ISSN: 2657-4012 Magazyn bezpłatny Maj 2021 #05 (30)

#POKOLENIA

Warszawski Miesięcznik Seniorów

UKAZUJEMY SIĘ JUŻ 3. ROK

Panny z odzysku

Budżet obywatelski

Seks po 60.

BUDŻET OBYWATELSKI

ZGŁASZAM **GŁOSUJĘ** KORZYSTAM

zakochaj się w Warszawie

Wybierz dla siebie i dla Warszawy

Zagłosuj na projekty
od 15 do 30 czerwca

bo.um.warszawa.pl

#POKOLENIA

ALEKSANDRA LAUDAŃSKA
REDAKTOR NACZELNA

Niektóre numery planują się same. Tak jest z numerem majowym, który oddajemy w Wasze ręce – napisało go życie. Gdy wiosna była wiosną jeszcze tylko z nazwy, z kilku stron przyszły do redakcji propozycje tekstów o relacjach i dojrzałym seksie. Postanowiliśmy ponieść się tej miłosno-erotycznej energii i pozwolić jej zawładnąć naszymi łamami w maju. Czy jest bowiem lepszy miesiąc na to?

W numerze znajdziecie zatem wywiad z profesorem Zbigniewem Izdebskim – seksuologiem, doradcą rodzinnym i pedagogiem, reportaż Haliny Molki o tym, jak kobiety „po przejściach" radzą sobie na randkowym i matrymonialnym rynku oraz jej rozmowę z profesor Magdaleną Śmieją z Instytutu Psychologii na Uniwersytecie Jagiellońskim o relacjach uczuciowych, a także artykuł o bezpiecznym seksie po 60. roku życia autorstwa Klaudii Latosik i Olgi Żukowicz – edukatorek, które wspierają osoby dojrzałe, także te odczuwające różnego typu dolegliwości związane z wiekiem, w rozwoju zdrowej seksualności.

Przyjemność z bliskości i intymności można (a wręcz powinno się, bo to bardzo zdrowe) czerpać przez całe życie, i o tym głównie jest ten numer. Ale nie tylko. Znajdziecie w nim również artykuły o teleporadach, budżecie obywatelskim, spisie powszechnym, czerpaniu energii z przyrody, o niezwykłej kolekcji orłów, którą zebrał Andrzej Zawadzki, autor naszego cyklu „Kolekcjoner warszawski". Plus kalendarz najciekawszych wydarzeń organizowanych z myślą o dojrzałych warszawiakach oraz comiesięczna dawka wieści z Warszawskiej Rady Seniorów.

W tym miejscu szczególnie gorąco chcemy podziękować członkom Ursynowskiej Rady Seniorów za zaangażowanie w dystrybucję „Pokoleń". Dzięki Ich staraniom nasze numery są dostępne w trzech dodatkowych miejscach na Ursynowie: w sklepach E. Leclerc, Auchan i Megasam (adresy podajemy w stopce redakcyjnej). Wiemy, że pismo rozchodzi się „jak świeże bułeczki" – po warszawski miesięcznik seniorów sięgają osoby w różnym wieku.

Bardzo dziękujemy również człowiekowi wielu talentów, Krzysztofowi Chorzewskiemu, za wspaniały zegar, który wykonał dla redakcji. Mamy nadzieję, że będzie nam odmierzał kolejne miesiące i lata pracy nad „Pokoleniami".

Jan Sobota w obiektywie Ireny Wuttke-Miszczak – Ursynowska Rada Seniorów zaangażowała się w dystrybucję „Pokoleń". Dziękujemy! ❤️

Zegar „Pokoleniowy" wykonany przez Krzysztofa Chorzewskiego zawiśnie w Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie" – siedzibie naszej redakcji. Dziękujemy! ❤️

Zaglądajcie do nas! Piszcie! Znajdziecie nas na Facebooku: Facebook.com/MiesiecznikPokolenia i na stronie cam.waw.pl/pokolenia

SPIS TREŚCI

25
Panny z odzysku

Fot. Pexels

01 Od redakcji

WYWIAD
03 Z czułością lecz bez pruderii

PORADNIK SENIORA
08 W Polsce trwa Narodowy Spis Powszechny. Co trzeba o nim wiedzieć?

WARSZAWSKA RADA SENIORÓW
10 Wieści z WRS
11 Białołęcka Rada Seniorów dba o potrzeby seniorów

KOLEKCJONER WARSZAWSKI
12 Orły, które już nie pofruną

PORADNIK SENIORA
14 Nowe zasady korzystania z porad lekarskich

BUDŻET OBYWATELSKI
15 Twój głos, Twój wybór. Głosujemy na najlepsze projekty w budżecie obywatelskim

18 Wydarzenia dla seniorów

AKTYWNIE
20 Obudź zmysły

PSYCHE
22 Naturalne moce uzdrawiania
23 Osobista AMORterapia

DOJRZAŁA TWÓRCZOŚĆ
24 Poezja Lidii Kosk

SPOŁECZEŃSTWO
25 Kobiety z przeszłością

SZLAKIEM WARSZAWSKICH MURALI
29 Tramwaj, Piłsudski i parasolki

WYWIAD
30 „Niechby pił, bił, byle był”?

SEKS DOJRZAŁY
33 W poszukiwaniu przyjemności

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:
odredakcji.pl

PROJEKT GRAFICZNY I SKŁAD:
Paulina Ochnio, COUNICO

DRUK:
Kolumb Krzysztof Jańska
ul. Kaliny 7, 41-506 Chorzów

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:
Pexels, 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
- **Sklepy:**
  E.LECLERC Ursynów,
  ul. Ciszewskiego 15, 02-777 Warszawa,
  Auchan Ursynów,
  ul. Puławska 427, 02-801 Warszawa,
  Megasam Ursynów,
  ul. Surowieckiego 10, 02-785 Warszawa.

Fot. Mirosław Kaźmierczak

WYSŁUCHAŁA:
MARZENA MICHAŁEK

Z CZUŁOŚCIĄ LECZ BEZ PRUDERII

O SEKSUALNOŚCI OSÓB W DRUGIEJ POŁOWIE ŻYCIA WCIĄŻ MÓWI SIĘ Z RUMIEŃCEM. TAK, JAKBYŚMY PRZECHODZĄC NA EMERYTURĘ, STAWALI SIĘ ASEKSUALNI. TYMCZASEM TREND JEST ZGOŁA INNY!

Nawet wróble ćwierkają coraz głośniej o tym, że jeśli ktoś pragnie seksualnych przyjemności, to powinien ich szukać bardziej w sanatorium niż w akademiku! Owszem, nasza sprawność fizyczna, zdrowie i wydolność często są mniejsze niż kilkadziesiąt lat temu, lecz potrzeba bliskości, intymności i przyjemności wciąż jest taka sama, a nawet – mając na uwadze okoliczności pandemii – większa! *Bardzo potrzebujemy bliskości, a co dopiero bliskości erotycznej!* – mówi prof. Zbigniew Izdebski, wielokrotnie nagradzany za humanizację medycyny seksuolog, pedagog i doradca rodzinny. I o tym właśnie, przy okazji wydania książki *Siedem grzechów wobec seksualności*, rozmawiamy.

Ukazała się właśnie pana książka, dotycząca „Siedmiu grzechów wobec seksualności". Czy rzeczywiście tylko siedmiu i czy dotyczą one tylko Polaków? Czy to raczej taka figura retoryczna, by w ogóle o seksualności i popełnianych wobec niej grzechach zacząć mówić?

Kiedy mówimy o seksualności, to rzeczą oczywistą jest, że ta kategoria grzechu jest czymś raczej symbolicznym, bo przecież nie odnosi się tylko do Dekalogu, ale do grzechów w sensie społecznym, popełnianych wobec siebie. I to w dużej mierze dotyczy kobiet i mężczyzn w Polsce. Kiedy bowiem mówimy o seksualności, musimy zauważyć, że to podejście jest w wielu kwestiach zupełnie inne w Polsce, inne w Niemczech, inne w Holandii, czy w Hiszpanii.

Grzechy, które pan wymienia w książce to: Religia, Wstyd, Zaniedbanie, Wykluczenie Manipulacja, Zagubienie, Zgorszenie. Które z nich, z perspektywy pana praktyki seksuologicznej, najbardziej ciążą na życiu seksualnym Polaków dojrzałych?

Tej grupy wiekowej dotyczą wszystkie, choć w różnym stopniu. →

Fot. Mirosław Kaźmierczak

KAŻDY MA PRAWO DO SZUKANIA SWOJEGO SZCZĘŚCIA, BEZ WZGLĘDU NA TO, ILE MA LAT.

Jeśli mówimy o kwestii religijności, to wiadomo, że u ludzi w późniejszej fazie życia religia odgrywa większą rolę niż u ludzi młodych. Podobnie jest z kwestią wstydu: dotyczy on podejścia do własnego ciała, tego by realizować się seksualnie. Może mi – zadają sobie starsze osoby pytanie – *już nie wypada być aktywną/ym seksualnie?* Mężczyźni mają większe przyzwolenie w tej materii, ale kobiety, szczególnie owdowiałe czy po rozwodach, mają często takie poczucie, że może raczej już nie powinny. Wstydzą się – i przed dziećmi i przed wnukami. My, z Małgorzatą Szcześniak w książce mówimy: *Ale dlaczego nie wypada? Masz przecież prawo do szczęścia!* W polskiej rzeczywistości, w moim odczuciu, mamy trzy tabu dotyczące seksualności człowieka: te dotyczące dzieci i młodzieży, związane z seksualnością osób z niepełnosprawnością i tabu z seksualnością osób w późniejszej fazie życia, w okresie senioralnym. Jako społeczeństwo, mam wrażenie, wolelibyśmy – w tych trzech kategoriach – aby osoby były aseksualne.

Z badań przeprowadzonych w USA wynika, że odsetek osób w wieku powyżej 60. roku życia, pozostających w związkach małżeńskich, które deklarują, że są aktywne seksualnie, wynosi aż 55–70 procent. Nam, Polakom bardzo daleko do takich wyników?

Jesienią ukaże się moja książka dotycząca zdrowia i relacji seksualnych Polaków po 50. roku życia. Mamy zupełnie inne podejście do tej sfery. W 2017 roku zrobiłem, wspólnie z Polpharmą, badania, w których m.in. pytałem Polaków: „Jaką rolę odgrywa w pani/pana życiu obecnie seks?" 49 proc. pań i 21 proc. panów po 50. roku życia mówiło, że zupełnie nieistotną. To dosyć smutna informacja, bo 27 proc. mężczyzn i 16 proc. kobiet w tej grupie twierdziło, że seks odgrywa dla nich dość istotną rolę. I to nie jest tylko kwestia wieku, to jest kwestia naszej mentalności. Kobiety w Polsce, nawet jeśli mają partnera czy męża, twierdzą, że czas ich aktywności seksualnej się już skończył. Myślą, że w tym wieku lepiej zająć się opieką nad wnukami, a nie swoją seksualnością – tak twierdzi 65 proc. kobiet i mężczyzn.

Czy to się odrobinę chociaż nie zmienia? Swatka, z którą przeprowadziłam niedawno wywiad powiedziała mi, że to panie w wieku 55 plus, jej klientki, zażyczyły sobie, by w ankiecie standardowo wypełnianej przez kandydatów dodać pytanie o sprawność seksualną panów.

Każda osoba, która profesjonalnie chce łączyć ludzi w pary, musi być świadoma roli seksualności w życiu człowieka. Jest spora grupa kobiet, dla których sprawność seksualna partnera będzie kwestią, nawet nie tyle ważną, co podstawową. Taka postawa kobiet, mających skrystalizowane potrzeby, często dla panów bywa deprymująca. Grzechem w myśleniu o seksualności jest przekonanie, że w tym wieku już może nie wypada, że taka 60-70-latka, jeśli potrzeby seksualne ma, to jest wyuzdana. Nieprawda. Każdy – podkreślam, każdy ma prawo do szukania swojego szczęścia, bez względu na to, ile ma lat. Dla jednych tym szczęściem będzie poszukiwanie bliskości i bezpieczeństwa, i seks nie będzie istotny, ale ktoś inny będzie traktował go jako priorytet. Dobra kondycja w obszarze zdrowia seksualnego w tej grupie także związana jest ze zdrowiem – aktywność seksualna jest przecież także ważnym wymiarem zdrowia właśnie i składa się na ogólny dobrostan.

Podczas tego samego wywiadu przeprowadzonego ze swatką, dowiedziałam się, że szczególnie u starszych panów poszukujących partnerki w drugiej połowie życia mocno zakorzeniony jest stereotyp świętej i ladacznicy, o których to figurach rozprawia pan w książce. Czy to nie paradoks? Panowie, często po kilku związkach małżeństwach, oczekujący świętej? Swatka, opowiadając mi o ankiecie, jaką wypełniają jej klienci zwróciła uwagę na to, że panowie najchętniej wybierają wdowy i panny. Rozwódki traktując jako rozwiązłe. Dlaczego dziewictwo, zdjęcie z wybranki, np. wdowy odium grzechu, jest tak w Polsce wciąż ważne?

Ta grupa mężczyzn miała w swoim życiu różnego typu doświadczenia. Na starość potrzebuje świętego spokoju i dlatego często szuka partnerki według kryteriów opiekuńczych, bo dla nich jest to pewnego rodzaju inwestycja na starość. Nie szukają kobiet, które są świadome swoich praw, a przede wszystkim potrzeb.

Wśród panien w tym wieku jest wiele osób głęboko świadomych swojej wartości, które z pełną wiedzą nie chcą powielać błędów swoich matek, czy sióstr i chcą tylko relacji pełnoprawnych. Oglądam w gabinecie mnóstw panów, którzy są sfrustrowani faktem, że ich partnerka, żona, nie chce być gospodynią domową, czy pielęgniarką – im się wydaje, że oni się na to z nią umówili! A ona nic na ten temat tej „umowy" nie wie! Jestem wielkim fanem ludzi, którzy wchodzą w związki, także w późniejszej fazie życia, ale muszą jasno artykułować swoje oczekiwania w tych relacjach.

Po menopauzie seks w końcu staje się bezpieczny. Niestety, nie chroni nas przed chorobami przenoszonymi drogą płciową – mówi się że w sanatoriach kwitnie miłość i choroby weneryczne. No i HIV. Bywa też, że chorobę przynosi do domu niewierny partner. Jak edukować seksualnie silversów, którzy choć nie rozmawiają o seksie, coraz częściej go z przyjemnością uprawiają?

Ten seks jest, ale nie aż tyle jak nam się wydaje. Kiedyś zrobiłem taki projekt na temat seksu w sanatorium. Przebadałem w nim 400 mężczyzn i rzeczywiście wyszło, że oni są aktywni seksualnie, ale też wyszło tak dlatego, że jest ich relatywnie mniej w porównaniu z kobietami. Niebezpieczne jest to, że takie myślenie, że np. po menopauzie ciąża nam już nie zagraża i jesteśmy w seksie bezpieczni, powoduje że stajemy się nieostrożni. Wiele kobiet po menopauzie odzyskuje większą radość z seksu, ale – o czym mówię w swoich wykładach i wystąpieniach – badania wskazują, że wzrasta też liczba infekcji przenoszonych drogą płciową w tej grupie. I to nie jest tylko problem polski.

Jak można to zmienić?

Można to zmienić edukacją zdrowotną, która jest nam potrzebna na różnych etapach życia i która na tych wszystkich etapach kuleje. Grzechem przeciwko seksualności, według mnie jest także to, kiedy realizuję swoje potrzeby seksualne nie uwzględniając priorytetu zdrowotnego. Każda osoba wchodząca w relacje seksualne powinna mieć poczucie odpowiedzialności za siebie i za drugą osobę, bez względu na to, ile ma lat. I kobieta ma prawo wymagać od mężczyzny użycia prezerwatywy, szczególnie jeśli nie zna jego przeszłości seksualnej. Jestem nadal przekonany, że mimo licznych rekomendacji robienia testów na HIV, znaczna większość Polaków zakażonych tym wirusem nie wie o tym, że jest zakażona. Nie zawsze stan zakażenia przechodzi przecież w pełnoobjawowy AIDS i osoby starsze także powinny o tym wiedzieć. Relatywnie za mało mówimy o zachowaniach ryzykownych w grupie osób w drugiej części życia.

Jeśli chodzi o rozmowy tego typu często łatwiej sprawdzają się relacje międzypokoleniowe – łatwiej dochodzi do nich pomiędzy dziadkami i wnukami, niż pomiędzy starszymi rodzicami i dziećmi. Znajoma, pani w okolicach 70., pisze niezwykłej urody erotyki. Jest wykluczona z rodziny przez syna i synową, a wnuczka się tymi pięknymi wierszami się chwali… Też pan to zauważa?

DZIECI CZĘSTO NIE POTRAFIĄ ZROZUMIEĆ NOWYCH MIŁOŚCI SWOICH RODZICÓW.

Miałem kilka wspólnych wykładów z prof. Vetulanim, który dużo mówił o chemii miłości. Na spotkaniach, które często odbywały się na UTW, mówił na przykład, że wnuki mogą mieć lepszy kontakt z dziadkami, również na tej płaszczyźnie. Mam wrażenie, że właśnie ze względu na fakt, że te grupy – młodzież i seniorzy – są w pewnym sensie wykluczone, to one się dogadują i mają swoje przymierze. Znamienne jest, że oni się często wzajemnie kryją! (*śmiech*). To są często takie przymierza wnuków przeciwko rodzicom i babć przeciwko dzieciom. Środkowe pokolenie często bywa bardzo rygorystyczne w kwestiach seksualnych. Osobiście uwielbiam te przymierza. W książce wspominam, że dzieci często nie potrafią zrozumieć nowych miłości swoich rodziców, tego że np. matka chce wejść w związek czy wziąć ślub. Nie myślą o ich samotności i zabierają im prawo do tworzenia relacji, głównie – nie ukrywajmy – z powodów spadkowo-ekonomicznych. To bardzo smutne.

Znajoma, specjalizująca się w silver commerce, opowiadała, że jeden z zagranicznych klientów, producent m.in. nawilżającego żelu dopochwowego, przygotował kampanię „Seks nigdy się nie starzeje". Kampania celebruje intymne relacje między osobami dojrzałymi i rzuca światło na problem m.in. suchości pochwy. Kiedy zaproponowała podobną kampanię w Polsce dużemu operatorowi kosmetycznemu, usłyszała od szefa marketingu: „Mam z prezesem rozmawiać o suchości pochwy?" Co z nami jest nie tak, że boimy się słów: pochwa, suchość pochwy, wagina, penis, krew menstruacyjna, nietrzymanie moczu, menopauza?

Najprościej byłoby odpowiedzieć: „suchość pochwy" (*śmiech*). To nam wprowadza chyba jakieś ograniczenia, może „suchość w zwojach mózgowych"? Polska jest krajem, gdzie o edukację seksualną powinni walczyć wszyscy, łącznie z ludźmi w późniejszej fazie życia. Na każdym etapie jest nam bowiem potrzebna inna wiedza o seksualności. Niezbędna jest także w momencie, kiedy następuje menopauza, gdy zanika w naturalny sposób lubrykacja pochwy i stosunek seksualny może sprawiać dyskomfort, a nawet ból. Stosunki seksualne mogą w tym okresie być bardziej ryzykowne ze względu na łatwiejszą możliwość przenoszenia infekcji intymnych, bo dochodzi do różnego rodzaju otarć, przekrwień itd. To także większe ryzyko zakażenie HIV. W Polsce dobrze zareagowaliśmy na reklamę środków na zaburzenia erekcji, uświadamiając sobie, że ten problem w różnych fazach życia istnieje i że można mu zaradzić, więc tym bardziej jestem zadziwiony, że jest tak duży opór przed mówieniem o suchości pochwy. To przecież nie jest tylko problem kobiet w wieku menopauzalnym. Biorąc pod uwagę fakt, że coraz powszechniejsze są kontakty analne, podczas których również powinno się stosować lubrukanty, tym bardziej zadziwiające jest to, że istnieje problem związany z mówieniem o suchości pochwy.

