ISSN: 2657-4012

Luty 2022 #2 (38)

#POKOLENIA

Warszawski Miesięcznik Seniorów

Magazyn bezpłatny

UKAZUJEMY SIĘ JUŻ 4. ROK

Osada przyjaciół

Miejskie pracownie

Dieta dla serca

Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”

Serdecznie zapraszamy uczniów i uczennice warszawskich szkół do udziału w programie **uczenie (d)o starości.**

Celem zajęć jest:

- przybliżenie zagadnień związanych ze starzeniem się i starością,
- uwrażliwianie dzieci i młodzieży na potrzeby osób starszych, a także walka z dyskryminacją ze względu na wiek – zarówno w stosunku do osób starszych, jak i młodych.

Uczestnicy / uczestniczki zajęć dowiedzą się, na czym polega zjawisko ageizmu i wspólnie z prowadzącą zajęcia zastanowią się, jak można go zwalczać.

Udział w zajęciach ma przyczynić się do budowania pozytywnego wizerunku seniorów i pogłębiania relacji międzypokoleniowych.

Lekcja może być przeprowadzona przez edukatora w szkole lub przy pomocy platformy umożliwiającej łączenie się on-line.

Link do zajęć wygenerowany zostanie przez Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie” i wysłany opiekunowi grupy.

Informacje i zapisy:
edukacja@camnowolipie.pl

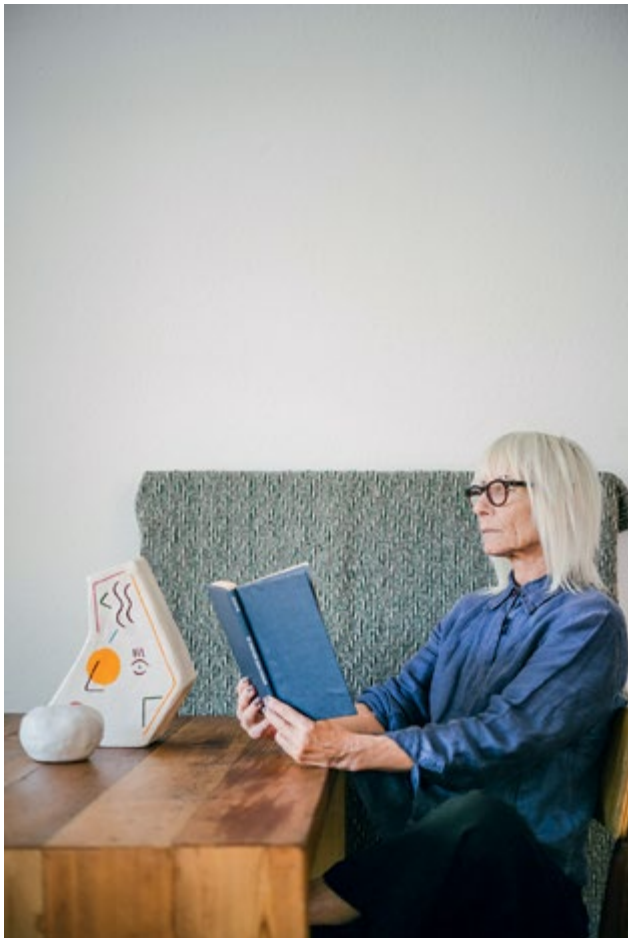
Zajęcia są bezpłatne.

Szczegółowa oferta dotycząca programu jest dostępna na stronie internetowej:

www.cam.waw.pl/uczenie-do-starosci/

ALEKSANDRA LAUDAŃSKA
REDAKTOR NACZELNA

Okno na świat



Fot. Pexels

Nowy rok przywitał nas podwyżkami, informacyjnym (nie)ładem na temat wysokości podatków i emerytur oraz omikronem. Kiedy piszę te słowa, mamy w Polsce ponad 30 tys. nowych zachorowań na COVID-19, w Warszawie – 2943, a prezydent Rafał Trzaskowski właśnie zwołał sztab kryzysowy. Dynamika wzrostu zakażeń jest najwyższa od początku pandemii. Jeśli jeszcze tego nie zrobiliście, a od szczepienia przeciwko COVID-19 minęło przynajmniej pięć miesięcy, czas najwyższy przyjąć dawkę przypominającą. Optymistyczne jest to, że gdy piąta fala przejdzie, najgorsze będzie za nami, a COVID-19 stanie się grypą bis. Tak twierdzą niektórzy eksperci: że możliwości ewolucyjne tego wirusa już się skończyły.

Ale póki co znowu musimy znacząco ograniczyć kontakty społeczne. To oznacza ponowne przeniesienie się do świata cyfrowego – pandemia spowodowała, że coraz więcej seniorów korzysta z komputerów i smartfonów. Naprawdę warto! Jeśli czujecie się niepewnie w tym temacie albo macie problemy z obsługą tych urządzeń, pomoc znajdziecie w Punktach Cyfrowego Wsparcia Seniorów. Ich lista, wraz z numerami telefonów, znajduje się w środku numeru – na stronie z informacjami o wydarzeniach w Warszawie.

My też chcemy być Waszym oknem na świat, dlatego planujemy więcej artykułów o podróżach, nauce i kulturze. W tym numerze „Pokoleń” ruszamy ze stałym cyklem kulturalnym – będziemy w nim recenzować i polecać książki, spektakle, filmy, wystawy, koncerty. Oby, gdy już nastanie piękna wiosna, mogły się one odbywać na żywo. Wtedy i my zaprosimy Was na spotkanie w realu („real” to przeciwieństwo internetu, świat rzeczywisty) – będziemy organizować spotkania autorskie i wieczory dyskusyjne w ramach „Klubu Pokoleń”.

O czym chcielibyście usłyszeć i porozmawiać z naszymi autorami? A może macie ochotę współtworzyć rubrykę kulturalną? Przysyłajcie informacje o ulubionych książkach, filmach, wystawach, spektaklach na adres e-mail: *pokolenia@camnowolipie.pl*.

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 Krępska osada przyjaciół – rozmowa z Romanem Świątkiem

WARSZAWA KULTURALNA
07 *Taki pejzaż* w POLIN

ZBLIŻENIE NA DZIELNICE
08 Bielany dla seniorów

WARSZAWA SENIORALNA
10 FabLaby, czyli miejskie pracownie otwarte dla wszystkich

WARSZAWSKA RADA SENIORÓW
12 Wieści

WARSZAWA SENIORALNA
14 Dobry pracownik nie ma wieku

KOLEKCJONER WARSZAWSKI
16 Kolekcja spisana reklamówkami

18 Wydarzenia dla seniorów

SENIOR W SIECI
20 Praktyczne aplikacje na smartfony

PORADNIK SENIORA
22 Dekoder z dopłatą

23 ZUS o Polskim Ładzie

AKTYWNIE
24 Czym jest wdowi garb?

DOBROSTAN SENIORA
26 Nie tylko fasada

27 Aromaty dla stóp

KULTURA
30 Warto przeczytać

FELIETON
31 Filozofia życia. Jaką warto przyjąć?

32 Czas

SZLAKIEM WARSZAWSKICH MURALI
34 Świat nie przestał być dziwny

36 Rozrywka

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:
Silver Content Hub Sp. z o.o.
Ul. Bobrowiecka 8
00-728 Warszawa

REDAKTOR NACZELNA:
Aleksandra Laudańska

I REDAKTOR:
Marzena Michałek

KOREKTA:
Dagmara Deska

SKŁAD, DTP:
Jerzy Laudański

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

NAKŁAD: 12 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.

Okładka:
Bożena Trojanowska
Rafał Dmochowski
Fot. Sebastian Mintus; Silver Models

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. Archiwum własne

Cohousingowy dom dla seniorów w Krępsku
Fot. Roman Świątek

WYSŁUCHAŁA:
MARZENA MICHAŁEK

KRĘPSKA OSADA PRZYJACIÓŁ

COHOUSING TO DECYZJA NAJLEPSZA Z MOŻLIWYCH – ZARÓWNO DLA ZDROWIA SENIORÓW, JAK I ICH KIESZENI. W NIEMCZECH CZY SZWECJI W BUDOWĘ DOMÓW COHOUSINGOWYCH ANGAŻUJE SIĘ PAŃSTWO. POMYSŁODAWCY EURHOPE W KRĘPSKU POSTANOWILI JEDNAK, ŻE NIE BĘDĄ CZEKAĆ NA POMOC POLSKIEGO SYSTEMU OPIEKUŃCZEGO. O SWOJĄ PRZYSZŁOŚĆ ZATROSZCZYLI SIĘ SAMI. O PIERWSZYM W NOWOŻYTNEJ POLSCE DOMU COHOUSINGOWYM DLA SENIORÓW ROZMAWIAM Z JEGO POMYSŁODAWCĄ, FUNDATOREM I PRZYSZŁYM MIESZKAŃCEM – ROMANEM ŚWIĄTKIEM.

Mówią o panu „utopista". Biorąc pod uwagę badania, które wskazują, że tylko 1 proc. starszych ludzi w Polsce chciałby zamieszkać razem, to by się raczej zgadzało. Odeprze pan ten argument?

No cóż, Chrystus i święty Paweł też byli utopistami. *(śmiech)* Ja mogę odeprzeć tę tezę tylko w ten sposób, że ludzie nie zdają sobie sprawy z tego, co ich czeka na starość. A czeka nas przede wszystkim samotność. Obydwoje z żoną jesteśmy 74-latkami, przyjaźnimy się już 50 lat, niedawno obchodziliśmy 50. jubileusz naszego pożycia. A przecież nie każdy ma obok takie wsparcie. Dlatego, odpowiadając na potrzeby seniorów, stworzyliśmy dom cohousingowy. W zasadzie jest już gotowy. Kosztował nas 1 mln zł – każdy wydatek mam udokumentowany. Na razie jeszcze nikt w nim nie mieszka. Jest tam sześć lokali, każdy o powierzchni ok. 50 m², a w nim dwa pokoje i aneks kuchenny, by móc przyjąć gości, zrobić sobie herbatę, kawę, by nie musieć biegać do wspólnej kuchni. Oczywiście w każdym mieszkaniu jest także łazienka. Mamy też ogromną →

przestrzeń wspólną. Na parterze znajdują się duża, kompletnie wyposażona kuchnia i jadalnia, dwie spiżarnie, pokój dla kucharki, choć póki możemy, chcemy gotować sami. Na parterze są też olbrzymi hol z pełną roślin oranżerią oraz specjalna część rekreacyjno-rehabilitacyjna. Mamy tam trzy pokoje rehabilitacyjne, częściowo wyposażone, przeznaczone na zabiegi suche, naświetlania, masaże oraz na zabiegi mokre typu hydromasaże. Jest także miejsce na basen kąpielowy o wymiarach 6 × 6 m, ale ze względu na koszty (z technologią uzdatniania wody to wydatek rzędu 300 tys. zł) jest jeszcze niegotowy. Aby wykorzystać przestrzeń, położyliśmy tam wykładzinę, na której stoi stół do ping-ponga. Tuż obok znajduje się pomieszczenie dla rehabilitanta, który w przyszłości będzie, mam nadzieję, przychodził do nas na godziny, bo raczej nie przewidujemy zatrudnienia nikogo na stałe. Druga przestrzeń wspólna jest na antresoli. Mamy tam kącik muzyczny z odtwarzaczem płyt, kaset, gramofonem i radiem, jest duża, całkowicie wyposażona biblioteka oraz stanowisko internetowe z wi-fi. Obok są stolik brydżowy i fotele do czytania. Wciąż nie mamy windy, na którą zwyczajnie w tej chwili mnie nie stać, bo kosztuje ok. 70-80 tys. zł. Ale to pierwsza rzecz na liście moich priorytetów.

Co w sytuacji, gdy do domu wprowadzi się para, obydwoje zdrowi, ale w trakcie pobytu jedno zapadnie np. na chorobę Alzheimera?

Zamierzamy się takimi ludźmi na zmianę zajmować, co znacznie odciąży najbliższą osobę i będzie działało w obydwie strony. Tak właśnie funkcjonuje wspólnota. Jeśli nie podołamy – zatrudnimy kogoś do opieki. Na pewno chcemy maksymalnie skorzystać z tego, co oferuje NFZ. To przecież zagwarantowane w konstytucji. Mamy już nawet chętnego lekarza POZ, który będzie tu do nas przejeżdżać. Na podobnych zasadach chcemy korzystać z opieki pielęgniarskiej. Trzeba pamiętać, że będą tu mieszkały osoby w wieku 60, 70 i 80+. To dosyć oczywiste, że w pewnym momencie będą mniej sprawne, wymagające profesjonalnej opieki. Jesteśmy na to przygotowani.

W którym momencie podejmiecie decyzję o zatrudnieniu dodatkowych opiekunów i jak będą oni opłacani?

Taką decyzję musimy podjąć oczywiście w konsensusie. Gdy nastąpi taka potrzeba, zatrudnimy dodatkową pomoc, rehabilitanta, opiekę pielęgniarską czy lekarza. Fundusze będą pochodziły z zasobów fundacji. Za to, co już tu jest, nie oczekuję żadnej kompensaty ani nie chcę na tym zarabiać, bo to miejsce absolutnie nie jest komercyjne. Przewiduję jednak składki na cele statutowe fundacji, które będą przeznaczone na utrzymanie naszej wspólnoty w ramach społecznej solidarności. Osobiście najchętniej sprowadziłbym uchodźców, dał im wolne mieszkania, które mam w budynku stojącym nieopodal wspólnoty, a oni – w ramach wymiany – mogliby świadczyć usługi na rzecz naszych mieszkańców. My, Polacy, bardzo potrzebujemy uchodźców! Ich wiedzy, zasobów, doświadczenia. Ja to wiem, bo wielokrotnie mieszkałem z obcokrajowcami, ale tu, na wsi, widzę niestety ich zagorzałych przeciwników.

Zatem prawną formą tego cohousingu jest fundacja?

Tak. Nazywa się eurHope, ja z żoną i synem jesteśmy

Zdjęcia dawnego domu, na gruzach którego pan Roman zbudował wspólnotę cohousingową Fot. Archiwum własne

jej głównymi fundatorami. Środki przeznaczone na budowę domu w Krępsku pochodzą w głównej mierze z przychodów mojej firmy rolno-rybackiej Agricola. Mamy 83 ha ziemi, krowy, ryby, hodowlę pstrągów. Nasz dom wybudowaliśmy częściowo także z unijnych dopłat bezpośrednich. Wnioskowałem o dofinansowanie do Urzędu Marszałkowskiego w Poznaniu, ale nie udało mi się zdobyć żadnych środków, chociaż straciłem mnóstwo czasu i energii. Po licznych przepychankach postanowiłem, że już nigdy nie będę się starał o żadne pieniądze w instytucjach samorządowych. Moja spółka Agricola przekazała działkę dla Fundacji eurHope w nieodpłatne użytkowanie.

Inspiracją dla tej, pełnej nadziei, nazwy była głównie bulla papieża Franciszka wydana na Rok Miłosierdzia, w której napisał, że chciałby, by w każdej parafii powstała Oaza Miłosierdzia. Chrześcijanie pomagaliby tam osobom słabym, niepełnosprawnym, seniorom. Takie miejsca w Polsce, wbrew pozorom, to nic nowego. Pierwowzorem takiej osady w duchu cohousingu na ziemiach polskich w XVIII w. były domy starości fundowane przez księżną Annę Jabłonowską. Zatem ta nasza samostanowiąca się wspólnota to taka moja Osada Miłosierdzia. Moje wieloletnie marzenie. Nie potrzebujemy żadnego nadzoru, urzędu marszałkowskiego ani instytucji samorządowych. Potrzebujemy przyjaźni i solidarności.

Czy rekrutacja do domu będzie podyktowana tym ideowym kontekstem? Czy będzie pan przyjmował tylko katolików?

Z otwartymi ramionami przyjmiemy wszystkich: niekatolików, gejów, uchodźców. Chrześcijańska postawa powinna być otwarta na każdego. I my tacy jesteśmy. Religijność człowieka jest w jego wnętrzu i nam nic do tego. Podkreślę – nasz dom nie jest komercyjny. Nie chcemy na nim zarabiać. Pragnę jedynie, by ludzie tu mieszkający żyli szczęśliwe i wspólnie się wspierali. Założenie jest takie, że zamieszkają tu emeryci, chociaż w tej chwili, ponieważ nie mamy windy, nie mogą tu przebywać osoby leżące lub ze znacznym upośledzeniem narządu ruchu.

Będziecie utrzymywać się ze składek na cele statutowe fundacji?

Zakładam, że każdy ma emeryturę w granicach 2 tys. zł. I z tych pieniędzy musimy się utrzymać. Co jest całkowicie realne, bo życie na wsi jest o wiele tańsze niż w mieście, a poza tym my tu nie mamy żadnych kosztów administracyjnych, ponieważ – przynajmniej w początkowej fazie – wszystko chcemy robić sami. Być może, jako fundacja, w przyszłości zdobędziemy jakieś środki, ale jeśli miałoby się to wiązać z zależnością od kogokolwiek, to nie ma na to we mnie zgody. To ma być wolny dom. A ponieważ jest to gospodarstwo rolne, to mamy doskonałe warunki do uprawy warzyw i hodowli zwierząt. Niedaleko domu płynie rzeka Rurzyca, piękna, z niezwykle czystą wodą. Mamy tam hodowlę pstrągów i zamierzamy ją rozwijać.

A co w sytuacji, gdy zgłosi się samotna osoba, nie małżeństwo? I będzie dysponowała tylko jedną emeryturą? Co z jej opuszczonym domem, mieszkaniem?

Składka na utrzymanie to będzie, jak już wspomniałem, wkład na cele statutowe fundacji. Ale już jej wysokość będzie dobrowolna, choć pewnie nie niższa niż średnia polska emerytura. Nie mam nic przeciwko singlom. Mam już nawet jedną chętną panią z Tarnowskich Gór, która chce z nami mieszkać i która będzie nas wspierać, również prawnie. Ma mieszkanie, które zamierza wynająć, z czego będzie miała dodatkowy dochód. Wszystko, również wkład finansowy, musi być omawiane na zasadzie konsensusu, w duchu głębokiej demokracji, ponieważ nasz dom nie jest wspólnotą mieszkaniową, a wspólnotą cohousingową – i chcemy tu realizować wszystkie zasady tej idei.

Znawcy tematu twierdzą, że cohousing najlepiej zaczynać od wspólnoty przyjaciół. Ten temat, jakiś czas temu, zgłębiły dziennikarki, Ada Petriczko i Aleksandra Zbroja, a wnioski na ten temat opublikowała warszawska Fundacja Na Miejscu. W rozmowach z założycielami cohousingów w Europie, Skandynawii i Ameryce Północnej zwróciły uwagę na to, że większość z nich powstała pierwotnie jako przyjacielskie inicjatywy. Nie boi się pan, że tutaj przypadkowa grupa ludzi może się ze sobą nie dogadać?

Znam te informacje, bo zbieram wszystkie materiały na temat cohousingu. I zgadzam się z tym, co pani mówi. Przyjaźń jest rzeczą w tym wypadku najważniejszą – rok 2022 ogłoszono Rokiem Przyjaźni. Wiem, że nie będzie to łatwe, ale będziemy próbowali. Od wiosny zamierzam zapraszać do eurHope gości, żeby z nami pomieszkiwali. Jeszcze nie na zasadach cohousingu, ale na próbę. Czyli będzie wspólne gotowanie, opieka nad zwierzętami, sadzenie warzyw, spędzanie czasu razem. Jeśli tym ludziom będzie odpowiadał nasz styl życia, zaprosimy ich do nas.

