

ISSN: 2657-4012

Maj 2022 #5 (41)

#POKOLENIA

Warszawski Miesięcznik Seniorów

Magazyn bezpłatny



Musimy
żyć dalej

500+ także
dla seniora

Białotęka dla
seniorów



Aktywny Warszawiak to program wspierania i upowszechniania kultury fizycznej wśród warszawiaków, realizowany przez stołeczne Biuro Sportu i Rekreacji.

Program ma na celu podniesienie sprawności fizycznej mieszkańców Warszawy. Zakłada przeprowadzenie zajęć rekreacyjno-sportowych skierowanych do wszystkich grup wiekowych i społecznych.

Realizatorami jest 13 organizacji wyłonionych w konkursie ofert.

Cele programu:

- ▶ podniesienie sprawności fizycznej,
- ▶ wdrożenie nawyku zdrowego stylu życia,
 - ▶ zmiana jakości życia,
- ▶ zapobieganie chorobom cywilizacyjnym,
- ▶ przeciwdziałanie monotonii dnia codziennego,
 - ▶ kształtowanie nawyku aktywności ruchowej,
- ▶ zwiększenie świadomości na temat aktywnego spędzania czasu w przestrzeni miejskiej, w szczególności nad Wisłą,
- ▶ wdrożenie profilaktyki w zakresie wad postawy oraz otyłości.

Harmonogram zajęć dostępny na stronie:

warszawa19115.pl/-/program-aktywny-warszawiak-2022





ALEKSANDRA LAUDAŃSKA
REDAKTOR NACZELNA

Kultura ciała

Od dziecka byłam mołem książkowym, czytałam niemal wszystko, co mi wpadło w ręce. Bardzo szybko wyszłam z lektur dla dzieci i sięgnęłam do biblioteczeki rodziców. W wakacje wertowałam tomy zalegające u dziadków. To u nich 40 lat temu zainteresowałam się profilaktyką zdrowia, czytając książki Ireny Gumowskiej. I zakochałam się w Magdalenie Samozwaniec. Do tej pory pamiętam fragment któregoś z jej opowiadań o tym, jak jedna koleżanka robiła drugiej ujędrniający masaż twarzy, wymierzając jej siarczyste policzki. I fragment innego o tym, jak leciwa mama bohaterki wystawiała do słońca „powiędły” dekolt, ciesząc się, że przynajmniej słońce nie brzydzi się starością (*sic!*).

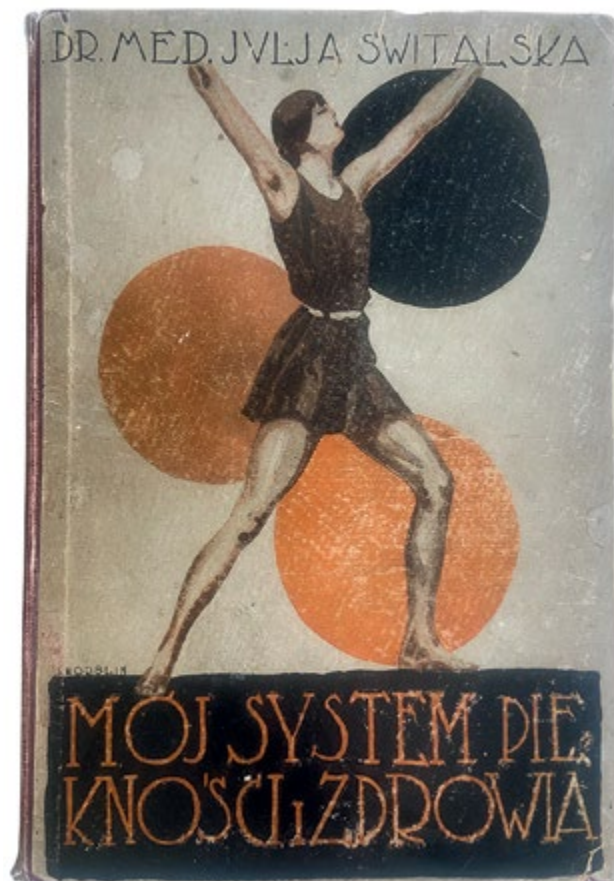
Z czasów dzieciństwa zostało mi upodobanie do przebywania z ludźmi starszymi ode mnie o pokolenie lub dwa, przywiązywanie dużej wagi do dbania o zdrowie i sprawność (jako formy projektowania własnej starości) oraz... zamiłowanie do antykwariatów. Uwielbiam zapach starych książek, widok pożółkłych kartek, nieużywanych dziś krojów liter, wyblakłych fotografii i grafik. Witryny antykwariatów przyciągają mnie jak magnes, często stoję przed nimi i nasycam oczy widokiem leciwych woluminów. Czasami jakaś okładka przywoła mnie, bym weszła do środka.

Tak było z książką *Mój system piękności i zdrowia* dr Julii Świtalskiej. Biorąc ją w ręce, czułam dreszcz biegnący po karku (to odczucie nazywa się ASMR – *Autonomous Sensory Meridian Response*, czyli „samoistna odpowiedź meridianów czuciowych”). I już nie chciałam wypuścić. W ten sposób stałam się posiadaczką poradnika o zdrowiu z 1928 r.! Jego autorka była wizjonerką i pionierką profilaktyki zdrowotnej, której celem miało być przedłużenie życia. Już 100 lat temu propagowała to, co dziś staje się coraz bardziej popularne, np. hartowanie ciała zimną wodą. Po I wojnie światowej otworzyła „Instytut piękności i zdrowia”, pisała poradniki i była redaktorką naczelną miesięcznika „Kultura Ciała”, w 1934 r. otworzyła prywatną lecznicę i poradnię kosmetyczną „Świt”.

W książce *Mój system piękności i zdrowia* dr Świtalska na 194 stronach przybliżyła takie tematy, jak kąpiele powietrzne i słoneczne, racjonalne odżywianie się, gimnastyka, automasaż, higieniczne ubranie, praca i wypoczynek, najważniejsze zasady higieny intymnej. Porady bardzo na czasie także dzisiaj.

Dlaczego o tym piszę? Bo nigdy nie jest za późno, żeby rozpocząć zdrowy tryb życia, a maj bardzo sprzyja aktywnościom prozdrowotnym. Nie trzeba od razu iść na siłownię, jak robi moja 70-letnia mama (choć warto i do tego się przekonać – treningi siłowe bardzo dobrze działają na cały organizm, z mózgiem włącznie). Wystarczą regularne spacerki, rozruszanie stawów prostymi ćwiczeniami, jazda na rowerze. Do tego racjonalna dieta z małą ilością mięsa, automasaż, odpowiednio dużo snu i ciało się Wam odwdzięczy.

Chętnie zobaczymy, jak dbacie o swoje zdrowie i jakie aktywności podejmujecie. Piszcie do nas, oznaczajcie nas na Facebooku. Inspirujmy tych, którym trudno się ruszyć!



Zaglątajcie do nas! Piszcie! Znajdźcie nas na Facebooku:

Facebook.com/MiesiecznikPokolenia, i na stronie: cam.waw.pl/pokolenia.

PRZECZYTAJ I PRZEKAŻ DALEJ

16

Tańcowała igła z napastrkiem

SPIS TREŚCI



Fot. Andrzej Zawadzki

OD REDAKCJI

01 Kultura ciała

WYWIAD

03 Musimy żyć dalej

ZBLIŻENIE NA DZIELNICE

07 Białołęka dla seniorów

WARSZAWSKA RADA SENIORÓW

10 Wieści z WRS

11 List w sprawie polityki senioralnej

DOJRZAŁA TWORCZOŚĆ

12 Fraszki Antoniego Blocha

PORADNIK SENIORA

13 500+ także dla seniora

14 Pieniądze za gościnność

15 Dane osobowe pod ochroną

KOLEKCJONER WARSZAWSKI

16 Tańcowała igła z napastrkiem

18 Wydarzenia dla seniorów

REINKARNACJE WARSZAWSKIE

20 Centrum Praskie Koneser

ZDROWIE

22 W pułapce nietrzymania moczu

AKTYWNI

24 Zabierz taśmę na spacer

PSYCHE

26 Granice rozumnej empatii

27 Majowy relaks dla ciała

SZLAKIEM WARSZAWSKICH MURALI

28 Kuroniówka na ścianie

WARSZAWA KULTURALNA

30 Koło Sympatyków Studia Eksperymentalnego Polskiego Radia

KULTURA

32 Warto przeczytać

O(CZ)KIEM SENIORKI

33 Zlep

ARCHITEKTURA INSPIROWANA PRZYRODĄ

34 Architektura zamknięta w bańce. Złote Tarasy

ROZRYWKA

36 Krzyżówka

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

e-mail:

pokolenia@camnowolipie.pl

www.facebook.com/miesiecznikpokolenia

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

REDAKTOR:

Marzena Michałek

KOREKTA:

Dagmara Deska

SKŁAD, DTP:

Jerzy Laudański
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:

Pexels, fot. Shvets Production, Pixabay

➔ 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 197, 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

WYSŁUCHAŁA:
MARZENA MICHAŁEK



Fot. Marta Lityńska

MUSIMY ŻYĆ DALEJ

CHOCIAŻ BEZ WĄTPIENIA NAJWIĘKSZYM DRAMATEM WOJNY NA WSCHODNIEJ GRANICY JEST CIERPIENIE UKRAIŃCÓW, TO KONFLIKT TEN, JAK ŻADEN INNY, MOŻE ODBIĆ SIĘ NA NASZEJ PSYCHICE, OTWORZYĆ STARE RANY, PRZYPOMNIEĆ TRAUMY, POZBAWIĆ JUŻ I TAK WĄTŁYCH ZASOBÓW. O DBANIU O WŁASNE POTRZEBY, ROZSĄDNYM POMAGANIU, STYLACH RADZENIA SOBIE ZE STRESEM I O TYM NA ILE KONCEPCJA REZYLIENCJI POMAGA PRZETRWAĆ KRYZYSY, ROZMAWIAM Z EDYTĄ BARTOSIEWICZ – SOCJOLOŻKĄ, COACHEM KRYZYSOWYM I TERAPEUTKĄ RTZ (RACJONALNEJ TERAPII ZACHOWANIA).

Czy pani zdaniem my, Polacy, jako naród jesteśmy teraz w kryzysie?

To bardzo subiektywne, bo nie ma takiej sytuacji, którą wszyscy odczuwamy tak samo mocno i kryzysowo. Wyjaśnię to na przykładzie pandemii. Dla niektórych mogła być ona źródłem ogromnego lęku i stresu, ale dla innych niewiele się zmieniło, oprócz tego, że trzeba było nosić maseczki i trzymać dystans czy rzadziej wychodzić z domu.

Kryzys to taka sytuacja, którą subiektywnie postrzegamy jako bardzo dla nas trudną i jednocześnie nie do zniesienia, nie do pokonania, która wyczerpuje nasze zasoby, wpływa na wszystkie sfery naszego życia, odbija się na pracy, rodzinie. Faza ostrej reakcji kryzysowej trwa zwykle do sześciu tygodni. Po tym czasie człowiek, jeśli otrzymał właściwe wsparcie od bliskich czy specjalisty, zaczyna stopniowo

wychodzić z kryzysu. Jeżeli jednak po tych sześciu tygodniach nie jest lepiej, dochodzi do przewlekłej sytuacji kryzysowej, w której chroniczny stres bardzo nas wyczerpuje. Dlatego tak ważne jest, by być uważnym w obecnej sytuacji zarówno na siebie, jak i innych. Gdy dopada nas kryzys, nie mamy pełnego dostępu do swoich zasobów, gdyż kumuluje się w nas dużo emocji nacechowanych negatywnie: czujemy lęk, bezradność, bezsilność, beznadziejność. Myślimy tunelowo – widzimy tylko swój problem i nie jesteśmy w stanie dostrzec wyjścia z sytuacji. Wówczas bardzo ważne jest, by mieć chociaż jedną zaufaną osobę, która nas wesprze, wysłucha, nie będzie oceniać, krytykować, porozmawia, wyjdzie na spacer. Najgorsze, co możemy zrobić, to zamknąć się w domu i unikać ludzi, bo to przyniesie jeszcze większe szkody psychiczne. →

Osoba w kryzysie potrzebuje wsparcia innych, bo czasami nie zdaje sobie sprawy, w jak złym stanie się znajduje. Unie- możliwia jej to brak pełnego dostępu do swoich zasobów, upośledzone jest działanie kory przedczołowej odpowiedzialnej za racjonalne myślenie, podejmowanie decyzji. W idealnej sytuacji, gdy dopada nas kryzys, powinniśmy być wspierani przez bliskich, rodzinę czy przyjaciół oraz zgłosić się po profesjonalną pomoc. Ta ostatnia jest o tyle ważna, że dzięki niej dostajemy dostęp do fachowej wiedzy, co się z nami dzieje, specjalista pomaga nam zrozumieć nasz stan, nasze reakcje, odczuwane emocje, uczy nas, jak sobie radzić z tym, co nas przytłacza, i co możemy zrobić, by w przyszłości tego uniknąć. Z kryzysu wychodzi się etapami. Po drodze zaliczamy i dołki, i górki, ale kiedy mamy dobre wsparcie, to tych dołków z czasem jest coraz mniej i zaczynamy czuć się lepiej.

Podkreśla pani ogromne znaczenie własnych zasobów, mam jednak wrażenie, że nasze są już wyczerpane pandemią. Co nam teraz zabiera najwięcej energii?

Najwięcej energii zabierają nam emocje nacechowane negatywnie: niepokój, lęk, smutek, frustracja, poczucie winy, także obrazy tragedii. To działa mocno na podświadomość, zostaje w nas i bardzo nas z tej energii odziera. Druga rzecz to podejmowanie różnych decyzji – i nie ma znaczenia, czy są to decyzje błahe czy istotne, bo mentalnie wyczerpują nas tak samo mocno. To dwa najważniejsze czynniki. Osoby, które np. często oglądają wiadomości, istotnie nadwyrę- żają swoje zasoby energii mentalnej, bo nakręcają spiralę lęku i niepokoju. Pamiętajmy też, że im bardziej jesteśmy wrażliwi, tym silniej takie obrazy i wiadomości na nas oddziałują.

Czy zespół stresu pourazowego, który dotknął osoby podczas II wojny światowej, może się odnowić teraz, w trakcie konfliktu zbrojnego w Ukrainie?

Niestety tak. Zwłaszcza jeśli ta trauma nie była dobrze przepracowana. Wówczas sytuacja wojny w Ukrainie może odnowić wspomnienia, uczucia i stres. Nie funkcjonujemy przecież w próżni, na nasze doświadczenia składają się wydarzenia z całego życia, które odkładają się zarówno w psychice, jak i ciele. Wojna w Ukrainie mogła uruchomić w nas pamięć o tym, co wydarzyło się nawet wiele lat temu. Dodatkowo po pandemii niektórzy z nas mogą czuć się psychicznie osłabieni, np. z powodu zamknięcia i lęku przed koronawirusem odcięli się od sieci wsparcia, pozytywnych relacji.

Co możemy z tym zrobić?

Przede wszystkim musimy skupić się na tym, na co mamy wpływ. Poczucie sprawczości pomaga przezwyciężyć kryzys. Nie mamy wpływu na to, że jest wojna, nie mamy wpływu na decyzje polityczne, ale mamy wpływ na swoje decyzje, na to, w co się zaangażujemy. I tu mamy do dyspozycji wolontariat, możemy pomagać przy zbiórkach, tworzyć sieci wsparcia, wpłacać donacje. Wszystko zależy od tego, jakimi jesteśmy osobami. Są ludzie, którzy wychodzą z trudnych doświadczeń obronną ręką, bo mają określone zasoby (np. temperament sangwinika lub flegmatyka – to typy, które dość dobrze radzą sobie w sytuacjach

kryzysowych), a inni, mimo względnie spokojnego życia, na skutek trudnego dla nich wydarzenia załamują się. Na doświadczenie kryzysu wpływa bowiem wiele czynników: nasze zdrowie psychiczne i fizyczne, temperament i styl reagowania, poczucie własnej wartości, zasoby finansowe, sposób, w jaki radzimy sobie z emocjami, czy możemy liczyć na wsparcie bliskich, a także pomoc specjalistyczną. Bardzo istotne w obecnej sytuacji jest tzw. domknięcie cyklu stresu i idealnie byłoby, gdybyśmy robili to codziennie.

MUSIMY SKUPIĆ SIĘ NA TYM, NA CO MAMY WPŁYW. POCZUCIE SPRAWCZOŚCI POMAGA PRZEZWYCIĘŻYĆ KRYZYS.

Co to dokładnie oznacza?

Teraz, zwłaszcza w sytuacji konfliktu w Ukrainie, napływ wielu bodźców, stresorów, które atakują naszą psychikę, jest bardzo nasilony. A to z kolei potęguje odczuwanie całego wachlarza emocji nacechowanych negatywnie. I jeśli nic z tym na co dzień nie robimy, stres kumuluje się w naszym ciele, co może powodować w przyszłości wiele dolegliwości somatycznych i chorób.

Istnieje kilka sposobów na codzienne domknięcie cyklu stresu, np. przytulanie się przez minimum 20 sekund do bliskiej osoby – ważne jest, by przytulając się, każde z nas utrzymywało własny ciężar. Często robimy to intuicyjnie. Przytulanie to sygnał dla ciała, że może poczuć się bezpiecznie. Jeśli ktoś jest samotny, ale ma zwierzę, np. kota lub psa, to wystarczy przez kilka minut pogłaskać futrzaka – to też działa niezwykle odprężająco. Najlepszą metodą na domknięcie cyklu stresu jest jednak aktywność fizyczna, jakakolwiek. Może to być spacer, nordic walking – warto to robić dla higieny psychicznej codziennie, bez względu na pogodę. Domknięciem cyklu stresu może też być ekspresja twórcza: wyszywanie, robienie na drutach, ceramika, wszystko, co pomaga nam znieść odczuwane napięcie. Bardzo terapeutycznie działa również pisanie, np. dziennika. I nie zapominajmy także o oczyszczającej sile płaczu. **Wróćmy do pomagania. Ostatnie dane mówią o tym, że w Warszawie we wspieranie uchodźców zaangażowało się ponad 8 tys. wolontariuszy, choć prawdopodobnie jest ich znacznie więcej. Są wśród nich osoby dojrzałe i starsze. Jakie mechanizmy uruchamia w nas pomaganie?**

Pomaganie i pójście w działanie jest jednym ze sposobów radzenia sobie ze stresem. To jest tzw. styl skoncentrowany na zadaniu. Kiedy pomagamy, mamy poczucie wpływu, czujemy własną sprawczość i to przekłada się na nasze dobre samopoczucie, a nawet, co zostało zbadane, na poziom odczuwanego szczęścia. Niesie ono wartość, czujemy, że to działanie ma sens. Dla nas, bo lubimy czuć się potrzebni, i dla tych, którym pomagamy. Mówi się, że pomagając innym, pomagamy sobie.

Mamy jeszcze dwa inne style radzenia sobie ze stresem: styl skoncentrowany na emocjach oraz na unikaniu. Ten pierwszy oznacza skupianie się na własnych odczuciach, przeżyciach.

Nie chodzi tu o rozwiązanie problemu, lecz o to, by zrzucić z siebie napięcie. Z kolei styl skoncentrowany na unikaniu polega na zachowywaniu się tak, jakby nic się nie wydarzyło. Taka osoba może uciekać w czynności zastępcze, jak: przejeżdżanie się, oglądanie godzinami telewizji, sen, używki, mocne zaangażowanie się w kontakty towarzyskie.

Ale czy pomaganie nie jest trochę takim mieczem obosiecznym? Pozwala przywrócić wiarę w sens działania wspólnoty, jednak z drugiej strony szalenie wypala... Skąd brać energię? Jak uzupełniać zasoby?

Warto pamiętać, by pomoc, którą niesiemy innym, nie była ponad nasze możliwości. Pomagajmy, ale nie kosztem siebie. Przyjęcie uchodźców do domu może wiązać się z uruchomieniem takich emocji i odczuć, jakich byśmy się po sobie nie spodziewali, okazać się zbyt trudne do uniesienia. Może się więc zdarzyć, że nasze zasoby zostaną mocno naruszone lub wręcz wyczerpane. Trzeba dać sobie czas, by te moce odzyskać. Jeśli czujemy się wyczerpani jakąś formą pomocy, nie wystarczy jeden dzień odpoczynku. Czas regeneracji zależy od tego, z jakimi zasobami zabraliśmy się do pomagania. Jeśli nasze baterie były w pełni naładowane, to wystarczy kilka dni i dojdziemy do siebie. Jeżeli jednak byliśmy wcześniej przemęczeni, a zdecydowaliśmy się na przyjęcie do domu uchodźców, może się to dla nas okazać trudniejsze, niż sądziliśmy, i bardziej wyczerpujące na każdym poziomie, zarówno psychicznym, jak i fizycznym.