Czuły barbarzyńca, czuły narrator, czuła przewodniczka… Hrabal, Tokarczuk, de Barbaro. Pana najnowsza książka „Siedem grzechów przeciwko seksualności" też jest o czułości. To pandemia nas tak „uczula", czy po prostu czułe spojrzenia na związek i na siebie samych w związkach było, jest i będzie początkiem wszystkiego dobrego co się wydarza także w seksie?

→

POLSKA JEST KRAJEM, GDZIE O EDUKACJĘ SEKSUALNĄ POWINNI WALCZYĆ WSZYSCY, ŁĄCZNIE Z LUDŹMI W PÓŹNIEJSZEJ FAZIE ŻYCIA.

Jestem fanem miłości i absolutnym fanem bliskości i czułości. Ta czułość, wrażliwość, potrzeba bycia blisko drugiej osoby, bez względu na naszą orientację seksualną, jest ważna dla wszystkich. Jeśli ktoś twierdzi, że jest inaczej, to powinien zostać moim pacjentem. Czego ludziom teraz najbardziej brakuje? Nie tylko przecież bliskości erotycznej. Uświadamiamy sobie w dobie COVID-u, że brakuje nam nawet zwykłego przywitania, chociażby podania ręki, nie mówiąc już o objęciu, przytuleniu przyjacielskim. Bardzo potrzebujemy bliskości, a co dopiero bliskości erotycznej! W moich badaniach bardzo mocno wskazuję, że dotyk, bez względu na wiek – pogłaskanie, przytulenie - jest niezwykle ważny. Potrzeby seksualne można zaspokajać chociażby gadżetami erotycznymi, bliskości fizycznej, dotyku – zastąpić tak łatwo się już nie da.

Jak radzić sobie z seksem, gdy zawodzi zdrowie? Gdy jesteśmy po menopauzie, zmagamy się ze wspomnianą suchością pochwy, przeszliśmy prostatektomię, mamy problemy z erekcją, a serce już nie takie jak kiedyś?

Ogromnym problemem w naszym kraju jest kształcenie lekarzy w obszarze seksuologii. Poza kierunkiem lekarskim w Zielonej Górze, nigdzie w Polsce nie ma obowiązku wprowadzania seksuologii jako przedmiotu nauczania w kształceniu lekarzy. W związku z tym nawet sami lekarze nie dostrzegają wartości zdrowia seksualnego. Pytań na ten temat nie zadają nie tylko lekarze POZ, ale nawet ginekolodzy czy kardiolodzy. Po operacjach kardiologicznych ludzie rzadko otrzymują jakąś informację na temat życia seksualnego, a pacjent po takiej operacji powinien wiedzieć czy może uprawiać seks. I to jest rolą lekarzy, by o tym rozmawiać, bo ludzie się wstydzą, kiedy wyszli właśnie z jakiegoś poważnego zawału, lekarze uratowali im życie, pytań o seks, penisa itp. Często kobiety podejmują takie decyzje samodzielnie i przestają uprawiać seks z mężami po zawałach, by ich uchronić przed kolejnymi. A wielu mężczyzn chce tego seksu i tak naprawdę wyszedłby im wielokrotnie na zdrowie. A przecież rehabilitacja seksualna jest bardzo ważną składową rehabilitacji kardiologicznej. Podobnie po prostatektomii urolog powinien wszystko pacjentowi dokładnie wytłumaczyć. W Polsce nie ma dobrej komunikacji ani zrozumienia pomiędzy pacjentami a lekarzami. A o sferę seksualności pacjentowi szczególnie trudno jest pytać.

Są dobre małżeństwa, pary z 30-, 40-letnim i większym stażem. Kochają się, wszędzie razem, sklejeni… Problem w tym, że seksualnie dawno już nie iskrzy, bo to związek, dobry, ciepły, bliski, ale bardziej taki jak z siostrą czy z bratem. Można coś z tym zrobić? Fajnie, że jesteśmy przyjaciółmi, ale wciąż ona lub on, a czasem obydwoje nawet mają przecież ochotę na seks…

Hmm, wydaje się, że należy sobie odpowiedzieć na pytanie: jeśli masz ochotę na seks, to dlaczego go nie masz? Bycie w związku z takim poczuciem przyjaźni, w relacji wzajemnego wsparcia, to wspaniała sytuacja, ale jeśli mamy poczucie, że ten aspekt seksualny jest dla nas ważny, to po prostu trzeba o niego dbać. Ludzie często są w związku, jakoś im się układa, ale zaczynają siebie karać właśnie brakiem seksu.

Pojawia się często pornografia, zdrada, frustracja, żal. Można temu zapobiec?

Bywa, że zdrada pojawia się też w związku, u ludzi którzy mają bardzo dobre życie seksualne. Na to niestety nie ma rady, a w tej sytuacji bywa tylko bardziej bolesne. Oczywiście większe ryzyko zdrady jest w związkach, których nie łączy już relacja seksualna. Jednak myślę, że jeżeli tego seksu nie było już jakiś czas, oddaliliśmy się seksualnie od siebie, ale nadal, mimo to jesteśmy w dobrej relacji, to powinniśmy może poeksperymentować. W drugiej połowie życie ludzie często zamieniają relację seksualną na rodzaj innej bliskości, bo zaczynają się wstydzić zmian następujących w swoim ciele. Przodują w tym zwłaszcza kobiety. Ale co to jest za związek, w którym wstydzimy się swoich ciał? Związek musi dawać nam poczucie bezpieczeństwa w wielu obszarach naszego życia, także w obszarze seksualności. Ta celebrycka ekspansja młodości, która dominuje w mediach, gdzie kobiety mają idealną figurę miesiąc o porodzie jest wielce irytująca, dziwna i smutna.

W naszym obszarze kulturowym akceptowalne jest, że przy boku starszego mężczyzny pojawia się dwa razy, a nawet więcej młodsza partnerka. Tymczasem coraz więcej dojrzałych kobiet ma – podkreślam – zdrowe relacje – i nie tylko seksualne, z dużo młodszymi partnerami. Te jednak nie są społecznie akceptowalne. Musimy się przyzwyczaić, bo takich par będzie coraz więcej?

Jestem przekonany, że takich związków będzie coraz więcej. I nie możemy poddawać tego żadnej ocenie. Nie mówię, że trzeba tracić głowę, ale jeśli nawet miałaby to być krótkie szczęście – to i tak może warto! Ludzie liczą się z tym, że coś się może nie udać, ale mimo to zawsze będę próbować. COVID bardzo mocno uświadomił nam kruchość naszego życia i to, czego nam najbardziej teraz w świecie brakuje, to nie głos polityków czy lekarzy, ale etyków, filozofów, którzy pomogliby nam przejść przez ten trudny okres pandemii w sposób pogłębionej refleksji filozoficznej nad wartością naszego życia, nad dokonywaniem pewnych wyborów. Ostatnio spotykam się z refleksjami moich pacjentów, którzy z perspektywy pandemii patrząc, mówią że odkładali za dużo rzeczy na później i okazało się, że nie było warto. Nie znaczy to, że mamy się stać ludyczni w tym wszystkim i za wszelką cenę korzystać z życia. Chodzi po prostu o to, byśmy tego szczęścia nie odkładali. Bo niekoniecznie możemy z nim zdążyć

Przemoc seksualna wobec starszych jest absolutnym tabu. Zresztą nie tylko w Polsce. Tymczasem istnieje i może się pogłębiać, zwłaszcza w sytuacji formalizującej się opieki. Jak można jej zapobiegać? Gdzie można problem zgłaszać?

W tym roku przygotowuję książkę dla pracowników socjalnych, po to by wiedzieli więcej na temat potrzeb seksualnych ludzi w różnych sytuacjach społecznych. Jeśli dochodzi do przemocy seksualnej w DPS-ie, między pensjonariuszami, to należy to

zgłosić w tym domu. Gorzej, gdy do tego typu sytuacji dochodzi na linii pensjonariusz – opiekun, bo wiadomo, że często osoba molestowana tego nie zgłosi, bo się boi. To bardzo złożony problem, gdyż wpisuje się w przemoc wobec osób niesamodzielnych, z niepełnosprawnościami, nie tylko zresztą starszych. W książce dużo miejsca poświęciłem także osobom, które dopuszczają się czynów o charakterze pedofilskim, ale pedofilami nie są. Często sprawcami przemocy seksualnej wobec dzieci są osoby starsze, starsi mężczyźni, którzy nie są pedofilami preferencyjnymi, ale traktują dziecko jako zastępczy obiekt seksualny. Wydarza się to wówczas np. gdy mężczyzna ma problem z erekcją, nie może podejmować współżycia, ma je utrudnione, wstydzi się tych zaburzeń i wtedy wchodzi w relacje z dzieckiem, mając poczucie większego bezpieczeństwa, że nie jest przez nie oceniany. Nie zawsze małe dzieci to rozumieją, bo traktują sprawcę jako osobę bliską, kochaną, a także są przez nią umiejętnie manipulowane. Takie sytuacje się zdarzają i w większości nie są ujawniane, bo są zamykane na poziomie rodziny, ale ja – w gabinecie – często słyszę tego typu retrospekcje z ust pacjentek. I dlatego uważam, że warto o tym mówić. To też niestety jest związane ze starością.

W 1973 roku Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne zadecydowało, że należy usunąć homoseksualizm z klasyfikacji chorób psychicznych. W Polsce, zwłaszcza ostatnio, w tej kwestii jakby cofnęliśmy się do czasów sprzed 1973 roku. Sytuacja osób nieheteronormatywnych, zwłaszcza tych po 60. roku życia, nawet w dużych miastach Polski wciąż wygląda źle. Outuje się (*od coming out* – proces samodzielnego ujawniania własnej orientacji seksualnej lub tożsamości płciowej, właściwej dla mniejszości społeczeństwa, przed innymi ludźmi; przyp. red.) **średnie pokolenie, ale już seniorzy – z nielicznymi wyjątkami – nie. Często ma pan do czynienia w gabinecie z osobami homoseksualnymi, które przeżywają kryzysy swojej seksualności będąc w wielu dojrzałym? Bo mają od lat stałego partnera/partnerkę i w końcu też chcieliby móc normalnie z nimi funkcjonować społecznie, wyjść do kina, na spacer, do rodziny, znajomych, okazać publicznie czułość. Mówią: *Mamy dość ukrywania się!* ?**

Zdecydowana większość ludzi w późniejszej fazie życia, osób homoseksualnych czy biseksualnych, ukrywa swoje skłonności. Znacznie też częściej prowadzą one podwójne życie. Moje badania wskazują także, że im młodsze pokolenie, tym więcej ma odwagi, by realizować siebie zgodnie z własną naturą. W późniejszej fazie życia ludzie jednak bardziej ukrywają swoje preferencje seksualne. Mężczyźni homoseksualni, którzy zostają wdowcami, raczej nie wchodzą już w stałe związki z kobietami, a jedynie zwiększają swoją aktywność seksualną. To dla nich może być trudniejsze, bowiem atrakcyjność w relacjach homoseksualnych wynika w dużej mierze z wieku i wyglądu, dlatego mężczyźni nieheteroseksualni przywiązują większą wagę do tych aspektów, mając poczucie, że ich wygląd jest pewną formą kapitału. Jest cała grupa młodych mężczyzn, którzy lubią wchodzić w relacje seksualną z mężczyznami z dużą różnicą wieku. Celowo nie mówię o nieheteronormatywnych kobietach, bo ten temat wśród homoseksualnych mężczyzn jest znacznie większym tabu niż temat homoseksualnych kobiet. Relacje homoseksualne kobiet nie są aż tak widoczne w społeczeństwie. Panie często mieszkają razem, ale niekoniecznie muszą być w związku, mogą to być dwie przyjaciółki żyjące w modelu cohousingowym na przykład. I dlatego życie kobiet homoseksualnych jest łatwiejsze społecznie jeśli nie ujawniły swoich preferencji seksualnych.

Wygląda na to, że najskuteczniej nasze życie seksualne zabijamy my sami – swoimi lękami, kompleksami, kulturowo-społecznymi uwarunkowaniami, stereotypami, bylejakością i brakiem uważności. Pandemia może to zmienić? Czy raczej grozi nam jeszcze większe wyobcowanie, a zamiast czułości świat pójdzie w kierunku cyberseksu?

Ten cyberseks niewątpliwie się w okresie pandemii rozwinął, ale w jakim to pójdzie kierunku – nie wiemy. Na pewno wiemy natomiast, że jesteśmy mocno wyposzczeni, jeśli chodzi o bliskość. Pewne jest również to, że producenci materiałów pornograficznych, gadżetów erotycznych – przeżywają rozkwit. I nabywcami również są osoby w okresie senioralnym – nie mam co do tego żadnych wątpliwości. #

ZDECYDOWANA WIĘKSZOŚĆ LUDZI W PÓŹNIEJSZEJ FAZIE ŻYCIA, OSÓB HOMOSEKSUALNYCH CZY BISEKSUALNYCH, UKRYWA SWOJE SKŁONNOŚCI. ZNACZNIE TEŻ CZĘŚCIEJ PROWADZĄ ONE PODWÓJNE ŻYCIE.

PROF. DR HAB. N. HUM. ZBIGNIEW IZDEBSKI – pedagog, seksuolog, doradca rodzinny, specjalista w zakresie zdrowia publicznego. Kierownik Katedry Biomedycznych Podstaw Rozwoju i Seksuologii Wydziału Pedagogicznego Uniwersytetu Warszawskiego oraz Katedry Humanizacji Medycyny i Seksuologii Collegium Medicum Uniwersytetu Zielonogórskiego. W latach 2005–2012 dziekan Wydziału Pedagogiki, Socjologii i Nauk o Zdrowiu UZ. Kieruje Podyplomowymi Studiami Wychowania Seksualnego UW. Przewodniczący Rady Dyscypliny Naukowej Pedagogika UW 2020-2021; 2021-2024. Inicjator i organizator Ogólnopolskich Debat o Zdrowiu Seksualnym, honorowy członek Niemieckiego Towarzystwa Wychowania Seksualnego (2008), członek Polskiego i Europejskiego Towarzystwa Seksuologicznego oraz Polskiego Towarzystwa Naukowego AIDS. Od 2010 roku jest współpracownikiem naukowym Instytutu ds. Badań nad Seksem, Płciowością i Prokreacją im. Alfreda Kinseya na Indiana University. W latach 2005–2011 był sekretarzem naukowym Polskiej Akademii Medycyny. Odznaczony złotym medalem Światowej Akademii Medycyny im. Alberta Schweitzera za humanizację medycyny, wielokrotnie nagradzany przez Ministra Zdrowia, w 2013 roku uhonorowany nagrodą Ministra Nauki i Szkolnictwa Wyższego za całokształt dorobku naukowego. Autor wielu badań z zakresu seksualności człowieka w cyklu życia.

Fot. Shutterstock

TEKST:
HALINA MOLKA

W Polsce trwa Narodowy Spis Powszechny. Co trzeba o nim wiedzieć?

Z POCZĄTKIEM KWIETNIA ROZPOCZĄŁ SIĘ W POLSCE NARODOWY SPIS POWSZECHNY LUDNOŚCI I MIESZKAŃ 2021. POTRWA DO KOŃCA WRZEŚNIA, UDZIAŁ W NIM JEST OBOWIĄZKOWY.

CZYM JEST SPIS POWSZECHNY?

Tradycyjnie raz na 10 lat GUS pyta obywateli o różne istotne kwestie związane z ich funkcjonowaniem. Spisy stanowią istotne źródło informacji o tym, jacy jesteśmy, jak żyjemy i co zmieniło się w naszym życiu w ciągu minionej dekady. Ich największą wartością jest ciągłość i porównywalność danych, które są niezbędne do zarządzania państwem, ale także województwem, powiatem czy gminą.

OD KIEDY I DO KIEDY POWINNIŚMY SIĘ SPISAĆ?

Spis ruszył z początkiem kwietnia i potrwa do 30 września 2021 r. (początkowo ostatecznym terminem był 30 czerwca, ale ze względu na pandemię Covid-19 został on wydłużony o 3 miesiące). W kwietniu spis realizowany był wyłącznie przez Internet za pomocą aplikacji spisowej lub przez telefon pod podanym numerem infolinii, natomiast rachmistrze telefoniczni zaczęli pracę 4 maja.

KTO MUSI SIĘ SPISAĆ?

Obowiązkiem spisowym objęte są osoby fizyczne stale zamieszkałe i czasowo przebywające w mieszkaniach, budynkach i innych zamieszkanych pomieszczeniach niebędących mieszkaniami na terenie Polski, osoby fizyczne niemające miejsca zamieszkania, a także: mieszkania,

Od połowy marca 2021 r. w godz. 8:00 – 18:00, od poniedziałku do piątku pod nr tel. 22 279 99 99 (opłata zgodna z taryfą operatora) czynna jest specjalna infolinia, gdzie można zasięgnąć wszelkich informacji na temat spisu.

budynki, obiekty zbiorowego zakwaterowania i inne zamieszkane pomieszczenia niebędące mieszkaniami.

Zgodnie z ustawą o statystyce publicznej udział w spisie jest obowiązkowy. Odmowa udziału w nim wiąże się z możliwością nałożenia kary grzywny, która może wynieść nawet 5 tys. zł.

JAK MOŻNA SIĘ SPISAĆ?

Po raz pierwszy w historii państwa polskiego obowiązującą metodą będzie samospis internetowy, w pełni realizowany przy użyciu interaktywnego formularza spisowego dostępnego na stronie spis.gov.pl. Respondenci na własnych komputerach lub urządzeniach mobilnych uzupełniają wymagane dane w dostępnej tam interaktywnej aplikacji. Każda osoba dokonująca samospisu jest uwierzytelniana w systemie teleinformatycznym. Aby uzyskać dostęp do danych, osoba spisująca się używa unikalnego hasła. Aplikacja ta na bieżąco sprawdza, czy respondent właściwie wypełnia rubryki i sygnalizuje błędy. Ci, którzy nie mają możliwości dokonania samospisu, np. z powodu braku dostępu do urządzeń i Internetu, mogą skorzystać z odpowiedniego pomieszczenia i sprzętu udostępnianego w tym celu w urzędach statystycznych, urzędach wojewódzkich, urzędach obsługujących wójtów, burmistrzów, prezydentów miast oraz gminnych jednostkach organizacyjnych (lista takich miejsc jest dostępna na stronie spis.gov.pl).

Ze względu na pandemię, obowiązkowe jest wypełnienie kwestionariusza spisu online, ale zostawiono furtki dla tych, którzy nie będą w stanie tego zrobić.

Z osobami, które w żaden sposób nie będą mogły wypełnić formularza elektronicznego będą kontaktowali się telefonicznie lub osobiście rachmistrze spisowi. Obie te metody (wywiad telefoniczny i bezpośredni) polegają na zebraniu danych od osób objętych spisem powszechnym. Wywiad telefoniczny wspierany jest programem komputerowym, wywiad bezpośredni prowadzony przez rachmistrza spisowego rejestrowany jest na elektronicznym urządzeniu przenośnym, wyposażonym w oprogramowanie do przeprowadzenia spisu. Wobec każdego respondenta dobierana i stosowana jest tylko jedna, odpowiednia dla niego metoda.

O CO JESTEŚMY W SPISIE PYTANI?

Respondenci muszą być przygotowani do odpowiedzi na wiele szczegółowych pytań. Poza tymi standardowymi o płeć, wiek, stan cywilny, itp. są też pytania o prawne orzeczenie o niepełnosprawności lub niezdolności do pracy, język, którym posługują się osoby w kontaktach domowych czy wyposażenie mieszkania w urządzenia techniczno-sanitarne, i wiele innych.

