ISSN: 2657-4012

Czerwiec 2022 #6 (42)

#POKOLENIA

Warszawski Miesięcznik Seniorów

Magazyn bezpłatny

UKAZUJEMY SIĘ JUŻ 4. ROK

Miejsca Przyjazne Seniorom 2021

Trójkołowce dla seniorów

Budżet obywatelski

BUDŻET OBYWATELSKI

ZGŁASZAM **GŁOSUJĘ** KORZYSTAM

zakochaj się w Warszawie

Wybierz pomysły, które zmienią Warszawę

Zagłosuj na projekty
do 30 czerwca

bo.um.warszawa.pl

ALEKSANDRA LAUDAŃSKA
REDAKTOR NACZELNA

Daj się poznać

Podczas wielkanocnego spotkania Warszawskiej Rady Seniorów, które odbyło się w klubokawiarni „Pora na Seniora", poznałam przeuroczego pana Ryszarda. Okazało się, że znał mojego tatę. Na moje pytanie, gdzie się poznali, zaczął szukać w pamięci. W końcu stwierdził, że najpewniej w klubie jazzowym w latach 60. Zrobiłam wielkie oczy, po chwili pojawiły się w nich łzy. Nie wiedziałam, że tata był wielbicielem jazzu... Kojarzyłam z dzieciństwa jedno zdjęcie, na którym został uchwycony podczas tańczenia twista, więc podejrzewałam, że zanim założył rodzinę i stał się bardzo zapracowanym i niezmiernie odpowiedzialnym panem profesorem, był po prostu Zbyszkiem – który tańczył, słuchał muzyki, randkował, imprezował i modnie się ubierał. Nigdy nie opowiadał nam o tym i innych wydarzeniach ze swojej przeszłości. Kiedy zmarł, przyjechał do nas jego brat i opowiedział, jak mały, wtedy 12-letni, Zbysio, podczas przeszukania domu przez UB, złapał jedyną wartościową rzecz – zegarek – i uciekł z nim w pole... Mam świadomość, że nie znam wielu takich historii. I już nigdy nie poznam. Przez to obraz mojego ojca, jaki mam, jest niepełny. Wielka strata, także dla moich dzieci.

Tata był zamkniętym w sobie człowiekiem, a ja – czując dystans, który tworzył – nie dociekałam, czy za dość surową fasadą kryje się coś więcej. Dziś zdaję sobie sprawę, że kryło się morze uczuć, emocji, przeżyć, traum i radości. Odeszły razem z nim. To mi uświadomiło, że nie mogę popełnić tego samego błędu względem własnych dzieci. Opowiadam im coraz więcej historii z czasów, gdy nie było ich na świecie. One robią wielkie oczy, niekiedy wyrażają współczucie, innym razem są rozbawione. Dzięki temu poznają mnie lepiej. A do mnie dociera, że to, co ja wiem i noszę w sobie, nie emanuje na moich bliskich w jakiś telepatyczny sposób – jeśli im czegoś nie opowiem, nie napiszę w wiadomościach, których dziesiątki wysyłamy do siebie w ciągu dnia, i nie pokażę na zdjęciach, nie dowiedzą się tego.

To niby oczywiste, ale jednak często spodziewamy się, że inni domyślą się, co mamy w głowie, albo uważamy, że wiedzą to, co wiemy my. Niestety (a może stety) to tak nie działa. Trzeba rozmawiać. Również o trudnych rzeczach. Unikanie pewnych tematów, przysłowiowe zamiatanie ich pod dywan, życie z tajemnicami bardzo obciąża emocjonalnie – nie tylko ich posiadacza, lecz także jego najbliższych. „Jesteś tak chory/chora, jak twoje tajemnice" – tę mantrę psychologów humanistycznych warto wziąć sobie do serca.

A jeśli żyjąc na świecie już tyle dziesiątek lat, czujesz, że to dla Ciebie zbyt trudne, żeby się otworzyć – pisz. Zapisz swoje wspomnienia. Coraz więcej seniorów wydaje je w formie książek, jak na przykład nasza redakcyjna koleżanka, Marzanna de Latour (premiera jej *Magii radia* już wkrótce). Jeśli jednak nie chcesz się nimi dzielić z osobami spoza rodziny, możesz je zapisać w zeszycie lub na komputerze. Daj się poznać swoim najbliższym. #

Zgłaszajcie swoje ukwiecone ogródki, balkony i loggie! W tym roku można również zgłaszać ogrody działkowe. Więcej informacji na stronie: *zzw.waw.pl/warszawawkwiatach*

PRZECZYTAJ I PRZEKAŻ DALEJ

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

SPIS TREŚCI

Fot. Targówek w Spódnicy

OD REDAKCJI
01 Daj się poznać

WARSZAWA INTEGRACYJNA
03 Habitat for Humanity pomaga uchodźcom z Ukrainy
05 Jak pomaga Warszawa?

ZBLIŻENIE NA DZIELNICE
06 Żoliborz dla seniorów

WARSZAWSKA RADA SENIORÓW
09 Wieści z WRS
10 Samotność i jej przyczyny – głos w sprawie polityki senioralnej

WARSZAWA SENIORALNA
12 Wyniki Konkursu na Miejsce Przyjazne Seniorom 2021

REINKARNACJE WARSZAWSKIE
14 Ognisko „Dziadka" Lisieckiego

WARSZAWIANKI
15 Kabaret zaczyna się na emeryturze

WARSZAWIACY
16 Krzysztof Chorzewski – człowiek wielu pasji
18 Wydarzenia dla seniorów

PORADNIK SENIORA
20 By nie wylądować w finansowym dołku
21 Pomoc w spłacie kredytu hipotecznego

KULTURA
23 Warto przeczytać

AKTYWNIE
24 Hop, na spacer do lasu

W OGRODZIE
26 Zioła w kuchni

WARSZAWA AKTYWNA
28 Trójkołowce dla seniorów
29 Rejs

SENIOR W SIECI
30 Podróże nieduże

BUDŻET OBYWATELSKI
31 Senior decyduje – czyli głosowanie w budżecie obywatelskim

ZDROWIE
32 Profilaktyka nietrzymania moczu

O(CZ)KIEM SENIORKI
35 Zastaw się, a postaw się

ROZRYWKA
36 Krzyżówka

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

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

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

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

REDAKTOR NACZELNA:
Aleksandra Laudańska

REDAKTOR:
Marzena Michałek

KOREKTA:
Dagmara Deska

SKŁAD, DTP:
Jerzy Laudański

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

NAKŁAD: 12 tys. egz.

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

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

Okładka:
Pexels, fot. Vlada Karpovich, Lilartsy

Tu znajdziesz Warszawski Miesięcznik Seniorów #POKOLENIA:

- **Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie"**, ul. Nowolipie 25B
- **Biuro Pomocy i Projektów Społecznych**, ul. Leona 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, **Auchan Ursynów,** ul. Puławska 427, **Megasam Ursynów,** ul. Surowieckiego 10

Fot. Pexels, Nati

TEKST:
HABITAT FOR HUMANITY

HABITAT FOR HUMANITY POMAGA UCHODŹCOM Z UKRAINY

MARIJA I JEJ CÓRKI, BY UCIEC PRZED WOJNĄ W UKRAINIE, MUSIAŁY OPUŚCIĆ SWÓJ DOM. FUNDACJA HABITAT FOR HUMANITY UDZIELIŁA IM WSPARCIA, ZAPEWNIAJĄC TYMCZASOWE ZAKWATEROWANIE W POLSCE.

To było nasze spokojne miejsce na ziemi

Głośne eksplozje wyrwały Mariję i jej męża ze snu tuż przed świtem na obrzeżach Dniepru, miasta w środkowej części Ukrainy. Zdezorientowani wyszli na zewnątrz swojego dziewięciopiętrowego wieżowca i nie mogli uwierzyć w to, co zobaczyli: kłęby dymu unoszące się wysoko w oddali. Bomby uderzyły w lotnisko oddalone od ich mieszkania zaledwie o pięć kilometrów.

Nie rozumieliśmy, co się dzieje – mówi Marija. – *Nie było jeszcze syren, nic. To był pierwszy dzień. Nawet kiedy powiedziano nam, że w całej Ukrainie zbombardowano lotniska i inne obiekty, nie mogliśmy uwierzyć, że to jest wojna.*

W następnych dniach inwazja Rosji na Ukrainę nasiliła się, a bombardowania w pobliżu ich domu trwały nadal. Za każdym razem, gdy zawyły syreny przeciwlotnicze, Marija, jej mąż i ich córki: 10-letnia Natasha i 5-letnia Anastasia, tłoczyli się w przedpokoju swojego dwupokojowego mieszkania. – *Nie mamy w pobliżu nawet schronu przeciwbombowego, w którym moglibyśmy się ukryć. Nasz blok jest zbudowany z wielkiej płyty, co oznacza, że gdyby coś w nas uderzyło, budynek po prostu zawaliłby się.* Rodzina zdecydowała więc, że Marija z dziewczynkami wyjadą, chociaż nie wiedziały jeszcze wtedy, gdzie się kierować.

Niedługo potem Marija dowiedziała się, że bank, w którym pracuje jako analityk biznesowy, udostępni autobusy swoim pracownikom i ich rodzinom, żeby uciec z kraju. Jej mąż miał zostać na miejscu, gdzie postanowił kontynuować pracę jako inżynier przemysłowy, aby wspierać gospodarkę Ukrainy.

– *Szukaliśmy bezpiecznego schronienia. Jak wszystkie matki po prostu bardzo się martwiłam i chciałam zabrać swoje dzieci w bezpieczne miejsce. Tak bardzo chciałam, aby żyły.*

Pożegnanie pełne łez

Marija płacze, wspominając, jak jej mąż i wszyscy inni ojcowie żegnali się ze swoimi żonami i dziećmi, kiedy autobusy szykowały się do odjazdu. – *Tego dnia po raz pierwszy widziałam, jak mój mąż płacze* – mówi. – *Nie wiedzieliśmy, czy jeszcze kiedykolwiek się zobaczymy. Wszyscy płakaliśmy. Dzieci płakały. Żony płakały. To było straszne. Dzieci ciągle powtarzały: „Mamusiu, wracajmy do domu. Wróćmy do tatusia”.*

HABITAT POLAND, WE WSPÓŁPRACY Z M.ST. WARSZAWĄ, ZAPEWNIA SCHRONIENIE UCHODŹCOM. FUNDACJA PROWADZI KIOSK NA STACJI TRANZYTOWEJ WARSZAWA WSCHODNIA, POMAGAJĄC W ZNALEZIENIU MIESZKAŃ, ZARÓWNO TYCH DOSTĘPNYCH W MIEJSKIEJ BAZIE DANYCH, JAK I TYCH ZABEZPIECZONYCH PRZEZ HABITAT POLAND. FUNDACJA ORGANIZUJE RÓWNIEŻ POKOJE HOTELOWE DLA UCHODŹCÓW, KTÓRZY ZMIERZAJĄ DO INNYCH MIAST W POLSCE LUB EUROPIE I POTRZEBUJĄ DNIA LUB DWÓCH NA PRZEGRUPOWANIE.

Marija wraz z dziewczynkami pojechały najpierw do Lwowa, a następnie do mniejszego miasta położonego na zachodzie Ukrainy. Po drodze kontaktowała się z krewnymi, gorączkowo próbując ustalić, gdzie powinny się udać. Wtedy zadzwonili do niej przyjaciele, którzy powiedzieli jej, że na dworcu kolejowym Warszawa Wschodnia w Polsce znajduje się punkt pomocy mieszkaniowej dla uchodźców z Ukrainy prowadzony przez organizację Habitat for Humanity Poland.

Nowy dom: znowu możemy spać spokojnie

– *To jest jakiś cud. Nie wiem, jak oni, ci moi znajomi, znaleźli tę fundację* – mówi, siedząc na beżowej kanapie w jednopokojowym warszawskim mieszkaniu, w którym Habitat for Humanity Poland umieściło Mariję i jej córki. – *Kiedy weszłyśmy tutaj po raz pierwszy, wydawało nam się, że jest to w końcu miejsce, gdzie możemy spać spokojnie, że nie zbudzą nas syreny w środku nocy, nie będziemy musiały siedzieć na korytarzu przez trzy godziny z rzędu... Moje dzieci po raz pierwszy od tygodni dobrze spały w nocy. Wreszcie poczułyśmy się bezpiecznie.*

Właścicielka mieszkania powiedziała, że Marija i jej córki mogą zostać w nim co najmniej przez sześć miesięcy. – *Jestem bardzo wdzięczna, że mamy dach nad głową, że moje dzieci są w końcu bezpieczne* – mówi Marija.

Prowadzony przez fundację sklep non profit ReStore z, otrzymanymi w postaci darowizn, meblami i artykułami wyposażenia wnętrz oraz materiałami wykończeniowymi w najbliższych dniach dostarczy do mieszkania Marii piętrowe łóżka dla dziewczynek oraz inne meble i artykuły, dzięki którym rodzina zyska komfort.

Tęsknota

Marija często kontaktuje się z mężem. – *Sam jeździ na zakupy, gdy nie ma alarmu przeciwlotniczego* – mówi. – *Pracuje teraz dla dobra Ukrainy.* Wciąż jednak obawia się o jego bezpieczeństwo. Kilka dni po jej wyjeździe budynek mieszkalny, znajdujący się zaledwie 100 m od ich mieszkania, został zbombardowany i spłonął. Na szczęście, jak mówi Marija, nikt nie zginął.

Kobieta ma nadzieję na powrót do domu, ale – jak wiele osób przesiedlonych w wyniku konfliktu – nie ma pojęcia, kiedy to nastąpi. Zapytana o to, czego najbardziej jej brakuje, odpowiada, że czasu spędzonego na podłodze w pokoju córek, gdzie światło słoneczne oświetlało wszystkie zabawki i gry. Potrafiły bawić się razem godzinami.

Marija wielokrotnie wyrażała swoją wdzięczność za wsparcie, jakiego warszawiacy udzielili jej rodzinie. Pracownicy Habitat Poland regularnie sprawdzają, jak się miewa, podobnie jak właścicielka mieszkania. Anastasia rozpoczęła naukę w przedszkolu i cieszy się, że w klasie spotkała kilkoro innych dzieci uchodźców z Ukrainy. Natasha kontynuję naukę na odległość, ponieważ jej szkoła prowadzi zajęcia online.

Ale wtedy, gdy Marija próbuje zadomowić się ponad 1000 km od domu, tęskni za rytmem życia sprzed wojny. – *Razem z mężem pracowaliśmy, nasze dzieci chodziły do szkoły, przedszkola, na zajęcia dodatkowe* – wspomina. – *Byliśmy w ciągłym biegu, nigdy nie mieliśmy czasu na wszystko, co chcieliśmy robić... Nie zdawaliśmy sobie sprawy że, mimo pośpiechu, nasze życie było po prostu wspaniałe. To było prawdziwe życie. Nie wiedzieliśmy, że wszystko może się jakoś inaczej potoczyć.* #

Fundacja Habitat for Humanity Poland to organizacja pożytku publicznego działająca w Polsce od 1992 r., należy do globalnej sieci organizacji Habitat for Humanity. Poprzez swoje programy remontowe, budowlane oraz inicjatywy z zakresu rzecznictwa publicznego wspiera niezamożne osoby, które nie mają gdzie mieszkać lub mieszkają w nieodpowiednich warunkach. Często są to: migranci i uchodźcy, samotne matki, gospodarstwa domowe opiekujące się niepełnosprawnym członkiem rodziny, lokatorzy mieszkań komunalnych, młodzi dorośli opuszczający domy dziecka lub osoby starsze, które z powodu różnych przeciwności losu znalazły się na życiowym zakręcie. Habitat for Humanity Poland działa na Dworcu Wschodnim w Warszawie w partnerstwie z m.st. Warszawą. Habitat pomaga uchodźcom znaleźć schronienie, kierując ich do pokoi i mieszkań zaoferowanych przez mieszkańców Warszawy. Codziennie wspiera średnio 10 rodzin. Jednocześnie ReStore – warszawski sklep charytatywny fundacji, oferujący niedrogie wyposażenie wnętrz – dostarcza ramy łóżek, materace, pościel, meble i artykuły gospodarstwa domowego. Rodziny, które są w Warszawie przejazdem, otrzymują od Habitat Poland możliwość pokrycia kosztów ich pobytu w hostelach i hotelach.

Do tej pory organizacja pomogła ponad 5000 osób.

JAK POMAGA WARSZAWA?

OBECNIE W STOLICY PRZEBYWA PRAWIE 300 TYS. UCHODŹCÓW Z UKRAINY. SZACUJE SIĘ, ŻE OD 24 LUTEGO PRZYBYŁO DO STOLICY ŁĄCZNIE PONAD 700 TYS. OBYWATELI UKRAINY, CZYLI NAJWIĘCEJ WŚRÓD POLSKICH MIAST.

Centrum Pomocy Uchodźcom Warszawa Wschodnia działa już od kilku tygodni. Goście z Ukrainy dostają tam pierwsze wsparcie, jakiego potrzebują zaraz po przyjeździe do Warszawy – niezależnie od tego, czy planują pozostać w stolicy, czy od razu ruszyć w dalszą podróż. Ci, którzy zostają w Warszawie, otrzymują pomoc w znalezieniu miejsca noclegowego, mieszkania na dłużej, pracy czy opieki edukacyjnej dla swoich dzieci.

Pięć pięter budynku przy ul. Wołoskiej zaadaptowano pod lokale mieszkalne, jedno przeznaczono na stołówkę i zaplecze magazynowe. Przebywające tam osoby mają zapewniony nie tylko nocleg, lecz także wyżywienie oraz pomoc medyczną i psychologiczną – centrum może przyjąć maksymalnie 400 uchodźców, w tym momencie jego mieszkańcy to głównie kobiety z dziećmi.

Staromiejski Dom Kultury oraz Urząd m.st. Warszawy ogłosiły program stypendialny dla twórczyń i twórców w zagrożeniu. Jednorazowe stypendia interwencyjne w wysokości do 5 tys. zł są wypłacane artystkom i artystom, którzy opuścili Ukrainę w wyniku wojny wywołanej przez Rosję. Stypendium ma umożliwić beneficjentom powrót do działalności twórczej. Program był jednym z pierwszych systemowych działań pomocowych w Polsce na rzecz artystek i artystów z Ukrainy. Dotąd przekazano 50 stypendiów, stypendystki pracują na rzecz uchodźców w Warszawie, także w zakresie edukacji kulturalnej i działań aktywizujących dzieci i młodzież.

Fot. Urząd m.st. Warszawy

Urząd Dzielnicy Żoliborz m.st. Warszawy oddał do użytku punkt pobytowy, który przyjął już pierwszych uchodźców. To jeden z dziewięciu punktów pobytowch prowadzonych przez m.st. Warszawa – operatorem jest Warszawskie Centrum Pomocy Rodzinie. W komfortowych warunkach i zapewniających intymność osobnych pokojach zamieszkało już ok. 200 kobiet i dzieci. Łącznie w placówce zlokalizowanej przy Rondzie ONZ schronienie znajdzie blisko 300 osób. Wszystkie strefy zostały oznakowane i opisane w języku polskim, ukraińskim, angielskim i rosyjskim.

