ISSN: 2657-4012 Magazyn bezpłatny Październik 2020 #10 (23)

# #POKOLENIA

Warszawski Miesięcznik Seniorów

UKAZUJEMY SIĘ JUŻ 2 LATA

Współczesna swatka

Darmowe leki

Ogrody społeczne

# PORA PRZEMIJANIA
## „NON OMNIS MORIAR" Horacy

*Elżbieta Kurzątkowska*

*Nadchodzi stan głębokiego namysłu*
*Zdaje się na trwałe lub na chwilę*
*Mijanie odwieczne czasu*
*Istnienia człowieczeństwa*
*Liczonego ludzkimi latami*
*Ilością wchłanianego deszczu*
*I zapachu kwiatów*
*Utrudzeni życiem*
*Odchodzimy w nicość*
*Ale nie na zawsze*
*Powracamy w snach*
*Jeśli runie popękany brzeg*
*W otchłań morza*
*Podczas silnej burzy*
*Nastąpi kres miłości*
*Zabraknie pocałunków*
*Oraz skowronka w przestrzeni nieba*
*Zniknie z pamięci i nie da się wskrzesić*
*Wysublimowana miłość*
*Nasz ślad na ziemi*
*To kamienie i my*
*One są trwałością materii*
*My niezawisłością ducha*

Fot. Guillaume Flandre, Unspalsh

# #POKOLENIA

**ALEKSANDRA LAUDAŃSKA**
REDAKTOR NACZELNA

O drugiej rocznicy „Pokoleń" pisałam w poprzednim numerze. W tym możecie zobaczyć, jak ją świętowaliśmy, możecie również przeczytać wierszyki, które powstały specjalnie na tę okazję*.
Uroczystość była kameralna, ale bardzo miła. Były wspomnienia, tort, recytacje i jak zwykle wiele uśmiechów – tym razem skrytych za maseczkami. Mamy nadzieję, że kolejna rocznica odbędzie się już bez pandemicznych ograniczeń i będziemy mogli świętować w większym gronie, razem z Wami – naszymi Czytelnikami. Póki co trzymajcie się zdrowo, uważajcie na siebie i czytajcie „Pokolenia": w tym numerze mamy dla Was kolejną dawkę ciekawych historii i przydatnych informacji. Jeśli potrzebujecie pomocy w codziennych czynnościach, na ostatniej stronie znajdziecie informacje o programie „Warszawa wspiera" z numerami telefonów.

Zdrowia i optymizmu Wam życzymy ❤

*Jeśli przychodzą Wam do głowy rymy na temat „Pokoleń", z radością przeczytamy je i opublikujemy je kolejnych numerach. Przysyłajcie swoje limeryki na adres redakcji: CAM „Nowolipie", ul. Nowolipie 25B lub na naszą skrzynkę mailową: *pokolenia@camnowolipie.pl*.

## LIMERYKI z okazji urodzin

Lepiej czytać „Pokolenia"
niż hodować w sobie lenia.

Lepiej pisać dla „Pokoleń"
niźli złamać sobie goleń.

Pewien świetny magazyn z Warszawy
Zalet swoich nie skrywa wśród trawy.
Gdy już znasz „Pokolenia"
To Twój smak tak się zmienia
Że już nie chcesz do mięsa przyprawy.

Kto „Pokolenia" pokocha
ten już po nocach nie szlocha.

**Barbara Wizimirska**

Pewnego dnia, na Nowolipiu w Warszawie
dwie młode Panie spotkały się przy kawie,
stwierdziły: „Czas nas zbyt szybko zmienia,
ocalmy więc cenne wartości obecne we wspomnieniach:
Prawdę, Dobro i Piękno, by nie bać się starzenia"
– i odtąd, po kawie w Warszawie, te dwie mądre panie
prowadzą magazyn Seniorów pod nazwą „Pokolenia".

**Monika Jucewicz**

Wśród lasów, gdzie rzeczka Mienia
Czytają też "Pokolenia".
Gdy czerstwe staruszki
Wyćwiczą swe brzuszki
Ogólna optyka się zmienia

**Zbigniew Wizimirski**

Gdy chcesz błyszczeć w towarzystwie
I mieć coś do powiedzenia,
Sięgnij najpierw po magazyn,
Który zwie się "POKOLENIA".

**Bożena Borys**

Fot. brandi-redd, Unsplash

Fot. Ketut Subiyanto, Pexels

**01** Od redakcji

**WYWIAD**
**03** Anna Guzior-Rutyna, swatka: „Po prostu słucham ludzi”

**WARSZAWSKA RADA SENIORÓW**
**07** Co nowego w WRS?
**08** DRS Wesoła

**POLITYKA SENIORALNA**
**10** Darmowe leki dla seniora
**12** Polityka emerytalna

**KOLEKCJONER WARSZAWSKI**
**14** Cudowne lampy pana Dariusza

**WARSZAWA SENIORALNA**
**16** Klub seniorów nowoczesnych

**18** Wydarzenia

**20** 2 lata „POKOLEŃ”

**WSPOMNIEŃ CZAR**
**21** Dziewczyna z okładki

**AKTYWNIE**
**22** Jak pozbyć się motylków
**24** Zdrowy ruch

**OBYWATELSKI PARLAMENT SENIORÓW**
**27** UTW

**CZAR PRL-U**
**28** Czyn społeczny

**URODA**
**30** Piękna twarz seniora

**DOJRZAŁA TWÓRCZOŚĆ**
**32** Poezja Lidii Kosk

**FAUNA I FLORA**
**33** Ogrody społeczne

**36** Rozrywka

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

e-mail:
*pokolenia@camnowolipie.pl*
*www.facebook.com/miesiecznik pokolenia*
*www.cam.waw.pl*
*www.senioralna.um.warszawa.pl/pokolenia*

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

**REDAKCJA:**
Aleksandra Laudańska
*redaktor naczelna*
Marzena Michałek
*redaktor*

**ADMINISTRACJA:**
Urszula Herbich

**KOREKTA:**
Dagmara Deska

**PROJEKT GRAFICZNY I SKŁAD:**
Paulina Ochnio, COUNICO

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

Kazimierów, ul. Zastawie 12,
05-074 Halinów

**NAKŁAD** 10 tys. egz.

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

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

Zdjęcia okładkowe:
Przemysław Pokrycki, Unsplash

## Tu znajdziesz Warszawski Miesięcznik Seniorów #POKOLENIA:

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

**Anna Guzior-Rutyna,**
fot. Anna Bojda

MARZENA
MICHAŁEK

# PO PROSTU SŁUCHAM LUDZI

O SOBIE MÓWI: „JESTEM SWATKĄ. BRZMI STAROŚWIECKO?
MOŻE I TAK, ALE W GŁĘBI DUSZY TAKA JESTEM. NIEPOPRAWNA ROMANTYCZKA, WIERZĄCA
W SZCZĘŚCIE WE DWOJE. UWIELBIAM ZAPACH RÓŻ W OGRODZIE, BŁOGIE LENISTWO
W RAMIONACH UKOCHANEGO, DZIECIĘCY ŚMIECH I DOM PEŁEN RODZINY.
MAM NAJWSPANIALSZĄ PRACĘ NA ŚWIECIE – ŁĄCZĘ SAMOTNE SERDUCHA”.
**Z ANNĄ GUZIOR-RUTYNĄ,** SWATKĄ, COACHEM RELACJI, AUTORKĄ TRZECH KSIĄŻEK
PORADNIKOWYCH, SZCZĘŚLIWĄ ŻONĄ, MAMĄ ARTURA, ALANA I AMELKI,
ROZMAWIA **MARZENA MICHAŁEK**.

**Anna Guzior-Rutyna,** fot. Anna Bojda

**Kto to jest coach relacji?**
Coach relacji to taka osoba, która pomaga ludziom mającym coś do przepracowania, czyli pracuje na zasobach. Ja jestem jednak bardziej swatką – coachem jestem dopiero od roku. Jak przychodzi do mnie ktoś, jak do swatki, to sprawdzam, czy jestem w stanie pomóc, czy ta osoba jest otwarta na nową relację, związek. Pomagam w oparciu o swoją wiedzę i doświadczenie, ale jeśli widzę, że dzieje się coś poważniejszego, to odsyłam taką osobę do psychologa, z którym współpracuję.

**Jak długo zajmuje się pani swataniem?**
Pracę swatki zaczynałam od wieczorków zapoznawczych. Przychodzili na nie starzy i młodzi, chociaż seniorzy, wtedy, siedem lat temu, rzeczywiście przeważali. Nie miałam wówczas pojęcia, skąd wziąć bazę klientów, więc sama zdjęłam obrączkę i pochodziłam po biurach matrymonialnych – pobawiłam się w tajemniczego klienta. Po tych wizytach wiedziałam, że ja będę to robić inaczej, ale nie chciałam się wiązać z żadnym biurem. Dlatego na początek postanowiłam zrobić wieczorek zapoznawczy. Było 40 osób w wieku od 40 do 70+. I od razu połączyła się pierwsza para: Ewa i Piotr. Obydwoje koło 50 lat. Są razem do dzisiaj. Bardzo długo robiłam te wieczorki, chyba przez pięć lat, i rzeczywiście dużo na nie przychodziło seniorów, nawet urywali się ze spotkań z wnukami, byle tam być.

**Jaka jest mediana wieku pani klientów?**
To się zmienia. Teraz największą grupę klientów stanowią ci z przedziału 30-60 lat, choć ogólnie mam klientów od 22. do 87. roku życia. Ci seniorzy, którzy przychodzą, to są ludzie bardzo aktywni, energiczni, którym chce się żyć i z reguły nie wyglądają na swoje lata. Mój najstarszy klient jest niezwykle zadbanym starszym panem, ma 87 lat, prowadzi samochód. Seniorzy są bardzo wdzięczną grupą. Lubię z nimi pracować.

**MÓJ NAJSTARSZY KLIENT JEST NIEZWYKLE ZADBANYM STARSZYM PANEM, MA 87 LAT, PROWADZI SAMOCHÓD.**

**Swatka – to takie staroświeckie, kojarzy się z przymusowym łączeniem w pary. Jak odczarowuje pani to słowo?**
Przede wszystkim cały czas przekonuję do tego słowa moich klientów. Swatka kojarzy się z osobą starszą, krążącą gdzieś na prowincji. Pamiętam, że kiedyś, na początku, jak przychodzili do mnie klienci, to pytali: „Gdzie ta swatka?". I mimochodem rozglądali się za starszą panią. I kiedy im mówiłam, że to ja, to podchodzili do mnie z nieufnością. Nie byłam dla nich na początku wiarygodna. Mówili: „Dziecko, co ty wiesz o życiu", ale się przekonali na tych wieczorkach zapoznawczych, że jestem w porządku. Od początku ich też edukowałam. Kiedyś próbowałam nazywać się konsultantką, coachem, ale szybko z tego zrezygnowałam – doszłam do wniosku,

że chcę być swatką właśnie! Tłumaczę, że przecież jak boli ząb, to idziemy do specjalisty, do dentysty. A tu, w kwestii relacji, ja jestem specjalistą i po prostu znajduję parę! Niestety, sama procedura wciąż jest obarczona negatywnym stereotypem, bo dla wielu ludzi oznacza, że skoro muszą szukać pary u swatki, to są jakimiś nieudacznikami. Jeszcze większy problem mają z tym młodzi ludzie, a w każdym razie – młodsi. Bo tu są już często pieniądze, sukces zawodowy i kiedy czasami przyjeżdżam do nich, denerwują się, są sami na siebie źli, że muszą korzystać z takich usług. Ale po dłuższej rozmowie, kiedy im tłumaczę, że w innych krajach taka instytucja swatki od dawna z sukcesem funkcjonuje i to jest w porządku, to się uspokajają. Teraz mogę nawet powiedzieć, że ten zawód zaczyna być modny. Kiedyś, w Olsztynie, zostałam zaproszona do domu kultury na spotkanie poświęcone ginącym zawodom. I organizatorzy obawiali się, że na koniec zapadnie cisza. A okazało się, że gadałam przez trzy godziny, straciłam głos zupełnie, bo ludzie mieli tyle pytań, że nie nadążałam z odpowiedziami! Zwłaszcza ludzie starsi – ci pytali najwięcej.

**Skąd moda na usługi swatek i biur matrymonialnych w dobie setek aplikacji randkowych?**

Są badania, które wykazują, że na tych portalach tylko 5 proc. ludzi znajduje swoich partnerów. One nie łączą, tylko działają komercyjnie i są nastawione na sukces biznesowy przede wszystkim. Nie mówiąc już o tym, że zwłaszcza starsze osoby razi bardzo i uprzedza proponowanie seksu na tych portalach, bo przecież to się zdarza bardzo często. Poza tym, jak jest duży wybór, to tak naprawdę jakby go nie było. Ja mam po prostu innego klienta. Mam np. osoby publiczne, które nie mogą się ujawnić na portalu, pokazać zdjęcia, osoby niecyfrowe, starsze oraz takie, które preferują jednak kontakt osobisty. Takie, które zraziły się, korzystając z tych portali i które szukają po 10 i więcej lat. Poza tym przeżywamy teraz renesans wszystkiego, co oparte jest na relacji, kontakcie osobistym – relacja z drugim człowiekiem staje się bezcenna.

**Kogo szukają seniorzy?**

Bardzo różnie. Wdowcy szukają wdów, zwłaszcza jeśli są wierzący i praktykujący. Względy religijne są wówczas bardzo ważne – oni chcą razem chodzić na cmentarz, pielęgnować pamięć o byłych małżonkach, ale też znaczenie ma rodzina. Wierzący panowie, oprócz wdów, akceptują czasami też panny. Rozwódka jest na szarym końcu, chyba że ma możliwość zawarcia ślubu kościelnego, bo w tej grupie są osoby, które chcą sakramentu. Natomiast rozwiedzionym jest obojętnie, czy poznają wdowca, singla czy rozwodnika. Rozwiedzeni są najbardziej liberalni. Trochę problem jest z pannami, panowie często się zastanawiają, dlaczego nigdy nie wyszły za mąż. Chociaż ja patrzę na to z zupełnie innego punktu widzenia, bo znam takie historie, kiedy zakochana panna została zostawiona tuż przed ślubem i nie chciała już potem żadnych związków, opiekowała się rodzicami i dopiero jak zmarli, dała sobie prawo do miłości. Czasem taka panna była w związku

SENIORZY SĄ PRZEDE WSZYSTKIM BARDZO SAMOTNI. CHCĄ MIEĆ Z KIM WYPIĆ RANO KAWĘ. POMILCZEĆ, PRZYTULIĆ SIĘ, POROZMAWIAĆ, POJECHAĆ NA WYCIECZKĘ, PÓJŚĆ NA SPACER.

nieformalnym przez 20 lat. To są bardzo różne, często trudne, historie i nie wolno wszystkich wrzucać do jednego worka. Seniorzy są przede wszystkim bardzo samotni. Samotność w tym wieku zdecydowanie bardziej boli. Często zostali sami w swoich domach jednorodzinnych, dzieci mieszkają za granicą, a oni nie mają nawet z kim porozmawiać. Szukają po prostu bliskości. Chcą mieć z kim wypić rano kawę. Pomilczeć, przytulić się, porozmawiać, pojechać na wycieczkę, pójść na spacer. Jest taka grupa klientów – i to w wieku senioralnym – która, proszę uwierzyć, nigdy nikogo nie kochała! I teraz mówią na koniec życia: „Pani Aniu, ja już nie chcę czekać dłużej. Chcę się tylko cieszyć życiem". Kobiety często nie chcą ślubu, chcą przyjaciela, kogoś, kto nawet nie będzie z nimi mieszkał, ale będzie ich towarzyszem w codzienności.

**Przychodzi do pani człowiek i ma pani już takie doświadczenie, że łączy go pani z kimś w myślach niemal w pierwszych minutach spotkania? Na tyle dobrze zna pani swoich klientów?**

Tak, oczywiście! Kiedy zaczynam z kimś rozmawiać, pytam o zainteresowania, plany na przyszłość, nawet jak widzę tę osobę online, to już te puzzle mi się w głowie układają… Wyłapuję już teraz wiele rzeczy, także te, a może przede wszystkim te, o których ta osoba mi nie mówi. Miałam taka panią, która wędkowała, mało która kobieta to robi, a ona wędkowała i była bardzo energiczna, no i miałam takiego pana, co też wędkował, ale potrzebował inspiracji – i ich oczywiście połączyłam! Ale to możliwe jest tylko wówczas, kiedy mam w bazie odpowiedniego człowieka, a nie zawsze tak jest. Liczy się oczywiście doświadczenie, ale wciąż uczę się wiele o moich klientach i sprawia mi to ogromną satysfakcję i frajdę.

**Jak to jest z tym wyglądem – liczy się czy nie? Na starsze lata fizyczność ma mniejsze znaczenie? Prawda to czy raczej nasze pobożne życzenie?**

Ha, ha. Tak, zwłaszcza starsi panowie mówią do mnie: „Pani Aniu, liczy się wnętrze". I ja to bardzo szybko weryfikuję. Pokazuję im zdjęcia i nagle, mimo że pani miała być niepaląca, ta paląca okazuje się idealna, bo jest atrakcyjna! *(śmiech)* Podobnie z kobietami z dzieckiem – nagle okazuje się, że pan, który szukał tylko bezdzietnej, nawet i dziecko przełknie, jeśli kobieta mu się fizycznie podoba! I ja nie mówię, że wygląd jest najważniejszy, ale i kobiety, i mężczyźni zwracają na niego uwagę. Paniom bardziej ➔

**KIEDY WIDZĘ, ŻE LUDZIE SĄ SZCZĘŚLIWI, KIEDY ZMIENIA SIĘ CZASAMI CAŁE ICH ŻYCIE, TO CZUJĘ SIĘ LEPSZYM CZŁOWIEKIEM, BO WIEM, ŻE ZROBIŁAM COŚ DOBREGO.**

zależy na tym, by mężczyzna był zadbany i wtedy nawet nie musi być przystojny. Panowie zdecydowanie bardziej zwracają uwagę na wygląd i figurę. Niektórzy zaznaczają, że interesuje ich kobieta puszysta, ale oczywiście zadbana. Jeżeli ktoś dba o siebie i szuka partnera, to ma większe szanse.

