

ISSN: 2657-4012

Lipiec-Sierpień 2022 #7 (43)



POKOLENIA

Warszawski Miesięcznik Seniorów

Magazyn bezpłatny



Świadectwo
Powstania

Dzielnica
Wista

Inne rzeki
Warszawy

Czujesz się samotny /samotna?

Potrzebujesz wsparcia w codziennym funkcjonowaniu?



stowarzyszenie
rozwoju

Zapraszamy do udziału w bezpłatnym projekcie „Miasto z sercem - wsparcie i aktywizacja seniorów”

Co oferujemy w ramach projektu?

**wspólne spędzanie wolnego czasu;
towarzystwo w czasie spaceru;
zrobienie drobnych zakupów;
aktywności lokalne.**

Możesz również zgłosić inną osobę starszą, która potrzebuje towarzystwa lub pomocy. Działanie jest kierowane do osób starszych z Woli i Śródmieścia.

Udział w projekcie jest bezpłatny.

Projekt jest godny zaufania. Jest częścią działań Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie” i Miasta Stołecznej Warszawy.

O projekcie:

„Miasto z sercem – wsparcie i aktywizacja seniorów” ma na celu: poprawę sytuacji życiowej osób starszych; wsparcie seniorów w życiu codziennym; budowanie relacji sąsiedzkich.

Skontaktuj się z nami:

Magdalena Foryś tel. 723 244 387
magdalena.forys@camnowolipie.pl
Paulina Kozion-Bąk tel. 506 142 454
paulina.kozion@camnowolipie.pl
Piotr Thieme tel. 723 244 394
piotr.thieme@camnowolipie.pl

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



Rzeczpospolita
Polska



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny





ALEKSANDRA LAUDAŃSKA
REDAKTOR NACZELNA

Odpuść sobie

– O czym napisać wstępniak do wakacyjnych „Pokoleń”? – rzuciłam w otwartą przestrzeń naszego biura.
– O odpuszczaniu – szybko podpowiedziała koleżanka siedząca najbliżej.
– *Wiesz: lato, wakacje, odpuśćmy sobie.*
Odpuszczanie w kontekście seniorów to nieco inny temat niż w przypadku pracowników agencji reklamowych marzących o wakacjach, ale stwierdziłam, że warto go podjąć. Od strony odpuszczania i dawania sobie przyzwolenia na... różne rzeczy.



Fot. Pexels, Polina Tankilevitch

Za chwilę na ekranie komórki wyświetlił mi się plakat filmu *Powodzenia, Leo Grande!* z 63-letnią Emmą Thompson w roli głównej. Miałam okazję obejrzyć go przed premierą kinową, która odbędzie się 15 lipca – jego fabuła tak bardzo pasuje do tematu odpuszczania! A przede wszystkim do kwestii dawania sobie przyzwolenia.

Emma Thompson gra w filmie emerytowaną nauczycielkę – wdowę, która nigdy nie zaznała prawdziwej zmysłowej rozkoszy. Mąż był jej jedynym partnerem, a jako że okazał się dosyć pruderyjny, zbliżenia z nim były dla niej niezwykle rozczarowujące. I zostawiły ogromne poczucie niespełnienia w sferze intymności. Któregoś dnia bohaterka stwierdziła, że chce przed śmiercią przeżyć orgazm i zrealizować ukryte marzenia seksualne. Wymagało to od niej ogromnej odwagi i determinacji – postać grana przez Emmę Thompson nie zna swojego ciała, nie lubi go, ma mnóstwo kompleksów. Podczas półtoragodzinnego seansu obserwujemy, jak 63-latkka zmienia się pod wpływem rozmów i interakcji z 29-letnim przystojnym mężczyzną, który sprzedaje kobietom w różnym wieku swój czas – wypełniając go inteligentną rozmową, tańcem, czułością i seksem, gdy tego chcą.

Więcej nie zdradzę, powiem tylko, że jest zmysłowo, zabawnie i wzruszająco. Zdecydowanie warto obejrzyć ten film. A potem dać sobie przyzwolenie na spełnianie skrytych marzeń. Niekoniecznie związanych z seksem.