5 maja odbył się koncert orkiestry PRIME ORCHESTRA z Charkowa, zorganizowany we współpracy z zarządem Pałacu Kultury i Nauki, pod patronatem prezydenta m.st. Warszawy. W ten sposób muzycy chcieli podziękować wolontariuszkom i wolontariuszom, warszawiankom i warszawiakom oraz wszystkim ludziom dobrej woli, którzy zaangażowali się w pomoc dla ogarniętej wojną Ukrainy. #

Fot. J. Turczyk/ R. Motyl; Urząd m.st. Warszawy

Żoliborz dla seniorów

ŻOLIBORZ OFERUJE SENIOROM PROGRAMY, KTÓRE PODTRZYMUJĄ I ROZWIJAJĄ ICH KOMPETENCJE ORAZ PRZECIWDZIAŁAJĄ ICH WYKLUCZENIU SPOŁECZNEMU I CYFROWEMU. DZIELNICA ORGANIZUJE ZAJĘCIA ARTYSTYCZNE, SPORTOWE, EDUKACYJNE, REKREACYJNE. – *ŻOLIBORSCY SENIORZY STANOWIĄ OK. 28 PROC. MIESZKAŃCÓW DZIELNICY I JEST TO WYJĄTKOWO AKTYWNA GRUPA, KTÓRA ANGAŻUJE SIĘ W SZEREG RÓŻNORODNYCH DZIAŁAŃ. PRĘŻNIE DZIAŁAJĄ U NAS RADA SENIORÓW, UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU I KLUBY SENIORA. NASI SENIORZY OCZEKUJĄ ZARÓWNO BOGATEJ OFERTY KULTURALNEJ, MOŻLIWOŚCI ROZWIJANIA SWOICH PASJI, JAK I PROGRAMÓW WSPIERAJĄCYCH ICH KONDYCJĘ FIZYCZNĄ I INTELEKTUALNĄ. PRAGNĄ CZUĆ SIĘ CZĘŚCIĄ LOKALNEJ SPOŁECZNOŚCI, A NASZE DZIAŁANIA UKIERUNKOWANE SĄ NA REALIZACJĘ TYCH POTRZEB I OCZEKIWAŃ* – MÓWI RENATA KOZŁOWSKA, ZASTĘPCA BURMISTRZA DZIELNICY ŻOLIBORZ M.ST. WARSZAWY.

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia Urzędu Dzielnicy Żoliborz

W okresie pandemii większość działań wydziału koncentrowała się na wsparciu seniorów w zakupie i dystrybucji maseczek oraz dostępie do pomocy psychologicznej. Mimo obostrzeń zorganizowano także Żoliborskie Dni Seniora, spotkania przy choince i koncerty. Na 2022 r. zaplanowano, we współpracy z Ośrodkiem Pomocy Społecznej, Centrum Alzheimera, szkołami i innymi partnerami, następujące działania i programy:

- warsztaty edukacyjne dla opiekunów osób z zespołami otępiennymi, w tym z chorobą Alzheimera,
- warsztaty z obsługi komputera dla seniorów *Senior XXI wieku* (projekt w ramach budżetu obywatelskiego),
- poradnictwo psychologiczne dla seniorów,
- cykl spotkań edukacyjno-informacyjnych na temat odżywiania, zdrowego stylu życia, bezpieczeństwa, interakcji lekowych, przeciwdziałania przemocy,
- spotkania świąteczne.

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

Wydział Kultury i Promocji Urzędu Dzielnicy Żoliborz

Wydział Kultury i Promocji, wspólnie ze stowarzyszeniami kombatanckimi, organizuje uroczystości rocznicowe, związane m.in. z wybuchem Powstania Warszawskiego, szlakiem bojowym 1. Dywizji Pancernej gen. Maczka. Dzięki tej współpracy w 2021 r. zorganizowana została projekcja filmu *Sportowcy w Powstaniu Warszawskim,* bardzo dobrze przyjęta przez kombatantów, ale też młodzież żoliborskich szkół, która poznała powstańców z nieznanej im dotąd strony – jako ludzi młodych, aktywnych, walczących i ginących za swój kraj. Planowane wydarzenia są ogólnodostępne i mają charakter spotkań wielopokoleniowych.

Wydział Sportu i Rekreacji Urzędu Dzielnicy Żoliborz

Wśród całorocznych zajęć regularnych organizowanych przez wydział należy wymienić: gimnastykę usprawniającą, zajęcia taneczne oraz tenis stołowy. W ofercie znajdziemy także imprezy rekreacyjno-sportowe dla seniorów, takie jak turniej tenisa stołowego i turniej szachowy.

Żoliborska Rada Seniorów

W dzielnicy funkcjonuje rada seniorów będąca reprezentantem osób powyżej 60. roku życia, która informuje, animuje i integruje środowiska żoliborskie. Rada rozpoznaje potrzeby senioralne, wydobywa i podtrzymuje potencjał drzemiący w osobach starszych. Kształtuje przestrzeń publiczną w dzielnicy Żoliborz tak, aby głos seniorów był bardziej słyszalny. Przykładem mogą być liczne, współorganizowane przez

radę, wydarzenia, np. lokalne dni seniora, czy też miejsca aktywności sportowej tworzone w ramach programu *Aktywny warszawiak* (zgodnie z programem *Strategia rozwoju sportu na lata 2020-2030*). Z inicjatywy Żoliborskiej Rady Seniorów co roku przeprowadzany jest konkurs „Żoliborskie Miejsca Przyjazne Seniorom". Rada nagradza te punkty na mapie dzielnicy, które swoją ofertą, atmosferą oraz dostępnością sprawiają, że seniorzy czują się w nich bezpiecznie i komfortowo. Laureaci podczas uroczystej gali kończącej konkurs otrzymują wyróżnienia i tytuł „Żoliborskiego Miejsca Przyjaznego Seniorom". W 2022 r. rada planuje, we współpracy z urzędem dzielnicy, kontynuację działań interwencyjnych, istotnych dla seniorów, jak również powrót do organizacji wydarzeń, których realizację przerwała pandemia.

Na 2022 r. zaplanowano:

- organizację Żoliborskich Dni Seniora,
- realizację programu *Aktywny senior*, czyli stworzenie miejsc aktywności sportowej zgodnie z programem *Strategia rozwoju sportu na lata 2020-2030*,
- cykl zajęć i warsztatów w ramach akcji *Lato w mieście dla seniorów,*
- kontynuację działań dotyczących poprawy jakości życia seniorów, w szczególności tych związanych z likwidacją barier architektonicznych, czy też przyjaznym systemem transportu na terenie dzielnicy.

Dane teleadresowe:
Urząd Dzielnicy Żoliborz m.st. Warszawy
ul. Słowackiego 6/8
tel. 22 443 90 00
e-mail: *zoliborz.urzad@um.warszawa.pl*
www: *zoliborz.um.warszawa.pl*

Pierwszy Żoliborski Uniwersytet Trzeciego Wieku

Żoliborski UTW jest organizacją pozarządową, skupiającą na terenie Żoliborza największą liczbę seniorów. Od 2008 r. prowadzi zajęcia, dzięki którym ludzie dojrzali mogą pogłębiać wiedzę, rozwijać się intelektualnie oraz podtrzymywać kondycję fizyczną. Organizuje wykłady z różnych dziedzin, w szczególności w zakresie medycyny i profilaktyki zdrowia, nauk humanistycznych, kultury i sztuki, nauk społecznych i ekonomicznych, technicznych oraz ekologii. Aktywizuje społecznie członków poprzez uczestnictwo w różnych formach życia społecznego. Prowadzi zajęcia sportowe (tai-chi, gimnastyka w basenie), artystyczne (malarstwo, chór) i rozwijające kompetencje językowe oraz komputerowe, a także gimnastykę rehabilitacyjną i wyjścia do teatru. Inicjuje działania na rzecz środowiska ludzi starszych, w tym również osób z niepełnosprawnościami. Podczas wykładów, spotkań autorskich i wycieczek upowszechnia wiedzę o Żoliborzu, Warszawie, kraju i świecie poprzez prezentację dorobku kulturalno-społecznego danego obszaru, jego walorów architektonicznych i rekreacyjnych.

Dane teleadresowe:
Żoliborski UTW
ul. Dembińskiego 3 (sekretariat: ul. Felińskiego 15, czynny w poniedziałki, godz. 11.00-14.00)
tel. 22 839 90 00
e-mail: *putwzoliborz@gmail.com*
www: *utwzoliborz.pl*

Żoliborskie Centrum Integracji i Aktywizacji Seniorów – prowadzone przez Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Żoliborz

To miejsce, gdzie w rodzinnej atmosferze seniorzy mogą aktywnie spędzić czas, rozwijać swoje zainteresowania i pasje. Centrum prowadzi zajęcia muzyczne, twórcze, usprawniające pamięć oraz komputerowe. Oferuje śniadania i obiady, organizuje spotkania okolicznościowe, wycieczki i prelekcje.

Dane teleadresowe:
Żoliborskie Centrum Integracji i Aktywizacji Seniorów
ul. Wyspiańskiego 6/8
tel. 22 839 40 88
e-mail: *centrumseniora@ops-zoliborz.waw.pl*

Fot. Radosław Watras

Renata Kozłowska – zastępca burmistrza dzielnicy Żoliborz, Marek Michalewski – kierownik Żoliborskiego Centrum Integracji i Aktywizacji Seniorów OPS Dzielnicy Żoliborz oraz seniorki Centrum

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Żoliborz

OPS świadczy specjalistyczne usługi opiekuńcze dla osób samotnych lub pozostających w rodzinie, które ze względu na wiek, chorobę lub

niepełnosprawność wymagają pomocy, a rodzina nie może im jej zapewnić. Realizuje programy dla osób w wieku senioralnym, takie jak:

- *Kawa dla seniora*,
- integracyjne potańcówki międzypokoleniowe,
- Żoliborski Festiwal Śpiewających Seniorów,
- *Kuferek pełen bajek* – program polegający na spotkaniach z dziećmi z przedszkoli, podczas których seniorzy czytają im wiersze,
- *Internet bez barier* – program mający na celu przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu seniorów poprzez naukę i rozwijanie umiejętności posługiwania się smartfonem, tabletem oraz komputerem.

W ramach działalności OPS funkcjonują Żoliborskie Centrum Integracji i Aktywizacji Seniorów oraz kluby seniora. Ich celami są integracja i aktywizacja środowisk seniorskich oraz przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu seniorów poprzez uczestnictwo w spotkaniach klubowych. Ponadto ośrodek służy wsparciem w postaci poradnictwa psychologicznego i pomocy finansowej, usługowej i rzeczowej.

Dane teleadresowe:
Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Żoliborz
ul. Dembińskiego 3
tel. 22 569 28 00
e-mail: *zolops@ops-zoliborz.waw.pl*
www: *ops-zoliborz.waw.pl*

Dom Seniora PIĘKNY BRZEG

Dom Seniora PIĘKNY BRZEG jest ośrodkiem wsparcia dla osób starszych. Aktywizuje i integruje, motywuje do realizacji marzeń i zainteresowań, a także przeciwdziała marginalizacji i izolacji osób starszych. W ofercie seniorzy znajdą m.in.:

- zajęcia muzyczne, teatralne, plastyczne, kulinarne,
- gimnastykę usprawniającą,
- wycieczki i spacery,
- wyjścia do kina, teatru, muzeum,
- warsztaty komputerowe,
- lektorat języka angielskiego.

Organizowane są również spotkania z okazji świąt i imprez okolicznościowych. Ponadto dom zapewnia codziennie dwa posiłki: śniadanie i obiad.

Dane teleadresowe:
Dom Seniora PIĘKNY BRZEG
ul. Popiełuszki 16
tel. 22 832 45 56
e-mail: *ddps-zoliborz@ops-zoliborz.waw.pl*

Kluby seniora

Kluby to miejsca, w których w miłej i twórczej atmosferze osoby starsze mogą spędzić czas wolny, uczestnicząc w szerokiej gamie zajęć aktywizujących, integracyjnych, edukacyjnych oraz kulturalnych. Na terenie Żoliborza funkcjonują trzy kluby seniora:

1. „Radość Życia", ul. Popiełuszki 16,
2. „Niezapominajka", ul. Wyspiańskiego 6/8,
3. „Promyk", ul. Promyka 5.

W ofercie seniorzy znajdą m.in.: zajęcia muzyczne, plastyczne, kulinarne, zajęcia relaksacyjne, zajęcia usprawniające, wycieczki i spacery, wyjścia do kina, teatru, muzeum, warsztaty komputerowe, lektorat języka angielskiego.
Do seniorów adresowane są projekty:

- *Kawa dla seniora*,
- *Kufer pełen bajek,*
- *Stop wykluczeniu cyfrowemu,*
- *Biblioterapia*,
- Integracja międzypokoleniowa – polegająca na spotkaniach z młodzieżą szkolną.

Ośrodek Sportu i Rekreacji

W ramach promocji aktywnego starzenia się i przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu wynikającemu z wieku ośrodek prowadzi cykliczne zajęcia na pływalni oraz fitness dla seniorów.

Dane teleadresowe:
OSiR Żoliborz
ul. Potocka 1
www: *osir-zoliborz.waw.pl*

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Żoliborz m.st. Warszawy

Biblioteka, w ramach działań dla seniorów, organizuje m.in.:

- rodzinne warsztaty artystyczne – cykl międzypokoleniowych warsztatów rękodzielniczych, podczas których bibliotekarze uczą się nowych technik artystycznych, z których korzystają seniorzy z wnukami,
- kursy komputerowe *E-senior,*
- usługę *Książka na telefon* dla tych seniorów, którzy nie mogą samodzielnie korzystać ze zbiorów biblioteki. Bibliotekarki dostarczają książki bezpośrednio do domu osoby zainteresowanej po wcześniejszym telefonicznym czy mailowym powiadomieniu,
- prelekcje i wykłady tematyczne dedykowane seniora.

Dane teleadresowe:
Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Żoliborz m.st. Warszawy
ul. Juliusza Słowackiego 19A
tel. 22 832 23 67
e-mail**:** *administracja@bpzoliborz.pl*
www: *bp.zoliborz.pl*

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

Wieści z WRS

W CZERWCU NA STRONIE INTERNETOWEJ WRS POJAWIĄ SIĘ INFORMACJE DOTYCZĄCE ZGŁASZANIA SIĘ NA I FORUM WARSZAWSKICH ŚRODOWISK SENIORALNYCH I NA VI SEMINARIUM RAD SENIORÓW. WE WRZEŚNIU ZAPRASZAMY NA PARADĘ SENIORÓW, MIĘDZYPOKOLENIOWE TARGI KREATYWNOŚCI ORAZ WARSZAWSKĄ OLIMPIADĘ SPORTOWĄ SENIORÓW.

- 25 kwietnia, na zaproszenie Warszawskiej Rady Seniorów, w CAM „Nowolipie" odbyło się spotkanie z przedstawicielami Warszawskiej Rady Młodzieży. W zebraniu zorganizowanym pierwszego dnia Tygodnia Solidarności Międzypokoleniowej (25.04–1.05) uczestniczyło ośmioro przedstawicieli Warszawskiej Rady Seniorów z przewodniczącą Małgorzatą Żuber-Zielicz, czworo członków Warszawskiej Rady Młodzieży oraz Joanna Dolińska-Dobek, dyrektor CAM „Nowolipie". Wszyscy obserwujemy, że współczesny model życia powoduje zwiększanie się dystansu między pokoleniami rodziców i dziadków a ich dziećmi i wnukami. Jest wiele przyczyn takiego stanu i mamy na to znikomy wpływ. Ale to właśnie my – seniorzy – wiele możemy ofiarować młodemu pokoleniu. Z radością chcemy także korzystać z entuzjazmu młodych ludzi, ich pomysłów i wiedzy o nowej rzeczywistości. I to właśnie było ideą spotkania – wzajemne poznanie się, znalezienie nici porozumienia, zaproszenie do opracowania wspólnych projektów. Bardzo spodobał się nam pomysł młodych aktywistów, aby w formie spaceru wspólnie z seniorami poznawać własną dzielnicę – pomysł wdrożono już w życie na Pradze-Południe. Porozumienie między osobami starszymi a młodszymi pokoleniami to również budowanie świadomości oraz tożsamości ludzi młodych, którzy, niepostrzeżenie dla nich, kiedyś zajmą nasze miejsce. Bądźmy więc ciekawi siebie, poznawajmy się, szukajmy wspólnych obszarów zainteresowań. To musi się udać!
- 25 kwietnia Wojciech Kożuchowski, wiceprzewodniczący WRS, wziął udział w zorganizowanej w Senacie RP, w Roku Władysława Bartoszewskiego, debacie *Polityka i Przyzwoitość. Wartości Władysława Bartoszewskiego*. Więcej informacji o wydarzeniu: *tvn24.pl/polska/w-senacie-o-wladyslawie-bartoszewski-konferencja-polityka-i-przyzwoitosc-wartosci-wladyslawa-bartoszewskiego-5687685*. Dla zainteresowanych przebiegiem debaty: *www.youtube.com/watch?v=gfWYUXWox9I* i *www.youtube.com/watch?v=UR9ZfIQlUbg*.
- 29 kwietnia spotkaliśmy się na gali konkursu „Miejsce Przyjazne Seniorom" w Ursynowskim Centrum Kultury ALTERNATYWY. Relacja i zdjęcia – na stronie 12.
- 3 maja, jak co miesiąc, wysłaliśmy zainteresowanym informacje dotyczące naszych działań w formie newslettera. Piszcie do nas na adres *rada@wrs.waw.pl*, podając swój adres e-mail – dołączymy go do naszej listy wysyłkowej.
- 9 maja uczestniczyliśmy w kolejnych warsztatach na temat polityki senioralnej. Tym razem rozmawialiśmy o rekomendacjach do dokumentu.
- 11 maja prezydium WRS spotkało się w Porcie Czerniakowskim z seniorami z rad seniorów, UTW i klubów seniora z Poznania, aby porozmawiać o wspólnej inicjatywie *Seniorzy na Wiśle*. 6-osobowa grupa seniorów (70-80 lat), związanych z Radą Seniorów Poznania, wypłynęła 1 maja spod Krakowa jachtem Vistula Cruiser 30S. Zmierzają aż do Gdańska. Chcą pokonać prawie 900-kilometrowy odcinek w 21 dni. Płyną piękną Wisłą, ostatnią dziką rzeką w Europie, z myślą o promowaniu formy aktywnego spędzania czasu przez seniorów.
- 12 maja rozpoczął działanie Klub Pokoleń. W planach jest budowanie wokół wydawnictwa społeczności czytelników, osób działających na rzecz seniorów w Warszawie. Spotkania odbywają się co kwartał, są to rozmowy z zaproszonymi ekspertami na tematy poruszane w artykułach, które ukazały się „Pokoleniach". Na godzinę przed każdym spotkaniem przedstawiciele WRS czekają na pogaduchy seniorów, potem uczestniczymy w dyskusji klubu. Na pogaduchy zapraszamy szczególnie przedstawicieli rad dzielnicowych.
- 13 maja, pod patronatem Zakładu Emerytalno-Rentowego MSWiA, odbyło się spotkanie inicjujące wspólne przedsięwzięcie emerytów i rencistów mundurowych oraz cywilnych *Świadomy senior – Bezpieczny senior*. Tematami otwierającymi cykl spotkań były zagrożenia w cyberprzestrzeni i ochrona danych osobowych. Spotkanie prowadził inspektor w stanie spoczynku, Krzysztof Jakubski. Koordynatorem przedsięwzięcia ze strony związków i rad seniorów reprezentujących emerytów i rencistów cywilnych jest Elżbieta Ostrowska, przewodnicząca Zarządu Głównego Polskiego Związków Emerytów, Rencistów i Inwalidów, w porozumieniu z Małgorzatą Żuber-Zielicz, przewodniczącą Warszawskiej Rady Seniorów, i Tadeuszem Lempkowskim, przewodniczącym Mazowieckiej Rady Seniorów.
- 13 maja Kluboteka Dojrzałego Człowieka obchodziła jubileusz 10-lecia działalności. Byliśmy, złożyliśmy życzenia i podziwialiśmy dorobek klubokawiarni. #

Warszawska Rada Seniorów pełni dyżury telefoniczne w każdy wtorek w godz. 10.00-12.00. Zadzwoń, przyślij SMS – odbierzemy, oddzwonimy lub zaproponujemy bezpośrednie spotkanie w kawiarni w CAM. Wrzuć list do naszej skrzynki w Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie". Nasz e-mail: *rada@wrs.waw.pl*, tel.: 509 830 267, strona: *www.wrs.waw.pl*.