Biblioteczka Fot. Roman Świątek

Oczywiście idea powinna zacząć się w głowie i powstawać powoli w gronie przyjaciół. Ja zacząłem od budowy domu, ale trudno mi sobie wyobrazić, by w polskich warunkach można budować dom z pieniędzy, które ludzie wniosą. Nawet jeśli są to przyjaciele. To formalnie praktycznie niemożliwe. Poza tym mamy z żoną po 74 lata. Na razie pracujemy, czujemy się dobrze, ja jestem człowiekiem cyfrowym. Ale właśnie z powodu wieku muszę przeskoczyć etap idei i wspólnego planowania, bo nie mam już na to zwyczajnie czasu. Muszę przyspieszyć ten proces, bo chcę jeszcze pożyć w naszej wspólnocie, coś robić, pomagać ludziom. A tutaj, proszę mi wierzyć, chce się żyć! To ogromna działka, licząca ponad 2,5 ha, z piękną rzeką pełną wodospadów.

Bierze pan pod uwagę model łączony? Taki, gdzie część mieszkań zajmują seniorzy, a pozostała udostępniana jest komercyjnie? Miałby pan wtedy pieniądze na zasilenie funduszów fundacji i mógłby pan bardziej skupić się na tworzeniu wspólnoty.

Jakikolwiek model komercjalizacji tego miejsca nie wchodzi w rachubę. W zeszłym roku mój znajomy chciał kupić nasz dom, miałem też zapytania o mieszkania, o których wspomniałem już wcześniej. Nie planuję jednak sprzedaży. W jednym z tych lokali mieszkamy z żoną obecnie. Jak przeniesiemy się do naszej wspólnoty, to będę miał cztery wolne mieszkania. I tam bardzo chętnie podjąłbym taką inicjatywę, nawet agroturystyczną, chętnie też przyjąłbym uchodźców czy młode małżeństwa z dziećmi. Nie mam jeszcze pomysłu, jak miałoby to wyglądać formalnie, ale mogliby tu mieszkać na przykład w zamian za pracę. Wówczas byłby to taki cohousing międzypokoleniowy, bardzo popularny np. w Kanadzie. Zdaję sobie jednak sprawę, że w Polsce, ze względu na ogromne, pogłębiające się podziały społeczeństwa,

Fot. Roman Świątek

Kącik czytelniczy w cohousingowym domu dla seniorów w Krępsku

zrobienie czegoś takiego będzie bardzo trudne.

Jednymi z najważniejszych przyczyn niechęci do cohousingu są doświadczenie komunizmu i niesamowity pęd naszych rodaków do własności. Polacy muszą mieć coś własnego, dlatego z pewnością pojawiają się pytania o formę prawną mieszkań w eurHope.

Tak, te pytania już padają. Ludzie myślą, że jak już są właścicielami mieszkań, to mają wszystko. Nie w głowie im wtedy przeprowadzka do jakiegoś cohousingu, bo po co? W Europie mentalność w tej kwestii jest zupełnie inna. A my, po okresie komunizmu, w którym niczego nie mieliśmy, nagle staliśmy się właścicielami i nie wyobrażamy sobie innego życia, nie szukamy lepszych rozwiązań, nie przemieszczamy się, zwłaszcza na starość. Często taka przeprowadzka wiąże się z wieloma obawami, bo bywa tak, że po niej dzieci sprzedają mieszkanie rodziców. We mnie nie ma na to zgody, chociażby dlatego, że takie mieszkanie jest dla tych ludzi swoistym zabezpieczeniem.

Rozumiem, że umowa, którą będziecie zawierali z przyszłymi mieszkańcami, będzie posiadała klauzule zabezpieczające w sytuacji, gdy przykładowo dana osoba nie dogada się ze wspólnotą lub gdy jej schorzenia będą wymagały opieki w innym miejscu?

Zgadza się, w umowie zamierzamy umieścić takie klauzule, już robimy pierwsze przymiarki z prawnikami. Musimy mieć te sprawy gotowe do wiosny, konkretnie do maja, bo wtedy zamierzamy przyjmować tutaj pierwszych zainteresowanych. Rozwiązania prawne regulujące sprawy cohousingu są w Polsce bardzo potrzebne, bo to w tej chwili jedyna sensowna forma opieki na starość. Domy opieki, tak jak niegdyś domy dziecka, są formą przestarzałą i będzie się od nich odchodziło. I tak, jak w miejsce domów dziecka powstały rodziny zastępcze czy rodzinne domy dziecka, tak w przypadku seniorów przyszłość należy do cohousingu.

Bardzo mocno podkreśla pan wymiar wspólnotowy tego przedsięwzięcia. I spotykanie się, np. przy stole. Kto będzie gotował?

Mieszkania w naszym domu celowo są tak zaprojektowane, by nie było w nich kuchni, by nikt nie gotował tylko dla siebie. Chcę, byśmy gotowali wspólnie. Razem bądź w drodze zgłaszania się. To jest oczywiście do dogadania. Jeśli dojdzie do takiej sytuacji, że temu nie podołamy, bo np. nie będziemy mieli wystarczająco siły, to zatrudnimy kucharkę. Na początku jednak wszystko chcemy robić sami. Zakładamy pełną demokrację. Przecież to już kiedyś działało. I to całkiem przyzwoicie, żeby przywołać chociażby pierwsze wspólnoty chrześcijańskie czy hippisowskie. *(śmiech)*

Gdybym chciała wprowadzić się od jutra – jest to możliwe?

Na razie nie, bo nie mamy ogrzewania. Będzie gotowe dopiero na kolejną zimę. Wprowadzać można się dopiero od maja. Nie chcemy ogrzewać domu gazem, bo jest drogi. W związku ze zmianami prawnymi, które zostaną wprowadzone od kwietnia, oraz słabym nasłonecznieniem naszej działki, odpadają również panele fotowoltaiczne. Najlepszy wydaje się pomysł z turbiną wodną, bo mamy na rzece olbrzymie spady. Z takiej turbiny Francisa (turbina wodna opracowana przez Jamesa Francisa, w której woda ze zbiornika górnego wpływa całym obwodem na łopatki kierownicze i wówczas przyspiesza, a następnie zasila wirnik roboczy – przyp. red.) można uzyskać do 25-30 kW mocy i ogrzewać dom prądem z rzeki. Można też ogrzewać go z pompy cieplnej na bazie cieplika woda-woda, ale w tej chwili koszt takiej instalacji wynosi 120 tys. zł, a ja na razie nie mam takich pieniędzy.

Jak pan sobie wyobraża wspólnotę za pięć lat?

Dla mnie życie we wspólnocie jest czystą przyjemnością. Dzielimy się w niej obowiązkami i radościami, bo to ma być wspólnota przyjaciół w pełnym znaczeniu tego słowa. Muszą tu wystąpić endorfiny – hormony szczęścia. I trzeba o nie dbać. A o to nie będzie trudno, bo już sama przyroda tutaj, w Krępsku, stworzyła nam wspaniałe warunki. To taka dolina przyjaźni.

Na koniec opowiem piękną historię. Przed pandemią odwiedziło mnie dwóch Niemców, którzy niegdyś byli właścicielami tej ziemi. Jeden z Berlina, prawnik, nieżyjący już, a drugi z Bawarii, z którym do dzisiaj mam kontakt. Opowiadali mi, jak ich matka uciekała przed Armią Czerwoną i jak musieli wrócić do Norymbergii. Proszę sobie wyobrazić, że nasz dom stanął dokładnie na gruzach ich domu. Byli tym faktem bardzo zdumieni, że ktoś się na to odważył i że udało mi się zbudować dom bardzo podobny do pierwowzoru. Wiem to, bo mam zdjęcie. #

Charles Durret i Kathryn McCamant w podręczniku senioralnego cohousingu *Senior Cohousing: A Community Approach to Independent Living – The Handbook* wyznaczyli 6 zasad obowiązujących we wspólnotach:

- **Proces partycypacyjny** – mieszkańcy są zaangażowani w tworzenie wizji nowego miejsca i to w ich rękach leżą ostateczne decyzje dotyczące inwestycji.
- **Przestrzeń sprzyjająca budowaniu wspólnoty, sąsiedzkości**.
- **Istotna rola wspólnych przestrzeni i obiektów**. Powinny być dobrze wkomponowane w strefy prywatne.
- **Niehierarchiczna struktura zarządzania** przez wspólnotę – nie wybiera się liderów.
- **Decyzje są podejmowane przez ogół mieszkańców** w trakcie regularnych spotkań.
- **Niezależne źródła dochodów** – mieszkańcy mają swoje źródła utrzymania, cohousing jako wspólnota nie generuje zysku.

TEKST I ZDJĘCIA:
ANDRZEJ ZAWADZKI

Taki pejzaż w POLIN

Do Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN mam stosunek szczególny, jest to bowiem jedyne muzeum, w którego otwarciu miałem przyjemność uczestniczyć. W 2013 r., jeszcze bez wystawy stałej, która pojawiła się dopiero dwa lata później, ale już wtedy z dużymi ambicjami i nadziejami. Być może, choć szansa na to jest niewielka, gdzieś w piwnicy przechowywane są jeszcze kije, które – podpisane inicjałami – uczestnicy uroczystości otwarcia opierali na pamiątkę o jedną ze ścian. Warszawa przekazała na potrzeby budowy muzeum 13 tys. m^2 gruntu w centrum dawnej dzielnicy żydowskiej. Powstała w tym miejscu, niezwykle ciekawa architektonicznie, bryła jest dziełem projektanta z Finlandii, Rainera Mahlamäkiego.

Potem odwiedzałem POLIN kilkakrotnie, ale już na spotkaniach lub wystawach czasowych, a także bywałem na Warszawskim Festiwalu Filmów o Tematyce Żydowskiej *Kamera Dawida*. Zawsze były to wydarzenia wręcz ekscytujące, o czym każdorazowo świadczyły tłumy chętnych przy wejściu.

Nie inaczej stało się i tym razem. Wystawa *Taki pejzaż*, przedstawiająca wybrane prace Wilhelma Sasnala, to niezwykłe przedsięwzięcie. Piszę *przedsięwzięcie*, bo wystawie towarzyszyły inne działania artystyczne, jak chociażby instalacja *Chrust* autorstwa Łukasza Surowca, na którą przywieziono patyki z lasów – miejsc eksterminacji ludności żydowskiej. Do przestrzeni wystawienniczej ustawiały się długie kolejki miłośników sztuki, w tym ludzi bardzo młodych, którzy z pełnym poszanowaniem zasad obostrzeń pandemicznych cierpliwie oczekiwali na wejście. Nic dziwnego. Sasnal to przecież jeden z najbardziej znanych, cenionych i wysoko wycenianych polskich malarzy, na dodatek słynący ze swojej bezkompromisowości w wypowiedziach artystycznych i werbalnych.

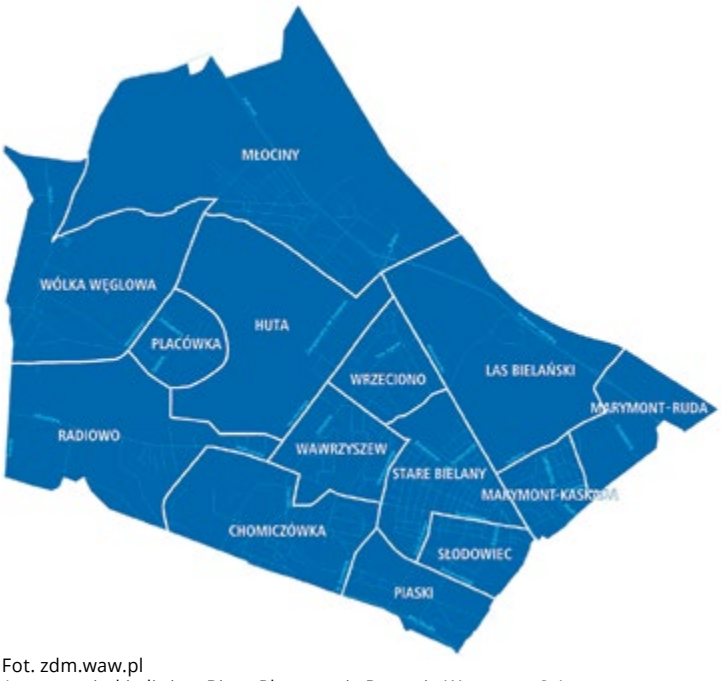
A co można zobaczyć w muzeum na wystawie stałej? Zatytułowana jest *1000 lat historii Żydów w Polsce* i składa się z ośmiu galerii, które ukazują historyczne związki ludności żydowskiej z naszym krajem, od początków osiedlania się aż do II wojny światowej. Legenda głosi, że Żydzi przybyli na nasze ziemie już za czasów Mieszka I, a słowo *polin*, które znalazło się w nazwie muzeum, oznacza po prostu „tutaj odpoczniesz".

Na uwagę zasługuje rekonstrukcja monumentalnej synagogi z miejscowości Gwoździec koło Kołomyi. Budynek słynął z wielobarwnych polichromii pokrywających sufity i ściany, przeplatanych wersami biblijnymi, przysłowiami i skrótami. Niestety, został całkowicie zniszczony w czasie I wojny światowej. W czasach swojej świetności synagoga wzbudzała zachwyt. Rekonstrukcja we wnętrzu muzeum robi wręcz niesamowite wrażenie, nie tylko ostatecznym wyglądem obiektu, lecz także pieczołowitością, z jaką ją odtworzono, przy zastosowaniu materiałów odpowiadających sztuce budowlanej i zdobniczej z czasów jej powstawania. To daje nam, współczesnym, pogląd o wyobrażeniach artystycznych średniowiecznych Żydów i ich możliwościach realizacyjnych.

Warto zaznaczyć, że Muzeum POLIN otrzymało od władz Warszawy miano miejsca przyjaznego seniorom. Oznacza to dostępność ekspozycji dla osób z niepełnosprawnościami oraz regularne organizowanie spotkań skierowanych do ludzi starszych – bezpłatnie lub za symboliczną opłatą. #

Bielany dla seniorów

NA BIELANACH JEST WIELE PLACÓWEK OFERUJĄCYCH SENIOROM INTERESUJĄCE ZAJĘCIA ZARÓWNO KULTURALNE, JAK I FIZYCZNE. REALIZOWANE TAM PROGRAMY, SŁUŻĄC UTRZYMANIU ZDROWIA I AKTYWNOŚCI, ZAPEWNIAJĄ WYPOCZYNEK, REKREACJĘ, DOBRĄ ZABAWĘ. PONIŻEJ PREZENTUJEMY NIEKTÓRE Z NICH.



Fot. zdm.waw.pl
Autorem siatki ulic jest Biuro Planowania Rozwoju Warszawy S.A.

Uniwersytety Trzeciego Wieku

UTW AWF

Uniwersytet Trzeciego Wieku Akademii Wychowania Fizycznego Józefa Piłsudskiego w Warszawie rozpoczął działalność na początku 2009 r. Powstał z inicjatywy rektora i pracowników naukowych uczelni zajmujących się tematyką osób starszych.

UTW AWF jest centrum kształcenia dorosłych, gdzie szczególny nacisk kładzie się na aktywizację ruchową seniorów, nauczanie w zakresie zdrowego stylu życia, działań profilaktycznych i promocji zdrowia. W ofercie programowej znajdziemy: zajęcia z gimnastyki prozdrowotnej (oparte na Programie Rekreacji Ruchowej Osób Starszych autorstwa dr hab. prof. AWF Ewy Kozdroń), marsze z kijami, zajęcia w wodzie, taniec, gimnastykę specjalistyczną, jogę, turystykę, trening pamięci, lektoraty językowe, warsztaty komputerowe, fotograficzne i rysunkowe.

Wiedzę teoretyczną studenci mogą zdobywać podczas cotygodniowych wykładów oraz seminariów. Przykładowa tematyka wykładów to: rekreacja ruchowa, turystyka, medycyna, antropologia, historia sztuki, socjologia, etyka, biologia, gerontologia, żywienie, psychologia, literatura, socjologia, choroby cywilizacyjne, seksualność seniorów, zdrowie kobiet, zarządzanie, rehabilitacja itp.

Seminaria oferują z kolei zajęcia z: literatury, poezji, zdrowego stylu życia, promocji zdrowia, aktywności ruchowej w sztuce itp. Odbywają się w dwóch blokach tematycznych: *Piękno Słowa* i *Świat Oczami Kultury*.

Studenci UTW AWF mają również możliwość uczestnictwa w imprezach na rzecz seniorów, takich jak: Piknik Rekreacyjny „SENIORADA”, organizowany przez Stowarzyszenie Promocji Aktywności Ruchowej ESPAR 50+ przy współpracy ze studentami AWF, oraz Międzynarodowy Dzień Osób Starszych, organizowany przez Forum 50+ Seniorzy XXI wieku!

Dane teleadresowe:
ul. Marymoncka 34, budynek SPORTÓW WALKI, pokój nr 6 (parter)
strona www: *www.utwawf.pl*
tel. +48 510 185 060
e-mail: *utw.awf@wp.pl*

Bielański UTW

Przy domu kultury przy ul. Goldoniego 1 działa Bielański Uniwersytet Trzeciego Wieku. Jego misją jest m.in.: aktywizacja intelektualna, psychiczna, społeczna i fizyczna osób starszych, poszerzanie wiedzy i umiejętności seniorów, angażowanie słuchaczy w aktywność na rzecz otaczającego ich środowiska.

Opłata semestralna wynosi 90 zł. Jednorazowa opłata członkowska dla nowych uczestników to z kolei koszt 30 zł.

Dane teleadresowe:
Bielański Ośrodek Kultury
ul. Carla Goldoniego 1
strona www: *bielanski.waw.pl/butw/aktualnosci*
tel. (22) 834 65 47
e-mail: *sekretariat@bielanski.waw.pl*

UTW im. Haliny Szwarc

W ramach działalności statutowej UTW prowadzi dwa razy w tygodniu wykłady, których tematyka obejmuje nauki biologiczno-medyczne oraz szeroki wachlarz nauk humanistycznych układanych w cykle dziedzinowe. Do tego: seminaria odbywające się w różnych punktach miasta (m.in. Muzeum Literatury, Muzeum Narodowym,

Muzeum Warszawy, na Zamku Królewskim, w Towarzystwie Archiwalnym Pałacu Staszica), lektoraty z języka angielskiego (różne stopnie zaawansowania), zespoły (literacki, pamiętnikarski, malarski, rysunkowy, pomocy koleżeńskiej), chór „Bel Canto", zajęcia fizyczno-ruchowe (pływanie, gimnastykę, wycieczki piesze po Warszawie i okolicy), wyjazdy sanatoryjne i wypoczynkowe do kraju i za granicę, kursy komputerowe i naukę obsługi smartfonów oraz treningi pamięci. Uniwersytet posiada, ufundowany przez CMKP, sztandar oraz własny hymn skomponowany przez słuchaczy UTW.

Dane teleadresowe:
Uniwersytet Trzeciego Wieku im. Haliny Szwarc w Warszawie
ul. Marymoncka 99, lok. 012
tel. 22 569 38 85, 22 569 37 12
e-mail: *utw@cmkp.edu.pl*

Rada Seniorów Dzielnicy Bielany

Rada realizuje statutowe plany pracy, takie jak: pomoc osobom starszym, często zamkniętym w mieszkaniach na wysokich piętrach, zwłaszcza w sytuacji pandemicznej, jak również pomoc skierowaną do samotnych sąsiadów.
Więcej na stronie: *wrs.waw.pl/bielany*
Kontakt do przewodniczącej: Krystyna Żebrowska, e-mail: *k.zebrowska@o2.pl*.

Kultura i sport na Bielanach

Bielany mają w swojej ofercie dla seniorów wiele zajęć kulturalnych i sportowych, realizowanych w placówkach na terenie dzielnicy. To np. taniec dla seniorów w zespole „Rondo", nauczany od lat przez seniorkę Ewę Czartoryską-Stanisławską według jej autorskiego programu. Zajęcia cieszą się ogromną popularnością, również dlatego, że nie trzeba mieć pary, aby się zapisać. Prowadząca układa choreografię w taki sposób, by każdy mógł dołączyć do grupy w dowolnym momencie. Uczestnicy uczą się tańców latynoamerykańskich (cha-cha, rumba, samba, salsa), standardowych (fokstrot, walc, tango), a także autorskich choreografii rewiowych oraz wielu innych, których pomysłodawczynią jest pani Ewa. **Zajęcia odbywają się we wtorki i czwartki w godz. 9.00-12.00 w Klubie Piaski przy ul. Broniewskiego 71.**
Klub Piaski ma bogatą ofertę dla seniorów. Działają w nim chór seniorów, kabaret, odbywa się gimnastyka dla osób starszych oraz prowadzone są zajęcia na basenie.

