ISSN: 2657-4012 Magazyn bezpłatny Styczeń 2022 #1 (37)

#POKOLENIA

Warszawski Miesięcznik Seniorów

UKAZUJEMY SIĘ JUŻ 4. ROK

Dziecko big-beatu | Dobry pracownik nie ma wieku | Ćwiczenia dłoni

Pomóż samotnym seniorom

- Znasz osobę starszą, która jest samotna i może potrzebować wsparcia?
- Chcesz zostać Wolontariuszem/Wolontariuszką?

Skontaktuj się z nami i weź udział w projekcie „Miasto z sercem — wsparcie i aktywizacja seniorów”

Projekt jest realizowany na terenie dzielnic Wola i Śródmieście m.st. Warszawy.
Udział w projekcie jest bezpłatny.

Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”, ul. Nowolipie 25B, Warszawa

Strona internetowa:
www.cam.waw.pl/projekt-senioralny/miasto-z-sercem

KONTAKT

723 244 387
506 142 454
723 244 394

miastozsercem@camnowolipie.pl

CAM nowolipie | Miasto Stołeczne Warszawa | Stowarzyszenie Rozwojowi

Fundusze Europejskie Program Regionalny | Rzeczpospolita Polska | Mazowsze serce Polski | Unia Europejska Europejski Fundusz Społeczny

ALEKSANDRA LAUDAŃSKA
REDAKTOR NACZELNA

Hipoteza Babci

Fot. Pexels

Styczeń. Miesiąc na styku starego i nowego roku – stąd jego nazwa. Miesiąc nowej nadziei i postanowień. Swoje święto mają w styczniu introwertycy (2 stycznia), filateliści (6 stycznia), dziwacy (7 stycznia), wegetarianie (11 stycznia), osoby nieśmiałe i logika (14 stycznia), Kubuś Puchatek (18 stycznia), oraz – oczywiście Babcie i Dziadkowie.

Wywiad Marzeny Michałek z pszczelarzem, Markiem Boguszem, przywołał wspomnienia mojego dziadka Piotra, również pszczelarza. Dzień Dziadka 48 lat temu był pierwszym, który świętował – urodziłam się właśnie 22 stycznia. Barbara Wizimirska i Halina Molka piszą w tym numerze o tym, czego wnuki mogą nauczyć babcie i dziadków. Czy ja swojego dziadka czegoś nauczyłam? Nie wiem i od 25 lat nie mogę go o to zapytać. Za to on nauczył mnie bardzo dużo. Szczególnie wiele o pszczołach, z którymi wychowywałam się od początku. Dziadkowi zawdzięczam też pierwszą publikację prasową – nasze wspólne zdjęcie, ze mną jako kilkunastomiesięczną bobaską, ukazało się w artykule o dziadku opublikowanym w „Pszczelarzu". Gdy podrosłam, dziadek zabierał nas na miodobranie. Ładowaliśmy się do samochodu marki Tarpan z zapasem jedzenia i picia i jechaliśmy do gospodarzy, u których dziadek trzymał ule. Było sielsko-anielsko i tak to zapamiętam na zawsze.

My, dorośli, tworzymy wspomnienia naszych dzieci i wnuków. Szczególnie duża rola jest tu babć i dziadków, którzy mają dla dzieci więcej czasu i cierpliwości. I nikt nie gotuje tak, jak babcia – to powie niemal każde dziecko. Szczególnie w trudnych, kryzysowych czasach dziadkowie są bardzo ważni – są oparciem i punktem odniesienia.

A skoro już o kryzysach. Wiecie, że plemiona pierwszych ludzi regenerowały się po epidemiach i kryzysach dzięki temu, że babcie pomagały przy wnukach i jednocześnie dostarczały plemieniu najwięcej jedzenia? W świecie nauki funkcjonuje tzw. Hipoteza Babci. Dzięki babciom ich córki mogły rodzić więcej dzieci, to spowodowało, że geny długowieczności, które posiadały babcie, były przenoszone na większą liczbę potomstwa i z czasem zaczęły dominować w populacji. Badacze twierdzą, że to babciom zawdzięczamy sukces naszego gatunku.

Nas nie trzeba o tym przekonywać!

Babcie i Dziadkowie – dziękujemy Wam za całe dobro, które dajecie światu. ❤️
Życzymy Wam zdrowia, miłości, przewidywalności w tym nowym roku,
a także spełnienia marzeń.

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

SPIS TREŚCI

Fot. Pexels

01 Od redakcji

WYWIAD
03 Jeden ul to też pasieka

AKTYWIZACJA ZAWODOWA
07 Dobry pracownik nie ma wieku

BUDŻET OBYWATELSKI
10 Twój pomysł może zmienić Warszawę

SENIOR BEZPIECZNY
11 Oszustwa w sieci

WARSZAWSKA RADA SENIORÓW
12 Wieści

SZLAKIEM WARSZAWSKICH MURALI
22 Kobieta pracująca

KOLEKCJONER WARSZAWSKI
16 Filmy zatrzymane w fotosach
18 Wydarzenia dla seniorów

SENIOR W SIECI
20 O czym warto wiedzieć kupując smartfon

DOJRZAŁA TWÓRCZOŚĆ
23 Poezja Lidii Kosk

AKTYWNIE
24 Ćwiczenia dłoni

PSYCHE
26 Karnawał dla seniorów
27 Poświąteczne odświeżanie

WSPOMNIEŃ CZAR
28 Jestem dzieckiem big-beatu

DZIEŃ BABCI I DZIADKA
30 Czego babcia nauczyła wnuczki i wnuków
32 Dziadek nauczy życia, wnuczek - obsługi smartfona, a także – czego nauczyła się od nich

DZIEJE SIĘ W CAM
34 Różowa skrzyneczka miedzypokoleniowa
36 Rozrywka

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

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

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

REDAKCJA:
Aleksandra Laudańska
redaktor naczelna
Marzena Michałek
redaktor

ADMINISTRACJA:
Urszula Herbich

KOREKTA:
odredakcji.pl

PROJEKT GRAFICZNY I SKŁAD:
Paulina Ochnio, COUNICO

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

NAKŁAD: 10 tys. egz.

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

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

Zdjęcia okładkowe:
Pexels, Unsplash

Tu znajdziesz Warszawski Miesięcznik Seniorów #POKOLENIA:

- **Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”**, ul. Nowolipie 25B
- **Biuro Pomocy i Projektów Społecznych**, ul. Kruczkowskiego 2
- **Urzędy Dzielnicowe:** al. gen. Chruściela „Montera” 28 , pl. Czerwca 1976 r. 1, ul. Grochowska 274, ul. Grójecka 17a, ul. Klimczaka 4, ul. Kłopotowskiego 15, al. Komisji Edukacji Narodowej 61, ul. Kondratowicza 20, al. Krakowska 257, ul. Modlińska 170, ul. Nowogrodzka 43, ul. Powstańców Śląskich 70, ul. 1 Praskiego Pułku 33, ul. Słowackiego 6/8, al. Solidarności 90, ul. Wiśniowa 37, ul. Żegańska 1, ul. Żeromskiego 29
- **Sklepy:**
  E.LECLERC Ursynów,
  ul. Ciszewskiego 15, 02-777 Warszawa,
  Auchan Ursynów,
  ul. Puławska 427, 02-801 Warszawa,
  Megasam Ursynów,
  ul. Surowieckiego 10, 02-785 Warszawa.

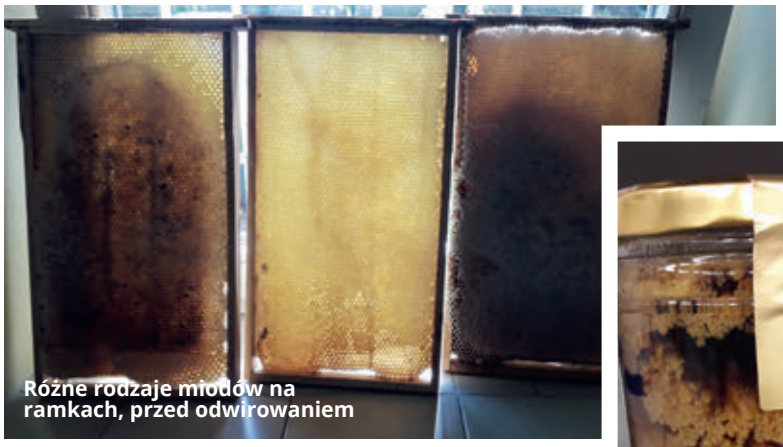
Fot. Mirosław Kaźmierczak

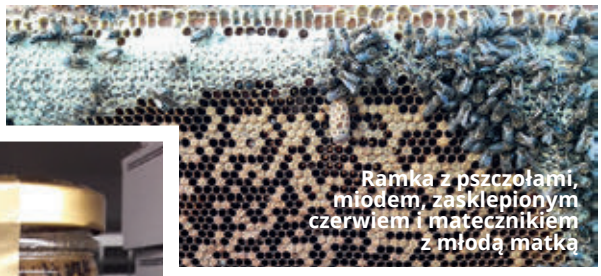
Fot. Archiwum autora

WYSŁUCHAŁA:
MARZENA MICHAŁEK

JEDEN UL TO TEŻ PASIEKA

W POLSCE, WEDŁUG DOSTĘPNYCH ŹRÓDEŁ, ŻYJE OD 1-1,5 MLN RODZIN PSZCZELICH. MIMO TO, SPOŻYWAMY KILKAKROTNIE MNIEJ MIODU NIŻ INNI EUROPEJCZYCY. PANUJE U NAS BOWIEM DZIWNE PRZEKONANIE, ŻE MIÓD JEST JEDYNIE SKUTECZNYM LEKARSTWEM NA PRZEZIĘBIENIE; NIE DOCENIAMY ANI JEGO SKUTECZNYCH WARTOŚCI PROFILAKTYCZNYCH ANI WYJĄTKOWYCH WARTOŚCI SMAKOWYCH. O PASJI BYCIA PSZCZELARZEM, RODZAJACH MIODU I POŻYTKACH NADWIŚLAŃSKICH, ROZMAWIAM Z ŁOMIANKOWSKIM PRZYRODNIKIEM, PANEM MARKIEM BOGUSZEM.


Różne rodzaje miodów na ramkach, przed odwirowaniem


Ramka z pszczołami, miodem, zasklepionym czerwiem i matecznikiem z młodą matką

Erzatz miodu z jednego z hipermarketów

Pasieka postawiona na uprawie gryki, na Mazurach

Ramka z pszczołami, miodem, zasklepionym czerwiem i matecznikiem z młodą matką

Fot. Archiwum autora

Skąd się wzięło u pana to pszczelarstwo?
Jestem z wykształcenia przyrodnikiem, chociaż również geologiem (górnikiem naftowym) i fotografem. Mam zresztą wiele innych pasji. Ale to przyroda właśnie pochłaniała mnie od dziecka – zawsze byłem jej wnikliwym obserwatorem. Pamiętam, że kiedy jako mały chłopak szedłem z rodzicami, babcią, kuzynami do Puszczy (Kampinoskiej – przyp. redakcji.), to wszyscy mieli kosze pełne grzybów, a ja miałem kosz pełen różności. I ja te różności przynosiłem do domu, oglądałam, segregowałem, suszyłem. Miałem tego całe mnóstwo. Pewnie dlatego zainteresowałem się także zapylaczami. Do pszczelarstwa miałem dwa podejścia. Pierwszy raz zapragnąłem zostać pszczelarzem gdy miałem 8 lat, ale niestety pomysł spalił na panewce właściwie jeszcze zanim się urodził. Otóż moja ciocia, której dom stał obok przepięknej jabłonki, gdzie zaobserwowałem pszczoły, strasznie się tych pszczół bała. Kiedy oznajmiłem, że założę pasiekę, powiedziała, że nie mam mowy. No i złamała mi karierę (śmiech). Potem robiłem różne rzeczy, np. zajmowałem się przez 7 lat wspomnianą już fotografią. Po latach, o tej chęci bycia pszczelarzem przypomniał mi mój sąsiad, nieżyjący już pan Antoni, który mieszkał naprzeciwko naszego domu. On rodzinnie był związany z pszczelarstwem i w wieku przedemerytalnym kupił sobie działkę na Kępie Kiełpińskiej, tam postawił kilka uli i zajął się pszczołami. No i zaczął mnie namawiać na te pszczoły, a nawet – mogę powiedzieć – wręcz siłą mnie do nich zmusił w pewnym sensie, bo któregoś razu po prostu dał mi ul z pszczelą rodziną. Ja tam do niego cały czas chodziłem, przyglądałem się jak on cały swój czas poświęcał pszczołom. Pokazywał mi wszystko, tłumaczył, wyciągał ramkę i wszystko cierpliwie opisywał. No więc wziąłem ten ul, zawiozłem na swoją działkę i tak powstała pasieka. I tak już to trwa, jakoś od 15 lat. Tak się składa, że u mnie wszystko jest pasją. I to pszczelarstwo i moja praca zawodowa – zajmuję się pielęgnacją ogrodów. Dlatego, tak jak powiedział Konfucjusz, chyba rzeczywiście jestem szczęśliwym człowiekiem. Robię to co lubię, robię to co chcę, choć z różnymi skutkami. Tu, w Łomiankach też założyłem małą pasieczkę w miejscu, gdzie pszczoły były od zawsze, w ogrodzie prof. Stanisława Brzósko, jednego z najznamienitszych mieszkańców Łomianek, a jednocześnie wybitnego ogrodnika i pszczelarza.

Czy to oznacza, że oprócz mentora w osobie pana Antoniego, jeśli chodzi o pszczelarstwo jest pan samoukiem?
Cały czas, kiedy rozbudowywałem swoją pasiekę, korzystałem z ogromnej wiedzy pana Antoniego, ale też spotykałem się i spotykam do tej pory z pszczelarzami, którzy pszczołami zajmują się dziesiątki lat, np. 80 i cały czas twierdzą, że nie wiedzą o pszczołach wszystkiego. Bo pszczoły mają swoje tajemnice, swoje zasady i naprawdę trudno zgłębić całą wiedzę na ich temat. Teraz jednak można się kształcić w tym kierunku. W Polsce jest technikum pszczelarskie w Lublinie, a na SGGW powstała jakiś czas temu Samodzielna Pracownia Pszczelnictwa. A ja, przez ten cały czas, uczę się sam i korzystam z ogromniej wiedzy moich przyjaciół-pszczelarzy. W pewnym momencie to moje hobby przestało być zabawą, a zaczęło być ciężką pracą. W szczycie sezonu mam bowiem nawet do 40 rodzin pszczelich. To na jedne ręce jest bardzo dużo. Ale mimo tego zmęczenia, na przełomie lutego/ marca zaczyna mi brakować brzęczenia i wtedy znowu lecę do tych moich uli, sprawdzam i nie mogę doczekać się sezonu. W zależności od pogody sezon pszczeli

kończy się w okolicach października/ listopada, ale oczywiście zimą także pszczołami trzeba się zajmować: czyścić, karmić, porządkować dom miodu, czyli miejsce, w którym się miód pozyskuje. Przed wiosną daję pszczołom ciasto, które przyspiesza czerwienie – wtedy ta rodzina zaczyna się rozwijać. I chociaż we wrześniu, bywa że tego brzęczenia mam dosyć, latem siedzę u moich pszczół bez przerwy. Tam, albo w domu miodu.

Czy przy takiej ilości rodzin, i takim nakładzie pracy, o czym pan mówi, można się z pszczelarstwa utrzymać?

Utrzymać się można z pasieki liczącej 60-80 rodzin. Mam znajomych pszczelarzy, którzy mają gospodarstwa rodzinne od wielu pokoleń, ale oni mają 700 rodzin. I utrzymują się, owszem, ale nie tylko ze sprzedaży miodu ale też innych produktów wytwarzanych w ulu, takich jak: propolis, mleczko pszczele, wosk, czy pierzga. Sprzedają również pszczoły, tzw. pakiety, sprzedają matki pszczele. Ale w tym wypadku trzeba mieć już naprawdę ogromną wiedzę na ten temat.

Jest pan w stanie rozpoznać miód prawdziwy, od „chrzczonego"?

Oczywiście. Ja miód poznaję po konsystencji, po stopniu krystalizacji. Stopień krystalizacji świadczy o jakości miodu. Jeśli nie doda się do miodu jakiegoś świństwa, to miód skrystalizuje się w całości. Jedynym wyjątkiem jest miód akacjowy. Przy czym on też krystalizuje, ale powoli. Czas krystalizacji jest zależny od rodzaju miodu. Pamiętam taką historię: w ubiegłym roku przywiozłem ramki z rzepaku, postawiłem je w domu miodu i nie miałem czasu ich odwirować. Wziąłem się za to 4 dni później i odwirowałem może 1/5, bo miód rzepakowy bardzo szybko krystalizuje. Na biało. Taki skrystalizowany miód wraca do ula, a tam już pszczoły sobie z nim poradzą. Warto pamiętać, że te wszystkie miody w supermarketach, dyskontach to w większości są jakieś takie żółte melasy. Proszę się im przyjrzeć. One nie krystalizują.

Czy to hobby wymagające wielu nakładów finansowych?

Na pewno wymaga nakładów finansowych. Ul kosztuje 500 zł, do tego dochodzą koszty ramek. Oczywiście są różne rodzaje uli. Nazwa ula pochodzi się od rodzaju ramki: jest np. warszawski zwykły, który ma wąską, przyjazną ramką, ale teraz większość pszczelarzy bazuje na ulu wielkopolskim. To ul nadstawkowy, produkcyjny właśnie. Ja zainwestowałem w ule Dadanta z większą ramką. Cena ula uzależniona jest od materiału z jakiego jest on zrobiony, czy jest drewniany, czy ze styropianu, czy z jakiegoś innego materiału. Ule produkcyjne z którymi jeżdżę, to są ule styropianowe, wybrałem je ze względu na wagę. Kosztem jest także rodzina pszczela, której cena, w zależności od wielkości rodziny, wynosi 200-300 zł.

Pszczelarstwo wpisuje się w modny ruch slow i staje się na świecie zajęciem coraz modniejszym. Pszczołami zajmują się nie tylko zdeklarowani pszczelarze, ale także osoby, które dotąd miały z tym zajęciem niewiele wspólnego. Pasieki, małe lub większe, znajdziemy dziś nie tylko w wiejskich sadach, ale też, coraz częściej – w miastach. To ma według pana sens i rzeczywiście jest wyrazem proekologicznej postawy wobec świata?