Listy do WRS

Samotność i jej przyczyny – głos w sprawie polityki senioralnej

Wyobraźmy sobie chorobę, która sprawia, że człowiek staje się drażliwy, przygnębiony, skoncentrowany na sobie i która wiąże się z 26-procentowym wzrostem ryzyka przedwczesnej śmierci. To wynik samotności, pojęcia, z którym spotykamy się od dawna, ale szczególnie zdaliśmy sobie z niego sprawę dopiero w okresie pandemii SARS-CoV-2.

W krajach uprzemysłowionych samotność dotyka nawet co trzecią osobę, bez względu na dochód, wykształcenie, kolor skóry czy płeć. Według badań samotność może się rozprzestrzeniać jak choroba zakaźna i grozi każdemu, niezależnie od cech charakteru i innych indywidualnych predyspozycji. Lekarze często spotykają się w swojej praktyce ze skutkami samotności u pacjentów, ale większość z nich nie traktuje jej jako samoistnego zagrożenia dla zdrowia. Poczucie osamotnienia i izolacji do niedawna było uznawane raczej za symptom zaburzeń zdrowia psychicznego niż za problem sam w sobie. To zrozumiałe, bo poczucie osamotnienia często towarzyszy kryzysom zdrowia psychicznego, a podczas kryzysu zdrowia często czujemy się osamotnieni.

Samotność jest subiektywnym stanem emocjonalnym odczuwania izolacji społecznej i poczucia braku więzi z innymi ludźmi. Często związana jest z zanikiem modelu rodziny wielopokoleniowej, kiedy to wspólnie mieszkały i pomagały sobie osoby z dwóch, a nawet trzech pokoleń.

Wraz z rozwojem miast i pojawieniem się anonimowości w dużych aglomeracjach wiele osób poczuło samotność, szczególnie w dużych blokach, gdzie każdy żyje własnym życiem i zamyka się w swoich czterech ścianach. Często także sytuacja życiowa prowadzi do konieczności emigracji, co również powoduje uczucie osamotnienia.

Innym powodem samotności jest utrata bliskiej osoby, współmałżonka albo przyjaciela, zwłaszcza wśród osób starszych. Utrata pracy, przejście na emeryturę czy życie w ubóstwie mogą przyczynić się z kolei do wystąpienia uczucia niskiej samooceny, a to powoduje ucieczkę w samotność. Także zmniejszenie sprawności fizycznej czy mentalnej jest czynnikiem przyczyniającym się do samoizolacji.

W społeczeństwach starzejących się grupą szczególnie dotkliwie dotkniętą samotnością są seniorzy. Śmierć bliskich i przyjaciół zmniejsza kontakty społeczne, a ograniczenia mobilności, utrata słuchu i innych sprawności utrudniają utrzymywanie kontaktów i nawiązywanie nowych. Istnieje duża zależność między samotnością, ubóstwem a ryzykiem finansowym ze względu na działania przestępcze oraz konflikty w rodzinie. Istnieje też związek pomiędzy samotnością i stanem zdrowia osób starszych. Samotni częściej wymagają opieki w placówkach całodobowych. Ich pobyty w szpitalach są bardziej kosztowne ze względu na dłuższy czas pobytu i brak wsparcia ze strony rodziny.

Tu ważna staje się rola państwa, szczególnie w sytuacji, gdy osób w wieku emerytalnym ciągle przybywa. W ostatnim kwartale 2021 r. w Polsce liczba ta przekroczyła 6 mln (dane: ZUS, 25 lutego 2022 r.), a prognozy szacują, że w niedługim czasie emeryci będą stanowić 1/3 społeczeństwa. W związku z tym dla tych, którzy będą emerytami za 10-20 lat, już teraz trzeba zaplanować system zabezpieczeń społecznych i świadczeń.

Już dziś powinny być opracowywane strategie i programy polityki senioralnej oraz opieki geriatrycznej. Chodzi przede wszystkim o profilaktykę starości i integrację międzypokoleniową, przeciwdziałanie marginalizacji i społecznemu wykluczeniu seniorów.

W Wielkiej Brytanii zauważono ten problem i w 2018 r. powołano Ministerstwo Samotności, którego celem jest bliższe przyjrzenie się zagadnieniu i opracowanie skutecznych metod zapobiegania samotności.

Prof. Zbigniew Woźniak z Instytutu Socjologii Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu opracował priorytety polityki senioralnej w 10 punktach, które powinny stać się przedmiotem dyskusji publicznej. Są to:

1. Polityka senioralna integralną częścią polityki społecznej państwa i bazą budowy programów gerontologicznych.

2. Diagnoza gerontologiczna podstawą racjonalnego i skutecznego adresowania programów polityki senioralnej.
3. Budowa systemu wczesnej sygnalizacji zmiany w stanie zdrowia i położeniu społecznym osób starszych powinna być zadaniem sektora publicznego i pozarządowego.
4. Ochrona bezpieczeństwa socjalnego najstarszych obywateli zadaniem państwa.
5. Osadzenie problematyki gerontologicznej w systemie kształcenia ustawicznego dla wszystkich pokoleń jako szansa zmiany wizerunku starości i ludzi starych.
6. Należy uznać profilaktykę starzenia się i starości za podstawowy warunek optymalnego przedłużenia okresu aktywnej starości i zachowania zdolności do niezależnego życia.
7. Należy rozwijać z budżetu państwa zróżnicowane formy opieki geriatrycznej i usług rehabilitacyjnych dla osób starszych, zgodnie ze standardem europejskim, oraz finansować je ze środków ubezpieczenia zdrowotnego i programów zdrowia publicznego.
8. Należy wprowadzić na szybką ścieżkę legislacyjną rozwiązania ustawowe wspierające osoby niesamodzielne i ich opiekunów.
9. Należy stworzyć system ochrony osób starszych przed zagrożeniem natury kryminalnej oraz skutkami innych patologicznych zachowań i zdarzeń, których ofiarami są seniorzy.
10. Należy rozwijać zróżnicowane formy geriatrycznej opieki hospicyjnej.

Każdy punkt poszerzony jest o przedmiot debaty publicznej i politycznej, sugerowane są też działania rozwiązujące poruszane zagadnienia.

Jednak oprócz państwa ogromną rolę mogą odegrać ruchy oddolne na poziomie gminy, spółdzielni mieszkaniowej, bloku. Widzę tu siłę rad mieszkańców i rad bloków. Nikt lepiej nie zna potrzeb starszych samotnych współmieszkańców niż sąsiedzi z klatki czy piętra. Oczywiście istotną funkcję spełniają OPS-y, ale nie każdy samotny szuka tam pomocy. Dlatego na poziomie bloku czy osiedla powinny powstać komitety zajmujące się oceną statusu starszych samotnych mieszkańców oraz szukaniem wolontariuszy. Wolontariuszem może być inny emeryt lub młoda osoba, bo w wielu wypadkach ważna jest integracja międzypokoleniowa. Znam sytuację, kiedy seniorka przyjęła młodą wolontariuszkę bardzo pozytywnie i między nimi wywiązał się układ, jak między babcią i wnuczką. W wielu przypadkach dobrze jest, gdy wolontariuszem jest osoba znana seniorowi, bo wtedy nie będzie się on obawiać, że może zostać okradziony czy oszukany.

Wolontariusz nie musi wykonywać czynności usługowo-porządkowych, ale może np. wypić z samotną osobą herbatę czy kawę, porozmawiać, poczytać książkę lub gazetę, pograć w gry podtrzymujące pamięć lub zachowujące aktywność zmysłów, wyjść na spacer. Jest to szczególnie ważne w przypadku więźniów czwartego piętra budynków bez windy. Z własnego doświadczenia wiem, że taka wizyta – godzinna lub nieco dłuższa, raz lub dwa razy w tygodniu – jest bardzo ważna zarówno dla samotnych seniorów, jak i dla osoby odwiedzającej.

W przypadku gminy istotną sprawą jest tworzenie MAL-i czy klubów seniora, miejsc, gdzie samotne osoby mogą spotkać rówieśników, porozmawiać, pograć w gry, karty, szachy, posłuchać pogadanek czy wykładów na ważne dla siebie tematy. Dużą rolę odgrywają również Uniwersytety Trzeciego Wieku. Jednak to wszystko są miejsca, gdzie przychodzą głównie aktywni seniorzy chętni do działania. A co z zatwardziałymi samotnikami? Trzeba po prostu spróbować do nich dotrzeć. Myślę, że jest to pole do działania dla psychologów. Według mnie może udałoby się zachęcić do aktywności mniej towarzyskich seniorów, rozwieszając w klatkach informacje o ciekawych wydarzeniach, wycieczkach do mało znanych miejsc w mieście lub poza nim, bezpłatnych wypadach do kina, teatru czy muzeum. Ważne byłoby też zorganizowanie dowozu dla osób mało mobilnych.

Sprawa współpracy międzypokoleniowej może obejmować nie tylko wolontariat, lecz także pomoc w nauce młodzieży, organizowanie dla dzieci przedstawień, branie udziału w młodszych klasach w czytaniu na dywanie czy uczestniczenie w występach podczas uroczystości przedszkolnych i klasowych. Korzyści ze współpracy międzypokoleniowej seniorzy mogą czerpać również ze spotkań z młodzieżą przy nauce obsługi sprzętu elektronicznego. #

Dr hab. prof. Elżbieta Wirth-Dzięciołowska

Bibliografia:
Z. Woźniak, *Starzenie się i starość – nowe wyzwania i strategie. Dekalog gerontologiczny,*
M. Libera, *Wśród starzejących się społeczeństw,* „Manadżer Zdrowia"

MIEJSCE PRZYJAZNE

29 KWIETNIA 2022 R. W UCK „ALTERNATYWY” ODBYŁA SIĘ 7. JUŻ UROCZYSTA GALA KONKURSU „MIEJSCE PRZYJAZNE SENIOROM”. SIEDMIOOSOBOWA KAPITUŁA PRZYZNAŁA 16 CERTYFIKATÓW W SZEŚCIU KATEGORIACH MIEJSCOM, W KTÓRYCH SENIORZY MOGĄ CIESZYĆ SIĘ Z OFEROWANYCH USŁUG I ATRAKCJI BEZ ŻADNYCH BARIER.

KATEGORIA 1 (administracja publiczna):

1. Urząd Dzielnicy Białołęka m.st. Warszawy (Białołęka)
2. Urząd Dzielnicy Bemowo m.st. Warszawy (Bemowo)

KATEGORIA 2 (kultura):

1. Wawerskie Centrum Kultury Filia Aleksandrów (Wawer)
2. Teatr Ochoty (Ochota)
3. Klubokawiarnia „Pora na Seniora” (Mokotów)

KATEGORIA 3 (edukacja i oświata):

1. CLXIII Liceum Ogólnokształcące, ul. Klimatyczna 1 w Warszawie-Wesołej (Dzielnica Wesoła),
2. Muzeum Narodowe (Dzielnica Śródmieście),

KATEGORIA 4 (zdrowie i pomoc społeczna):

1. Centrum Aktywności Lokalnej Ośrodka Pomocy Społecznej Dzielnicy Białołęka m.st. Warszawy ul. Porajów 14, (Białołęka)
2. Przychodnia SPZOZ Warszawa Ursynów, ul. Kłobucka 14 (Ursynów)
3. Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Włochy m.st. Warszawy, Miejsce aktywności Lokalnej we Włochach, ul. Rejonowa 6/8 (Włochy)
4. Klub Bemowskiego Seniora (Bemowo)
5. Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Bemowo m.st. Warszawy (Bemowo)
6. Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Wesoła m.st. Warszawy (Wesoła)

KATEGORIA 5 (sport i rekreacja):

1. Ursynowskie Centrum Sportu i Rekreacji, Arena Active Club (Ursynów)
2. Ursynowskie Centrum Sportu i Rekreacji, Zespół Obiektów Sportowych „Hirszfelda”, ul. Hirszfelda 11 (Ursynów)

KATEGORIA 6 (gastronomia):

1. Klubokawiarnia Jaś i Małgosia (Wola)

Wyróżnienie indywidualne otrzymały:

1. Anna Sobolewska-Wawro (Ursynów)
2. Anna Majchrzak (Białołęka)
3. Monika Aleksandrowicz (Wesoła)

Małgorzata Żuber-Zielicz, przewodnicząca Warszawskiej Rady Seniorów

Wiceprezydentka Warszawy, Aldona Machnowska-Góra, podkreśliła, że najważniejszy wymiar tego konkursu to fakt, że instytucje i inne podmioty aspirują do tego, by być miejscami przyjaznymi dla osób starszych

SENIOROM 2021

Certyfikat w kategorii *Kultura* otrzymała klubokawiarnia „Pora na Seniora"

Krzysztof Czubaszek, Dyrektor Ursynowskiego Centrum Kultury „Alternatywy"

Aleksandra Gajewska, posłanka na Sejm RP, zauważyła, że wsparcie dla seniorów to nie tylko obowiązek, lecz także i szansa na symbiozę i wymianę doświadczeń

Małgorzata Kidawa-Błońska, wicemarszałek Sejmu RP, podkreśliła, jak ważne jest wykorzystywanie potencjału drzemiącego w starszych mieszkańcach

Fot. Urząd m.st. Warszawy

TEKST I ZDJĘCIA:
WŁODZIMIERZ ZDUNOWSKI

OGNISKO „DZIADKA” LISIECKIEGO

TWORZĄC CYKL O WARSZAWSKICH REINKARNACJACH, MIAŁEM OKAZJĘ DOGŁĘBNIE POZNAĆ HISTORIĘ DAWNYCH ZAKŁADÓW PRZEMYSŁOWYCH: FABRYKI NORBLINA, CENTRUM PRASKIEGO KONESER I ELEKTROWNI POWIŚLE. ZACZĄŁEM ROZGLĄDAĆ SIĘ ZA PODOBNYMI TEMATAMI I W NOTCE NA STRONIE URZĘDU MIASTA DOSTRZEGŁEM INFORMACJĘ DOTYCZĄCĄ PLACÓWKI WSPARCIA DZIENNEGO – OGNISKA PRAGA, PROWADZONEGO PRZEZ CENTRUM WSPIERANIA RODZIN „RODZINNA WARSZAWA”.

Placówka ta, mieszcząca się na warszawskiej Pradze przy ul. Środkowej 9, została oddana do użytku 21 stycznia 2022 r. po długotrwałej i niezwykle skomplikowanej rekonstrukcji i modernizacji. Dzisiaj służy praskim dzieciom. Różni się jednak zdecydowanie od wcześniej opisywanych reinkarnacji, ponieważ została odbudowana, przynajmniej z zewnątrz, w niezmienionej, pięknej drewnianej formie i zdecydowanie nie jest przedsięwzięciem komercyjnym. Inwestycję zrealizowano w ramach Zintegrowanego Programu Rewitalizacji m.st. Warszawy i całkowicie sfinansowano z funduszów miejskich.

Notka wydała mi się na tyle ciekawa, że natychmiast postanowiłem spotkać się z dyrektorem Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa”, Jarosławem Adamczukiem. Budynek przy ul. Środkowej 9 okazał się tak pasjonującym miejscem, że jego dzieje zajęłyby chyba co najmniej pół aktualnego numeru „Pokoleń”. Musimy więc zadowolić się skrótem, który być może nakłoni warszawiaków do zatrzymania się tu choćby na krótką chwilę zadumy.

Relikt drewnianej Pragi

Według niektórych źródeł drewniany dom został zbudowany już w 1879 r. Powstająca wtedy Nowa Praga była całkowicie drewniana, więc budynek jest dzisiaj jedynym reprezentantem tamtych czasów. Towarzystwo Przyjaciół Dzieci Ulicy, założone przez Kazimierza Lisieckiego, kupiło go na swoje potrzeby w 1933 r. Towarzystwo powstało, żeby pomagać dzieciom ulicy. Były to głównie bezdomne sieroty, tj. gazeciarze, pomocnicy w sklepach na bazarach. Kazimierz Lisiecki miał wtedy 30 lat, ale dzieciaki nazywały go „Dziadkiem”. Ośrodek działał przez całą okupację i w latach powojennych.

Rekonstrukcja Ogniska

Z czasem drewniana konstrukcja zaczęła ulegać znacznej destrukcji, głównie z powodu wieku i braku możliwości właściwej konserwacji. W 2014 r. zapadła decyzja o całkowitym zamknięciu budynku ze względu na zagrożenie, jakie stanowił dla osób w nim przebywających. Uczęszczające do niego dzieci przeniesiono do małego domku stojącego obok – obecnie dalej służy jako pomieszczenia Ogniska. Zanim w 2017 r. podjęto decyzję o rewitalizacji i rekonstrukcji placówki, trwały rozliczne prace badawcze, które ujawniały wciąż nowe trudności i przeszkody związane z fatalnym stanem dużej części obiektu. Remont i rozbudowa trwały prawie cztery lata. Główny budynek zrekonstruowano, pieczołowicie odtwarzając elewacje z zachowaniem oryginalnego szalunku na froncie i dekoracji wokół okien. Pozostawiono strop belkowy, piece kaflowe i nieotynkowane fragmenty ceglanych ścian. Z kolei parkiety i obudowa klatki schodowej zyskały współczesną stylistykę. Zamontowano nowe ogrodzenie i odnowiono nawierzchnię na terenie działki. Całkowicie nowym elementem jest funkcjonalny amfiteatr, którego najdłuższe rzędy zaczynają się na dworze, a ostatnie obejmują najniższy poziom budynku. Cały obiekt robi niesamowite wrażenie – poczucie odległej przeszłości miesza się tu z nowoczesnością, funkcjonalnością, jasną przestrzenią i przytulnością.