Bezpłatne kursy dla osób starszych z obsługi urządzeń cyfrowych prowadzi kawiarenka internetowa przy ul. Romaszewskiego 19. Zajęcia prowadzone są indywidualnie. Zapisy odbywają się telefonicznie: 693 705 884.
Zajęcia dla seniorów od lat organizuje, działająca przy Wrzecionie, Fundacja „Indygo". W swojej ofercie ma obecnie m. in.: wyjazdy integracyjno-aktywizujące, bezpłatne wycieczki po Warszawie, warsztaty artystyczne w Pracowni „Pod Zdrówkiem", warsztaty decoupage'u z recyklingu i wiele innych warsztatów w formie online lub hybrydowej. **Pracownia Artystyczna Fundacji Indygo mieści się na Bielanach przy ul. Wrzeciono 10C.**
Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej „Chomiczówka" realizuje projekt *Program Senior – Starszy,* Sprawniejszy kierowany do emerytów i rencistów po 55. roku życia, pragnących podnieść swoją sprawność psychofizyczną. Zajęcia rekreacyjno-sportowe prowadzone są w sali i na pływalni. Z powodu ograniczeń związanych z COVID-19 zapisy na zajęcia odbywają się telefonicznie: 602 742 519.
Stowarzyszenie Pomocy dla Starszej Generacji „Vis Major" prowadzi z kolei **Klub Seniora „Barka"** przy ul. Klaudyny 18A, który jest miejscem spotkań wielu samotnych starszych osób.
W klubie organizowane są wykłady prowadzone przez specjalistów (psychologów, lekarzy, prawników), spotkania i imprezy okolicznościowe, Międzynarodowe Dni Seniora, pielgrzymki, wycieczki autokarowe, wspólne wyjścia do teatrów, muzeów i na wystawy. Odbywa się także międzypokoleniowy cykl imprez pt. *Młodzież – Seniorom*. Przy współpracy wolontariuszy organizowane są zbiórki żywności, odzieży używanej, środków czystości, okularów, aparatów słuchowych (używanych) itd.
Stowarzyszenie mieści się przy ul. Klaudyny 12 lok. 202, tel: 22 833 05 66, 22 833 05 66.

Centrum Wsparcia Seniora

W lipcu 2021 r. na Bielanach ruszył projekt budowy Centrum Wsparcia Seniora. W zrewitalizowanym budynku przy ul. Broniewskiego 56 zaplanowano dom dziennego pobytu dla bielańskich seniorów. Na parterze znajdą się jadalnia z zapleczem kuchennym, portiernia, sala do zajęć, szatnia oraz toalety. Na piętrze seniorzy skorzystają z dwóch pomieszczeń do zajęć, sali do wypoczynku i rehabilitacji ruchowej. Poruszanie się ułatwi winda zaprojektowana dla ośmiu osób. Budynek będzie dostosowany dla seniorów z niepełnosprawnością – pojawią się nowe schody z rampą dla wózków. #

FabLaby, czyli miejskie pracownie otwarte dla wszystkich

OKREŚLENIE *FABLAB* POCHODZI Z JĘZYKA ANGIELSKIEGO I OZNACZA *FABRICATION LABORATORY*, CZYLI LABORATORIUM LUB PRACOWNIĘ. FABLABY STWORZONE PRZEZ CENTRUM WSPIERANIA RODZIN „RODZINNA WARSZAWA" TO MIEJSCA, W KTÓRYCH WARSZAWIACY MOGĄ NIEODPŁATNIE SPOTKAĆ SIĘ, POROZMAWIAĆ, REALIZOWAĆ SWOJE PASJE I ZARAŻAĆ NIMI INNYCH. W FABLABACH MOŻNA WYMIENIAĆ SIĘ DOŚWIADCZENIAMI I PRZEKAZYWAĆ SWOJE UMIEJĘTNOŚCI POZOSTAŁYM UCZESTNIKOM, KORZYSTAJĄC Z NARZĘDZI DOSTĘPNYCH NA MIEJSCU. DOSKONALENIE ZDOLNOŚCI I NAUKA NOWYCH KOMPETENCJI ODBYWAJĄ SIĘ W ATMOSFERZE DOBREJ ZABAWY I WZAJEMNEGO WSPARCIA – SŁUŻĄ NIM RÓWNIEŻ OBECNI W PRACOWNIACH FACHOWCY. MIĘDZY UŻYTKOWNIKAMI FABLABÓW ZACHODZI MAGICZNA WYMIANA – WIEDZY, ENERGII, POMYSŁÓW.

Zdjęcia: materiały CWR RW

FabLab Wbijaj!*

FabLab Wbijaj! to stolarnia otwarta dla wszystkich pasjonatów drewna, renowacji mebli i recyklingu. W trakcie prowadzonych tu warsztatów stworzysz od podstaw nowy mebel lub odrestaurujesz stary, zniszczony. Można również naprawić pod okiem instruktora zepsute krzesło, szafkę lub inny nieduży mebel.
Warsztaty prowadzone są nieodpłatnie.

www.fablabwbijaj.pl/fablab-wbijaj
www.centrumwspieraniarodzin.pl/projekty
ul. Stara 4 (na dole skarpy – wejście od ul. Boleść)
00-231 Warszawa
tel. 536 100 005
e-mail: *fablabwbijaj@rodzinnawarszawa.pl*

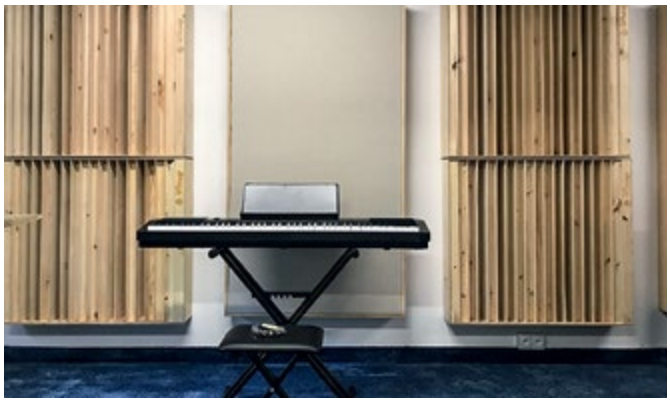
***Wbijać* to w żargonie młodzieżowym *wchodzić*.**

FabLab Kamera Akcja!

FabLab Kamera Akcja! to otwarta, wyposażona w profesjonalne narzędzia, twórcza przestrzeń dla każdego, kto chce spróbować swoich sił w świecie nowych mediów. Dostępny na miejscu profesjonalny sprzęt umożliwia tworzenie materiałów dziennikarskich, programów rozrywkowych, animacji poklatkowych, teledysków oraz prostych form filmowych. Można tu także realizować transmisje na żywo na portale społecznościowe, tzw. *live'y*.
FabLab zapewnia wsparcie w zakresie tworzenia koncepcji, wyboru formatu, obsługi sprzętu, realizacji oraz montażu. Jego celami są popularyzowanie kultury filmowej, poszerzanie kompetencji uczestników w zakresie wykorzystania w komunikacji i sztuce nowych mediów oraz filmoterapia.

Warsztaty prowadzone są nieodpłatnie.
www.mlodziezowa.tv/fablab-kamera-akcja
www.centrumwspieraniarodzin.pl/projekty
ul. Stara 4 (na dole skarpy – wejście od ul. Boleść)
00-231 Warszawa
tel. 609 696 506
e-mail: *studio@mlodziezowa.tv*

FabLab Pobite Gary!



FabLab Pobite Gary! jest miejscem dla każdego, kto kocha muzykę i chce ją grać. Tutaj, w swobodnej i przyjaznej atmosferze, możesz eksperymentować i rozwijać swoje kompetencje muzyczne. Jest to także przestrzeń dla kreatywności, współpracy i dobrych relacji międzyludzkich.
Chcesz spróbować swoich sił w muzyce? Udoskonalać umiejętności, które już masz? Stworzyć zespół i mieć miejsce do prób? A może pragniesz nagrać własną płytę? FabLab nieodpłatnie udostępnia salę prób z instrumentami, studio nagraniowe z reżyserką, a także gwarantuje pomoc merytoryczną profesjonalnych muzyków.

Warsztaty prowadzone są nieodpłatnie.
www.fablabpobitegary.
centrumwspieraniarodzin.pl/fablab-pobite-gary
www.centrumwspieraniarodzin.pl/projekty
ul. Błękitna 32
04-649 Warszawa
tel. 536 100 009
e-mail: *fablabpobitegary@rodzinnawarszawa.pl*

Praca zbiorowa pracowników CWR RW.

Realizuj wolontariat w FabLabach przez cały rok!

- Chcesz pomagać innym i przy okazji realizować swoje pasje?
- Chcesz zdobyć doświadczenie i nowe kompetencje?
- Chcesz poznać nowych ludzi i ciekawie spożytkować wolny czas?

Zapraszamy na WOLONTARIAT do FabLabów!

Nasz zespół czeka na Ciebie! Dołącz do nas!

Skontaktuj się z nami:
Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa"
ul. Stara 4
00-231 Warszawa
tel. 536 100 007
e-mail: *wolontariat@rodzinnawarszawa.pl*

Centrum Wspierania Rodzin
RODZINNA WARSZAWA

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

Wieści z WRS

- 4 stycznia Magdalena Wojciechowska, burmistrzyni Dzielnicy Śródmieście, Halina Lipke, przewodnicząca Rady Seniorów Śródmieścia, i Małgorzata Żuber-Zielicz, przewodnicząca WRS, spotkały się, aby porozmawiać o potrzebach rad seniorów oraz planach na 2022 r. Takie zebrania prezydium warszawskiej rady planuje w tym roku we wszystkich dzielnicach, aby wzmacniać ruch senioralny w Warszawie poprzez dobry, otwarty dialog.
- 10 stycznia odbyło się webinarium z Fundacją „Mapa Pasji", aby poznać jej propozycje na lata 2022--2023. Mamy nadzieję na owocną współpracę.
- 11 stycznia przedstawiciele Warszawskiej Rady Seniorów uczestniczyli w spotkaniu redakcji #POKOLENIA. Niezwykle cenne wnioski i oczekiwania pozwolą na tworzenie jeszcze lepszego miesięcznika dla warszawskich seniorów.
- 14 stycznia prezydium WRS spotkało się z Joanną Dolińską--Dobek, dyrektorką CAM „Nowolipie", aby omówić projekt planu pracy WRS i niezbędne obszary współpracy.
- 20 stycznia spotkał się zespół ds. seminarium.
- 21 stycznia zebrał się zespół prawny.
- 26 stycznia odbyło się posiedzenie Warszawskiej Rady Seniorów. Podsumowaliśmy rok 2021 i rozmawialiśmy o planach na rok 2022. Na posiedzenie zaprosiliśmy Joannę Dolińską-Dobek, dyrektorkę CAM „Nowolipie", Marlenę Muszyńską, dyrektorkę BPiPS, Małgorzatę Borys-Dziedzic, Aleksandrę Laudańską, redaktorkę naczelną miesięcznika #POKOLENIA, oraz Sławomira Potapowicza, wiceprzewodniczącego Rady m.st. Warszawy.
- Podjęliśmy rozmowy o współpracy z Wyższą Szkołą Promocji, Mediów i Show Businessu, która pomoże nam w organizacji VI seminarium WRS.
- Przesłaliśmy do Fundacji „Ogrody Muzyczne" list intencyjny w sprawie objęcia patronatem przez WRS tego corocznego wydarzenia. #

Jak zawsze czekamy na telefony, SMS-y, e-maile – oddzwonimy, odpiszemy (tel. 509 830 267, e-mail: *mzzielicz@gmail.com*, w każdy wtorek w godz. 10.00-12.00). Istnieje możliwość spotkania osobistego po wcześniejszym uzgodnieniu terminu.

9 stycznia 2022 r. zmarła nasza Koleżanka, IZABELLA RULI
Iza była członkinią Rady Seniorów Dzielnicy Wesoła. Bardzo aktywna w działaniu na rzecz warszawskich seniorów. Udzielała się też, pisząc teksty do lokalnej gazety „Wiadomości Sąsiedzkie" oraz do „Pokoleń".
Absolwentka Akademii Rolniczej. Tłumacz przysięgły języka albańskiego.
Pogodna, uśmiechnięta, życzliwa dla ludzi. Kochała kwiaty i zwierzęta. Zawsze elegancka. Z poczuciem humoru przyjmowała pogarszający się stan zdrowia. Żona Powstańca Warszawskiego, owdowiała w grudniu 2019 r.
Pozostanie w naszej pamięci jako PIĘKNY i KOCHANY CZŁOWIEK, pełen empatii dla wszystkich.

Warszawska Rada Seniorów czeka na listy

Szanowni Państwo,
poniżej przedstawiamy listę zagadnień zaproponowanych przez prezydium WRS jako tematy do dyskusji o polityce senioralnej tworzonej przez m.st. Warszawę.
Opracowanie: przewodnicząca WRS we współpracy z prof. Wyższej Szkoły Promocji, Mediów i Show Businessu w Warszawie, Adamem Grzegorczykiem.
Poniższa lista jest obszerna i szczegółowa, choć mamy świadomość, że kwestii do poruszenia jest o wiele więcej. Prosimy o wybór jednego (lub kilku) zagadnień i zaprezentowanie go z własnej perspektywy w liście do nas. Najciekawsze wypowiedzi wydrukujemy w naszej publikacji i wykorzystamy jako materiał do dyskusji w organizowanym przez Warszawską Radę Seniorów i planowanym na wiosnę 2022 r. seminarium *Dobrostan seniorów jako priorytet polityki senioralnej m.st. Warszawy.*

Zagadnienia strategiczne

1. Jakie osoby i instytucje powinny być włączone do konsultacji treści planowanego dokumentu *Polityka senioralna m.st. Warszawy*?
2. Czy w strukturze zarządu m.st. Warszawy powinno utworzyć się stanowisko pełnomocnika prezydenta ds. seniorów lub rzecznika praw seniorów? Jakie powinno być umocowanie tego stanowiska? Jaki powinien być zakres kompetencji na tym stanowisku?
3. Jaka powinna być rola Warszawskiej Rady Seniorów, dzielnicowych rad seniorów,

organizacji pozarządowych, Centrum Aktywności Międzypokoleniowej CAM „Nowolipie", klubów seniora i innych instytucji w planowaniu i realizacji zadań wynikających z polityki senioralnej m.st. Warszawy?
4. Czy Warszawa powinna przeprowadzić konsultacje z przedstawicielami sieci miast przyjaznych starzeniu w zakresie realizowanych przez nie polityk senioralnych, ich założeń, priorytetów i zasad realizacyjnych?
5. Czy Warszawa powinna zlecać badania sytuacji i potrzeb populacji starszych mieszkańców? Jaki powinien być zakres tych badań? Czy powinny je poprzedzić konsultacje społeczne? Czy wyniki badań powinny być publikowane i stać się przedmiotem debaty społecznej?
6. W jaki sposób powinna być realizowana miejska polityka senioralna? Jaka jest rola w realizacji takich działań lokalnych organizacji pozarządowych? W jaki sposób winny być wyłaniane podmioty do realizacji poszczególnych inicjatyw?

Zagadnienia operacyjne

1. Czy w Warszawie możliwe jest podniesienie jakości opieki medycznej dla seniorów i dostępu do niej? Jakie działania mogą do tego doprowadzić (teleporady, teleopieka, podnoszenie jakości usług medycznych warszawskich szpitali itp.)?
2. Czy zasadne jest podjęcie działań w kierunku poprawy dobrostanu psychicznego warszawskich seniorów? Jakie działania mogą być pomocne w tym zakresie?
3. Czy Warszawa gwarantuje seniorom fizyczne bezpieczeństwo w domach, na ulicach, w środkach transportu, sklepach i innych miejscach użyteczności publicznej? Które z tych miejsc stanowią największe zagrożenie dla osób starszych? Jakie działania należy podjąć, aby podnieść poziom bezpieczeństwa seniorów w Warszawie?
4. Czy Warszawa powinna monitorować bezpieczeństwo finansowe seniorów? Jakie działania mogą być pomocne w tym zakresie?
5. Czy Warszawa powinna dążyć do aktywizacji zawodowej osób starszych? Jakie działania mogłyby być pomocne w tym zakresie? Czy w Warszawie powinny być tworzone programy wolontariatu dla seniorów?
6. Czy Warszawa powinna łączyć politykę senioralną z działaniami na rzecz osób ubogich, bezrobotnych, samotnych, niepełnosprawnych? Jakie powinno być znaczenie działań międzypokoleniowych w kształtowaniu polityki senioralnej Warszawy? W jaki sposób te działania mogą zostać połączone?
7. W jakich kierunkach Warszawa powinna modelować swój system opieki senioralnej w celu eliminacji zjawisk izolacji, samotności i niesamodzielności? Na jakich filarach powinny zostać oparte elementy tego systemu?
8. Jakie priorytety w zakresie transportu miejskiego powinny zostać uwzględnione w polityce senioralnej Warszawy?
9. Czy zasadne jest dążenie do podniesienia aktywności fizycznej warszawskich seniorów? Jakie działania mogą być pomocne w tym zakresie? Czy w Warszawie możliwe jest wypracowanie modelu aktywnego starzenia się?
10. Czy Warszawa powinna zadbać o zwiększenie dostępu seniorów do informacji? W jaki sposób powinna podnosić kompetencje cyfrowe osób starszych? Jakie nowoczesne technologie informacyjne są kluczowe dla zwiększenia dostępu seniorów do informacji?
11. Czy Warszawa powinna prowadzić łatwo dostępny portal informacyjny dedykowany seniorom? Jakie treści powinny być na nim umieszczane? Czy Warszawa powinna wydawać czasopismo adresowane do seniorów? Jakie powinno zawierać treści? W jaki sposób powinno być dystrybuowane to czasopismo?
12. Czy Warszawa powinna prowadzić bazę adresów e-mail oraz numerów telefonów warszawskich seniorów? Do jakich celów miasto powinno wykorzystywać taką bazę? Jak często seniorzy powinni otrzymywać bezpośrednio od miasta aktualne informacje?
13. Czy Warszawa powinna prowadzić program promocyjny dla seniorów? Jaki powinien być jego zakres? Czy Warszawa powinna wprowadzić promocyjną miejską kartę seniora? Jakie warunki winien spełniać senior w celu otrzymania takiej karty?
14. Czy Warszawa powinna prowadzić działania aktywizujące i promujące działalność warszawskich seniorów? Jaka powinna być forma tych działań?
15. Czy Warszawa powinna wspierać procesy kształcenia się i podnoszenia kwalifikacji przez osoby starsze? Jakie priorytety w tym zakresie powinna uwzględniać warszawska polityka senioralna?
16. Czy Warszawa powinna dążyć do zwiększenia udziału warszawskich seniorów w kulturze? Jakie powinny być priorytety miasta w tym zakresie (np. dostęp online, czytelnictwo itp.)? Jakie działania najlepiej przyczyniłyby się do realizacji takich celów?
17. Czy w Warszawie powinny być realizowane programy upowszechniania historii i tradycji z udziałem warszawskich seniorów? Jakie powinny być priorytety tych programów? Jakie mogą być formy uczestnictwa seniorów w takiej aktywności?
18. Czy Warszawa powinna tworzyć programy turystyki senioralnej? Jakie formy turystyki senioralnej mogą być przedmiotem takich programów?
19. Czy Warszawa powinna dążyć do zacieśniania senioralnych i międzypokoleniowych więzi społecznych? Jaka powinna być modelowa postawa warszawiaków wobec seniorów? Jakie działania należy podjąć w celu kreowania tego rodzaju relacji?
20. Czy Warszawa powinna angażować się w powstawanie aktywnych, wspierających się społeczności lokalnych? W jaki sposób miasto może realizować takie działania?