**Sugeruje pani, by na przykład zmienić coś w wyglądzie?**

To trudne. Nie zawsze mogę powiedzieć, zasugerować coś wprost w tej materii. Dlatego piszę poradniki. To tam padają proste porady typu: zmień sposób ubierania, warto stosować perfumy, idź do fryzjera, weź prysznic chociaż raz dziennie. Tam nie urażę nikogo. W cztery oczy jest to znacznie trudniejsze, choć czasami udaje mi się coś delikatnie zasugerować. Im bardziej świadomy jest klient, tym bardziej jest zadbany. Panie często po pierwszych randkach mówią: „On jest taki nieogarnięty pani Aniu, on potrzebuje kobiecej ręki". Na pewno panom mówię, że na randce mają płacić za partnerkę. Kobiety w ten sposób widzą, jaki mężczyzna ma stosunek do pieniędzy, czy nie jest chytry. Nie chodzi o to absolutnie, że nie stać tych pań na restaurację, tylko o to, z kim mają do czynienia. Starsi panowie obruszają się, jak im to sugeruję, bo oni to traktują jako oczywistość. Oni jeszcze często na randkę przyniosą kwiaty, bombonierkę i kobieta jest wniebowzięta.

**Czy zdarzają się często takie sytuacje, że przychodzi do pani ktoś, kto poluje na dobrą partię?**

Oczywiście. Miałam taką panią, która kiedy do mnie trafiła, żyła na bardzo wysokim poziomie. Kiedy zmarł jej ostatni, czwarty, mąż, przyszedł komornik i ona sama znalazła się w ciężkiej sytuacji finansowej. Powiedziała mi, że nie ma wyjścia: albo pojedzie pracować do Niemiec, albo znajdę jej kogoś z zasobnym portfelem. Jednocześnie dodała, że ze swojej strony da wszystko temu mężczyźnie. I to, choć może nie miało wiele wspólnego z miłością, było bardzo uczciwe. Oszczędziło mi czasu. Panowie byli poinformowani. Pani szukała półtora roku, ale znalazłam jej partnera 10 lat starszego, 80-letniego Niemca. Bezdzietny, zamożny. Ona zadbana, piękna. Są już pięć lat razem. Ślub wzięli w Belgii. Sprawa od początku była transparentna. Ale to jest rzadkość. Z reguły sprawę zaciemniają kobiety, mówią, że pieniądze nie mają znaczenia, a finalnie pytają na randkach, ile mężczyzna ma emerytury, ile zarabia itp.

**Seniorzy ukrywają przed swoimi dziećmi fakt, że do pani przychodzą?**

To zależy. Są seniorzy których przyprowadzają rodziny, ale więcej jest takich, którzy ten fakt ukrywają. Nawet jedna z moich klientek miała zabronione przychodzenie do mnie. A i tak przyszła. Potem przyjechała do mnie córka, która znalazła umowę, i była oburzona, bo przecież mama ma 70 lat i dobrą emeryturę po tacie. Zazwyczaj niestety chodzi o pieniądze. I to jest smutne. Część seniorów nie przyznaje się dzieciom do wizyt u mnie właśnie z tego powodu.

**Gdyby pani miała dokończyć: Najbardziej urzekła mnie historia...**

To byłaby to historia Edeltraudy i Rudolfa. Pan Rudolf przyjechał z Niemiec, stracił gdzieś po drodze prawo jazdy i zażyczył sobie, bym do niego przyjechała, bo znalazł moje ogłoszenie w gazecie. No więc przyjechałam. Miał kilka warunków: kobieta powinna na randkę przyjechać do niego, co samo w sobie było ogromną trudnością, i ma mieć prawo jazdy, bo on ma dwa nowe samochody w garażu, a sam prawo jazdy stracił. Pan niezmiernie sympatyczny, przemiły, 71 lat, trzy miesiące wcześniej pochował partnerkę. Byłam trochę zaskoczona. Pokazałam mu panią Edeltraudę - od razu mu się spodobała. Ale zastanawiałam się, co wymyślę, jak ją przekonam, by pojechała na randkę do niego do domu. Zgodziła się pod jednym warunkiem - że będę pod telefonem przez cały czas trwania randki. Zwyczajnie obawiała się, że pan jej coś zrobi. No i jak pojechała, to ja cały czas w nerwach czekałam na telefon. A ona napisała mi tylko, że jest OK i cisza. Więc dzwonię następnego dnia z samego rana – nie odbiera. Przestraszyłam się, bo nigdy wcześniej nie zdarzyła mi się taka sytuacja. Zadzwoniłam do pana Rudolfa, a on mi mówi: „Pani Aniu, wszystko dobrze, chce pani Edeltraudę do telefonu?" Zdębiałam. I nieźle się uśmiałam.

**Jakie miejsce zajmuje seks w tych poszukiwaniach partnera?**

Mam w swojej ankiecie takie pytanie. O seks właśnie. Pytam, zarówno kobiety, jak i mężczyzn, o to, czy są sprawni seksualnie. Mnie to skraca drogę, a to przecież jednak jest dosyć krępujące pytanie na randce. A ja, jako swatka, mogę przecież pytać o wszystko. To kobiety, i to z grupy 60+, kazały mi to pytanie w ankiecie zamieścić. Bo to jest dla nich bardzo ważna część relacji.

**Ile par udało się pani szczęśliwie połączyć?**

Ja już tego nie liczę tak dokładnie, ale ponad 300 na pewno. O tylu mniej więcej wiem.

**Co najbardziej pani lubi w swojej pracy?**

Najbardziej, choć zabrzmi to banalnie, lubię pomagać ludziom. Pochodzę z niezamożnej rodziny i chciałam kiedyś pracować w opiece społecznej. Ale potem stwierdziłam, że jednak system opiekuńczy jest zbyt opresyjny. A tutaj, kiedy widzę, że ludzie są szczęśliwi, kiedy zmienia się czasami całe ich życie, to czuję się lepszym człowiekiem, bo wiem, że zrobiłam coś dobrego. Poza tym ciągle się rozwijam, uczę się ludzi, relacji. To dzięki ludziom nauczyłam się najwięcej. Oni mi często nawet sami doradzają. Tak po ludzku i biznesowo. A ja ich po prostu słucham. #

TEKST: **MAŁGORZATA ŻUBER-ZIELICZ**
PRZEWODNICZĄCA WARSZAWSKIEJ RADY SENIORÓW

# Wieści z WRS

**Wręczenie certyfikatu Miejsce Przyjazne Seniorom dla Dyrektora Muzeum Historii Żydów POLIN przez Przewodniczącą WRS Małgorzatę Żuber-Zielicz oraz przewodniczącą Rady Seniorów Dzielnicy Śródmieście Halinę Lipke.**
Fot. A. Pokłosiewicz.

- Warszawska Rada Seniorów przesłała rekomendacje do Pawła Chęcińskiego, dyrektora Biura Polityki Zdrowotnej, w sprawie ustanowienia w Warszawie programu profilaktyki zakażeń pneumokokowych, polegającego na bezpłatnych szczepieniach osób w wieku 65+ posiadających szczególne wskazania. Według rekomendacji Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego szczepienia dorosłych przeciw pneumokokom są zalecane osobom starszym, u których występuje wyższe ryzyko pneumokokowego zapalenia płuc. Szczepienia seniorów w okresie istniejącego zagrożenia związanego z epidemią COVID są szczególnie zasadne.
- Przewodnicząca Warszawskiej Rady Seniorów, Małgorzata Żuber-Zielicz, spotkała się z sekretarzem m.st. Warszawy w sprawie kontynuacji programu „Warszawa Przyjazna Seniorom na lata 2013-2020".
- Skierowaliśmy do Rzecznika Praw Obywatelskich, Adama Bodnara, list z podziękowaniami za wspieranie seniorów w czasie swojej kadencji.
- Przewodnicząca Warszawskiej Rady Seniorów, Małgorzata Żuber-Zielicz, oraz Halina Lipke, przewodnicząca Rady Seniorów Dzielnicy Śródmieście, wręczyły Certyfikat „Miejsce Przyjazne Seniorom" dyrektorowi Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN. Certyfikat „Miejsce Przyjazne Seniorom" został także wręczony Ośrodkowi Pomocy Społecznej Dzielnicy Wola przez Zbigniewa Ogonowskiego, przewodniczącego Rady Seniorów Dzielnicy Wola.
- Zdecydowaliśmy o posadzeniu drzewa z okazji 5-lecia działalności Rad Seniorów w Warszawie. Trwają przygotowania do tego wydarzenia, które koordynują członkowie WRS: Jan Sobota (Rada Seniorów Dzielnicy Ursynów) i Wojciech Kożuchowski (Rada Seniorów Dzielnicy Włochy).
- Przygotowujemy badanie dotyczące stopnia wykluczenia warszawskich seniorów z dostępności do internetu pod hasłem „Niewidzialni w sieci – policzmy się" i będziemy prosić o pomoc Dzielnicowe Rady Seniorów oraz każdego, kto zechce się włączyć w nasze badania.
- 17 września, w rocznicę napaści Sowietów na Polskę, obchodziliśmy Międzynarodowy Dzień Sybiraka. W uroczystości na Ursynowie, zorganizowanej przez Koło Sybiraków Mokotów, Ursynów, Wilanów przy pomniku upamiętniającym zesłanych na Sybir, znajdującym się w parku im. Jana Pawła II, uczestniczyli Wojciech Kożuchowski, wiceprzewodniczący Warszawskiej Rady Seniorów, przewodnicząca Rady Seniorów Dzielnicy Ursynów, Irena Wuttke-Miszczak, oraz członkowie Rady Seniorów Dzielnicy Ursynów.
- 1 października przewodnicząca Warszawskiej Rady Seniorów uczestniczyła w obradach Obywatelskiego Parlamentu Seniorów w Senacie RP. Tematem VI sesji plenarnej „Seniorzy i przyszłość Polski" była sytuacja osób starszych w Polsce z uwzględnieniem aspektów medycznych, społecznych i ekonomicznych. Pandemia spowodowała spustoszenie w psychice seniorów. Zamknięcie w domach, pozbawienie kontaktu nawet z dziećmi, odosobnienie, wykluczenie to sytuacje zagrażające zdrowiu w stopniu większym niż sam wirus.
- Wystąpiliśmy w obronie oddziału geriatrycznego Szpitala Wolskiego. 8 października poseł Michał Szczerba na konferencji zorganizowanej przed szpitalem apelował do wojewody mazowieckiego o zmianę podjętej decyzji w sprawie likwidacji oddziału geriatrii. W spotkaniu uczestniczyli i apel poparli radny RM, Mariusz Budziszewski, przedstawiciele Warszawskiej Rady Seniorów: Elżbieta Wiśniewska, Krystyna Śmigielska, Elżbieta Wirth-Dzięciołowska, oraz przewodniczący Wolskiej Rady Seniorów, Zbigniew Ogonowski. #

**Czekamy na Wasze listy i telefony (każdy wtorek od 12.00 do 14.00).** Tel.: 509 830 267
E-mail: rada@wrs.waw.pl Oddzwonimy po przesłaniu SMS-a i zasygnalizowaniu tematu rozmowy.

TEKST:
**ANNA KUCHARCZYK**
PRZEWODNICZĄCA DRS
W WARSZAWIE-WESOŁEJ

# DRS Wesoła

**RADA SENIORÓW DRUGIEJ KADENCJI DZIELNICY WESOŁA M.ST. WARSZAWY ROZPOCZĘŁA SWOJĄ DZIAŁALNOŚĆ 14 CZERWCA 2019 R.** ODBYLIŚMY W TYM CZASIE DZIEWIĘĆ SPOTKAŃ ROBOCZYCH ORAZ UCZESTNICZYLIŚMY W KILKU UROCZYSTOŚCIACH PAŃSTWOWYCH I LOKALNYCH, SZKOLENIACH, SEMINARIACH I POGRZEBACH POWSTAŃCÓW WARSZAWSKICH – MIESZKAŃCÓW DZIELNICY WESOŁA.

**WŚRÓD CZŁONKÓW 9-OSOBOWEJ RADY SENIORÓW JEST DWÓCH DELEGATÓW DO OBYWATELSKIEGO PARLAMENTU SENIORÓW ORAZ JEDEN CZŁONEK WARSZAWSKIEJ RADY SENIORÓW.**

**Uroczystość dzielnicowa w dniu 76. rocznicy wybuchu Powstania Warszawskiego.**
Fot. Andrzej Borys

**Poczta Seniora w przestrzeni uczęszczanej przez seniorów. Miejsca: przychodnie, kościoły, biblioteki, ośrodki kultury**
Fot. Jadwiga Rola

**Wystawa prac w czasie trwania międzypokoleniowego warsztatu rękodzieła.**
Fot. Jadwiga Rola

## Wspieramy konkurs „Miejsca Przyjazne Seniorom"

W ramach naszej działalności przeprowadziliśmy wielogodzinne rozmowy z szefami firm i instytucji mobilizujące do udziału w konkursie „Miejsce Przyjazne Seniorom" organizowanym przez Warszawską Radę Seniorów i Dzielnicowe Rady Seniorów przy współudziale Urzędu Stołecznego.

Laureatami wymienionego konkursu w 2019 r. zostały w dzielnicy Wesoła:

- **Biblioteka Publiczna Filia nr 2 z osiedla Zielona,**
- **Cukiernia „Putka" z ul. Pierwszego Praskiego Pułku,**
- **Klub Tenisowy „Perun" z ul. Armii Krajowej.**

**Wyróżnienie indywidualne zdobyła emerytowana lekarka.**

## Bierzemy czynny udział w świętowaniu rocznic państwowych i lokalnych

Rok 2019 dał nam możliwość uroczystego świętowania 75. rocznicy Powstania Warszawskiego na poziomie dzielnicy. Pięcioro Powstańców to mieszkańcy Wesołej. Na uroczystości odczytano listy gratulacyjne, były prezenty i piękne bukiety biało-czerwonych kwiatów. Sprawiło to wiele radości naszym Powstańcom, przywiodło wspomnienia z lat młodości i walki z okupantem. Dzisiaj troje z Powstańców wesołowskich żyje już tylko w naszej pamięci, odeszli do wieczności.

## Prowadzimy systematycznie kronikę naszej rady, którą udostępniamy do wglądu po uprzednim umówieniu się z przedstawicielem rady

## Uczestniczymy w imprezach sportowych

Na przykład w Warszawskiej Olimpiadzie Seniorów. W 2019 r. 21 osób w wieku 60+ wzięło udział w zawodach sportowych przeprowadzonych na stadionie „Polonii". Grupa z dzielnicy Wesoła zdobyła drugie miejsce w tenisie stołowym, trzecie miejsce w pływaniu wywalczyła nasza radna.

## Zorganizowaliśmy konkurs na Dzień Babci i Dzień Dziadka

W konkursie wzięli udział uczniowie liceum nr 163 z Wesołej. Przygotowaliśmy 40 pytań dotyczących Warszawy i dzielnicy Wesoła, do starcia przystąpiło 20 uczniów. Oceniając odpowiedzi, stwierdziliśmy, że mamy wspaniałą, inteligentną młodzież, doceniającą pracę naszych władz. Na pytanie „Jeżeli za 20 lat zostaniesz burmistrzem naszej dzielnicy, to co byś zmienił?" padła odpowiedź: „Nic, jest idealnie". Nagrodą za zdobycie I miejsca była wejściówka do teatru Buffo dla babci, dziadka i wnuka (wnuczki). Za II i III miejsce przysługiwała wejściówka dla babci lub dziadka i wnuka (wnuczki). Fundatorem nagród był Urząd Dzielnicy Wesoła.

## Obsługujemy „Pocztę Seniora"

Skrzynki pocztowe z napisem „Poczta Seniora" rozmieszczone są w 12 miejscach w dzielnicy najczęściej odwiedzanych przez seniorów: w przychodniach, ośrodku pomocy społecznej, ośrodkach kultury, kościołach, bibliotekach. Tematykę otrzymywanych listów możemy usystematyzować w grupy dotyczące: zdrowia, komunikacji, sportu dla seniorów, infrastruktury, podziękowań dla instytucji i osób prywatnych, załatwienia spraw urzędowych, samotności seniorów.

Członkowie rady przedstawiają odnośnym władzom problemy i monitorują ich realizację. Odpowiedzi zainteresowanym osobom wysyłamy pod wskazany adres lub udzielamy na łamach prasy lokalnej.

## Prowadzimy wolontariat senioralny

Jest on odzewem na hasło „Samotność" zawarte w liście otrzymanym drogą „Poczty Seniora". Wolontariat działa w różnych zespołach: sportowym, prowadzącym zajęcia z rękodzieła artystycznego i pracującym z ludźmi chorymi. Wolontariusze odwiedzający osoby chore, niedołężne lub niepełnosprawne w ich domach dają im odrobinę radości, miłości, trochę własnego czasu i nadzieję na lepsze jutro.

Żeby umilić świąteczny czas, przygotowaliśmy paczki dla beneficjentów wolontariatu, które przy pomocy OPS zostały dostarczone do domów ludzi chorych.

Podczas trwania pandemii zorganizowaliśmy telefon towarzyski dla osób chorych, jedna z wolontariuszek prowadzi gimnastykę dla seniorów w Centrum Aktywności, obecnie w formie online, a wolontariuszki z kolejnego zespołu prowadziły międzypokoleniowe zajęcia warsztatowe z rękodzieła artystycznego.

Całość wolontariatu pracuje pod patronatem Ośrodka Pomocy Społecznej w Wesołej.