Czy istnieją jakieś techniki, by uzupełniać tę energię?

Energia mentalna to taki nasz bak z paliwem, który musimy uzupełniać codziennie. To, co nas wyczerpuje, to przede wszystkim emocje nacechowane negatywnie, o czym już wspominałam, oraz podejmowanie decyzji. Aby zadbać o uzupełnianie energii mentalnej, ważne jest, by codziennie znaleźć czas tylko dla siebie i odpocząć. Można oczywiście domknąć cykl stresu poprzez aktywność fizyczną – ona też buduje naszą energię mentalną. Niezwykle ważny jest w takich sytuacjach sen, który wpływa m.in. na pamięć. Najlepiej, gdy zapewnimy sobie 7-9 godz. snu dziennie – i ważne jest, by zapadać w głęboką jego fazę, gdyż przynosi ona pełną regenerację organizmu. Energię mentalną budują także emocje nacechowane pozytywnie: rozmowa z życzliwą osobą, np. po sąsiedzku, na spacerze, w sklepie, obejrzenie komedii czy ulubionego kabaretu itp. Trzeba również, w obecnej sytuacji, znajdować sobie takie momenty w ciągu dnia, kiedy nie rozmawiamy i nie czytamy o wojnie, a robimy coś przyjemnego dla siebie. Bardzo ważne jest, by nie kumulować w sobie problemów, z jakimi się mierzymy, i zwierzać się od czasu do czasu komuś, komu ufamy. Istotne znaczenie mają też rytuały. To są, jak widać, naprawdę proste rzeczy.

W sieci można spotkać wpisy typu: „Wiem, że to zły czas, ale... gdzie najlepiej wyjechać na weekend?“, „Jaką kupić kołdrę obciążeniową?“ itp. Czujemy się nieswojo, gdy w trakcie wojny skupiamy się na sobie, swoim zdrowiu i komforcie. Jak przestawić mechanizmy myślenia w tej trudnej sytuacji i nie czuć się winnym, że się o siebie dba?

Możemy, a nawet powinniśmy, odczuwać małe przyjemności, bo to nas buduje i wzmacnia. Jeśli wpadniemy w poczucie winy, zaczniemy sobie wszystko, co dla nas dobre, ograniczać i myśleć tylko o wojnie, to nasze zasoby szybko się wyczerpią – sami sobie odbierzemy energię. A jeśli nie będziemy mieli energii, to nie będziemy w stanie nikomu pomóc. To tak, jak w samolocie, najpierw zakładam maskę sobie, a potem dziecku. Muszę dbać o siebie, by móc potem komuś cokolwiek dać. Warto mieć na uwadze, że codziennie w danej chwili gdzieś na świecie dzieje się coś złego. Nie mamy na to wpływu. Musimy żyć dalej i dbać o swój dobrostan, byśmy sami nie potrzebowali potem pomocy. Poza tym poczucie winy odbiera nam energię do działania, a teraz potrzebujemy jej naprawdę dużo.

Wiele osób czuje się źle, że nie zaangażowało się w pomoc. Środowisko wywiera na nie presję, a one po prostu nie są w stanie, nie chcą, nie mogą czy nie umieją. Czy to jest OK? I jak bronić się przed napastliwością tych, którzy nam to wytykają?

Każdy z nas jest inny i dobrze to uszanować. Pomagajmy na miarę swoich możliwości. Jedni z nas rzucili się na pomoc, podjęli działania, gdyż to ich dominujący styl radzenia sobie ze stresem w kryzysie. Część osób poszła w intensywne przeżywanie tej sytuacji, rozmawia o tym, co się dzieje, skupia się na uczuciach, identyfikuje się z samotnymi matkami, które zmuszone były uciekać z dziećmi przed wojną do obcego kraju, a część z nas poszła w unikanie, zamknięcie we własnym świecie. Wszystkie te trzy style pomagają nam przetrwać trudności, dlatego warto mieć ich świadomość. Zgubne natomiast może okazać się stosowanie tylko jednego z nich. Jeśli ktoś intensywnie działa, ale jednocześnie zupełnie odetnie się od tego, co czuje, to za jakiś czas, gdy silny stres minie, te emocje mogą go wręcz zalać. Zdarza się wcale nierzadko, że mija wiele długich miesięcy, a nawet lat, zanim uczucia związane z trudnym doświadczeniem dojdą do głosu.

**POWINNIŚMY ŻYĆ DALEJ I DBAĆ
O SWÓJ DOBROSTAN, BYŚMY SAMI NIE
POTRZEBOWALI POTEM POMOCY.**

Niektórzy odczuwają lęki związane z napływem dużej liczby uchodźców. Pojawiają się myśli o tym, że część Polaków straci pracę, mieszkania itp. Nakręcają tę spiralę fake newsy. Jak nie dać się przytłoczyć przez te obawy, a przy okazji też przez pojawiającą się ksenofobię i odradzające się historyczne traumy z udziałem narodów polskiego i ukraińskiego?

To trudne pytanie. Po pierwsze, gdy zastanawiamy się, czy uchodźcy mają lepiej od nas, możemy zadać sobie pytanie: czy chcielibyśmy być na ich miejscu? Uciekać przed bombardowaniem, wybiegając z domu, często z jedną małą walizką? Ze świadomością, że może nigdy nie wrócimy do swojego mieszkania, bo już go po prostu nie będzie? Przedzierając się pod ostrzałem do polskiej granicy, stojąc kilkadziesiąt godzin na mrozie, bez wody, jedzenia, toalety? To są wielkie →

ludzkie dramaty. I tu kluczowa jest empatia, a więc zdolność do rozpoznawania stanów emocjonalnych innych ludzi i współodczuwanie. Nie sądziliśmy, że uchodźców będzie tak wielu i że może się to okazać dla niektórych z nas tak wyczerpujące. Przyjąć kogoś obcego, z innego kraju, z innym kodem kulturowym, pod swój dach – to może okazać się dla nas bardzo trudne. Mierzmy zatem siły na zamiary, bo jeszcze wiele przed nami. Dlatego szczególnie ważne jest, by dbać o siebie i swój dobrostan. To dopiero początek. Ta spontaniczna pomoc w pierwszych tygodniach pojawiła się na fali dużych emocji, szoku, współczucia, rozpacz, gniewu na polityków odpowiedzialnych za konflikt zbrojny w Ukrainie, na fali wielkiej niepewności, ale i nadziei. Polacy spontanicznie rzucili się na pomoc, nie zastanawiając się jednocześnie, co będzie dalej. Teraz dobrze jest spojrzeć na to wszystko, kiedy już nieco ochłonęliśmy, z dystansu. Zapytać siebie: na co jestem gotowy, jeśli chodzi o tę pomoc, co jestem w stanie zrobić, a co już będzie ponad moje siły? Każdy powinien robić tylko to, co sam jest w stanie udźwignąć. Dlatego nie ma co porównywać skali naszej pomocy. Każdy z nas jest inny i ma inne zasoby, niech pomaga tak, jak może.

Czym jest koncepcja rezyliencji?

Rezyliencja jest umiejętnością radzenia sobie z przeciwnościami oraz mierzenia się z życiowymi wyzwaniami, to tzw. sprężystość emocjonalna. Chodzi tu o sposób, w jaki zachowujemy się w trudnej dla nas sytuacji. Takie osoby nie ztracają się w rozpacz, nie załamują całkowicie, lecz naturalnie szukają wsparcia, są jak wiotka trzcina, która ugina się pod wpływem wiatru, by następnie wrócić do pionu, gdy wichura przeminie. Każdy z nas może rozwijać swoją rezyliencję, dbając w ten sposób o zdrowie psychiczne. Jeśli troszczymy się o swoje emocje, dajemy im ujście, nie kumulujemy ich w sobie, czekając, aż wybuchną, tylko na bieżąco je przepracowujemy, dbamy o swoje zasoby, energię mentalną i dobrostan, to tym samym rozwijamy swoją rezyliencję.

Rick Hanson, autor książek o rezyliencji, proponuje ćwiczenie, które nazywa się „Twoje schronienie”, a które może nam pomóc powrócić do równowagi i stabilności w trudnych życiowych momentach. Polega ono na tym, że wyobrażamy sobie coś, co może stanowić dla nas schronienie, np. jakieś miejsce lub osobę. Może to być ulubiony park, biblioteka, kościół lub ukochana osoba, przyjaciel. Zagłębiaamy się myślami w tym schronieniu, otwieramy na uczucia z nim związane, delektujemy się tym wyobrażeniem. Możemy nazwać swoje schronienie, by łatwiej przywołać je w pamięci w razie potrzeby. To schronienie pozwoli nam poczuć się bezpiecznie nawet wtedy, gdy zewnętrzne okoliczności nie będą sprzyjające. Natomiast my możemy, mimo wszystko, poczuć wówczas spokój, odprężenie, ulgę.

Bardzo lubię też metaforę, która mówi, że nasze myśli i emocje to chmury, a my jesteśmy niebem. Niebo jest zawsze, a chmury, czyli nasze myśli i emocje, przyplływają i odpływają. Każda odczuwana przez nas emocja niesie nam jakąś informację, biologicznie powinna trwać kilka minut. Warto

postarać się odczytać tę informację z danej emocji i dać jej odpłynąć. Jeśli zaś nadmiernie trzymamy się danego uczucia i nie dajemy mu odpłynąć, godzinami nurzamy się w nim, np. złościmy się na kogoś tygodniami, chowamy urazę i żal przez lata, oznacza to, że sami tę emocję w sobie wzniecamy. Dobrze wtedy zapytać siebie, co powoduje, że minęło tak wiele czasu, a ja nadal czuję złość czy żal do kogoś, czy nadal chcę żyć tymi emocjami, czy może wolę poczuć coś bardziej pozytywnego.

REZYLIENCJA JEST UMIEJĘTNOŚCIĄ RADZENIA SOBIE Z PRZECIWNOCIAMI ORAZ MIERZENIA SIĘ Z ŻYCIOWYMI WYZWANIAM, TO TZW. SPRĘŻYSTOŚĆ EMOCJONALNA.

Jest jakiś zestaw podstawowej higieny energetycznej na te trudne czasy?

Po pierwsze, ograniczyć bombardowanie się informacjami. Dobrze jest orientować się, co dzieje się w świecie, ale tę wiedzę należy dawkować, np. raz dziennie, koniecznie ze sprawdzonych i zróżnicowanych źródeł, by uniknąć natknięcia się na *fake newsy*. Po drugie, ograniczyć kontakty z osobami, które odbierają nam energię i są toksyczne. Warto skupić się na relacjach z ludźmi życzliwymi.

Można też wyobrazić sobie, jak w ćwiczeniach medytacyjnych, że wdychamy spokój, a wydychamy stres. Bardzo polecam metodę, która polega na tym, że robimy wdech, licząc powoli do pięciu, wstrzymujemy powietrze, też licząc do pięciu, potem powoli, licząc do dziesięciu, wypuszczamy powietrze, a na koniec robimy jedną pauzę, licząc ponownie do pięciu. To taka sekwencja: 5/5/10/5. Dobrze zrobić sobie ten cykl oddechowy 3-5 razy – ta technika pozwala skutecznie się odprężyć, gdy czujemy natłok myśli i falę emocji. Przez świadome oddychanie uspokajamy nasz mózg i dajemy mu sygnał, że jesteśmy bezpieczni, że nie musi włączać alarmu w organizmie i uruchamiać reakcji stresowej. Polecam też niezrównaną moc spacerów, terapię lasem, aktywność fizyczną, w tym mój ulubiony nordic walking. W idealnej sytuacji, po dobrze przespanej nocy, powinniśmy codziennie budzić się z nowym zapasem energii mentalnej. Wszystkie decyzje i emocje nacechowane negatywnie wyczerpują nasze zasoby, ale możemy je skutecznie dzięki tym technikom uzupełniać. Dbanie o zdrowie psychiczne i nasze zasoby mentalne jest w obecnych czasach priorytetem. Dbając o siebie, dbamy o innych. Dobrze o tym pamiętać. #

Edyta Bartosiewicz – ekspertka ds. kryzysu, coach kryzysowy, terapeutka RTZ, socjolożka. Pomaga opanować stres i emocje. Uczy, jak radzić sobie w sytuacjach kryzysowych oraz jak podejmować trafne decyzje. Pokazuje, jak budować odporność psychiczną i dbać o dobry poziom energii mentalnej. Wspiera w podnoszeniu poczucia własnej wartości i samooceny. Prowadzi autorskie warsztaty efektywności osobistej dla kobiet, spotkania indywidualne i grupowe dla organizacji z zakresu psychologii konfliktu i kryzysu. www.edytabartosiewiczcoaching.pl

Białołęka dla seniorów

– BIAŁOŁĘKA TO NIE TYLKO DZIELNICA LUDZI MŁODYCH. WEDŁUG DANYCH URZĘDU M.ST. WARSZAWY MIESZKA W NIEJ 14 965 OSÓB POWYŻEJ 60. ROKU ŻYCIA – MÓWI ANNA MAJCHRZAK, ZASTĘPCA BURMISTRZA DZIELNICY BIAŁOŁĘKA. – OD LAT CZYNNIE WSPIERAMY DZIAŁANIA SENIORÓW I DLA SENIORÓW. BIAŁOŁĘCKIE INSTYTUCJE OFERUJĄ CORAZ WIĘCEJ INICJATYW AKTYWIZUJĄCYCH TĘ GRUPĘ, A ORGANIZACJE POZARZĄDOWE REALIZUJĄ ZADANIA PUBLICZNE, M.IN. W ZAKRESIE DZIAŁALNOŚCI INTEGRACYJNEJ, WSPARCIOWEJ I KULTURALNEJ – DODAJE.

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Białołęka m.st. Warszawy

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Białołęka od wielu lat prowadzi zajęcia dla lokalnej społeczności seniorów. Są to m.in.: comiesięczne *Poranki z książką*, dyskusyjny klub książki, cykl spotkań *Książka na receptę*, warsztaty samorozwoju *W zdrowym ciele zdrowy umysł*, język angielski, usługa dostawy książki do domu *Książka na telefon*.

Szczegółowe informacje dotyczące spotkań, warsztatów, zajęć i kursów dostępne są na stronach: www.bialolekabiblioteka.pl, [facebook.com/bibliotekabialoleka](https://www.facebook.com/bibliotekabialoleka), www.instagram.com/bibliotekabialoleka.

Dane teleadresowe:

Czytelnia Naukowa Nr XX
ul. Vincenta van Gogha 1
tel. 22 614 64 35
e-mail: czytn20@bibliotekabialoleka.pl

Białołęcki Ośrodek Kultury

Białołęcki Ośrodek Kultury, z siedzibami na Tarchominie oraz na tzw. Zielonej Białołęce, jest jednym z największych ośrodków kultury w Warszawie. Od lat proponuje seniorom bogatą ofertę artystyczno-edukacyjną w przystępnych cenach (20 zł za miesiąc). Seniorzy mogą wziąć udział m.in. w lektoratach języka angielskiego i hiszpańskiego, zajęciach taneczno-ruchowych oraz zapisać się do grupy teatralnej „Pora na Seniora”, która zrealizowała już 15 premier, uczestniczyła w wielu festiwalach i zdobyła kilka nagród. To najstarsza, działająca nieprzerwanie,



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

niezawodowa grupa teatralna Warszawy. Seniorzy mogą skorzystać również z bloku zmiennych zajęć dodatkowych, takich jak: warsztaty roślinno-rękodzielnicze, mody i stylu, komputerowe, wykłady o sztuce itp. W marcu pilotażowo wystartowały zajęcia senioralne przy ul. Głębockiej 66, łączące taniec i gimnastykę. W 2021 r. BOK został uhonorowany certyfikatem „Miejsce Przyjazne Seniorom”. Seniorzy z Zielonej Białołęki aktywnie uczestniczą w życiu lokalnej społeczności. W przyjaznej, sąsiedzkiej atmosferze chętnie włączają się w działania międzypokoleniowe – jogę, zumbę i warsztaty rękodzielnicze (np. decoupage czy dzierganie). Przy kubku dobrej herbaty lub kawy mogą porozmawiać, a także współtworzyć program tego miejsca. Dużym powodzeniem cieszy się także oferta Kina na boku oraz Kina Głębocka 66. Korzystając z biletów ulgowych (16 zł), seniorzy mogą zapoznać się z polskimi i zagranicznymi nowościami filmowymi.

Dane teleadresowe:

Białołęcki Ośrodek Kultury
Sekretariat przy ul. Vincenta van Gogha 1
tel. 22 300 48 00, wew. 3
e-mail: sekretariat@bok.waw.pl
www.bok.waw.pl

Wydział Kultury dla Dzielnicy Białołęka m.st. Warszawy

Wydział Kultury dla Dzielnicy Białołęka m.st. Warszawy podejmuje i realizuje działania z zakresu upowszechniania kultury wśród mieszkańców dzielnicy. W 2022 r. planuje następujące wydarzenia:

- Białołęcka Noc Muzeów (14 maja),

- *Zatańczmy tango na Białołęce* – wydarzenie edukacyjno-muzyczne składające się z koncertu Formacji Tango Para Todos oraz pokazu tanga w wykonaniu pary tanecznej i lekcji podstawowych kroków tanga, milongi, potańcówki w rytmie tanga (28 maja),
- Białołęckie Lato Filmowe – projekcje filmowe w parku Henrykowskim (1, 8, 15, 22, 29.07),
- *O Rety! Balety*, czyli potańcówki dla seniorów na Białołęce – III edycja wydarzeń artystycznych w parku Henrykowskim, potańcówki z muzyką na żywo oraz w wykonaniu DJ-a (1, 8, 15, 22, 29.07),
- Twórcze Podwieczorki w Parku Henrykowskim – pikniki co piątek, godz. 16.30-19.00 (5, 12, 19, 26.08),
- Koncert *Upamiętnienie Ireny Jarockiej w 10. rocznicę śmierci* (25 września),
- Białołęcki Dzień Seniora – koncert (14 listopada),
- Białołęckie andrzejki – zabawa taneczna (listopad),
- Koncert świąteczny dla mieszkańców.

Dane teleadresowe:

Wydział Kultury dla Dzielnicy Białołęka
m.st. Warszawy
ul. Marywilska 44
tel. 22 443 84 52
e-mail: bialoleka.wku@um.warszawa.pl

Białołęcki Ośrodek Sportu

Ośrodek Sportu na Białołęce realizuje w 2022 r. zajęcia dla seniorów *Senior – Starszy Sprawniejszy* (od 2 lutego do 17 grudnia, z przerwą wakacyjną) w Zespole Obiektów Światowida i Strumykowa. Oferta kierowana jest do osób starszych i obejmuje zajęcia rekreacyjno-sportowe w obiektach sportowych (pływalnia, hala sportowa) pod kierunkiem wykwalifikowanych instruktorów. Wstęp na podstawie biletu jednorazowego – 5 zł za zajęcia.

Dane teleadresowe:

Białołęcki Ośrodek Sportu
ul. Światowida 56 oraz ul. Strumykowa 21 (na Strumykowej zajęcia czasowo wstrzymane)
tel. 22 676 50 72, wew. 101
e-mail: sekretariat@bos.waw.pl
www.bos.waw.pl

Wydział Sportu i Rekreacji dla Dzielnicy Białołęka

Wydział Sportu i Rekreacji dla Dzielnicy Białołęka realizuje bezpłatne zajęcia z nordic walking dla

seniorów. Są polecane dla każdego, bez względu na poziom aktywności fizycznej. Podczas uprawiania nordic walking zaangażowanych zostaje wiele grup mięśniowych, a naprzemienne, przeciwległe wymachy kończyn mobilizują do pracy niemal całe ciało.

Dane teleadresowe:

Wydział Sportu i Rekreacji dla Dzielnicy Białołęka
ul. Marywilska 44, pokój 226/227
tel. 22 325 42 08
e-mail: bialoleka.ws@um.warszawa.pl
bialoleka.um.warszawa.pl

Fundacja ART

Fundacja prowadzi IV edycję zajęć *NORDIC WALKING – aktywny senior Białołęki* trwających od marca do listopada 2022 r. Celami zadania są zwiększenie aktywności fizycznej osób starszych oraz integracja środowiska, zapobieganie osamotnieniu i wykluczeniu społecznemu, promowanie zdrowego stylu życia i ruchu na świeżym powietrzu.