Czekamy na Państwa głosy – to nasza wspólna sprawa, a więc warto włączyć się w dyskusję. Piszcie do nas na adres: WRS CAM, ul. Nowolipie 25B, 01-002, Warszawa, lub zostawcie informację w naszej skrzynce z napisem „WRS – LISTY" znajdującej się obok recepcji. #

Pracować na emeryturze? To dobry pomysł!

Zatrudnić osobę na emeryturze? To bardzo dobry pomysł!

Fot. Urząd Pracy m.st. Warszawy

Dobry pracownik nie ma wieku

WŁAŚNIE Z MYŚLĄ O OSOBACH W WIEKU EMERYTALNYM I STOŁECZNYCH PRACODAWCACH OD STYCZNIA WARSZAWSKI URZĄD PRACY ROZPOCZĄŁ PROJEKT PILOTAŻOWY *DOBRY PRACOWNIK NIE MA WIEKU*. TO SZANSA DLA WARSZAWSKICH EMERYTÓW NA SZKOLENIA, DODATKOWE ZAJĘCIE I ZAROBKI ORAZ PONOWNE WEJŚCIE NA RYNEK PRACY. FIRMY ZATRUDNIAJĄCE SENIORÓW TEŻ BĘDĄ MOGŁY LICZYĆ NA WIELE KORZYŚCI – ZYSKAJĄ NIE TYLKO DOBREGO PRACOWNIKA, LECZ TAKŻE DOFINANSOWANIE. ZWŁASZCZA ŻE MAJĄ OBECNIE DUŻE POTRZEBY KADROWE, A OSOBY STARSZE TO CORAZ CZĘŚCIEJ DOSTRZEGANA GRUPA POTENCJALNYCH KANDYDATÓW DO PRACY.

Adresatami projektu są dwie grupy, które mogą i powinny funkcjonować w symbiozie – seniorzy w wieku emerytalnym, chcący być nadal aktywni zawodowo i dzielić się swoim doświadczeniem oraz wiedzą, a także pracodawcy gotowi ich zatrudniać. Połączenie tych dwóch grup na rynku pracy jest niezbędne, dłuższa aktywność zawodowa jest dziś bowiem koniecznością z punktu widzenia potrzeb społeczno-gospodarczych.

Pilotaż *Dobry pracownik nie ma wieku* ma na celu sprawdzić, na ile możliwy jest powrót seniorów na rynek pracy oraz jakie warunki i rozwiązania mogą temu sprzyjać. **To realna szansa na znalezienie pracy przez osoby starsze, zaangażowane i odpowiedzialne, które mają wiele do zaoferowania pracodawcom.** Wszyscy mogą na tym zyskać.

Praca na emeryturze się opłaca – to dodatkowe zarobki, rozwój osobisty i aktywne wypełnienie dnia. Projekt łączy seniorów z pracodawcami, którzy mogą liczyć na wiele rozwiązań obniżających koszty pracy, a także udowodnić, że tak naprawdę „dobry pracownik nie ma wieku" – bo liczą się kwalifikacje, doświadczenie zawodowe i życiowe.

Korzyści dla seniorów

- Zarabiasz, masz dodatkowe pieniądze na swoje wydatki.
- Dzielisz się swoim doświadczeniem.
- Doskonalisz kompetencje cyfrowe i zdobywasz wiedzę o rynku pracy.
- Uczysz się dzięki szkoleniom zawodowym niezbędnym do pracy.
- Aktywnie wypełniasz swój czas.
- Poznajesz innych ludzi i rozwijasz się.

Korzyści dla pracodawców

- 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.

Osoba w wieku emerytalnym będzie mogła skorzystać ze wsparcia przygotowującego ją do pracy. Nacisk położony jest na aktywne uczenie się poprzez staże i szkolenia zawodowe. Seniorzy, którzy trafią do projektu, odbędą nie tylko szkolenia włączające ich cyfrowo i przybliżające dzisiejszy rynek pracy, lecz także indywidualne szkolenia zawodowe pod kątem wymagań na przyszłym stanowisku. Przedsiębiorcy, którzy otworzą się na nową grupę pracowników, przez pół roku będą dostawać korzystne dofinansowanie do wynagrodzenia w kwocie 1500 zł miesięcznie, a organizując krótkie dwumiesięczne staże, będą mieć możliwość poznania kandydata i przekonania się o tym, że to bardzo dobry wybór. Pracodawca nie ponosi kosztów stażu, ponieważ stypendium stażowe wypłaca urząd pracy. Kandydat pozna z kolei nowe miejsce zatrudnienia, konieczne wymagania na danym stanowisku i sprawdzi, czy może oraz chce kontynuować współpracę.
Projekt, finansowany przez Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej, realizuje Urząd Pracy m.st. Warszawy.
Przez najbliższe 12 miesięcy projekt pilotażowy przetestuje różne formy wsparcia dla seniorów i pracodawców. Rekrutacja już ruszyła! Przez pierwsze dwa dni biuro projektu odwiedziło 20 osób, w tym 15 kobiet i 5 mężczyzn, zdecydowanych na podnoszenie kwalifikacji i chętnych do pracy. Byli to seniorzy z wykształceniem średnim lub wyższym, reprezentanci różnych zawodów, szukający pracy w biurze, ochronie, obsłudze klienta, w niepełnym wymiarze czasu pracy, np. na ½ etatu, ale też i w pełnym wymiarze, w zależności od potrzeb oraz możliwości zdrowotnych i rodzinnych.

Wiele z tych osób doświadczyło wykluczenia z rynku pracy właśnie ze względu na wiek. To utwierdza nas w przekonaniu, że projekt *Dobry pracownik nie ma wieku* był potrzebny i przez wielu oczekiwany.
Prognoza ludności Polski do 2050 r. wskazuje, że procentowy udział osób w wieku 60 lat i więcej w całej populacji będzie się zwiększać: w 2030 r. – do 29,0 proc., w 2040 r. – do 34,4 proc., a w 2050 r. osoby te będą reprezentować aż 40,4 proc. mieszkańców naszego kraju. Tendencja starzenia się społeczeństwa jest przy tym wyższa w miastach. W Warszawie w 2050 r. na 1 mln osób w wieku produkcyjnym będzie przypadało aż 500 tys. emerytów.
Starzenie się społeczeństwa jest poważnym wyzwaniem dla rynku pracy i gospodarki. Już blisko co piąta osoba w Unii Europejskiej, czyli ok. 100 mln ludzi, ma 65 lat i więcej. Na każdą z nich przypadają mniej więcej trzy osoby w wieku produkcyjnym. Dziś w Europie pracuje średnio ok. 40-50 proc. emerytów, podczas gdy w Polsce aktywnych zawodowo jest jedynie ok. 16-17 proc. Połowa emerytów w Warszawie to osoby, które stosunkowo niedawno opuściły rynek pracy – liczą 60-70 lat, jest ich około 250 tys., a część z nich chciałaby nadal pracować. #

Fot. Urząd Pracy m.st. Warszawy

Więcej szczegółów na stronie: *warszawa.praca.gov.pl/dobrypracownik*.
Można również napisać do realizatorów projektu na adres: *dobrypracownik@up.warszawa.pl*,
lub zadzwonić na infolinię: 22 391 13 00 (centrala) i wybrać nr 3.
Informacje o projekcie są także publikowane na Facebooku: *www.facebook.com/UrzadPracyWarszawa*.

TEKST I ZDJĘCIA:
ANDRZEJ ZAWADZKI

KOLEKCJA SPISANA REKLAMÓWKAMI

HISTORIA DŁUGOPISU, TAK DZIŚ POPULARNEGO PRZYBORU DO PISANIA, BEZ KTÓREGO TRUDNO WYOBRAZIĆ SOBIE NASZE FUNKCJONOWANIE, JEST STOSUNKOWO KRÓTKA. CHOCIAŻBY W ODNIESIENIU DO RÓŻNEGO RODZAJU PIÓR, KTÓRYMI POSŁUGIWANO SIĘ OD NIEPAMIĘTNYCH CZASÓW.

– Pierwsze długopisy, według dzisiejszego rozumienia tego słowa, powstały w końcówce lat 30. XX w. – rozpoczyna swoją opowieść pan Mirosław Szamota, kolekcjoner.

– Jak to często z wynalazkami bywa, pojawiają się, gdy jest na nie pilne zapotrzebowanie. Tak było i z długopisem, który został wynaleziony przez dwóch Węgrów w 1938 r., jednak jego masową produkcję podjęto dopiero kilka lat później – w czasie II wojny światowej. Mianowicie piloci angielskich myśliwców potrzebowali niezawodnego urządzenia do pisania w czasie lotu: gdy spada ciśnienie, zmienia się położenie samolotu, gdy trzeba napisać coś szybko i pewnie. Używane wówczas pióra atramentowe nie dawały takiej szansy, więc właśnie dla pilotów rozpoczęto produkcję piór kulkowych. Sięgnięto po wynalazek, który wcześniej był zupełnie niezauważany. Nic więc dziwnego, że pierwszymi Polakami, którzy używali długopisów, byli lotnicy w Wielkiej Brytanii. W polskim muzeum w Rapperswilu (Szwajcaria), wśród pamiątek po Janie Zumbachu, jednym z najbardziej znanych pilotów i dowódców słynnego Dywizjonu 303, również znajduje się długopis. Widziałem go – mówi z nieskrywaną dumą mój rozmówca.

Pasja bez kleksów

Pytany o to, jak zaczęła się jego pasja, zaczyna następną opowieść.

– Pamiętam moment, gdy dostałem swój pierwszy długopis. To było niemal takie wydarzenie jak prezent w postaci zegarka z okazji pierwszej komunii. Zobaczyłem u sąsiadki, której długopis sprezentował wujek, przyrząd do pisania, który nie

robił kleksów i nie wymagał kałamarza, więc zacząłem męczyć rodziców. Miałem wtedy jakieś 10 lat i całkiem niedawno zacząłem pisać atramentem – wcześniej pisaliśmy wyłącznie ołówkami. Pamiętam też narzekania ówczesnych nauczycieli, jak to długopis psuje charakter pisma. Pewnie coś w tym jest, bo łatwość pisania jest nieporównywalna z wcześniejszymi przyrządami, nawet bez odwoływania się do gęsiego pióra.

Domyślam się, że kolekcjonerów długopisów jest pewnie wielu. Wynika to po części z łatwości zbierania: dziś niemal każda firma zamawia je jako gadżety reklamowe z własnym logo. Także dlatego, że koszt takiego przedmiotu jest naprawdę niewielki, natomiast trwałość i użyteczność są czasem bardzo duże. Dopytuję, gdzie mój rozmówca zdobywa długopisy do swojej kolekcji.

Długopisy reklamowe

– Najwięcej reklamówek zdobyłem na różnego rodzaju festynach, eventach, świętach regionalnych i branżowych, ale też na wiecach wyborczych. Podchodzę wtedy, przedstawiam się jako zbieracz i proszę o jeden egzemplarz. Czasem, gdy na stoisku widzę kilka rodzajów, zdobywam się na odwagę i proszę o więcej. Tu muszę wypomnieć pewnemu kandydatowi do Parlamentu Europejskiego sprzed lat, dziś bardzo znanemu prezydentowi dużego miasta, że zapamiętałem jego kampanię głównie dlatego, że – chyba jako pierwszy – rozdawał podczas święta ul. Francuskiej ołówki, a nie długopisy. Nie muszę dodawać, że jako kolekcjoner reklamówek byłem bardzo rozczarowany. Trzymam długopisy z kampanii wyborczych niezależnie od sympatii politycznych do kandydatów czy do ich ugrupowań. A ołówek też sobie zostawiłem, już poza kolekcją – śmieje się.

– A czy coś się w długopisach zmieniło na przestrzeni lat? – pytam.

– Pamiętam czasy, gdy w gazetach były ogłoszenia prywatnych importerów wkładów do długopisów. Długopisy składało wtedy wielu chałupników, jednak wartością takiego pisaka była szwajcarska końcówka, bo taka była najlepsza. Teraz, od kilku lat, panuje moda na długopisy ekologiczne – robione niemal w całości z papieru i łatwo rozkładającego się plastiku – tu pan Mirosław wskazuje gablotkę z tego rodzaju przedmiotami. – Prywatnie najbardziej lubię pisać wiecznym piórem, a jeśli już ma to być długopis, to metalowy i solidny. A takich nie zbieram. Dla zasady. Zresztą rzadko są reklamówkami, bo są droższe w produkcji – żartuje.

1000 posortowanych egzemplarzy

Widzę, że imponująca kolekcja, licząca ponoć ponad 1000 egzemplarzy, jest w miarę posortowana tematycznie, to znaczy długopisy firm sektora finansowego nie sąsiadują z reklamówkami salonów kosmetycznych, a pisaki przywiezione z podróży – z tymi ze sklepów odzieżowych. Jest nawet długopis na czasie, bo w kształcie strzykawki ze szczepionką na COVID. Ale kryterium układania kolekcji były również – jak zdradził mi pan Mirosław – względy wizualne: chodziło o uzyskanie zbiorów ciekawych kolorystycznie.

– Muszę się przyznać, że zdarzyło mi się kilka razy przez roztargnienie schować do kieszeni długopis, który bardzo przypadł mi do gustu, a którego nie miałem w kolekcji, ale tylko wtedy, gdy widziałem, że nie jest to ostatni pisak służący petentom. Po niektóre okazy wybierałem się nawet kilkakrotnie, czasem też bezskutecznie, więc mam na nie dalej chrapkę – są bowiem firmy, które mają bardzo rygorystyczne zasady pod tym względem. Czasem wymieniam się z kimś posiadanymi dubletami. Są też osoby, które zbierają wypisane długopisy, by je zamienić na w pełni sprawne, więc takich transakcji również trochę zrobiłem i mam stałych kontrahentów, jeśli tak można to nazwać.

Widzę, że pan Mirosław ma kilkadziesiąt długopisów, które nie są typowymi reklamówkami.

– Kupiłem je w czasie wyjazdów i mają przypominać o odwiedzanych miejscach: muzeach i sławnych galeriach (te cenię najbardziej), zamkach i innych budowlach, miastach. Przypuszczam, że kupujących długopisy w miejscowościach turystycznych jest wielu, bo nawet małe miasteczka mają po kilka różnych modeli do wyboru. Ostatnio byłem w takiej wsi nad Bałtykiem, w której oferowano mi chyba z pięć wzorów długopisów z napisem „Wicie". Mam świadomość, gdzie one są produkowane – niezależnie, czy kupuje się je w Kanadzie czy w Kołobrzegu. Ale czy to może mieć znaczenie dla kolekcjonera? – pyta retorycznie. #

WYDARZENIA DLA SENIORÓW W WARSZAWIE

cam.waw.pl/wydarzenia-w-warszawie

CO: ***Brama mocy każdej kobiety – ścieżka życiowa Aleksandry Laudańskiej***
GDZIE: online, strona organizatora: *www.akademia55.pl*
KIEDY: 2.02, godz. 17:30-18.30
WSTĘP: bezpłatny

CO: **Oprowadzanie z Moniką Piotrowską-Marchewą po wystawie *Niewidoczne. Historie warszawskich służących***
GDZIE: Muzeum Warszawy, Rynek Starego Miasta 28/42
KIEDY: 6.02, 13.02, godz. 16:00-17.30
WSTĘP: 12 zł

CO: **Symfonie Mozarta i Haydna, Orkiestra Instrumentów Dawnych Warszawskiej Opery Kameralnej**
GDZIE: Zamek Królewski, plac Zamkowy 4
KIEDY: 13.02, w godz. 18:00-19.30
WSTĘP: 50 zł
ZAPISY: zapisy pod numerem telefonu 22 625 75 10 lub mailowo: *zamowienia@operakameralna.home.pl*

CO: ***Wesele Figara*, W.A. Mozart**
GDZIE: Warszawska Opera Kameralna, al. Solidarności 76B
KIEDY: 19.02, godz. 19:00; 20:02, godz. 18.00
WSTĘP: 60 zł

CO: **Wolfgang Amadeus Mozart *WESELE FIGARA Le Nozze di Figaro* Opera komiczna w czterech aktach we włoskiej wersji językowej**
GDZIE: Warszawska Opera Kameralna, Al. Solidarności 76b
KIEDY: 19.02 w godz. 19:00-21:00
WSTĘP: cena biletu 50 zł
ZAPISY: zapisy pod numerem telefonu 22 625 75 10 lub mailowo: *zamowienia@operakameralna.home.pl*

CO: **Oprowadzanie z Kacprem Pobłockim po wystawie *Niewidoczne. Historie warszawskich służących***
GDZIE: Muzeum Warszawy, Rynek Starego Miasta 28/42
KIEDY: 20:02, godz. 16:00-17.30
WSTĘP: 12 zł

CO: **Roberto Trainini i Orkiestra MACV – Orkiestra Instrumentów Dawnych Warszawskiej Opery Kameralnej**
GDZIE: Zamek Królewski, plac Zamkowy 4
KIEDY: 27.02 w godz. 18:00-19:30
WSTĘP: cena biletu 50 zł
ZAPISY: zapisy pod numerem telefonu 22 625 75 10 lub mailowo: *zamowienia@operakameralna.home.pl*

CO: **Punkty Cyfrowego Wsparcia Seniorów (tzw. PCWS) – Fundacja NIKA**
GDZIE: **Basia**, tel. 720 997 026:
Centrum Kultury Wilanów – Międzypokoleniowe Centrum Edukacji, ul. Radosna 11
Miejsce Aktywności Lokalnej, ul. Kajakowa 12B (przy Dzielnicowym Ośrodku Kultury Ursynów)
Klub Przy Lasku, ul. Lasek Brzozowy 2 (Ursynów)
Biblioteka Publiczna Dzielnicy Śródmieście, ul. Marszałkowska 9/15
Centrum Integracji Mieszkańców, ul. Woronicza 44A (Mokotów)
Sylwia, tel. 720 997 027:
Miejsce Akcji Paca, ul. Paca 40 (Praga Płd.)
Klub Kultury Seniora, ul. Pawlikowskiego 2 (Praga Płd.)
Wawerskie Centrum Kultury, ul. Żegańska 1A
Kasia, tel. 720 997 028:
Dom Kultury Śródmieście – Międzypokoleniowa Klubokawiarnia, ul. Anielewicza 3/5
Olga, tel. 22 667 09 56:
Biblioteka Publiczna Dzielnicy Ursus, ul. Keniga 14/Plutonu Torpedy 47
WSTĘP: bezpłatny
ZAPISY: bezpośrednio u prowadzących

Chcesz brać udział w wydarzeniach?
Aktualną listę znajdziesz na stronie
cam.waw.pl/wydarzenia-w-warszawie
Zadzwoń do Punktu Informacji Senioralnej w CAM „Nowolipie":
22 636 70 42 (pon.- pt.: 8.00-16.00)

CO: **Nordic walking lub zajęcia ruchowe z elementami jogi, pilatesu oraz ćwiczeń wzmacniających stawy i kręgosłup (uzależnione od warunków atmosferycznych)**
GDZIE: na świeżym powietrzu w Parku Mirowskim
KIEDY: każdy poniedziałek od 1.02 do 30:06, godz. 10:00-11:00
WSTĘP: bezpłatny
ZAPISY: 784 000 766 lub *centrum@sedeka.pl*

CO: **Język angielski dla poczatkujących – grupa I**
GDZIE: Ośrodek Rehabilitacji CEMICUS, ul. Grzybowska 4, lok. 9A
KIEDY: każda środa od 1.02 do 30:06, godz. 9:00-10:00
WSTĘP: bezpłatny
ZAPISY: 784 000 766 lub *centrum@sedeka.pl*

CO: **Fitness**
GDZIE: Ośrodek Rehabilitacji CEMICUS, ul. Grzybowska 4, lok. 9A
KIEDY: każdy czwartek od 1.02 do 30:06, godz. 9:00-10:00
WSTĘP: bezpłatny
ZAPISY: 784 000 766 lub *centrum@sedeka.pl*

CO: **Trening werbalno-pamięciowy**
GDZIE: Ośrodek Rehabilitacji CEMICUS, ul. Grzybowska 4, lok. 9A
KIEDY: każdy piątek od 1.02 do 30:06, godz. 10:00-11:00
WSTĘP: bezpłatny
ZAPISY: 784 000 766 lub *centrum@sedeka.pl*

CO: **Konsultacje w zakresie podologii ortopedycznej i wkładek ortopedycznych**
GDZIE: Ośrodek Rehabilitacji CEMICUS, ul. Grzybowska 4, lok. 9A
KIEDY: do 28.10
WSTĘP: bezpłatny
ZAPISY: 22 100 62 73 lub *centrum@sedeka.pl*

CO: **Zdalne Punkty Cyfrowego Wsparcia Seniora – Kreatywni 50 Plus**
GDZIE: online
KIEDY: do 30:06
WSTĘP: bezpłatny
ZAPISY: 519 622 375 (telefon czynny w poniedziałki, środy i piątki, godz. 9.00-12.00)

Fot. Pexels

CO: Koło brydżowe – CAM „Nowolipie”
GDZIE: Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”
KIEDY: każdy wtorek, godz. 13:00-16:00
WSTĘP: bezpłatny
ZAPISY: 22 636 70 42

CO: Koło szachowe – CAM „Nowolipie”
GDZIE: Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”
KIEDY: każdy piątek, godz. 10:00-13.00
WSTĘP: bezpłatny
ZAPISY: 22 636 70 42

CO: Zdrowo zaangażowani – bezpieczeństwo zdrowotne seniorów
Program realizowany przez Urząd Dzielnicy Wola, Fundację Obywatele Zdrowo Zaangażowani oraz przewodniczącą Zespołu Zdrowia i Pomocy Społecznej Wolskiej Rady Seniorów.

