ISSN: 2657-4012 Magazyn bezpłatny Lipiec 2019 #6 (9)

#POKOLENIA

Warszawski Miesięcznik Seniorów

X DZIEŃ Warszawskich UTW

WYWIAD z prezydentem Pawłem Rabiejem

WYCIECZKI za miasto

Centrum Pomocy Społecznej
Dzielnicy Śródmieście
im. prof. Andrzeja Tymowskiego
zaprasza na

Festiwal „Lato Seniora"

od 17 czerwca do 13 września 2019 roku
przy ul. Świętojerskiej 12 a

WSTĘP WOLNY

LIPIEC 2019

1, 15, 29 poniedziałki 11:00
GRY I ZABAWY W OGRODZIE

3 środa 16:00
ZABAWA TANECZNA

4 czwartek 11:30
OTWARTA SCENA SENIORA
„Zapach lata"
Spotkanie z poezją Jolanty Grotte

5 piątek 11:00
WYKŁAD PODRÓŻNICZY
„Nepal-moje wędrówki"
Elżbieta Wichrowska-Janikowska

8 poniedziałek 11:00
OTWARTA FORMA WARSZTATÓW
"Krąg opowieści"

11, 25 czwartki 11:30
Trening umysłu
-gimnastyka szarych komórek

12 piątek 11:00
WYKŁAD
"Jak przygotować się do wizyty lekarskiej?"

16 wtorek 10:30
WARSZTATY RĘKODZIELNICZE
„Torby bawełniane"
(obowiązują zapisy)
22 831 58 80
lub 601 975 913

18 czwartek 11:30
OTWARTA SCENA SENIORA
„Świecie mój świecie"
Spotkanie z poezją Jolanty Knioły

19 piątek 11:00
WYKŁAD
„Historia wakacji"
Sylwia Skowrońska

26 piątek 11:00
WYKŁAD
"Życiorysy wielkich Polaków"

30 wtorek 11:00
OTWARTA SCENA SENIORA
„Z cygańską duszą"
Koncert Zespołu Praskie Małmazyje

Szczegółowy harmonogram wydarzeń: www.cps.srodmiescie.warszawa.pl
Informacje: 22 831 58 80 wew. 11 lub 16 | tel. kom. 601-975-913 | e-mail: latoseniora@cps.srodmiescie.warszawa.pl

Centrum Pomocy Społecznej Dzielnicy Śródmieście im. prof. Andrzeja Tymowskiego

Bożena Borys z Warszawskiej Rady Seniorów, redaktorka POKOLEŃ, finalistka konkursu na najpiękniejszy kapelusz i Aleksandra Laudańska, redaktor naczelna.

Kiedy piszę te słowa, przez Polskę przechodzi fala upałów. Dziś, gdy temperatura przekroczyła w ciągu dnia 30 stopni w cieniu, zapytałam moją mamę, jak znosi tę pogodę. Odpisała, że rano była na siłowni, a teraz właśnie wróciła z roweru – przejechała 30 kilometrów. Brzmi jak szaleństwo, mama dobiega siedemdziesiątki! Ale ona zna swoje możliwości. Jak wiele innych seniorek-cyklistek, które odezwały się na Facebooku, gdy zrelacjonowałam naszą rozmowę.

I właśnie wycieczkom rowerowym poświęcamy w tym numerze wiele miejsca. Z artykułów **Bożeny Borys** i **Haliny Molki** dowiecie się, dlaczego i dokąd warto jeździć. Z kolei Wydział Komunikacji Społecznej Zarządu Dróg Miejskich przygotował specjalny poradnik dla rowerzystów w starszym wieku. Publikujemy również aktualną mapę warszawskich ścieżek rowerowych.

Kiedy jednak upały mocno doskwierają, lepiej schować się wśród zieleni. **Marzena Michałek** pisze o leczniczej mocy przyrody, a konkretnie o hortiterapii. Jeśli nie mamy ogródka, warto zadbać o rośliny w domu i na balkonie – o czym pisze **Izabella Ruli** z wesolskiej rady seniorów. Albo po prostu iść na spacer – oprócz warszawskich parków polecam ogródki działkowe przy ulicy Odyńca. Ja chodzę tam, żeby... wąchać kwiaty. I odciąć się na chwilę od miejskiego zgiełku i pracy przy komputerze.

Jak ogrody i kwiaty, to także... pszczoły. O nich również piszemy. W domu dziecka przy Nowogrodzkiej realizowany jest projekt **„Pasieka”**. Pojechałam ją obejrzeć. Widok uli przypomniał mi dzieciństwo – wychowałam się wśród pszczół. Mój dziadek Piotr był świetnym, znanym w tamtych czasach, pszczelarzem. Jego pasiekę i innowacje, które w niej wprowadzał, przyjeżdżały oglądać wycieczki z różnych krajów. Dziadek był też prekursorem ustawiania uli na dachu – stały na tarasie jego domu już w latach 70. – to był istny znak rozpoznawczy. W wakacje biegałam z bratem i kuzynami między ulami, gdy dorośli przy nich pracowali, łapałam trutnie do unasieniania matek pszczelich, patrzyłam, jak odwirowuje się miód, pomagałam babci robić słodkie ciasto dla pszczół wysyłanych w drewnianych pudełkach razem z matkami w świat – do innych pszczelarzy. Ech, wspomnienia...

A wracając do tego, co dziś i tutaj. Piszemy o konkretach – Halina Molka tłumaczy zagadnienia związane z przekształcaniem użytkowania wieczystego we własność gruntu oraz dopowiada ciąg dalszy do sprawy emerytur dla kobiet z rocznika 1953. Oprócz tego relacjonujemy **X Dzień Warszawskich UTW na Służewcu.** Fantazja i zdolności manualne pań obecnych na Torze Wyścigów Konnych jak co roku nie zawiodły. Wybranie najładniejszych kapeluszy było trudnym zadaniem. Dobre humory i taneczny nastrój wzbudzony przez Izabelę Trojanowską trwały, pomimo nagłego deszczu, do samego końca. Ja postanowiłam skorzystać z okazji i pierwszy raz w życiu kupić zakład na wyścig. Postawiłam na konie numer 1 i 3 w wyścigu o Puchar Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Jakież było moje zdziwienie, gdy okazało się, że zwycięskie konie przybiegły tak właśnie oznakowane i w podanej przeze mnie kolejności!

Podczas imprezy **#POKOLENIA** rozchodziły się jak świeże bułeczki. Cieszy nas, że miesięcznik jest tak popularny. Bardzo dobrze wypowiada się o nim sam wiceprezydent, **Paweł Rabiej**, z którym Marzena Michałek przeprowadziła bardzo interesującą rozmowę. Gorąco polecam lekturę. Jak i całego numeru, oczywiście.

Wy też dzielcie się swoimi opiniami, pomysłami, tekstami. Czekamy na Wasze e-maile i listy.

Z pozdrowieniami

Aleksandra Laudańska
Redaktor naczelna

Fot. Andrzej Borys
Ilustracja: Rawpixel.com / Freepik

TEMAT MIESIĄCA

WYWIAD
Z wiceprezydentem Warszawy PAWŁEM RABIEJEM rozmawia Marzena Michałek
str. 3-7

FOTOREPORTAŻ
X DZIEŃ Warszawskich UTW
str. 8

OKIEM SENIORA
PODWÓJNY JUBILEUSZ W POLSKIM ASCOTT
str. 9

WARSZAWA SENIORALNA
WARSZAWSKA RADA SENIORÓW
str. 10

POLITYKA SENIORALNA
EMERYTURY rocznika 1953
str. 11

PRAWO
PRZEKSZTAŁCENIE użytkowania wieczystego we własność
str. 12-14

INFORMATOR
MAPA TRAS ROWEROWYCH
str. 15-18

INFORMATOR CAM „Nowolipie”

AKTYWNIE
WYCIECZKI ROWEROWE
str. 19-20

AKTYWNIE
ROWEROWA WARSZAWA
str. 20-21

AKTYWNIE
WYCIECZKI ZA MIASTO
str. 22-23

AKTYWNIE
TRENING PAMIĘCI cz. III
str. 24-26

FAUNA I FLORA
PROJEKT „PASIEKA”
str. 27-28

ZDROWIE
HORTITERAPIA
str. 29-30

FAUNA I FLORA
SENIOR wsród kwiatów
str. 31

Rozrywka
str. 32

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

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

REDAKTOR NACZELNA:
Aleksandra Laudańska

ZESPÓŁ REDAKCYJNY:
Marzena Michałek
Bohdan Pylypushko
Agnieszka Kołodyńska-Iglesias

KOREKTA:
Dagmara Deska

PROJEKT GRAFICZNY I SKŁAD:
Bohdan Pylypushko, COUNICO

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

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

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

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

Zdjęcia okładkowe:
Eugeniusz Fiedorako, CAM „Nowolipie”

O tym, że dany nam czas jest krótki i że trzeba go wykorzystać na rzeczy ważne, a także jak nieprawdopodobnym doświadczeniem jest współzarządzanie miastem pełnym fantastycznych ludzi i poprawianie jakości życia w stolicy,

z wiceprezydentem Warszawy, Pawłem Rabiejem, rozmawia Marzena Michałek.

Fot. Urząd m.st. Warszawy

Dziennikarstwo otwiera na drugiego człowieka – to pana słowa. Wiele lat temu, jako stażysta, a właściwie kandydat na stażystę w Radiowej Trójce, wykazał się pan sporą determinacją, idąc do sejmu i montując swój pierwszy polityczny materiał. Myślał pan wówczas, że zwiąże się z polityką na dłużej?

Przyznam, że ciągnęło mnie wtedy do polityki, bo to był szczególny okres. W 1989 r. powstawały podwaliny pod transformację w Polsce i działo się bardzo wiele. To był czas polityków, takich jak Jacek Kuroń, który dużo mówił o potrzebie działań społecznych, Leszek Balcerowicz, podkreślający, jak ważne jest to, by w Polsce budować wolny rynek, czy Bronisław Geremek, który chciał, by nasz kraj miał silną pozycję w Europie. To było bardzo interesujące środowisko. Dla mnie też był to o tyle trudny moment, że musiałem, przy swojej ogromnej ciekawości świata, przełamać wrodzoną nieśmiałość, żeby zostać dziennikarzem. Jednak uważam, że wszystkie życiowe osiągnięcia wymagają pokonywania barier w sobie i tak też było wtedy. Musiałem nauczyć się zadawania pytań, a więc śmiałości i odwagi, bo dziennikarstwo też na tym polega. Cieszę się jednak, że wtedy nie wszedłem całkowicie w politykę, bo z perspektywy czasu uważam, że taka rola wymaga ogromnej dojrzałości. Trzeba poznać wiele ludzkich historii, dowiedzieć się, jak funkcjonuje świat, by decyzje były dobre. Polityka, choć zabrzmi to jak slogan, to bardzo ciężka służba ludziom.

To duży sukces, pracować jako 20-latek w tak prestiżowym programie jak *Zapraszamy do Trójki*.

Wrzucono pana na głęboką wodę. Tam złapał pan bakcyla dziennikarstwa?

Zawsze bardzo interesowałem się literaturą, byłem laureatem olimpiady polonistycznej w liceum. Dużo wtedy czytałem, kontestowałem rzeczywistość – była to przecież końcówka lat 80., schyłek PRL-u. Rozczytywałem się w światowej poezji, widziałem się jako człowiek, który coś pisze, włada słowem w każdym razie. Choć pamiętam, że miałem dość niesprecyzowaną wizję przyszłości, różne rzeczy chodziły mi po głowie. Rodzice wspominają, że w dzieciństwie chciałem być strażakiem, kosmonautą albo pilotem. Potem bardzo mocno wsiąkłem w słowo, poszedłem na studia polonistyczne właśnie z tego powodu i właściwie było to o krok od dziennikarstwa, bo ono też jest przecież operowaniem słowem. Brakowało tylko przejścia bariery mola książkowego – w stronę kogoś, kto potrafi wyjść do ludzi, zadać pytanie i wysłuchać odpowiedzi. Wiele mnie nauczył w tej kwestii Ryszard Kapuściński, którego miałem okazję poznać w pierwszych latach pracy w Trójce. Miał niezwykłą zdolność uważnego słuchania drugiego człowieka. Mnie, wówczas 20-latka, traktował jako poważnego partnera, a przecież był już wtedy światowej sławy reporterem. Takie lekcje były dla mnie bardzo ważne. Podobnie ówcześni politycy, o których już wcześniej wspominałem – Jacek Kuroń czy inne osoby, jakie poznałem podczas pisania książki o Mieczysławie Wachowskim (*Kim pan jest panie Wachowski* – przyp. red.). To były takie postacie, które wskazywały pewien azymut w ówczesnym

świecie i uczyły, jak rozpoznać swoje mocne strony. Jedną z najważniejszych lekcji, które wyniosłem w tamtym czasie, było słuchanie innych ludzi i traktowanie każdego z szacunkiem.

Polonistyka pana nie rozczarowała?

W zasadzie po pół roku studiów, gdzie poznałem podobnych do mnie, rozkochanych w literaturze ludzi, z których jednak większość marzyła o karierze nauczycielskiej, nie miałem już specjalnie czasu, by się nad tym zastanawiać. To był okres przełomu. Otworzyło się wiele możliwości i warto było z nich skorzystać. Zawsze starałem się dostrzegać takie okazje – wtedy właśnie trafiłem do Trójki. Tam poznałem Monikę Olejnik, Grzegorza Miecugowa czy Tomka Sianeckiego – osoby, które wiele znaczyły zarówno w ówczesnym dziennikarstwie, jak i teraz, wiedziały, jaka jest misja i rola dziennikarstwa i do tego dysponowały świetnym warsztatem. To był czas poszukiwania siebie – najpierw byłem dziennikarzem, potem zarządzałem mediami, jeszcze później zostałem ekspertem, co w efekcie doprowadziło mnie do ośrodka analitycznego i ostatecznie – do polityki.

Podczas jednego z wywiadów udzielonego Radiowej Jedynce powiedział pan, że jedną z najważniejszych rzeczy, która pana zawsze motywowała, była chęć zmiany. Sprawy społeczne i zdrowie, którymi się pan zajmuje w stołecznym ratuszu, bezwzględnie wymagają takiej determinacji, czego wyrazem jest chociażby wprowadzenie obowiązkowego bilansu 70- i 80-latka w ramach programu „Warszawa dla seniorów". Czy mamy już pozytywną opinię AOTMiT w tej sprawie?

Jeszcze jesteśmy w procedurze. Mam nadzieję, że pójdzie ona szybko, bo ludzie starsi na ten program czekają. Mamy wielu bardzo sprawnych i aktywnych seniorów, ale badania w stolicy pokazały, jak wiele jest też osób niepełnosprawnych. Bezwzględnie to ponad 110 tys. ludzi z różnym rodzajem ułomności, wynikających także ze starzenia się, nie tylko z orzeczeniem o niepełnosprawności, ale również będących rezultatem np. wielochorobowości. Około 400 tys. osób żyje w rodzinach, w których jest ktoś z niepełnosprawnością i trzeba się nim zająć. To bardzo dużo – prawie 1/5 mieszkańców Warszawy! Bilans 70- i 80-latka może poprawić jakość ich życia, jeśli będzie dobrze zaprojektowany. To da możliwość dopasowania ścieżki konkretnych działań, tak by pomóc seniorowi utrzymać zdrowie – jemu i jego rodzinie. Dlatego też pracujemy nad tym programem intensywnie, konsultujemy go, zastanawiamy się, jaki rodzaj oceny powinien się w nim znaleźć i jaki rodzaj badań musi obejmować.

Czy taki bilans będzie można zrobić w każdej przychodni? Czy włączenie do programu oznacza ominięcie długoterminowych kolejek?

To będzie na pewno program dedykowany, realizowany w miejskich placówkach, to musi być tzw. szybka ścieżka. Przyjęliśmy na razie wiek 70 i 80 lat jako moment, w którym seniorzy będą mogli z niego skorzystać, ale chciałbym, żeby ten program rozszerzać, a ze wszystkich realizowanych obecnie w ratuszu działań na rzecz seniorów zrobić całościowy projekt. Takie podejście bardzo dobrze wychodzi np. w łańcuchu skierowanym do kobiet, rodzin i dzieci doświadczających przemocy. Mamy wiele takich działań, a teraz łączymy je w taki sposób, by kobieta czy rodzina doświadczająca przemocy ani na moment nie zostawała bez pomocy. Jestem zatem optymistycznie nastawiony również wobec stworzenia podobnego spójnego łańcucha pomocy dla seniorów.

9 maja otworzył pan w Wawrze Dzienny Dom Opieki Medycznej, głównie dla osób starszych i niesamodzielnych. Proszę opowiedzieć o tym projekcie.

Ten projekt jest przyszłością. Biorąc pod uwagę trendy demograficzne, będziemy potrzebowali w Warszawie coraz więcej takich miejsc, do których seniorzy będą mogli przybyć sami czy z rodzinami, porozmawiać z pielęgniarką, przyjść na rehabilitację, terapię ruchową, spędzić czas w grupie osób, które przechodzą przez to samo. Pod koniec czerwca planowane jest uruchomienie kolejnego DDOM w Stołecznym Centrum Opiekuńczo-Leczniczym przy ul. Mehoffera. To wzorcowe ośrodki. Pracujemy też nad pomysłami na Centrum Geriatrii, o którym mówiliśmy w programie wyborczym, przyglądamy się, jak te kwestie są rozwiązywane za granicą. Trzeba pamiętać, że nie chodzi tu o oddziały geriatryczne czy łóżka, ale o to, by taki ośrodek jak najlepiej spełniał funkcję miejsca, dzięki któremu osoby starsze jak najdłużej będą mogły utrzymać sprawność, zdrowie i pozostać w dobrostanie.

Czy w Dziennym Domu Opieki Medycznej w Wawrze będzie uruchomiona jakaś forma szkoleń dla opiekunów osób niesamodzielnych, zarówno formalnych, jak i nieformalnych?