Dane teleadresowe:

Fundacja ART
ul. Konstruktorska 7/119
tel. 607 139 310
e-mail: fundacjaart.reif@gmail.com

Forum Aktywności Społecznej

Forum Aktywności Społecznej prowadzi dla seniorów następujące warsztaty edukacyjne: *Nowoczesny senior, Zagrożenia konsumenckie oraz zjawiska kradzieży i wyłudzeń wobec seniorów, Siłownia pamięci, Asertywność i ochrona przed manipulacjami + trening, Jak radzić sobie ze stresem i trudnymi emocjami.*

Dane teleadresowe:

Forum Aktywności Społecznej
ul. Jana Wasilkowskiego 11
tel. 502 684 503
e-mail: biuro.fas@gmail.com

Ośrodek Pomocy Społecznej

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Białołęka oferuje seniorom zajęcia edukacyjne, rekreacyjne i integracyjne: lektoraty z języka angielskiego dla początkujących, języka francuskiego na poziomie podstawowym, treningi i ćwiczenia pamięci, zajęcia plastyczne, spotkania z poezją, spotkania brydżowe, koło fotograficzne. W ramach podejmowanych działań prowadzone są również

grupa taneczna „Przebudzenie” i zespół poetycko-muzyczny „Kantata”. Organizowane są warsztaty z ciekawymi ludźmi, wernisaże, spotkania międzypokoleniowe. Najstarsi mieszkańcy mają możliwość podjęcia wolontariatu, np. w ramach programu *Zaloguj Pomagaj* oraz akcji pomocowych i humanitarnych dla uchodźców z Ukrainy.

Realizowany jest również ogólnopolski program *Korpus Wsparcia Seniorów* (infolinia: 22 505 11 11). To element polityki społecznej państwa w zakresie wsparcia działań na rzecz seniorów niesamodzielnych ze względu na wiek oraz stan zdrowia.

Osoby starsze mogą uzyskać także pomoc w dotarciu na szczepienie przeciwko COVID, wystarczy zadzwonić pod numer: 723 247 819. Transport organizowany jest przy wsparciu Państwowej Straży Pożarnej. W ramach ośrodka osoby potrzebujące mogą również skorzystać z pomocy finansowej (zasiłki celowe, zasiłki okresowe, zasiłek stały, zasiłki celowe specjalne).

Dane teleadresowe:

ul. Marywilska 44C
ul. Vincenta van Gogha 7
ul. Porajów 14 – Miejsce Aktywności Lokalnej

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów – Oddział Warszawa-Białołęka



Spotkanie Anny Majchrzak, zastępcy burmistrza dzielnicy Białołęka z seniorami

Podstawowym założeniem programowym Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów jest integracja i aktywizacja osób starszych. Działalność w zakresie wolnego czasu seniorów to przede wszystkim wczasy i turnusy rehabilitacyjne. W każdym miesiącu organizowane są także wyjazdy do wód termalnych w Mszczonowie oraz jednodniowe wycieczki. Siedziba PZERil mieści się w Szkole Podstawowej 365 przy ul. Płużnickiej 4 (spotkania: wtorki i czwartki, godz. 10.00-13.00, w pozostałe dni spotykają się koła).

Dane teleadresowe:

Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów
tel. 504 456 728, 506 702 856
e-mail: pzerii.bialoleka@onet.pl

Stowarzyszenie Seniorzy Białołęki

Celami stowarzyszenia są m.in.: kreowanie zmian w myśleniu o osobach dojrzałych i z niepełnosprawnościami, propagowanie badań naukowych dotyczących problematyki ludzi wieku dojrzałego, przedsiębiorczości wśród ludzi wieku dojrzałego, zachęcanie do aktywności w życiu społecznym, kulturalnym i politycznym, promowanie idei wolontariatu osób starszych.

Dane teleadresowe:

e-mail: seniorzybialoleki@gmail.com

Białołęcka Rada Seniorów

Białołęcka Rada Seniorów skupia się m.in. na:

- wspieraniu procesów konsultacyjnych wzmagających zaangażowanie obywatelskie seniorów,
- rozpowszechnianiu informacji o działaniach realizowanych w Warszawie i na terenie Białołęki,
- współpracy z miejskimi jednostkami organizacyjnymi i organizacjami pozarządowymi,
- uczestnictwie w sesjach Rady Dzielnicy Białołęka oraz komisjach Rady Dzielnicy Białołęka (Komisji Polityki Społecznej i Ochrony Zdrowia, Komisji Oświaty, Kultury i Sportu),
- wypracowaniu współpracy rady z kołami Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów, Stowarzyszeniem Seniorzy Białołęki oraz seniorami niezrzeszonymi,
- opiniowaniu i wyrażaniu stanowiska przez przedstawicieli rady w zakresie renowacji historycznego budynku przy ul. Modlińskiej 257 w Warszawie,
- wskazywaniu i opiniowaniu miejsc w kilku edycjach konkursu „Miejsce Przyjazne Seniorom”,
- omawianiu spraw bezpieczeństwa mieszkańców Białołęki, w szczególności poprzez spotkania z przedstawicielami policji, straży miejskiej, Biura Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego Urzędu m.st. Warszawy.

Dane teleadresowe:

Wydział Obsługi Rady Dzielnicy, pokój 123
tel. 22 44 38 373



Więści z WRS

- 1 kwietnia uczestniczyliśmy online w posiedzeniu Komisji Polityki Społecznej i Prorodzinnej Sejmiku Województwa Mazowieckiego, którego temat dotyczył tego, jak pozyskiwać środki na działalność rad seniorów.
- 2 kwietnia niezawodna grupa wolontariuszy z WRS i dzielnicowych rad seniorów wraz z młodzieżą obsługiwała bieg pod hasłem „Szlak wiosny”, który odbył się w ekstremalnych, jak na kwiecień, warunkach – w ośnieżonym Lesie Kabackim. Była to jedna z trzech imprez biegowych zaplanowanych w ramach nowego cyklu Aktywnej Warszawy i Lasów Miejskich: *Leśna Triada Biegowa – W Stronę Łata*. Triady biegowe to okazja do podtrzymania dobrych relacji międzypokoleniowych, tak bardzo nam potrzebnych. Podczas wydarzenia przeprowadzono: biegi dla dorosłych i młodzieży, bieg dziecięcy, spacer nordic walking oraz warsztaty edukacyjne, gry i zabawy dla dzieci i rodzin.
- 4 kwietnia online odbyło się warsztatowe spotkanie Zespołu ds. Polityki Senioralnej z prof. Barbarą Szatur-Jaworską – ekspertką przygotowującą politykę senioralną na temat: *Polityka senioralna m.st. Warszawy. Przewidywana struktura dokumentu*.
- 4 i 11 kwietnia uczestniczyliśmy w warsztatach *Bezpieczeństwo zdrowotne seniorów*, które odbywały się w Wolskim Centrum Kultury przy ul. Działdowskiej 6. W zajęciach mogli brać udział seniorzy z całej Warszawy.
- 11 kwietnia, we współpracy z prawnikami z Rady Warszawy, rozpoczęliśmy konsultacje projektów dwóch uchwał WRS: w sprawie Dnia Warszawskiego Seniora oraz proponowanych zmian w statucie WRS.
- 11 kwietnia online odbyło się kolejne spotkanie warsztatowe Zespołu ds. Polityki Senioralnej z prof. Barbarą Szatur-Jaworską, z udziałem koordynatorów przyjętych lub będących w opracowaniu polityk i programów miejskich. Temat brzmiał: *Polityka senioralna w Warszawie – powiązania z miejskimi politykami i programami wykonawczymi*.
- 12 kwietnia, w Biurze Sportu i Rekreacji, miało miejsce spotkanie, którego wynikiem jest radosna informacja: w drugiej połowie września odbędzie się Warszawska Olimpiada Seniorów. Dalsze informacje będziemy przekazywać sukcesywnie.
- 14 kwietnia, w gościnnych progach kawiarni „Pora na Seniora” przy ul. Puławskiej 3, z nieukrywaną radością zebrał się na wspólnym obiedzie wielkanocnym. W spotkaniu udział wzięli: Michał Szczerba – niezawodny przyjaciel seniorów, Marlena Muszyńska – dyrektor Biura Pomocy i Projektów Społecznych, Elżbieta Ostrowska – prezes PZEiR, oraz Aleksandra Laudańska – redaktor naczelna „Pokoleń”.
- 19 kwietnia, jak co roku, uczestniczyliśmy w akcji „Żonkile” (polecamy artykuł w kwietniowym numerze „Pokoleń” #AKCJAŻONKILE 2022).
- 20 kwietnia, w Biurze Pomocy i Projektów Społecznych, odbyło się spotkanie przedstawicieli Zespołu ds. Polityki Senioralnej z prof. Barbarą Szatur-Jaworską, ekspertką przygotowującą politykę senioralną, na temat diagnozy do polityki senioralnej.
- 25 kwietnia, w Biurze Pomocy i Projektów Społecznych, dyskutowaliśmy ponownie z prof. Barbarą Szatur-Jaworską na temat koncepcji rozwoju w zakresie polityki senioralnej: jakie są możliwe scenariusze tego rozwoju?
- 25 kwietnia rozpoczął się Międzypokoleniowy Tydzień w Warszawie „Wiosna Pokoleń”. Na dobry początek odbyła się debata Młodzieżowej Rady Warszawy i Warszawskiej Rady Seniorów – dyskusja międzypokoleniowa o ważnych sprawach dla Warszawy.
- 29 kwietnia, w gościnnych progach Ursynowskiego Centrum Kultury ALTERNATYWY, odbyła się gala konkursu „Miejsce Przyjazne Seniorom 2021” – relacja w następnym numerze.

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.

List w sprawie polityki senioralnej

Rady seniorów – w skład których z założenia wchodzi przedstawiciele wszystkich środowisk skupiających seniorów, działających z nimi lub na ich rzecz – pełnią funkcję rzeczników osób starszych. Rolą rad seniorów jest budowanie świadomości obywatelskiej wśród osób starszych i aktywizowanie ich do uczestniczenia w życiu dzielnicy i miasta poprzez włączanie się w procesy konsultacyjne, inicjowanie i doradzanie zmian tam, gdzie są one potrzebne. Wiemy, że z różnym skutkiem udaje się to na różnych szczeblach władzy, ale podejmujemy wszelkie działania, żeby upomnieć się o naszą obecność.

Żywotnym interesem seniorów jest, aby wiek dojrzały wiązał się z poczuciem bezpieczeństwa socjalnego oraz aktywnym życiem. Wszyscy mamy jednak świadomość, że z dostępnej oferty korzystają wciąż nieliczni, że jest to elita, że wciąż aktywizujemy aktywnych.

Badania pokazują i praktyka potwierdza, że w naszej społeczności funkcjonuje bardzo duża grupa osób wycofanych, ukrytych w swoich mieszkaniach, często opuszczonych i samotnych, wykluczonych z aktywnego życia społecznego.

Uważam, że w całym systemie wsparcia warszawskich seniorów należy poświęcić więcej uwagi właśnie tym ludziom – nieobecny, zamknięty w własnych mieszkaniach. Osoby te, często samotne i niesamodzielne, nie są w stanie korzystać z programów funkcjonujących w przestrzeni miejskiej.

Dlatego ważnym zadaniem w tym obszarze jest dążenie do usprawnienia komunikacji i przepływu informacji o dostępnych programach. Ważne jest także kreowanie wrażliwości na sytuację ludzi z najbliższego sąsiedztwa oraz budowanie dobrych relacji wewnątrz- i międzypokoleniowych. Bądźmy uważni na drugiego człowieka.

Priorytetem powinno być szukanie sposobów i instrumentów dotarcia do tych „nieobecnych”.

Muszą oni przede wszystkim otrzymać informację o możliwości takiej pomocy. **Aby to było możliwe, konieczna jest dobra współpraca** wszystkich środowisk skupiających seniorów i działających na ich rzecz, tj. rad seniorów, UTW, kół seniora zrzeszonych w PZERiI oraz klubów seniora. Właśnie dzielnicowe rady seniorów – jako lokalne ciała kolegialne znające bezpośrednio potrzeby, dążenia i oczekiwania miejscowych seniorów

– mogą świadomie i realnie wpływać na decyzje dotyczące najbliższego otoczenia, a tym samym wspierać organy władzy lokalnej w realizacji polityki senioralnej.

Dlatego uważam, że miasto powinno angażować się w powstawanie aktywnie wspierających się społeczności lokalnych, przede wszystkim poprzez wzmocnienie roli dzielnicowych rad seniorów, żeby nie były to „rady od parady”.

Warszawska Rada Seniorów włączyła się w konsultacje przy tworzeniu polityki senioralnej i można założyć, że powstanie dobry, merytoryczny dokument. **Jakie jednak należy podjąć działania, aby ta polityka była realizowana w praktyce?**

Doświadczenie pokazuje, że otwartość burmistrzów na współpracę z dzielnicowymi radami seniorów jest różna. W niektórych dzielnicach nic się nie dzieje, a działalność rad seniorów jest ograniczana, żeby nie powiedzieć: blokowana.

Wydaje się, że koniecznym jest, aby w polityce senioralnej m.st. Warszawy zobowiązać władarzy do obligatoryjnego tworzenia dzielnicowej polityki senioralnej, a także monitorowania realizacji przyjętych założeń i programów. Żeby tworzyć politykę senioralną w dzielnicy, konieczne jest rzetelne zdiagnozowanie lokalnych/dielnicowych potrzeb. **Jeśli chcemy im sprostać, musimy je poznać.**

Aby dzielnicowa polityka senioralna mogła być należycie tworzona i realizowana, trzeba zaktywizować seniorów do włączania się w procesy partycypacji społecznej. Żeby było to możliwe, **koniecznym jest, by władarze współpracowali z dzielnicowymi radami seniorów, dostrzegali i doceniali lokalnych liderów, wspierali ich w działaniu.** Wymaga to nie tylko chęci, lecz także dodatkowego wysiłku ze strony władz i urzędników. Jednakże korzyści z takiej współpracy są nieocenione. Przede wszystkim legitymizują decyzje podejmowane przez lokalne władze i budują względem nich zaufanie.

Życzę dzielnicowym władarzom, aby dostrzegli taką potrzebę, a z pewnością odczujemy poprawę dobrostanu seniorów w Warszawie – mieście przyjaznym seniorom.

Upatruję w przytoczonych obszarach ogromną rolę dzielnicowych rad seniorów i aktywnie wspierających się senioralnych społeczności lokalnych, ale żeby było to możliwe, muszą one mieć wsparcie dzielnicowych władarzy.

Elżbieta Wiśniewska
ekspert Warszawskiej Rady Seniorów
członek Rady Seniorów Dzielnicy Wilanów

Zodiak.

Wczoraj "studiowałem"
zodiakalne znaki
i się przekonałem:-
Najlepsze są... Raki !.

Pamiętajcie o...

Pamiętajcie o ogrodzie
Cały rok, a nawet co dzień
Bo ten ogród CAeMowski
Jest owocem wspólnej troski!
Wiedzą babcie, wiedzą matki,
Wiedzą niektóre dzierlatki
Kiedy stres i boli skroń
Fajnie wdychać kwiatów woń.
Pamiętajcie o ogrodzie,
Wielki urok tkwi w przyrodzie!
Przyjemności całe mrowie,
No i – przede wszystkim – ZDROWIE!

Miłość

Miłości nie pytaj o drobne szczegóły.
Niech sama rozkwita (bez zbędnej formuły).
Jeśli tajemnicza, o dyskrecję prosi.
Wzajemna, zazwyczaj
intruzów nie znosi!
(wszyscy pozją kochają,
i się kochają).
(nie jest najgorsze,
kiedy są nimi... Koziorożce !).

Poezja

„Kochanką” moją jest poezja,
co daje mi radości wiele.
Kto czyta ją (choć jej nie zna),
staje się moim... przyjacielem!

Majowe nadzieje

Kiedy już zawita maj,
dla roślinek będzie raj.
Nasz ogródek botaniczny
będzie jeszcze bardziej śliczny.
Kawiarniana liczna „wiara”
znów przeniesie się na taras.

Złota Rybka

Szanowna, piękna, Złota Rybko,
proszę, zastanów się chwileczkę,
odpowiedz dzisiaj sprawnie, szybko
czy chcesz przeczytać bajeczkę?
Z okazji Twego wyłowienia
na praskim brzegu rzeki Wisły,
mam wobec Ciebie dwa życzenia
skromne, możliwe do spełnienia.
Pomóż mi, Rybko, wydać tomik
(z debiutanckimi utworami),
spraw, aby rymy szeregami zechciały
„zgłaszać się” wciąż do mnie!
A gdy życzenia moje spełnisz,
to wtedy (w sposób odpowiedni)
wypuszczę Cię, w najbliższy ranek
do wód... Jeziora Niespodzianek.

Poświęcenie

Ktoś – dla Pani – w rozterce
gotów poświęcić serce,
ofiarować słuch, mowę,
stracić zmysły i... głowę!

Pociecha

Miewam się ubogo od stycznia,
po wrzesień, ale mam dla kogo
pisać. I się cieszę!

~~~~~  
Antoni Aleksander Bloch urodził się 24 maja 1937 r. w Dębienicy koło Wyszkowa. Pochodzi z wielodzietnej i mało zamożnej rodziny. Dzieciństwo spędził razem z sześciorgiem rodzeństwa w gospodarstwie rolnym swoich rodziców. Już wtedy wykazywał zdolności pisarskie i zainteresowanie literaturą. Niestety, nie miał możliwości rozwinięcia talentu. Od 18. do 60. roku życia pracował jako kierowca. Dziś jest na emeryturze i robi to, do czego zawsze miał zdolności: pisze wiersze, głównie fraszki.  
~~~~~



TEKST:
HALINA MOLKA

500+ także dla seniora

ŚWIADCZENIE 500+ PRZYSŁUGUJE NIE TYLKO NA DZIECI. MOGĄ JE TEŻ OTRZYMAĆ OSOBY DOROSŁE, JEŚLI SPEŁNIAJĄ DWA WARUNKI – SĄ NIEZDOLNE DO PRACY I SAMODZIELNEJ EGZYSTENCJI ORAZ NIE OTRZYMUJĄ EMERYTURY, RENTY ANI INNYCH STAŁYCH ŚWIADCZEŃ OD PAŃSTWA ALBO OTRZYMUJĄ JE, ALE W KWOCIE NIE WIĘKSZEJ NIŻ 1896,13 ZŁ.

Fot. Pexels, Shvets Production

Świadczenie uzupełniające 500+ przysługuje osobom: posiadającym polskie obywatelstwo i mieszkającym w Polsce lub cudzoziemcom, którzy zalegalizowali pobyt w naszym kraju, posiadającym orzeczenie o niezdolności do pracy i samodzielnej egzystencji, nieotrzymującym emerytury, renty ani innych stałych świadczeń ze środków publicznych lub otrzymującym te świadczenia, ale w wysokości nieprzekraczającej łącznie 1896,13 zł. Wyjątkiem są osoby aresztowane lub przebywające w więzieniach, którym 500+ nie przysługuje (ograniczenie to nie dotyczy odbywających karę w systemie dozoru elektronicznego).

Do kwoty 1896,13 zł nie wlicza się renty rodzinnej dziecka, która została mu przyznana z tytułu całkowitej niezdolności do pracy i samodzielnej egzystencji lub całkowitej niezdolności do pracy przed ukończeniem 16 roku życia albo podczas nauki w szkole przed ukończeniem 25. roku życia.

Jak uzyskać świadczenie?

Świadczenie uzupełniające 500+ nie jest przyznawane z urzędu – aby je otrzymać, trzeba wystąpić z wnioskiem do ZUS. Druk można pobrać ze strony www.zus.pl, jest też dostępny w salach obsługi klientów w placówkach ZUS. Wypełniony wniosek można przesłać tradycyjną pocztą lub złożyć go elektronicznie przez Platformę Usług Elektronicznych ZUS. Wszystko da się załatwić osobiście lub przez przedstawiciela ustawowego, pełnomocnika lub opiekuna.

Do wniosku o świadczenie 500+ należy dołączyć orzeczenie o niezdolności do samodzielnej egzystencji, orzeczenie o całkowitej niezdolności do pracy i do samodzielnej egzystencji albo aktualne orzeczenie o zaliczeniu do I grupy inwalidów (jeśli taki dokument był już złożony w ZUS, np. przy ubieganiu się o emeryturę lub rentę, nie trzeba go teraz dołączać).

Tak samo rzecz ma się w przypadku zagranicznej emerytury, renty lub innego świadczenia – jeżeli się je pobiera, trzeba dołączyć dokument potwierdzający prawo do tych świadczeń, wystawiony przez instytucję właściwą w danym kraju do tego typu spraw.