GDZIE: Sala widowiskowa Wolskiego Centrum Kultury, ul. Działdowska 6

KIEDY: 28.02 I. **Czym jest zdrowy styl życia?**
Prowadzący: dr hab. Dominik Olejniczak

07.03 II. **Jak bezpiecznie stosować leki? Jak być partnerem dla lekarza w procesie leczenia? O podstawach bezpiecznej farmakoterapii**
Prowadzący: dr hab. Dominik Olejniczak

14.03 **III. Zachowanie w sytuacji zagrożenia zdrowia i życia, pierwsza pomoc**
Prowadząca: dr hab. Anna Staniszewska

21.03 **IV. Bezpieczeństwo w życiu codziennym**
Prowadzące: lekarz rodzinny Urszula Uranowska-Muszyńska i dr Lidia Kania

28.03 **V. Promocja zdrowia psychicznego osób starszych**
Prowadząca: dr Aleksandra Kielan

4.04 **VI. Wsparcie chorego oraz rodziny w przypadku choroby przewlekłej**
Prowadząca: mgr Iwona Brusk

11.04 **VII. Komunikacja między ludźmi jako przykład działania na rzecz dobrostanu seniora**
Prowadząca: dr Lidia Kania

WSTĘP: bezpłatny
ZAPISY: *aleksandra@kielan.eu* lub tel. 666 238 786

CO: Program *Aktywny Senior* (język angielski, trening pamięci, wolskie spotkania z historią)
GDZIE: Ośrodek Wsparcia dla Seniorów Ośrodka Pomocy Społecznej Dzielnicy Wola m.st. Warszawy, ul. Zawiszy 5
KIEDY: cykle 10-tygodniowe (trzy rocznie)
WSTĘP: bezpłatny
ZAPISY: 22 631 26 90 lub 519 833 027

CO: Kontynuacja wykładów z cyklu *Zdrowo i aktywnie* – Fundacja Oswoić Stres
GDZIE: Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”
KIEDY: piątki, w godz. 14:00-16:00 (od 11.02 – co drugi miesiąc)
ZAPISY: udział bezpłatny, *oswoic.stres@gmail.com* lub bezpłatna infolinia: 800 808 002 (czynna w środy, godz. 15:00-19:00, lub soboty, godz. 9:00-13:00)

CO: Kontynuacja spotkań indywidualnych – Fundacja Oswoić Stres
GDZIE: Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”
KIEDY: czwartki, w godz. 10:00-14:00 lub 11:00-14:00 (od 20:01 – co dwa tygodnie)
WSTĘP: bezpłatny
ZAPISY: *oswoic.stres@gmail.com* lub bezpłatna infolinia: 800 808 002 (czynna w środy, godz. 15:00-19:00, lub soboty, godz. 9:00-13:00)

CO: Kontynuacja wykładów o relacjach w rodzinie z cyklu *Życie bez przymusu* – Fundacja Oswoić Stres
GDZIE: Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”
KIEDY: czwartki, w godz. 14.30 (od 3.02 – co drugi miesiąc)
WSTĘP: bezpłatny
ZAPISY: *oswoic.stres@gmail.com* lub bezpłatna infolinia: 800 808 002 (czynna w środy, godz. 15:00-19:00, lub soboty, godz. 9:00-13:00)

CO: Wykład *Jak skutecznie bronić swoich praw?* – Fundacja Oswoić Stres
GDZIE: Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie” sala warsztatowa nr 1.06
KIEDY: środy, w godz. 10:00-12:30 (od 12.01 – raz w miesiącu)
WSTĘP: bezpłatny
ZAPISY: *oswoic.stres@gmail.com* lub bezpłatna infolinia: 800 808 002 (czynna w środy, godz. 15:00-19:00 lub soboty, godz. 9:00-13:00)

CAM nowolipie

Zapraszamy na stronę

cam.waw.pl/wydarzenia-w-warszawie

Znajdziesz tam aktualne informacje o wydarzeniach.

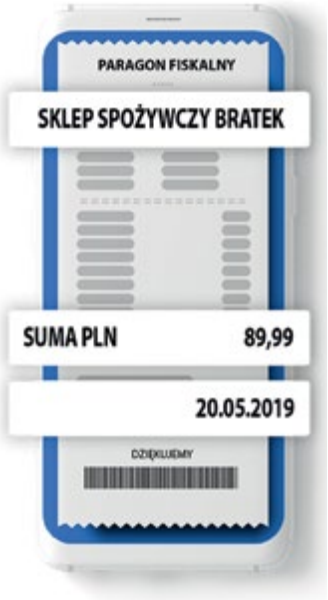
Fot. Pexels

TEKST:
ALEKSANDRA LAUDAŃSKA

PRAKTYCZNE APLIKACJE NA SMARTFONY

CORAZ WIĘCEJ SENIORÓW AKTYWNIE KORZYSTA ZE SMARTFONÓW. W TAKIEJ SYTUACJI BEZ APLIKACJI ANI RUSZ. A PONIEWAŻ WYBÓR JEST OGROMNY, WYSZUKALIŚMY TE, KTÓRE REALNIE PRZYDADZĄ SIĘ OSOBOM STARSZYM. W CZASACH GALOPUJĄCYCH PODWYŻEK APLIKACJA *PANPARAGON* POMOŻE ZAPANOWAĆ NAD BUDŻETEM, *SENIORAPP* UŁATWI ZNALEZIENIE KOGOŚ, KTO ZROBI NAM ZAKUPY LUB ZAŁATWI SPRAWY W URZĘDZIE, WYPROWADZI PSA CZY PO PROSTU DOTRZYMA TOWARZYSTWA, *TŁUMACZ* PRZETŁUMACZY TEKST NAPISANY W OBCYM JĘZYKU, ZAŚ APLIKACJA *LUPA* POWIĘKSZY MAŁE LITERY.

PanParagon



Aplikacja umożliwia skanowanie paragonów. Odczytuje zawarte w nich informacje: nazwę sklepu, datę zakupów oraz zapłaconą kwotę, i przypisuje je do odpowiedniej kategorii. Dzięki funkcji „Statystyki" widzisz, ile na co wydałeś, możesz więc analizować swoje wydatki i planować budżet na kolejny miesiąc.

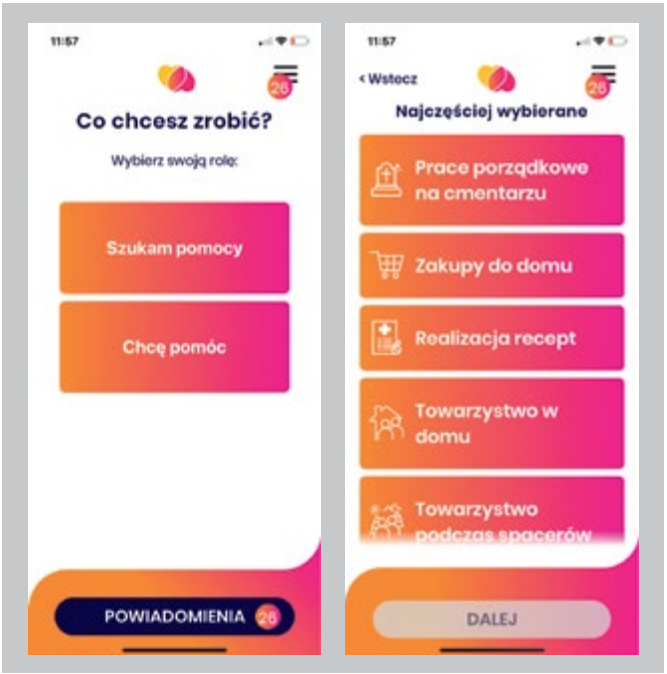
Aplikacja ma też inne funkcje atrakcyjne dla osób, które uważnie dysponują pieniędzmi, korzystając z promocji i rabatów: PanParagon pobrany na smartfon przechowa wszystkie karty lojalnościowe, wyświetli promocje z ulubionych sklepów (znajdziesz je z zakładce „Kupony") oraz pokaże aktualne oferty z gazetek (zakładka „Gazetki").

Gdy zeskanujesz paragon, np. za zakup sprzętu elektronicznego, aplikacja przypomni ci, kiedy kończy się gwarancja na niego. Co ważne, paragon przechowywany w aplikacji jest pełnoprawnym dowodem zakupu i stanowi podstawę do reklamacji lub zwrotu (podstawę prawną znajdziesz w zakładce „Podstawy prawne").

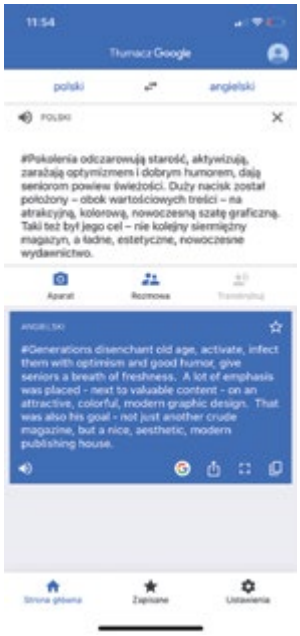
Ale to nie koniec, PanParagon pomaga tworzyć listy zakupowe. Dzięki nim o niczym nie zapomnisz w sklepie.

SeniorApp

Realizacja recept, sprzątanie mieszkania, drobne naprawy i prace remontowe, wyprowadzenie psa na spacer czy załatwienie sprawy urzędowej to dla ciebie problem? Aplikacja SeniorApp umożliwia kontakt między osobami, które potrzebują pomocy, a tymi, które chcą ją ofiarować. Umożliwia również znalezienie opiekunów w lokalnej społeczności.



Tłumacz (Google Translator)



Bezpłatna aplikacja Google szybko przetłumaczy słowa, zwroty i strony internetowe z polskiego na ponad 100 innych języków, i odwrotnie. Tłumaczenie nie zawsze jest idealne, ale znacząco pomaga zrozumieć sens danego tekstu. Jakość usługi jest coraz lepsza – sztuczna inteligencja (*AI*), która jest silnikiem Tłumacza, ciągle się uczy.

Ciekawostka: nie musisz wpisywać tekstu do aplikacji, Tłumacz tłumaczy też ciągi liter znajdujące się na fotografiach. Wystarczy, że zrobisz zdjęcie plakatowi, informacji, ogłoszeniu itp. i załadujesz je do aplikacji. Możesz też skanować obcojęzyczny tekst i czytać w ten sposób artykuły i fragmenty książek.

Korzystając z Tłumacza, da się również tłumaczyć mowę. Wystarczy nacisnąć mikrofon i nakierować go w stronę wypowiedzi, którą chcesz zrozumieć (np. nagranie w komputerze czy telewizorze). Jest też funkcja „Rozmowy" – dzięki niej poprowadzisz rozmowę z osobą mówiącą w języku, którego nie znasz.

Ale to nie koniec, Tłumacz rozpoznaje też pismo odręczne. Aplikacja konwertuje ruch palca na pismo cyfrowe, które jest tłumaczone na wybrany język.

Porada: jeśli potrzebujesz tłumacza do pracy, wypróbuj aplikację Deepl – jakość jest w nim lepsza niż w Google Translator. Dłuższe teksty wygodnie przetłumaczysz na stronie *www.deepl.com*.

Lupa

Po czterdziestce zaczyna psuć się wzrok – coraz gorzej widzimy z bliskiej odległości i musimy sięgać po mocniejsze okulary, żeby cokolwiek przeczytać. Prezbiopii (starczowzroczności) nie da się zapobiec, a rzadko kogo stać na leczenie korygujące wadę wzroku laserem. Dlatego nierzadkim widokiem są osoby starsze z lupą w ręku. Dziś można mieć swoją w smartfonie.

Żeby z niej korzystać, musisz pobrać aplikację o tej nazwie ze swojego sklepu. Używa ona aparatu w telefonie, aby powiększyć obiekt, na który nakierujesz obiektyw. To bardzo przydatne narzędzie dla osób niedowidzących i słabowidzących. Możesz przybliżać tekst tak, żeby stał się czytelny, możesz też oświetlić powiększany obiekt – to dodatkowa pomoc, gdy wokół jest za mało światła.

SŁOWNICZEK

SMARTFON (ang. *smartphone*) – przenośne urządzenie multimedialne, które łączy w sobie funkcje telefonu komórkowego i komputera kieszonkowego.

APLIKACJA, APLIKACJA MOBILNA – program, który działa na urządzeniach przenośnych, takich jak telefony komórkowe, smartfony, tablety. Aplikacje pobiera się ze sklepów: Google Play (dla smartfonów z systemem operacyjnym Android), AppStore (dla iPhone'ów – smartfonów firmy Apple) oraz AppGallery (dla smartfonów Huawei). Aplikacje dzielą się na bezpłatne, płatne i takie, w których podstawowe funkcje są darmowe, a bardziej zaawansowane – odpłatne. W aplikacjach bezpłatnych często wyświetlane są reklamy.

SZTUCZNA INTELIGENCJA (ang. *Artificial Intelligence*; *AI*) – inteligencja urządzeń. W informatyce oznacza tworzenie modeli i programów, które symulują chociaż częściowo zachowania inteligentne. Inteligentny system informatyczny działa na wzór sieci neuronowej mózgu: interpretuje dane, które są mu dostarczane z zewnątrz, uczy się na ich podstawie i wykorzystuje tę wiedzę, żeby wykonać określone zadania i osiągnąć założone cele.
Sztuczna inteligencja jest bardzo przydatna w medycynie – pomaga diagnozować choroby. Narzędzia oparte na AI potrafią m.in. interpretować zdjęcia rentgenowskie i rozpoznawać widoczne na nich choroby. Algorytm opracowany przez naukowców z Uniwersytetu Stanforda w ciągu dwóch miesięcy nauczył się rozpoznawać 14 chorób na podstawie RTG płuc, a z diagnozą zapalenia płuc poradził sobie lepiej niż radiolodzy.

ALGORYTM – skończony ciąg jasno zdefiniowanych czynności, które są konieczne do wykonania pewnego rodzaju zadań; sposób postępowania prowadzący do rozwiązania problemu.

Prościej: swego rodzaju algorytmem jest przepis kulinarny. Aby potrawa się udała, należy dodać właściwe składniki w określonej kolejności i w określonych odstępach czasu. To przykład poglądowy, bo język przepisów kulinarnych nie jest jasno zdefiniowany, a algorytmy są sformułowane w sposób ścisły w oparciu o język matematyki. #

Fot. Pexels

TEKST:
HALINA MOLKA

Dekoder z dopłatą

JUŻ NIEBAWEM PRAWIE 2,5 MLN DOMOSTW MOŻE ZOSTAĆ ODCIĘTYCH OD TV. BĘDZIE TO SKUTKIEM WPROWADZANEJ STOPNIOWO, W RÓŻNYCH REJONACH POLSKI, ZMIANY SPOSOBU EMISJI SYGNAŁU TELEWIZYJNEGO. CO ZROBIĆ, ABY W DALSZYM CIĄGU MÓC OGLĄDAĆ ULUBIONE PROGRAMY? TRZEBA ALBO SPRAWIĆ SOBIE NOWY TELEWIZOR, DOSTOSOWANY DO ODBIORU NOWOCZESNEGO SYGNAŁU CYFROWEGO, ALBO DO DOTYCHCZASOWEGO ODBIORNIKA DOKUPIĆ SPECJALNY DEKODER.

W ciągu najbliższych miesięcy w Polsce nastąpi zmiana sposobu nadawania sygnału naziemnej telewizji cyfrowej na bardziej nowoczesny i efektywny. Jest to spowodowane koniecznością zwolnienia obecnie wykorzystywanych przez telewizję naziemną częstotliwości na potrzeby rozwoju szybkiego internetu. Tym samym Polska dołączy do innych krajów Unii Europejskiej, które już takie zmiany wprowadziły.

Nowy system nadawania wdrażany jest w Polsce etapami, co oznacza, że w różnych rejonach kraju odbędzie się to w innych terminach. Najpierw, bo już od 28 marca 2022 r., nowy sygnał dotrze do odbiorców w województwach dolnośląskim i lubuskim. Od 25 kwietnia 2022 r. rozsyłany będzie na teren województw: kujawsko-pomorskiego, pomorskiego, wielkopolskiego i zachodniopomorskiego. Od 23 maja 2022 r.: do lubelskiego, łódzkiego, małopolskiego, opolskiego, podkarpackiego, śląskiego i świętokrzyskiego, a od 27 czerwca 2022 r.: do mazowieckiego, podlaskiego i warmińsko-mazurskiego.

Mimo że zastosowanie nowych technologii to bezpłatny dostęp do większej liczby programów telewizyjnych i lepszej jakości obrazu, dla rzeszy odbiorców, zwłaszcza tych, którzy nie korzystają z telewizji kablowej lub satelitarnej, a odbierają wyłącznie bezpłatną naziemną telewizję cyfrową, może oznaczać też kłopoty. Zmiana sposobu nadawania na bardziej nowoczesny wiąże się bowiem z koniecznością wymiany telewizora na lepszy model, przystosowany do nadawania w nowych standardach, lub zainstalowania do obecnie użytkowanego odbiornika specjalnego

dekodera. Problem może dotyczyć sporej grupy ludzi, z badań przeprowadzonych przez Krajowy Instytut Mediów wynika, że 2,27 mln gospodarstw domowych nie posiada telewizorów przystosowanych do odbioru naziemnej telewizji cyfrowej. By nie pozostawić tych osób bez dostępu do telewizji, rząd chce sfinansować wymianę dekoderów. W wykazie prac legislacyjnych Rady Ministrów pojawił się właśnie projekt ustawy w tej sprawie.

Dofinansowanie do dekodera – komu i na jakich zasadach?

Dopłata wyniesie maksymalnie 100 zł i może zostać przeznaczona wyłącznie na zakup dekodera umożliwiającego odbiór naziemnej telewizji cyfrowej. Co nie jest bez znaczenia, będzie przyznawana niezależnie od dochodów uzyskiwanych przez dane gospodarstwo domowe. By ją dostać, trzeba najpierw złożyć odpowiedni wniosek. Należy jednak pamiętać, że dopłata przysługuje na gospodarstwo domowe, nie może więc występować o nią kilku członków rodziny zamieszkujących pod tym samym adresem.

Gdzie i jak złożyć wniosek?

