ISSN: 2657-4012 Magazyn bezpłatny Luty 2020 #13 (16)

#POKOLENIA

Warszawski Miesięcznik Seniorów

Senioralne Biuro Karier

Uwaga: fake news!

Nie ma jak Lwów!

Senioralne Biuro Karier

CAM nowolipie

Będąc na emeryturze i jednocześnie pracując

- masz idealną okazję by wykorzystać swój potencjał i podzielić się doświadczeniem
- zyskujesz dodatkowy dochód
- rozwiniesz kompetencje i nowe umiejętności
- poznasz nowych ciekawych ludzi
- jesteś potrzebny i doceniany przez innych

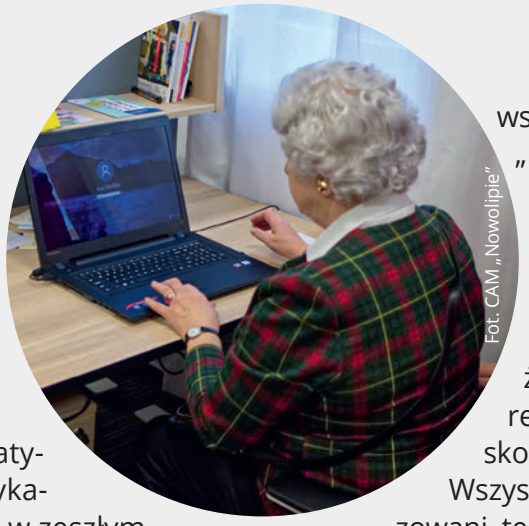
Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”

ul. Nowolipie 25B
pok. 0.07 (parter)
tel. 22 636 52 98

pracaseniora@up.warszawa.pl
www.cam.waw.pl

#OD REDAKCJI

TEN NUMER „POKOLEŃ” POŚWIĘCILIŚMY AKTYWNOŚCI ZAWODOWEJ SENIORÓW. TEMAT JEST CORAZ GORĘTSZY. DO ŚWIADOMOŚCI PRACODAWCÓW I ZWIĄZKOWCÓW ZACZYNA DOCIERAĆ BOWIEM, ŻE DO 2030 R. NA RYNKU PRACY ZABRAKNIE 1,5 MLN LUDZI. NAJWYŻSZY CZAS, BY WPROWADZIĆ ZMIANY, KTÓRE ZATRZYMAJĄ NA NIM PRACOWNIKÓW PO – SZEROKO ROZUMIANEJ – PIĘĆDZIESIĄTCE.



Fot. CAM „Nowolipie”

Zmiany te powinny dotyczyć głównie mentalności pracodawców i sposobu ich myślenia o pracownikach z pokoleń baby boomersów i X. Bo póki co głowy osób odpowiedzialnych za zatrudnianie są pełne negatywnych stereotypów. Jak wykazało badanie zrealizowane w zeszłym roku przez Essilor Polonia i Bigram, 58 proc. ankietowanych pracowników działów odpowiedzialnych za zasoby ludzkie w firmach uważa, że seniorzy nie uczą się nowych rzeczy i są mało elastyczni. Zaś 42 proc. z nich wskazało, że wadą pokolenia 50+ jest nieznajomość nowoczesnych technologii.

Tymczasem ma to niewiele wspólnego z rzeczywistością. Komputery oraz smartfony są codziennymi narzędziami pracy, nauki, komunikacji, zdobywania przydatnych informacji czy też budowania własnego wizerunku i więzi społecznych w social mediach nie tylko dla 50-latków. Tak samo sprawnie korzystają z nich zarówno 60-, 70-, jak i 80-latkowie.

Niechęć do nauki nowych rzeczy? Specjalistom z działów zatrudnienia warto pokazać, jak wygląda frekwencja na wykładach Uniwersytetów Trzeciego Wieku i na zajęciach organizowanych w Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie” oraz liczne organizacje pozarządowe.

Najlepszym przykładem możliwości zawodowych seniorów jest nasz miesięcznik. Średnia wieku stałych współpracowników „Pokoleń” oscyluje koło 70 lat (tak wynika z pobieżnych obliczeń). I to wcale nie jest tak dużo, biorąc pod uwagę to, że nestorka naszego redakcyjnego rodu skończyła 92 lata. ❤

Wszyscy są skomputeryzowani, terminowi, zaangażowani, pełni entuzjazmu. Nasze redakcyjne spotkania, podczas których planujemy kolejne numery, to prawdziwe burze mózgów – nie różnią się od tego typu spotkań z młodszymi ludźmi. Może poza tym, że ja osobiście czuję się, prowadząc je, bardziej komfortowo niż w innych przypadkach. Bo ogromnymi plusami pracy z seniorami są ich naturalność, życzliwość, brak napięcia, nerwowości i – czasami niezdrowej – rywalizacji, która często towarzyszy ludziom 30- i 40-letnim.

O innych zaletach dojrzałych pracowników pisze w numerze Halina Molka – organizatorka pierwszych warszawskich targów pracy dla seniorów, a dyrektor CAM „Nowolipie”, Joanna Dolińska-Dobek, przybliża działalność nowo otwartego Senioralnego Biura Karier. Serdecznie zachęcamy do korzystania z jego usług!

Tak jak do zapoznania się z całą zawartością lutowego numeru. Który – uwaga! – jest o cztery strony pojemniejszy niż dotąd. Zmieniliśmy również nieco wygląd magazynu. Dajcie znać, co myślicie o odświeżonych „Pokoleniach” – piszcie do nas na adres redakcji: **pokolenia@camnowolipie.pl**.

ALEKSANDRA LAUDAŃSKA
REDAKTOR NACZELNA

Fot. Shutterstock

8

#OD REDAKCJI

28

01 Od redakcji

WYWIAD
03 SHINRIN-YOKU po polsku

WARSZAWA SENIORALNA
07 Seminarium Warszawskiej Rady Seniorów

SPOŁECZEŃSTWO
08 Pracownik w wieku emerytalnym – dobry, ale niechciany

AKTYWNI
12 Magia radia

SENIOR W SIECI
13 Uwaga: fake news

SENIOR W PRACY
15 Senioralne Biuro Karier

INFORMATOR
17 Co, gdzie, kiedy?

ZDROWIE
21 Dobrostan seniora

AKTYWNIE
22 Ćwiczenia szyi i głowy

OKIEM SENIORA
24 Sanatoryjny savoir-vivre

SENIOR I PRAWO
26 Wydziedziczenie a prawo zachowku

WĘDRÓWKI
28 Nie ma jak Lwów

FAUNA I FLORA
32 Warszawskie mokradła

DOJRZAŁA TWÓRCZOŚĆ
35 Poezja. Lidia Kosk

36 Rozrywka

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

e-mail:
pokolenia@camnowolipie.pl

www.facebook.com/miesiecznikpokolenia

www.cam.waw.pl

www.senioralna.um.warszawa.pl/pokolenia

RADA PROGRAMOWA:

Tomasz Pactwa, *przewodniczący*
Dyrektor Biura Pomocy i Projektów Społecznych

Joanna Dolińska-Dobek, *członek*
Dyrektor Centrum Aktywności Międzypokoleniowej

Małgorzata Żuber-Zielicz, *członek*
Przewodnicząca Warszawskiej Rady Seniorów

Aleksandra Laudańska, *członek*

REDAKTOR NACZELNA:
Aleksandra Laudańska

ZESPÓŁ REDAKCYJNY:
Marzena Michałek
Urszula Herbich

KOREKTA:
Dagmara Deska

PROJEKT GRAFICZNY I SKŁAD:
COUNICO

DRUK:
Zakłady Graficzne Taurus Roszkowscy Sp. z o.o.

Kazimierów, ul. Zastawie 12,
05-074 Halinów

NAKŁAD 20 tys. egz.

WYDAWCA:
Urząd m.st. Warszawy
Biuro Pomocy i Projektów Społecznych
ul. Leona Kruczkowskiego 2,
00-412 Warszawa

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

Zdjęcie okładkowe:
Przemysław Pokrycki

Tu znajdziesz Warszawski Miesięcznik Seniorów #POKOLENIA:

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

WYSŁUCHAŁA
MARZENA MICHAŁEK

SHINRIN-YOKU PO POLSKU

O TERAPEUTYCZNEJ MOCY LASU, Z DR N. MED. KATARZYNĄ SIMONIENKO, ROZMAWIA **MARZENA MICHAŁEK**

dr n. med. Katarzyna Simonienko Fot. Centrum Terapii Lasem

Kąpiele leśne. Do Polski dotarła kolejna moda, tym razem z Japonii, tak jak jeszcze niedawno hygge ze Skandynawii. Czy to może jednak nasza słowiańska, choć nieco przykryta kurzem, metoda terapeutyczna i wcale nie sądziliśmy, że tak można ją nazywać?

Już nasi przodkowie: słowiańscy, bałtyjscy czy nawet germańscy albo celtyccy – po zdrowie udawali się do lasu. To tam mieściły się święte gaje, szkoły druidów czy uzdrawiające źródła. W Polsce mamy bogatą tradycję etnograficzną mówiącą o powiązaniu różnych gatunków drzew ze zdrowiem. Z punktu widzenia współczesnej medycyny część z nich ma jak najbardziej naukowe uzasadnienie. Niektóre to folklor, tradycja czy ezoteryka, ale mam wrażenie, że od zawsze ludzie szukali w lesie ukojenia i inspiracji. Ze swojego dzieciństwa pamiętam zalecenia lekarzy, by wzmacniać odporność w lesie, czy informacje, że lasy →

Shinrin-yoku można uprawiać w pojedynkę Fot. Centrum Terapii Lasem

iglaste są dobre dla alergików. Mamy własne puszcze, własne tradycje i chociaż moda na shinrin-yoku przybyła z Japonii, zanurzenie w lesie siedzi w naszej słowiańskiej naturze. W końcu to z puszcz się wywodzimy, większość obecnej Polski była kiedyś zalesiona pięknym liściastym lasem nizinnym.

Czy to jednak nie przesada, by przypisywać kąpiele leśnie na receptę?

Czasami zwykła przyjacielska czy nawet zawodowa porada nie wystarczy. Wydaje się mało przekonująca, nieskuteczna czy banalna, niewarta zachodu. Skoro jednak mamy wystarczająco danych naukowych dotyczących skuteczności danej metody, spokojnie można zalecać ją w gabinetach lekarskich tak, jak kieruje się pacjentów na masaż rehabilitacyjny, psychoterapię czy zajęcia relaksacyjne. Jeśli lekarz jest do czegoś przekonany, pacjent ma prawo przypuszczać, że metoda jest sprawdzona i skuteczna. Takie „zielone recepty" – nie tylko na kąpiel leśną, ale i wysiłek fizyczny czy zdrową dietę – motywują i pokazują, że nie same tabletki, ale też styl życia bardzo wpływają na to, co dzieje się z naszym zdrowiem. Nie wolno tego lekceważyć i o ile leki są bardzo ważne, warto wspomagać farmakologię własnym wysiłkiem. Co zresztą może okazać się bardzo przyjemne.

LAS TO ZACHWYT, POCZUCIE OCZYSZCZENIA, SZCZĘŚCIA, OBCOWANIA Z SACRUM, INSPIRACJE ARTYSTYCZNE, ŻYŁKA ODKRYWCY, RADOŚĆ I BEZTROSKA.

Jest pani psychiatrą. Jak pani aplikuje swoim pacjentom taką terapię? Jak pani sprawdza, czy pacjent „bierze" lek?

Aplikuję różne rzeczy ułatwiające pozbywanie się lęku. Jedną z nich jest np. trening Jacobsona, który również można wykonywać na powietrzu czy w lesie. Zachęcam do wysiłku fizycznego, do spacerów. W trakcie wizyt psychiatrycznych dużo rozmawiamy, także o stylu życia, o sposobach radzenia sobie ze stresem, o tym, czy pacjent stosuje się do zaleceń, jak się po tym czuje. To nie jest tak, że każdy, kto trafi do mnie do gabinetu, zostanie wysłany do lasu. Ale jest przestrzeń, żeby o tym porozmawiać.

Co daje nam las?

Myślę, że każdemu wedle potrzeb. Obiektywnie, jak czytamy w badaniach naukowych, daje lepszą odporność, normalizację ciśnienia krwi, tętna, większą odporność psychiczną, szybszą regenerację po przebytym stresie, spokój, relaks, poczucie witalności i lepszy nastrój. Subiektywnie może być to zachwyt, poczucie oczyszczenia, szczęścia, obcowania z sacrum, inspiracje artystyczne, żyłkę odkrywcy, radość i beztroskę. Może nieść też trudne emocje, którym warto się przyjrzeć. Jesienny las może smucić czy niepokoić. Zwykle jest tak, kiedy sami przeżywamy w środku jakieś trudności, np. te związane ze stratą czy przemijaniem. Obserwując

przyrodę widzimy jednak we wszystkim celowość, porządek, odradzanie się, nową siłę.

Jak po nim chodzić, by wziąć wszystko, co ma nam do zaoferowania? Czy potrzebna jest w ogóle jakaś metodyka? Nie wystarczą już zwykłe spacery?
Czasami spacerujemy zagadani, szybko, cały czas tkwiąc myślami gdzie indziej – nasz mózg nie jest otwarty na przyrodę, nie odpoczywa, nie dajemy mu się „podłączyć", a tym samym zregenerować. Kąpiele leśne można oczywiście robić samemu, ale ważne jest, aby spacer był uważny i abyśmy korzystali ze wszystkich zmysłów. Nie tylko oglądamy, ale słuchamy, smakujemy leśne powietrze, dotykamy faktur, wyczuwamy zapachy. Zatrzymujemy się, kiedy potrzebujemy, nie narzucamy sobie celów wysiłkowych czy odległościowych. Nurkujemy w leśną głębinę, wcale nie odchodząc szczególnie daleko. Ważna jest otwartość, uważność.

Na swojej stronie WWW pisze pani o kilku rodzajach terapii lasem. Czym się różnią?
Shinrin-yoku to uważny spacer z maksymalną otwartością wszystkich zmysłów. Powolny, czyta się o tempie 2 km/h. Technika ta została opracowana w Japonii. Prosta i przyjemna, łatwa do nauczenia się samodzielnie. Służy profilaktyce, wzmacnianiu zdrowia, może być włączona do praktyk wellness i wykorzystywana w ekoturystyce. **Terapia lasem** to już trochę głębsza interwencja. Z założenia przeznaczona jest dla osób, które potrzebują podreperować swoje zdrowie, głębiej się zrelaksować, ponieważ na co dzień borykają się ze stresem, potrzebują swoistej rehabilitacji albo chcą przyjrzeć się sobie w kontekście różnych zjawisk przyrodniczych. To zachodni pomysł, łączy shinrin-yoku z technikami relaksacyjnymi, jak oddychanie przeponowe, techniki wyobrażeniowe, wspomniany trening Jacobsona, mindfulness itd.

W Białymstoku, do Puszczy Białowieskiej czy Knyszyńskiej pani pacjenci mają bardzo blisko. Co zapisałaby pani warszawiakom? Park Skaryszewski czy raczej Puszczę Kampinoską? Dlaczego?
Zarówno park, las hodowlany, jak i dzika puszcza, nadają się do terapii lasem. Obcowanie z naturą ma swój leczniczy potencjał nawet tam, gdzie powstała ona przy pomocy człowieka. Chociaż, oczywiście, czym bardziej naturalny las, tym lepiej, ze względu na bioróżnorodność, z której czerpiemy. Najważniejsze, żeby nie przeszkadzał nam dźwięk silników czy inny przemysłowy hałas, ponieważ zmysł słuchu pełni w kąpielach leśnych bardzo ważną rolę. W Warszawie i okolicach polecam zajęcia pod nazwą „Leśne Spacery Rozwojowe".

OBCOWANIE Z NATURĄ MA SWÓJ LECZNICZY POTENCJAŁ NAWET TAM, GDZIE POWSTAŁA ONA PRZY POMOCY CZŁOWIEKA.

Jaka jest pani zdaniem przyszłość leśnej medycyny w Polsce? W Japonii są już 62 ośrodki przeznaczone do tego celu. Czy w Polsce, oprócz Puszczy Białowieskiej, są już takie miejsca? Gdzie?
Staram się popularyzować naturalne metody wspomagania organizmu, ponieważ wychodzę z założenia, że tylko holistyczne ujęcie zdrowia ma sens. Nie sztuką jest wyłącznie leczyć farmakologicznie jedną chorobę (chociaż to często konieczność, pacjentom z depresją nigdy nie mówię: „las pomoże zamiast tabletek", leki są bezwzględnie potrzebne), lecz także dbać o siebie, zapobiegać, właściwie się rehabilitować, zwracać uwagę na dietę itd. Ważne jest zdrowe ciało, ale też i umysł, czyli dobre relacje rodzinne, społeczne, miejsce na pasje i duchowość. Jesteśmy bardzo złożeni i żadna z naszych warstw nie powinna być zaniedbana. W Polsce z kąpieli leśnych można skorzystać pod okiem przewodników w wielu miejscach. Ja zapraszam do Puszczy Białowieskiej i w okolice Białegostoku. Oprócz wspomnianych okolic Warszawy, jest też przewodniczka w Puszczy Knyszyńskiej („Moc Podlasia"), w Puszczy Bukowej (zachodniopomorskie, w nadleśnictwie Gryfino jest nawet specjalny szlak oraz przewodnik – warto zajrzeć w internecie na „Shinrin-yoku – kąpiele leśne"). Wkrótce certyfikowanych przewodników będzie jeszcze więcej, ponieważ w tym roku po raz pierwszy w Polsce odbędzie się międzynarodowy kurs przewodnika kąpieli leśnych, a potem kurs terapii lasem. Obydwa organizuje Forest Theray Institute – uznana na całym świecie organizacja szkoląca przewodników.

Czy pracuje pani z seniorami? Czy im w jakiś szczególny sposób pomagają leśnie kąpiele?
Bardzo lubię pracę z seniorami, mam wrażenie, że cechuje ich szczególna wrażliwość na przyrodę. Znajdują oni piękne analogie zjawisk naturalnych do historii ludzkiego życia, są uważni, zachwycają się skarbami lasu i wchodzą w nim w głęboką harmonię. Spacery nie są forsowne, przystajemy, siadamy, dajemy sobie czas. Przychodzi odprężenie i witalność oraz radość z obcowania z puszczą.