Naszym wesołowskim seniorom będzie się żyło jeszcze lepiej, kiedy dostaniemy piękny i przestronny Dom Dziennego Pobytu Seniorów oraz Ośrodek Sportu i Rekreacji, gdzie będziemy wzmacniać nasze zdrowie. #

**Czekamy na Wasze listy i telefony (każdy wtorek od 12.00 do 14.00).** Tel.: 509 830 267.
E-mail: rada@wrs.waw.pl. Oddzwonimy po przesłaniu SMS-a i zasygnalizowaniu tematu rozmowy.

ZEBRAŁA:
**HALINA MOLKA**

# DARMOWE LEKI DLA SENIORA

Fot. Michał Parzuchowski, Unsplash

PACJENT OD DNIA SWOICH 75. URODZIN MA PRAWO DO **BEZPŁATNYCH LEKÓW STOSOWANYCH W LECZENIU CHORÓB WIEKU PODESZŁEGO**. RECEPTĘ NA NIE MOŻE WYSTAWIĆ NIE TYLKO LEKARZ PODSTAWOWEJ OPIEKI ZDROWOTNEJ CZY LEKARZ SPECJALISTA, LECZ TAKŻE PIELĘGNIARKA.

**Komu przysługują bezpłatne leki 75+?**
Przysługują wszystkim osobom, które ukończyły 75. rok życia (weryfikowane jest to przez numer PESEL, a u osób, które nie mają tego numeru – przez datę urodzenia), uprawnionym do świadczeń opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych, które cierpią na schorzenie wymienione w wykazie chorób objętych refundacją, a przepisany im lek znajduje się w wykazie bezpłatnych leków oraz posiadają receptę z literą S wpisaną w polu „kod uprawnień dodatkowych".

**Kto może wystawić receptę na leki refundowane?**
Receptę może wystawić:
✔ lekarz udzielający świadczeń podstawowej opieki zdrowotnej w ramach NFZ;

✔ pielęgniarka podstawowej opieki zdrowotnej uprawniona do wystawiania recept w ramach NFZ;
✔ lekarz dowolnej specjalności (lekarz, który ma prawo wykonywania zawodu, ale zaprzestał wykonywania zawodu może wystawiać recepty tylko dla siebie, małżonka, osoby pozostającej we wspólnym pożyciu oraz krewnych lub powinowatych w linii prostej, a w linii bocznej do stopnia pokrewieństwa między dziećmi rodzeństwa).

**Jaką formę musi mieć recepta na lek refundowany?**
Leki są przepisywane na receptach w wersji elektronicznej. Wystarczy, że wystawiający receptę wpisze w polu „kod uprawnień dodatkowych" literę S. W niektórych przypadkach ważna jest też papierowa wersja recepty; można ją wystawić np. w przypadku recepty transgranicznej czy na leki z importu docelowego albo z powodu braku dostępu do systemu elektronicznego, np. gdy lekarz wypisuje receptę podczas wizyty domowej. W praktyce jednak senior nie otrzyma tradycyjnej papierowej recepty, a tylko wydruk informacyjny. Jeśli senior zgłosi taką chęć, będzie mógł otrzymać SMS z odpowiednim kodem lub e-mail z informacją o wystawionej e-recepcie.

**Jakie leki są bezpłatne?**
Lista zawiera 2048 pozycji i obejmuje leki, które zwykle są wydawane pacjentom za odpłatnością ryczałtową w wysokości 50 proc. lub 30 proc. ceny lekarstwa. Pełen wykaz dostępny jest na stronie: http://75plus.mz.gov.pl/.
Leki te ujęte są w części D wykazu refundacyjnego.

**Na jakie schorzenia przysługują seniorom bezpłatne leki?**
Bezpłatnym dostępem objęte są leki stosowane w leczeniu chorób wieku podeszłego. Począwszy od 1 września 2016 r., tj. od momentu, kiedy bezpłatne leki przysługują, ich lista jest systematyczne rozszerzana. I tak:

➔ **od 1 września 2016 r.** pacjenci 75+ mają dostęp do bezpłatnych leków stosowanych w leczeniu nadciśnienia tętniczego, choroby niedokrwiennej serca, choroby zakrzepowo-zatorowej, astmy i przewlekłej obturacyjnej choroby płuc, cukrzycy, depresji i chorób otępiennych;

➔ **od stycznia 2017 r.** – do wszystkich preparatów insulin ludzkich i analogów insulinowych znajdujących się w wykazie leków refundowanych. Ponadto do wykazu dodano nowoczesne leki do stosowania w leczeniu pacjentów z objawami idiopatycznej choroby Parkinsona oraz pacjentów z przewlekłą obturacyjną chorobą płuc;

➔ **od 1 marca 2017 r.** – do wszystkich leków refundowanych stosowanych w leczeniu jaskry, podstawowych leków stosowanych u chorych z chorobą Parkinsona oraz nowoczesnego leku używanego w hipercholesterolemii, która utrzymuje się pomimo leczenia podstawowego;

➔ **od 1 maja 2017 r.** – do wykazu bezpłatnych leków dla seniorów wpisano leki stosowane w chorobie niedokrwiennej serca i nadciśnieniu tętniczym. Skutkiem tego pacjenci 75+ mają rozszerzony dostęp do bezpłatnych leków ze wszystkich pięciu grup leków z wykazu leków refundowanych stosowanych w chorobie niedokrwiennej serca i nadciśnieniu tętniczym;

➔ **od 1 listopada 2017 r.** – wykaz bezpłatnych leków dla seniorów został dodatkowo rozszerzony o leki stosowane w przeroście gruczołu krokowego;

➔ **od marca 2018 r.** – do wykazu dodano leki przeciwcukrzycowe oraz leki przeciwzakrzepowe, a od maja 2018 r. do wykazu dopisano antybiotyki aminoglikozydowe do stosowania pozajelitowego i do oczu, leki przeciwzapalne działające na jelita, leki przeciwnowotworowe i immunomodulujące, leki stosowane w chorobach zapalnych stawów, leki przeciwpadaczkowe do stosowania doustnego, opioidowe leki przeciwbólowe, leki działające na układ nerwowy, leki ordynowane w leczeniu astmy i przewlekłej obturacyjnej choroby płuc, leki przeciwzakrzepowe, hormony tarczycy i hormony trzustki.

Na stronie Ministerstwa Zdrowia można zapoznać się z pełnym wykazem schorzeń, na których leczenie przysługują bezpłatne leki.

**NA JEDNEJ RECEPCIE MOGĄ BYĆ PRZEPISANE LEKI BEZPŁATNE, REFUNDOWANE I PEŁNOPŁATNE.**

**Jak wygląda prawidłowo wystawiona recepta na bezpłatne leki 75+?**
Osoba wystawiająca receptę dla seniora w polu „kod uprawnień dodatkowych" umieszcza symbol S. Ani pacjent, ani farmaceuta nie mają prawa wpisywania ani poprawiania tego kodu na recepcie. Odpłatność za leki jest oznaczana w taki sam sposób, jakby lek był przepisany na zasadach ogólnych (czyli takich, jak dla pacjentów poniżej 75. roku życia, np. 50 proc., 30 proc., ryczałt). W przypadku wpisania w tej rubryce wartości 100 proc., pacjent otrzyma leki pełnopłatnie. Farmaceuta sprawdza, które z przepisanych leków przysługują pacjentowi bezpłatnie, a następnie wydaje je pacjentowi.
**Czy na recepcie oprócz bezpłatnych leków mogą być przepisane inne leki?**
Tak, na jednej recepcie mogą być przepisane leki bezpłatne, leki refundowane na zasadach ogólnych, leki przysługujące na podstawie innych uprawnień dodatkowych, jak również leki wydawane pełnopłatnie. Wyjątkiem są leki zawierające środki odurzające lub substancje psychotropowe oraz leki recepturowe. #

Źródło: Oficjalna strona rządowego projektu zapewniającego bezpłatny dostęp do leków dla osób powyżej 75. roku życia – http://75plus.mz.gov.pl

Fot. Andrea Piacquadio, Pexels

ZEBRAŁA:
**HALINA MOLKA**

# Senat stara się naprawić niesprawiedliwości systemu emerytalnego

SENAT CHCE, ABY WSZYSCY OBYWATELE, KTÓRYCH EMERYTURY POWSZECHNE POMNIEJSZANE SĄ O KWOTY POBRANYCH PRZEDTEM WCZEŚNIEJSZYCH EMERYTUR, ZOSTALI POTRAKTOWANI W TAKI SAM SPOSÓB, JAK KOBIETY Z ROCZNIKA 1953. **JEST TO BOWIEM CZYSTA NIESPRAWIEDLIWOŚĆ ZE STRONY USTAWODAWCY, KTÓRY POZBAWIŁ TYM SAMYM TAKIE OSOBY ZAUFANIA DO PAŃSTWA I STANOWIONEGO PRZEZ NIE PRAWA.**

## SENAT PO RAZ KOLEJNY STAJE W OBRONIE EMERYTÓW

Najpierw senat wystąpił z inicjatywą ustawodawczą w sprawie kobiet z rocznika 1953, stając tym samym w ich obronie, bo same panie przez siedem lat bezskutecznie zabiegały o sprawiedliwe emerytury. W tym przypadku udało się naprawić przepisy – kobiety będą miały podniesione świadczenia, a także otrzymają wyrównanie zaniżanych przez lata emerytur. Ustawa w tej sprawie została uchwalona i zaczęła obowiązywać. Senat stoi jednak na stanowisku, że innym rocznikom emerytów, pokrzywdzonym w podobny sposób jak ci urodzeni w 1953 r., również powinna przysługiwać możliwość przeliczenia emerytury na korzystniejszych zasadach. W tym celu senatorowie przygotowali projekt zmieniający ustawę o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych.

## ORZECZENIE TK NIE WYSTARCZYŁO, POTRZEBNA BYŁA ZMIANA USTAWY

Podstawą do uregulowania spraw emerytalnych kobiet z rocznika 1953 – przypomnijmy – było orzeczenie Trybunału Konstytucyjnego z 6 marca 2019 r., który uznał, że ustawodawca naruszył konstytucję, wprowadzając z zaskoczenia nieznaną wcześniej zasadę obniżenia emerytury powszechnej o kwoty uprzednio pobranych wcześniejszych świadczeń emerytalnych. Orzeczenie trybunału nie rozwiązało jednak problemów wszystkich pokrzywdzonych, bo TK analizował sprawę za długo i w efekcie minął ustawowy termin przewidziany na wystąpienie do ZUS z wnioskiem o zmianę decyzji. Dlatego konieczna była nowelizacja aktualnie obowiązującej ustawy o rentach i emeryturach z FUS.

Problem społeczny i prawny emerytów urodzonych w 1953 r. polegał na tym, że uprawnieni odchodzili na wcześniejszą emeryturę, nie wiedząc, że w przyszłości wspomniany wyżej przepis (art. 25 ust. 1b ustawy o rentach i emeryturach z FUS) będzie wprowadzony, a jednocześnie nie zdążyli przed jego wejściem w życie znaleźć się na zwykłej emeryturze, ponieważ nie osiągnęli jeszcze powszechnego wieku emerytalnego. Dotyczyło to głównie kobiet, które odchodziły na wcześniejszą emeryturę w wieku 55 lat, w 2008 r. W roku 2013 r. zamierzały one przejść na emeryturę powszechną z tytułu osiągnięcia 60. roku życia, jednak w 2012 r. wprowadzono przepis przewidujący, że od 1 stycznia 2013 r. ich emerytury zostaną ustalone na wspomnianych niekorzystnych zasadach. Wprawdzie Trybunał Konstytucyjny (wyrok P 20/16) orzekł niekonstytucyjność kontrowersyjnego przepisu w związku z pytaniem prawnym jednego z sądów rozpatrującego sprawę kobiety urodzonej w 1953 r., nie ma jednak wątpliwości, że przepis ten jest również niekorzystny dla osób z innych roczników korzystających z różnych typów wcześniejszych emerytur (zatem nie tylko tych z art. 46 ustawy, lecz także z art. 26b, 50, 50a, 50e i 184 oraz z art. 88 Karty Nauczyciela) i odchodzących na wcześniejsze emerytury branżowe (górników, nauczycieli, osób pracujących w szkodliwych warunkach), ponieważ w ich przypadku emerytalne kryteria wiekowo-stażowe były określone odmiennie.

## NIE UDAŁO SIĘ ZAŁATWIĆ SPRAWY ZA JEDNYM RAZEM

W grudniu 2019 r. do sejmu wpłynął senacki projekt ustawy o zmianie ustawy o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych, jednak na wniosek rządu sejm ograniczył uchwaloną 19 czerwca 2020 r. nowelizację ustawy jedynie do osób urodzonych w 1953 r. Co prawda nowelizacja poszerza – w stosunku do wyroku TK – grupę osób, które mają z niej skorzystać o mężczyzn i inne rodzaje wcześniejszych emerytur, jednak niewiele to zmienia w odniesieniu do pozostałych emerytów, ponieważ wielu objętych tym

**ZMIANOM PRZECIWNI SĄ MINISTER RODZINY, PRACY I POLITYKI SPOŁECZNEJ ORAZ MINISTER FINANSÓW.**

**PROBLEM DOTYCZY PONAD 120 TYS. EMERYTÓW.**

niekonstytucyjnym mechanizmem ludzi urodziło się w innym roku niż 1953. Podejmując się naprawienia błędu tylko w odniesieniu do pewnej grupy emerytów, powoływano się na sentencję wyroku TK, która nie dotyczy innych roczników jedynie dlatego, że pytanie zadał trybunałowi sąd rozpatrujący skargę na decyzję ZUS złożoną przez kobietę urodzoną w 1953 r., a trybunał, jak każdy sąd, orzeka jedynie o tym, co zostało zaskarżone. Jednakże konstytucyjna zasada równości – jak uzasadnia senat – nakazuje, aby błąd skorygować także w odniesieniu do pokrzywdzonych niekonstytucyjnym przepisem innych roczników, co do których trybunał nie miał możliwości się wypowiedzieć.

## CZY DOJDZIE DO UCHWALENIA USTAWY?

Tego nie wiadomo. Na razie pozytywną decyzję w tej sprawie podjął senat. Teraz zajmie się nią sejm, a później prezydent. Wiadomo, że zmianom przeciwni są minister rodziny, pracy i polityki społecznej oraz minister finansów. Pierwszy z wymienionych twierdzi, że – mając na uwadze treść orzeczenia TK i uchwały Sądu Najwyższego oraz ogólne zasady prawa ubezpieczeń społecznych, a także koszt wprowadzenia zmian legislacyjnych proponowanych przez senat – nie może pozytywnie odnieść się do projektu ustawy. Drugi natomiast uważa, że rozwiązania wdrożone ustawą z 19 czerwca 2020 r. są wystarczające i nie jest zasadne wprowadzanie zmian zawartych w senackim projekcie ustawy, rozszerzających krąg uprawnień emerytalnych na inne roczniki niż 1953.
Należy dodać, że problem dotyczy ponad 120 tys. emerytów.
Zakładając pozytywny scenariusz, a zatem sytuację, w której senacki projekt ustawy zostanie uchwalony, w okresie 10 lat obowiązywania ustaw,y państwo będzie musiało wypłacić tym osobom łącznie ponad 15 mld zł. #

**To tylko cząstka kolekcji pana Dariusza,** fot. A. Zawadzki

TEKST:
**ANDRZEJ ZAWADZKI**

# CUDOWNE LAMPY... PANA DARIUSZA

**PAN DARIUSZ LESIAK** ZBIERA LAMPY NAFTOWE OD PONAD 20 LAT. WSZYSTKO ZACZĘŁO SIĘ OD WIZYTY WE FRANCJI, GDY PRZYJACIEL ZABRAŁ PANA DARIUSZA NA TAMTEJSZE *BROCANTE*, CZYLI HANDEL STARZYZNĄ. TAM ZOBACZYŁ PIĘKNĄ LAMPĘ I JĄ KUPIŁ.

Kolekcjoner twierdzi, że pewną rolę w jego pasji odgrywa fakt, że od zawsze mieszka na Woli, kilkaset metrów od znanego jarmarku staroci u zbiegu ul. Ciołka i Obozowej. Zbiera też inne przedmioty, ale już bez takiej miłości, jak w przypadku lamp. Śmieje się, że żona nie pozwala kupować nowych okazów, bo mieszkanie jest już dostatecznie zapełnione.

Pan Dariusz jest specjalistą DTP, czyli komputerowego przygotowywania materiałów do druku. Patrzy więc fachowym okiem na egzemplarz „Pokoleń" i po minie widać, że nie ma zastrzeżeń. Możemy więc rozmawiać dalej.

Historia lampy naftowej liczy nieco ponad półtora wieku. Nie byłoby lamp, gdyby nie polski farmaceuta, Ignacy Łukasiewicz, który w 1853 r. przeprowadził we Lwowie pierwszą frakcjonowaną destylację ropy, w wyniku której otrzymano naftę. Było to o tyle epokowe odkrycie, że dzięki pozbyciu się z ropy tak zwanych ciężkich frakcji nafta nie kopciła, a z kolei dzięki wyeliminowaniu najlżejszych frakcji miała wyższą temperaturę samozapłonu, a więc była paliwem bezpiecznym. I jeszcze jedna zaleta lamp naftowych w porównaniu z wcześniej używanymi olejowymi – nafta nie krzepła, więc urządzenie, nawet po dłuższej przerwie, było gotowe do użycia.

## LWOWSKI WYNALAZEK

Nieprzypadkowo to we Lwowie, w 1853 r., zabłysła pierwsza na świecie lampa naftowa. W tamtejszym szpitalu wykonano też pionierską operację, w trakcie której to właśnie ona oświetlała salę. Od tamtego czasu lampy naftowe wiodły prym w oświetleniu przez około pół wieku, dopiero potem

**Uśmiech szczęśliwego kolekcjonera,** fot. A. Zawadzki.

**Okazy godne najwytworniejszego muzeum,** fot. D. Lesiak.



zostały stopniowo wyparte przez żarówkę. Ale nafta nie wyszła z użycia, bo nie służyła jedynie do oświetlenia. Potężnym konsumentem nafty jest obecnie lotnictwo, które stosuje ją w napędzie silników turbinowych.