Na prawie wszystkie pytania trzeba odpowiedzieć. Wyjątkiem są jedynie pytania o dane wrażliwe, tj. stan zdrowia czy wyznanie zamieszczone w kwestionariuszu osoby, na które można odmówić odpowiedzi.

Aby cały ten proces samospisania internetowego odbył się sprawnie, najlepiej wcześniej zapoznać się ze szczegółowymi wytycznymi do spisu. Liczący ok. 60 stron dokument dostępny jest w formatach DOCX i PDF w językach polskim, angielskim, rosyjskim i ukraińskim na stronie spis.gov.pl.

CZY LOGOWANIE DO SPISU JEST BEZPIECZNE?

Dostępnych jest kilka możliwości zalogowania się do formularza (poprzez Krajowy Węzeł Identyfikacji Elektronicznej (Login.gov.pl: profil zaufany, bankowość elektroniczna), przy użyciu numeru PESEL i nazwiska panieńskiego matki, specjalnie nadanego hasła w przypadku osób nieposiadających numeru PESEL). Metody te zostały przetestowane w dwóch spisach próbnych (w 2019 i 2020 r.) i gwarantują możliwość bezpiecznego uruchomienia formularza.

Zarówno logowanie, jak i dane przetwarzane przez statystykę publiczną podlegają specjalnej ochronie (tajemnicy statystycznej). Podszywanie się pod czyjąś tożsamość w celu zalogowania się do formularza spisowego jest przestępstwem, zgodnie z art. 190a Kodeksu Karnego. A więc jeśli ktokolwiek zauważy, że ktoś podszywa się pod jego tożsamość powinien niezwłocznie powiadomić o tym GUS korzystając z formularza: https://stat.gov.pl/pytania-i-zamowienia/pytanie-do-gus/ zaznaczając w temacie „spisy powszechne (PSR, NSP)" lub dzwoniąc na infolinię (22 279 99 99).

Po otrzymaniu zgłoszenia, GUS podejmie niezwłocznie odpowiednie kroki do weryfikacji informacji i danych, ustalenia prawdziwych danych w formularzu spisowym i powiadomienia policji i ABW.

Dostępne metody logowania, jak informuje GUS, nie będą zmieniane.

Opracowanie na podstawie informacji dostępnych na stronie spis.gov.pl. #

TEKST: MAŁGORZATA ŻUBER-ZIELICZ
PRZEWODNICZĄCA WARSZAWSKIEJ RADY SENIORÓW

Fot. Adam Borkowski, Pexels

Wieści z WRS

- 28 kwietnia 2021 r., na platformie Zoom, odbyło się posiedzenie Warszawskiej Rady Seniorów. Przedstawiliśmy informację ze spotkania Prezydium WRS z wiceprezydentką Aldoną Machnowską-Górą, dyrektorami biur Urzędu Miasta Warszawy: Kultury, Sportu i Rekreacji, Edukacji, Polityki Zdrowotnej, Pomocy i Projektów Społecznych oraz Centrum Komunikacji Społecznej. W czasie spotkania ze strony WRS zgłoszone zostały postulaty dotyczące opracowania Strategii Senioralnej (szczegóły na www.wrs.waw.pl). Warszawska Rada Seniorów podkreśliła konieczność wprowadzenia systemu obowiązkowego włączania przez Biura Urzędu Miasta przedstawicieli WRS w proces opracowywania dokumentów w sytuacji, gdy poruszana tematyka obejmuje, na różnych poziomach, problematykę osób starszych.
- Wybraliśmy kandydatów do Rady Warszawskiego Transportu Publicznego. Przedstawicielkami zostały: nasza ekspertka Maria Pokój oraz członek WRS – Jolanta Sobczak.
- Powołaliśmy zespół, który zajmie się tematem Domów Pomocy Społecznej i Domów Dziennego Pobytu po pandemii. Będzie on omawiany na sierpniowym posiedzeniu WRS. Przyjęliśmy stanowisko WRS w sprawie Strategii Rozwiązywania Problemów Społecznych (szczegóły na stronie www.wrs.waw.pl).
- Pandemia uniemożliwiła nam posadzenie wiosną Dębu Seniora w Ogrodzie Saskim. Przygotowujemy się do realizacji tego zadania jesienią. Zachęcamy Dzielnicowe Rady do takich inicjatyw lokalnych w dzielnicach (pojedyncze drzewa, aleje drzew – wszystko dla poprawy naszego klimatu). Wygląda na to, że WRS znalazła wymarzone drzewo w wymarzonym miejscu. Dokładnego terminu sadzenia jeszcze nie znamy – wszystko zależy od pogody.
Oznaczenie drzewa będzie wymagało akceptacji ze strony konserwatora zabytków, dlatego prace przygotowawcze rozpoczynamy już teraz, by być gotowym ze wszystkim jak przyjdzie czas nasadzeń. W tym zakresie współpracujemy ze Stefanem Bobrowskim, specjalistą ds. komunikacji społecznej i Zarządem Zieleni Miejskiej.
- Obok CAM „Nowolipie" stanęła tablica ogłoszeniowa ufundowana z budżetu obywatelskiego dzięki Radzie Seniorów Woli. Będziemy na niej zamieszczać informacje z WRS, docierać do mieszkańców Muranowa i odwiedzających CAM seniorów poprzez plakaty (nie wszyscy jesteśmy w sieci). Może warto znaleźć w każdej dzielnicy takie tablice lub rozważyć miejsce w dzielnicy, gdzie powiesimy plakaty informujące o inicjatywach rad seniorów, tak aby do niecyfrowych seniorów docierały informacje o ważnych dla nich sprawach. Zastanówmy się nad tym pomysłem, to może być temat na maj: „Docieranie do wykluczonych z sieci".
- Przez cały maj będziemy uczestniczyli w konsultacjach polityki różnorodności i programu Usługi Blisko Domu – szczegóły i terminy przekażemy w naszym newsletterze oraz na stronie internetowej **www.wrs.waw.pl**
- Minął rok od ogłoszenia pierwszego lockdownu z powodu zaatakowania nas przez SARS-CoV-2. Wtedy seniorzy z klubu „Sami Swoi" przy OPS na Bemowie, zachęceni przez panią Joannę Nicole-Urbanowicz, jedną z opiekunek grupy, zaczęli spisywać swoje reakcje na tę nietypową sytuację. Z tych notatek można wyczytać zaskoczenie, zagubienie, monotonię dnia, izolację od rodziny i przyjaciół, nietypowe, o w ograniczonym gronie rodzinnym, święta wielkanocne, przerażenie liczbą zachorowań i śmierci, rezygnację i bunt. Te wspomnienia zostały wydane w książce *Aż w uszach szumi od tej ciszy. Zapiski w samotności.* Jeśli znacie podobne inicjatywy, piszcie do nas na adres: rada@wrs.waw.pl.
- Nasz cotygodniowy dyżur telefoniczny cieszy się dużym zainteresowaniem. W przypadku trudności w połączeniu, ze względu na „zajętość", prosimy – przysyłajcie SMS-y lub maile, oddzwonimy. Wasze sprawy są dla nas ważne! (tel. 509830267, adres mailowy przewodniczącej: mzzielicz@gmail.com, w każdy wtorek od 10:00 do 12:00). Zapraszamy na naszą stronę: **www.wrs.waw.pl** #

TEKST:
DANIELA FIDURA
PRZEWODNICZĄCA BIAŁOŁĘCKIEJ RADY SENIORÓW

BIAŁOŁĘCKA RADA SENIORÓW DBA O POTRZEBY SENIORÓW

Trwa druga kadencja Białołęckiej Rady Seniorów. W poprzedniej uczyliśmy się docierać do ludzi, szukać kontaktów do różnych rozproszonych grup seniorskich, rozpoznawać i reagować na potrzeby, liczącej ponad 15 tys. osób, społeczności 60+ na Białołęce. W obecnej kadencji staramy się, oprócz bieżących zadań skoncentrowanych na dbaniu o ludzi starszych, wpływać na władze dzielnicy, by uwzględniały interesy seniorów w budżecie bieżącym, jak i w perspektywie następnych lat. Choć nie jest łatwo ze względu na obostrzenia związane z pandemią COVID-19, spotykamy się – zdalnie, ale o miesiąc. Monitorujemy sytuację seniorów w tym trudnym czasie, wskazujemy konkretne potrzeby, pokazujemy, gdzie skierować pomoc.

Mapa potrzeb dla wszystkich

Nasza dzielnica to ogromny plac budowy. Dzięki peryferyjnemu położeniu mieszkania są tu tańsze niż te położone bliżej centrum, dlatego chętnie kupują je młode rodziny z dziećmi i ludzie w średnim wieku. Gdyby spytać przeciętnego mieszkańca dzielnicy o największe bolączki życia na Białołęce, większość powiedziałaby, że przede wszystkim brakuje żłobków, przedszkoli, szkół podstawowych i średnich. Tych obiektów, pomimo że co rok przybywają nowe – wciąż jest za mało. Dojeżdżający do pracy powiedzieliby, że równolegle z nowo powstającymi osiedlami, trzeba usprawniać komunikację miejską, budować drogi, utwardzać gruntowe jeszcze ulice, przedłużać linie tramwajowe, planować kolejną nitkę metra – nie na Pragę Południe, tylko właśnie na Białołękę.

W sytuacji wielu, wydawałoby się, pilniejszych spraw do załatwienia przez władze dzielnicy, problemy starszej części białołęckiej społeczności, przez wiele lat schodziły na plan dalszy.

Seniorzy mieli wrażenie, że władze dzielnicy jakby o nich zapomniały, traktowały po macoszemu, pragnąc zaspokoić w pierwszym rzędzie potrzeby ludzi młodych i najmłodszych.

Starsza część białołęckiej społeczności nie chodzi do szkoły, rzadko jeździ do pracy, w związku z czym nie doświadcza udogodnień wynikających z rozbudowy infrastruktury oświatowej i komunikacyjnej. Ma za to inne ważne życiowe potrzeby i priorytety. Seniorzy częściej niż inni chodzą do lekarza, zarówno podstawowej, jak i specjalistycznej opieki zdrowotnej, szukają miejsc do relaksu i aktywnego odpoczynku, chcą wspólnie spędzać czas ucząc się, bawiąc, wychodząc wspólnie z domu na wydarzenia inicjowane z myślą o nich.

Fot. Shutterstock

Oferta dwóch ośrodków kultury – w starej części Tarchomina i na tzw. Zielonej Białołęce – w normalnym, niecovidowym czasie zaspokaja potrzeby seniorów. Za to na wizytę u lekarza specjalisty, nie wspominając o geriatrze, czeka się miesiącami. W tej sytuacji cieszy nas, że (choć małymi kroczkami) udało się zwiększyć bazę lokalową publicznej opieki zdrowotnej – dzięki otwarciu wielospecjalistycznej przychodni przy ul. Przykoszarowej.

Centra Aktywności Lokalnej

Nie najlepiej jest także z miejscami spotkań ludzi starszych. Kilkadziesiąt metrów powierzchni w Centrum Aktywności Lokalnej przy ul. Porajów 14 nie zaspakaja potrzeby kontaktów w gronie rówieśników. Ale i w tej kwestii coś się zmienia – dzięki dobrej współpracy z władzami dzielnicy, zwłaszcza z panią Anną Majchrzak, wiceburmistrzynią dzielnicy, realnych kształtów nabiera budowa Centrum Aktywności Międzypokoleniowej przy ul. Ceramicznej.

Oprócz powierzchni do wspólnych działań, ma tam też powstać Dom Dziennego Pobytu, który ma odciążyć rodziny opiekujące się osobami z niepełnosprawnościami. O takiej potrzebie mówimy od początku powstania naszej rady. Wreszcie marzenia przeistaczają się w konkrety. Póki co mamy obietnicę pani wiceburmistrzyni, że powiększone będzie Centrum Aktywności Lokalnej przy ul. Porajów 14 – przybędzie nam zatem prawie 100 mkw. powierzchni na różne aktywności.

Białołęcka Rada Seniorów dla mieszkańców całej Warszawy

Myślimy również o ułatwieniach dla wszystkich warszawskich seniorów. Podjęliśmy uchwałę skierowaną do Radnych m. st. Warszawy o przyznanie osobom 60+ prawa do bezpłatnego korzystania z systemu rowerów miejskich Veturilo. Pomysł jest w trakcie procedowania w komisjach Rady Miasta.

Bezpłatny rower miejski pozwoliłby zwiększyć aktywność seniorów, wspólnie odbywać przejażdżki, integrować się społecznie z rówieśnikami. W czasach pandemii, kiedy bezpośrednie spotkania w przestrzeniach zamkniętych są ograniczone niemal do zera, pozostaje rower i spacery. A jak wiadomo – ruch i wszelka aktywność fizyczna to samo zdrowie. #

TEKST I ZDJĘCIA:
ANDRZEJ ZAWADZKI

ORŁY, KTÓRE JUŻ NIE POFRUNĄ

PIĘTNASTE WYDANIE „KOLEKCJONERA WARSZAWSKIEGO” TO JUŻ SKROMNY JUBILEUSZ, ZATEM POZWALAM SOBIE PRZEDSTAWIĆ WŁASNĄ KOLEKCJĘ, A TAK NAPRAWDĘ, TO JEDNĄ Z KILKU POSIADANYCH.

Taka kolekcja musi cieszyć.
Fot. A. Zawadzki

Pytani przeze mnie kolekcjonerzy na ogół nie potrafią precyzyjnie określić, kiedy i od czego rozpoczęła się ich przygoda ze zbieractwem. Ja pamiętam dokładnie dzień, w którym to wszystko się zaczęło.

Był marzec 1990 roku, gdy do pokoju wszedł kierownik administracyjny firmy i oznajmił, że wiszące na ścianie godło będzie wymieniane. – Teraz orzeł musi być w koronie powiedział tonem nieznoszącym sprzeciwu. Zdjął godło ze ściany i powiesił nowe. Jakież było moje zdziwienie, gdy zobaczyłem, że był to taki sam orzeł, zdjęty wcześniej w innym pokoju, tylko kierownik doczepił mu własnoręcznie wykonaną koronę z żółtej, czyli „złotej”, nakrętki pozostałej po wypiciu flaszki. To wtedy zrodził się we mnie dość zaskakujący pomysł, by tego starego orła zabrać, skoro i tak ma być wyrzucony. W jego miejsce kupiłem firmie na wymianę obowiązujące godło Polski. I ten orzeł, najprostszy z możliwych – drewniana ramka i wizerunek białego orła bez korony na czerwonym, papierowym tle za szkłem, stał się pierwszym okazem mojej kolekcji. Tak to się zaczęło. Potem, w jakimkolwiek miejscu byłem, zwracałem uwagę na to, jakiego mają orła i – jeśli był to „stary” typ – proponowałem wymianę, na kupowany przez siebie wzór obowiązujący.

CZAS ZMIANY SYMBOLI

Niektórzy może pamiętają czasy, gdy zamieniano stare symbole na nowe. Najśmieszniej – według mnie – wyglądały radiowozy (słynne milicyjne „Nysy”), na których napis „milicja” przemalowywano na „policja”, często dosyć nieskutecznie, bo stara farba przebijała przez nową. Pewnie tak, jak nie udało się przeciętnego milicjanta od razu zmienić na policjanta.

Dziś moja kolekcja orłów liczy już ponad setkę egzemplarzy. Mam na myśli tylko takie spore okazy, które gdzieś były eksponowane, bo orłów na guzikach wojskowych, milicyjnych, kolejarskich, etc., mam setki. Do tego dochodzą orzełki na znaczkach różnego rodzaju, odznakach i odznaczeniach, proporczykach itp. O pieniądzach z czasów PRL nawet nie wspominam. Z monetami jest zresztą taka ciekawostka, że choć

formalnie PRL przestała istnieć 31 grudnia 1989 roku, to w roku 1990 były jeszcze bite monety z napisem „Polska Rzeczpospolita Ludowa", na których, co oczywiste, orzeł był bez korony.

SKRZYDLATE UNIKATY

Co mam w kolekcji szczególnego? Największy okaz to niewątpliwie blaszane godło, które wisiało na biurowcu Zakładów Przemysłu Bawełnianego im. Harnama w Łodzi. Godło ma ponad 170 cm wysokości i waży blisko 50 kg. Zrozumiałe, że ten okaz przechowuję na zewnątrz domu. Co ciekawe, ponieważ trudno go przeoczyć, wszyscy zwracają na niego uwagę, ale tylko mniej więcej co dziesiąta osoba zauważa brak korony. Mam też na przykład gobelin z orłem, który wisiał w gabinecie jednego z sekretarzy KC PZPR, nawet z oryginalną metryczką na odwrocie. Bardzo oryginalne jest godło z sali konferencyjnej NK ZSL – zrobiono je na płycie ze sklejki, z kawałków tłoczonej i wycinanej blachy miedzianej. Mam też w kolekcji orła wyrzeźbionego przez nieznanego ludowego twórcę na X Zjazd PZPR w 1986 roku.

Są w kolekcji zewnętrzne orły z urzędów państwowych, ze słupów granicznych PRL, z parowozów, statków itd. Jeszcze więcej mam orłów wiszących kiedyś wewnątrz urzędów, sądów, klas szkolnych, nawet z domów kultury. Te ostatnie wyróżniają się nie tylko fantazyjną formą, ale także materiałem wykonania: są z drewna, szkła, słomy, włóczki itp. Orły były robione w różnych technikach: odlewane, rzeźbione, klejone, wycinane, malowane, tłoczone z blachy itd.

Nie tylko my, Polacy, mamy orła w herbie. Znajdziemy go także – w różnych pozycjach i kolorach – przede wszystkim w herbach naszych wielkich sąsiadów: Rosji i Niemiec, ale także: Austrii, Rumunii, Mołdawii, Meksyku, Iraku, Meksyku, no i oczywiście w herbie Stanów Zjednoczonych.

POLSKI ORZEŁ

Jeśli byśmy przeanalizowali wygląd polskiego godła na przestrzeni ostatnich stu lat, czyli od odzyskania niepodległości, to pierwszy orzeł – ustanowiony jako godło 1 sierpnia 1919 roku – był w swoim wyglądzie zupełnie inny, niż znane nam później wizerunki. Tamten był masywnym ptakiem na krótkich nogach i z zamkniętą koroną na głowie. Niemal dziesięć lat później, bo w roku 1927, rozporządzeniem prezydenta RP, wprowadzono zupełnie inny wizerunek orła. Wprawdzie wciąż miał koronę, ale była to korona otwarta, wydłużono mu zdecydowanie nogi i rozłożono skrzydła, a tłu dodano złotą obwódkę.

Zarówno wtedy, jak i później, trwała bardzo gorąca dyskusja o jego wyglądzie. Krytykowano dodanie gwiazdek na skrzydłach i biało-czerwonej przepaski, która te gwiazdki łączyła. Jak często bywa, te najbardziej krytykowane elementy na wizerunku orła pozostały do dziś, mimo historycznych przemian w kraju. Komunistyczny wzór godła został wprowadzony bez żadnego aktu prawnego. Orzeł był niemal taki jak ten z 1927 roku, zaprojektowany przez Zygmunta Kamińskiego: poza usunięciem korony, zmieniono tylko nieznacznie dziób i wyraźniej zaznaczono gwiazdki. Pod rządami PRL poprawiano go dwa razy: w 1955 i 1980 roku. Wzór godła z 1955 roku wprowadzono (jak to wtedy często się działo) dekretem, choć już nie Bieruta, który jest znany z dekretu o nacjonalizacji warszawskich gruntów, a Aleksandra Zawadzkiego. Być może w tym nazwisku tkwi też jakiś powód, dla którego zacząłem zbierać godła PRL, choć tamten Aleksander nie był moim kuzynem.