W ramach projektu przygotowuje się rodziny oraz opiekunów pacjentów do kontynuacji opieki w domu. To ważne, bo właściwy tryb życia, profilaktyka i wsparcie rodziny mogą przedłużyć zdrowie.

Co z opieką wytchnieniową? Czy usługi tego typu będą również realizowane na terenie tej placówki?

Na terenie tej akurat placówki nie będą realizowane tego typu usługi. Ale tę sprawę postrzegamy priorytetowo. Mamy w tej chwili siedem gotowych łóżek do opieki wytchnieniowej i kolejne w przygotowaniu. Istnieje ogromna potrzeba takiej usługi, zarówno wśród opiekunów osób niepełnosprawnych, jak i starszych, a także – a może przede wszystkim – wśród opiekunów nieformalnych, czyli np. rodziny.

Fot. Urząd m.st. Warszawy

Czy możemy powiedzieć, że Warszawa, za innymi stolicami europejskimi, jest już przygotowana na srebrny *boom*?

Warszawa ma bardzo rozbudowaną ofertę dla seniorów. Niemniej jednak należy pamiętać, że jest w trochę nietypowej sytuacji, gdyż ma dodatni przyrost naturalny i pozytywne saldo migracji, co oznacza, że liczba seniorów w stolicy wzrasta głównie ze względu na rosnącą długość życia. Dlatego istotna, poza polityką senioralną, jest dla nas polityka opieki nad dziećmi do lat trzech. Oczywiście mamy świadomość nieuchronności ogólnopolskich trendów demograficznych, które przekładają się na politykę miejską, ale mówię o tym, aby pokazać, że nasze działania w tym zakresie mogą być trochę inne w stosunku do pozostałych miast. Mamy więcej czasu, aby zmienić politykę w taki sposób, by naszym seniorom żyło się lepiej. Wciąż brakuje mi np. połączenia wielu działań, co jest absolutnie niezbędne do tego, żeby jak najdłużej zachowali oni dobrostan. Przygotowywane programy muszą być bardzo czytelne. Seniorzy muszą mieć absolutną jasność, jak korzystać np. właśnie z oceny zdrowia, takiej jak bilans 70- i 80-latka, czy teleopieki, która jest przyszłością dla nas już nie tak odległą, bo jeszcze w tej kadencji uruchomimy taki program Warszawie. Wiem jednak, że te elementy trzeba lepiej połączyć. Jest jeszcze newralgiczna kwestia związana z pomocą społeczną – w stolicy brakuje osób chcących pracować w tym sektorze: opiekunów, pielęgniarek, ale też opiekunek np. w żłobkach.

Stołeczny ratusz niezwykle mocno inwestuje w rozwój infrastruktury żłobkowej. Tylko od początku roku w Warszawie przybyło ponad 1700 miejsc dla maluchów. Co pan myśli o tzw. integracji wiekiem? Np. w Holandii w domu spokojnej starości Humanitas w Deventer z seniorami żyją studenci, a w niedalekiej Łodzi, w Domu Międzypokoleniowym Bednarska, który jest oficjalnie domem dziecka, cyklicznie dochodzi do spotkań, podczas których seniorzy odgrywają rolę dziadków. We Wrocławiu powstaje deweloperski projekt integrujący w dzielnicy Nowe Żerniki. To niezwykle wspierające dla obydwóch stron. Czy w Warszawie myśli się o podobnych rozwiązaniach?

Jestem pod absolutnym wrażeniem, jak takie inicjatywy rozwijają się zarówno w Polsce, jak i na świecie, bo również wiele o nich czytałem. Jeszcze w tym roku planujemy otworzyć pierwszy taki projekt w Warszawie. Będzie to Kamienica Wielopokoleniowa na Pradze, gdzie obok dzieci z placówki opiekuńczo-wychowawczej będą mieszkali seniorzy oraz studenci, a w parterowej części będzie ogólnodostępne animowane miejsce aktywności. Dla seniorów będzie również wsparcie opiekuńcze. Już planujemy, aby w następnych latach powstały kolejne projekty tego typu. Wierzę, że uda nam się zbudować rozwiązania, które na trwale wpiszą się w politykę społeczną Warszawy.

Mamy również **Centrum Aktywności Międzypokoleniowej na Nowolipiu**, które jest laboratorium takich działań i już teraz widać, że tworzy się tam doskonale harmonijna, pozbawiona barier międzygeneracyjna przestrzeń. To zdecydowanie kierunek, w którym chcemy podążać. Pragniemy, by takich miejsc międzypokoleniowego kontaktu było więcej. Doskonale radzą sobie z tym już niektóre firmy, gdzie czasami pracuje nawet pięć generacji pracowników, jeśli pokolenie liczymy jako dekadę. Dzięki temu spotykają się różne cenne jakości, które się dopełniają, a w tym przecież tkwi siła międzypokoleniowości. Jeśli to się traci, a przecież nieuchronnie traci się to we współczesnej rodzinie, to trzeba tych jakości szukać gdzie indziej – nie tylko w pomocy społecznej, lecz także w kulturze czy w sąsiedzkich MAL-ach. Pewne rzeczy tworzą się w sposób naturalny, tak jak np. siłownie zewnętrzne, w których spotyka się wiele pokoleń, czy popularne w mieście targi śniadaniowe. Rozwiązania jak na Nowych Żernikach we Wrocławiu powinniśmy wziąć pod uwagę przy planowaniu przestrzennym miasta. Myślę, że podobny potencjał może mieć powstające nowe osiedle na Odolanach. Taki międzypokoleniowy kapitał jest niezwykle cenny społecznie. Mnie wychowała babcia, bo rodzice byli zajęci, ciężko pracowali. To dzięki niej nauczyłem się czytać w wieku 3,5 lat. Babcia była dla mnie oknem na świat, bo mogła mi poświęcić czas – nie chodziłem ani do żłobka, ani do przedszkola. Pewnie też dlatego autorytetem były i są dla mnie osoby starsze, z ich mądrości i doświadczenia czerpałem inspiracje. Teraz jestem zafascynowany i zachwycony panią Wandą Traczyk-Stawską, jej kontaktem

Fot. Urząd m.st. Warszawy

z młodzieżą i ogromną determinacją, z jaką dąży do tego, by zachować pamięć o powstańcach na Cmentarzu Powstańców Warszawy.

Studencka muzyczna fascynacja *Riders On The Storm* zespołu The Doors fantastycznie pasuje do obecnych czasów. Czuje pan taki wewnętrzny imperatyw działania, bycia „jeźdźcem" pośród burzy? Z pana osobistej historii wynika, że wybiera pan model pozytywistyczny, czy może się mylę?

Jestem romantykiem i pozytywistą zarazem. Marszałek Piłsudski mówił: „Miej romantyczne cele i pozytywistyczne środki". Dosyć wcześnie zaczęła mi towarzyszyć świadomość, że życie jest krótkie. Z tego wzięło się przekonanie, że dany nam czas trzeba przeznaczyć na rzeczy ważne. Dlatego też staram się dużo podróżować, poznawać świat i ludzi. Zawsze, odkąd pamiętam, we wszystkich organizacjach, których byłem częścią, dążyłem do przeprowadzania jakiejś zmiany. Czasami były to mikrokorekty dające duży efekt, czasami ogromne przedsięwzięcia, bo nigdy nie wolno tracić z oczu dużych celów. Dlatego razem z prezydentem Trzaskowskim towarzyszy nam idea, by Warszawa była miastem dla wszystkich, w którym każdy będzie zaopiekowany, w którym każdy będzie czuł się dobrze. To taki duży cel, dzięki któremu chce się rano wstawać do pracy.

Ma pan swojego bohatera literackiego?

Takiego bohatera, z którym się utożsamiam, to chyba nie, ale to dlatego, że staram się traktować losy postaci literackich jako coś równorzędnego. Każda z nich pomaga mi odnaleźć siebie, podpowiada, jak zachować się w danej sytuacji, jak nie popełnić błędu. Uczy mnie także, że mamy wpływ na swój los i niezależnie od wszystkiego mamy wybór. Zawsze lubiłem *Mistrza i Małgorzatę,* utożsamiam się z kilkoma postaciami tej powieści. To niezwykła historia o tym, że czasy są niezmiennie szalone, a miłość zwycięża. Bardzo cenię *Dżumę* Alberta Camusa, bo to też jest literatura o tym, jak można zachować się w skrajnej sytuacji zagrożenia, i jest to lekcja niezwykła. Lubię także Gabriela Garcię Marqueza – *Sto lat samotności* to niesamowita opowieść o życiu, trwaniu i przemijaniu. Każda z postaci również w jakiś sposób mnie inspiruje. Pociąga mnie realizm magiczny, bo uważam, że można zakrzywiać rzeczywistość. Po wielu moich zawodowych doświadczeniach wiem, jak duże znaczenie ma wiara w to, że można coś zmienić. Dopóki będziemy wierzyli w to, że w Warszawie można wiele poprawić i zdołamy tą myślą zarazić ludzi, to na pewno uda się tę przeprowadzić reformę. Dla mnie polityka jest o tym właśnie.

Relacje w polityce są ważne?

Relacje i zaufanie są kluczowe. Oczywiście trudno czasami dać komuś kredyt, bo może się okazać bez pokrycia, jednak to znacznie lepsze niż ciągłe niedowierzanie i sprawdzanie – to pochłania mnóstwo energii i czasu. Wiem z doświadczenia, że jak się komuś zaufa, to jego potencjał się bardzo rozwija.

W Warszawie musimy jeszcze nieco popracować nad tym zaufaniem, choć i tak uważam, że jest coraz lepiej. To oczywiście duże miasto, jest w nim sporo anonimowości, ale z radością obserwuję, jak zaczynają się odradzać więzi sąsiedzkie po trudnym okresie transformacji lat 90., zamykania się w grodzonych osiedlach, skupiania się na własnych potrzebach i karierze.

Był pan członkiem komisji do spraw usuwania skutków prawnych decyzji reprywatyzacyjnych dotyczących nieruchomości warszawskich. Już teraz, zaledwie kilka miesięcy po wyborach, ma pan na swoim koncie 176 lokali uratowanych przed roszczeniami. To było chyba najtrudniejsze z piastowanych przez pana stanowisk?

Odszedłem z tej komisji, gdy zostałem wiceprezydentem, bo nie można łączyć tych ról. Rzeczywiście, dzika reprywatyzacja w Warszawie przyniosła wiele złego – trudno mi teraz pojąć to, że powstali profesjonalni „łowcy nieruchomości", którzy za nic mieli prawa lokatorów, a jednocześnie miasto na to nie reagowało, nie mając narzędzi. Najważniejsze, że udało się zahamować dziką reprywatyzację i stworzyć ścieżkę pomocy lokatorom mieszkań komunalnych, by czuli się bezpiecznie i w sytuacji zwrotów nie przeżywali traumy. Dla mnie najistotniejsze w tym doświadczeniu jest to, że trzeba umieć przewidywać wszystkie skutki podejmowanych decyzji. Niestety, reprywatyzacja będzie dla miasta wielkim obciążeniem przez długie lata, bo te sprawy będą się toczyły. Politykom w sejmie będzie brakowało odwagi, by przyjąć dużą ustawę reprywatyzacyjną, a my w tym wszystkim musimy zadbać o to, by ludzie na tym nie ucierpieli, a zarazem byśmy mogli

Fot. Urząd m.st. Warszawy

uwolnić działki od roszczeń. Przez wiele nieuregulowanych tego typu spraw miasto nie może się rozwijać. Blokuje to nas przed np. remontem kamienic, wstrzymuje mnóstwo inwestycji i jest przyczyną tego, że sporo osób w Warszawie żyje w takich warunkach, w jakich nie chcielibyśmy, by żyły.

Nie ukrywa pan swojego zamiłowania do podróży i gotowania. Gdzie, oprócz sadu dziadka, znajduje pan swoje miejsca mocy?

Lubię Azję, bo Azjaci są bardzo otwarci na drugiego człowieka – tam czuje się życzliwość w powietrzu, choć niestety ostatnio się to zmienia ze względu na industrializację i uzachodnienie tych krajów. Europa jest bardzo indywidualistyczna ze względu na niesamowitą kondensację kultury. I to wielu przybyszów zadziwia. Znajomi z Chin, którzy mnie właśnie odwiedzili, są zachwyceni Warszawą, tym, jaka jest mała i zielona. Podróże pozwalają mi też zobaczyć, że jest naprawdę nieprawdopodobnym miastem – z tragiczną historią, ze zniszczeniami po powstaniu warszawskim, śladami PRL-u i odbudowy w ciągu ostatnich 30 lat. A mimo to mamy tu tak wiele wspaniałych miejsc. Myślę, że właśnie dlatego po studiach wybrałem stolicę, bo ma ona niesamowitą ludzką energię. To właśnie ona jest moim miejscem mocy i nie wyobrażam sobie mieszkania w nigdzie indziej na świecie.

Lubi pan gotować. Popisowe danie Pawła Rabieja to?

Lubię tajszczyznę – to kuchnia bardzo lekka i świeża, próbowałam jej wielokrotnie podczas moich licznych podróży. Teraz odkrywam kuchnię wegetariańską – stolica przecież słynie z wielu miejsc, w których się ją serwuje. Niezwykłe jest również to, że mieszkając w tak wielkim mieście, mamy dostęp do wielu zielonych bazarków, do świeżej, nieprzetworzonej i lokalnej żywności. Powoli przechodzę na wegetarianizm – to kwestia dbania o siebie i świadomego starzenia się. (*śmiech*) Dlatego najchętniej gotuję dania kuchni dalekowschodniej i wegetariańskiej właśnie. Ostatnio moim popisowym daniem jest na przykład szakszuka.

Jak pan ocenia, jako dziennikarz, polonista, publicysta i wydawca, miesięcznik #POKOLENIA? Coś by pan w nim zmienił?

Bardzo podobają mi się kolorystyka pisma, grafika i okładki. Magazyn zdecydowanie wyróżnia się wszędzie, gdzie się pojawi. Podoba mi się duża czcionka, bo to wyraz troski o seniorów i nie da się ukryć, że pismo czyta się bardzo dobrze. Znajduję w #POKOLENIACH to, co mnie zawsze fascynowało, czyli ludzkie historie. Jest w nich też dużo informacji praktycznych, telefonów – widać, że to seniorzy narzucają ton pismu i jest w nim to, czego szukają. Gratuluję nagrody w konkursie „Drzewo Pokoleń"! W Warszawie dzieje się bardzo dużo – mamy więcej wydarzeń kulturalnych w ciągu roku niż w Rzymie! Zatem wyzwaniem wciąż jest informacja, a #POKOLENIA wydają się jednym z lepszych tradycyjnych kanałów.

Determinację, spokój i niezwykły, jak na polityka, wachlarz miękkich kompetencji już pan ma. Czego zatem jeszcze możemy panu życzyć?

To nieprawdopodobne doświadczenie móc współzarządzać miastem pełnym tak fantastycznych ludzi i poprawiać jakość życia w nim. Dlatego chętnie przyjmę życzenia, by udało się zrealizować punkty, o których mówiłem w programie „Warszawa dla wszystkich".

Dziękuję za rozmowę.

Fot. Eugeniusz Fiedorako

X Dzień Warszawskich UTW

Fot. Eugeniusz Fiedorako

Fot. Tomasz Białkowski

Już po raz dziesiąty Fundacja „Ogólnopolskie Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku" zorganizowała dla warszawskich seniorów unikalne wydarzenie plenerowe z okazji zakończenia roku akademickiego. Impreza odbyła się na służewskim Torze Wyścigów Konnych.

Organizatorem konkursu był Służewski Dom Kultury. Znaczącego wsparcia organizacyjnego i finansowego udzieliły również firmy sponsorujące oraz władze stolicy.

Patronat honorowy nad wydarzeniem objęli prezydent m.st. Warszawy, Rafał Trzaskowski, i Parlamentarny Zespół ds. Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

Miasto reprezentowali wiceprezydent Paweł Rabiej, który dokonał uroczystego otwarcia imprezy, i wiceprezydent Renata Kaznowska, która pełniła funkcję przewodniczącej jury konkursu kapeluszy.

Przybyło ponad 4 tys. warszawiaków, a wszyscy – zarówno panie, jak i panowie – wytwornie ubrani, w pięknych, niezwykle fantazyjnych kapeluszach, stylowych strojach wyścigowych skompletowanych z wielką dbałością o szczegóły i dodatki (m.in. parasolki, torebki, laseczki, rękawiczki, kwiaty itp.).

To był istny festiwal radości i kreatywności seniorów, rewia mody wyścigowej, którą charakteryzują wykwintna elegancja, wdzięk i szyk.

Po powitaniach i krótkiej prelekcji na temat 80-letniej historii organizacji

Fot. Eugeniusz Fiedorako

gonitw na Służewcu odbył się koncert gwiazdy estrady. W tym roku była nią rewelacyjnie śpiewająca i wyglądająca Izabela Trojanowska. Przypomniała stare znane przeboje, zaśpiewała również nowe.

Wielkich emocji dostarczył też konkurs na najpiękniejszy kapelusz, a właściwie – cały strój wyścigowy. Turniej od 10 lat, niezmiennie z wielkim urokiem, celebrował poseł Michał Szczerba – pomysłodawca i współorganizator imprezy. Spośród 30 półfinalistek jury pod przewodnictwem wiceprezydent Warszawy, Renaty Kaznowskiej, wybrało 10 finalistek. Otrzymały kwiaty i atrakcyjne nagrody rzeczowe.

Później odbył się wyścig o puchar UTW. W gonitwie na dystansie 1800 m ścigało się sześć koni czystej krwi arabskiej. Zwyciężył 3-letni ogier gniady Hamal pod dżokejem A. Reznikowem.

W parkowej strefie rodzinnej na gości czekały również rozmaite atrakcje, punkty informacyjne,

Fot. Tomasz Białkowski

badania diagnostyczne, pokazy sprawności, wydawnictwa senioralne, a także ogródek cateringowo-piwny z kiełbaskami z rożna, kawą, herbatą, napojami chłodzącymi, znakomitymi drożdżówkami i niskoalkoholowym piwem. Biesiada integracyjna trwała do późnych godzin popołudniowych.

