. W zimie warto śledzić ślady zwierząt na śniegu – można w ten sposób wytropić lisa lub kunę.

Obserwując z bliska pień kasztanowca, możemy zauważyć, jak wiele się na nim dzieje

Więcej informacji na temat zieleni i dzikiego życia w stolicy znajdziemy w publikacji prof. dra hab. Macieja Luniaka pt. *Dzikie życie w parkach miejskich – jak mu sprzyjać*, wydanej przez Zarząd Zieleni m.st. Warszawy, oraz na stronie Zarządu Zieleni **http://zzw.waw.pl.**

W Warszawie jest 88 parków o łącznej powierzchni ok. 930,2 ha. Największe to Natoliński i Skaryszewski, z kolei najstarsze – Saski i Krasińskich – noszą tradycyjną nazwę ogrodów.

W Warszawie znajdują się 3 parki dydaktyczne. Najstarsze to Ogród Botaniczny UW (zał. w 1818 r.) i Ogród Zoologiczny (zał. w 1928 r.), a największym jest Ogród Botaniczny PAN (40 ha).

Oprócz tego w Warszawie znajdują się 242 skwery i zieleńce o łącznej powierzchni 206,9 ha. W sumie tereny zielone, łącznie z lasami miejskimi, zajmują w Warszawie ok. 10 tys. ha.

W Warszawie jest 12 rezerwatów przyrody, 7 z nich jest dostępnych dla spacerowiczów i rowerzystów. Szczególnie warto polecić na wiosenne i letnie przechadzki rezerwaty krajobrazowe: **Jeziorko Czerniakowskie** – ochrona fragmentu starorzecza Wisły; **Las Bielański** – ochrona fragmentu skarpy warszawskiej; **Las Kabacki** – ochrona fragmentu skarpy warszawskiej, zespołu lasu grądowego oraz zbiorowisk leśnych pod skarpą; **Morysin w Wilanowie** – ochrona fragmentu łęgowo-olsowego parku leśnego; **Olszynka Grochowska** – ochrona miejsca wartościowego pod względem florystycznym i historycznym; **Skarpa Ursynowska** – ochrona fragmentu skarpy warszawskiej.

Tekst i zdjęcia: **Ewa Ligęza-Sieniarska**
esieniarska@gmail.com

Dobry dotyk

Fot. Pexels.com

Paradoksalnym wydaje się fakt, że mimo negatywnie ocenianych przez seniorów usług medycznych wzrasta liczba osób długowiecznych, będących w niezłej kondycji. To by znaczyło, że gdy pojawiają się niepokojące sygnały ze strony organizmu, umiemy radzić sobie sami – sięgamy po metody pomocne niegdyś naszym przodkom, takie jak samodzielne masaże.

Przed tysiącami lat medycy ze Wschodu odkryli, że dotyk, uciskanie i głaskanie określonych punktów ciała poprawiają stan zdrowia. Japoński masaż palcami to rodzaj delikatnej akupresury, znanej też w Europie ze skutecznego działania zarówno w zdrowotnej profilaktyce, jak i przy rozmaitych dolegliwościach spowodowanych zaburzeniami równowagi głównych procesów życiowych.

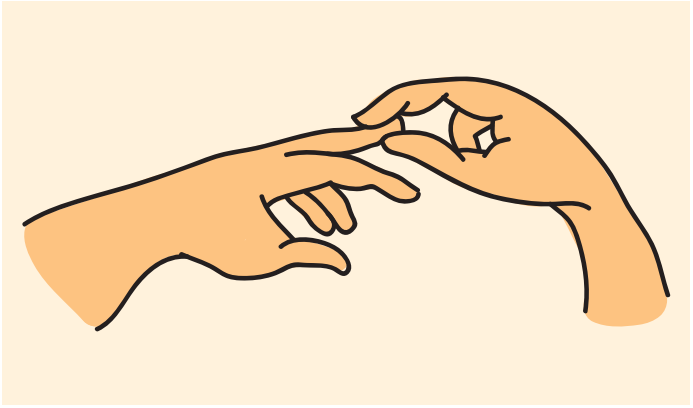
Samodzielne masaże zaczynamy od dłoni – na ich powierzchni i wewnątrz nich mieści się 25 punktów akupresury. Najpierw masujemy palce okrężnymi ruchami przypominającym wkręcanie czegoś na nie – jak przy wkładaniu ciasnego naparstka czy pierścionka.