W tym samym czasie, czyli w 1955 roku, prezydent Rzeczypospolitej Polskiej na uchodźstwie wydał dekret o zmianie herbu państwowego. Główna zmiana, w stosunku do orła przedwojennego z 1927 roku, polegała na tym, że na głowę orła włożono zamkniętą koronę z krzyżem. Takim godłem posługiwały się polskie władze na uchodźstwie aż do 24 grudnia 1990 roku, kiedy to ówczesny prezydent Lech Wałęsa odebrał z rąk prezydenta na emigracji, Ryszarda Kaczorowskiego, insygnia prezydenckie.
W roku 1990 uchwalono ustawę i ustanowiono wzór orła, który w zasadzie obowiązuje do dziś. W stosunku do samego wizerunku orła z 1955 roku wprowadzone zmiany były niewielkie: rysunek jedynie się wyostrzył i stał się bardziej biały. Zasadnicza zmiana to korona, której moje godła z PRL-u nie posiadają. Są jedynie świadectwem historii kraju. #

To ściany mojego gabinetu.
Fot. A. Zawadzki

Blaszany orzeł z NK ZSL.
Fot. A. Zawadzki

Godło wyrzeźbione na zjazd partii.
Fot. A. Zawadzki

Fot. Pexels

TEKST:
HALINA MOLKA

Nowe zasady korzystania z porad lekarskich.

KIEDY MOŻEMY SKORZYSTAĆ Z WIZYTY STACJONARNEJ, A KIEDY Z TELEPORADY I JAK SIĘ DO NIEJ PRZYGOTOWAĆ?

W marcu br. zmieniły się zasady funkcjonowania teleporad w ramach podstawowej opieki zdrowotnej. Po pierwsze: e-wizyty nie są już dostępne na portalu pacjent.gov.pl, a po drugie: lekarz pierwszego kontaktu nie może, poza kilkoma sytuacjami, narzucić nam wizyty w formie teleporady. To pacjent decyduje, z jakiej konsultacji chce skorzystać, a to oznacza, że jeśli pacjent nie wyrazi zgody na teleporadę, lekarz nie może odmówić mu konsultacji bezpośredniej.

KIEDY BEZPOŚREDNIA WIZYTA?

Ani lekarz, ani przychodnia nie decydują już, z jakiej formy wizyty pacjent może skorzystać. Jeśli pacjent (lub jego opiekun ustawowy) nie wyrazi zgody na teleporadę, lekarz nie może odmówić mu wizyty bezpośredniej. Szczególnie dotyczy to przypadków, gdy pacjent cierpi na przewlekłą chorobę i nastąpiło jej pogorszenie lub zmieniły się jej objawy, czy istnieje podejrzenie choroby nowotworowej. Dotyczy to też sytuacji, gdy mamy pierwszą wizytę u lekarza, pielęgniarki lub położnej podstawowej opieki lekarskiej, którą wskazaliśmy w deklaracji wyboru, a także gdy porady potrzebuje dziecko, które nie ma jeszcze 6 lat.

Jeśli lekarz odmówi pacjentowi przyjęcia bezpośrednio w placówce, możemy zadzwonić na numer Telefonicznej Informacji Pacjenta 800 190 590 i zgłosić tę lub inne nieprawidłowości.

KIEDY TELEPORADA?

Są jednak sytuacje, w których zalecane jest skorzystanie z teleporady. To przypadki, gdy istnieje podejrzenie zakażenia wirusem COVID-19 (np. mamy niepokojące objawy, mieliśmy kontakt z kimś zakażonym, a teraz źle się czujemy, jesteśmy na kwarantannie). Dotyczy to też sytuacji, gdy jest po godzinach pracy przychodni, lub z innego powodu nie możemy skontaktować się ze swoim lekarzem POZ.

Z teleporady korzystamy, gdy potrzebujemy recepty na leki niezbędne do kontynuacji leczenia, zlecenia na zakup

wyrobów medycznych lub gdy potrzebujemy zaświadczenia o stanie zdrowia. Na teleporadę skazane jest dziecko, które nie ma 6 lat i korzysta jedynie z porady kontrolnej, którą lekarz ustalił podczas bezpośredniej wizyty, a żadne dodatkowe badania nie są już potrzebne.

CO MOŻEMY ZAŁATWIĆ PODCZAS TELEPORADY?

Tak samo jak podczas wizyty bezpośredniej, podczas teleporady możemy uzyskać zalecenia lekarza odnoszące się do naszych dolegliwości, e-zwolnienie, e-receptę, e-skierowanie oraz, co istotne w czasie pandemii, zlecenie na test na koronawirusa. Podczas teleporady lekarz może zasugerować odbycie bezpośredniej wizyty w przychodni lub – jeśli nasz stan zdrowia będzie tego wymagał – kontaktu z pogotowiem ratunkowym.

ILE TRZEBA CZEKAĆ NA TELEPORADĘ?

Teleporada powinna być udzielona nie później niż w pierwszym dniu roboczym po dniu zgłoszenia się pacjenta do placówki (za pośrednictwem systemu teleinformatycznego). W późniejszym terminie – jeśli tak zostało to ustalone z pacjentem (lub jego opiekunem ustawowym).

GDZIE I JAK ZAPISAĆ SIĘ NA TELEPORADĘ?

Aby skorzystać z teleporady wystarczy skontaktować się z przychodnią, do której jesteśmy zapisani i tam umówić się na taką wizytę. Jeśli ta akurat jest zamknięta, możemy skorzystać z innej. Na stronach internetowych oddziałów wojewódzkich NFZ są podane listy poradni POZ, które udzielają teleporad oraz wykazy otwartych różnych poradni specjalistycznych, także tych udzielających porad w porze nocnej oraz w niedziele i święta. Gdy już się zapiszemy, należy oczekiwać na kontakt lekarza.

Gdy nadejdzie nasza kolejka placówka musi podjąć co najmniej 3 próby kontaktu z pacjentem, w odstępie nie krótszym niż 5 minut. Niestety, jeśli poradę przegapimy, wrócimy na koniec kolejki.

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO TELEPORADY?

Teleporada służy wstępnej ocenie stanu zdrowia pacjenta, od jej przebiegu zależy dalsze postępowanie. Ważne, by dobrze się do niej przygotować, umieć odpowiedzieć na pytania lekarza, ale też zadać pytania istotne z naszego punktu widzenia.

Dobrze jest więc przed rozmową spisać: niepokojące objawy – czy, jakie, kiedy, z jakim nasileniem oraz w jakich okolicznościach występują, przyjmowane leki – jakie i w jakich dawkach są przyjmowane leki na choroby przewlekłe, czy były jakieś leki przyjmowane doraźnie, zapotrzebowanie na lekarstwa, które się skończyły (na jakie, w jakiej dawce).

Pod ręką należy mieć także ostatnie wyniki badań, pomiaru temperatury ciała czy ciśnienia tętniczego, bo jest duże prawdopodobieństwo, że lekarz o nie nas zapyta.

Na podstawie teleporady i informacji, które pacjent przekaże lekarzowi może on wystawić e-receptę, skierowanie na dalsze badania diagnostyczne lub zapotrzebowanie na wyroby medyczne albo e-zwolnienie, które będzie skierowane bezpośrednio do ZUS. Warto znać swój numer PESEL.

JAK PRZEBIEGA TELEPORADA?

Przed udzieleniem teleporady lekarz potwierdza tożsamość pacjenta. Robi to na podstawie danych przekazanych przez pacjenta lub wskazanych w dokumentacji medycznej, deklaracji wyboru lub wskazanych w Internetowym Koncie Pacjenta. Następnie lekarz przeprowadza z pacjentem wywiad, analizuje jego dokumentację medyczną, diagnozuje chorobę oraz zleca właściwe postępowanie medyczne.

Jeśli w ocenie lekarza teleporada nie jest wystarczająca, by rozwiązać problem zdrowotny pacjenta, powinien poinformować pacjenta o konieczności wizyty stacjonarnej.

Istotne jest, aby podczas rozmowy z lekarzem rzeczowo i wyczerpująco odpowiadać na jego pytania, nie pomijając żadnych faktów, ani szczegółów – nawet jeżeli wydają się błahe, mogą mieć znaczenie do właściwego zdiagnozowania choroby.

W trakcie teleporady lekarz może poprosić pacjenta o samobadanie – należy je wtedy wykonać pod kierunkiem lekarza i zgodnie z jego wskazówkami. Podczas teleporady możliwa jest obecność osoby bliskiej, która np. pomoże zapisać zalecenia lekarza.

JAKIE OBOWIĄZKI INFORMACYJNE MA PLACÓWKA LECZNICZA?

Każda placówka lecznicza podstawowej opieki zdrowotnej ma obowiązek informować o warunkach udzielania teleporad. I co istotne, musi to robić na różne sposoby – w miejscu leczenia, na stronie internetowej lub telefonicznie – jeśli o to poprosimy. Musi nas poinformować o terminach i sposobach udzielenia teleporady, nawiązania kontaktu z pacjentem przez placówkę POZ oraz postępowania, gdy teleporada jest anulowana, bo pacjent nie jest dostępny w ustalonym terminie.

Każda placówka lecznicza POZ ma też obowiązek informowania pacjentów o możliwości i skorzystania ze stacjonarnej wizyty, gdy jest ona niezbędna, sposobach realizacji e-recepty, e-skierowania, e-zlecenia na wyroby medyczne czy sposobie realizacji zlecenia badań dodatkowych, w szczególności laboratoryjnych lub obrazowych. Powinna też poinformować pacjenta o możliwości założenia Internetowego Konta Pacjenta.

NIE ZWLEKAJ Z TRADYCYJNĄ WIZYTĄ, GDY LEKARZ JĄ ZALECI

Jeżeli lekarz uzna, że nie będzie w stanie pomóc w trakcie wizyty na odległość, może poprosić o zgłoszenie się na tradycyjną wizytę w placówce ochrony zdrowia. Nie należy się jej obawiać – personel medyczny w ośrodkach opieki zdrowotnej dba o to, aby wizyty mogły odbywać się w bezpieczny sposób. Wiele na to wskazuje, że pandemia szybko się nie skończy. Będziemy musieli z nią żyć jeszcze przez jakiś czas, dlatego nie warto zwlekać z leczeniem.#

EDYCJA 2022

TEKST:
MARZENA MICHAŁEK

Twój głos, Twój wybór. Głosujemy na najlepsze projekty w budżecie obywatelskim

BUDŻET OBYWATELSKI TO NARZĘDZIE, DZIĘKI KTÓREMU MIESZKAŃCY WSPÓŁDECYDUJĄ O PODZIALE CZĘŚCI BUDŻETU MIASTA LUB GMINY. OD 2011 ROKU NA DOBRE ROZGOŚCIŁ SIĘ W POLSKICH MIASTACH I MIASTECZKACH, DAJĄC ICH MIESZKAŃCOM JEDEN Z NAJBARDZIEJ WARTOŚCIOWYCH SPOSOBÓW ANGAŻOWANIA SIĘ W SPRAWY LOKALNE, KTÓRYCH MIKROSKALA, Z POZIOMU RATUSZA, CZĘSTO POZOSTAJE NIEZAUWAŻONA ALBO WRĘCZ ZANIEDBYWANA.

Siłownia plenerowa w Parku Szymańskiego

Fot. jerzy skowron

Dostając do dyspozycji to wyjątkowe narzędzie, Polki i Polacy na dobre poczuli się członkami i uczestnikami demokracji. A co najważniejsze – demokracji lokalnej. Obecnie z budżetu obywatelskiego korzysta już 320 miast w Polsce.

BUDŻET OBYWATELSKI W WARSZAWIE

Warszawianki i warszawiacy już 8 lat wymyślają i zgłaszają projekty, a następnie wybierają w głosowaniu te, które zostaną zrealizowane. W ten sposób wspólnie decydują o tym, co powstanie w ich najbliższej okolicy, w dzielnicy lub w całej Warszawie. W budżecie obywatelskim każdy mieszkaniec Warszawy może zgłosić projekt lub zagłosować. Uczestnictwo w budżecie obywatelskim to świetna okazja, żeby razem z innymi decydować o tym, jak zmienia się stolica.

Do tej pory warszawiacy w budżecie obywatelskim zrealizowali aż 3 tysiące projektów. Zgłaszały je głównie osoby w wieku 25-45 lat. Najmniej projektów zgłosili seniorzy. Czy to trudne? Nie dla pani Elżbiety Kowalskiej z Wolskiej Rady Seniorów. Mówi, że pomysły podsuwa jej samo życie. - *Byłam uczestnikiem zajęć dla seniorów, na hali sportowej i na pływalniach i tu, wśród uczestników zrodziła się koncepcja kontynuowania takich zajęć na otwartych siłowniach plenerowych. Zgłosiłam, że mogę złożyć taki projekt. Wcześniej, w imieniu grup ćwiczących składałam podziękowania do urzędu gminy na ręce pana burmistrza za organizacje tych programów dla seniorów i stąd była prośba grupy do zgłoszenia projektu w ramach budżetu obywatelskiego. No i tak, w kolejnych latach, już samo z siebie wyszło, żeby kontynuować składanie wniosków.* Warszawiacy, a już zwłaszcza niektórzy seniorzy, mają

Zajęcia dla mieszkańców na otwartej siłowni plenerowej w Parku Szymańskiego. Zajęcia prowadziła pani Emilia Wołyniec.

Fot. jerzy skowron

często opór przed wdrożeniem swoich pomysłów w życie. Boją się, że złożenie takiego projektu jest trudne, wiąże się z wypełnianiem licznych formularzy, zdobyciem podpisów, wysłaniem wielu maili. Nic bardziej mylnego. - *Pierwszy projekt może i sprawiał małe trudności, ale udało się. Listę poparcia koleżanki na Hali Sportowej podpisały bardzo chętnie, nawet było więcej podpisów niż to było wymagane. Więcej problemów sprawiała prezentacja projektu, jego omówienie, ale przy pomocy pracowników urzędu udało się.* - mówi pani Elżbieta. Teraz, z tak dużym doświadczeniem może służyć pomocą innym seniorom w realizacji ich pomysłów. - *Wszystko zależy od nas, to jak będzie wyglądało otoczenie wokół nas i z jakich programów możemy korzystać w przyszłości* – dodaje. Do tej pory udało jej się zgłosić i zrealizować projekty: *Seniorzy Woli w Budżecie Partycypacyjnym* (grant PZERI – zrealizowany 05-06/2017) – jego celem było upowszechnianie wiedzy na temat budżetu obywatelskiego wśród seniorów 65+ i wsparcie tej grupy wiekowej w korzystaniu z powyższego narzędzia; *Ćwiczenia dla seniorów na otwartych siłowniach* (Ulrychów Park E. Szymańskiego, Mirów Skwer przy Krochmalnej, Muranów Skwer Jura Gorzechowskiego) - edycja 2016 r.; *Ćwiczenia dla seniorów na otwartych siłowniach* – edycja 2018 r.; *Słup wolnostojący ogłoszeniowo-reklamowy* – edycja 2018 r.; *Tablica ogłoszeniowa dostępna dla wszystkich* – edycja 2021 r.

8. EDYCJA TRWA

W Warszawie trwa 8. edycja projektu budżetu obywatelskiego. Dzięki niemu warszawiacy za chwilę zdecydują, na co przeznaczyć część budżetu stolicy, który – jak co roku – stanowi 0,5% wydatków m.st. Warszawy zawartych w ostatnim przedłożonym sprawozdaniu finansowym. W obecnej edycji do wykorzystania jest kwota wynosząca aż 93 575 094 zł. Podobnie jak w latach poprzednich, warszawiacy wymyślili i zgłosili projekty, a następnie, w głosowaniu, zdecydują, które z nich zostaną zrealizowane. W tym roku etap zgłaszania pomysłów został zamknięty 25 stycznia. Etap oceny zakończył się 4 maja. Najważniejszy z etapów, czas głosowania, rozpocznie się 15 czerwca i potrwa do 30 czerwca. Pani Elżbieta Kowalska i w tym roku postanowiła wziąć sprawy w swoje obywatelskie ręce. W edycji 2022 zgłosiła projekt: *Międzypokoleniowo i aktywnie na Woli „Ogród Nowolipie"*. To projekt, który był już złożony, ale nie został zakwalifikowany. Obecnie został pozytywnie zweryfikowany i prawdopodobnie zostanie dopuszczony do głosowania. Głosować można przez internet na stronie **https://bo.um.warszawa.pl/** lub w formie tradycyjnej, papierowo – przychodząc do wybranego urzędu dzielnicy i wrzucając do urny wypełnioną kartę do głosowania. Głosować papierowo można tylko osobiście, okazując przed przekazaniem karty dowód osobisty lub inny dokument ze zdjęciem. Papierowe karty do głosowania będą dostępne w urzędach dzielnic oraz do wydrukowania na stronie **www.twojbudzet.um.warszawa.pl** od 15 czerwca. Osoby, które nie mogą ze względów zdrowotnych oddać głosu osobiście i nie mają dostępu do internetu, mogą skorzystać z pomocy przedstawiciela Urzędu m.st. Warszawy, który odbierze od głosującego wypełnioną kartę w miejscu jego zamieszkania. Chęć skorzystania z takiej pomocy należy wcześniej zgłosić telefonicznie koordynatorowi ds. budżetu obywatelskiego w odpowiedniej dzielnicy, w terminie od 1 do 18 czerwca 2021 r. Można wybrać do 15 projektów na poziomie dzielnicowym w wybranej dzielnicy oraz do 10 projektów na poziomie ogólnomiejskim; zagłosować można tylko w jednej dowolnie wybranej dzielnicy oraz na poziomie ogólnomiejskim.
Wszystkie niezbędne informacje na temat tegorocznej edycji budżetu obywatelskiego można znaleźć na stronie: **https://bo.um.warszawa.pl/**.#

Głosować i zgłaszać projekty mogą też osoby małoletnie. Osoby powyżej 13. roku życia mogą zgłaszać projekty samodzielnie. Dzieci poniżej 13. roku życia mogą zgłaszać pomysły (oraz głosować) za pośrednictwem rodzica lub opiekuna prawnego.
Jeśli jednak mieszkasz w innym mieście i dojeżdżasz do Warszawy do pracy lub na studia, nie możesz wziąć udziału w warszawskim budżecie obywatelskim!
Zgodnie z art. 5a ustawy o samorządzie gminnym, stanowiącym podstawę prawną przeprowadzania budżetu obywatelskiego w m.st. Warszawie, prawo do udziału w konsultacjach społecznych, których szczególną formą jest budżet obywatelski, przysługuje każdemu mieszkańcowi gminy m.st. Warszawa. Pod pojęciem „mieszkańca m.st. Warszawy" należy rozumieć każdą osobę fizyczną, której miejscem zamieszkania jest m.st. Warszawa (art. 1 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym oraz art. 16 Konstytucji RP). Przyjmuje się, że miejsce zamieszkania zależne jest od zamiaru (woli) konkretnej osoby, przy czym o charakterze pobytu decydują również okoliczności faktyczne wskazujące na zamiar rzeczywisty. Zameldowanie nie przesądza definitywnie i wyłącznie o miejscu zamieszkania. Posiadanie meldunku jest jedynie jednym ze sposobów wykazania zamieszkiwania na terenie określonej miejscowości. Należy jednak pamiętać, że Urząd m.st. Warszawy może weryfikować deklarowane zamieszkiwanie na terenie m.st. Warszawy!