→

BARDZO LUBIĘ PRACĘ Z SENIORAMI. ZNAJDUJĄ ONI PIĘKNE ANALOGIE ZJAWISK NATURALNYCH DO HISTORII LUDZKIEGO ŻYCIA, SĄ UWAŻNI, ZACHWYCAJĄ SIĘ SKARBAMI LASU I WCHODZĄ W NIM W GŁĘBOKĄ HARMONIĘ.

Fot. Centrum Terapii Lasem

Dotykanie leśnych faktur podczas terapii lasem

Gdyby miała pani skompletować szafkę z lekami mając do dyspozycji tylko to, co oferuje las, co by pani do niej wstawiła?
W dzisiejszych czasach trudno wyobrazić sobie apteczkę bez technologii, ale jeszcze co nieco pamiętam ze swojego dzieciństwa i tego, czego uczyły mnie babcie. W zestawie obowiązkowo była babka lancetowata i krwawnik na zranienia, ptasi rdest i mięta na żołądek, napotny kwiat lipy, przeciwgorączkowa i przeciwzapalna kora wierzby... Można by tak wymieniać, aż dojdziemy do leków przeciwnowotworowych z korzeniowca sosnowego czy rozszczepki – puszczańskich grzybów. Las to ogromna apteka.

Peter Wohlleben, najsłynniejszy leśnik świata, autor „Sekretnego życia drzew", w swojej ostatniej książce „Dotknij, poczuj, zobacz..." przytacza tezę, nad którą pochylili się już chińscy naukowcy, że rośliny nie tylko czują, ale i widzą. Zatem nic nie będzie nam już przez rośliny zapomniane ani przeoczone. Warto pamiętać o takim memento?
Rośliny dysponują wszystkimi zmysłami, tylko trochę inaczej niż my. Komunikują się, tworzą społeczności, są bardzo złożone, mają swoje „charaktery". Polecam rewelacyjną książkę „Błyskotliwa zieleń. Wrażliwość i Inteligencja roślin", którą napisali Stefano Mancuso i Alessandra Viola. Nigdy nie traktowałam roślin przedmiotowo, myślę, że nasza otwartość w tym temacie pozwoli nam wyłapać jeszcze więcej niuansów przyrodniczych relacji i nam samym głębiej wejść w niesamowity świat lasu, w którym po chwili stajemy się trybikiem zgodnie pracującym w jednej wielkiej machinie harmonii.

Oprócz książek wspomnianego powyżej autora i kultowej już książki „Shinrin-Yoku. Sztuka i teoria kąpieli leśnych" dr Quinga Li, jakie lektury poleciłaby pani tym, którzy chcieliby bliżej poznać terapeutyczną moc lasu?
Szczerze mówiąc z tych dostępnych na polskim rynku ta jest moja ulubiona i tę zwykle polecam. Jest napisana prostym, sympatycznym, ale bardzo rzeczowym językiem. Ma idealnie wyważone proporcje naukowo-popularne. Można sięgnąć po amerykańską wersję terapii lasem, czyli „Kąpiele Leśne" A. M. Clifforda, czy „Ostatnie dziecko lasu" Richarda Louva. Petera Wohllebena nie muszę reklamować, jego „Sekretne życie drzew" to wartościowa lektura, pozwalająca lepiej zrozumieć leśne relacje. #

DR N. MED. KATARZYNA SIMONIENKO jest lekarzem psychiatrą, certyfikowanym przewodnikiem kąpieli leśnych Forest Therapy Institute oraz przewodnikiem Białowieskiego Parku Narodowego. Jej praktyka zawodowa obejmuje pracę w szpitalu psychiatrycznym, w Klinice Psychiatrii Uniwersytetu Medycznego w Białymstoku oraz poradnictwie ambulatoryjnym. Od 2018 r. prowadzi zajęcia z terapii lasem oraz kąpiele leśne w Puszczy Białowieskiej i okolicach Białegostoku.

TEKST:
MARZENA MICHAŁEK

IV Seminarium Rad Seniorów

Cz. II SAMODZIELNOŚĆ

IV Seminarium Rad Seniorów, które odbyło się 22 listopada w PKiN, w sali obrad Rady Warszawy, było podsumowaniem dotychczasowych działań i projektów skierowanych do warszawskich seniorów w celu wspierania ich samodzielności i poprawy opieki nad osobami starszymi.

Prezentujemy II część relacji z seminarium, która poświęcona była samodzielności. Zgodnie z programem wystąpili paneliści: profesor Ewa Kozdroń, Paweł Chęciński, dyrektor Biura Polityki Zdrowotnej Urzędu m.st. Warszawy, oraz Janusz Samel, dyrektor Biura Sportu i Rekreacji w stołecznym ratuszu.

SAMODZIELNOŚĆ.
Nie ma złego zdrowia – jest źle dobrana aktywność

Profesor Ewa Kozdroń wskazując ogromne zróżnicowanie wśród seniorów, podkreśliła, że aktywność fizyczna i dieta są podstawą zdrowego stylu życia, a ich brak – czynnikiem wszystkich chorób niezakaźnych. Jako podstawę wskazała sprawność funkcjonalną, która od lat się polepsza, na co wskazują także wyniki testu Fullertona (ang. *Senior Fitness Test*) przeprowadzone wśród polskich seniorów. Pojawiają się już także liczne programy interwencyjne i specjalistyczne, a także profilaktyczne w obszarze profilaktyki wtórnej. Realizowane są przez najlepszych specjalistów, bo tylko tacy nie zaszkodzą osobom starszym.

Założenia powstałego dwa lata temu programu „Aktywny Senior" przedstawił Paweł Chęciński, dyrektor Biura Polityki Zdrowotnej Urzędu m.st. Warszawy. Autorski projekt powstał z inicjatywy Biura Polityki Zdrowotnej stołecznego ratusza, a jego inspiracją były siłownie plenerowe instalowane w Warszawie. Program jest skierowany do osób powyżej 60. roku życia – wykwalifikowany personel realizuje go w 14 warszawskich dzielnicach. Udział w nim polega na zebranych w 45-minutowe bloki ćwiczeniach organizowanych w sześcioosobowych grupach spotykających się dwa razy w tygodniu. W przyszłym roku „Aktywny Senior" zostanie dofinansowany o kolejne 500 tys. i mają nim zostać objęte wszystkie warszawskie dzielnice. Program będzie kontynuowany w 2020 r.

Janusz Samel, dyrektor Biura Sportu i Rekreacji w miejskim ratuszu, wskazał na to, jak ważne jest kształtowanie nawyków aktywności ruchowej u seniorów. W Warszawie ta grupa wiekowa na szczęście coraz chętniej ćwiczy w ramach spędzania wolnego czasu, szczególnie jeśli chodzi o gimnastykę, rower i taniec. Coraz popularniejsze stają się również ogólnodostępne boiska wielofunkcyjne, syrenki, orliki i siłownie plenerowe, których jest już w Warszawie ponad 300, a ich dostępność można sprawdzić na stronie: **www.sportowa.warszawa.pl**.

Fot. Urząd m.st. Warszawy

IV Seminarium Rad Seniorów, które odbyło się 22 listopada w PKiN w Sali obrad Rady Warszawy

Uznanie zyskała zwłaszcza joga na trawie, ale także nordic walking, pilates czy tenis stołowy. Obecna oferta Biura Sportu i Rekreacji to program „Aktywny Warszawiak" realizowany od 2015 r., który ma podobne cele jak program „Senior starszy, sprawniejszy" – podnoszenie sprawności fizycznej i promocję kontaktów międzypokoleniowych.

SAMODZIELNOŚĆ.
Głosy seniorów

Obecni na sesji seniorzy poruszyli kwestie materialne tej grupy społecznej, aktywizacji osób niepełnosprawnych, wprowadzenia kampanii edukacyjnych dotyczących profilaktyki zdrowotnej oraz braku dostępu, oprócz programu SOS, do programów dotyczących systematycznej odbudowy sprawności seniora po przebytych urazach.

Stanowisko i przesłanie IV Seminarium Warszawskiej Rady Seniorów, którego temat przewodni brzmiał: **OPIEKA I SAMODZIELNOŚĆ,** przedstawiła w podsumowaniu pani Lidia Kania z Wolskiej Rady Seniorów, wskazując, że: „Dobrostan seniorów to motto tego i przyszłych seminariów, a więc wola życia, dobry stan psychiczny, pozytywne nastawienie wobec celów, które chcemy zrealizować i które nadają sens naszemu życiu". Warszawska Rada Seniorów będzie zabiegać o stworzenie kompleksowej polityki senioralnej na przyszłe lata. Czeka na inicjatywy władz i oferuje swoją pomoc w tworzeniu tego dokumentu". #

Fot. Shutterstock

TEKST
HALINA MOŁKA

Pracownik w wieku emerytalnym – dobry, ale niechciany

STAROŚĆ WCALE NIE MUSI OZNACZAĆ JEDYNIE SIEDZENIA PRZED TELEWIZOREM I OGLĄDANIA SERIALI. WRĘCZ PRZECIWNIE! DZIĘKI CIĄGŁEMU WYDŁUŻANIU SIĘ LUDZKIEGO ŻYCIA I DOŻYWANIU PÓŹNEGO WIEKU W LEPSZEJ KONDYCJI PSYCHICZNEJ I FIZYCZNEJ, **MOŻE BYĆ CZASEM REALIZACJI RÓŻNYCH PASJI I MARZEŃ ORAZ AKTYWNOŚCI ZAWODOWEJ.** ALE NIE ZAWSZE TAK JEST, ZWŁASZCZA W TEJ OSTATNIEJ KWESTII. BO TO, CZEGO POTRZEBUJĄ SENIORZY, A TO, CO SERWUJE IM RYNEK PRACY, TO DWA RÓŻNE ŚWIATY.

Granice starości są umowne i w każdym przypadku inne. Powszechnie jednak przyjmuje się, że senior to osoba powyżej 60. roku życia. W Polsce to najczęściej ludzie nieaktywni zawodowo, pobierający emeryturę. Średni wiek przejścia na emeryturę wynosi 59 lat, co oznacza, że przeciętny Polak ma przed sobą jeszcze około 20 lat życia. Wielu seniorów chciałoby spędzić ten czas aktywnie i pracować. Jednak znalezienie pracy w starszym wieku prawie graniczy z cudem. W rzeczywistości tylko co 3 Polak powyżej 50. roku życia ma pracę, a wśród osób 65+ pracuje tylko co dwudziesty - wynika z danych GUS. Większość seniorów znalazła się poza rynkiem zatrudnienia, bo szanse na tym polu mają głównie młodzi. Od kilku dekad głównym kryterium rekrutacji jest metryka. Nawet dzisiaj, gdy brakuje rąk do pracy, seniorzy na rynku pracy są traktowani jak powietrze. I trudno to zrozumieć, bo z jednej strony firmy szukają doświadczonych pracowników, z drugiej - mało która zabiega o starszego pracownika.

Lek na starość: praca!

To oczywiste, że z wiekiem spada sprawność organizmu, zwiększa się ryzyko choroby czy niepełnosprawności. I jest to z pewnością jedna z przyczyn mniejszej aktywności zawodowej, ale bierność w tym przypadku też nie jest dobra - ewidentnie przyczynia się do pogorszenia

kondycji psychicznej i fizycznej człowieka.
Co więcej, naukowcy z Wisconsin Alzheimer's Disease Research Center odkryli, że praca wymagająca częstych kontaktów z ludźmi zmniejsza ryzyko choroby Alzheimera. Badacze podejrzewali już od dawna, że może istnieć tzw. „poznawcza rezerwa", czyli dodatkowa pamięć, która powstaje podczas doświadczeń życiowych takich jak edukacja i praca. Podjęli badania i okazało się, że u osób pracujących umysłowo i mających w pracy kontakty z innymi ludźmi, podwyższona ilość istoty białej w mózgu (odpowiadająca za chorobę) nie wpływała negatywnie na pamięć i inne funkcje mózgu.

Praca zawodowa nadaje życiu seniora sens - pomaga zachować dobrą kondycję, daje prestiż, określa miejsce i rolę w społeczności i rodzinie, jest bodźcem do innych aktywności, motywuje do wychodzenia z domu, dbania o wygląd. Obowiązki zawodowe dają poczucie własnej wartości, bycia potrzebnym, a czasem są jedną z niewielu możliwości przebywania z innymi, nawiązywania i utrzymywania kontaktu ze światem zewnętrznym, czy podreperowania swoich finansów.

Demografia jest nieubłagalna

Prognozy demograficzne dla Polski nie są optymistyczne – według GUS w 2050 r. liczba ludności naszego kraju skurczy się z obecnych 38 do ok. 34 mln. ONZ idzie jeszcze dalej, przewiduje, że do końca stulecia będzie nas tylko 24 mln (!). Tendencje te potwierdzają dane GUS – dla przykładu w 2019 r. w Polsce ubyło ok. 28 tys. osób, zmarło o 35 tys. osób więcej, niż się urodziło. Spadły też wskaźniki dzietności (w 2019 r. zarejestrowano 375 tys. urodzeń żywych, tj. o ok. 13 tys. mniej niż rok wcześniej). W 2018 r. współczynnik dzietności wyniósł 1,43, co oznacza, że na 100 kobiet w wieku rozrodczym przypadało 143 urodzonych dzieci. Optymalna wielkość tego współczynnika dla stabilnego rozwoju demograficznego to 2,10–2,15.

Niski poziom dzietności przy jednoczesnym, skądinąd korzystnym zjawisku wydłużania życia, powoduje starzenie się ludności (wzrost udziału w ogólnej populacji najstarszych grup wiekowych). Starsze osoby znikają z rynku pracy, kurczą się zasoby pracy. W 2019 r. na każde 100 osób w wieku produkcyjnym przypadało 30 osób w wieku przedprodukcyjnym i aż 37 osób w wieku poprodukcyjnym. Według GUS w 2035 r. osób w wieku poprodukcyjnym (kobiet 60+ i mężczyzn 65+) będzie w Polsce prawie 9,6 mln. Eurostat prognozuje, że w Polsce stosunek liczby osób 65+ do liczby osób w wieku 15-64 lata w 2030 r. wyniesie 36 proc., a w 2050 r. skoczy do 56 proc.

Senior na rynku pracy - ważny społeczny temat

Starzenie się ludności jest niewątpliwie dużym wyzwaniem dla współczesnego rynku pracy. Problemem, z którym prędzej czy później z tym problemem trzeba

PRACA ZAWODOWA NADAJE ŻYCIU SENIORA SENS

będzie się zmierzyć. Czy uda się to zrobić w miarę bezboleśnie zależy od tego, jak się do niego przygotujemy. Ważne są świadomość problemu i szybka realizacja polityki wychodzącej mu naprzeciw. Brak rynku pracy dla coraz większej rzeszy seniorów wpisuje się weń bezsprzecznie.

Pierwsze w Warszawie, listopadowe Targi Pracy dla Seniorów zorganizowali sami seniorzy (z Rady Seniorów Dzielnicy Bemowo), zdesperowani brakiem możliwości zatrudnienia osób starszych. Społeczni działacze pokazali, że się da, że można. W ślad za nimi poszli urzędnicy stołecznego ratusza – kilka tygodni temu w Warszawie wystartowało Senioralne Biuro Karier. Z innych stron Polski też dochodzą sygnały, świadczące, że coś w tej materii zaczyna się dziać. Na razie nieśmiało, powoli, i nie ma co się tym zbyt mocno ekscytować, bo porzekadło ,,pierwsza jaskółka nie czyni wiosny'' niestety często się sprawdza. A tak może być i w tym przypadku, bo senior na polskim rynku pracy ciągle trafia na tzw. szklany sufit. Pracodawcy chcąc zatrudniać osoby o szerokim spektrum kompetencji i kwalifikacji stawiają głównie na ludzi młodych, pełnych sił, energii, zapału. Ale czy te cechy są wyłączną domeną młodych? Jak na takim rynku pracy wygląda sytuacja osób starszych? Czy w wyścigu po pracę mogą konkurować z młodymi? Pytania można mnożyć.

Senior na wagę złota, ale nikt o niego nie zabiega

Zatrudnienie starszych osób byłoby prostym sposobem na niedobór siły roboczej, szczególnie w branżach i na stanowiskach, które wymagają znacznej wiedzy i doświadczenia, umiejętności szerokiego spojrzenia na każdy problem. Osoby, które „widziały już niejedno", potrafią łatwiej i szybciej znaleźć rozwiązanie trudnego zadania, ograniczając liczbę popełnianych błędów. Jeśli do tego są otwarte na świeże pomysły młodszych, potrafią się w nich odnaleźć, mogą stanowić ogromną wartość dla firmy.

Obawy, że starszy pracownik będzie mniej produktywny i elastyczny, częściej będzie korzystał ze zwolnień →

Fot. Shutterstock

chorobowych, nie są zasadne. Taka osoba zwykle ma ustabilizowaną sytuację życiową, odchowane dzieci, nie jest przytłoczona dużą ilością obowiązków domowych i rodzinnych, ma więcej czasu, jest bardziej dyspozycyjna i ma możliwość lepszego dopasowania się do wymogów pracodawcy. I prawie zawsze gotowa jest pracować za niższą płacę niż młodsi.

STARSZA OSOBA TO RZETELNY I LOJALNY PRACOWNIK

Starsza osoba to rzetelny i lojalny pracownik, o wiele bardziej zaangażowany, posiadający wiedzę, umiejętności i doświadczenia zdobywane latami. Może się nimi dzielić i być mentorem dla młodych pracowników, wkraczających na rynek pracy. Umiejętne budowanie zespołu zgodnie z modelem mistrz–uczeń często pozwala firmom osiągać lepsze wyniki, jednocześnie ograniczając koszty rotacji kadr.