Obecnie Ognisko opiekuje się ok. 30 dzieci – docelowo ma ich być ok. 60-70. Podstawowego personelu jest pięć osób, reszta pracuje społecznie. #

KABARET ZACZYNA SIĘ NA EMERYTURZE

TEKST:
ANDRZEJ ZAWADZKI

PASJĄ PANI JOLI JEST KABARET ALE TYLKO WYSOKICH LOTÓW, JAK ZAZNACZA. W KABARECIE MUSI BYĆ, JAK W ŻYCIU: CHCE SIĘ NATYCHMIAST ZOBACZYĆ NASTĘPNĄ SCENĘ. PANI JOLA UWIELBIA OGLĄDAĆ PRZEDSTAWIENIA KABARETOWE W KAŻDEJ FORMIE I POSTACI, TAKŻE ZZA KULIS, ALE PRZEDE WSZYSTKIM LUBI SAMA TWORZYĆ ZABAWNE SYTUACJE I BRAĆ W NICH UDZIAŁ. KOCHA SCENĘ, A SCENA – A RACZEJ WIDOWNIA – KOCHA JĄ.

– Poważna to ja już byłam przez wiele lat. Z wykształcenia jestem prawnikiem i w zawodzie pracowałam w szacownych instytucjach państwowych, takich jak chociażby NIK czy Sejm i Senat RP. Praca dała mi wiele, ale ja też dawałam z siebie dużo. Znajomość funkcjonowania mechanizmów państwa, styczność z ludźmi, często mającymi realny wpływ na nasze życie i bieg krajowych spraw, to była prawdziwa lekcja życia. Po tamtym okresie zostały mi znajomości, których jednak staram się nie wykorzystywać do załatwiania prywatnych interesów. Powiem szczerze, że wręcz brzydzę się takim sposobem ułatwiania sobie życia – mówi pani Jola.

Zwykła ludzka ciekawość skłania mnie do tego, by zapytać o nazwiska. I te nazwiska – czasem bardzo znane – padają, choć bez jakiegoś specjalnego namaszczenia ze strony mojej rozmówczyni. Jednych ceni, innych mniej, delikatnie mówiąc. Generalnie: klasa polityczna u mojej rozmówczyni ma mniej więcej taką samą ocenę, jak w badaniach zaufania społecznego.

Prawniczka pełna pasji

Wykształcenie prawnicze, nawet na emeryturze, pomaga pani Jolancie w wykonywaniu zajęć społecznych, a mianowicie we wspieraniu – oczywiście jako wolontariusz – cudzoziemców, którzy znaleźli się na terenie Polski. Chodzi głównie o legalizację pobytu i znalezienie pracy.

Moja rozmówczyni była również samorządowcem. Przez dwie kadencje działała w radzie osiedla, a także była radną Dzielnicy Śródmieście. Znajomość spraw najbliższego otoczenia i praca na rzecz poprawy standardu życia mieszkańców są jej bardzo bliskie.

Pani Jola uwielbia podróże, szczególnie w określonym kierunku, a raczej destynacji, jak to się dziś mówi. Ponieważ miała w swoim życiu zawodowym epizod z zarządzaniem restauracją indyjską, Indie odwiedzała wielokrotnie. Teraz, na emeryturze, ma czas na podróżowanie w tamte strony zupełnie prywatnie. Jej szczególnie ulubionym krajem jest Nepal.

I teraz przechodzimy do największej pasji pani Joli, od której zresztą zaczęliśmy, i która jest głównym powodem naszego spotkania – do kabaretu. Dzięki pewnemu zbiegowi okoliczności moja rozmówczyni mogła przez wiele lat uczestniczyć w nagraniach najlepszych kabaretów w kraju. I właśnie wtedy wszystko się zaczęło.

Pora na kabarecik

– Przez osiem lat byłam w amatorskim kabarecie Teatrzyk Ala' Kabaret. Po rozstaniu się z grupą i przeprowadzce do Wawra, przyłączyłam się do kabaretu ZADRA, który działa przy Wawerskim

Fot. Archiwum prywatne

Centrum Kultury Filia Anin. Daliśmy tam do tej pory kilka przedstawień. Kiedy przy Puławskiej powstała klubokawiarnia „Pora na Seniora", zamarzył mi się kabaret właśnie tam. Głównie ze względu na liderkę tego miejsca, która potrafiła skupić wokół siebie grono ciepłych, zaangażowanych i niezwykle aktywnych osób. Kiedy jeszcze udało się do realizacji pomysłu pozyskać profesjonalnych organizatorów, byłam w siódmym niebie. Od kilku miesięcy świetnie bawimy się sami i dajemy radość ludziom, którzy nas oglądają. Jesteśmy grupą w pełni amatorską, składającą się z osób w wieku senioralnym, i do takiej widowni kierujemy nasz program. „Pora na kabarecik" wystąpił już kilka razy przed warszawską, choć nie tylko, publicznością. Wszędzie występy się podobały i wiemy, że widzowie chcą nas oglądać dalej – mówi.

Jak się okazuje, prowadzenie amatorskiego kabaretu nie jest sprawą prostą. Nawet nie chodzi o infrastrukturę niezbędną do przeprowadzania prób, czyli salę, nagłośnienie, oświetlenie, rekwizyty sceniczne.

– Nasz kabaret tworzą amatorzy. Wprawdzie mają zapał i – mniejsze lub większe – umiejętności, ale tkwią także na co dzień w swoich problemach życiowych, domowych, rodzinnych. Sporo osób korzysta na przykład z pobytów sanatoryjnych. Reperują tam swoje zdrowie, ale też przywożą ciekawe obserwacje, więc – nawiasem mówiąc – o tym będzie następny nasz program. Nawet znalezienie terminu prób jest często bardzo trudne, a niekiedy wręcz niemożliwe. Trzeba posługiwać się zastępstwami, i próbować z jeszcze większą liczbą osób – mówi pani Jolanta.

Tylko prawdziwa pasja mojej rozmówczyni powoduje, że wszystkie te problemy udaje się jakoś rozwiązywać. Potrzebni są nam, seniorom, tacy autentyczni liderzy, którzy swoim zaangażowaniem i autorytetem budują zespół i pobudzają innych do działania.

– Marzenia się spełniają, trzeba tylko chcieć i wierzyć – takim życiowym mottem podsumowuje naszą rozmowę pani Jolanta. #

TEKST I ZDJĘCIA:
ANDRZEJ ZAWADZKI

KRZYSZTOF CHORZEWSKI
CZŁOWIEK WIELU PASJI

KRZYSZTOF CHORZEWSKI JEST ZNANY CZYTELNIKOM „POKOLEŃ" Z WIERSZY ZAMIESZCZANYCH W MIESIĘCZNIKU, M.IN. Z UTWORU *WOLONTARIUSZ*, OPOWIADAJĄCEGO O OFIARNEJ SŁUŻBIE OSÓB, KTÓRE CHCĄ I MOGĄ POMAGAĆ. JESZCZE PEWNIE WIELE RAZY BĘDZIEMY MOGLI OBCOWAĆ Z JEGO TWÓRCZOŚCIĄ, BO NAPISAŁ PONAD 500 WIERSZY.

Jest też autorem polskiego tekstu do słynnej pieśni chóru niewolników *Va, pensiero* z opery *Nabucco* Giuseppe Verdiego i *Walca syberyjskiego* z filmu *Doktor Żywago*. Utwory te wykonywał chór seniorów z Domu Kultury URSUS. Pan Krzysztof śpiewał również w chórze Senior Band, a nawet jest autorem tekstu i ścieżki dźwiękowej do wizytówki tego zespołu.

Pan Chorzewski ukończył Politechnikę Warszawską i jest z wykształcenia architektem. Ma na swoim koncie projekty domów i współautorstwo obiektów obiektów radiowo-telewizyjnych w Polsce. Mówi, że zawsze w pracy zawodowej przyświecała mu naczelna zasada równowagi pomiędzy funkcją obiektu, jego konstrukcją i estetyką. Jako architekt zajmował się nie tylko budynkami, lecz także wnętrzami, urządzeniem sklepów, a nawet projektowaniem zabawek. Mój rozmówca wywodzi się z rodziny o tradycjach lotniczych – ojciec Kazimierz był przed wojną znanym pilotem sportowym, co opisał w swojej książce *Z dawnych lotów*. Po wojnie został członkiem komisji badającej wypadki lotnicze.

Architekt pragmatyczny

Mój rozmówca swoją wiedzą i doświadczeniami chętnie dzielił się z innymi. Prowadził kącik konstruktora w miesięczniku „Kalejdoskop Techniki" i „Terminarzu Majsterkowicza", które były następcami „Horyzontów Techniki dla Dzieci". Pamiętam, że ten ostatni tytuł kiedyś nawet czytywałem.

Pomysły pana Krzysztofa, w liczbie 100, ukazały się w tomie *Vademecum: Zrób sam* Wydawnictwa NOT SIGMA. W mieszkaniu pana Krzysztofa mam okazję podziwiać własnoręcznie wykonane i przemyślne szafy na ubrania, szafki i schowki na naczynia, suszarki łazienkowe itp. Dzięki nim schowanie wszystkich rzeczy i całej garderoby stało się proste i wygodne, a w pomieszczeniach zawsze panuje wzorowy porządek.

Człowiek tysiąca pasji

Obszarami zainteresowań pana Krzysztofa można by obdzielić wielu. Przede wszystkim są to pasje artystyczne związane ze sztukami plastycznymi. Pan Krzysztof projektuje, a następnie własnoręcznie wykonuje metaloplastykę. Oglądam więc piękne i fikuśne przedmioty, które – poza dbałością twórcy o ich estetykę – odznaczają się niespotykaną na ogół funkcjonalnością, jak chociażby świecznik, który bez problemu może stać się kinkietem lub nawet lampą noszoną w ręce.

Krzysztof Chorzewski jest wiceprzewodniczącym Rady Seniorów Dzielnicy Włochy i tam głównie skupia się jego aktywność, jednak nie tylko w roli działacza. Bo jest przede wszystkim twórcą, który chętnie użycza swoich dzieł i wiedzy innym. Śpiewa w chórze, ale też prowadzi lekcje rysunku dla seniorów. Mandalami, czyli kompozycjami w kole, które są jednocześnie swego rodzaju medytacją, zainteresował nawet sceptyków. Gospodarz pokazuje mi swoje rysunki, z których bardzo szybko tworzymy minigalerię. A ponieważ pan Krzysztof jest lokalnym patriotą, jego dzieła obrazują najciekawsze budowle dzielnicy Włochy. Tam też miały miejsce wystawy jego twórczości. Także nowe techniki grafiki komputerowej ma opanowane w stopniu umożliwiającym swobodne projektowanie plakatów, znaków firmowych, sloganów reklamowych itd.

Konferansjerka, harcerstwo i „Solidarność"

Zupełnym zaskoczeniem jest dla mnie plakat, na którym widzę pana Krzysztofa prowadzącego kilka lat temu w pełni profesjonalny pokaz burleski. Podziwiam, bo wiem od niedawna, jak trudne jest zajęcie konferansjera.

W młodości pan Krzysztof był harcerzem, zaprasza czasem swoich przyjaciół z tego okresu do wspólnego śpiewania. Był też przewodniczącym Komisji Zakładowej „Solidarność" w ZZG INCO i uczestniczył w historycznym pierwszym walnym zebraniu delegatów Regionu Mazowsze w czerwcu 1981 r. Na dowód pokazuje mi swoją legitymację, na której autografy złożyli Jacek Kuroń i Zbigniew Bujak.

Czas na spotkaniu płynie tak szybko, że nie mam szans poznać całego dorobku gospodarza, umawiamy się więc ponownie w przyszłości. #

ODEZWA

Moja droga przyjaciółko
nie myśl o PESELu w kółko.
Ty też drogi mój kolego
nie rozważaj ciągle tego,
ile czasu masz do końca,
ale szukaj ciągle słońca.
Jedno świeci wciąż na niebie,
drugie, może koło Ciebie,
więc przedstawiaj bez osłony
wszystkie swoje dobre strony.
Przyjrzyj się więc innej twarzy,
może ona także marzy
i samotność również czuje
a swój los Ci podaruje.

Może losy się połączą
i samotność Wam zakończą,
więc nie marnuj teraz czasu
i bez szumu, bez hałasu
zacznij szukać dobrej duszy,
która Twą samotność skruszy
i przyniesie błysk radości,
albo nawet żar miłości.
Taka chwila nie minęła,
więc zabieraj się do dzieła.

KOCHAJ ŻYCIE

Życie swe kochaj tak jak dziewczynę,
tak jak chłopaka w romansu czas.
Gdy jednak zdradzi, zrób dobrą minę,
daj życiu szansę następny raz.
Twa miłość życia, to są emocje,
to twój optymizm, lub jego brak.
Zaufasz znowu, to zyskasz krocie,
więc kochaj życie i bądź na TAK!

Fot. Pixabay, Oberholster Venita

WYDARZENIA DLA SENIORÓW W WARSZAWIE

cam.waw.pl/wydarzenia-w-warszawie

CO: ***Odyseja. Historia dla Hollywoodu*** **– spektakl**
GDZIE: Nowy Teatr w Warszawie, ul. Madalińskiego 10/16
KIEDY: 2, 3.06, godz. 19.00-23.00, 4, 5.06, godz. 18.00-22.00
WSTĘP: 60 zł
ZAPISY: *bow@nowyteatr.org*, tel. 22 379 33 33, 509 133 333

CO: **Na zdrowie – warsztaty kulinarne dla seniorów**
GDZIE: MAL, ul. Grójecka 109
KIEDY: 2, 9, 23, 30.06; 7, 14, 21, 28.07; 4, 11.08; 1.09
WSTĘP: bezpłatny
ZAPISY: *nazdrowie@samrozkwit.org*, tel. 535 551 365

CO: ***Młodzi wirtuozi*** **– występ finalistów talent show** ***WIRTUOZI V4+***
GDZIE: Basen Artystyczny Warszawskiej Opery Kameralnej, ul. Marii Konopnickiej 6
KIEDY: 4.06, godz. 17.00-18.00
WSTĘP: 50 zł
ZAPISY: *zamowienia@operakameralna.home.pl*, tel. 22 625 75 10

CO: ***Don Giovanni*** **W.A. Mozarta – Festiwal Mozartowski w Warszawie**
GDZIE: Warszawska Opera Kameralna, al. Solidarności 76B
KIEDY: 7, 8.06, godz. 19.00-22.00
WSTĘP: 80 zł (wstęp dla osób powyżej 16. roku życia)
ZAPISY: *zamowienia@operakameralna.home.pl*, tel. 22 625 75 10

CO: ***Uśmiechnięty*** **– premiera**
Uwaga! Spektakl zawiera drastyczne sceny wojennych nagrań dokumentalnych, które mogą być nieodpowiednie dla osób wrażliwych lub młodych.
GDZIE: Nowy Teatr w Warszawie, ul. Madalińskiego 10/16
KIEDY: 9, 10, 11, 12.06, godz. 19.00-21.30
WSTĘP: 35 zł
ZAPISY: *bow@nowyteatr.org*, tel. 22 379 33 33, 509 133 333

CO: ***Kompozytorem być*** **– warsztaty dla młodzieży; koncepcja i prowadzenie – Jan Stokłosa**
GDZIE: Basen Artystyczny Warszawskiej Opery Kameralnej, ul. Marii Konopnickiej 6
KIEDY: 10.06, godz. 11.00-12.00
WSTĘP: 30 zł
ZAPISY: *zamowienia@operakameralna.home.pl*, tel. 22 625 75 10

CO: **Koncert** ***M jak Mozart czy M jak Mendelssohn*** **– Festiwal Mozartowski w Warszawie**
GDZIE: Zamek Królewski w Warszawie, plac Zamkowy 4
KIEDY: 11.06, godz. 18.00-19.30
WSTĘP: 50 zł
ZAPISY: *zamowienia@operakameralna.home.pl*, tel. 22 625 75 10

CO: ***Requiem d-moll KV 626*** **W.A. Mozarta – Festiwal Mozartowski w Warszawie**
GDZIE: Bazylika św. Krzyża, ul. Krakowskie Przedmieście 3
KIEDY: 10.06, godz. 20.00-21.00
WSTĘP: 50 zł
ZAPISY: *zamowienia@operakameralna.home.pl*, tel. 22 625 75 10

CO: **Wiosenne warsztaty fotograficzne – Fundacja Seniorwizacja**
GDZIE: MAL – Ochota, ul. Grójecka 109
KIEDY: 25.04-13.06, w poniedziałki, godz. 18.00-20.00 (6 zajęć po dwie godziny)
WSTĘP: bezpłatny
ZAPISY: *seniorwizacja@gmail.com*, tel. 502 691 757

CO: ***Francuzi*** **– teatralna wyprawa Krzysztofa Warlikowskiego w poszukiwaniu źródeł dzisiejszej europejskiej świadomości i tożsamości**
GDZIE: Nowy Teatr w Warszawie, ul. Madalińskiego 10/16
KIEDY: 16, 17.06, godz. 19.00-23.30, 18.06, godz.18.00-22.30
WSTĘP: 50 zł
ZAPISY: *bow@nowyteatr.org*, tel. 22 379 33 33, 509 133 333

CO: **Orkiestra Kameralna Polskiego Radia Amadeus pod dyrekcją Agnieszki Duczmal – Festiwal Mozartowski w Warszawie**
GDZIE: Zamek Królewski w Warszawie, plac Zamkowy 4
KIEDY: 17.06, godz. 18.00-19.30
WSTĘP: 50 zł
ZAPISY: *zamowienia@operakameralna.home.pl*, tel. 22 625 75 10

CO: ***Francuzi*** **– bilety w specjalnej cenie w ramach akcji** ***Senior w Nowym Teatrze***
Dodatkowo w teatralnej kawiarni Wars i Sawa w dniu wydarzenia będzie można kupić – za okazaniem biletu seniorskiego – kawę lub herbatę za 5 zł.
GDZIE: Nowy Teatr w Warszawie, ul. Madalińskiego 10/16
KIEDY: 19.06, godz. 18.00-23.30
WSTĘP: 15 zł
ZAPISY: *bow@nowyteatr.org*, tel. 22 379 33 33, 509 133 333

CO: ***Snack Opera. Mozart Edition*** **– Festiwal Mozartowski w Warszawie**
GDZIE: Basen Artystyczny Warszawskiej Opery Kameralnej, ul. Marii Konopnickiej 6
KIEDY: 19.06, godz. 16.30-17.45
WSTĘP: 30 zł
ZAPISY: *zamowienia@operakameralna.home.pl*, tel. 22 625 75 10

CO: ***Così fan tutte*** **W.A. Mozarta – Festiwal Mozartowski w Warszawie**
GDZIE: Warszawska Opera Kameralna, al. Solidarności 76B
KIEDY: 19.06, godz. 19.00-20.30
WSTĘP: 80 zł
ZAPISY: *zamowienia@operakameralna.home.pl*, tel. 22 625 75 10