WYDARZENIA DLA SENIORÓW W WARSZAWIE

cam.waw.pl/wydarzenia-w-warszawie

CO: ***MŁYNARSKI, OKUDŻAWA, COHEN czyli MOC słowa i muzyki*** **Recital autorski Jerzego Mamcarza – Wolskie Centrum Kultury**
GDZIE: Ogród Społeczny ul. Działdowska 6
KIEDY: 22.05, godz. 19:00
WSTĘP: Bezpłatny, zapisy: m.chrzanowska@wck-wola.pl

CO: ***Ronja, córka zbójnika*** **Teatr Powszechny im. Zygmunta Hübnera w Warszawie**
GDZIE: Teatr Powszechny im. Zygmunta Hübnera w Warszawie
KIEDY: 23.05, godz. 11:00 – 12:30, 6.06, godz. 11:00 – 12:30
WSTĘP: cena biletu 20 zł, zapisy: 22 818 25 16; 22 818 48 19, e-mail: kasa@powszechny.com; bow@powszechny.com

CO: ***Artystyczne muzy: Kiki de Montparnasse*** **Wykład online – Fundacja Art Transfer**
GDZIE: Wykład online odbywa się na platformie Zoom
KIEDY: 24.05, godz. 20:00
WSTĘP: Cena biletu 27 zł, bilety dostępne na stronie www.arttransfer.pl/zgloszenia

CO: ***Blok urbanistyczny/Radosław Tereszczuk i Karol Su/Ka*** **Wolskie Centrum Kultury**
GDZIE: Online – przez internet
KIEDY: 25.05, godz. 19:00
WSTĘP: Bezpłatny, transmisja wydarzenia na Facebooku oraz na kanale YouTube Wolskiego Centrum Kultury

CO: ***Spacerem po Muranowie*** **(wirtualny spacer z przewodnikiem) Stowarzyszenie Przewodników Turystycznych „Złota Kaczka"**
GDZIE: Online – przez internet
KIEDY: 26.05, godz. 11:00 – 12:30
WSTĘP: ezpłatny, zapisy: info@zlotakaczka.waw.pl, tel. 692 002 170

CO: ***Pory roku, zmysły i niezgoda. Alegorie w sztuce holenderskiej i flamandzkiej XVII w.*** **Wykład online – Fundacja Art Transfer**
GDZIE: Online – przez internet
KIEDY: 28.05, godz. 20:00
WSTĘP: Cena biletu 27 zł, bilety dostępne na stronie www.arttransfer.pl/zgloszenia

CO: ***Ni ma jak Lwów*** **Koncert Zespołu Kurdesz – Wolskie Centrum Kultury**
GDZIE: Dom Społeczny, ul. Obozowa 85
KIEDY: 29.05, godz. 16:00
WSTĘP: Bezpłatny, zapisy: m.chrzanowska@wck-wola.pl

CO: ***Artystyczne muzy: Helga Testorf*** **Wykład online – Fundacja Art. Transfer**
GDZIE: Online – przez internet
KIEDY: 31.05, godz. 20:00 – 21:15
WSTĘP: Cena biletu 27 zł, bilety dostępne na stronie www.arttransfer.pl/zgloszenia

CO: ***Smartfon z Androidem*** **– nowy bezpłatny kurs dla seniorów. Fundacja AgeHub**
GDZIE: Online – przez internet
KIEDY: 10.05 – 2.06, godz. 10:00 – 12:30
WSTĘP: Bezpłatny, zapisy: kontakt@agehub.pl, tel. 506 952 271

CO: ***Internet w życiu codziennym*** **– bezpłatny kurs dla seniorów**
GDZIE: Online – przez internet
KIEDY: 10.05 – 2.06, godz. 10:00 – 12:30
WSTĘP: Bezpłatny, zapisy: kontakt@agehub.pl, tel. 506 952 271

CO: ***Aplikacje na smartfon*** **– bezpłatny kurs dla seniorów**
GDZIE: Online – przez internet
KIEDY: 10.05 – 4.06, godz. 13:00 – 15:30
WSTĘP: Bezpłatny, zapisy: kontakt@agehub.pl, tel. 506 952 271

CO: ***Fotografia cyfrowa, obróbka zdjęć, grafika*** **– bezpłatny kurs dla seniorów**
GDZIE: Online – przez internet
KIEDY: 10.05 – 4.06, godz. 16:00 – 18:30
WSTĘP: Bezpłatny, zapisy: kontakt@agehub.pl, tel. 506-952-271

CO: ***Czarownice, kusicielki i św. Antoni. Motywy fantastyczne w tradycji sztuki niderlandzkiej*** **Wykład online – Fundacja Art. Transfer**
GDZIE: Online – przez internet
KIEDY: 12.06, 20:00 – 21:15
WSTĘP: Cena biletu 27 zł, bilety dostępne na stronie www.arttransfer.pl/zgloszenia

Fot. Shutterstock

CO: Punkty Cyfrowego Wsparcia Seniora – Fundacja NIKA

GDZIE: **Basia** tel. 720 997 026 prowadzi PCWS w następujących lokalizacjach:
Centrum Kultury Wilanów – Międzypokoleniowe Centrum Edukacji, ul. Radosna 11
Miejsce Aktywności Lokalnej, ul. Kajakowa 12B (przy Dzielnicowym Ośrodku Kultury Ursynów)
Klub Przy Lasku, ul. Lasek Brzozowy 2 (Ursynów)
Bibliotek Publiczna Dzielnicy Śródmieście, ul. Marszałkowska 9/15
Centrum Integracji Mieszkańców, ul. Woronicza 44A (Mokotów)
Sylwia tel. 720 997 027 prowadzi PCWS w następujących lokalizacjach:
Miejsce Akcji Paca, ul. Paca 40 (Praga Płd.)
Klub Kultury Seniora, ul. Pawlikowskiego 2 (Praga Płd.)
Wawerskie Centrum Kultury, ul. Żegańska 1a
Kasia tel. 720 997 028 prowadzi PCWS w następujących lokalizacjach:
Dom Kultury Śródmieście – Międzypokoleniowa Klubokawiarnia, ul. Anielewicza 3/5
Olga tel. 22 667 09 56 prowadzi PCWS w następujących lokalizacjach:
Biblioteka Publiczna Dzielnicy Ursus, ul. Keniga 14/Plutonu Torpedy 47.t

KIEDY: 21.01-2021 – 24.06.2022

WSTĘP: Bezpłatny

CO: Zdalne Punkty Cyfrowego Wsparcia Seniora – Kreatywni 50plus

GDZIE: Zdalnie - telefonicznie lub za pomocą platformy Zoom

KIEDY: 9.12.2021 – 30.06.2022

WSTĘP: Bezpłatny, poniedziałki, środy i piątki w godz. 9:00 – 12:00 pod numer telefonu: 519 622 375

CO: Kursy stacjonarne oraz zdalne z obsługi komputera i smartfona – Kreatywni 50plus

GDZIE: CAM Nowolipie

KIEDY: 15.05 – 26.11

WSTĘP: Bezpłatny, zapisy: kreatywni.kursy@gmail.com lub telefonicznie: 693 258 256

CO: *Mefisto* Teatr Powszechny

GDZIE: Teatr Powszechny im. Zygmunta Hübnera w Warszawie

KIEDY: 4.06, godz. 19:30 – 21:05

WSTĘP: Cena biletu 20 zł, zapisy: 22 818 25 16; 22 818 48 19, e-mail: kasa@powszechny.com; bow@powszechny.com

CO: *Odyseja kosmiczna 2021* Teatr Powszechny

GDZIE: Teatr Powszechny im. Zygmunta Hübnera w Warszawie

KIEDY: 4.06, godz. 19:30 – 21:05

WSTĘP: Cena biletu 20 zł, zapisy: 22 818 25 16; 22 818 48 19, e-mail: kasa@powszechny.com; bow@powszechny.com

CO: *Strach zżerać duszę* Teatr Powszechny

GDZIE: Teatr Powszechny im. Zygmunta Hübnera w Warszawie

KIEDY: 0.06, godz. 19:30 – 20:55, 12.06, godz. 19:30 – 20:55

WSTĘP: Cena biletu 20 zł, zapisy: 22 818 25 16; 22 818 48 19, e-mail: kasa@powszechny.com; bow@powszechny.com

CO: *Sprawiedliwość* Teatr Powszechny

GDZIE: Teatr Powszechny im. Zygmunta Hübnera w Warszawie

KIEDY: 17.06, godz. 19:30 – 20:55

WSTĘP: Cena biletu 20 zł, zapisy: 22 818 25 16; 22 818 48 19, e-mail: kasa@powszechny.com; bow@powszechny.com

CO: Treningi sprawności umysłu – Fundacja Metamorfozy

GDZIE: Galeria Metamorfozy, ul. Marszałkowska 81/20

KIEDY: 18.05 – 6.07

WSTĘP: Bezpłatny, zapisy telefonicznie 507 250 505 lub emailowo - fundacja.metamorfozy@gmail.com

CO: Tańce w kręgu – Fundacja Metamorfozy

GDZIE: Galeria Metamorfozy, ul. Marszałkowska 81/20

KIEDY: Od 27.05 do 24.06, z ajęcia w każdy czwartek w godz. 15:00 – 16:30

WSTĘP: Bezpłatny, zapisy telefonicznie 507 250 505 lub emailowo - fundacja.metamorfozy@gmail.com

CO: Zajęcia plastyczne w pracowni CAM Nowolipie – Centrum Aktywności Międzypokoleniowej Nowolipie

GDZIE: Online – przez internet

KIEDY: Środy w godz. 17.00 – 19.00, piątki 10:00 – 12:00

WSTĘP: Bezpłatny, zajęcia prowadzone na platformie ZOOM przez p. Dorotę Podlaską, zapisy: pracownia@camnowolipie.pl

CO: Nordic Walking w CAM Nowolipie – Centrum Aktywności Międzypokoleniowej Nowolipie

GDZIE: CAM Nowolipie, ul. Nowolipie 25 b

KIEDY: Wtorki i czwartki 14:30 – 15:30, 16:00 – 17:00

WSTĘP: Bezpłatny, zapisy pod numerem: 22 636 70 42/22 838 34 96, liczba miejsc ograniczona, możliwość wypożyczenia kijków

OPRACOWANIE:
MARZENA MICHAŁEK

OBUDŹ *zmysły*

Sprawność seksualna jest wypadkową wielu rzeczy. Na pewno ma silny związek ze sprawnością fizyczną, ale też z prawidłową postawą ciała. Jeśli chcesz wzmocnić swoje seksualne doznania, ale też mięśnie dna miednicy – ćwicz! To nic skomplikowanego! #

ĆWICZENIA PREZENTUJE:

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

ćw. 1

Nawyk utrzymywania prawidłowej postawy ciała:

- głowa w przedłużeniu kręgosłupa, lekko cofnięta,
- ramiona opuszczone, łopatki ściągnięte do kręgosłupa, klatka piersiowa otwarta, mięśnie głębokie brzucha lekko napięte,
- zmniejszenie nadmiernej lordozy lędźwiowej poprzez podwinięcie miednicy pod siebie (zmniejszenie przodopochylenia miednicy) – miednica w ustawieniu pośrednim,
- kolana lekko zgięte, nie w przeproście,
- stopy równomiernie oparte o podłoże.

ćw. 2

Leżenie na boku

Noga zewnętrzna ugięta, wsparta o dużą poduszkę, ręka zewnętrzna przytrzymuje nieruchomo miednicę. Ruch: wdech [1], wraz z wydechem uniesienie zgiętej nogi zewnętrznej w górę [2]; **po wykonaniu 12 powtórzeń zmiana boku.**

Leżenie na plecach
Nogi ugięte w kolanach, ramiona wzdłuż tułowia.
Ruch: wraz z płynnym oddychaniem skurcz zwieracza cewki moczowej i zwieracza odbytu przez 3 sekundy (uczucie podciągania mięśni dna miednicy w górę do wnętrza brzucha). Następnie pełne rozluźnienie.
Należy wykonać 12 powtórzeń.

Leżenie na plecach
Nogi ugięte w kolanach, duża poduszka pod pośladkami, ramiona wzdłuż tułowia.
Ruch: wdech [1], wraz z wydechem podwinięcie miednicy w taki sposób, jakby chciało się zbliżyć spojenie łonowe do pępka [2].
Należy wykonać 12 powtórzeń.

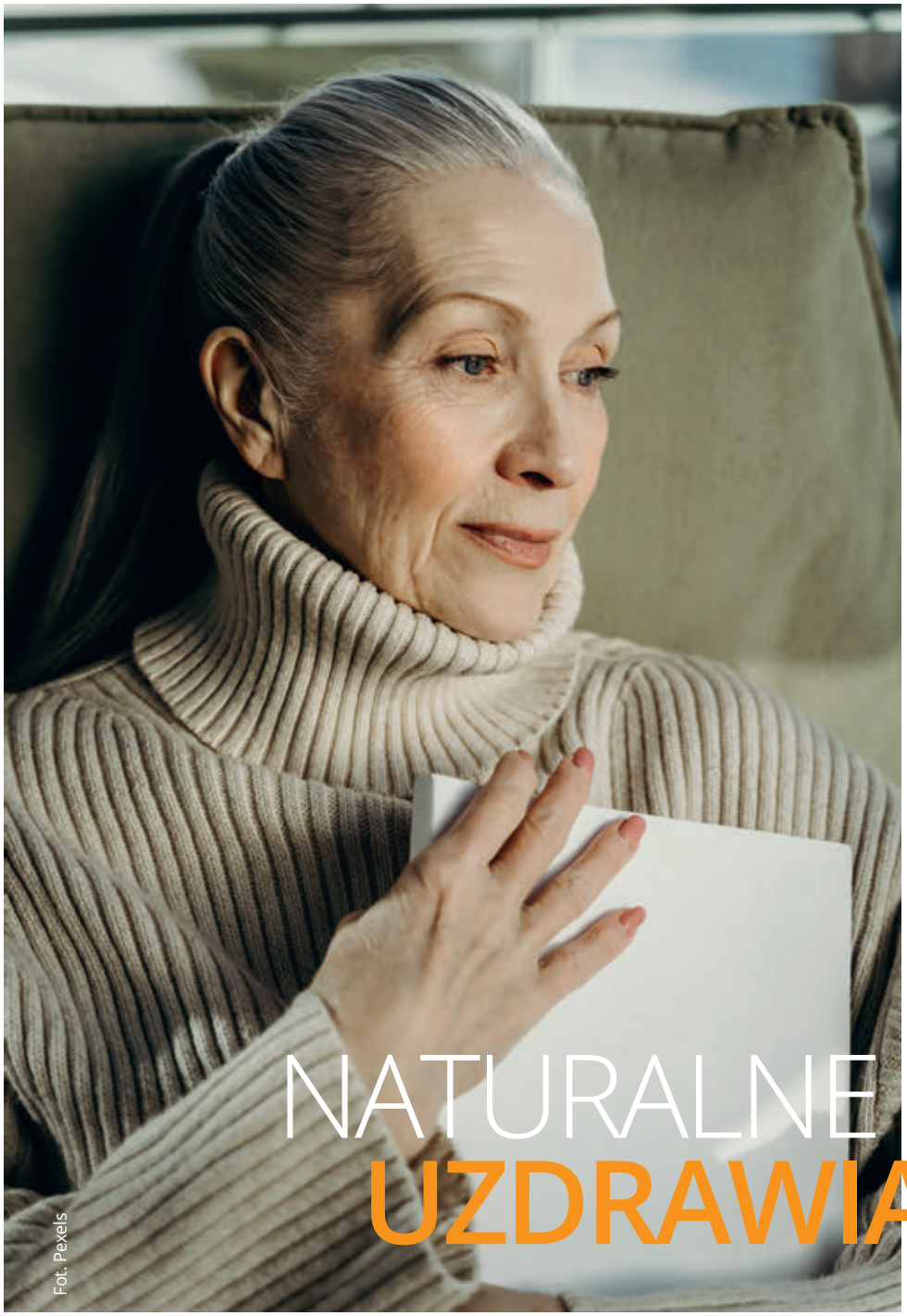
Ćwiczenia w pozycji siedzącej

Siad na krześle, ręce spoczywają na udach.
Ruch: wraz z płynnym oddychaniem zaciśnięcie zwieracza odbytu w taki sposób, jakby chciało się wstrzymać gazy (lub zbliżyć do siebie guzy kulszowe).
Należy wykonać 12 powtórzeń.

Siad na krześle, ręce spoczywają na udach, mała poduszka między kolanami. Ruch: wdech, wraz z wydechem ściśnięcie poduszki kolanami.
Należy wykonać 12 powtórzeń.

Wszystkie ćwiczenia należy wykonywać przynajmniej 3 razy w tygodniu po 12 powtórzeń.

PRZYGOTOWANO NA PODSTAWIE MATERIAŁÓW STOWARZYSZENIA OSÓB Z NTM „UROCONTI".



Fot. Pexels

NATURALNE MOCE UZDRAWIANIA

TEKST:
MONIKA JUCEWICZ

W TRUDNYCH CZASACH OCZEKUJEMY OD RELACJI Z PRZYRODĄ SPEKTAKULARNYCH SUKCESÓW W NATURALNYM POWROCIE DO ZDROWIA. WIELE OSÓB ZNA Z WŁASNEGO DOŚWIADCZENIA UZDRAWIAJĄCĄ MOC PRZYTULANIA SIĘ DO CIEPŁYCH PNI DRZEW, ZAPIERAJĄCY DECH WIDOK I KSZTAŁT CUDOWNYCH KWIATÓW, UPAJAJĄCY ZAPACH BZÓW I JAŚMINÓW W MIEJSKICH PARKACH, GDZIE WIELU STARSZYCH MIESZKAŃCÓW MIAST SPĘDZA LETNIE URLOPY.

CZEGO PRAGNIESZ, CZEGO CHCESZ?

Już przed 50 laty śpiewaliśmy z poetą, Jonaszem Koftą, słynny przebój:

Pamiętajcie o ogrodach
Przecież stamtąd przyszliście
W żar epoki użyczą wam chłodu
Tylko drzewa tylko liście.

Konieczność nawiązania bliskich więzi z przyrodą pojawia się od zarania dziejów, co kilka dekad. Znaczenie tych więzi doceniał już w zeszłym stuleciu słynny psychiatra, Carl Gustaw Jung: „Wszyscy potrzebujemy strawy duchowej dla naszej psychiki. Nie da się jej znaleźć w miejskich kamienicach czynszowych, przy których nie ma skrawka zieleni, ani kwitnącego drzewa."

KWIATY PRZED CHLEBEM

„Kwiaty przed chlebem" – hasło Stowarzyszenia mali bracia Ubogich, które od 75 lat pomaga samotnym seniorom (Stowarzyszenie „les petits frères des Pauvres" zostało założone w 1946 roku we Francji przez Armand Marquiset; przyp. red.), przypomniałam sobie nabywając w urodzinowym prezencie dla samej siebie maleńką doniczkę z prześlicznymi, jasnoczerwonymi różyczkami. Jakże byłam im wdzięczna za dotrzymywanie mi towarzystwa, martwiąc się jednocześnie, że w warunkach domowych przedwcześnie zwiędną. Po kilku tygodniach maleńkie płatki rzeczywiście zaczęły opadać, ale niespodzianie w ich miejsce natychmiast zaczynały rozwijać się, ukryte dotąd, pąki w innych odcieniach czerwieni, wciąż zmieniając barwy od chłodnej, ciemnoróżowej, przez jasny róż pudrowy, aż do kremowej bieli. Jakże mnie cieszyły i uspokajały te różnokolorowe pąki rozkwitające na wspinających się coraz wyżej łodygach. Pielęgnowałam je z czułością. Różany krzew kwitł bardzo długo, bo od maja

do września, budząc ciepłe uczucia każdego dnia. Zapamiętam go na zawsze, bo zaprzeczył mojemu przeświadczeniu o nietrwałości piękna kwiatów.

PIĘKNO ESENCJI ŻYCIA

O ogrodach myślimy często jak o schronieniu, miejscu, w którym można zapomnieć o troskach całego świata i uciec od życia. Ale to nie jest ucieczka... Gdy nasze ręce zanurzają się w ziemi, gdy sadzimy, pielimy, jesteśmy tak blisko esencji życia, jaka nie zdarza się w żadnej innej aktywności; włączamy się w naturalny cykl życia, w którym zniszczenie i rozkład są zawsze zapowiedzią odrodzenia i odnowy. Dlatego uprawianie roślin w ogródku, a nawet w doniczce, może być głębokim, odnawiającym przeżyciem – mówi Sue Stuart-Smith w swojej fascynującej książce pt. *Kwitnący umysł,* przedstawiając uzdrawiającą moc przyrody w nowym ujęciu neurologiczno-psychiatrycznym, z domieszką wspaniałej historii ogrodów.