Uciskanie i głaskanie każdego palca oraz powierzchni dłoni wzdłuż kanałów energetycznych, od nasady palców aż po nadgarstki, to nie tylko uczucie ulgi i większa ruchomość. Takie masaże regulują także procesy metaboliczne i przynoszą korzyści narządom wewnętrznym: niwelują stres, ból czy chroniczne zmęczenie, łagodzą stany zapalne, duszności i alergie, ale też przywracają siły witalne, a nawet moce twórcze.

Dokładny masaż kciuków poprawia pamięć i koncentrację, pozytywnie wpływa na pracę mózgu. Okrężny masaż nadgarstka – chwytem, jakim ściąga się bransoletkę, w kierunku opuszka palca wskazującego, przy jednoczesnym obracaniu dłonią w każdą stronę – zapobiega zawrotom głowy. To tylko kilka przykładów działania krótkich masaży dłoni, łatwych do wykonania dla każdego, zawsze i wszędzie.

Delikatny ucisk oraz głaskanie takich punktów na naszym ciele, wzdłuż kanałów energetycznych przez kilkanaście minut każdego dnia, może przynieść niemal natychmiastowe wspaniałe rezultaty.

Monika Jucewicz



„W dźwięku trwam”

Fot. Unsplash

słowa
padają
deszczem i gradem
(…)

Tak, to fragment wiersza. Napisałam go kilka lat temu, przytłoczona nagłym uzmysłowieniem sobie faktu, że ludzie nie są w stanie wypowiedzieć wszystkiego, co mają w głowach. Czy bardziej wzniośle: w sercach. Po prostu gdzieś w sobie. Poeta też człowiek, też nie potrafi. Zbyt mało jest na świecie słów, zbyt wiele znaczeń. Ale zadaniem poety jest próbować. Ciągle i od nowa. Inaczej poeta nie byłby poetą.

18 września w Mokotowskim Centrum Integracji Mieszkańców usłyszeliśmy słowa. Słowa poetki. 55-lecie, a właściwie całokształt pracy twórczej, obchodziła pani Lidia Kosk.

Pani Lidia – kobieta-instytucja, jak to się kiedyś mówiło (a może i teraz jeszcze tak się mówi?). Nie tylko pisze (kilkanaście wydanych dotąd tomików wierszy i prozy, liczne publikacje w kraju i za granicą), lecz także fotografuje, prowadzi warsztaty literackie dla dzieci i seniorów, stoi na czele stworzonego przez siebie Amatorskiego Teatru Poetyckiego… Pamiętają Państwo spektakl *Niknące prawa człowieka*? To właśnie jedna z autorskich sztuk tego teatru.

Zawsze mnie zastanawiało, jak pani Lidia znajduje na to wszystko czas, skąd czerpie owe nieprzebrane zapasy energii. Jedyna odpowiedź, która przychodzi mi do głowy, brzmi: z samej twórczości. Twórczość to chyba jakiś rodzaj perpetuum mobile: dodaje autorowi tyle samo energii, ile mu jej odbiera akt kreacji. Może nawet więcej...

Dom kultury przy Woronicza 44, mały żółty budynek z czerwonym dachem – kurczaczek, jak zwykła go nazywać bohaterka wieczoru. Druga połowa września. Pani Lidia energiczna jak zawsze, jak zawsze uśmiechnięta. Sama niejednokrotnie zdradzała w wywiadach drugie źródło tej promiennej witalności: jest nim natura. Drzewa – najczęstszy temat jej subtelnych, nastrojowych zdjęć. Przestrzeń. Wiatr. Szum wiatru jest jak muzyka – mówi pani Lidia. – Jest jak jazz…

Płynie muzyka. Autorka czyta wiersze, odpowiada na na pytania Danuty E. Kosk-Kosickiej, swojej córki i tłumaczki jej wierszy na angielski, która z gracją prowadzi wieczór. Druga córka, Grażyna Kosk-Wiśniewska, śpiewa teksty mamy, akompaniując sobie na gitarze. Sama ułożyła te nuty. Nie, nie ułożyła – ona je tylko odegrała, bo muzyka jest wpisana w słowa jak wiatr w korony drzew.