Fot. Pexels

CO: ***Z książką przez pokolenia*** **– wystawa książek z lat 60.**

GDZIE: Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 52, ul. Rembielińska 6A

KIEDY: 25.04-25.06

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: *bd52@multibiblioteka.waw.pl*, tel. 22 8115716

CO: ***Trzy epizody z życia rodziny*** **– spektakl**

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

KIEDY: 24, 25, 26.06, godz. 19.00-21.30

WSTĘP: 35 zł

ZAPISY: *bow@nowyteatr.org*, tel. 22 379 33 33, 509 133 333

CO: ***Czarodziejski flet piccolo*** **W.A. Mozarta – Festiwal Mozartowski w Warszawie**

GDZIE: Warszawska Opera Kameralna, al. Solidarności 76B

KIEDY: 28.06, godz. 11.00-12.00, 19.00-20.00, 29.06, godz. 11.00-12.00

WSTĘP: 40 zł

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

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

GDZIE: MAL – Ochota, ul. Grójecka 109

KIEDY: 20.04-29.06, w środy, godz. 18.00-20.00 (8 zajęć po dwie godziny)

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: *karinakrystosiak@gmail.com*, tel. 502 691 757

CO: **Angielski, nordic walking, trening werbalno-pamięciowy, fitness – zajęcia dla seniorów**

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: **Akademia Babci i Dziadka – dyskusje przeplatane ćwiczeniami i wymianą doświadczeń**

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

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

KIEDY: wtorki, godz. 13.30-16.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: tel. 22 636 70 42

CO: **Koło brydżowe**

GDZIE: CAM „Nowolipie", sala warsztatowa 1.06, 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: **Bezpłatne konsultacje terapeutyczne – spotkania indywidualne**

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 (bezpłatna infolinia czynna w środy, godz. 15.00-19.00, i soboty, godz. 9.00-13.00)

CO: **Punkty Cyfrowego Wsparcia Seniora – bezpłatne usługi dla mieszkańców Warszawy w wieku 60+, polegające na doradztwie i konsultacjach z zakresu obsługi urządzeń, takich jak smartfon, komputer, tablet**

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

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: bezpośrednio u poszczególnych doradców

CO: ***Śpiewaj ogrody*** **– 22. Festiwal Ogrody Muzyczne im. Ryszarda Kubiaka**

Patronat „Pokoleń"

GDZIE: Zamek Królewski w Warszawie (dziedziniec), plac Zamkowy 4

KIEDY: 1-31 lipca 2022 r.
www.ogrodymuzyczne.pl

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)

Fot. Pexels, Kampus Production

By nie wylądować w finansowym dołku

TEKST:
HALINA MOLKA

INFLACJA W POLSCE SZALEJE, W KWIETNIU OSIĄGNĘŁA POZIOM 12,3 PROC. NA POCZĄTKU MAJA RADA POLITYKI PIENIĘŻNEJ JUŻ PO RAZ ÓSMY PODWYŻSZYŁA STOPY PROCENTOWE. W ŚLAD ZA TYM ROSNĄ RATY KREDYTÓW, A SPŁATA ZADŁUŻENIA STAJE SIĘ PROBLEMEM DLA CORAZ WIĘKSZEJ LICZBY OSÓB. DO TEGO GRONA WPISUJĄ SIĘ RÓWNIEŻ SENIORZY, KTÓRYCH ŚWIADCZENIA NIE PNĄ SIĘ W GÓRĘ W TAK SZYBKIM TEMPIE JAK RATY KREDYTÓW.

Z danych Krajowego Rejestru Długów wynika, że na koniec 2021 r. zaległości seniorów sięgały 6,18 mld zł. Są oni zadłużeni np. z powodu nieopłaconych rachunków za prąd, gaz, telefon, internet czy inne media, ale też w bankach i różnych firmach pożyczkowych z tytułu zaciągniętych kredytów, w tym hipotecznych. Wielu z nich zaciska pasa i ogranicza wydatki, ale i tak nie są w stanie regulować swoich zobowiązań. Nie jest to zbyt komfortowa sytuacja.

Banki robią, co mogą, by klienci nie popadli w kłopoty finansowe i spłacili swoje kredyty zgodnie z harmonogramem. W ich ofertach znajduje się przynajmniej kilka rozwiązań, które stosują,

aby w ogóle nie dopuścić do powstania długów. O niektórych z nich, np. pomocy w spłacie kredytu do 2 tys. zł miesięcznie oraz wakacjach kredytowych (raz na kwartał), piszemy poniżej. Istnieje jednak jeszcze kilka innych metod. Oto one:

Restrukturyzacja kredytu

Jednym z rozwiązań w trudnej sytuacji jest restrukturyzacja kredytu. Bank dokonuje jej na nasz wniosek. Można wnioskować o czasowe zawieszenie spłaty kapitału i odsetek, czasowe zmniejszenie aktualnej wysokości raty lub wydłużenie okresu kredytowania tak, aby obniżyć aktualną wysokość raty. W przypadku pozytywnej decyzji bank podpisze z nami aneks do umowy.

Ustawowe zawieszenie kredytu

Prawo zawieszenia spłaty kredytu na maksymalnie trzy miesiące przysługuje tym, którzy utracili pracę lub inne główne źródła dochodu po 13 marca 2020 r. Dotyczy to kredytów konsumenckich (pożyczka gotówkowa, kredyt ratalny, karta kredytowa) oraz kredytów hipotecznych uruchomionych przed 13 marca 2020 r.

Zmiana stopy oprocentowania

Jeśli korzystamy z kredytu hipotecznego o zmiennej stopie oprocentowania, możemy wnioskować do banku o zmianę na stopę stałą. To oznacza, że przez siedem lat ustalona na nowo stopa procentowa, a więc i wysokość rat, pozostanie stała bez względu na wahania stóp procentowych. Po upływie tego okresu bank zaproponuje nowe warunki umowy na kolejne siedem lat albo kredyt z powrotem przejdzie na zmienną stopę procentową.

Należy jednak pamiętać, że to rozwiązanie oznacza również ryzyko – sytuacja może ulec zmianie i stała stopa procentowa kredytu w trakcie siedmiu lat jej stosowania może okazać się mniej korzystna od kredytu oprocentowanego stopą zmienną. A wtedy nie będziemy mogli jej już zmienić.

Sprzedaż nieruchomości

Ta trudna decyzja z czasem może okazać się, niestety, konieczna. Zamiast więc czekać, aż komornik zlicytuje naszą nieruchomość, lepiej rozważyć jej dobrowolną sprzedaż. Możemy zwrócić się w tej sprawie do banku, któremu jesteśmy winni pieniądze – powinien pomóc w sprzedaży i załatwieniu niezbędnych formalności. Taka forma sprzedaży daje możliwość uzyskania za nieruchomość ceny rynkowej.

Jeśli suma uzyskana ze sprzedaży będzie niższa niż zadłużenie, istnieje możliwość rozłożenia brakującej kwoty na raty i umorzenia odsetek. #

Pomoc w spłacie kredytu hipotecznego

Co to jest FWK?

Fundusz Wsparcia Kredytobiorców to instrument pomocny dla kredytobiorców, którzy zaciągnęli kredyt mieszkaniowy i pomimo że są zobowiązani do jego spłaty, nie są wstanie tego robić, gdyż ich sytuacja finansowa uległa pogorszeniu. Z pomocy FWK mogą korzystać też kredytobiorcy, którzy sprzedali skredytowaną nieruchomość, a kwota, którą uzyskali ze sprzedaży, nie wystarczy, aby spłacić zadłużenie w banku.

FWK jest zarządzany przez Bank Gospodarstwa Krajowego i to ta instytucja podejmuje w tej sprawie wiążące decyzje.

Środki Funduszu Wsparcia Kredytobiorców na koniec 2021 r. – jak informował wiceminister finansów, Piotr Patkowski, odpowiadając w sejmie na pytania posłów – wynosiły 607,4 mln zł, a kwota udzielonej pomocy przekroczyła w minionym roku 20 mln zł.

Jakiego rodzaju pomoc udzielana jest z FWK?

Z FWK można uzyskać wsparcie finansowe na spłatę comiesięcznych rat kredytu mieszkaniowego lub pożyczkę na pokrycie spłaty części zadłużenia pozostałej po sprzedaży kredytowanej nieruchomości.

Pierwsza z wymienionych form pomocy – wsparcie finansowe – przyznawana jest na okres nie dłuższy niż 36 miesięcy, maksymalnie do 2 tys. zł miesięcznie. Kwota ta uzależniona jest od wysokości miesięcznej raty kredytu mieszkaniowego.

Z kolei pożyczka na spłatę zadłużenia udzielana jest osobom, które sprzedały nieruchomość zakupioną na kredyt, ale z uzyskanej kwoty nie były w stanie spłacić kredytu w całości. Może być ona udzielona nawet na całą kwotę zadłużenia, jednak nie wyższą niż 72 tys. zł.

Fot. Pexels, Rodnae Production

Pieniędzy przyznanych w ramach wsparcia finansowego lub pożyczki nie otrzymujemy do ręki, nie są też przelewane na nasze prywatne konto. Bank Gospodarstwa Krajowego przekazuje je w całości na rachunek banku, który udzielił nam kredytu.

Kto może ubiegać się o wsparcie z FWK?

Pomoc w spłacie zadłużenia jest przyznawana kredytobiorcom, którzy spełniają przynajmniej jeden z poniższych warunków:

- w dniu złożenia wniosku o wsparcie co najmniej jeden z kredytobiorców (np. mąż, żona lub inna z osób, które wspólnie wzięły kredyt) posiada status osoby bezrobotnej;
- miesięczne koszty spłaty kredytu mieszkaniowego przekraczają połowę miesięcznych dochodów gospodarstwa domowego, przy czym dochód ten, po odjęciu miesięcznej raty kredytu mieszkaniowego, nie może przekraczać:
  – w przypadku gospodarstwa jednoosobowego: dwukrotności kwoty określonej przepisami w art. 8 ust. 1 pkt 1 ustawy o pomocy społecznej (od 1 stycznia 2022 r. jest to 776 zł, a więc dwukrotność tej kwoty to 1552 zł),
  – w przypadku gospodarstwa wieloosobowego: nie może przekraczać dwukrotności kwoty wskazanej w art. 8 ust. 1 pkt 2 wspomnianej ustawy, pomnożonej przez liczbę członków gospodarstwa domowego (obecnie jest to 600 zł, a dwukrotność to 1200 zł na osobę).

Jak otrzymać wsparcie?

Wsparcie na spłatę zadłużenia nie jest przyznawane z urzędu. Aby je otrzymać, kredytobiorca powinien złożyć wniosek w banku, w którym zaciągnął kredyt mieszkaniowy. Tam też może zasięgnąć wszystkich szczegółowych informacji na ten temat.

Zwrot udzielonego wsparcia

Udzielona pomoc nie jest, niestety, bezzwrotna. Spłata rozpoczyna się po upływie dwóch lat od zakończenia procesu wspierania i odbywa się w 144 równych i nieoprocentowanych ratach. Istotne jest to, że w przypadku, gdy kredytobiorca będzie przestrzegał terminów i bez opóźnienia spłaci 100 rat, to pozostała część do spłaty wsparcia lub pożyczki (44 raty) zostanie umorzona.

Dla przykładu: rata kredytu mieszkaniowego wynosi 2,8 tys. zł, a więc kredytobiorca spełnił jeden z warunków do otrzymania pomocy z FWK (np. stosunek miesięcznej raty kredytu mieszkaniowego do miesięcznego dochodu gospodarstwa domowego kredytobiorcy wynosi ponad 50 proc.), otrzymał wsparcie w maksymalnej kwocie, to przez 36 miesięcy FWK będzie dopłacał do jego raty kredytu 2 tys. zł, a on sam będzie spłacał tylko 800 zł. W tym przypadku, jak łatwo policzyć, wsparcie wyniesie 72 tys. zł. Do spłaty do FWK kredytobiorca będzie miał 144 miesięczne raty, po 500 zł każda (spłata rozpocznie się po dwóch latach od wypłaty ostatniej raty wsparcia przez FWK). Jeżeli spłaci pierwszych 100 rat bez opóźnień, a więc w sumie 50 tys. zł, to pozostałe 44 raty (22 tys. zł) zostaną umorzone.

Wsparcie FWK nie dla wszystkich

Na wsparcie w spłacie zadłużenia nie mogą liczyć ci, których sytuacja finansowa pogorszyła się dlatego, że co najmniej jeden z kredytobiorców stracił pracę z własnej winy.

Nie może być też przyznane tym, z którymi umowa kredytu mieszkaniowego została rozwiązana przed złożeniem wniosku, a także za okres, w którym co najmniej jednemu z kredytobiorców przysługiwało odszkodowanie z tytułu ubezpieczenia spłaty kredytu, jeśli gwarantowało ono wypłatę świadczenia na wypadek utraty pracy.

Marzenie o wsparciu nie ziści się też kredytobiorcom, którzy sześć miesięcy przed złożeniem wniosku i w dniu jego złożenia byli właścicielami innego mieszkania lub domu, mają spółdzielcze prawo do innego lokalu lub posiadają roszczenie o przeniesienie prawa własności lokalu.

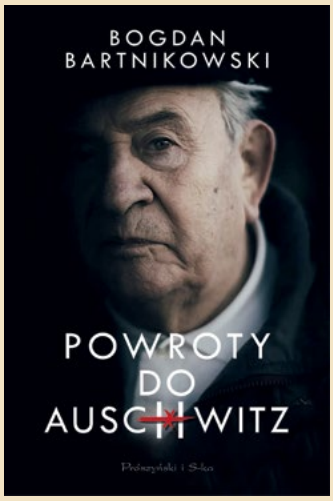
Obowiązki osoby, która uzyskała wsparcie

Kredytobiorca ma obowiązek niezwłocznie informować swój bank o wszystkim, co mogłoby mieć wpływ na spełnienie warunków do korzystania z pomocy – miesięcznych kosztach obsługi kredytu mieszkaniowego, utracie statusu bezrobotnego, zwiększeniu bądź zmniejszeniu miesięcznych dochodów oraz zmianie liczby członków gospodarstwa domowego. Bezwzględnie musi też powiadomić o zbyciu skredytowanego lokalu oraz o podjęciu czynności egzekucyjnych z kredytowanego lokalu. #

Źródło: www.gov.pl

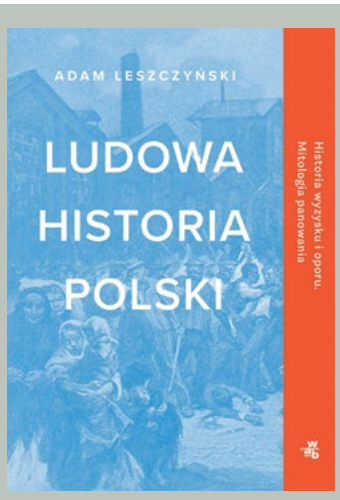
WARTO PRZECZYTAĆ

POLECA:
ANDRZEJ ZAWADZKI



Bogdan Bartnikowski, *Powroty do Auschwitz,* Prószyński Media, 2022

To kolejna książka uczestnika powstania warszawskiego, który jako 12-letni chłopiec wylądował w Birkenau. Bartnikowski wraca do Auschwitz myślami, bo to przeżycie, od którego nie da się odciąć. Książka ma wymowną dedykację: „Warszawskim dziewczynom i chłopakom z Birkenau. Tym, którzy odeszli, i tym, którzy żyją i muszą pamiętać". Warta jest jednak przeczytania przez wszystkich – opowiedziane historie nie powinny zniknąć ze zbiorowej pamięci, zwłaszcza w aktualnej sytuacji, gdy wojna rozgrywa się tak blisko nas, a z dramatem dzieci dotkniętych przez jej okrucieństwa mamy do czynienia na co dzień.

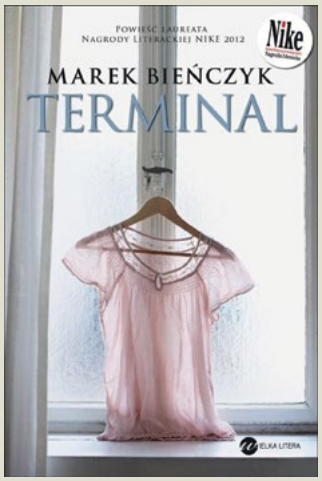


Adam Leszczyński, *Ludowa historia Polski,* Grupa Wydawnicza Foksal, 2020

Nie jest to dzieło łatwe ani przyjemne w odbiorze. Już same podtytuły, np. *Historia wyzysku i oporu. Mitologia panowania*, zapowiadają horror. Bo właśnie tak można nazwać to, co działo się na naszych ziemiach przez setki lat. Książka mówi o mechanizmach wyzysku w Polsce, jak uzasadniano panowanie i niewolę oraz jak zmieniały się narracje w obu tych obszarach. Leszczyński, opierając się na materiałach historycznych, doszedł ze swą opowieścią aż do czasów niemal współczesnych, czyli do III RP, która skazała wielkoprzemysłową klasę robotniczą na społeczną i materialną degradację w imię ogólnonarodowego interesu. Jest też w książce – na szczęście – historia oporu przeciw władzy i społecznemu porządkowi. Warto przeczytać i zastanowić się nad treścią dłuższą chwilę.

Jorge Diaz, *Listy do pałacu,* przeł. Barbara Jaroszuk, Wydawnictwo Rebis, 2017

Powieść inspirowana prawdziwymi wydarzeniami z czasów I wojny światowej. Historia o tym, że również w trakcie strasznej wojennej zawieruchy nie blakną uczucia i namiętności i że dzieją się wtedy rzeczy wzniosłe. Oto Hiszpania, która – mimo nacisków – wybrała neutralność w konflikcie, ale nie stoi bezczynnie w obliczu ludzkiego cierpienia. Neutralność nie oznacza bowiem obojętności. Król Alfons XIII, poruszony listem pewnej dziewczynki, uruchamia biuro pomocy jeńcom wojennym i ich rodzinom. I to właśnie działalność tej placówki stanowi oś całej opowieści, którą naprawdę warto przeczytać, ponieważ jest wybitna!



Marek Bieńczyk, *Terminal,* Wielka Litera, 2012

Czyżby kolejna historia miłosna? To tylko złudne pierwsze wrażenie. *Terminal* to liryczna opowieść o uczuciu dwojga ludzi, zawieszonych gdzieś w naszych czasach i naszym świecie, nawet nie do końca wiadomo gdzie, choć – co trudno sobie wyobrazić – nie ma to specjalnego znaczenia. Możemy się tego jedynie domyślać, używając pamięci i wyobraźni, cała powieść jest bowiem swoistą zabawą autora z czytelnikiem. Znajdziemy w niej dużą liczbę nienazwanych wprost odniesień do literatury i malarstwa. Ile z tych aluzji uda nam się rozpoznać? To zależy już tylko od nas. Pozycja raczej dla wprawionego czytelnika, gdyż nie jest to literatura należąca do banalnych.

Hop, NA SPACER DO LASU

Warszawę otaczają lasy, i to właściwie z każdej strony. Nic, tylko iść na spacer, najlepiej aktywny!