Są dwa rodzaje ludzi w tym przypadku: ci celebryci, którzy chcą podkreślić swoją wyjątkowość, że mają pszczołę, ale są też prawdziwi pasjonaci. I to ma sens, zarówno w przypadku pierwszych jak i drugich. Nie wiem ile jest prawdy w słowach Einsteina, że po śmierci ostatniej pszczoły ludzkości zostaną już tylko 4 lata na wyginięcie, ale każdy gest w stronę zapylaczy jest pozytywny. Mój znajomy pszczelarz trzymał np. ul na balkonie, pusty i był to tzw. ul „na wabia". Czekał tam na pszczoły które się wyroiły. One do takiego ula przychodzą z matką, całym rojem. Oczywiście, kluczowe tu jest słowo" na wabia", bo w takim ulu musi być syrop, by zwiadowczynie skierowały do niego zagubiony rój. Dla nich to taki atrakcyjny pustostan, na dodatek z zaopatrzoną lodówką *(śmiech)*.

Zatem można być pszczelarzem w mieście? Nawet w takim jak Warszawa?

Tak, nie widzę żadnych przeszkód. Trzeba mieć tylko pasję, trzeba chcieć być pszczelarzem, i trzeba się nie bać pszczół. No i trzeba nie być uczulonym. Kiedyś, przy Pl. Wilsona, założyłem pasiekę złożoną z 5 rodzin. Jej właścicielka, Dżamila, nie wiedziała czy jest uczulona, więc zrobiliśmy próbę, wstrzyknąłem jej jeden strzał jadu pszczelego. Okazało się że jest uczulona i mimo, że się nie uodporniła, dalej te pszczoły u siebie trzyma. Ja uodporniłem się na jad pszczeli po kilku użądleniach. Ale wracając do znajomej – ona ma tę pasiekę w sercu Warszawy i pozyskuje z niej mód dla siebie i dla znajomych. Ma głównie miód wielokwiatowy wiosenny bo tam, w okolicach Pl. Wilsona, kwitnie sporo drzew i krzewów, zarówno owocowych, jak i ozdobnych. Ma też mód akacjowy i ma miód lipowy. No ale na lipie się kończy pożytek w tamtych okolicach. Do nawłoci, która kwitnie masowo w dolinie Wisły, jej pszczoły nie dolatują, a nawet jak dolecą, bo mogą lecieć nawet 3 km, to dla nich jest to tak duży wysiłek energetyczny, że wszystko co zbiorą, jest dla nich. Dlatego też jest taka idea, by wozić pszczoły i stawiać ule tam, gdzie jest konkretny pożytek, gdzie kwitną konkretne rośliny.

NA PRZEŁOMIE LUTEGO I MARCA ZACZYNA MI BRAKOWAĆ BRZĘCZENIA I WTEDY LECĘ DO TYCH MOICH ULI, SPRAWDZAM I NIE MOGĘ DOCZEKAĆ SIĘ SEZONU

Jakie elementarne umiejętności trzeba posiadać by się zająć pszczelarstwem na własny rachunek?

Ja wszystkiego nauczyłem się od mojego mistrza – sąsiada, pana Antoniego. Oczywiście można się nauczyć pszczelarstwa z Internetu, jednak trzeba sobie także umieć to wyobrazić. Osobiście jestem zdania, że lepiej skorzystać też z wiedzy innych, podpatrywać i przede wszystkim praktykować. Zimą czytać książki specjalistyczne, a latem oddawać się →

OPRÓCZ MIODU, LECZNICZE WŁAŚCIWOŚCI MA JAD PSZCZELI, PYŁEK, PIERZGA, WOSK, PROPOLIS ORAZ MLECZKO PSZCZELE

praktyce. Dobrym pomysłem jest kurs, chociażby podstawowy, który systematyzuje wiedzę.

Przygotowując się do naszej rozmowy, przejrzałam artykuły w podobno najstarszym, wydawanym nieprzerwanie w Polsce od 1950 roku miesięczniku branżowym „Pszczelarstwo". Zauważyłam, że znacząca większość artykułów poświęcona jest różnego rodzaju roślinom, krzewom czy kwiatom. Czy to ma aż tak duże znaczenie jakie rośliny rosną w pobliżu ula?

Oczywiście. Ul postawiony na betonowym osiedlu, na balkonie, nie będzie zbyt wydajny, bo tam będzie słaby tzw. pożytek (pokarm oraz surowiec przerabiany przez pszczoły na miód i pierzgę –przyp. redakcji). Dobrze byłoby by w pobliżu były np. ogródki działkowe. Wiadomo, że bez kwiatów nie ma miodów nektarowych. Są oczywiście miody spadziowe, czyli odchody mszyc przerobione przez pszczoły na miód. I choć brzmi to mało zachęcająco – te miody są doskonałe. Ale do miodów nektarowych muszą być kwiaty.

Czy jeden ul to już pasieka?

Tak. Pasieka to jeden lub kilka uli ustawionych w pasieczysku, czyli na obszarze, na którym ta pasieka się znajduje. I każdy, kto ma takie możliwości powinien takie pasieczysko utrzymywać, sadząc tam stosowne drzewa, kwiaty, rośliny – jako przedplony, poplony typu facelia czy gorczyca. Warto takie pasieczysko utrzymywać, by pszczoły nie musiały daleko latać, ale by miały coś na podorędziu. Ja mam własne pasieczysko, ale mam też sąsiadów, których namawiam do obsiewania swoich areałów, wożę też pszczoły tam, gdzie są pożytki. Istotne jest by rośliny na pasieczyskach były miododajne. Taka np. nawłoć jest bardzo miododajna, bardzo towarowa, jest z niej duży pożytek. Większy pożytek jest tylko z facelii. To królowa pożytków. Czasami oczywiście wożę ule na inne pasieczyska. Wtedy je tam zostawiam gdy coś zaczyna kwitnąć i przywożę do domu gdy przestaje. Pierwsze pożytki na jakie się wozi pszczoły to oczywiście rzepak. Stawiam ule na takim polu rzepaku, ale też pod akacjami. Jak rzepak zaczyna przekwitać, to zabieram pełne ramki, wkładam puste i pszczoły zaczynają zbierać akację. Wtedy też wiem jaki uzyskuję miód. Czasami, bywa to dosyć nieprzewidywane, kiedy np. prawie w tym samych czasie kwitnie rzepak, akacja i do tego lipa. Tak było w ostatnim sezonie. No bo jaki wtedy mamy miód?

Wielokwiatowy?

Ja na słoikach wtedy piszę Akacja plus. I w tym plusie jest i lipa i rzepak. Wszystkie miody są jednak w jakiś sposób charakterystyczne. Ja nie jestem w stanie do końca odróżnić ich po smaku, ale po kolorze już tak.

Apiterapia jest skuteczna alternatywą farmakologii. Oprócz miodu, lecznicze właściwości ma jad pszczeli, pyłek, pierzga, wosk i propolis, mleczko pszczele. Czy każdy domorosły działkowiec/ pszczelarz może sam dokonać ekstrakcji tych produktów ze swojego ula i ich używać?

Oczywiście, można nawet wyłapać pyłek, który pszczoły przenoszą. Nie ma z tym problemu. Nawet z jednego ula. Wszystko zależy głównie od tego jaka jest siła rodziny pszczelej. Przy pasiecie 20-rodzinnej, można nałapać pół kilo pyłku, a przy jednej tego pyłku będzie znacznie mniej.

Pszczoły tworzą interesujące matriarchalne społeczeństwo. Może pan coś nam opowiedzieć o jego strukturze?

Struktura ula jest dosyć płaska. Jest królowa, są robotnice i trutnie. Trudnie są potrzebne tylko do zapłodnienia matki, dla towarzystwa. Wszystkie robotnice mają swoja przynależność. Najpierw, po wygryzieniu (przyjściu na świat), czyszczą ul, później pielęgnują matkę, następnie zajmują się młodym czerwiem, karmią go, zasklepiają itp. Część wyspecjalizowanych dwórek zajmuje się tylko matką, która z kolei zajmuje się tylko składaniem jajeczek. Jest karmiona przez nie, czyszczona i pielęgnowana. Trzeba pamiętać, że produktywność matki spada po 3-5 latach. I trzeba matkę wymieniać. Robimy to sami albo pszczoły robią to we własnym zakresie. Matka wygryza się z charakterystycznego, dużego kokonu, zwanego matecznikiem i najczęściej następuje to w sposób naturalny, bez ingerencji człowieka. Często wygryza się jeszcze za „panowania" starej matki i wtedy jest tzw. matką zstępczą, wychowywaną w cieniu obecnej królowej, by przejąć stery po cichu albo kiedy już tamtej starej matki pszczoły się pozbędą. Czasami, kiedy są dwie matki, następuje tzw. rójka. Pszczoły nie walczą wtedy, ale stara matka bierze swoje oddziały i wylatuje z ula. Szuka wtedy takiego ula, „na wabika", o czym już mówiliśmy wcześniej. Czasami jest też tak, że stara matka zabija młodą. Zgryza kokon i nie pozwala się jej wygryźć.

Najliczniejsza grupa w ulu to zbieraczki. Na ich pracy wszystko bazuje i one też żyją najkrócej, bo są najbardziej wyeksploatowane. Ich życie trwa około miesiąca – przynoszą do ula ok. 90 kg miodu! Silna rodzina, ok. 60- 80 tys. pszczół, zużywa ok. 90 kilo miodu w sezonie.

Co pan myśli o coraz bardziej popularnych w miastach hotelach dla pszczół i innych zapylaczy? To potrzebna inicjatywna? Na ile, pana zdaniem, wspiera środowisko?

Jest to na pewno moda, ale pożyteczna. Te owady nie mają się gdzie schować. Tworząc takie hotele nie tylko ułatwia się im życie, ale też często ocala przed śmiercią.

Czy pan jako pszczelarz ma poczucie, że akcja Greenpeace „Adoptuj Pszczołę" w jakiś sposób rzeczywiście chroni owady zapylające w Polsce?

Rozumiem to jako akcję, która ma przynieść korzyść. Czy to pszczołom, czy też ludziom, którzy tym pszczołom pomagają. Mam nadzieję, że ta akcja ma również na celu tworzenie pasiek i wspieranie pszczół, poprzez np. angażowanie celebrytów. Oni z kolei, poprzez adopcję pszczół ściągają na siebie media, co jak rozumiem w ostateczności robi dobrze pszczołom, np. ludzie bardziej licznie angażują się we wspieranie budowy pasiek. #

Fot. Pexels

TEKST:
HALINA MOLKA

Dobry pracownik nie ma wieku

„DOBRY PRACOWNIK NIE MA WIEKU" – TO PILOTAŻOWY PROJEKT, KTÓRY ŁĄCZY SENIORÓW CHĘTNYCH DO PRACY Z PRACODAWCAMI. CI OSTATNI BĘDĄ MOGLI SKORZYSTAĆ Z INSTRUMENTÓW OBNIŻAJĄCYCH KOSZTY ZATRUDNIENIA CO MA ICH ZACHĘCIĆ DO ZATRUDNIENIA OSÓB STARSZYCH. SENIORZY BARDZO NA TE ROZWIĄZANIA CZEKALI.

Czy są gdzieś pracownicy dobrze wykwalifikowani, doświadczeni, zaangażowani, odpowiedzialni i mimo tych zalet wciąż szukający pracy? Oczywiście! Tylko w samej Warszawie, wg GUS i innych dostępnych danych, jest około 240 tysięcy takich osób w wieku 60-70 lat. Według szacunków Urzędu Pracy m. st. Warszawy, ok. 150 tys. osób z tej grupy chciałoby i mogłoby pracować. Dotychczas jednak niewielu seniorów miało szansę na podjęcie zatrudnienia. Powszechnie panujące negatywne stereotypy na temat pracujących seniorów robiły swoje, a w Polsce, a tym samym i w Warszawie, ciągle brakowało instrumentów zachęcających pracodawców do zatrudniania osób starszych. Teraz ma się to zmienić. Oczywiście na lepsze.

Na początek program pilotażowy

Na początku realizowany będzie, m. in. przez Urząd Pracy m. st. Warszawy, specjalny program pilotażowy „Dobry pracownik nie ma wieku". Celem zaplanowanych w projekcie działań jest zwiększenie szans seniorów na rynku pracy, zainteresowanie pracodawców zatrudnieniem osób w wieku emerytalnym oraz zmiana stereotypowego postrzegania starszych pracowników. To szansa aby pomóc i seniorom, a jednocześnie pomóc firmom w zdobyciu dobrego pracownika i to z dofinansowaniem.

Po zakończeniu programu resort pracy przeanalizuje i oceni wyniki działania podobnych programów realizowanych w różnych urzędach pracy. Pomoże to odpowiednio skorygować ustawowe formy wsparcia seniorów na przyszłość.
Pilotaż wystartuje na początku stycznia 2022 r. i przez najbliższy rok przetestuje różne formy wsparcia seniorów i pracodawców.

– *Programem zamierzamy objąć ok. 150 osób. 80 z nich będzie mogło odbyć praktyki stanowiskowe u zainteresowanych pracodawców, przeszkolimy ok. 150 osób – 50 na różnych szkoleniach indywidualnych, a 100 będzie mogło uczestniczyć w szkoleniach grupowych z wiedzy o rynku i włączeniu cyfrowym. 50 pracodawcom zrefundujemy koszty zatrudnienia do pół roku w wysokości 1500 zł brutto miesięcznie* – wylicza Grzegorz Wolff, zastępca dyrektora Urzędu Pracy m. st. Warszawy. W przypadku szkoleń indywidualnych, jak informuje dyrektor, jest duży wybór – urząd będzie kierował na szkolenia rozwijające lub budujące od nowa kompetencje potrzebne w nowym miejscu pracy. W szkoleniach grupowych wszyscy chętni seniorzy zdobędą wiedzę o potrzebach rynku i oczekiwaniach pracodawców, a także rozwiną i wzbogacą swoje umiejętności cyfrowe, gdyż bez nich trudno dziś odnaleźć się na rynku pracy.

I co najważniejsze, jeśli zajdzie taka potrzeba, pracownik może wykorzystać różne instrumenty, np. odbyć staż i skorzystać z późniejszego zatrudnienia z dofinansowaniem. →

Korzyści dla każdej ze stron

Projekt „Dobry pracownik nie ma wieku" łączy chętnych do pracy seniorów z pracodawcami, którzy będą mogli skorzystać z rozwiązań obniżających koszty zatrudnienia. Kluczowymi wartościami dla firmy jest możliwość pozyskania doświadczonego pracownika, a także rozwijanie biznesu w oparciu o wielopokoleniowy zespół – co jest ważne w warunkach starzejącego się społeczeństwa i braku rąk do pracy.

Pilotaż przez najbliższy rok przetestuje nie tylko różne formy wsparcia seniorów, ale też pracodawców, ponieważ firma decydująca się na zatrudnienie pracownika w wieku emerytalnym może liczyć na wiele korzyści. Są to m. in.: dofinansowanie części kosztów wynagrodzenia zatrudnionych osób, indywidualne szkolenia dla pracowników, czy wdrożenie w zadania firmy poprzez staże. A przecież to nie wszystkie korzyści.

– *Pracodawca zatrudniając seniorów, którzy dalej chcą być aktywni zawodowo otrzymuje dofinansowanie, ale zyskuje też pożądany w biznesie wizerunek pracodawcy otwartego na kandydatów w różnym wieku* – mówi G. Wolff. – *Udowadnia w ten sposób, że liczy się dla niego dobry pracownik, niezależnie od wieku, bo najważniejsze są jego zalety – kwalifikacje i doświadczenie. To ważne dla szukających pracy osób starszych, dla których wybór pracodawcy otwartego na różnorodność pokoleniową jest szansą na kontynuowanie aktywności zawodowej, dzielenie się doświadczeniami, rozwój osobisty i dodatkowe dochody. Istotne jest również to, że po zakończeniu programu pracodawca nie ma obowiązku dalej zatrudniać pracownika, jeśli ten nie spełnia jego oczekiwań.*

PROJEKT „DOBRY PRACOWNIK NIE MA WIEKU" ŁĄCZY CHĘTNYCH DO PRACY SENIORÓW Z PRACODAWCAMI, KTÓRZY BĘDĄ MOGLI SKORZYSTAĆ Z ROZWIĄZAŃ OBNIŻAJĄCYCH KOSZTY ZATRUDNIENIA.

Gdzie się zgłosić

Więcej szczegółów na temat projektu można znaleźć na stronie warszawa.praca.gov.pl/dobrypracownik lub bezpośrednio kontaktując się z realizatorami projektu: e-mail: dobrypracownik@up.warszawa.pl, tel. 22 391 13 00 centrala – następnie numer 3.

Informacje o projekcie będą również publikowane na Facebooku Urzędu Pracy w Warszawie.

Dlaczego wdrożenie programu „Dobry pracownik nie ma wieku" jest tak ważne?

Głównym źródłem utrzymania emerytów w Polsce są świadczenia emerytalne, a te nie są zbyt wysokie - ok. 365 tys. osób pobiera emeryturę niższą niż obowiązująca emerytura minimalna (1250,88 zł brutto), osoby te stanowią 6,1 proc. ogółu emerytów w Polsce. Wielu z nich chciałoby pracować zawodowo w dalszym ciągu, by poprawić swoją sytuację materialną, utrzymać lub poprawić dotychczasowy poziom życia, albo przeznaczyć zarobione pieniądze na pomoc dzieciom lub wnukom. Czasem chcą pracować, bo po prostu nie wyobrażają sobie życia bez pracy. Chcą czuć się potrzebni. Śledzą więc portale i ogłoszenia oferujące pracę, wysyłają dziesiątki, a czasem nawet setki aplikacji do dużych korporacji, urzędów, spółek i małych rzemieślniczych firm, ale pracy i tak nie mają, gdyż znalezienie jej w dojrzałym wieku nie jest sprawą łatwą. Pracujący seniorzy są więc nadal w Polsce rzadkością.