Największa kolekcja lamp naftowych znajduje się w Muzeum Przemysłu Naftowego i Gazowniczego w Bóbrce koło Krosna, dużo lamp zgromadziło Muzeum Podkarpackie w Krośnie, ale kolekcja pana Dariusza, licząca dokładnie 53 okazy, nie jest wcale mniejsza i w dodatku obejmuje tylko lampy ozdobne używane w pomieszczeniach mieszkalnych. W muzeach pokazuje się jeszcze lampy naftowe specjalistyczne, np. sygnalizacyjne, którymi przez odpowiednie ruchy ramion sygnalistów nadawano określone treści, szczególnie na kolei i w wojsku. Ciekawostką jest, że były nawet naftowe lampy rowerowe, a także fotograficzne z czerwonym szkłem zapobiegającym uszkodzeniu materiałów światłoczułych.

## ŚWIATŁO DLA BOGATYCH

Na terenie Polski lampy produkowano przede wszystkim w Warszawie. Największą wytwórnią była Fabryka Lamp i Brązów Jana Serkowskiego. Jak objaśnia mi pan Dariusz, wytwórnie lamp naftowych wykorzystywały na ogół gotowe brennery (palniki) – które są zasadniczym elementem każdej lampy, a których nazwa pochodzi od austriackiego fabrykanta Brennera – stąd podobne

## LAMPY MIAŁY WIELKOŚCI ZALEŻNE OD ROZMIARU BRENNERA.

sygnatury palników znajdują się na zdecydowanej większości lamp. Wytwórcy dokładali jedynie zbiornik na naftę i kominek na spaliny, więc ich sygnatury mogą znajdować się na tych elementach.

Pan Lesiak jest warszawiakiem od urodzenia i nie pamięta użytkowania lampy naftowej we własnym domu. Opowiadam mu więc o moich doświadczeniach z tym rodzajem oświetlenia. Nafta była produktem raczej drogim dla przeciętnego Polaka, a ponadto nie można było jej w żaden sposób wyprodukować własnym nakładem, na prawdziwe oświetlenie domów stać więc było tylko najbogatszych. Ci biedni oświetlali wyłącznie niezbędne miejsca, w dodatku na krótko. Wychodząc z pomieszczenia, trzeba było bezwzględnie lampę zdmuchnąć, czyli zgasić. Lampy różniły się wielkością, miały swoje numery, które zależały od wielkości brennera, i to decydowało o tym, ile paliwa lampa zużyje. Wielką niedogodnością używania lamp naftowych było okopcanie się szkieł, co w konsekwencji zmniejszało efekt świetlny. Szkła były cienkie dla większej przepustowości światła, więc często pękały w trakcie czyszczenia. Potrafiły też pęknąć już po zapaleniu lampy, jeśli rozgrzewały się za szybko, dlatego należało rozpoczynać od niewielkiego wysunięcia knota, czyli małego płomienia, by dopiero później podkręcić lampę. Użytkowanie lampy naftowej nie było więc tak proste, jak późniejsze pstryknięcie wyłącznika światła.

Ale zwykłych lamp, o których opowiadam, pan Dariusz nie zbiera. Kolekcja składa się z okazów, na jakie stać było ludzi zamożnych, którzy wręcz prześcigali się w wymyślności i zdobnictwie posiadanych źródeł światła.

Te fantazyjne kształty pojemników na naftę i kloszy, dobierane celowo kolory, rozmaite motywy umieszczane na elementach, złocenia itp. sprawiają, że mamy do czynienia z prawdziwymi dziełami sztuki.

Takie lampy, wykonywane często na konkretne zamówienie przyszłego użytkownika, nie były tanie. Tanie nie są również dziś. Większość okazów z kolekcji pana Dariusza jest na aukcjach wyceniana na ponad 1000 zł. #

O SZTUCE NOWOCZESNEJ CHCEMY ROZMAWIAĆ Z MIĘDZYPOKOLENIOWĄ PUBLICZNOŚCIĄ.

# KLUB SENIORÓW NOWOCZESNYCH

**Dom meblowy Emilia, ok. 1970 r.,** Fot. Archiwum Biura Projektów Budownictwa Ogólnego Budopol S.A.

**MARZENA MICHAŁEK**

PRZY UL. PAŃSKIEJ 3, NIEOPODAL NIEGDYSIEJSZEGO DOMU MEBLOWEGO „EMILIA", W CZWARTKOWE POPOŁUDNIE 24 WRZEŚNIA SPOTKALI SIĘ ENTUZJAŚCI, SYMPATYCY, KONESERZY, ADMIRATORZY I ZWYCZAJNI PRZYJACIELE SZTUKI NOWOCZESNEJ. SENTYMENTALNYM SPACEREM – KTÓRY W DOBIE KORONAWIRUSA OKAZAŁ SIĘ NAJLEPSZĄ FORMĄ SPOTKANIA – **ZAINICJOWALI POWSTANIE KLUBU SENIORÓW NOWOCZESNYCH.**

**Wizualizacja MSN przy Placu Defilad,** Fot. Archiwum MSN

**Wizualizacja MSN przy Placu Defilad, Fot. Archiwum MSN**

Zgromadzonych licznie członków klubu powitali: Jolanta Woch oraz Adrian Krupa (międzypokoleniowy zespół odpowiedzialny za projekt), Joanna Mytkowska, dyrektor MSN, Mikołaj Mundzik, dyrektor ds spraw inwestycji, przedstawiciele Towarzystwa Przyjaciół Muzeum, CAM „Nowolipie" oraz Warszawskiego Miesięcznika Seniorów #POKOLENIA.

Joanna Mytkowska i Mikołaj Mundzik, dyrektorzy MSN, podczas sentymentalnego spaceru opowiadali zgromadzonej publiczności o kulisach wprowadzenia się muzeum do „Emilki", dlaczego wyburzono kultowy pawilon meblowy przy ul. Pańskiej oraz o wieżowcu

przypominającym Hotel InterContinental, który powstanie na jego miejscu.

Pod Pałacem Młodzieży, gdzie stanie długa i nowoczesna bryła muzeum wraz z siedzibą Teatru Rozmaitości, dyrektor Mikołaj Mundzik opowiedział o samej budowie, o pierwszym, drugim i ostatecznym projekcie, trudnościach budowania w tym miejscu ze względu na ogromną sieć podziemnych kabli oraz znajdujące się zaledwie dwa metry poniżej tunele metra. Budowa muzeum ma zostać zakończona w grudniu 2022 r.

**Pańska 3 – spotkanie sympatyków KSN,** Fot. Archiwum MSN

**Jolanta Woch podczas spaceru sentymentalnego z członkami KSN,** Fot. Archiwum MSN

## Projekt: Klub Seniorów Nowoczesnych

Klub Seniorów Nowoczesnych przy Towarzystwie Przyjaciół Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie to inicjatywa mająca na celu stworzenie wspólnoty seniorów zainteresowanych sztuką współczesną, w ramach której uczestnicy będą mogli lepiej ją zrozumieć. W zakresie działalności KSN organizowane będą wykłady na temat historii sztuki współczesnej powiązane z warsztatami plastycznymi prowadzonymi przez panią Dorotę Podlaską – plastyczkę koordynującą zajęcia plastyczne w CAM „Nowolipie". Projekt przewiduje regularne wizyty w instytucjach kultury (muzea, galerie sztuki, teatry), i spacery architektoniczno-sentymentalne po Warszawie. Powstanie artystyczno-dyskusyjny Klub Filmowy przy Filmotece MSN, a uczestnicy projektu będą tworzyć własne filmiki artystyczne.

## Towarzystwo Przyjaciół MSN

Celem projektu, realizowanego w ramach 13. edycji konkursu „Seniorzy w Akcji" przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę" ze środków Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności, jest aktywizacja seniorów w obszarze sztuki współczesnej, która bywa postrzegana jako obszar tajemniczy i nieprzystępny. Projekt ma charakter inkluzywny, czyli otwarty na wszystkie osoby, które chciałyby uczestniczyć w działalności KSN. Organizatorom zależy przede wszystkim na jego międzypokoleniowości, po to, by móc zderzać różne pespektywy postrzegania i rozumienia świata przez pryzmat sztuki.

Na stronie internetowej Towarzystwa Przyjaciół MSN (https://wspieraj.artmuseum.pl/pl) powstanie zakładka klubu, gdzie zamieszczane będą aktualności, informacje o projekcie, jego misji, a także dane kontaktowe. Na kanale towarzystwa na YouTubie będą umieszczane nagrania spotkań, wykładów, warsztatów plastycznych, spacerów, podcasty do filmów robionych smartfonami. We wrześniu 2021 r. towarzystwo zorganizuje wyjazd integracyjny do jednego z oddziałów MSN – Domu Hansenów w Szuminie nad Bugiem – oraz zaprosi KSN na spotkanie świąteczno-noworoczne.

## Dla kogo KSN?

Klub Seniorów Nowoczesnych jest adresowany do osób 60+ mieszkających w Warszawie, chcących pogłębić swoją wiedzę o sztuce nowoczesnej, a także aktywnie włączać się w działania MSN w Warszawie. Obecnie tylko ok. 10 proc. zwiedzających MSN to seniorzy, którzy rozumieją sztukę współczesną; zdecydowana większość skłania się ku twierdzeniu, że sztuka konceptualna sztuką nie jest. Chętni członkowie KSN razem z CAM „Nowolipie" będą prowadzić Punkt Wolontariatu Senioralnego, którego zadaniem będzie informowanie warszawiaków w wieku senioralnym o możliwości współpracy wolontariackiej z instytucjami kultury w Warszawie. Część z przewidzianych zajęć, m.in. wykłady o historii sztuki, spotkania Klubu Filmowego, spacery oraz oprowadzania po wystawach, będzie otwartych dla szerszej publiczności, nie tylko dla członków KSN. #

**Spotkanie inicjujące powstanie KSN na Placu Defilad w Warszawie, na budowie nowej siedziby MSN,** Fot. Archiwum MSN

# WYDARZENIA DLA SENIORÓW W WARSZAWIE

cam.waw.pl/wydarzenia-w-warszawie

**CO: Kursy stacjonarne oraz zdalne z obsługi komputera i smartfona – Stowarzyszenie Kreatywni 50 Plus**

Zapraszamy na kurs obsługi komputera i smartfona! W najbliższym czasie proponujemy zajęcia zdalne lub stacjonarne.

GDZIE: Bielański Ośrodek Kultury, ul. Goldoniego 1

KIEDY: 27.10-11.12

WSTĘP: bezpłatny, obowiązują zapisy: kreatywni.kursy@gmail.com lub 693 258 256

**CO: Gimnastyka wzmacniająca mięśnie dna miednicy – Uroconti (oddział warszawski)**

Zajęcia prowadzone są przez dyplomowanych fizjoterapeutów. Prosimy o zabranie ze sobą maty do ćwiczeń oraz wygodnego ubrania.

GDZIE: Joga Klub, ul. Chałubińskigo 8

KIEDY: 28.10, godz. 12.30

WSTĘP: bezpłatny, obowiązują zapisy: 513 726 600

**CO: Anin – osiedle poetów**

Spacer online ze Stowarzyszeniem Złota Kaczka.

GDZIE: online – przez internet

KIEDY: 28.10, godz. 11.00

WSTĘP: bezpłatny; zapisy w celu otrzymania linku: info@zlotakaczka.waw.pl, 692 002 170

**CO: Chinoiserie w Białym Domu – Łazienki Królewskie**

Zapraszamy do udziału w spotkaniu online poświęconym historii i sztuce Białego Domu w Łazienkach Królewskich.

GDZIE: online – przez internet

KIEDY: 29.10, godz. 17.30

WSTĘP: 8 zł, bilety do nabycia za pośrednictwem strony e-wejściówki (doliczana jest opłata transakcyjna w wysokości 1 zł)

**CO: *Bajka o deszczowej kropelce i tęczy***

*Bajka o deszczowej kropelce* i tęczy to poetycka opowieść o dojrzewaniu do odpowiedzialności, empatii i poświęcenia dla innych.

GDZIE: Teatr Lalek Guliwer

KIEDY: 31.10, godz. 11.00

WSTĘP: 35 zł, bilety: organizacja@teatrguliwer.waw.pl lub 22 845 16 76

**CO: Teatr Polonia i OchTeatr dla seniorów**

Teatr Polonia oraz OchTeatr zapraszają do skorzystania ze specjalnej zniżki biletowej dla seniorów (osób powyżej 65. roku życia) na wybrane tytuły z bieżącego repertuaru.

GDZIE: Teatr Polonia i Och Teatr

KIEDY: 1-30.11

WSTĘP: 40 zł, bilety: bilety@teatrpolonia.pl lub 22 622 21 32, bilety@ochteatr.com.pl lub 22 589 52 00

**CO: Solec słono-słodki dawny i nowy – spacer z Praską Ferajną**

Najstarsza przemysłowa dzielnica Warszawy, dziś o zupełnie innym charakterze. Zobaczmy największą konstrukcję żelbetową ówczesnej Europy, dom, w którym mieszka rodzina Matysiaków, szpital przerobiony z fabryki, ulicę, która pierwsza była oświetlona latarniami gazowymi, pozostałości dawnej gazowni i wiele innych...

NA SPACERZE PROSIMY O ZAKŁADANIE MASECZEK.

GDZIE: ul. Solec 61 (przed kościołem)

KIEDY: 3.11, godz. 11.00-13.00

WSTĘP: bezpłatny, mile widziane wolne datki

**CO: Z rajzbretem i węgielnicą – dawni architekci Warszawy (spotkanie varsavianistyczne online)**

Spacer ze Stowarzyszeniem Złota Kaczka.

GDZIE: online – przez internet

KIEDY: 4.11, godz. 11.00

WSTĘP: bezpłatny, zapisy w celu otrzymania linku: info@zlotakaczka.waw.pl, 692 002 170

**CO: Seniorzy 4.0 online. Profilaktyka zdrowia i sygnały alarmowe a koronawirus – Fundacja im. L.A. Pagi**

GDZIE: online – przez internet

KIEDY: 5.11, godz. 13.00-14.30

WSTĘP: bezpłatny, zapisy: sekretariat@paga.org.pl

**CO: JAZZ Z MACV: KRZYSZTOF HERDZIN – koncert**

Krzysztof Herdzin – pianista, kompozytor, aranżer, dyrygent, producent płytowy, multiinstrumentalista, doktor sztuk muzycznych.

GDZIE: Basen Artystyczny, Warszawska Opera Kameralna, ul. M. Konopnickiej 6

KIEDY: 6 i 7.11, godz. 19.00-21.00

WSTĘP: 80 zł

**CO: Szaman – spektakl reporterski**

GDZIE: Teatr WARSawy

KIEDY: 6 i 7.11, godz. 19.00

WSTĘP: bezpłatne wejściówki dla osób powyżej 60 lat na hasło „CAM Nowolipie" dostępne w będą w kasie teatru (możliwość rezerwacji od wtorku do niedzieli w godz. 14.00-19.00: bilety@teatrwarsawy.pl lub 22 468 00 99)

**CO: Seniorzy 4.0 online. Chroń swoją tożsamość – Fundacja im. L.A. Pagi**

GDZIE: online – przez internet

KIEDY: 6.11, godz. 13.00

WSTĘP: bezpłatny, zapisy: sekretariat@paga.org.pl

**CO: Ulicą Wspólną przez Śródmieście Południowe – spacer z Praską Ferajną**

Znikające mauzoleum, socrealistyczny kościół, kapitalistyczna siedziba peerelowskiego urzędu, zapomniany rodzaj ogrodu, fabryka telegrafów – przy Wspólnej jest więcej dziwów, niż się sądzi.

NA SPACERZE PROSIMY O ZAKŁADANIE MASECZEK.

GDZIE: ul. Wspólna 72 (róg ul. Chałubińskiego)

KIEDY: 6.11, godz. 11.00-13.00

WSTĘP: bezpłatny, mile widziane wolne datki

**CO: Uniwersytety III Wieku zaangażowane społecznie**

Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę" oraz Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności zapraszają do współpracy uniwersytety trzeciego wieku z całej Polski zainteresowane działaniami społecznymi. Zapisy trwają do 8 listopada.

GDZIE: online – przez internet

KIEDY: 9.11.2020-31.10.2021

WSTĘP: bezpłatny, kontakt: anna.jurkiewicz@e.org.pl lub 22 396 55 19

**CO: Ząbkowska, Brzeska i Monopol, czyli Koneser – spacer z Praską Ferajną**

NA SPACERZE PROSIMY O ZAKŁADANIE MASECZEK.

GDZIE: ul. Targowa 62 (róg ul. Ząbkowskiej)

KIEDY: 9.11, godz. 11.00-13.00

WSTĘP: bezpłatny, mile widziane wolne datki

**CO: Bojownicy o Polskę, pochowani na Cmentarzu Bródnowskim – spacer z Praską Ferajną**

NA SPACERZE PROSIMY O ZAKŁADANIE MASECZEK.

GDZIE: ul. św. Wincentego 81 (przed kościołem murowanym)

KIEDY: 10.11, godz. 11.00-13.00

WSTĘP: bezpłatny, mile widziane wolne datki

**CO: Święto Niepodległości na ul. 11 Listopada – spacer z Praską Ferajną**

GDZIE: ul. Targowa 84 (róg ul. 11 Listopada)

KIEDY: 11.11, godz. 11.00-13.00

WSTĘP: bezpłatny, mile widziane wolne datki

**CO: Nowe Miasto**

Spacer ze Stowarzyszeniem Złota Kaczka.

GDZIE: online – przez internet

KIEDY: 12.11, godz. 11.00-12.30

WSTĘP: bezpłatny, zapisy: info@zlotakaczka.waw.pl, tel. 692 002 170

**CO: Religie i wyznania na Pradze – spacer z Praską Ferajną**

NA SPACERZE PROSIMY O ZAKŁADANIE MASECZEK.