Poczucie spokoju i zadowolenia towarzyszące uprawianiu ogrodu przynosi korzyści zarówno darczyńcom (ogrodom) jak i obdarowanym (ogrodnikom). Istnieją ewolucyjne powody, dla których tak być powinno. Antystresowe i antydepresyjne efekty przyjemnych emocji wynikają z działania hormonu przywiązania, oksytocyny i uwalniania w mózgu endorfin. Rozpoznajemy piękno tak, jakby jakaś cząstka nas samych na to czekała. Piękno przenika nasz wzrok i naszą świadomość. Granica między naszą jaźnią a światem w jakiś sposób ulega przesunięciu i czujemy się bardziej witalni w momencie rozkwitu oferowanego przez piękno. Chociaż to doświadczenie może być ulotne, piękno pozostawia ślad w naszym umyśle, który trwa dłużej niż jego przemijanie – pisze Sue Stuart-Smith, relacjonując efekty prowadzonej przez siebie hortiterapii.

CZULI DLA PLANETY, DOBRZY DLA SIEBIE

Żyjemy w świecie, który powoli umiera. Dużo jest w nim przygnębiających uczuć: bezradności, utraty sensu życia i osamotnienia. Ogarnia nas również depresja klimatyczna. Profesjonaliści uważają, że nie powinno być takiej diagnozy. *Nie medykalizujmy czegoś, co jest zwyczajnym ludzkim doświadczeniem* – mówi dr Magdalena Budziszewska, przewodnicząca zespołu doradczego ds. kryzysu klimatyczno-ekologicznego powołanego przez Rektora UW – *Depresja klimatyczna świadczy też o miłości: zauważmy, że jeśli rozmawiamy z dziećmi o przyrodzie, bliskich nam zwierzętach, miejscach i krajobrazach, to rozmawiamy o nich właśnie w duchu miłości. Uczymy dzieci kochać świat, który powoli odchodzi. I jest w tym coś uniwersalnego, bo strata jest wpisana w miłość... Skoro życie jest takie kruche, to trzeba żyć dzisiaj, bo jutro może być za późno. Wyrazem miłości jest pielęgnowanie tego, co jest teraz.*

Badania pokazują, że w kontakcie z przyrodą doświadczamy zachwytu, podziwu, ekscytacji pięknem. Te emocje odrywają nas od siebie i motywują do aktywności na rzecz innych. W głębokiej ekologii i miłości w kontekście klimatu nie ma podziału na środowisko, które się ratuje i na ludzi, którzy je ratują. Nie można być czułym i kochającym wobec planety i jednocześnie destrukcyjnym i okrutnym wobec siebie. Żeby ta walka o klimat miała sens, muszę w nią włączyć miłość do siebie; dbać o swoje potrzeby, przyjemności i być dla siebie dobra. /z wywiadu z dr Magdaleną Budziszewską, *WO extra*, maj 2021 r./ #

TEKST:
MONIKA JUCEWICZ

Osobista AMORterapia

NIE ISTNIEJE OGÓLNIE PRZYJĘTA LISTA OLEJKÓW ETERYCZNYCH, KTÓRE W JEDNAKOWY SPOSÓB WPŁYWAJĄ NA LUDZKIE ZMYSŁY, ALE MOŻEMY WYBRAĆ TAKI ZESTAW OLEJKÓW, KTÓRE IDEALNIE SPEŁNIĄ ZADANIE AFRODYZJAKÓW, KIERUJĄC SIĘ W DANEJ CHWILI... WŁASNYM GUSTEM.

Nasze gusta są zmienne i dostosowują się do zmian w otoczeniu, a także reagują na zmiany zachodzące w naszym organizmie. Wybrane tu i teraz olejki eteryczne działają natychmiast, bezpośrednio na układ nerwowy, wywołując gamę silnych emocji.

Afrodyzjaki wyróżnia specyficzny efekt działania na organizm, który lubi je i przyswaja, sprawiając zmysłom przyjemność. Wybrany afrodyzjak może wprowadzić nas w głęboki relaks, usunąć napięcie i pomoże bez zahamowań czerpać radość z intymnych chwil.

Niezmierzona jest szczodrość natury zawarta w eterycznych olejkach przynoszących pożądane doznania intymne; trzeba tylko poznać własne potrzeby zmysłowe i zaufać swoim instynktom – one nie poddają się modzie, ani nie słuchają podszeptów poczty pantoflowej.

Każdy olejek eteryczny może się okazać wymarzonym afrodyzjakiem, pobudzającym lub kojącym, zależnie od aktualnej kondycji naszego organizmu, przyjmowanych leków, stylu życia i emocjonalnego klimatu, w jakim się znajdujemy.

Wspaniałe jest również to, że można użyć prostych, domowych sposobów, jak kąpiel, inhalacja czy samodzielny masaż, by zaspokoić własne zmysły. #

Przetestuj kilka olejków i wybierz takie, których woń zachwyciła cię od pierwszego momentu; wrażeniem tym kieruje instynkt, on najlepiej zna twoje rzeczywiste potrzeby.

✱ Potrzebujesz ukojenia, chcesz pozbyć się lęków, nadmiernej nerwowości i odzyskać poczucie bezpieczeństwa? Zastosuj olejki eteryczne z geranium różanego, cedru i lawendy – po 3 krople na 50 ml oleju jojoba – i użyj 15 kropli tej mieszanki do kąpieli, masażu lub kominka aromaterapeutycznego.

✱ Pragniesz odświeżyć dobre wspomnienia z szalonych lat młodości? Sporządź mieszankę w podobnych proporcjach z olejków ylangowego, geranium różanego i lemongrasowego w biooleju – a odnajdziesz młodzieńczą witalność.

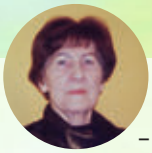
#DOJRZAŁA TWÓRCZOŚĆ

Poezja. Lidia Kosk

Kwiat we włosach

Moje miasto
dziś takie smutne
twarzami ludzi
podążających
za zniekształconym
odbiciem celu
Dziewczyno
majowa dziewczyno
dobrze, że wpięłaś
kwiat we włosy
na spotkanie
z majowym kochankiem
w wiosennym
romantycznym lesie
Twój chłopiec wróci z tobą
do domu
las nie służy już
za schronienie
jak waszym dziadkom –
to ich twarze w woalkach
z nietrafionych wyborów
kamienne
poszarzałe czasem
składają się
na smutek ulic
Ulico mojego miasta
zmień się
Dziewczyno, dobrze
że wpięłaś kwiat

Fot. Lidia Kosk



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 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**

Fot. Pexels

TEKST:
HALINA MOLKA

KOBIETY Z PRZESZŁOŚCIĄ

PRZYJACIÓŁKI, KOCHANKI. WDOWY, ROZWÓDKI – PANNY Z ODZYSKU. CZĘSTO GRUBO PO PIĘĆDZIESIĄTCE, SZEŚĆDZIESIĄTCE, A NAWET ZNACZNIE STARSZE, GODZĄCE OBOWIĄZKI BABCI I SAMOTNEJ GOSPODYNI, RZADZIEJ JUŻ ZAWODOWE I MACIERZYŃSKIE. STRATĘ MĘŻA JUŻ PRZEPŁAKAŁY. CZAS PRZEŻYTY W ŻAŁOBIE, SAMOTNOŚCI POMÓGŁ IM WYCISZYĆ SIĘ EMOCJONALNIE I POUKŁADAĆ SPRAWY NA NOWO. PODOBNIE W PRZYPADKU TYCH, KTÓRE ZALICZYŁY BOLESNY ROZWÓD – PIERWSZE CHWILE PO NIM, ZAZWYCZAJ PRZYKRE I PRZYTŁACZAJĄCE MINĘŁY, POCZUCIE ZRANIENIA USTĄPIŁO MIEJSCA NADZIEI I CHĘCI, BY ZACZĄĆ ŻYĆ NA NOWO. CZY ZECHCĄ JESZCZE ZAWALCZYĆ O SIEBIE? CZY ZECHCĄ SPRÓBOWAĆ JESZCZE RAZ? CZY ZNAJDĄ JESZCZE MIŁOŚĆ?

Fot. Pexels

Fot. Pexels

Chcą kochać i być kochane

Mimo wieku, niektóre rzucają się w wir randkowania z mężczyznami poznanymi w sanatorium, podczas wyjazdu na wczasy, na spacerze, a obyte z Internetem – na Facebooku lub na Sympatii, MyDwoje i na innych tego typu portalach. W ciągu miesiąca potrafią odbyć kilka spotkań, które czasem kończą się nawet wspólnym śniadaniem. Z reguły jednak wszystkie te znajomości szybko się kończą. Najczęściej pan ulatnia się bez słowa albo na do widzenia serwuje jej rozbrajające: ,,przecież nic sobie nie obiecywaliśmy". Żeby zapomnieć o porażce... umawiają się na kolejną randkę. Owszem, zauważają że nic z tych randek nie wynika, ale nie odpuszczają. Zazwyczaj szukają poważnych relacji, ale godzą się też na takie bez zobowiązań i obietnic na przyszłość.

Inne tkwią w uczuciowej stagnacji i poczuciu, że są już stare i nic lepszego w życiu ich już nie czeka. Zwłaszcza te negatywnie do życia nastawione – choć doskwiera im samotność, nie są w stanie pokonać psychicznej bariery i otworzyć się na innych. Nauczyły się już żyć w swoim uporządkowanym świecie i nie zdecydują się na coś, co ten ,,porządek" by zburzyło. Zdecydowanie częściej jednak szybkie wkraczanie w nowy związek, a jakże często i brak refleksji nad poprzednim, jest podyktowane lękiem przed samotnością i obawą: a co jeśli zostanę już sama na zawsze?

Przeżyć starość w samotności, czy otwierać się na nowe znajomości?

Anna (po siedemdziesiątce) ma trójkę dorosłych i samodzielnych już dzieci, od kilkunastu lat jest też babcią. Od 13 lat jest wdową. Po śmierci męża uwikłała się w romans z żonatym mężczyzną. – *Nie powiem, że jestem z tego dumna, ale nie żałuję* – zwierza się kobieta. Dzieci Anny są osobami bardzo zajętymi, pracują, prowadzą firmy, babcia przydaje im się do opieki nad wnukami – zaufana, odpowiedzialna, darmowa... Anna chętnie pomaga rodzinie, ale jej naturalną potrzebą jest też posiadanie partnera, z którym wchodzi w znaczące kontakty osobiste, zaspokaja swoje potrzeby, przeżywa emocje i wzbogaca swoje życiowe doświadczenia. I los takiego Annie dał. – *Wnuki kocham nad życie, ale on to co innego... Jest przydatny – zawiesi szafkę, naprawi kosiarkę, wniesie na zakupy na piętro, ale nie to jest najważniejsze. On na nowo rozbudził we mnie kobiecość, pożądanie. Oboje od początku wmawialiśmy sobie, że to jedynie przygoda i nic rokującego na przyszłość. Minęły już 3 lata, a my ciągle spędzamy razem każdą wygospodarowaną przez niego wolną chwilę, później każde wraca do swojego życia. Nie mamy względem siebie żadnych oczekiwań, to i nie może być mowy o rozczarowaniu* – opowiada Anna. Swoją relację nazywa czystym układem dwojga dorosłych ludzi szukających – z jednej strony wsparcia, z drugiej odskoczni.

Samotność przykrym uczuciem

Krystyna, około 70-letnia postawna blondynka. Stan cywilny: rozwiedziona. Sąd przywrócił jej wolność 24 lata temu, od tej pory jest zatwardziałą singielką, choć ma za sobą jakieś przelotne związki. – *Mąż zostawił mnie dla młodszej, to był cios w moje serce i moje kobiece ego. I chyba trochę w odwecie szybko zaczęłam szukać pocieszenia, kogoś, kto by mnie dowartościował jako kobietę*

– stwierdza Krystyna. - *Znalazłam? Nie! Ja szukałam miłości, a mężczyzn, których spotykałam interesował wyłącznie koleżeński seks.*
Ten rozdział Krystyna ma już jednak za sobą. A miłość? *– Co ma być, to będzie. Nie szukam na siłę. Teraz, jeżeli się z kimś zwiążę, to tylko wtedy, kiedy się prawdziwie zakocham, a on będzie dla mnie równorzędnym partnerem. O seksie już nie myślę, ale jeśli jeszcze będzie, to będzie tylko dopełnieniem, a nie celem samym w sobie* – zapewnia.

Lek przed samotnością - złym doradcą

O tym, że lęk przed samotnością jest złym doradcą dobrze wie Ksenia, 59 lat - zadbana fryzura, szczupła i zgrabna figura. Nie ma dzieci. Została wdową gdy miała 51 lat. Długo nie była gotowa na nowy związek. Z czasem zaczęło jednak do niej docierać, że dobrze byłoby kogoś sobie znaleźć: - *Myślałam: to ostatni dzwonek, zegar biologiczny tyka, zmarszczek mi przybywa, zdrowie zaczyna szwankować, jak nie znajdę teraz, to już nigdy.* No i stało się. Kilka miesięcy temu, podczas pobytu na firmowym szkoleniu (Ksenia jest główną księgową w dużej firmie) poznała przystojnego mężczyznę. ,,Zaiskrzyło", zaczęli się spotykać, w tle rysowało się wielkie i odwzajemnione uczucie. Dziś już nie są razem, a ona ma świadomość, że popełniła wiele błędów: – *Wynikające z lęku desperackie poszukiwanie partnera sprawia, że kobieta robi wszystko, żeby mężczyznę sobą zainteresować, a później traktuje go jak zdobyty skarb. Nie pytałam go, dlaczego już musi iść, z kim był na spacerze, gdzie wyjeżdża na weekend i dlaczego nie ze mną. Nie chciałam go do siebie zrazić, albo żeby myślał, że jestem nachalna* – tak to teraz, z perspektywy czasu ocenia. – *A prawda jest taka, że jeśli ktoś się nami poważnie interesuje, to musi zadbać o to, żebyśmy i my czuły się komfortowo. Jeśli nie pytasz – dajesz mu sygnał, że nie oczekujesz zbyt wiele co do jego zachowania, lojalności, transparentności. Wtedy im bardziej się starasz, tym mniej on się stara. I dochodzisz do wniosku, że znowu trafiłaś na nieodpowiedniego faceta. Pogodziłam się z tym, że już nigdy nie znajdę sobie kogoś na stałe. Może jest mi tak właśnie pisane* – podsumowuje pogodzona z sytuacją Ksenia.

Wygodna relacja

Stefania (68 lat), rozwódka, matka dwojga dorosłych dzieci, po rozstaniu z mężem długo była sama. – *Mąż mnie zdradzał na prawo i lewo, okłamywał, a i tak po rozwodzie byłam wściekła. Wydawało mi się, że znienawidziłam wszystkich facetów* – wyjaśnia. Czas jednak leczy rany. – *Kilkanaście miesięcy temu na fejsbukowym mesendżerze przysłał mi uśmieszek o 5 lat starszy wdowiec. Podziękowałam. Jeszcze tego samego wieczoru przysłał serduszko, a później kartkę z ogromnym bukietem róż. I tak to się zaczęło...* – uśmiecha się tajemniczo kobieta. Początkowo była nieufna. – *Nachodziły mnie różne myśli: może to jakiś naciągacz, kobieciarz?* Ciekawość jakby to było z kolejnym facetem była jednak silniejsza. Dziś spotykają się, nazywa go „przyjacielem", ale znajomością tą się nie afiszuje. – *Z obawy przed złośliwymi komentarzami moich dzieci i znajomych wolę zachować nasze relacje w tajemnicy* – mówi Stefania. – *Oni uważają, że mnie starej to nic się już w życiu nie należy. A przecież w każdym wieku można mieć potrzebę miłości, bliskości. Poza tym taka relacja jest dla mnie wygodna, bo między mną a Antonim wszystko jest jasne: ja jestem wolna, on jest wolny. Kiedy czujemy potrzebę spotkania się, dzwonimy do siebie i spędzamy miło czas, czasem idziemy do łóżka... i tak do następnego razu* – dodaje kobieta. I choć strzała Amora trafiła ich już rok temu, dotychczas nie rozpoczęli wspólnego, nowego rozdziału w życiu. – *Antoni jest miły, komplementuje mnie, uwielbiam jego towarzystwo, ale nie jestem pewna, czy dałabym radę ponownie znosić w domu mężczyznę przez 24 godziny na dobę. Byłam już żoną, teraz już chyba tego nie chcę* – uśmiecha się rozbrajająco Krystyna.

Facet to nie pociąg ekspresowy

Twierdzi Zofia. – *Nie warto za nim pędzić na złamanie karku i wskakiwać w biegu, jak mówi stare porzekadło: „tego kwiatu jest pół światu".* Ta ponad sześćdziesięcioletnia dziś kobieta była mężatką dwukrotnie. Pierwszy mąż zginął w wypadku, drugi zmarł po ciężkiej chorobie zostawiając ją z niepełnosprawnym synem.

– Jak duże szanse na znalezienie mężczyzny ma samotna matka? Niektórzy mężczyźni nie mają nic przeciwko wychowywaniu cudzego dziecka albo uczucie do kobiety okazuje się silniejsze niż obawy, ale skoro jest tyle wolnych kobiet, dlaczego mieliby pokusić się na samotną matkę? – zadaje sobie retoryczne pytania. I sama sobie odpowiada: – *Kobieta po przejściach, a na dodatek z balastem w postaci kalekiego, wymagającego ciągłej opieki syna, to według mężczyzny zły pomysł. Chciałby mieć kobietę tylko dla siebie. A i we mnie jest obawa, że nie pokocha mojego dziecka, nawet jeżeli kochałby mnie. Myślę, że syn by to wyczuwał i atmosfera byłaby nieciekawa. A do uczuć nie można się zmusić. A przecież ułożenie stosunków z dziećmi to nie jedyna z pułapek czekających na partnerów „z odzysku".*

Życie jednak Zofię zahartowało: – *Żadnych szlochów, zero łez, huśtawki emocjonalnej – to zwodniczy stan, a ja muszę być silna dla swojego syna* – oświadcza z pewnością w głosie. Zofia nie ma już żadnych złudzeń: – *Poznałam już kogoś, kto zainteresował się taką kobietą jak ja – samotną matką. Na początku widział mnie u swojego boku – byłam o kilkanaście lat młodsza od niego, w miarę atrakcyjna, wykształcona itp... no, ale to dziecko... On się rozwiódł, znowu jest wolnym strzelcem, ty kobieto „tak", ale bez „ogona" w postaci dzieci, bo zakłócają harmonię, ograniczają wolność kobiety – zabierają jej czas, który mogłaby mu poświęcić, ograniczają jej możliwości finansowe, blokują jej wyjazd na narty, wspólne wakacje.*

Zofia nikogo już nie szuka. Jeśli jednak jakimś cudem mężczyzna by się znalazł? – *Musiałby to być ktoś, kto zaakceptuje to, że mam syna i zrozumie, że moje życie będzie przyporządkowane innemu rytmowi. Jak każdy potrzebuję odrobiny zrozumienia i ciepła. Potrzebuję bliskości, intymności nie tylko cielesnej, ale i duchowej. Nie potrzebuję faceta bez serca, ani litości* – kończy rozmowę Zofia i dodaje, że księcia nie szuka, bo żadna z niej księżniczka, ale gdyby jakiś się znalazł, to nie zamknie mu drzwi przed nosem.

Senior w serwisie randkowym, czy to wstyd?