W 2020 r. wśród Polaków w wieku powyżej 60 r.ż. pracę zawodową wykonywało tylko 17,7 proc. osób (w tym mężczyźni, którzy zwykle przechodzą na emeryturę w 65. roku życia). Zgodnie z danymi Eurostatu, w latach 2005-2019, wskaźnik zatrudnienia w UE w grupie osób 55-64 lata wzrósł z 40 do 59 proc. Również w Polsce zanotowano w tym czasie wzrost z 27 do ok. 50 proc. Jednak z badań Polskiego Instytutu Ekonomicznego wynika, że o ile w grupie 60-64-latków pracujących jest 39 proc., to w przypadku osób w wieku 65 lat i więcej jest to już tylko 6 proc.

Niektórzy emeryci dorabiają w szarej strefie (dokładnych statystyk w tej materii brak), często nieregularnie, sezonowo, za niską stawkę godzinową. Dziś emeryta nie opłaca się zatrudniać na etat, bo nie wiąże się to z żadnymi korzyściami. A wręcz przeciwnie, koszty pracy ciągle rosną. I nawet jeśli pracownik pobiera świadczenie z ZUS, wciąż trzeba odprowadzać za niego wszelkie składki. A przecież chodzi o to, aby emeryt mógł pracować legalnie, a odprowadzając składkę ZUS mógł powiększać swoją emeryturę.

Potrzebne zachęty dla pracodawców

Według prognoz GUS w 2050 r. co trzeci Polak będzie miał 65 i więcej lat. Ponieważ dziś wśród starszego pokolenia pracuje niewiele osób, jak najbardziej konieczne wydaje się podjęcie działań zachęcających potencjalnych pracodawców do zatrudniania osób starszych. Do tej pory pracodawcy, nawet jeśli narzekali na brak rąk do pracy, wciąż niechętnie zatrudniali pracowników w wieku emerytalnym. Państwo też seniorom nie pomagało. Bezrobotny zarejestrowany w Urzędzie Pracy, w momencie osiągnięcia wieku uprawniającego do emerytury, automatycznie jest wykreślany z rejestru UP. Traci status bezrobotnego i musi sobie radzić sam. Co najwyżej może liczyć na status osoby poszukującej pracy, ale dotychczas to mu w niczym nie pomagało. Czy program ,,Dobry pracownik nie ma wieku'' to zmieni? Miejmy nadzieję, że tak. #

BUDŻET OBYWATELSKI

ZGŁASZAM GŁOSUJĘ KORZYSTAM

zakochaj się w Warszawie

Twój pomysł może zmienić Warszawę

Zgłoś swój projekt
do 25 stycznia

bo.um.warszawa.pl

TWÓJ POMYSŁ MOŻE ZMIENIĆ WARSZAWĘ

Fot. Shutterstock

TYLKO DO 25 STYCZNIA BR. MOŻNA ZGŁASZAĆ POMYSŁY DO BUDŻETU OBYWATELSKIEGO. MOŻE TO BYĆ BRAKUJĄCA SIŁOWNIA PLENEROWA W NAJBLIŻSZEJ OKOLICY ALBO PO PROSTU ŁAWECZKA W PARKU. WSZYSTKO TO, CZEGO POTRZEBUJĄ MIESZKAŃCY, MOŻE ZAMIENIĆ SIĘ W POMYSŁ.

Projekt można zgłosić przez internet lub na papierowym formularzu zgłoszeniowym.

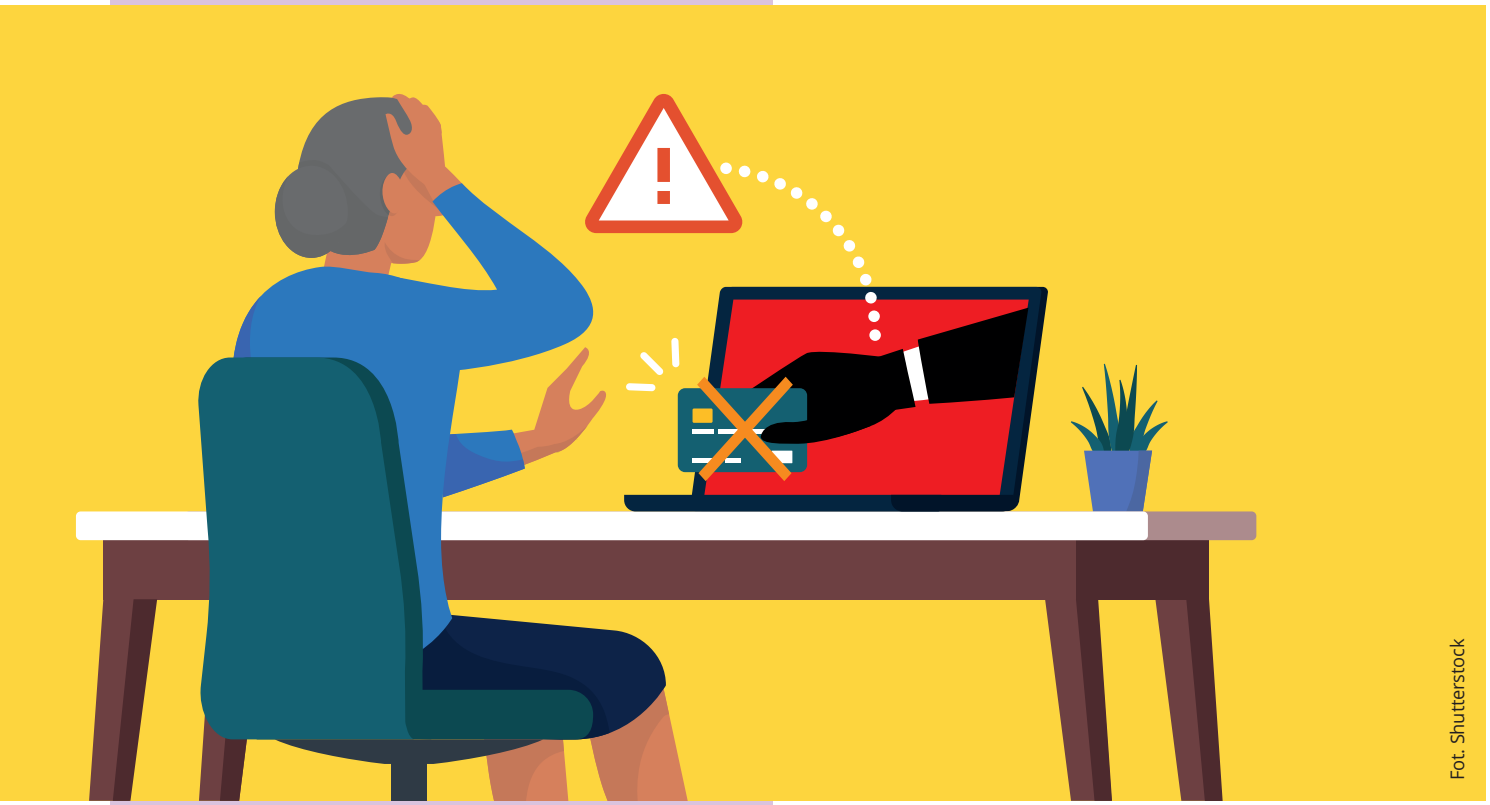
Aby złożyć projekt przez internet, wystarczy wejść na stronę **bo.um.warszawa.pl**, założyć swoje konto i wypełnić prosty formularz. Wybierając formę papierową, należy wydrukować wzór formularza zgłoszeniowego ze strony um.warszawa.pl/waw/bo lub pobrać go w urzędzie dzielnicy w Wydziale Obsługi Mieszkańców.

Zgłoszenie projektu to nic trudnego. Wystarczy w prostych słowach opisać, co chcielibyśmy, żeby powstało w naszej okolicy, wskazać propozycję miejsca, gdzie projekt miałby zostać zrealizowany, wykazać szacunkowy koszt oraz dołączyć listę osób popierających pomysł.

W razie pytań można skontaktować się z koordynatorem budżetu obywatelskiego w wybranej dzielnicy; kontakty do koordynatorów znajdują się na stronie **um.warszawa.pl/waw/bo** w zakładce „Koordynatorzy".

Przez cały etap składania projektów trwają również dyżury telefoniczne i mailowe urzędników, którzy odpowiadają na pytania dotyczące min. zasad budżetu obywatelskiego, zadań własnych dzielnic, jednostek i biur, wstępnych kosztów poszczególnych działań, a także pomogą w wypełnieniu formularza. Lista dyżurów dostępna jest na stronie **um.warszawa.pl/waw/bo** w zakładce „Bieżąca edycja".

Dzięki budżetowi obywatelskiemu wszyscy możemy mieć wpływ na to, co powstanie w naszym mieście, dlatego gorąco zachęcamy do zgłaszania pomysłów.



Fot. Shutterstock

TEKST:
KOM. MAGDALENA STRZEŻEK
WYDZIAŁ PREWENCJI KSP

Oszustwa w sieci

NIEPOWTARZALNE OKAZJE, PROMOCJE, KORZYSTNE CENY, WYPRZEDAŻE, WYJĄTKOWE OFERTY, TO NIESAMOWITA POKUSA ŻEBY WPAŚĆ W ZAKUPOWY SZAŁ. NAWET NIE WYCHODZĄC Z DOMU, SIEDZĄC WYGODNIE W FOTELU, **MOŻESZ STAĆ SIĘ OFIARĄ OSZUSTWA INTERNETOWEGO.**

NIE DAJ SIĘ OKRAŚĆ W SIECI

Przestępcy wyłudzają pieniądze nie tylko za zabawki, ubrania, buty itp. Mogą to być również fałszywe oferty wynajęcia mieszkania, weekendowego pobytu, czy sprzedaży samochodu. Oszuści często zamieszczają bardzo atrakcyjną finansowo ofertę kupna/sprzedaży na znanych portalach zakupowych. Ofiara kontaktuje się z oszustem w celu dokonania zakupu lub oszust kontaktuje się z ofiarą za pomocą komunikatora i twierdzi, że kupił Twój przedmiot i za niego zapłacił, a pieniądze możesz odebrać po kliknięciu w link, który do ciebie wysyła. Jeśli klikniesz na link, to trafiasz na stronę bardzo podobną do strony znanych portali sprzedażowych. Tam oczywiście znajduje się instrukcja dalszego postępowania i prośba o podanie danych Twojej karty. Nigdy nie wolno tego robić! Gdy podamy dane karty oszust nas okrada i na tym kończą się udane zakupy.

Aby zakupy przez Internet były bezpieczne powinniśmy przed ich dokonaniem:

- przejrzeć fora internetowe i zapoznać się z komentarzami innych klientów na temat danego sprzedawcy internetowego,
- sprawdzić, czy strona sprzedawcy internetowego jest właściwie zabezpieczona, np. czy adres zaczyna się od skrótu „https”,
- sprawdzić, czy sprzedawca internetowy wykorzystuje do przeprowadzenia płatności znanego operatora płatności internetowych,
- zwrócić szczególną uwagę na to, czy cena towaru nie wydaje się zbyt atrakcyjna,
- mieć ograniczone zaufanie do potencjalnych kontrahentów. #

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

Wieści z WRS

Ubraliśmy choinkę na Skwerze Seniora
Fot. Michał Śmigielski

- 6 grudnia członkowie Warszawskiej Rady Seniorów oraz Rady Seniorów Pragi-Południe uczestniczyli w ubieraniu choinki na Skwerze Seniora. Obecni byli również: Zastępca Burmistrza Pragi-Południe Izabela Szostak-Smith oraz radny dzielnicy Sylwester Nowak.
- 9 grudnia uczestniczyliśmy w konferencji „Bezpieczny i Aktywny Senior" organizowanej przez Wojewodę Mazowieckiego. Przewodnicząca WRS Małgorzata Żuber-Zielicz przedstawiła dobre praktyki z działalności Warszawskiej Rady Seniorów oraz oczekiwane przez rady seniorów zmiany w ustawach.
- W konkursach z okazji Dnia Wolontariusza dyplomy zdobyły: sekretarz Warszawskiej Rady Seniorów Joanna Celińska i Dzielnicowa Rady Seniorów z Białołęki z Przewodniczącą Danielą Fidurą. To wspaniałe wyróżnienia.
- 20 grudnia odbyło się spotkanie świąteczne Warszawskiej Rady Seniorów i przewodniczących rad dzielnicowych z władzami m. st. Warszawy. Niestety, w warunkach pandemii, on-line.
- Od 13 grudnia rozpoczęliśmy cykl wywiadów z seniorami, przedstawicielami organizacji senioralnych, organizacji pozarządowych na temat „Dobrostan seniorów w priorytetach Polityki Senioralnej Warszawy".
- Na naszej stronie można zapoznać się i wziąć udział w internetowym konkursie „Zgłoś uwagi do strony WRS – pomóż nam tworzyć ją coraz lepszą".
- Warszawska Rada Seniorów pełni dyżury telefoniczne w każdy wtorek od 10:00-12:00 Zadzwoń, przyślij SMS-a – oddzwonimy, odbierzemy (tel. 509 830 267 – telefon przewodniczącej WRS).
- Z inicjatywy WRS powstał konkurs: „Styczeń miesiącem spacerów – poznaj swoją okolicę – opisz swój spacer, nagraj, odkrywaj ciekawe miejsca spotkań". Małe nagrody niespodzianki czekają. #

Białołęcka Gala Wolontariatu

DYPLOM

dla

Białołęckiej Rady Seniorów

za pełną pasji i zaangażowania działalność wolontariacką

Warszawa, 5 grudnia 2021 roku

bok

DYPLOM UZNANIA

DLA

PANI JOANNY CELIŃSKIEJ

WOLONTARIUSZKI OŚRODKA POMOCY SPOŁECZNEJ DZIELNICY TARGÓWEK MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY

ZA SZCZEGÓLNE ZAANGAŻOWANIE W PRACĘ NA RZECZ WSPÓLNEGO DOBRA

Dyplomy z okazji Dnia Wolontariusza
Fot. Joanna Celińska

Ubraliśmy choinkę na Skwerze Seniora
Fot. Michał Śmigielski

Szanowne Czytelniczki,

Szanowni Czytelnicy,

przyszedł Nowy Rok 2022, jeszcze młody, jeszcze pełen niewiadomych.

Życzymy Wam zdrowia, energii, rodzinnego szczęścia, wspierających przyjaciół i wszelkiej pomyślności.

Życzymy też, co w 2022 r. będzie ważne dla wszystkich starszych warszawiaków, aby z udziałem Państwa, czytelników „Pokoleń" oraz przedstawicieli seniorów powstała mądra i sprawiedliwa polityka senioralna Warszawy, taka na miarę stolicy;

Tak, zamierzamy uczestniczyć nie tylko w konsultacjach, ale także w procesie jej autentycznego tworzenia, dlatego, że w ciągu kilku lat jako samorząd seniorów i jako redakcja "Pokoleń" zebraliśmy wiele cennych doświadczeń, którymi możemy się podzielić, które trzeba wykorzystać;

Politykę senioralną rozumiemy szeroko, dlatego zamierzamy objąć nią nie tylko zdrowie i opiekę, ale także bezpieczeństwo ekonomiczne, zatrudnienie, kulturę, edukację, „srebrną gospodarkę" i inne obszary;

Chcemy, żeby nasza polityka senioralna uwzględniła skutki kryzysu pandemii i wskazała sposoby działania, jak można z niego wyjść i odbudować dobrostan warszawskich seniorów;

Nie zamierzamy izolować się we własnym środowisku, zależy nam na dialogu międzypokoleniowym i solidarności pokoleń w rozwiązywaniu społecznych problemów, już np. podjęliśmy współpracę z Młodzieżową Radą Warszawy;

Od początku zabiegamy o szeroką, partnerską współpracę w tworzeniu tej polityki, wspólnie z: Urzędem m. st. Warszawy, dzielnicami, a także organizacjami pozarządowymi, sektorem prywatnym i uczelniami;

Tworzenie takiej polityki wymaga eksperckiej wiedzy, a my jesteśmy społecznikami, ale zamierzamy wspólnie z partnerami uczyć się polityki senioralnej i już zaczęliśmy organizować na ten temat warsztaty i seminaria, a także w ramach samokształcenia założyliśmy Biblioteczkę WRS;

Zależy nam, aby w debacie o polityce senioralnej Warszawy Wasz głos drodzy Czytelnicy był słyszalny. Już dzisiaj zapraszamy do wysłuchania nagranych w związku z nią opinii seniorów. Zapraszamy też do udziału w planowanych debatach, a także do pisania listów i zgłaszania swoich propozycji.

Małgorzata Żuber-Zielicz
Przewodnicząca WRS

Aleksandra Laudańska
Redaktorka naczelna „Pokoleń"

Ptasie Radio to tylko jedno z wcieleń Ireny Kwiatkowskiej

TEKST I ZDJĘCIA:
ANDRZEJ ŻAWADZKI

Kobieta pracująca

IRENA KWIATKOWSKA URODZIŁA SIĘ 17 WRZEŚNIA 1912 W WARSZAWIE. BYŁA ABSOLWENTKĄ LO IM. KLEMENTYNY HOFFMANOWEJ W WARSZAWIE, A W 1935 UKOŃCZYŁA STUDIA NA WYDZIALE AKTORSKIM PAŃSTWOWEGO INSTYTUTU SZTUKI TEATRALNEJ, POD KIERUNKIEM ALEKSANDRA ZELWEROWICZA. ZADEBIUTOWAŁA W TEATRZE CYRULIK WARSZAWSKI, DO KTÓREGO ZOSTAŁA ZAPROSZONA PRZEZ FRYDERYKA JAROSSYEGO I WYSTĘPOWAŁA W REWII *POD WŁOS*. DO WYBUCHU WOJNY GRAŁA W TEATRZE POWSZECHNYM W WARSZAWIE, ALE TAKŻE W NOWYM W POZNANIU I POLSKIM W KATOWICACH.

Podczas okupacji hitlerowskiej pracowała w kuchni ZASP-u, podejmowała się też innych prac dorywczych. Widać, że już wtedy nie bała się żadnej pracy. Była żołnierzem AK, uczestniczyła w Powstaniu Warszawskim jako łączniczka (ps. „Katarzyna") w sztabie grupy „Północ". Jednocześnie grała w teatrze powstańczym, który występował w szpitalach i piwnicach.