GDZIE: ul. Inżynierska 5

KIEDY: 13.11, godz. 11.00

WSTĘP: bezpłatny, mile widziane wolne datki

CAM nowolipie

# Zapraszamy na stronę

**cam.waw.pl/wydarzenia-w-warszawie**

**Znajdziesz tam aktualne informacje o wydarzeniach dla seniorów w Warszawie.**

06.10.2020 r. Pandemiczny jubileusz – zespół redakcyjny „Pokoleń” świętuje drugą rocznicę powstania miesięcznika.

# #URODZINYPOKOLEŃ

Joanna Dolińska-Dobek, dyr. CAM Nowolipie, z jubileuszowym tortem „Pokoleń”.

Barbara Wizimirska prezentuje konkursowe limeryki, lepieje i moskaliki.

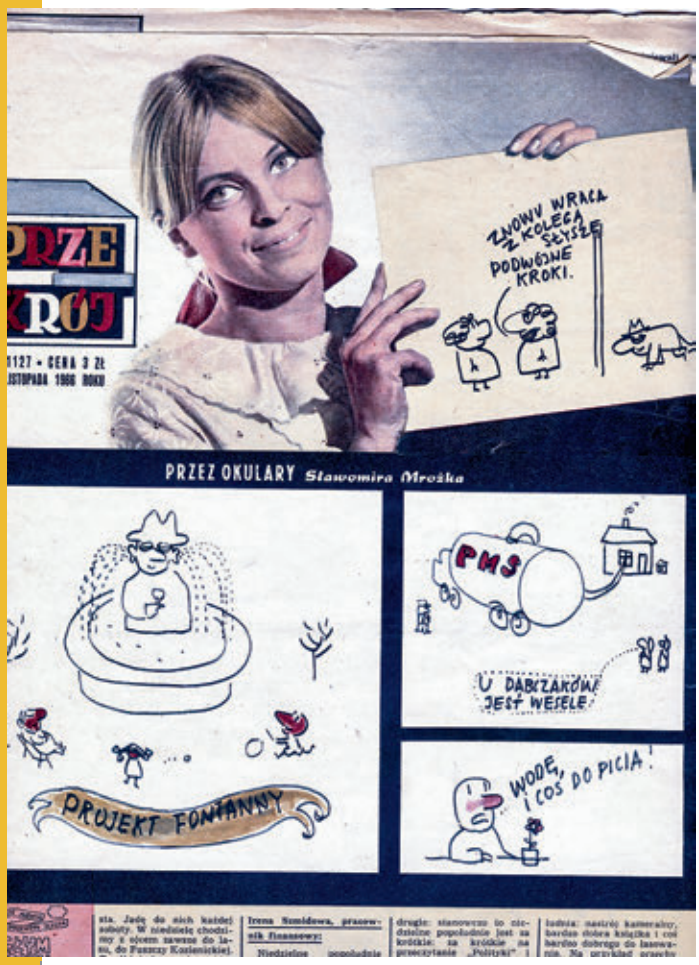
Pojedynek na krótkie okolicznościowe formy poezji niepoważnej – Monika Jucewicz czyta jubileuszowy limeryk.

Rozpoczęcie części bankietowej – Marzena Michałek – redaktorka, kroi jubileuszowy tort Pokoleniowy.

Aleksandra Laudańska – redaktorka naczelna, Marzena Michałek – redaktorka, Paulina Ochnio – graficzka, podczas jubileuszowej laudacji.

Fot. Eugeniusz Fiedorako

**Zdobyty po latach autograf Mistrza Mrożka.**




**Jedna z kolorowanych okładek „Przekroju" z moim udziałem.**

TEKST:
**BOŻENA BORYS**

# Dziewczyna z okładki

CZERWIEC 1966 R., STOJĘ NA PRZYSTANKU AUTOBUSOWYM PRZY AL. TRZECH WIESZCZÓW W KRAKOWIE. SPIESZĘ SIĘ DO DZIEKANATU, BY ODDAĆ INDEKS Z OSTATNIM ZALICZENIEM TEJ SESJI. ZATRZYMUJE SIĘ VOLKSWAGEN GARBUS I **WYSIADA PRZYSTOJNY MĘŻCZYZNA. PRZEDSTAWIA SIĘ JAKO WOJCIECH PLEWIŃSKI, ZNANY AUTOR OKŁADEK I ZDJĘĆ DO „PRZEKROJU".** PROSI O ZGODĘ NA ZROBIENIE MI FOTOGRAFII. NADJEŻDŻA AUTOBUS, WIĘC PODAJĘ TYLKO NUMER TELEFONU I JADĘ NA UCZELNIĘ. WIECZOREM DZWONI PAN PLEWIŃSKI I ZAPRASZA NA SESJĘ.

Dzisiaj to może wygląda ryzykownie, wówczas śmiało idę na spotkanie. Robimy kilka zdjęć, które zostaną pokazane naczelnemu redaktorowi „Przekroju", Marianowi Eilemu. Eile wpada na pomysł, by zrobić cykl ze mną do satyrycznego felietonu *Przez okulary* Sławomira Mrożka.

I tak zaczęła się moja przygoda z „Przekrojem".

Moim zadaniem było pozowanie z pustą białą kartką trzymaną w rękach. Zdjęcie wędrowało pocztą do mieszkającego poza Polską Sławomira Mrożka, który na tejże kartce rysował jakąś zabawną historyjkę, a ja niecierpliwie czekałam na nowy numer magazynu.

Ukazało się kilkanaście odcinków tego cyklu. Zdjęcia były czarno-białe. Niektóre kolorowano, zwłaszcza okładkowe. Wychodziło to byle jak. Papier, możliwości poligraficzne były marne. Dzisiaj te fotografie wyglądają bardzo ubogo, wręcz siermiężnie. Byłam jednak wśród gwiazd, bo na okładce „Przekroju" debiutowały Beata Tyszkiewicz, Anna Dymna, Urszula Popiel i inne znane i piękne panie.

Po latach, kiedy już mieszkałam w Warszawie, przeczytałam informację o spotkaniu autorskim ze Sławomirem Mrożkiem. Prowadził je redaktor Olszański, któremu opowiedziałam moją historię. Ułatwił mi zdobycie autografu pisarza na moim zdjęciu wykonanym przez Wojciecha Plewińskiego. Dzisiaj ta cenna pamiątka wisi u mnie w domu. Mam też stare, mocno podniszczone „Przekroje" i miłe wspomnienie z lat 60. #

Fot. z archiwum Bożeny Borys.

# Jak pozbyć się MOTYLKÓW

Zazwyczaj proponuję Państwu ćwiczenia poprawiające wydolność organizmu. Tym razem będzie coś nie dla zdrowia, a dla urody.
Zmorą wielu osób są tzw. motylki, inaczej zwane pelikanami. Chodzi o obwisłą skórę między dołem pachowym a łokciem. Motylki powstają, gdy dolna część ramienia opada, formując zwis skórny. To nie dodaje urody, wygląda mało estetycznie, ale nie jest szkodliwe dla zdrowia.

Porcja ćwiczeń, które tutaj proponuję, pozwoli pozbyć się tego mankamentu. Warunkiem sukcesu jest **SYSTEMATYCZNOŚĆ.**

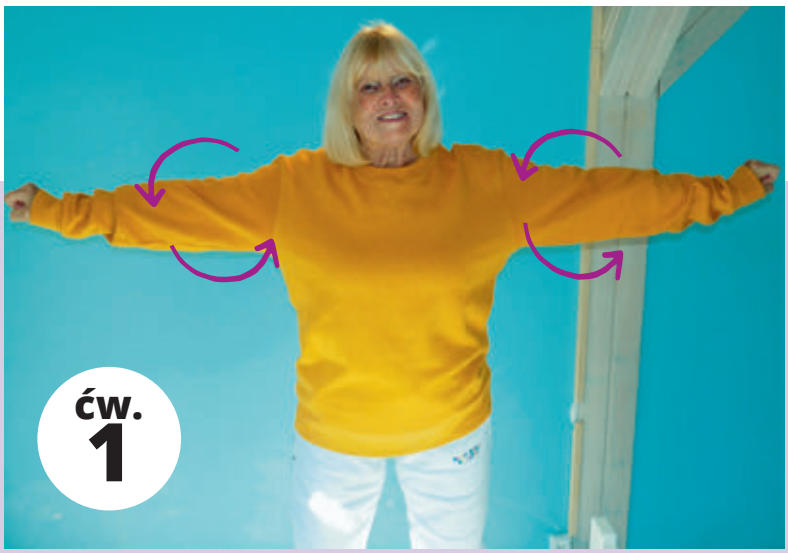
Na ćwiczenia trzeba przeznaczyć 3-5 min dziennie, ale musi to trwać kilka tygodni. Początkowo ćwiczmy bez obciążenia, po tygodniu dołóżmy hantle lub małe butelki wody. 3 min dziennie to nie dużo, a ręce bez motylków widocznych w sylwestrowej kreacji warte są tych starań.

Ćwiczenia można wykonywać w dowolnej kolejności, warto je urozmaicać, ćwicząc raz z obciążeniem, a raz bez. **Po kilku tygodniach EFEKT MUROWANY!** #

**BOŻENA BORYS**

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

Fot. Andrzej Borys




Stań w niewielkim rozkroku. Ręce rozłóż na boki i wyprostuj, dłonie zwiń w pięści. Napnij ramiona i wykonaj małe krążenia. 10 razy do przodu, rozluźnij ręce i powtórz 10 razy do tyłu. **To samo zrób z obciążeniem (butelki lub hantle).**

Usiądź na krześle. Ręce wysuń do przodu, dłonie odwróć tak, by ich wewnętrzna strona była skierowana ku górze. Palce zwiń w pięści. Wykonaj 10 zgięć i wyprostów przedramienia, dotykając pięścią do barków. **To samo zrób z obciążeniem.**

Usiądź na krześle i wyprostuj plecy. Unieś ręce w górę i spleć palce dłoni. Łokcie wyprostowane. Zginaj i prostuj ręce, za każdym razem dotykaj pięściami karku.
**To samo zrób, trzymając w rękach butelkę lub hantle.**

Nadal siedź. Ręce rozłóż na boki i klaśnij nimi nad głową. Powtórz 10-12 razy.
**To samo zrób z obciążeniem w każdej ręce.**
Zamiast klaśnięcia będzie stuknięcie, np. butelkami.

Usiądź wyprostowana na krześle. Unieś prawą rękę w górę i dotknij nią lewego barku. Rękę prowadź za głową. To samo zrób drugą ręką, teraz dotknij prawego barku. Ćwicz raz prawą, raz lewą ręką. Wykonaj w sumie 12 powtórzeń.
**To samo zrób z obciążeniem.**

Usiądź lub stań. Ręce opuść wzdłuż tułowia, dłonie zwiń w pięści. Delikatnie odsuń ręce od tułowia. W tej pozycji wykonaj sprężyste ruchy rąk w tył i przód. Nie unoś rąk, mają być cały czas opuszczone. Powtórz kilkanaście razy. Jeśli masz ochotę, możesz podczas tego ćwiczenia spacerować, to uatrakcyjni tę aktywność.
**To samo wykonaj z obciążeniem, trzymając w dłoniach butelki z wodą lub hantle.**

TEKST:
**HALINA MOLKA**

# JOGGING,

## SLOW JOGGING, MARSZOBIEG, SPACER, NORDIC WALKING TO DLA SENIORA SAMO ZDROWIE

JEDNI POLUBILI BIEGANIE NA TYLE, ŻE STARTUJĄ W MARATONACH. DRUDZY TRAKTUJĄ TO ZAJĘCIE REKREACYJNIE. JESZCZE INNI UPRAWIAJĄ *SLOW JOGGING*, *NORDIC WALKING* CZY SPACERUJĄ. KAŻDA Z TYCH AKTYWNOŚCI JEST PANACEUM NA WIELE DOLEGLIWOŚCI TRAPIĄCYCH WSPÓŁCZESNEGO CZŁOWIEKA, ALE POD WARUNKIEM, ŻE WYKONUJE SIĘ JĄ UMIEJĘTNIE.

**Z EWĄ KOZDROŃ ROZMAWIA HALINA MOLKA.**

**EWA KOZDROŃ, prof. dr hab. w Katedrze Rekreacji i Turystyki AWF w Warszawie, prezesem Europejskiego Stowarzyszenia Promocji Aktywności Ruchowej 50+ oraz UTW-AWF w Warszawie.**

Fot. Aan Nizal, Unsplash

**Bieganie stało się ostatnio bardzo popularnym sposobem na spędzanie czasu.**
Bo to doskonała metoda na rozładowanie stresu, utrzymanie zdrowia, poprawę kondycji zarówno fizycznej, jak i psychicznej, a także sposób na utrzymanie dobrej sylwetki. Z pewnością warto zainteresować się joggingiem. Tym wszystkim, którzy jeszcze nie biegali i nie mają przeciwwskazań zdrowotnych, a teraz zechcą uprawiać ten sport, radzę poznać i stosować przynajmniej podstawowe jego zasady. Dzięki temu będziemy mieli z joggingu więcej korzyści, a i unikniemy kontuzji. Dotyczy to zwłaszcza osób starszych, ale nie tylko.
**To jakie są te prawidłowe zasady uprawiania joggingu? Na co zwracać uwagę?**
Pomimo że bieganie jest bardzo prostą, lokomocyjną formą ruchu, to bardzo istotna jest rozgrzewka. Przed rozpoczęciem biegania zawsze należy ją wykonać. Jest to konieczne, bo ma na celu przygotowanie całego organizmu, a przede wszystkim aparatu ruchu, do wysiłku, m.in. doprowadza krew do wszystkich mięśni, zwiększa ruchomość w stawach. Dzięki temu unika się skurczów mięśni w trakcie biegu oraz bolesnych kontuzji. Rozgrzewka nie musi trwać długo, wystarczy, gdy przeznaczymy na nią 10-15 min, ważne, żeby wszystkie mięśnie zostały poruszone. Służą do tego takie ćwiczenia, jak: krążenia, wymachy, rozciąganie, skłony, krótki trucht w miejscu czy podskoki. Po rozgrzewce powinniśmy czuć, że całe ciało jest dobrze rozgrzane, a my mamy ochotę na dalszy wysiłek. Zanim przejdzie się do biegu, dobrze jest wykonać 5 min chodu. Osobom, które zdecydowały się rozpocząć aktywność po długim okresie bezruchu, proponuję, żeby skorzystały z pomocy instruktora.
**Po rozgrzaniu ciała można już przejść do biegu?**
Tak, tylko trzeba pamiętać o odpowiedniej postawie. Żeby bieganie nie męczyło i dobrze wpływało na całe ciało, sylwetka powinna być wyprostowana, wzrok skierowany w dal. Ale nie oznacza to ignorowania otoczenia, bo to mogłoby być niebezpieczne i źle się skończyć, dlatego podbródek powinien być lekko uniesiony. W trakcie biegu nogi należy podnosić nisko, w żadnym wypadku nie unośmy kolan ponad biodra.
**Teraz już możemy beztrosko biec?**
No nie tak całkiem beztrosko, trzeba pamiętać o regulowaniu oddechu. Podczas biegania oddech jest bardzo ważny. Nie powinien być ciężki, bardzo szybki, lecz płynny i swobodny, tak żeby przebiegnięcie kilkunastu czy kilkudziesięciu metrów nie kończyło się zadyszką. Bardzo dobrze w roli regulacji oddechu sprawdza się rozmowa z kimś, dlatego warto biegać w czyimś towarzystwie. Prawidłowy oddech to taki, który nie powoduje zmęczenia podczas prowadzenia konwersacji. Oczywiście nie mam na myśli rozmów trwających przez cały czas biegu.
**A co, jeśli biega się w samotności?**
Można nucić piosenki.
**Jogging to zazwyczaj przebiegnięcie nie kilku metrów, lecz znacznie dłuższego dystansu.**
Dlatego ważna jest też dobra technika. Biegając na dłuższym dystansie, nie

WE WSZYSTKIM TRZEBA ZACHOWAĆ UMIAR, W BIEGANIU TEŻ.

można, jak przy zwykłym biegu, stawiać stóp na piętach. Niezbędne jest robienie niewielkich kroków z lądowaniem na śródstopiu. Zauważalnie poprawi to jakość biegu, jak również jego tempo.
**A czas biegania ma jakieś znaczenie? Ile na jogging może przeznaczyć starsza osoba, powiedzmy taka po sześćdziesiątce?**
We wszystkim trzeba zachować umiar, w bieganiu też. Jeśli ktoś zaczyna uprawiać jogging, to nie może od razu rzucać się na głęboką wodę i biegać po 60 min dziennie. Początkującemu biegaczowi powinno wystarczyć 10 min, w niezbyt szybkim tempie, 3 razy w tygodniu. Następnie trzeba zwiększać czas biegania o kolejne minuty, żeby docelowo osiągnąć 60 min, przynajmniej 3-5 razy w tygodniu.
**Co, jeśli ktoś z jakichś powodów, np. zdrowotnych, nie może biegać, a chciałby się poruszać na świeżym powietrzu?**
Może chodzić. Chód też jest dobry dla zdrowia, poza poprawą kondycji pomaga w utrzymaniu ładnej sylwetki, a wydatek kalorii pozwala zrównoważyć dzienny bilans energetyczny.
**Pewnie lepiej zamienić przejazd samochodem czy innym środkiem transportu na codzienny spacer, który znamy prawie od urodzenia i nie trzeba się go uczyć, który nic nie kosztuje i nie wymaga żadnego specjalnego wyposażenia...?**
Bez wątpienia. Spacer, a raczej marsz w odpowiednim tempie, podobnie jak bieganie, jest bardzo prostą metodą na poprawę kondycji i schudnięcie. Jeśli codziennie poświęcimy na to 20-30 min, to wkrótce zauważymy korzystne efekty. Nasza sylwetka i kondycja poprawią się, bez zadyszki będziemy wchodzić po schodach i podbiegać do autobusu czy tramwaju. Bardzo dobrym rozwiązaniem jest chodzenie pieszo do sklepu, pracy, a jeśli mamy do niej zbyt daleko, pokonywanie na nogach przynajmniej pewnego odcinka trasy. Jeszcze inny sposób na codzienne wychodzenie z domu i systematyczną aktywność fizyczną to sprawienie sobie psa. Właściciele czworonogów bardzo szybko zauważają, że nie tylko ich kondycja, ale i nastrój znacznie się poprawiły.
**Zatem jak spacerować dla zdrowia?**
Spacer traktowany jako trening to nie powolna przechadzka, ale raczej dość szybki, energiczny marsz. Warto włożyć sportowe obuwie, a zamiast torebki zabrać niewielki plecak. Jeżeli mamy zamiar spacerować dłużej, weźmy ze sobą butelkę wody. Deszczowa i chłodna pogoda nie jest przeszkodą, powinniśmy jedynie zaopatrzyć się w odpowiednią odzież – wtedy hartujemy się i podnosimy swoją odporność. Nie ma złej pogody, może być tylko złe ubranie.
**W ostatnich latach bardzo modny stał się *nordic walking*, czyli chodzenie z kijkami...**
To już bardziej zaawansowany poziom spacerowania/maszerowania. Można poruszać się w ten sposób zarówno w plenerze, jak i mieście. To bardzo zdrowa forma ruchu poprawiająca kondycję, angażująca wszystkie mięśnie i oszczędzająca stawy. Nadaje się dla osób w każdym wieku i w różnej kondycji, nawet po przebytych chorobach (*nordic walking* wykorzystuje się w rehabilitacji po przebytym zawale serca). To też świetny sposób na schudnięcie, ale także forma ruchu zdecydowanie poprawiająca sylwetkę. Jednak należy

Fot. Kerut Subiyanto, Pexels

pamiętać, że aby przynosił nam efekty, należy opanować właściwą technikę marszu z kijami. Dlatego proponuję skorzystać z pomocy instruktora i pod jego okiem odbyć pierwsze zajęcia.

