ISSN: 2657-4012 Magazyn bezpłatny Grudzień 2021 #12 (36)

#POKOLENIA

Warszawski Miesięcznik Seniorów

UKAZUJEMY SIĘ JUŻ 3 LATA

Warszawianka Roku 2021

Wywiad z Jolantą Kwaśniewską

Magia świąt w kryzysie

WARSZAWA

zakochajsie warszawie

Szanowni Czytelnicy i Czytelniczki!

Kolejny rok święta Bożego Narodzenia przeżywać będziemy w trudnych, pandemicznych warunkach. Z troską o zdrowie swoje i naszych najbliższych, o pomyślność w kolejnym roku. Ale jednak usiądziemy przy stole w naszych wielopokoleniowych rodzinach. Rodzice z dziećmi, dziadkami, nierzadko pradziadkami. I zapewne jeszcze bardziej docenimy te spotkania. Bo teraz na ten trudny czas mamy jedną odpowiedź: miłość, która łączy pokolenia.

Tej miłości bliskich życzę Wam wszystkim nie tylko przy choince, nie tylko w Nowym Roku. I niezależnie od pandemii. Od święta i na co dzień.

Rafał Trzaskowski
Prezydent m.st. Warszawy

.....

Z okazji zbliżających się świąt chcemy Państwu życzyć doświadczenia Bożego pocieszenia i radości. Niech te dni będą pełne uśmiechu i Jego pokoju

Z wyrazami miłości

Wolontariusze Fundacji Wolne Miejsce

Fot. Urząd Miasta st. Warszawy, Pexels

#SPIS TREŚCI

01 Życzenia od Prezydenta

WYWIAD
03 „Dojrzali ludzie mogą wszystko” – rozmowa z Jolantą Kwaśniewską

WARSZAWSKA RADA SENIORÓW
08 Wieści
09 Dąb Seniora

WARSZAWIANKA ROKU
10 Wanda Traczyk-Stawska Warszawianką Roku 2021

WARSZAWSKIE RODY
12 Trzy pokolenia introligatorów z Poznańskiej

18 Wydarzenia dla seniorów

WSPOMNIEŃ CZAR
20 PRL w CAM „Nowolipie”

PORADNIK SENIORA
22 Dobrą Nowinę też można kolekcjonować

AKTYWNIE
24 Ćwiczeni wzmacniające mięśnie przylegające do kręgosłupa

PSYCHE
26 Magia świąt w kryzysie
27 Słodki aromat świąt

OD REDAKCJI
28 Spokojnych Świąt

WARSZAWA INTEGRACYJNA
29 Cudzoziemcy w Polsce – na co mogą liczyć?

DOJRZAŁA TWÓRCZOŚĆ
31 Poezja Lidii Kosk

SPACEREM PO WARSZAWIE
32 Warszawa franciszkańska

ZRÓB TO SAM/A
34 Kolory i zapachy świąt

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.

DOJRZALI LUDZIE MOGĄ WSZYSTKO

O REKONSTRUKCJI WIĘZI MIĘDZYLUDZKICH PO PANDEMII, OSWAJANIU STAROŚCI I INNOŚCI, MOCY DOJRZAŁYCH KOBIET ORAZ RECEPCIE NA DOBRY ZWIĄZEK **Z JOLANTĄ KWAŚNIEWSKĄ, PREZESKĄ FUNDACJI „POROZUMIENIE BEZ BARIER", PIERWSZĄ DAMĄ W LATACH 1995-2005, ROZMAWIAŁY ALEKSANDRA LAUDAŃSKA I MARZENA MICHAŁEK.**

Fot. Tomasz Sagan

Mural przy ulicy Pięknej 3A, został odsłonięty 18 marca 2016 r.
Fot. Dominika Kucner

Fot. Marta Jezewicz

Fot. Dominika Kucner

Parada Seniorów – 2016 r.
Fot. Jarosław Labusz

Marzena Michałek: Podsumowujecie państwo w fundacji pierwszy etap projektu „Wodzirej", będącego częścią „Oswajania starości". Proszę powiedzieć, skąd się wziął pomysł i jak państwo, po ewaluacji, oceniacie przebieg pierwszego etapu tego projektu?

Ten projekt był strzałem w dziesiątkę! Do pilotażu zaprosiliśmy 17 osób, reprezentantów warszawskiej i dzielnicowych rad seniorów, na co wszyscy zareagowali ogromnym entuzjazmem. Chcieliśmy sprawdzić, czy projekt „Wodzirej" jest odpowiedzią na obecną sytuację. Zaproponowaliśmy formułę spotkań twarzą w twarz na temat rekonstrukcji relacji międzyludzkich i „wietrzenia" (budzenia) mózgu.

Pomysłodawczynią „Wodzireja" jest dyrektorka fundacji, Anna Jankowska-Drabik, która zaproponowała pilotażowy projekt innowacyjnych działań ułatwiających w miarę normalne funkcjonowanie w życiu po pandemii dla osób 60 plus, mieszkańców Warszawy. Zaczęliśmy od rekonstrukcji relacji międzyludzkich: począwszy od tych rodzinnych, a kończąc na sąsiedzkich (na tej samej klatce schodowej, w tym samym domu, na tej samej ulicy, na tym samym osiedlu, w dzielnicy, gminie i mieście). Chcieliśmy na nowo ułożyć, bądź zrekonstruować te relacje i „przewietrzyć" nasze mózgi. Pandemia nas zamroziła, wpadliśmy w stupor na długi czas. A przecież najważniejsze są spotkania twarzą w twarz, bliskość: przytulenie, uściski, dotyk. Bez tego kontaktu nie możemy funkcjonować. Jego ogromną wartość opisała kanadyjska psycholożka Susan Pinker w książce *Efekt wioski*. Napisała między innymi, że – na przykład – plotki z przyjaciółmi to nie jest strata czasu, ale wkomponowany w ewolucję sposób radzenia sobie z życiem. I chociaż nigdy wcześniej kontaktowanie się z drugim człowiekiem nie było tak proste – mamy przecież przeróżne komunikatory – rekonstrukcja więzi po pandemii może odbyć się jedynie na poziomie osobistej relacji. Wszystkie badania wskazują, że osadzenie w społeczności, w otoczeniu znajomych, przyjaciół, może przedłużyć życie nawet o 15 lat! Nic nie zastąpi relacji twarzą w twarz, a kontakty towarzyskie są receptą na długie i szczęśliwe życie.

MM: Kto może wziąć udział w kolejnych etapach „Wodzireja"? Jak się do projektu dostać?

Dzięki grantowi, który otrzymaliśmy, już teraz realizujemy kolejną edycję „Wodzireja" w Katowicach. Pilotaże mają tak naprawdę tylko zaktywizować społeczność 60 plus. Zainspirować. Spotykając się wzajemnie inspirowaliśmy się. Uczestnicy mówili: „Potrzebowaliśmy tak naprawdę tylko niewielkiej pomocy (czterech spotkań), by móc takie rzeczy robić u siebie, w bloku, w klubie seniora". Utworzyliśmy w fundacji punkt konsultacyjny „Wodzireja", który ma na celu prowadzić konsultacje dla zainteresowanych praktycznym wykorzystaniem nabytej wiedzy, wspierać nowe inicjatywy i inspirować.

MM: Rozumiem, że teraz już projekt jest realizowany na tych lokalnych poziomach?

Taki był nasz zamiar. Biorący w nim udział seniorzy mają

być rozsadnikami idei „Wodzireja". Niektórzy z uczestników powiedzieli, że po tych ośmiu spotkaniach napiszą projekt, by dostać grant i będą chcieli zorganizować takie szkolenia u siebie. Mnie to niezmiernie cieszy, bo o to właśnie chodziło. Posialiśmy ziarno i teraz czekamy na plony. Nasi seniorzy mają już dzisiaj swoich beneficjentów w gminach i dzielnicach. To są kapitalni, pełni energii, dynamiczni ludzie. Jedynym problemem jest brak środków na ich działalność, na przykład na poziomie klubów seniora.

MM: Jak dzisiaj, po 8 latach, ocenia pani program „Oswajanie starości"? Co pani uświadomił? Co zmienił?

To obecnie najważniejszy projekt naszej fundacji. Kiedy zaczęłam prowadzić program „Oswajanie starości" w telewizji śniadaniowej – rozdzwoniły się telefony. Widzowie dziękowali, mówili, że nareszcie ktoś chce mówić o tej grupie wiekowej wielowymiarowo. Natychmiast pojawiło się też wielu reklamodawców. Bo to jest potężny rynek! Poznałam wtedy mnóstwo niesamowitych ludzi i niezwykłych inicjatyw! Dzwoniły do mnie starsze osoby prosząc, żebym poruszyła temat przemocy psychicznej, ekonomicznej, fizycznej wobec osób starszych, żebym mówiła o samotności w tej grupie, wielkim problemie z dostaniem się do geriatry, wyobcowaniu, braku wsparcia przez dzieci. Do projektu udało mi się zaangażować Jerzego Połomskiego i Irenę Santor. Oboje wystąpili na Paradzie Seniorów, podczas której zorganizowaliśmy badania m.in. kardiologiczne i dermatologiczne.

Projekt pomógł i nadal pomaga odczarowywać temat starości, pokazuje, że dojrzali ludzie mogą wszystko. I że to jest ich czas. Poprzez program pokazujemy, że w sile wieku można żyć aktywnie, zdrowo, można kultywować przyjaźnie, nawiązywać nowe znajomości, oddawać się hobby, uprawiać sport, modnie się ubierać, korzystać z nowych technologii. Starzenie się społeczeństw jest faktem. Wciąż jednak zbyt rzadko mówi się o tym, że ludzie starzy to ogromny kapitał społeczny, którego nie można zmarnować.

Aleksandra Laudańska: Właśnie, a kiedy zaczyna się starość, i jakby pani ją zdefiniowała?

Od lat obserwujemy przesuwanie się granicy wieku, którą określa się starością. Było to lat 60, potem 65, teraz 70. Dla mnie to tylko liczba. Swój wiek czujemy w sercu, w głowie. Czasem wydaje mi się, że ja nie przekroczyłam 30 lat (*śmiech*). Przeżywalność kobiet i mężczyzn w kierunku nieosiągalnej nie tak dawno setki była w Polsce minimalna. Obecnie mamy już ponad 4 tys. osób, które przekroczyły ten wiek, a nadal cieszą się niezłym zdrowiem i sprawnością umysłową. Ale z nazewnictwem mam jednak problem. Mówimy: seniorzy, osoby starsze, czy osoby długowieczne. Na potrzeby nauki to nazewnictwo jakoś funkcjonuje. Osobiście, gdzieś w okolicach 2012 roku, nazwałam tę grupę – oszronieni. Swego czasu robiłam zdjęcia oszronionych drzew w słońcu. I ten szron był tak zjawiskowo piękny. Pomyślałam, że ta nazwa właśnie będzie najlepsza. Wiem, że trudno ją przyjąć jako oficjalną, ale dla mnie jest adekwatna. Myślę, że starość zaczyna się wtedy, kiedy ją indywidualnie odczuwamy. Często nie akceptujemy wtedy, kiedy przychodzi choroba, niedostatek, samotność. Kiedy przychodzi beznadzieja. Dopóki mamy przy sobie tych, którzy nas wspierają i kochają, przy których możemy otwierać skrzydła – to jest wszystko w porządku. Wprawdzie rano człowiek wstaje i wszystko go boli (*śmiech*), ale i tak jest dobrze.

NIC NIE ZASTĄPI RELACJI TWARZĄ W TWARZ, A KONTAKTY TOWARZYSKIE SĄ RECEPTĄ NA DŁUGIE I SZCZĘŚLIWE ŻYCIE.

MM: Czyli państwu starość nie grozi – wyglądacie na bardzo szczęśliwą parę. Ale temperamenty – jak przeczytałam – są raczej z tych włoskich. Jaka jest pani recepta na długi, szczęśliwy związek? Co jest ważne w dojrzałym etapie partnerstwa?

Jesteśmy dwójką ludzi o bardzo silnych osobowościach i każde z nas realizuje swoje zarówno pomysły na życie, jak i pasje. Bardzo ważne jest to, że w momencie, kiedy się poznawaliśmy, nadawaliśmy na tych samych falach. Interesowały nas podobne rzeczy, działaliśmy w organizacjach studenckich, mąż był szefem Rady Uczelnianej ZS, a ja szefową Rady Wydziału Prawa i Administracji na Uniwersytecie Gdańskim. Już wtedy chcieliśmy robić coś dla ludzi. To było bardzo ważne, również dla naszej relacji. Do tej pory łączy nas otwartość na ludzi i ciekawość świata. A dopiero teraz w końcu mamy czas, by się przyjrzeć wszystkim tym miejscom, do których, jako para prezydencka, jeździliśmy. Przez 10 lat prezydentury bywaliśmy w świecie, ale bardzo niewiele zwiedziliśmy – zwyczajnie nie było na to czasu. Często były to tylko widoki z okien samochodu i miejsca, w których toczyły się rozmowy. Dopiero teraz możemy zwyczajnie się poszwędać, pozwiedzać ciekawe miejsca proponowane przez przewodniki i przyjaciół, pooglądać kościoły, przycupnąć w knajpce, napić się spokojnie kawy, pogawędzić z ludźmi, w tzw. „międzyczasie" wypić prosecco. I widzę, że wciąż podobnie postrzegamy świat. Mamy podobne upodobania, kochamy dobre książki, kino i teatr. Uwielbiamy też spotkania z przyjaciółmi. Mamy zaprzyjaźnioną grupę na Mazurach, spotykamy się na zmianę w naszych domach, czasami na jeziorze. Gotujemy, pijemy wino i rozmawiamy. Dajemy sobie też dużo przestrzeni. Mąż ma swoje pasje, ja swoje. On ubóstwia piłkę nożną, tenis, skoki narciarskie czy lekką atletykę, Formułę 1 i zrobi wszystko, żeby oglądać w telewizji transmisje z tych wydarzeń. Z kolei ja nie zrezygnuję z wyjścia na ciekawą premierę teatralną czy filmową, czy ze spotkania z przyjaciółkami na Mazurach. Fajne jest to, że nie tylko się kochamy, ale po prostu lubimy i przyjaźnimy. Kiedy w małżeństwie jest tylko „kocham", a nie ma „lubię", to nic z tego małżeństwa nie będzie. Podlewanie związku miłością i troską jest bardzo ważne. Mój mąż na przykład robi mi najlepsze kanapki. To jednak nie są zwyczajne kanapki! To jest odpowiednio przypieczona bułeczka położona obok filiżanki z parującą kawą, kwiatek na tacy, którą przynosi mi do łóżka. Co prawda mąż już mi mówił, żebym więcej o tym nie opowiadała w wywiadach, bo koledzy go zabiją (*śmiech*), ale myślę, że właśnie ta troska jest najważniejsza. Tak, jak ja zawsze wybiegnę i poprawię mu szalik, by się nie przeziębił, on przyniesie mi do łóżka śniadanie. I takie ciepłe myślenie o drugiej osobie jest najważniejsze.

MM: Kiedy przed naszą rozmową wszedł pan prezydent, emanowała z państwa ta wzajemna troska i ciepło. Jak pokazywać, że ta dojrzała, druga część życia jest nie tylko ważna, →

Uczestnicy pilotażowego projektu „Wodzirej", który dotyczy wychodzenia ze skutków pandemii osób 60 plus, mieszkańców Warszawy Fot. Anna Jankowska-Drabik

Pani Jolanta Kwaśniewska, Aleksandra Laudańska i Marzena Michałek w siedzibie fundacji „Porozumienie bez barier" Fot. Anna Jankowska-Drabik

lecz także piękna?

Staram się odczarowywać tę część życia. To czas, kiedy często nic nie muszę, ale chcę. Mam znacznie więcej czasu i mogę go zagospodarować według własnej woli. Kiedy na przykład jestem w podróży, zawsze robię zdjęcia starszym, pięknym, kolorowym ludziom na świecie. Potem wstawiamy je na nasz fundacyjny Facebook. Przecież nikt, kto jest seniorem, nie staje się nagle niewidzialny! Spójrzmy na panią Krystynę Mazurównę – od dawna jest trendsetterką. Ona, aby pójść na Paradę Seniorów, nie musi robić nic – po prostu wychodzi z domu! A kolorowe włosy miała chyba jeszcze przed Agnieszką Chylińską (*śmiech*). Niestety, nasze fryzjerki w przeważającej części, nie umieją zaproponować ludziom starszym, dojrzałym kobietom, ciekawych fryzur, które uwydatnią ich atuty. W zasadzie proponują wszystkim paniom ten sam rodzaj cięcia "na babcię". A przecież w „Pytaniu na śniadanie" robiłyśmy świetne metamorfozy – to bardzo się podobało! Panie, czasami broniąc się na początku programu przed dżinsami, pod jego koniec nie chciały ich już ściągnąć! (*śmiech*) Możemy wszystko! Sky is the limit!

AL: I nigdy nie jest za późno, żeby spełniać marzenia. Jakie pani teraz marzenia spełnia?

Ciągle mam ich wiele. Bardzo chciałabym kontynuować zajęcia taneczne. Jako mała dziewczynka chodziłam do szkoły baletowej profesora Prądzyńskiego w Gdańsku Wrzeszczu. Nauczyłam się tam tańca klasycznego, ale także poznałam tańce ludowe. Na studiach chodziłam na taniec towarzyski – i wiem, że ten taniec gdzieś tam we mnie jest. Kiedyś byliśmy za granicą, gdzie mąż pełnił swoje obowiązki służbowe, a dla żon zorganizowano lekcje tanga argentyńskiego. Byłam chyba jedyną osobą, która dość dobrze zapamiętała układ i kiedy wieczorem podczas kolacji nas poproszono, byśmy zatańczyły – dostałam gromkie brawa. Chciałabym bardzo do tańca wrócić. Marzę też o malowaniu – poprosiłam już mojego przyjaciela, malarza, o pierwsze lekcje

Wiek dla mnie to tylko liczby i każdy czerwiec, w którym dochodzi mi jedna cyferka na liczniku odbieram z pełną akceptacją.

MM: Tak, kiedy jest zdrowie, to wiek jest tylko liczbą. Trudniej tak o tym myśleć, gdy zaczynamy chorować i wymagamy opieki. Polski system opiekuńczy od zawsze opierał się w ogromnej mierze na nieformalnych opiekunkach rodzinnych – kobietach w okolicy 50. roku życia. Pomijając fakt,

DOBROĆ TO NIE PUSTE NAKRYCIE PRZY WIGILIJNYM STOLE, KIEDY ŚPIEWAMY GROMKIE „BÓG SIĘ RODZI".

że często same zmagają się w tym okresie z ogromnymi trudnościami – przechodzą menopauzę, cierpią na syndrom opuszczonego gniazda, tracą pracę, rozwodzą się – zostają postawione w sytuacji bez wyjścia: muszą zaopiekować się, często w trybie 24-godzinnym, chorymi najbliższymi: mamą, tatą, babcią. Najczęściej bez możliwości skorzystania z opieki wytchnieniowej, bo ta jest u nas szczątkowa. Czy jest z tego patu, pani zdaniem, jakiejś wyjście?