To pracownik cierpliwy, opanowany, łatwiej radzący sobie ze stresem, wykazujący dużo większą motywację do pracy i przywiązanie do firmy niż jego młodsi koledzy. Starszego człowieka nie dziwi praca w jednej firmie, na jednym stanowisku przez dziesiątki lat, a nawet przez całe zawodowe życie.

Wreszcie emerytowani pracownicy to niższe koszty pracy, bo firmy ich zatrudniające mogą liczyć na różne ulgi. A i przepisy prawa w Polsce nie wprowadzają ograniczeń dotyczących podstawy wykonywania pracy przez emerytów i rencistów (umowa o pracę, zlecenie, umowa o dzieło itp.). Dlatego zatrudnienie osoby, która posiada uprawnienia do emerytury czy renty, może okazać się dla firmy korzystne finansowo.

Pracujący seniorzy mogliby też odciążyć systemy ubezpieczeń społecznych i pomocy społecznej (zmniejszyć wykorzystanie różnych form pomocy dla osób o niskich dochodach).

Z jednej strony stereotypy, z drugiej - zniechęcenie

Głód pracy w grupie osób starszych jest wielki. Może świadczyć o tym chociażby ogromne zainteresowanie i imponująca wręcz frekwencja na wspomnianych targach pracy. Choć z założenia miały mieć lokalny, dzielnicowy charakter, uczestniczyło w nich znacznie

ponad pół tysiąca osób z całej Warszawy oraz okolicznych miejscowości. I trudno się dziwić. Dzisiejsi 60- czy nawet 70-latkowie są w dużo lepszej kondycji, niż osoby w takim wieku jeszcze 2 czy 3 dekady temu. Żyją we względnym zdrowiu i sprawności, nie czują się staro, ciągle chcą być aktywni, również zawodowo.

Osoby dojrzałe w konkurencji o stanowiska pracy z młodymi mają małe szanse. Ocenia się ich przez pryzmat stereotypów. Utarło się przekonanie, że starszy pracownik nie będzie się rozwijał i nie zaaklimatyzuje się w młodym zespole, blokuje postęp i innowacje, podtrzymuje status quo i jedyne, na czym mu zależy, to dorobić parę złotych do emerytury, a taki niczego dobrego firmie już nie zaoferuje. Fakty temu przeczą, niemniej trzeba odrobinę wysiłku i dobrej woli, żeby zweryfikować te fałszywe, krzywdzące opinie. Bo w rzeczywistości to młodzi menadżerowie często nie są gotowi na pracę z kimś o wyższych kompetencjach i większym doświadczeniu, niejednokrotnie mają z tego powodu kompleksy, bo mniej komfortowo się rządzi, gdy podwładny jest zawodowo sprawniejszy, potrafi więcej niż jego przełożony.

W rezultacie ofert pracy dla seniorów jest zdecydowanie mniej niż dla osób młodych. Bo tylko ci uważnie obserwujący gospodarkę i zmiany demograficzne decydują się na rekrutację dojrzałych pracowników.

Istotne jest tu też, niestety, zbyt małe dopasowanie kompetencji starszych osób do szybko zmieniających się potrzeb przedsiębiorców. Ograniczona znajomość współczesnych technologii czy języków obcych wykluczają seniorów praktycznie już na samym starcie w poszukiwaniu zatrudnienia w wielu zawodach.

Skutkuje to tym, że osoby starsze, zniechęcone niepowodzeniami w pozyskaniu pracy, rezygnują z poszukiwania, nie podnoszą swoich kwalifikacji, potwierdzając tym samym panujące na ich temat stereotypy. I koło się zamyka.

Potrzebna aktywizacja zawodowa i zarządzanie wiekiem

Seniorów w Polsce będzie coraz więcej. I coraz częściej trzeba będzie liczyć się z ich obecnością na rynku pracy i z ich wymaganiami.

Potrzebna jest aktywizacja zawodowa tej grupy społecznej, różne programy realizowane przez samorządy, państwo oraz Unię Europejską – kursy i szkolenia podwyższające kompetencje, pozwalające na zdobycie odpowiedniej orientacji w cyfrowym świecie, naukę języka, itp. A także instrumenty takie jak: staże, praktyki, poradnictwo zawodowe, pośrednictwo pracy oraz subsydiowane zatrudnienie – jako formy pomocy finansowej dla pracodawców, zachęcające ich do zatrudniania seniorów, zakładające redukcję kosztów ponoszonych. Nowe, obejmujące też starsze roczniki, bo te instrumenty, które na rynku są obecne dotyczą tylko osób, które nie przekroczyły 60 (kobieta) i 65 (mężczyzna) lat życia.

Niezbędne jest też zarządzanie wiekiem, pozwalające na bardziej racjonalne i efektywne wykorzystanie zasobów ludzkich (powyżej 45. roku życia), dzięki uwzględnianiu potrzeb i możliwości pracowników w różnym wieku.

Zbudowanie zespołu w oparciu o aktualną wiedzę, energię i biegłość w korzystaniu z nowych technologii osób młodych połączoną z doświadczeniem życiowym, zaangażowaniem i kompetencją seniorów przynosi firmie wymierne korzyści i pozwala płynnie przekazywać wypracowane przez lata standardy kolejnym pokoleniom.

Problemu nie unikniemy, trzeba podjąć działania

Skoro deficyt kadr jest coraz większy i pracodawcy będą musieli sięgnąć po starszych pracowników, może już teraz warto do takiej sytuacji przygotować się – przeorganizować wykorzystywane techniki zarządzania w firmie, poprawić warunki pracy, przystosować je do stanu zdrowia, potrzeb i możliwości starzejących się pracowników oraz podjąć kroki w kierunku rekrutacji seniorów?

SENIORZY NIE CZUJĄ SIĘ STARO, CIĄGLE CHCĄ BYĆ AKTYWNI, RÓWNIEŻ ZAWODOWO

Mobilizacja zarówno potencjalnych pracowników, jak i pracodawców powinna być też oczkiem w głowie rządzących, zwłaszcza odpowiednich ministerialnych resortów, choćby dlatego, że wymaga dostosowania systemów – świadczeń, ubezpieczeń społecznych, podatkowych, czy zapewnienia lepszego dostępu do szkoleń i edukacji. Kwalifikacje starszego pokolenia bywają często zbyt niskie i niedostosowane do potrzeb szybko rozwijającej się gospodarki. Osoby te muszą mieć możliwość dokształcenia, przekwalifikowania, to wymaga wzbogacenia oferty edukacyjnej. Zaś programy wspierania osób starszych wymagają lepszego skoordynowania z polityką rynku pracy. #

MAGIA RADIA

MARZANNA DE LATOUR – DZIENNIKARKA, PISARKA, VARSAVIANISTKA, DZIAŁACZKA SAMORZĄDOWA, WOLONTARIUSZKA, WICEPRZEWODNICZĄCA RADY SENIORÓW DZIELNICY ŚRÓDMIEŚCIE, ROZPOCZYNA CYKL „AKTYWNI", W KTÓRYM PRZYBLIŻY NAM ŚWIAT RADIOWCÓW.

W studiu Polskiego Radia

Niedawno w Urzędzie Dzielnicy Śródmieście, do którego często chodzę jako wiceprzewodnicząca Rady Seniorów, usłyszałam życzliwe dla mnie słowa: „Pani Marzanna jest wszędzie". To zmusiło mnie do zastanowienia, skąd się wzięła moja widoczna aktywność społeczna. Przejęłam rodzinne geny czy zdecydowała o tym praca w radiu? Właśnie zastanawiam się, jak dotrzeć do śródmiejskich seniorów, którzy stanowią 1/3 mieszkańców dzielnicy i nie wszyscy są aktywni. Jak wyciągnąć ich z domów? Oto jest pytanie. Już w szkole podstawowej mówiłam, że będę dziennikarką, bo wydawało mi się, że to atrakcyjny zawód. I nie pomyliłam się. W 1975 r. ukończyłam polonistykę na Uniwersytecie Warszawskim i zostałam, na trzydzieści lat, dziennikarką Polskiego Radia. Kochałam i kocham ten zawód, jak napisałam kiedyś: „ponad wszystko, bo jeśli coś robię, to z pasją, nigdy letnio". Zaczęłam od Redakcji Nauk Humanistycznych i Społecznych, przeszłam przez chyba wszystkie etapy radiowego wtajemniczenia. W Archiwum Polskiego Radia jest 841 moich zarchiwizowanych audycji, czyli tych nagranych na taśmę przed emisją. A ile było audycji na żywo? Nie do policzenia. Lubię zaglądać do grubych notesów z nazwiskami i telefonami moich radiowych rozmówców, głównie naukowców. Najbardziej dumna jestem z czasu budowania społeczeństwa obywatelskiego po 1989 r. Ale dla dziennikarki radiowej, która kocha swój zawód, każda audycja jest przygodą. Wystarczy się rozejrzeć, żeby dostrzec coś czy kogoś interesującego, jakąś niezwykłą sytuację czy kawałek świata, o którym trzeba natychmiast opowiedzieć. Studentom mówiłam o „magii radia" i „miejscach magicznych", a w wywiadach ze mną, że: „każda audycja jest dla mnie przygodą, ciągle szukam nowych tematów, nie mogłabym żyć i pracować w obiegu zamkniętym", „dzięki temu, że radio umożliwia mi poznawanie nowych ludzi, nowych zjawisk i problemów, czuję się w nim naprawdę dobrze".

W Płocku audycja *Krajobrazy polskie*

Reportaż ze schroniska dla niedźwiedzi

W książce *Drugie życie starych widokówek,* w której opowiedziałam o moich rodzinnych warszawskich fotografach i wydawcach pocztówek, napisałam: „Szłam przez życie jak burza, nie oglądałam się za siebie. Nagrania, montaże, programy na żywo, konferencje prasowe, podróże reporterskie, całonocne audycje, krótki sen i następny pracowity dzień. To moje życie, to moja wielka pasja. Przez trzydzieści radiowych lat. Nie zabiegałam o popularność, nie zważałam na pieniądze, zaszczyty, wyróżnienia, nagrody, choć mam ich wiele, a w 2003 r. uhonorowano mnie prezydenckim Srebrnym Krzyżem Zasługi. Nie chodziło o nagrody ani o pieniądze, tylko o to radiowe życie, ciekawsze niż każde inne".

Wykładałam w wyższych szkołach dziennikarskich, pisałam do prasy krajowej, do „Tygodnika Polskiego" w Australii. Byłam wiceprzewodniczącą Rady Osiedla Koszyki, pomysłodawczynią i redaktorką „Gazety na Koszykach", radną Dzielnicy Śródmieście, ławniczką w sądzie, zarządzam też wspólnotą mieszkaniową. I ciągle jestem dziennikarką.

Myślę, że to praca w radiu, wymagająca dużej wiedzy i przygotowania do rozmów na ważne tematy, odpowiedzialności za słowo, rzetelności, punktualności, empatii, dobrych relacji z rozmówcą, życzliwości, wreszcie uśmiechu, wpływa na życie dziennikarzy radiowych. Nie jestem jakimś nadzwyczajnym przypadkiem. To radio, nie tylko dobre geny, miało wpływ na moją życiową i społeczną aktywność. Także tą w stanie spoczynku, na emeryturze. Czy tak samo jest z moimi przyjaciółmi z radia? Co robią teraz? Muszę ich o to zapytać. #

TEKST
ALEKSANDRA LAUDAŃSKA

UWAGA: FAKE NEWS

Fot. Shutterstock

SIEĆ JEST PEŁNA PRZYDATNYCH INFORMACJI, JEDNAK CORAZ CZĘŚCIEJ ZDARZAJĄ SIĘ TEŻ TAKIE, KTÓRE WPROWADZAJĄ W BŁĄD. ***FAKE NEWSY*** **(CZYT. FEJK NIUSY), CZYLI NIEPRAWDZIWE, FAŁSZYWE WIADOMOŚCI,** SIEJĄ DEZINFORMACJĘ, WPROWADZAJĄC ZAMĘT I NIEPOKÓJ. WPŁYWAJĄ NA NASTROJE SPOŁECZNE I PODEJMOWANE DECYZJE. TAKŻE TE PRZY URNACH WYBORCZYCH. DLATEGO WAŻNE JEST, ŻEBY UMIEĆ JE ROZPOZNAĆ I NIE ROZPOWSZECHNIAĆ DALEJ.

Jak wynika z badań Science Advances, osoby powyżej 65. roku życia udostępniają fałszywe wiadomości siedem razy częściej niż te w wieku 18–25 lat. Naukowcy nie wiedzą, dlaczego tak się dzieje, ale wskazują, że może być to spowodowane brakiem wprawy w korzystaniu z mediów społecznościowych i niemożnością rozeznania się komu i w co można wierzyć. Nie ma się jednak co obwiniać – na sensacyjne nagłówki często nabierają się nawet medialni wyjadacze.

FAKE NEWSY OD KUCHNI

Fake newsy dotyczą wszelkich tematów – najczęściej są to nieprawdziwe rewelacje na temat życia ludzi show-biznesu, spraw politycznych i klimatu. Ich celem jest osiągnięcie korzyści – politycznych, finansowych – przez grupę, która je tworzy i rozpowszechnia.

Fake newsy rozprzestrzeniają się poprzez serwisy informacyjne, media elektroniczne i serwisy społecznościowe. Pomagają w tym tzw. trolle internetowe, ale też coraz częściej boty – programy automatycznie generujące treści. Infekowanie fałszywymi wiadomościami odbywa się analogicznie →

do przekazywania zjadliwego wirusa. Rozprzestrzeniają się one w bardzo szybkim tempie dzięki chwytliwym tytułom i sensacyjnym obrazom – już nie tylko zdjęciom, które są zmanipulowane lub są wręcz okazują się fotomontażami, lecz także nagraniom filmowym, tzw. *deep fake* (czyt. dip fejk).

#FAKEALERT

Szczególnie w tej ostatniej technologii fachowcy upatrują największe zagrożenie. Niemożliwa do wychwycenia ludzkim okiem manipulacja obrazu wideo, w której np. aktorom nakłada się twarze znanych osób, może być źródłem poważnych oskarżeń i tragicznych pomyłek. Dlatego różne organizacje i społeczności podejmują kroki mające na celu walkę z *fake newsami* – poprzez weryfikację sensacyjnych wiadomości i upowszechnianie prawdy o nich. Na Facebooku można już zobaczyć komunikaty dementujące niektóre informacje.

OSOBY POWYŻEJ 65. ROKU ŻYCIA CZĘŚCIEJ UDOSTĘPNIAJĄ FAŁSZYWE WIADOMOŚCI

Fot. Shutterstock

Wiedzę o tym, jak rozpoznać *fake newsa* można uzyskać na stronach takich jak **stopfake.org** czy **legalniwsieci.pl.** Front Europejski – nieformalna inicjatywa tworzona wspólnie przez proeuropejskie organizacje pozarządowe – zainicjował społeczność Wojowników Klawiatury skupioną w grupie na Facebooku o tej samej nazwie. Wszystko po to, by ostrzegać przed nieprawdziwymi informacjami.

JAK ROZPOZNAĆ FAKE NEWSY?

Emocjonalny tytuł i nieznany kontekst to pierwszy znak, że możesz mieć do czynienia z manipulacją. Przyjrzyj się bliżej takiej wiadomości:

- **Dokonaj analizy źródła informacji.**
- **Zapoznaj się z treścią wiadomości, a nie tylko z samym jej nagłówkiem, który ma na celu przyciągnięcie uwagi kontrowersyjnym zestawieniem słów.**
- **Sprawdź autorów informacji oraz ich wiarygodność.**
- **Sprawdź, czy inne źródła podają te same treści.**
- **Sprawdź datę publikacji.**
- **Rozważ, czy nie jest to żart lub satyra.**
- **Przeanalizuj własne przekonania (czy nie wpływają one na twój osąd).**
- **Zapytaj ekspertów.** #

(za: Międzynarodowa Federacja Stowarzyszeń i Instytucji Bibliotekarskich IFLA)

O CZYM ZDĄŻYŁ JUŻ NAKŁAMAĆ ŚWIAT W 2020 R.?

SENSACYJNE INFORMACJE ZOSTAŁY ZWERYFIKOWANE PRZEZ DZIENNIKARKI ŚWIATOWEJ AGENCJI INFORMACYJNEJ AFP.

Nie, to jest targ w Indonezji i nie ma nic wspólnego z koronawirusem

Nie, ten ksiądz nie został wyrzucony z katedry. To artystyczny performance

To projekt artystyczny lubelskiego aktywisty

Nie, te koale nie zostały uratowane z pożarów w Australii

Nie, ten mężczyzna jest górnikiem i mieszka w USA

Wideo to fragment gry na urządzenia mobilne

Więcej na stronie internetowej: sprawdzam.afp.com

TEKST
JOANNA DOLIŃSKA-DOBEK
DYREKTOR CENTRUM AKTYWNOŚCI MIĘDZYPOKOLENIOWEJ „NOWOLIPIE”

Senioralne Biuro Karier

Dla kogo działamy?

SENIORALNE BIURO KARIER TO NOWE MIEJSCE NA MAPIE WARSZAWY, W KTÓRYM **OSOBY NA EMERYTURZE UZYSKAJĄ WSPARCIE W POSZUKIWANIU PRACY,** INFORMACJE DOTYCZĄCE OFERT ZATRUDNIENIA DLA SENIORÓW CZY SKONSULTUJĄ SIĘ Z DORADCĄ ZAWODOWYM. TO PRZEDSIĘWZIĘCIE MIEJSKIE, KTÓRE POWSTAŁO W OPARCIU O POROZUMIENIE ZAWARTE POMIĘDZY CENTRUM AKTYWNOŚCI MIĘDZYPOKOLENIOWEJ „NOWOLIPIE” A URZĘDEM PRACY M.ST. WARSZAWY.

Fot. Rafał Motyl

Senioralne Biuro Karier – ulotka informacyjna we właściwych rękach.