**Kiedy chodzenie idzie nam już bardzo dobrze, czy możemy pomyśleć o bardziej zaawansowanej formie – marszobiegu?**

Oczywiście, z tym, że na początku powinien to być marsz przeplatany krótszymi okresami biegu. Taka forma treningu jest doskonała dla osób, które chcą odzyskać sprawność po długim okresie niećwiczenia, początkujących. Stopniowo, w miarę poprawy kondycji, okresy biegu stają się coraz dłuższe i wreszcie przechodzimy do biegu przeplatanego relaksującym marszem.

Od marszobiegu łatwo jest przejść do właściwego biegania. A poza tym pozwala spalić dużo kalorii, a nie jest tak obciążający jak ciągły bieg. W tym miejscu możemy mówić o treningu zdrowotnym, który kieruje się swoimi zasadami. Ale przede wszystkim należy pamiętać, że musimy wsłuchać się w swój organizm. Nie każdy może biegać, trzeba znaleźć dla siebie odpowiednią formę ruchu będącą w zgodzie z naszymi możliwościami. I znowu nie ma wymówki – nie ma złego zdrowia, może być źle dobrany ruch. Nasz organizm reaguje na każdy rodzaj wysiłku, dlatego zarówno podczas zajęć, po ich zakończeniu, jak i pomiędzy kolejnymi obserwujmy siebie. Kontrolujmy tętno, ciśnienie skurczowe i rozkurczowe, czy nie występują bóle mięśniowe, stawowe, jakie jest nasze samopoczucie, apetyt, czy dobrze śpimy itp. Pamiętajmy, że zawsze lepiej nie doćwiczyć, niż się przećwiczyć.

**W Japonii wymyślono *slow jogging*. Czy ta metoda może być atrakcyjną propozycją dla osób starszych?**

Powiedziałabym nawet, że bardzo atrakcyjną. *Slow jogging* często zaczynają osoby po 60. i 70. roku życia, często także jest to ich pierwsza sportowa aktywność fizyczna. I dobrze, że tak się dzieje, bo po 65. roku życia objętość i siła mięśni bardzo maleją, zwalnia metabolizm, słabną kości, obniża się pułap tlenowy. Naukowcy zauważają, że zachorowania i śmiertelność z powodu chorób niezakaźnych, tzw. cywilizacyjnych, w tym umieralność na raka, mają związek z wydolnością aerobową, czyli kondycją fizyczną. A przecież żeby tę wydolność poprawić, nie trzeba ćwiczyć ciężko, tylko systematycznie, tak jak w slow *joggingu*.

**Czym *slow jogging* różni się od joggingu czy chodu?**

Jogging to wolne bieganie, z prędkością od 6 do 6,5 km na godzinę. Bieganie poniżej tempa to właśnie jest *slow jogging*. To takie truchtanie. Przy dokładnie takiej samej szybkości i takim samym dystansie wydatek kaloryczny naszego organizmu w czasie *slow joggingu* jest dwukrotnie wyższy niż przy chodzie. By spalić 200-300 kcal, musimy wybrać się na dość długi, 7- lub nawet 10-kilometrowy spacer. *Slow jogging* natomiast, również w tempie spacerowym, zapewni utratę tych samych kalorii już na odcinku 3,5-5 km. Dodam jeszcze, że japoński profesor Hiroaki Tanaka, który stworzył *slow jogging*, przez lata badał wpływ poszczególnych dyscyplin sportowych na samopoczucie i zdrowie i doszedł do wniosku, że aktywność fizyczna, podejmowana codziennie przez 30-60 min, ale na tyle lekka, by móc wykonywać ją z uśmiechem, jest panaceum na wiele dolegliwości trapiących współczesnego człowieka. Potwierdzają to współczesne rekomendacje dotyczące dawki aktywności fizycznej dla osób dorosłych i starszych promowane przez WHO.

**Dziękuję za rozmowę.** #

TEKST: **KRYSTYNA LEWKOWICZ**
PRZEWODNICZĄCA OBYWATELSKIEGO PARLAMENTU SENIORÓW I OGÓLNOPOLSKIEGO POROZUMIENIA UTW

# NORMALNOŚĆ na niecodzienne czasy

**CZŁOWIEK POTRZEBUJE BLISKOŚCI DRUGIEGO CZŁOWIEKA,** A DO NAJCIĘŻSZYCH DOLEGLIWOŚCI OSÓB STARSZYCH, W DODATKU NIELECZONYCH ŻADNĄ PIGUŁKĄ, NALEŻY SAMOTNOŚĆ. W PANDEMICZNYM CZASIE USTAŁY SPOTKANIA, KONTAKTY, SPACERY, A WSPÓLNIE WYPITEJ KAWY NIE ZASTĄPI ŻADNA ROZMOWA NA ZOOMIE CZY SKYPIE.

W środowisku UTW nie odnotowano na szczęście tragicznych przypadków koronawirusa, ale pandemia spowodowała spustoszenie w psychice. Z konieczności ograniczone zostały okresowe badania, diagnostyka, rehabilitacja, wyjazdy sanatoryjne i turystyczne, leczenie chorób przewlekłych, z którymi medycyna i sami seniorzy umieli sobie dotychczas dobrze radzić. Stosując jednak wyłącznie odosobnienie, uchronimy się co prawda od koronawirusa, ale może ono spowodować długofalowe skutki o wiele tragiczniejsze niż on sam, w postaci depresji, apatii, utraty sensu życia, zaniku więzi rodzinnych i sąsiedzkich. Będziemy odczuwać je jeszcze przez wiele lat po ustaniu pandemii.

Na organizacjach senioralnych ciąży zatem obecnie szczególny obowiązek zadbania o zdrowie seniorów i ich powrót do aktywności poprzez organizację w miarę normalnych działań w Uniwersytetach Trzeciego Wieku i w innych obszarach uprzedniej aktywności senioralnych.

**Rekomendujemy strategię: w miarę normalna działalność w trudnych czasach.**

Stosując się do zaleceń władz sanitarnych, nosząc maseczki, rękawiczki, zdrowo się odżywiając i zachowując wszelkie inne środki ostrożności, nie stanowimy dla siebie i osób prowadzących zajęcia większego zagrożenia, niż wynika to z codziennej obecności w przestrzeni publicznej, środkach komunikacji miejskiej, sklepach i innych miejscach, w których bywamy.

Wyrazem tej strategii są niezwykle ważne wydarzenia senioralne, które udało się nam w ostatnich tygodniach zrealizować.

**Przedstawiciele UTW u Marszałka Senatu,** Fot. Michał Józefaciuk

**Obrady VI sesji OPS.** Fot. Michał Józefaciuk

Senat RP docenił dorobek i niewątpliwe zasługi ruchu UTW i na swoim XVI posiedzeniu 29 września 2020 r. podjął uchwałę W *45-lecie ruchu UTW*, w której oddał cześć założycielce pierwszego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, prof. Halinie Szwarc, oraz złożył wyrazy uznania wszystkim osobom tworzącym i rozwijającym ten ruch w okresie ostatnich 45 lat. To wielki honor i zaszczyt dla polskich seniorów. Liderzy UTW, zaproszeni na sesję Senatu RP, odebrali z rąk marszałka senatu uroczyste akty z tekstem uchwały.

Drugie wielkie wydarzenie to VI sesja Obywatelskiego Parlamentu Seniorów, która 1 października 2020 r. odbyła się w siedzibie Senatu RP.

„Witajcie w domu!" – tak uroczyście i wzruszająco otworzył VI sesję OPS marszałek senatu, prof. Tomasz Grodzki. – „Dosyć tułania się po mieście. Gmach Senatu RP dziś i na kolejne sesje OPS stoi przed Wami otworem".

Zbliża się też XI edycja Dnia UTW na Torze Służewiec. Częściowo zdalnie, a częściowo w formie bezpośredniej. Gonitwa koni arabskich o Puchar UTW odbędzie się bez publiczności, ale koncertu Alicji Majewskiej wysłuchamy na żywo na początku grudnia w SGH. Konkurs kapeluszy odbędzie się w formie konkursu zdjęć.

Jednocześnie apelujemy: zadbaj o swoje bezpieczeństwo, ale bądź aktywny. **Powracajmy sukcesywnie i w rozsądnych granicach do normalności.** #

Na stronie **www.parlamentseniorow.pl** znajdują się obszerne relacje, zdjęcia oraz Deklaracja Programowa VI sesji OPS.

# CZAR PRL-U (CZ. 2)

Dla nas, których dzieciństwo i młodość przypadły na okres, kiedy w Polsce tryumfował „socjalizm z ludzką twarzą", PRL jawi się jako czas magiczny, przywołujący wspomnienia i tęsknotę. I choć ta dawna polska rzeczywistość bywała w dużej mierze absurdalna, bolesna i często opresyjna, to kiedy do niej wracamy, twarz nam jaśnieje, wygładzają się zmarszczki i możemy ciągnąć opowieści w nieskończoność. Bo to przecież historia naszej jedynej, jak dotąd, młodości...

**Otwieramy nowy cykl zatytułowany „Czar PRL-u" i zapraszamy Was do niego – szukajcie w archiwach swojej pamięci z tamtych dni tych chwil, które na zawsze pozostały w Waszych sercach. Piszcie do nas, przysyłajcie zdjęcia – będziemy publikować!**

TEKST:
**WOJCIECH ANDRZEJ ZIELIŃSKI**

# Życie w PRL-u we wspomnieniach 60-latka. UROKI CZYNÓW SPOŁECZNYCH

fot. Dedal

Rada wydziałowa i członkowie ZSP na czynie społecznym, na Górze Szczęśliwickiej, prawdopodobnie był to 1965 r.

Dzisiaj to już przeszłość. Teraz dumni jesteśmy z tego, że nasz tablet czy smartfon może pomieścić więcej informacji, niż zawiera Biblioteka Kongresu Stanów Zjednoczonych Ameryki Północnej. Technika stała się wszechobecna w naszym codziennym życiu.

Jednak lata 50. i 60. ubiegłego wieku wspominam z łezką w oku. To okres mojej młodości, który wypełniony był licznymi czynami społecznymi na rzecz zakładu pracy, miasta czy gminy. My, młodzi, pełni entuzjazmu poświęcaliśmy swój wolny czas na rzecz przebudowy, ulepszenia czy upiększenia naszej ukochanej ojczyzny.

**URODZIŁEM SIĘ W LATACH 50. UBIEGŁEGO WIEKU.** DLA MŁODEGO POKOLENIA TO ZAMIERZCHŁA PRZESZŁOŚĆ. WCHODZILIŚMY WTEDY W OKRES ROZWIJAJĄCEJ SIĘ TECHNIKI. CIESZYŁY NAS PIERWSZY TELEWIZOR, RADIO STEREOFONICZNE, KASETA MAGNETOFONOWA. CO Z TEGO, ŻE TELEWIZORY WYBUCHAŁY, RADIO SKRZECZAŁO, A TELEFON BEZPRZEWODOWY WAŻYŁ 4 KG I MIAŁ OGRANICZONY ZASIĘG (POZA MIASTEM NIE DZIAŁAŁ)...

## CZYN SPOŁECZNY – ZŁOTA IDEA LAT 60. I 70.

Trzeba jednak pamiętać, że do oficjalnego języka polskiego w PRL-u pojęcie „czyn społeczny" weszło w połowie lat 50., kiedy to w ramach ostrożnej liberalizacji życia publicznego Prezydium Rady Ministrów podjęło 17 grudnia 1955 r. *Uchwałę w sprawie czynów społecznych oraz pomocy Państwa w ich organizowaniu i przeprowadzaniu.* W rzeczywistości jednak czyny takie, pod nazwą „prace społeczne", organizowano już w drugiej połowie lat 40.

Gorącymi zwolennikami czynów społecznych okazali się po październiku 1956 r. przedstawiciele ekipy gomułkowskiej. 20 września 1960 r. rada ministrów, w ramach tak zwanego „eksperymentu sądeckiego", podjęła kolejną uchwałę w sprawie tej formy aktywności społecznej, znacznie podnosząc jej znaczenie.

Lata 60. i 70. stanowiły złotą epokę czynów społecznych. →

Szybko się jednak okazało, że ta szlachetna i potrzebna idea, ze swej natury wybitnie apolityczna, jest coraz częściej nadużywana przez komunistów, usiłujących przedstawiać czyny społeczne jako manifestację poparcia dla centralnych lub lokalnych władz partyjnych.

## SKOMPROMITOWANA IDEA

Instrumentalny stosunek aparatczyków do tej formy aktywności społecznej powodował, że w źle zorganizowanych i bezsensownie zaplanowanych przedsięwzięciach o charakterze wyłącznie pokazowym marnowany był często autentyczny zapał ludzi. W miarę upływu czasu skompromitowana została sama idea tego typu inicjatyw, które coraz częściej kojarzone były z działaniami nieracjonalnymi i obliczonymi wyłącznie na pokaz.

W ramach czynów społecznych zamiatano chodniki, sadzono drzewa, kopano rowy, budowano szkoły, ale też zwiększano produkcję zakładową. W 1986 r. chwalono się, że dla uczczenia X Zjazdu PZPR w zakładach sprzętu grzejnego „Wrozamet" we Wrocławiu kilkudziesięciu członków organizacji młodzieżowej wraz z załogą zakładu zrobiło 200 kuchenek gazowych typu „Ewa". W czynach społecznych chętnie brali udział działacze partyjni. Zresztą przy udziale społeczeństwa realizowano wielkie inwestycje, pomagano ofiarom katastrof, powodzi, przeprowadzano akcje wspierające mieszkańców wsi, do których należały chociażby tzw. białe niedziele.

Moja żona pamięta akcję przepakowywania elementów elektronicznych produkcji ZSRR w polskie opakowania na rynek wewnętrzny. Czyn społeczny miał wykazać zaangażowanie załogi poprzez dodatkową produkcję tychże elementów. Nieważne, że były radzieckie.

Przy okazji czynów społecznych organizowanych w soboty (były pracujące!) lub niedziele organizowano przeróżne festyny. Na przykład w święto „Trybuny Ludu" nie brakowało występów artystycznych. Na straganach pojawiały się wyjątkowe wiktuały, których nie było w sklepach. Mówimy tutaj o chałwie, czekoladzie, szprotkach, szynce w puszkach czy cytrusach. Zachęcano do przyjścia całe rodziny. Podobnie było podczas świąt branżowych (górnika, metalowca, stoczniowca itp.) oraz 22 lipca czy 1 maja. Była to swoista nagroda za udział w czynach społecznych oraz swoisty element planowania czasu wolnego dla ludu pracującego miast i wsi. #

### DOWCIPY Z CZASÓW CZYNÓW SPOŁECZNYCH W PRL-U:

Jakie powstanie w Polsce było najbardziej nieudane?
Powstanie Polski Ludowej!

Dlaczego po zjednoczeniu PPR i PPS i powstaniu PZPR w Polsce jest zimno, ciemno i mokro?
Bo rządzi lud, świeci tylko jedna gwiazda, a dwie partie się zlały.