Problem opiekunów nieformalnych jest często poruszany na wielu konferencjach, ale nigdy głośno nie wybrzmiał, choć widać pewne postępy w obszarach opieki nad osobami z niepełnosprawnością. Ten problem żywo mnie dotyka, bo widzę go na co dzień wśród znajomych. Cudowna, energetyczna mama, nagle zmienia się po wylewie w osobę niedołężną, leżącą w łóżku. Do opieki nad nią rusza oczywiście kobieta, córka najczęściej. Podobnie wygląda to w sytuacji opieki nad dziećmi z niepełnosprawnościami, czy nad starszymi osobami niesamodzielnymi – i nikt w Polsce nawet nie próbował czerpać doświadczeń od tych, którzy sobie z tym poradzili, chociażby z rozwiązań, jakie wdrożyli Skandynawowie. Do tego dochodzi złe od lat wydatkowanie środków na te cele, brak rozwiązań systemowych i brak lidera w parlamencie, który mógłby się problemem kompleksowo zająć. Obecny system oparty jest na działaniach doraźnych i gaszeniu pożarów. To dziwne, wiadomo, iż to córka zajmie się mamą, ojcem najlepiej! Dlaczego w takim razie pieniądze nie popłyną w stronę opiekunów rodzinnych? To brak nie tylko woli politycznej, ale i wyobraźni. Nawet ułamek kwot przeznaczanych na system opieki, przekazany opiekunom rodzinnym, rozładowałby ten nabrzmiewający problem. Zwłaszcza, że profesjonalna, kompleksowa opieka w domach opieki bardzo dużo kosztuje. Niewielki progres następuje ostatnio w opiece wytchnieniowej, ale to jest dopiero ułamek potrzeb. Do tego wszystkiego dochodzi załamanie w opiece pielęgniarskiej

– przeciętna wieku pielęgniarek to obecnie 58 lat. Jako fundacja sygnalizowaliśmy problem już w 1997 roku, ale nikt nas wówczas nie słuchał.

MM: W jednym z wywiadów Katarzyny Janowskiej powiedziała pani, że wierzy w piękną energię młodych kobiet skupioną wokół ruchu czarnych parasolek. Czy wierzy pani także w moc i energię kobiet po 50-tce, 60-tce i starszych? Jaką jakość wnoszą do życia społecznego kobiety z tego kręgu?

Gigantyczną i nieocenioną! Wspaniała jest ta energia młodych kobiet skupionych wokół ruchu czarnych parasolek, ale MY, kobiety, które kończą pracę zawodową – my nic nie musimy! My możemy poznawać nowe technologie i chcemy! Możemy zajmować się wszystkim: szkolić się z obsługi urządzeń elektronicznych i opiekować się wnukami. Na swoich warunkach. Do moich programów zapraszałam kobiety, które są harleyówkami, panie, które brały udział w programach „You can dance" itp. W Katowicach, w świetnym stowarzyszeniu, „Dress for success", któremu patronowałam i aktywnie wspierałam, a które pomagało kobietom wychodzić z długiego bezrobocia, widziałam tę uskrzydlającą energię. Energię pięknych, dojrzałych kobiet. Niezwykła w kobiecych kręgach jest kwestia dzielenia się tą energią. Ona zawsze procentuje, bo to jest obieg zamknięty.

AL: Celem fundacji „Porozumienie bez barier" jest, tu posłużę się cytatem ze statutu: *prowadzenie oraz wspieranie działalności na rzecz inicjowania procesu zmian cywilizacyjnych i kulturowych tworzących ludziom warunki równych szans na drodze do ich rozwoju intelektualnego, zawodowego, społecznego i kulturalnego.* Czy w świetle tego, co dzieje się na naszej wschodniej granicy, macie państwo plany zainicjowania działań na rzecz uchodźców? Na przykład kampanii, która pokazywałaby ich jako ludzi, którzy po prostu chcą normalnie żyć i chcą lepszego życia dla swoich dzieci.

Jako fundacja wspieramy finansowo organizacje działające na granicy. Oni najlepiej wiedzą, jakie są najpilniejsze potrzeby. Po mojej wizycie w Michałowie mam bezpośredni kontakt z wieloma osobami, z którymi wspólnie walczymy o pomoc dla uchodźców w różnych aspektach, także legalizacji ich pobytu w Polsce. Obecnie organizujemy paczki z okazji mikołajek dla przeszło 100 dzieci przebywających w ośrodku w Dębaku. To wszystko niewiele. Zabija mnie bezradność, bo okazuje się, że tak niewiele możemy zrobić. Gdyby Polska miała poprawne stosunki z Unią, to jej przedstawiciele już by tam byli, bo to przecież granica z UE. Kiedy jednak się od nich oddzielamy, to Unia nie ma żadnego mandatu, by interweniować, bo nikt nie wie, co w Polsce obecnie jest respektowane, a co nie.

AL: Nas martwi to, że tak wielu Polaków akceptuje push backi – głównie są to seniorzy i młodzi mężczyźni.

Nie mogę tego pojąć. Przecież Polacy wielokrotnie szukali lepszego życia poza granicami kraju. To dla nich, za granicą, tworzono obozy przejściowe. Organizowano wszelką pomoc. A co my robimy teraz? Każemy tym ludziom umierać, bo są na pasie ziemi niczyjej? Pomoc humanitarna, lekarska musi być udzielana. Niewiarygodne jest to, że odbieramy tym ludziom człowieczeństwo! W fundacji tym sprawom zawsze poświęcaliśmy wiele czasu. W 2001 roku organizowaliśmy szkoły tolerancji dla dzieci z krajów bałkańskich. Wielokrotnie padało na nich słowo dignity – każdy z tych ludzi ma swoją godność i musiał tę godność odbudować, odzyskać! I to się udawało! A teraz? Jak ludzie na granicy odbudują swoją godność? Boję się takiego państwa, takiej przyszłości.

AL: Kampania medialna mogłaby coś w tym kierunku zdziałać?

Na pewno tak. W każdym musimy dojrzeć przede wszystkim człowieka i pomóc mu najlepiej jak możemy. W fundacji robiliśmy świetne kampanie w projekcie „Długowieczni" z panem Franciszkiem Pieczką i z panią Ireną Santor, z naszych własnych środków, z wolontariuszami. Spoty były wyświetlane we wszystkich kinach, w radiu, w telewizji – rządowej dodajmy! To zdanie, które wtedy tak pięknie wybrzmiało w ustach pana Franciszka: „Czy całe moje życie nie jest godne twojej uwagi?" – jak ono pasuje do obecnej sytuacji!

AL: Może najlepsze byłoby zrobienie tego w formacie tzw. żywej książki?

To byłby dobry pomysł. Czy jednak będzie skuteczny? Przecież to właśnie tam, na Wschodzie, w Lubelskiem, Podlaskiem między innymi, było najwięcej eurosceptyków. Wracamy do tego, co już niestety kiedyś w Polsce było. Pamiętam, jak mąż pierwszy raz przepraszał za Jedwabne – wszyscy się wtedy pochowali, nikt nie chciał wziąć w tym udziału. A ja swój Klub Szkół Tolerancji zaczęłam tworzyć od Jedwabnego właśnie. My, Polacy, chcielibyśmy widzieć tylko jasną stronę historii. Ale przecież ona nigdy nie jest czarno-biała.

Ci, którzy mieli możliwość poznania świata, widzą to wszystko szerzej: kwestię strajku kobiet, równouprawnienia, uchodźców, parytetu. Ale duża część ludzi boi się OBCEGO. Do nich powinniśmy pospieszyć z przekazem, że każdy jest człowiekiem i wymagamy człowieczeństwa od każdego z nas. Bo dobroć to nie puste nakrycie przy wigilijnym stole, kiedy śpiewamy gromkie „Bóg się rodzi". Na szczęście na pasie granicznym jest też jednak wiele osób, które chcą pomagać, które robią to z wielkim poświęceniem. To oni legitymizują nasze człowieczeństwo. Jestem im winna wielką wdzięczność.

MM: Jak się pani czuje ze świadomością, że pani mąż wprowadził Polskę do UE, a teraz, po 17 latach, żyjemy w widmie Polexitu?

Mam wrażenie, że to jakiś zły sen, z którego się za chwilę obudzimy. Ciągle pamiętam euforię z 1 maja 2004 roku! To nie było przystąpienie do Unii, to był powrót do wielkiej europejskiej rodziny! Cały rok 2002 i 2003 poświęciliśmy z mężem na przekonanie Polaków do referendum, by uwierzyli, że warto. Co wcale nie było takie proste. A jednak udało się – to referendum miało ogromną frekwencję. Przystąpiło do niego wiele osób z różnych grup społecznych – mieszkańców wschodniej granicy, rolników, a więc osób dosyć sceptycznych. Pamiętam eksplozję naszego szczęścia, kiedy staliśmy na Placu Piłsudskiego i śpiewaliśmy hymn Polski, a potem rozbrzmiała „Oda do radości". I te lata potem, kiedy płynęły do nas pieniądze unijne, a Polska tak pięknie się zmieniała. Przeraża mnie więc próba wyprowadzenia nas z Unii. I głęboko wierzę, że protesty w wielu miastach Polski, które odbyły się 10 października, spowodują iż do tego nie dojdzie. Nie wyobrażam sobie, by nasze dzieci miały wyjść z europejskiej rodziny. One nie znają innego życia, poza tym, w Unii. Ta łatwość przekraczania granic – jak teraz można wyobrazić sobie życie bez tego? Nie dopuszczam zatem do siebie myśli, że to mogłoby się skończyć. #

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

Wieści z WRS

Roman Biskupski i Małgorzata Żuber-Zielicz podsumowują III Konwent Mazowieckich Rad Seniorów w Legionowie
Fot. Edward Stegienka

- 1 listopada zapaliliśmy „Znicze Pamięci" – na grobach: Marka Bryłowskiego, Stasia Trzmiela, Marii Leman, Zbyszka Ogonowskiego i Longinusa Kawki.

- 3 i 24 listopada odbyły się posiedzenia WRS. W skład prezydium został powołany Jan Sobota z Ursynowa. Powołaliśmy również kapitułę Konkursu „Miejsca Przyjazne Seniorom" w składzie: Małgorzata Borys-Dziedzic, Marlena Muszyńska, Jolanta Sobczak, Krystyna Śmigielska, Jan Sobota, Elżbieta Wirth-Dzięciołowska, Ireneusz Wrześniewski.

- 17 listopada rozpoczął swoją działalność „Punkt wiedzy" – otwarte spotkania dedykowane warszawskim seniorom wzbogacające naszą wiedzę ogólną – wszystkich chętnych serdecznie zapraszamy.
  Na pierwszym spotkaniu rozmawialiśmy o debatach oksfordzkich i ich wykorzystaniu w naszej pracy.

- 23 listopada posadziliśmy w Ogrodzie Saskim Dąb Seniora (relacja obok).

- 24 listopada, pani Marlena Muszyńska, dyrektorka Biura BPIPS spotkała się z zespołem WRS ds. polityki senioralnej (online).

- 29 listopada odbył się Konwent Mazowieckich Rad Seniorów.

- Listopad – grudzień. Trwają przygotowania do seminarium: przygotowywany jest program seminarium w zespołach i wrześniowe spotkanie wszystkich organizacji senioralnych oraz organizacji pracujących z seniorami; zespół polityki senioralnej przygotowuje rekomendacje do polityki senioralnej i współpracuje bezpośrednio z BPiPS. Jeśli chcecie wesprzeć nas swoją wiedzą i doświadczeniem piszcie na adres: rada.wrs@waw.pl #

GRUDZIEŃ MIESIĄCEM SPACERÓW I ODKRYWCÓW – „POZNAJ SWOJĄ OKOLICĘ" – KONKURS DLA SENIORÓW W DZIELNICACH

Szanowni Seniorzy,
Szanowne Rady Dzielnicowe,
Warszawska Rada Seniorów proponuje zorganizowanie mini konkursu – zabawy dla Rad Dzielnicowych, ale też dla grupy seniorów i seniorek połączonych wspólnym spacerem po okolicy.

❶ Umówcie się na spacer w grupie kilku osób. Spacery, jak twierdzą specjaliści od rehabilitacji, to super pomysł dla wzmocnienia naszego zdrowia. Może to być spacer w grupie członków rady, ale też znajomych, sąsiadów czy osób, które warto „wyciągnąć z domu" – może międzypokoleniowy, może po prostu rodzinny, a może samotny.
❷ Odkrywajcie okolicę poszukując miejsc spotkań seniorów: kluby seniora, miejsca aktywności, przyjazne kawiarenki, biblioteki; pomysłowość zależy od Was. Zróbcie telefonem zdjęcie, zapiszcie adres i opiszcie co wyróżnia to miejsce, co ma ciekawego w ofercie – potem zbudujemy dzielnicową mapę miejsc – „Mapę Odkrywców".
❸ Zapewne znacie takie miejsca w dzielnicach na osiedlach – tym bardziej warto je odwiedzić, a po drodze być może odkryć coś nowego.
❹ Przy okazji może dostrzeżecie „problemy do rozwiązania" i rozpoznane sprawy przekażecie swoim burmistrzom.
❺ Czekamy na Wasze pomysły.

Nagrody dla osób zgłaszających najciekawsze informacje (forma dowolna) w naszym mini konkursie to: kalendarze WRS na 2022 rok, plecako-torby, apteczki podręczne oraz inne niespodzianki. Informacje przesyłajcie do 31 grudnia 2021 roku.

Elżbieta Wiśniewska, Małgorzata Żuber-Zielicz i Edward Stegienka przy nowo posadzonym dębie
Fot. Urząd Dzielnicy Śródmieście

Sadzimy nasz dąb
Fot. Urząd Dzielnicy Śródmieście

Elżbieta Wiśniewska z szarfą WRS
Fot. Edward Stegienka

TEKST:
WOJCIECH KOŻUCHOWSKI

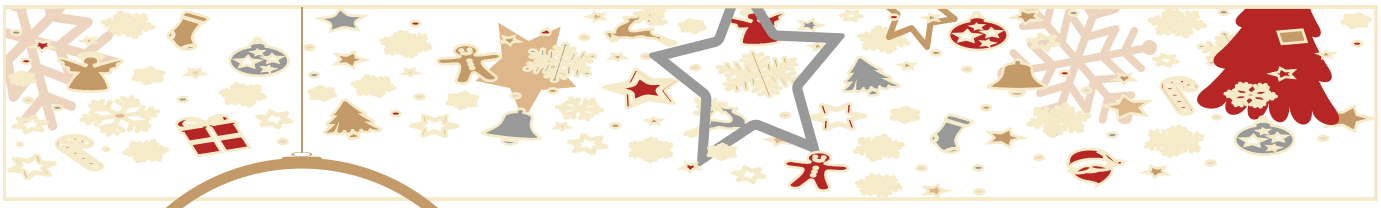
POSADZILIŚMY DĄB SENIORA

23 listopada br., w Ogrodzie Saskim, odbyła się uroczystość posadzenia Dębu Seniora. Drzewo to symbolizuje dobrą, stabilną kondycję, mądrość i długowieczność pokolenia seniorów miasta st. Warszawy. Dąb jest drzewem odpornym na przeciwności losu. W swoim założeniu ma być to również miejsce spotkań, w którym seniorzy odnajdą spokój i psychiczną równowagę. Wszystkie symboliczne znaczenia dębu posiadają pozytywny wydźwięk, a jego niezwykłą nazwę można wypowiedzieć jednym tchem. Posadzenie dębu, gatunku wielkoowocowego, ma jeszcze jeden, miejmy nadzieję, proroczy wymiar. Warszawa przygotowuje obecnie program polityki senioralnej. Wierzymy, że powstały dokument będzie na miarę stabilności, mądrości i długowieczności dębu i przyniesie wielkie owoce rozwiązań z korzyścią dla dobrostanu seniorów w naszym mieście.

Chcielibyśmy, aby podobne inicjatywy podjęły rady seniorów we wszystkich dzielnicach Warszawy. Powstałaby wtedy, wprawdzie rozrzucona, ale Dąbrowa Seniora, a jednocześnie byłby to udział naszego środowiska w tworzeniu zielonych stref w stolicy.

W uroczystości udział wzięli: Magdalena Wojciechowska, Zastępca Burmistrza Dzielnicy Śródmieście, Karolina Kwiecień-Łukaszewska, Inspektor w dziale Komunikacji Społecznej w Zarządzie Zieleni m.st. Warszawy, Małgorzata Żuber-Zielicz, Przewodnicząca Warszawskiej Rady Seniorów, przedstawiciele WRS oraz pracownicy ZZW. Inicjatywę seniorów wspierał od samego początku Prezydent Michał Olszewski i Prezydentka Aldona Machnowska-Góra.

Wydarzenie zostało zorganizowane wspólnie przez Zarząd Zieleni m. st. Warszawy i Warszawską Radę Seniorów. Czekamy na decyzję Wojewódzkiego Konserwatora Zabytków w sprawie tabliczki, która zostanie umieszczona obok naszego dębu. #



WARSZAWSKA RADA SENIORÓW

Szanowni Seniorzy

Serdecznie życzymy Wam miłych i pełnych nastroju świąt Bożego Narodzenia, zdrowia i energii na co dzień

oraz uśmiechu i życzliwości na każdy dzień Nowego 2022 Roku

Wanda Traczyk-Stawska z nagrodą plebiscytu Warszawianka Roku 2021 podczas gali w Teatrze Studio

TEKST:
MARZENA MICHAŁEK

WANDA TRACZYK-STAWSKA – WARSZAWIANKA ROKU 2021

WANDA TRACZYK-STAWSKA, PSEUDONIM „PĄCZEK", ŻOŁNIERKA AK, UCZESTNICZKA POWSTANIA WARSZAWSKIEGO I WIELOLETNIA NAUCZYCIELKA, ZOSTAŁA LAUREATKĄ TEGOROCZNEGO PLEBISCYTU MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY NA WARSZAWIANKĘ ROKU! ZDOBYŁA REKORDOWĄ LICZBĘ GŁOSÓW – AŻ 51 TYSIĘCY OSÓB ZDECYDOWAŁO, ŻE TO WŁAŚNIE PANI WANDA ZASŁUGUJE NA TEN TYTUŁ.

Nie była potulną i grzeczną dziewczynką. Raczej krnąbrną, upartą, energiczną i wysportowaną. Taką, której wszędzie pełno. Tak mówiła o sobie 3 lata temu, podczas wywiadu do 2. numeru „Pokoleń". Ten ognisty temperament umiała temperować tylko Matylda Welsch, nauczycielka z ukochanej szkoły powszechnej nr 65 na Bródnie. W połowie lekcji wysłała małą Wandę po kredę. Kilka rund po korytarzu, ślizgi i piruety, uspokajały jej żywiołowość – przynajmniej do końca lekcji. Teraz pani Matyldy już nie ma, a Wanda, z tej energii i żywiołowości zrobiła oręż, z którym stoi za kobietami i za tymi, których głos jest niesłyszalny.