Muzyka i wiatr… orkiestra i chór. Tak, teraz to naprawdę jazz. Amerykański kompozytor Philip Olsen, uwiedziony czarem tej poezji, stworzył *Polski Tryptyk* – muzyczną ilustrację do trzech wierszy pani Lidii (w przekładzie Danuty E. Kosk-Kosickiej): *Z okna mojego mieszkania – Powinności – Zegar tyka*. Słuchamy. W tle przesuwają się obrazy – zainspirowany dziełem Olsena film Ryana Sevela. Głos pani Lidii w przerwach między fragmentami tryptyku, czytając treść utworów, wydaje się być integralną częścią widowiska. Głos to też muzyka. Jest nią samo brzmienie słów.

Uczestniczki warsztatów literackich prowadzonych przez panią Lidię dziękują jej za pomoc przy powstawaniu ich twórczości i wydaniu tomików, z których teraz czytają zebranym swoje wiersze i opowiadania.

Kulminacja: wiersz Lidii Kosk *Szklana góra* w dziewięciu różnych językach. Polski, angielski, czeski, węgierski, serbski, niemiecki, rosyjski, japoński… Brzmienie słów. Rytm. Melodia.

Można próbować rozumieć poprzez słowa. Można próbować rozumieć poprzez dźwięki. Wsłuchajmy się w nie. Jak w muzykę. Jak w poezję. Jak w to, co niewysłowione.

Jest koniec listopada. Wciąż się wsłuchuję.

(…)
przeleciał wiatr
porwał czas
rozsypał zdarzenia
na nuty

w dźwięku trwam

Lidii Kosk

Lidia Kosk Słuchając jazzu

Eliza Saroma-Stępniewska

Przedruk z „Gazety Kulturalnej” (01.2017)
w uzgodnieniu z redaktorem prowadzącym.

Krzyżówka

zabijał wzrokiem w warszawskiej legendzie Lunę lub Muranów
dzielnica Warszawy z Młocinami
Irena, śpiewa „Warszawa, ja i ty”
nauka o faunie
udomowiona lama
warszawska ulica (jak kwiaty)
drogowe lub zodiaku
była sanitariuszką w powstaniu warszawskim
tatrzańskie ssaki
popłoch
tętno
przybyli pod okienko
„... po polsku”, film
... Wyrypajew, reżyser sztuk z warszawskich teatrów
kot z grzywą
osiedle w dzielnicy Białołęka
stanowisko do obsadzenia
pelerynka do sukni balowej
pył w kominie
ekshaustor
dawniej: lotnisko
warszawski pub
równik magnetyczny
za metanem
przewód gazowy
ogrodowy – to balsamina
ulica znana z Rajdu Barbórka
pokarm oseska
Wisła
ulica na Mokotowie
ciepłe lub rozwijające się
nowo wcielony do wojska
francuski samochód sprzed lat
znak, wróżba
różowaty krzew
czas przeszły w grece
... Wajrak
Franciszek, generał, patron ulicy na Przyczółku Grochowskim
kolor czystego nieba
namalował „Płonącą żyrafę”
Cyganka z „Chaty za wsią”
... Dąbrowska – z Nowego Teatru
wśród wierzb
sprzęt drogówki
teolog sunnicki
plazma krwi
niemy aktor
zbiór opowiadań Witolda Gombrowicza
wilk z „Księgi dżungli”
płaski chlebek z kuchni indyjskiej

1	2	3	4

5	6	7	8	9	10	11

Na dobry humor

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

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

I TY ZOSTAŃ DZIENNYM OPIEKUNEM

**LUBISZ SPĘDZAĆ CZAS Z DZIEĆMI?
CHCESZ ROZWIJAĆ SWOJĄ PASJĘ
I JEDNOCZEŚNIE ZARABIAĆ?**

UMOŻLIWIAMY ODBYCIE BEZPŁATNEGO SZKOLENIA UPRAWNIAJĄCEGO DO PEŁNIENIA FUNKCJI DZIENNEGO OPIEKUNA

Po odbytym szkoleniu masz możliwość:

- **zatrudnienia w Zespole Żłobków jako dzienny opiekun**
- **po założeniu działalności gospodarczej prowadzenia własnego punktu dziennego opiekuna**

ZAPRASZAMY OSOBY W KAŻDYM WIEKU

Chcesz wiedzieć więcej?

**Skontaktuj się z Zespołem Żłobków m.st. Warszawy
tel. 22 565 23 57, 502 268 105
e-mail: dzienny-opiekun@zlobki.waw.pl**

Fot. Shutterstock

Czytaj **#POKOLENIA,**
niech Twój świat się zmienia!