Wszędzie dostaniemy się komunikacją miejską albo tzw. liniami specjalnymi. Jeśli chodzi o wschód stolicy, autobusem 514, jadącym spod Politechniki, dotrzemy do Lasu Milowego. Z placu Bankowego autobusem linii 520 dojedziemy do Marysina Wawerskiego, a stamtąd już tylko dwa kroki do Lasu Sobieskiego. Na północy miasta znajdują się z kolei piękne lasy Bielański i Lindego oraz Lasy Chotomowskie. Na południu leżą bardzo popularne kompleksy: Powsin i Las Kabacki, do którego można dotrzeć metrem. Na zachodzie mamy zaś Kampinos.

Każdy znajdzie coś dla siebie. Warto wybrać się z kijkami lub na rowerze albo po prostu na spacer z plecakiem i butelką wody.

Dla seniorów leśne wędrówki to nie tylko przyjemność obcowania z przyrodą, lecz przede wszystkim zastrzyk zdrowia. Spacer to znakomite ćwiczenie aerobowe – gorąco polecane osobom starszym. Podczas takiej wyprawy warto zrobić mały trening. Poprawimy kondycję i lepiej dotlenimy organizm. #

BOŻENA BORYS

Absolwentka krakowskiej AWF, trener, nauczyciel i sędzia sportowy. Autorka wielu artykułów, podręczników i programów TV propagujących zdrowy tryb życia. Wielbicielka pływania, tańca, narciarstwa, cheerleadingu i gimnastyki sportowej. Prywatnie babcia czworga wnucząt.

Fot. Andrzej Borys

ćw. 1

ĆWICZENIE RÓWNOWAGI

Znajdź leżące drzewo. Chyba każdy lubił w dzieciństwie chodzenie po zwalonych drzewach – wróć do tych czasów. Przejdź po pniu kilka kroków w przód, może uda się zrobić też kilka kroków w tył. Ręce trzymaj uniesione na boki. Baw się jak dziecko!

ćw. 2

WEJŚCIE NA PRZESZKODĘ TERENOWĄ – ĆWICZENIE NÓG

Wejdź na leżący pień prawą nogą, następnie dołącz lewą. Później zejdź prawą nogą i ponownie dołącz lewą. Wykonuj ćwiczenie, dopóki Ci się nie znudzi.

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

ćw. 3

SKRĘTY TUŁOWIA

Stań tyłem do drzewa w niewielkim rozkroku, wykonaj skręt tułowia tak, by obie ręce oparły się o pień, przed którym stoisz. Odbij się rękami i skręć tułów w drugą stronę. Ćwicz przez kilka sekund, odpocznij i powtórz wszystko jeszcze raz.

ćw. 4

WYMACHY NÓG

Stań twarzą do drzewa. Oprzyj obie ręce na pniu i wykonaj wymachy nogą w przód i w tył, powinna być lekko ugięta w kolanie. To samo zrób drugą nogą.

Powtórz po 20 razy na każdą stronę.

ćw. 5

OPAD TUŁOWIA I ĆWICZENIA RAMION

Oprzyj obie ręce na pniu lub oparciu ławki. Stań w małym rozkroku, ręce muszą być proste w łokciach. Wykonaj opad tułowia (nie skłon) i trzymaj plecy proste. Pogłęb opad kilka razy, cały czas trzymaj ręce wyprostowane i oparte na pniu. Jedną rękę opuść w dół, a następnie wykonaj nią zamach w górę, skręcając tułów. Ponownie połóż obie ręce na pniu, pogłęb opad, opuść drugą rękę i wykonaj nią zamach ze skrętem tułowia. Wróć do opadu, wykonaj 5 pogłębień i kontynuuj ćwiczenie.

Zrób kilka powtórzeń na każdą stronę.

ćw. 6

ĆWICZENIE NÓG I TUŁOWIA

Stań przed drzewem. Unieś jedną nogę i oprzyj ją o pień na wysokości biodra. Unieś ręce w górę i zrób skłon w przód do uniesionej nogi. Staraj się nie garbić pleców. Zmień nogę i zrób to samo.

Powtórz kilka razy na każdą stronę.

TEKST I ZDJĘCIE:
EWA BIERNACKA

Zioła w kuchni

MODA NA ZDROWY STYL ŻYCIA SPRAWIŁA, ŻE ZAPOMNIANE I NIEDOCENIANE ZIOŁA POWRÓCIŁY DO ŁASK. CHĘTNIE UŻYWAMY ICH NIE TYLKO W KUCHNI, LECZ TAKŻE DODAJEMY JE DO DOMOWEJ ROBOTY LEKÓW I KOSMETYKÓW. WARTO UPRAWIAĆ JE SAMODZIELNIE – NA PARAPECIE, BALKONIE LUB W OGRODZIE (PRZYDOMOWYM BĄDŹ SPOŁECZNYM). SMAK I AROMAT PRZYPRAW Z WŁASNEJ GRZĄDKI NIE MAJĄ SOBIE RÓWNYCH, A OBSERWOWANIE, JAK ROSNĄ, RELAKSUJE I DAJE WIELE SATYSFAKCJI. GOTOWI NA ZIOŁOWY ZAWRÓT GŁOWY?

Szczypta ziołowej historii

Zioła towarzyszyły człowiekowi od zawsze, a ich wykorzystywanie w kulinariach należy do daleko sięgającej tradycji. Duży wkład w propagowanie oraz rozwój wiedzy o ziołach wnieśli zakonnicy. Prym w tej dziedzinie wiedli mnisi benedyktyńscy, którzy zasłynęli z przyklasztornych ogrodów ziołowych i unikalnych receptur ziołowych mikstur. Spory wpływ na zainteresowanie ziołami we współczesnych czasach mają też migracje ludności i łatwość przemieszczania się. Dzięki możliwości zwiedzania bliższych i dalszych zakątków globu próbujemy nowych potraw, przywozimy z podróży nieznane wcześniej przepisy kulinarne, a wraz z nimi – przyprawy charakterystyczne dla danego regionu.

Zioła przyprawowe

Zioła przyprawowe to rośliny jednoroczne lub wieloletnie, które uprawiane są ze względu na walory smakowe i zapachowe, a niekiedy także właściwości lecznicze. Różne części tych roślin (owoce, nasiona, liście, korzenie lub korę) dodaje się do potraw – świeże lub po wysuszeniu i obróbce mechanicznej.

Przyprawy pochodzą ze wszystkich stron świata i różnych stref klimatycznych, np. goździki, cynamon, gałka muszkatołowa, pieprz i imbir przywożone są z tropikalnych rejonów Azji. Wanilia, chili, ziele angielskie – z obu Ameryk. Kraje śródziemnomorskie obfitują zaś w jeszcze inne aromatyczne zioła: bazylię, szałwię, lawendę, rozmaryn, tymianek (macierzanka), oregano (lebiodka), kapary. W rejonie Europy Środkowej również mamy całe bogactwo roślin nadających się do wykorzystania w kuchni: miętę, szczaw, czosnek niedźwiedzi, szczypiorek, czarnuszkę, koperek.

Trudno wyobrazić sobie kuchnię bez dodatku przypraw. Są one bardzo ważnym elementem pożywienia – dobrze przyprawiona potrawa to bardzo przyjemna forma zapobiegania chorobom. Nie do przecenienia jest również ich funkcja dekoracyjna, szczególnie pięknych i smacznych kwiatów jadalnych.

Własny ogródek ziołowy

Doniczki z ziołami można obecnie kupić przez cały rok w marketach. Jednak nieporównanie lepszą jakość uzyskamy, siejąc je lub sadząc w ogródku przydomowym, na balkonie lub tarasie, a w ostateczności – nawet w skrzyneczce na parapecie kuchennym. I ile przy tym radości! To wielka zaleta mieć świeże zioła pod ręką i móc ich użyć w każdej chwili. Wśród bogatej gamy różnorodnych ziół każdy znajdzie coś dla siebie.

Przy wyborze roślin kierujmy się swoimi upodobaniami smakowymi i miejscem, jakim dysponujemy do ich uprawy. A ta w większości przypadków jest bardzo łatwa. Jeśli zapewnimy ziołom odpowiednie warunki, będą pięknie rosły i nie będą wymagały szczególnej pielęgnacji. Postępujmy z nimi podobnie, jak z innymi roślinami ogrodowymi. Podlewajmy

umiarkowanie i tylko wtedy, gdy przeschnie podłoże. Do tego pielenie, przycinanie i nawożenie (rzadko lub wcale). Ważne: nigdy nie stosujmy chemicznych środków ochrony roślin!

Większość ziół, zwłaszcza te pochodzące z rejonów Morza Śródziemnego, potrzebuje dużo ciepła, słońca i lekkiej, przepuszczalnej gleby. Warto im zapewnić warunki, które preferują w naturze, a one odwdzięczą się nam bujnym wzrostem i bogactwem olejków eterycznych oraz innych substancji smakowych i prozdrowotnych.

Uprawiając zioła w mieszkaniu, na parapecie kuchennym, wybierajmy rośliny nieduże, o zwartym pokroju, najlepiej te najbardziej popularne i przydatne, jak: pietruszka, kolendra, szczypiorek, cebula.

Dla oczu i węchu

Więcej możliwości mamy, sadząc zioła na tarasie lub balkonie. Wtedy warto zdecydować się na takie, które są nie tylko smaczne, lecz także pięknie pachną i wyglądają. Możemy sadzić zioła jednego gatunku bądź tworzyć ciekawe kompozycje, łącząc zioła z kwiatami lub warzywami. W tym drugim przypadku pogrupujmy ze sobą rośliny pochodzące z tych samych rejonów oraz mające podobne zapotrzebowanie na wodę, światło i składniki pokarmowe. Komponując ich układ, bierzmy również pod uwagę kolor i kształt liści, kwiatów oraz ogólny pokrój roślin. Starajmy się, aby całość była harmonijna zarówno wizualnie, jak i zapachowo. Unikajmy bardzo ostrych barwnych i aromatycznych kontrastów (chyba że takowe lubimy ☺). Najbardziej uniwersalną rośliną, która intensywnie pobudza większość zmysłów, jest lawenda. Warto wykorzystać ją w parze z rozmarynem, macierzanką cytrynową lub bazylią o kolorowych liściach. Można też dodać kocankę włoską o smaku i zapachu curry. Taka śródziemnomorska kompozycja prezentuje się atrakcyjnie w ceramicznych donicach.

Zioła możemy wysiewać tradycyjnie, jednak wygodniej będzie uprawiać je na podniesionych grządkach lub w skrzyniach. Inne ciekawe formy ekspozycji to kamienny ślimak, murek albo ścieżka ziołowa.

Wachlarz ziołowych możliwości

Warto mieć w ogrodzie wiele różnych ziół jedno- i wieloletnich, używać ich na co dzień, nadając przyrządzanym potrawom wyjątkową nutę smakową. Najczęściej uprawiamy te najbardziej popularne, jak: pietruszka naciowa, szczypiorek, czosnek, koper, kolendra, ogórecznik lekarski, estragon, czarnuszka, lubczyk, szałwia, majeranek, mięta, bazylia, rozmaryn czy tymianek. Ostatnio na ogrodniczym rynku pojawiło się jednak sporo nowych, egzotycznie brzmiących ziół, m.in.: musztardowiec, mitsuba (pietruszka japońska), stewia, trawa cytrynowa, rukiew wodna. Są one bardzo smaczne i zdrowe. Warto pokusić się o ich uprawę, bo całkiem dobrze radzą sobie w naszych warunkach klimatycznych.

Zbieranie, suszenie

Zasady zbierania ziół kuchennych są takie same zarówno dla tych uprawianych w ogrodzie, jak i dziko rosnących w lesie i na łąkach. Te ostatnie zrywajmy wyłącznie w miejscach wolnych od różnego rodzaju zanieczyszczeń, spalin i środków chemicznych. Nie zbierajmy roślin pod ochroną i zwracajmy baczną uwagę, czy nie sięgamy po okaz, który może być trujący.

Rośliny będące pod ochroną to m.in.: widłak, rokitnik, rukiew wodna, sasanka, miłek wiosenny. Wśród tych trujących znajdziemy z kolei wiele popularnych kwiatów, m.in.: konwalię, sasankę, naparstnicę, zimowity, bluszcz, wawrzynka wilcze łyko, barwinka, berberys i bielunia.

Zbieranie, suszenie i przechowywanie ziół to ważne etapy, od których zależy jakość produktu końcowego – jego właściwości i aromat. Każdy krok powinien być wykonany w odpowiednim czasie. Idealny moment zbioru jest różny dla różnych roślin, jednak u większości ziół przypada on wczesnym latem.

Zawsze zbierajmy zioła po obeschnięciu rosy, czyli w godzinach przedpołudniowych, najlepiej w suche, słoneczne i bezwietrzne dni. Rośliny przeznaczone do suszenia, z których wykorzystujemy liście (estragon, bazylia, mięta, melisa), ścinajmy krótko: 2 cm nad podłożem. Jeśli pozyskujemy nasiona lub korzenie, np. anyżu, fenkułu, kopru lub kminku, muszą one dojrzeć i dobrze wyschnąć. A jeżeli zbieramy korzenie takich roślin, jak pietruszka, kozłek lekarski czy chrzan, to poczekajmy, aż uschną wszystkie liście.

Po ścięciu ostrym nożykiem lub nożyczkami należy włożyć każde zioło do osobnego koszyczka lub pudełka. Zwróćmy uwagę, aby nie pomylić podobnie wyglądających roślin. Delikatnie opłuczmy i otrząśnijmy je z nadmiaru wody, następnie rozłóżmy na suchych, czystych ściereczkach. Po lekkim podsuszeniu możemy powiązać je w bukieciki i zawiesić w przewiewnym, ocienionym miejscu. Suszmy tak długo, aż ziele zacznie kruszyć się w palcach.

Przechowywanie ziół

Zioła najwspanialsze są świeże, jednak w naszym klimacie nie jest to osiągalne przez cały rok. Róbmy więc zapasy na zimę. Podczas dłuższego przechowywania zioła tracą swoje właściwości, dlatego przechowujmy je zamknięte w hermetycznych pojemnikach lub szczelnych i ciemnych szklanych słoikach. Inną metodą jest zamrażanie świeżych ziół, np. w kostkach lodu, a potem dodawanie ich do zup, sosów lub drinków i koktajli. Aby zakonserwować aromat ziół, zalewa się też rośliny olejem lub octem. Taką smakowo-zapachową mieszanką warto przyprawić chociażby sałatkę. Można także konserwować cukrem, np. płatki róż lub fiołki. #

Trójkołowce dla seniorów

wypożycz je bezpłatnie!

TARGÓWEK W SPÓDNICY
KATARZYNA GÓRSKA-MANCZENKO
JOANNA MROCZEK
IWONA WUJASTYK

Niezależność i aktywność mimo ograniczeń zdrowotnych

Dopóki możemy swobodnie się przemieszczać, jesteśmy samodzielni i niezależni, a nasze plany i marzenia są na wyciągnięcie ręki. Ograniczenia w tym zakresie sprawiają, że nawet codzienne spacery i wycieczki bywają wyzwaniem dla kręgosłupa, kończyn i stawów. Tego typu komplikacje wynikają nie tylko z postępującego wieku, lecz często także ze stosowanych kuracji farmakologicznych. Aktywność to domena współczesnych seniorów. Mamy rozwiązanie, dzięki któremu nie musisz rezygnować z dotychczasowych przyjemności – wystarczy zrealizować je w nieco inny sposób! Co powiesz na rower trójkołowy, który pozwala poruszać się po mieście, alejkach parkowych i wycieczkowych szlakach, a przy tym zachować równowagę? Dzięki niemu seniorzy mogą zażywać spokojnego i cennego ruchu. Takie rowery to także bezpieczna forma rehabilitacji.

Dostępność, niezależnie od zasobów portfela

Wiemy, że życie seniora wymaga wielu stałych wydatków. Poza świadomym doborem produktów żywnościowych bogatych w mikroelementy i witaminy osoby starsze regularnie zażywają wiele leków i suplementów, dlatego nie zawsze mogą pozwolić sobie na zakup własnego trójkołowego roweru. Nie każdy dysponuje również przestrzenią do jego przechowywania, a wnoszenie go do mieszkania znajdującego się na piętrze w bloku bez windy to nie lada wyzwanie. Dlatego z myślą o wszystkich seniorach powstają bezpłatne wypożyczalnie rowerów trójkołowych.
W Warszawie pierwsza wypożyczalnia została otwarta w 2015 r. z inicjatywy trzech radnych, tworzących Stowarzyszenie Targówek w Spódnicy: Katarzyny Górskiej-Manczenko, Joanny Mroczek i Iwony Wujastyk. Przekonały do swojego pomysłu ówczesną prezydent m.st. Warszawy, Hannę Gronkiewicz-Waltz. Projekt otrzymał nazwę *Trzy kółka*, zakup trzech trójkołowych rowerów został sfinansowany przez Zarząd Transportu Miejskiego, a wypożyczalnią zajął się VIII Ogród Jordanowski na Targówku, prowadzący m.in. boiska Syrenka w Parku Bródnowskim. Już w 2016 r. do projektu dołączył Ośrodek Sportu i Rekreacji

Fot. Targówek w Spódnicy

Targówek, dzięki któremu, podczas Warszawskiego Tygodnia Seniora, uruchomiono kolejne wypożyczalnie w innych częściach dzielnicy: na Zaciszu i Bródnie Podgrodziu. W kolejnych latach inne organizacje także postanowiły stworzyć takie miejsca w swoich dzielnicach i placówkach.

Skąd pomysł?

– O potrzebie zorganizowania bezpłatnego publicznego wypożyczania trójkołowców zdecydowałyśmy po informacjach, jakie otrzymałyśmy przy okazji realizacji cyklu wycieczek rowerowych z przewodnikiem. Seniorki ze względu na ograniczenia ruchowe i brak dostępu do takich rowerów, mimo chęci, nie mogły wziąć aktywnego udziału w tym wydarzeniu – mówi Katarzyna Górska-Manczenko.
– Trójkołowce eliminują konieczność zachowania równowagi przez kierującego, ponieważ stabilna konstrukcja roweru gwarantuje bezpieczeństwo. Poza tym to doskonała forma rehabilitacji ruchowej, często zalecanej przez lekarzy osobom w dojrzałym wieku, i szansa na zachowanie aktywności w okresie jesieni życia – dodaje Iwona Wujastyk.
– Entuzjazm i chęć wzajemnej współpracy pozwoliły zorganizować na Targówku pierwszy w Warszawie system publicznych rowerów trójkołowych. Cieszymy się, że się przyjął i seniorzy mogą korzystać z rowerów także w tym roku – podsumowuje Joanna Mroczek.

Zapraszamy także w 2022 r.