W NASZYM IMIENIU

Dziękując za zaszczyt otrzymania tytułu Warszawianki Roku, pani Wanda, ze sceny Teatru Studio, w którym odbyła się gala plebiscytu, odbierając gratulacje od Rafała Trzaskowskiego, prezydenta Warszawy, mówiła m.in. tak: „Wiem, jaka jest rola każdej matki. Dlatego chcę wam powiedzieć, że to, co w tej chwili jest w Polsce, co się stało tak niedawno, że musiała umrzeć młoda matka, jest zbrodnią dokonaną na kobietach. Bo inne też będą umierać, jeśli ten zapis (ubiegłoroczny wyrok tzw. Trybunału Konstytucyjnego – przyp. redakcji) dalej będzie istnieć. Kobieta ma takie same prawa jak mężczyzna. Sprawdźcie to w konstytucji. My w powstaniu, kobiety, 31. Rozkazem otrzymałyśmy takie same prawa jak mężczyźni. Przed tym rozkazem pisano o nas „cywile", choć byłyśmy tak jak ja żołnierzami i miałyśmy stopnie żołnierskie i odznaczenia. I Niemcy, nasi wrogowie, szanowali to, że mamy równe prawa z mężczyznami i kiedyśmy szły do niewoli, stosowali się do tego prawa. Byłyśmy traktowane tak samo jak mężczyźni. A teraz, w wolnej Polsce, bo w wolnej jeszcze dokąd jest Konstytucja i dokąd działa prawo, poprzez

Wszystkie fotografie – materiały m.st. Warszawy

Wanda Traczyk-Stawska z nominowanymi w plebiscycie Warszawianka Roku 2021 podczas gali w Teatrze Studio

Prezydent Rafał Trzaskowski podczas wygłaszania laudacji na gali plebiscytu Warszawianka Roku 2021 w Teatrze Studio

WOŁAM DO WAS, KOBIETY: ŻEBYŚCIE NIEUSTĘPLIWIE WALCZYŁY O SWOJE PRAWA. OD WAS ZALEŻY PRZYSZŁOŚĆ NASZEGO NARODU.

Uroczyście podświetlony Pałac Kultury i Nauki z okazji wybrania pani Wandy Traczyk-Stawskiej Warszawianka Roku 2021

swoich najodważniejszych prawników, teraz odebrano nam to prawo - żebyśmy miały decyzję należącą do nas, czy chcemy być matkami, czy nie. Każdy człowiek ma takie same prawa. Czy jest kobietą, czy jest mężczyzną. I wołam do was, kobiety: żebyście nieustępliwie walczyły o swoje prawa. Od was zależy przyszłość naszego narodu."

Te ważne słowa pani Wandy padły nie tylko w stronę warszawianek. Jej apel o poszanowanie wartości i praw konstytucyjnych i europejskich, był także słyszalny na Placu Zamkowym 10 października, podczas protestu za pozostaniem Polski w UE, kiedy uciszała brunatny tłum narodowców, na czele których stał Robert Bąkiewicz. To wtedy padły i, mimo zagłuszania, głośno wybrzmiały słowa: „Milcz, głupi chłopie. Milcz, milcz, milcz, chamie skończony. Milcz, bo ja jestem żołnierzem, który pamięta jak krew się lała, jak moi koledzy ginęli, ja tu po to jestem, żeby wołać w ich imieniu." Pani Wanda, w jednym z pierwszych swoich społecznych apeli, który wystosowała wspólnie z innymi powstańcami, poprosiła o niełączenie Znaku Polski Walczącej z neofaszystowskimi symbolami. Niedługo potem zabrała także głos w obronie osób LGBT.

NIE ODWRACAJMY OCZU

Często odnosi się do słynnej, ostatniej, pożegnalnej wypowiedzi Generała Ścibora-Rylskiego: „Nie zapominajcie o szacunku. Polacy muszą mieć szacunek do wszystkich. Obojętnie, jakich są poglądów, narodowości czy wyznania." Podkreśla wzajemny szacunek, tolerancję i troskę o najsłabszych oraz umiejętność współżycia. Dlatego nie pozawala odwracać oczu od tego, co dzieje się na granicy polsko-białoruskiej. W specjalnym wideo nagranym dla stowarzyszenia Polska Walcząca przeciw Faszyzmowi, komentującym wydarzenia na wschodniej granicy, powiedziała: „Nie udawajcie, że nie widzicie. Na naszych oczach nie mogą umierać ludzie." Protestuje w nim przeciwko tzw. push-backom – nazywa zbrodnią wywożenie i przepychanie skrajnie wycieńczonych, wygłodzonych i przemarzniętych rodzin z dziećmi, które czekają na pomoc, a które, bez naszego wsparcia, skazane są na śmierć.

NIEKOŃCZĄCA SIĘ SŁUŻBA

Jakkolwiek górnolotnie to nie zabrzmi, pani Wanda od lat pełni niekończącą się służbę Polsce. Była emisariuszką niewielkiej już garstki żyjących powstańców, dla których stołeczny ratusz, 3 lata temu, otworzył dom pobytu dziennego przy Nowolipiu 22. Odnalazła mogiły swoich kolegów z Powstania Warszawskiego i znalazła dla nich godne miejsce spoczynku na Cmentarzu Powstańców Warszawy na Woli. Była inicjatorką budowy Izby Pamięci dla 100 tys. ofiar Rzezi Woli oraz ludności cywilnej, która zginęła w Powstaniu.

Ale to nie wszystko. Wielu pamięta słynnego pana Peemka, małpkę-pluszaka, która odnalazła swoje miejsce w Muzeum Warszawy. Zanim jednak tam trafiła była maskotką pocieszenia podarowaną rozpaczającej Wandzie przez kolegów po kapitulacji Warszawy. Potem zaś trafiła do rąk niepełnosprawnego Kuby w sejmie, podczas protestu opiekunów dorosłych niepełnosprawnych. Ten gest pani Wandy poprzedziła wielokrotna próba dostania się do budynku sejmu, latem, w niewyobrażalnym upale i bez szacunku ze strony Straży Marszałkowskiej. Takie gesty są, wg pani Wandy, bardzo ważne. Dają nadzieję. A motywem przewodnim tegorocznego plebiscytu była nadzieja właśnie.

Plebiscyt Warszawianka Roku honoruje kobiety, które swoją działalnością społeczną lub zawodową w sposób szczególny przyczyniły się do rozwoju i promowania Warszawy. Tytuł ten może być przyznany za działalność na rzecz stolicy, ale też realizację działań na rzecz promowania takich wartości jak: otwartość, tolerancja, za wybitne osiągnięcia w jakiejś dziedzinie, działalność na rzecz kobiet, społeczeństwa obywatelskiego i społeczności lokalnej Warszawie. Warszawianką Roku może zostać każda kobieta – to warszawiacy decydują kto otrzyma ten tytuł. Spośród licznych zgłoszeń mieszkańców na kandydatkę do tytułu, kapituła konkursu wyłoniła w tym roku 10 kobiet, których działania pokazują, jak konsekwencją można zmienić otaczający nas świat. Wśród nominowanych były: Katarzyna Augustynek, Sylwia Chutnik, Kamila Górniak, Marina Hulia, Agnieszka Kępka, Olga Kozierowska, Marta Lempart, Agnieszka Sikora, Wanda Traczyk-Stawska oraz Magdalena „Lusia" Żagałkowicz. #

ROZMAWIAŁA:
MARZANNA DE LATOUR

Trzy pokolenia introligatorów z Poznańskiej

POZNAŃSKA 14, NA SZYBIE WYSTAWY I DRZWIACH NAPISY, WŚRÓD NICH: J.J. JAKUBIAK, INTROLIGATORSTWO ARTYSTYCZNE. CO SIĘ ZA TYM KRYJE? WIEM TO OD LAT: OPRAWA I RENOWACJA OBRAZÓW, KSIĄŻEK, PRAC DYPLOMOWYCH, ALBUMÓW, DZIEŁ SZTUKI, AKWARELI, GRAFIK, PLAKATÓW, TO TEŻ PEWNIE NIE WSZYSTKO.

Fot. Marzanna de Latour

Pan Krzysztof Jakubiak, właściciel firmy

Galeria oprawionych obrazów i wzorniki ramek wiszą na ścianach, jest z czego wybierać. Ja zwykle przynoszę do pracowni obraz albo zdjęcie do oprawy, wtedy wybieramy ramkę, kolor passe-partout i czekam na efekt tego wyboru. Tym razem było inaczej, bo obejrzałam zaplecze pracowni, maszyny na parterze i na piętrze, gdzie prowadzą metalowe schodki. Pokazywał mi je właściciel wraz ze swym pracownikiem, Piotrem Staśkiewiczem. A tam stół i wycinarka do passe-partout, gold prasa do robienia napisów na okładkach, gilotyna do obcinania książek, nożyce do przycinania papieru… Maszyny z długim życiorysem, ciągle sprawne. Na renomę firmy, od 1935 roku, pracuje już trzecie

pokolenie introligatorów. O jej historii rozmawiam z panem Krzysztofem Jakubiakiem.

Przez te trzy pokolenia zmieniało się troszeczkę. Pierwsze miejsce, gdzie otworzył zakład mój dziadek, to była Poznańska 12, w kamienicy obok. Introligatornia mieściła się w bramie, więc słabo było ją widać, a do tego w wilgotnej suterenie, bo pod numerem 12 płynie rzeczka Żurawka i tam są nawet specjalne pompy, które wypompowują wodę spod kamienic. Dziadek rozpoczął swoją działalność w 1935 roku, no i, niestety, wojna ją przerwała. W czasie wojny nie mieszkał w Warszawie, tylko, z tego co wiem, w Radomiu. W sumie, tak jakoś wyszło pozytywnie, że wrócił w to samo miejsce, bo suterena pod numerem 12 była po wojnie do wynajęcia. Jego brat tutaj został, walczył w Powstaniu i niestety zginął.

Czy wie pan gdzie walczył? Też w Śródmieściu?

Nie wiem, na jego grobie jest napisane, że miał pseudonim „Wanda". To bardzo interesujące, że facet wybiera żeński pseudonim. Niestety nie wiem gdzie walczył, ale przypuszczam, że gdyby mój dziadek wziął udział w Powstaniu, to też by zginął, nie przeżyłby wojny.

Mój ojciec, w randze sierżanta, walczył parę kroków od miejsca gdzie rozmawiamy, naprzeciwko Hali na Koszykach, na dwóch barykadach, od Koszykowej i od dzisiejszej Pięknej. Był zastępcą dowódcy tych barykad. Przeżył, dzięki temu jestem na świecie. Wróćmy do czasów powojennych. Pana dziadek, po powrocie do Warszawy otworzył na Poznańskiej firmę introligatorską?

Tak, dziadek był tylko introligatorem i można powiedzieć – aż introligatorem. A to były czasy, gdy introligatorów było dużo, dużo więcej. W Śródmieściu, tutaj, było kilku lub nawet kilkunastu. Była spora konkurencja. Głównie oprawy, wtedy były dla urzędów i państwowych firm, księgi urzędowe, monitory, dzienniki ustaw. Kiedy były wydawane dzienniki ustaw, to wszystkie w zasadzie duże instytucje, ale te mniejsze także, oprawiały je w dużych ilościach. To były tzw. „nakłady", tak się to nazywało. Jeśli jakaś instytucja oprawiała czterdzieści, pięćdziesiąt, sto, dwieście tego typu opraw, to można się było napracować, ale też sporo zarobić. Natomiast takie typowe oprawy dla osób które, powiedzmy, weszły z ulicy, tego było w tamtym czasie trochę mniej. Opraw instytucjonalnych było dużo więcej niż tych prywatnych. To było to co dziadek robił legalnie, ale okazało się, że dziadek miał też, że tak powiem, drugą osobowość i drugą pracę, którą wykonywał mniej oficjalnie. O tym moi rodzice dowiedzieli się dopiero w 1961-62 roku, kiedy dziadek zmarł i w zakładzie pojawiła się ówczesna służba bezpieczeństwa poszukując Tadeusza Lewandowskiego. Był podejrzany o działanie w grupie introligatorów, którzy nielegalnie oprawiają książeczki do nabożeństwa. Tak! Proszę się nie dziwić, w tamtym czasie to było poważne przestępstwo. Okazało się, że istniał cały system związany z książeczkami do nabożeństwa, bo rodzice zaczęli się podpytywać tych panów w długich płaszczach o co chodzi. Drukarze w państwowych zakładach, po cichu, po nocach, drukowali te książeczki, potem było to przenoszone do introligatorów, oni to oprawiali i książeczki były kolportowane po kościołach i po parafiach. To był w sumie dosyć niebezpieczny system nielegalnego pozyskania papieru, drukowania, oprawiania i dystrybucji świętych książek. W tajemnicy, nielegalnie.

RODZICE ZDECYDOWALI SIĘ KONTYNUOWAĆ TEN ZAWÓD PO DZIADKU I ZROBILI TO W BARDZO PRZEMYŚLANY I MĄDRY SPOSÓB.

Najbliższy kościół, św. Barbary, był niedaleko zakładu, ciekawe czy też dostawał te książeczki do nabożeństwa.

Ja nie wiem, mama nie wie, dziadek też nie wiedział, bo dziadek był ojcem mamy. Wtedy lepiej było tego nie wiedzieć! Dziadek zmarł w 1961 roku, to był rok kiedy ja się urodziłem, dziadek był szczęśliwy, że ma wnuka. Podobno trzymałem go za nos, a miał wielki nos, co i mnie też zostało. Niestety zmarł i moi rodzice stanęli przed ogromnym dylematem, co zrobić ze schedą po ojcu mamy. On jeszcze był w sile wieku, miał sześćdziesiąt parę lat, to nie był stary człowiek. Zmarł na raka, niestety, nastąpiło to bardzo szybko. Z zaskoczenia. I dylemat moich rodziców był bardzo poważny. Po jednej stronie było przejęcie zakładu po ojcu, kontynuacja działalności, tego co dziadek robił, czyli introligatorstwa, a po drugiej stronie, sprzedaż wszystkiego co zostało, maszyn, starych co prawda, ale nadal działających, papierów, płócien introligatorskich. Większość maszyn po dziadku ciągle działa, one nas tu otaczają. Problem polegał na tym, że moja mama niewiele wiedziała o introligatorstwie, tyle co nauczyła się przy ojcu. Dziadek ją zapraszał, przychodziła szyć, oprawiać książki, te podstawy miała opanowane. Całej reszty moi rodzice musieli się nauczyć. Mój ojciec zupełnie nie był zorientowany jeśli chodzi o introligatorstwo. Nie miał nic wspólnego z tym rzemiosłem, pracował w zakładach elektronicznych. Zero doświadczenia rzemieślniczego. Jednak zdecydowali się kontynuować ten zawód po dziadku i zrobili to w bardzo przemyślany i mądry sposób. Ponieważ nadal mieli kontakty z przyjaciółmi dziadka, starymi introligatorami, poprosili ich o pomoc i wsparcie, żeby przychodzili ich uczyć. A więc fachu rodzice uczyli się od wytrawnych przedwojennych introligatorów, kumpli dziadka. Początki były niełatwe, bo okazało się, że trzeba spłacić długi, których dziadek miał sporo, ale pomimo wielu przeciwności, introligatorstwo mojemu ojcu bardzo się spodobało. Okazało się, że miał trochę artystyczną duszę, ja nieco później, jak już byłem w szkole średniej, widziałem jak malował obrazy, trochę rzeźbił. Oczywiście oprócz codziennej pracy jako introligator. Rodzice stopniowo zaczęli wprowadzać znacznie szerszy asortyment usług introligatorskich, których część introligatorów nie robiła. Specjalne pudła, etui na książki, rameczki do negatywów dla fotografików, naklejanie na grubą tekturę planów, rysunków, plakatów. Na przykład robili →

Fot. Marzanna de Latour

tuby czy tubusy do dyplomów lub certyfikatów, ale tubusy nie były okrągłe tylko owalne.

Co to są tubusy?

Tubus to dwie części jakby tekturowej rury, składające się w jedną, w którą wkłada się dyplom zwinięty w rulon. Tubus jest zwykle upiększony złotymi zdobieniami lub napisami. To była jedna z rzeczy, którą zaczęli robić inaczej niż inni introligatorzy. Mój ojciec był zawsze taką „niespokojną duszą", zainteresowany był nowościami i innymi rozwiązaniami. Chłonął wiedzę i jednocześnie próbował jak to będzie wyglądało w praktyce. Sam barwił papiery, barwnikami zrobionymi samodzielnie z tego co było wówczas dostępne. To oczywiście spowodowało, że wzrosło zainteresowanie tym co robią, bo było to w pewnym sensie niepowtarzalne, a zarazem innowacyjne. Natomiast klientela w tamtym czasie była niezwykle różnorodna, poczynając od państwowych urzędów, o których już wspomniałem, zwykłych, nazwijmy ich, śmiertelników, którzy przychodzili z książką do naprawy czy renowacji, aż do tak zwanych tuzów ówczesnych czasów. Przychodziła pani Jaroszewiczowa, czyli żona ówczesnego pana premiera Piotra Jaroszewicza. Przychodziła oprawiać książki, potem obrazy. Piękne pozycje, które miały ogromną wartość historyczną. Przychodził były premier Mieczysław Rakowski, Jerzy Urban, wielu aktorów i ludzi sztuki. Trochę później sporo młodych artystów plastyków, którzy okazali się twórcami, których kariery nabrały blasku i w tamtym czasie rodzice naklejali, oprawiali ich prace. Żeby wymienić tylko kilku: Rafał Olbiński, Andrzej Dudziński, Edward Lutczyn, Antoni Chodorowski i wielu innych. To też był pewnego rodzaju element sztuki introligatorskiej, bo to nie jest tylko oprawa książek.

Co się kryje za słowami „naklejali ich prace"?

Nakładali, naklejali na tekturę duże plakaty, tak żeby można było te plakaty ewentualnie oprawić w ramy i pokazać, na przykład na wystawie. Rodzice przygotowywali materiały na różne wystawy, to już ja pamiętam, bo pomagałem ojcu naklejać na płyty pilśniowe bardzo duże, ogromne, chyba ze trzy metry na pięć metrów, takie wielkie płachty zdjęć. Naklejaliśmy je dla Muzeum Marii Skłodowskiej-Curie. Rodzice rozszerzyli usługi o klejenie tak zwanych plansz, czyli naklejanie kartonu, brystolu na tekturę, na których to planszach artyści sobie coś tam tworzyli. To była dosyć istotna działka w ich asortymencie usług, ze względu na to, że w tamtych czasach nie było tego typu gotowych materiałów. Wszystko trzeba było zrobić w zasadzie ręcznie. To była praca u podstaw. Trzeba było „załatwiać" materiały, kleje. Kleje były naturalne, zresztą do dziś je stosujemy. Naturalny klej mączny. Nazywamy go krochmal.

Z jakiej mąki?

Zwykle pszennej, szczerze mówiąc, ale też pierwszej lepszej, ale żeby nie była ciemna. Ten klej jest najlepszym klejem,

RODZICE ROZSZERZYLI USŁUGI O KLEJENIE TAK ZWANYCH PLANSZ, CZYLI NAKLEJANIE KARTONU, BRYSTOLU NA TEKTURĘ, NA KTÓRYCH TO PLANSZACH ARTYŚCI SOBIE COŚ TAM TWORZYLI.

bo jest robiony z naturalnego surowca, mąki. Nie dodajemy do tego kleju absolutnie nic. Rozrabiamy go najpierw z zimną, potem z ciepłą wodą. Klej jest świeży mniej więcej 3, 4 dni. Kleimy nim papier do papieru czy do tektury i on jest absolutnie idealny do klejenia książek czy naklejania zdjęć na tekturę.