W stolicy mieszka 486 tys. osób starszych, co stanowi 27 proc. jej mieszkańców. Poprzez działanie Senioralnego Biura Karier wspieramy tych, którzy chcą powrócić do aktywności zawodowej, wykorzystując swoje doświadczenie i zgromadzony potencjał. To ważne, ponieważ aktywność na emeryturze w obszarze społecznym czy zawodowym pomaga znacznie dłużej zachować samodzielność we wszystkich sferach życia. Przedsięwzięcie spotkało się z zainteresowaniem seniorów. W ciągu pierwszych tygodni działalności odwiedziło nas, bądź podjęło kontakt telefoniczny, ponad 400 osób.

Aktywizacja seniorów i zachęcanie ich, aby znów stali się czynnymi uczestnikami rynku pracy, ma też inny wymiar. W sytuacji, gdy stopa bezrobocia na warszawskim rynku pracy wynosi już tylko 1,3 proc., poszukiwanie nowych pracowników, także wśród osób, które przeszły na emeryturę, jest pożądanym rozwiązaniem.

Dlatego też drugim, równie ważnym, uczestnikiem działań są pracodawcy, którzy uzyskują realne możliwości znalezienia doświadczonego pracownika. Zakładamy, że dzięki aktywności warszawskich seniorów pracodawcy będą mieli możliwość znalezienia wykwalifikowanych, zmotywowanych, doświadczonych kandydatów do pracy, a dzięki inwestycji w dojrzałych pracowników i przekazywaniu wiedzy między pokoleniami będą mogli budować dobrze funkcjonujące zespoły, otwarte na rozwiązania uwzględniające potrzeby osób w każdym wieku. Przygotowując się do uruchomienia Senioralnego Biura Karier, podejmowaliśmy rozmowy z przedsiębiorcami. Bardzo dobrze przyjęli informację o powstaniu biura, ponieważ wykorzystywane dotychczas kanały poszukiwania pracowników, m.in. poprzez internet, często były niedostępne dla seniorów.

Fot. Rafał Motyl

Prezydent m. st. Warszawy, Rafał Trzaskowski, podczas otwarcia SBK w towarzystwie radnej Aleksandry Śniegockiej-Goździk i przedstawicieli izb zrzeszających pracodawców.

JAK SKORZYSTAĆ Z OFERTY?

Z dostępnymi ofertami pracy seniorzy mogą zapoznać się na stronie internetowej **www.cam.waw.pl** w sekcji „Senioralne Biuro Karier". Informacje można uzyskać również osobiście, przychodząc do naszej siedziby. Każda z osób zainteresowanych podjęciem pracy, zgłaszając się do nas, chce uzyskać informacje o ofercie, która najbardziej pasuje do jej kwalifikacji, zatem na pierwszą wizytę w poszukiwaniu pracy prosimy o przybycie z dokumentami potwierdzającymi doświadczenie i umiejętności. Dopiero mając takie niezbędne informacje, możemy wspólnie wybrać odpowiednią propozycję. Oferty pracy zmieniają się codziennie, liczba miejsc pracy sięga około 300. Przekrój jest różnorodny, poszukiwani są np.: lekarz, główny specjalista ds. zamówień publicznych, specjalista ds. prawnych, starszy inspektor ds. przygotowywania kontroli i analiz, księgowy, specjalista ds. turystyki, pracownik administracyjny, nauczyciel wychowania przedszkolnego, elektryk, opiekun, hydraulik, woźny, pomoc kuchenna, portier, pracownik hali i wiele innych.

Senioralne Biuro Karier mieści się na parterze Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie".

Fot. Rafał Motyl

Rafał Trzaskowski – prezydent m.st. Warszawy, Paweł Rabiej – zastępca prezydenta, Aleksandra Śniegocka-Goździk – radna m.st. Warszawy, Wanda Adach – dyrektor Urzędu Pracy, Grzegorz Wolff – zastępca dyrektora Urzędu Pracy, Joanna Dolińska-Dobek – dyrektor CAM "Nowolipie"

Ta lokalizacja została wybrana nie bez przyczyny – pozwala ona na połączenie działań w obszarze aktywności zawodowej osób starszych z aktywnością społeczną. Seniorzy odwiedzający Senioralne Biuro Karier mogą jednocześnie uzyskać informacje o możliwości udziału w zajęciach, kursach, spotkaniach skierowanych do nich i grup międzypokoleniowych bądź dowiedzieć się więcej o możliwości zaangażowania w wolontariat. Centrum Aktywności Międzypokoleniowej jest miejscem, w którym osoby starsze mogą skorzystać m.in. z: kursów komputerowych, punktu cyfrowego wsparcia, zajęć ruchowych, takich jak gimnastyka antydyskopatyczna, joga, tańce hawajskie, taniec dla osób z chorobą Parkinsona, nauki języków obcych, warsztatów malarskich, spotkań tematycznych, wydarzeń kulturalnych. Funkcjonuje tu także Punkt Wolontariatu Senioralnego, w którym seniorzy dowiedzą się, jak i gdzie można zaangażować się w działania wolontariackie. Poza tym warto skorzystać z oferty klubokawiarni. A to tylko część działań podejmowanych przez CAM, również we współpracy z organizacjami pozarządowymi i wolontariuszami. #

Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie"
ul. Nowolipie 25b,
pok. 0.07 na parterze

email:
pracaseniora@up.warszawa.pl

www.cam.waw.pl

CO: ***Polskie bieguny. Himalaje '74 i Antarktyda '77 na fotografiach Mirka Wiśniewskiego* – wystawa fotograficzna**

Wystawa dotychczas niepokazywanych zdjęć Mirka Wiśniewskiego, który udokumentował polską zimową wyprawę w Himalaje, podczas której po raz pierwszy zimą przekroczono wysokość 8 tys. m n.p.m., oraz budowę Polskiej Stacji Antarktycznej im. Henryka Arctowskiego. Na ekspozycji zaprezentowaliśmy około stu niepokazywanych dotychczas zdjęć z archiwum fotografa. Mirek Wiśniewski utrwalił na nich pionierskie polskie ekspedycje: przygotowania do wypraw i ich przebieg, portrety himalaistów i polarników oraz surowe pejzaże. Wystawie towarzyszy album prezentujący również zdjęcia niepokazane na wystawie.

GDZIE: Dom Spotkań z Historią, ul. Karowa 20, 00-324 Warszawa, tel. +48 22 255 05 00, mail: dsh@dsh.waw.pl, www.dsh.waw.pl

KIEDY: **do 1.03** wtorek – piątek godz. 10:00–20:00 sobota, niedziela godz. 12:00–20:00

WSTĘP: WOLNY

CO: **Wernisaż wystawy *Ceramika jest kobietą***

Celem projektu *Ceramika jest kobietą* jest ukazanie kobiecego, delikatnego podejścia do tej niezwykle trudnej materii, jaką jest ceramika. Tym samym, w swoich kobiecych pracach, uczestniczki warsztatów w Mimbres Pracownia Ceramiki, przedstawią siebie, swoją dojrzałość, dokładność, precyzyjność, pasje oraz zaawansowanie ceramiczne. Pomysłodawcą, organizatorem i prowadzącym warsztaty jest ceramiczka Dorota Łasisz.

GDZIE: Centrum Aktywności „Na Spokojnej", ul. Spokojna 2

KIEDY: 7.03, godz. 18.00

CO: **Wokół kultury żydowskiej – spotkanie dla seniorów**

Purim to najweselsze z żydowskich świąt. Podczas spotkania z cyklu *Wokół kultury żydowskiej* poznamy historię dzielnej królowej Estery oraz podstępnego Hamana. Dowiemy się, czym są hamantasze oraz dlaczego w czasie Purim tradycja nakazuje pić dużo alkoholu.

GDZIE: Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN, ul. Anielewicza 6, **Zgłoszenia:** rezerwacje@polin.pl lub pod numer telefonu: 22 47 10 301 wew. 3. Linia telefoniczna dostępna od poniedziałku do piątku w godz. 10.00–16.00.

KIEDY: 11.03, godz. 11.00

WSTĘP: WOLNY. Obowiązuje rezerwacja miejsc. Zapisy otwieramy z dwutygodniowym wyprzedzeniem.

CO: ***PRAWDA CZY MIT.Cała prawda o mleku***

Mleko i produkty mleczne są stałym elementem naszej diety. Dowiemy się czy możemy spożywać je bez żadnych ograniczeń. Jakie mają właściwości i czy mogą powodować choroby. Czy i jaki wpływ niedobory tych produktów mają na możliwość wystąpienia osteoporozy. Poznamy również alternatywne źródła wapnia w diecie człowieka.

GDZIE: Muzeum Farmacji, ul. Piwna 31/33, tel. 22 831 71 79

KIEDY: 11.03, godz. 18:00

WSTĘP: 5 zł

CO: ***TRZY WARSZAWY – Irena Krzywicka* – artystyczna stolica w dwudziestoleciu**

Drugie spotkanie z pisarką, poetką i reportażystką, Agatą Tuszyńską, w ramach mini cyklu, podczas którego przyglądamy się Warszawie z różnych perspektyw. Tym razem na stolicę spojrzymy oczami Ireny Krzywickiej, która znała wszystkich i bywała wszędzie. Pisarka, publicystka, wieloletnia partnerka Tadeusza Boya-Żeleńskiego. Znana z silnie postępowych poglądów, dziś uznawana za prababkę polskich feministek. Jest doskonałą przewodniczką po barwnej artystycznej stolicy dwudziestolecia międzywojennego. Punktem wyjścia do rozmowy będzie biograficzna książka Agaty Tuszyńskiej *Krzywicka. Długie życie gorszycielki.*

GDZIE: Dom Spotkań z Historią, ul. Karowa 20, 00-324 Warszawa, tel. +48 22 255 05 00, mail: dsh@dsh.waw.pl, www.dsh.waw.pl

KIEDY: 12.03, godz 18:00

WSTĘP: WOLNY

➔

Dodaj wydarzenie!

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

CO: Szkicownik Warszawski

Czy rysować każdy może? Oczywiście. Spróbuj i poczuj zalety zajęć z rysunku: odprężenie, lepszą koncentrację, uważność. Na spotkaniach uczymy się obserwacji przedmiotu, skupienia na jego detalach oraz ćwiczymy różne techniki rysunkowe. Zajęcia odbywają się na wystawie głównej „Rzeczy warszawskie" w swobodnej atmosferze. Uczestnicy otrzymują podstawowe materiały plastyczne (można przynieść własne). Dodatkowo w księgarni muzealnej można zakupić stylowy szkicownik oraz zestaw ołówków. Dla młodzieży i dorosłych.

GDZIE: Muzeum Warszawy, Rynek Starego Miasta 42
Miejsce spotkania: kasy w kamienicy nr 42

KIEDY: 7.03, godz. 16.00–17.30

WSTĘP: 10 zł, bilety: bilety.muzeumwarszawy.pl

CO: Warsztat graficzno – typograficzny Zaprojektuj swój plakat

Zadaniem uczestników będzie zaprojektowanie plakatu promującego książkę. W czasie trwania warsztatu, uczestnicy otrzymają wydrukowany różnymi krojami i wielkościami pisma tekst, który ma być umieszczony na plakacie do książek Olgi Tokarczuk: *Dom dzienny*, *dom nocny*, i *Zagubiona dusza* (wraz z krótkim opisem treści książek), a także do znanych bajek Braci Grimm: *Czerwony kapturek*, *Jaś i Małgosia, Kopciuszek*. Zadaniem uczestników będzie wykonanie własnych napisów według własnego pomysłu. Efektem końcowym warsztatów będzie grafika – plakat, który w połączeniu z liternictwem i własnym pomysłem na grafikę stworzy spójną całość.

GDZIE: Muzeum Drukarstwa Warszawskiego, oddział Muzeum Warszawy, ul. Ząbkowska 23/25, tel. 22 620 60 42

KIEDY: 7.03, godz. 12.00

WSTĘP: 10 zł

CO: *Letnie popołudnie.* Dramat, Polska 2019, reż. Youssef Ouarrak, 78 min.

Laura kończy 25 lat. Z tej okazji gasi świeczki na torcie wśród najbliższych na cmentarzu, przy grobie zmarłego ojca. To taka mała nietypowa tradycja. Tak samo jak rodzinna kolacja w domu jej matki. Relacje między matką a córką są napięte, od kiedy Laura zamieszkała ze swoją dziewczyną. Gdy w trakcie kolacji po raz kolejny dochodzi do kłótni, wydarzenia zaczynają przybierać coraz bardziej dramatyczny obrót. Film nakręcono na warszawskiej Pradze.

GDZIE: Kino Syrena, Muzeum Warszawy, Rynek Starego Miasta 42

KIEDY: 12.03, godz. 18.30

WSTĘP: 7/10 zł, bilety: bilety.muzeumwarszawy.pl

CO: Krótka historia pocztówki – wykład Emilii Słomianowskiej-Kamińskiej

W czasie trwania wykładu można będzie dowiedzieć się o początkach pocztówek, o ich atrakcyjności jako taniego i wygodnego środka korespondencji, który pod koniec XIX wieku stał się produktem masowym. Podczas spotkania zostaną poruszone kwestie techniki tworzenia pocztówek - druk, litografia, chromolitografia, fotografia, tematyka pocztówek, prezentacja różnych prób klasyfikacji i podziałów, popularyzacja pocztówek, aukcje, stowarzyszenia i organizacje kolekcjonerskie.

GDZIE: Muzeum Drukarstwa Warszawskiego, oddział Muzeum Warszawy, ul. Ząbkowska 23/25, tel. 22 620 60 42

KIEDY: 10.03, godz. 12.00

WSTĘP: 5 zł

CO: *Marianne i Leonard. Słowa miłości* (Marianne & Leonard: Words of Love)

Dokumentalny, USA 2019, reż. Nick Broomfield, 102 min. Piękna i dramatyczna historia związku Leonarda Cohena i jego norweskiej muzy Marianne Ihlen. Film opowiada o tym, jak ewoluowała ich miłość, kiedy Leonard stał się już odnoszącym sukcesy muzykiem. Wykorzystując archiwalne nagrania i wywiady, Nick Broomfield opowiada o pięknej i romantycznej miłości.

GDZIE: Kino Syrena, Muzeum Warszawy, Rynek Starego Miasta 42

KIEDY: 14.03, godz. 16.30

WSTĘP: 7/10 zł, bilety: bilety.muzeumwarszawy.pl

CO: Premiera albumu i wernisaż wystawy *Warszawa na nowo. Fotografie reporterskie 1945–49* oraz koncert Warszawskiego Combo Tanecznego Janka Młynarskiego

Około stu warszawskich fotografii z drugiej połowy lat 40. wybranych z bogatych archiwów Polskiej Agencji Prasowej przez Katarzynę Madoń-Mitzner i Annę Brzezińską. Zdjęcia znakomitych polskich fotoreporterów (m.in. Jerzego Baranowskiego, Stanisława Dąbrowickiego, Karola Szczecińskiego i Zdzisława Wdowinskiego) dokumentują wojenne zniszczenia stolicy i odradzanie się miasta. Autorki albumu budują wzruszającą opowieść o podnoszącej się z ruin Warszawie i o jej mieszkańcach, którzy z determinacją odbudowują swoje miasto, żyjąc w skrajnie ciężkich warunkach, zmagając się z biedą, niedostatkiem, starają się wrócić do normalności i cieszyć się życiem. Wydawcą książki jest Dom Spotkań z Historią.

GDZIE: Dom Spotkań z Historią, ul. Karowa 20, 00-324 Warszawa, tel. +48 22 255 05 00, mail: dsh@dsh.waw.pl, www.dsh.waw.pl

KIEDY: 17.03, godz. 18.00 **WSTĘP** WOLNY

CO: Święto Purim i fascynująca księga Estery – spotkanie z cyklu Żydowskie ABC

Kluczowe znaczenie Księgi Estery w obchodach święta Purim oraz pewne cechy tego tekstu sprawiają, że jest ona utworem wyjątkowym. Czym jest ta księga dla wyznawców judaizmu? Co szczególnego widzą w *Zwoju Estery* eksperci od kaligrafii hebrajskiej? Na te i inne pytania spróbuje odpowiedzieć Ewa Gordon, artystka specjalizująca się m. in. w sztuce kaligrafii hebrajskiej. Odsłoni tajniki pracy sofera (pisarza świętych tekstów judaizmu) oraz wprowadzi nas w bogatą symbolikę i znaczenia liter hebrajskich. Rozmowę poprowadzi Piotr Kowalik z Muzeum POLIN.

GDZIE: Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN ul. Anielewicza 6

KIEDY: 19.03, godz. 18.00 **WSTĘP** WOLNY

Jak zaangażować się w wolontariat?

Chcesz dołączyć do wolontariatu,
ale nie wiesz, w co się zaangażować?

Przyjdź do **Punktu Wolontariatu Senioralnego**!
Pomożemy Ci znaleźć wymarzone działanie.

Znajdź Punkt Wolontariatu Senioralnego:

Wola
Centrum Aktywności
Międzypokoleniowej "Nowolipie"
ul. Nowolipie 25B

tel. 723 244 421, 22 838 34 96 wew. 44

Poniedziałki i środy: 12:00-16:00

Mokotów
Mokotowskie Centrum
Integracji Mieszkańców
ul. Woronicza 44A

tel. 22 443 67 70

Poniedziałki: 13:00-15:00

Włochy
MAL we Włochach
ul. Rejonowa 6/8

tel. 22 115 11 05

Środy: 14:00-16:00

Praga Południe
Miejsce Akcji Paca
ul. Paca 40

tel. 22 126 26 18

Wtorki: 15:00-18:00

WYDARZENIA CAM „NOWOLIPIE”

ul. Nowolipie 25B

CAM nowolipie

CO: Joga taoistyczna dla seniorów – grupa otwarta

Zajęcia dedykowane są w szczególności osobom starszym i osłabionym. Zapraszamy wszystkich, którzy – niezależnie od swojego stanu zdrowia – chcą nauczyć się prostych technik polepszających jakość życia. W razie potrzeby można ćwiczyć, siedząc na krześle.
Prosimy o ubranie się w swobodny strój i wzięcie swojej maty do jogi lub ręcznika kąpielowego.
Jest także możliwość skorzystania ze wspólnych mat.
Liczba miejsc ograniczona. Zajęcia prowadzi Włodzimierz Wieliczkowski w ramach wolontariatu w CAM „Nowolipie”.