Po powstaniu podzieliła los mieszkańców stolicy. Pieszo z plecakiem, w którym mieścił się cały jej dobytek, dotarła aż do Makowa Podhalańskiego, skąd zawędrowała do Krakowa. W swoim krakowskim okresie występowała w kabarecie Siedem Kotów, gdzie wiersze, piosenki oraz skecze pisał dla niej Konstanty Ildefons Gałczyński. W Teatrzyku Zielona Gęś, specjalnie dla Ireny Kwiatkowskiej, stworzył Gałczyński postać Hermenegildy Kociubińskiej, poetki hermetyczno-sympatycznej, jak poeta określał tę postać.

Aktorka teatralna i telewizyjna

Od 1948 r. związana z teatrami warszawskimi: Klasycznym, Współczesnym, Studenckim Teatrem Satyryków, Komedią, Syreną, Ludowym, Nowym. Stworzyła ponad sto ról teatralnych. Do najciekawszych kreacji należą: Dulska w *Jeszcze Dulska* w reż. Aleksandra Bardiniego; Dorota w *Grubych rybach* w reż. Krzysztofa Wojciechowskiego; Julia Czerwińska w *Domu kobiet* w reż. Mariusza Dmochowskiego; Eugenia w *Tangu* w reż. Bohdana Cybulskiego. Łącznie zagrała ponad sto ról teatralnych. Występowała także w Kabarecie Dudek oraz Kabarecie Starszych Panów.

Szerokiej publiczności jest znana z ponad 20 ról filmowych i telewizyjnych, m.in. matki Pawła w *Wojnie domowej*, jako pierwszej w początkach telewizji w ogóle.

Przede wszystkim pamiętamy jednak Irenę Kwiatkowską jako kobietę pracującą w *Czterdziestolatku*, genialnym serialu w reż. Jerzego Gruzy. Obsada serialu była pełna znakomitości, ale i tak pojawienie się na ekranie kobiety pracującej było zawsze wydarzeniem niezwykłym. Niestety, zapowiadała też niechybnie zbliżający się koniec odcinka.

Pasja radia

Prawdziwą pasją Ireny Kwiatkowskiej było jednak radio. Przez niemal 65 lat współpracowała z Polskim Radiem. Pracowała w nim jako spikerka, wzięła udział w nagraniu wielu audycji, zwłaszcza dla dzieci. Czytała dzieciom m.in. wiersze Jana Brzechwy i Juliana Tuwima. To jej wykonanie *Ptasiego radia*, które do dzisiaj uchodzi za jedną z najwybitniejszych interpretacji wiersza w XX wieku, stanowiło inspirację do powstania muralu jej poświęconemu. Mural znajduje się na niewielkim budynku przy ul. Nowolipki 21, niemal dokładnie vis a vis muralu Hanki Ordonówny. Obok portretu artystki widzimy na nim dzieci zasłuchane w ptasie radio. Autorami dzieła są Dariusz Paczkowski i białoruska artystka Alena Hrybianchuk.

Irena Kwiatkowska czytała w Polskim Radiu odcinki *Przygód Plastusia* Marii Kownackiej, *Przygód Tomka Sawyera* Marka Twaina oraz książki *Ania z Zielonego Wzgórza* Lucy Maud Montgomery. W cyklu *Mistrzowie słowa* Irena Kwiatkowska nagrała na płycie *Dzieci z Bullerbyn*, którą z upodobaniem odtwarzam sobie co jakiś czas, mimo iż wiek dziecięcy mam daleko za sobą. To za tę twórczość dla najmłodszych słuchaczy w 1998 roku artystka otrzymała Order Uśmiechu. Z radiowych dokonań Kwiatkowskiej warto pamiętać o występach w *Podwieczorku przy mikrofonie*, jednej z najbardziej popularnych audycji rozrywkowych, nadawanej przez ponad trzydzieści lat.

PRAWDZIWĄ PASJĄ IRENY KWIATKOWSKIEJ BYŁO POLSKIE RADIO.

W 1965 roku Irena Kwiatkowska została odznaczona Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski, a w 1976 – Orderem Sztandaru Pracy II klasy. W 2005 roku wyróżniono aktorkę Złotym Medalem Gloria Artis – Zasłużony Kulturze.

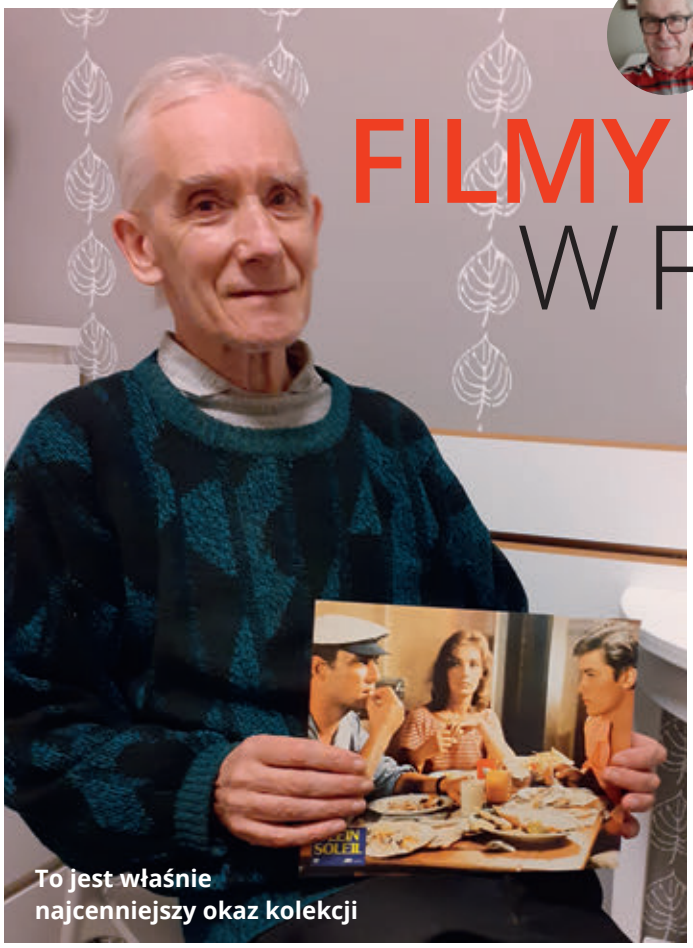
Miałem okazję oglądać panią Irenę nie tylko na ekranie. W *Czterdziestolatku* to chyba łącznie ze sto razy. Z teatru pamiętam np. świetną rolę Vety Luizy Simmons w *Mój przyjaciel Harvey* w Teatrze Kwadrat, w reżyserii Marcina Sławińskiego, za którą to rolę otrzymała Kwiatkowska nagrodę dla Najprzyjemniejszej Aktorki w plebiscycie publiczności. Miałem to szczęście, że spotykałem tę wielką damę polskiego teatru na ulicy. Było to w początkach lat dwutysięcznych, kiedy artystka przychodziła do kościoła pw. św. Ojca Pio na Kabatach. Irena Kwiatkowska była bowiem osobą wierzącą i praktykującą. Po jakimś czasie dowiedziałem się, że przeniosła się do Domu Artystów Weteranów Scen Polskich w Konstancinie, gdzie wkrótce zmarła. #

WOLONTARIUSZ

Ten świat od wieków jest tak zbudowany,
że się przeplata w nim dobro ze złem.
Idąc przez życie, odnosisz rany,
lecz jak je goić, ja dobrze wiem.
Refr.
Nieszczęście innych wciąż mną porusza
aż chce się czasem bić w dzwon na trwogę,
więc woła serce wolontariusza:
"Zaniosę pomoc, bo chcę i mogę".
Popatrz wokoło, zobacz, kto czeka
na dobre słowo, na dobry ruch.
W tych smutnych twarzach szukaj człowieka,
bądź tak jak anioł, jak dobry duch.
Refr.
Nieszczęście innych wciąż mną porusza
aż chce się czasem bić w dzwon na trwogę,
więc woła serce wolontariusza:
"Zaniosę pomoc, bo chcę i mogę".
Gdy służysz innym, to dajesz dobro,
ono jest piękne, zostaje w nas.
Przyjdzie do Ciebie, daję Ci słowo.
Ktoś Ci pomoże, gdy przyjdzie czas.
Refr.
Nieszczęście innych wciąż mną porusza
aż chce się czasem bić w dzwon na trwogę,
więc woła serce wolontariusza:
"Zaniosę pomoc, bo chcę i mogę".
Nie bój się trudów Twojej pomocy.
Uśmiech wdzięczności, to jest Twój zysk.
Zobacz, jak cieszą się czyjeś oczy,
schowaj w pamięci ten oczu błysk.
Refr.
Nieszczęście innych wciąż mną porusza
aż chce się czasem bić w dzwon na trwogę,
więc woła serce wolontariusza:
"Zaniosę pomoc, bo chcę i mogę".

Krzysztof Chorzewski

Fot.Shutterstock


To jest właśnie najcenniejszy okaz kolekcji

TEKST I ZDJĘCIA:
ANDRZEJ ŻAWADZKI

FILMY ZATRZYMANE W FOTOSACH

SPOTYKAMY SIĘ W CAM NOWOLIPIE, GDZIE MÓJ ROZMÓWCA, KTÓRY PRZYNIÓSŁ ZE SOBĄ Z DOMU CZĘŚĆ KOLEKCJI, JEST CZĘSTYM GOŚCIEM I GDZIE – JAK ZAUWAŻAM – JEST OSOBĄ POWSZECHNIE ZNANĄ. TU ZRESZTĄ SIĘ POZNALIŚMY NA WYSTAWIE EKSPONATÓW Z CZASÓW PRL, GDZIE PREZENTOWAŁ SWOJE ZBIORY DOTYCZĄCE FILMU, I GDZIE O TYCH ZBIORACH OPOWIADAŁ. **KIEDY TERAZ PYTAM PANA ANDRZEJA SŁODKOWSKIEGO O JEDEN, ALE TYLKO JEDEN, NAJBARDZIEJ ULUBIONY PRZEZ NIEGO FILM, ODPOWIADA NIEMAL BEZ WAHANIA: *ZAWRÓT GŁOWY* HITCHCOCKA.**

Nie musiałem udawać – było widać, że nie znam tego tytułu, który jest jednym z ponad pięćdziesięciu filmów tego genialnego twórcy, a który powstał przed ponad pół wiekiem. Ale skrupulatnie notuję tytuł i przyrzekam sobie, że film obejrzę, bo taka ocena człowieka, dla którego kino i film są tak wielką pasją, jest dla mnie niemal nakazem.

Początki filmowej pasji

Początki były bardzo trudne, niezbyt zamożna rodzina, która nie podzielała zamiłowania dziecka do wszystkiego, co wiązało się z kinem i filmem, której nie było stać na to, by kupować jakiekolwiek czasopisma z kolorowymi zdjęciami o filmie, nie była sprzymierzeńcem w rozwoju upodobań. Pan Andrzej opowiada, jak to jeden z kolegów z dzieciństwa, którego zresztą bardzo nie lubił, szybko zorientował się w jego słabości i możliwości zarobienia, oferował mu jedną kartkę z gazety „Nowa Wieś" za pięćdziesiąt groszy. I pan Andrzej te wyrwane strony kupował i składał. Był też jednak inny kolega, który bezpłatnie przynosił podobne strony. To był początek kolekcji.

Kiedy chciał kupić bilet na *Siedmiu wspaniałych,* był zbyt młody, by dostać się do kina, więc musiał kogoś poprosić, ale i tak bileter wykrył podstęp. Mężczyzna był jednak na tyle wyrozumiały, że pozwolił chłopcu wejść. Nie pamięta, ile razy ten film oglądał, ale pamięta, że za każdym razem – zresztą w innych także – odnajdował w nim nowe wartości, nowe spostrzeżenia i myśli. Często udawało mu się dostać na filmy dla dorosłych, czyli dozwolone od lat 18, zawsze podstępem. Te filmy z młodości nadal śnią mu się po nocach.

Klisze młodości

Wychowywał się w Kaliszu, tam zdobył maturę, a także skończył średnią szkołę muzyczną, co zaowocowało tym, że później został muzykologiem po studiach na Uniwersytecie Warszawskim. W Kaliszu były cztery kina. Chodził więc od jednego obiektu do drugiego i oglądał fotosy w witrynach. Nie miał tyle odwagi, by wybić szybę i fotos zabrać, jak bohater filmu Francoisa Trauffota *400 batów* – również jednego z ulubionych filmów mojego rozmówcy – który za tę szybę ląduje w poprawczaku.

Ulubione filmy oglądał po kilka razy, szczególnie chciał to zawsze zrobić wtedy, gdy film miał zejść z ekranów. Kiedyś oznaczało to praktycznie pożegnanie z filmem, bo w telewizji nie można go było znaleźć.

Ze zbiorów pana Andrzeja

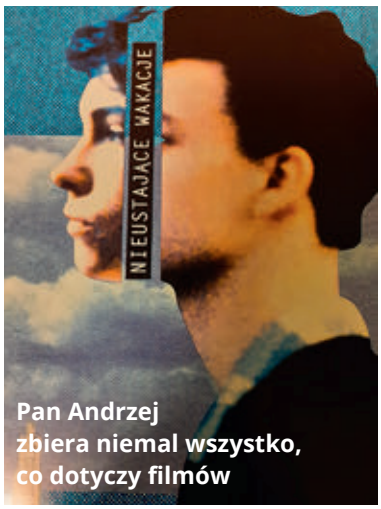
Dyskusyjne Kluby Filmowe

Rozmowa schodzi na DKF-y, czyli miejsca, w których zbierali się miłośnicy kina, by obejrzeć filmy i o nich podyskutować. Jesteśmy zgodni, bo również chodziłem do DKF-ów, że wartością tych miejsc były prelekcje doskonałych znawców kina, możliwość obejrzenia filmów przed premierą, albo takich, które poza klubami nie były w ogóle dystrybuowane. Dyskusje nie były mocną stroną, bo dyskutantów było niewielu w dodatku onieśmielonych osobą moderatorów. Przede wszystkim ludzie organizujący pokazy byli wartością DKF-ów. Pan Andrzej, który chodził do „Hybryd", znał osobiście wszystkich prowadzących i goszczących w DKF-ach, a więc: Toeplitza, Jackiewicza, Kałużyńskiego itd. Mimo że mój DKF był zupełnie gdzie indziej, również miałem okazję zobaczyć i posłuchać tych ludzi kina.
Ten mój klub upadł niby przypadkiem w drugiej połowie lat siedemdziesiątych, gdy pokazano w nim przedpremierowo *Człowieka z marmuru.*

Fotosy i plakaty

Pytam pana Andrzeja o – zgłaszaną czasem w środowiskach seniorów – możliwość „reaktywacji" Dyskusyjnych Klubów Filmowych. Jesteśmy zgodni, że w tamtej postaci kluby się już nie powtórzą. Jest mnogość filmów i miejsc dostępu do nich, wszystkie pokazy są licencjonowane i wymagają opłat, profesjonalni krytycy mają tak dużo możliwości autoprezentacji dla szerokiej publiczności, że niewielkie sale z pokazami nie mają szans. Osobiście widzę szansę – i taką próbę z osobami zainteresowanymi pomysłem oraz z zaprzyjaźnioną biblioteką podejmujemy – by utworzyć grupę dyskutującą o książkach i ich filmowych adaptacjach, takie dyskusyjne kluby książkowo-filmowe. Chodzi jednak bardziej o to, by się spotkać i pogadać, aniżeli o jakieś pogłębione analizy filmów.

Fotosy mój rozmówca zbierał, jak każdy kolekcjoner, z różnych miejsc. Przede wszystkim wpraszał się w łaski kierowników kin, dystrybutorów filmów, ale także – do czego się przyznaje – wyciągał z paczek przeznaczonych do wyrzucenia na śmietnik z likwidowanego urzędu.



Pan Andrzej zbiera niemal wszystko, co dotyczy filmów

Do tego czasopisma, a więc „Kino", kiedyś także „Film".

Pytany o białe kruki swoich zbiorów pan Słodkowski pokazuje oryginalny fotos z filmu *Plein soleil,* u nas wyświetlany pod tytułem *W pełnym słońcu*. To francuski dreszczowiec z 1960 roku w reżyserii Rene Clementa, a więc prezentowany fotos, który jest w idealnym stanie, ma już ponad 60 lat. Nie ulega więc wątpliwości, że to rzecz niezwykle rzadka i cenna zarazem. Pan Andrzej, który widział dzieło co najmniej 5 razy, mówi, że: „to prawie Dostojewski w kinie". Znów muszę przyznać, że nie pamiętam filmu, ale Dostojewskiego uważam za jednego z najwybitniejszych pisarzy, więc porównanie zobowiązuje mnie do poszperania w „starym kinie".

PYTANY O BIAŁE KRUKI SWOICH ZBIORÓW PAN SŁODKOWSKI POKAZUJE ORYGINALNY FOTOS Z FILMU *PLEIN SOLEIL*, U NAS WYŚWIETLANY POD TYTUŁEM *W PEŁNYM SŁOŃCU*.

Ze starych filmów, tych, z których pan Andrzej ma również fotosy, pamiętam *Mondo cane* i obaj uznajemy, że to film wybitny. Dyskusja schodzi więc na filmy dokumentalne. I tu również – z satysfakcją – odnotowuję, że mamy dość podobny pogląd: filmów inscenizowanych, a takich jest w tej chwili najwięcej, nie można uważać za w pełni dokumentalne. – *Jeśli odtwarza się zdarzenie, nawet gdy miało ono mniej więcej taki przebieg jak w inscenizacji, to zawsze będzie jednak przewaga kreacji nad dokumentem* – mówi pan Andrzej. – *Bracia Lumiere ustawili w 1895 roku kamerę i nakręcili „Wyjście robotników z fabryki" – to jest z pewnością film dokumentalny. Nie możemy natomiast powiedzieć tego o „Złodziejach rowerów" Vittoria De Siki, choć film jest genialny i ma cechy realizmu* – dodaje.

Oczywiście pan Andrzej dalej chodzi do kina często, choć nie na masowe produkcje. Woli kina studyjne, przeglądy i festiwale. Także dlatego, że spotyka tam ludzi podobnie jak on zafascynowanych filmami, ma okazję z nimi rozmawiać, zawierać znajomości. Chętnie opowiada o kinie i filmach ludziom młodym, dzieląc się swoją wiedzą i doświadczeniem. Powszechnie jest odbierany jako krytyk filmowy. Po dwóch godzinach rozmowy wcale się temu nie dziwię. Ostatnio, z czego jest, jak widzę, bardzo dumny, udzielił wywiadu – poznanej oczywiście w kinie – młodej kobiecie z polonistyki UW, która wykorzystała wiedzę do napisania wysoko ocenionej pracy magisterskiej.