Relacje i zdjęcia z wydarzenia można obejrzeć w telewizji senioralnej Fundacji OP UTW TV60+ na **www.fundacjaoputw.pl.**

Krystyna Lewkowicz
Prezes Fundacji OP UTW

Fot. Eugeniusz Fiedorako

Podwójny jubileusz w polskim Ascott

Od kilku dni sen z powiek spędzał mi problem – jak uczcić rocznicę ślubu. Taką nie dość, że znaczącą, to jeszcze w dodatku okrągłą. Prezent, kwiaty, dobry obiad...? Dopomogły mi – jak to często bywa – przypadek i łaskawe zrządzenie losu. Oto wpadło mi w ręce zaproszenie na X Dzień Uniwersytetów Trzeciego Wieku na Torze Wyścigów Konnych na Służewcu. Impreza odbywała się dokładnie w dzień rocznicy. Poprosiłem więc żonę, by wyszukała jakiś kapelusz w bezkresnych czeluściach swojej garderoby – bo była adnotacja o przybyciu w takim nakryciu głowy – i pojechaliśmy na Służewiec. Szybko wtopiliśmy się w tłum kolorowych i kwiecistych letnich stylizacji zarówno pięknych pań, jak i noblivych radosnych panów. Na wydarzeniu pojawili się przedstawiciele władz miasta – pani Renata Kazanowska i Paweł Rabiej.

Wielością i pięknem kapeluszy zaskoczył mnie Służewiec kompletnie. Przeróżne stylizacje: od delikatnie przypiętych do czubka lub boku głowy fascynatorów, poprzez kapelusze z wielką kokardą czy inną ozdobą, aż do sporych rozmiarów kompozycji założonych na głowę. Jedne wyglądały na przywiezione prosto z Londynu, inne, jakby ich twórczynie użyły pół własnego ogródka do ich dekoracji. I do tego jeszcze trochę kwiatów polnych. Żywe rośliny chyba jednak ustępowały miejsca kwiatom prosto z Chin, ale też pięknym. Jakby tego było mało, grupa laureatek kapeluszowego konkursu dostała piękne bukiety zrobione w Broniszach, ale – dla odmiany – z kwiatów głównie holenderskich.

Nie można też pominąć kobiecych strojów. Najczęściej do kapeluszy – albo odwrotnie, nie wiem – panie dobierały piękne sukienki. Także organizatorki imprezy prezentowały się doskonale. Moją szczególną uwagę zwróciła stylizacja redaktor naczelnej POKOLEŃ. Cienka, niezwykle delikatna sukienka w odcieniu ciemnej zieleni – chyba, bo na kolorach, jak to facet, znam się tylko pobieżnie – skojarzyła mi się z butelką znakomitej marki whisky.

Gwiazdą imprezy była Izabela Trojanowska, która wiekowo miałaby kwalifikacje, by być studentką goszczących ją uniwersytetów, choć formy i energii może jej pozazdrościć wiele słuchaczek studiów dziennych. Show Trojanowskiej skradła pewna – znana powszechnie z miłości do koni – Ula, która w stylizowanym stroju do jazdy konnej tańczyła tuż przed sceną. W mojej części widowni większość oczu była zwrócona właśnie w tamtą stronę. Przypomniała mi się wtedy scena z gminnych dożynek, gdy – będący na wyraźnym dopingu – zadowolony z plonów rolnik tańczył solo przed sceną i dostawał gromkie brawa, przy jednoczesnym braku entuzjazmu dla występującego metr wyżej zespołu pieśni oraz tańca.

Obiad – jak przystało na rocznicowy – podałem żonie osobiście. To znaczy: przyniosłem poczęstunek zafundowany przez organizatorów – smaczny i kaloryczny, choć, by go dostać, trzeba było znaleźć właściwą kolejkę wśród rzędów ludzi splątanych niczym sznurowadła trampek. Toast rocznicowy wznieśliśmy piwem z plastikowych kieliszków, które nie stłukły się po ich rzuceniu przez ramię.

08.06.2019

Andrzej Zawadzki

Młodzi biegają szybko, ale to seniorzy wiedzą, w którą stronę się kierować

Fot. Dzielnica Białołęka

Białołęcka Rada Seniorów została powołana na I kadencję 14 stycznia 2010 r. Nasz statut określa tryb wyboru członków, zasady działania oraz organizację. Obecna BRS II kadencji rozpoczęła działalność na pierwszym posiedzeniu zwołanym 6 marca 2019 r. W jej skład wchodzi 11 osób: cztery wybrane w głosowaniu mieszkańców 60+, trzy nominowane przez Dzielnicową Komisję Dialogu Społecznego, dwie powołane przez Radę Dzielnicy i dwie nadane przez Zarząd Dzielnicy.

Nasz cel to pomaganie seniorom oraz reprezentowanie ich interesów przed władzami Dzielnicy Białołęka oraz Miasta Stołecznego Warszawy.

Jesteśmy organem doradczym wydającym opinie w różnych sprawach dotyczących osób starszych.

Promujemy i wspieramy, w miarę możliwości, profilaktykę zdrowia na podległym terenie. Budujemy autorytet seniora w lokalnej społeczności. Młodzi szybko biegają, ale to osoby starsze wiedzą, w którą stronę się kierować. Wspieramy różne formy wypoczynku oraz dostępu do edukacji i kultury seniorów.

Jak to robimy?

Przede wszystkim współpracujemy z Kołami Emerytów i Rencistów (10 kół), z Młodzieżową Radą Dzielnicy oraz ze Stowarzyszeniem Seniorzy Białołęki.

Do realizacji założeń potrzebne nam są kontakty z władzami dzielnicy i miastem w celu zapewnienia środków finansowych. Współpracujemy z pozostałymi radami, korzystamy z projektów innych grup, w których działają seniorzy. Bierzemy udział w szkoleniach, konferencjach, panelach, wolontariacie.

Rozkręcamy się powoli, bo działamy dopiero trzy miesiące.

Kontaktować się z nami można przez Wydział Obsługi Radnych Dzielnicy Białołęka.

Przewodnicząca Białołęckiej Rady Seniorów
Daniela Fidura

Punkt wolontariatu SENIORALNEGO

CAM nowolipie

Jeśli chcesz przyjemnie spędzać czas i zrobić coś dobrego dla innych,
zgłoś się do **Punktu Wolontariatu Senioralnego** w **CAM „Nowolipie”.**
Dyżurujemy w poniedziałki i środy w godz. **12.00–16.00** na **ul. Nowolipie 25B.**
Możesz też zadzwonić pod nr **723 244 421** lub napisać e-mail: **wolontariat@camnowolipie.pl.**

Pomożemy Ci znaleźć wolontariat w sam raz dla Ciebie!

Fot: Shutterstock

Kobiety z rocznika1953 znów poszkodowane. *Połowa z nich nie otrzyma wyższej emerytury*

Już wydawało się, że kobiety urodzone w 1953 r., którym ZUS przez lata wypłacał bezprawnie zaniżone emerytury, doczekały się sprawiedliwości i ich świadczenia będą liczone na takich samych zasadach, jak pań z roczników 1949–1952. Wprawdzie Trybunał Konstytucyjny uznał przepis, na którym się opierano, zaniżając emerytury, za niekonstytucyjny. Nie oznacza to jednak, że ZUS przeliczy świadczenia ponownie.

Problem dotyczy ponad 140 tys. kobiet urodzonych w 1953 r. (pisaliśmy o tym w kwietniowym numerze), które zdecydowały się przejść na wcześniejszą emeryturę, mając 55 lat i po przepracowaniu 30 lat. W oparciu o art. 25 ust. 1b dodany do ustawy o emeryturach i rentach z FUS przy wyliczeniu ich emerytury po osiągnięciu powszechnego wieku emerytalnego ZUS pomniejszał ją o świadczenia, które wspomniane kobiety pobrały wcześniej. Działo się tak, pomimo że paniom z poprzednich roczników (1949–1952) takich potrąceń nie dokonywano. Na takim wyliczeniu kobiety traciły nawet kilkaset złotych miesięcznie.

Wyjściem z tej sytuacji wydawał się wyrok Trybunału Konstytucyjnego z 6 marca 2019 r., który uznał, że przepis ustawy, na podstawie którego wyliczano świadczenia emerytalne, jest sprzeczny konstytucją. W ciągu trzech miesięcy od opublikowania wyroku kobiety mogły wystąpić do ZUS o wznowienie postępowania, skutkujące ponownym ustaleniem wymiaru świadczenia, a także o wypłatę kilkuletnich zaległości.

I choć wygrały batalię o wyższą emeryturę, ZUS szybko ostudził optymizm znacznej części zainteresowanych. Połowa pań z rocznika 1953, którym ZUS zaniżył wysokość emerytury na podstawie niekonstytucyjnych przepisów, nie będzie mieć wyższych świadczeń. A to dlatego, że od doręczenia decyzji upłynęło pięć lat. Wyjściem pozostaje droga sądowa. Ta, jak wiadomo, znów może być długa, a jej wynik – trudny do przewidzenia. Szansa na pozytywne zakończenie takiego procesu i podwyżkę emerytury jest raczej nikła. Wszak ZUS działał zgodnie z przepisami, które wówczas obowiązywały. Oznacza to, że część kobiet z rocznika 1953 nie ma prawa do zwiększenia świadczenia.

Światełkiem w tunelu jest senacki projekt ustawy o emeryturach i rentach z FUS, który właśnie trafił do konsultacji społecznych. Zakłada on, że z możliwości przeliczenia świadczeń mogły skorzystać wszystkie panie z rocznika 1953 – bez względu na tytuł do emerytury oraz na to, ile czasu upłynęło od wydania przez ZUS decyzji w sprawie emerytury po wcześniejszej emeryturze . Przewiduje on realizację wyroku TK bez oglądania się na kodeks postępowania administracyjnego. Problem w tym, że senatorowie mogą nie zdążyć z tymi przepisami przed wyborami.

Jeśli dojdzie do uchwalenia nowelizacji wadliwej ustawy, w ciągu 20 lat do kieszeni kobiet mogą trafić nawet 4 mld zł.

Halina Molka

Przekształcenie użytkowania wieczystego we własność

Od 1 stycznia 2019 r. prawo wieczystego użytkowania gruntów zabudowanych na cele mieszkaniowe może być przekształcone w prawo własności tych gruntów. Około 440 tys. mieszkańców Warszawy, których domy stoją na gruntach miejskich, może teraz wykupić je na własność za 1 lub 2 proc. ich wartości.

Użytkowanie wieczyste w Warszawie kosztuje najwięcej, gdyż ceny gruntów są tu najwyższe w Polsce. Za korzystanie z gruntu pod zabudową mieszkaniową trzeba płacić 1 proc. jego wartości. Niektórych mieszkańców stolicy każdego roku kosztuje to nawet kilka tysięcy złotych. Wielu użytkowników wieczystych nie zgadza się z wysokością opłaty, a tysiące z nich co roku zaskarżają te decyzje do Samorządowego Kolegium Odwoławczego, np. w 2017 r. wpłynęło przeszło 5,7 tys. takich spraw.

Na szczęście teraz, po niemal 30 latach od obalenia komunizmu, jeden z jego sztandarowych pomysłów – użytkowanie wieczyste – został zlikwidowany. Najpierw usunięte zostanie użytkowanie wieczyste dla gruntów mieszkalnych. Dzięki bonifikacie uchwalonej przez Radę Warszawy będzie można uzyskać pełną własność z 98-proc. ulgą (warunkiem skorzystania jest uiszczenie jednorazowej opłaty przekształceniowej). Jeszcze większą, bo 99-proc. bonifikatę, otrzymają osoby i spółdzielnie, które wniosły opłatę za co najmniej 50-letni okres użytkowania wieczystego gruntów miejskich.

Niestety, powyższe stawki bonifikaty dotyczą tylko gruntów należących do m.st. Warszawy. Na tych należących do Skarbu Państwa maksymalna bonifikata nie może przekroczyć 60 proc.

Do końca roku warszawiacy otrzymają zaświadczenia od urzędów dzielnic z informacją o wysokości opłaty przekształceniowej. Ci, którzy będą chcieli skorzystać z bonifikaty, muszą zgłosić taki zamiar do swojego urzędu, który w ciągu 14 dni poinformuje ich o wysokości opłaty jednorazowej.

Z tytułu przekształcenia nowy właściciel gruntu ponosi opłatę na rzecz dotychczasowego właściciela. Jej wysokość jest równa wysokości opłaty rocznej z tytułu użytkowania wieczystego, która obowiązywałaby w dniu przekształcenia. Opłata jest wnoszona przez okres 20 lat. W przypadku nieruchomości należących do jednostki samorządu terytorialnego, na podstawie uchwały rady, właściwy organ może udzielić osobom fizycznym będącym właścicielami budynków mieszkalnych jednorodzinnych lub lokali mieszkalnych bądź spółdzielniom mieszkaniowym bonifikaty od tej opłaty.

Przekształceniu podlegają wszystkie nieruchomości mieszkaniowe, a także budynki, w których większość stanowią lokale mieszkaniowe (wystarczy, aby ponad 50 proc. było wykorzystywanych na cele mieszkaniowe). Przekształceniu będzie więc podlegał blok z lokalami, jeżeli wszystkie pomieszczenia są wykorzystane na mieszkania lub jeśli na przykład parter jest wykorzystywany na cele handlowe lub usługowe, a piętra – na mieszkania. Jeżeli jednak w bloku jest tylko kilka mieszkań, a reszta jest wykorzystywana na przykład na działalność firm, to żaden z lokali nie będzie podlegał przekształceniu. Przekształceniu podlegają z kolei wszelkie pomieszczenia przynależne, m.in. garaże.

W Warszawie przepisom ustawy o przekształceniu użytkowania wieczystego we własność podlega ok. 440 tys. mieszkańców. Zostały opracowane procedury oraz wzory dokumentów, a urzędy dzielnic rozpoczęły wydawanie zaświadczeń. Warszawa jest największą z 2477 polskich gmin i ma najbardziej skomplikowaną sytuację gruntową. Tu na pewno trzeba będzie dłużej poczekać na zaświadczenie o przekształceniu.

Halina Molka

Jak przekształcić prawo wieczystego użytkowania gruntów zabudowanych na cele mieszkaniowe w prawo własności?

Kto może ubiegać się o przekształcenie gruntu?

Każda osoba, która posiada własny dom lub mieszkanie własnościowe. 1 stycznia stała się ona właścicielem gruntu związanego z domem lub mieszkaniem.

Jeżeli natomiast posiada mieszkanie spółdzielcze lokatorskie lub spółdzielcze własnościowe, to właścicielem mieszkania jest spółdzielnia i to ona staje się właścicielem gruntu i może skorzystać (lub nie) z bonifikaty.

Gdy mieszkanie jest komunalne lub socjalne, jego właścicielem jest państwo lub m.st. Warszawa i ono też staje się właścicielem gruntu.

Jeżeli mieszkanie należy do TBS, właścicielem gruntu zostaje TBS.

Jakie nieruchomości podlegają przekształceniu?

Przekształceniu podlegają wszystkie nieruchomości, a także budynki, w których większość stanowią lokale mieszkaniowe (ponad 50 proc. musi być przeznaczonych na cele mieszkaniowe) oraz wszelkie pomieszczenia przynależne, np. garaże i inne obiekty budowlane lub urządzenia budowlane, umożliwiające prawidłowe i racjonalne korzystanie z budynków mieszkalnych.

Przekształceniu podlega cały blok, jeżeli wszystkie pomieszczenia są przeznaczone na mieszkania lub jeśli na przykład parter jest wykorzystywany na cele handlowe lub usługowe, a wyższe kondygnacje – na mieszkania. Jeżeli jednak w bloku jest tylko kilka mieszkań, a reszta jest poświęcona na przykład na działalność firm, to żaden z lokali nie będzie podlegał przekształceniu.

Jakie czynności powinien wykonać dotychczasowy użytkownik wieczysty?

1 stycznia użytkowanie wieczyste przekształca się w prawo własności na podstawie art. 7 ust. 7 i 8 ustawy z dnia 20 lipca 2018 r. o przekształceniu prawa użytkowania wieczystego gruntów zabudowanych na cele mieszkaniowe w prawo własności tych gruntów. Do przekształcenia nie jest wymagana żadna czynność dotychczasowego użytkowania wieczystego.

Jak złożyć wniosek o wydanie zaświadczenia?

Pomimo że gmina lub Skarb Państwa są zobowiązani w ciągu roku wydać zaświadczenie o wysokości rocznej opłaty, to dotychczasowy użytkownik wieczysty, mimo braku takiego obowiązku, też może wystąpić z wnioskiem o wydanie zaświadczenia. Jeżeli taki wniosek złoży, organ musi się ustosunkować w ciągu czterech miesięcy.

Każdy właściciel mieszkania, ze względu na to, że jest samodzielnym właścicielem gruntu lub jego ułamkowej części, występuje z indywidualnym wnioskiem (nie może tego zrobić na przykład wspólnota mieszkaniowa).

W przypadku współwłasności mieszkania lub domu wniosek powinien złożyć każdy ze współwłaścicieli stosownie do swojego udziału lub otrzymać upoważnienie od drugiego bądź pozostałych współwłaścicieli do reprezentowania ich w tej sprawie.

Jakie dokumenty są wymaganie do złożenia wniosku?

1. Wniosek (w przypadku Warszawy nie trzeba fatygować się do urzędu dzielnicy, gdyż można pobrać go ze strony www.um.warszawa.pl).
2. Uzasadnienie wniosku (tylko w przypadku wniosku o wydanie zaświadczenia w terminie 30 dni w związku z potrzebą dokonania czynności prawnej).
3. Potwierdzenie uiszczenia opłaty skarbowej.

Jakie są terminy załatwienia sprawy?