Jeśli zainteresowany nie ma orzeczenia o niezdolności do samodzielnej egzystencji albo upłynął okres jego ważności, do wniosku może dołączyć zaświadczenie o stanie zdrowia wydane przez lekarza nie wcześniej niż na miesiąc przed złożeniem wniosku, a także – jeżeli taką posiada – dokumentację medyczną oraz inną istotną przy orzekaniu o niezdolności do samodzielnej egzystencji, np.: wyniki badań, dokumentację przebytego zabiegu czy rehabilitacji leczniczej lub zawodowej itp.

Osoby, które nie potrafią wypełnić wniosku, uzyskują pomoc we wszystkich placówkach ZUS – na salach obsługi klientów lub pod numerem telefonu 22 560 16 00.

Kiedy i na jakie świadczenie można liczyć?

Świadczenie uzupełniające przyznawane jest od miesiąca, w którym spełni się wymagane warunki, nie wcześniej jednak niż od miesiąca, w którym wniosek dotrze do ZUS. Natomiast jeśli sprawa budzi jakiegokolwiek wątpliwości – to nie wcześniej niż w ciągu 30 dni od wyjaśnienia ostatecznej okoliczności niezbędnej do wydania decyzji.

Świadczenie uzupełniające wynosi 500 zł. W takiej wysokości otrzyma je osoba niepobierająca z państwowej kasy emerytury, renty ani innego świadczenia pieniężnego. Dostanie je też osoba korzystająca z tych świadczeń, jeżeli ich suma nie przekracza 1396,13 zł. Jeśli są one od tej kwoty wyższe, ale nie przekraczają 1896,13 zł, świadczenie uzupełniające będzie pomniejszone o różnicę między kwotą 1896,13 zł a łączną kwotą pobieranych przez zainteresowanego świadczeń według zasady złotówka za złotówkę.

O czym trzeba pamiętać, korzystając z 500+?

Osoba pobierająca 500+ ma obowiązek powiadomić ZUS o wszelkich zmianach, które mają wpływ nie tylko na prawo do tego świadczenia, lecz także na jego wysokość. Dotyczy to zwłaszcza sytuacji, gdy uzyska ona prawo do innego świadczenia pieniężnego z środków publicznych (w tym emerytury lub renty, które przyzna KRUS lub inny organ emerytalny) i będzie takie świadczenie pobierać, ale też sytuacji, gdy zwiększy się kwota już pobieranego, przyznanego wcześniej świadczenia. Należy również

powiadomić ZUS w przypadku aresztowania lub trafienia do więzienia. Jeśli zatai się te fakty i będzie się pobierać świadczenie 500+, do którego faktycznie utraciło się prawo, trzeba będzie je zwrócić. Podobną konsekwencją jest niepowiadomienie ZUS o zmianach i pobranie świadczenia w zawyżonej kwocie, z tym że w tym przypadku trzeba zwrócić tylko jego zawyżoną część.

Co można zrobić, jeśli ZUS odmówi przyznania 500+ lub przyznana kwota jest za niska?

Jeśli ZUS odmówił przyznania 500+ lub przyznał je w kwocie za niskiej, a zainteresowany nie zgadza się z tą

decyzją, może odwołać się od niej do wydziału pracy i ubezpieczeń społecznych, w sądzie okręgowym właściwym dla swojego miejsca zamieszkania. Trzeba to zrobić za pośrednictwem ZUS w ciągu miesiąca, licząc od dnia otrzymania decyzji. I dobrze jest o tym terminie pamiętać, jeśli go bowiem przegapimy, decyzja się uprawomocni i nie będzie można jej zaskarżyć.

Odwołanie najlepiej złożyć na piśmie i wysłać pocztą, ale można też zrobić to ustnie w formie protokołu w placówce ZUS lub elektronicznie przez PUE ZUS. Odwołujący się nie ponosi z tego tytułu żadnych opłat.

Źródło: Ustawa z dnia 31 lipca 2019 r. o świadczeniu uzupełniającym dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji

Pieniądze za gościnność

TEKST:
HALINA MOLKA

PAŃSTWO POLSKIE ZAPŁACI TYM, KTÓRZY PRYJMĄ POD SWÓJ DACH UCHODźCÓW I ZAPEWNIĄ IM WYŻYWIENIE.

Wyniszczająca wojna trwa

24 lutego Rosjanie zaatakowali Ukrainę. Od tego czasu z najechanego kraju napływają mrożące krew w złyłach informacje o kolejnych ostrzałach i bombardowaniach. Rosjanie nie tylko walczą z armią ukraińską, lecz także dopuszczają się aktów terroru i atakują budynki mieszkalne, szpitale, szkoły, domy opieki i inne obiekty cywilne. Liczba tych, którzy odnieśli obrażenia, stale rośnie, przybywa ofiar śmiertelnych.

Ukraińcy masowo uciekają ze swojej ojczyzny. Kolejki do wyjazdu, zwłaszcza w pierwszych dniach wojny, ciągnęły się kilometrami. Głównym kierunkiem ucieczki stała się Polska. W ciągu pierwszego miesiąca rosyjskiej agresji do naszego kraju przybyło prawie 2,3 mln osób, chociaż finalnie Ukraińców w Polsce może być więcej, niż wynika to z oficjalnych statystyk. A Polska, niestety, ma niewielkie doświadczenie z masowymi falami migracji i nie jest realnie przygotowana na tak duży napływ uchodźców.

Każdy, kto angażuje się w pomoc, mógł dostrzec, że przyjeżdżają do nas ludzie przestraszeni i coraz bardziej zagnębieni. I trzeba im jakoś pomóc.

Świadczenie za udzielenie uchodźcom schronienia

Zgodnie z *Ustawą z 12 marca 2022 r. o pomocy obywatelom Ukrainy w związku z konfliktem zbrojnym na terytorium tego państwa* oraz obowiązującym od 16 marca *Rozporządzeniem Rady Ministrów w sprawie maksymalnej wysokości świadczenia pieniężnego przysługującego z tytułu zapewnienia zakwaterowania i wyżywienia obywatelom Ukrainy oraz warunków przyznawania tego świadczenia i przedłużania jego wypłaty* ci, którzy przyjmą pod swój dach uchodźców, mogą otrzymać od państwa wsparcie w wysokości 40 zł dziennie od każdej osoby. I nie ma znaczenia, czy będzie to matka z małymi dziećmi, czy będą to wyłącznie osoby dorosłe.

Świadczenie będzie przyznane za okres faktycznego zakwaterowania i wyżywienia uchodźców, ale nie dłużej niż przez 60 dni, i wypłacone z dołu, co oznacza, że goszczący Ukraińców najpierw muszą ponieść koszty,

a dopiero potem otrzymają pieniądze. Rozpatrzenie wniosku ma trwać nie dłużej niż 30 dni.

Kwota świadczenia (40 zł) może zostać podwyższona (decyzję podejmuje wojewoda), gdy zakwaterowanie i wyżywienie miało miejsce także przed dniem wejścia w życie specustawy o pomocy obywatelom Ukrainy. Więcej może też otrzymać jednostka organizacyjna, osoba prawna albo przedsiębiorca zapewniający Ukraińcom zakwaterowanie i wyżywienie. W indywidualnych, szczególnie uzasadnionych, przypadkach okres wypłaty świadczenia może zostać wydłużony.

Co zrobić, by otrzymać dofinansowanie?

Aby otrzymać wsparcie, trzeba wystąpić z wnioskiem do urzędu gminy, może mieć też wersję elektroniczną, ale wtedy składa się go przez aplikację ePUAP. Powinien zawierać dane składającego wniosek: imię i nazwisko albo nazwę jednostki, PESEL lub NIP, numer rachunku bankowego, na który zostaną przelane pieniądze, adres e-mail i numer telefonu. Trzeba też podać dane osoby przyjętej na zakwaterowanie: imię i nazwisko, PESEL (jeśli posiada), serię i numer dokumentu potwierdzającego tożsamość, adres zakwaterowania oraz okres, w którym je zapewniono. Należy też wskazać liczbę przyjętych uchodźców.

Składający wniosek musi złożyć dwa oświadczenia – że za zakwaterowanie Ukraińców we wskazanym okresie nie otrzymał już świadczenia albo wynagrodzenia z innych źródeł (np. czy nie wynajmuje za pieniądze mieszkania uchodźcom z Ukrainy i jednocześnie występuje o to świadczenie) oraz o prawdziwości zamieszczonych we wniosku informacji. Każda gmina ma możliwość weryfikacji składanych wniosków oraz sprawdzenia warunków zakwaterowania i wyżywienia. #

Źródła: Rozporządzenie Rady Ministrów z 15 marca 2022 r. w sprawie maksymalnej wysokości świadczenia pieniężnego przysługującego z tytułu zapewnienia zakwaterowania i wyżywienia obywatelom Ukrainy oraz warunków przyznawania tego świadczenia i przedłużania jego wypłaty (Dz.U. z 15 marca 2022 r., poz. 605) oraz zmieniające je Rozporządzenie Rady Ministrów z 22 marca 2022 r. (Dz.U. z dnia 23 marca 2022 r.), Ustawa z 12 marca 2022 r. o pomocy obywatelom Ukrainy w związku z konfliktem zbrojnym na terytorium tego państwa

Dane osobowe pod ochroną

DANE OSOBOWE TO INFORMACJE, KTÓRE NAS IDENTYFIKUJĄ: IMIONA I NAZWISKO, NAZWISKO RODOWE, ADRES, NUMER DOWODU OSOBISTEGO, DATA URODZIN, PESEL. ICH OCHRONA JEST JEDNYM Z NASZYCH PODSTAWOWYCH PRAW. DOSTĘP DO NICH PRZEZ OSOBY POSTRONNE MOŻE MIEĆ POWAŻNE KONSEKWENCJE – KRADZIEŻ TOŻSAMOŚCI MOŻE SKOŃCZYĆ SIĘ NA PRZYKŁAD WYŁUDZENIEM POŻYCZEK I KREDYTÓW. DLATEGO, ŻEBY KTOKOLWIEK MÓGŁ JE GROMADZIĆ I PRZETWARZAĆ, MUSI MIEĆ NASZĄ ZGODĘ ORAZ ZABEZPIECZAĆ DOSTĘP DO NICH. CZĘSTO JEDNAK TO MY SAMI NARAŻAMY SIĘ NA PROBLEMY, DZIELĄC SIĘ DANymi ZUPEŁNIE BEZ REFLEKSJI I NIE DBAJĄC NALEŻYCIEM O BEZPIECZEŃSTWO SWOICH DOKUMENTÓW.

Jak zapobiec przejściu danych przez osoby niepożądane?

- Przechowuj dokumenty, takie jak dowód osobisty, paszport, prawo jazdy, w bezpiecznym miejscu.
- Nie udostępniaj dokumentów osobom trzecim, jeśli nie jest to konieczne. Nie zostawiaj ich w zastaw, wypożyczając np. sprzęt sportowy (zgodnie z prawem zatrzymanie dowodu osobistego bez podstawy prawnej jest karane).
- Nie pozwalaj na kopiowanie twojego dokumentu tożsamości. Tylko w niektórych sytuacjach jest to wyjątkowo dopuszczalne – prawo do kserowania dowodów tożsamości mają podmioty zobowiązane do archiwizowania danych swoich klientów na mocy ustawy o przeciwdziałaniu praniu brudnych pieniędzy i finansowaniu terroryzmu, czyli przede wszystkim banki, operatorzy usług finansowych czy firmy ubezpieczeniowe.
- Nie podawaj danych, które pozwalają na pełną identyfikację. Jeśli musisz skorzystać z danej usługi, podaj tylko informacje niezbędne do jej wykonania.
- Zachowaj rozwagę przy wypełnianiu i podpisywaniu różnego rodzaju ankiet, formularzy czy umów. Zastanów się, czy faktycznie chcesz założyć kartę lojalnościową w sklepie, by mieć rabaty.
- Niszcz stare dokumenty i korespondencję papierową, która zawiera dane, przed wyrzuceniem na śmietnik. Usuń dane z nośników, takich jak dyski twarde, karty pamięci, pendrive'y przed wyrzuceniem lub przekazaniem ich innej osobie.
- Nie podawaj swoich danych w trakcie rozmów telefonicznych osobom, których nie znasz, szczególnie jeśli to nie ty inicjujesz rozmowę. Nie rób tego, nawet jeśli podają się za przedstawicieli banku czy innej instytucji finansowej.
- Zachowaj ostrożność, korzystając ze stron online.

Internet to miejsce, gdzie łatwo stać się ofiarą wyłudzenia danych. Żeby temu zapobiec, trzeba zachować czujność i wyrobić sobie szereg dobrych nawyków.

- Nie otwieraj e-maili od nieznanych nadawców, nie klikaj w linki, nie otwieraj załączników.
- Używaj różnych haseł dostępu do platform i usług, z których korzystasz, i często je zmieniaj. Twórz tzw. silne hasła, trudne do rozszyfrowania.
- Nie podawaj nikomu swoich loginów i haseł.
- Sprawdzaj, czy strony, na których się logujesz, mają certyfikat SSL (w pasku adresu przeglądarki powinna widnieć zamknięta kłódka mówiąca o tym, że połączenie jest bezpieczne).
- Wylogowuj się z bankowości internetowej po zakończeniu transakcji. Nie loguj się do niej na ogólnie dostępnych komputerach i z użyciem publicznego wi-fi.
- Zachowaj czujność w przypadku wyjątkowo atrakcyjnych ofert pracy.
- Weryfikuj sklepy, w których chcesz coś kupić: czy widzisz dane firmy (powinien być podany adres i NIP), adres e-mail i numer kontaktowy? Weryfikuj regulaminy i polityki prywatności – czy są szczegółowe i nie mają wielu błędów językowych wskazujących na to, że są tłumaczone z innego języka za pomocą translatora.
- Korzystaj z oprogramowania pochodzącego z autoryzowanych źródeł i regularnie je aktualizuj.
- Używaj programów antywirusowych.
- Rozważ wykupienie alertów BIK – za jedyne 24 zł rocznie na stronie www.bik.pl możesz włączyć alerty, dzięki którym od razu dowiesz się, gdy ktoś będzie próbował zaciągnąć kredyt lub podpisać umowę w twoim imieniu. #

Pamiętaj!

Jeśli udostępniasz swoje dane różnym podmiotom, ich administratorzy muszą spełnić wobec ciebie obowiązek informacyjny: podać swoją tożsamość, dane kontaktowe oraz dane kontaktowe swojego inspektora danych osobowych (o ile jest wyznaczony), a także cel i podstawę prawną przetwarzania danych.

Zanim zaznaczysz wszystkie zgody, upewnij się, czego dotyczą. Zwróć uwagę, czy zgody nie są zaznaczone w formularzu domyślnie. Zgodnie z prawem nie powinno tak być.

Dokładnie czytaj, czego dotyczą klauzule zgód. W przypadku wątpliwości zadawaj pytania administratorom. Powinni cię poinformować o okresie, przez jaki dane będą przetwarzane, oraz o przysługujących ci prawach, w tym dostępu do danych, ich sprostowania, usunięcia czy wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania, a także, czy twoje dane będą komuś innemu (innym odbiorcom) przekazywane (jeśli tak, postaraj się zweryfikować, kim oni są). Zgody marketingowe przekazywane podmiotom partnerskim nie są obowiązkowe.

Administrator powinien zapewnić, by możliwość wycofania zgody była równie łatwa, jak jej udzielenie, powinien też poinformować cię o prawie do cofnięcia zgody, nim ją wyrazisz.

TEKST: A.L.



Pani Marianna prezentuje ulubione okazy z kolekcji



TEKST I ZDJĘCIA:
ANDRZEJ ZAWADZKI

TAŃCOWAŁA IGŁA Z NAPARSTKIEM

KOLEKCJONERZY, Z KTÓRYMI DOTĄD ROZMAWIAŁEM, PYTANI O TO, OD CZEGO ZACZĘŁA SIĘ ICH PASJA, MÓWILI ZAZWYCZAJ, ŻE JAKOŚ TAK WYSZŁO, ŻE NIE PAMIĘTAJĄ PUNKTU POCZĄTKOWEGO LUB BYŁ ON DZIEŁEM PRZYPADKU. TYMCZASEM OKOLICZNOŚCI, W JAKICH PANI MARIANNA ORLIK ZACZĘŁA ZBIERAĆ NAPARSTKI, SĄ PRECYZYJNIE OKREŚLONE, CHOĆ NIESTANDARDOWE.

Okazuje się, że kolekcjonowała je jej serdeczna przyjaciółka, która dużo szyła i naparstek był jej potrzebny przede wszystkim do pracy. Słusznie zauważyła, że naparstki bywają bardzo różne, czasem to pamiątki z daleka, a czasem małe dzieła sztuki użytkowej. Na przestrzeni lat uzbierała kilkadziesiąt unikatów. Po jej śmierci nikt z rodziny nie był zainteresowany zbiorami, dlatego przejęła je właśnie pani Marianna.

Mieszkańcy Pompejów też używali naparstka

Jak głosi Wikipedia, najstarszy naparstek, wykonany z brązu, odnaleziono w starożytnych Pompejach. Natomiast najbardziej wiekowy naparstek w Polsce, jednocześnie prawdopodobnie jeden z najstarszych w Europie, znaleziono podczas wykopalisk archeologicznych w województwie świętokrzyskim. Ma około 2 tys. lat i zrobiono go z gliny. Wewnątrz zachował się nawet

śląd paznokcia osoby, która go wykonała lub użytkowała.

Naparstek zakłada się zazwyczaj na środkowy palec. Wierzch pokryty jest wgłębieniami, o które opiera się uszko igły. Wielkość naparstka należy dopasować do obwodu palca – zbyt duży zsuwa się podczas pracy, za mały uciska i powoduje drętwienie wynikające z utrudnionego dopływu krwi. W krawiectwie lekkim i bielizniarstwie używa się naparstków z dnem, natomiast w krawiectwie

ciężkim, przy szyciu tkanin grubych i topornych, stosuje się napastrki bez dna, wtedy naciska się całą końcówką palca, a nie jego czubkiem.

Silikon nie dla kolekcjonera

Najczęściej napastrki wykonywane są z metalu, gumy, skóry, szkła, drewna albo porcelany. Dawniej robiono je też niekiedy z rogu, srebra, a także kości, w tym kości słoniowej. Te najdroższe były dodatkowo zdobione kamieniami półszlachetnymi. Dziś coraz większą popularność zdobywają napastrki silikonowe. Dobrze przylegają do palców i umożliwiają łatwiejsze utrzymanie igły, która podczas szycia się nie ślizga. Na każdym palcu można mieć model innego koloru, a nawet różnego fasonu. Takie napastrki nie mają jednak wartości kolekcjonerskiej.

Napastrki, wbrew pozorom, są przedmiotem sporego zainteresowania. W związku z tym wiele miejsc o charakterze turystycznym zamawia je z własnymi herbami lub napisami. To całkiem nietuzinkowa pamiątka z podróży.

okazami napastrków. Ostatnio przybył mi jeden aż z Kuby! Warto też zauważyć, że napastrki najczęściej są tanie, choć bywają na aukcjach i takie za kilkaset złotych, np. wykonane ze srebra – mówi pani Marianna.

Singer kontra armia szwaczek

Spotkanie z kolekcjonerką napastrków jest też doskonałą okazją do tego, by porozmawiać o historii szycia, a przede wszystkim o burzliwej przeszłości maszyny do szycia. Zanim ją skonstruowano i upowszechniono, wszelkie czynności trzeba było wykonywać ręcznie. Wyobraźmy sobie tysiące szwaczek, które jeszcze na początku XIX w. siedziały



zbliżony do dzisiejszego leasingu, co pozwoliło ludziom niezamożnym na wejście w posiadanie potrzebnego urządzenia, a następnie spłacanie jego ceny... szyciem. Zakłady Singera zarzuciły rynek olbrzymią liczbą maszyn, a marka do dziś uchodzi za jedną z najlepszych na świecie. Na starych filmach czy pocztówkach, także tych z przedwojennej Warszawy, można zobaczyć uliczne warsztaty krawieckie, które składały się z maszyny do szycia i stołeczka dla krawca. Pod koniec XIX w. powstała – również bardzo znana – szwajcarska firma Bernina produkująca do teraz maszyny do szycia, hafciarki i overloki. Współczesne maszyny, wyposażone w elektryczny napęd, z dziesiątkami ściągów i programowane komputerowo, wykorzystują jednak podstawowe rozwiązanie z maszyn Singera, czyli szew w postaci podwójnego ścięgu. Pani Marianna osobiście nie przepada za szyciem. Użytek z igły i napastrka, broń Boże z kolekcji, robi bardzo rzadko, raczej na potrzeby zabawy z wnuczkami. Córka pani Marianny, choć jest technikiem odzieżowym, nie pracuje w zawodzie. Napastrki to tylko czysta przyjemność. #

NAJBARDZIEJ WIEKOWY NAPARSTEK W POLSCE,
JEDNOCZEŚNIE PRAWDOPODOBNIE JEDEN
Z NAJSTARSZYCH W EUROPIE, ZNALEZIONO
PODCZAS WYKOPALISK ARCHEOLOGICZNYCH
W WOJEWÓDZTWIE ŚWIĘTOKRZYSKIM.