Dalej, pokazując niezliczone fotosy, mój rozmówca opowiada mi o zmianach w kinematografii, o zmieniającej się pozycji reżyserów i producentów, ale też o zupełnie innym podejściu do prezentowania filmów w zapowiedziach i reklamach. O zmianach w samej technice kręcenia również. – *Operują maleńką i niezwykle mobilną kamerą, nie muszą oszczędzać taśmy filmowej, do tego wszechobecne komputery* – mówi.

Miałem nadzieję, że pan Andrzej zapyta mnie, jaki jest mój ulubiony film. Zbliżamy się do końca spotkania, a pytanie nie pada, więc sam walę prosto z mostu: – *A moim ulubionym filmem jest „Ojciec chrzestny". – Tak, to bardzo dobry film, ale nie zabrałbym go ze sobą na bezludną wyspę, gdybym mógł wziąć tylko jeden tytuł* – jakoś tak koncyliacyjnie odpowiada kolekcjoner fotosów. #

WYDARZENIA DLA SENIORÓW W WARSZAWIE

cam.waw.pl/wydarzenia-w-warszawie

CO: Oprowadzanie z Przemysławem Wielgoszem po wystawie *Niewidoczne. Historie warszawskich służących* – Muzeum Warszawy
GDZIE: Muzeum Warszawy, Rynek Starego Miasta 28/42
KIEDY: 9.01, 23.01, 6.02, 20.02. 6.03 godz. 16:00-17:30
WSTĘP: cena biletu: 7 zł

CO: *Kwartet* Ronald Hvarwood – Warszawska Opera Kameralna
GDZIE: Warszawska Opera Kameralna, Basen Artystyczny, ul. Konopnickiej 6
KIEDY: 13.01, 14.01, 15.01 godz. 19:00-21:00
WSTĘP: zapisy: 22 625 75 10, e-mail: zamowienia@operakameralna.home.pl, cena biletu: 50 zł

CO: *Tłusty czwartek* i *Nocny dzwoneczek* Gaetano Donizetti – Warszawska Opera Kameralna
GDZIE: Warszawska Opera Kameralna, Al. Solidarności 76b
KIEDY: 22.01, 23.01, 29.01, 30.01 godz. 19:00-21:30
WSTĘP: zapisy: 22 625 75 10, e-mail: zamowienia@operakameralna.home.pl, cena biletu: 50 zł

CO: *Strach zżerać duszę* Teatr Powszechny im. Zygmunta Hübnera
GDZIE: Teatr Powszechny im. Zygmunta Hübnera, ul. Jana Zamoyskiego 20
KIEDY: 27.01 godz. 19:30-20:55
WSTĘP: cena biletu: 25 zł, zapisy: 22 619 99 13, e-mail: bow@powszechny.com

CO: *Dobrobyt* Teatr Powszechny im. Zygmunta Hübnera
GDZIE: Teatr Powszechny im. Zygmunta Hübnera, ul. Jana Zamoyskiego 20
KIEDY: 29.01 godz. 19:00-21:00
WSTĘP: cena biletu: 25 zł, zapisy: 22 619 99 13, e-mail: bow@powszechny.com

CO: *Cafe Luna* Teatr Polonia dla seniorów
GDZIE: Teatr Polonia, ul. Marszałkowska 56
KIEDY: 9.01 godz. 17:00, 10.01 godz. 19:30
WSTĘP: cena biletu: 40 zł, zapisy: 22 622 21 32, e-mail: bilety@teatrpolonia.pl

CO: *Policja. Noc zatracenia* Teatr Polonia dla seniorów
GDZIE: Teatr Polonia, ul. Marszałkowska 56
KIEDY: 11.01, 12.01 godz. 19:30
WSTĘP: cena biletu: 40 zł, zapisy: 22 622 21 32, e-mail: bilety@teatrpolonia.pl

CO: Zdalne porady dotyczące smartfonu i komputera
GDZIE: zdalnie – telefonicznie lub za pomocą platformy ZOOM
KIEDY: porady trwają do 30.06.2022
WSTĘP: bezpłatny, kontakt w poniedziałki, środy i piątki w godz. 9:00 -12:00, zapisy: 519 622 375, e-mail: wojciechkacprzak77@gmail.com

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: Zajęcia nordic-walking
GDZIE: Caritas Diecezji Warszawsko-Praskiej, Klub Alternatywny Caritas DWP, ul. 11 Listopada 25
KIEDY: każdy poniedziałek w godzinach 9:30-12:30
WSTĘP: bezpłatny

CO: Bezpłatny trening werbalno-pamięciowy dla osób 60+
GDZIE: Ośrodek Rehabilitacji Cemicus, ul. Grzybowska 4 lok. 9a
KIEDY: piątki godz. 1:00, do 31.01.2022
WSTĘP: bezpłatny, zapisy: 784 000 766, centrum@sedeka.pl

CO: Bezpłatne zajęcia fitness dla osób 60+
GDZIE: Ośrodek Rehabilitacji Cemicus, ul. Grzybowska 4 lok. 9a
KIEDY: każdy czwartek 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: Koło brydżowe
GDZIE: Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie", Sala warsztatowa 1.06
KIEDY: wtorki godz. 13:30-16:00
WSTĘP: bezpłatny

CO: Koło szachowe
GDZIE: Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie", Sala warsztatowa 1.06
KIEDY: piątki godz. 10:00-13:00
WSTĘP: bezpłatny

CO: Punkt Cyfrowego Wsparcia Seniora
GDZIE: Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie"
KIEDY: czwartki: 12:00-15:00, piątki: 9:00-12:00
WSTĘP: bezpłatny, zapisy: 22 636 70 42

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

Dobry pracownik nie ma wieku

UDOWODNIJMY TO RAZEM

Jesteś na emeryturze, chcesz wrócić do pracy?

Pomoże Ci w tym Urząd Pracy m.st. Warszawy!

Korzyści dla Seniorów	Korzyści dla Pracodawców
• Zarabiasz, masz dodatkowe pieniądze na swoje wydatki • Dzielisz się swoim doświadczeniem • Aktywnie wypełniasz swój czas • Poznajesz innych ludzi i rozwijasz się • Uczysz się dzięki szkoleniom • Doskonalisz kompetencje cyfrowe	• Zyskujesz doświadczonego pracownika • Twoja firma ma mniejsze koszty pracy dzięki dofinansowaniu • Masz możliwość zyskania przeszkolonego kandydata do pracy • Wdrażasz pracownika poprzez staż • Rozwijasz biznes tworząc różnorodny, wielopokoleniowy zespół

Wszystkim to się opłaci!

Włącz się w projekt „Dobry pracownik nie ma wieku”!

tel. 22 391 13 00 (centrala) wybierz numer 3
dobrypracownik@up.warszawa.pl
warszawa.praca.gov.pl/dobrypracownik

Partnerzy projektu: CAM nowolipie, Pracodawcy Mazowsza, CCI FRANCE POLOGNE Francusko-Polska Izba Gospodarcza, AHK

Projekt pilotażowy finansowany ze środków Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej

Urząd Pracy m.st. Warszawy

TEKST
ADAM BOROWICZ

CZĘŚĆ II:

O CZYM WARTO WIEDZIEĆ KUPUJĄC SMARTFON

PIERWSZĄ CZĘŚĆ PORADNIKA DLA OSÓB KUPUJĄCYCH SMARTFON OPUBLIKOWALIŚMY W NUMERZE PAŹDZIERNIKOWYM, MOŻNA GO POBRAĆ NA STRONIE CAM.WAW.PL/POKOLENIA.

WEDŁUG REDAKCJI PUREPC TYPOWE PRZEDZIAŁY CENOWE SMARTFONÓW WIOSNĄ 2021 ROKU WYNOSIŁY: 300,00/ 600,00/ 900,00 / 1200,00/ 1500,00/ 1800,00/ 2100,00/ 2400,00/ 2700,00/ 3300,00/ 4000,00, A CZASEM NAWET 5000,00 – 6000,00 ZŁ. BIORĄC POWYŻSZE POD UWAGĘ, **ZA TZW. „ŚREDNIĄ PÓŁKĘ" PRZYJĘTY ZOSTAŁ PRZEDZIAŁ 800,00– 2100,00 ZŁ.**

JAKIE PARAMETRY SĄ ISTOTNE PRZY ZAKUPIE SMARTFONU

Aspekty, na które powinien zwracać uwagę potencjalny nabywca smartfonu, to m.in.: wersja Androida, technologia wyświetlacza, wielkość pamięci, wersja złącza USB i komunikacji Bluetooth, pojemność baterii itd.

Przykład – Samsung Galaxy A12

Obsługiwane standardy sieci telefonii komórkowej i łączy internetowych: GSM, UMTS, LTE.
Cena w dolnej strefie przyjętego zakresu. Nie oferuje atrakcyjnych parametrów i funkcjonalności (choć bywają odstępstwa od tej reguły). W zupełności wystarczający dla mniej wymagających.

PARAMETRY TECHNICZNE:

- producent – dobrze oceniany przez ekspertów i ustabilizowany na rynku;
- system operacyjny – Android 10 (przeważnie istnieje możliwość aktualizacji do wersji 11), interfejs (nakładka systemowa) One UI;
- ekran (wyświetlacz) – o zminimalizowanych ramkach, przekątna 6,5-cala, technologia matrycy IPS TFT, 16 mln kolorów, częstotliwość odświeżania 60 Hz, rozdzielczość HD+ 1600x720 pikseli, wskaźnik zagęszczenia pikseli 270 ppi, ochrona wyświetlacza Corning Gorilla Class 5;
- procesor – ośmio-rdzeniowy, taktowany do 2,30 GHz z układem graficznym (GPU) przyśpieszającym wyświetlanie obrazu (ważny w popularnych dziś grach);
- karta SIM – nanoSIM (pojedyncza);
- pamięci – operacyjna 4 lub 6 GB, wewnętrzna 64 lub 128 GB, obsługa kart microSD/ microSDHC/ microSDXC o pojemności do 1 TB;
- aparaty fotograficzne – łącznie pięć. Tylny – poczwórny, w tym: główny – standardowy, automatyczne ustawianie ostrości obrazu z detekcją fazy (AF), matryca 48 Mpix, zoom cyfrowy 10x, jasność przysłony f/2,0, lampa błyskowa LED, rozdzielczość wideo 1920x1080, formaty wideo H.263, H.264, MPEG4 – 30 fps oraz trzy dodatkowe odpowiednio: drugi – szerokokątny, pełna klatka (FF), matryca 5 Mpix, zoom cyfrowy, kąt widzenia 123o, jasność przysłony f/2,2, lampa błyskowa LED, trzeci – makro, pełna klatka (FF), matryca 2 Mpix, zoom cyfrowy, jasność przysłony f/2,4, lampa błyskowa LED i czwarty – pomiar głębi, pełna klatka (FF), matryca 2 Mpix, zoom cyfrowy, lampa błyskowa LED, jasność przysłony f/2,4. Przedni (do selfie) – portretowy, pełna klatka (FF), matryca 8 Mpix, rozdzielczość wideo 1920x1080, zoom cyfrowy, jasność przysłony f/2.2;
- transmisja danych (łączność): xHTML, WAP 2.0, HSDPA (42.20 Mbit/s), HSUPA (5.76 Mbit/s), HSPA, LTE, GPRS, EDGE, Bluetooth 5,0 (profil A2DP); Wi-Fi (Direct, Hotspot), USB 2.0 OTG typ C (złącze odwracalne), NFC (zbliżeniowa);
- multimedia: radio FM, obsługa mp3, audio Jack 3,5 mm, HD Voice, wideotelefon, formaty dźwięku: AAC+, AMR, APE, AWB, FLAC, M4A, MID, MKA, WAV, WMA, eACC+; Polifonia, Java (ART);
- lokalizacja: moduł GPS oraz obsługa A-GPS i GLONASS;
- komunikacja i wiadomości: połączenia oczekujące, połączenia konferencyjne, przekierowania, Instant Messenger, SMS, MMS, słownik T9, klient e-mail (odbieranie i nadawanie wiadomości), protokoły e-mail POP3, IMAP4, SMTP. czytnik RSS;
- zabezpieczenia oraz czujniki: czytnik linii papilarnych oraz akcelerometr, grawitacyjny;
- PIM – zarządzanie różnego rodzaju osobistymi notatkami, np. zadaniami do wykonania, kontaktami, wydarzeniami w określonych terminach, przypomnieniami itp. oraz funkcje dodatkowe: zegarek, stoper, alarm,

kalkulator, organizer, kalendarz, możliwość pracy w samolocie, dane i faks, wygaszacz, tematy, wybieranie głosowe, tryb głośnomówiący, dyktafon, silniczek wibracji;

- bateria: niewymienna, Li-Ion (litowo-jonowa) pojemność 5000 mAh z funkcją szybkiego ładowania (bez możliwości ładowania indukcyjnego);
- powłoka ochronna ekranu – Corning Gorilla Glass 5 (odporność na uderzenia i głębokie zarysowania);
- woda i pyłoszczelność – brak certyfikatu IP;
- waga: około 200 g;
- orientacyjny przedział cenowy, zależny m.in. od okresów promocyjnych i szczegółów ukompletowania, przy wariancie pamięci 4 GB RAM i 64 GB wewnętrznej: 700,00 – 800,00 zł.

PRZY WYBORZE SMARTFONU WAŻNE JEST, BY WZIĄĆ POD UWAGĘ CORAZ WIĘKSZĄ LICZBĘ PARAMETRÓW.

Wykaz wybranych pojęć oraz skrótów i akronimów często używanych w kontekście smartfonów, cz.2

A2DP (ang. Advanced Audio Distribution Profile) – tzw. profil technologii Bluetooth definiujący procedury dystrybucji wysokiej jakości dźwięku mono lub stereo. Podstawowym celem technologii A2DP jest przesyłanie dźwięku stereofonicznego ze źródła (np. odtwarzacza) do odbiornika (słuchawek lub głośników). Strumień audio jest kompresowany do jednego z formatów zapewniających wystarczającą jakość dźwięku przy ograniczonej przepustowości.

AAC (ang. Advanced Audio Coding) – jeden z formatów plików dźwiękowych. Następca starszego MP3. Oferuje lepszą jakość dźwięku przy podobnej objętości danych.

AF (ang. AutoFocus) – mechanizm automatycznego ustawiania ostrości obrazu. Dzięki opcji AF kamera szybko łapie ostrość, bez konieczności uprzedniej stabilizacji smartfonu lub aparatu fotograficznego. Pozwala szybko i w łatwy sposób otrzymać ostre i wyraźne zdjęcie.

A-GPS (ang. Assisted GPS) – jedna z wersji systemu GPS. Wykorzystywana w smartfonach. Używa serwerów operatora sieci do skrócenia czasu potrzebnego na pierwsze znalezienie położenia. Tego rodzaju usługa musi być dostępna u operatora, w przeciwnym wypadku pierwsze ustalenie pozycji w systemie GPS będzie trwało dłużej.

AMR (ang. Adaptive Multi-Rate) – format plików dźwiękowych stosowanych w urządzeniach mobilnych, m.in. do realizacji funkcji dyktafonu w telefonach komórkowych. Charakteryzuje się wysokim stopniem kompresji i stosunkowo małą objętością. Może być również odtwarzany w programach MPlayer, ALLPlayer, QuickTime itp. Przy ich odtwarzaniu na zwykłych odtwarzaczach może towarzyszyć obniżenie jakości dźwięku, a nawet brak możliwości odczytu (np. Windows Media Player lub iTunes).

UDIO JACK – gniazdo i wtyczka stanowiąca zakończenie kabelków stosowanych w urządzeniach audio. W smartfonach występuje wersja o średnicy 3.5 mm. Umożliwia transmisję dźwięku stereo. Wykorzystywane do łączenia smartfonów oraz przenośnych odtwarzaczy do wieży i radia domowego lub samochodowego, połączenia karty muzycznej z głośnikami itp. Dokupując kabel Jack 3.5mm warto zwrócić uwagę na rodzaj jego końcówki (polecana jest miedź o wysokiej czystości) oraz sposób mocowania wtyczki na kablu – im solidniejszy, tym mniej narażona na uszkodzenia.

AWB (ang. Adaptive multi rate - Wide Band) – format plików kodowania mowy. Używany w grach. Może być uruchamiany tylko przez niektóre programy. Wykorzystywany przez sieci komórkowe do przesyłania danych głosowych. Związany z funkcją AMR (zob. AMR).

BEIDOU – (pol. Wielka Niedźwiedzica) – odpowiednik GPS i Glonass. Chiński satelitarny system nawigacyjny, od 2018 roku działający na całym świecie (z dokładnością do 10 m), a w rejonie azjatycko-pacyficznym 5 m). Aktualnie funkcjonuje jego 3 wersja. Łącznie w jej ramach funkcjonuje przeszło 30 satelitów.

CDMA (ang. Code-Divison Multiple Access) – jeden ze standardów dostępu do sieci komórkowych trzeciej generacji oraz łączy internetowych, a także w systemów nawigacji satelitarnej (zob. GPS). Zaletą tej technologii jest to, że obejmie większy obszar przy mniejszej ilości założonych nadajników. Ważnym plusem CDMA jest to, że posiada lepszą jakość sygnału oraz odporność na zakłócenia.

EACC (ang. Advanced Audio Coding) – technologia kodowania dźwięku zapewniająca zachowanie dobrej jakości dźwięku w warunkach niskiej przepływności sygnału cyfrowego. Jeden ze standardów kompresji stratnej materiałów audio.

KAŻDY CHCIAŁBY MIEĆ MOŻLIWIE JAK NAJNOWSZY SMARTFON. JEDNAK W PRAKTYCE NIE KAŻDY TAKIEGO POTRZEBUJE.

EDGE (pol. krawędź, kant) – smartfony posiadające tą cechę charakteryzują się zaokrąglonymi ramkami i zaliczane są do najlepszych „średniaków". Warto wiedzieć, że istniej również przeglądarka Microsoft Edge.