To wszystko się działo jeszcze na Poznańskiej 12, czy już tu, gdzie jesteśmy w tej chwili, na Poznańskiej 14? Jak to się stało, że zmienili państwo siedzibę firmy? Dlaczego?

To, że rodzice przenieśli się tutaj, to znowu trochę łut szczęścia. Miejsce, w którym jesteśmy, dawniej było zajęte przez krawca. Kiedy był na tyle starszym panem, że nie mógł już sobie poradzić z prowadzeniem pracowni, to zaproponował sąsiadom czy by jej nie odkupili od niego. To była własność miasta, ale wiadomo, że trzeba było zapłacić kwotę odkupienia od osoby, która podnajmowała lokal od miasta.

Powiedział pan, że krawiec „zaproponował sąsiadom", czy to znaczy, że pan też mieszka w pobliżu?

Nie, ja się tutaj tylko wychowywałem, chodziłem do żłobka i przedszkola na Poznańskiej, a potem przenieśliśmy się na Nowolipki. W zasadzie to wychowałem się na Muranowie. Przez całą szkołę podstawową i średnią tam mieszkaliśmy. Myślę, że mogę o sobie powiedzieć, że jestem chłopak z Muranowa. Dopiero potem przenieśliśmy się na Bielany, a konkretnie na Chomiczówkę. Tutaj, w Śródmieściu, rodzice mieli pracownię i codziennie do niej dojeżdżali. W tamtych czasach nie zwracałem na to uwagi, ale gdy teraz wracam myślami do tamtych lat, to wydaje mi się niesamowite, że oni codziennie razem wychodzili do pracy i razem codziennie z pracy wracali. To ewenement, że małżeństwo, które pracuje w tym samym miejscu, zaczyna i kończy dzień tą samą rutyną. To było coś niesamowitego. Mama, co prawda, zajmowała się, nazwijmy to, administracyjnymi sprawami, a pozostawiła na barkach mojego ojca te cięższe roboty, ale oczywiście pomagała mu. Czasami było hasło „wszystkie ręce na pokład" i ja przyjeżdżałem, no bo jeśli było duże zamówienie, to trzeba było zrobić tzw. „małą manufakturę". Jedna osoba przycinała coś, druga coś składała, trzecia nakładała klej, czwarta przyklejała, no i dzięki temu można było zrobić dwieście, trzysta prac. I to dosyć szybko, bo klientowi zwykle bardzo zależało na tym, żeby prace były zrobione jak najszybciej. Wtedy „wszystkie ręce na pokład", łącznie czasami ze znajomymi, starszymi panami introligatorami, którzy już nie pracowali w zawodzie, ale znali się na tym i przychodzili pomagać. Też im było fajnie, że zostali zaproszeni i jeszcze do tego dorobili dodatkowe parę groszy do emerytury. Tak że to były interesujące czasy, kiedy rodzice głównie zajmowali się introligatorstwem, ale okazało się, że klejenie plansz, plakatów spowodowało, że mój ojciec zaczął się interesować tym jak można oprawiać obrazy. Problem, w tamtym czasie, kiedy już się tutaj przenieśli, pod numer 14, był taki, że nie można było prowadzić dwóch rzemiosł jednocześnie. Nie można było wykonać passe-partout do obrazu i oprawić tego obrazu w jednym miejscu, czyli dodać ramy do tego obrazu. Chore czasy, oczywiście! Proszę sobie wyobrazić, rodzice wycinali passe-partout, po czym dawali znajomemu ramiarzowi wymiary ram, takie jakie mieli do wyboru i on przygotowywał te ramy, przywoził je tutaj i to było montowane w jednym miejscu. System absolutnie chory z punktu widzenia klienta, a urzędnikom chodziło o to, żeby tego typu usługi były prowadzone oddzielnie.

CZASAMI BYŁO HASŁO „WSZYSTKIE RĘCE NA POKŁAD" I JA PRZYJEŻDŻAŁEM, NO BO JEŚLI BYŁO DUŻE ZAMÓWIENIE, TO TRZEBA BYŁO ZROBIĆ TZW. „MAŁĄ MANUFAKTURĘ".

Ale coś się w tej sprawie wreszcie wyjaśniło, był przełom?

Był przełom i zmiany które nastąpiły, to lata dziewięćdziesiąte, kiedy rzemieślnicy mogli wreszcie trochę odetchnąć. Okazało się, że można prowadzić różne działalności wspólnie. Dzisiaj nie ma z tym problemów.

Jest tak, że ja przynoszę do panów książki do oprawienia i obrazy do oprawy, ustalamy w jakich będą kolorach, jak to zrobić, i w końcu cudeńka wychodzą.

Ja się cieszę, że te cudeńka możemy robić. Pamiętam też czasy, kiedy żeby takie cudeńka mogły powstawać, np. jeśli chodzi o oprawę obrazów, to rodzice sprowadzali papiery z Francji, kolorowe, bo w Polsce nie było dobrych papierów. Naklejali je na białą tekturę i dopiero w tej białej tekturze mój ojciec ostrym nożem wycinał okienka, czyli passe-partout. Przez całe życie nożem wycinał, ręką, pod kątem 45 stopni.

A pan jak wycina passe-partout?

Ja wycinam inaczej, próbowałem wycinać nożem, ale moja ręka nie jest tak silna, mnie się dłoń przesuwa i cięcie nie wychodzi równo. Zakupiłem profesjonalną wycinarkę, do której zakładam specjalne ostrza. Jest dużo szybciej, dużo łatwiej, prościej bym powiedział. Czyli w sumie, nadal ręcznie wycinamy każde passe-partout, ponieważ każdy wymiar jest inny. Nie mamy przygotowanych passe-partout, tylko je przycinamy oddzielnie do każdego obrazu.

Każdy obraz to indywidualne dzieło sztuki.

Absolutnie! Każdy obraz to jest indywidualny wymiar, dzieło. W czasach, gdy rodzice rozpoczęli tę działalność i ojciec zaczął wycinać passe-partout, to zapotrzebowanie było ogromne! Okazało się, że jest bardzo dużo osób, które chcą mieć obrazy oprawione nie tylko w ramy, ale właśnie też w passe-partout. Z odpowiednio dobranym kolorem, bo to też jest bardzo istotne. Więc były rozmowy z każdym klientem, ja to kontynuuję, rozmawiamy o kolorystyce wnętrza, o ulubionych kolorach klienta, o tym jakie obrazy, kolorystycznie, będą wisiały obok, żeby sobie troszeczkę zwizualizować to co możemy zaproponować. To jest bardzo istotne, żeby oprawiony obraz nie tylko pasował do wnętrza, ale także cieszył oko i duszę.

Tu znowu muszę koniecznie powiedzieć coś osobistego. Niedaleko stąd, naprzeciwko Hali na Koszykach, stał aż do upadku Powstania i wyjścia →

Fot. Marzanna de Latour

mieszkańców do obozu w Pruszkowie dom, w którym mieszkali i prowadzili Wytwórnię Fotograficznych Kart Widokowych, czyli pocztówek, moi rodzice. Ich widokówki są rozpoznawalne do dziś przez fachowców i miłośników pocztówek, właśnie dzięki passe-partout i opisie, ręką mojej mamy, widoku na pocztówce. Mama pisała na nich ręcznie, jaki to widok i kto jest autorem zdjęcia. Nikt wtedy takich pocztówek nie miał.

Toteż wróciłem do tego, co mój dziadek i rodzice robili, do rzemiosła, bo przez ponad trzydzieści lat pracowałem w dużych korporacjach. Nie zajmowałem się rzemiosłem i moja droga życiowa była całkowicie niezwiązana z tym co robię obecnie. To były duże międzynarodowe firmy i czasami długie, kilkuletnie, kontrakty w różnych krajach. Emiraty Arabskie, Wielka Brytania, Egipt, Izrael, Mongolia to były miejsca w których pracowałem, a jednocześnie byłem trochę oderwany od tej polskiej rzeczywistości. Po ponad trzydziestu latach korporacyjnej pracy miałem, w pewnym momencie, po prostu już dosyć. Wysokie stanowiska, uznanie, podróże, pieniądze, to nie wszystko. Był też nieustanny stres i napięcie towarzyszące w tego typu pracy, niezwykle wyniszczające i pozbawiające czerpania przyjemności z życia. W pewnym momencie okazało się, że mama nie ma już na tyle sił, żeby prowadzić dalej zakład. Zaczęła mnie pytać co ma zrobić z pracownią, którą mamy. Czy ty ją przejmiesz? Czy mam ją sprzedać? Czy komuś przekazać? I znowu, trochę tak jak to było z moim dziadkiem, to był taki zbieg okoliczności, że ja miałem już dosyć pracy w korporacji i postanowiłem się z nią rozstać. I odszedłem, przejąłem to co jest po rodzicach i powiem szczerze, że jestem tysiąc razy bardziej szczęśliwy. Stresu się nie pozbyłem, bo prowadzenie własnej firmy, nawet maleńkiej, jest nadal stresogenne. Ale jest go znacznie mniej, naprawdę niewiele. Natomiast w zamian mam mnóstwo życiowych przyjemności, spotykania różnych ludzi, rozmów z nimi, słuchania ich niezwykle ciekawych opowieści, doradzania i tworzenia w wielu przypadkach niepowtarzalnych rzeczy, które cieszą moich klientów i dają mi ogromną satysfakcję

TO JEST BARDZO ISTOTNE, ŻEBY OPRAWIONY OBRAZ NIE TYLKO PASOWAŁ DO WNĘTRZA, ALE TAKŻE CIESZYŁ OKO I DUSZĘ.

z dostarczenia im tego czego oczekiwali, a czasami nawet trochę więcej. To jest coś, co lubiłem zawsze i to jest taka moja kontynuacja, powiedzmy, tego co miałem kiedyś. Ja już nauczyłem się tego co robili moi rodzice i jestem w stanie doradzać ludziom, jak ma to wyglądać, co to ma być, jaka powinna być oprawa, czy będziemy bardziej książkę zdobić, czy okładka powinna być bardziej surowa, czy może będzie pokazywała co jest w jej wnętrzu. To są rzeczy, które mnie bardzo, bardzo satysfakcjonują i liczę na to, że może po iluś tam latach, któryś z trzech moich synów będzie chciał przejąć pracownię i kontynuować rzemiosło pradziadka i dziadków. A może wnuczek będzie chciał się nauczyć zawodu „oprawcy".

W każdym razie, wracając do obrazów i passe-partout, mam taką bardzo fajną ciekawostkę rodzinną. Kiedy rodzice przejęli oprawę obrazów, to okazało się, że zainteresowanie jest tak wielkie, że musieli wprowadzić zapisy, ograniczyć ilość klientów, bo mój ojciec nie był w stanie wycinać takiej ilości passe-partout. Proszę sobie wyobrazić, że przyjęcia były raz w miesiącu, ponieważ trzeba było wszystko przygotować ręcznie, a do tego było bardzo mało miejsca w pracowni. Z tego powodu, jedna z ówczesnych klientek wyraziła swoją dezaprobatę wpisując się do tzw. „Książki Życzeń i Zażaleń". Na ten wpis musiał w tamtym czasie odpowiedzieć oficjalnie Zarząd Cechu Fotografów i Introligatorów. Trzymam ten wpis i odpowiedź Cechu do tej pory.

Ale wróćmy do oprawy. Aby zrobić kolorowy karton pasujący do obrazu, trzeba było najpierw go nakleić na tekturę. Jak się go nakleiło, to musiał odpowiednio wysychać, żeby się nie wyginał i tak dalej... Teraz to ja otwieram komputer, wchodzę na odpowiednią stronę do sklepu on-line i patrzę jakie są kolory gotowych kartonów, zamawiam i przyjeżdżają. Jest dużo prościej, aczkolwiek myślę, że tamte czasy też były bardzo ciekawe, bo zmuszały do znajdywania nietypowych rozwiązań lub korzystania z nietypowych materiałów. Ludzie, którzy do nas przychodzili, byli bardzo interesujący, można powiedzieć, że byli pasjonatami. Jeden z klientów, to był prof. Jeljaszewicz, oprawił u rodziców prawie całą swoją bibliotekę. To były piękne starodruki, woluminy, oprawiane przez mojego ojca z ogromną pieczołowitością. W wielu przypadkach oprawy są wykonywane nie tylko po to, żeby zadowolić klienta, ale żeby tworzyć pewną kontynuację księgozbioru. Nadal mamy kilku takich klientów, którzy oprawiają swoje księgozbiory w bardzo konkretny i specyficzny sposób. Robimy to stopniowo i powoli, bo to są drogie oprawy i jednocześnie zajmują dużo czasu. Taka pełna

oprawa książki polega na tym, że książkę się rozbiera, czyli zdejmuje się z niej okładkę, potem wewnętrznie się rozcina składki, a czasami i strony. Każdą stronnicę po stronicy, jak są już same kartki, naprawia się i podkleja. Potem należy to złożyć, tak żeby były same składki i te składki zszywa się ręcznie nicią. Powstaje tak zwany blok książki, w którym gilotyną przycina się, wyrównuje górę, dół i front książki. Tak uszyta i przycięta książka jest przygotowana do zrobienia okładki. Nie jest to prostą rzeczą, bo ludzie często oceniają książkę po okładce, a dopiero potem otwierają i czytają. Tak, że do zrobienia okładki przykładamy szczególną wagę.

Ja się cieszę, że mamy nadal klientów, którzy są wspaniałymi bibliofilami. Osoby, które do nas przyjeżdżają naprawdę z daleka, czasami z innych miast, a nawet innych krajów. Książki, które do nas przywożą, mają niekiedy 100+ lat, ale taka najstarsza, którą naprawialiśmy miała 251 lat. Niektóre książki docierają do nas w stanie przygotowanym już do szycia. To znaczy, że karty

(...) LUDZIE CZĘSTO OCENIAJĄ KSIĄŻKĘ PO OKŁADCE, A DOPIERO POTEM OTWIERAJĄ I CZYTAJĄ. (...) DO ZROBIENIA OKŁADKI PRZYKŁADAMY SZCZEGÓLNĄ WAGĘ.

tych książek są idealnie wyczyszczone, delikatnie, pędzelkiem, chemikaliami. Taka książka jest pięknie wybielona, więc nie ma tam żadnych grzybów lub pleśni, jak to czasami w starych książkach można spotkać. Tego typu benedyktyńską pracę wykonują zawodowi konserwatorzy, bo my nie mamy na to odpowiedniego miejsca. Całą resztę robimy my. Nasi klienci dbają o te książki jak o własne dzieci i oddają je nam pod opiekę. A my staramy się oprawić tak, żeby później, kiedy klient odbiera książkę, mógł powiedzieć: „Ojej, to jest naprawdę moja książka?". Oprawa zmienia każdą książkę, a my wiemy jak to zrobić. Książki przyjmujemy od każdego klienta, który do nas przyjdzie. Stare, nowe, pobrudzone, nadgryzione zębem czasu, a czasami zębami psa. Dajemy tym książkom nowe życie. I to jest frajda.

Mamy osoby, które nas polecają i to jest chyba największa grupa klientów, ci z polecenia, którzy przychodzą i mówią: „A mój dentysta powiedział, że oprawić książkę czy obraz to tylko u państwa można". Dosłownie w zeszłym tygodniu miałem klientów, którzy przywieźli sześć czy siedem obrazów z innego miasta. W tym mieście mieszka jeden z naszych klientów. Powiedział im, że oprawa książek i obrazów to tylko w Warszawie, na Poznańskiej. Wsiedli w samochód i przyjechali. Cóż jeszcze mogę dodać?

Ta nasza historia, rodziny, dziadka, jest niezwykle pozytywna. Mimo, że dziadek zmarł dosyć wcześnie, to mój ojciec, który nie miał absolutnie żadnego doświadczenia, wyniósł, razem z mamą, to rzemiosło na znacznie wyższy poziom niż przedtem, a potem rozszerzył działalność pracowni o oprawę obrazów.

Mój współpracownik Piotr, który w zakładzie pracuje już od ponad 23 lat, widział i spotkał wielu ciekawych klientów. Można powiedzieć, ludzi z pierwszych stron gazet. Był u nas pan Jerzy Urban, pan prezydent Komorowski, pan Jerzy Gruza, pan profesor Wiktor Zin i wielu innych. Tak jak już wspomniałem nasi zadowoleni klienci polecają nasze usługi swoim znajomym, a ci swoim i to działa lepiej niż niejedna błyszcząca reklama.

Czasami z Piotrem nazywamy siebie, tak oczywiście z przymrużeniem oka, „oprawcami". „Oprawcy z Poznańskiej", no bo oprawiamy książki, oprawiamy obrazy, a czasami udaje nam się oprawić frak, T-shirt, harcerski proporzec czy odznaczenia. Jesteśmy takimi pozytywnymi oprawcami. I to jest niezwykle pozytywny element tej historii, pozwala nam kontynuować rzemiosło, które powoli zanika, spotykać najróżniejszych klientów i widzieć później ich zadowolone miny. Ja w to wierzę. Nie reklama, nie jakiś tam neon, który będzie wisiał i błyszczał. Najlepszą reklamą jest nasz zadowolony klient, który powie: „Tak, na Poznańską 14 możecie iść jak w dym, oni wam doradzą i oprawią waszą książkę czy obraz". A my ze swojej strony zrobimy wszystko, żeby te oprawy wyglądały cudownie na półce i równie wspaniale na ścianie. #

WYDARZENIA DLA SENIORÓW W WARSZAWIE

cam.waw.pl/wydarzenia-w-warszawie

CO: Bezpłatne konsultacje dietetyczne dla dorosłych – Fundacja SEDEKA
GDZIE: Ośrodek Rehabilitacji Cemicus, ul. Grzybowska 4 lok. 9a oraz platforma ZOOM
KIEDY: czwartki w godz. 10:00-12:00 – 30 min, do 27.01.2022
WSTĘP: bezpłatny, informacje i zapisy: 784 000 766, e-mail: centrum@sedeka.pl

CO: Bezpłatne zajęcia z języka angielskiego dla osób 60+
GDZIE: Ośrodek Rehabilitacji Cemicus, ul. Grzybowska 4 lok. 9a oraz platforma ZOOM
KIEDY: środy godz.10:00-90 min, do 31.01.2022
WSTĘP: bezpłatny, informacje i zapisy: 784 000 766, e-mail: centrum@sedeka.pl

CO: Spektakl baletowy *Dziadek do orzechów* Piotr Czajkowski
GDZIE: Warszawska Opera Kameralna, Basen Artystyczny, ul. Konopnickiej 6
KIEDY: 12.12 godz. 19:00-21:00
WSTĘP: cena biletu: 80 zł

CO: Warsztaty ceramiczne
GDZIE: Caritas Diecezji Warszawsko-Praskiej, ul. 11 Listopada 25
KIEDY: wtorki godz. 10:00-13:00
WSTĘP: bezpłatny

CO: *Weihnachtsoratorium* Jan Sebastian Bach – Warszawska Opera Kameralna
GDZIE: Zamek Królewski w Warszawie, Pl. Zamkowy 4
KIEDY: 12.12 godz. 18.00-19.30
WSTĘP: cena biletu: 60 zł, zapisy: 22 625 75 10, e-mail: zamowienia@operakameralna.home.pl

CO: Oprowadzanie po wystawie *Niewidoczne. Historie warszawskich służących*
GDZIE: Muzeum Warszawy, kamienica nr 32 przy Rynku Starego Miasta
KIEDY: 12.12 godz. 16:00-17:30
WSTĘP: cena biletu: 12 zł, oprowadza: kuratorka wystawy Zofia Rojek lub edukator/edukatorka.