Napastrzek napastrkowi nierówny

Potocznie *napastrkiem* nazywa się również niewielką ilość cieczy, taką, jaka zmieściłaby się w napastrku. Pojęcie to pochodzi z początków XIX w., gdy napastrki stosowano jako miarki do mocnych alkoholi. – *Pomysł, bym kontynuowała pasję zmarłej przyjaciółki, zaskoczył mnie, ale także spodobał mi się. Napastrki urzekły mnie od pierwszej chwili. Od kilku lat, odkąd zajmuję się ich zbieraniem, kolekcja powiększyła się o kilkanaście nowych egzemplarzy, jednak to te odziedziczone po przyjaciółce darzę szczególnym sentymentem. Często proszę osoby wyjeżdżające w egzotyczne miejsca, by rozglądały się za ciekawymi*

w olbrzymich halach i szyły nie tylko suknie, lecz także sukmany, mundury dla wojska i inną ciężką odzież. Nic więc dziwnego, że pierwsze próby zmechanizowania szycia trafiały na społeczny opór. Z jednej strony protestowali właściciele szwalni, którym zabierano dochód, z drugiej – szwaczki, które utraciły pracę. Podobno pierwsze szwalnie mechaniczne podpalano.

Za wynalazcę współczesnej maszyny do szycia uznaje się Isaaca Merritta Singera, który w 1851 r. uzyskał amerykański patent na swój wynalazek. Jednak jego jeszcze większą zasługą dla upowszechnienia szycia maszynowego było to, że stworzył on system sprzedaży maszyn

WYDARZENIA DLA SENIORÓW W WARSZAWIE

cam.waw.pl/wydarzenia-w-warszawie

CO: Mieszkanie na Uranie – spektakl

GDZIE: Nowy Teatr w Warszawie,
ul. Madalińskiego 10/16

KIEDY: 6, 7, 8.05, godz. 19.00-21.00

WSTĘP: 35 zł

ZAPISY: bow@nowyteatr.org,
tel. 22 379 33 33

**CO: Gala inauguracyjna 31. Festiwalu
Mozartowskiego w Warszawie**

GDZIE: Filharmonia Narodowa, ul. Jasna 5

KIEDY: 7.05, godz. 19.00-21.00

WSTĘP: 50 zł

ZAPISY: zamowienia@operakameralna.home.pl,
tel. 22 625 75 10

**CO: Salvage – koncert tańca z gatunku naukowo-
fantastycznego**

GDZIE: Nowy Teatr w Warszawie,
ul. Madalińskiego 10/16

KIEDY: 12.05 i 13.05, godz. 20.00-21.00

WSTĘP: 25 zł

ZAPISY: bow@nowyteatr.org,
tel. 22 625 75 10

CO: Urowadzenie z seraju – opera W.A. Mozarta

GDZIE: Warszawska Opera Kameralna,
al. Solidarności 76B

KIEDY: 13 i 14.05, godz. 19.00-21.30

WSTĘP: 80 zł

ZAPISY: zamowienia@operakameralna.home.pl,
tel. 22 625 75 10

**CO: Orientalna awanturka – spektakl dla dzieci na
podstawie opery Urowadzenie z seraju**

GDZIE: Warszawska Opera Kameralna,
al. Solidarności 76B

KIEDY: 13 i 14.05, godz. 11.00-12.00

WSTĘP: 40 zł

ZAPISY: zamowienia@operakameralna.home.pl,
tel. 22 625 75 10

**CO: Akademia Babci i Dziadka – zajęcia
o charakterze zamkniętej grupy spotkaniowej**

GDZIE: Klub „Rodzina na 102”, al. Solidarności 102

KIEDY: 13.05-01.07, godz. 16.30-18.30

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: tel. 22 427 63 76, 723 247 794

**CO: Młodzi wirtuozi – występ finalistów talent show
WIRTUOZI V4+**

GDZIE: Basen Artystyczny Warszawskiej Opery
Kameralnej, ul. Marii Konopnickiej 6

KIEDY: 17.05, godz. 18.00-19.00

WSTĘP: 50 zł

ZAPISY: zamowienia@operakameralna.home.pl,
tel. 22 625 75 10

**CO: Czytaj, nie czekaj. Awantury o książki z Sylwią Chutnik
– spotkanie klubu książki omawiające Dwie kobiety
Doris Lessing**

GDZIE: Nowy Teatr w Warszawie, ul. Madalińskiego 10/16

KIEDY: 18.05, godz. 19.00-21.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: bow@nowyteatr.org,
tel. 22 379 33 33

CO: Requiem – msza żałobna W.A. Mozarta

GDZIE: Warszawska Opera Kameralna, Bazylika
Archikatedralna św. Jana Chrzciciela,
ul. Świętojańska 8

KIEDY: 20.05, godz. 20.00-21.00

WSTĘP: 50 zł

ZAPISY: zamowienia@operakameralna.home.pl,
tel. 22 625 75 10

CO: Masakra – spektakl

GDZIE: Nowy Teatr w Warszawie, ul. Madalińskiego 10/16

KIEDY: 21.05, godz. 19.00-20.10

WSTĘP: 15 zł

ZAPISY: bow@nowyteatr.org,
tel. 22 379 33 33

CO: Bastien i Bastienne W.A. Mozarta – spektakl dla dzieci

GDZIE: Basen Artystyczny Warszawskiej Opery Kameralnej,
ul. Marii Konopnickiej 6

KIEDY: 21.05, godz. 11.00-12.00 i 13.00-14.00

WSTĘP: 40 zł

ZAPISY: zamowienia@operakameralna.home.pl,
tel. 22 625 75 10

CO: Wiosenne kwiaty z krepiny – warsztaty plastyczne

GDZIE: Ośrodek Wsparcia dla Seniorów, ul. Zawiszy 5

KIEDY: 28.04, godz. 14.00-15.30

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: tel. 22 631 26 90, 519 833 027 (do 27.04)

**CO: Bezpłatne konsultacje terapeutyczne –
Fundacja Oswoić Stres**

GDZIE: CAM „Nowolipie”, ul. Nowolipie 25B

KIEDY: co dwa tygodnie w czwartki, godz. 10.00-14.00
lub 11.00-14.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: oswoic.stres@gmail.com,
tel. 800 808 002

CO: Zdalne Punkty Cyfrowego Wsparcia Seniora

GDZIE: zdalnie – telefonicznie lub za pomocą platformy Zoom

KIEDY: do 30.06

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: wojciechcacprzak77@gmail.com,
tel. 519 622 375



Fot. Pexels

CO: **Bezpłatne zajęcia dla seniorów: język angielski, nordic walking, trening werbalno-pamięciowy, fitness**

GDZIE: Fundacja SEDEKA, ul. Grzybowska 4, lok. 9A

KIEDY: 1.02-30.06

Poniedziałki, godz. 10.00: nordic walking

lub zajęcia ruchowe

Środy, godz. 9.00: język angielski dla początkujących, grupa I

Czwartki, godz. 9.00: fitness

Piątki, godz. 10.00: trening werbalno-pamięciowy

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: centrum@sedeka.pl,
tel. 784 000 766

CO: **Warsztaty fotograficzne – Fundacja Seniorwizacja**

GDZIE: MAL – Ochota, ul. Grójecka 109

KIEDY: od 25.04, w poniedziałki, godz. 18.00-20.00
(łącznie 6 zajęć)

WSTĘP: bezpłatny (limit miejsc: 16 osób)

ZAPISY: seniorwizacja@gmail.com,
tel. 502 691 757

CO: **Rodzina Mozartów – koncert**

GDZIE: Zamek Królewski, pl. Zamkowy 4

KIEDY: 29.05, godz. 18.00-19.30

WSTĘP: 50 zł

ZAPISY: zamowienia@operakameralna.home.pl,
tel. 22 625 75 10

CO: **Ronja, córka zbójnika – spektakl**

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

KIEDY: 29.05, godz. 11.00-12.30

WSTĘP: 25 zł

ZAPISY: bow@powszechny.com,
tel. 22 818 48 19

CO: **Elizabeth Pitcairn i Orkiestra Kameralna Filharmonii Śląskiej – koncert**

GDZIE: Zamek Królewski, pl. Zamkowy 4

KIEDY: 22.05, godz. 18.00-19.30

WSTĘP: 50 zł

ZAPISY: zamowienia@operakameralna.home.pl,
tel. 22 625 75 10

CO: **Warsztaty improwizacji teatralnej – Fundacja Seniorwizacja**

GDZIE: MAL – Ochota, ul. Grójecka 109

KIEDY: od 20.04, w środę, godz. 18.00-20.00
(łącznie 8 zajęć)

WSTĘP: bezpłatny (limit miejsc: 16 osób)

ZAPISY: seniorwizacja@gmail.com,
tel. 502 691 757

CO: **Zajęcia grupowe umiejętności miękkich
Budowanie poczucia własnej wartości
Od nowa poCOVIDowa – warszawiacy 60+**

GDZIE: sala warsztatowa 1.06, CAM „Nowolipie”,
ul. Nowolipie 25B

KIEDY: 11.05, godz. 10.00-12.30

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: tel. 22 636 70 42

CO: **Ulica Redutowa – spacer rozpoczynający
tegoroczną edycję projektu *Wolę pójść na Wolę***

GDZIE: ul. Redutowa, róg ul. Wolskiej (przystanek
autobusowy w stronę Koła)

KIEDY: 8.05, godz. 12.00

WSTĘP: bezpłatny (szczegółowe informacje, w tym
harmonogram wydarzeń projektowych,
dostępny na stronie www.fundacja-hereditas.pl)

CO: **Ulica Ciepła – spacer projektu *Wolę pójść na Wolę***

GDZIE: Rondo ONZ (wyjście z metra od ul. Prostej
w stronę Woli)

KIEDY: 14.05, godz. 15.00

WSTĘP: bezpłatny

CO: **Ulice Bolecha, Długomiła, Dobrogniewa, Dahlbergera
– spacer projektu *Wolę pójść na Wolę***

GDZIE: ul. Obozowa, róg ul. Ciołka

KIEDY: 29.05, godz. 15.00

WSTĘP: bezpłatny

CO: **Brydż 60+ – zajęcia z brydża sportowego**

GDZIE: sala warsztatowa 1.06, CAM „Nowolipie”,
ul. Nowolipie 25B

KIEDY: wtorki, godz. 13.30-16.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: tel. 22 636 70 42

CO: **Koło brydżowe**

GDZIE: sala warsztatowa 1.06, CAM „Nowolipie”,
ul. Nowolipie 25B

KIEDY: poniedziałki, godz. 14.30-16.00

WSTĘP: bezpłatny

CO: **Koło szachowe**

GDZIE: Klubokawiarnia, CAM „Nowolipie”,
ul. Nowolipie 25B

KIEDY: piątki, godz. 10.00-12.30

WSTĘP: bezpłatny

CO: **Historia Muranowa – od Pałacu Murano do dzielnicy
żydowskiej – wykład**

GDZIE: Klubokawiarnia, CAM „Nowolipie”,
ul. Nowolipie 25B

KIEDY: 5.05, godz. 15.00-16.00

WSTĘP: bezpłatny

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)

CENTRUM PRASKIE KONESER



TEKST:
WŁODZIMIERZ ZDUNOWSKI

W KOLEJNYM TEKŚCIE Z CYKLU REINKARNACJE WARSZAWSKIE PREZENTUJEMY CENTRUM PRASKIE KONESER. PRZESTRZEŃ TA JEST DOSKONAŁYM PRZYKŁADEM, JAK MOŻNA SWOBODNIE ZMATERIALIZOWAĆ W BARDZO NOWOCZESNEJ FORMULE WSPOMNIENIA O DAWNEJ WARSZAWIE.

Fot. Centrum Praskie Koneser

Tym razem przenosimy się na drugą stronę Wisły, czyli na Pragę, o której już jako kilkulatek nasłuchiwałem się niepochlebnych opinii. Starzy „warsawiacy” twierdzili z uporem, że prawdziwa Warszawa znajduje się tylko po lewej stronie Wisły, a na „Pragę” lepiej się nie zapuszczać, bo tam można dostać co najwyżej potężne lanie. Ta lokalna dyskryminacja była tak wielka, że nasza jedyna ciotka, która mieszkała po prawej stronie Wisły, była nazywana „Ciotką Pragą” i właściwie nikt nie wiedział, jak się naprawdę nazywa i jakie nosi nazwisko. Kiedy w 1970 r. wybrałem się na prywatkę w okolice Dworca Wileńskiego, to po wyjściu do kiosku po fajki nie potrafiłem już wrócić z powrotem do mieszkania. Wszystkie bramy były takie same, a towarzystwo w nich urzędujące nie zachęcało do zapytania o drogę. No ale do zoo czy na bazar Różyckiego koło Żąbkowskiej trzeba było pojechać. Dzisiejsza Praga jest za to niezwykle piękna. Tylko tam można spotkać oryginalne zabytki starej Warszawy i poczuć klimat podwórek przedwojennych kamienic z figurkami Matki Boskiej. Zjeść prawdziwe flaczki czy pyzy. Przejsz się z dreszczykiem emocji po Brzeskiej czy też Żąbkowskiej, którą

dojdziemy prościutko od Targowej do Konesera – przestrzeni zasługującej w pełni na określenie „centrum”.

Podobnie jak w przypadku Fabryki Norblina poprosiłem biuro prasowe Centrum Praskiego Koneser o precyzyjną informację uzupełniającą moją wiedzę o tym obiekcie. Materiały, które otrzymałem, niewątpliwie zachęca czytelników „Pokoleń” do osobistego spotkania z miejscem, które, jak wynika z moich spostrzeżeń, po czterech latach działalności ma już ugruntowaną pozycję wśród mieszkańców Warszawy i nie tylko.

Nowe oblicze Wytwórni Wódek

Centrum Praskie Koneser to zrewitalizowana postindustrialna przestrzeń zlokalizowana na terenie byłej Wytwórni Wódek „Koneser”, która powstała w latach 1895-1897. Funkcjonowały tam dwa oddzielne zakłady: rektyfikacja warszawska oraz warszawski skarbowy skład win. Pierwszy oczyszczał spirytus, drugi produkował z niego trunki.

Zakłady działały, z przerwą na czas wojny, do XXI w., kiedy to względy ekonomiczne wymusiły ich zamknięcie. Wkrótce potem XIX-wieczny kompleks zyskał nowe oblicze.

OBECNIE KONESER TO KULTURALNO-ROZRYWKOWE CENTRUM MIASTA, ODDAJĄCE ARTYSTYCZNEGO DUCHA STOŁECZNEJ PRAGI, NA KTÓREJ JEST ZLOKALIZOWANE.

To miejsce wielu galerii sztuki i artystów, którzy na co dzień tworzą w nim



Fot. Centrum Praskie Koneser

swoje dzieła (ToTuart, Art Sułek Space, Dom ze Sztuką, Leonarda Art Gallery, Zwierz). Cyklicznie na terenie Konesera odbywają się również najważniejsze wystawy „tylko w ostatnich miesiącach obiekt gościł takie ekspozycje, jak *The Art of Banksy. Without Limits* czy *Beksiński w Warszawie*” koncerty, przedstawienia teatralne i pokazy filmowe.

Obiekt stał się punktem spotkań dla mieszkańców całej Warszawy i przybywających do niej turystów. Atutami są też: atrakcyjne położenie (jedynie 2 km od Zamku Królewskiego), dogodna komunikacja (tramwaje, autobusy, metro), a także niezwykła oferta gastronomiczna z kuchniami całego świata, w tym polską w nowoczesnym wydaniu, włoską, meksykańską, hinduską oraz, wyróżnioną w *Przewodniku Michelin*, restauracją Koneser Grill.

Koneser dla seniorów

Konesera cechuje szeroka dostępność usług. To m.in. sklepy spożywcze, usługi medyczne czy centrum fitness i fizjoterapii. Wszystko to sprawia, że jest to przestrzeń, w której można zarówno spotkać się ze znajomymi, jak i skorzystać z oferty gastronomicznej, handlowej i kulturalno-rozrywkowej, a nawet wyleczyć bolący ząb, czy też znaleźć nieodzowny plasterek dla wnuczki, która w czasie koneserowych szaleństw zadrapała kolano.

CENTRUM PRASKIE KONESER AKTYWNI WŁĄCZA SIĘ W AKCJE SKIEROWANE DO SENIORÓW.

Działalność Centrum Praskiego Koneser kierowana jest do różnych grup wiekowych. Seniorzy chętnie korzystają z bogatej oferty kulturalnej: uczestniczą w wystawach czasowych, pokazach, warsztatach i przedstawieniach. Ciekawą propozycją jest Magic Mind Museum, czyli muzeum iluzji. To doskonałe miejsce, w którym seniorzy mogą spędzić kreatywny czas ze swoimi wnukami.



Fot. Centrum Praskie Koneser

Dodatkowo Koneser aktywnie włącza się w akcje skierowane bezpośrednio do osób starszych. Niedawno, podczas wrześniowych Praskich Dni Seniora (organizowanych przez Urząd Dzielnicy Praga-Północ m.st. Warszawy), można było skorzystać z bezpłatnych badań, takich jak: pomiary ciśnienia oraz badania krwi i glukozy. Oferowano też konsultacje z rehabilitantami, diabetologami i psychologami.

Warto zauważyć, że Koneserowi przyznano niedawno Nagrodę Architektoniczną Prezydenta m.st. Warszawy w kategorii „Dostępność”. Jury konkursu doceniło rozwiązania, które wychodzą naprzeciw osobom z niepełnosprawnościami i ograniczeniami ruchowymi.

Centrum nieustannie rozwija swoją ofertę, również tę kierowaną do seniorów. Wiosną będą oni mogli wziąć udział w wielu warsztatach rękodzieła, a także targach prowadzonych w duchu poszanowania dla środowiska naturalnego. Podczas aktywności promowany będzie styl życia *zero waste*, który polega na generowaniu jak najmniejszej ilości odpadów.

Kulturalne centrum Pragi

Obiekt od samego początku działalności skupia się na kultywowaniu kultury zarówno warszawskiej Pragi, jak i całego miasta. Funkcjonuje w nim Muzeum Polskiej Wódki, gdzie prezentowana jest historia istniejącej niedługo Wytwórni Wódek „Koneser”.

W restauracji Ferment Praski można natomiast spróbować specjałów inspirowanych między innymi lokalną kuchnią.

Centrum Praskie Koneser to również miejscowi artyści i społecznicy, np. Marek Sułek, znany z kultowych na terenie dzielnicy Aniołków Praskich, czy Katarzyna Czajka, która prowadzi galerię Dom ze Sztuką i jest prezesem fundacji Godnie Życ, prowadzącej w sąsiedztwie Konesera Dom Antoniego – punkt poradnictwa psychologicznego, prawnego i zawodowego. Jego działalność jest aktywnie wspierana przez Centrum Praskie Koneser.

Podczas ostatniego *Lata Konesera* odbywał się cykl *Kino letnie po warszawsku*, podczas którego Łukasz Ostoja-Kasprzycki i Wojciech Friedman, przy okazji projekcji kultowych filmów z czasów PRL, opowiadali o miłości i randkach, sporcie, gastronomii oraz przestępczości w dawnej Warszawie. Dodatkowo Centrum Praskie Koneser, wraz z dzielnicą Praga-Północ, zorganizowało podczas ostatnich wakacji spacer po Pradze – odkrywanie zabytków dzielnicy wg PRAGLI (to gra, która promuje praskie zabytki).