EIS (ang. Electronic Image Stabilization) – elektroniczna stabilizacja obrazu (zob. OIS i AF). Wykorzystuje akcelerometr do wykrywania małych ruchów. Oprogramowanie aparatu interpretuje te ruchy i wyrównuje każdą klatkę. Ma szczególne znaczenie w przypadkach robienia wielu zdjęć krótkim czasie oraz w trybie nocnym. (zob. OIS i AF).

EKRAN STARTOWY (główny) – pojawia się po uruchomieniu smartfonu (o ile nie została zdefiniowana tzw. roleta). W typowej konfiguracji znajdują się na nim: pasek stanu (po rozwinięciu udostępniający panele powiadomień oraz szybkich ustawień (górna część ekranu), ikony (lub tzw. skróty) do częściej używanych aplikacji (obszar centralny), pasek tzw. aplikacji ulubionych (dolna część ekranu) oraz najniżej ikony: Wstecz (cofnięcie o jedną czynność), Powrotu do ekran startowego i Zamykania wszystkich lub dostępu do ostatnio używanych aplikacji. Może być podzielony na tzw. sekcje (informują o tym kropki umieszczone nad paskiem aplikacji ulubionych).

FF (ang. Full Frame) – aparat fotograficzny wykorzystujący matrycę o wymiarach 36x24 mm, czyli odpowiadające pełnej klatce (ramce) tradycyjnej kliszy 35 mm.

FLAC (ang. Free Lossless Audio Codec) – jedna z metod tzw. kodowania plików audio. Stanowi alternatywę dla plików MP3. Umożliwia bezstratne nagrywanie dźwięku z kompresją. Nieskompresowany plik audio, zajmuje średnio 100 MB miejsca w pamięci. Korzystając z FLAC można zaoszczędzić do 50 MB, bez utraty jakości dźwięku.
fps (ang. Frames Per Second) – miara prędkości wyświetlania ruchomych obrazów. Pozwala na porównanie wydajności urządzenia w grach. Określa liczbę tzw. klatek wyświetlanych w ciągu sekundy. Jej znajomość szczególnie przydatna jest w grach skoncentrowanych na zastosowaniu broni palnej, których akcja obserwowana jest z perspektywy głównego bohatera.

GALILEO – europejski system nawigacji satelitarnej. Uruchomiony w 2016 roku. Odpowiednik amerykańskiego GPS, rosyjskiego GLONASS i chińskiego Beidou. W przeciwieństwie do nich kontrolowany przez instytucje cywilne. Jego zaletą jest mniejszy promień błędu (ok. 1 m na tzw. otwartej częstotliwości i ok. 10 cm na płatnej częstotliwości).

GLONASS – (ros. GLObalnaja NAwigacionnaja Sputnikowaja Sistiema) – analogiczny do GPS-u, rosyjski satelitarny system nawigacyjny obejmujący całą kulę ziemską. Początkowo wykorzystywany do celów wojskowych. Od 1999 r. udostępniony zastosowaniom cywilnym, co wymagało zasięgu globalnego. W tym celu podwojono liczbę satelitów.

GORILLA GLASS – ekran dotykowy to wrażliwa, a jednocześnie kosztowna część smartfonu. Narażona na porysowanie lub inne uszkodzenie mechaniczne. Gorilla Glass to sposób ochrony wyświetlacza przed tego rodzaju uszkodzeniami. Jest cienkim hartowanym szkłem wytwarzanym w temperaturze kilkuset stopni i chemicznie utwardzanym. Jego zastosowanie powoduje, że wyświetlacz, a ostatnio także obudowa stają się bardziej odporne na uszkodzenia. Wiosną 2021 obowiązywała już szósta wersja szkła.

GPRS (ang. General Packet Radio Service) – technika związana z pakietową transmisją danych w sieciach komórkowych GSM. Praktyczna prędkość transmisji rzędu 30 – 80 kb/s. Umożliwia korzystanie z Internetu lub transmisji strumieniowej audio i wideo. Stanowi etap ewolucji GSM do standardu 3G. Funkcjonuje również pojęcie „Sieć GPRS" używa się go w kontekście infrastruktury telekomunikacyjnej umożliwiającej transmisję pakietową.

GPU (ang. Graphic Processing Unit) – element procesora przyśpieszający wyświetlanie obrazu, szczególnie ważny w grach.

PIM (ang. Personal Information Manager) – oprogramowanie służące do rejestrowania oraz kompleksowego organizowania i śledzenia informacji osobistej, w tym: zadań do wykonania, wydarzeń w określonych terminach, notatek, przypomnień, kontaktów, rocznic itp. #

Cdn.* cały słowniczek będzie dostępny, po opublikowaniu ostatniej części poradnika na *cam.waw.pl/pokolenia*

Pamiętnik po miastach

W największym, najpiękniejszym
mieście świata
znajdzie się, chociażby jeden
szary dach
tak smutny i samotny
jak potrafi być człowiek

tak łatwo, a tak trudno
oderwać wzrok

W najmniejszym, najbrzydszym
mieście świata
znajdzie się, chociażby jeden
słoneczny dach
tak radosny i promieniejący
jak potrafi być człowiek

Most Golden Gate śle czerwień
dachom San Francisco
oczy wieży Skylon
patrzą na dachy miasta
lśniące kryształowymi kroplami
wodospadu Niagara

Za kratkami okien Domu Literatury
przesuwają się jak figury szachowe
po dachach warszawskiej Starówki
światła łowione księżycem
z królewskiej kolumny
w oczekiwaniu na blask słońca

Jawią się przed moimi oczami
wierzchołki
różowych domów
i zielonych drzew
chcę być jeszcze
trochę szczęśliwa

Fot. Unsplash

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**

Ćwiczenia DŁONI

W starszym wieku częstymi dolegliwościami są choroby zwyrodnieniowe stawów. Dotykają one nie tylko kolan, bioder czy kręgosłupa, ale często też dłoni. Przyczyną jest zużywanie się chrząstki, która pokrywa zakończenie kości. Dotknięte tą przypadłością stawy bolą i stają się niesprawne. Ćwiczenia pomagają zmniejszyć dolegliwości bólowe. Utrzymanie elastyczności stawów, także palców dłoni, pozwala na sprawniejsze życie.

Choroba zwyrodnieniowa stawów – osteoartroza, dotyczy stawów dużych i małych. Zmiany dotykają też stawów palców. Po 65. roku życia na osteoartrozę chorują głównie kobiety. Czasami przyczyna tkwi w uwarunkowaniach rodzinnych. Na stawach tworzą się zgrubienia, często dające dolegliwości bólowe. Prowadzą często do zniekształcenia palców dłoni.

Dobrane prawidłowo ćwiczenia wzmacniają stawy i mięśnie; rozciągające łagodzą bóle i poprawiają elastyczność. Stawy dłoni atakuje też reumatoidalne zapalenie stawów, czyli inaczej gościec przewlekły. To choroba autoimmunologiczna, której przebieg może być poważny. W pierwszym i drugim przypadku, ćwiczenia mają na celu poprawienie sprawności palców i rąk. #

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

Usiądź wygodnie. Spleć palce obu rąk. Łokcie przytul do klatki piersiowej, zginaj naprzemiennie nadgarstki, raz w prawą , raz w lewą stronę. **Powtórz kilkanaście razy.**

ĆW. 2

Połóż rękę na stole lub na udzie. Palce zwiń w pięść. Otwórz dłoń i rozstaw palce, aż się całkiem wyprostują i będą maksymalnie oddalone od siebie. **Ćwicz przez pół minuty, odpocznij i to samo wykonuj drugą ręką.**

ćw. 3

Nadal trzymaj rękę na stole lub na udzie. Palce dłoni są złączone. Skręcaj dłoń raz w prawą, raz w lewą stronę. Dłoń powinna poruszać się płasko po stole.
Powtórz 12 razy.

ćw. 4

Nadal siedząc, rękę oprzyj o blat stołu. Nadgarstek unieś do góry. Dotykaj do kciuka opuszkiem każdego palca po kolei. Ćwicz raz prawą, raz lewą ręką. Każdy palec z osobna dotyka do kciuka.
Ćwiczenie wykonaj 10 razy prawą i 10 razy lewą ręką.

ćw. 5

Nadal siedząc, oprzyj rękę na stole. Połóż przed sobą książkę i kartkuj strony książki, każdym palcem z osobna. **Zrób to kilka razy i to samo wykonaj drugą ręką.** Ćwiczenie można wykonać bez książki, naśladując kartkowanie.

ćw. 6

Siedzisz. Odwiedź łokcie, nie opieraj rąk o klatkę piersiową. Złącz opuszki palców obu dłoni i mocno naciśnij jedną dłonią na drugą.
Wytrzymaj 6 sekund, rozluźnij ręce i powtórz ćwiczenie jeszcze 3 razy.

To proste i łatwe ćwiczenia. Wykonuj je tak, by sprawiały przyjemność, a nie ból. Gdy wystąpi, zrezygnuj z tego ćwiczenia i zrób następne.

TEKST:
MONIKA JUCEWICZ

KARNAWAŁ DLA SENIORÓW

Fot. Shutterstock

DAWNIEJ WYCZEKIWANO KARNAWAŁU PO WSTRZEMIĘŹLIWYM WIELKIM POŚCIE I PRZYGOTOWANIACH DO ŚWIĄT BOŻEGO NARODZENIA, NICZYM NAJWAŻNIEJSZEGO W ROKU CZASU WSPÓLNEJ ZABAWY. **W OKRESIE POWOJENNYM WARSZAWA W ODBUDOWIE SŁYNĘŁA Z ZAMIŁOWANIA DO ZABAW, PRZYCIĄGAJĄC LUDNOŚĆ NA DANCINGI I PRZEDSTAWIENIA.** MIESZKAŃCY STOLICY CENILI SOBIE TALENTY MUZYCZNE, POCZUCIE HUMORU I UMIEJĘTNOŚĆ OPOWIADANIA DOWCIPÓW.

Mimo skromnych warunków, w latach 60., otaczającej nas szarzyzny i braku podstawowych towarów, w karnawale każdemu należał się urlop od pracy i dostęp do zabawy z potężną dawką śmiechu. Zimowy karnawał zaczynał się tuż po Andrzejkach; potem były choinki dla dzieci, w Mikołaja śpiewanie kolęd i jasełka w święta Bożego Narodzenia. Później następował bardziej lub mniej huczny Sylwester, a potem święto Trzech Króli. Bawiono się i tańczono gdzie się dało, w państwowych lokalach i prywatnych mieszkaniach aż do ostatków.

Rio w PRL-u

Uczestnictwo w wielkich balach sylwestrowych i noworocznych w salach Pałacu Kultury, czy w Filharmonii, dostępne jedynie dla partyjnych elit, traktowano jako szczebel do kariery. Na bal panowie wkładali czarny garnitur, białą koszulę z krawatem lub muszką, a panie szyły lub kupowały w komisie kreacje stosowne do obowiązującej w owym czasie mody na stroje czarne, srebrne lub złote. Migawki z balu pokazywała słynna Kronika Filmowa.

W mniej sztywnych latach 70., bale odbywały się w przestronnych salach luksusowych hoteli (Bristol, Europejski,

Victoria), gdzie uwijając się w tańcu na parkiecie prezentowano nową, zachodnią modę. Parkiet mienił się od fantazyjnych, ale nieco kiczowatych sukien z błyszczących tkanin, błyszczała także sztuczna biżuteria z Jablonexu, zwiastując rychłe nadejście dobrobytu. Cenzura omijała teksty piosenek, śpiewano ciekawe, pamiętne przeboje, a orkiestra niezmordowanie grała do tańca. Takie bale tworzyły ducha wspólnoty dążącej do dobrego życia.

Niech żyje bal

Niepokoje lat 80., stan wojenny, kryzys gospodarczy i zmiana ustroju, nie zmniejszyły ochoty rodaków do zabaw w zimowym karnawale, chociaż zmienił się ich rodzaj. Otwierały się przed nami drogi wolności do osobistych poszukiwań dobrej zabawy. Mniej okazałe bale sylwestrowe organizowano w klubach dla studentów, lekarzy, filmowców, architektów czy dla aktorów (SPATiF), skąd przenoszono się do prywatnych mieszkań, bawiąc się przy muzyce z płyt. Walczyk fenomenalnego trio „Niech żyje bal!" z 1984 r., ze słowami Agnieszki Osieckiej, do muzyki Seweryna Krajewskiego, w wykonaniu Maryli Rodowicz, oddawał doskonale ówczesną atmosferę. W kłębach papierosowego dymu, płynął strumieniami alkohol, kto mógł ten tańczył i bawił się do upadłego, jak na Titanicu. Wstęp na bal był kosztowny, alkohol limitowany – czasami tylko dzięki temu wielu osobom udawało się przetrwać do rana.

Zabawy wolnościowe

Lata 90. przyniosły większą dowolność w ubiorze i obyczajach, można było zadziwiać oryginalną kreacją, udziwnioną fryzurą czy makijażem na dyskotekach. Prawdziwy bal wymagał jednak już większego nakładu kosztów i… własnej energii. Karnawałowe bale dobre były dla młodych, goniących za szczęściem, dobrobytem i ekstremalnymi przyjemnościami.

Starsi szukali spokojniejszych form zabawy. Impreza sylwestrowa powinna była zawierać elementy kultury z wysokiej półki. Chętnie witaliśmy Nowy Rok na koncertach w Filharmonii Warszawskiej, oglądaliśmy fragmenty słynnych oper w Teatrze Wielkim lub zabawne przedstawienia w teatrach. W przerwach częstowano nas lampką szampana lub wina – stawaliśmy się coraz bardziej kulturalni i mniej skłonni do szaleństw.

W XXI w. wielkie bale karnawałowe odbywają się rzadziej – słynne spektakle teatralne i operowe można obejrzeć w telewizji. Pokusa wspólnej szampańskiej zabawy blednie w świecie nękanym pandemią i potężnym kryzysem humanitarnym. Korzystne dla zachowania pogody ducha będzie wspominanie w kameralnym gronie dawnych bali czy oglądanie starych filmów i kabaretów w atmosferze domowego komfortu. Nie da się jednak uniknąć myśli w tle o dziejących się tu i teraz tragediach.

Pozostaje nam żywić nadzieję, że karnawał w dawnym stylu jeszcze wróci.

Do siego Roku! #

TEKST:
MONIKA JUCEWICZ

Poświąteczne odświeżanie

ŚWIĘTA, ŚWIĘTA I JUŻ PO; BYWA TAK, ŻE PO NAJBARDZIEJ UDANYCH ŚWIĘTACH, WESOŁYM ROZGARDIASZU I WIBRUJĄCYCH EMOCJACH – MOŻEMY POCZUĆ ZMĘCZENIE, NIEZNOŚNE ROZKOJARZENIE, A NAWET OBNIŻONY NASTRÓJ.

Jeżeli pragniesz dłużej zachować krzepiącą atmosferę zimowych świąt, lecz musisz już skupić się na codzienności, sięgnij po olejki eteryczne, które odświeżą powietrze, pomogą skoncentrować się na obowiązkach, a jednocześnie pozwolą zachować ciepłe, słodkie i radosne emocje. Olejki cytrusowe posiadają różne korzystne właściwości; działają antyseptycznie, oczyszczająco, poprawiają samopoczucie, ale szybko się ulatniają i mogą podrażniać skórę, wystawioną na słońce.

Dla poprawy nastroju wybierz spośród cytrusowych olejków eterycznych z pomarańczy, mandarynki, limetki, grejpfruta z dodatkiem olejku z cynamonu, te które najbardziej lubisz, i umieść je w kominku aromaterapeutycznym lub w dyfuzorze – rozświetlą i oczyszczą powietrze, wprowadzą powiew słońca, a dodatek olejku z kory cynamonu dosłodzi atmosferę, podnosząc nastrój.

PRZYKŁADOWE KOMPOZYCJE ETERYCZNE:

1. **Do 20 ml wody dodaj po 5 kropli olejku z pomarańczy i mandarynki oraz 3 krople olejku z kory cynamonu, a wytworzysz błogi, ciepły mikroklimat, w którym dobrze się odpoczywa.**
2. **Aby zmobilizować się do zajęć, użyj olejków z limetki i grejpfruta – po 5 kropli oraz 3 krople olejku z kory cynamonu, rozpuszczonych w 20 ml wody.**

Eteryczny olejek cynamonowy z kory, słynący z działania antydepresyjnego, korzystnie wpływa również na trawienie i obniża nadmierny apetyt na słodycze. Należy zwracać uwagę na to, z której części drzewa cynamonowego jest pozyskiwany; bo często jest fałszowany tańszym olejkiem, pozyskiwanym z liści tego drzewa, charakteryzując się zupełnie innym zapachem i działaniem, niż olejek z kory cynamonu.

Jeśli chcemy usunąć zmęczenie i odzyskać wigor, użyjmy eterycznego olejku z pachnących pięknie kwiatów ylang-ylang. Dodany do olejków z mandarynki, grejpfruta lub innych ulubionych olejków z cytrusów, stworzy afrodyzjakalną atmosferę, upiększając wieczorne spotkania z przyjaciółmi.

Polecam też swoją mieszankę, niezawodną w zimowym karnawale: składa się z eterycznych olejków z geranium, drzewka różanego, szałwii i mandarynki – po 5 kropli i 3 kropli olejku z kwiatów ylang-ylang. Umieszczam tę kompozycję w 50 ml wody w kominku aromaterapeutycznym i rozkoszuję się jej aromatem w zimowe wieczory. Zapewnia wspaniałe samopoczucie i nocny relaks, przynosząc miłe sny.

Życzę udanych zabaw w karnawale. #

Mural poświęcony Czesławowi Niemenowi na Woli, pomiędzy ulicami Żytnią i Długosza
Fot. Archiwum autora

TEKST I ZDJĘCIA:
WŁODZIMIERZ ZDUNOWSKI

Jestem dzieckiem big-beatu

DO NAPISANIA TEGO TEKSTU ZAINSPIROWAŁ MNIE KONCERT, NA KTÓRYM BYLIŚMY Z ŻONĄ JAKIŚ CZAS TEMU. W DNIACH POPRZEDZAJĄCYCH ŚWIĘTO ZMARŁYCH PRZYGOTOWYWANE SĄ RÓŻNE PREZENTACJE WSPOMNIENIOWE O ZMARŁYCH ARTYSTACH. W URSYNOWSKIM CENTRUM KULTURY „ALTERNATYWY" ZAGRANO TAKI WŁAŚNIE KONCERT POŚWIĘCONY LIDEROM ZESPOŁU BREKAUT – MIRZE KUBASIŃSKIEJ I TADEUSZOWI NALEPIE.