CO: *Sprawiedliwość*
GDZIE: Teatr Powszechny im. Zygmunta Hübnera w Warszawie, ul. Jana Zamoyskiego 20
KIEDY: 12.12 godz. 18:00-19:20
WSTĘP: cena biletu: 25 zł, zapisy: 22 619 99 13,

CO: Bezpłatny trening werbalno-pamięciowy dla osób 60+
GDZIE: Ośrodek Rehabilitacji Cemicus, ul. Grzybowska 4 lok. 9a
KIEDY: piątki godz. 10:00, do 31.01.2022
WSTĘP: bezpłatny, zapisy: 784 000 766, e-mail: centrum@sedeka.pl

CO: Bezpłatne zajęcia fitness dla osób 60+
GDZIE: Ośrodek Rehabilitacji Cemicus, ul. Grzybowska 4 lok. 9a
KIEDY: czwartki godz. 9:00, do 31.01.2022
WSTĘP: bezpłatny, zapisy: 784 000 766, e-mail: centrum@sedeka.pl

CO: Bezpłatny nordic walking i zajęcia ruchowe dla osób 60+
GDZIE: Ośrodek Rehabilitacji Cemicus, ul. Grzybowska 4 lok. 9a
KIEDY: poniedziałki godz. 10:00-50 minut, do 31.01.2022
WSTĘP: bezpłatny, zapisy: 784 000 766, e-mail: centrum@sedeka.pl

CO: *Centralny Dom Towarowy – modernistyczna rzeźba w kapitalistycznym mieście* Centrum Interpretacji Zabytku
GDZIE: on-line
KIEDY: 13.12 godz. 18:30-20:00
WSTĘP: cena biletu: 5 zł, wykład online realizujemy przez platformę ZOOM

CO: *Paryż 1925: Sztuki dekoracyjne, nowa sztuka i pop-kultura* Centrum Interpretacji Zabytku
GDZIE: online
KIEDY: 15.12 godz. 18:30-20:00
WSTĘP: cena biletu: 5 zł, wykład on-line realizujemy przez platformę ZOOM

CO: *Mefisto*
GDZIE: Teatr Powszechny im. Zygmunta Hübnera w Warszawie, ul. Jana Zamoyskiego 20
KIEDY: 16.12 godz. 19:00-20:30
WSTĘP: cena biletu: 25 zł, zapisy 22 619 99 13, e-mail: bow@powszechny.com

CO: Zajęcia jogi dla seniorów *Sam rozkwit*
GDZIE: Klub Jogi i Fitnessu Fitology, ul. Siedmiogrodzka 1
KIEDY: 17.12, godz. 10:00
WSTĘP: bezpłatny, informacje i zapisy: M. Kurowicka, 603 222 485

Fot. Shutterstock

CO: ***Miasto i jego muzeum. Genua*** **– Centrum Interpretacji Zabytku**

GDZIE: on-line

KIEDY: 19.12 godz. 18:30-20:00

WSTĘP: bezpłatny, wykład będzie można obejrzeć na Facebooku Centrum Interpretacji Zabytku

CO: ***Zła Warszawa. Historia krytyki i pretensji*** **– wykład prof. Błażeja Brzostka; Muzeum Warszawy**

GDZIE: on-line

KIEDY: 20.12 godz. 18:30-20:00

WSTĘP: cena biletu: 5 zł, wykład on-line realizujemy przez platformę ZOOM

CO: **Grupa wsparcia dla osób 55+** ***Razem po siłę***

GDZIE: Fundacja RAZEM, ul. Smolna 13, lok. 402

KIEDY: spotkania do końca 2021 roku, co 2 tygodnie w poniedziałki w godz. 12:00-14:00

WSTĘP: zapisy: 733 563 311, e-mail: twojpsycholog2@gmail.com

CO: ***Bieguni***

GDZIE: Teatr Powszechny im. Zygmunta Hübnera w Warszawie, ul. Jana Zamoyskiego 20

KIEDY: 29.12 godz. 19:00-21:40

WSTĘP: cena biletu: 25 zł, zapisy: 22 619 99 13, e-mail: bow@powszechny.com

CO: **Koło brydżowe**

GDZIE: Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie", Sala warsztatowa 1.06

KIEDY: wtorki godz. 13:30-16:00

WSTĘP: bezpłatny, zapisy: 22 636 70 42

CO: **Koło szachowe**

GDZIE: Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie", Sala warsztatowa 1.06

KIEDY: piątki godz. 10:00-13:00

WSTĘP: bezpłatny, zapisy: 22 636 70 42

CO: **Punkt Cyfrowego Wsparcia Seniora**

GDZIE: Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie"

KIEDY: czwartki godz. 12:00-15:00, piątki godz. 9:00-12:00

WSTĘP: bezpłatny, zapisy: 22 636 70 42

CO: ***Jesteś dla mnie ważny*** **Projekt: RAZEM PO ZDROWIE (warsztaty, wykłady, dyskusje, tworzenie filmów, tworzenie interaktywnych obrazów)**

GDZIE: Fundacja Razem, ul. Smolna 13/402

KIEDY: 1.05–31.12

WSTĘP: bezpłatny, zapisy 733 563 311, e-mail: twojpsycholog2@gmail.com

CO: **Teatr Polonia dla seniorów**

GDZIE: Teatr Polonia, ul. Marszałkowska 56

KIEDY: Spektakle:

Próby – 19.12 godz. 17:00, 20.12 godz. 19:30

Boże mój! – 21 i 22.12 godz. 19:00

WSTĘP: cena biletu: 40 zł, zapisy: 22 622 21 32, e-mail: bilety@teatrpolonia.pl

CO: **Och-Teatr dla seniorów**

GDZIE: Och-Teatr, ul. Grójecka 65

KIEDY: Spektakle:
Krzysztof Daukszewicz – Stare & Nowe
– 11.12 godz. 16:00
Bing Bang
– 27 i 28.12 godz. 19:30

WSTĘP: cena biletu: 40 zł, zapisy: 22 589 52 00, e-mail: bilety@ochteatr.com.pl

CO: **Bezpłatne konsultacje dietetyczne dla dorosłych – Fundacja SEDEKA**

GDZIE: Ośrodek Rehabilitacji Cemicus, ul. Grzybowska 4 lok. 9 a oraz platforma ZOOM

KIEDY: czwartki, w godzinach 10:00-12:00 - 30 min

WSTĘP: bezpłatny, zapisy: 784 000 766, e-mail: centrum@sedeka.pl

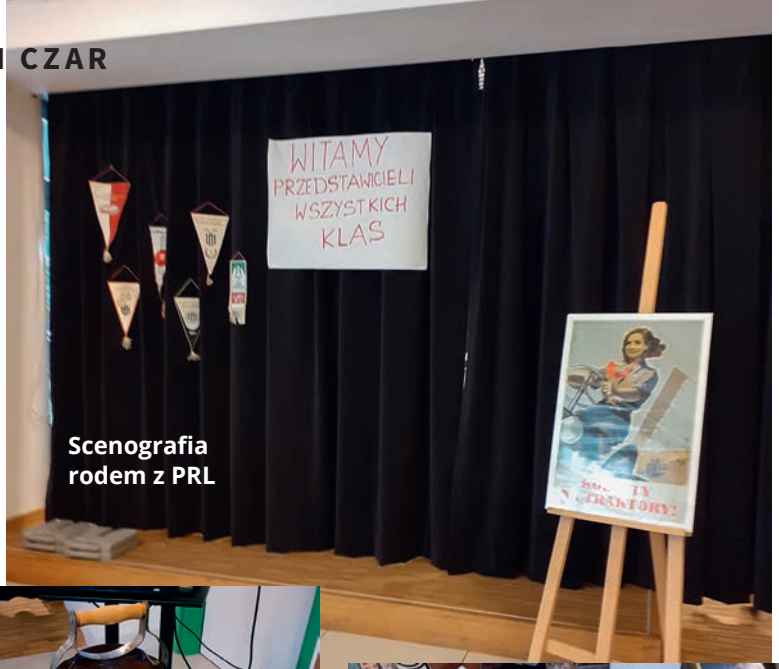
Warszawska Złota Rączka dla Seniora 75+

Cieknący kran? Nieszczelne okno?
Inna drobna usterka?

507 978 378 Mazowiecki Okręgowy Oddział PCK

729 834 448 Fundacja Edukacji Nowoczesnej

22 614 13 16 Fundacja Pomoc Potrzebującym



Scenografia rodem z PRL

Orzeł bez korony jest wszędzie

Cuda techniki tamtych lat

Prasa donosi

To były takie czasy

TEKST I ZDJĘCIA:
ANDRZEJ ZAWADZKI

Wspomnień czar, czyli PRL w CAM „Nowolipie”

TO BYŁO DUŻE PRZEŻYCIE DLA WSZYSTKICH UCZESTNIKÓW. W CENTRUM AKTYWNOŚCI MIĘDZYPOKOLENIOWEJ „NOWOLIPIE”, **W RAMACH GALERII NOWOLIPIE, ZORGANIZOWANO WYSTAWĘ EKSPONATÓW Z CZASÓW PRL ZATYTUŁOWANĄ „WSPOMNIENIA Z PRL”.**

Na wystawę składały się przedmioty wygrzebane z domowych archiwów, bądź schowków, przyniesione do CAM i umieszczone w odpowiednio zaaranżowanych, czyli zgodnych z duchem tamtego czasu, przestrzeniach. Już samo zaproszenie na wystawę, którym była powiększona kartka zaopatrzenia z roku 1983, skłaniała do uśmiechu, refleksji, a nawet do sporu o to, co kryło się za tajemniczymi skrótami, na przykład: „R-PII 40 III 83” I tak z tego zaproszenia mogliśmy sobie przypomnieć, że niemal trzydzieści lat temu przysługiwało nam prawo zakupu: kilograma mąki, kilograma kaszy, 1,5 kilograma cukru, 250 g cukierków, 300 g proszku do prania, 12 paczek papierosów i butelki alkoholu. Pozostałe dobra były zaszyfrowane, bo rząd ogłaszał już po wydrukowaniu kartek, co będzie można nabyć za odcinek „Tłuszcze 1”, lub za te z oznaczeniem „R”.

Przedmioty codziennego użytku

Czegóż na wystawie nie było! A więc najbardziej rzucające się w oczy, bo największe, przedmioty codziennego

użytku: żelazka, suszarki, garnki, ekspresy kawowe pierwszej generacji itd. Pewnie tylko ze względów lokalowych nie było na wystawie ówczesnych pojazdów, chociażby rowerów, czy wózków dziecięcych. Dalej można było obejrzeć bogatą kolekcję naczyń kuchennych i stołowych, jak chociażby legendarne już niemal wymienne syfony na wodę sodową. Nie zabrakło na wystawie urządzeń technicznych: telefonów, elementów oświetlenia i radioodbiorników. Prawdziwą sensację wzbudziło małe radyjko na korbkę: by je zasilać, trzeba było od czasu do czasu pokręcić korbką wewnętrznego dynama. Jak podkreślił podczas uroczystości otwarcia jeden z uczestników spotkania, na frontowej szybie starych odbiorników nie było nazw rozgłośni, których się wtedy na nich słuchało, często przecież z akompaniamentem pracującego młota pneumatycznego, czyli zagłuszania.

Prasa z czasów PRL

Dość bogato zaprezentowano na wystawie ówczesną prasę, od gazet codziennych wypełnionych propagandą, po bardziej wartościowe tytuły tygodników i miesięczników, w których starano się przemycać treści niekoniecznie sprzyjające władzy, ale przede wszystkim dające ówczesnym czytelnikom łączność ze światem poprzez literaturę czy film. Na szczególne podkreślenie zasługują w tym względzie czasopisma o tematyce warszawskiej, przede wszystkim „Stolica", która była ponoć pierwszym w świecie pismem poświęconym jednemu miastu, a kiedyś ukazywała się jako tygodnik. O zawartości PRL-owskiej prasy mówił pan Andrzej Słodkowski, wspominając przy okazji własne fascynacje filmowe.

Pamiątki osobiste

Biżuteria także znalazła się wśród eksponatów. Z pewnością z każdym z eksponatów tej grupy wiąże się jakaś ciekawa i bardzo osobista historia kobiety, która korale czy bransoletę nosiła w ważnych momentach swojego życia.

Na wystawie nie zabrakło, bo nie mogło, orła bez korony, czyli czegoś do mojej osobistej kolekcji. Okazało się, że plakietka z orłem, jak i inne pamiątki – głównie o tematyce olimpijskiej – zebrane w specjalnym etui – pochodzą

Pańskie oko konia tuczy, czyli dyrektor Joanna czuwa

ze zbiorów Zbigniewa Ogonowskiego, nieżyjącego już wieloletniego dyrektora Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie".

Varsaviana

Bogaty zbiór varsavianów, wykorzystywanych kiedyś w pracy zawodowej, zgromadził jeden z animatorów wystawy, Krzysztof Oktabiński, który jest emerytowanym historykiem-archiwistą, pracującym do niedawna w Muzeum Woli. Pan Krzysztof bardzo ciekawie opowiadał o historii niektórych ze zgromadzonych na wystawie przedmiotów, jak i o zabawnych i zaskakujących faktach z życia mieszkańców Muranowa.

Kwiat-symbol

Na wystawie obrazującej tamte czasy nie mogło zabraknąć czerwonych goździków, które były najpopularniejszym wówczas kwiatem, i które uprawiano masowo w warszawskich i okolicznych szklarniach, a także eksportowano masowo na Wschód. Jak wtedy czerwony goździk miał być symbolem miłości, pokoju, socjalizmu, tak dziś stał się mimo woli symbolem tamtych czasów. Jak przystało na tematykę wystawy, uczestników wernisażu poczęstowano wuzetką, która królowała, niemal niepodzielnie, w kawiarniach Warszawy tamtych lat.

Pomysłodawcą wystawy była pani Ewa Kurcewicz, która z CAM utrzymuje żywe i – jak widać – twórcze kontakty. Pomysłodawczyni była na tyle skuteczna, że ponad dwadzieścia osób udostępniło swoje skarby z szaf, szuflad, kredensów, pawlaczy itp. Wystawę perfekcyjnie wręcz przygotowali pracownicy Działu Aktywizacji i Wsparcia Seniorów pod kierunkiem Anny Stroińskiej, ale – jak podkreślała wielokrotnie Joanna Dolińska-Dobek, dyrektorka Centrum, na taki rozmiar i wygląd wystawy złożył się wysiłek wielu osób. To zdecydowanie dzieło zbiorowe, przy tym dzieło znakomite.

Trzeba podkreślić niezwykłą pieczołowitość w przygotowaniu ekspozycji: eksponaty były starannie ułożone w otoczeniu rękodzieła z epoki, doprowadzone do stanu niemal idealnego pod względem czystości, zaopatrzone w opisy pochodzenia i zastosowania. Ręce same składały się do oklasków.

PRL, czyli Polska Rzeczpospolita Ludowa, powstała w roku 1952 i funkcjonowała niemal 40 lat, bo do roku 1989; a więc na ten okres przypada znaczna część życia, a przede wszystkim młodość, uczestników wernisażu. Doskonale te lata pamiętają: były czasy trudne i sytuacje piekielnie skomplikowane, ale to był okres młodości tych ludzi, młodości, którą na ogół wszyscy wspominają z sentymentem. Nikt nie tęskni za PRL, ale młodość, której wspomnienie przywołały zgromadzone na wystawie przedmioty, lubią wspominać wszyscy. Wiemy, że są specjalne muzea, lokale publiczne, prywatne izby pamięci, w których eksponowane są przedmioty z tamtego okresu, nie każdy jednak ma czas i możliwości, by do takiego miejsca się udać, więc taka inicjatywa wydaje się bardzo cenna. W dodatku zupełnie inne emocje wzbudza oglądanie artefaktów w muzeum, a zupełnie inne, gdy można obcować z nimi w grupie rówieśników, rozmawiać o nich dzieląc się pamięcią z innymi. Było to widać na wystawie „Wspomnienia z PRL" chociażby po tym, jak dużo osób i chętnie opowiadało o przyniesionych przedmiotach. Czekamy na następne wystawy. #

Księgi są obszerne, co widać

TEKST I ZDJĘCIA:
ANDRZEJ ZAWADZKI

DOBRĄ NOWINĘ TEŻ MOŻNA KOLEKCJONOWAĆ

PRZYGOTOWUJĄC SIĘ DO SPOTKANIA Z PANIĄ HALINĄ KADŁUBOWSKĄ, KTÓRA KOLEKCJONUJE – JAK POWIEDZIAŁA PRZEZ TELEFON – WYDANIA NOWEGO TESTAMENTU W RÓŻNYCH JĘZYKACH, MUSIAŁEM PRZYPOMNIEĆ SOBIE CO NIECO Z WIEDZY NABYTEJ W LATACH SZKOLNEJ EDUKACJI RELIGIJNEJ, A TAKŻE Z TEGO, CO SŁYSZAŁEM W KOŚCIOŁACH.

Jednak już na początku spotkania zaskoczenie. Pani Halina wyprowadza mnie z błędnego patrzenia na Ewangelię.

– Ogłoszony Ewangelistą Narodów św. Paweł nigdy nawet nie spotkał się z Jezusem, choć wszyscy są przekonani, że był jednym z jego uczniów. Jego teksty słyszymy bardzo często, jako listy pisane do różnych narodowości. To pewien fenomen, bo Paweł z Tarsu był mistrzem marketingu, jak byśmy dziś powiedzieli. Właśnie Paweł przekształcił ruch Jezusa w nową formę religii monoteistycznej, to on pierwszy ogłosił, że Jezus był Synem Bożym. Podróżował jako misjonarz, dużo pisał – z czego jest współczesnym najbardziej chyba znany. I to co dla przedmiotu dzisiejszej kolekcji najważniejsze: to Paweł zainspirował pierwszych Ewangelistów. Gdyby nie Paweł z Tarsu o Chrystusie wkrótce po śmierci pewnie słuch by zaginął, a jego kościół byłby – co najwyżej – odłamem żydowskiej religii.