Udane są te warszawskie reinkarnacje. Miejsca, w których mądre, ciekawe, miłe i potrzebne atrakcje są nam, starszemu pokoleniu, podawane dosłownie na tacy. Co ważne, wiele z nich jest całkowicie bezpłatnych, co dla emerytów i rencistów ma duże znaczenie. Już wiosna, więc ruszajmy w Warszawę! #



TEKST:
PAULINA DOMAGAŁA
mgr fizjoterapii,
fizjoterapeutka uroginekolo-
giczna z akredytacją PTUG,
licencjonowany dietetyk
kliniczny

W PUŁAPCE NIETRZYMANIA MOCZU

NIEKONTROLOWANE WYCIEKI MOCZU TO W POLSCE WSTYDLIWY PROBLEM. BADANIA ANKIETOWE POKAZUJĄ, ŻE ZAZWYCZAJ MIJA KILKA LAT OD POJAWIENIA SIĘ PIERWSZYCH OBJAWÓW DO ZGŁOSZENIA TEJ DOLEGLIWOŚCI LEKARZOWI. OSOBY ZMAGAJĄCE SIĘ Z BRAKIEM KONTROLI NAD PĘCZERZEM CZĘSTO REZYGNUJĄ Z ŻYCIA SPOŁECZNEGO. RUTYNĄ STAJE SIĘ DLA NICH PLANOWANIE TRAS WYJŚCIA Z DOMU W OPARCIU O DOSTĘPNOŚĆ TOALET CZY ZMNIEJSZANIE ILOŚCI PRZYJMOWANYCH PŁYNÓW PRZED OPUSZCZENIEM MIESZKANIA. NIE POMAGAJĄ KRAŻĄCE W SPOŁECZEŃSTWIE MITY, ŻE „NA STAROŚĆ CO PSIK TO SIK”.

Fot. Pexels, Anna Shvets

Nietrzymanie moczu (NTM) to jakikolwiek epizod niezależnego od woli wycieku moczu z pęcherza moczowego. Popuszczenie nawet kilku kropeł świadczy o dysfunkcji i wymaga diagnostyki oraz terapii dostosowanej do przyczyn. Ten, nadal będący tematem tabu, problem dotyka zarówno kobiety, jak i mężczyzn. W Polsce żyją ponad 2 mln osób zmagających się z NTM. Nie jest to jednak zaburzenie, o którym mówimy otwarcie, dlatego statystyki mogą być znacznie zaniżone.

Przyczyny NTM

NTM częściej dotyczy kobiet niż mężczyzn, co wynika z: budowy anatomicznej (żeńskie miednice są szersze), obciążeń (porody naturalne i cięcia cesarskie) oraz wahań gospodarki hormonalnej (cykle miesiączkowe, ciąża i laktacja, klimakterium). Wraz z wiekiem i zmniejszeniem ilości włókien kolagenowych w grupie osób mających ten problem dysproporcje płci wyrównują się.

Do innych czynników ryzyka zaliczamy:

- czynniki genetyczne (niższa jakość tkanki łącznej),

- zabiegi i operacje w obrębie brzucha, miednicy oraz okolicy lędźwiowej kręgosłupa,
- choroby układu oddechowego przebiegające z przewlekłym kaszlem, np. astmę, przewlekłą obturacyjną chorobę płuc (POChP),
- elementy stylu życia: nadwagę i otyłość, siedzącą pracę oraz niewystarczającą, jak i nadmierną aktywność fizyczną (zarówno niewystarczającą, jak i nadmierną), palenie papierosów, złą dietę i niedostateczne nawodnienie, przewlekły stres,
- brak ergonomii podczas wykonywania czynności dnia codziennego,
- przyjmowanie niektórych leków, np. moczopędnych oraz mających zastosowanie w leczeniu chorób nerek, cukrzycy, nadciśnienia,
- złe nawyki toaletowe: parcie w toalecie, zbyt długie przetrzymywanie moczu w pęcherzu lub jego oddawanie na zapas, wypieranie moczu z pęcherza poprzez pochylanie się, naciskanie na okolicę pęcherza lub odrywanie stóp od podłoża podczas mikcji,

- nieprawidłowe napięcie głębokich mięśni posturalnych, tzw. CORE, czyli cylindra brzusznego, na który składają się: od przodu – mięsień poprzeczny brzucha, od góry – przepona, od tyłu – mięśnie wielodzielne, od dołu – mięśnie dna miednicy.

Rodzaje NTM

Aby leczenie nietrzymania moczu było skuteczne, należy określić przyczyny oraz rodzaj i stopień tej dysfunkcji.

Międzynarodowe Towarzystwo Kontynencji (ICS) wyróżnia:

- **Wysiłkowe nietrzymanie moczu (WNM)** – występuje, gdy wzrośnie ciśnienie wewnątrz jamy brzusznej, np. podczas kaszlu, kichania lub pracy fizycznej, towarzyszy mimowolne wyciekanie moczu bez poprzedzającego i towarzyszącego uczucia parcia.

Wyróżniamy 3 stopnie WNM:

1. Utrata kilku kropel wskutek wysiłku, np. podniesienia ciężkich zakupów.
2. Gubienie moczu podczas lekkich aktywności, takich jak podskok, wchodzenie po schodach.
3. Nietrzymanie moczu w pozycji siedzącej lub leżącej, przy niewielkiej zmianie pozycji ciała lub bez takiej zmiany.

- **Nagłace nietrzymanie moczu**, czyli mimowolne popuszczenie moczu w wyniku zaburzonej komunikacji neuronalnej na drodze pęcherz-mózg. Informacja o potrzebie oddania moczu może być ciągła. Diagnozowany jest wtedy tzw. **pęcherz nadreaktywny (OAB)**. Charakteryzuje się on częstomoczem (oddawaniem moczu częściej niż 6-8 razy dziennie) i nykturią (koniecznością mikcji częściej niż raz w ciągu spoczynku nocnego). Drugi wariant, wynikający z opóźnionej reakcji i przepełnienia pęcherza, to tzw. **pęcherz niewrażliwy**. Stwierdzany jest szczególnie u mężczyzn, u których powiększony jest gruczoł krokowy. Oba warianty wiążą się z uczuciem silnej i natychmiastowej potrzeby skorzystania z toalety.

- **Mieszane nietrzymanie moczu** – rozpoznawane, gdy współistnieją objawy dwóch powyższych typów jednocześnie.

Gdzie szukać pomocy?

Nietrzymanie moczu jest złożonym zaburzeniem, które wymaga holistycznego podejścia i indywidualnego doboru terapii. Możliwe drogi postępowania zazwyczaj wskazują lekarze podstawowej opieki zdrowotnej. Specjalistami zajmującymi się tym zagadnieniem są:

- lekarze ginekolodzy, urolodzy i neurologodzy, w zależności od przyczyny NTM,
- fizjoterapeuci uroginekologiczni, czyli terapeuci zajmujący się problemami takimi, jak: nietrzymanie moczu, gazów, stolca, obniżenie narządów miednicy, bóle miednicy i jamy brzusznej,
- położne będące certyfikowanymi trenerami mięśni dna miednicy,
- psychologowie oraz psychoterapeuci zajmujący się treningiem behawioralnym pęcherza,
- dietetycy, jeśli zachodzi potrzeba redukcji masy ciała, eliminacji bądź ograniczenia produktów spożywczych powodujących drażnienie układu moczowego lub w przypadku wspomagania leczenia przewlekłych infekcji.

Metody leczenia

Niezależnie od rodzaju nietrzymania moczu rekomendacje towarzystw uroginekologicznych i urologicznych (m.in. PTUG, EUGA, IUGA, ICS) jako pierwszy krok wskazują leczenie zachowawcze. Polega ono na modyfikacji stylu życia, co ma na celu ograniczenie lub zniesienie czynników ryzyka wpływających na przebieg terapii. Sposób leczenia jest dobierany przy uwzględnieniu indywidualnych preferencji pacjenta, przyczyny, rodzaju oraz stopnia zaawansowania NTM.

W parze ze zmianą stylu życia mogą być zastosowane różne formy terapii:

- **Fizjoterapia** polegająca na:
 - analizie i korekcie postawy,
 - ocenie powierzchownej i głębokiej warstwy dna miednicy (często warstwa powierzchowna mięśni jest nadmiernie napięta, a głęboka – wiotka, o czym mogą świadczyć m.in. ból lub dyskomfort przy mikcji, defekacji, stosunku),
 - ćwiczeniach mięśni dna miednicy,
 - technikach manualnych,
 - technikach wisceralnych (czyli trzewnych),
 - treningu oddechowym,
 - treningu behawioralnym,
- **pessaroterapii**, czyli doborze odpowiedniego dla pacjentki rozmiaru pessaru, tj. kostek lub krążków wykonanych z silikonu medycznego, aplikowanych do pochwy (na stałe, czasowo lub tylko podczas aktywności) w celu podniesienia obniżających się i zmieniających statykę narządów, w tym pęcherza; pessary dobierają również ginekolodzy,
- **biofeedbacku**, czyli zastosowaniu aparatury umożliwiającej obserwację siły skurczu mięśni dna miednicy w formie wykresów lub gier.
- **Fizykoterapia**, czyli wykorzystanie bodźców fizykalnych do stymulacji mięśni i nerwów, np.
 - elektrostymulacja (impulsy elektryczne),
 - magnetoterapia (pole magnetyczne),
 - laseroterapia (wiązka lasera),
 - masaże (wibroterapia, rollowanie).
- **Farmakoterapia.**
- **Terapia hormonalna** – mająca na celu uzupełnienie deficytów hormonalnych.
- **Leczenie operacyjne** – korygujące zaburzoną statykę narządów miednicy mniejszej. W przypadku interwencji chirurgicznej zalecane są fizjoterapia przedoperacyjna mająca na celu poprawienie trofiki, czyli odżywienia tkanek, oraz nauka i wdrożenie odciążających nawyków. Samo wykonanie zabiegu nie rozwiązuje zwykle przyczyn, a jedynie likwiduje skutki.

Rzetelne informacje na temat nietrzymania moczu zamieszczone są:

- w kwartalniku NTM oraz na stronie internetowej: ntm.pl,
- na stronie istniejącego od 2007 r. Stowarzyszenia UroConti zrzeszającego osoby z problemem NTM: uroconti.pl.

W kolejnym numerze „Pokoleń” opublikujemy praktyczne wskazówki – istotne zarówno w profilaktyce, jak i leczeniu NTM. #

Zabierz TAŚMĘ NA SPACER

W poprzednim numerze proponowałam ćwiczenia z taśmą rehabilitacyjną. Wiosna sprzyja aktywności na powietrzu, dlatego... zabierz taśmę na spacer! Łatwo zmieści się w kieszeni, a trening z jej wykorzystaniem będzie bardziej atrakcyjny i intensywny.

Starzenie, chociaż jest procesem postępujących i nieodwracalnych zmian w naszym organizmie, może przebiegać wolniej. Ćwicząc, dbamy o zdrowie i kondycję, dłużej możemy cieszyć się życiem, sprawnością fizyczną i umysłową. #



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

RAMIONA

Stań w rozkroku. Niech długość wyjściowa taśmy będzie równa szerokości barków, następnie wykonaj kilka rytmicznych rozciągnięć, trzymając ją w wyprostowanych ramionach nad głową. Ćwiczenie można przeprowadzić w miejscu lub maszerując.

Ćw. 2

SKŁONY BOCZNE

Stań w rozkroku, nogi na szerokość bioder. Taśmę chwyć na szerokość barków. Wykonaj skłon w bok i kilkakrotnie rozciągaj rytmicznie taśmę, trzymając jedną rękę nad głową, a drugą – przy biodrze. To samo zrób w drugą stronę.





ćw.
3

KOREKCJA POSTAWY

Nadal stoisz w rozkroku. Taśmę umieść za plecami. Jedną ręką jest w górze, druga – na wysokości bioder. Pulsująco rozciągnij taśmę kilkanaście razy. Zmień ułożenie rąk i to samo zrób w drugą stronę.



MIĘŚNIE NÓG

Zawiąż taśmę w kółeczko. Przełóż przez nią nogi i umieść taśmę powyżej kostek. Stań na jednej nodze, a drugą unieś w bok do momentu rozciągnięcia się taśmy. Ćwiczenie wymaga równowagi, lepiej wykonać je, trzymając się ławki lub drzewa. Po kilku powtórzeniach zrób to samo drugą nogą.

ćw.
4



ćw.
5

MIĘŚNIE NÓG, RĄK I BRZUCHA

Usiądź na ławce lub pniu drzewa, taśmę przełóż pod podeszwami butów. Zrób to ostrożnie, bo można ją łatwo uszkodzić. Trzymaj nogi złączone w kolanach i kostkach. Chwyć końce taśmy obiema rękoma, unieś nogi i naciągaj taśmę do klatki piersiowej. Powtórz kilka razy i odpocznij. Wykonaj 3 serie tego ćwiczenia po kilka powtórzeń.



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



Granice rozumnej empatii

ŚWIAT PO RAZ KOLEJNY ZASTYGŁ W SZOKU WOBEC WOJNY I ZŁA BŁYSKAWICZNIE ROZPRZESTRZANIAJĄCEGO SIĘ ZA WSCHODNIĄ GRANICĄ.

NIE ZDAŻYLIŚMY JESZCZE ODPOCZAĆ I ROZLICZYĆ STRAT PANDEMII, A JUŻ MUSIMY ZDAWAĆ KOLEJNY EGZAMIN Z CZŁOWIECZEŃSTWA, Z NIEDOWIERZANIEM PATRZĄC NA OGROM KRZYWD I ZNISZCZENIA, KTÓRE LUDZIE WYRZĄDZAJĄ LUDZIOM.

Pandemia od początku uczyła nas zarówno pomagania samotnym i niesamodzielnym, jak i dbania o siebie. Wychodziliśmy naprzeciw potrzebom bliskich, zacieśniaлиśmy więzi społeczne i podnosiliśmy na duchu przygnębionych. Czas ten obudził w nas altruizm i empatię. Pomagaliśmy sobie nawzajem. Po miesiącach zapał jednak opadł, nastąpiła apatia, wróciliśmy do własnych, nierozwiązanych problemów.

Jednak gdzieś w głębi naszych serc pozostał płomyk gotowy do użytku już w pierwszych tygodniach wojny, gdy niezwłocznie zareagowaliśmy na krzywdę ofiar, udzielając im pierwszej pomocy, przyjmując uchodźców pod swój dach, bez zbędnych ocen i kalkulowania osobistych korzyści. Nadal dzielimy się tym, co mamy, nie licząc na zwrot kosztów.

Jesteśmy w tym razem

Aktualna miss świata, Karolina Bielawska, wypowiada się na temat swojego największego odkrycia: *Najważniejsze jest to, jak traktujemy innych ludzi oraz jak wspieramy ich i dodajemy wartości ich codziennemu życiu poprzez nasze wartości, i to, jak walczymy o rzeczy, które są dla nas ważne. Nasze prawdziwe piękno nie jest dostrzegalne wyłącznie przez oczy, ale również powinno być odczuwane przez serce.* Międzynarodowe media cytują te słowa od pierwszych dni wojny na Ukrainie.

Wielkie serca często dostajemy w spadku, ale dóbr materialnych, niezbędnych do życia dla ofiar wojny, posiadamy niewiele, toteż nie na długo ich wystarczy. Paczki z ubraniami, zabawkami i środkami higieny to wspaniałe dary, lecz nie dostarczą codziennego pokarmu, nie ogrzeją i nie zapewnią dachu nad głową milionom ludzi.

W ANONIMOWYM TŁUMIE PRYWATNYCH DARCYŃCÓW, RATOWNIKÓW I WOŁONTARIUSZY PRZEWAŻAJĄ KOBIETY, WYKAZUJĄC SIĘ EMPATIA I UMIEJĘTNOŚCIAMI, JAKICH NIKT SIĘ PO NICH NIE SPODZIEWAŁ. NAUCZYŁY SIĘ TEGO WE WSPÓŁCZESNYM, ZIMNYM, MATERIALISTYCZNYM ŚWIECIE CZY OTRZYMAŁY TEN DAR W GENACH?

Wojna potrwa długo, jeszcze dłużej jej ofiary będą zmagaly się z traumą, trzeba więc rozsądnie gospodarować świadczeniem długofalowej pomocy. Słowne obietnice i deklaracje wsparcia wygłaszane przez rządzących nie nakarmią uchodźców ani nie zapewnią im podstaw bezpiecznego życia. Potrzeba mądrych strategii, aby pomoc docierała

tam, gdzie jest niezbędna, gdy wygasa entuzjazm wolontariuszy, kończą się prywatne możliwości i dobra materialne darczyńców. Przeżalone wojną, osierocone dzieci potrzebują profesjonalnej opieki i pomocy psychologicznej.

Niepozytywne skutki empatii

Autor książki *Przeciw empatii, argumenty za racjonalnym współczuciem*, amerykański psycholog Paul Bloom, zwraca uwagę na to, że skutki empatii nie zawsze są pozytywne. Twierdzi wręcz, że empatia bywa nawet destrukcyjna, gdy nasze współodczuwanie z drugą osobą jest tak silne, że czujemy dokładnie to samo, co ona. A to nie jest dobre ani dla nas, ani dla kogoś, kto przeżywa tragedię wojny.

NAJGORSZYM SKUTKIEM TRAUMY JEST ROZWINIĘCIE SCHEMATU FUNKCJONOWANIA OFIARY. TERAPEUCI, KTÓRZY PRACUJĄ Z OSOBAMI PO TRAUMACH, POMAGAJĄ IM ZMIENIĆ MYŚLENIE O SOBIE Z „OFIARY” NA „OCALONEGO”. WSZELKIE DZIAŁANIA, KTÓRE UTWIERDZAJĄ LUDZI W SCHEMACIE OFIARY, NAKRĘCANIE SIĘ PRZESZŁOŚCIĄ, KTÓREJ NIE MOŻNA ZMIENIĆ, DZIAŁA NA NASZĄ NIEKORZYŚĆ. WYRZUCENIE Z SIEBIE NIESZCZĘŚCIA JEST NORMALIZUJĄCE, A PIELĘGNOWANIE GO – NIEKORZYSTNE.

PROF. BEATA KRZYWOSZ-RYNKIEWICZ,
PSYCHOLOŻKA I TERAPEUTKA,
W WYWIADZIE DLA „KULTURY LIBERALNEJ”

Bądźmy rozumni w świadczeniu pomocy

Zachowujmy ostrożność. Z wojennej zawieruchy korzystają również, szukając łatwego zysku, rozmaici oszuści i cwaniacy. Oprócz wyłudzaczy metodami „na wnuczka”, „na policjanta” lub „na telefon z banku” z informacją o rzekomej próbie włamania na konto pojawiają się zapewne oszuści „na uchodźcę”. Nie dajmy się im nabierać – uzgadniajmy swoje działania z fundacjami mającymi doświadczenie w pomaganiu.

Ludzkość przetrwała już niejedną katastrofę, nie tracąc radości życia. Bądźmy więc pogodni. Nasze pozytywne nastawienie pozwoli cieszyć się ze wspólnego przetrwania grozy wojny i pomoże ocalonym nie mniej niż wsparcie materialne. #

TEKST:
MONIKA JUCEWICZ

Majowy relaks dla ciała

W MAJU, PODCZAS CIEPŁYCH SPACERÓW W PARKU CZY LESIE BĄDŹ W TRAKCIE ODPOCZYNKU NAD WODĄ, ODSŁANIAMY NIECO WIĘCEJ CIAŁA, NARAŻAJĄC SIĘ TYM SAMYM NA SZKODLIWE DZIAŁANIE BAKTERII, WIRUSÓW I GRZYBÓW. JEŚLI NIE CHCEMY STRESOWAĆ SIĘ TYM, CZY KONTAKT Z WIOSENNĄ PRZYRODĄ NIE ZASZKODZI NASZEJ DOJRZAŁEJ SKÓRZE, ZABEZPIECZMY JĄ WCZEŚNIEJ ODPOWIEDNIMI OLEJKAMI.

Stosowane od zarania dziejów olejki eteryczne, które chronią nas m.in. przed chorobami, zawierają substancje zwalczające szkodliwe czynniki zewnętrzne. I to właśnie tych olejków nie lubią rozmaite insekty roznoszące zarazki, które potrafią skutecznie zakłócić relaks w plenerze.