Już od początku maja, wraz z nadejściem pięknej pogody, mieszkańcy mogą ponownie w godzinach od 10.00 do 20.00 bezpłatnie wypożyczać rowery trójkołowe w Ośrodku Sportu i Rekreacji przy ul. Blokowej 3 na Zaciszu. Wystarczy tylko zarezerwować je pod nr tel.: 22 679 38 95. Wszystkich serdecznie zapraszamy. To wygodna forma przemieszczania się podczas codziennych zakupów, relaksujących wycieczek z przyjaciółmi, ale też przy okazji znakomita rehabilitacja, pozwalająca zachować sprawność na długie lata. #

REJS

TEKST:
MAŁGORZATA ŻUBER-ZIELICZ

WOJCIECH KOŻUCHOWSKI

10 maja przedstawiciele Warszawskiej Rady Seniorów – Joanna Celińska, Małgorzata Żuber-Zielicz, Wojciech Kożuchowski, Jan Sobota, Zdzisław Czerwiński, Jerzy Mądry – i przedstawiciel Śródmiejskiej Rady Seniorów, Tomasz Zach, spotkali się w Porcie Czerniakowskim z seniorami z Poznania z rad seniorów, UTW i klubów seniora, aby porozmawiać o wspólnej inicjatywie *Seniorzy na Wiśle.* W spotkaniu uczestniczył także pełnomocnik prezydenta m.st. Warszawy ds. Wisły, Jan Piotrowski, który przybliżył problematykę ochrony rzeki na warszawskim odcinku oraz perspektywę realizacji dalszych projektów adaptacji tej strefy jako ulubionego miejsca spędzania czasu przez mieszkańców stolicy. A wszystko w myśl motta: *Pracuj na lądzie, odpoczywaj na wodzie*.

Seniorzy płyną z Krakowa do Gdańska dużą łodzią płaskodenną z napędem motorowym, która daje bezpieczne schronienie aż sześciu osobom, nawet w czasie złej pogody. Od naszych gości, wśród których są dwie seniorki, emanują radość życia, energia i ciekawość świata. Grupa w podobnym składzie odbyła już rejsy m.in. po morzach: Adriatyckim, Jońskim, Egejskim, Bałtyckim i Karaibskim. Kapitan rejsu, Henryk Kociemba, powiedział, że Wisła jest trudna do nawigowania i choć stan wody jest teraz całkiem niezły, bo średni lub nieco poniżej średniego, to problemem są niewidoczne mielizny. Zmuszało to załogę do częstego opuszczania pokładu, wchodzenia do wody i wypychania łodzi. Seniorzy przypłynęli do Warszawy w 10. dniu swojej trzytygodniowej wyprawy. Jeden z głównych organizatorów rejsu po Wiśle, Zdzisław Szkutnik, były wieloletni przewodniczący Rady Seniorów w Poznaniu, stwierdził, że trudności podczas takiej wyprawy dodają jej tylko uroku.

Podkreślił także, że taka aktywność stawia na nogi. To m.in. zasługa przyrody i świeżego powietrza oraz dobrze dobranego towarzystwa. – *Polecamy wszystkim seniorom, aby zamiast siedzieć w kapciach przed telewizorem, pomyśleli o takim hobby* – powiedział.

Głównym celem rejsu jest propagowanie tego typu formy aktywności oraz przekonanie seniorów, że w jesieni życia można mieć ciekawe pasje, świetną kondycję i odkrywać nowe zakątki Polski i świata. Kto wie, czy w przyszłym roku grupa warszawskich seniorów również nie zechce popłynąć Wisłą? Tymczasem zapraszamy na liczne rejsy po rzece przez całe lato. Więcej informacji pod linkiem: *um.warszawa.pl/-/na-wislanej-fali-warszawa-zaprasza--na-d-rzeke*. #

Fot. Jerzy Mądry

Podróże nieduże

TEKST:
REDAKCJA

CZERWIEC TO IDEALNY CZAS NA KRÓTKIE WYPADY TURYSTYCZNE, A INTERNET TO ŚWIETNE ŹRÓDŁO INSPIRACJI I INFORMACJI O INTERESUJĄCYCH DESTYNACJACH. GDZIE KONKRETNIE ICH SZUKAĆ – NA JAKICH STRONACH I W JAKICH APLIKACJACH? OTO KRÓTKI PRZEWODNIK, KTÓRY PRZYGOTOWALIŚMY WE WSPÓŁPRACY Z CENTRALNYM DOMEM TECHNOLOGII.

Google Podróże

Na stronie *www.google.com/travel* możesz zaplanować podróż: znaleźć lot, hotel, kwaterę oraz dowiedzieć się, jakie atrakcje warto odwiedzić w wybranej okolicy. Google Podróże podpowiada, w jakich terminach loty są tańsze niż zwykle i, na przykład, kiedy można polecieć do Rzymu w cenie biletu na pociąg do Krakowa. Umożliwia też porównanie cen noclegu. Jeśli masz skrzynkę e-mailową w Gmail, z ustawieniem inteligentnych funkcji i personalizacji w innych usługach Google, i spływają na nią potwierdzenia twoich rezerwacji, to Google Podróże stworzy galerię twoich wyjazdów.

Booking.com

To jeden z największych i najpopularniejszych serwisów do wynajmu hoteli. Zawiera zarówno oferty wynajmu pokoi w ekskluzywnych hotelach, jak i przystępnych cenowo hostelach oraz prywatnych gospodarstwach agroturystycznych.
Na *www.booking.com* zarezerwujesz nocleg i zapłacisz za niego w bezpieczny sposób.

Airbnb

Na stronie *www.airbnb.com* można rezerwować pokoje, mieszkania lub domki na krótki czas – serwis oferuje tzw. wynajem krótkoterminowy. Najczęściej są to prywatne mieszkania i domy ludzi, którzy udostępniają je odpłatnie turystom. Ten sposób podróżowania ma swój wyjątkowy urok – w obcym miejscu można poczuć się jak lokals.
Ciekawostka: pewna para emerytów z Seattle, Debbie i Michael Campbellowie, sprzedała swój dom i ruszyła w podróż po świecie. Od kilku lat mieszkają wyłącznie w miejscach, które wynajmują za pomocą Airbnb (było ich już ponad 290), a swoje podróże pokazują na blogu *www.seniornomads.com*.
I jeszcze jedna: przed pandemią najszybciej rosnącą grupą tzw. super hostów, czyli właścicieli oferujących turystom najlepsze doświadczenia w swoich mieszkaniach i domach, były... kobiety 60+.

HomeToGo

Serwis *www.hometogo.pl* zawiera dosłownie miliony ofert. Można tam znaleźć domy wakacyjne, domki na plaży, apartamenty, mieszkania, łodzie mieszkalne, zamki (!), gospodarstwa agroturystyczne i wszelkie inne punkty oferujące noclegi.

Polska.travel

Polska Organizacja Turystyczna stworzyła swój własny portal: *www.polska.travel*. Nie zarezerwujesz na nim noclegu i transportu, ale dowiesz się, co warto zobaczyć w naszym kraju. Znajdziesz też informacje, jak i gdzie zrealizować Bon Turystyczny na dzieci (bon o wartości 500 zł można zrealizować jeszcze do końca września 2022 r.).

Agroturystyka.pl

W Polsce jest ponad 8 tys. gospodarstw agroturystycznych. Podczas wypoczynku w takim gospodarstwie można zasmakować zdrowego, świeżego jedzenia i lokalnych produktów, nauczyć się piec chleb, robić sery, nalewki i konfitury, zbierać zioła i grzyby. Można również odpoczywać w ruchu – na rowerach, w wodzie i podczas spacerów krajoznawczych. Na stronie *www.agroturystyka.pl* zarezerwujesz kwaterę, korzystając z danych kontaktowych podanych w serwisie.

AlohaCamp

Hasło serwisu stworzonego przez warszawski startup brzmi: „Spędź czas w naturze". Na stronie *www.alohacamp.com* znajdziesz wyjątkowe miejsca pod namiot i kampera oraz glampingi (luksusowe kempingi) i domki w całej Polsce.

SlowHop

Twórcy platformy twierdzą, że „urlop zaczyna się od umysłu", dlatego pełno tu miejsc pozwalających się wyciszyć. Na stronie *www.slowhop.com* znajdziesz pensjonaty, gospodarstwa agroturystyczne, domy wakacyjne i organizatorów kameralnych wyjazdów. #

EKSPERT RADZI

Wybierając miejsce do spędzenia wakacji, sprawdź oceny zostawione przez innych użytkowników – mają często formę gwiazdek.
Niezwykle pomocne okazują się również komentarze poprzednich gości danego obiektu. Stąd właśnie tak duża popularność serwisów takich jak Booking i Airbnb – umożliwiają one zapoznanie się z wieloma opiniami na temat danego pokoju lub oferty.
W trakcie rezerwacji pokoju staraj się potwierdzać najważniejsze informacje poprzez e-mail, a nie tylko telefonicznie – pozwala to uniknąć niedopowiedzeń lub nagłej zmiany warunków.
Sprawdź również dokładne zasady rezerwacji, jej odwołania, wpłaty zaliczki oraz kaucji.
Poznanie konkretnych godzin zameldowania i wymeldowania jest z kolei przydatne, gdy chcemy zaplanować drogę do celu lub uniknąć dodatkowych kosztów.
Dobre przemyślenie miejsca pobytu pozwoli cieszyć się wakacyjnym wypoczynkiem bez stresu i obaw!

Zbigniew Bujak, specjalista do spraw dydaktycznych i edukator CDT; *www.cdt.pl*

Senior decyduje – czyli głosowanie w budżecie obywatelskim

Ogród integracyjny na Mokotowie Fot. Maksymilian Chołuj

Kwiaty dla Warszawy

Już za chwilę, bo **od 15 do 30 czerwca**, po raz dziewiąty będziemy mogli zadecydować, na co przeznaczyć pieniądze z budżetu miasta.

W ramach obecnej edycji budżetu obywatelskiego mieszkańcy stolicy mają do dyspozycji ponad 101 mln zł i mogą wybierać spośród blisko 1300 projektów zgłoszonych przez warszawiaków i warszawianki. Pomysłów jest tak dużo, że każdy znajdzie coś dla siebie. Dla miłośników zieleni i spacerów: remont pobliskiego skweru, nowa tężnia, zieleń czy kwiaty. Dla aktywnych: zajęcia sportowe, warsztaty i potańcówki. Można też wybrać coś dla wnuków: nowy plac zabaw, boisko lub tor do jazdy na hulajnodze. Decyzja należy do nas. Wszystkie projekty znajdziemy na stronie *bo.um.warszawa.pl*.

Zagłosować może każdy mieszkaniec Warszawy, nawet niezameldowany. Można to zrobić na dwa sposoby: tradycyjnie i przez internet.

W pierwszym przypadku należy wybrać się do urzędu dzielnicy i na miejscu wypełnić papierową kartę do głosowania. Jeśli wolimy zaś zagłosować online, wchodzimy na stronę *bo.um.warszawa.pl* i tam przeglądamy projekty. W kolejnym kroku podajemy adres e-mail, na który otrzymamy link do głosowania. Po kliknięciu w link wskazujemy swój wybór. Na poziomie dzielnicowym możemy wybrać maksymalnie 15 projektów w jednej dzielnicy, na poziomie ogólnomiejskim – 10 projektów. Ostatnim krokiem w głosowaniu internetowym jest uzupełnienie swoich danych.

Tężnia – Wesoła

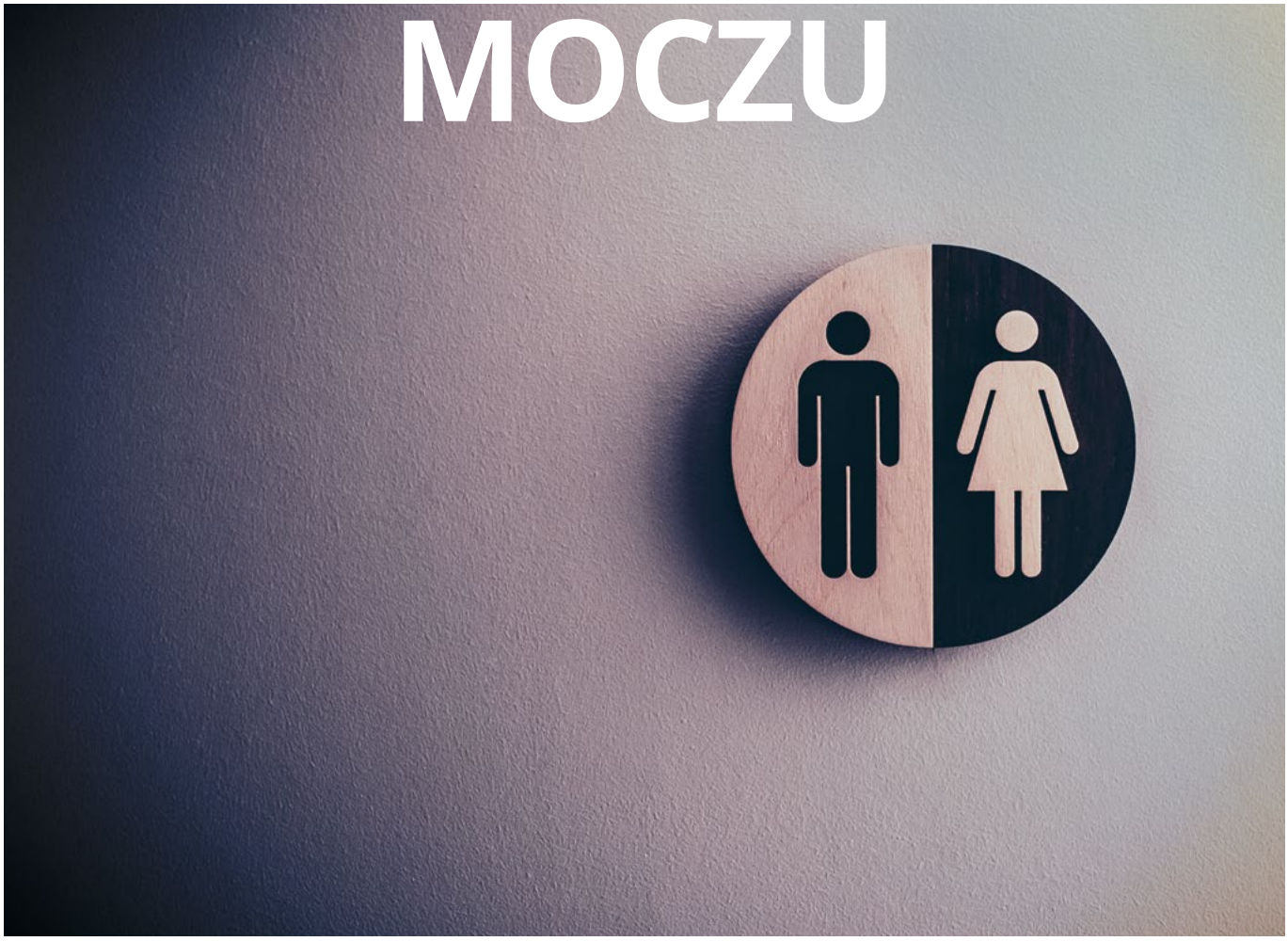
W ramach poprzednich edycji budżetu obywatelskiego Warszawa zrealizowała tysiące projektów wytypowanych przez mieszkańców. Zakup książek z dużym drukiem do miejskich bibliotek, darmowe kursy komputerowe, remonty skwerów, nowe ławki, nasadzenia drzew, krzewów i kwiatów, warsztaty artystyczne i zajęcia sportowe – to tylko niektóre z nich.

O tym, które pomysły zostaną zrealizowane w 2023 r., przekonamy się już 13 lipca.

Więcej informacji o warszawskim budżecie obywatelskim można znaleźć na stronie internetowej *um.warszawa.pl* oraz na Facebooku na profilu *Budżet obywatelski w Warszawie*.

Pomysły mieszkańców czekają na Twój głos! #

PROFILAKTYKA NIETRZYMANIA MOCZU



Fot. Pexels, Tim Mossholder

TEKST I ZDJĘCIA:
PAULINA DOMAGAŁA
mgr fizjoterapii,
fizjoterapeutka uroginekologiczna z akredytacją PTUG,
licencjonowany dietetyk kliniczny

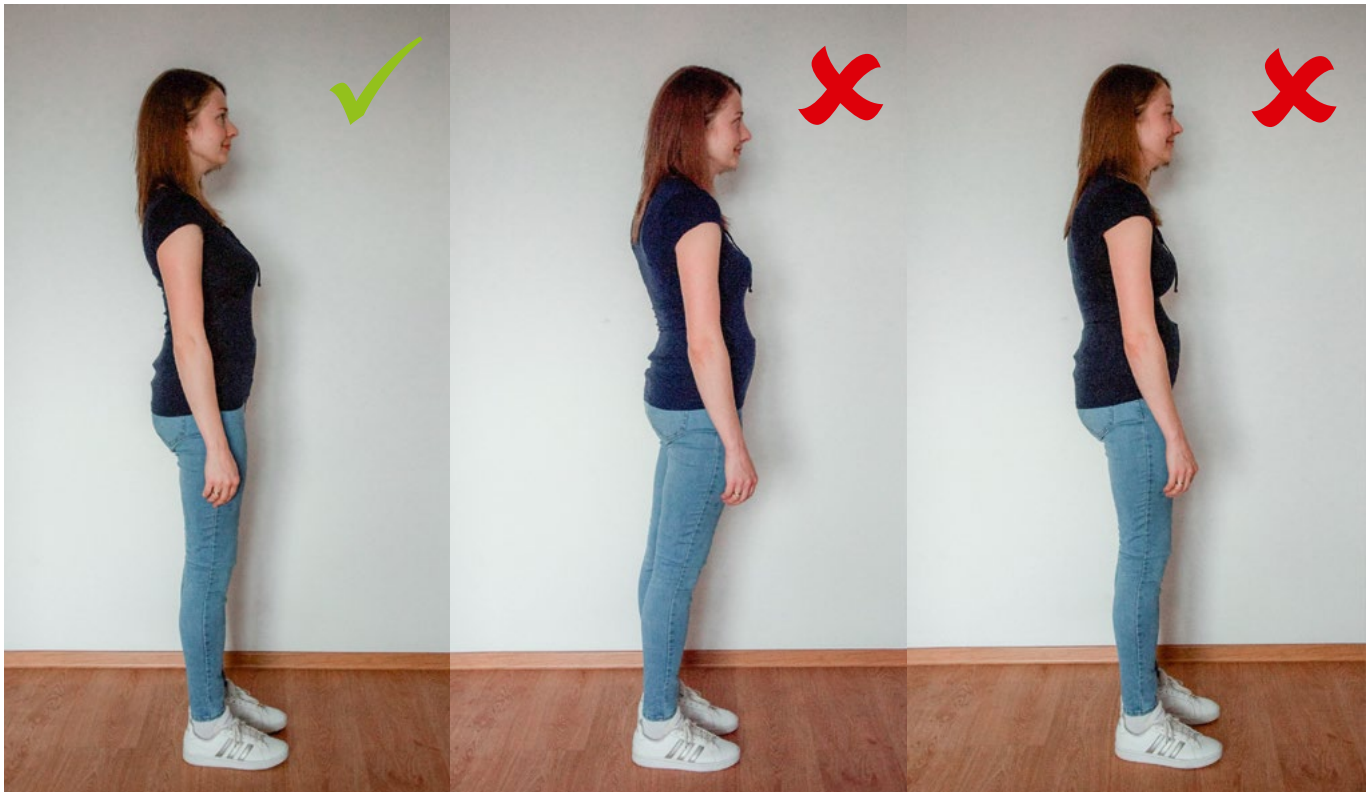
Podstawa to postawa

Nieodpowiednia pozycja ciała utrzymywana w ciągu dnia wiąże się z przeciążaniem tkanek oraz ich zaburzonym funkcjonowaniem. MDM wchodzą w skład mięśniowo-powięziowego rdzenia naszego ciała, tzw. taśmy głębokiej przedniej. Skrócenie tkanek w ciele w jednym obszarze oraz ich nadmierne napięcie w innym skutkuje zmianą napięć w rejonie miednicy.