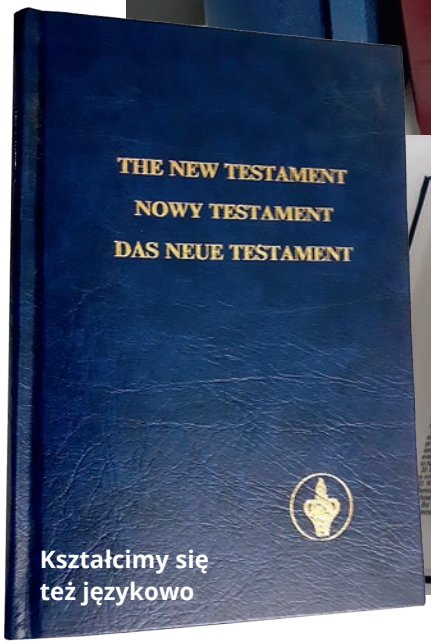
Pani Halina, choć ma wykształcenie techniczne i zawodowo zawsze w tym obszarze pracowała, była uczestniczką specjalnych kursów u jezuitów i o świętym Pawle, który jest jej idolem, mogłaby opowiadać pewnie godzinami.

– Na chrześcijańską Biblię składają się Stary i Nowy Testament – to pewnie pan wie? – pyta. A ja nie mam pojęcia: ironizuje, czy mnie sprawdza.

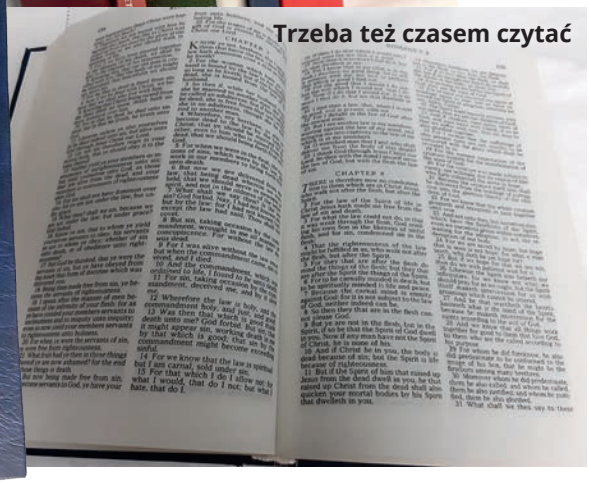
– Biblia hebrajska – Tanach – obejmuje księgi Starego Testamentu, powstałe – według różnych współczesnych badaczy – w okresie od XII do II wieku p.n.e. Chrześcijanie uznają świętość Starego Testamentu, ale podstawowe znaczenie ma dla nich jednak Nowy Testament, spisany – w głównej części – w języku greckim w drugiej połowie I wieku n.e. Treścią Nowego Testamentu jest ewangelia, czyli „Dobra Nowina", o królestwie Bożym i o zbawieniu, głoszona przez Jezusa Chrystusa i jego uczniów. W Biblii ma swe początki wiele gatunków literackich, jak np.: hymn, list, pieśń, przypowieść, psalm, tren. Biblijne wątki, tematy, postacie, symbole itd. mają swoje stałe miejsce w sztuce, literaturze, muzyce.

To właśnie wydania Nowego Testamentu w różnych językach kolekcjonuje

Porządek w zbiorach być musi



Kształcimy się też językowo



Trzeba też czasem czytać

pani Halina. Zrozumiałe, że najbardziej cenne są te egzotyczne języki i miejsca, które nie kojarzą się z chrześcijaństwem. A jednak przekłady Nowego Testamentu na tamte języki też istnieją. Takie teksty są przede wszystkim podstawą pracy misyjnej prowadzonej na świecie. Często jest tak, że misjonarze uczą dzieci czytać, a potem tekstem do czytania jest właśnie Nowy Testament. Nie oznacza to, że Biblię można wszędzie na świecie swobodnie rozpowszechniać.
Są przecież kraje, gdzie nawet posiadanie Świętej Księgi Chrześcijan jest zakazane i zagrożone karą. Takimi krajami są na przykład Korea Północna czy Arabia Saudyjska. Stamtąd z pewnością nie trafią się pani Halinie nowe okazy.

– Lubię wyszukiwać w literaturze opisy przygód ludzi sprzedających lub rozdających Biblię. Ostatnio trafiłam na taki wątek w powieści Isabel Allende „Córka fortuny", w której angielski dowcipniś – chcąc wygrać zakład - przybywa w XIX wieku do Chile, by sprzedać kilkaset egzemplarzy protestanckiej wersji.

Jak zdobywa swoje okazy? Te w popularnych językach jak angielski, czy hiszpański są łatwo dostępne, ale – co zrozumiałe – nie przynoszą takiej satysfakcji. Tu z dumą pokazuje mi pani Halina egzemplarz w języku haitańskim. Ciekawe są też edycje dwujęzyczne, jak na przykład – kolejna duma zbiorów pani Haliny – hebrajsko-rosyjski, a nawet trójjęzyczne, bo takie też widzę w biblioteczce.

– W XV wieku, po wynalezieniu druku, pojawiło się wiele wydań Biblii po łacinie, a zaraz potem w językach narodowych. Początkowo edytorstwo biblijne nie było regulowane żadnymi przepisami Kościoła. Jednak wkrótce stwierdzono, że drukowanie może stać się niebezpiecznym narzędziem masowego propagowania herezji, dlatego zaczęto wprowadzać cenzurę ksiąg przeznaczonych do wydania. Nie bez znaczenia było też to, z jakiego języka dokonywano tłumaczeń. Przekład przekładowi nierówny, a każde słowo w przypadku takiego dzieła jest ważne. O tym, jak skomplikowana to materia niech świadczy fakt, że nad polską wersją Biblii Ekumenicznej pracowano ponad dwadzieścia lat. Dochodziła w tym przypadku oczywiście jeszcze kwestia akceptacji każdego słowa przez kilkanaście kościołów chrześcijańskich działających w Polsce.

Za powstawaniem kolejnych wersji językowych Biblii stoją towarzystwa biblijne, które zbierają niezbędne środki, zlecają przekłady, a potem druk poszczególnych wydań. Szczególnie takie organizacje jak American Bible Society, czy Międzynarodowe Stowarzyszenie Gedeonitów, które działa także w Polsce i które rozpowszechnia wydania protestanckie. To stowarzyszenie to w założeniu organizacja podróżujących chrześcijan, stąd ich głównym calem jest nieodpłatne zaopatrywanie w egzemplarze Biblii hoteli. Dla pani Haliny każdy okaz jest cenny, aczkolwiek chce wiedzieć, z jaką wersją ma do czynienia. Jak przystało na księgi tej wagi, wydania Nowego Testamentu są estetyczne, na ogół solidnie oprawione i edytorsko bez zarzutu.

Jako fachowiec i człowiek wykształcony pani Halina ma oczywiście świadomość, co to znaczy Biblia. Jak wiele rzeczy na świecie dokonało się za jej przyczyną. Moja gospodyni nie byłaby sobą, gdyby znów nie powiedziała coś o świętym Pawle. Stąd wiem, że Paweł został stracony za Bramą Ostyjską w Rzymie. Pod ołtarzem znajdującej się tam bazyliki odnaleziono inskrypcję z IV w. W 2009 roku papież Benedykt XVI potwierdził odnalezienie szczątków Ewangelisty Narodów w bazylice św. Pawła za Murami. O tym świętym, sprawcy Nowego Testamentu, pani Halina mogłaby pewnie jeszcze długo opowiadać, trzymając w ręce któryś ze swoich okazów.

– Czy Pani czyta od czasu do czasu któreś z obcojęzycznych wydań? – pytam.

– Tak. Kiedy najmłodszy wnuk nauczył się czytać, przeczytał przy okazji Wigilii tekst po polsku. Starsze wnuczki potrafią już czytać po angielsku i niemiecku, i czasem to robią. Ja natomiast lubię porównywać tekst polski z którymś z języków mniej popularnych, chociażby z tekstem norweskim, który ostatnio przybył do kolekcji. #

Ćwiczenia

WZMACNIAJĄCE MIĘŚNIE PRZYLEGAJĄCE DO KRĘGOSŁUPA

Kręgosłup stanowi podstawowe „rusztowanie" naszego ciała. Składa się z 33. kości zwanych kręgami. Kręgi łączą się ze sobą stawami. Gdy się ruszamy, stawy są prawie w nieustannym ruchu. Z wiekiem chrząstka pokrywająca stawy ulega zużyciu, a to prowadzi do zapalenia stawu i bólu. Kręgi są rozdzielone przez tzw. dysk. Działa on podobnie jak amortyzator w samochodzie. Ma za zadanie tłumienie wstrząsów. Czasami dochodzi do przesunięcia się dysku w bok i to jest kolejna przyczyna bólu w obrębie kręgosłupa. Ćwiczenia, które poniżej proponuję, mają na celu wzmocnienie mięśni przykręgosłupowych. Podzieliłam je na 4 części, zgodnie z 4 odcinkami kręgosłupa, które stanowią 4 krzywizny kręgosłupa: szyjną, piersiową, lędźwiową i krzyżową. #

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

ĆWICZENIE NA MIĘŚNIE W OBRĘBIE KRZYWIZNY SZYJNEJ KRĘGOSŁUPA.

Krzywizna szyjna składa się z 7 kręgów i ma za zadanie podtrzymywanie głowy.

Usiądź na krześle. Wyprostuj plecy. Ręce połóż na kolanach. Zegnij głowę w przód, wróć do pozycji wyjściowej. Teraz skręć głowę w jedną stronę, wróć do pozycji wyjściowej, skręć głowę w drugą stronę i wróć do pierwszej pozycji. Połóż głowę na jednym ramieniu, wróć do środka i połóż na drugim ramieniu.

Ćwiczenie wykonuj przez 2 minuty. Za każdym razem wracaj do pozycji wyjściowej. Ćwicz wolno i starannie.

ĆWICZENIE NA MIĘŚNIE W OBRĘBIE KRZYWIZNY PIERSIOWEJ.

Krzywizna piersiowa składa się z 12 kręgów. Na tym odcinku do kręgosłupa przylegają żebra.

Usiądź na krześle. Przygotuj kij od szczotki. Chwyć kij. Ręce z kijem wyprostuj i trzymaj na szerokość ramion. Wykonaj skręt w jedną stronę. Wróć do pozycji wyjściowej i to samo zrób w drugą stronę.
Wytrzymaj pozycję skrętu przez 3 sekundy.
Ćwiczenie powtórz 6 razy w każdą stronę.

ĆWICZENIE NA MIĘŚNIE W OBRĘBIE KRZYWIZNY LĘDŹWIOWEJ.

Krzywizna lędźwiowa składa się z 5, czasami z 6 kręgów.

Połóż się na macie. Zegnij nogi i oprzyj na podłożu. Ręce leżą wzdłuż tułowia. Podnieś wysoko biodra, tak by uda były w jednej linii z tułowiem. Wytrzymaj tę pozycję przez 3 sekundy i wróć do leżenia.
Odpocznij i ćwiczenie powtórz 6 razy.
Nie spiesz się, ćwicz wolno.

ĆWICZENIE NA MIĘŚNIE W OBRĘBIE KRZYWIZNY KRZYŻOWEJ.

Krzywizna krzyżowa to odcinek dolny kręgosłupa. Składa się on z 4 zrośniętych kręgów krzyżowych i 5 zrośniętych kręgów ogonowych. Kręgi krzyżowe tworzą kość krzyżową, a kręgi ogonowe kość ogonową.

Połóż się na macie na plecach. Nogi zegnij w stawach kolanowych i stopy połóż na podłożu. Ręce skrzyżuj na piersiach. Dolny odcinek kręgosłupa mocno wciśnij w podłoże. Wciągnij brzuch i unieś górny odcinek kręgosłupa (barki i głowę). Wytrzymaj przez 3 sekundy i wróć do leżenia. **Ćwiczenie powtórz 6 razy.**

Silne mięśnie pleców są potrzebne, by chronić kręgosłup przed urazami. Należy dbać o to, by podczas ćwiczeń unikać nagłych ruchów. Ćwicz powoli. Nie zapominaj o oddychaniu.

Fot. Shutterstock

TEKST:
MONIKA JUCEWICZ

MAGIA ŚWIĄT W KRYZYSIE

POWODY, DLA KTÓRYCH W DZIECIŃSTWIE KOCHALIŚMY ŚWIĘTA BOŻEGO NARODZENIA RODEM Z KRAINY BAŚNI, PRZYPOMINAJĄ NAM DOBRY HUMOR DOMOWNIKÓW, ZIMOWY PEJZAŻ ZA OKNEM, KUSZĄCY SMAK POTRAW I ZAPACH ŚWIĄTECZNEGO STOŁU. ZACHWYCAŁ NAS BLASK OZDÓB NA CHOINCE, WIZYTY NIESPODZIEWANYCH GOŚCI I WYCZEKIWANE PREZENTY. A NAJBARDZIEJ UTKWIŁO NAM W PAMIĘCI TO, ŻE PRZY SKŁADANIU ŻYCZEŃ WSZYSCY BYLI DLA SIEBIE TACY MILI!

W dorosłym życiu oczekiwaliśmy od świąt jeszcze innych przyjemności: elegancko podanego, dobrego jedzenia i możliwości pokazania się w najlepszym wydaniu, by wzbudzić podziw bliskich i spędzić czas w uroczystej atmosferze. Po starannych przygotowaniach magiczny nastrój świąt utrzymywał się jeszcze długo.

ROSZADY W TRADYCJI

Zmiany obyczajowe zachodzące na świecie popchnęły niektórych do ucieczki od świątecznej tradycji. Jeszcze przed pandemią szukaliśmy często wygodniejszej bajki, spędzając święta w bardziej atrakcyjnych niż rodzinny, cieplejszych klimatach, albo zamykaliśmy się w samotni, by dać upust żalom nad sobą, złości i frustracji. Nie wspominamy dobrze takich świąt.

Obecnie, w patchworkowych rodzinach, których ilość ciągle rośnie, mnożą się nowe obowiązki. Na rozwodników czekają jednocześnie byłe i obecne rodziny, a także samotni rodzice. Należy złożyć wszystkim życzenia, dostarczyć prezenty, posilić się częścią świątecznego posiłku, zamienić kilka słów, nie zawsze trafiając w świąteczny nastrój. Pośpiech i rozproszenie wymagają wiele wysiłku, utrudniając skupianie się na szczerych, serdecznych uczuciach.

Mimo, iż w przygotowaniach i świętowaniu znajdujemy więcej zmęczenia niż radości, wciąż coś nas skłania do celebrowania rytuału, nakazującego raz w roku powściągnąć przykre emocje i zabłysnąć tym, co w nas najlepsze. Staramy się wystroić, ozdobić swój dom, przygotować tradycyjne potrawy, a bliskim zapewnić wyjątkowy, uroczysty nastrój.

RYTUAŁY WYPEŁNIONE ZNACZENIEM

Bogatsi o doświadczenia ze świąt w kryzysach lat 80-tych i stanu wojennego, czy z atmosfery zeszłorocznego zamknięcia w domu, próbujemy także w tym roku zręcznie zmienić smutne, mroczne nastroje z listopada na grudniowe fetowanie świąt. Czy uda nam się odzyskać zdolność do cieszenia się tym, co sprawiało tyle radości naszym przodkom?

Tegoroczne przygotowania do Bożego Narodzenia przebiegają w atmosferze przytłaczających wydarzeń. Boli nas krzywda kobiet i głodujących dzieci przy granicy, martwią cierpienia osób samotnych, niesprawnych i chorych. Wzbudzają niepokój i przerażenie pełne nienawiści konflikty społeczne i zagrożenie trwającą wciąż pandemią. W tych warunkach pod znakiem zapytania staje sens zajmowania się rekwizytami służącymi do tworzenia „magii" świąt z bogatą w ozdoby choinką do sufitu, kosztownymi prezentami i suto zastawionym stołem.

Cud bożych narodzin nastąpił w ubogiej i zimnej stajence, w towarzystwie biednych, ale radujących się wspólnie pasterzy, którzy przybyli do pomocy... Dzisiaj jesteśmy bliżej pamiętnego wydarzenia; ważniejsze jest „być" obecnym i współczującym, niż „mieć" na hojne prezenty i stół, uginający się pod ciężarem jadła.

Dodatkowy talerz czekający na głodnego i bezdomnego, który potrzebuje naszego wsparcia, nabiera nowego znaczenia, stając się symbolem uroczystych dni. Skromny, lecz pożywny pokarm i życzliwa pomoc ofiarowane z dobrym słowem, posłuży lepiej do budowy wzniosłego nastroju, niż kolorowe dekoracje i blaski świątecznej magii. W te święta pokrzepi nas taka strawa, jak wspólne śpiewanie kolęd, rozśmieszanie smutnych, pomoc samotnym i niezaradnym. Dzielenie się tym, co dobre, wypełni nas radością i nadzieją na poprawę ich losu. Dobroczynność była, jest i pozostanie istotą tradycji polskich świąt Bożego Narodzenia.

Spokojnych i godnych świąt Bożego Narodzenia! #

TEKST:
MONIKA JUCEWICZ

Słodki aromat świąt

WE WSPÓŁCZESNYM ŚWIECIE PRZECIĄŻONYM BARWAMI I DŹWIĘKIEM, CZĘSTO NIE DOCENIAMY WPŁYWU ZAPACHÓW NA NASZE ZDROWIE I SAMOPOCZUCIE. ZMYSŁ WĘCHU JAKO NAJSTARSZY INSTYNKT CZŁOWIEKA, ROZWIJAŁ SIĘ OD WIEKÓW, CHRONIĄC NAS PRZED NIEBEZPIECZEŃSTWEM I OBDARZAJĄC PIĘKNEM SZLACHETNYCH WONI, POSIADAJĄCYCH MOC ŁAGODZENIA DOLEGLIWOŚCI I TWORZENIA ŚWIĄTECZNEJ ATMOSFERY.

Od dawna też nam służą wybrane olejki eteryczne zawierające te substancje lotne, które nawaniają powietrze słodkim aromatem, jednocześnie wpływając na poprawę oddychania i trawienia, ale przede wszystkim podnoszą wydatnie nastrój, wyzwalając przyjemne skojarzenia.

Na świąteczne spotkanie

Mieszanka ta składa się z eterycznych olejków z cynamonu, goździków i kopru włoskiego, kojarzących się z niezwykle przyjemnym zapachem ciast i świątecznego kompotu ze śliwek suszonych i jabłek, zawiera substancje o silnym działaniu antyseptycznym, łagodzi bóle i stany depresyjne oraz powstrzymuje nadmierny apetyt na słodycze. Olejki te, uznane za afrodyzjaki, mają właściwości rozgrzewające, pobudzające i rozweselające. Można do nich dodać eteryczne olejki z mandarynki i jałowca o działaniu kojącym i stabilizującym, które osłabią intensywność stymulacji afrodyzjaków, nie odbierając im żadnej z zalet.

KOMPOZYCJA DO KOMINKA AROMATERAPEUTYCZNEGO:

Należy umieścić po 1-2 krople afrodyzjaków i po 3-4 krople olejków z jałowca i mandarynki w kominku z pojemnikiem na wodę o wielkości minimum 100 ml, podgrzewając mieszankę nie dłużej niż przez 2 godziny, a po nawonieniu pokój dokładnie wywietrzyć.

Przed zastosowaniem mieszanki dobrze jest sprawdzić, czy uczestnicy spotkania akceptują każdy olejek, a przy jej sporządzaniu nie wąchać olejku z buteleczki.