W terminie 14 dni od złożeniu wniosku właściwy organ powinien poinformować właściciela gruntu na piśmie o wysokości opłaty jednorazowej. Jeżeli właściciel nie zgadza się z wysokością naliczonej opłaty jednorazowej, może złożyć wniosek do właściwego organu o ustalenie wysokości tej opłaty w drodze decyzji administracyjnej. Może to zrobić w terminie dwóch miesięcy od dnia doręczenia informacji. Jeśli użytkownik nie ma zastrzeżeń i opłatę jednorazową uiszcza, to w terminie 30 dni po tym fakcie właściwy organ potwierdza to z urzędu, wydając stosowne zaświadczenie o wpłacie. W przypadku braku przesłanek ustawowych następuje odmowa wydania zaświadczenia.

Wnioski o wydanie zaświadczenia złożone przed 1 stycznia 2019 r. są bezprzedmiotowe, gdyż nie istniała jeszcze podstawa do wydania zaświadczeń.

Jaka będzie wysokość opłaty za przekształcenie?

W przypadku, gdy dotychczasowy użytkownik wieczysty nie wniesie opłaty jednorazowej, to jeszcze przez 20 lat musi płacić dotychczasowemu właścicielowi gruntu opłatę równą kwocie użytkowania wieczystego. Jednak w każdej chwili można wystąpić o jednorazowe zapłacenie pozostałej opłaty z jednoczesnym skorzystaniem z bonifikaty. W tej sytuacji Urząd Dzielnicy będzie miał obowiązek poinformowania właściciela gruntu o wysokości opłaty jednorazowej w terminie 14 dni od dnia takiego zgłoszenia.

Kto jest zwolniony z opłat za przekształcenia?

Za przekształcenia opłaty nie wnoszą:

1. Parki narodowe.
2. Osoby fizyczne lub ich spadkobiercy oraz spółdzielnie mieszkaniowe, w przypadku gdy wniosły jednorazowo opłaty roczne za cały okres użytkowania wieczystego, a użytkowanie wieczyste uzyskały na podstawie: art. 7 dekretu z 26 października 1945 r. o własności i użytkowaniu gruntów na obszarze m.st. Warszawy (Dz. U. poz. 279 oraz z 1985 r. poz. 99), innych tytułów prawnych, w zamian za wywłaszczenie lub przejęcie

Fot: Shutterstock

nieruchomości gruntowej na rzecz Skarbu Państwa przed 5 grudnia 1990 r. Z opłat zwolnione są również sprawy wszczęte na podstawie ustawy z 29 lipca 2005 r.

Jakie bonifikaty przysługują od opłaty jednorazowej?

Osobom fizycznym będącym właścicielami budynków mieszkalnych jednorodzinnych bądź lokali mieszkalnych lub spółdzielniom mieszkaniowym od jednorazowej opłaty za przekształcenie prawa użytkowania wieczystego w prawo własności nieruchomości przysługuje bonifikata w wysokości:

1. 98 proc. osobom fizycznym będącym właścicielami budynków mieszkalnych jednorodzinnych bądź lokali mieszkalnych lub spółdzielniom mieszkaniowym od opłaty jednorazowej,
2. 99 proc. osobom fizycznym będącym właścicielami budynków mieszkalnych jednorodzinnych bądź lokali mieszkalnych lub spółdzielniom mieszkaniowym, które wniosły opłatę za co najmniej 50-letni okres użytkowania wieczystego od opłaty jednorazowej.

Jakie będą opłaty skarbowe?

Za wydanie zaświadczenia potwierdzającego przekształcenie prawa użytkowania wieczystego w prawo własności opłata skarbowa pobierana jest za następujące czynności:

1. Wniosek o wydanie zaświadczenia o przekształceniu prawa użytkowania wieczystego w prawo własności nieruchomości – 50,00 zł.
2. Dokument stwierdzający udzielenie pełnomocnictwa, od każdego stosunku pełnomocnictwa w rozumieniu ustawy z 16 listopada 2006 r. o opłacie skarbowej – 17,00 zł (udzielający pełnomocnictwa np. małżonkowi, wstępnemu, zstępnemu lub rodzeństwu mogą skorzystać ze zwolnienia z tej opłaty).

Opłaty skarbowe należy wnieść na rachunek właściwego urzędu dzielnicy.

Co zrobić po otrzymaniu zaświadczenia?

Po otrzymaniu zaświadczenia o wniesieniu opłat właściciel gruntu musi złożyć w odpowiednim terytorialnie sądzie wniosek do Wydziału Ksiąg Wieczystych o wykreślenie w dziale III księgi wieczystej wpisu roszczenia o opłatę. Po opłaceniu opłaty administracyjnej grunt bez żadnych obciążeń należy już do właściciela mieszkania lub domu jednorodzinnego.

Dlaczego warto pospieszyć się ze złożeniem wniosku?

Każdy rok zwłoki w złożeniu wniosku pomniejsza bonifikatę i naraża na większe koszty. Ulga na gruntach Skarbu Państwa maleje z każdym rokiem o 10 proc. Jeżeli natomiast chodzi o grunty miasta, to bonifikata dotyczy jedynie pozostałej do spłaty kwoty, to zaś oznacza, że jeżeli zapłaci się już opłatę za pierwszy rok, która jest wyższa niż cała kwota po zastosowaniu ulgi, to tej opłaty już nikt nie zwróci.

Halina Molka

#INFORMATOR

Co, gdzie, kiedy?

WYSTAWY

CO:	*Praga sensorycznie* – wystawa czasowa, na której muzealną przestrzeń można eksplorować wszystkimi zmysłami. Umieszczone na ekspozycji obiekty – najbardziej charakterystyczne budynki i miejsca prawobrzeżnej Warszawy z okresu XIX i XX w. – odnoszą się do współczesnego układu przestrzeni miejskiej. Dzięki temu doświadczenia zdobyte w czasie zwiedzania wystawy można wykorzystać podczas spacerów po mieście.
GDZIE:	Muzeum Warszawskiej Pragi, Oddział Muzeum Warszawy, ul. Targowa 50/52, tel. 22 518 34 00, *muzeumpragi.pl*
KIEDY:	do 29 grudnia 2019 r.; wtorek, środa, piątek–niedziela, godz. 10.00–18.00, czwartek, godz. 10.00–20.00, wstęp: od 3 do 8 zł

CO:	*Przełom w kadrze 1989* – wystawa plenerowa. Protesty i manifestacje na ulicach polskich miast, pierwsze po II wojnie światowej częściowo wolne wybory i zwycięstwo „Solidarności” – rok 1989 był przełomowy w historii Polski.
GDZIE:	skwer ks. Jana Twardowskiego, organizator: Dom Spotkań z Historią, ul. Karowa 20, tel. 22 255 05 00, dsh@dsh.waw.pl, *dsh.waw.pl*
KIEDY:	do 4 sierpnia 2019 r, wstęp: wolny

CO:	*KORA* – wystawa fotografii poświęcona wielkiej artystce, piosenkarce, autorce tekstów, wokalistce zespołu Maanam
GDZIE:	NEY Gallery & Prints, ul. Spokojna 5, *www.neygalleryprints.pl*
KIEDY:	do 28 lipca 2019 r.; wtorek–piątek, godz. 12.00–18.00, sobota–niedziela, godz. 13.00–18.00, wstęp: wolny

CO:	*URZĄDZAMY SIĘ! STARSZYZNA* – wystawa dotycząca rozwiązań dla osób starszych w przestrzeni publicznej
GDZIE:	pawilony wystawowe na bulwarze na wysokości Muzeum Sztuki Nowoczesnej, organizator: Fundacja „Na miejscu”, tel. 607 753 035, *www.namiejscu.org*
KIEDY:	do 4 sierpnia 2019 r. , wstęp: wolny

MUZYKA

CO:	25. MIĘDZYNARODOWY PLENEROWY FESTIWAL *JAZZ NA STARÓWCE* Szczegółowy program: 6 lipca – Enrico Rava Special Edition, 13 lipca – Simsa Fünf Quintet, 20 lipca – China Moses Group, 27 lipca – Ashley Henry Quartet, 3 sierpnia – Gary Guthman Quartet & Sasha Strunin: *Białoszewski Autoportrety* oraz Wojtek Mazolewski Quintet: *Komeda*
GDZIE:	Rynek Starego Miasta, *www.jazznastarowce.pl*
KIEDY:	od 6 lipca do 31 sierpnia 2019, godz. 19.00, wstęp: wolny

CO:	Potańcówki na Grochowskiej
GDZIE:	Orkiestra Sinfonia Varsovia, Pawilon Koncertowy, ul. Grochowska 272, *www.sinfoniavarsovia.org*
KIEDY:	każdy piątek lipca o godz. 19.00; swing (12.07), country (19.07), muzyka warszawska (26.07), wstęp: wolny

CO:	Letnie Koncerty na Grochowskiej
GDZIE:	Orkiestra Sinfonia Varsovia, Pawilon Koncertowy, ul. Grochowska 272, *www.sinfoniavarsovia.org*
KIEDY:	każda sobota i niedziela lipca o godz. 16.00; 13 lipca – Woch&Guzik Guitar Duo, Piotr Kopietz 14 lipca – Polski Kwartet Fletowy, 20 lipca – Maria Ołdak, Malwina Lipiec-Rozmysłowska, 21 lipca – Triumphal Brass Quintet, 27 lipca – Warszawski Duet Akordeonowy, Izabela Buchowska, 28 lipca – Reedbeat
WSTĘP:	5 zł (bilety do nabycia na stronach: *www.sinfoniavarsovia.org*, *www.ewejsciowki.pl*, oraz w siedzibie Orkiestry Grochowska 272 od poniedziałku do piątku, godz. 9.00–15.00, w kasie przy Pawilonie Koncertowym na godzinę przed rozpoczęciem wydarzenia oraz w Kiosku Kultury Krakowskie Przedmieście 7)

CO:	Koncerty Chopinowskie – 60. sezon letnich recitali
GDZIE:	Pomnik Fryderyka Chopina, Łazienki Królewskie, wykonawcy z Polski, Ukrainy, Włoch, Węgier i Wielkiej Brytanii
KIEDY:	do 29 września 2019 r.: 7 lipca, godz. 12.00 – Hinako Namaizawa (Japonia), godz. 16.00 – Thomas Prat (Francja), 14 lipca, godz. 12.00 – Karol Radziwonowicz, godz. 16.00 – Łukasz Chrzęszczyk, 21 lipca, godz. 12.00 – Marek Drewnowski, godz. 16.00 – Przemysław Lechowski, 28 lipca, godz. 12.00 – Anna Maria Stańczyk, godz. 16.00 – Ilya Maximov (Rosja), 4 sierpnia, godz. 12.00 – Justyna i Filip Wojciechowscy, godz. 16.00 – Kamil Pacholec, wstęp: wolny

SPORT/SPACERY

CO:	Zajęcia ruchowe dla seniorów na Łące Leśmiana Podczas zajęć skupimy się na ćwiczeniach i formach ruchowych pomagających w schorzeniach kręgosłupa i stawów. Program został przygotowany z myślą o seniorkach i seniorach.
GDZIE:	skwer przy Muzeum POLIN od strony ul. Lewartowskiego, w razie niesprzyjającej pogody wydarzenia zostają przeniesione do budynku Muzeum POLIN; organizator: Muzeum Historii Żydów Polskich, ul. Mordechaja Anielewicza 6, tel. 22 47 10 301, *www.polin.pl*
KIEDY:	od 12 czerwca do 28 sierpnia (środy), godz. 11.00, wstęp: wolny (na gimnastykę należy zabrać wygodny strój i matę do ćwiczeń)

CO: Ptasie spacery w Służewskim Domu Kultury. Poznajmy razem skrzydlatych mieszkańców Dolinki Służewieckiej! Zapraszamy na spacery ornitologiczne organizowane przez Służewski Dom Kultury we współpracy z Warszawską Grupą Ogólnopolskiego Towarzystwa Ochrony Ptaków. Podczas spacerów dowiemy się, jakie ptaki przebywają tu stale, a jakie odwiedzają park tylko w wybranych porach roku. Poznamy mieszkańców stawów, dziupli i budek lęgowych oraz ich zwyczaje i głosy.

GDZIE: Park SDK, Służewski Dom Kultury w Dzielnicy Mokotów m.st. Warszawy, ul. Bacha 15, tel. 22 843 91 01 i 22 397 72 71, *sdk@sdk.waw.pl, www.sdk.waw.pl*

KIEDY: 14 lipca (każda druga niedziela miesiąca), godz. 12.00, czas trwania 2–3 godziny, wstęp: wolny

CO: Spacerem przez Włochy

GDZIE:
KIEDY: 13 lipca, godz. 11.00 – *Kolej i przemysł we Włochach*, zbiórka: narożnik al. Krakowskiej i ul. Łopuszańskiej przy restauracji
27 lipca, godz. 11.00 – *W drodze do „pralki" – tramwaje i autobusy na Okęciu*, zbiórka: narożnik al. Krakowskiej i ul. Łopuszańskiej przy restauracji
organizator: Urząd Dzielnicy Włochy, al. Krakowska 257, 02-133 Warszawa, tel. 22 443 44 44, *www.ud–wlochy.waw.pl*
Wstęp: wolny

CO: Ursynowski nordic walking.
W ramach akcji zapraszamy wszystkich chętnych do wspólnych spacerów z kijkami po Lesie Kabackim. Uwaga – obowiązują zapisy! Zajęcia odbywają się w środy (grupa dla seniorów), soboty oraz niedziele. Organizator zapewnia sprzęt dla uczestników (kije – po 20 par na grupę).

GDZIE: zbiórka koło pętli autobusowej przy hipermarkecie Tesco (stacja metra Kabaty – na parkingu Tesco, druga brama wjazdowa)

KIEDY: grupa sobotnia (nr 1), godz. 12.00–13.30 – grupa prozdrowotna – wolniejsze tempo, nastawiona również na ćwiczenia m.in. kręgosłupa
grupa niedzielna (nr 4), godz. 13.45–15.15 – grupa prozdrowotna – wolniejsze tempo, nastawiona również na ćwiczenia m.in. kręgosłupa
grupa środowa (nr 5), godz. 11.00–12.30 – specjalnie dla seniorów i dostosowana do ich stanu zdrowia oraz sprawności fizycznej

WSTĘP: zapisy do grup odbywają się pod tel. 793 111 008 (tylko w godz. 10.30–18.30 w dni powszednie) lub pod adresem e-mail: *radom.marta@gmail.com;*
regulamin i formularz zgłoszeniowy: *www.sport.ursynow.pl/content/ursynowski–nordic–walking–seniorzy–28* (zapisy także bezpośrednio u prowadzących)

CO: Joga na Polu Mokotowskim

GDZIE: łąka między JogaRytmem a Pubem Lolek, punktem rozpoznawczym są stojaki na rowery oraz roll-up JogaRytmu

KIEDY: niedziele, godz. 11.00 (do końca sierpnia),

wstęp: wolny (przynieś swoją matę, koc lub ręcznik, ubierz się w wygodny strój; przy silnym słońcu posmaruj się kremem i zakryj głowę, a przy niskiej temperaturze ubierz się na cebulkę; w razie deszczu przeniesiemy się do szkoły JogaRytm)

TEATR

CO: Teatr Polonia – wakacyjne spektakle w plenerze. Tego lata na pl. Konstytucji między 10 a 31 lipca pokazane zostaną 23 przedstawienia.
W sierpniu spektakle plenerowe grane będą na scenie Och-Grójecka 65 przed Och-Teatrem codziennie od 1 do 21 sierpnia (z wyłączeniem 15 sierpnia).

GDZIE: pl. Konstytucji, organizator: Teatr Polonia, tel. 22 589 52 05, 22 622 21 32, *bow@teatrpolonia.pl, www.teatrpolonia.pl*

KIEDY: do 21 sierpnia 2019 r.
Program na lipiec:
10–12 lipca, godz. 17.00 – *FLAMENCO NAMIĘTNIE*
13–16 lipca, godz. 17.00 – *CZERWONY KAPTUREK*
17–21 lipca, godz. 17.00 – *2 000 000 KROKÓW*
22–25 lipca, godz. 17.00 – *ZWIĄZEK OTWARTY*
26–27, 29–31 lipca, godz. 17.00 – *LAMENT NA PLACU KONSTYTUCJI*
28 lipca, godz. 15.00 i 17.00 – *CZERWONY KAPTUREK*
wstęp: wolny

CO: Czwartki seniora w Teatrze Dramatycznym

GDZIE: (wybrane spektakle) Teatr Dramatyczny, Biuro Obsługi Widzów: poniedziałek–piątek, godz. 9.30–17.00, tel. 22 632 24 78, bilety@teatrdramatyczny.pl

KIEDY: Program na lipiec:
Scena im. H. Mikołajskiej, PKiN, pl. Defilad 1
11 lipca, godz. 19.30 – MIŁOŚĆ OD OSTATNIEGO WEJRZENIA
18 lipca, godz. 19.30 – *PLASTIKI*
Scena Przodownik, ul. Olesińska 21
4 lipca, godz. 19.00 – *ROSYJSKI KONTRAKT*
11 lipca, godz. 19.00 – *I ŻE CIĘ NIE OPUSZCZĘ*
25 lipca, godz. 19.00 – *MĘŻCZYZNA*
Scena na Woli im. T. Łomnickiego, ul. Kasprzaka 22
18 lipca, godz. 19.00 – *POCIĄGI POD SPECJALNYM NADZOREM*
25 lipca, godz. 19.00 – *FERDYDURKE*
wstęp: 20 zł

KINO

CO: Kino plenerowe

GDZIE: Prochownia Żoliborz w Parku Żeromskiego, Żoliborz

KIEDY: 02 lipca, godz. 21.30 – *Czarny łabędź*
09 lipca, godz. 21.30 – *Jowita*
16 lipca, godz. 21.30 – *Obdarowani*
23 lipca, godz. 21.00 – *Na śmierć i życie*
30 lipca, godz. 21.00 – *Janis*
06 sierpnia, godz. 21.00 – *Green Book*
wstęp: wolny

CO: Kino plenerowe na Zaciszu

GDZIE: przed Domem Kultury Zacisze, ul. Blokowa 1, tel. 22 679 84 69, 22 743 87 10

KIEDY: 7 lipca, godz. 21.30 – *Sprawa Kramerów*
14 lipca, godz. 21.30 – *The Grand Budapest Hotel*
21 lipca, godz. 21.30 – *Pan od muzyki*
28 lipca, godz. 21.30 – *Whiplash*
4 sierpnia, godz. 21.00 – *Ukryte działania*
wstęp: wolny

CO: Muranów dla seniorów – pokaz filmu *KAFAR-NAUM*

GDZIE: Kino Muranów, ul. Andersa 5, tel. (22) 635 30 78, *kontakt@kinomuranow.pl, kinomuranow.pl*

KIEDY: 10 lipca, środa, godz. 11.00

wstęp: dla seniorów (powyżej 60. roku życia) 10 zł (bilety do nabycia tylko w kasie kina)

CO: *Seans dla Seniora* – cotygodniowy cykl w kinie Luna
Przed seansem zapraszamy na kawę w naszym bufecie w promocyjnej cenie 3 zł!