GDZIE: CAM „Nowolipie”, sala gimnastyczna 0.09, bez zapisów

KIEDY: 4.03, 11.03, 18.03, godz. 15.00–16.30

CO: Międzypokoleniowe zajęcia z samoobrony

Zapraszamy wszystkich chętnych na kolejny cykl zajęć z samoobrony w CAM „Nowolipie”. Zajęcia odbywają się w co drugą niedzielę. Oparte są na Filipińskich Sztukach Walki (FMA) i dedykowane każdej grupie wiekowej – od dzieci po seniorów. Nie jest wymagana znajomość jakichkolwiek technik samoobrony ani ponadprzeciętna sprawność fizyczna.
Prosimy o ubranie się w luźne stroje i przyniesienie ze sobą wody do picia. Zajęcia prowadzi Sebastian Pierzchała w ramach wolontariatu w CAM „Nowolipie”.

GDZIE: CAM „Nowolipie”, sala gimnastyczna 0.09

KIEDY: 15.03, godz. 11.30–12.30

CO: Książka ze smakowitą kuchnią w tle – *„Kreatywnie czytamy w CAM „Nowolipie”*

Zapraszamy serdecznie na kolejne fascynujące spotkanie wokół literatury. Tym razem zajmiemy się książkami ze smakowitą kuchnią w tle. Sprawdzimy literackie przepisy kulinarne i anegdoty kuchenne od Iwaszkiewiczów przez dwudziestolecie międzywojenne po Chmielewską.
Spotkanie w ramach wolontariackiego cyklu *„Kreatywnie czytamy w CAM „Nowolipie”*

GDZIE: Klubokawiarnia CAM „Nowolipie”

KIEDY: 14.03, godz. 11.30–13.30

Senioralne Biuro Karier

CO: Warsztat *Przygotowanie do rozmowy z pracodawcą*

Podczas warsztatów będzie można uzyskać informacje o tym, jaką rolę odgrywają dokumenty składane przy ubieganiu się o zatrudnienie oraz jak je przygotować. Dowiedzieć się o znaczeniu rozmowy kwalifikacyjnej, poznać zasady autoprezentacji oraz prowadzenia rozmów z pracodawcą. Poznać najczęściej popełniane błędy podczas rozmowy kwalifikacyjnej. Poszerzyć wiedzę na temat komunikacji werbalnej i niewerbalnej. Jakie pytania może zadać pracodawca, a jakie osoba ubiegająca się o pracę?

GDZIE: CAM „Nowolipie”

ZAPISY: Senioralne Biuro Karier CAM „Nowolipie”, pokój 0.07

KIEDY: 30.03, godz. 9.00–14.00

CO: Cykl szkoleń *Praca popłaca* – Uniwersytet Drugiego i Trzeciego Wieku, Srebrna Kuźnia

Szkolenia są przeznaczone dla osób poszukujących pracy w wieku okołoemerytalnym. Podczas zajęć uczestnicy uzyskają informacje o współczesnym rynku pracy, wzmocnią swoją kondycję i możliwości jako kandydaci do pracy, zapoznają się z technikami poszukiwania stanowiska.

GDZIE: CAM „Nowolipie”

ZAPISY: Punkt Informacji Senioralnej CAM „Nowolipie”, nr tel. 22 636 70 42

KIEDY: 6.03, 13.03, 20.03, godz. 14.00–17.00

CO: Spotkanie „Praca popłaca” – Uniwersytet Drugiego i Trzeciego Wieku, Srebrna Kuźnia

Spotkanie dla osób, które chcą rozpocząć pracę na emeryturze, dowiedzieć się, jak poruszać się po współczesnym rynku pracy, jakie umiejętności warto wzmocnić i w jaki sposób to zrobić.

GDZIE: CAM „Nowolipie”

ZAPISY: Punkt Informacji Senioralnej CAM „Nowolipie”

KIEDY: 27.03., godz. 14.00–17.00

CO: Spotkania z pracodawcami – Poczta Polska S.A

Na spotkaniu będzie można porozmawiać o możliwościach zatrudnienia z przedstawicielami firmy.
Poczta Polska S.A. poszukuje kandydatów na stanowiska:
• ds. obsługi klienta, • ds. ekspedycyjno – rozdzielczych,
• kierowców kat. B i C, • listonoszy,
• kwalifikowanych pracowników ochrony.
Pracodawca oferuje m.in.:
• pracę blisko domu, • świadczenia socjalne, • ”trzynastkę”.
W trakcie spotkania pracownicy Poczty Polskiej S.A. kompleksowo zaprezentują szczegóły dotyczące oferowanych warunków pracy (m.in. wynagrodzenia, lokalizacji miejsc pracy), a także przeprowadzą z Państwem rozmowy rekrutacyjne.
Wszystkie osoby zainteresowane prosimy o kontakt z Senioralnym Biurem Karier, ul. Nowolipie 25B, pokój 0.07, e-mail: pracaseniora@up.warszawa.pl w celu zapisania się na spotkanie z pracodawcą.
Prosimy również o przyniesienie na spotkanie dokumentów potwierdzających kwalifikacje.

GDZIE: CAM „Nowolipie”

KIEDY: 10.03, godz. 10.00–14.00

TEKST
MONIKA JUCEWICZ

Dobrostan Seniora w 2020

ZAUWAŻYLIŚCIE, ŻE Z WIEKIEM CORAZ RZADZIEJ MYŚLIMY I **ROZMAWIAMY O SZCZĘŚCIU?** NIE OZNACZA TO JEDNAK, ŻE MAMY GO POD DOSTATKIEM. ŚWIADCZY TO RACZEJ O MINIMALIZACJI ZASPOKAJANIA TEGO RODZAJU POTRZEB – LUB WRĘCZ REZYGNACJI Z NICH.

Fot. Shutterstock

Prawdziwe szczęście, czyli stan ducha nasycony optymizmem, umysł wypełniony wartościowym celem i dobra kondycja ciała konsekwentnie dążącego do harmonii, wydają się zbyt trudne do osiągnięcia. A może za prędko porzucamy nadzieję na posiadanie w pakiecie dobrego zdrowia, ciepłych relacji z bliskimi i możliwości uprawiania ulubionych form aktywności?

Gdy rzeczywistość nas przygniata, wyłaniają się problemy zdrowotne. Spada odporność, dopadają nas infekcje, przytłacza samotność, zagłębiamy się w depresyjnych nastrojach. Życie wydaje się tracić sens i smak. Próżno oczekujemy od bliskich zrozumienia dla swoich ograniczeń, spowolnienia i dekoncentracji, utraty pamięci, osłabienia zmysłów wzroku, słuchu, smaku. Postarajmy się więc samodzielnie poprawić ten stan.

Potrzebujemy odświeżenia, poczucia humoru, uzdrawiającego śmiechu – nie sarkazmu, krytyki czy litościwej empatii. Pragniemy ciepła, czułości, poczucia sensu i ciągłości. Dążymy do czynnego uczestnictwa w codziennym życiu, chcemy być zauważani i potrzebni swoim bliskim.

CZAS NA INSPIRUJĄCE LEKTURY

Niezwykle oczyszczają umysł interesujące lektury, z których można się dowiedzieć, jak wspaniale przeżywają ostatni etap życia znani artyści, poeci, dziennikarze, naukowcy, psychologowie czy inni, mniej znani, seniorzy.

Poznajmy różnorodne sposoby na satysfakcjonujące i aktywne zawodowo życie zawarte w rozmowach z mistrzami Justyny Dąbrowskiej w książkach pt. *Nie ma się czego bać* i *Miłość jest warta starania*. Inspirujące doświadczenia bohaterów podnoszą na duchu i przywracają wiarę w uzdrawiającą moc mądrości, empatii i szacunku do człowieka.

ZIOŁA NA POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA

Zastosujmy w swoim domu do potraw ziołowe przyprawy uznane za łagodne afrodyzjaki. Od razu zrobi się nam cieplej na sercu wśród radosnych aromatów orientalnych przypraw cynamonu, goździków, imbiru, kurkumy i kolendry. Gotowane warzywa oraz rozgrzewające kasze i zupy przyprawiajmy majerankiem, tymiankiem, lubczykiem czy bazylią – cudnie pachną, a przy tym odżywiają organizm. Naturalne aromaty mają niezwykle korzystny wpływ także na psychikę przywracając pamięć skojarzeń z – niezbędnym dla poprawy nastroju – poczuciem bezpieczeństwa.

NIWELUJ STRES ZAPACHAMI

Niwelujmy stresy, które nasilają dolegliwości organizmu, i sięgnijmy po olejki znane z uzdrawiającego wpływu na trawienie: rozmarynowy, wspomagający pracę wątroby, czy z rumianku, kopru włoskiego, miętowy i cytrusowy działające rozkurczowo, przeciwbólowo i przeciwzapalnie na cały układ trawienny.

Funkcje odtruwające wspomagają także olejki eteryczne: cytrynowy, cyprysowy, pomarańczowy i jałowcowy. Korzystajmy z ich zalet podczas pracy, umieszczając kilkanaście kropli w kominku aromaterapeutycznym.

PIJ I OCZYSZCZAJ ORGANIZM

Pijmy odpowiednią ilość płynów, najlepiej przegotowanej ciepłej wody z cytryną lub herbatki ziołowe. #

Herbata ziołowa wspomagająca układ trawienny.
SKŁAD: owoce kminku, kopru włoskiego, dzikiej róży oraz kwiaty bzu czarnego, kocanki i ziele krwawnika.
Zmieszaj zioła w równych proporcjach. 1 łyżkę stołową ziół zaparz w 300 ml gorącej wody.
Pij raz dziennie.

Ćwiczenia SZYI i GŁOWY

BOŻENA BORYS

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

Fot. Andrzej Borys

Szyja i głowa też potrzebują ćwiczeń, i to w każdym wieku. W starszym sporo siedzimy, spędzamy czas przed telewizorem i komputerem, czytamy, robimy na drutach. To często powoduje ból kręgosłupa w odcinku szyjnym. Ale można mu zaradzić!

Odcinek szyjny kręgosłupa składa się z siedmiu kręgów. Dwa z nich są szczególnie ważne: dźwigacz podtrzymujący czaszkę i krąg obrotowy. Ludzka głowa waży od 4 do 6 kg, na dodatek wysunięta jest w stosunku do kręgosłupa trochę do przodu, a to powoduje, że mięśnie szyi są cały czas obciążone, bo muszą zrównoważyć ciężar głowy. Jeśli dojdzie do zaniedbania i nie znajdziemy czasu na ćwiczenia, albo nie zmienimy nawyków, może to doprowadzić do zwyrodnienia kręgosłupa w odcinku szyjnym. A to niesie za sobą poważne konsekwencje, które mogą znacznie ograniczyć komfort życia.

Kilka minut dziennie warto przeznaczyć więc na proste ćwiczenia. Lepiej wykonywać je w pozycji siedzącej. Zrezygnuj z nich, jeśli poczujesz, że masz zawroty głowy. Wówczas zasięgnij porady lekarza.

Zginanie i prostowanie szyi

Usiądź na krześle lub taborecie w pozycji wyprostowanej. Zegnij szyję tak, by podbródek dotknął klatki piersiowej. Unieś głowę do pozycji wyprostowanej, poczekaj i powoli odchyl głowę w tył. Popatrz na sufit. Ćwicz wolno. **Powtórz 5 razy.**

TERAZ 3 ĆWICZENIA IZOMETRYCZNE:

Powtórz 3 razy na każdą stronę, wykonując ćwiczenie raz w prawo, a raz w lewo.

Usiądź wygodnie lub stań w małym rozkroku. Prawą rękę umieść nad głową i dłoń połóż na lewym uchu. Głową naciskaj na dłoń, a dłonią – na ucho. Wytrzymaj 6 s i to samo zrób w drugą stronę, czyli lewą rękę umieść na prawym uchu.

O KRĘGOSŁUP SZYJNY DBAJ KAŻDEGO DNIA:

1. Rozmawiając przez telefon, nie przytrzymuj słuchawki barkiem.

Skręty głowy

Nadal siedzisz na krześle. Przyjmij pozycję wyprostowaną. Wolno skręć głowę w prawą stronę. Wróć do pozycji wyjściowej i to samo powtórz w drugą stronę. **Wykonaj 5 razy w obu kierunkach.** Nie ruszaj ramionami, skręcaj tylko głowę.

Skłony głowy

Siedzisz na krześle. Pozycja wyprostowana. Staraj się dotknąć lewym uchem do lewego barku. Wróć do pozycji wyprostowanej i to samo wykonaj w drugą stronę. Nie wysuwaj głowy do przodu i trzymaj ramiona nieruchomo. **Powtórz 5 razy w każdą stronę.**

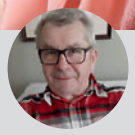
Usiądź na krześle, dłonie spleć palcami i oprzyj z tyłu głowy na potylicy, łokcie trzymaj skierowane w bok. Naciśnij głową na ręce – powinny stawiać opór. Wytrzymaj 6 s, rozluźnij ręce i odpocznij przez 5 s.
Powtórz 5 razy.

Nadal siedzisz. Dłonie połóż na czole. Spleć palce i obróć dłonie wewnętrzną stroną do czoła. Łokcie trzymaj na zewnątrz. Naciskaj głową na ręce – powinny stawiać opór. Wytrzymaj 6 s, rozluźnij mięśnie i odpocznij przez 5 s.
Powtórz 5 razy.

2. **Postaw monitor komputera na wprost twarzy, a nie z boku.**
3. **W czasie dłuższej podróży używaj poduszki w kształcie rogalika, która podtrzymuje kręgosłup szyjny.**
4. **Śpij na poduszce ortopedycznej.**
5. **Unikaj przeciągów.**
6. **Kiedy możesz – pływaj.**

I WYKONUJ NASZE ĆWICZENIA!

Fot. Shutterstock



TEKST
ANDRZEJ ZAWADZKI

Sanatoryjny savoir-vivre

POBYT W SANATORIUM MA DAĆ REGENERACJĘ I RELAKS. ŻEBY TAK BYŁO, NALEŻY PRZESTRZEGAĆ PEWNYCH REGUŁ.

Pobyt w sanatorium, choć reglamentowany, jest coraz bardziej popularny. Trzy, niekiedy prawie cztery, tygodnie – stanowiące uwieńczenie naszych starań i długiego oczekiwania – mają być czasem prawdziwego relaksu, zerwania z codzienną bieganiną, nowych doświadczeń, a może nawet znajomości. To wszystko są także elementy leczenia, choć niekiedy niedostatecznie uświadamiane.
Nie należy jednak zapominać, że w sanatorium obowiązują również zasady kultury osobistej, na którą składają się: uprzejmość, dyskrecja, skromność, słowność, życzliwość, uśmiech, umiejętność słuchania, panowanie nad uprzedzeniami i złym samopoczuciem, dbałość o wygląd zewnętrzny i obycie towarzyskie. Zgodnie z podstawową zasadą w sanatorium zachowujmy się tak, jak chcielibyśmy, by inni zachowywali się wobec nas.

DZIELENIE
wspólnej przestrzeni

Przede wszystkim trzeba ułożyć sobie relacje z osobami dzielącymi z nami pokój – jedynki zdarzają się raczej rzadko. Pokoje hotelowe w sanatoriach są najczęściej zbyt małe, by czuła się w nich w pełni komfortowo ta liczba osób, którą tam zakwaterowano, w dodatku sobie obcych. Są zazwyczaj dwu- lub trzyosobowe, czasem mają charakter studia, gdzie dwa pokoje mają wspólną łazienkę, która jest wtedy dosyć newralgicznym miejscem, zwłaszcza rano. Tym bardziej trzeba tę dostępną powierzchnię i urządzenia wykorzystać efektywnie, ale i kulturalnie.

Zaczynamy zazwyczaj od wyboru łóżka, czyli takiej prawdziwie swojej przestrzeni życiowej na najbliższe trzy tygodnie. Uważa się, że kolejność zjawienia się w pokoju decyduje o zajmowaniu łóżek. Ale czy tylko? Czy nie należy uwzględnić próśb osób, szczególnie mających ograniczenia ruchowe czy też cierpiących na krępujących dolegliwości, jak chociażby chrapanie? Może warto pójść na kompromis i okazać dobrą wolę. Zaowocuje to wdzięcznością na cały pobyt. Nie do zaakceptowania jest postawa, gdy zjawiając się w pokoju jako ostatni lokator, protestujemy od wejścia, że to łóżko przy oknie to nie dla nas, bo będzie ciągnęło od niego zimno. Zawsze lepsza jest próba porozumienia. Przecież od tego, jak będziemy się zachowywali, zależeć będą reakcje pozostałych mieszkańców pokoju na naszą osobę.

DOBÓR – nie całkiem – naturalny

Regułą jest, że od początku pobytu przechodzimy na ty, ale pamiętajmy, że to osoba wyraźnie starsza proponuje takie skrócenie dystansu. Czasem różnica wieku jest mało wyczuwalna, więc nie ma aż takiego znaczenia, kto zainicjuje „tykanie".

Każdy z nas przybywa do sanatorium z sumą swoich przyzwyczajeń i nawyków. Nie wszystkie będziemy mogli realizować w warunkach współmieszkania. W sytuacjach najbardziej trudnych, czy wręcz drastycznych, możemy zapytać administrację sanatorium o możliwość zmiany przydziału pokoju. Jest to czasem wykonalne, gdy ośrodek nie jest w pełni zajęty. Zdarza się – i jest to dobry sposób – że, gdy czekamy na zameldowanie, patrząc po twarzach, możemy wybrać sobie współtowarzysza. Personel sanatorium stara się dobierać mieszkańców do pokoi pod kątem wieku, ale raczej chętnie przystaje na nasze sugestie w tym względzie.

Z SZACUNKIEM
do personelu

Pamiętajmy też, że pracownicy sanatorium to nie nasi służący – dbajmy o ich godność i okażmy im należny szacunek. Nie wszystkich muszą śmieszyć nasze żarty

i zaczepki, zwłaszcza gdy pani z recepcji słyszy je po raz pięćdziesiąty danego dnia. Tak samo nie powinna być ona adresatem pretensji – czasem zgłaszanych zbyt obcesowo – o kolejkę przy recepcji, o długi czas oczekiwania na pokój, o za wysokie przydzielone piętro itp. Pamiętajmy, że często turnus rozpoczyna się w tym samym czasie dla wszystkich kuracjuszy, co wymaga dużej mobilizacji personelu.