- **Olejek goździkowy** – posiada silne właściwości antyseptyczne i antyoksydacyjne. Zapobiega infekcjom, zwalcza bakterie, grzyby, wirusy i pasożyty.
- **Olejek z geranium różanego** – idealny do pielęgnacji skóry dojrzałej. Masaż z jego wykorzystaniem regeneruje ciało, łagodzi nerwobóle, a piękny zapach harmonizuje rozchwiane emocje.
- **Olejek z paczuli** – pobudza zmysły w pielęgnacji ciała i masażu relaksacyjnym. Przywraca witalność, oczyszcza i odmładza skórę, zwalcza cellulit, egzemę i łupież. Przyspiesza zabliznianie ran. Idealny do cery dojrzałej, suchej, pękającej. Naturalnie dezodoryzuje i goi, także skórę stóp.
- **Olejek cedrowy** – stosuje się go w masażach drenujących dla osób zmęczonych i zestresowanych. Rewitalizuje i działa jak afrodyzjak. Posiada właściwości antyseptyczne, przeciwdziała zakażeniom skóry, jest skuteczny przy przeziębieniach i problemach z oddychaniem. Wprowadza harmonijną atmosferę, podnosi ogólną odporność organizmu.
- **Olejek rozmarynowy** – znany jako remedium przeciwstarzeniowe, stosowany do ujędrniających masażu. Usuwa sztywność i zmęczenie mięśni, przywraca skórze elastyczność. Jest skuteczny przy leczeniu egzem i ran, zwalcza też grypę i infekcje układu oddechowego. Wspaniale pielęgnuje cerę tłustą, mieszaną i problematyczną, niweluje przebarwienia.

Spośród opisanych olejków wybierz trzy, których zapach najbardziej Ci odpowiada, i rozpuść je w proporcji po 3-5 kropli na 100 ml biooleju (może to być np. olej kokosowy). Wmasuj w ciało po porannej kąpeli. Zastosuj uzyskaną mieszankę przed majówką: ułatwi Ci głęboki relaks i zapewni niezmałony niczym wypoczynek, przywracając witalność i radość życia. #



TEKST I ZDJĘCIA:
ANDRZEJ ZAWADZKI

Kuroniówka na ścianie

W 2020 R. NA ŚCIANACH BUDYNKU CXIX LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO IM. JACKA KURONIA, PRZY UL. ŻŁOTEJ 58, POWSTAŁ MURAL PRZEDSTAWIAJĄCY PATRONA SZKOŁY. AUTOREM DZIEŁA JEST WILHELM SASNAL, WYBITNY POLSKI TWÓRCA, TEN SAM, KTÓREGO NIEDAWNO PRZEDSTAWIALIŚMY NA ŁAMACH „POKOLEŃ” W KONTEKŚCIE WYSTAWY *TAKI PEJZAŻ* W MUZEUM HISTORII ŻYDÓW POLSKICH POLIN. CIEKAWOSTKĄ JEST, ŻE MURAL UKAZUJĄCY PREZYDENTA WARSZAWY, RAFAŁA TRZASKOWSKIEGO, WYKONANY KILKA LAT TEMU W KATOWICACH, JEST TAKŻE AUTORSTWA TEGO ARTYSTY. MALUNEK ŚCIENNY PRZY ŻŁOTEJ MA PRZYPOMINAĆ O POKOLENIU TYCH, KTÓRZY WYWALCZYLI SUWERENNE I DEMOKRATYCZNE PAŃSTWO.

Jack Kuroń na początku 1946 r. wprowadził się z rodzicami i dwójką rodzeństwa do mieszkania znajdującego się na parterze budynku przy ul. Mickiewicza 27 na Żoliborzu i mieszkał tam, z przerwami na pobyty w więzieniach, do końca życia, czyli przez niemal 50 lat. To właśnie tam miały swoją siedzibę organizacje opozycyjne, które Kuroń zakładał, odbywały się tam także spotkania konspiracyjne, w związku z czym lokal był pod stałym nadzorem służb komunistycznych i często podlegał rewizji.

Życiorys lat przełomu

Życiorys Jacka Kuronia jest pełen zwrotów akcji i dramatyzmu, prowadził on bowiem niezwykle aktywny tryb życia. Gdy zorientował się, że istnieje wielki rozdźwięk pomiędzy tym, co władza głosi, a tym, co realizuje w praktyce, razem z Karolem Modzelewskim zorganizował na początku 1968 r. protesty studenckie (Kuroń studiował wcześniej na Wydziale Historycznym Uniwersytetu Warszawskiego), które przybrały niezwykle duży rozmach i przekształciły się w głośne wydarzenia marcowe.

Kiedy znacznie później pojawiły się pogłoski o możliwości zorganizowania obrad Okrągłego Stołu, władze PRL wykluczały udział Jacka Kuronia w negocjacjach, określając go jako osobę o postawie

nie do zaakceptowania, czyli taką, z którą nawet nie ma sensu dyskutować. Ostatecznie Kuroń został uczestnikiem posiedzenia i odegrał w nim istotną rolę.

Reformy z przełomu lat 80. i 90. pociągnęły za sobą duże zmiany społeczne, m.in. spadek dochodów pracowników, wzrost kosztów utrzymania, bankructwo części zakładów pracy. Pojawienie się bezrobocia, zjawiska nieznanego w gospodarce socjalistycznej, miała łagodzić polityka społeczna i jej programy. Oprócz ustaw i związanych z nimi rozwiązań (wcześniejsze przejście na emeryturę, zasiłki dla bezrobotnych, dopłaty do komornego itd.) Kuroń inicjował ruch społeczny SOS, darmowe jadłodajnie, samopomoc społeczną. Do dziś na zasiłek dla bezrobotnych mówi się popularnie *kuroniówka*. Z kolei mianem *zupy kuroniówki* określano kiedyś posiłki wydawane szczególnie potrzebującym.

Minister zaufania społecznego

Kuroń był niewątpliwie twarzą polityki społecznej początku lat 90., również jako minister pracy i polityki społecznej w dwóch rządach. W cotygodniowych pogadankach w Telewizji Polskiej w latach 1989-1990 tłumaczył problemy reform, ich niezbędne koszty, a także sugerował różne rozwiązania. Był w tym czasie najpopularniejszym ministrem i jednym z polityków cieszących się największym zaufaniem. Są jednak tacy, którzy twierdzą, że telewizyjne pogadanki zepsuły obraz Kuronia jako skutecznego polityka. Według zwolenników tego poglądu za dużo było w tych audycjach współczucia, biadolenia, a za mało wizji i możliwości działania. Twierdzi się też, że podstawy pod przemiany stworzył wcześniejszy rząd poprzez urynkowanie cen na produkty żywnościowe, a Kuroń korzystał tak naprawdę z olbrzymiego kredytu zaufania, na jaki żaden poprzedni rząd nie mógł liczyć.

Publicysta i pisarz... kryminałów

Publicystyka Jacka Kuronia jest szeroko znana, bo to autor kilkanastu książek o tematyce społeczno-politycznej. Początkowo pisał o oczekiwaniach pod adresem władz i niezbędnych reformach, za co często był szykanowany. Potem – o rozczarowaniach nowym systemem. Zawartość książek Kuronia najlepiej oddają ich tytuły: *Dojrzewanie. Pisma polityczne 1964-1968*, wydana w 2009 r.,



i *Nadzieja i rozczarowanie. Pisma polityczne 1989-2004*, wydana w 2010 r. Kuroń był także współautorem kilku ciekawych pozycji z takimi znanymi osobami, jak Jerzy Giedroyc, Józef Tischner czy Jacek Żakowski. W 2009 r. ukazała się bardzo obszerna książka *Kuroń. Autobiografia*. Jednak niewiele osób wie, że w latach 70. Kuroń opublikował również kilka powieści kryminalnych. Choć prace były wydawane oficjalnie, podpisywał je pseudonimami. Z powodu represji nie mógł znaleźć pracy w instytucjach państwowych, był więc fikcyjnie zatrudniony jako osobisty sekretarz pisarza Igora Newerlego.

Dowody pamięci i wdzięczności

Osobiście nigdy nie miałem przyjemności rozmawiania z Jackiem Kuronem, choć słyszałem o nim od czasów studenckich. Przyznaję, że na pewnym etapie podobała mi się jego koncepcja finlandyzacji Polski, czyli stworzenia parlamentarnej demokracji, ograniczonej w polityce zagranicznej, by nie szkodziło to wyraźnie sformułowanym interesom ZSRR. O upadku tego mocarstwa prawie nikt przecież wtedy nie marzył, choć jako studenci ekonomii zdawaliśmy sobie sprawę, że system nie może wytrzymać konfrontacji z prawidłami realnej gospodarki, niezależnie od tego, co nam wkładano do głów.

Poza murałem w stolicy znajdują się również inne miejsca przywołujące pamięć o Kuroniu. To chociażby plac jego imienia, pamiątkowa tablica na domu, gdzie mieszkał, oraz tablica na budynku ministerstwa, którym kierował. Także poza Warszawą można znaleźć dowody pamięci o człowieku, „dla którego zawsze najważniejszy był los zwykłych ludzi”, jak głosi napis na tablicy przy ul. Nowogrodzkiej. #

Wnętrze nowego Studia Eksperymentalnego Polskiego Radia

Fot. Marta Ejsmond



Studio Eksperymentalne Polskiego Radia



Fot. Andrzej Zborński, z archiwum MSN

KOŁO SYMPATYKÓW STUDIA EKSPERYMENTALNEGO POLSKIEGO RADIA

WYSŁUCHAŁA:
MARZENA MICHAŁEK

STUDIO EKSPERYMENTALNE POLSKIEGO RADIA (SEPR) BYŁO EWENEMENTEM NA SKALĘ ŚWIATOWĄ I JEDNYM Z TYCH MIEJSC, W KTÓRYCH FORMOWAŁA SIĘ POLSKA NOWOCZESNOŚĆ. CHOĆ ZNANE JEST GŁÓWNIEMIE Z INNOWACYJNYCH DŹWIĘKÓW, MIAŁO SWOJĄ FIZYCZNĄ PRZESTRZEŃ. ZAPROJEKTOWANY PRZEZ ZOFIĘ I OSKARA HANSENÓW SŁYNNY „CZARNY POKÓJ” JUŻ WKRÓTCE ZOSTANIE ODRESTAUROWANY W MUZEUM SZTUKI NOWOCZESNEJ W WARSZAWIE. OD NIEDAWNA ZACZĘŁO TEŻ DZIAŁAĆ WIELOPOKOLOWE KOŁO SYMPATYKÓW STUDIA EKSPERYMENTALNEGO POLSKIEGO RADIA, KTÓRE IMPONUJĄCĄ HISTORIĘ PRZEPISUJE NA POTRZEBY NOWYCH CZASÓW. O TYM NOWYM, INSPIRUJĄCYM I PRĘŻNYM PROJEKcie ROZMAWIAM Z MIĘDZYPOKOLOWYM TANDEMEM JEGO KOORDYNATOREK – JOLANTĄ WOCH I MARTĄ SKOWROŃSKĄ-MARKIEWICZ.

Kolejny projekt i kolejny sukces! Po Klubie Seniorek i Seniorów Nowoczesnych, skupiającym seniorów przy MSN, powstało Koło Sympatyków Studia Eksperymentalnego Polskiego Radia. Opowiecie, jaka była jego geneza?

Marta Skowrońska-Markiewicz: Historia powstania koła to splot zbiegów okoliczności i długoletnich starań pojedynczych osób i organizacji. Gwałtowne przyspieszenie miało miejsce w ubiegłym roku, kiedy w XIII edycji *Seniorów w akcji* Jola razem z młodszym animatorem, Adrianem Krupą, stworzyła Klub Seniorek i Seniorów Nowoczesnych. Kiedy zaczęła się pandemia i wszyscy siedzieliśmy w domach, Jola poprosiła mnie o opowiedzenie na grupie FB klubu, co będzie mieściło się w nowym gmachu Muzeum Sztuki Nowoczesnej, który w 2023 r. otworzy się na pl. Defilad. Kiedy wspomniałam, że zostanie tam zrekonstruowane Studio Eksperymentalne Polskiego Radia, jedna z klubowiczek powiedziała nam, że z tym studiem przez wiele lat współpracował jej mąż Zdzisław, inżynier i projektant sprzętu elektroakustycznego.

Jolanta Woch: Tą klubowiczką była Helenka Rudzka. Legendarne w latach PRL studio zostało założone w 1957 r. przez Józefa

Patkowskiego, początkowo w celu produkowania efektów dźwiękowych do słuchowisk radiowych i produkcji telewizyjnych, ale szybko przekształciło się w, jedyne w bloku wschodnim, bardzo nowoczesne studio nagrań muzyki elektroakustycznej. Następnego dnia, po opowieści Marty, pan Zdzisław wstąpił do klubu! Pomyślałam wtedy, że on, tak jak i inni emeryci, bardzo dobrze pamięta swoją pracę i że pewnie chciałby te dawne czasy nie tylko wspominać, lecz także móc dzielić się z kimś nabytą tam wiedzą i doświadczeniem. I że to powinno być tematem projektu realizowanego przy Muzeum Sztuki Nowoczesnej. **Zakasałyście zatem rękawy i wzięłyście się za organizację koła?**

M.S.-M.: Mniej więcej. Dla mnie to był sygnał, że to najlepszy moment, by powrócić do rozmów zapoczątkowanych z Pawłem Nowożyckim i Aleksandrą Kędziorek w czasie wizyty w stolicy Norwegii w 2017 r. Mieliśmy wtedy okazję przyjrzeć się, jak działa NOTAM (Norwegian Center For Technology, Art And Music), gdzie w ramach lokalnej organizacji kultury funkcjonuje pełnowymiarowe studio nagraniowe. Jest to niezwykle miejsce, w którym twórcza działalność artystów harmonijnie przeplata się z działalnością edukacyjną oraz współpracą z lokalną społecznością. Pomyślałam też wtedy, że temat historii i przyszłości Studia Eksperymentalnego Polskiego Radia ma ogromny potencjał połączenia zasobów muzeum, młodych ludzi, którzy stanowią większość naszej publiczności, pasjonatów SEPR oraz jego byłych pracowników i współpracowników. Akurat rozpoczął się wtedy nabór do XIV edycji konkursu grantowego *Seniorzy w akcji*. Przystąpiłyśmy więc do niego z projektem utworzenia Koła Sympatyków Studia Eksperymentalnego Polskiego Radia. Z sukcesem!

J.W.: We wrześniu 2021 r. powołałyśmy grupę roboczą – zespół założycielski koła, do którego, oprócz nas, należą Zdzisław Rudzki (jest przecież liderem honorowym projektu) i młody pracownik MSN, Paweł Nowożycki (główny koordynator przeniesienia wyposażenia studia z magazynów Polskiego Radia do nowej siedziby MSN).

M.S.-M.: W październiku, na oficjalnym otwarciu drugiego sezonu działalności Klubu Seniorek i Seniorów Nowoczesnych, które odbywało się na gościnnym pokładzie barki Przystań Nowa Fala, rozpoczęłyśmy rekrutację do nowo utworzonego koła. Bardzo dobrze zrobiliśmy, szybko zakładając grupę na FB,

bo COVID zaczął się ponownie rozprzestrzeniać i spotkania stacjonarne zostały ograniczone. Zdażyliśmy się tylko spotkać w MSN na wykładzie historyczki sztuki, Aleksandry Kędziorek, pt. *Studio-Instrument. Wnętrza Studia Eksperymentalnego Polskiego Radia (SEPR)*, poświęconemu architekturze kultowego „Czarnego pokoju”. Zaprojektował go Oskar Hansen, twórca Teorii Formy Otwartej.

Jaka muzyka powstawała w SEPR?

J.W.: Wyjątkowa! Muzyka na taśmę magnetofonową, komponowana z wielu pociętych kawałków, nagranych wcześniej m.in. przez Eugeniusza Rudnika i Bogdana Mazurka jako ścieżki dźwiękowe do wielu słynnych filmów, i piękne utwory autonomiczne. Swoje pomysły realizowali tu m.in.: Krzysztof Penderecki, Bogusław Schaeffer, Tomasz Stańko i Krzesimir Dębski. Muzyka eksperymentalna świetnie nadawała się do dźwiękowego ilustrowania opowiadań science fiction, np. filmu z 1959 r. *Milcząca gwiazda*, powstałego na bazie opowiadania Stanisława Lema pt. *Astronauci*. Kiedy po raz pierwszy go oglądałam, nie zwróciłam oczywiście uwagi, kto tworzył do niego muzykę, w ogóle zresztą nie miałam wtedy pojęcia, że w Polskim Radiu istnieje coś takiego jak studio eksperymentalne. Ale tę muzykę, zupełnie nową w Polsce w latach 60., 70. i 80., tworzoną często tylko z połączenia ze sobą rejestracji dźwięków otaczającego nas świata „konkretnego” (głosów ludzi i zwierząt, maszyn, pociągów, wiatru, szumów, plusków itd.), pamiętam właśnie z dzieciństwa i młodości.

M.S.-M.: Ja kojarzę te dźwięki z programów edukacyjnych, np. *Sigma i Pi*, które jeszcze w moim dzieciństwie były nadawane w TVP.

Nie obawiałyście się, że temat może nie chwycić, bo jest za bardzo niszowy?

M.S.-M.: W listopadzie, grudniu i styczniu nadal działałyśmy niemal wyłącznie na FB, a mimo to grupa rozrastała się regularnie! Teraz członkiń i członków, bardzo zróżnicowanych wiekowo, jest ponad 500! A miałyśmy obawy, że projektem zainteresują się wyłącznie muzycy i fascynaci analogowego sprzętu elektroakustycznego.

J.W.: Niszowe to trochę jest! Jednym z najbardziej rozgrzewających tematów na grupie jest nostalgiczne wspomnianie starych magnetofonów szpulowych, syntezatorów, konsolet, wzmacniaczy itp. Bardzo interesuje ludzi historia powstania i działania studia. Każdy może wrzucić na grupę znaleziony przez siebie w internecie ciekawy materiał – film, zdjęcia, archiwalia. **W ramach koła miały już miejsce jakieś wydarzenia poza Facebookiem?**

J.W.: Do koła wstąpił młody pasjonat SEPR, pracownik Biura Technicznego PR, Sebastian Orda-Sztark, który zaprosił do grupy ponad setkę swoich znajomych. Codziennie zamieszcza ciekawe posty i, jak tylko będzie można wejść do budynków Polskiego Radia, pokaże nam proces nagrywania utworów na taśmę.

M.S.-M.: Bardzo ciekawe były również dwa wykłady: *Odtrutka na socrealizm. Historia Studia Eksperymentalnego Polskiego Radia* Antoniego Beksiaka i *Polak melduje z kosmosu, czyli kto stworzył fonosferę przyszłości w Europie Wschodniej* Michała Mendyka, oraz zatytułowana *Słodkie rytmy. Krzysztof Penderecki w „Czarnym pokoju”* rozmowa Michała Mendyka z Łukaszem Strusińskim.

J.W.: Atrakcyjne było też wspólne zwiedzanie budowy muzeum, z długimi postojami w pomieszczeniu, w którym w przyszłości znajdzie się „Czarny pokój”. I oczywiście pierwszy



Animatorki projektu: Marta Skowrońska-Markiewicz i Jolanta Woch

Fot. Michał Nadolny, z archiwum Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „e”

z zaplanowanych przez nas czterech spacerów dźwiękowych z Joanną Zabłocką, która jest muzykolożką, muzyczką i redaktorką magazynu o muzyce współczesnej „Glissando”. *Spacerek staromiejski*, nawiązujący do słynnego filmu Andrzeja Munka z 1958 r., był świetny. Słuchaliśmy odgłosów miasta i stukotu własnych butów, a Joanna grała nam na kontrabasie do widoku Wisły.

M.S.-M.: I, co ważne, zaczął się już projekt *Opowiedzmy sobie historię Studia Eksperymentalnego Polskiego Radia*, prowadzony przez Magdalenę Drągowską, naszą koleżankę z zespołu muzeum, która pracuje w Dziale Archiwów Artystek i Artystów. Projekt zakłada przygotowanie zainteresowanych członków koła do przeprowadzenia wywiadów rzek z pracownikami i współpracownikami SEPR metodą historii mówionej (ang. *oral history*) i metodą dziennikarską.

Jak wyglądają wasze najbliższe plany?

J.W.: Mamy zaplanowane dwa spotkania wokół filmów *Cenrit Fonia. Polski dźwięk – zapomniana historia* Wiktora Metki z udziałem Zdzisława Rudzkiego oraz *15 stron świata* Zuzanny Solakiewicz o muzyce tworzonej przez Eugeniusza Rudnika. To będą ciekawe spotkania: wspólne oglądanie filmów i rozmowy z ich reżyserami w bardzo inspirującej przestrzeni Czytelnii Słów i Dźwięków „Spectra” w Mazowieckim Instytucie Kultury na ul. Senatorskiej.

M.S.-M.: Spectra była też miejscem naszego spotkania nieformalnego 19 marca, podczas 1. Zjazdu Koła Sympatyków Studia Eksperymentalnego Polskiego Radia. Część oficjalna – rozmowa z byłymi pracownikami oraz dyskusja członków koła na temat przyszłości nowego studia – odbyła się natomiast w siedzibie MSN przy ul. Pańskiej.