GDZIE: Kino Luna, ul. Marszałkowska 28

KIEDY: każdy czwartek, godz. 13.00

wstęp: 10 zł

CO: Kinoteka Seniora.
W repertuarze filmowe nowości i największe hity tego roku.

GDZIE: Kinoteka, Kinoteka Multiplex, Pałac Kultury i Nauki (wejście od Al. Jerozolimskich), pl. Defilad 1, tel. 22 551 70 70, *www.kinoteka.pl*

KIEDY: od poniedziałku do piątku, do godz. 15.30

wstęp: 12 zł

DODAJ WYDARZENIE!

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

CAM nowolipie

WYDARZENIA CAM „NOWOLIPIE"

CO: **Międzypokoleniowa Grupa Samoobrony**
Zapraszamy wszystkich chętnych na ostatnie zajęcia z samoobrony w CAM „Nowolipie". Ćwiczenia prowadzi Sebastian Pierzchała – wolontariusz CAM „Nowolipie", trener personalny ZDROFIT, instruktor Filipińskich Sztuk Walki (FMA). Po przerwie wakacyjnej zajęcia będą kontynuowane.

GDZIE: Sala gimnastyczna 0.09

KIEDY: 9 lipca, godz. 16.30

CO: **Joga taoistyczna**
Grupy otwarte, nie wymagają zapisów. Ilość miejsc ograniczona. Zajęcia prowadzi Włodzimierz Wieliczkowski – wolontariusz CAM „Nowolipie", uczeń mistrzów z Chin, Wietnamu i Tybetu, dyplomowany trener sztuk walki, od 40 lat nauczający jogi taoistycznej.

GDZIE: Sala gimnastyczna 0.09

KIEDY: – wtorki, godz. 20.00–22.00
– środy, godz. 15.00–16.00
– czwartki, godz. 19.00– 21.00

CO: **Treningi pamięci dla osób w wieku 60+**

GDZIE: Sala warsztatowa 1.06

KIEDY: 2 lipca, godz. 08.30
8 lipca, godz. 08.30
9 lipca, godz. 08.30
10 lipca, godz. 08.30

ZAPISY: Pod numerem 792 765 790
lub zapisy@syntonia.org.pl

CO: **SERVIER – WYŁĄCZ RAKA!**
godz. 14.30 – *Kolonoskopia jest super!* – wykład, Klubokawiarnia
godz. 15.30–19.30 – bezpłatne konsultacje i badania prowadzone przez lekarzy specjalistów, na co dzień pracujących na oddziałach onkologicznych. Badania dolnego odcinka przewodu pokarmowego oraz (w konkretnych wskazaniach) USG wątroby. Obowiązują zapisy.

GDZIE: Klubokawiarnia

KIEDY: 15 lipca

CO: **Spotkanie rowerowe**
Nauka korzystania z aplikacji Veturilo – jednego z największych systemów rowerów miejskich w Europie, w tym wypożyczenie rowerów i wspólna przejażdżka po mieście.

GDZIE: Klubokawiarnia

KIEDY: 30 lipca, godz. 11.00

CO: **Spotkanie Międzypokoleniowej Grupy Rękodzieła**
W każdą ostatnią sobotę miesiąca serdecznie zapraszamy do wspólnego robienia na drutach i szydełku czapek i szalików dla różnych grup potrzebujących odbiorców, m.in. dla dzieci z domów dziecka, uchodźców, osób zmagających się z problemem bezdomności. Grupa Rękodzieła zainicjowana została przez wolontariuszki CAM „Nowolipie". Projekt w ramach „Akademii Lidera 60+" realizowanej przez FISE.

GDZIE: Klubokawiarnia

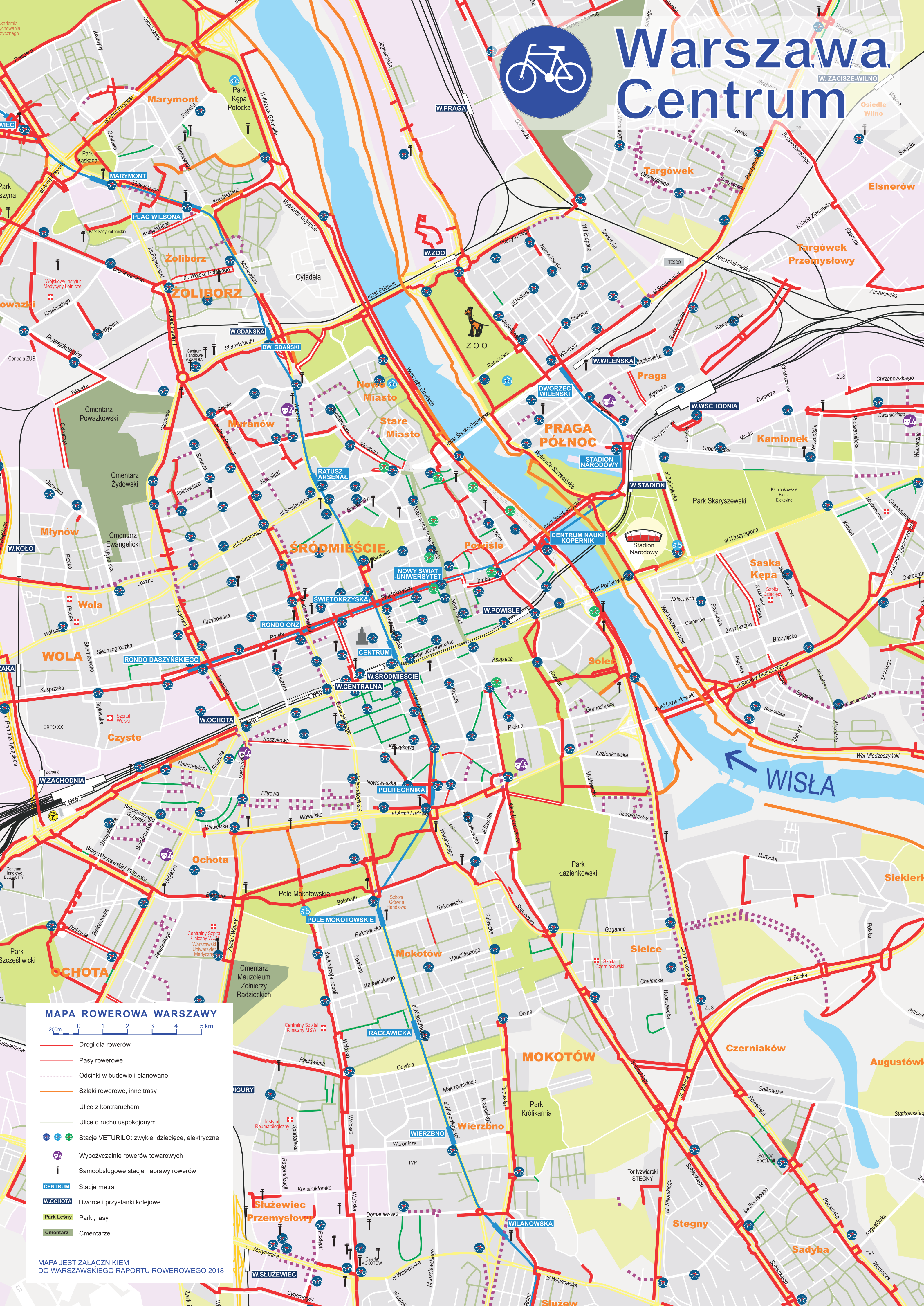
KIEDY: 27 lipca, godz. 10.00-14.00

CO: **Zajęcia komputerowe w CAM „Nowolipie"**

GDZIE: Sala komputerowa 0.08

ZAPISY W LIPCU: tel. 663 845 016

ORGANIZATOR: Fundacja AgeHub



Warszawa
Centrum
MAPA ROWEROWA WARSZAWY
200m 0 1 2 3 4 5 km
Drogi dla rowerów
Pasy rowerowe
Odcinki w budowie i planowane
Szlaki rowerowe, inne trasy
Ulice z kontraruchem
Ulice o ruchu uspokojonym
Stacje VETURILO: zwykłe, dziecięce, elektryczne
Wypożyczalnie rowerów towarowych
Samoobsługowe stacje naprawy rowerów
CENTRUM
Stacje metra
W.OCHOTA
Dworce i przystanki kolejowe
Park Leśny
Parki, lasy
Cmentarz
Cmentarze
MAPA JEST ZAŁĄCZNIKIEM
DO WARSZAWSKIEGO RAPORTU ROWEROWEGO 2018
Marymont
Park Kępa Potocka
Park Kaskada
MARYMONT
PLAC WILSONA
Park Sady Żoliborskie
Żoliborz
ŻOLIBORZ
Cytadela
Wojskowy Instytut Medycyny Lotniczej
Powązki
W.GDAŃSKA
DW. GDAŃSKI
Centrum Handlowe ARKADIA
Centrala ZUS
Cmentarz Powązkowski
Cmentarz Żydowski
Cmentarz Ewangelicki
Młynów
W.KOŁO
Wola
WOLA
Muranów
Nowe Miasto
Stare Miasto
RATUSZ ARSENAŁ
ŚRÓDMIEŚCIE
NOWY ŚWIAT -UNIWERSYTET
ŚWIĘTOKRZYSKA
RONDO ONZ
RONDO DASZYŃSKIEGO
CENTRUM
W.ŚRÓDMIEŚCIE
W.CENTRALNA
W.OCHOTA
W.POWIŚLE
Powiśle
CENTRUM NAUKI KOPERNIK
Czyste
EXPO XXI
Szpital Wolski
W.ZACHODNIA
peron 8
WKD
POLITECHNIKA
Ochota
OCHOTA
Park Szczęśliwicki
Centrum Handlowe BLUE CITY
Pole Mokotowskie
POLE MOKOTOWSKIE
Szkoła Główna Handlowa
Centralny Szpital Kliniczny WUM
Warszawski Uniwersytet Medyczny
Cmentarz Mauzoleum Żołnierzy Radzieckich
Mokotów
MOKOTÓW
Centralny Szpital Kliniczny MSW
RACŁAWICKA
Instytut Reumatologiczny
WIERZBNO
Wierzbno
TVP
Służewiec Przemysłowy
W.SŁUŻEWIEC
Galeria MOKOTÓW
WILANOWSKA
Park Łazienkowski
Park Królikarnia
Solec
Sielce
Szpital Czerniakowski
Czerniaków
Tor łyżwiarski STEGNY
Stegny
Sadyba
Sadyba Best Mall
TVN
Augustówka
Siekierki
WISŁA
Saska Kępa
Szpital Dziecięcy
Stadion Narodowy
W.STADION
STADION NARODOWY
Park Skaryszewski
Kamionkowskie Błonia Elekcyjne
Kamionek
PRAGA PÓŁNOC
DWORZEC WILEŃSKI
W.WILEŃSKA
Praga
W.WSCHODNIA
ZOO
W.ZOO
W.PRAGA
Targówek
Targówek Przemysłowy
Elsnerów
W. ZACISZE-WILNO
Osiedle Wilno
TESCO
OBI
ZUS
most Gdański
most Śląsko-Dąbrowski
most Świętokrzyski
most Poniatowskiego
most Łazienkowski
Wybrzeże Gdyńskie
Wybrzeże Gdańskie
Wybrzeże Szczecińskie
Wał Miedzeszyński
al. Armii Krajowej
al. Jana Pawła II
al. Solidarności
Aleje Jerozolimskie
al. Armii Ludowej
al. Niepodległości
al. Waszyngtona
al. Stanów Zjednoczonych
al. Becka
al. Wilanowska
al. Witosa
al. Sikorskiego
al. Prymasa Tysiąclecia
al. Zieleniecka
al. Szucha
Aleje Ujazdowskie
Bitwy Warszawskiej 1920 roku
Jagiellońska
Radzymińska
Marszałkowska
Puławska
Sobieskiego
Czerniakowska
Powsińska
Wołoska
Grójecka
Towarowa
Okopowa
Mickiewicza
Słowackiego
Krasińskiego
Marynarska
Domaniewska
Woronicza
Rakowiecka
Wawelska
Grochowska
Targowa
Ratuszowa

KUP ROWER I UŻYWAJ GO!

Fot. M. Kaźmierczak, ZDM

Historia roweru sięga XVIII w. Jego wygląd bardzo ewoluował, co nie zmienia faktu, że jest pojazdem niezwykle popularnym. Pierwotnie nazywano go welocypedem lub bicyklem. Obecna polska nazwa pochodzi od brytyjskiej firmy ROVER, która dawniej produkowała rowery, a teraz – samochody.

Można śmiało stwierdzić, że obecnie rower przeżywa swój renesans, i to nie tylko w Polsce. Ludzie docenili jego zalety, także dla zdrowia. Istnieje wiele odmian rowerów: sportowe, górskie, elektryczne, bmx, z motorkiem. Dla seniorów najlepsze są te miejskie, dawniej zwane holendrami.

Wiele osób starszych korzysta na co dzień z rowerów, ale nawet wśród tych jeżdżących często są tacy, którzy mają opory przed wypożyczeniem pojazdów ze stacji Veturilo (na końcu podaję garść informacji, jak to się robi). Młodzi śmigają po całej Warszawie, starsi wolą swoje rowery albo w ogóle rezygnują z jazdy na nich, uważając, że im nie wypada. A to błąd. Rower to nie tylko doskonały środek do poruszania się w ruchu miejskim, lecz także sprzęt, dzięki któremu można atrakcyjnie spędzić czas z pożytkiem dla zdrowia. Lekarze zalecają jazdę na rowerze.

Jadąc na przejażdżkę, spalisz 544 kcal na godzinę – tyle samo stracisz, idąc na przykład na basen (to znacznie więcej niż na kajaku czy przy uprawianiu ogródka!).

W Warszawie jest coraz więcej ścieżek rowerowych, oczywiście najmilej jest jeździć nad Wisłą lub w lesie. Pamiętaj, że aktywność fizyczna korzystna dla zdrowia może być niebezpieczna, jeśli odbywa się w terenie, gdzie powietrze jest skażone. Dlatego na przejażdżki wybieraj tereny podmiejskie, a nie ulice pełne samochodów. Rower można dowieźć w takie miejsca, korzystając z autobusu miejskiego, tramwaju, SKM czy metra. Nie trzeba płacić za przewiezienie pojazdu – to bardzo duże udogodnienie. Dzisiejsi rowerzyści są rozsądni – konieczny jest kask. Dobrze też zabrać wodę, założyć wygodne buty i sportowe ubranie. Tak możesz ruszyć w trasę. Polecam ich kilka:

1. **Dojedź metrem do końcowej stacji na Kabatach i zrób sobie wycieczkę do Lasu Kabackiego.**
2. **Dojedź autobusem 520 do końcowego przystanku w Marysinie i po skręceniu w ul. Kościuszkowców odwiedź wspaniały Las Sobieskiego.**
3. **Dojedź SKM lub autobusem 514 do Wesołej i zrób wyprawę do Lasu Milowego.**
4. **Dojedź metrem do końcowej stacji w Wawrzyszewie i stąd już blisko do Lasu Bielańskiego.**

W tych dobrze utrzymanych parkach leśnych można znaleźć miejsca do odpoczynku. Specjalnie zadaszone wiaty pozwolą na złapanie oddechu w cieniu lub schowanie się przed deszczem.

Polecam też trasę wzdłuż Wisły. Wysiądź z tramwaju na Moście Poniatowskiego przy Stadionie Narodowym i prawym brzegiem Wisły pojedź na północ.

To bezpieczne i bardzo atrakcyjne trasy

Jeśli dawno nie jeździłeś na rowerze, zacznij od krótkich przejażdżek, blisko miejsca zamieszkania. Wyprawy do lasu są wspaniałą przygodą, ale do nich trzeba się przygotować. Wybieraj pogodne, ale nie upalne dni.

Nie traktuj jazdy na rowerze jak wyścigu pokoju. To ma być przyjemność. Warto umówić się na taki wypad z grupą znajomych.

Aktywność fizyczna prowadzi do spadku wagi ciała, obniżenia ciśnienia krwi i poziomu cholesterolu. Dobrze zaplanowany wysiłek fizyczny pomaga się zrelaksować, lepiej spać, mieć więcej energii, nasze serce i płuca po prostu sprawniej pracują. Wśród osób, które często jeżdżą na rowerze, znacznie rzadziej dochodzi do chorób serca i układu krwionośnego. Rowerzyści nie tylko zyskują kilka lat życia, lecz także dłużej są mobilni i rzadziej cierpią na demencję.

Veturilo, czyli Warszawski Rower Publiczny – jak to działa?

1. Zarejestruj się, klikając przycisk „Rejestracja" na stronie **www.veturilo.waw.pl.**

   Podaj wymagane dane, zaakceptuj regulamin, wpłać minimum 10 zł opłaty inicjalnej. Tylko tyle wystarczy, żebyś mógł korzystać z rowerów miejskich przez całą dobę. Po zarejestrowaniu się otrzymasz SMS oraz e-mail z kodem PIN, który razem z twoim numerem telefonu będą twoimi identyfikatorami w systemie.