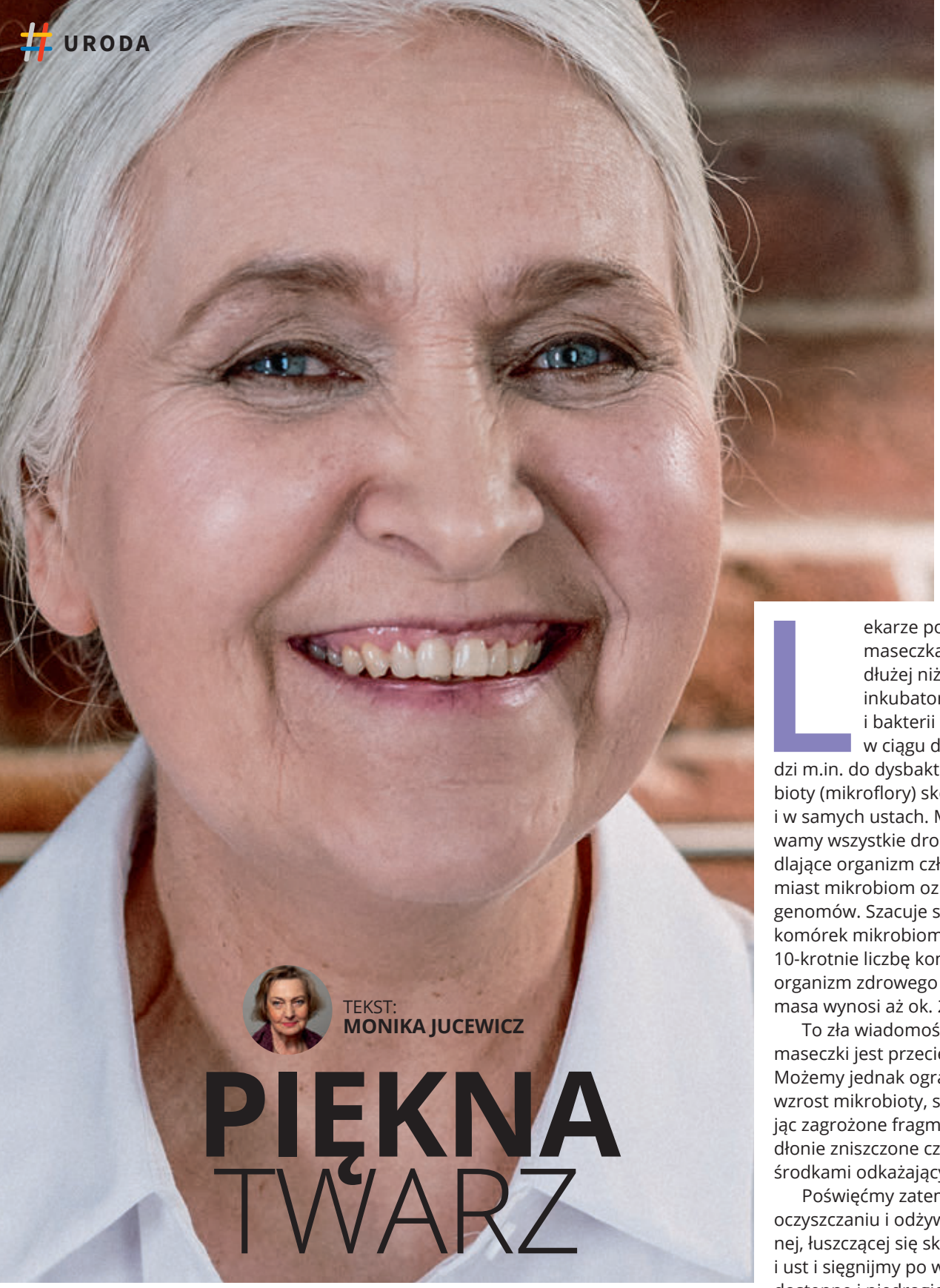
Co to jest: rośnie, rośnie, a nie widać?
Stopa życiowa mas pracujących w PRL-u.

Późne lata 40. W celi siedzi trzech gości.
- Za co siedzisz?
- Bo poparłem Gomółkę, a ty za co?
- Bo sprzeciwiłem się Gomółce.
  E, a ty w kącie, za co siedzisz?
- Ja jestem Gomółka.

Czy garbaty może budować socjalizm?
Nie, bo socjalizm budują miliony prostych ludzi.

Fot. Archiwum Barbary Wizimirskiej.

W 1960 r. maturzystów, którzy zdali na studia, obowiązywał dwutygodniowy udział w pracach polowych w jednym z PGR-ów. Dla mnie (pierwsza z lewej) były to pierwsze w życiu żniwa. Nie było łatwo, ale wesoło. Zarobiłam na zegarek.





TEKST:
**MONIKA JUCEWICZ**

# PIĘKNA TWARZ

LUBIMY ZADBANE STARSZE OSOBY, KTÓRYCH PIĘKNE TWARZE SĄ ŚWIADECTWEM WEWNĘTRZNEGO SPOKOJU, MĄDROŚCI I GODNEGO ŻYCIA. OBECNIE, ABY SPROSTAĆ TYM OCZEKIWANIOM, CERA WYMAGA SZCZEGÓLNIE STARANNEJ PIELĘGNACJI. PO ZDJĘCIU MASECZKI OCHRONNEJ GOŁYM OKIEM WIDAĆ NEGATYWNE SKUTKI JEJ DŁUGIEGO NOSZENIA: POGŁĘBIAJĄCE SIĘ BRUZDY SMUTKU ORAZ WYSUSZONĄ, PODRAŻNIONĄ, ZACZERWIENIONĄ SKÓRĘ WOKÓŁ NOSA I UST, KTÓRA CZĘSTO SZCZYPIE I SWĘDZI, CO WCALE NIE DODAJE URODY...

Lekarze potwierdzają, że maseczka użytkowana dłużej niż 30 min. staje się inkubatorem dla pleśni i bakterii wdychanych w ciągu dnia, co prowadzi m.in. do dysbakteriozy mikrobioty (mikroflory) skóry wokół ust i w samych ustach. Mikrobiotą nazywamy wszystkie drobnoustroje zasiedlające organizm człowieka, natomiast mikrobiom oznacza zbiór ich genomów. Szacuje się, że liczebność komórek mikrobiomu przewyższa 10-krotnie liczbę komórek budujących organizm zdrowego człowieka, a jego masa wynosi aż ok. 2 kg.

To zła wiadomość, bo noszenie maseczki jest przecież konieczne. Możemy jednak ograniczać nadmierny wzrost mikrobioty, starannie pielęgnując zagrożone fragmenty twarzy oraz dłonie zniszczone częstym myciem środkami odkażającymi.

Poświęćmy zatem więcej uwagi oczyszczaniu i odżywianiu wysuszonej, łuszczącej się skóry wokół nosa i ust i sięgnijmy po wypróbowane, dostępne i niedrogie metody.

W latach 60. i 70. panie pielęgnowały urodę, odwiedzając systematycznie gabinety, gdzie doświadczone kosmetyczki, oprócz nakładania maseczek ziołowych, chętnie udzielały praktycznych porad dotyczących domowej pielęgnacji cery samodzielnie sporządzonymi preparatami. Podczas jednej z takich wizyt, w salonie Izis na Starówce, pani Maria, pochylając się nad moją mocno przesuszoną skórą, podała mi przepis

Fot. Cottonbro, Pexels

**ODKĄD ZACZĘLIŚMY NOSIĆ MASECZKI, DERMATOLODZY ZAREJESTROWALI WIĘKSZĄ CZĘSTOTLIWOŚĆ WYSTĘPOWANIA TAKICH CHORÓB SKÓRY, JAK: TRĄDZIK RÓŻOWATY, ATOPOWE ZAPALENIE SKÓRY (AZS), ALERGIE, EGZEMY I NAWRACAJĄCE OSTRE STANY ZAPALNE.**

na oczyszczanie twarzy z makijażu własnoręcznie sporządzaną śmietanką – była to emulsja z rodzaju cold cream, złożona z kremu Nivea, bogatego w euceryt, zmieszanego z oliwką Bambino.

Emulsja szybko odżywiła cerę, chroniąc przed wpływem toksycznego smogu, wiatru i mrozu. Nawilżyła i ukoiła podrażnienia bardzo przesuszonej skóry. Odbudowała naturalny płaszcz hydrolipidowy naskórka, zapewniając doskonały efekt.

**Cold cream liczy sobie blisko 2000 lat. Początkowo uznawano go za idealny środek czyszczący oraz panaceum na różne problemy skórne: podrażnienia, otarcia czy zadrapania. Był to pierwszy w dziejach kosmetyki krem do twarzy. Wynalezienie emulsji typu cold cream przypisuje się jednemu z najznakomitszych lekarzy starożytnego Rzymu, Galenowi.**

Po latach wracam do sporządzania swojego cold cream w prawie niezmienionym składzie, starając się o możliwie najbardziej naturalne pochodzenie składników. Tym razem, zamiast oliwki Bambino, używam nierafinowanego oleju kokosowego i mieszam go z najstarszą i najtańszą wersją ciągle jeszcze produkowanego kremu Nivea.

Ten ostatni zawiera euceryt będący naturalnym produktem złożonym z mieszaniny lipidów wyekstrahowanych z wosku wełny owczej. Posiada niski potencjał alergizujący przy silnym działaniu nawilżająco-ochronnym.

Zmieszany z olejem kokosowym, bogatym w nasycone kwasy tłuszczowe, witaminy i minerały, wzmacnia naskórek przed szkodliwymi bakteriami, metabolitami i toksynami pochodzącymi ze smogu.

Emulsja przydaje się również do ochrony rąk: wmasuj ją starannie w dłonie po każdym myciu, zaczynając od czubków każdego palca do nadgarstków, zwróć uwagę na wysuszone przestrzenie między palcami i wewnątrz dłoni (pokryj kremem te miejsca, aby skóra się nie łuszczyła).

Jeśli cold cream nie wystarcza, a skórę wokół ust stale pokrywa gruba warstwa martwych komórek, pojawiają się małe ranki pod nosem i przy ustach, zastosuj maść z propolisem. Nadal dostępna i niedroga stała się panaceum przy wielu dolegliwościach skóry, jej antyseptyczne działanie hamuje rozwój bakterii, przyśpiesza gojenie, zwalcza opryszczkę, pleśniawki i nadżerki.

Jeśli nie tolerujesz produktów pszczelich, zastosuj maść z nagietka o podobnym działaniu.

Zadbaj o swoje piękno pomimo trudności! #

## JAK ZROBIĆ I STOSOWAĆ COLD CREAM?

**• Do czystego, najlepiej szklanego, pojemnika, np. po kremie do ciała, włóż ok. ¼ kremu Nivea z granatowego pudełka o pojemności 75 ml.**
**Następnie dolej olej kokosowy rozpuszczony wcześniej w ciepłej wodzie i olej kokosowy i wymieszaj dokładnie aż do uzyskania konsystencji emulsji.**

**• Usuń makijaż i brud z czoła, policzków, nosa, brody i oczu płatkami kosmetycznymi nasączonymi powstałą emulsją.**

**• Następnie spłucz twarz letnią, przegotowaną wodą – usunie ona resztki makijażu i martwe komórki naskórka, nie naruszając ochronnych lipidów.**

**• Cold cream można stosować jako krem po goleniu albo pod makijaż lub jako maseczkę odżywczą: nałóż grubszą warstwę emulsji na wysuszone miejsca wokół ust i nosa, wmasuj krem zwłaszcza w bruzdy smutku, lekko szczypiąc fałdy od brody do nosa.**

# ZDROWOTNE DOMOWE SPA

Z kąpieli w aromatach roślinnych korzystano już w starożytności i później, zwłaszcza podczas epidemii, które wymagały wzmożonych zasad codziennej higieny. Warto dzisiaj powrócić do tej naturalnej metody – olejki eteryczne pomagają się zrelaksować, poprawiają odporność i korzystnie wpływają na samopoczucie. Stwórzmy we własnej łazience domowe SPA!

Trzeba jedynie dobrać olejki do potrzeb chwili. Użyjmy tych z tymianku i lawendy, oleju kokosowego bio jako bazy do ich rozcieńczenia, kominka aromaterapeutycznego i wanny z ciepłą wodą.

Aby oczyścić powietrze w łazience, umieść w kominku 5-7 kropli olejku eterycznego z tymianku.

Tymianek już w XVII w. uznawano za wspaniały lek dla płuc. Ziele oczyszczało z flegmy, łagodziło duszności, pomagało pozbyć się kaszlu. Jeszcze w XIX w. tymianek służył do okadzania miejsc opieki zdrowotnej, pomagając chorym w powrocie do zdrowia. Eteryczny olejek z tej rośliny do dziś jest uznawany za najsilniejszy antyseptyk o działaniu przeciwbakteryjnym, przeciwwirusowym i przeciwgrzybiczym.

Do kąpieli zastosujmy olejek eteryczny z lawendy, który oczyszcza, relaksuje, uspokaja i podnosi na duchu. Jego wszechstronne właściwości są wciąż weryfikowane przez badaczy, którzy potwierdzają jego dobroczynny wpływ na nasz organizm.

Kąpiel lawendowa skutecznie łagodzi wszelkie bóle, przyspiesza gojenie się ran, niweluje problemy trawienne i wycisza stan zapalny oskrzeli oraz zatok.

Niezwykłe jest działanie olejku z lawendy na system nerwowy. Złożony skład olejku pozwala rozpoznać stan naszych nerwów i odpowiednio działać – przy rozdrażnieniu koi i odpręża, a przy wyczerpaniu dodaje wigoru i delikatnie pobudza.

Do 50 ml nierafinowanego oleju kokosowego dodaj 15 kropli olejku lawendowego i wlej część tej mieszanki do wanny w połowie wypełnionej wodą.

Zanurz się w relaksującej kąpieli na 15-20 min i głęboko oddychaj uzdrawiającym powietrzem.

Po kąpieli wmasuj w ciało pozostałą część olejku, otul się ciepłym szlafrokiem i odpoczywaj przez godzinę. #

Fot. Lidia Kosk

## Poezja. Lidia Kosk

### *Tworzywo i wyobraźnia*

*Podnoszę kasztan, który właśnie opadł*
*Za nim drugi, trzeci, lecą i lecą*
*Słyszę spadanie, pękanie skorupy*
*Gładzę lśniące wilgotne noworodki*

*W wyobraźni łączę je z żołędziami*
*Wyrasta rycerz z otwartą przyłbicą*
*Z rozchylonej łupiny patrzy kasztan*
*Bursztynowym błyskiem życia, nim zgaśnie*

*Rycerz obrasta w pancerz i legendę*
*Powstał bohater myśli i rąk dzieło*
*Może wszystko kiedyś tak się zaczęło?*

Fot. Unsplash.com

**Lidia Kosk** – poetka, opowiadaczka historii, podróżniczka, fotografka. Autorka kilkunastu tomików wierszy i opowiadań, w tym dwóch polsko-angielskich, redaktorka dwóch antologii poezji i prozy. Współpracowała autorsko z Henrykiem P. Koskiem nad dwutomowym słownikiem historycznym pt. *Generalicja Polska*. Japońska edycja jej książki *Słodka woda, słona woda* wyszła w Japonii w 2016 r., a tomik *Meadows of Memory: Poetry and Prose of Lidia Kosk* w 2019 r. w USA. Najnowsza książka Lidii Kosk, pt. *Szklana góra/Glass Mountain* zawiera tłumaczenia jej wiersza na 21 języków. W wydaniu drugim została wzbogacona o nagrania audio wszystkich tłumaczeń. 5 maja 2019 r. w Waszyngtonie miała miejsce światowa premiera wykonania pieśni „Szklana góra", którą skomponował Sal Ferrantelli na sopran z towarzyszeniem fortepianu. Philip Olsen przełożył cykl jej wierszy na kompozycje chóralne, prezentowane w Ameryce i Europie. W USA ukazało się ponad 80 publikacji tłumaczeń poezji Lidii Kosk w czasopismach i antologiach, artykuły i wywiady dla *National Public Radio* i dla prasy.

Absolwentka prawa administracyjnego Uniwersytetu Warszawskiego. Działaczka na rzecz krzewienia polskiej literatury. Prowadzi warsztaty literackie i *Autorski Teatr Poetycki,* w którym również gra. W 2018 r. otrzymała odznakę honorową *„Zasłużony dla Warszawy"*, a w 2020 r. Medal *„Zasłużony Kulturze Gloria Artis"* nadany przez Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

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

TEKST:
**EWA LIGĘZA-SIENIARSKA**

# Dla miasta i jego mieszkańców

**OD KILKU LAT W WARSZAWIE ROZWIJA SIĘ INICJATYWA OGRODÓW SPOŁECZNYCH.** POJAWIAJĄ SIĘ W RÓŻNYCH MIEJSCACH, W NIEKTÓRYCH DZIELNICACH JEST ICH NAWET KILKA. CZĘSTO POWSTAJĄ NA TERENACH ZANIEDBANYCH, NIEUŻYTKACH. PRZESTRZEŃ DOTYCHCZAS MAŁO ATRAKCYJNA DLA MIESZKAŃCÓW, ZDEGRADOWANA, STAJE SIĘ W NIESPEŁNA ROK PRZYJEMNYM AZYLEM, PEŁNYM ZIELENI, KWIATÓW, ZAPACHÓW. ZMIENIA SIĘ DLA LOKALNEJ SPOŁECZNOŚCI W MIEJSCE NIE TYLKO SPOTKAŃ, LECZ TAKŻE EDUKACJI, POBUDZA AKTYWNOŚĆ MIESZKAŃCÓW I ICH INTEGRUJE. POMAGA TWORZYĆ LOKALNĄ WSPÓLNOTĘ I PARTNERSTWO SĄSIEDZKIE.

**Jeden z najmłodszych ogrodów założony przy Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie".**

Oprócz korzyści społecznych to przestrzeń biologicznie czynna, a tej w mieście nigdy za dużo. Ogród społeczny to z założenia teren ogólnodostępny dla osób chcących uczestniczyć w jego powstawaniu i kształtowaniu, otwarty na lokalnych mieszkańców. To także miejsce pracy na roli, wspólnego uprawiania roślin i pozyskiwania plonów, przestrzeń dla powstania miejskiej agrokultury w lokalnej skali i często różnorodnych wydarzeń, np. specjalistycznych warsztatów czy szkoleń. Tworzenie terenów zielonych to obecnie jedno z zadań dla instytucji zajmujących się poprawą jakości życia w zatłoczonych, duszących się miastach, w których największymi wyzwaniami stają się rewitalizacja przestrzeni i zrównoważony ekorozwój. Przykładem jest społeczna inicjatywa FOODSHIFT 2030 podjęta w 2020 r. w dziewięciu miastach państw członkowskich Unii Europejskiej, promująca uprawę warzyw, kwiatów, krzewów i drzew owocowych na terenach miejskich, a której celem jest wdrożenie w życie miejskich rozwiązań rolniczych. Polskim miastem uczestniczącym w projekcie jest Wrocław.