W przypadku osób, które nie znają tych olejków, należy każdy z nich przetestować, umieszczając 1 kroplę na przegubie lub w zagięciu łokcia na kilka godzin, sprawdzając czy nie wywoła podrażnienia.

Wzmożone środki ostrożności wskazane są zwłaszcza wśród osób starszych, skłonnych do alergii, gdyż gama alergenów niepostrzeżenie rośnie z czasem. Nie trzeba całkiem rezygnować z olejków eterycznych, lecz można stosować je pojedynczo lub ograniczyć ich czas działania, czy ilość w mieszance i używać je rzadziej. Satysfakcja będzie niezmienna.

Ostrożność w dawkowaniu jest wskazana w czasie infekcji zimowych, przy osłabieniu lub utracie węchu, kiedy łatwo jest przedawkować znane i lubiane olejki, których doraźnie nie czujemy. Zalecenia „uzdrawiania" czy „przywracania węchu" przez kilkuminutowe ćwiczenia wąchania nierozcieńczonego olejku o ostrej woni wprost z butelki, celem udrożnienia dróg oddechowych, które pojawiają się w Internecie, grożą poważnymi powikłaniami zdrowotnymi, nawet młodym i zdrowym amatorom aromaterapii.

Aromaterapia jest niezwykle subtelną metodą łagodzenia dolegliwości i poprawy nastroju. Trzeba jednak dobrze poznać kilka prostych zasad jej bezpiecznego dostosowania do swoich potrzeb, aby skorzystać z jej niezwykle skutecznych i przyjemnych efektów. #

#POKOLENIA

ALEKSANDRA LAUDAŃSKA
REDAKTOR NACZELNA

Spokojnych Świąt

Fot. Pexels

To już czwarty grudzień z „Pokoleniami". I drugi w warunkach pandemii... Badania naszej kondycji psychicznej jako społeczeństwa wskazują, że człowiek postpandemiczny szybciej przystosowuje się do nowej rzeczywistości, kieruje się intuicją i jest bardziej wrażliwy na otaczający go świat. Nowa normalność wymusiła na nas odejście od indywidualizmu na rzecz empatii wobec innych.

Ale czy na pewno? Badania stosunku Polaków do wypychania uchodźców za wschodnią granicę, pokazały, że połowa z nas nie ma empatii dla ludzi z innego kręgu kulturowego, ludzi, którzy ruszają w drogę za lepszym życiem dla siebie i swoich dzieci.

Empatia to zdolność odczuwania stanów psychicznych innych osób, umiejętność przyjęcia ich sposobu myślenia, spojrzenia z ich perspektywy na rzeczywistość.

Wydaje się, że Polacy, po swoich doświadczeniach sprzed lat, powinni mieć empatię dla głodnych zmarzniętych ludzi, którzy stali się ofiarami gry politycznej. Dla umorusanych dzieci o wielkich czarnych oczach i umierających na chłodzie nastolatków.

Trzy lata temu poznałam uchodźcę z Syrii – dwudziestokilkulatka, który uciekł przed wojną i miał to szczęście, że po dwóch latach mieszkania w namiocie w Grecji zakwalifikował się do programu relokacji. Mieszka teraz w Holandii, w dwa lata nauczył się języka, pracuje i pomaga mamie i siostrze, które na lata utknęły w Jordanii, oraz bratu, który nadal jest w Grecji. Nie może w pełni cieszyć się swoim szczęściem widząc, że rodzina go nie miała. Ale on ma plan: skończyć studia, dostać dobrą pracę i – już jako obywatel Niderlandów – sprowadzić rodzinę do siebie. Nie, nie planują ekspansji islamu na Europę i podboju Unii Europejskiej. Po prostu chcą normalnie żyć – wstawiać rano do pracy, jeść obiad z rodziną, chodzić na zakupy i siłownię, robić przejażdżki po bliższej i dalszej okolicy. Mohamed lubi wracać do Warszawy – kiedy był tu ostatnio, poprosił, żebyśmy usiedli wieczorem przy filmie i zamówili pizzę. Proste radości człowieka, który jeszcze dwa lata temu cały swój dobytek mieścił w jednym plecaku, i wciąż ma niewiele więcej.

Nie doświadczy ich jego rodak 24-letni Issa, czyli Jezus*, którego ciało znaleziono w lesie w październiku. Szukał bezpiecznego miejsca dla siebie i swojej miłości... Zamiast pomocy znalazł śmierć. Nie pojawili się Trzej Królowie z darami, nawet symbolicznie, tak jak symboliczna jest ta śmierć. Czy z czystym sumieniem możemy świętować narodziny Jezusa z Betlejem – małego uchodźcy, którego rodzice uciekali do Egiptu przed prześladowaniem?...

Nawet gdy mamy niewiele, jeśli mamy przy sobie bliskich, a w kaloryferach i kranie ciepłą wodę, to już mamy więcej niż ludzie, którzy nocują teraz w zimnym, ciemnym lesie. Nie odwracajmy od nich oczu i serc. Tak, jak nie odwracają ci wszyscy, którzy im pomagają. Dzięki tym, którzy mają empatię i dla których życie drugiego człowieka naprawdę jest wartością, dzieją się i takie cuda, jak narodziny Mariusa – małego Irakijczyka, który mógł bezpiecznie przyjść na świat dzięki pomocy Polaka o imieniu Mariusz.

Lulajże, chłopczyku.

*W religii muzułmańskiej Jezus, Issa, jest jednym z największych proroków poprzedzających Mahometa, a Maryja, jego matka, jest jedyną kobietą, którą Koran nazywa po imieniu; muzułmanie uważają Maryję za kobietę w szczególny sposób wybraną przez Boga.

Fot. Pexels

TEKST:
HANNA MOLKA

Cudzoziemcy w Polsce – na co mogą liczyć?

W TYM ROKU DO WARSZAWSKIEGO CENTRUM POMOCY RODZINIE **WPŁYNĘŁA REKORDOWA LICZBA WNIOSKÓW O ZAKWALIFIKOWANIE DO PROGRAMU INTEGRACYJNEGO.**

Fot. Shutterstock

Jesteśmy krajem przyjmującym najwięcej migrantów w Unii Europejskiej. Dane Eurostatu za 2020 rok wskazują, że co czwarty wniosek zezwalający na pobyt we Wspólnocie obywatelom innych krajów, rozpatrywany był w Polsce. Od kilku miesięcy zauważalny jest też wzrost liczby składanych wniosków o udzielenie ochrony międzynarodowej w Polsce. W pierwszych trzech kwartałach tego roku złożyło je prawie 5,2 tys. cudzoziemców. Wnioski uchodźcze pochodziły głównie od obywateli Afganistanu i Białorusi. W ciągu 9 miesięcy tego roku najwięcej, bo 1,7 tys. wniosków złożyli Afgańczycy. W dalszej kolejności, pod względem liczby składanych wniosków uchodźczych, byli obywatele: Białorusi – 1,4 tys. osób, Rosji – 0,8 tys. osób, Iraku – 0,5 tys. osób oraz Ukrainy – 0,2 tys. osób.

Cudzoziemcowi udziela się ochrony międzynarodowej (w formie statusu uchodźcy lub ochrony uzupełniającej), jeśli w kraju jego pochodzenia grozi mu prześladowanie lub rzeczywiste ryzyko utraty życia czy zdrowia. Wobec danej osoby nie mogą występować okoliczności wskazujące, że może on na przykład stanowić zagrożenie dla bezpieczeństwa.

W ciągu 9 miesięcy tego roku Urząd do Spraw Cudzoziemców przyznał ochronę międzynarodową 934 osobom. Byli to głównie obywatele: Białorusi – 732 osoby, Rosji – 64 osoby oraz Turcji – 48 osób.

Decyzje odmowne otrzymało 941 osób – w większości obywatele Rosji (485 osób) i Ukrainy (196 osób). Nieco ponad 600 postępowań zakończyło się umorzeniem. Sprawy są umarzane najczęściej wtedy, gdy cudzoziemiec opuścił Polskę przed wydaniem decyzji.

Podczas trwania procedury uchodźczej cudzoziemcy mogą korzystać z pomocy socjalnej zapewnianej przez Urząd

W 2020 R. CO CZWARTY WNIOSEK ZEZWALAJĄCY OBCOKRAJOWCOM NA POBYT W UE, ROZPATRYWANY BYŁ W POLSCE.

OBCOKRAJOWCY MOGĄ KORZYSTAĆ Z POMOCY W RAMACH TZW. INDYWIDUALNEGO PROGRAMU INTEGRACJI.

do Spraw Cudzoziemców. Obejmuje ona m.in. możliwość zakwaterowania z wyżywieniem w ośrodku dla cudzoziemców, opiekę medyczną czy naukę języka polskiego.

Kto i kiedy może uzyskać socjalną pomoc w Polsce

Pomoc socjalna przysługuje prawie każdemu cudzoziemcowi, który złożył wniosek o udzielenie ochrony międzynarodowej w Polsce pod warunkiem, że w ciągu dwóch dni po złożeniu wniosku zgłosi się do jednego z dwóch ośrodków Departamentu Pomocy Socjalnej – w Białej Podlaskiej lub w Podkowie Leśnej. Niespełnienie tego warunku skutkuje umorzeniem procedury o udzielenie ochrony międzynarodowej.

Cudzoziemiec, który trafi do ośrodka, otrzymuje tam zakwaterowanie i wyżywienie. Otrzymuje też zwrot kosztów przejazdów komunikacją publiczną w sprawach związanych z postępowaniem o nadanie statusu uchodźcy, stawieniem się na badania lekarskie lub szczepienia ochronne oraz w innych uzasadnionych przypadkach. Raz w miesiącu dostaje pieniądze, na przykład na zakup środków higieny osobistej – 20 zł i 50 zł tzw. kieszonkowego, a jednorazowo 140 zł na zakup odzieży i obuwia.

Cudzoziemiec, który nie przebywa w ośrodku, też nie jest pozbawiony pomocy. Otrzymuje on świadczenie pieniężne na pokrycie we własnym zakresie kosztów pobytu w Polsce. Wysokość tego świadczenia uzależniona jest od liczby osób w rodzinie, na przykład osoba samotna może otrzymać na dzień 25 zł lub 750 zł miesięcznie, w rodzinie 2-osobowej każda z osób otrzymuje 20 zł (lub 600 zł miesięcznie). W przypadku rodziny 3-osobowej jest to 15 zł na osobę (lub 450 zł miesięcznie), a 4-osobowej – 12,50 zł (375 zł miesięcznie).

Ponadto wszyscy cudzoziemcy mają zapewniony dostęp do szkół publicznych, niezbędnych pomocy dydaktycznych (podręczniki, wyprawki), bezpłatnej nauki języka polskiego. Mają też zagwarantowaną opiekę medyczną – lekarzy w ośrodku, ambulatoriach, leczenie specjalistyczne, w tym opiekę stomatologiczną i psychologiczną. Zawsze mogą też liczyć na pomoc w dobrowolnym powrocie do swojego kraju.

Po pomocy socjalnej, pomoc integracyjna

Okres udzielania pomocy socjalnej kończy się po otrzymaniu decyzji o nadaniu statusu uchodźcy lub przyznaniu ochrony uzupełniającej. Ale i wtedy cudzoziemcy w Polsce nie są pozostawieni sami sobie, bowiem jeszcze przez 12 miesięcy mogą korzystać z pomocy w ramach tzw. indywidualnego programu integracji, realizowanego przez powiatowe jednostki pomocy rodzinie. Zakres tej pomocy uzgadniany jest z każdym cudzoziemcem indywidualnie. Zazwyczaj są to świadczenia pieniężne na pokrycie kosztów utrzymania i wydatków związanych z nauką języka polskiego, praca socjalna, poradnictwo specjalistyczne – prawne, psychologiczne, rodzinne. W większości przypadków opłaca się za cudzoziemców składkę ubezpieczenia zdrowotnego. Łączna wysokość świadczeń pieniężnych przysługujących cudzoziemcowi uzależniona jest od liczby osób w rodzinie oraz okresu realizacji programu integracyjnego, obecnie wynosi od 647 do 1376 zł miesięcznie.

Kto najczęściej korzysta z Programu Integracyjnego?

Choć polski ,,socjal'' nie jest tak atrakcyjny, jak na przykład w Niemczech czy Szwecji, to i u nas szybko przybywa cudzoziemców, którzy chcieliby z niego skorzystać. Dla przykładu, do Warszawskiego Centrum Pomocy Rodzinie w 2019 r. wpłynęło 98 wniosków o zakwalifikowanie do Programu Integracyjnego, w 2020 r. – 123, a tylko w ciągu 10 miesięcy tego roku złożono już prawie 380 wniosków. 12 wniosków (łącznie na 27 osób) złożyli Afgańczycy, kilka wniosków pochodzi od Syryjczyków, natomiast pozostałe dotyczą Białorusinów.

Małoletni bez opieki

Trochę inaczej wygląda sytuacja, gdy ochrona międzynarodowa udzielana jest osobom małoletnim bez opieki. W praktyce wygląda to tak, że organ Straży Granicznej, który przyjął od małoletniego bez opieki deklarację zamiaru złożenia wniosku o udzielenie ochrony międzynarodowej, występuje do właściwego sądu opiekuńczego z wnioskiem o ustanowienie kuratora, który będzie małoletniego reprezentował w postępowaniu w sprawie udzielenia ochrony międzynarodowej, przekazania do innego państwa członkowskiego, udzielenia pomocy socjalnej, udzielenia pomocy w dobrowolnym powrocie do kraju pochodzenia czy umieszczenia małoletniego w pieczy zastępczej. Sąd ustanawia kuratora niezwłocznie, nie później jednak niż w ciągu 3 dni.

Wtedy organ Straży Granicznej doprowadza go do rodziny zastępczej pełniącej funkcję pogotowia rodzinnego lub placówki opiekuńczo-wychowawczej typu interwencyjnego. Małoletni przebywa tam do czasu wydania orzeczenia przez sąd opiekuńczy. W tym przypadku sąd również rozpoznaje sprawę niezwłocznie, jednak nie później niż w terminie 10 dni.

Koszty pobytu małoletnich cudzoziemców w Polsce, bez względu na to, w którym z wyżej wspomnianych miejsc zostaną oni umieszczeni, pokrywane są z budżetu państwa. #

Poezja. Lidia Kosk

Przyjaciel ludzi

Furtka obok kościoła Wizytek, wąski chodnik
skromny domek, jakby wapnem bielony
zielone drzwi, wąskie schody na pięterko

Ksiądz Twardowski lubił pokoik, w którym ostatnio
dużo przebywał. W dni pogodne promienie słońca
wpadając przez okno igrały barwami szat

rozwieszonych figurek i aniołków, tworząc baśniowe
konfiguracje. Jaka piękna droga do nieba
powiedział kiedyś rozradowany

O człowieku pisał z retuszem dobroci. Nie z nim walczył
przeciwstawiając się złu. Każdy człowiek go cieszył
Z poczuciem humoru pośredniczył w jego układach ze Stwórcą

W tym azylu czułam się wolna od kłopotów codzienności
Zło nie miało tu mocy. Ksiądz-poeta odpowiadał na trudne
pytania, jakby uwalniały nagromadzone w nim ważkie słowa

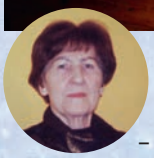
Wychodząc wiedziałam, że mogę wracać tu
do tego miejsca, naturalnego jak ogród, jak las, jak kwiaty
do sanktuarium myśli człowieka

Fot. Lidia Kosk

Fot. Lidia Kosk

Składam wszystkim serdeczne życzenia
radosnych, zdrowych Świąt Bożego Narodzenia
i Szczęśliwego Nowego Roku z cytatem
z wiersza Ks. Jana Twardowskiego:

„Życzymy sobie, żebyśmy byli lepsi,
nie tylko na święta, kiedy się dostaje prezenty."



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**

TEKST I ZDJĘCIA:
JANUSZ DOBRZYŃSKI OFS

WARSZAWA FRANCISZKAŃSKA

CZĘŚCIĄ DUSZY WARSZAWY SĄ KOŚCIOŁY ZWIĄZANE ZE ŚW. FRANCISZKIEM. NIEWIELU JEST TAK ZNANYCH ŚWIĘTYCH, JAK BIEDACZYNA Z ASYŻU. PODOBNIE JAK NA CAŁYM ŚWIECIE, I W NASZYM MIEŚCIE ZNALEŹĆ MOŻEMY FRANCISZKANÓW RÓŻNYCH GAŁĘZI TEJ WSPÓLNOTY. WYBIERZMY SIĘ WIĘC NA SPACER ICH ŚLADAMI PRZEZ STARE I NOWE MIASTO ORAZ ŚRÓDMIEŚCIE.

Kościół św. Anny

Podróż zaczynamy przy pl. Zamkowym, w kościele św. Anny (Krakowskie Przedmieście 68). Ponad 400 lat posługiwali w nim bernardyni. W Warszawie znaleźli się oni za sprawą księcia Bolesława IV i jego żony Anny. W 1454 r. ich kościół został poświęcony. Przebudowy wspierali polscy władcy. Świątynia kolejno: nabierała cech barokowych (1660-67), zyskała rokokowe ołtarze (połowa XVIII w.), klasycystyczną fasadę (1786-88). W jej wnętrzu podziwiać możemy barokowy wystrój z polichromią z połowy XVIII w. Wtedy też powstały ołtarze, ambona i organy. Patronami kaplic są NMP Loretańska i Ładysław z Gielniowa.

Zakon bernardyński został zlikwidowany przez władze po Powstaniu Styczniowym. Odrodzenie zawdzięcza m.in. św. Janowi Pawłowi II. Nie wrócił jednak do św. Anny, której świątynia w 1928 r. stała się ośrodkiem duszpasterstwa akademickiego. II wojna światowa w dużej mierze oszczędziła budowlę. Przykościelna wieża to znany punkt widokowy, latem zaś w kościele odbywają się koncerty organowe.

Przy Miodowej

Zakon kapucynów sprowadził do Polski król Jan III. Warszawski kościół, z 1683-92 – votum dziękczynne za wiktorię wiedeńską – stoi przy ul. Miodowej 13. Przed wejściem znajduje się rzeźba NMP oraz, po prawej stronie, w głębi – poruszająca Pieta. We wnętrzu oprócz ołtarza głównego jest kilka kaplic, m.in. Matki Bożej Nieustającej Pomocy i Królewska – z urnami zawierającymi trzewia Augusta II i serce Jana III.

Po Powstaniu Styczniowym wydany został ukaz o kasacie klasztorów i warszawski kościół kapucynów przejęła władza diecezjalna. Po odzyskaniu niepodległości wrócili oni do Warszawy. W 1944 r. dokonane zostały znaczne zniszczenia kościoła, ale po wojnie był on pierwszym odbudowanym w stolicy. W kaplicy królewskiej umieszczono wymowny obraz Jezusa Miłosiernego, a w ołtarzu głównym – obraz „Przemienienie Pańskie". Przy świątyni działa Dom Pomocy im. bł. Aniceta – miejsce wsparcia bezdomnych. Kapucyni słyną też jako spowiednicy. Każdy chyba warszawianin wie, że u kapucynów zobaczyć można Bożonarodzeniową, ruchomą szopkę. Trzeba tu wspomnieć, że pierwsza Bożonarodzeniowa szopka była dziełem właśnie św. Franciszka, dzięki któremu mieszkańcy włoskiego Greccio w 1223 r. mogli jeszcze piękniej przeżyć święta Bożego Narodzenia.