Podobnie może być w kolejce do pokoju pielęgniarek czy do gabinetu lekarskiego, gdzie – mimo wyznaczonej godziny – często musimy poczekać. Zawsze w takich chwilach powinna nam przyświecać myśl: nie muszę się spieszyć, przecież mam na to aż trzy tygodnie.

...i współlokatorów

Mieszkając w dzielonym pokoju, mamy na ogół różne pory posiłków, zabiegów, wyjść czy wyjazdów. Miejmy to na uwadze przy zajmowaniu łazienki, czajnika, żelazka itp. Dobrze jest powiedzieć współlokatorom przynajmniej o swoich oczekiwaniach związanych z rozkładem zabiegów i posiłków, co bardzo ułatwi codzienność.

Częstym powodem konfliktów jest telewizor, a w zasadzie to, jaki program będziemy oglądali. Są znane różne praktyki w tym względzie, najlepszą jest jednak próba porozumienia. Nie jest dobrym rozwiązaniem zawłaszczanie pilota w określonych godzinach czy na cały dzień. Taka sytuacja może spowodować bowiem, że – mieszkając przykładowo w trójkę – przez dwa dni będziemy zmuszeni oglądać programy, których nie akceptujemy. W rewanżu następnego dnia będziemy włączali program, którego nie lubią pozostali współlokatorzy. Spirala niechęci nakręca się w ten sposób jeszcze bardziej.

KOMUNIKACJA bez przemocy

Starajmy się unikać nie tylko jednoznacznych programów telewizyjnych, lecz także rozmów o polityce, która stała się ostatnio przedmiotem zażartych sporów. Pamiętajmy, że tak jak sami nie damy się przekonać do czyichś poglądów w ostrym sporze, tak i inni będą obstawać przy własnej racji. Jest wiele tematów do pogaduszek, więc obecność polityki jest w czasie sanatoryjnego wyciszenia zupełnie niepotrzebna. A we wszystkich tematach szanujmy prawo do dyskrecji: nie wypytujmy, nie pouczajmy, nie forsujmy własnych pomysłów na rozwiązanie czyichś problemów. Mówmy o sobie tyle, ile chcemy powiedzieć, i szanujmy prawo innych do zachowania tajemnicy.

CICHO i dyskretnie

Są też sytuacje, gdy rozmowy powinniśmy jednak ograniczyć. To przede wszystkim moment korzystania z zabiegu. Sanatoryjne warunki nie zapewniają całkowitego odizolowania każdego z kuracjuszy. Często boksy zabiegowe są wydzielone w sposób wręcz symboliczny – tylko jakąś zawieszoną na rurkach kotarą. W tej sytuacji konieczny jest umiar w przyglądaniu się osobom wchodzącym. Trzeba pamiętać, że to, na co się leczymy, jest bardzo osobistą sprawą, więc nawet jeśli warunki wręcz narzucają nam obraz sąsiada czy sąsiadki, zajmujmy się tylko sobą. Prowadzenie rozmów z osobą korzystającą z zabiegu obok też nie jest akceptowalnym rozwiązaniem. Nie każdy chce słuchać o czyichś problemach zdrowotnych, domowych czy innych. To przeszkadza tym, którzy akurat potrzebują ciszy i wolą – jeśli czas zabiegu na to pozwala – raczej się zdrzemnąć. A już zupełnie niedopuszczalne jest prowadzenie rozmów w saunach, grotach solnych itp., gdzie kuracjusze przychodzą, by się całkowicie zrelaksować.

Również w stosunku do wykonujących zabiegi miejmy umiar w chęci rozmowy. Może nie wszystkie panie lubią być komplementowane przez rówieśników swoich ojców czy nawet dziadków. A już z pewnością nie powinniśmy nikogo pouczać, jak – według nas – miałaby wyglądać organizacja czyjejś pracy.

KINDERSZTUBA na stołówce

Sanatoryjna stołówka to miejsce, gdzie spotykamy wielu kuracjuszy. Pamiętajmy więc o miłym powitaniu na rozpoczęcie dnia. W jadalni również, podobnie jak w pokoju, nie musimy upierać się, że będziemy siedzieć tylko twarzą do okna, bo może zamiana miejsc da komuś trochę więcej wygody w ciasnym pomieszczeniu. Dania są serwowane w wazach i na półmiskach dla całego stolika. Pamiętajmy, że salaterka z surówką jest dla wszystkich, czasem nawet dla ośmiu, stołowników. I nie ma znaczenia, że akurat uwielbiamy mizerię, a nie lubimy pora. Zawsze w tym drugim przypadku możemy zaoferować naszą porcję komuś innemu. Nikt przy stole nie powinien odnieść wrażenia, że zostawiono mu resztki nieproporcjonalne do wcześniej pobranych porcji. Jedząc, możemy prowadzić rozmowę, ale nigdy z pełnymi ustami. I to nie tylko dlatego, że to nieeleganckie, lecz także dlatego, że może to być przyczyną kłopotliwych sytuacji. Niestosowne jest też – niestety wciąż spotykane – oblizywanie sztućców, reagowanie na czyjeś kichnięcie itp. Nie ma konieczności mówienia zwyczajowego „smacznego", ale obowiązkiem jest podziękować, gdy ktoś do nas skieruje takie słowo.

Wrażenia z pobytu w sanatorium, a i skutki leczenia, będą tym lepsze, im bardziej uda się nam wkomponować w środowisko początkowo zupełnie obcych ludzi. Czasem znajomości zawarte w sanatoriach – przekształcone w przyjaźnie – trwają latami. #

TEKST
HALINA MOLKA

Wydziedziczenie, a prawo do zachowku

W PRZYPADKU ŚMIERCI JEDNEGO Z MAŁŻONKÓW BRAK WSPÓLNYCH DZIECI NIE OZNACZA, ŻE DRUGI OBEJMIE CAŁY MAJĄTEK. BEZ SPORZĄDZENIA TESTAMENTU I WYDZIEDZICZENIA W NIM INNYCH OSÓB UPRAWNIONYCH NALEŻY WYPŁACIĆ IM ODPOWIEDNIE CZĘŚCI SPADKU.

ZACHOWEK – co to takiego?

Każdy człowiek sporządzając testament, może za życia dowolnie rozporządzić swoim majątkiem (jeśli tego nie uczyni, krąg uprawnionych do spadku wyznacza ustawa). Pojawia się jednak niebezpieczeństwo, że spisując testament, przekaże majątek osobom obcym i tym samym pozbawi go swoich najbliższych. A przecież osoby najbliższe – jako pomagające mu gromadzić ten majątek – także powinny odnieść jakąś korzyść ze spadku. Uniknięciu tego niebezpieczeństwa służy właśnie instytucja zachowku.

Zachowek w polskim prawie spadkowym oznacza zapewnienie określonym w ustawie osobom pewnej korzyści pieniężnej ze spadku. Korzyść ta stanowi równowartość części udziału spadkowego, który przypadłby uprawnionemu, gdyby dziedziczył z ustawy. Zatem osobie uprawnionej z tytułu zachowku, jeżeli nie otrzymała spadku, bo spadkodawca przepisał majątek innym spadkobiercom, przysługuje roszczenie o zachowek względem tych spadkobierców. Uprawniony do zachowku otrzymuje pewną część ze spadku w pieniądzu, natomiast nie staje się spadkobiercą, a więc nie odpowiada też za długi spadkowe.

Warto dodać, że zachowek zawsze ma postać pieniężną, nie można zatem dochodzić od spadkodawcy wydania określonej rzeczy należącej do masy spadkowej.

KOMU przysługuje zachowek?

Krąg uprawnionych do zachowku zawsze jest inny, a zależy głównie od tego, czy zmarły pozostawił zstępnych (dzieci, wnuków, prawnuków). Zachowek przysługuje bowiem nie tylko małżonkowi, lecz także zstępnym oraz rodzicom spadkodawcy. Jeżeli uprawniony nie otrzymał darowizny, spadku lub zapisu, może domagać się od spadkobiercy zapłaty kwoty w wysokości przysługującego zachowku albo jego uzupełnienia.

Czy zawsze zachowek przysługuje wyżej wymienionym? Otóż nie. Mogą go być pozbawione osoby, które zostały wydziedziczone, a odpowiedni zapis na ten temat znalazł się w testamencie. Na mocy art. 1008 Kodeksu cywilnego spadkodawca może pozbawić spadkobierców swojego majątku w trzech przypadkach: gdy uprawniony do zachowku wbrew woli spadkodawcy postępuje uporczywie w sposób sprzeczny z zasadami współżycia społecznego, gdy dopuścił się względem spadkodawcy albo jednej z najbliższych mu osób umyślnego przestępstwa przeciwko życiu, zdrowiu lub wolności albo rażącej obrazy czci lub uporczywie nie wypełnia względem spadkodawcy obowiązków rodzinnych.

Jeżeli zstępnemu spadkodawcy z jakiejkolwiek z wymienionych przyczyn nie przysługuje zachowek, roszczenie to przysługuje jego zstępnym – dzieciom, wnukom, prawnukom (poza sytuacją, gdy w umowie o zrzeczenie się dziedziczenia zastrzeżono, że jego skutki rozciągają się także na zstępnych zrzekającego się).

WYDZIEDZICZENIE TESTAMENTOWE. Jak to zrobić?

Aby wydziedziczenie, czyli pozbawienie zachowku, miało moc prawną, a więc było skuteczne, spadkodawca musi wyraźnie wskazać, kogo wydziedzicza i pozbawia prawa do zachowku oraz podać powód (samo wyłączenie od dziedziczenia nie pozbawia prawa do zachowku, jeśli nie została sprecyzowana przyczyna takiej decyzji). W akcie ostatniej woli może być tylko samo wydziedziczenie, nie trzeba wskazywać innych osób, które po nim dziedziczą. Należy także pamiętać, że nie wystarczy wydziedziczyć swojego zstępnego, by zostali wydziedziczeni również jego zstępni (dzieci, wnuki, prawnuki). Jeżeli więc spadkodawca pozbawia prawa dziedziczenia córkę, chcąc, aby nie dziedziczyli po niej także wnukowie, ich również powinien wydziedziczyć.

Przyczyna wydziedziczenia musi być prawdziwa (tę kwestię będzie badał sąd w sprawie o zachowek) oraz musi wyraźnie wynikać z testamentu. Musi też być wskazana w taki sposób, aby w drodze wykładni można było ustalić,

że wystąpiła w konkretnym przypadku.

Wydziedziczenie nie zawsze musi kończyć się pozbawieniem prawa do zachowku. Może być bowiem odwołane przez przebaczenie. Jeżeli spadkodawca przebaczył uprawnionemu do dziedziczenia, wówczas nie może pozbawić go prawa do zachowku. Sytuacja taka uzależniona jest od tego, czy w chwili przebaczenia spadkodawca miał zdolność do czynności prawnych. Jeśli tak, przebaczenie jest skuteczne, natomiast w momencie, gdy go nie miał, staje się ono skuteczne od momentu dostatecznego rozeznania. Nieskuteczność wydziedziczenia powoduje obowiązek wypłaty zachowku na żądanie uprawnionego.

ZACHOWEK PRZYSŁUGUJE NIE TYLKO MAŁŻONKOWI, LECZ TAKŻE ZSTĘPNYM ORAZ RODZICOM SPADKODAWCY

Fot. Shutterstock

WYSOKOŚĆ ZACHOWKU. Od czego zależy?

Wysokość zachowku obliczana jest od wartości udziału spadkowego, który przypadałby uprawnionemu w przypadku dziedziczenia ustawowego. Zstępni, małżonek bądź rodzice spadkodawcy otrzymują połowę udziału spadkowego. Natomiast jeśli uprawniony jest trwale niezdolny do pracy albo jest małoletni – dwie trzecie wartości udziału spadkowego.

Przy ustalaniu udziału spadkowego stanowiącego podstawę do obliczania zachowku uwzględnia się wszystkich spadkobierców, również tych, którzy spadek odrzucili, natomiast nie uwzględnia się tych, którzy zrzekli się dziedziczenia albo zostali wydziedziczeni.

Przy obliczaniu zachowku nie dolicza się do spadku drobnych, przyjętych zwyczajowo darowizn ani tych, które zostały dokonane więcej niż 10 lat temu, licząc wstecz od otwarcia spadku, darowizn na rzecz osób niebędących spadkobiercami albo uprawnionych do zachowku.

Przy obliczaniu zachowku należnego zstępnemu nie dolicza się do spadku darowizn uczynionych przez spadkodawcę w czasie, kiedy nie miał zstępnych (wyjątkiem jest darowizna uczyniona na mniej niż 300 dni przed urodzeniem się zstępnego). Przy obliczaniu zachowku należnego małżonkowi nie dolicza się do spadku darowizn dokonanych przed zawarciem z nim małżeństwa.

Wartość przedmiotu darowizny oblicza się według stanu z chwili jej dokonania, a według cen z chwili ustalania zachowku. Wartość przedmiotu zapisu windykacyjnego (dla spadkodawcy dużo korzystniejszego od tradycyjnego rozporządzenia majątkiem, gdyż swoje dobra może rozdzielić w sposób, w jaki tylko sobie zażyczy) oblicza się według stanu z chwili otwarcia spadku, a według cen z chwili ustalania zachowku. W takim przypadku jednak testament musi być sporządzony w formie aktu notarialnego.

Zapis windykacyjny oraz darowiznę dokonane przez spadkodawcę na rzecz uprawnionego do zachowku zalicza się w poczet należnego mu zachowku. Jeżeli uprawnionym do zachowku jest dalszy zstępny spadkodawcy, zalicza się na należny mu zachowek także zapis oraz darowiznę dokonane przez spadkodawcę na rzecz jego wstępnego, np. rodzica, dziadka lub pradziadka.

Jeżeli uprawnionym do zachowku jest dziecko, wnuk, prawnuk, zalicza się na należny mu zachowek poniesione przez spadkodawcę koszty wychowania oraz wykształcenia, o ile przekraczają one przeciętną miarę przyjętą w danym środowisku.

Uprawniony do zachowku (powołany do dziedziczenia) odpowiada za zapisy zwykłe i polecenia tylko do wysokości nadwyżki przekraczającej wartość udziału spadkowego, który jest podstawą do obliczenia przysługującego mu zachowku. Przepis ten stosuje się w wypadku, gdy zapis zwykły na rzecz uprawnionego do zachowku został obciążony dalszym zapisem, warunkiem lub terminem. Jeżeli spadkobierca obowiązany do zapłaty zachowku jest sam uprawniony do zachowku, jego odpowiedzialność ogranicza się tylko do wysokości nadwyżki przekraczającej jego własny zachowek.

PS Przedstawione informacje mają jedynie charakter poglądowy. Jeśli staniesz przed koniecznością załatwienia spraw testamentowych, warto zasięgnąć informacji w odpowiednim biurze prawnym. #

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

TEKST
HANKA MISIEWICZ

NIE MA JAK LWÓW!

„GDY WIDZĘ NAZWĘ LWÓW, UCHYLAM KAPELUSZA!" – MIAŁ PODOBNO, DAWNO TEMU, POWIEDZIEĆ PEWIEN AUSTRIACKI URZĘDNIK.

Lwów (ukr. Lviv) to największe miasto zachodniego regionu Ukrainy. Od czasu założenia przez kniazia ruskiego, Daniela Halickiego, który nadał mu tę nazwę na cześć swojego syna Lwa, mieszkali tutaj ludzie różnych kultur, wyznań i języków. Do wybuchu II wojny światowej byli to, oprócz dominujących liczebnie Polaków, m.in. Żydzi, Ukraińcy, Ormianie, Niemcy i Czesi. Te odmienne grupy zostawiły trwały ślad w architekturze i charakterze tego miejsca, stworzyły niepowtarzalną atmosferę oraz wzbogaciły jego kulturę.

Miasto przekazane w 1340 r. Kazimierzowi Wielkiemu należało kolejno do: Królestwa Polskiego, Królestwa Węgier, ponownie Królestwa Polskiego i Rzeczypospolitej Obojga Narodów.

W okresie zaborów – od pierwszego rozbioru w 1772 r. aż do 1918 r. pod władzą Austrii – Lwów (oficjalna nazwa: Lemberg) był jednym z najważniejszych ośrodków nauki, oświaty i kultury polskiej oraz centrum politycznym Galicji. Po 1920 r. stał się największym miastem Małopolski Wschodniej, stolicą województwa lwowskiego II Rzeczypospolitej.

Lwów, widok z wieży ratusza (przed 1924 r.) fot. M. Münz, Wikimedia Commons

To również jedno z sześciu wielkich miast II Rzeczypospolitej, obok Warszawy, Łodzi, Poznania, Krakowa i Wilna, związane z Polską, która przez wieki panowała nad terenami zachodniej Ukrainy. Ukochane miasto Ukraińców (zwanych kiedyś Rusinami) i Żydów, zamieszkane było (stan z 1931 r.) w 63,5 proc. przez Polaków, 24,1 proc. – Żydów 7,8 proc. – Ukraińców.

W okresie II wojny światowej Lwów pozostawał pod okupacją: sowiecką, niemiecką i ponownie sowiecką. W konsekwencji decyzji mocarstw Wielkiej Trójki, zapadłych na konferencji jałtańskiej, w lutym 1945 r. miasto pozostało w granicach ZSRR, a od 1991 r. mieści się w granicach niepodległej Ukrainy.

Swobody polityczne w czasach autonomii galicyjskiej, a także uniwersytet, politechnika, towarzystwa naukowe (m.in. Zakład Naukowy Ossolineum), muzea, galerie stanowiły podatny grunt dla wszechstronnego rozwoju miasta.

Imponująca jest liczba znakomitych Polaków urodzonych lub działających we Lwowie.