Seniorzy chętnie korzystają z aplikacji randkowych – donosi popularny portal randkowy Sympatia, a w serwisie MyDwoje.pl, w którym każdego dnia rejestruje się

Fot. Pexels

DOBRA RELACJA DAJE POCZUCIE SZCZĘŚCIA, POZYTYWNIE WPŁYWA NA ZDROWIE.

ponad 200 osób, już dawno zarejestrowało się ponad 800 000 starszych singli. Czy to oznacza, że seniorzy odkryli sposób na samotność i zawojowują Internet? A może to tylko mit? Czy poszukiwanie miłości w Internecie zarezerwowane jest wciąż tylko dla młodych? Czy osoby, które swoje już przeżyły, były w związkach, czasem nawet w kilku, przekroczyły sześćdziesiątkę, siedemdziesiątkę, straciły partnera, męża, żonę powinny zapomnieć o wszelkich uniesieniach i pokornie czekać na to, co los im przyniesie? A może powinny wziąć sprawy w swoje ręce i zacząć aktywne poszukiwanie przyjaciół, partnera, kogoś, kto tak jak one doskonale zna życie – wszystkie jego barwy i smaki. Ale czy po 60-tce poszukiwanie miłości może być proste, łatwe?

Obawy wobec szukania nowej miłości po stracie partnera

Dane z MyDwoje.pl potwierdzają, że poszukiwanie przez seniorów partnera on-line jest bardzo popularne, a coraz częściej w serwisie rejestrują się osoby nawet po 70. i 80. roku życia. Jednak grupa, choć całkiem liczna, nie jest wystarczająco przebojowa. Single-seniorzy dość często borykają się ze zbyt dla nich wczesną, stratą współmałżonka, co – według amerykańskich uczonych – jest na pierwszym miejscu wśród najbardziej stresujących sytuacji życiowych. Wiadomym jest również, że komunikacja z własnymi emocjami i przeżycie żałoby wymaga czasu i jest sprawą bardzo indywidualną. Pojawia się też obawa, czy aby na pewno mamy szansę na odnalezienie się w nowej rzeczywistości i znalezienie kolejnego partnera, który będzie dopasowany do nas w stopniu nie mniejszym niż poprzedni. W końcu ma się już pewne przyzwyczajenia i nawyki, z którymi trudno dyskutować i dostosowanie się do nich nie jest łatwe dla nowej osoby. Niektórzy obawiają się również, że trafią na osoby niepoważne, które szukają wyłącznie przygód, zabawy lub zechcą wykorzystać ich naiwność i brak doświadczenia w serwisach randkowych.

Trzeba zacząć od wyciągnięcia wniosków

Czy mając lat np. 60, 70 czy 80 lepiej być singielką, czy żyć w małżeństwie albo jakimś innym stałym związku?

– Na pewno lepiej jest żyć w związku, ale satysfakcjonującym: dobra relacja daje poczucie szczęścia, pozytywnie wpływa na nasze zdrowie, a nawet – przedłuża życie.

Takie świetne związki nie są jednak powszechnym doświadczeniem kobiet, szczególnie tych, które już sporo przeżyły. Z wielu powodów (śmierć partnera, rozwód, zerwanie toksycznej relacji) spora część kobiet po 60. roku życia nie ma partnerów. Nie oznacza to jednak, że są samotne i nieszczęśliwe. Dobre relacje z przyjaciółmi (przyjaciółkami zazwyczaj), rodziną, sąsiadami również mogą dawać poczucie wsparcia i więzi. Bycie niezależną singielką otoczoną życzliwymi ludźmi jest moim zdaniem lepsze niż trwanie w przemocowym związku albo wiązanie się z partnerem, który jest daleki od wymarzonego – tak na to pytanie odpowiada prof. Magdalena Śmieja, psycholożka z Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Z kolei Joanna Godecka, psychoterapeutka i life coach na łamach jednej z gazet ostrzega przed generalizowaniem pewnych rzeczy, np. że prawdziwa miłość nie istnieje czy też, że nie ma fajnych mężczyzn. To nas ogranicza i odbiera nam pozytywne nastawienie, które jest potrzebne do zawierania nowych relacji. Zanim jednak zaczniemy się rozglądać za kimś nowym, powinnyśmy zacząć od wyciągnięcia wniosków z małżeństwa, które zakończyło się rozstaniem.

– Jeśli chcemy w przyszłości stworzyć nowy związek, to te wnioski muszą być konstruktywne. Nawet zdrada czy przemoc w związku są dla nas informacją, że coś musimy zrobić inaczej, wybierać partnera kierując się innymi kryteriami – wyjaśnia psychoterapeutka.

Od czego zacząć? Warto samej sobie opowiedzieć historię minionego związku i postarać się go zdiagnozować. Jeśli w tej opowieści nie wyjdę z pozycji ofiary, ale ujmę to, czego doświadczyłam, jakie zachowanie wydawało mi się w tamtym czasie najlepsze, dlaczego i co teraz bym zrobiła inaczej, to z całą pewnością zmieni się perspektywa. Zaczniemy widzieć sytuację przez pryzmat tego, co możemy zmienić, co poprawić. To jakby diagnoza postawiona samej sobie – wyjaśnia Godecka. #

Mural Tytusa Brzozowskiego

Fot. Bożena Borys

TEKST I ZDJĘCIA:
BOŻENA BORYS

Tramwaj, Piłsudski i parasolki

MURAL TYTUSA BRZOZOWSKIEGO, KTÓRY POWSTAŁ PRZY RONDZIE WIATRACZNA Z OKAZJI STULECIA ODZYSKANIA NIEPODLEGŁOŚCI, ZDOBI ŚCIANĘ KAMIENICY PRZY ULICY GROCHOWSKIEJ 215. WIDOCZNY JEST Z DALEKA, TYM BARDZIEJ, ŻE OTOCZENIE JEST DOSYĆ PASKUDNE – PRZEDSTAWIA RESZTKI BUD I POZAGRADZANE KRATAMI PLACYKI.

Mural Tytusa Brzozowskiego, który powstał przy Rondzie Wiatraczna z okazji stulecia odzyskania niepodległości zdobi ścianę kamienicy przy ulicy Grochowskiej 215. Widoczny jest z daleka, tym bardziej, że otoczenie jest dosyć paskudne – przedstawia resztki bud i pozagradzane kratami placyki.

Uroczyste przekazanie muralu mieszkańcom Pragi Południe odbyło się 15 listopada 2018 r. Na malowidle widoczny jest marszałek Józef Piłsudski wysiadający na „przystanku niepodległość". Widać też na nim charakterystyczne dla Pragi Południe obiekty: jest Most Poniatowskiego, Stadion Narodowy, kościół na Placu Szembeka i zieleń Parku Skaryszewskiego.

Autor – Tytus Brzozowski – architekt i akwarelista słynie z niezwykle barwnych prac, które mają charakterystyczny, rozpoznawalny i niepowtarzalny styl i wdzięk. Nie są dosłownym pokazaniem danego fragmentu miasta. Znajdziemy na nich nieistniejące kamienice, ale i charakterystyczne obiekty dla danej dzielnicy. Ważną rolę w pracach autora odgrywają ludzie. Pojawiają się nie tylko na ulicach, ale na dachach czy kominach, często – z parasolami – unoszą się nad budynkami. Charakterystyczne dla akwarelisty są też balony.

Na przygotowanie ściany i malowanie muralu przy Grochowskiej przeznaczono 150 litrów farby. Mural powstał w miejscu reklamy zakładów drobiarskich PolDrob. Reklamą było słynne Jajo, malowane techniką 3D. Była w tym miejscu od lat 70. do 2010 r. Nie przepadła jednak w otchłani czasu – dzięki staraniom społeczników z Pragi Południe można ją ponownie oglądać przy ulicy Męcińskiej 42.

Mural Tytusa Brzozowskiego przy Rondzie Wiatraczna to drugi mural tego autora w naszym mieście. Pierwszy jest na Woli.

TYTUS BRZOZOWSKI jest absolwentem Wydziału Architektury Politechniki Warszawskiej. Studiował i praktykował też w Finlandii. Jest autorem wielkoformatowej książki obrazkowej pt. Miastonauci. Jest akwarelistą i architektem zafascynowanym duszą miasta. Często zestawia sylwetki gmachów i ludzi, tworząc barwne, pogodne sceny z pogranicza rzeczywistości i fantastyki. Jego ulubioną bohaterką jest Warszawa, która w jego wydaniu tętni życiem i nabiera wielkomiejskiego blasku. Jego obrazy i murale pełne są zabawnych i często surrealistycznych szczegółów. Dziesiątki tych drobnych elementów to w dużej mierze efekt inspiracji malarstwem Pietera Breugela. Największymi (rozmiarowo) przedsięwzięciami Brzozowskiego są projekty murali. Najwyższy z nich, mierzy ponad 35 metrów i znajduje się przy ulicy Wolskiej. #

Fot. Archiwum prywatne

WYSŁUCHAŁA:
HANNA MOLKA

„ NIECHBY PIŁ, BIŁ, BYLE BYŁ”? NIE, DZIŚ TAK TO JUŻ NIE DZIAŁA.

Z PROF. MAGDALENĄ ŚMIEJĄ
Z INSTYTUTU PSYCHOLOGII
NA UNIWERSYTECIE JAGIELLOŃSKIM
ROZMAWIA HALINA MOLKA.

To nie jest takie hop-siup postanowić, że będzie się singlem i do szczęścia nie potrzebuje się obrączki na palcu. Małżeństwo lub trwały związek partnerski to bezpieczeństwo, stałe wsparcie, pomoc, towarzystwo i miłość, przynajmniej w tej optymistycznej wersji. Z drugiej strony, niejeden związek tłamsi, unieszczęśliwia, nie pozwala na rozwinięcie skrzydeł. Żaden związek, nawet związek starszych, doświadczonych przez los osób, nie jest gwarancją radości, uśmiechu i szczęścia, choć wiele osób tak właśnie postrzega sam fakt posiadania męża lub partnera. Jak to jest w rzeczywistości? Lepiej żyć solo czy w duecie?

Przez wiele lat naukowcy dowodzili, że małżeństwo przynosi ludziom wiele korzyści, że osoby w stałych związkach uważają się za szczęśliwsze niż te, które związane nie są. Obliczono, że stan zdrowia zamężnych kobiet jest o 4,8%

lepszy niż kobiet niezamężnych, a żonatych mężczyzn – aż o 27,9% przewyższa zdrowie kawalerów. Przeprowadzone badania wskazywały, że zamężne kobiety mają (w porównaniu do tych nie posiadających męża) niższe ciśnienie krwi i niższy poziom cholesterolu, natomiast żonaci mężczyźni mniej piją i palą, rzadziej chorują na schorzenia układu pokarmowego, mają mniej problemów ze wzrokiem, niższy poziom cukru i ciśnienie, a do tego – lepiej śpią. I że osoby w związkach rzadziej cierpią z powodu chorób psychicznych, zaburzeń jedzenia, alkoholizmu, a nawet łagodniej przechodzą zwykłe infekcje.

Lepszy stan zdrowia przekłada się na długość życia...

Są badania, z których wynika, że ryzyko przedwczesnej śmierci kobiety nie będącej w związku jest o 50% większe niż śmierci mężatki, a w przypadku mężczyzn ta liczba sięga aż 250%! Inne wykazały, że samotni ludzie w średnim wieku 2,5 razy częściej nie dożywają starości niż ci żyjący w małżeństwie. Analiza danych zebranych w USA wykazała z kolei, że ludzie w związkach znacząco rzadziej umierają z powodu dziesięciu najbardziej rozpowszechnionych typów nowotworu. Wnioski wyciągane z takich statystyk były jednoznaczne: sam fakt zawarcia małżeństwa chroni ludzi przed chorobami i znacząco wydłuża ich życie. I wierzono w to, dopóki nie zaczęto wykrywać nowych, intrygujących zależności. W 2017 r. opublikowano badanie, które rzuciło inne światło na prozdrowotne właściwości małżeństwa. Jego autor, Dmitry Tumin, sprawdził, na ile stan cywilny ponad dwunastu tysięcy osób urodzonych między rokiem 1955 a 1984 wiązał się z ich zdrowiem. I co się okazało? A no to, że choć przedstawiciele starszych pokoleń są zdrowsi, gdy mają współmałżonka, wśród młodszych ta zależność istotnie słabnie, a w grupie młodych kobiet całkowicie znika. Oznacza to, że sam fakt bycia w sformalizowanym związku nie przynosi już kobietom korzyści w postaci lepszego stanu zdrowia czy dłuższego życia.

Dlaczego tak się dzieje? Kobiety traktują partnera jak kulę u nogi, ograniczenie i balast?

W ciągu ostatnich kilkudziesięciu lat znacząco zmieniła się funkcja bliskiego związku. Przez wieki posiadanie bliskiej osoby sprzyjało zaspokojeniu najbardziej podstawowych potrzeb. Kiedy warunki życia były trudne, małżeństwo i rodzina pozwalały przeżyć i zapewnić opiekę potomstwu. Tysiące lat temu chodziło o zdobycie jedzenia i ochronę przed zagrożeniami ze strony środowiska naturalnego, niebezpiecznymi zwierzętami, itp. Później rodzina stała się źródłem stabilizacji społecznej i bezpieczeństwa ekonomicznego. Do końca osiemnastego wieku w większości społeczeństw małżeństwo było postrzegane jako instytucja o charakterze ekonomicznym i politycznym. Ceniono romantyczne uczucia, ale miłość nie była warunkiem koniecznym do zawarcia związku, a jej brak nie był powodem, aby go kończyć. Od małżonka oczekiwano opieki, zapewnienia środków do życia, pomocy w prowadzeniu gospodarstwa domowego i wychowania dzieci, a nie długich wieczornych rozmów przy winie. Osoby, które dzięki zawarciu sformalizowanego związku spełniały społeczne oczekiwania, uzyskiwały wyższy status społeczny i ekonomiczny, wsparcie rodziny, przyjaciół i znajomych, a także udogodnienia prawne i przychylność instytucji państwowych. Profity te miały z pewnością bezpośredni wpływ na stan zdrowia i długość życia małżonków.

Obecnie sytuacja się jednak zmieniła. Rozwój gospodarczy oraz przemiany społeczne i kulturowe sprawiły, że ludzie są bardziej samodzielni i niezależni, nie potrzebują partnera, aby zaspokoić swoje podstawowe potrzeby. I to nawet nie chodzi o relacje z jakimś ,,skończonym dupkiem'', ,,narcyzem'' lub ,,Piotrusiem Panem'', ale o te dobre związki, w których nikt nikogo nie krzywdzi i oboje są w nie zaangażowani.

Największa zmiana dotyczy kobiet, które z istot zależnych ekonomicznie i społecznie, pozbawionych praw do stanowienia o sobie i indywidualnego uczestnictwa w życiu społecznym, stały się osobami samodzielnymi, decydującymi o swojej edukacji, karierze zawodowej i planach prokreacyjnych. Kobiety i mężczyźni mają teraz podobne prawa i potencjał: większość z nich może samodzielnie zarobić na siebie, kupić lub wynająć mieszkanie, zatrudnić opiekuna do dziecka, zlecić naprawę pojazdu mechanikowi, wyjść do restauracji, czy jechać na wczasy.

FUNKCJA BLISKIEGO ZWIĄZKU ZNACZĄCO ZMIENIŁA SIĘ.

Ta samodzielność i niezależność sprawia, że kobiety oczekują od bliskiego związku zaspokojenia innych niż dawniej potrzeb. Poziom inwestycji w relację, który kiedyś był źródłem dumy i zadowolenia, współcześnie wydaje się niewystarczający.

Współczesne relacje intymne mają przede wszystkim pomagać w osiąganiu samorealizacji i szczęścia. Nie wystarczy już, aby mężczyzna tylko „nie pił i nie bił", partner ma wspierać osobisty rozwój, rozpalać namiętność i kultywować bliskość. Oczekujemy, że będzie naszym przyjacielem, namiętnym kochankiem, troskliwym rodzicem, dziadkiem, dobrze opłacanym pracownikiem, zaradnym towarzyszem podróży i elokwentnym uczestnikiem spotkań towarzyskich. Wypełnienie tych wszystkich ról jest niezmiernie trudne, więc coraz rzadziej ludzie osiągają pełną satysfakcję w tym zakresie.

Dziś samo bycie w związku nie wystarcza już do tego by być szczęśliwym?

Choć wciąż większość par biorących udział w badaniach deklaruje zadowolenie ze swoich relacji, grupa tych którzy określają się jako „bardzo szczęśliwi" jest coraz mniejsza. W dzisiejszych czasach, aby być szczęśliwym nie wystarczy już tylko być w związku, trzeba być w bardzo dobrym związku.

Niektórzy uważają, że życie w pojedynkę nie jest dla nich – marzą o związku i nawet wiedząc, że to nie zawsze droga usłana różami, chcą nią iść. Nie zdają sobie sprawy na co się skazują?

→

Tak to, niestety, jest. Wyniki różnych niezależnych badań świadczą o tym, że związki o dużym nasileniu wzajemnej wrogości osłabiają system immunologiczny. Ludzie żyjący w trudnych relacjach mają niższą odporność, szybciej ulegają infekcjom wirusowym. Konflikt w związku sprzyja zapadaniu na choroby, opóźnia procesy gojenia się (rany niezadowolonych ze swoich kontaktów małżonków goją się o 40% wolniej niż par szczęśliwych), a nawet powoduje, że z jelit do krwi przedostają się toksyczne bakterie wyzwalające reakcje zapalne. Kobiety przeżywające konflikt z partnerem wolniej wracają do zdrowia po przejściu choroby nowotworowej. Po 48 miesiącach od otrzymania diagnozy dotyczącej choroby serca, przy życiu pozostaje tylko jedna trzecia osób będących w niesatysfakcjonujących związkach, podczas gdy w grupie szczęśliwych małżonków jest to dwie trzecie. Zadowoleni ze związków pacjenci mają trzykrotnie większe szanse przeżycia 15 lat po operacji serca.

Wysokie wymagania stawiane współczesnym związkom sprawiają, że utrzymanie ich kosztuje znacznie więcej uwagi, pracy i troski niż kiedyś.

Bo ludzie chcą być w naprawdę dobrych relacjach, a nie – w jakichkolwiek. Z badań wynika, że intymne związki są w życiu ludzi coraz ważniejsze, a jednak (a może właśnie dlatego) gdy nie spełniają określonych oczekiwań – kończy się je znacznie częściej niż przed laty. Między innymi z tego powodu rośnie liczba rozwodów. Z drugiej strony, badania pokazują, że jakość związków, które ludzie określają jako szczęśliwe, jest znacznie wyższa niż kilkanaście czy kilkadziesiąt lat temu. Oznacza to, że jeśli para podoła trudnemu zadaniu stworzenia relacji pełnej bliskości, wsparcia i namiętności, zyski jakie z niej czerpie są większe niż kiedykolwiek wcześniej.

Zakończenie niszczących lub niesatysfakcjonujących relacji wcale nie musi oznaczać nieszczęścia.

Oczywiście. Najnowsze badania pokazują, że spora grupa singli wcale nie różni się poziomem szczęścia od związanych rówieśników, ponieważ z powodzeniem realizuje swoje potrzeby społeczne w relacjach innych niż romantyczne. Osoby nie posiadające partnera mają więcej przyjaciół, częściej spotykają się z rodzicami i rodzeństwem, mają bliższe relacje z sąsiadami i częściej włączają się w życie społeczności lokalnej. Jeżeli potrafią stworzyć krąg bliskich sobie osób i nie czują się samotne, są tak samo spełnione i szczęśliwe jak osoby żyjące w związkach.