Zaletami powstawania ogrodów są również: bezpośrednia edukacja ekologiczna, propagowanie wiedzy ogrodniczej i związanej z żywieniem, oddolne angażowanie się społeczności lokalnej w działania wspólne oraz wzmocnienie poczucia odpowiedzialności za własne otoczenie. Są różne rodzaje ogrodów społecznych, np. typowo uprawne – produkcyjne ogrody warzywne, owocowe, ziołowe. Mogą być też ogrody z funkcją nieuprawną, z ogrodem kwietnym i miejscem spotkań, placem zabaw lub innymi strefami służącymi wypoczynkowi. Są wreszcie ogrody tematyczne, np. sensoryczny, różany. Niektóre pełnią głównie funkcję edukacyjną, są miejscem warsztatów, nauki, terapii. W kilku miastach europejskich (np. w Paryżu) powstają →

Można tu poznać różne zioła i dowiedzieć się, jak je uprawiać.

## W WARSZAWIE FUNKCJONUJE 26 OGRODÓW SPOŁECZNYCH.

ogrody z warzywami dla pracowników chociażby korporacji, którzy w czasie przerwy na lunch mogą zerwać sobie świeże listki sałaty czy marchewkę.

W 2017 r. Zarząd Zieleni m.st. Warszawy zainicjował spotkania z osobami zajmującymi się tworzeniem ogrodów społecznościowych. Celem było przede wszystkim wspólne wypracowanie rozwiązań służących rozwijaniu ogrodnictwa społecznościowego w Warszawie. W efekcie opracowane zostały ramy programu „Bujna Warszawa". Zawiązała się też Rada Ogrodów Społecznościowych skupiająca przedstawicielki i przedstawicieli warszawskich ogrodów. Uczestnikami i twórcami programu są osoby skupione w grupach nieformalnych, organizacjach pozarządowych, działające w Rodzinnych Ogrodach Działkowych, a także instytucje kultury i Miejsca Aktywności Lokalnej. W ramach programu „Bujna Warszawa": wspierane są różne inicjatywy związane z ogrodami społecznymi, powstała strona internetowa ***bujnawarszawa.pl***,

**Okoliczni mieszkańcy chętnie spędzają tu czas.**

oferowane są nieodpłatne warsztaty i konsultacje o tematyce ogrodniczej (tzw. Latająca Szkoła Ogrodników), co roku aktualizowana jest mapa ogrodów społecznościowych, wydany został internetowy poradnik, a także założony i rozbudowywany Otwarty Skład Materiałów Ogrodniczych (OSMO).

W Warszawie funkcjonuje 26 ogrodów społecznych, przy czym dane te dość szybko się zmieniają. Niektóre punkty niestety zostały zlikwidowane z różnych przyczyn, ale powstają kolejne, chociażby w ramach budżetu partycypacyjnego czy innych inicjatyw.

### KILKA PRZYKŁADÓW:

Ogród społecznościowy w Forcie Bema założony w 2015 r. w ramach współpracy Urzędu Dzielnicy Bemowo z mieszkańcami. Projekt wsparli członkowie Fundacji Łąka oraz pracownicy

firmy Pszczelarium. Ogród powstał na terenie dawnego sadu w parku Fort Bema. Wykorzystano obecność starszych drzew owocowych, założono łąkę kwietną z rodzimymi gatunkami oraz grządki warzywne i pasiekę z ulami. Obecnie jest to miejsce rekreacji, edukacji ekologicznej dla mieszkańców i szkół. Jest to też przestrzeń dla pikników sąsiedzkich czy wydarzeń kulturalnych, jak wystawy zdjęć.

Ogród społecznościowy Motyka i Słońce powstał w 2015 r. dzięki staraniom dwóch organizacji: Fundacji Łąka i Pracowni Dóbr Wspólnych. Zlokalizowany jest przy siedzibie fundacji na zabytkowym osiedlu domków fińskich – Jazdowie. W ogrodzie uprawiane są warzywa, zioła i owoce, organizowane są wydarzenia edukacyjne, rekreacyjne, sąsiedzkie i kulturalne.

Ogród Społeczny na Paca powstał w 2015 r. na zaniedbanym podwórku przy Centrum Aktywności Lokalnej Paca 40. Został zainicjowany przez grupę nieformalną – celem było stworzenie wspólnej przestrzeni dla wspólnoty mieszkaniowej budynku mieszkalnego przy ul. Paca 40. W ogrodzie posadzono rośliny ozdobne, krzewy owocowe oraz zioła i warzywa. Wyposażono go w sprzęty i małą architekturę – ławki, leżaki, koce oraz huśtawki na drzewach. Przestrzeń jest ogólnodostępna, otwarta dla wszystkich.

Wspólny Ogród przy Służewskim Domu Kultury został założony na działce gminnej w sąsiedztwie miejskiego placu zabaw i siedziby SDK – inicjatora i operatora ogrodu. Korzystają z niego przede wszystkim okoliczni mieszkańcy. Ogród jest ogrodzony, ale otwarty dla każdego. Jego przestrzeń zorganizowano tak, aby umożliwiała inicjatywy zarówno dla najmłodszych, jak i dorosłych ogrodników. Są tam: przyłącze wody, drewniane ławki ze stołem do prac i zadaszeniem, kompostownik, gliniany piec do chleba, dwa inspekty i wydzielone grządki dla roślin użytkowych. W okresie wegetacyjnym organizowane są różnego rodzaju wydarzenia plenerowe, m.in. wspólne nasadzenia, spotkania przyrodnicze dla dzieci, zajęcia ogrodnicze, wypieki chleba czy zajęcia kulinarne z wykorzystaniem plonów z ogrodu.

Jednym z najmłodszych ogrodów jest ten założony przy Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie". W dużych drewnianych donicach rosną zioła i warzywa, m.in. mięta, jarmuż, tymianek, bazylia i pietruszka.

W 2018 r. w ramach 10. edycji Parku Rzeźby organizowanej przez Muzeum Sztuki Nowoczesnej (MSN) powstała Sąsiedzka Szklarnia na Bródnie – ogród społeczny przy Parku Bródnowskim. Miała być czasową instalacją artystyczną służącą uprawie roślin i być miejscem spotkań i integracji sąsiedzkiej.

Jak mówi Jolanta Zientek-Varga, animatorka społeczna na Targówku, uczestnicząca w jego powstaniu: *Trwałe są ogrody, które mają liderkę/lidera (lub liderów) – osobę, która daje impuls do działań, wzmacnia, nadaje ton i wspiera nowe osoby. Sąsiedzka Szklarnia działała niestety tylko przez półtora roku. W tym roku spontanicznie zrobiliśmy w tym miejscu grządki i nazwaliśmy je Szklarnia bez Szklarni. Kilka osób działa na tym terenie, siejąc i sadząc rośliny oraz dbając o niego. Zarówno w tamtej odsłonie, jak i teraz wspiera nas projekt „Bujna Warszawa". Poprzednio mieliśmy warsztaty na temat permakultury, prowadzenia ogrodu, przygotowaliśmy wniosek do inicjatywy lokalnej na lepsze zagospodarowanie terenu, niestety został odrzucony. W tym roku od „Bujnej Warszawy" dostaliśmy kompost. Mamy w planach dalsze społeczne wykorzystywanie tego terenu.* #

## OGRODY SPOŁECZNE DZIAŁAJĄCE W WARSZAWIE (przed ich odwiedzeniem najlepiej sprawdzić godziny otwarcia):

01. **Motyka i Słońce,** ul. Jazdów 3/9, motykaislonce@jazdow.pl, strona na FB
02. **Spółdzielnia Krzak**, ul. Jazdów 10/6, spoldzielniakrzak@gmail.com, 601 771 044, strona na FB
03. **Wspólny Ogród SDK**, ul. Bacha 15, sdk@sdk.waw.pl , 790 025 145, strona na FB
04. **Ogród 3 Pokoje z Kuchnią**, ul. Głębocka 84, a.sklodowska@bok.waw.pl
05. **Ogród Społecznościowy Fort Bema**, ul. Waldorffa 32, strona na FB
06. **Ogród na Paca**, ul. Paca 40, strona na FB
07. **Ogródek przedszkola nr 211**, ul. Dąbrówki 20, ogród edukacyjny dostępny dla dzieci w godzinach działania przedszkola, 617 53 83
08. **Wspólny Ogród Fort Szczęśliwice**, ul. Zadumana 5, mprzygod@gmail.com, 600 905 431
09. **Praski Ogródek Sąsiedzki**, al. Solidarności 55, pos@dkpraga.pl, 511 24 57, strona na FB
10. **Górka**, ul. Krochmalna 3, https://fb.com/krochmalna3
11. **Ogród Modraszka**, skwer między ul. Gąbińską 20 a Kiełpińską 3, strona na FB
12. **Kulturalny Ogródek Działkowy**, ul. Działdowska 6, sekretariat@wck-wola.pl, 632 31 91
13. **InGarden**, ul. Nowoursynowska 166, teren kampusu SGGW, otwarty dwie godziny dziennie ogród edukacyjny, myszka.izabela@gmail.com
14. **Ogród Wspólnotowy Jedność**, ul. Czerniakowska 36a, teren ROD „Jedność", adres działki: Jodłowa 54, https://fb.com/ogrod.jednosc
15. **Ogród Mozarta**, ul. Mozarta 1, V piętro (taras klubu seniora), pon.-pt. 10.00-19.00, m.klopotowski@smsnd.pl, 519 828 537
16. **Szklarnia bez Szklarni**, w miejscu zlikwidowanej Sąsiedzkiej Szklarni na Bródnie, teren Parku Bródnowskiego, u wylotu ul. Poborzańskiej, azaklikowska@tlen.pl, strona na FB
17. **Ogród Sensoryczny przy Technikum Ogrodniczym**, ul. Bełska 1/3
18. **CAM „Nowolipie"**, ul. Nowolipie 25b
19. **Ogród Społecznościowy Białowieska**, ul. Białowieska 19, zielony44@gmail.com
20. **Zieleń na Sta-Love-j Szwedzka**, ul. Stalowa, tppragi@gmail.com, https://www.facebook.com/tpp.towarzystwo.przyjaciol.pragi, strona na FB
21. **Podwórko Krasińskiego 8**, ul. Krasińskiego 8, izabellamier@gmail.com
22. **Wspólna Działka na Czerniakowie**, Pułku AK „Broda", pod Kopcem PW, martajezykowska@wp.pl
23. **Zakręceni na Zielono**, ul. Czerniakowska 48, teren boiska, zakreceninazielono@wp.pl, 798 808 502
24. **Ogród Społecznościowy Stalowa 10/Mała 9**, podwórko między kamienicami przy ul. Stalowej i Małej, 501 208 474
25. **Ogród Powszechny**, ul. Zamoyskiego 20, strona na FB
26. **Ogród Społeczny przy Domu Kultury ŚWIT** w Dzielnicy Targówek, ul. Wysockiego 11

# Krzyżówka

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| prowincja Irlandii; arteria Warszawy | 2 | siedziba piłkarzy Jezioraka | mocne wino; z plażą w Rio | | przekąska z ikry; stopień stężenia | | postrzępione wybrzeże morskie | Jerzy, żużlowiec; żeński zakon | | drewniana kolumna | | wejmutka; deseń dla Szkota | | prawdziwe nazwisko Czesława Niemena | czasem cierpnie; pęk słomy | | przewaga w tenisie |
| | | | | | | | | | | | | | | 4 | | | |
| osiedle w dzielnicy Bielany | | 14 | | | | | | | | z Kabatami, Natolinem | | | | | | | |
| wykleja ściany; podnośnik auta | | | | | | | 5 | | | otworzyła puszkę; kant, brzeg | | | | | | | |
| | | | 9 | | amerykańska nagroda filmowa | | | | | | przodek konia domowego | | | | | | 8 |
| rakieta sygnalizacyjna | | | | | skwarki na kaszy | | miasto w Jordanii; …Kubickiego | | | | 1 | | wrząca ciecz | | mała sień | zmierza do sanktuarium | |
| śpiewa „W moim ogrodzie” | wśród tętnic | „Ogłaszam …dla miasta Warszawy” | | większy od samu | | osiedle w Wawrze; niski głos kobiecy | | | | | Kuba lub Grenlandia | | 11 | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | | miasto w powiecie płońskim; Hemingway, raper | niemożliwy w męczu siatkówki | | | | 15 | |
| …Ciupa, modelka; znawca perskiego | | | | metyl lub etyl; litera jak krzyżyk | | | | 3 | | szybkie mówienie; klejąca pułapka | | | | | | | zespół Artura Gadowskiego |
| | 6 | | | | | | autor „Głów do poztoty” | | | | | | thriller z Nicole Kidman | | | | 12 |
| …Królewski; niejeden w gazecie | | | | | | „Warszawskie …piosenka” | | | | | | | strój żałobny | | | | |
| | | | …Żoliborskie | | | | 7 | niebezpośredni dowód winy | | | | 13 | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |

# Na dobry humor

Rys. Dariusz Pietrzak

## SUDOKU

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

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

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

# WSPARCIE DLA SENIORÓW

**Dzielnicowe ośrodki pomocy społecznej aktywnie włączyły się w działania wspierające seniorów na terenie dzielnic i są partnerem w realizacji projektu „Warszawa wspiera". Organizują pomoc adresowaną do tych, którzy muszą lub powinni pozostać w domach, m.in. w robieniu zakupów, wynoszeniu śmieci, wyprowadzaniu zwierząt domowych.**

## KONTAKT Z ZESPOŁAMI W POSZCZEGÓLNYCH DZIELNICACH:

| Dzielnica | Kontakt | Adres e-mail |
|---|---|---|
| Bemowo | 22 48 71 300 | bemowo.wsparcie@um.warszawa.pl |
| Białołęka | 723 247 819 | bialoleka.wsparcie@um.warszawa.pl |
| Bielany | 22 443 47 03 | bielany.wsparcie@um.warszawa.pl |
| Mokotów | 22 443 67 71 | mokotow.wsparcie@um.warszawa.pl |
| Ochota | 22 578 35 40 | ochota.wsparcie@um.warszawa.pl |
| Praga-Południe | 22 44 35 228, 22 44 35 300 | praga-poludnie.wsparcie@um.warszawa.pl |
| Praga-Północ | 22 44 38 099 | praga-polnoc.wsparcie@um.warszawa.pl |
| Rembertów | 572 726 721 | rembertow.wsparcie@um.warszawa.pl |
| Śródmieście | 22 44 39 281 | srodmiescie.wsparcie@um.warszawa.pl |
| Targówek | 22 32 55 487 | targowek.wsparcie@um.warszawa.pl |
| Ursus | 22 277 34 77 | ursus.wsparcie@um.warszawa.pl |
| Ursynów | 22 443 73 95 | ursynow.wsparcie@um.warszawa.pl |
| Wawer | 22 443 69 14 | wawer.wsparcie@um.warszawa.pl |
| Wesoła | 22 44 34 086 | wesola.wsparcie@um.warszawa.pl |
| Wilanów | 22 443 49 55, 22 443 49 58 | wilanow.wsparcie@um.warszawa.pl |
| Włochy | 22 44 34 498 | wlochy.wsparcie@um.warszawa.pl |
| Wola | 22 325 66 44 | wola.wsparcie@um.warszawa.pl |
| Żoliborz | 22 443 90 00 | zoliborz.wsparcie@um.warszawa.pl |

**Pomoc w zakupach i wyprowadzaniu zwierząt organizuje także Centrum Usług Społecznych:**
**tel. 22 277 49 70, cus@um.warszawa.pl.**

Biuro Pomocy i Projektów Społecznych stara się na bieżąco zamieszczać informacje dla seniorów i ich opiekunów na stronie internetowej: **www.senioralna.um.warszawa.pl**, oraz na stronie **na Facebooku: Warszawa Senioralna.** Można się tam dowiedzieć m.in. o możliwości skorzystania ze wsparcia psychologicznego udzielanego przez organizacje pozarządowe:

**Stowarzyszenie Syntonia** – tel. 792 810 820 lub 792 810 180, czynne w poniedziałek w godz. 9.00-13.00, wtorek i środę w godz. 9.00-12.00, e-mail: wsparcieopiekunow@gmail.com, Skype: Wsparcie Opiekunów;

**Polski Czerwony Krzyż** – tel. 22 230 22 07, czynny od poniedziałku do piątku w godz. 16.00-20.00;

**Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer** – tel. 22 277 11 98, czynna od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-16.00;

**Fundacja Projekt Starsi** – tel. 537 375 505, e-mail: fundacja@projektstarsi.pl (program skierowany do osób starszych doświadczających przemocy: pomoc interwencyjna, konsultacje psychologiczne, grupa wsparcia);

**Stowarzyszenie mali bracia Ubogich** – tel. 22 635 09 54, czynne w poniedziałki, środy i czwartki w godz. 17.00-20.00;

**Fundacja im. Lesława Pagi** – tel. 800 171 800, czynna w poniedziałki w godz. 9.00-14.00, we wtorki w godz. 15.00-17.00, w środy w godz. 12.00-16.30, w czwartki w godz. 9.00-17.00.

Ponadto osoby starsze mogą korzystać z punktów cyfrowego wsparcia seniorów, w których uzyskają pomoc w wysłaniu e-maila czy uruchomieniu komunikatora internetowego lub platformy do zajęć online.

Warto zaznaczyć, że wiele organizacji i instytucji prowadzi zajęcia online adresowane do seniorów:

**Stowarzyszenie Przewodników Turystycznych „Złota Kaczka"** – cykliczne spotkania varsavianistyczne: tel. 692 002 170, info@zlotakaczka.waw.pl.

**Centrum Aktywności Międzypokoleniowej Nowolipie** – www.cam.waw.pl w zakładce „Wydarzenia w CAM".

Czytaj #POKOLENIA,
niech Twój świat się zmienia!