Przy Zakroczymskiej

Późnobarokowy kościół pw. Stygmatów św. Franciszka, franciszkanów konwentualnych, stoi w narożniku ulic Zakroczymskiej i Franciszkańskiej. W roku 1645 na jego powstanie zezwolił Władysław IV. Pierwsze dwie świątynie były drewniane, kolejna – na obecnym miejscu – powstała w latach 1680-1733. Fundatorem był Jan III. Pod koniec XVIII w. fasadzie nadano cechy klasycystyczne i podwyższono wieże. Po Powstaniu Styczniowym i kasacie zakonu świątynia stała się kościołem garnizonowym. W latach 1918-19 to dawni gospodarze wrócili do stolicy. We wrześniu 1939 kościół dotykają wojenne działania. W 1944 r. zakonnicy wspierają powstańców i zostają internowani. W 1945 r., po ich powrocie, odprawiono tu pierwszą powojenną mszę w lewobrzeżnej Warszawie.

Centralnym miejscem świątyni jest ołtarz z obrazem „Stygmatyzacja św. Franciszka". Po jego lewej stronie znajduje się kaplica Matki Bożej Pocieszenia. Kościelne organy można usłyszeć podczas liturgii i koncertów.

Przy Senatorskiej

Kościół św. Antoniego, reformatów, przy ul. Senatorskiej 31, wybudowany został w 1611 r. z fundacji króla Zygmunta III jako świątynia drewniana – votum dziękczynne za zwycięstwo w oblężeniu

Kościół Przemienienia Pańskiego przy ul. Miodowej, widok współczesny Fot. J. Dobrzyński

Kościół św. Anny, rys. Wojciech Gerson, Adam Lerue
Źródło: mbc.cyfrowemazowsze.pl

Smoleńska. Po zniszczeniu w najeździe szwedzkim, na jego miejscu w latach 70. XVII w., wzniesiono murowaną barokową świątynię. Od ulicy klasycystycznym ogrodzeniem oddzielono ją w 1770 r. W 1866 r. kościół stał się siedzibą parafii; w następnym roku klasztor uległ kasacie. W krużgankach wokół dziedzińca zobaczyć można tablice memoratywne, upamiętniające m.in. Klementynę Hoffmanową, Stanisława Jachowicza, Franciszka Smuglewicza, Rafała Hadziewicza oraz licznych żołnierzy poległych w czasie II wojny światowej. Po częściowym zniszczeniu w Powstaniu Warszawskim świątynię po wojnie odbudowano dzięki staraniom franciszkanów, którzy powrócili do swojego klasztoru.
Przed kościołem stoi figura Najświętszej Maryi Panny z połowy XIX w. Do dziś podziwiać możemy w świątyni ołtarze z XVI-XVIII w., epitafia, stacje Drogi Krzyżowej z XVIII w. Kaplice to miejsca kultu św. Antoniego, Serca Pana Jezusa, Świętej Rodziny i Najświętszej Maryi Panny.

U św. Marcina

Kościół św. Marcina, przy ul. Piwnej 9/11, w połowie XIV w., ufundował książę mazowiecki Siemowit z żoną Eufemią. Gotycką świątynię rozbudowano w XVI w., później nastąpiły kolejne przebudowy. W XVIII w. świątynia otrzymała rokokowe wyposażenie. Powstanie Warszawskie przyniosło spalenie i częściowe zburzenie budowli. W czasie odbudowy wnętrze otrzymało nowoczesne wyposażenie umiejętnie połączone z elementami zabytkowymi.
Dwie kaplice, do których możemy zajść, to miejsca kultu Matki Bożej Bolesnej i Pana Jezusa. O obrazie w pierwszej z nich Adam Jarzębski pisał, że jest „żałobliwie malowany, przez cuda aprobowany". Kościół posiada gotycką wieżę z barokowym hełmem. W II poł. XIX w. nastąpiła kasata zakonu augustianów, dotychczasowych gospodarzy świątyni. W latach międzywojennych kościół był świątynią filialną. Po wojnie obiekt został powierzony siostrom Franciszkankom Służebnicom Krzyża.

Wyniesieni na ołtarze

Z kościołem św. Anny związany był bł. Ładysław z Gielniowa. Ok. 1466 r. został on kapłanem, a pod koniec życia – gwardianem warszawskiego klasztoru. Zmarł w 1505 r. Ładysław tworzył pieśni religijne w języku polskim, niektóre – znane do dziś. Błogosławionym Kościół ogłosił go w 1750 r., ale już półtora wieku wcześniej obrany został patronem Warszawy. W ikonografii przedstawiany jest jako ratujący miasto od epidemii.
W kościele kapucynów posługiwało dwóch błogosławionych: Honorat Koźmiński i Anicet Kopliński. Pierwszy z nich w czasie studiów osadzony został w cytadeli, przeżywając kryzys wiary. Po uwolnieniu wstąpił do kapucynów. Jako kapłan starał się krzewić religijno-moralne odrodzenie społeczeństwa. Po kasacie klasztorów posługiwał w Zakroczymiu, a następnie – w Nowym Mieście nad Pilicą. Zmarł w 1916 r. o. Anicet urodził się na Pomorzu. Jego ojciec był polskim katolikiem, matka – niemiecką luteranką. Wstąpił do kapucynów i został kapłanem. W 1918 r. przybył do Polski, nazwano go „jałmużnikiem Warszawy". Podczas II wojny światowej pomoc niósł Polakom i Żydom. Zginął, zmaltretowany przez Niemców, w Oświęcimiu.
Bł. Matka Elżbieta Róża Czacka związana jest z kościołem św. Marcina, którego gospodarzem jest założone przez nią zgromadzenie Sióstr Franciszkanek Służebnic Krzyża. Urodziła się w 1876 r. Po utracie wzroku poświęciła się służbie niewidomym. Założyła w tym celu Towarzystwo Opieki nad Ociemniałymi, którego placówki (m.in. w Laskach) do dziś mają za zadanie usamodzielniać niewidomych.

Kościół św. Antoniego, reformatów, przy ul. Senatorskiej 31
źródło: mbc.cyfrowemazowsze.pl

Kościół świętego Marcina, rys. Jan Feliks Bogucki (1915) Źródło: polona.pl

Piękno kościołów

Choć św. Franciszek dla siebie wybierał zawsze to, co najuboższe, podkreślał, że domy boże powinny być miejscami najpiękniejszymi. Wierność tej zasadzie widać dobrze także w warszawskich świątyniach franciszkańskich. Spacer po Warszawie franciszkańskiej może więc być źródłem głębokich przeżyć i duchowych, i artystycznych. #

TEKST I ZDJĘCIA:
EWA BIERNACKA,
DEKORATORKA WNĘTRZ, FLORYSTKA

KOLORY I ZAPACHY ŚWIĄT

CZAS ŚWIĄT BOŻEGO NARODZENIA JEST MAGICZNY – PEŁEN BLASKU ŚWIEC, ZAPACHU JODŁY, KORZENNYCH PRZYPRAW I POMARAŃCZY. TO CZAS SPOTKAŃ W GRONIE RODZINY I PRZYJACIÓŁ. ABY NADAĆ IM UROCZYSTĄ OPRAWĘ, PRZYSTRAJAMY NASZE MIESZKANIA ŚWIĄTECZNYMI DEKORACJAMI. OPRÓCZ TRADYCYJNEJ CHOINKI, SZYKUJEMY STROIKI, GIRLANDY I INNE OZDOBY. DZIĘKI NIM DOMY NABIERAJĄ CIEPŁEGO, ŚWIĄTECZNEGO CHARAKTERU I CIESZĄ ZMYSŁY, KOJARZĄC SIĘ Z BŁOGIM DZIECIŃSTWEM.

Kwiaciarnie, sklepy i centra handlowe w tym czasie są pełne mniej lub bardziej estetycznych gwiazdkowych akcesoriów. Może jednak warto w tym roku zrobić je samemu? Satysfakcja z wykonanego samodzielnie świątecznego dzieła będzie bezcenna. Może być także doskonałym pretekstem do spotkania się ze znajomymi, oszczędności i dbałości o środowisko.

CZAS WYKORZYSTAĆ „PRZYDASIE"

Kiedy już wiemy, co chcemy zrobić, mamy wybrany styl – musimy zgromadzić materiały. Najlepiej przeszukać przepastne szafy i szuflady oraz kartony i kartoniki z różnymi „przydasiami". To ich czas! Wykorzystując „przydasie" wspieramy przecież ruch zero waste. W naszych szafach i szufladach zapewne jest mnóstwo wstążek, wstążeczek, różnych sznurków oraz innych świątecznych detali, które będzie można powtórnie wykorzystać. Zerknijcie również do swoich kuchennych zapasów. Przydadzą się różnego rodzaju przyprawy korzenne, susz owocowy oraz orzechy włoskie i laskowe, a także migdały. Ozdobne plasterki cytryn lub pomarańczy możemy zrobić sami, susząc je w suszarce do grzybów, w piekarniku lub na kaloryferze. W ten sam sposób można także przygotować suszone plastry jabłek. Po głównych bohaterów naszych dekoracji, czyli świerkowe lub sosnowe gałązki i szyszki, trzeba udać się do lasu. Warto także, podczas spaceru, rozejrzeć się w poszukiwaniu gałązek z kolorowymi owocami – jarzębiny, berberysu i ostrokrzewu. Może uda się także znaleźć parę kępek mchu (pamiętajcie, by nie zrywać chrobotka – jest pod ochroną!) Przydadzą się też bombki, świeczki oraz inne elementy dekoracyjne. Wiele ozdobnych, świątecznych dekorów typu

gwiazdki, bałwanki czy aniołki można zrobić samemu, np. z masy solnej, wyciąć z filcu lub tektury (przepisy na to jak to zrobić – znajdziecie w Internecie). Żeby połączyć te nasze skarby i stworzyć piękne dekoracje świąteczne potrzebne będą jeszcze różnego rodzaju kleje, druciki i narzędzia, takie jak sekator, ostry nóż, śrubokręt.

EKO CZY GLAMOUR?

Tak, jak wystrojem wnętrz rządzi moda, tak i dekoracje świąteczne podlegają jej wpływom. Raz modne są monochromatyczne, nowoczesne ozdoby, w innych latach królują bajecznie kolorowe, błyszczące i kapiące od brokatu kompozycje.

Styl eko charakteryzuje prostota kompozycji i użycie naturalnych materiałów. W tych aranżacjach wykorzystujemy żywe gałązki świerku, sosny lub innych drzew i krzewów iglastych, szyszki, nasiona, suche owocniki roślin oraz duże ilości pachnących przypraw korzennych takich jak: laski cynamonu, gwiazdki anyżu, goździki, suszone plastry pomarańczy lub cytryny. Do wiązań i zdobień używamy sznurka konopnego i bawełnianych koronek. Najbardziej będą tu pasowały świece z wosku pszczelego. Całość jest stonowana, obłędnie pachnąca, w naturalnej kolorystyce. Taki styl pasuje do prawie każdego wnętrza.

Dla odmiany styl glamour jest pełen przepychu, brokatu i blasku. Wszystkie materiały są kolorowe i błyszczące. Bazą są żywe (sztuczne też mogą być) gałązki iglaków. Do tego dużo kolorowych bombek, błyszczących dekorów i świecidełek. Wszystko musi się skrzyć i lśnić. Dzięki temu stylowi wnętrza nabierają odświętnego charakteru. Należy jednak zachować umiar, żeby nie otrzeć się o kicz.

Dobrym rozwiązaniem jest połączenie obydwu stylów. Uzyskamy wówczas styl najbardziej zbliżony do klasycznego. Wykorzystujemy tu zarówno tradycyjne materiały naturalne, jak i inne. Stosujemy raczej proste formy z odrobiną luksusu w postaci błyszczących elementów dekoracyjnych, kolorowych świec i wstążek oraz delikatnej, brokatowej mgiełki. Kompozycje nie są przeładowane i tworzą elegancki, odświętny wystrój wnętrza.

Innym, ostatnio często zauważanym, jest styl monochromatyczny, w którym dekoracje są tylko w jednym, maksimum dwóch kolorach i to nieraz bardzo kontrastowych. Styl ten jest głównie stosowany w wystroju nowoczesnych biur, sklepów i mieszkań.

RODZAJE DEKORACJI ŚWIĄTECZNYCH

Rodzajów dekoracji może być wiele, ogranicza nas tylko wyobraźnia i portfel. Natomiast w palecie świątecznych kolorów za dużego wyboru nie mamy. Tradycyjnie króluje czerwień, zieleń i biel. Mogą też być dodatki: złote, srebrne i perłowe. Co z pozostałymi kolorami? Nikt nie zabroni nam ich użyć. Nie bójmy się zatem przełamywania stereotypów – przecież choinka też jest bajecznie kolorowa.

Najbardziej popularny jest stroik na stół wigilijny. Eksponujemy go na ozdobnym talerzu, w szklanych naczyniach lub koszykach. Kompozycję można umieścić w gąbce suchej lub mokrej, w zależności, jakie wybierzemy rośliny: żywe, suche lub sztuczne. Stroik przybiera kształt naczynia, w którym będzie eksponowany - może być okrągły, podłużny czy kwadratowy. Będzie na pewno piękną i elegancką dekoracją stołu wigilijnego, możemy ustawić go również na komodzie lub w każdym innym miejscu, które chcemy przyozdobić.

Inną ciekawą dekoracją jest wianek. Jego bazą może być koło wiklinowe, druciane lub podkład słomiany. Tak jak w innych dekoracjach wykorzystujemy w nim żywe gałązki zimozielonych roślin, szczególnie iglaków, dokładając inne choinkowe ozdoby. Zawieszony na drzwiach świątecznie zaprasza gości i już od samego wejścia do mieszkania czy domu można poczuć bożonarodzeniowa atmosferę. Inną wersją wianka jest wieniec adwentowy. Jego konstrukcja jest wyeksponowana na ozdobnym talerzu z dodatkiem 4 świec i ozdób. W czasie adwentu co tydzień zapala się jedną świecę.

Równie pięknymi, lecz mało jeszcze docenianymi są kompozycje z kwiatów doniczkowych. Do wyboru mamy kwitnące o tej porze dostojne hipeastrum (często używa się nieprawidłowej nazwy – amarylis), gwiazdę betlejemską (wilczomlecz), cyklamena (fiołek alpejski), delikatną szlumbergerę (grudnik, kaktus bożonarodzeniowy). Wystarczy jeden lub kilka eleganckich elementów dekoracyjnych typu bombka lub błyszcząca kokarda, a roślina nabiera odświętnego wyglądu.

MAŁE TEŻ JEST PIĘKNE

Jeśli nie mamy czasu, chęci lub pieniędzy na tworzenie skomplikowanych ozdób, wystarczą urocze, małe akcenty w kolorach bożonarodzeniowych oraz zielone gałązki świerku, małe bombki i świeczki, a także, a może przede wszystkim pachnące przyprawy korzenne, jabłka i pomarańcz.

Nie wymagają one ani dużego wysiłku, ani dużych nakładów pieniężnych.

Potrzeba tylko trochę inwencji twórczej i fantazji, aby powstały przecudnej urody mini-stroiki, woreczki zapachowe lub pachnące dekoracyjne talerze. Nie zapominajmy również o świątecznych dekoracjach nakryć na stole czy przy pakowaniu prezentów. Czasami wystarczy tylko mała gałązka jedliny przewiązana czerwoną wstążeczką lub wycięta z filcu gwiazdka czy choinka, a magia świąt zaczyna działać!

Szczególnie prosty w wykonaniu jest pachnący drobiazg, zwany pomanderem. Do jego zrobienia możemy użyć pomarańczy, cytryny lub limonki. Wbijając goździki w skórkę owoców i tworząc dowolne wzory, uwalniamy wonne olejki eteryczne obu składników. Taki pomander możemy zawiesić na ozdobnym sznureczku lub wstążce w dowolnym miejscu w domu, a obłędny, owocowo-korzenny zapach będzie się unosił w całym mieszkaniu.

Równie prostym i efektownym dekoracyjnym drobiazgiem jest świecznik z wykorzystaniem jabłka lub innego owocu. Potrzebujemy niewielu materiałów – owoc, w którym umieścimy świeczkę, kilka zielonych gałązek i nanizane na drucik perełki lub małe bombki.

Życzę wszystkim czytelnikom „Pokoleń" dużo radości z własnoręcznie wykonanych świątecznych dekoracji. Niech zdobią Wasze domy w ten wyjątkowy, magiczny czas i cieszą Wasze zmysły swoim zapachem, kolorami oraz blaskiem. #

Krzyżówka

czarna ... jadowity pająk
średniowieczny róg sygnałowy
mieszka w Bejrucie Otto, konstruktor
oktawa plus sekunda
Czesi lub Polacy
zredukowana samogłoska
zasadnicza — to konstytucja
„Ostatni ...", film
niedaleko Myszkowa
... Farrow
dodatek do książki
wyłapie agresywnego psa
rząd owadów; skorki
pyton z „Księgi dżungli"
drwiny
warszawska arteria
z parkiem Kaskada
osiedle z pomnikiem Osieckiej
składany wachlarz japoński
dzielnica z pałacem
najczystszy cukier
włok
ozdobny paciorek
stolica Ghany
państwo z Akrą
jednostka siły równa 1 gramowi
... Ateny, grecki klub piłkarski
sztuka walki
kraj z Liliputu
kartka propagandowa
świst
Ce dla chemika
miasto w Umbrii
... Emil Fieldorf
gra w „M jak miłość"
Brad, aktor
August, postać z „Lalki"
... na Kole — w dzielnicy Wola
wstąpienie
... iacta est (kości zostały rzucone)
ambulans pogotowia
np. noblista Wilhelm z legendy
ma skrót GW
zdobyty przez Legię
przyrząd optyczny
stój na przetwory
staro-chińska gra planszowa
... Lach — z estrady
imię Błaszczyk
grecki Mars
Marszałkowska i Nowy Świat
dokładka zupy
duży korytarz
nie zdobi zeszytu
wzywanie do czynu
Sportage wśród aut
reżyser filmu „Wodzirej"
W-Z lub Łazienkowska

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Bóg się rodzi, moc truchleje...

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.

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

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

Czas
świąt Bożego narodzenia
to czas refleksji,
podsumowań, bliskości.

To kolejny, szczególny, rok,
który uświadamia nam, jak ważne są
radość życia i wiara w przyszłość.

Dlatego dziękujemy Państwu
za to, że możemy być razem w tych
okolicznościach

i życzymy

spokojnego jutra pełnego nadziei,
spełnienia marzeń,
miłości,
radości,
przyjaźni.

Dyrektorka
Centrum Aktywności Międzypokoleniowej
wraz z Pracownikami

Czytaj #POKOLENIA,

niech Twój świat się zmienia!