Program dopłat do dekoderów ma być realizowany w 2022 r., a więc świadczenie można będzie uzyskać do końca tego roku. Wnioski można składać na dwa sposoby – elektronicznie lub w formie papierowej. Ci, którzy zdecydują się na pierwszą opcję, będą mogli zrobić to przez internet za pomocą formularza, który będzie uruchomiony, gdy tylko ustawa zostanie uchwalona i zacznie obowiązywać. Wnioski w formie papierowej będą przyjmować placówki Poczty Polskiej.

Bon zamiast gotówki

Rząd sfinansuje nam zakup dekodera, ale nie w postaci gotówki do ręki. Po złożeniu wniosku osoba uprawniona otrzyma specjalny kod, który będzie mogła wykorzystać bezpośrednio przy zakupie. Bonu nie będzie można sprzedać lub odstąpić, płacić nim za inne produkty czy wymienić na gotówkę. Jeśli zakupiony przez nas dekoder będzie kosztować mniej niż 100 zł, państwo zapłaci sprzedającemu kwotę odpowiadającą wartości urządzenia, a my nie otrzymamy pozostałej części pieniędzy (z bonu nie będzie można wydać reszty). Jeżeli zaś dekoder okaże się droższy, wtedy bon pokryje kwotę 100 zł, a resztę trzeba będzie dopłacić już z własnej kieszeni.

Bon na zakup dekodera będzie można zrealizować w sklepach zarówno stacjonarnych, jak i internetowych, które włączą się do programu.

Co istotne, dofinansowanie na zakup dekodera nie będzie wliczać się do dochodu, jest też wolne od egzekucji komorniczej i potrąceń.

Czy trzeba płacić abonament RTV, by dostać bon?

Zaproponowane przez rząd przepisy nie uzależniają przyznania bonu na zakup dekodera od tego, czy opłacany jest abonament RTV, a Janusz Cieszyński, sekretarz stanu ds. cyfryzacji w Kancelarii Prezesa Rady Ministrów, w swoich wypowiedziach do mediów zapewnia, że Poczta Polska mając dane o tym, komu przyznała bon na dekoder, nie będzie sprawdzała, czy osoby te opłaciły abonament RTV. Jednak wielu ludzi obawia się, że rządzący chcą tylnymi drzwiami przywrócić system ściągalności opłat RTV. Udział w programie dofinansowania do zakupu dekodera otwiera bowiem furtkę do zgromadzenia stosownych informacji w tej sprawie. W praktyce może wyglądać to tak: gdy ktoś zgłosi się po dopłatę, państwo będzie domagać się pieniędzy za abonament. Wszak, aby uzyskać bon na dekoder, trzeba przekazać Poczcie Polskiej, zajmującej się ściąganiem abonamentu RTV, wszystkie swoje dane. Do tej pory poczta nie mogła kontrolować, czy obywatel posiada odbiornik radiowy czy telewizyjny, ale złożenie wniosku o bon na dekoder znacznie ułatwi jej zadanie.

Źródło: *www.gov.pl*

ZUS o Polskim Ładzie

„Emeryci i renciści, których świadczenia mieszczą się w widełkach 4920-12800 zł, nie stracą na zmianach w podatkach i składkach po wprowadzeniu Polskiego Ładu" – informuje rzecznik ZUS. Dobrą wiadomością, którą dzieli się Zakład Ubezpieczeń Społecznych, jest także fakt, że na początku nowego roku niektórzy emeryci i renciści dostaną zwrot nadpłaconego podatku za styczeń 2022.

Grupa emerytów i rencistów pobierających świadczenia w wysokości 4920-12800 zł będzie miała naliczaną zaliczkę na podatek i składkę na ubezpieczenie zdrowotne na starych zasadach, a nie w oparciu o Polski Ład. Jak podkreśla prezes ZUS, prof. Gertruda Uścińska, posiłkując się podpisanym 7 stycznia rozporządzeniem ministra finansów, te świadczenia na pewno nie będą pomniejszane. Osoby z tej grupy, które dostały niższe świadczenia w styczniu, w lutym otrzymają wyrównanie.

Prezes ZUS w komunikacie prasowym zaznaczyła, że większość emerytów skorzysta na Polskim Ładzie. Najwięcej kwotowo zyskają osoby otrzymujące ok. 2500 zł brutto miesięcznie. Emeryt z takim świadczeniem przed zmianą przepisów miał na rękę 2088 zł. Po wprowadzeniu Polskiego Ładu kwota ta wzrosła do 2275 zł. Rocznie daje to dodatkowo 2244 zł.

Osoba z minimalną emeryturą lub rentą, która otrzymywała do tej pory 1250,88 zł brutto, co daje 1067 zł na rękę, teraz uzyska świadczenie wyższe o 71 zł miesięcznie i 864 zł rocznie.

Z kolei świadczeniobiorcy, którzy otrzymywali 3000 zł brutto, dostaną na rękę o 148 zł miesięcznie więcej, czyli 1776 zł rocznie.

Zgodnie z założeniami Polskiego Ładu roczna kwota dochodu wolnego od podatku wzrośnie do 30 tys. zł w pierwszym progu podatkowym, a składka zdrowotna nie będzie pomniejszała zaliczki na podatek.

Materiały prasowe ZUS

Czym jest WDOWI GARB?

Są osoby, u których na wysokości karku, między siódmym kręgiem szyjnym i pierwszym kręgiem piersiowym, pojawia się jakby narośl, przerost tłuszczowy, wyniosłość tkankowa w kształcie niewielkiego garbu. Ta hipertrofia powoduje powstanie na grzbiecie czegoś na kształt buli. Jest to nie tylko mało estetyczne, lecz przede wszystkim powoduje uszczerbek na zdrowiu, ponieważ źle wpływa na postawę i wydolność oddechową.

Kiedyś dolegliwość ta dotyczyła głównie starszych kobiet, często wdów, które pod wpływem zmartwień i kłopotów kuliły się w sobie, pochylały i przyjmując nieprawidłową postawę, nieświadomie doprowadzały do powstania wdowiego garbu.

Dzisiaj taki defekt można zauważyć u młodych ludzi, którzy dużo siedzą przed komputerem czy w samochodzie, a mało czasu poświęcają na ćwiczenia. Niestety, zjawisko dotyczy też seniorów, szczególnie tych, którzy prowadzą siedzący tryb życia.

Wdowi garb tworzy się latami, trzeba wielu zaniedbań, by doprowadzić do jego powstania. Niestety, gdy już się pojawi, nie tak łatwo go zmniejszyć. Czasami udaje się to tylko w minimalnym stopniu.

Ćwiczenia nie są trudne, ale aby osiągnąć sukces, potrzebna jest żelazna konsekwencja. Należy wykonywać je przez min. 3-4 miesiące, przeznaczając na nie kilka minut dziennie. Najlepiej z podanych pięciu ćwiczeń wybrać trzy i każde powtórzyć 20 razy. #

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

COFANIE I UNOSZENIE BARKÓW

Stoisz lub siedzisz. Wyprostuj plecy i głowę, nie zadzieraj brody. Ręce opuść wzdłuż ciała. W tej pozycji wykonaj półkole barkami, unieś je i cofnij, starając się złączyć łopatki. Wytrzymaj 5 s, opuść barki i rozluźnij mięśnie.

Ćwicz z przerwami na odpoczynek. Powtórz 20 razy.

ĆW. 2

ŚCIĄGANIE ŁOPATEK

Ponownie: siedzisz lub stoisz. Ręce zegnij w łokciach i unieś do wysokości uszu. W tej pozycji staraj się cofnąć ręce, uwypuklij klatkę piersiową, ściągnij łopatki, głowę trzymaj prosto.

Wykonaj 3 serie po 15 powtórzeń.

ćw. 3

RUCHY RAMION

Usiądź na krześle. Ręce ugnij w łokciach. Kciuki trzymaj uniesione w górę. W tej pozycji odwiedź ręce w bok aż do momentu, gdy łopatki złączą się ze sobą. Wróć do pozycji wyjściowej.

Powtarzaj ok. 60 razy dziennie, nie musisz naraz. Wykonuj to ćwiczenie przez min. 2 tygodnie. Po tygodniu można ćwiczenie utrudnić poprzez obciążenie rąk hantlami lub butelkami z wodą.

ćw. 4

ODWODZENIE RĄK W LEŻENIU NA GRZBIECIE

Przygotuj hantle lub dwie małe butelki z wodą. Połóż się na plecach, ręce wyprostuj przed siebie, głowa ułożona między ramionami, nogi ugięte w kolanach. Zegnij łokcie i połóż ręce w bok tak, by dłonie dotykały podłoża. Wytrzymaj 5 s i wróć do pozycji wyjściowej.

Powtórz 10 razy, odpocznij, a następnie wykonaj 3 serie po 10 powtórzeń.

ćw. 5

UNOSZENIE RĄK W LEŻENIU NA BRZUCHU

To ćwiczenie można robić rano w łóżku. Połóż się na brzuchu. Ręce wyprostuj, dłonie oprzyj na podłożu, ramiona powinny być w przedłużeniu barków, czyli blisko uszu. Unieś ręce w górę, nie zadzieraj głowy, patrz na podłogę. Wróć do pozycji wyjściowej.

Powtórz 5 razy, wykonując 4 serie z przerwą na odpoczynek.

To proste aktywności. Wykonuj je tak, by sprawiały przyjemność, a nie ból. Gdyby się pojawił, zrezygnuj z danego ćwiczenia i przejdź do następnego.

TEKST:
MONIKA JUCEWICZ

Nie tylko fasada

„JAK CIĘ WIDZĄ, TAK CIĘ PISZĄ" – TEN PRZEZ LATA POWTARZANY FRAZES PODKREŚLA, JAK DUŻE ZNACZENIE MA DBANIE O CIAŁO. JEDNAK PIELĘGNACJA NA POKAZ NIE ZAWSZE ZASPOKAJA RZECZYWISTE, INDYWIDUALNE POTRZEBY.

Fot. Pexels

Nie posiadamy pełnej wiedzy na temat aktualnych potrzeb dotyczących pielęgnacji ciała osób w wieku 70+. Możemy się jedynie domyślać, że są one tak różnorodne, jak różne były doświadczenia osobiste tej grupy wiekowej. Należy brać pod uwagę fakt, że u ludzi w starszym wieku spowalnia metabolizm i słabną mechanizmy obronne skóry. Staje się ona cieńsza, bardziej sucha, wrażliwa, podatna na podrażnienia, alergie, urazy i stany zapalne. Zmiany te wpływają negatywnie na wygląd. Cera seniorki, niezależnie od wszystkiego, potrzebuje przede wszystkim codziennego i delikatnego, ale jednocześnie też dokładnego, oczyszczania oraz niezakłóconego spokoju do naturalnej, nocnej regeneracji.

Pielęgnacyjne ABC

Zofia Nasierowska, znana portrecistka i jurorka w konkursach piękności w latach 60. i 70., polecała swoim modelkom, aby się dobrze wyspały przed sesją zdjęciową, uznając sen za podstawowy kosmetyk. Wspaniałe efekty jej zaleceń są widoczne na fotografiach.

Dojrzała skóra wymaga w ciągu dnia wsparcia swojej naturalnej warstwy ochronnej. Wykorzystaj do tego celu biooleje lub serum olejowe, które przy okazji sprawdzi się doskonale jako baza pod dyskretny makijaż. Niewskazane jest używanie olejów spożywczych, których trwałość jest wydłużona przez, szkodliwe dla cery wrażliwej, chemiczne konserwanty.

Na efekty codziennej pielęgnacji wpływa kilka istotnych czynników, takich jak: geny, stosowane do tej pory kosmetyki oraz – najważniejszy z nich – zdrowy styl życia. A przez ten ostatni rozumiemy systematyczną aktywność ruchową, ale i ciepłe relacje międzyludzkie oraz zrównoważoną, wartościową dietę.

Cudów brak

Nie trudzimy się już łowieniem w powodzi reklam prawdziwych informacji o nowych kremach odmładzających, które zawierają nie więcej niż 4 proc. odkrytej właśnie cudownej substancji, mającej rzekomo przywrócić nam młodość w tydzień. Krótka, lecz burzliwa historia rodzimej produkcji kosmetyków

stanęła w miejscu, gdy okazało się, że bezpieczne i skuteczne dla nas są jedynie preparaty naturalne, bazujące na sprawdzonych roślinnych recepturach, dobrze znane i tolerowane przez wrażliwą starszą skórę po przejściach. Wyprodukowanie takiego kosmetyku stanowi dziś pracochłonne wyzwanie dla producenta, wymaga bowiem interdyscyplinarnej wiedzy z różnych dziedzin i niebagatelnych nakładów. Toteż niewiele firm jeszcze się stara.

CIAŁO OSÓB STARSZYCH LUBI CZUŁY DOTYK.

Aby samodzielnie zadbać o dobry wygląd, trzeba poznać swój obecny stan psychofizyczny i zaakceptować zachodzące w ciele zmiany, modyfikując wybór sposobów i środków do pielęgnacji zależnie od aktualnego otoczenia. Ważne jest uwzględnienie zmian temperatury i czystości powietrza w różnych porach roku.

Pielęgnacja w naszych rękach

W czasach długotrwałej pandemii chyba żadna z długowiecznych osób nie ma już złudzeń, że naszym wyglądem zainteresują się specjaliści. A więc, Panie i Panowie, codzienną pielęgnację musimy wziąć we własne ręce. Starajmy się utrzymać wysoki poziom higieny osobistej narzucony przez pandemię i chronić ciało przed chorobami w sposób możliwie najbardziej kompetentny. Częste mycie oraz stosowanie się do koniecznych ograniczeń może wydłużyć nasze i cudze życie bardziej niż pobyty w luksusowym spa.

Ciało osób starszych lubi czuły dotyk, czyli ruchy głaskania w masażu z dobrym olejem bio. Możesz codziennie delikatnie głaskać i masować swoje ręce, nogi i twarz. O masaż pleców poproś kogoś bliskiego.

Dbałość o ciało wymaga nieustannego uzupełniania wiedzy o sobie i świecie, aktualizowania wyboru metod i dostosowywania ich zarówno do swojej kondycji zdrowotnej, jak i zmian klimatycznych. Efekty tych starań wpłyną na poprawę naszego nastroju, bo kto dobrze się czuje, ten dobrze wygląda – i odwrotnie.

Kiedy ciało, traktowane dotąd jako fasada, której pielęgnację powierzaliśmy profesjonalistom, potraktujemy, zgodnie z nową wiedzą, jako jedność z naszym umysłem i emocjami, będziemy mogli umiejętnie zadbać o całość. A wtedy zyskamy nie tylko dobry wygląd, lecz także mocne poczucie własnej sprawczości.

Istnieje szansa, że nieaktualne, lecz ciągle jeszcze powtarzane powiedzenie: „Chcesz być piękna, to cierp", odejdzie na zawsze do lamusa. Zabiegi pielęgnacyjne powinny odbywać się systematycznie w atmosferze odprężenia, co pozwala zniwelować egzystencjalne lęki i wzmocnić poczucie bezpieczeństwa. Na taką kompleksową, spersonalizowaną dbałość o własne ciało warto poświęcić więcej czasu niż dawniej. #

TEKST:
MONIKA JUCEWICZ

Aromaty dla stóp

MIMO OCIEPLENIA KLIMATU NADAL ZIMĄ I WCZESNĄ WIOSNĄ DOKUCZAJĄ NAM SPADKI TEMPERATUR, CO OBNIŻA ODPORNOŚĆ NA INFEKCJE I SEZONOWY STRES. ODCZUCIE WEWNĘTRZNEGO CHŁODU I GORSZY NASTRÓJ TO CZYNNIKI, KTÓRE STWARZAJĄ DOSKONAŁE WARUNKI DO ROZWOJU CHOROBOTWÓRCZYCH BAKTERII.

Zimą często zapominamy też o stopach uwięzionych w ciężkich butach. A przecież dbałość o zdrowie zaczyna się od nóg. Co więc robić? Najlepiej moczyć stopy w ciepłej wodzie – to metoda stosowana już w dawnej medycynie chińskiej celem zapobiegania rozmaitym dolegliwościom.

Aromatyczne moczenie stóp

Zabieg moczenia stóp w ciepłej wodzie oraz masaż z dodatkiem rozgrzewających olejków eterycznych to wspaniałe remedium na infekcje będące wynikiem wyziębienia organizmu.

Przygotuj mieszankę olejków z drzewa herbacianego (5 kropli), tymianku (3 krople) i paczuli (2 krople), rozpuszczając je w 50 ml ogrzanego oleju kokosowego lub sezamowego. Zmieszaj ją z 2 łyżkami soli morskiej (najlepiej z Morza Martwego). Wlej wszystko do niewielkiej miski z ciepłą wodą i zanurz w niej stopy na 15 min.

Olejek z drzewa herbacianego zapobiega grzybicy i wirusowi opryszczki, zaś olejki z tymianku i paczuli, oprócz silnego działania antyseptycznego, chronią umysł przed tzw. mgłą mózgową i otumanieniem, niwelując przy tym lęki i przygnębienie.

Przez kwadrans poddawaj się odprężającemu działaniu olejków eterycznych – oczyszczą cały organizm z toksycznych metabolitów, rozgrzewając serce i dodając wigoru.

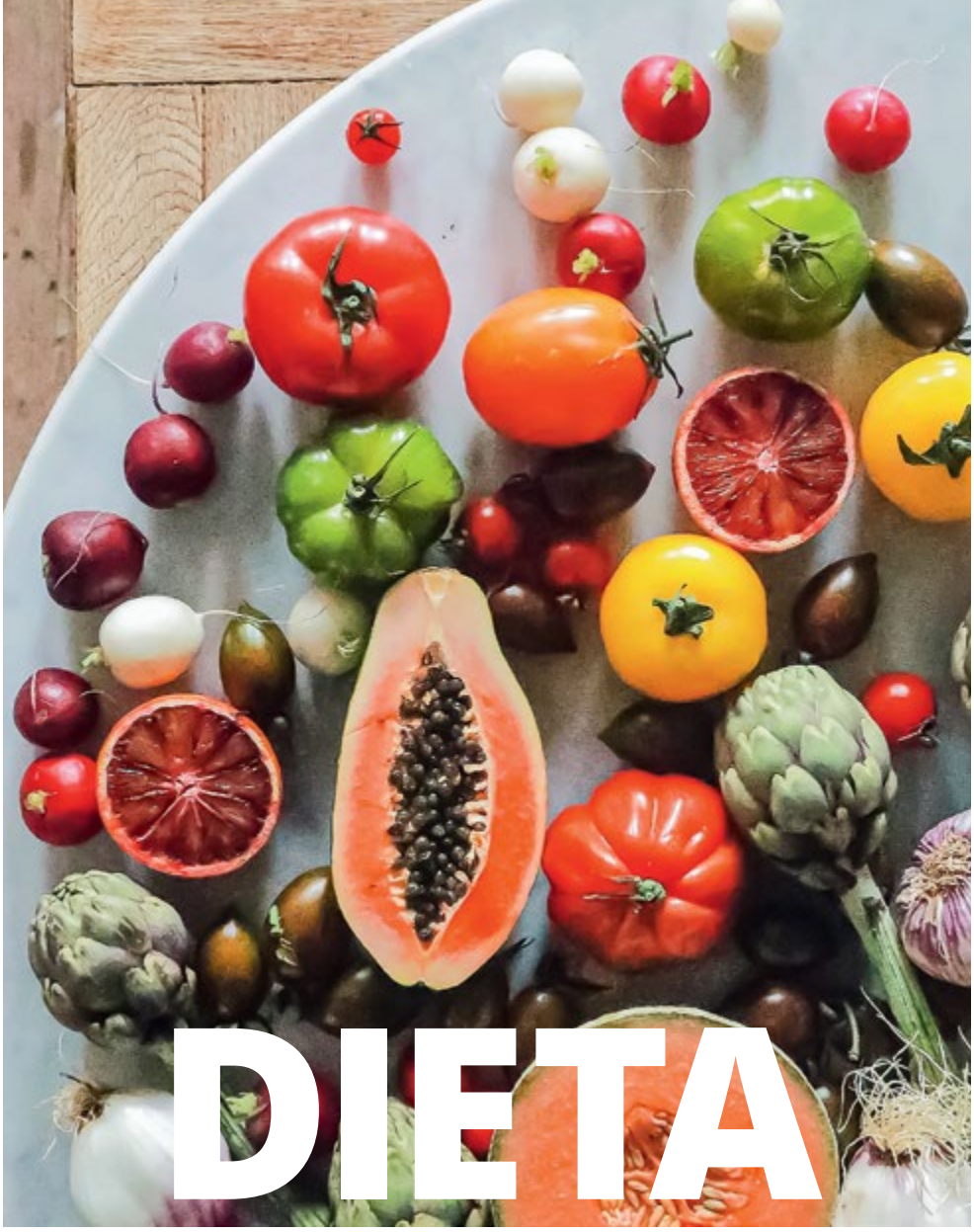
Następnie w osuszone stopy wmasuj mieszankę tych samych olejków eterycznych z olejem bazowym, ale już bez soli – dokładnie w każdy palec z osobna, przestrzenie między palcami, podeszwę i wierzch stopy.