To jest bardzo proste i można sobie nawet tłumaczyć, że zawsze można by tak żyć, ale życie szybko weryfikuje te plany i okazuje się, że jednak nie można. Że z czasem ta nasza pełna dyspozycyjność przestaje już kogokolwiek obchodzić, bo koledzy i koleżanki, z którymi dotąd chodziliśmy na spacery mają swoich mężów, swoje wnuki. A to, że mamy wolny wieczór na nikim nie robi już wrażenia…

Znacznie gorszym rozwiązaniem jest niekończące się poszukiwanie idealnego partnera. Świadomi wzajemnych oczekiwań ludzie mogą stworzyć bardzo dobre związki, ale żadna z tych relacji nie będzie, bo nie może być – idealna. Wywindowanie preferencji wobec partnera do poziomu, któremu nikt nie jest w stanie sprostać, może być wyłącznie źródłem frustracji albo wielokrotnego wchodzenia w krótkotrwałe związki, kończące się tuż po ujawnieniu pierwszej wady lub słabości partnera.

Ale zaprzeczenie potrzebie bliskości i wiązania się nie jest zgodne z naszą naturą?

Nie jest. Choć czasem ludzie kultywują takie fałszywe przekonania. Dobrym przykładem są tutaj członkowie internetowej społeczności MGTOW (*Men Going Their Own Way*), którym zupełnie nie jest po drodze z kobietami. W ich opinii przedstawicielki płci przeciwnej „nie są warte wymagań i poświęceń, jakie ze sobą niosą", a mężczyźni muszą sobie uświadomić, że „nie są ich niewolnikami" i przestać się z nimi wiązać. Na szczęście nic nie wskazuje na to, żeby taki trend miał zdominować życie społeczne. Z drugiej strony trudno przewidzieć, czy trwałe monogamiczne relacje będą w przyszłości tak powszechne jak teraz. Być może większość ludzi będzie zaspokajała potrzeby przynależności i bliskości w relacjach z różnymi osobami? Nie wiemy też dziś, czy jakość związków będzie spadała, bo wywołane dostępem do internetowych portali randkowych i społecznościowych złudne poczucie nieograniczonych możliwości wyboru partnera zniechęci ludzi do pracy nad sobą.

LUDZIE CHCĄ BYĆ W NAPRAWDĘ DOBRYCH RELACJACH.

A może rozczarowani związkami, które nie spełniają oczekiwań, będziemy coraz bardziej samotni?

Póki co wszystkie badania dowodzą, że zadowolenie z intymnej relacji ma większe znaczenie dla poczucia szczęścia niż zadowolenie z każdej innej dziedziny życia: pracy, finansów, przyjaciół, znajomych czy stanu zdrowia. Aby to szczęście osiągnąć, warto te relacje świadomie wybierać i kształtować.

A co radziłaby pani seniorkom? Czy powinny zawalczyć jeszcze o siebie, otworzyć się na życie w związku z mężczyzną? Czy raczej odpuścić – dożyć swych dni jako singielki?

Radziłabym przede wszystkim zadbanie o własne potrzeby. Podejrzewam, że większość kobiet z tej grupy przez całe życie troszczyła się o innych – męża, dzieci, pracowników. Teraz jest czas na rozpoznanie „czego ja potrzebuję, a nie czego oczekują ode mnie inni". Jeśli tą potrzebą jest romantyczna relacja z mężczyzną – radziłabym otwarcie się na taką opcję, poszukiwanie partnera, który spełnia nasze oczekiwania, nie jakiegokolwiek. Jeśli jednak kobieta dochodzi do wniosku, że nie potrzebuje na tym etapie życia intymnej relacji, to nie ma sensu jej szukać na siłę. Można żyć szczęśliwie dzieląc czas na spotkania z przyjaciółkami, dziećmi i własne pasje i zainteresowania. Dobre będzie to, co jest dobre dla nas, a nie co inni uważają za „właściwe".

– Dziękuję za rozmowę. #

Fot. Shutterstock

TEKST:
KLAUDIA LATOSIK I OLGA ŻUKOWICZ
ZAŁOŻYCIELKI SREBRNEGO WARKOCZA

W poszukiwaniu przyjemności.

Bezpieczna aktywność seksualna po 60. roku życia

FANTAZJE, POTRZEBY, PRAGNIENIA, AKTYWNOŚĆ I EKSPRESJA SEKSUALNA SĄ NIEODŁĄCZNYM ELEMENTEM ŻYCIA KAŻDEGO CZŁOWIEKA. NIE ZNIKAJĄ WRAZ Z WIEKIEM, A JEDYNIE ZMIENIAJĄ SIĘ NA SKUTEK CZYNNIKÓW FIZJOLOGICZNYCH, MEDYCZNYCH I PSYCHOLOGICZNYCH ZWIĄZANYCH Z PROCESEM WCHODZENIA W PÓŹNĄ DOROSŁOŚĆ. AKTYWNOŚĆ SEKSUALNA PRZYNOSI WIELE KORZYŚCI ZDROWOTNYCH, EMOCJONALNYCH I PSYCHICZNYCH. NIE WARTO Z NIEJ REZYGNOWAĆ, A WRĘCZ ODWROTNIE – TRZEBA POSZUKIWAĆ NOWYCH JEJ FORM I ROZWIJAĆ, DBAJĄC PRZY TYM O BEZPIECZEŃSTWO I KOMFORT.

Osoby 55+, podobnie jak osoby z niepełnosprawnością (często ta dyskryminacja się krzyżuje), traktowane są społecznie jako istoty pozbawione potrzeb seksualnych. Stereotypy odbierające osobom w wieku dojrzałym prawa do ekspresji i realizacji seksualnej stoją w sprzeczności nie tylko z definicją seksualności, która za prof. M. Beisert „jest niezmienną cechą każdej jednostki", ale także z badaniami. B. Starr i M. Weiner wykazują na próbie ponad tysiąca osób po sześćdziesiątce, że 97 proc. 60- i 70-latków oraz 93 proc. 80-latków fantazjuje o seksie, ale również im go brakuje. Osoby w późnej dojrzałości, chcąc rozwijać swoją seksualność, pomimo przeszkód, które pojawiają się wraz ze zmieniającym się ciałem, nie znajdują należytego wsparcia w instytucjach pomocowych i medycznych, a także zrozumienia i akceptacji wśród najbliższych.

Jako że seks i seksualność traktowane są jako atrybuty ludzi młodych i zdrowych, to dla osób dojrzałych rozmowy o „tych sprawach", nawet z lekarzem rodzinnym, obarczone są dużym poczuciem wstydu. Badania wśród amerykańskich seniorów pokazały, że w gabinecie obie strony niechętnie podejmują temat aktywności seksualnej. Stwierdzono, że tylko 38 proc. mężczyzn i 22 proc. kobiet powyżej 50. roku życia rozmawiało o tym z lekarzem. Dlatego tak istotne jest popularyzowanie wiedzy, tak aby osoby dojrzałe mogły same lub z pomocą specjalistów realizować bezpieczną aktywność seksualną dostosowaną do ich stanu zdrowia.

STARZEJĄCE SIĘ CIAŁO

Tym, co potencjalnie może utrudniać aktywności ruchowe, w tym seksualne, jest ból towarzyszący wielu chorobom. Alicja Długołęcka i Michał Lew-Starowicz w swojej książce *Seks trzyma nas przy życiu* traktują ból jako doświadczenie całościowe, któremu nie sposób zaprzeczyć, ponieważ oparty o doznania psychiczne z głębi ciała, stanowi integralną część naszego jestestwa z całą świadomością choroby i lęku przed śmiercią. Istnieje złożona relacja pomiędzy seksem a chronicznym bólem. Przewlekły ból może wpływać na seksualność z powodu samego bólu lub innych czynników związanych z przewlekłym bólem, w tym zaburzeń nastroju, zmniejszonego popędu seksualnego (libido), leków lub stresu.

W tym miejscu warto wspomnieć, że seks, ale także dotyk, poprzez wydzielanie endorfin, uśmierza chroniczny ból. Bliskość, którą odczuwa się podczas zbliżeń, wzmacnia psychicznie, dzięki czemu lepiej można poradzić sobie z cierpieniem fizycznym. Ograniczenia mobilności, ale także stany po urazach, wypadkach i operacjach nie oznaczają końca aktywności seksualnej. Wręcz przeciwnie, wciąż można czerpać przyjemność z bliskości i intymności. To, co nie ulega zmianie to wyobraźnia seksualna, pożądanie, a wraz z nim fantazje, podniecenie czy doświadczanie orgazmu. Alicja Długołęcka w swoich badaniach wykazała, że sfera fantazji u osób z poważnymi ograniczeniami ruchowymi jest sprzężona z płcią – kobiety wykazują o wiele lepsze przystosowanie w tym zakresie, u mężczyzn często pojawiają się blokady na tym poziomie, ponieważ w większym stopniu niż kobiety postrzegają siebie jako osoby aktywne i inicjujące kontakt, i nie akceptują wizualizowania siebie samych z ograniczeniami ruchowymi. Dlatego tak istotne jest oswajanie i gromadzenie nowych doświadczeń seksualnych, ale także sensorycznych z „nowym ciałem", wyposażonym niekiedy w wózek albo laskę. Jedynym warunkiem jest otwartość na szukanie nowych rozwiązań.

Punktem wyjścia może być stworzenie z partnerem/ką albo z pomocą fizjoterapeuty nowej mapy miejsc erogennych, ponieważ choroba i przyjmowane leki mogą zaburzyć wrażliwość dotychczasowych obszarów przyjemności.

UWAŻNOŚĆ NA SWOJE POTRZEBY

Eksplorując ciało swoje i/lub partnera/ki można odkryć ile przyjemności przynosi sam dotyk: ściskanie dłoni, przytulanie, łaskotanie, masowanie, drapanie, głaskanie. Przeszkodę dla osób na nowo oswajających się ze swoim ciałem stanowi utarte przekonanie, że prawdziwy seks musi być zakończony stosunkiem waginalnym. To, w gruncie rzeczy szkodliwe przekonanie, wywołuje niepotrzebną presję, zwłaszcza u mężczyzn, którzy doświadczają problemów z wzwodem i wytryskiem, ale także u kobiet po przebytej menopauzie. Panie mogą zauważyć zwiększoną podatność na infekcje intymne, w tym infekcje układu moczowego. Największą barierę stanowi jednak suchość pochwy i zmniejszona lubrykacja. W niektórych przypadkach, w wyniku obniżonego poziomu estrogenu i progesteronu, ścianki pochwy są tak cienkie, że przechodzą w stan chorobowy tzw. atrofię, zwaną inaczej zanikowym zapaleniem pochwy. Ważne jest, aby o tych objawach porozmawiać z lekarzem ginekologiem/urologiem, który wdroży odpowiednie i skuteczne leczenie. Jeśli jednak partnerom zależy na stosunku waginalnym, warto poszukać nowych pozycji seksualnych, np. z użyciem wałka czy poduszki, które zapewnią satysfakcję, zwłaszcza przy obniżonej wydolności i szybkiej męczliwości organizmu. Osobom np. ze schorzeniami reumatoidalnymi polecana jest uniwersalna pozycja „na łyżeczkę". Nadaje się zarówno dla chorego mężczyzny, jak i chorej kobiety. Zapewnia bezpieczeństwo stawom rąk, często jest pozycją bezbolesną dla kręgosłupa. Przed każdym zbliżeniem warto zadbać o obniżenie napięcia mięśniowego poprzez kąpiel, masaż, co może być elementem gry wstępnej. Być może to jest jedna z cech odróżniająca seks późnej dorosłości od seksu w latach wcześniejszych - trzeba się do niego przygotować. Alternatywą do stosunku jest autostymulacja czyli masturbacja, w pełni naturalna i zdrowa metoda wywoływania pobudzenia seksualnego i zaspokojenia swoich potrzeb, także wtedy kiedy partner/partnerka nie mogą być aktywni. To co wydaje się być kluczowe, to zmiana postawy wobec seksu i nie traktowaniu go jako formy intensywnej aktywności czy formy bicia rekordów. Zbliżenia intymne w okresie

późnej dorosłości to czas na pogłębioną komunikację w związku, uważność na swoje potrzeby oraz marzenia partnera/partnerki.

Fot. Shutterstock

RYZYKO CHORÓB PRZENOSZONYCH DROGĄ PŁCIOWĄ

Brak obaw o zajście w ciążę i powszechny mit o tym, że osoby 55+ nie angażują się w aktywność seksualną, leżą u podstaw zachorowalności na choroby weneryczne w tej grupie wiekowej.

Problem jest systemowy i tkwi przede wszystkim w braku dostępnej, bezpłatnej seksualnej opieki zdrowotnej. Co więcej – brak ulotek, materiałów edukacyjnych w przychodniach, a przede wszystkim kampanii społecznych, które byłyby skierowane bezpośrednio do osób w późnej dorosłości, także tych z niepełnosprawnością (na billboardach pokazywani są prawie wyłącznie ludzie młodzi i pełnosprawni) sprawia, że osoby starsze mogą nie identyfikować się z problematyką ZPDP (zakażeń przenoszonych drogą płciową). Krajowe centrum ds. AIDS przygotowało w 2015 r. raport dot. postaw i potrzeb informacyjno-edukacyjnych osób w wieku 50+ w kontekście zakażeń przenoszonych drogą płciową, z którego wynika, że osoby będące w związkach uważają, że temat zakażeń w ogóle ich nie dotyczy. Dlatego też nie uważają, że podejmują zachowania ryzykowne. Argumentują to najczęściej obustronną wiernością. Osoby, które wchodzą w nowe związki, również czują się bezpiecznie. Przyjmuje się bowiem milczące założenie, że skoro nowi partnerzy „zdali egzamin", zaakceptowała ich rodzina, to powinno obdarzyć się ich całkowitym zaufaniem, także tym dotyczącym zdrowia intymnego. Autorzy raportu sugerują w związku z tym publicznie podjęcie tematu złudzeń na temat wierności w związkach. Wraz ze spadającym ryzykiem zajścia w ciążę, część osób dojrzałych przyjmuje postawę „już nie mogę mieć dzieci, to po co się zabezpieczać". Ewa Firląg-Burkacka w swoim opracowaniu *Choroby przenoszone drogą płciową* podkreśla, że wpływ na rozprzestrzenianie się chorób przenoszonych drogą płciową mają także nieodpowiedzialne zachowania osób zakażonych. Cześć pacjentów nie stosuje się do zaleceń lekarskich, przerywa leczenie lub nie zgłasza się na wyznaczone wizyty. Wśród ZPDP Polacy najczęściej wymieniają zakażenie wirusem HIV/choroba AIDS (wskazało je ponad 60 proc. osób), kiłę/syfilis (34 proc.) oraz rzeżączkę/tryper (24 proc.). Inne infekcje wymieniane są rzadziej, a trzeba podkreślić, że jest ich dużo więcej.

PROFILAKTYKA

Najskuteczniejszym sposobem na ograniczenie zachorowalności oraz umieralności z powodu chorób przenoszonych drogą płciową pozostaje profilaktyka.

Sami powinniśmy dbać o nasze zdrowie seksualne; im większa odpowiedzialność w tym zakresie, tym większe prawdopodobieństwo uniknięcia zakażenia. Dlatego też stosujmy prezerwatywę przy każdej aktywności seksualnej (waginalnej, oralnej, analnej). Konsekwentne i prawidłowe stosowanie prezerwatyw zapobiega zakażeniom przenoszonym drogą płciową w 40-70 proc. Zaniechajmy stosunku, jeśli jesteśmy świadomi u siebie lub u partnera otwartych zmian skórnych (owrzodzeń czy nadżerek), ponieważ znacznie zwiększają ryzyko zakażenia. W przypadku gdy zauważymy u siebie zmiany, tj. ropne i śluzowo-ropne wycieki z cewki moczowej, wydzieliny ropne i pieniste upławy z pochwy, bolesne wzwody prącia, ból i pieczenie podczas oddawania moczu, wysypki plamiste i grudkowo-plamiste na skórze, to za każdym razem, jeżeli powyższe objawy pojawiły się po kontaktach seksualnych, należy je skonsultować z dermatologiem-wenerologiem lub ginekologiem/urologiem.

To nie kolor skóry, wiek, orientacja seksualna czy status finansowy decydują o ryzyku zakażenia, ale my sami, podejmując odpowiedzialne decyzje i stosując adekwatne zabezpieczenia.

Srebrny Warkocz to miejsce, gdzie wspieramy, pomagamy i edukujemy dojrzałe osoby w rozwoju zdrowej seksualności. Chcesz o coś zapytać? Potrzebujesz porady? Z chęcią odpowiemy na pytania. Czekamy pod adresem mailowym: srebrnywarkocz@gmail.com. #

Krzyżówka

brzdące przy placu Unii Lubelskiej | książę Norwegii David z Pink Floyd | dawne narzędzie z kamienia | woli lub charakteru dalmierz laserowy | z pojemnikiem na owoce zamęt | blaszana obudowa samochodu | Anna Maria, piosenkarka muskularny u atlety | stolica Norwegii „Kac ...", komedia | drażetki Ferrero Charlotte z kijkami | syn Izaaka i Rebeki

z Tarchominem służy do obliczeń | kostium plażowy | rebelia małolat

zieją ogniem w bajkach | śródmiejska ulica miasto na Pałukach | akt prawny w USA talon | 1

lewisy lub wranglery patron XLIV LO | 5 | marka dezodorantów | 10x10 | styl muzyczny z Jamajki | do tamowania | wariat, szaleniec

miasto nad Rodanem | obsunięcie się ziemi w kopalni | był nim Michał Bergson | 11 | jedna z dziesięciu egipskich | ma liczbę atom. 89 | Francis, angielski korsarz | 3

program Moniki Olejnik

Karolina Dafne ..., aktorka | 9 | ...Zaniewski, fotografik | dowcip, żart | kabaret z Laskowikiem | album zespołu Brathanki | wyznanie Irańczyków przygląda się | 7 | chorwacka wyspa plemię Indian

okrzyk wyrażający radość | imię Kuleszy | ma symbol K | 12

perski lekarz graniczą z Ursusem | 15 | urok dalekich krajów | 4

10 | skaliste podłoże | dziewięciu na estradzie

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.

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

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

BUDŻET OBYWATELSKI
WARSZAWA 2021

SENIORZE

– WYBIERZ COŚ DLA SIEBIE W BUDŻECIE OBYWATELSKIM

Już wkrótce rozpocznie się głosowanie na pomysły zgłoszone do budżetu obywatelskiego (BO). To świetna okazja, żeby zdecydować, na co miasto przeznaczy ponad 93 miliony! Może na zakup książek z dużym drukiem do pobliskiej bibliotek lub darmowe kursy komputerowe, a może na remont pobliskiego skweru, nowe ławki, drzewa, krzewy i kwiaty? Może znajdzie się coś dla aktywnych, np. potańcówki i zajęcia sportowe oraz dla tych, którzy cenią spokój i ciszę np. tężnie solankowe? Pomysłów jest bardzo dużo, wystarczy wybrać i zagłosować.

MOŻNA TO ZROBIĆ NA DWA SPOSOBY:

➔ w dniach 15-30 czerwca br. pójść do Urzędu Dzielnicy i wypełnić kartę do głosowania lub

➔ zagłosować przez internet na stronie **bo.um.warszawa.pl**.

Aby uzyskać więcej informacji zachęcamy do kontaktu telefonicznego z koordynatorami budżetu obywatelskiego w Dzielnicach:

Bemowo – 22 443 76 95, **Białołęka** – 22 443 83 35, **Bielany** – 22 443 47 66, **Mokotów** – 22 443 63 32, **Ochota** – 22 578 34 32, **Praga-Południe** – 22 443 53 89, **Praga-Północ** – 22 443 79 13, Rembertów – 22 443 38 45, **Śródmieście** – 22 443 92 44, Targówek – 22 443 86 52, **Ursus** – 22 443 61 13, **Ursynów** – 22 443 62 45, Wawer – 22 443 68 69, Wesoła – 22 443 40 27, **Wilanów** – 22 443 50 35, **Włochy** – 22 443 43 13, **Wola** – 22 443 57 95, **Żoliborz** – 22 443 89 06.

Wybierz coś dla siebie. Czekamy na Twój głos!

Czytaj #POKOLENIA,
niech Twój świat się zmienia!