2. Podejdź do terminala, naciśnij **„Wypożyczenie/zwrot"** i postępuj zgodnie z instrukcją na ekranie. Otrzymasz kod do zamka szyfrowego i... możesz śmigać!

Ile to kosztuje?

- 20 minut – **bezpłatne!**
- od 21 do 60 minut – **1 zł**
- druga godzina – **3 zł**
- trzecia godzina – **5 zł**
- czwarta godzina i następne – **7 zł**

Więcej informacji na stronie **Veturilo**. Kto chce więcej wiedzieć o rowerze, polecam książkę Jana Zdzisława Brudnickiego *Jeździdło do świata.* Bohaterem jest rower, który przed wojną wyrusza w podróż, i kończy ją współcześnie.

Bożena Borys

Zapraszamy do CAM „Nowolipie" na:

CO: **Spotkanie z Zarządem Dróg Miejskich pt.** *Jak i gdzie rowerem po Warszawie*

GDZIE: CAM „Nowolipie"

KIEDY: 16 lipca, godz. 17.00

Rowerowa Warszawa jest dla każdego

W stolicy jest już blisko 600 km różnego rodzaju tras rowerowych. Miasto z roku na rok staje się coraz bardziej przyjazne dla cyklistów. Dlatego zachęcamy wszystkich do wybrania roweru zarówno na rekreacyjną wycieczkę, jak i codzienne przejażdżki.

Rower daje duże poczucie niezależności. Możemy na własnych zasadach pokonywać nawet duże odległości – jechać w swoim tempie i trasą, która nam pasuje. Mało kto wie też, że przejażdżka obciąża stawy mniej niż chodzenie.

Drogi rowerowe idą w dobrym kierunku

Ostatnie lata to okres szczególnie intensywnego rozwoju infrastruktury rowerowej. Zdecydowana większość tras ma nawierzchnię asfaltową, która jest najwygodniejsza do jazdy. Wyjątek stanowią ścieżki rowerowe poprowadzone przez chronione tereny przyrodnicze. Nawierzchnię mineralną ma m.in. malownicza Nadwiślańska Ścieżka Rekreacyjna ciągnąca się wzdłuż prawego brzegu rzeki.

Nowe trasy budowane są obecnie w wysokim standardzie. Tam, gdzie to możliwe, wprowadza się szereg drobnych usprawnień wpływających pozytywnie na komfort jazdy rowerem. Strudzeni rowerzyści z pewnością docenią takie elementy infrastruktury, jak chociażby podpórki przed skrzyżowaniami pomagające w oczekiwaniu na zielone światło.

Rower własny lub publiczny

Najlepiej jeździ się oczywiście na własnym rowerze, który dobrze znamy i możemy z niego korzystać bez żadnych ograniczeń. Nie jest to jednak jedyna możliwość. Veturilo, czyli warszawski rower publiczny, to jeden z największych tego typu systemów w Europie. Do dyspozycji jest ponad 5,5 tys. jednośladów, które można wypożyczać i oddawać w przeszło 380 stacjach. Pierwsze 20 min każdego wypożyczenia jest darmowe, a godzina jazdy kosztuje tylko złotówkę. Żeby zacząć korzystać z rowerów, trzeba wcześniej dokonać rejestracji przy terminalu lub na stronie internetowej. Polecamy tą drugą opcję, ponieważ jest zdecydowanie wygodniejsza.

Przy każdej stacji znajduje się terminal, który służy do wypożyczenia roweru. Do jego obsługi służy zamontowany na środku duży kolorowy ekran dotykowy. Oprócz tego rowery można wypożyczać przez telefon

komórkowy z zainstalowaną dedykowaną aplikacją mobilną. Najważniejsze informacje o zasadach działania systemu są wypisane na tylnej ścianie terminala. Więcej można dowiedzieć się na stronie internetowej **www.veturilo.waw.pl.**

W Warszawie funkcjonują też dwie bezpłatne wypożyczalnie rowerów trójkołowych – na Woli oraz na Targówku. Specjalne pojazdy mają dwa koła z tyłu i jedno z przodu, przez co odznaczają się dużą stabilnością. Z tyłu zamontowany jest pojemny koszyk pozwalający na przykład na przewożenie zakupów.

Parkuj i jedź

W stolicy jest już ponad 10 tys. stojaków rowerowych i ich liczba stale rośnie. Część z nich to parkingi rowerowe zbudowane przy przystankach komunikacji miejskiej specjalnie z myślą o przesiadce do tramwaju, autobusu lub metra. Otwiera to szereg nowych możliwości z wykorzystaniem roweru w połączeniu z innymi środkami transportu. Można na przykład podjechać rowerem do najbliższego przystanku rowerem, zostawić go w pobliżu i udać się w dalszą podróż komunikacją miejską. W okolicy węzłów przesiadkowych często zlokalizowane są też stacje Veturilo.

Pamiętajmy zawsze o poprawnym zabezpieczeniu roweru przed kradzieżą. Należy upewnić się, czy stoi stabilnie, a następnie w miarę możliwości przypiąć go jednocześnie za tylne koło oraz za ramę – to najlepszy sposób, żeby zniechęcić potencjalnych złodziei.

Rower to pojazd...

...więc rowerzysta ma na drodze swoje prawa oraz obowiązki, które musi znać. Kompendium wiedzy na ten temat stanowi miejska broszura *Dobre maniery.* Egzemplarze w wersji papierowej są systematycznie przekazywane m.in. do dzielnicowych Wydziałów Obsługi Mieszkańca. W wersji elektronicznej dostępne są na stronie internetowej prowadzonej przez zespół pełnomocnika ds. komunikacji rowerowej. Pod adresem **rowery.um.warszawa.pl** w zakładce „Jak jeździć po mieście?" znajduje się również cykl pomocnych filmów poświęconych przepisom. Mamy nadzieję, że po przeczytaniu tego poradnika podróże rowerem po Warszawie będą częstsze, przyjemniejsze, a także bezpieczniejsze.

Sprawny rower to sprawna podróż

Przed wyruszeniem w trasę warto upewnić się, czy rower jest gotowy do jazdy. Polecamy sprawdzić w pierwszej kolejności hamulce, oświetlenie oraz poziom powietrza w oponach. Miasto stara się organizować różnego rodzaju akcje, podczas których za darmo można oddać swój jednoślad na szybki podstawowy przegląd.

Fot. M. Kaźmierczak, ZDM

Obecnie w ramach projektu *Aktywny warszawiak* taki serwis prowadzi w różnych punktach w Warszawie Stowarzyszenie „Mierz Wysoko". W zeszłym roku w wakacje działał też miejski serwis rowerowy na plaży nad Wisłą. Z kolei we wrześniu z okazji Europejskiego Tygodnia Zrównoważonej Mobilności funkcjonował mobilny serwis, który przez sześć dni naprawiał rowery w różnych dzielnicach. Wstępnie planowane jest powtórzenie tych akcji. Szczegóły będą publikowane m.in. na wspomnianej już stronie **rowery.um.warszawa.pl.**

Bądźmy w kontakcie

Od kilku lat z powodzeniem funkcjonuje Miejskie Centrum Kontaktu „Warszawa 19 115" składające się z infolinii, strony internetowej oraz aplikacji mobilnej. Można się tam zgłosić z pytaniem na każdy temat. Pod tym samym numerem telefonu, czyli 19 115, działa również infolinia dla systemu rowerów Veturilo.

Pomocne adresy

- **rowery.um.warszawa.pl** – strona pełnomocnika ds. komunikacji rowerowej
- **senioralna.um.warszawa.pl** – miejska strona poświęcona sprawom seniorów
- **veturilo.waw.pl** – informacje o systemie Veturilo
- **warszawa19115.pl** – Miejskie Centrum Kontaktu „Warszawa 19 115"
- **mierzwysoko.org.pl/dzialania/otwarty-warsztat-rowerowy** – Otwarty Warsztat Rowerowy

Wypożyczalnie rowerów trójkołowych

- **Wola** – Mazowiecki Oddziału PCK, ul. Szańcowa 25, **tel. 607 050 655**
- **Targówek** – Boisko „Syrenka" w Parku Bródnowskim, ul. Wyszogrodzka 11, **tel. 535 884 237**

Zapraszamy do CAM „Nowolipie" na:

CO: **Spotkanie rowerowe**
Nauka korzystania z aplikacji Veturilo – jednego z największych systemów rowerów miejskich w Europie, w tym wypożyczenie rowerów i wspólna przejażdżka po mieście.

GDZIE: Klubokawiarnia

KIEDY: 30 lipca, godz. 11.00

CAM nowolipie

JEDZIEMY NA WYCIECZKĘ

W ciepłe wiosenne, letnie czy jesienne weekendy warto choć na chwilę uciec od betonowych blokowisk i zatłoczonych ulic. I wcale nie trzeba wybierać się bardzo daleko. W okolicach Warszawy jest wiele wspaniałych miejsc, w których nie tylko można się zrelaksować, lecz także coś zwiedzić. Brak samochodu nie jest wcale przeszkodą – do jednych da się dojechać pociągiem czy autobusem, do innych – nawet rowerem, i to w nie więcej niż godzinę.

Park Kultury w Powsinie

Park znajduje się w południowej części Warszawy. Pośród licznych drzew zachowało się dużo starodrzewu, niektóre okazy są pomnikami przyrody. Obszar to ostoja dla wielu gatunków zwierząt i ptaków. Na terenie jest mnóstwo miejsc do spacerowania, znajdziemy tam też: basen kąpielowy z zespołem domków turystycznych, wypożyczalnie sprzętu sportowego, boiska do siatkówki, koszykówki, piłki plażowej, nożnej, badmintona, place zabaw dla dzieci, punkty gastronomiczne oraz pawilon rekreacyjno-sportowy wraz z kortami tenisowymi. Przez park przebiegają szlaki turystyczne – zielony i czerwony. W centralnej części położony jest letni amfiteatr, gdzie odbywają się różne koncerty.

Wyjazd polecamy zarówno tym, którzy chcą jedynie pospacerować lub leniwie wypocząć wśród drzew, jak i tym pragnącym spędzić czas bardziej aktywnie.

Ogród Botaniczny w Powsinie

To miejsce, gdzie można spędzić wiele długich godzin. Do zobaczenia jest wiele: od roślin drzewiastych, z największą w Polsce kolekcją przepięknie kwitnących magnolii (ponad 90 rodzajów), przez rośliny wrzosowate (616 rodzajów) i prawie 600 rodzajów roślin iglastych, aż po niezliczone wprost ilości roślin tropikalnych i subtropikalnych, bylin, roślin cebulowych i kłączowych, wśród których znajduje się m.in. 250 gatunków tulipanów oraz ok. 100 gatunków i odmian lilii. Zachwycają też rośliny warzywne, sadownicze, lecznicze i naturalnie występujące na terenie Polski, a nawet różne zboża i towarzyszące uprawom chwasty. W szklarni na powierzchni 2000 m kw. zgromadzono około 1500 egzotycznych okazów. Do najciekawszych należy największa w naszym kraju kolekcja roślin cytrusowych.

W ogrodzie organizowane są wystawy sztuki inspirowanej przyrodą – malarstwa, rysunku, fotografii artystycznej oraz rzeźby. Czasowe ekspozycje prezentowane są w zabytkowej Willi Janówek (Dworku Wojciecha Fangora) oraz w Centrum Edukacji Przyrodniczo-Ekologicznej. Obszar jest też miejscem koncertów pianistycznych *Floralia muzyczne – muzyka w kwiatach*, jednego z najstarszych festiwali w Polsce. Odbywa się co roku w każdą niedzielę – w okresie od maja do czerwca.

Ogród czynny jest codziennie w godz. 9.00–20.00 (oranżeria do 18.00).

Normalny bilet wstępu dla dorosłych kosztuje 12 zł, ulgowy – 8 zł (przysługuje osobom w wieku 65+, niepełnosprawnym, dzieciom i studentom). Seniorzy, którzy ukończyli 75 lat, oraz dzieci do 5 lat wchodzą za darmo. Zarówno do parku, jak i ogrodu botanicznego można dojechać z Pola Mokotowskiego autobusami nr 519 i 167.

Zalew Zegrzyński

Usytuowany ok. 20 km od Warszawy. Można tam zorganizować sobie i rodzinie nie tylko jeden letni dzień wypoczynku, lecz także dłuższy weekend, a nawet cały urlop. Okoliczne lasy są idealne na piesze wycieczki lub grzybobranie. Wokół jeziora jest wiele plaż oraz wartych obejrzenia zabytków architektury i przyrody.

Największą atrakcją jest jednak sam zalew utworzony w 1963 r., kiedy tama w Dębem spiętrzyła wody łączących się rzek – Bugu i Narwi. Zbudowano tu elektrownię wodną, a zbiornik stał się miejscem poboru wody do wodociągów warszawskich. Zajmujące powierzchnię 3030 ha jezioro okazało się też ulubionym celem weekendowych wypadów – nie tylko dla warszawiaków.

Nad jego brzegiem znajduje się kilkanaście kąpielisk, można wybrać się na jedną z plaż, np. w Nieporęcie, Białobrzegach czy Serocku. Wokół rozmieszczone są ścieżki spacerowe, rowerowe, place zabaw dla dzieci, plenerowe siłownie, boiska, bary, restauracje oraz miejsca noclegowe i parkingowe, wypożyczalnie rowerów, skuterów wodnych i kajaków. Po zalewie można też żeglować i uprawiać na nim wszystkie inne sporty wodne. W sezonie oferowane są rejsy po Narwi, Bugu oraz Kanale Żerańskim i Wiśle.

Jezioro Zegrzyńskie to także raj dla wędkarzy. Złowi się tu leszcze, karpie, płocie, krąpie, sandacze, szczupaki, okonie i sumy. Najlepsze łowiska znajdują się przy ujściach Narwi, Bugu i Rządzy, a także w okolicach mostu w Zegrzu i zapory w Dębem.

Będąc nad zalewem, można wybrać się do zegrzyńskich fortów i obejrzeć dzieła rosyjskich inżynierów z końca XIX w., a także zrobić sobie wycieczkę po rezerwatach: Puszczy Słupeckiej i Łęgach Czarnej Strugi, siedliskach

m.in. czarnej olszy, brzozy i wiązu szypułkowego, silnie trującego wawrzynka i jaskra kosmatego. Czasami da się tam też spotkać wilgi, czarne bociany, łosie, jenoty i – uwaga! – jadowite żmije zygzakowate.

Znakomitym punktem wypadowym jest Serock – usytuowany w miejscu, gdzie Narew wpada do Bugu. To jedno z najładniejszych miasteczek niedaleko Warszawy i jeden z najstarszych grodów mazowieckich. Sercem Serocka jest uroczy rynek z ratuszem pośrodku. Warto zobaczyć także późnogotycki kościół z fasadą ujętą parą cylindrycznych wieżyczek schodowych.

Na południe od Serocka, w drodze do Zegrzynka, można natrafić na ślady dworu, w którym mieszkał Jerzy Szaniawski. W Zatorach, przepięknie położonej wsi nadnarwiańskiej, znajduje się neobarokowy pałac, a w Popowie Kościelnym – jeden z piękniejszych neogotyckich kościołów. W Jabłonnie mieści się z kolei XVIII-wieczny zespół pałacowo-parkowy z angielskim parkiem krajobrazowym, dawny letni dwór biskupów płockich.

Kampinoski Park Narodowy i jego okolice

Tu przyroda przenika się z historią. Położenie geograficzne puszczy przesądziło o tym, że jej dzieje są szczególnie związane z walkami i powstaniami. Najwięcej śladów pozostawiła tu II wojna światowa. Na terenie parku i jego przedpolach poległo ok. 9,5 tys. żołnierzy. W okolicach wsi Palmiry hitlerowcy dokonywali masowych egzekucji więźniów Pawiaka i innych więzień warszawskich.

W Kampinoskim Parku Narodowym i jego okolicach znajduje się 39 obiektów zabytkowych, m.in.:

- gotycko-renesansowy kościół o charakterze obronnym w Brochowie (z połowy XVI w.), miejsce ślubu rodziców Fryderyka Chopina i jego chrztu, oraz kościół obronny, najcenniejszy zabytek Mazowsza;
- klasycystyczne kościół z 1792 r. i dworek w Lipkowie (z końca XVIII w.), w przeszłości własność m.in. rodziny Szetkiewiczów, z której pochodziła Maria, żona Henryka Sienkiewicza. Okolice te pisarz uwiecznił później na kartach powieści *Ogniem i mieczem,* w Lipkowie sytuując pojedynek Wołodyjowskiego z Bohunem;
- cmentarz w Palmirach, utworzony w 1948 r. Spoczywają tam ciała 2204 rozstrzelanych podczas masowych egzekucji więźniów Pawiaka i innych więzień warszawskich;
- dworek w Żelazowej Woli, znane w świecie miejsce urodzenia Fryderyka Chopina, obecnie muzeum kompozytora.

Fot. M. Kaźmierczak, ZDM

Wesoła

Wesoła to jedna z peryferyjnych dzielnic Warszawy. Warto się tu jednak zapuścić miejskim autobusem lub kolejką SKM. Powody są przynajmniej dwa. Jeden zainteresuje pasjonatów natury, drugi – miłośników sztuki oraz duchowych uniesień.

Ulica Torfowa w Wesołej prowadzi ku Uroczysku Zielony Ług. To ukryte wśród lasów Mazowieckiego Parku Krajobrazowego bagienne zagłębienie, mokradło, torfowisko, urokliwe o każdej porze roku. Malowniczy zakątek otoczony jest wydmami, porośnięty nietypową roślinnością i zamieszkały przez najróżniejsze gatunki zwierząt. Natomiast przy ulicy Piotra Skargi stoi zabytkowy kościół w stylu neoromańskim. Stonowana prosta bryła kryje utrzymane w zupełnie innym stylu polichromie oraz ikony.