Znajdują się wśród nich m.in. naukowcy, politycy, ludzie teatru, pisarze, malarze, rzeźbiarze, architekci: Józef Piłsudski, Ignacy Mościcki, Edward Rydz-Śmigły, Władysław Sikorski, Franciszek Smolka, Jacek Kuroń, Ignacy Łukasiewicz, Wojciech Kossak, Leopold Staff, Tadeusz Żeleński-Boy, Kornel Makuszyński, Gabriela Zapolska, Maria Konopnicka, Jan Parandowski, Marian Hemar, Adam Hanuszkiewicz, Wojciech Bogusławski, Aleksander Fredro.

I bogacz, i dziad tu są za pan brat
I każdy ma uśmiech na twarzy!
A panny to ma słodziutkie
ten gród,
Jak sok, czekolada i miód!

Ten sam widok współcześnie
fot. Pavlofox; pixabay.com

Więc gdybym się kiedyś urodzić miał znów...

Tylko we Lwowie!

I szkoda gadania, bo,
co chcesz, to mów:

Nie ma jak Lwów

Lwów – w którym zachowało się wiele śladów dziedzictwa polskiego – wniósł niemały wkład do skarbnicy światowej kultury. Wśród zabytków, które trzeba zobaczyć, znajduje się niezwykle malownicze Stare Miasto – część lokowana w 1356 r. przez króla Polski, Kazimierza Wielkiego, na prawie magdeburskim. W 1998 r. zostało wpisane na listę Światowego Dziedzictwa UNESCO.

Ale nie tylko na Starym Mieście – które bardzo ucierpiało w okresie, gdy Ukraina była częścią ZSRR – można znaleźć wspaniałe kościoły, katedry, klasztory, cerkwie, kaplice, pałace i kamienice zamożnych mieszkańców. Lwów to także cmentarze, a wśród nich ważne polskie nekropolie – Cmentarz Łyczakowski oraz Cmentarz Orląt Lwowskich, kwatera obrońców Lwowa poległych podczas walk polsko-ukraińskich w listopadzie 1918 r.

Mówiąc o Lwowie, nie można nie wspomnieć o lwowskich batiarach, bałaku, lwowskiej kuchni czy... słynnym rodzie Baczewskich.

Batiarzy – każde miasto miało dawniej swoich andrusów, cwaniaków, ludzi urodzonych i wychowanych w biednych dzielnicach i działających często na pograniczu prawa. We Lwowie od XIX w. nazywani byli batiarami. Najwięcej można ich było znaleźć w dzielnicach Łyczaków i Kleparów. Posiadali własną gwarę zwaną *bałakiem*, a także swój ubiór i kodeks moralny.

Utarło się, że lwowski batiar to lekkoduch, który lubi

UTARŁO SIĘ, ŻE LWOWSKI BATIAR TO LEKKODUCH, KTÓRY LUBI ŻARTOWAĆ, A BÓJKI I AWANTURY NIE SĄ MU OBCE.

żartować, a bójki i awantury nie są mu obce. Często był gościem posterunków policji a nawet więzienia, które nazywał *furdygarnią*. Większą część batiarów stanowili mieszkańcy przedmieść, synowie rzemieślników, rzeźników czy piekarzy. Spotykali się w lokalach, przy dużych ilościach piwa i wódki z salcesonem, kaszanką i kiełbaskami. Wódkę nazywali *ćmagą* albo *harą*, a sam rytuał picia – *chirzeniem* albo *ćmaganiem*. Stąd osoba pijana była *zaćmagana*. Nieodłącznym elementem tych spotkań były również tańce.

W niektórych lokalach miejscowi kabareciarze rozśmieszali publikę, rozprawiając o polityce i życiu miasta. Batiarzy komponowali piosenki, w których pojawiało się wiele szczegółów z życia Lwowa. Ze swojego ubóstwa próbowali uczynić swoistą wartość, głosząc, że najważniejsze w życiu to: wolność, przyjaźń i kochająca dziewczyna. Po II wojnie światowej słowo *batiar* dla osób wypędzonych z kresów wschodnich nabrało znaczenia emocjonalnego – stało się symbolem Lwowa.

Termin *bałak* na trwale wpisał się w historię naszej mowy, chociaż nie figuruje w słownikach poprawnej polszczyzny ani w encyklopediach. Gwarą posługiwała się niezamożna ludność z rozległych przedmieść →

Lwowa. Wywodziła się ona z osiadłych na tych terenach od XIV w. Rusinów, Polaków, spolonizowanych kolonistów niemieckich i czeskich oraz zruszczonych jeńców tatarskich. Do tej podmiejskiej warstwy wnikała także chłopska ludność ukraińska i polska z całego regionu, migrująca ze wsi do miasta jako sezonowi robotnicy.

Ludność ta – z reguły niewykształcona i nieznająca formy pisemnej polskiego – naśladowała język panujący w mieście jedynie ze słuchu. Mowa oscylowała zatem między różnymi nawykami językowymi obowiązującymi w kręgu rodzinnym i środowiskowym a językiem słyszanym. Spory wpływ na gwarę miały także żargon przestępczy oraz języki obce.

Bałakiem porozumiewali się nie tylko batiarzy, jego elementy nierzadko wykorzystywali również ludzie nauki i sztuki.

Medialnie batiarzy i bałak zaistnieli dzięki słynnej **Wesołej Lwowskiej Fali.** Pierwszą cotygodniową audycję rozrywkową lwowska rozgłośnia Polskiego Radia nadała w lipcu 1933 r. Bałakiem – w pełnych humoru dialogach – posługiwali się występujący w audycji słynni Tońcio i Szczepcio, czyli Henryk Vogelfänger i Kazimierz Wajda.

Poniżej fragmenty bałakania:

Tońcio: Swoi baby kocham!!!

Szczepcio: I w swoi Polscy kity odwalisz.

Tońcio: Ta bu powidz sam Szczepciu: z babu źle, ali bez baby – gorzy.

Szczepcio: Kużda jedna baba ino szpanuji tak o – żeby jakiś prezynt z pudarunkiem dostać, a samego człuwieka tu nie chcy, żeby był nawyt najśliczniejszy.

Tońcio: Ee, to niprawda. Moja Karolcia cali ni patrzy na tu, żeby ja ji dał prezynt, inu właśnie na tu, że ja najśliczniejszy.

Szczepcio: A tobi si zdaji, że ty taki śliczny znowu?

MIT LWOWA, KRESÓW I TAMTEJSZEGO JĘZYKA JEST ŻYWY TAKŻE WSPÓŁCZEŚNIE.

Lwowski dworzec fot. Wikimedia Commons

Bałak pojawiał się również w piosenkach oraz dowcipnych, i niekiedy niecenzuralnych, kupletach, między innymi z czasów I wojny światowej lub tuż po niej:

Idzie baba bez ulicy
ubtargana, ży aż strach.
Pan pulicaj z nij si śmieji,
Śpiwa sobi rach, ciach, ciach.

Mit Lwowa, kresów i tamtejszego języka jest żywy także współcześnie. Tymczasem język lwowskiej ulicy przed wojną jako „żargon plebsu" bywał lekceważony i tępiony przez inteligencję, zwalczano go w urzędach i szkołach, rugowano z dobrych domów. Po II wojnie światowej – w wyniku drastycznego spadku liczby ludności mówiącej po polsku – gwara ta zniknęła z miasta. #

Kuchnia lwowska

Należałoby raczej powiedzieć: kuchnia kresowa. Podobnie jak w bałaku, tak i tutaj mieszały się wpływy polskie, ruskie, żydowskie, ormiańskie, tatarskie, austriackie i węgierskie. Każda narodowość wnosiła coś nowego.

Galicja była krainą biedną, dlatego mięso rzadko pojawiało się na talerzach. Dania codzienne były proste i zawierały bardzo zdrowe składniki. Ważne miejsce zajmowała kasza gryczana, zwana hreczaną. Ziemniaki zastępowano mamałygą, czyli kukurydzianką. Jednak symbolem kresów stały się znakomite ruskie pierogi z farszem ziemniaczano-serowym.

Rok założenia 1782. Rok założenia 1782.

Pierwsza i najstarsza c. k. uprzyw. Rafinerya spirytusu

Fabryka najprzedniejszych likierów, prawdziwych polskich wódek, rozolisów i rumu

J. A. Baczewskiego

c. i k. nadwornego dostawcy we Lwowie,

poleca swe znakomite prawdziwe polskie żytnie specyały, nalewki na najszlachetniejszych owocach, likiery najdelikatniejsze, równorzędne z pierwszymi wyrobami francuskimi.

Spirytus na nalewki najprzedniejszej jakości.

KRÓTKA HISTORIA SŁYNNEGO **RODU BACZEWSKICH**

W 1782 r. w niewielkiej wsi Wybranówka, 44 km od Lwowa, Layb Baczels założył fabrykę wódki. Był to początek marki, która stała się ikoną ówczesnej popkultury i symbolem polskiego Lwowa. Mowa o słynnej destylarni alkoholu. Rodzina zmieniła nazwisko na bardziej polskie – Baczewscy.

W 1810 r. fabryka otrzymała status dostawcy dworu cesarskiego, a już na początku XX w. Baczewscy zachwycili Europę i zaczęli ekspansję w Ameryce.

Okres największego triumfu firmy to bezapelacyjnie czas od 1856 r., kiedy to do rodzinnego biznesu dołączył prawnuk założyciela – Józef Adam. Urodzony w 1829 r. absolwent Politechniki Lwowskiej, radny Rady Miasta Lwów, członek Izby Przemysłowo-Handlowej we Lwowie, a także powstaniec styczniowy i filantrop sprawił, że firma stała się jednym z największych producentów napojów alkoholowych w Europie.

Osiągnął to dzięki zainwestowaniu w nowoczesną aparaturę, budowie rafinerii spirytusu i wprowadzeniu nowatorskich metod reklamy. Zdobione butelki, różnych kształtów i rozmiarów, przypominające karafki, nawet bez zawartości osiągają dziś wysokie ceny. Pod handlową marką J.A. Baczewski eksportowano wyroby do wielu krajów europejskich, m.in. do Niemiec, Francji, Wielkiej Brytanii, a także na inne kontynenty.

Po śmierci J.A. Baczewskiego, w 1911 r., dzieło ojca kontynuowali jego synowie: Henryk i Leopold. Rodzina dalej ma wielki udział nie tylko w światowej historii wódki, lecz także w rozwoju miasta. Henryk uzyskał tytuł doktora i został m.in. radnym Lwowa. Leopold został z kolei prezesem Wydziału Powiatowego, później także – szefem Izby Przemysłowo-Handlowej. Jest filantropem wspierającym Wyższą Szkołę Handlu Zagranicznego. Za zasługi uhonorowano go tytułem szlacheckim przyznanym przez Franciszka Józefa I. W okresie międzywojennym wnukowie Józefa – Adam i Stefan – kontynuowali piękną tradycję i zapisali się na kartach historii polskiego miasta.

Do czasu wybuchu II wojny światowej marka J.A. Baczewski była jednym z najpopularniejszych polskich produktów eksportowych.

W 1939 r. fabryka została zbombardowana przez lotnictwo niemieckie, a resztę sprzętu i zapasów rozgrabili Sowieci.

Stefan i Adam Baczewscy, aresztowani przez NKWD pod koniec września 1939 r., według jednych źródeł zostali zamordowani w ramach zbrodni katyńskiej, a według innych – przewiezieni do kopalni w Donbasie, gdzie zmarli.

Po 1945 r. potomkowie J.A. Baczewskiego reaktywowali firmę w Wiedniu i wyroby spirytusowe są tam produkowane do dziś.

W 2011 r. słynna marka powróciła do Polski. Nalewki, gin, wódkę i produkowaną od niedawna whisky kupimy również u nas w dobrych sklepach monopolowych.

W 2013 r. lwowski restaurator otworzył jeden z najlepszych lokali dzisiejszego Lwowa – Restaurację Baczewskich przy ul. Szewskiej 8. Nawiązuje do tradycji słynnej rodziny nazwą, dostępnymi w menu trunkami oraz wystrojem pełnym pamiątek po firmie. Restauracja cieszy gości nie tylko wódką Baczewskich, lecz także wielkim wyborem nalewek własnej produkcji (80 rodzajów) oraz nową kuchnią galicyjską.

W lutym 2019 r. podobny lokal został otwarty w Pałacyku Szucha w Warszawie. Jego motto to: „Czas płynie – smak pozostaje”. #

TEKST I ZDJĘCIA
EWA LIGĘZA-SIENIARSKA

Warszawskie mokradła, czyli ługi

2 LUTEGO OBCHODZONY JEST **ŚWIATOWY DZIEŃ MOKRADEŁ.** SĄ TO OBSZARY NIEZWYKLE CENNE, KTÓRE CHRONIĄ LUDZI, ŚRODOWISKO I KLIMAT. ICH USŁUGI EKOSYSTEMOWE SZACUJE SIĘ NA 47 BILIONÓW DOLARÓW ROCZNIE! NIESTETY, PRZEZ DZIAŁALNOŚĆ CZŁOWIEKA MOŻEMY JE NIEDŁUGO STRACIĆ.

Mimo że mokradła są niezwykle istotne dla ludzi i całej przyrody, okazują się też najszybciej ginącymi ekosystemami. Od lat 70. utraciliśmy 35 proc. światowych mokradeł głównie z powodu ich osuszania, zanieczyszczeń oraz zmiany użytkowania, np. na tereny rolnicze.

Bagna są najskuteczniejszym lądowym pochłaniaczem dwutlenku węgla – stale magazynują część tkanek roślinnych w pokładach torfu, co zapobiega ich rozkładowi. 30 proc. zmagazynowanego dwutlenku węgla znajduje się w torfowiskach, lecz niestety wraz z ich osuszaniem i wypalaniem uwalnia się on do atmosfery. Osuszone torfowiska, mimo że zajmują jedynie 0,5 proc. powierzchni lądów, odpowiedzialne są za aż 5 proc. globalnej emisji gazów cieplarnianych. W geologicznej skali czasowej bagna wpływają ochładzająco na klimat, zmniejszają bowiem ilość węgla krążącego między biosferą a atmosferą. Jeden hektar ekosystemu bagiennego magazynuje w ciągu roku od kilkuset kilogramów (bagna arktyczne) do nawet dwóch ton węgla (tropikalne lasy bagienne).

Mokradła są również bardzo ważne dla zachowania bioróżnorodności – 40 proc. gatunków roślin i zwierząt na świecie żyje lub rozmnaża się na mokradłach. Razem z mokradłami giną zamieszkujące je rośliny i zwierzęta. Obecnie 25 proc. gatunków związanych z terenami podmokłymi jest zagrożonych wyginięciem. Od 1970 r. liczba gatunków związanych ze śródlądowymi mokradłami zmalała o 81 proc., a z przybrzeżnymi i morskimi – o 36 proc.!

W Polsce w stanie zbliżonym do naturalnego pozostało już tylko ok. 16 proc. torfowisk, resztę osuszono, przede wszystkim do celów rolniczych. Kolejnym poważnym problemem jest komercyjne wydobycie torfu do celów ogrodniczych. W Polsce eksploatuje się ok. 300 złóż torfu, co przyczynia się do emisji dwutlenku węgla, lokalnego osuszania terenu i przede wszystkim do utraty cennych obszarów. Kupując podłoże do ogrodu czy kwiatów, zwracajmy na to uwagę – wybierzmy inny rodzaj gleby, np. kompost!

Mokradła magazynują i oczyszczają wodę, czyli chronią zasoby wody, a ich niszczenie nasila negatywne skutki ocieplenia klimatu – ważną rolę w tym procesie odgrywają żyjące w mokradłach bakterie, jak również rośliny bagienne. Dlatego tak istotne jest zachowanie w rozrastających się wciąż miastach nawet tych niedużych, pozostałych po dawnych rozległych bagnach, fragmentów mokradeł.

Warszawa jako miasto ma to olbrzymie szczęście, że w jej obrębie jest kilka terenów bagiennych, podmokłych, najczęściej objętych którąś z form ochrony przyrody. Nie znajdują się one w samym centrum, ale na obrzeżach. Poprawiają klimat,

Mokradła magazynują i oczyszczają wodę, czyli chronią jej zasoby. Na zdjęciu: Zakole Wawerskie wczesną wiosną

jakość powietrza i chronią zasoby wodne. Bez nich miasto stałoby się betonową pustynią.

ZAKOLE WAWERSKIE

Zakole Wawerskie – rozległy podmokły teren znajdujący się w dzielnicy Wawer, zajmujący blisko 56 ha. Położony jest na południe od zbiegu Trasy Siekierkowskiej oraz ul. Ostrobramskiej, Płowieckiej i Traktu Lubelskiego, następnie ciągnie się w kierunku południowo-wschodnim wzdłuż Kanału Zerzeńskiego aż po Wólkę Zerzeńską. Kiedyś zajmowało dużo większy teren, na jego dawnym obszarze wybudowana jest część Osiedla Gocław. Zakole to mozaika łąk z zadrzewieniami i grupami krzewów, lasów łęgowych oraz szuwarów trzcinowych, stanowiska chronionego kosaćca syberyjskiego i storczyka szerokolistnego, bardzo liczne gatunki ptaków i płazów.

Położone jest na tarasie zalewowym Wisły, a powstało w wyniku wymycia przez wody powodziowe. Obejmuje zarośnięte głównie przez ols starorzecze Wisły oraz otwarte tereny podmokłe i uprawne. Jest jedną z najważniejszych w Warszawie ptasich ostoi. Ornitolodzy

MOKRADŁA SĄ BARDZO WAŻNE DLA ZACHOWANIA BIORÓŻNORODNOŚCI

szacują, że liczba gatunków lęgowych ptaków jest tutaj największa w skali miasta. Na przestrzeni wielu lat stwierdzono tu łącznie około 130 gatunków ptaków, w tym około 70 lęgowych. Najcenniejsza przyrodniczo północna część terenu jest chroniona w formie zespołu przyrodniczo-krajobrazowego Zakole Wawerskie.

Na terenie zakola znajdują się liczne kanały, rowy i zbiorniki wodne. Północno-wschodnią i północną krawędzią płynie Kanał Wawerski, zachodnią – będący jego przedłużeniem Kanał Nowa Ulga, który znalazł się tuż po drugiej stronie wybudowanej Trasy Siekierkowskiej.