J.W.: Na drugi zjazd wybierzemy się w czerwcu do Domu Zofii i Oskara Hansenów w Szuminie, zbudowanego oczywiście według zasad Teorii Formy Otwartej. Będziemy dyskutować nad programem koła i programem edukacyjnym nowego SEPR w muzeum itp. Teraz wspólnie próbujemy zaprojektować logo koła, do czego Facebook nadaje się znakomicie. Każdy może pokazywać tam zdjęcia swoich ulubionych znaków graficznych, inspiracji i razem zdecydujemy, jakiego logotypu chcemy.

M.S.-M.: No i czeka nas jeszcze kilka wizyt studyjnych. Pierwsza na pewno w magazynach Polskiego Radia, żeby wreszcie zobaczyć te legendarne sprzęty elektroakustyczne, w które wyposażone było studio, a druga w Muzeum Sztuki w Łodzi, gdzie mieści się największe w Polsce archiwum dotyczące działania Studia Eksperymentalnego Polskiego Radia. #

WARTO PRZECZYTAĆ



POLECA:
ANDRZEJ ZAWADZKI



Krzysztof Fedorowicz, Zaświaty. Opowieści o nieprzemijaniu, Wydawnictwo Wysoki Zamek, 2020

Książka Fedorowicza zachwyła mnie tak bardzo, że aż pojechałem na Winobranie do Zielonej Góry. Kilkunastu spotkanych przeze mnie producentów wina – którzy z zaangażowaniem, wręcz pietyzmem, opowiadali o uprawie i produkcji oferowa-

negu trunku – sprawiło, że zdecydowanie lepiej zrozumiałem życiowe pasje bohaterów opowieści. Każdy, kto odwiedził winnice lub kilkudziesięciohektarowe pola w Zaborze, będzie inaczej czytał tę książkę. To trzeba zobaczyć, by zrozumieć miłość do winiarstwa i jej skutki. Sumę pasji tysięcy ludzi i kilkunastu pokoleń. A z czego ona wynika? Jest przekazywana w genach, po prostu! Już teraz, po przeczytaniu Fedorowicza, wiem.



Opowiedz o miłości. Opowiadania, CD Media, 2021

Tym razem chciałbym polecić czytelnikom „Pokoleń” książkę o zupełnie innym, wyjątkowym charakterze. To zbiór opowiadań przesłanych na konkurs literacki zorganizowany dla seniorów przez Stowarzyszenie My 50+. W czasach największych ogra-

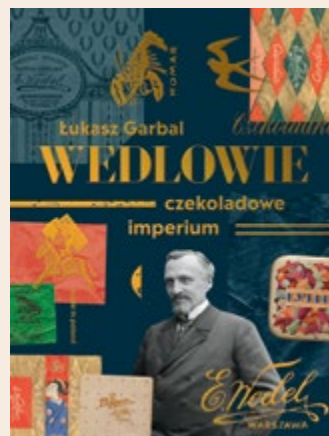
niczeń związanych z pandemią zaproszono osoby dojrzałe do podzielenia się historiami miłosnymi: własnymi i zasłyszonymi. W efekcie powstał zbiór niemal 90 tekstów i kilkunastu wierszy opisujących na różne sposoby najpiękniejsze uczucie – miłość we wszystkich swych odmianach. To wspinała zachęta do spisania własnych wspomnień. Warto dodać, że biblioteki i kluby seniora mogą zamówić książkę bezpłatnie.



Magdalena Grzebałkowska, Komeda. Osobiste życie jazzu, Wydawnictwo Znak, 2018

Magdalena Grzebałkowska, laureatka Nike Czytelników za 1945. *Wojna i pokój*, tym razem przedstawia propozycję o charakterze biograficznym. Jednak nie

w formie, do jakiej zdążyliśmy się już przyzwyczaić, gdzie historia rozpoczyna się datą urodzin i kończy zgonem. W tytule otrzymujemy informację, że Krzysztof Trzczeński, bardziej znany jako Krzysztof Komeda, został ściśle wpisany w czas i obszar, w którym żył. Bez jazzu nie byłoby Komedy, a bez Trzczeńskiego nie byłoby w Polsce muzyki jazzowej – przynajmniej wtedy, w drugiej połowie lat 60. ubiegłego wieku. A jeśli by była, to z pewnością nie taka. Warto przeczytać.



Łukasz Garbal, Wedlowie. Czekoladowe imperium, Wydawnictwo Czarne, 2021

Historia zaczyna się w listopadzie 1851 r., kiedy to na ul. Miodowej cukiernia C. Wedla zaoferowała warszawiakom drezdeński syrop słodowy i karmelki piersiowe. Dziś, gdy

minęło 170 lat od tamtego wydarzenia, trudno wyobrazić sobie stolicę bez Wedla. Dzieje rodu, ściśle związanego z Warszawą, wplatają się w historię naszego kraju ze wszystkimi zakrętami i zwrotami akcji. Opowieść jest napisana w bardzo przystępny i szczegółowy sposób, udokumentowana licznymi cytatami i zdjęciami, jak chociażby fotografią oryginalnego podpisu Emila Wedla. Dla miłośników sensacji i plotek obyczajowych również się coś znajdzie. Książka jest obszerna, ale warta przeczytania.



TEKST:
MONIKA WYSOGLĄD-MAJEWSKA

O języku polskim? (I)

ZLEP

W tym temacie na wypadnięcie kręgow najlepszym pomocnictwem będzie nabycie spodni funkcyjnych, które wymuszają egzekucję zastępowalną leczenia bez krępacji. Na ten moment debata na opozycji o ilości lekarzy mających pomocnictwo nie ma sensu. Trzeba jakoś ogarnąć sprawę. Tymczasem na recepcji warto dowiedzieć się, jak funkcjonuje salon liter samoprzylepnych i zadbać o zakup papieru toaletowego z balsamem. Na magazynie na wytwórni nie powinno być kłopotów ze spłacalnością. Ewentualne zapytania można kierować do radia, przy okazji dowiadując się o jego słyszalności i słuchalności. Bo czytelność wśród Polaków zanika, a warto wiedzieć, co dzieje się na Ukrainie i na krajowych wyższych uczelniach. I tyle na dzień dzisiejszy. Życzymy ogarnięcia całosci i gotowania na kuchni jednym ciągiem fast foodów...

Powyższy tekst jest zlepem (stąd tytuł artykułiku) nowomody polskiej, jakiejś koszarnej, ogólnej nieudolności sprzedawania wiadomości, czy też własnych opinii, przez polityków, naukowców (?), a co najgorsze – dziennikarzy telewizyjnych i radiowych, których słuchają przecież miliony Polaków. Grzeszą także autorzy artykułów prasowych. To zrozumiałe, że język zmienia się z biegiem lat, aktualizuje. Lecz nie należy zgadzać się na jego trywializowanie i zubażanie, co robią, niestety, media.

Z zawodu byłam dziennikarką. Zanim szefowie uznali, że nadają się do tego fachu, przeżyłam gehennę wrzucania swoich wypocin do kosza, co z pokorą przyjmowałam. Ale czuwalni nade mną świetni fachowcy, doskonali redaktorzy, korektorzy. Gdzie oni zniknęli? Jak to się stało, że dziennikarstwo tak spodlało, tak się spłaszczyło? Oczywiście, jest wiele dobrych czasopism i znakomitych publicystów. Choć jestem na emeryturze, nadal czytuję różne tytuły, słucham telewizji i szcękam zębami, bo, oprócz okropnych błędów w odmianie rzeczowników, niechlujności w składni sformułowanych zdań i fatalnej wymowy prezynterów TV, czuję też miślkość wielu podawanych wiadomości. I ta straszliwa dłużyzna tekstów zamieszczanych w prasie.

Nie uniknęły jej również moje ulubione „Gazeta Wyborcza” i „Newsweek”. Który czytelnik ma tyle czasu, aby połknąć trzykolumnowe wywiady, wielostronne deliberacje (nie *dywagacje*, jak obecnie – niemal przez wszystkich – określane są rozważania) ważnych person, gdy czasopisma liczą po kiladziesiąt stron? Jak to przeżuć, jak przetrawić i przemyśleć?

Wracając do nowomody językowej. Szczególny podziw budzi we mnie czasownik *ogarnąć*. Udało mu się w błyskawicznym tempie wyprzeć mnóstwo innych określeń, choćby: *załatwić*, *uporządkować*, *zrozumieć*, *przygotować*, *zlecić* itp. Hołd składam także przyimkowi *na*, który zastępuje poczcziwe w. Mnóstwo osób pracuje *na recepcji*, *na kuchni*, *na magazynie*, uczy się *na wydziale*, *na uniwersytecie*, *na polibudzie*. (Jednak muszę przyznać, że od początku wojny publicyści oraz prowadzący wiadomości w TV i radiu mówią o tragedii naszych sąsiadów w *Ukrainie*). Już nie wspominam o nagminnych *na ten moment* czy *na tą chwilę* (gdzie podziało się *tę?*)...

W zlepie znalazło się kilka kwiatków w temacie reklam. Czyż nie trzeba być geniuszem, aby stworzyć finezyjną nazwę *spodnie funkcyjne*, czy też poinformować klientów, że właśnie tutaj mieści się *salon liter samoprzylepnych*? Natomiast skorzystanie z *papieru toaletowego z balsamem* może okazać się, po jego zakupie, bardzo przyjemną czynnością.

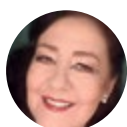
Na deser zachęta do używania peelingu jednej z firm kosmetycznych: *Przenikające Twoje ciało dźwięki delikatnego menueta prosto z dworu Ludwika XIV. Zapach pomarańczowego gaju, w którym radośnie pląsa chiński mandaryn, błogi szum szampa, do którego podano truskawki we wspaniałej paterze z porcelany. Truskawkowo-pomarańczowe sny i Twoje ciało krzyczące: to jest to! No nie mów, że odmówisz swojemu ciału.*

Skłaniam głowę przed autorami wyżej wymienionych określeń i tekstów. Ich inwencja wprost poraża. Ta menuetowa oraz szampańska przyjaźń chińskiego czyścioszka z francuskim brudasem... Ech... #



Fot. Wikimedia, Аймайна хикери

TEKST:
KRYSTYNA RUDOWSKA



Architektura zamknięta w bańce. Złote Tarasy

WARSZAWA SŁYNIE Z NIECODZIENNEJ ARCHITEKTURY. NIĘKTÓRZY MÓWIĄ, ŻE TO DLATEGO, ŻE NIE BYŁO CIĄGŁOŚCI W PLANACH ODBUDOWY PO WOJNIE I ŻE WRAZ ZE ZMIANAMI POLITYCZNYMI POWSTAWAŁA CHAOTYCZNA ZABUDOWA PRZESTRZENI, CZĘSTO WRĘCZ NIEZGODNA Z WCZEŚNIEJ PRZYJĘTYMI PLANAMI URBANISTYCZNYMI. MA TO JEDNAK SWÓJ UROK.

Wśród tej różnorodności budowlanej, w samym centrum Warszawy, królują Złote Tarasy. Są atrakcją turystyczną, miejscem spotkań i odpoczynku przyjezdnych i warszawiaków. Całość została zaprojektowana przez kalifornijską pracownię Jerde Partnership oraz polskie oddziały firm Ove Arup (konstrukcje) i Tebodin

(instalacje). Wartość całej inwestycji oszacowano na ok. 1,5 mld zł. Centralna część Złotych Tarasów przykryta jest wielkim szklanym dachem. Nie jest on płaski, a pofałdowany w nieregularny sposób, co ma się kojarzyć z koronami drzew na wietrze. Z dachu wystają przezroczyste kopuły.

Tajemnica baniek mydlanych

Kto z nas nie puszczał baniek mydlanych? Wszyscy uwielbiamy ich cudowny kulisty kształt i kolory, jakimi się mienia. Za tą urokliwością kryją się trudne do rozwikłania problemy matematyczne, które od co najmniej 200 lat zaprzętały głowę naukowcom z różnych dziedzin: chemii, architektury, budownictwa, a nawet informatyki. Dopiero ostatnio, mając do dyspozycji wizualizacje komputerowe, udało się wyjaśnić pewne zjawiska.

Kiedy oglądałam transmisję z otwarcia XXIV Zimowych Igrzysk Olimpijskich w Pekinie, moją uwagę przykuł budynek widoczny tuż obok stadionu narodowego – do tej pory uznawany za cud techniki i pomysłowości. Ta niezwykła budowla to pływalnia The Beijing National Aquatics Centre przygotowana specjalnie dla zawodników biorących udział w olimpiadzie w 2008 r., inaczej nazywana wodnym sześcianem albo wodnym pudełkiem (Water Cube). Mieści 17 tys. widzów, a do stworzenia jej konstrukcji wykorzystano niesamowite właściwości baniek mydlanych. Jest największą tego typu strukturą na świecie.



The Beijing National Aquatics Centre

Fot. Wikimedia, RunTheGauntlet, CC BY-SA 4.0

W 2003 r. australijscy architekci i inżynierowie z firmy PTW w Sydney wygrali konkurs na projekt tego właśnie budynku. zaproponowali zupełnie nową technologię. Konstrukcja składa się z żelaznych ram, na których rozpięty jest specjalny materiał, dobrze nam znany teflon, który okazał się znacznie wytrzymalszy niż inne materiały, odporny na ogień i wysokie temperatury. Dodatkowo obiektu nie trzeba myć, ponieważ kurz spływa razem z deszczem.

Architektura w tym projekcie została oparta na ciekawych cechach baniek mydlanych. Teflon na ściany i dach utworzono z brył o kształtach, jakie w naturalny sposób przybierają bańki w pianie mydlanej. To pozwoliło uzyskać bardzo duże powierzchnie o najmniejszej objętości, a więc i najmniejszym zużyciu materiału. W ten sposób otrzymano najlżejszą i najbardziej stabilną konstrukcję. Jak to możliwe? Otóż bańki mydlane tworzą na powierzchni mieszaniny wody i detergentu trójwymiarowe struktury przestrzenne o niezwyklej właściwościach fizycznych.

Struktury Weaire'a-Phelana

Struktury, które tworzą bańki mydlane, odkryło dwóch profesorów z Trinity College w Dublinie. To właśnie od ich nazwisk nazwano je strukturami Weaire'a-Phelana. Naukowcy zauważyli, że przestrzeń pokryta bańkami o równych objętościach zajmie zawsze najmniejszą powierzchnię. Dlatego bańki w powietrzu są kuliste – ponieważ kula wśród wszystkich możliwych kształtów ma najmniejszą powierzchnię w stosunku do objętości.

Woda tworzy na swojej powierzchni pewnego rodzaju błonkę, mówimy tu o napięciu powierzchniowym wody. „Napięcie powierzchniowe – to zjawisko fizyczne występujące na styku powierzchni cieczy z ciałem stałym, gazowym lub inną cieczą, dzięki któremu powierzchnia ta zachowuje się jak sprężysta błona” (źródło: Wikipedia). Napięcie powierzchniowe nadaje wodzie kształt i pomaga utrzymać się na niej niektórym owadom. To dlatego po powierzchni wody pływają na przykład liście lub chodzą nartniki (półwodne pluskwiaki). Nartnik utrzymuje się na wodzie, gdyż gęste włoski na dolnej części jego odwłoka, dzięki zgromadzonym między nimi pęcherzykom, służą mu za poduszkę powietrzną.

Jeżeli chcielibyśmy, żeby naturalna błona powierzchniowa wody poddała się rozciąganiu na większe powierzchnie, musielibyśmy zmniejszyć jej napięcie powierzchniowe. Do tego służy detergent dodawany do wody – razem tworzą popularny płyn do baniek.

Jak ma się konstrukcja bańki do kopuły?

Przestrzeń, na przykład wielościanowe metalowe modele, na których rozepniemy błony z płynu do baniek, będą zawsze dążyły do osiągnięcia minimalnej powierzchni przy danej objętości. Eksperyment z wykorzystaniem metalowych brył o różnych kształtach, zanurzanych w pianie mydlanej, można przeprowadzić w Centrum Nauki Kopernik. Znalezienie minimalnej powierzchni w obiekcie o danym kształcie (zawsze będzie taka sama w tym kształcie) oznacza dla architektów, budowniczych i deweloperów zużycie jak najmniejszej ilości materiału oraz stabilność i bezpieczeństwo całej bryły. W ten sposób



Nartnik

Fot. Wikimedia, RunTheGauntlet, CC BY-SA 4.0

redukujemy również wagę konstrukcji, co jest szczególnie istotne przy kopułach.

Doświadczenia na małych modelach i rozpinanych na ich powierzchniach bańkach mydlanych rozpoczęły zupełnie nowy trend w budownictwie i architekturze. Najbardziej spektakularnym przykładem konstrukcji wytworzonej na bazie małego modelu zanurzonego w pianie jest kopuła nad stadionem olimpijskim w Monachium. Ciekawostką budowlaną jest też tzw. kopułka Pierre'a-Stephane'a Dumasa – domek mieszkalny oparty na właściwościach baniek. Według projektanta kształt kulisty jest symbolem doskonałości, daje poczucie piękna, komfortu i szczęścia. Tak zaprojektowany dom można wysłać w paczce, w której znajdują się poszczególne elementy wraz z instrukcją ich złożenia. Kryształowa bańka pomaga utrzymać w środku kopuły lekkie ciśnienie, zapewnia świeże powietrze oraz pozwala uniknąć problemów związanych z wilgocią, wewnątrz bańki nie zalegają też kurz i alergeny.

Właściwości baniek wykorzystywane w naturze

Oprócz zajmowania najmniejszych powierzchni w danych objętościach bańki mydlane mają jeszcze wiele innych cech, z których korzysta sama natura. Periodyczne powtarzanie minimalnych powierzchni i ich łączenie możemy zaobserwować, egzaminując ścianki rozdzielające organiczne i nieorganiczne substancje w szkieletach morskich żyjątek – jeżowców. Są one zbudowane jak składowisko baniek mydlanych, dzięki temu ich skorupy okazują się odporne na ściskanie na dużych głębokościach.

Według praw fizyki połączone błony mydlane o sześciu bokach tworzą bardzo stabilną powierzchnię. W wielu krajach wykorzystano te cenne właściwości w budownictwie.

Przykładem jest Jeżowiec



Fot. Wikimedia

Muzeum Brooklyńskie, gdzie przygotowano dla dzieci strukturę labiryntu z powtarzających się najmniejszych powierzchni.

Architektura pięknego dachu Żółtych Tarasów w Warszawie też wykorzystuje wspaniałe cechy baniek mydlanych. #

Krzyżówka

stacja kolejowa przy Afejach Jerolimskich	jęcza zwierzęta	zwany też kawonem niefachowiec	część meczu w tenisie	nić chirurgiczna rodzaje wyrazów	12	zamiast stołu pełen ziemniaków	towy Iwa	6	własna – to np. „Wola”	np. jedwab	nabyła skłonność ... Hood	najlejszy metal	predyspozycja komin wulkaniczny
graniczy z Wawrem													3
				8			osiedle Ochoty miasto na Mazowszu						
z wersami tylko na M Sian z saksofonem	2							moga być klasy zerowej		9			
			bazar muzyczny dla męskich defensorzy			zasiada w sądzie mieszka w Olsztynie	5					przebieg pracy zawodowej	czapki z nausznikami
grecka wyspa na Morzu Egejskim		stolica kraju Kłownego Liscia						dopływ Rodanu krewniak karpia			konik dla dzieci ... Bogumit Linde		
					... Mazowiecka, miasto				założył fabrykę czekolady		np. Ludolfingowie Śląski kaftan	11	
produkty		najwyższy wulkan w Europie	... „Man” film z Tomem Cruise'em		prowadzą miejskie pojazdy szynowe								7
dawniej: lotnisko							Unia Europejska			ryba zwana też miętławka			przeplwya przez Jarosław
narząd głosu							japoński wachlarz						
				10	wąska zatoka morska					miejsowość we Włoszech	1		
piłkarze z Pruszkowa						opóźnienie w działaniu programu							
słowa pochwały							4	podłużne ciastko z kremem					
					metal na monety					... Giresse były francuski piłkarz			13

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	----	----	----	----

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

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

KLUB POKOLEŃ

Razem, ale osobno. Cohousing, a nie DPS.



Zapraszamy na spotkanie z Romanem Świątkiem, pomysłodawcą i fundatorem pierwszego cohousingu senioralnego eurHope w Krępku.



12 maja 2022 r.

godz. 17.30

Klubokawiarnia CAM „Nowolipie”, ul. Nowolipie 25B

Wstęp wolny



Czytaj **#POKOLENIA,**
niech Twój świat się zmienia!