Skoryguj postawę przy lustrze:

- ustaw stopy równolegle do siebie, na szerokość bioder;
- delikatnie ugnij kolana, unikaj ich przeprostowywania;
- ustaw miednicę neutralnie – kolce biodrowe nie wyprzedzają dołu klatki piersiowej, biodra nie są wypchnięte w przód;
- ściągnij łopatki delikatnie ku sobie i opuść barki w dół,
- wyciągnij sylwetkę, jakbyś chciał/chciała urosnąć, nie zadzieraj brody do góry.

W MAJOWYM NUMERZE „POKOLEŃ" PRZEDSTAWILIŚMY RODZAJE NIETRZYMANIA MOCZU (NTM) I PRZYCZYNY ICH POWSTAWANIA. W DRUGIEJ CZĘŚCI ARTYKUŁU PREZENTUJEMY PROZDROWOTNE NAWYKI, KTÓRE WARTO WCIELIĆ W ŻYCIE W OCZEKIWANIU NA WIZYTĘ U SPECJALISTY. CZĘSTO PRZECIĄŻAMY DNO MIEDNICY, NIEPRAWIDŁOWO STOJĄC, ODDAJĄC MOCZ I KAŁ, WSTAJĄC, KASZLĄC LUB KICHAJĄC W SPOSÓB ZGIĘCIOWY. PONIŻSZE PRAKTYKI, KORZYSTNE DLA MIĘŚNI DNA MIEDNICY (MDM), NAJLEPIEJ ZASTOSOWAĆ OD ZARAZ.



Postawa prawidłowa i błędna

Nie wciągaj brzucha, zwróć uwagę, by bielizna i ubrania nie były zbyt obcisłe

Często z przyczyn estetycznych ukrywamy brzuch. Wciągamy go, uciskamy bielizną czy ubraniami. Tymczasem jego długotrwałe krępowanie wiąże się z zaburzeniami ukrwienia i odżywienia narządów wewnętrznych (w tym pęcherza). Nadmierne napięcie mięśni skutkuje zwiększeniem ciśnienia, które wpływa na najsłabsze ogniwo naszego ciała:

- od góry – powodując refluks i odbijanie,
- od tyłu – skutkując bólem lędźwi,
- od przodu – zwiększając ryzyko przepukliny kresy białej (tzw. DRA),
- od dołu – osłabiając MDM, predysponując do NTM.

Nie zakładaj nogi na nogę

Powoduje to nadmierne napięcie mięśni przywodzących udo i zaburza ukrwienie mięśni zwieraczy cewki moczowej. Jeśli preferujesz jedną stronę, dodatkowo stworzy się asymetria MDM.

Odciążające wstawanie z łóżka

Wstawaj i kładź się, wykorzystując pozycję leżenia bokiem. Po przebudzeniu obróć się na bok, opuść nogi poza łóżko. Usiądź, odpychając się na dłoniach i rękach. Unikając zgięcia w pół, nie doprowadzisz do wzrostu ciśnienia śródbrzusznego.

Podnoszenie ciężkich przedmiotów

Utrzymuj je oburącz, jak najbliżej siebie. Podnoś je z wydechem, kucając, zamiast pochylając się.

Kaszl i kichaj w pozycji skrętnej

Skręć tułów, jak gdybyś chciał/chciała kichnąć za swoje ramię. Uchroni to miednicę przed zwiększoną tłocznią brzuszną i wyciekiem moczu, do którego może dojść, gdy zginasz się w pół. Dodatkowo przed kichnięciem skrzyżuj nogi. Pamiętaj, nigdy nie wstrzymuj kichania, zatykając nos.

Pozycja odciążająca kichanie

Zachowaj właściwą pozycję w toalecie

Podczas oddawania moczu usiądź prosto, stopy płasko oprzyj na podłożu. Rozluźnij się, wzdychając. Nie przyjmuj pozycji na narciarza i nie odrywaj pięt, stawiając stopy na palcach. Nadmierne napięcie mięśni nóg, pośladków i MDM skłania do zbyt intensywnego wypierania moczu z pęcherza. Jeśli spodziewasz się, że będziesz korzystać z toalety w miejscach publicznych, zaopatrz się w nakładki toaletowe i chusteczki dezynfekujące.

Podczas defekacji wskazane jest lekkie zaokrąglenie pleców oraz oparcie stóp na podnóżku o wysokości 20-30 cm. Mały stołeczek ułatwia przyjęcie pozycji kucznej, która pozwala rozluźnić pętlę MDM przebiegających wokół jelita. Umożliwia to wypróżnienie się bez parcia.

Praktykuj regularną aktywność fizyczną

Odżywienie i nawodnienie mięśni to gwarancja ich efektywnej pracy. Do tego niezbędny jest ruch. Nie pozostawaj nieruchomo w jednej pozycji przez dłuższy czas. Poniżej znajdziesz propozycje aktywności bezpiecznych oraz tych niesprzyjających leczeniu.

Stwórz dzienniczek mikcji

To najprostsze i nieingerujące badanie urodynamiczne. Polega na obserwacji w formie tabelki:

- ilości i rodzajów przyjętych płynów,
- ilości wydalonego moczu (norma: ok. 250 ml na 1 mikcję),
- liczby wizyt w toalecie (norma: 6-8 mikcji),
- długości odstępów pomiędzy mikcjami,
- konieczności wstawania w nocy do toalety (norma: do 1 razu),
- okoliczności wystąpienia NTM (np. pojawienie się parcia).

Wprowadź chociaż jeden nawyk dziennie. Prawidłowe zachowania i podstawowa wiedza zwiększają szanse na skuteczność terapii. #

Wzorowa postawa podczas mikcji

Wzorowa postawa podczas defekacji

Aktywności fizyczne

Korzystne:

- spacery, marsze interwałowe
- nordic walking
- pływanie, aqua aerobik
- narty (w tym biegowe)
- orbitrek, stepper, jazda na rowerze
- marsz pod górkę (w terenie i na bieżni)
- tai-chi, pilates
- joga (w szczególności pozycje odwrócone)

Niewskazane:

- skakanie na trampolinie czy skakance
- brzuszki
- podnoszenie ciężarów
- kręcenie hula-hoop
- bieganie
- ćwiczenia z obciążnikami MDM, np. kulkami gejszy

TEKST:
MONIKA WYSOGLĄD-MAJEWSKA

ZASTAW SIĘ, A POSTAW SIĘ

Panicznie bałam się pierwszej spowiedzi. Co prawda zakonnice sercanki w Krakowie organizowały stosowne nauki, ale mimo to wizja siebie w konfesjonale wydawała mi się niewyobrażalnie przerażająca. Miałam klęczeć i szeptać do księdza niewidocznego za kratką – dlaczego nie mogłam rozmawiać z nim w normalny sposób? Nie starczyło mi odwagi, by spytać o to kogokolwiek. Wtedy, jako 8-letnia dziewczynka, nerwowo notowałam na kolejnych kartkach własne przewinienia, których ciągle było jakoś za mało. Więc wygrzebywałam z pamięci różne wydarzenia, które mogłyby uchodzić za grzechy...

Szczęśliwie wszystko poszło gładko, dostałam lekką pokutę, a termin przyjęcia pierwszej w życiu hostii nareszcie się przybliżył. Mama zadysponowała u krawcowej prostą białą sukienkę koszulową z szerokimi rękawami, którą zdobiły wąskie złote obszycia wokół szyi i wyszyte na gorsie złote kółko z literami IHS. Najwięcej kłopotów przysporzyły buty, bo bardzo wtedy szary PRL nie przewidywał w sklepowej ofercie białych pantofelków dziecięcych. Z pomocą przyszedł znajomy szewc i wykonał toporne zakryte sandały z płótna żaglowego, materiału z przedwojennej szafy mojej babki.

Tego wielkiego dnia mama obudziła mnie wcześnie i zagnała do kuchni, gdzie na palniku gazowym podgrzewała rurki do fryzowania włosów. Na głowę w loczkach włożyłam przygotowany wianek z żywych stokrotek. Tak wystrojona zjawiłam się w kościele skromnie udekorowanym białymi wstążeczkami. Z bijącym sercem nareszcie przyjęłam wyczekiwany Najświętszy Sakrament. Potem długo się modliłam. Rodzice złożyli mi gratulacje.

W domu czekało już kilkoro członków rodziny. Zasiedliśmy do obiadu, nieco bardziej uroczystego niż codzienny. Po deserze pobiegłam do koleżanek, naturalnie w sukience komunijnej.

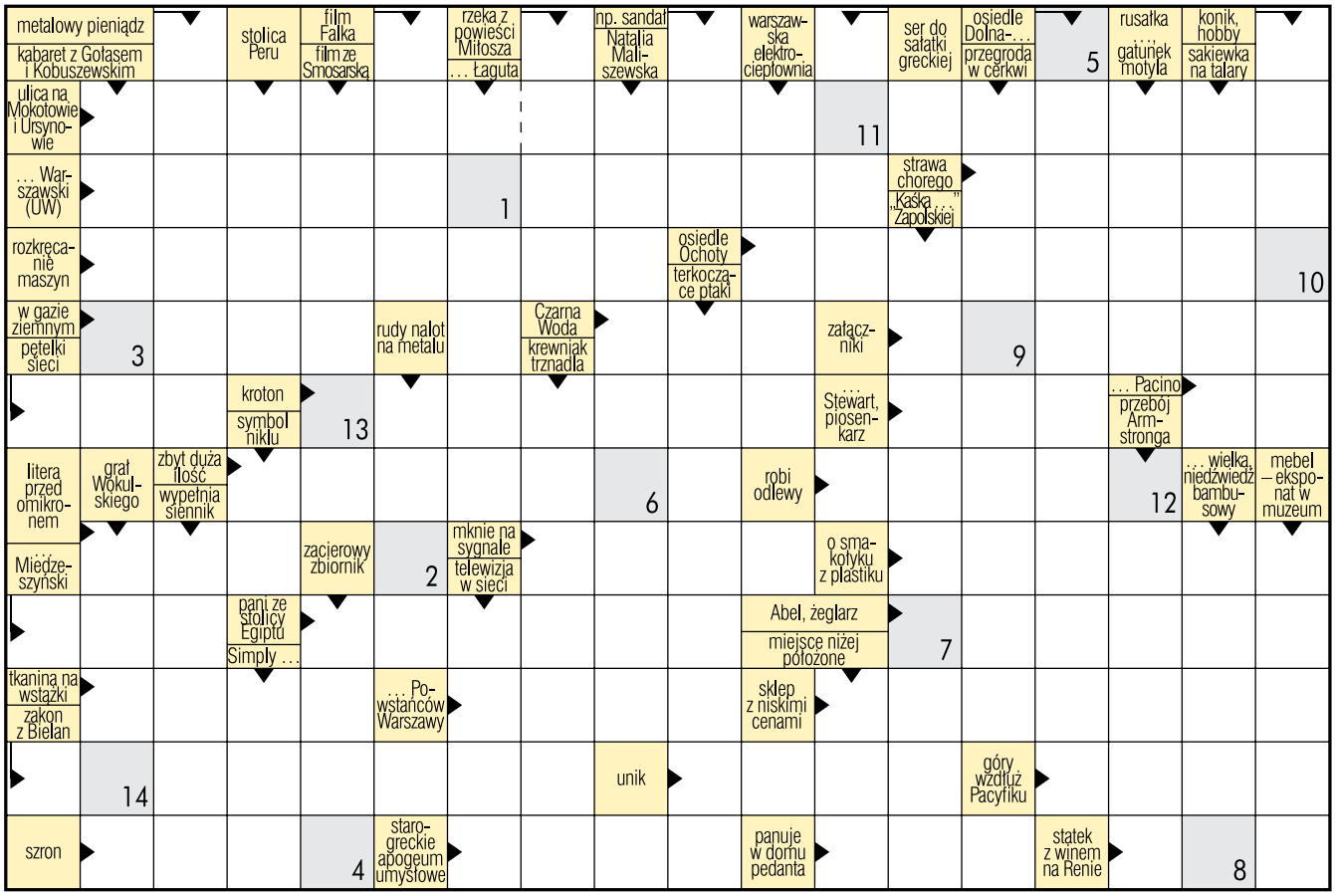
Jasne, że tamtych przaśnych czasów z połowy XX w. nie można porównywać do dzisiejszych. Sklepy są nieźle zaopatrzone i można kupić właściwie wszystko. Dobrobyt, w jakim znalazł się nasz kraj kilka lat po transformacji, sprawił, że nastąpił wyraźny podział między zamożnością warstw społecznych. Przybyło ludzi bardzo bogatych, zupełnie nieźle radzi sobie klasa średnia, ale też powiększyła się sfera biedy. Niestety, wylazła na wierzch okropna cecha Polaków – zazdrość, że innym rodakom powodzi się lepiej, i chęć, by pokazać, że nie są gorsi. Świetnie to widać właśnie w przygotowaniach do pierwszej komunii. Rok po roku czytam notki i oglądam w mediach migawki z tych uroczystości. Religijny rytuał powoli schodzi na drugi plan, staje się wyłącznie preludium do pokościelnych bankietów.

Wprost nie chce się wierzyć, co wyprawiają rodzice. Wynajęcie i scenografia sal, sute menu, no i oczywiście cała gama trunków. Stroje pociech jak w trzeciorzędnych filmach wyprodukowanych w Hollywood. Koronki, riuszki, falbanki, bufki, welony, perełki, smokingowe klapy i lampasy, lakierki, ozdóbki. Oraz podarunki dla komunikantów – im więcej zaproszonych, tym liczniejsze. Smartfony, laptopy, rowery, gry komputerowe, kasa (najlepiej w twardej walucie) i Bóg wie, co jeszcze. Jakoś rodzicom nie przychodzi do głowy (a przecież nie wszyscy należą do bezmyślnych), że krzywdzą potomstwo, ucząc je od małego niezdrowej rywalizacji, przechwalania się prezentami, zazdrości, domagania się coraz to nowych gadżetów i ciuchów, a co najważniejsze – pogardy dla uboższych rówieśników. Jak podały niedawno *Fakty* (TVN), od dwóch lat komunijne szaleństwo wyraźnie się zmniejszyło, ale wyłącznie z powodu zakazów pandemicznych. Natomiast w tym roku zaczęło się od nowa. Podobno aż jedna czwarta rodziców dzieci przystępujących do komunii nabrała kredytów... Chyba po to, by sprostać staroszlacheckiemu przysłowiu *zastaw się, a postaw się*. A kościelna uroczystość jest wyłącznie obowiązkowym preludium.

Idą trudne czasy. Inflacja potężnieje, za miedzą wojna. Ci ludzie dla kilku godzin rozrywki (bo jak inaczej nazwać owe bankiety) będą musieli borykać się ze spłatą pożyczki nieraz przez kilka lat. I liczyć się z tym, że może nie dadzą sobie rady finansowo. Że gorzko rozczarują dzieci, nie mogąc spełniać ich następnych zachcianek, żądań. Że narośnie w nich zgorzkniałość i złość. Oraz nastąpi spadek jakości życia. No cóż, ich wybór.

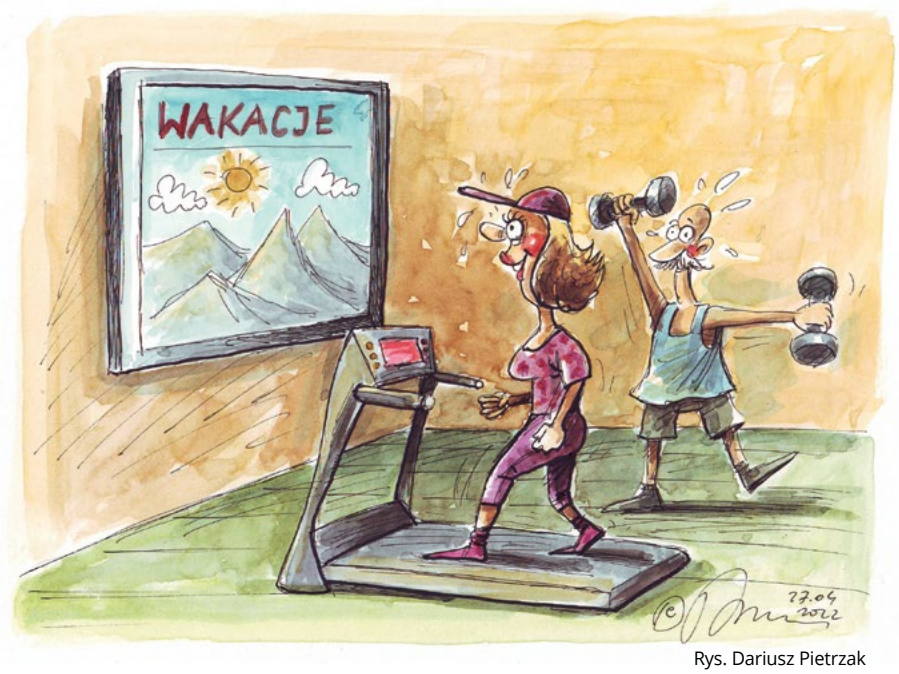
A co na to Kościół? Pierwsza komunia z założenia powinna być silnym przeżyciem duchowym, religijnym, bardzo ważnym – szczególnie dla dzieci. Niestety, staje się szopką i widowiskiem dla krewnych i znajomych, pokazem własnej hojności. Do księży należy obowiązek, bo taki wybrali zawód, życia zgodnie z zasadami *Dekalogu* zalecającego skromność i umiar. Ale wielu tak nie postępuje, bo mają na uwadze swój materialny interes. Rodzina dziecka reguluje bowiem należność (rzadko w grę wchodzi „co łaska") za przedbankietowe nabożeństwo, celebrantów, organy, chóry, w trakcie mszy daje na tacę. Opłaca się przymykać oczy. #

Krzyżówka



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

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.

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

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

KLUB POKOLEŃ

Starzy ludzie nie istnieją?

Zapraszamy na spotkanie z Małgorzatą Węglarz – autorką książek *Starzy ludzie nie istnieją* i *Wszystko, co powinieneś wiedzieć, zanim umrzesz.*

10 czerwca 2022 r.

godz. 16.30

NASZA Klubokawiarnia Międzypokoleniowa, ul. Stalowa 29

Wstęp wolny

Czytaj #POKOLENIA,
niech Twój świat się zmienia!