Oprócz głównego łuku zakola zachowały się starorzecza Wisły w postaci zespołów oczek wodnych (małych stawów), jak Łacha Kuligowska i Łacha Zbytki, zespół stawów w pobliżu przecięcia Rowu Zerzeńskiego z Kanałem Nowe Ujście przy ul. Wodniaków oraz położone w południowo-wschodniej części Jezioro Sporne i Jezioro Żabie (znane też jako Moczydło).

Od kilku lat stan przyrodniczy zespołu przyrodniczo-krajobrazowego jest zagrożony przez wpływ bezpośrednio sąsiadującej Trasy Siekierkowskiej i jej węzła Marsa, których lokalizacja spowodowała przesunięcie granic obszaru na południowy wschód. Zagrożenie wynika też z różnej działalności i presji inwestorów prywatnych, np. wysypu gruzu czy budowy pól golfowych. Są to działania nierzadko nielegalne, a niestety systematyczne.

BAGNO JACKA

Bagno Jacka to rezerwat położony na obszarze Lasów Okuniewsko-Rembertowskich w dzielnicy Wesoła. Nazwa pojawiła się dopiero po drugiej wojnie światowej. Starsi mieszkańcy Wesołej używają nazwy Bagno Bartek. Północna część leży w gminie Zielonka.

Pomimo niewielkiej powierzchni (19,7 ha) bagno wyróżnia się wśród otaczających terenów bogactwem gatunkowym i siedliskowym. Obszar ten to chronione dyrektywą siedliskową UE mszary torfowcowe, ols brzozowy, bór bagienny i bór wilgotny, stanowisko brzozy →

ciemnej, największego polskiego chrabąszcza wałkarza lipczyka oraz turkucia podjadka. Występują tu także: żuraw, bocian czarny, czapla siwa, jastrząb, krogulec, błotniak stawowy, dzięcioł czarny i zielony, bażant, zimorodek, rybołów, żaba moczarowa, kumak nizinny, rzekotka drzewna.

Spośród 187 gatunków roślin naczyniowych rosnących w rezerwacie aż 15 jest objętych ochroną gatunkową, w tym: widłak jałowcowaty, bagno zwyczajne i rosiczka okrągłolistna, bluszcz, kruszyna i kalina koralowa, kosaciec syberyjski. W wodzie torfowych jeziorek występują grzybienie białe i owadożerny pływacz. Osobliwością Bagna Jacka są okazy brzozy ciemnej, endemitu pasa nizin polskich.

Rezerwat został utworzony w 1981 r. w celu ochrony torfowiska przejściowego z charakterystyczną florą i fauną. Miejsce nie ma planu ochrony i dlatego z powodu wrażliwości pokrywy roślinnej torfowiska na wydeptywanie oraz sezonowe zagrożenie pożarami jego wnętrze nie jest udostępnione do zwiedzania. Dla przetrwania Bagna Jacka konieczne są ciągła edukacja okolicznych mieszkańców oraz utworzenie postulowanej od wielu lat strefy ochronnej o powierzchni ok. 40 ha.

BAGNO JACKA

Bagno Jacka, czyli Biały Ług to torfowisko wysokie, którego południowa część położona jest w Aleksandrowie w dzielnicy Wawer. Z drugiej strony sięga aż Góraszki. Zlokalizowany jest w bezodpływowym obniżeniu terenu pomiędzy wydmami. Przez większą część roku poziom wody utrzymuje się tutaj powyżej gruntu. Powierzchnia Białego Ługu wynosi 30 ha.

Ług jest prasłowiańskim słowem oznaczającym bagno, mokradło. Często jako synonim tego terminu podawany jest wyraz *łęg*. Z kolei nazwa koloru związana jest z białymi barwami bagien – kory brzóz, łanów owocujących wełnianek czy spowijających

ŁUG JEST PRASŁOWIAŃSKIM SŁOWEM OZNACZAJĄCYM BAGNO, MOKRADŁO

Na zdjęciu: Macierowe Bagno

je często mgieł. Określenie Biały Ług stosowane jest również w odniesieniu do pobliskiego stawu w Aleksandrowie. Od lat na tym terenie projektowany jest rezerwat przyrody mający objąć m.in. torfowisko oraz wymieniony wyżej staw.

MACIEROWE BAGNO

Macierowe Bagno, Macierówka – torfowisko na obszarze osiedla Stara Miłosna w dzielnicy Wesoła. W różnych okresach było przekształcane przez człowieka – w niektórych miejscach wydobywano torf, część była użytkowana rolniczo, zbudowano drogę na grobli, utworzono dwa stawy, obok powstało osiedle domków letniskowych.

WIĘCEJ INFORMACJI o warszawskich terenach podmokłych i o znaczeniu mokradeł znajdziemy na stronie Stowarzyszenia Centrum Ochrony Mokradeł CMOK:

https://bagna.pl/com

oraz na stronie m.st. Warszawy

https://zielona.um.warszawa.pl/tereny-zielone

Do 2009 r. na torfowisku przejściowym na tym obszarze występowała rosiczka pośrednia. W 2010 r. w wyniku wyjątkowo intensywnych opadów podniósł się znacząco poziom wody, na skutek czego gatunek ten prawdopodobnie wyginął na tym terenie (latem 2012 r. torfowisko wyglądało jak jezioro). Możliwe jest jednak, że pojedyncze rośliny lub nasiona tego gatunku przystosowanego do zmian siedliskowych przetrwały i ponownie będziemy je mogli tam zobaczyć.

Według badaczy zajmujących się tym obszarem zasługuje on przynajmniej na status użytku ekologicznego lub zespołu przyrodniczo-krajobrazowego. Teren został wskazany nawet do ochrony w formie rezerwatu. #

EWA LIGĘZA-SIENIARSKA

Z wykształcenia biolożka, edytorka, dziennikarka, pracowała w PWRiL, prowadziła własne wydawnictwo, była prezesem organizacji – Społecznego Instytutu Ekologicznego. Ma na swoim koncie liczne publikacje naukowe i popularno-naukowe z zakresu botaniki, ochrony bioróżnorodności i środowiska. Jej obecne pasje, wynikające z pewnych ograniczeń wiekowych to malarstwo, śpiew, literatura i wnuki.

#DOJRZAŁA TWÓRCZOŚĆ

Poezja. Lidia Kosk

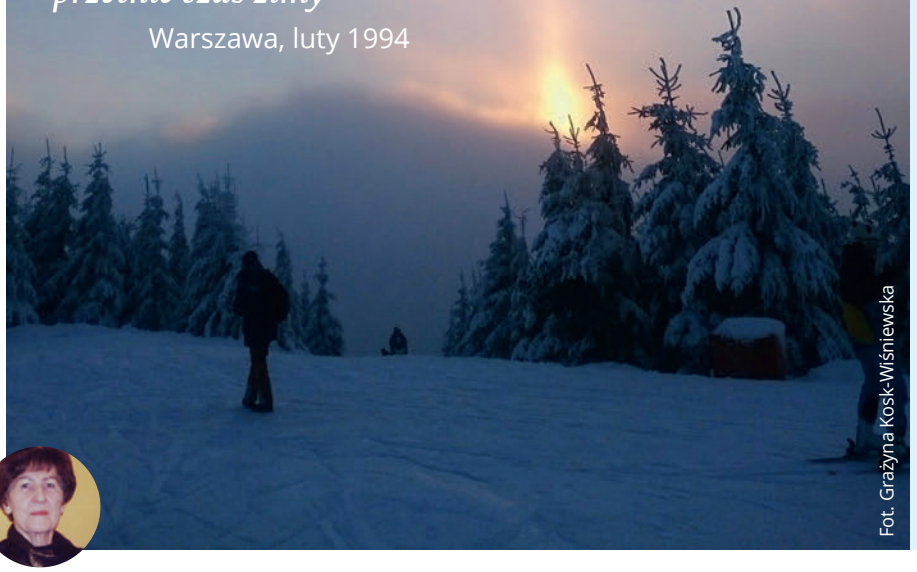
Wiem, że nadchodzi

Wiem, że nadchodzi
ze sposobu krakania
siwych wron
lutowym porankiem
z krótkich jak sygnał
kaw, kaw, kaw
spod szarych chusteczek kawek

Poprzez chłodną szarość
czuć jej zapowiedź

Jutro synogarlica
ostrym krzykiem
przetnie czas zimy

Warszawa, luty 1994



Fot. Grażyna Kosk-Wiśniewska

Marznę żywymi kwiatami

Śnieg, który dziś sypie
szklistymi krupami
stawia opór moim nogom
razi ostrą bielą

W tamte zimy z tobą
padał śnieg zaczarowany
tańczący puch
dla moich stóp i oczu
goniących
za skrzącymi się
gwiazdkami

a czerwone tulipany
z ulicznych stołów
wyprostowane na mrozie
w cieple domu osuwały się
na rozchylone brzegi
wazonu

Marznę żywymi kwiatami
na lutowym mrozie

Warszawa, luty 2014

Lidia Kosk

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

Współpracowała autorsko z Henrykiem P. Koskiem nad dwutomowym słownikiem historycznym pt. Generalicja Polska. Absolwentka prawa Uniwersytetu Warszawskiego. Działaczka na rzecz krzewienia polskiej literatury.

Japońska edycja książki *Słodka woda, słona woda* wyszła w Japonii w 2016 r. W USA ukazało się ponad 80 publikacji w czasopismach i antologiach, artykuły i wywiady dla National Public Radio i dla prasy. Philip Olsen przełożył cykl jej wierszy na kompozycje chóralne.

Prowadzi warsztaty literackie i Autorski Teatr Poetycki, w którym również gra. Jej ostatnia książka pt. *Szklana góra* zawiera tłumaczenia wiersza pod tym samym tytułem na 21 języków. W wydaniu drugim z 2019 roku wzbogacona o nagrania audio we wszystkich językach. 5 maja 2019 w Waszyngtonie, w Washington Arts Club, miała miejsce światowa premiera wykonania pieśni „Szklana góra", którą skomponował Sal Ferrantelli do wiersza Lidii Kosk.

W 2018 r. otrzymała odznakę honorową Zasłużonego dla Warszawy.

Informacje, wywiady, recenzje książek i publikacje można znaleźć pod adresem **lidiakosk.wordpress.com**

KRZYŻÓWKA

imię Krafftówny, aktorki; w lipcu
znajduje się w Ośrodku Inflancka
Teatr … im. Stefana Jaracza
królewski mebel
np. kwasowo-ołowiowy
stoi i patrzy z łokciem
występuje w ziarnach kawy; miasto w Syrii
Orest Możejko w „Ojcu Mateuszu”
Warszawski Międzynarodowy … Filmowy
arabski koczownik
z rodziny dyniowatych
w Wilanowie albo Na Wodzie
Saska … – z pomnikiem Osieckiej
dioda świecąca
kierunki w sztuce
… Międzeszyński
Anna, grała Magdę Karwowską
zbytek; oświetlają latem łazienki
… Turgieniew
stolica Malediwów; Mokotowskie, klasycystyczne pawilony
superprodukcja z Kate Winslet i Leonardo DiCaprio
skleja powieki
z Corno Grande
bóg Algonkinów
podziwiany w Zachęcie – Narodowej Galerii Sztuki
ojciec Indiry Gandhi
Oliver, reżyser „Plutonu”
grecka boska góra; antonim przesady
ulica z pomnikami granic getta
szal na kapeluszu
stolica Peru; model Daewoo
„… cienia” Conrada
tam Pomnik Katyński; jawor
pierwsza płyta zespołu Brathanki
jeden z kierunków na UW
„…, żony i kochanki”
Emil, autor „Nany”
wulkan na Filipinach
„To był …, pachniała Saską Kępą”
… amandi
określanie położenia obiektu
Pola, zagrała w filmie „Arabella”
dawny lek lub miasto w USA
rola Elizabeth Taylor
miasto w woj. opolskim
przymierze

1	2	3

4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

Na dobry humor

Rys. Dariusz Pietrzak

SUDOKU

Uzupełnij diagram tak, aby w każdym rzędzie, w każdej kolumnie i w każdym kwadracie 3x3 znalazło się 9 różnych cyfr od 1 do 9.

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

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

PUNKT CYFROWEGO WSPARCIA SENIORA

Zgłoś się do Cyfrowego Doradcy po BEZPŁATNĄ poradę.
Uzyskaj pomoc w obsłudze komputera, czy smartfona.
Zadzwoń i umów się na INDYWIDUALNĄ konsultację.

Zapraszamy do punktów na Bielanach:
Klub Osiedla WSM Piaski
ul. Broniewskiego 71
Zapisy telefoniczne: 694 135 045
wtorki 11.00-14:00 i czwartki 13:45-16:45

BOK Bielany, Filia
ul. Estrady 112A
Zapisy telefoniczne: 662 598 232
środy i czwartki 11:00-14:00

Zapraszamy do punktu na Mokotowie:
Mokotowskie Centrum Integracji Mieszkańców
Jana Pawła
ul. Woronicza 44A
Zapisy telefoniczne: 720-997-026
poniedziałki 15:00-18:00, środy 15:00-18:00

Zapraszamy do punktów na Ursynowie:
Dzielnicowy Ośrodek Kultury Ursynów MAL Kajakowa
ul. Kajakowa 12 B
Zapisy telefoniczne: 720-997-026
poniedziałki 15:00-18:00 , środy 15:00-18:00

Klub Przy Lasku
ul. Lasek Brzozowy 2
Zapisy telefoniczne: 720-997-026
poniedziałki 15:00-18:00, środy 15:00-18:00

Zapraszamy do punktu na Pradze Północ:
Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 41
ul. Skoczylasa 9
Zapisy telefoniczne: 22 818-09-00
codziennie 10:00-15:00

Zapraszamy do punktu na Targówku:
Czytelnia nr 1
ul. Św. Wincentego 85
Zapisy telefoniczne: (22) 674 66 01
codziennie 11:00-14:00

Więcej punktów na stronie www:
http://senioralna.um.warszawa.pl/PCWS

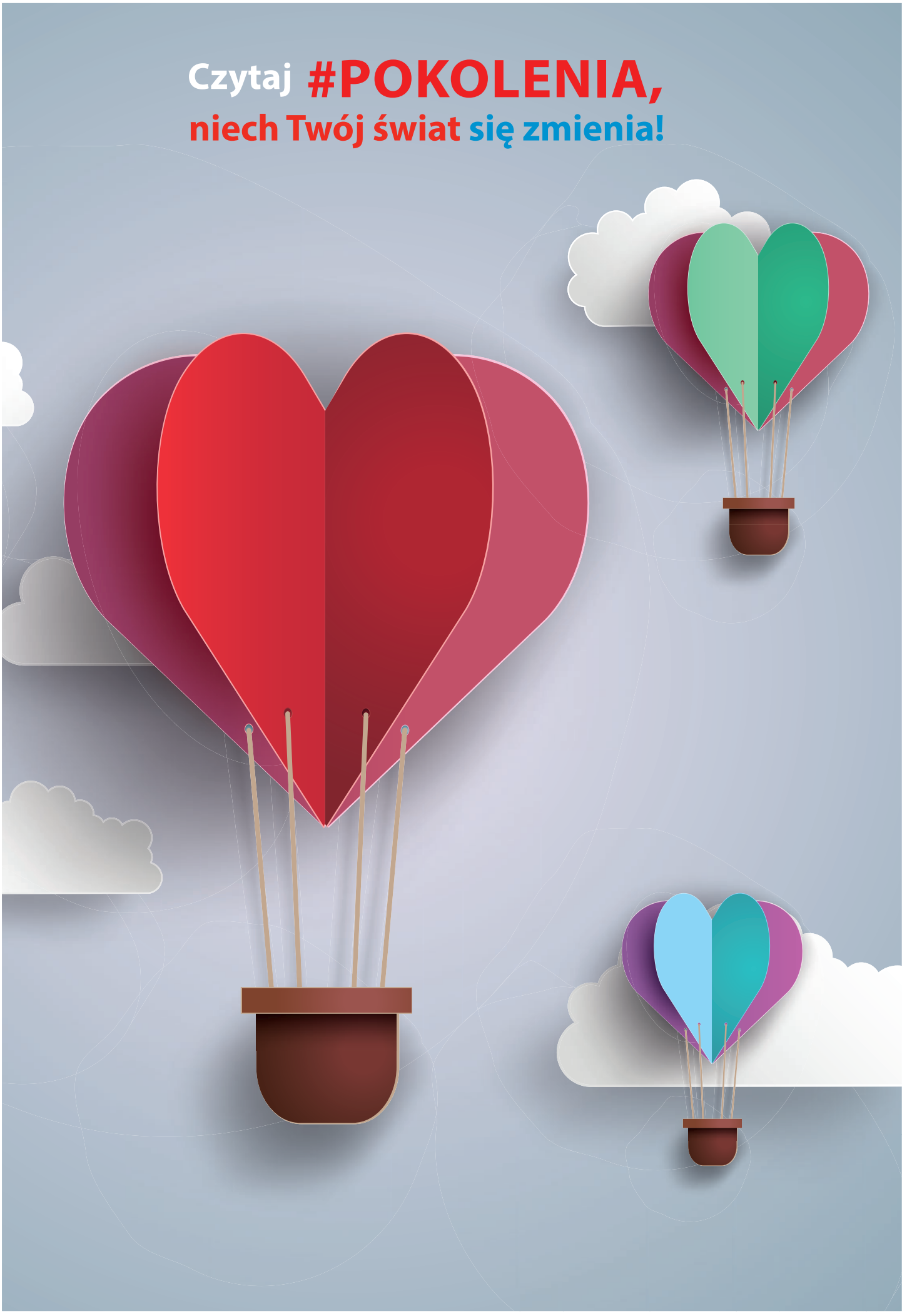
Projekt finansuje m.st. Warszawa

zakochaj się w Warszawie

FUNDACJA NIKA
wskazujemy dobry kierunek

Kreatywni 50+

ZnajdźPomoc
FUNDACJA


Czytaj #POKOLENIA,
niech Twój świat się zmienia!