„Wykon był w porzo"

W pięknej sali widowiskowej zgromadziło się około 400 osób. Zdecydowana większość w moim wieku i trochę starszych. Oczywiście wszyscy wiedzieli „co jest grane", a ponieważ, jak to się mówi dzisiaj „wykon był w porzo", to i bisom nie było końca. Wracając do domu zacząłem się zastanawiać dlaczego na mnie i moich rówieśnikach ta muzyka robi wciąż tak duże wrażenie? Odpowiedź okazała się bardzo prosta. W latach 60. i 70. byliśmy dziećmi i nastolatkami, zaś big-beat stawał się w tym czasie swoistą alternatywną ideologią dla wszechobecnego, propagowanego przez władze, modelu socjalistycznego wychowania młodzieży. A ponieważ elity gomułkowskie, a potem gierkowskie nie dopatrywały się w tej muzyce poważnego zagrożenia systemowego, bo „polska młodzież śpiewała polskie piosenki", a niektóre grupy sięgały bogato po polski folklor (No To Co, Skaldowie, wcześniej Niebiesko i Czerwono Czarni, Trubadurzy), więc nie zwracano specjalnie uwagi na to, że powoli, spokojne, rodziła się nowa ideologia młodzieżowa, która nie ograniczała się wyłącznie do muzyki. Pochłaniała rynek mody, języka, zachowań, w tym swobody obyczajowej. Choć długo jeszcze nie buntu. Spróbuję więc na własnym przykładzie przypomnieć czytelnikom „jak to z tym big-beatem było".

Gdzie serwowano big-beat?

Muzyka ta funkcjonowała praktycznie wyłącznie w formule oficjalnej. Zespoły grające big-beat prezentowano głównie w telewizji, radiu, na licznych festiwalach, w tym festiwalach młodych talentów. I oczywiście podawano konsumentom prawie wyłącznie muzykę polską. Kilku wykonawców np. Czesław Niemen, Michaj Burano zaśpiewali kilka zagranicznych przebojów, ale było wszystko. Zostawała Rozgłośnia Harcerska, która – szczególnie w niedzielę – prezentowała światowe gwiazdy mocnego uderzenia, no i oczywiście Radio Luxemburg, które po długich ustawieniach można było czasem złapać. Istniała oczywiście niewielka grupa młodych ludzi z tzw. elity, która chwaliła się posiadaniem oryginalnych płyt The Beatles, The Rolling Stones, Led Zeppelin, ale żeby być takim szczęściarzem trzeba było mieć ciotkę za granicą, lub tatusia pracującego w jakiejś centrali handlu zagranicznego.

Z czasem zaczęła się zwiększać ilość koncertów np. w ramach tzw. Muzykoramy, kiedy to w Sali Kongresowej, za niewielkie pieniądze występowały najpopularniejsze polski zespoły big-beatowe, czasem nawet zagraniczne.

Oj, fruwała tam niejedna marynara. Kręcono filmy fabularne z udziałem najpopularniejszych zespołów muzyki młodzieżowej, którym partnerowały gwiazdy polskiego kina. Oczywiście na rynku były dostępne wszystkie płyty polskich zespołów (longplay stereo kosztował 65 zł). Kilka lat później, ku zaskoczeniu miłośników tej muzyki, zaczęły pojawiać się w Czeskim, Bułgarskim i Węgierskim Instytucie Kultury w Warszawie płyty zachodnich zespołów młodzieżowych, produkowane i wydawane w tych krajach przez państwowych dystrybutorów, były to jednak wyłącznie pirackie nagrania. Kto jednak wtedy zwracał na to uwagę. Z czasem i na polskim rynku pojawili się producenci zawłaszczający wartości intelektualne czyli wytwórcy tzw. pocztówek dźwiękowych, kiedy to na kawałku miękkiego plastiku nagrywało się wszystko, łącznie z życzeniami dla cioci Zosi. Można powiedzieć, że big-beat stał się wszechobecny w Polsce w czasach, o których dzisiaj nie należy powiedzieć inaczej, jak o okresie słusznie minionym.

Okładki płyt długogrających tzw. longplay'e, zespołów: Czerwono Czarni, Niebiesko Czarni, Breakout oraz Czesława Niemena
Fot. Archiwum autora

Big-beat fashion

Według mnie, największymi przeciwnikami big-beatu byli nasi rodzice. Oczywiście kiedy z głośnika leciały *Biedroneczki są w kropeczki* czy *Mały Książe*, to się im podobało. Lecz pozostałe wrzaski, długowłosi przebierańcy i muzyka grana na prądzie, były dla nich nie do przyjęcia. Kiedy chciałem mojemu ojcu zrobić na złość, to wieszałem mu nad łóżkiem zdjęcie Niemena, lub puszczałem głośno jakieś nagranie Brekautów. Niechęć „staruszków" do big-beatu ograniczała się jednak, moim zdaniem, głównie do muzyki. Kiedy chodziło np. o ciuchy, to i owszem dostałem kasę na buty bitelsówy (rolingstonsówy miały srebrną klamerkę i nie podobały mi się). Kupili mi też marynarkę z pagonami i stójką zamiast kołnierzyka, oczywiście ze sztruksu. Szedłem tak zestrojony wolskim chodnikiem przekonany, że wszyscy gapią się na mnie z zazdrością. Mody wtedy były wariackie, np. tuż po wizycie w Polsce prezydenta Francji Charles'a de Gaulle'a w 1967 roku, polska młodzież zaczęła nosić degolówki (czapki na wzór francuskich nakryć głowy oficerów tamtejszej armii). Mój kolega z klasy miał taką, farciarz. Chwilę potem zaczęły obowiązywać oprychówki – to czas popularności literatury Stanisława Grzesiuka. A ówczesny polski rynek nadążał i nie posiłkował się chińszczyzną. Prywaciarze funkcjonowali, przynajmniej w przemyśle odzieżowym, pierwszorzędnie. Kiedy byłem w szkole średniej, każdy szanujący się elegant musiał mieć buty od Śliwy z rozpłaszczonymi czubami. Im bliżej podobieństwa do płetwy, tym bardziej szykownie. Rekord w konfrontacji z dorosłym światem pobiły jednak dopiero jeansy. Kiedy po miesiącach oszczędzania kupiłem sobie w Rembertowie Rifle i pokazałem ojcu jak się ścierają, to stwierdził „nie dość, że tyle forsy, to jeszcze farbują!!!". Potem zostały już tylko długie włosy, a fryzjerzy cierpieli, bo każdy zapuszczał sobie pióra do ramion. W szkole średniej to była norma, tak jak tarcza szkolna mocowana na trzy zgięte szpilki.

Kiedyś w piwnicy znalazłem starą gitarę mojego wujka (rosyjską, siedmiostrunną), miała tylko dwie struny, a w telewizji, w programie *Popołudnie z młodością*, błyskotliwy Janusz Popławski, gitarzysta Niebiesko Czarnych, uczył młodzież gry na gitarze. Szybko dokupiłem struny no i się zaczęło. Kilka miesięcy później zmontowaliśmy z moim bratem i dwoma kolegami z bloku zespół. Przerobiliśmy gitary akustyczne na elektryczne (wystarczyło pudełko po pastylkach na kaszel Akron, troczę drutu miedzianego i magnes i była przystawka do gitary). Po kilku miesiącach, dzięki życzliwości Domu Kultury przy lasku na Kole, założyliśmy amatorski zespół SFINKS, wyposażony w profesjonalny sprzęt i prowadzony przez nauczyciela muzyki (za darmo!). Graliśmy od 1969 do 1974 roku. Mieliśmy wianuszek fanek, kolegów z bloków, którzy robili za tzw. ochronę i konkurencję drugiej kapeli na Kole, która miała lepszego gitarzystę solowego (pseudo Jimi od Hendrixa), ale biedny chłopak uczył się w technikum mechanicznym i w czasie warsztatów piła obcięła mu dwa palce. Jimi jednak po jakimś czasie zaczął grać dalej. Przepięknie.

W telewizji było dość dużo big-beatu – na przykład robiono konkursy na nazwy zespołów. Kiedyś Andrzej Nebeski, były gitarzysta Niebiesko Czarnych założył grupę, w której m.in. śpiewała Halina Frąckowiak i świetny rockandrollowiec – Andrzej Skowroński. Telewidzowie wybrali dla nich nazwę ABC. Byłem na Muzykoramie, w trakcie której grupa otrzymała wybraną nazwę. Usłyszałem wtedy panią Halinę i zobaczyłem jej nogi do nieba. Nigdy nie przypuszczałem, że za ponad 30 lat będę, w Montrealu, dla niej osobiście piekł pierwszego w życiu indyka.

Finał

W roku 1970 r., w czasie wakacji nad morzem poznałem dziewczynę, przecudnej urody Krysię. Kiedyś wieczorem poszliśmy na spacer i całowaliśmy się pierwszy raz, przy jakimś dużym drzewie. W dole, oparte o pień, stało radyjko tranzystorowe, na którym złapałem szczęśliwie Radio Luxemburg. Grali Animalsi *Dom Wschodzącego Słońca*. To była bajka, wtedy byłem przekonany, że mój kontakty z big- beatem pozostanie już na zawsze tylko taki. W 2001 roku wróciłem ze świata do Polski. Na Agrykoli w Warszawie był festyn dla dzieci, w programie zapowiedziano występ grupy The Animals. Nie wierzyłem, ale pojechałem. Na scenie pojawiła się grupa muzyków, wśród których było może dwóch dawnych Animalsów. Kiedy zagrali *Dom Wschodzącego Słońca* przed sceną nie było dzieciaków, stało tylko kilku smętnych zgredów (starszych panów) i prawie wszyscy mieli łzy w oczach. #

Autorka z prawnuczką

Fot. Archiwum prywatne

TEKST: **BARBARA WIZIMIRSKA**

CZEGO BABCIA NAUCZYŁA WNUCZKI I WNUKÓW, A TAKŻE – CZEGO NAUCZYŁA SIĘ OD NICH

MUSZĘ SZCZERZE WYZNAĆ, ŻE JAKO BABCIA DOŚĆ SZYBKO NUŻYŁAM SIĘ OPIEKOWANIEM BARDZO MAŁYMI WNUKAMI (MAM ICH W SUMIE OŚMIORO, ALE ZAJMOWAŁAM SIĘ SIÓDEMKĄ), BO WYMAGAŁY GŁÓWNIE KARMIENIA, PRZEWIJANIA I USYPIANIA. TO OSTATNIE BYŁO NAJGORSZE I DOTĄD ŻYWIĘ PRZEKONANIE, ŻE NIEMOWLĘ JEST NAJWSPANIALSZE, KIEDY ŚPI.

Opis sposobów usypiania i związanej z tym mordęgi zająłby cały felieton, ale nie chcę przeżywać tego na nowo. Ten etap, gdzieś do 18–24 miesięcy, uczy przede wszystkim cierpliwości. Potem przychodzi czas, gdy dziecko zaczyna się komunikować i wtedy cierpliwość też jest potrzebna, choćby po to aby, po raz tysięczny, ustawić wieżę z klocków, którą maluch zwali z radosnym piskiem. Właśnie wtedy, podczas etapu nauki posługiwania się językiem, wychodzą na jaw wszelkie niekonsekwencje gramatyki języka polskiego. Widać je było już przy chowaniu własnych dzieci, ale wnuki pozwoliły na poczynienie wielu nowych, ciekawych obserwacji.

Czytanie książek maluchom to święty obowiązek babci. Nie tylko dobra dykcja i modulacja głosu jest w cenie, ale i cierpliwość, gdy ukochana wnuczka za każdym razem prosi, aby poczytać jej historyjki z życia wzięte – akurat o niegrzecznej Basi!

Po rodzinnym obiedzie, gdy ćwiczyliśmy cierpliwość z powodu grymasów dzieci (po tych doświadczeniach na stole pojawiało się kilka wersji dań), udawało nam się czasami zasiąść do gry w warcaby lub szachy. Na tym polu miałam trochę osiągnięć, bo wnuki wkrótce zaczęły mnie ogrywać. Pewne sukcesy odniosłam też przy nauce pływania i początkach jazdy na łyżwach. Męczyłam się z tym zwłaszcza w pierwszej dekadzie XXI w. Starsze wnuki pamiętają te nauki, co mnie bardzo cieszy, bo włożyłam w to mnóstwo sił i zapału. To już pieśń przeszłości, bo od kilku lat nie odważam się założyć swoich 50-letnich butów z łyżwami. W niedzisiejsze śnieżne zimy, na naszej małej górce za domem, ćwiczyliśmy też początki jazdy na nartach. Też nie było łatwo, ale teraz dzieci nieźle sobie radzą.

Pełnej porażki doświadczyłam natomiast przy nauce angielskiego. Zaczynałam od najprostszych pytań i zawsze okazywało się, że szkolne lekcje na nic się nie przydawały. Wnuki nie rozumiały i niewiele potrafiły z siebie wydusić. Mimo ich gorących protestów nie dawałam za wygraną i coś z tych rozmówek im zostało. Trochę lepiej powiodło mi się z nauką *Ojcze Nasz* po łacinie. Uważam, że każdy katolik powinien tę modlitwę znać właśnie w tym języku (co nie wyklucza innych). Nie jest łatwa i rzadko udawało mi się nauczyć jej do końca. Dobrze było, gdy kolejny wnuk/wnuczka zapamiętały połowę. Cieszy mnie to, że dzisiaj nie wspominają o tym jako torturze.

Mój najstarszy wnuczek (już po maturze!) wspomina, że nauczył się od babci, oprócz owego *Pater Noster*, paru łacińskich przysłów w tym: Nihil novi sub sole, pecunia non olet czy nec Hercules contra plures. Zadawał tym szyku w szkole.

Bliskość lasu pozwalała na wiele wspólnych wycieczek rozpoznawania borówek i grzybów. Zawsze wtedy zachęcałam wnuki do łażenia po powalonych drzewach, a nawet wspinania się na niskie gałęzie. Sama to lubiłam robić. Skoki w dal z dużego pnia, konkurs na odległość, chowanie się za drzewa, liczenie kroków do dostrzeżonego grzyba, to wszystko pozwalało urozmaicić dłuższą trasę spaceru nad nasze „Morskie Oko", wyprawę męczącą dla maluchów. Stosowałam bieg za kreską robioną patykiem, skoki do wyrysowanych kółek, chowanie się za drzewa. Wszystkim dziadkom, którzy nudzą się na spacerach z wnukami, polecam te sposoby. Znakomicie ćwiczą pomysłowość. Cierpliwość (i dyplomacja) były potrzebne zwłaszcza wtedy, gdy wnuczek dostrzegał w lesie kolejny kij podobny do pistoletu (lub do dzidy), który koniecznie trzeba było przydźwigać do domu, albo gdy młody kolekcjoner wygrzebywał z błota kolejne kapsle niezbędne mu do kolekcji.

Z kolei dzieciom cierpliwość przydawała się, gdy babci przypominała się kolejna piosenka z czasów młodości; głos i słuch mam nietęgi, prawdę mówiąc z wiekiem jest coraz gorzej.

Przez wiele lat pierwsze wnuki (gdy nieco podrosły) starałam się mobilizować do zachowania porządku. Jeszcze wtedy nie wiedziałam, że stoję na całkowicie przegranych pozycjach, zwłaszcza że mogłam używać tylko delikatnej perswazji – żadnych sankcji. To, co odkrywałam w pokojach moich wnuków, budziło grozę. Porażka moja w tej sprawie była całkowita i ogromnie się frustrowałam do czasu, gdy po prostu przestałam zaglądać do ich pokojów. Pocieszam się jednym – po latach dzisiejsi bałaganiarze zazwyczaj doświadczą tej samej trudności przy swoich dzieciach i wnukach. Ja z dzieciństwa pamiętam wszystkie przykre uwagi na ten temat pod moim adresem. Moje wnuki twierdzą natomiast, że pamiętają mi szycie kostiumów, przebieranki, zabawy, dekorowanie latarni za płotem, jednym słowem tylko rzeczy przyjemne. #

Fot. Pexels

TEKST:
HALINA MOLKA

DZIADEK NAUCZY ŻYCIA, WNUCZEK – OBSŁUGI SMARTFONA

BABCIA NAUCZY WNUCZKĘ JAK BYĆ DAMĄ, GOSPODYNIĄ, JAK ZACHOWAĆ SIĘ W TOWARZYSTWIE, ALE TEŻ JAK UPIEC BABKĘ PIASKOWĄ CZY ZROBIĆ KORALE Z JARZĘBINY. DZIADEK NAUCZY GRAĆ W SZACHY, WYMIENIĆ AKUMULATOR W SAMOCHODZIE, ZAŁOŻYĆ ROBAKA NA WĘDKĘ. CZASEM NAWET ZAINTERESUJE WĘDKOWANIEM NA TYLE, ŻE STAJE SIĘ TO ŻYCIOWĄ PASJĄ POTOMKA. **DZIADKOWIE UCZĄ SWOJE WNUCZĘTA ŻYCIA, ALE I WNUCZĘTA NIE ZOSTAJĄ IM W TYM WZGLĘDZIE DŁUŻNE.**

Świat się starzeje, życie coraz bardziej się wydłuża. W krajach rozwiniętych ludzie często dożywają nawet setki. Taki status quo oznacza, że współcześnie dzieci mają okazję egzystować nie tylko z dziadkami, ale i pradziadkami. To zmienia relacje w rodzinie. Najstarsi mają więcej czasu na interakcje z najmłodszymi członkami rodziny, co przynosi obopólne korzyści. Bo to co wnuczęta zyskują z kontaktów ukochanymi dziadkami jest bezcenne i nie można za to zapłacić kartą. Od dziadków dziecko dowiaduje się o życiu, świecie, rodzinnych tradycjach. Dziadek i babcia znają odpowiedź na każde pytanie i nigdy nie tracą cierpliwości. Potrafią słuchać i poważnie z dziećmi rozmawiać.