Masaż receptywny

Do masażu stóp możesz także użyć drewnianego masażera z dwoma wałeczkami posiadającymi szpiczaste kolce, które uciskają receptory głównych narządów wewnętrznych, pobudzając je do prawidłowego funkcjonowania, podobnie jak zabiegi refleksoterapii.

Nie tylko stopy, lecz także całe ciało odczuje komfort po tym zabiegu. Możesz go samodzielnie wykonywać tak często, jak potrzebujesz – kiedy dokuczają Ci lęki czy przytłacza Cię poczucie smutku i rozkojarzenie.

Dbając o zdrowie stóp, poprawisz swoje ogólne samopoczucie i odporność na infekcje wirusowe. #



DIETA DLA SERCA

BADANIA I STATYSTYKI GUS NIE KŁAMIĄ: POLACY, ZWŁASZCZA W WIEKU SENIORALNYM, WCIĄŻ ZNAJDUJĄ SIĘ W CZOŁÓWCE EUROPEJCZYKÓW CHORUJĄCYCH I UMIERAJĄCYCH Z POWODU SCHORZEŃ SERCA I UKŁADU WIEŃCOWEGO. NASZE, NAZNACZONE TRADYCJĄ, UPODOBANIA KULINARNE I STYL ŻYCIA NIE POZOSTAJĄ BEZ WINY. NIC TAK BOWIEM NIE PSUJE SERCA I NACZYŃ, JAK STRES, SIEDZĄCY TRYB ŻYCIA I DIETA BOGATA W WIELONASYCONE KWASY TŁUSZCZOWE POCHODZENIA ZWIERZĘCEGO, SÓL I CUKIER.

W drugiej połowie życia nie wystarcza już jednak ich ograniczanie. To raczej czas, gdy trzeba wdrożyć nowe nawyki żywieniowe, których trzymają się zdrowi i długowieczni mieszkańcy słynnych niebieskich stref: włoskiej Sardynii, Kostaryki, greckiej Ikarii, kalifornijskiej Loma Lindy i japońskiej Okinawy.
Wśród czynników wspólnych dla wszystkich wymienionych miejsc można bez wątpienia wymienić co najmniej trzy, które wybitnie służą sercu: w większości roślinna dieta uzupełniana niekiedy spożywaniem ryb, aktywność fizyczna i psychiczny dobrostan płynący z obcowania z naturą, rodziną i przyjaciółmi.

Choruje nie tylko serce

Choroby układu krążenia dotykają nie tylko serca, lecz także tętnic i żył. Oprócz wymienionych wyżej szkodliwych składników pożywienia powodują je również czynniki genetyczne, na które nie mamy wpływu. Dla seniorów szczególnie niebezpieczne mogą być objawy niewydolności serca, które utrudniają codzienne samodzielne funkcjonowanie. Wśród najczęstszych schorzeń należy wymienić: niewydolność serca, miażdżycę, nadciśnienie tętnicze, chorobę niedokrwienną serca, udar, zaburzenia rytmu serca, którego postaciami są tachykardia, bradykardia, bloki serca i migotanie przedsionków.

Co jeść?

Najważniejsze produkty żywnościowe dla zdrowia naszego serca i naczyń są w zasadzie w zasięgu ręki. To:

- **Tłuste ryby** (np. sardynki, makrela), których niezaprzeczalnym królem jest **łosoś** – doskonałe źródło kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3, które obniżają poziom złego cholesterolu we krwi.
- **Oliwa z oliwek** lub **olej rzepakowy** – zmniejszają poziom frakcji LDL cholesterolu, niwelując tym samym ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej.
- **Pełnoziarniste produkty zbożowe** – również pomagają obniżyć poziom złego cholesterolu we krwi, ponieważ zawierają frakcję błonnika rozpuszczalną w wodzie (betaglukan). Najbardziej popularną i niekłopotliwą formą dostarczania tych produktów jest poranna owsianka.
- **Jabłka** – zawierają aktywny biologicznie związek, kwercetynę, która ma działanie przeciwzapalne i przeciwzakrzepowe. Warto je jeść zawsze ze względu na liczne witaminy i błonnik.
- **Migdały**, a także inne orzechy, w tym **orzechy włoskie** – normalizują poziom cholesterolu ze względu na zawartość nienasyconych kwasów tłuszczowych oraz witaminy E.
- **Owoce jagodowe** (borówki, truskawki, maliny) – zawierają antyoksydanty przeciwdziałające chorobom układu krążenia. Mają działanie przeciwzapalne, zwalczają wolne rodniki, a zawartość witaminy C wspiera regenerację śródbłonka naczyń krwionośnych.
- **Ciemnozielone warzywa liściaste** (np. szpinak) – wspaniałe źródło witaminy E i folianów, które pomagają utrzymać niski poziom homocysteiny. Zbyt duża ilość tego aminokwasu powoduje utratę elastyczności naczyń krwionośnych, wywołując problemy miażdżycowe.
- **Pomidory** – to przede wszystkim likopen obniżający ryzyko wystąpienia choroby wieńcowej, a na dodatek bomba witaminowa. Najlepsze – surowe.
- **Nasiona roślin strączkowych** (fasola, groch, soja, bób, ciecierzyca i soczewica) – ich wysokie spożycie obniża ryzyko wystąpienia chorób sercowo-naczyniowych o 8 proc., choroby wieńcowej – o 10 proc., nadciśnienia tętniczego – o 9 proc. i otyłości – o 13 proc.

Czym zastąpić sól?

Światowa Organizacja Zdrowia rekomenduje bezpieczny poziom spożycia soli na poziomie 5 g dziennie, co odpowiada jednej płaskiej łyżeczce. Większe spożycie może grozić nadciśnieniem tętniczym. Jednak dania bez tej przyprawy często tracą smak. Aby podnieść ich jakość, warto zastąpić sól aromatycznymi ziołami, takimi jak: tymianek, bazylia, majeranek czy oregano.

Co z nabiałem?

Osobom z problemami z sercem i układem krążenia nie rekomenduje się spożywania serów żółtych i topionych. Bez przeszkód mogą one jeść za to sery twarogowe oraz różne jogurty, z wyłączeniem pełnotłustych. Produkty te są źródłem wielu korzystnych dla zdrowia aminokwasów, wapna i witamin z grupy D.

Kawa szkodzi czy pomaga?

Badania nad działaniem kawy były wielokrotnie weryfikowane. Co prawda każde spożycie kofeiny podnosi ciśnienie, jednak z doświadczenia wiemy, że organizm bardzo szybko przystosowuje się do jej działania. Zgodnie z najnowszymi badaniami i rekomendacją EFSA (Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności) nie należy przekraczać równowartości pięciu espresso dziennie.

Czego unikać w diecie, dbając o serce?

Na liście produktów niewskazanych znajdują się przede wszystkim sól, cukier i tłuszcze nasycone. Źródłem tych składników są głównie produkty przetworzone, słodycze, czerwone mięso. Powinniśmy unikać także wędlin z dużą ilością soli, tłustej wieprzowiny, gęsiny czy baraniny, wspomnianych już serów żółtych i topionych, dań typu fast food, tłustego nabiału i mleka oraz smalcu i oleju palmowego.

Czym uzupełnić dietę?

Nie zawsze jesteśmy w stanie spożywać regularne posiłki wspierające serce. Czasami wynika to z trybu życia, naszych preferencji czy chociażby alergii na niektóre produkty. Warto wówczas rozważyć suplementy, które powinny zawierać:

- **Kwasy tłuszczowe omega-3** (EPA i DHA) – wpływają korzystnie na funkcjonowania serca.
- **Witaminy B6, B12** – pomagają w utrzymaniu prawidłowego metabolizmu homocysteiny, której nadwyżka może powodować zmiany miażdżycowe i zakrzepowe.
- **Kwas foliowy** – utrzymuje prawidłowy poziom homocysteiny i pomaga w produkcji krwi.
- **Witaminę E** i **B2 (ryboflawinę)** – zawierają przeciwutleniacze, które chronią komórki przed stresem oksydacyjnym.

Jak jeść?

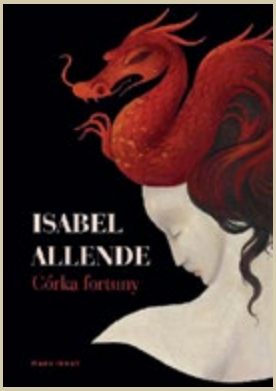
Nie bez wpływu na nasze zdrowie pozostaje łączenie produktów żywnościowych. By nie popełniać błędów, można posiłkować się zasadami, które dietetycy i lekarze uznali za najzdrowsze dla serca i układu krwionośnego. Szczególnie polecane przez specjalistów w tym wypadku są: dieta śródziemnomorska, dieta DASH oraz tzw. talerz zdrowia. Wszystkie modele pozwolą bezpiecznie i smacznie komponować zróżnicowane posiłki, które będą wspierać nie tylko nasze serce, lecz także resztę organizmu. #

Źródło: *dietetycy.org.pl*

Materiały redakcyjne

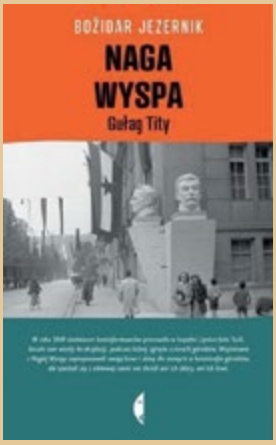
POLECA:
ANDRZEJ ZAWADZKI

WARTO PRZECZYTAĆ



Isabel Allende,
Córka fortuny,
przekł. Marta Jordan,
Warszawskie Wydawnictwo Literackie MUZA SA, 2002

Powieść Allende – autorki chilijskiej, więc zapewne mniej znanej u nas niż inni pisarze latynoamerykańscy – to doskonała okazja, by pogłębić wiedzę o świecie. Jako Polacy jesteśmy skupieni na narodowym męczeństwie, może warto więc poczytać, jak wyglądał świat w połowie XIX w., gdy naszego kraju nie było na mapie. Rzecz dotyczy wprawdzie głównie Chile, ale na przykład o Dzikim Zachodzie i Stanach Zjednoczonych dowiedziałem się z tej powieści więcej niż ze wszystkich obejrzanych dotąd westernów. Do tego niezwykłe miłości, godna podziwu konsekwencja w dążeniu do celu i zaskakujące zwroty akcji, jak to w powieści sensacyjnej bywa. Warto przeczytać nie tylko tę, ale i pozostałe części trylogii.



Božidar Jezernik,
Naga Wyspa. Gułag Tity,
tłum. Joanna Pomorska, Joanna Sławińska, Wydawnictwo Czarne, 2013

Książka jest w zasadzie uporządkowanym i literacko opracowanym zbiorem wspomnień więźniów jugosłowiańskich obozów dla wrogów ludu, czyli przeciwników Tity, a tytułowa Naga Wyspa to najstraszniejszy z nich. Okazuje się, że metody niszczenia ludzi są wszędzie takie same, niezależnie, czy mówimy o nazistowskich obozach koncentracyjnych, sowieckich łagrach czy rodzimej Berezie Kartuskiej. Czytając Jezernika, nasuwa się tylko jedna myśl: tak łatwo jest znaleźć oprawców i tak łatwo zamienić ofiarę w kata. Lektura straszna, ale refleksja przyda się wszystkim.

Carla Montero,
Szmaragdowa tablica,
tłum. Wojciech Charchalis, Dom Wydawniczy Rebis, 2013

Choć akcja powieści rozpoczyna się hen w mrokach średniowiecza, fabuła przenosi nas w różne miejsca i czasy, aż do ery e-maili i telefonów komórkowych, a znaczna, można by rzec, kluczowa, część historii dotyczy okresu II wojny światowej. Wątek poszukiwania zaginionego dzieła sztuki podany został w taki sposób, że powieść składa się z 700 stron sensacji najwyższego lotu. Nie bez znaczenia jest fakt, że utwór napisała kobieta, stąd mało jest przysłowiowego mordobicia, za to rozbudowane i skomplikowane układy miłosne są przedstawione w sposób pozbawiony wulgarności, z czym – niestety – tak często spotkamy się we współczesnej literaturze. Lektura warta polecenia nie tylko amatorom sensacji, ale każdemu, kto lubi wartościową prozę.

David Lodge,
Terapia,
tłum. Zuzanna Naczyńska, Dom Wydawniczy Rebis, 2008

Powieść, która nie straciła na aktualności, bo potrzeba pomocy przy zaburzeniach psychicznych jest dziś chyba jeszcze większa niż w czasach, kiedy ta pozycja powstawała. W tej historii terapii poddaje się mężczyzna przechodzący kryzys wieku średniego, którego dopadły również inne okoliczności życiowe. Rozpoczynając leczenie, nigdy nie wiemy, co tak naprawdę nam pomoże. Również terapeuta eksperymentuje z wyborem metody, by dostosować ją do naszych potrzeb. Na uwagę zasługuje niebanalna konstrukcja powieści, która składa się z odmiennych form narracji, stworzonych przez różnych bohaterów. Warto przeczytać – czasem wyszukane metody leczenia są mniej skuteczne niż znane od tysięcy lat relacje międzyludzkie.

TEKST:
BARBARA WIZIMIRSKA

Filozofia życia. Jaką warto przyjąć?

Z czym wchodzimy w dorosłe życie, z jakimi przekonaniami je opuszczamy? Można chyba zaryzykować twierdzenie, że każdy dojrzały, myślący człowiek co najmniej kilka razy w życiu zadaje sobie pytanie o jego sens, o to, kim jest, a kim chciałby być, zastanawia się, jaka jest jego rola w społeczeństwie, czuje się, lub nie, przemijającą cząstką ludzkości. Przechodzi przez różne stadia zadowolenia ze swojego losu, zmienia podejście do skali wartości. Doświadczenia podpowiadają nam, czym jest dobre życie, jakie są skutki naszych działań. Coraz inaczej widzi się swoje możliwości. W zależności od wieku różnie ocenia się także swoją zdolność do kierowania własnym losem – czy mają na niego wpływ czynniki zewnętrzne, a może przypadek?

Ci, którzy lubią zastanawiać się nad życiem i czytać rozważania na te tematy, być może zauważyli, jak zmieniła się dominująca narracja, jak od kilku dekad narzuca ona człowiekowi przekonanie, że jest „kowalem własnego losu", że wszystko od niego zależy. Głosi ona przykładowo, że stosowanie zdrowej diety, uprawianie sportu, a zwłaszcza pozytywne myślenie zapewnią nam piękne życie aż do śmierci, a o tej ostatnie w sumie nie warto myśleć, bo to szkodzi naszemu dobrostanowi. Przecież życie się wydłuża i kiedyś znajdziemy sposób na nieśmiertelność.

Z tymi poglądami rozprawia się filozof, Tomasz Stawiszyński, którego książka *Ucieczka od bezradności* zrobiła na mnie wielkie wrażenie. Stawiszyński uważa, że pod wpływem takiej narracji (za którą stoją postęp nauki, odchodzenie od religii, wydłużenie się przeciętnego trwania życia) człowiek współczesny doznaje silnego poczucia bezradności wobec nieuchronności śmierci, żałoby, utraty, cierpienia. Jest rozedrgany przez niepewność zatrudnienia i ogólnie – postępujące skomplikowanie świata. Sięgamy zatem po takie „pociechy", jak: teorie spiskowe, astrologia, porady wróżek, horoskopy. Te zjawiska występują na całym świecie i są coraz bardziej powszechne. Wielu ludzi chętnie przyjmuje teorie spiskowe, ponieważ eliminują one z ludzkiego losu przypadek, brak sensu, niepokój i niepewność. Dają ukojenie, poczucie wtajemniczenia i łączności z innymi, odpowiadają na potrzebę przynależności. Choć wiodą na manowce, trudno z nich zrezygnować, bo nasz umysł jest plastyczny, potrafi godzić ze sobą wszystkie sprzeczności i niedostatki takich teorii.

Fot. Pexels

Autor krytykuje ideologię pozytywnego myślenia także z tego powodu, że wyklucza ona przeżywanie utraty, smutku, melancholii, słabości. Filozof stwierdza (i w tym się z nim zgadzam), że porażka jest nieodłącznym elementem naszego życia, a wypieranie takich zjawisk, jak śmierć własna i bliskich, choroby i cierpienia, skutkuje tym, że trudno je oswoić. Ponadto niezgoda na własną słabość zamyka nas na słabość innych. Porzuciliśmy (tzn. świat cywilizowany) rytuały społeczne pozwalające właściwie przeżyć żałobę, rozpacz i żal. Posiadały one kiedyś społecznie akceptowaną formę i pozwalały na uniknięcie depresji.

Argumentacja Stawiszyńskiego jest dla mnie przekonująca. I ja uważam, że przyjęcie tezy, **iż wszystko jest możliwe i zależy od nas**, wpędza nas w pułapkę. Nie powinniśmy absolutyzować pozytywnego nastawienia, ale godzić się na błędy, upadki, niepowodzenia i bezradność. Słabość przybliża ludzi, sukces niesie tendencję do izolacji. Sądzę, że słuszna jest też przestroga, aby mieć się na baczności, gdy skupiamy się na realizacji wzniosłych celów. Często niezauważalnie dla siebie osuwamy się przy tym w przemoc, do której prawie każdy jest zdolny. Tak sądzi filozof, przywołując przykłady z dzieł Dostojewskiego i nauk Freuda.

Śmiem twierdzić, że gdy dobija się osiemdziesiątki, znacznie łatwiej przyjąć punkt widzenia Stawiszyńskiego na filozofię życia niż w młodości czy w wieku średnim. Nawet gdy jest się zdeklarowaną optymistką i aktywną seniorką. #

TEKST:
WŁODZIMIERZ ZDUNOWSKI

Czas

NADSZEDŁ KOLEJNY ZAGADKOWY ROK. I CHOĆ NIKT Z NAS NIE MA POJĘCIA, CO SIĘ WYDARZY, AŻ CHCE SIĘ KRZYKNĄĆ ZE ZŁOŚCIĄ: JAK TEN CZAS LECI!

Zegar Orloj na praskiej Starówce

Fot. W. Zdunowski

Co z tym czasem jest nie tak, że go nieraz po prostu nie lubimy? Przecież oficjalna definicja brzmi: „Czas to wielkość fizyczna określająca kolejność zdarzeń oraz odstępy między zdarzeniami zachodzącymi w tym samym miejscu". Jednak ubogość tego objaśnienia przegrywa nawet z najbiedniejszymi krajami świata. Czas to bogactwo określające m.in.: długość życia, jakość rekordów sportowych, mękę oczekiwania na ukochanego, odległości kosmiczne. Inaczej mówiąc, jest on obecny w każdym wymiarze naszego życia i we wszystkim, co nas otacza. Postaram się prosto udowodnić to pokrętne założenie.

Czy *data* to precyzyjne pojęcie?

We wszystkich oficjalnych pismach, skierowaniach, czekach bankowych urzędnicy nakazują nam: „Proszę wpisać dzisiejszą datę". I ma ona wielkie znaczenie dla postępowań sądowych, ważności recepty, przeglądu samochodu itp. Wydaje się więc, że nie można cofnąć się w czasie i pojawić się pod tą samą datą ponowie. A ja udowodnię, że można – i to o wiele, wiele lat wstecz.