Bagno Całowanie

To jeden z największych kompleksów torfowisk na Mazowszu. Znajduje się w zasięgu dłuższego spaceru od stacji kolejowej w podwarszawskim Celestynowie. Bagno ma 15 km długości i 3 km szerokości. Składa się z wydm, terenów łąkowych, część obszaru porasta roślinność leśna. Walorami tego miejsca są mozaikowa struktura krajobrazu i związane z nią duże zróżnicowanie przyrodnicze, a także bogata fauna i flora. Można tu zobaczyć wiele gatunków zwierząt i roślin, które trudno spotkać w innych częściach kraju, np. zagrożoną wyginięciem brzozę niską.

W następnym numerze #POKOLEŃ napiszemy o miejscach nieco dalej od Warszawy, ale również odpowiednich na krótkie weekendowe wypady.

Halina Molka

Napisz do autorki: poczta296@op.pl

O treningu umysłu i pamięci

– cz. 3, czyli zmiana nawyków i dieta

W czerwcowym numerze #POKOLEŃ podjęliśmy temat treningów pamięci dla seniorów. Opisaliśmy praktyczne aspekty pamięci i mechanizmów zapamiętywania. Warto omówić także zmianę nawyków i dietę jako kluczowe kwestie mające wpływ na funkcjonowanie mózgu.

Bardzo ważne jest właściwe odżywianie, które znacząco wpływa na działanie mózgu i ma ścisły związek między dostarczaniem organizmowi witamin i składników mineralnych a sprawnością umysłu. Oprócz oddziaływania na sylwetkę pokarmy uruchamiają mechanizmy wpływające na funkcje mózgu odpowiadające za intelekt. Stymulują produkcję enzymów, hormonów i chemicznych substancji zwanych ***neuroprzekaźnikami.*** Odgrywają one znaczącą rolę w procesach zapamiętywania i przypominania. Istotne w tym kontekście składniki to:

- **glukoza** – jej źródłem są węglowodany. Znajdują się one w nasionach, ziarnach zbóż, mące razowej, niełuskanym ryżu, kaszach, ziemniakach, fasoli, soczewicy. Dzięki procesowi trawienia sprzyjają optymalnemu spożytkowaniu cukru;
- **kwasy omega-3** – ich źródłem są: ryby morskie (łosoś, tuńczyk, halibut, dorsz). Wpływają na przyspieszenie przewodzenia impulsów oraz opóźnienie starzenia się neuronów;
- **lecytyna** – jej źródłem są m.in.: soja, kiełki pszenicy, orzeszki ziemne. Stanowi źródło ***choliny,*** której niedobór prowadzi do ospałości, spadku zdolności zapamiętywania i demencji;
- **witaminy z grupy B** – ich źródłem są: soja, groch, fasola, pieczywo razowe, mięso indyka. Niedobór witaminy B3 powoduje m.in. osłabienie pamięci, kłopoty ze skupieniem uwagi i kojarzeniem, bezsenność. Osoby spożywające słodycze i alkohol potrzebują 2–3 razy więcej witaminy B3, niż wynosi norma;
- **żelazo** – jego źródłem są: mięso, orzechy, rośliny strączkowe, owoce pestkowe, rodzynki. Jest nośnikiem tlenu. Niedobór żelaza upośledza zdolność rozumienia i uczenia się;
- **magnez** – odpowiada za produkcję enzymów współpracujących z witaminami z grupy B. Pomaga w przewodzeniu impulsów nerwowo-mięśniowych. Chroni mózg przed wpływem metali ciężkich. Jest wypłukiwany przez kawę i alkohol oraz niszczony przez nikotynę;
- **potas** – jego źródłem są: winogrona, banany, pomarańcze, morele, awokado, melony, nektarynki, brzoskwinie, pomidory i ziemniaki. Poprawia dotlenienie mózgu.

W trakcie zakupów spożywczych warto poświęcić więcej czasu na analizę etykietek produktów.

Znajomość składników dostarczanych organizmowi ma istotne znaczenie nie tylko dla ciała, lecz także umysłu. Znane jest powiedzenie, że *jesteśmy tym, co jemy*. Dbając o jakość pożywienia, należy zachować czujność, gdy producent będzie zapewniał na opakowaniu o lekkości czy dietetyczności towaru, ponieważ są to informacje subiektywne. Nierzadko zdarza się, że zachwalane produkty mogą być szkodliwe. Warto pamiętać, że im mniej naturalny, a bardziej przetworzony jest dany pokarm, tym bardziej jest niezdrowy.

Analizując skład produktów żywnościowych, warto zasięgać informacji z różnych źródeł, a następnie je porównywać. Dla dociekliwych dobrą radą jest korzystanie z danych udostępnianych na stronach: Instytutu Żywności i Żywienia, Ogólnopolskiego Centrum Dietetyki (zakładki dotyczące zasad żywienia, norm i wartości odżywczych) oraz Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej, a także Światowej Organizacji Zdrowia (zakładka „Health Topics", a w niej „Nutrition").

Kolejna ważna zasada to uważne obserwowanie reakcji własnego organizmu. Różne osoby mogą inaczej reagować na dostarczane produkty. W konsekwencji to, co jest korzystne dla jednego człowieka, może być szkodliwe dla drugiego.

- **Na koniec trochę informacji o potrzebie okresowej zmiany nawyków, a także odpoczynku oraz odprężenia i rozluźnienia**

Potrzeba okresowej zmiany nawyków – powszechnie wiadomo, że rutyna otępia. Każda nowa czynność lub ta sama, ale wykonana inaczej (np. ręką niedominującą), sprawia, że mózg musi wykonać więcej pracy oraz zmodyfikować połączenia nerwowe. Na przykład: wstanie z innej strony łóżka, ubranie się w innej kolejności, kontrola czasu na zegarku przełożonym na drugi nadgarstek czy umycie zębów albo pisanie słabszą ręką.

Odpoczynek – jest niezbędny. W przypadku mózgu sprowadza się do porządkowania obszarów odpowiedzialnych za pamięć. W ciągu jednej doby odbieramy kilkadziesiąt gigabajtów informacji oraz przeszło 100 tys. słów. Sen jest więc po prostu konieczny dla właściwego przebiegu procesu porządkowania. Aby jego działanie było skuteczne, musi być odpowiednio długi. Jeśli śpimy za krótko, porządkowanie jest nieefektywne, a odpoczynek – niewystarczający, czego konsekwencją jest szybsze zużycie mózgu.

Joga w służbie mózgu – udowodniono, że 20 min. ćwiczeń jogi dziennie sprawia, iż mózg zaczyna działać efektywniej. Joga odpręża i rozluźnia ciało. Jej nieodłącznym elementem jest oddychanie w określonym rytmie. Dowiedziono, że to właśnie dzięki niemu podczas ćwiczeń o około 30 proc. podnosi się w organizmie poziom ***kwasu aminomasłowego.*** Kiedy go brakuje, odczuwamy lęk, a w skrajnych przypadkach chorujemy na depresję.

• Ocena efektów wysiłku podejmowanego, aby zadbać o poprawę efektywności umysłu

Odwołując się do „upraktycznionego" przykładu z lutowego wydania miesięcznika „Zdrowie", warto wspomnieć o prostych sposobach sprawdzania umysłu. Testy pomagają ocenić efekty włożonej w nie pracy. Wymagają też skupienia i koncentracji uwagi, a w konsekwencji pozytywnie wpływają na pamięć. W uproszczeniu sprowadzają się do wykonania niżej wymienionych czynności:

1. **Sięgnij po grupowe zdjęcia z odleglejszych okresów życia, np. szkoły, studiów, pracy czy wojska. Oceń, ile osób potrafisz rozpoznać oraz wymienić z imienia i nazwiska.** Warianty odpowiedzi: a) wszystkie lub prawie wszystkie, b) około połowy, c) jedynie kilka.
2. **Zastanów się, jak często i długo oglądasz programy telewizyjne.** Warianty odpowiedzi: a) kilkakrotnie i po kilka godzin dziennie, b) praktycznie wcale, c) raz dziennie.
3. **Po jakie rodzaje przekąsek najczęściej sięgasz w ciągu dnia? Warianty odpowiedzi:** a) różne rodzaje orzechów, b) słodkie ciasta lub ciastka z kremem, c) chipsy.
4. **Przypomnij sobie, co robisz w momencie otrzymywania czyjegoś numeru telefonu.** Warianty odpowiedzi: a) sięgasz po coś do notowania, b) powtarzasz go w pamięci, a dopiero potem zapisujesz, c) zapamiętujesz trzy pierwsze cyfry, a resztę trzeba ci powtórzyć.
5. **W jaki sposób zaspokajasz potrzebę czytania.** Warianty odpowiedzi: a) wracasz do już przeczytanych i ulubionych pozycji, b) przeglądasz kilka gazet codziennych, c) wybierasz pozycje, których jeszcze nie znasz, ale wiesz, że mogą być interesujące.
6. **Jak często i w jakich ilościach jesz jabłka lub pijesz sporządzony z nich sok?** Warianty odpowiedzi: a) prawie wcale, b) raz w tygodniu, c) codziennie lub prawie codziennie.
7. **Jak często wracasz po coś do domu?** Warianty odpowiedzi: a) bardzo rzadko, b) bardzo często, c) praktycznie nigdy.
8. **Czy podczas spotkań w szerszym gronie jesteś w stanie zapamiętać nazwiska lub imiona przedstawianych osób?** Warianty odpowiedzi przy liczbie uczestników nieprzekraczającej kilku: a) prawie wszystkie lub wszystkie, b) zwykle prosisz o powtórzenie, c) praktycznie nigdy nie jesteś w stanie zapamiętać.
9. **Ile godzin w ciągu doby śpisz?** Warianty odpowiedzi: a) mniej niż sześć godzin, b) często w nocy budzisz się i masz trudności z zaśnięciem, c) zwykle przeszło sześć godzin.

Aby test był wiarygodny, powinna towarzyszyć mu punktacja. Można skorzystać z podanej w lutowym wydaniu miesięcznika „ZDROWIE" – zob. poniżej. Ewentualnie wynik uzgodnić z profesjonalistami.

Pytanie	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
odp. a)	3	1	3	1	1	1	2	1	3	2
odp. b)	2	2	2	3	3	2	1	2	2	1
odp. c)	1	3	1	2	2	3	3	3	1	3

- Wynik mieszczący się w granicach **10–20** punktów oznacza, że funkcjonowanie pamięci jest niezadowalające. Rekomendowane jest stosowanie ćwiczeń, zwiększenie ilości odpoczynku oraz modyfikacja składników wyżywienia.
- Wynik w przedziale **21–29** punktów oznacza, że funkcjonowanie pamięci mieści się w normie. Norma nie oznacza całkowitego braku drobnych kłopotów z pamięcią.
- Wynik zbliżony do **30** punktów świadczy o powodach do zadowolenia. Nie oznacza on jednak zgody na zaniechanie ćwiczeń.

Podsumowanie

- Osiągnięcie satysfakcji z pracy umysłu wymaga odpowiedniego treningu oraz diety.
- Dbającym o sprawność rekomenduje się poznanie i świadome wykonywanie aktywności wpływających na kondycję fizyczną i umysłową.
- Nowe komórki nerwowe ***(neurony)*** standardowo są produkowane niezależnie od wieku. Proces zapamiętywania polega na tworzeniu powiązań między nimi.
- Aktywność mózgu wiąże się z komunikacją między neuronami. Ta z kolei generuje impulsy elektryczne zwane falami mózgowymi. Zdolność do ich interpretacji oraz kontroli pomaga osiągnąć większą satysfakcję.
- Statystycznie jesteśmy w stanie zapamiętać oraz odtwarzać ograniczony procent informacji. Dopóki nie powoduje on istotnych zaburzeń w życiu codziennym, nie musimy się tym martwić.
- Poważniejszy problem stanowią zaburzenia w zakresie kilku czynności poznawczych, np.: zdolności przyswajania wiedzy, myślenia, orientacji, wykonywania złożonych czynności ruchowych, liczenia, trudności w pracy itp.
- Akceptowalne luki w pamięci przeważnie wynikają jedynie z braku sposobu dostępu do konkretnej. Zapominanie tłumaczone jest też spychaniem poza próg świadomości informacji zbędnych, przykrych i niewygodnych, a także urazami mózgu.
- Warto dbać o tzw. ***rezerwę poznawczą*** i korzystać z niej. Wpływają na nią wrodzona i nabyta inteligencja, złożoność wykonywanej pracy i aktywność pozazawodowa.
- Duże znaczenie mają konstruktywny sposób spędzania wolnego czasu oraz dbanie o zdolność skupienia uwagi i kreatywność, a także umiejętność korzystania z tzw. ***mnemotechnik,*** czyli metod sprzyjających zapamiętywaniu oraz przypominaniu.
- Ważnym czynnikiem sukcesu jest korzystanie ze skojarzeń angażujących różne zmysły, m.in. grupowanie godnych zapamiętania elementów według podobieństwa, analogii czy skojarzeń.
- Dla sprawności fizycznej i umysłowej istotne jest dbanie o aktywność ruchową, a szczególnie wykonywanie ćwiczeń ***aerobowych.*** Ruch zmniejsza poziom wielopłaszczyznowo szkodliwego stresu.
- Dostarczanie organizmowi odpowiednich witamin i minerałów stymuluje efektywną pracę mózgu.
- W trakcie zakupów warto analizować etykiety produktów. Należy przestrzegać zasady, że produkty mniej naturalne i bardziej przetworzone są szkodliwe.
- Rutyna sprzyja procesowi otępienia. Dbajmy o okresowe zmiany nawyków. Zmuszają one mózg do modyfikowania połączeń nerwowych, a w konsekwencji wpływają na doskonalenie jego możliwości.
- Oprócz wysiłku umożliwiajmy mózgowi wypoczynek. Najlepszą metodą jest odpowiednia ilość i jakość snu.
- Co jakiś czas warto testować pracę mózgu, w szczególności pamięci. Najlepiej robić to metodami uzgodnionymi z fachowcami. Testy wymagają skupienia i koncentracji. Pozytywnie wpływają na pamięć.
- Zainteresowanym pogłębieniem wiedzy w zakresie ćwiczeń umysłu rekomendujemy skorzystanie z zasobów internetu. W wyszukiwarce wystarczy wpisać hasło ***„pobudzanie pamięci”.***
    - Z ostrożnością należy podchodzić do porad oraz opinii dotyczących żywienia. Warto zasięgać informacji z różnych źródeł, a następnie je porównywać. Dobrą radą jest korzystanie ze stron internetowych: **www.izz.waw.pl** (Instytut Żywności i Żywienia oraz Ogólnopolskie Centrum Dietetyki – zakładki dot. zasad żywienia, norm oraz wartości odżywczych) oraz **www.ncez.pl** (Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej), a także **www.who.int** (Światowa Organizacja Zdrowia – zakładka „Health Topics”, a w niej „Nutrition”).
- Ważna zasada to obserwowanie reakcji własnego organizmu. Różne osoby mogą w inny sposób reagować na dostarczane produkty. W konsekwencji to, co jest korzystne dla jednego człowieka, może być szkodliwe dla drugiego.

Adam Borowicz

Zapraszamy do CAM „Nowolipie” na:

CO: ***Treningi pamięci dla osób w wieku 60+***

GDZIE: Sala warsztatowa 1.06

KIEDY: 2 lipca, godz. 08.30
8 lipca, godz. 08.30
9 lipca, godz. 08.30
10 lipca, godz. 08.30

ZAPISY: Pod numerem 792 765 790
lub zapisy@syntonia.org.pl

CAM nowolipie

Fot. Shutterstock

Projekt „Pasieka”

Zespół do Obsługi Placówek Opiekuńczo-Wychowawczych Nr 1 obsługuje sześć punktów opiekuńczo-wychowawczych typu: socjalizacyjnego, interwencyjnego oraz specjalistyczno-terapeutycznego. Inicjatywa powstania na ich terenie „Pasieki” zrodziła się w styczniu 2018 r., jej pomysłodawcą jest Tomasz Pactwa, dyrektor Biura Pomocy i Projektów Społecznych.

Kiedy w styczniu zapytano mnie, co sadzę o pomyśle, żeby na obszarze placówek powstały pasieki, zgodziłam się. Po analizie terenów zielonych wybrano lokalizację najlepszą do rozwoju pszczół. Taką, która ma odpowiednie podłoże, ale także jest mało wietrzna.

W kwietniu tego roku powstała łąka kwietna „Pasieka”, a pod koniec maja postawiono **5 uli** na terytorium Domu Dziecka Nr 15 im. ks. G.P. Baudouina przy ul. Nowogrodzkiej 75.

Ule zostały zbudowane przez wychowanków Pogotowia Opiekuńczego Nr 2 w stolarni prowadzonej przez Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa”. Na terenie „Pasieki” powstanie tablica edukacyjna poświęcona życiu pszczół i owadów zapylających. Zakupiono odzież ochronną dla osób uczestniczących w warsztatach edukacyjnych.

Wychowankowie placówek opiekuńczo-wychowawczych z terenu m.st. Warszawy uczestniczyli w zajęciach edukacyjnych 1 i 2 czerwca tego roku. Dowiedzieli się z nich, że miejski miód jest najzdrowszy i że pszczoły lecą tak naprawdę do kwiatów, na łąki, do parków, a nie do ludzi. Chodzi też o szerzenie świadomości o obecnych kłopotach tych pożytecznych owadów. To nie przesada: jeśli zginą pszczoły, to zginie też życie na Ziemi. Owadów jest w Polsce coraz mniej, a i sami pszczelarze to zwykle starsze osoby, które mają coraz mniej sił, aby zajmować się pasiekami.

Kojąca moc pszczelich robotnic

Zajęcia edukacyjne mają na celu uwrażliwienie na problemy i potrzeby pszczelich rodzin oraz poszanowanie ich wytężonej pracy. Uczą, jak należy hodować te owady, aby zostały z nami przez długie lata.