Obopólne korzyści

Ale nie tylko wnuki czerpią garściami z wiedzy i doświadczenia swoich dziadków – coraz częściej bowiem role te się odwracają. To wnuki uczą swoich dziadków obsługi komputera, czy telefonu komórkowego. W dzisiejszej codzienności wypełnionej szalonym tempem rozwoju nauki to właśnie wnuki stają się dla seniorów podstawowym źródłem wiedzy o nowych technologiach. To na wnukach mogą polegać dziadkowie w sprawach związanych ze skomplikowanym wydrukiem rachunków, instalowaniem i obsługą różnych aplikacji, ale nie tylko. Dziadkowie uczą się od wnuków także wielu innych rzeczy - zachwytu nad światem, dociekliwości. Dzięki wnukom mają okazję choć trochę poznać funkcjonowanie współczesnego świata ludzi młodych.

Władysław nie jest typowym dziadkiem, nie ma wąsów, nie nosi okularów, nie pali fajki. I chociaż nie zajmuje się na co dzień wnukami, to i tak te nauczyły go obsługi Internetu i telefonu. – *Do niedawna miałem taki mały aparacik, na guziki, ale na zeszłoroczne święta dostałem pod choinkę smartfona. Nie wiedziałem nawet jak go uruchomić...* – wspomina z zawstydzeniem. Oczywiście z pomocą przyszły wnuczęta. Dziś Władysław wysyła SMS-y, MMS-y, czyta w telefonie odebrane e-maile, kontaktuje się ze znajomymi na Facebooku.

7-letni Jaś i 9-letnia Zosia nauczyli swoją prawie 70-letnią babcię Antoninę obsługi aplikacji WhatsApp. Pokazali jak można robić zdjęcia i filmiki, a później wysyłać je do różnych osób. – *Z kolei ja próbowałam nauczyć ich przygotowania sobie jakichś prostych rzeczy do jedzenia, np. kanapek. No, ale widać, że wnuczka połknęła bakcyla. Teraz ogląda programy kulinarne w telewizji, kolekcjonuje przepisy. No i w kuchni radzi już sobie całkiem nieźle: a to zrobi jakąś sałatkę, przygotuje ciasto na naleśniki, a kilka dni temu zadzwoniła i pochwaliła się, że samodzielnie zrobiła drożdżowe ciasto na pizzę. Powiedziała mi co trzeba zrobić aby ciasto nie kleiło się do ręki, dobrze się rozwałkowało i było cieniutkie jak papier. Ja do tej pory nigdy pizzy w domu nie piekłam, ale tak mnie zachęciła, że teraz pewnie spróbuję...* – opowiada z dumą seniorka.

Wiesławę, 9-letnia wnuczka Klaudia, nauczyła blokować niektóre numery w telefonie. Ale tak naprawdę to Wiesławę zaskakuje jej 19-letni wnuczek. – *On bardzo poważnie myśli o swojej przyszłości, dobrym wykształceniu, przyszłej pracy i całym życiu. Takie podejście do życia u młodych ludzi raczej rzadko się spotyka. Ja w jego wieku byłam bardziej lekkomyślna i beztroska, nie myślałam co będzie później. Pod tym względem mogłabym wiele się od niego nauczyć* – mówi Wiesława.

Mirosława ma 2 dorosłe wnuczki. – *Jedna z nich, 19-letnia, zainstalowała mi w telefonie aplikację do nauki angielskiego* – mówi seniorka. Wnuczka chciała aby babcia nauczyła się przynajmniej najpotrzebniejszych słów i wyrażeń angielskich, aby jak kiedyś wyjedzie za granicę umiała zapytać o adres hotelu, godzinę, aptekę, czy jakieś inne sprawy. Choć Mirosława uważa, że angielski już jej się w życiu nie przyda, to pilnie się uczy. – *Wnuczka co jakiś czas dzwoni i mnie przepytuje, jest mi wstyd jak nie odrobię lekcji* – żartuje Mirosława.

– *Młodzi mówią dziś jakimś innym, nowym językiem* – mówi Stenia (66 lat), babcia Marysi (VI klasa podstawówki) i 2 lata młodszego Filipa. – *Jakieś helo, siemandero, lol, wow, cringe, nerdzi czy też – są na porządku dziennym. Staram się to zapamiętać, a czasem nawet w rozmowie z nimi tę nowomowę stosować, ale te wyrażenia szybko się dezaktualizują, powstają nowe, więc nie bardzo za tym wszystkim nadążam* – żartuje Stenia.

NIE KAŻDĄ WIEDZĘ DA SIĘ ZDOBYĆ W SZKOLE CZY WYCZYTAĆ W KSIĄŻKACH, ALE POSIADAJĄ JĄ DZIADKOWIE. I TO ONI MOGĄ DZIELIĆ SIĘ Z WNUKAMI MĄDROŚCIĄ I DOŚWIADCZENIEM, STAĆ SIĘ SKARBNICĄ WIEDZY NA WIELE INTERESUJĄCYCH TEMATÓW.

Maria lubi przebywać ze swoim ukochanym 7-letnim wnuczkiem Maksem, uczniem pierwszej klasy. – *Te nasze spotkanie są dla mnie bardzo, bardzo pouczające. Dzięki Maksowi znam bohaterów wielu gier komputerowych. Dowiaduję się też np. o różnych nowinkach do jedzenia, które pojawiają się w sklepach, jakichś batonikach, gumach, itp., np. takich, które podczas jedzenia farbują buzię na jakiś kolor.* Maria tych słodyczy nie kupuje, ale z zaciekawieniem wsłuchuje się w te wnuczkowe opowieści, Z zainteresowaniem wysłuchuje też różnych dowcipów, które Maks opowiada jej w drodze ze szkoły. – *On opowiada tak barwnie, gestykuluje przy tym, że te dowcipy łatwo zapadają mi w pamięć. Dzięki temu mam co później opowiadać w towarzystwie* – żartuje Maria. Wspomina też inną, poważniejszą rozmowę z wnuczkiem: – *Podczas spaceru Maks mówi do mnie: ten twój syn (czyli jego ojciec) jest źle wychowany i bardzo leniwy. Wiesz co on robi? Kładzie się na kanapie z bananem, a jak go zje to mówi do mnie: Maks, wyrzuć skórkę. Żadnego słowa ,,proszę'', ,,dziękuję'' nie używa. Tym rozłożył mnie na łopatki* – mówi Maria, brakowało mi argumentów, by bronić syna.

Poza tym babcia i dziadek bez trudu dogadują się z wnuczkiem. Wiedzą kiedy jest smutny i jak rozśmieszyć go do łez. Potrafią się z wnuczkami bawić, ale przede wszystkim potrafią słuchać i dlatego wnuczęta mogą z nimi poważnie porozmawiać. Są ciekawi wnuczka i jego spraw, nie przerywają w pół zdania i nie zbywają byle czym. Zawsze dotrzymują słowa i potrafią mądrze doradzić. Wiedzą co jest ważne, a co nie. Uczą dystansu do życia, problemów i siebie samego. Sporo przeżyli, byle co nie jest w stanie wyprowadzić ich z równowagi. Potrafią trzeźwo ocenić sytuację i nie wpadają w panikę nawet wówczas, gdy inni tracą głowę. Potrafią przekonać, że stłuczony łokieć do wesela się zagoi.

Choć wzajemne uczenie się dziadków od wnucząt i odwrotnie jest czymś wyjątkowym i odgrywa niezwykłą rolę dla obu stron, to psychologowie i socjologowie twierdzą, że koncepcja wzajemnego uczenia się nie jest powszechnie doceniana. Stąd coraz częściej organizowane są różne społeczne akcje i przedsięwzięcia angażujące przedstawicieli różnych pokoleń, np. mające na celu wykorzystanie wzajemnych korzyści, wiedzy młodszych i starszych – pierwszych np. na temat nowych technologii, drugich na temat historii współczesnej, której byli naocznymi świadkami. Przykładem mogą być też różnorodne warsztaty komputerowe, językowe, historyczne, itp. #

TEKST:
JOANNA DOLIŃSKA-DOBEK

Różowa skrzyneczka międzypokoleniowa

FUNDACJA „RÓŻOWA SKRZYNECZKA", PRZY WSPARCIU SAMORZĄDU WARSZAWY, ROZWIJA AKCJĘ RÓŻOWEJ SKRZYNECZKI, KTÓREJ CELEM JEST WALKA Z WYKLUCZENIEM MENSTRUACYJNYM, ZAPEWNIENIE POWSZECHNEGO DOSTĘPU DO BEZPŁATNYCH ŚRODKÓW HIGIENY W PRZESTRZENI PUBLICZNEJ W CZASIE MENSTRUACJI ORAZ DOSTĘP DO RZETELNEJ EDUKACJI. DO AKCJI DOŁĄCZAJĄ KOLEJNE WARSZAWSKIE SZKOŁY, UMIESZCZAJĄC RÓŻOWE SKRZYNECZKI W TOALETACH. W POLSCE JEST JUŻ ICH PONAD 3000. W RÓŻOWYCH SKRZYNECZKACH ZNAJDUJĄ SIĘ DARMOWE PODPASKI I TAMPONY. SKRZYNECZKA DZIAŁA ZGODNIE Z ZASADĄ: WEŹ, JEŚLI POTRZEBUJESZ, ZOSTAW, JEŚLI MASZ NADMIAR.

Fot. Archiwum CAM „Nowolipie"

Wyklucza nie tylko menstruacja

Skąd ten pomysł? Czy potrzebna jest taka akcja? Jak się okazuje 500 tys. kobiet w Polsce nie stać na zakup podpasek czy tamponów. 21% uczennic jest zmuszonych wyjść z zajęć szkolnych z powodu braku podpaski, a 10% w ogóle nie wychodzi z tego powodu z domu.* Takie dane dają do myślenia. A gdybyśmy tak pomyśleli o starszych kobietach i mężczyznach, o ich intymnych trudnościach, które niejednokrotnie stanowią tabu? Osoby w starszym wieku mogą doświadczać nietrzymania moczu, choroby – zwanej również inkontynencją, która ma status choroby społecznej. W Polsce problem nietrzymania moczu (NTM) dotyka już ponad 2,5 miliona Polaków, jednakże odsetek osób cierpiących może być znacznie wyższy, gdyż intymny charakter schorzenia utrudnia zebranie rzetelnych danych.
Dlatego w Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie" powstała pierwsza Różowa Skrzyneczka międzypokoleniowa dla kobiet i mężczyzn w każdym wieku. Celem międzypokoleniowej Różowej Skrzyneczki jest – oprócz wsparcia kobiet z wykluczeniem menstruacyjnym – zadbanie

W spotkaniu wzięły udział: pani Aldona Machnowska-Góra, zastępczyni prezydenta m.st. Warszawy, pani Ewa Szymera, członkini zarządu Fundacji „Różowa Skrzyneczka" oraz pani Magdalena Schejbal członkini i ambasadorka Fundacji, pani Elżbieta Żukowska, sekretarz Stowarzyszenia UroConti, pani Joanna Dolińska-Dobek, dyrektorka Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie", pani Daniela Fidura – przedstawicielka Warszawskiej Rady Seniorów. Fot. Archiwum CAM „Nowolipie"

o osoby doświadczające trudności związanych z nietrzymaniem moczu.

Inkontynencja nie może być tabu

Wszystkie badania zgodnie wskazują, że ryzyko wystąpienia nietrzymania moczu, wzrasta wraz z wiekiem, dotyka częściej kobiet niż mężczyzn. Problemy związane z NTM (nietrzymaniem moczu) wpływają na kondycję psychiczną i znacznie obniżają jakość życia. Często towarzyszą im takie uczucia jak: dyskomfort, niskie poczucie własnej wartości, pogorszenie nastroju oraz bezradność. Trudnością dla seniorów może okazać się również wygospodarowanie środków w ograniczonym budżecie domowym na zakup wkładów chłonnych i środków absorpcyjnych. Akcja służy jednocześnie edukacji i poszerzeniu wiedzy na temat choroby nietrzymania moczu. W różowej skrzyneczce międzypokoleniowej, poza środkami higieny na czas menstruacji, znaleźć można środki absorpcyjne potrzebne osobom z nietrzymaniem moczu.

Inicjatorem stworzenia skrzyneczki o charakterze międzypokoleniowym jest Centrum Aktywności Międzypokoleniowej. W realizację włączyły się pomysłodawczynie Różowych Skrzyneczek z Fundacji „Różowa Skrzyneczka". Partnerem przedsięwzięcia jest Stowarzyszenie UroConti. Powstały dwie skrzyneczki – jedna w CAM przy ul. Nowolipie 25b, druga w prowadzonej przez CAM „Naszej" Klubokawiarni Międzypokoleniowej przy ul. Stalowej 29.

Więcej o nietrzymaniu moczu pisaliśmy w 1. numerze miesięcznika „Pokolenia" (1/2018). #

*dane: Fundacja „Różowa Skrzyneczka"

różowa skrzyneczka

Różowa Skrzyneczka
jest dla każdego!

Różowe Skrzyneczki dla osób w każdym wieku? Tak! W części z nich znajdziesz nie tylko podpaski, wkładki czy tampony, ale też środki absorpcyjne potrzebne przy schorzeniu nietrzymania moczu. To choroba społeczna, która dotyka kobiet i mężczyzn, a jej najsilniejszym czynnikiem ryzyka jest wiek. Dlatego skrzyneczki oznaczone tym symbolem

zawierają:

- wkłady urologiczne,
- pieluchy anatomiczne,
- majtki chłonne,
- pieluchomajtki.

Jeśli potrzebują Państwo szczegółowych informacji dotyczących nietrzymania moczu (NTM), prosimy o kontakt:

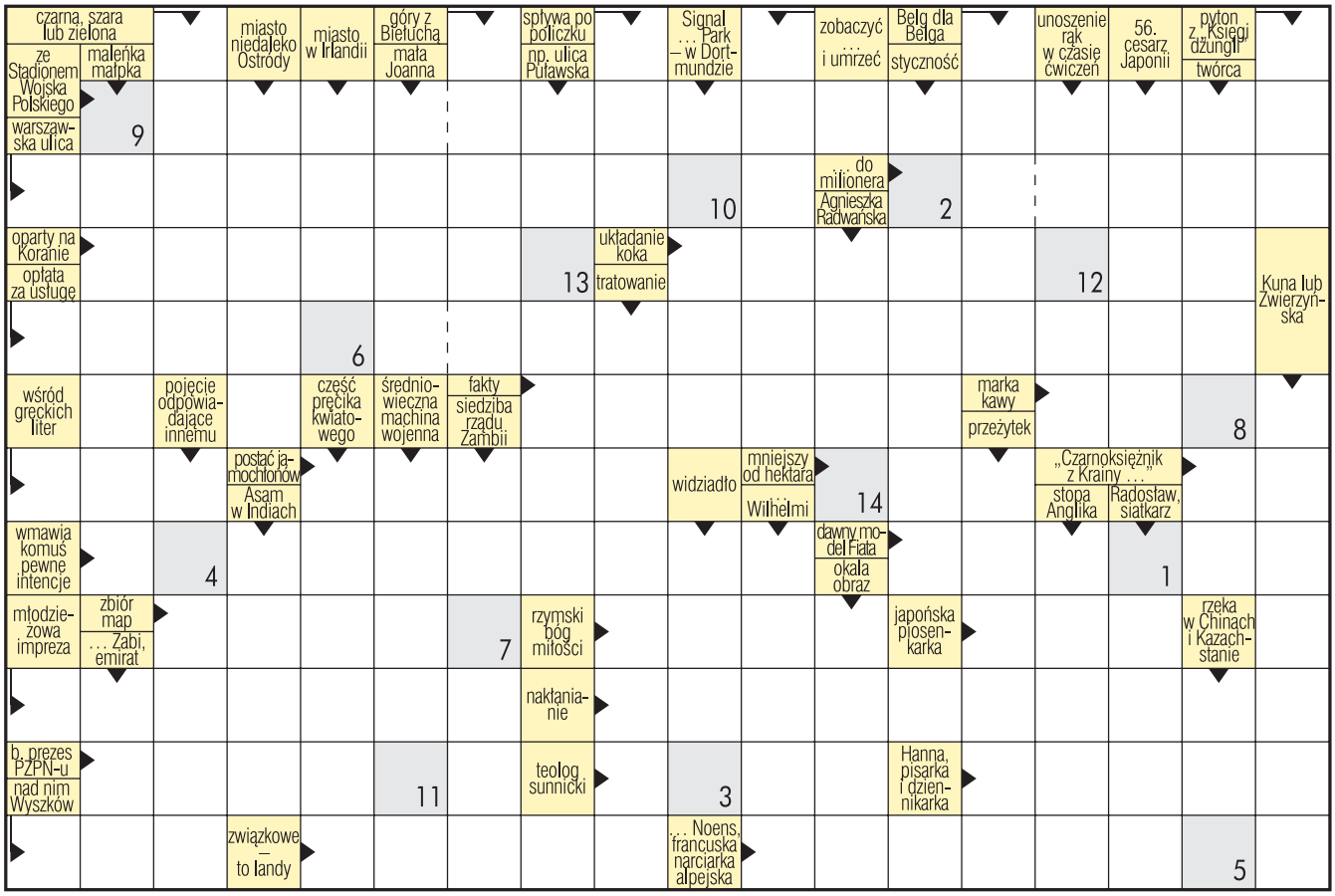
Stowarzyszenie Osób z NTM "UroConti"
www.uroconti.pl
tel.: +48 22 279 49 02
ul. Hajoty 49, 01-821 Warszawa
e-mail: zg@uroconti.pl

Portal informacyjny o problemie:
www.ntm.pl

Centrum Aktywności Międzypokoleniowej Nowolipie
www. cam.waw.pl
Nowolipie 25B, 01-002 Warszawa
tel.: +48 22 838 34 96
e-mail: nowolipie@camnowolipie.pl

Szukaj skrzyneczek z tym znakiem:

Krzyżówka



SUDOKU

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

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

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

Na dobry humor

Rys. Dariusz Pietrzak

Senioralne Biuro Karier

Zapraszamy:

- **poniedziałek,**
  godziny 8:00 – 15:30
  Centrum Aktywności Międzypokoleniowej
  ul. Nowolipie 25B

- **wtorek – piątek,**
  godziny 9:00 – 13:00
  Numer telefonu:
  22 636 52 98

- **Odwiedź stronę:**
  www.cam.waw.pl

CAM nowolipie

Urząd Pracy m.st. Warszawy

Czytaj #POKOLENIA,
niech Twój świat się zmienia!