Mam imieniny 15 lipca. W 1991 r. mieszkałem wśród Polaków w Algierze, którzy z zamiłowaniem obchodzili wszystkie imieniny znajomych. 15 lipca 1991 r. mój kolega wręczył mi w prezencie miejscową gazetę, na której widniała data: 1410 r. Nagle okazało się, że moje obchody przypadły w dniu… bitwy pod Grunwaldem! Gazeta była datowana według kalendarza muzułmańskiego, więc w miejscu, w którym przebywałem, oficjalnie naprawdę był 15 lipca 1410 r.

Podobna sytuacja ma miejsce chociażby w trakcie trwania głosowania za granicą w wyborach do Parlamentu RP. Regulaminowo trwają one od godziny 6.00 do 21.00 tego samego dnia. Jednak na tym krańcu Ziemi, gdzie się zaczynają, tj. na wyspach Kiribati na Oceanie Spokojnym, jest już 13 godzin po wyborach, podczas gdy na zachodnim wybrzeżu USA dopiero się kończą. A jednak dalej wszystko jest zgodne z wyznaczoną datą. Przedziwne, prawda?

Jak dokładnie zmierzyć czas?

Często bywam w czeskiej Pradze. Mam tam rodzinę i znajomych. Jak każdy obcokrajowiec jestem zauroczony starówką, mostem Karola, wycieczkami po Wełtawie, ale najbardziej – Rynkiem Staromiejskim, na którym mieści się kilka ozdobnych kamienic oraz wysoka na 70 m wieża ze słynnym zegarem Orloj z ruchomymi figurami. Ten kunsztowny mechanizm składa się z tarczy kalendarza i zegara, który wyznacza przypuszczalnie położenie słońca i księżyca względem Ziemi.

Kilka lat temu poznałem Mariannę – uroczą mieszkankę Pragi. Jakie było moje zaskoczenie, kiedy okazało się, że jest ona od pokoleń właścicielką firmy L.HAINZ, która konserwuje Orloja. Firma ta ma praktycznie wyłączność na naprawę zabytkowych zegarów publicznych w całych Czechach. Na jej zaproszenie mogłem z bliska zapoznać się z mechanizmem słynnego zegara, który został uruchomiony – co za zbieg okoliczności – w… 1410 r.! Rok później Marianna odwiedziła Warszawę i, dzięki uprzejmości kierownictwa Zamku Królewskiego, obejrzeliśmy mechanizm zegara na wieży zamkowej. Piękny i z tragiczną historią. 17 września 1939 r., w wyniku hitlerowskiego bombardowania i pożaru, zegar zatrzymał się, wskazując godzinę 11.15, a 19 lipca 1974 r. o godzinie 11.15 jednak zaczął ponownie odliczać warszawski czas. Marianna, opiekująca się na codzień jego prapradziadkiem, patrzyła na niego z ogromnym szacunkiem. Znała również dokładnie wszystkie modele zegarów znajdujących się w odrestaurowanych komnatach zamkowych, oglądała je z prawdziwym zachwytem.

Marianna Nesnídalová – właścicielka firmy L.HAINZ, która konserwuje Orloja

Fot. W. Zdunowski

Wtedy naszła mnie refleksja: może wszystkie czasomierze należy traktować z taką estymą? W historii cywilizacji pojawiało się wiele przyrządów mierzących czas. Kiedyś używano zegarów słonecznych i klepsydr piaskowych lub wodnych. Później były zegary wieżowe, stołowe, wreszcie naręczne, następnie elektroniczne aż do użycia do pomiaru czasu atomu. Mamy zaufanie do urządzeń mierzących czas. Niektóre, te najpiękniejsze i najprecyzyjniejsze, darzymy nawet szacunkiem. Nic więc dziwnego, że od wieków elegancki zegarek jest traktowany jak biżuteria. Ale czy z taką samą atencją, jak do urządzeń pomiarowych, podchodzimy do czasu?

Człowiek w czasie

Zacznijmy od tego, że nasz czas jest najczęściej całkowicie różny od czasu cudzego. Każdy wie przecież, że przed jego urodzeniem nasz osobisty, czyli ten najważniejszy, czas nie istniał. Odkąd jednak po raz pierwszy zapłaczemy jako niemowlę, pojawia się tych czasów coraz więcej, zapętlają się, uspołeczniają, tworzy się zawiła sieć. Jednocześnie z wiekiem zyskujemy świadomość, że czas to wielki majątek, który, jak to z majątkami bywa, trzeba chronić, zagospodarować, dzielić się nim z innymi. Ludzie go nam zazdroszczą. Wniosek jest prosty: jeśli masz czas, jesteś bogaty.

Zgodnie z tym założeniem seniorzy to milionerzy – według ogromu społeczeństwa jeśli jesteś na emeryturze, to masz wór czasu. Należy więc bez ograniczeń się nim dzielić z innym. No przecież w końcu powinieneś być zadowolony, że inni dbają o to, abyś się nie nudził. A co, masz cały dzień siedzieć przed telewizorem!? Zamiast tego zajmij się wnukiem, załatw sprawę na poczcie, poczekaj na hydraulika, a może nawet coś ugotuj… Głupio odmówić, nieprawdaż? Do tego jeszcze usłyszysz, że wszyscy są tacy dobrzy dla ciebie i dbają o to, żebyś miał jakieś zajęcie.

Niestety, tak to często wygląda, bo przecież wielu z nas, seniorów, w dniu, kiedy przestaje dzwonić budzik do pracy, gubi się całkowicie i nie wie, co ze sobą zrobić. Mamy majątek zwany wolnym czasem i mimo, że przez dużą część życia marzyliśmy o emeryturze, na której przeczytamy wszystkie zaległe książki, obejrzymy filmy, zwiedzimy choć połowę polskich zamków, napiszemy książkę… nie mamy pojęcia od czego zacząć, jak to zrobić.

Zagospodarowanie tego bogactwa, jakim jest czas, staje się więc najważniejsze. Zacznijmy zatem to gospodarowanie metodycznie. Mamy dużo czasu, więc podzielmy go początkowo na dwie części: czas dla siebie i dla tych wszystkich, którzy liczą na naszą pomoc. Ale miarkujmy go rozsądnie, ekonomicznie, bez uszczerbku dla własnych planów.

A teraz my, krezusi czasowi. Nie marudźmy, że jesteśmy coraz starsi i każdego roku mamy tego czasu mniej. Nieprawda! Czasu jest zawsze tyle samo. Czas nie ucieka, nie leci, nie mija, on na nas czeka, marzy o tym, żebyśmy skorzystali z jego uprzejmości bycia na tym świecie. Nie każdy ma i miał taką szansę jak my, którzy jesteśmy. Wstańmy sprzed telewizorów, nie siedźmy w bezsensownych kolejkach we wszystkich przychodniach, które znamy, nie rozmawiajmy tylko z najbliższą sąsiadką. Idźmy na spacer i pogadajmy sami ze sobą, wymyślmy najbardziej bzdurną rzecz, którą chcielibyśmy zrobić, i przygotujmy plan działania. Może się uda, a może nie, ale to będzie hołd dla naszego czasu, skarbu życia, które mamy. Jednocześnie nie pouczajmy innych, jak mają postępować, bo przecież my, weterani korzystania z czasu, wiemy najlepiej, jak to robić. Jak już wcześniej pisałem, czas zaczyna dla nas istnieć od momentu naszych narodzin. Istnieje na podobnych zasadach dla wszystkich, którzy dzielą z nami życie. To właśnie czas bycia z rodziną, bliskimi jest najdroższy, choć nie w kategorii „czas to pieniądz", lecz wartości wyższych: miłości, przyjaźni, bliskości. Trzeba się o niego troszczyć, pielęgnować go, pieścić.

Należy również pamiętać, że skoro przed naszym przyjściem na świat nie było naszego czasu, to jednak tylko od nas zależy, czy czas po naszym odejściu będzie istniał nadal. Czy i jak będziemy pamiętani, jest chyba tak samo ważne, jak umiejętność pożytkowania czasu doczesnego. W końcu to, jak żyliśmy, czytaj: jak wykorzystywaliśmy podarowany nam czas, pozwoli nam długo pozostawać w sercach i pamięci współudziałowców w gospodarowaniu czasem dzisiejszym. #

Żerański mural upamiętnia Niemena jako zdobywcę pierwszej złotej płyty w Polsce

TEKST I ZDJĘCIA:
ANDRZEJ ZAWADZKI

Świat nie przestał być dziwny

NAWET FORMALNIE MA TYTUŁ WYKONAWCY WSZECH CZASÓW. ZOSTAŁ MU PRZYZNANY W 1999 R. W PLEBISCYCIE TYGODNIKA „POLITYKA”. ZDAJĘ SOBIE SPRAWĘ Z TEGO, ŻE WIELU – JAK TO ZAZWYCZAJ W OBSZARACH KULTURY I SZTUKI BYWA – NIE PODZIELA TEGO POGLĄDU, ALE WIELKOŚĆ CZESŁAWA WYDRZYCKIEGO, CZYLI PO PROSTU NIEMENA, CIĘŻKO KWESTIONOWAĆ. MOŻNA, CHOĆ WYDAJE SIĘ TO BARDZO TRUDNE, NIE LUBIĆ JEGO UTWORÓW, BO NIE ZNAĆ ICH SIĘ NIE DA. MOŻNA KONTESTOWAĆ TAKIE CZY INNE ZACHOWANIE TEGO GENIALNEGO MUZYKA, ALE TO PRZECIEŻ WŁAŚNIE W TYCH, CZĘSTO SKRAJNYCH, POSTAWACH NA JEGO TEMAT WYRAŻA SIĘ WIELKOŚĆ TWÓRCY.

Prawie jak wyspiarze

Pamiętam, Niemen zadebiutował w latach 60. ubiegłego wieku z zespołem Czerwono-Czarni, gdy chodziłem do szkoły średniej. To były też początki w miarę powszechnej telewizji, więc można było artystę zobaczyć, a nie tylko posłuchać w radiu. Później byli Niebiesko-Czarni, jednak w każdym z tych składów przebijała się niezwyczajna osobowość Niemena. Początkowo mniej wyróżniał się z powodu walorów głosowych, a bardziej za sprawą stylu bycia. Długie włosy, które dla nas, uczniów, były absolutną nowością, często zakazaną, bigbitowcy nosili powszechnie. Ale białe spodnie, w dodatku – jak gdzieś napisano – prześwitujące, to już ocierało się o skandal. Pamiętam, z jakim oburzeniem opowiadała o nich nasza szkolna wychowawczyni, choć – ponieważ była niewiele od nas starsza – robiła to pewnie bardziej z obowiązku niż z przekonania. To w żaden sposób nie wpłynęło na nasze postawy.

W tamtych latach byliśmy pod wpływem The Beatles uznawanego za najgenialniejszy zespół stulecia. Do powszechnego języka weszło określenie *bitels*, czyli chłopak z długimi włosami (które wcześniej były przejawem zaniedbania i obciachu), ubrany w koszulę i spodnie z mocno rozszerzanymi nogawkami. Beatlesi byli gdzieś w Liverpoolu, czyli daleko, u nas był Niemen, chyba jeszcze bardziej wyróżniający się strojem i zachowaniem.

Dziwny ten świat

W 1967 r. pojawił się singiel *Dziwny jest ten świat*. Początkowo trudny do zrozumienia ze względu na interpretację – która, zdaniem wielu, przytłaczała

tekst – jest nadal bardzo, może nawet coraz bardziej, aktualny. Wielu współczesnych śpiewaków podejmuje się jego wykonania, jednak udaje się to tylko nielicznym – poprzeczka jest zawieszona bardzo wysoko.

Występującej w Sali Kongresowej Marlenie Dietrich tak spodobał się utwór Niemena *Czy mnie jeszcze pamiętasz*, że nagrała niemiecką wersję pod tytułem *Mutter, hast du mir vergeben*, co jest o tyle ciekawe, że w oryginale nie chodzi przecież o matkę.

Tekstami Niemen zaskakiwał często. Niewątpliwym zdziwieniem był trwający aż 18 min (!) *Bema pamięci żałobny rapsod* Norwida. Niemen lubił pisać i następnie śpiewać poezję, przypomnijmy chociażby powszechnie znany szlagwort jego autorstwa: „Choć czas jak rzeka, jak rzeka płynie, unosząc w przeszłość tamte dni" (tekst pochodzi z *www.tekstowo.pl*).

Mówiąc o Niemenie, nie sposób pominąć piosenki *Sen o Warszawie*. Utwór z 1966 r., ze słowami Marka Gaszyńskiego, wykonywany jest często także przez innych artystów, nie mówiąc o tym, że stał się nieoficjalnym hymnem kibiców Legii Warszawa. A warto wiedzieć, że Niemen nie był warszawiakiem z urodzenia. Pochodził z Kresów Wschodnich i zanim trafił do stolicy, mieszkał w kilku innych miastach. Jednak Warszawę kochał do tego stopnia, że poświęcił jej ten piękny utwór.

Raz byłem na koncercie Niemena. To było w 1972 r., a więc dawno temu, ale do dziś pamiętam, jak zazdrościli nam koledzy, że tam się dostaliśmy, i jaka atmosfera panowała podczas występu w „Riwierze".

Organiczny opozycjonista

Tuż przed wprowadzeniem stanu wojennego w katowickim Spodku miała miejsce bardzo ciekawa inicjatywa. Wystawiano tam *Dziady* w reżyserii Mirosława Kina oraz *Kordiana* w reżyserii, dziś powszechnie znanego warszawskiego restauratora, Adama Gesslera. Muzykę do obydwu spektakli napisał Czesław Niemen. Stan wojenny zakończył oczywiście te – cieszące się dużym zainteresowaniem – przedstawienia.

Niemen nie miał łatwego życia z ówczesną władzą, która chętnie korzystała z jego utworów, ale wszelkie gesty niesubordynacji zdecydowanie tępiła. Takim najbardziej spektakularnym przypadkiem była sprawa z piosenką *Dziwny jest ten świat*. Po wprowadzeniu stanu wojennego w 1981 r. Niemen zerwał współpracę z radiem i telewizją, jednak jego piosenkę prezentowano w mediach, co miało oznaczać, że wykonawca popiera siłowe rozwiązanie władz. To z kolei rozsierdziło opozycjonistów oraz twórców i wykonawców bojkotujących występy w reżimowych mediach.

Niemen tworzył też muzykę filmową. Między innymi do *Dziewczyn do wzięcia.* Co interesujące, jedną z aktorek amatorek była w nim koleżanka, z którą zdarza mi się nawet teraz bywać w rozmaitych gremiach. Mówiła, że jak się dowiedzieli, że muzykę będzie pisał Niemen, wybuchł ogólny entuzjazm.

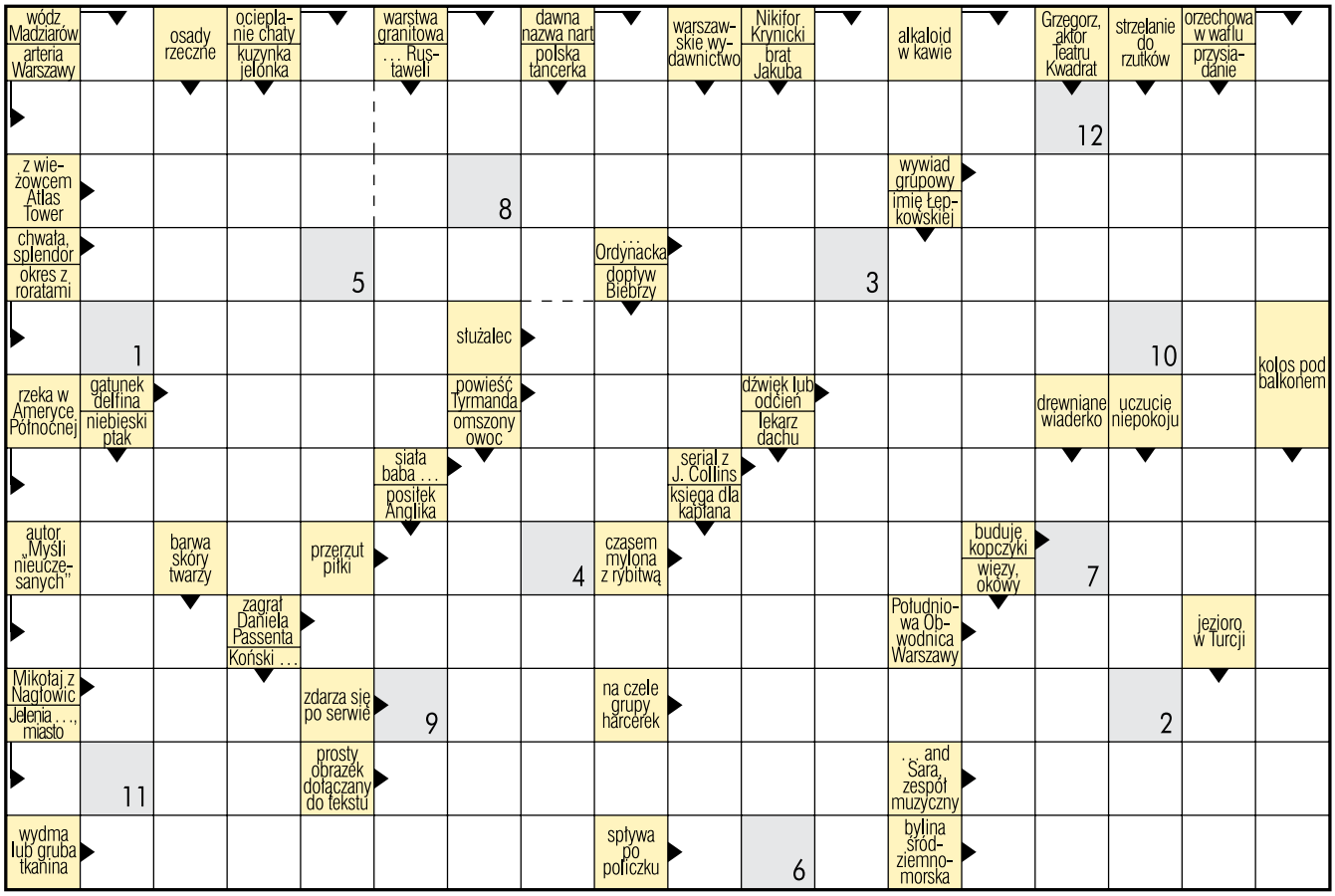
Sen od Warszawy

Nic dziwnego, że Warszawa odwdzięczyła się Niemenowi muralami. Pierwszy z nich znajduje się na ścianie jednego z białołęckich budynków, w miejscu może mało uczęszczanym przez spacerowiczów, ale za to przy trasie przejazdu setek pojazdów zaopatrzenia. Dzieło namalował Bruno Althamer, twórca wizerunku Kory na Nowym Świecie. Lokalizacja malowidła nad Kanałem Żerańskim nie jest, zdaniem autora, przypadkowa. Mieściła się tam fabryka domów, gdzie produkowano wielkie płyty, z których następnie budowano warszawskie osiedla. Niemen miał taką wizję Warszawy, taki był jego sen o tym mieście i skojarzenie z własnymi utworami nagrywanymi właśnie na płyty, do czego bezpośrednio nawiązuje wizerunek artysty umieszczony na ścianie.

Najnowszy mural, dzieło autorstwa Tomasza Majewskiego, można podziwiać w samym sercu Woli, na budynku mieszczącym się przy ul. Żytniej. Mural jest piękny, kolorowy, a dzięki umiejscowieniu wysoko – doskonale widoczny nawet z dalszej odległości. #

Ten wizerunek artysty jest jednym z najnowszych malowideł ściennych stolicy

Krzyżówka



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

Na dobry humor

Rys. Dariusz Pietrzak

SUDOKU

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

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

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

Senioralne Biuro Karier

Zapraszamy:

- **wtorek,**
  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

Urząd Pracy m.st. Warszawy

Czytaj #POKOLENIA,
niech Twój świat się zmienia!