Pszczoły działają na dzieci uspokajająco, przy nich można zapomnieć o całym świecie. To naturalne ruchy pszczelarza sprawiają, że owady wyczuwają jego nastrój i są przy nim spokojne – a dzięki temu i sam pszczelarz bardziej się relaksuje. Pszczoły uczą większej cierpliwości i skupienia w stresujących momentach, dźwięk wydawany przez ich skrzydełka jest prawdziwie kojący.

– Hodowla w mieście ma swoje plusy – wyższa temperatura powietrza skłania owady do częstszych lotów, co może przekładać się na większe zbiory miodu. Miejscy pszczelarze nie muszą również borykać się z masowymi zatruciami pszczół, co często ma miejsce na przykład na uprawach rzepaku – ocenia pszczelarz z Podlasia, Marek Nygiel.

Warszawski miód

Smak miejskiego miodu różni się od tego pozyskanego z terenów wiejskich, wynika to z innego rodzaju roślinności. Mimo zgiełku miód z miejskich pasiek jest zdrowy, ponieważ pszczoły odfiltrowują ewentualne zanieczyszczenia podczas przetwarzania nektaru na miód.

Dla miejskich pszczół ważnym źródłem pyłku i nektaru będą rośliny miododajne, uprawiane w ogrodach, na tarasach i balkonach. Warto więc posadzić nie tylko pięknie kwitnące, lecz także użyteczne tych owadów krzewy, byliny czy rośliny jednoroczne.

W pojedynczym ulu mieszka kilkadziesiąt tysięcy pszczół, a jedna przez całe swoje 5-tygodniowe życie daje tylko ok. 1/12 łyżeczki miodu. W szczycie sezonu, czyli w maju i czerwcu, matka składa do 3 tys. jaj dziennie. Pszczela rodzina, żeby przeżyć, musi wyprodukować rocznie 90 kg miodu na własne potrzeby – podbiera się jej tylko to, co zrobiła ekstra. Niewielu wie, że poza ulem pszczoły wcale nie są agresywne, bo nie muszą bronić domu. I że **te z miasta dają więcej miodu niż jej koleżanki ze wsi.**

Apiterapia

Pszczoły nie tylko zapewniają ciągłość upraw i dają miód, lecz także wytwarzają produkty o właściwościach leczniczych. Produkowany przez nie propolis – ze względu na bakteriobójcze działanie – od wieków stosuje się przy przeziębieniu, a także paradontozie i chorobach układu pokarmowego. Pszczeli kit przyspiesza gojenie się ran, regenerację tkanek i leczy oparzenia. Natomiast inne pszczele produkty – pyłek kwiatowy i pierzga – pomagają zwalczać choroby układu pokarmowego, prostaty czy układu krwionośnego. Pszczeli jad (wydzielany podczas użądlenia) jest stosowany w leczeniu chorób reumatycznych i alergicznych.

Edukacja jest głównym celem projektu „Pasieka", przy okazji liczymy także na własny miód, który znajdzie się na stołach naszych podopiecznych.

Ewa Makowska

Dyrektor Zespołu do Obsługi
Placówek Opiekuńczo-Wychowawczych Nr 1

Zapraszamy na:

CO:	**Zajęcia pszczelarskie prowadzone przez Warszawskie Bractwo Bartne**
GDZIE:	Ul. Nowogrodzka 75
KIEDY:	Od 1 czerwca do 30 września – soboty, grupy po 10 osób
O KTÓREJ:	10:00, 12:00, 14:00
ZAPISY:	promocja@rodzinnawarszawa.pl

Fot. Aleksandra Laudańska

Fot: Unsplash

Przyroda leczy choroby psychiczne, pomaga w depresji, zaburzeniach otępiennych i lękowych, ułatwia rehabilitację po udarach, jest przydatna w zmaganiu się z uzależnieniami. Powiecie: nie każdy ma dostęp do ogrodu. Owszem, ale są przecież balkony!

Natura działa na wszystkie zmysły, a naukowcy udowodnili, że bakterie znajdujące się w glebie pobudzają wydzielanie serotoniny, czyli hormonu szczęścia. Ludzie fascynują się przyrodą od czasów faraonów, a terapeutyczny wpływ roślin na zdrowie wykorzystywali już egipscy lekarze. W Stanach Zjednoczonych pionierem hortiterapii był doktor Benjamin Rush, który leczył osoby chore umysłowo pracą w ogrodzie i w polu, a w 1817 r. przy klinice psychiatrycznej właśnie w USA został utworzony park z lasem i łąkami. Hortiterapię zaczęto na jeszcze szerszą skalę doceniać pod koniec XIX w., kiedy zauważono, że przynosi wymierne skutki w rehabilitacji osób z zespołem stresu pourazowego, a w 1936 r. w Anglii została ona uznana za oficjalną terapię dla fizycznie i psychicznie chorych. W połowie XX w. dziedzina ta stała się przedmiotem studiów i od tej pory stale wprowadzane są nowe metody zajęć terapeutycznych z pacjentami.

W Polsce hortiterapia jest wciąż jeszcze najmniej rozpowszechnionym sposobem wspierającym proces rehabilitacyjny osób przewlekle chorych (w tym z niepełnosprawnościami), ze schorzeniami psychiatrycznymi, zaburzeniami zachowania i emocji. Szkoda, bo podkreśla się często stosunkowo niskie koszty i wymogi techniczne dla jej realizacji, a jej beneficjenci reagują na nią entuzjastycznie, gdyż obok zajęć związanych z przyrodą mocno zacieśnia ona relacje społeczne i daje poczucie bycia potrzebnym. Realizowana jest najczęściej w formie ogrodów przyszpitalnych, terenów zielonych wokół hospicjów i domów opieki społecznej, zakładów opiekuńczych, penitencjarnych lub wychowawczych. Często jest działaniem skupionym wokół klubów seniora, uniwersytetów trzeciego wieku, realizowanym w przestrzeni publicznej ogrodów botanicznych, arboretów i gospodarstw agroturystycznych.

Hortiterapia jako dziedzina socjoogrodnictwa zwana jest także ogrodoterapią, ogrodolecznictwem, hortikuloterapią, terapią ogrodniczą, terapią zielenią. Bada współzależności pomiędzy ludźmi a ogrodnictwem i wykorzystuje je do tego, by poprawić kondycję człowieka, stymulując wszystkie pięć zmysłów. U osób mających problemy zdrowotne związane z psychiką, opóźnieniami rozwojowymi czy nałogami istnieje ogromna potrzeba stymulacji sensorycznej, do której obok dogoterapii wlicza się także hortiterapię. Może ona przybrać dwie formy – czynną lub bierną. **Czynna terapia obejmuje prace ogrodowe,** np. przygotowanie podłoża, sianie roślin, sadzenie, rozmnażanie, podlewanie i cięcie, pielenie i koszenie trawy. Do działań terapeutycznych należą także planowanie prac w ogrodzie i projektowanie ogrodów. Ważnym elementem jest współpraca w grupie. **Hortieterapia bierna** to doznania sensoryczne podczas przebywania w ogrodzie, pobudzanie zmysłów poprzez obserwowanie roślinności, chłonięcie aromatu ziół i kwiatów oraz wsłuchiwanie się w odprężające dźwięki.

Terapia ogrodnicza jest z powodzeniem stosowana u dzieci autystycznych, otyłych, mających trudności w szkole oraz z zaburzeniami koncentracji (ADD, czyli *Attention Deficit Disorder*) oraz z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej, z deficytem uwagi (ADHD,

Fot. Unsplash

czyli *Attention Deficit Hyperactivity Disorder*). Jej efekty to m.in.: nauka samodzielności i dokładności; poprawa kondycji fizycznej, zwiększenie siły mięśni; poprawa koncentracji uwagi; większa koordynacja ruchowa i równowaga; zwiększanie pewności siebie i podnoszenie poczucia własnej wartości; umiejętność współpracy z innymi (praca w grupie); obniżenie poziomu stresu, napięcia i agresji; wzmocnienie percepcji psychoruchowej; podnoszenie umiejętności, kwalifikacji zawodowych, a także kompetencji społecznych.

W przypadku seniorów należy pamiętać, że – poza działaniem terapeutycznym w stosunku do osób chorych i z dysfunkcjami fizycznymi i psychicznymi – hortiterapia pełni również funkcję profilaktyczną. Poprzez bezpośrednie kontakty międzyludzkie działa włączająco oraz nie wymaga specjalnej sprawności fizycznej. Przy jej stosunkowo niskich kosztach powinna być stosowana przez samorządy i instytucje pozarządowe. W Polsce realizuje ją m.in. Fundacja Łąka, której misją jest zastępowanie trawników łąkami kwietnymi. Takie łąki są koszone nie więcej niż dwa razy w roku, naturalnie wyglądają i dają kilogramy pożywnego nektaru dla zapylaczy, pomagając tym samym ratować pszczoły i walczyć z zanieczyszczeniem powietrza. W ramach zajęć hortiterapeutycznych Fundacja Łąka wspólnie z Fundacją Ashoka realizuje program angażujący bezrobotnych w zbieranie nasion.

Szczególną rolę przypisuje się hortiterapii jako niefarmakologicznej i niedrogiej formie terapii wśród osób z demencją czy z chorobą Alzheimera. Dlatego też trzeba zwrócić uwagę na szeroko rozumianą „zieloną opiekę" w starych i nowo projektowanych ośrodkach, domach opieki, mieszkaniach dla osób starszych, których nieodłączną częścią powinny być tereny zieleni. Według badań wśród ludzi z demencją po zajęciach z ogrodoterapii zaobserwowano m.in. poprawę kojarzenia, lepszą koncentrację, większą inicjatywę, sprawniejsze działanie, bezpieczniejszą aktywność ruchową, redukcję agresji, smutku, lęku, poprawę apetytu, zmniejszenie problemów ze snem, zadowolenie i radość. Dodatkowo podkreśla się znaczenie personalizacji w podejściu do pacjenta, czyli znajomość życia danej osoby, jej historii i upodobań i tworzenie tzw. zielonych biografii, które ułatwiają pracę nad indywidualnym programem terapeutycznym danej osoby.

Lekarz leczy, natura uzdrawia

Hipokrates

Istotne w zajęciach z hortiterapii jest to, że nie muszą być one prowadzone w ogrodzie. Tę samą wartość terapeutyczną mają ćwiczenia w salach, podczas których używa się materiałów roślinnych do prac artystycznych i florystycznych. Pomocne jest także oglądanie filmów i zdjęć z czynności wykonywanych w ogrodzie.

W 2016 r. Instytut Hortiterapii, pod kierunkiem Zofii Wojciechowskiej, przeprowadził na zlecenie m.st. Warszawy innowacyjne szkolenie dla 30 terapeutów pracujących w 14 domach pomocy społecznej. Projekt *AGE – działania na rzecz aktywnego i godnego starzenia się w Warszawie* był dofinansowany ze środków Mechanizmu Finansowego EOG 2009–2014 i Norweskiego Mechanizmu Finansowego 2009–2014.

Hortiterapia w Polsce rozwija się m.in. w Krakowie. Sesje terapii ogrodem są organizowane w Szpitalu Dziecięcym św. Ludwika we współpracy z Ogrodem Botanicznym Uniwersytetu Jagiellońskiego, Akademią Wychowania Fizycznego i Uniwersytetem Rolniczym w Krakowie. Z kolei w arboretum (obszar, na którym rosną krzewy i drzewa) w Bolestraszycach dostępny jest ogród przystosowany dla osób niepełnosprawnych.

Zajęcia z hortiterapii dla zainteresowanych, a także zawodowe dla terapeutów zajęciowych, pedagogów, fizjoterapeutów, psychoterapeutów, pracowników placówek: psychiatrycznych, geriatrycznych, hospicjów, opiekunów osób starszych i z niepełnosprawnością ruchową i/lub intelektualną oraz zajmujących się resocjalizacją, prowadzi również Instytut Zdrowia i Hortiterapii we współpracy z Instytutem Edukacji Terapeutycznej (www.zielonypromień.btx.pl).

Bibliografia:

- https://ogrodolandia.pl/terapia-ogrodem
- https://rme.cbr.net.pl/index.php/archiwum-rme/356-wrzesien-pazdziernik-nr-69/wiadomosci-rolnicze/800-hortiterapia-czyli-zbawienny-wplyw-roslin-na-zdrowie-czlowieka
- http://www.hortiterapia.edu.pl/assets/hortiterapia_konferencja_2018_streszczenia.pdf

Marzena Michałek

SENIOR
wśród kwiatów

Fot. Shutterstock

Wśród roślin odpoczywamy. Gdy jeszcze dobierzemy odpowiednie do naszego mieszkania, możemy cieszyć się ich widokiem przez cały rok. Zachwycają kwiaty, ale nie mniej piękne są zielone okazy z liśćmi o różnych kształtach, które wpływają pozytywnie na samopoczucie i wzrok. Warto więc w miarę możliwości ukwiecić wnętrze swojego mieszkania.

Tym bardziej, że kwiaty mają dobry wpływ na nasze zdrowie, gdyż transpiracja liści nawilża powietrze i ułatwia oddychanie.

Ale coś za coś! Rośliny wymagają odpowiednich warunków i pielęgnacji, czyli też chcą być zadowolone (z nas!). Dlatego przed zakupem kwiatów do mieszkania warto rozejrzeć się po wnętrzu i ustalić, jakie jest. Warto wiedzieć, że są kwiaty cieniolubne, niewymagające słońca, a nawet zbyt jasnego otoczenia, ale są też takie, które w północnym i ciemnawym pomieszczeniu nie wytrzymają długo.

Wyjątkowo świadomie należy wybrać kwiaty do sypialni, bo wprawdzie podlegają one procesowi fotosyntezy, czyli zabierają dwutlenek węgla, a wydychają tlen, ale jednocześnie same pobierają ten ostatni z powietrza. Aby zatem dobrze nam się spało, w sypialni powinny znaleźć się rośliny, które wydychają więcej tlenu, niż pobierają. I będą to przykładowo: bluszcz, paproć, aloes, storczyk czy lawenda.

W salonie (pokoju dziennym) dobre są: fikus, sagowiec i wszystkie inne rośliny dostosowane do oświetlenia, czyli do tej strony świata, na którą wychodzą okna.

A w kuchni? Tu też nadadzą się kwiaty, ale raczej te rosnące pionowo i nieutrudniające codziennych czynności.

Wszystkie rośliny ozdobne upiększają otoczenie, ale aby dodatkowo wzmocnić ten efekt, przydadzą się ładne doniczki. W sklepach jest ich mnóstwo. Wiele seniorek potrafi je jednak wykonać samodzielnie, np. za pomocą szydełka lub z różnych ścinków. A nic tak nie poprawia samopoczucia, jak podziwianie dzieła własnych rąk.

Gdy nastanie wiosna, zarówno my, jak i rośliny dążmy do przebywania na świeżym powietrzu. Znaczną część okazów możemy wtedy przenieść na balkon. Oczywiście trzeba wziąć pod uwagę, czy nie jest on za bardzo lub za mało nasłoneczniony, i pamiętać, że tam też należy o rośliny dbać i regularnie je podlewać.

Fot. Izabella Ruli

Na balkonie można zresztą zasadzić wiele kwiatów: bratki, pelargonie, surfinie, werbenę czy lobelie. Gdy mamy bardziej obszerny taras, sprawdzą się większe rośliny: tuje, oleandry (pięknie kwitnące!) i cały szereg innych. Te spore można posadzić w dość dużych ozdobnych pojemnikach, ale nie za wielkich, aby nie ograniczać powierzchni tarasu.

Warto podkreślić, że bratki mogą stanowić wielokolorową ozdobę balkonu i, co więcej, można je sadzić już w połowie lutego! Niewiele osób wie, że te urokliwe kwiaty ogrodnicy wysiewają w sierpniu – są tak wytrzymałe na temperatury, że zimują na polu i właśnie dlatego zaczynają kwitnąć już na początku roku.

Seniorzy – umilajmy sobie życie, spędzając je wśród kwiatów!

Izabella Ruli

Warszawa-Wesoła

Krzyżówka

… Królewskie w Warszawie		część dzielnicy Mokotów			Jan, szewc, jego pomnik znajduje się przy ul. Podwale		Emil, grał Hermanna Brunnera		grają marsza z głodu	… zieleni w Warszawie	Pyrkosz lub Gombrowicz	na rosołek	przyjęć – w Szpitalu Bielańskim		prawy dopływ Prypeci	restauracja przy Belwederskiej		
dzielnica Warszawy z Kępą Potocką		5									jamka							
		„Stworzenie świata" Haydna	wojskowa pobudka		Szymon, historyk, był profesorem Uniwersytetu Warszawskiego										Jan Rodowicz, żołnierz AK		z Warsem w legendzie
warszawska elektrociepłownia									ulica na Powiślu									
				8	podłużne ciastko z bitą śmietaną			10	auta z Żerania				6					
														nad ustami Zdankiewicz z ballady				
Wodny Park przy Merliniego													ulica na Starym Służewie			9		
szpik w kości wołowej					Henryk, reżyser, zginął w getcie	jezioro na Pojezierzu Mrągowskim		składał tekst w drukarni	3	w sadach czereśnie zjada		… Turner, przedsiębiorca				sala z tablicą		
spokrewniona z krukiem																		
rodzaj sklepu											ma pierwszeństwo na drodze	żywica z drzewa sumak						
Koński – na Ursynowie												… Krytow, bajkopisarz						
1			np. archaik	… Studentów Polskich UW									7		wojenna zdobycz		talent	
widokowa ma stanąć przy bulwarach		11				państwo z Larnaką						pisze w długopisie						
regionalnie o kogucie				z kolcami w wazonie			4		stos papierów w urzędzie					ambasada … – na Pięknej			2	
Modest, warszawski restaurator						z dłonią						zioła zalane wrzątkiem						

1	2	3

4	5	6	7	8	9	10	11

Na dobry humor

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

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

CAM
nowolipie
centrum
aktywności
między
pokoleniowej

ul. Nowolipie 25B, Warszawa

www.facebook.com/camnowolipie/

www.instagram.com/centrumnowolipie/

Dojrzałość dobrze zaprojektowana

Czytaj #POKOLENIA,
niech Twój świat się zmienia!