Bo często obserwuję, że ludzie starsi odpuszczają, ale myślenie o sobie i swoich potrzebach. Są zawsze gotowi do pomocy, do rezygnacji z siebie – w imię dobra najbliższych. Wszystko jest ważniejsze – wnuki, dzieci, zobowiązania wobec znajomych i nieznajomych. Znacie to? Josef Kirschner spopularyzował w swoich książkach określenie *zdrowy egoizm* – to stan, w którym dajemy sobie prawo do własnych potrzeb i dbania o nie bez poczucia winy. I właśnie do zdrowego egoizmu gorąco Was zachęcam. #



Zaglątajcie do nas! Piszcie! Znajdźcie nas na Facebooku:
[Facebook.com/MiesiecznikPokolenia](https://www.facebook.com/MiesiecznikPokolenia), i na stronie: cam.waw.pl/pokolenia.

PRZECZYTAJ I PRZEKAŻ DALEJ

31

Woda – źródło życia



Fot. Pexels, Pixabay

OD REDAKCJI

01 Odpuść sobie

WYWIAD

03 Starzy ludzie nie istnieją?

PAMIĘTAMY

07 Z wizytą w Domu
Powstańców Warszawskich

WARSZAWSKA RADA SENIORÓW

10 Wieści

12 Listy do WRS

12 Kombatanci – Duląg 121

KOMBATANCI

13 Dając świadectwo Powstania

ZBLIŻENIE NA DZIELNICE

14 Praga-Południe dla seniorów

18 Wydarzenia dla seniorów

MIASTO Z SERCEM

20 Do warszawskich seniorów –
tylko z sercem

WARSZAWA KULTURALNA

21 Muzeum Warszawy

22 Sztuka kreatywnego stroju

VARSAVIANA

23 *Niech płyną!* Inne rzeki
Warszawy

WARSZAWA AKTYWNA

27 Dzielnica Wisła

AKTYWNI

29 Lato w wodzie

ZDROWIE

31 Woda – źródło życia

REINKARNACJE WARSZAWSKIE

33 Elektrownia Powiśle

O(CZ)KIEM SENIORKI

35 O języku polskim (II) –
Feminizacja profesjonalna

ROZRYWKA

36 Krzyżówka

REALIZACJA:

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

e-mail:

pokolenia@camnowolipie.pl
www.facebook.com/miesiecznikpokolenia
www.cam.waw.pl
www.senioralna.um.warszawa.pl/pokolenia

RADA PROGRAMOWA:

Tomasz Pactwa, *przewodniczący*
Dyrektor Biura Pomocy i Projektów Społecznych

Joanna Dolińska-Dobek, *członek*
Dyrektor Centrum Aktywności
Międzypokoleniowej

Małgorzata Żuber-Zielicz, *członek*
Przewodnicząca Warszawskiej Rady Seniorów

Aleksandra Laudańska, *członek*

REDAKCJA:

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

REDAKTOR NACZELNA:

Aleksandra Laudańska

REDAKTOR:

Marzena Michałek

KOREKTA:

Dagmara Deska

SKŁAD, DTP:

Jerzy Laudański

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. Kampus Production,
Johnmark Smith

➔ Tu znajdziesz Warszawski Miesięcznik Seniorów #POKOLENIA:

- **Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”,** ul. Nowolipie 25B
- **Biuro Pomocy i Projektów Społecznych,** ul. Kruczkowskiego 2
- **Urzędy Dzielnicowe:** al. gen. Chruściela „Montera” 28, pl. Czerwca 1976 r. 1,

ul. Grochowska 274, ul. Grójecka 17A,
ul. Klimczaka 4, ul. Kłopotowskiego 15,
al. Komisji Edukacji Narodowej 61,
ul. Kondratowicza 20, al. Krakowska 257,
ul. Modlińska 197, ul. Nowogrodzka 43,
ul. Powstańców Śląskich 70,
ul. 1 Praskiego Pułku 33, ul. Słowackiego 6/8,
al. Solidarności 90, ul. Wiśniowa 37,

- ul. Żegańska 1, ul. Żeromskiego 29
- **Sklepy: E.LECLERC Ursynów,** ul. Ciszewskiego 15
- Auchan Ursynów,** ul. Puławska 427
- Megasam Ursynów,** ul. Surowieckiego 10



WYSŁUCHAŁY:
MARZENA MICHAŁEK
ALEKSANDRA LAUDAŃSKA

Fot. Klaudyna Witczak

STARZY LUDZIE NIE ISTNIEJĄ?

MAŁGORZATA WĘGLARZ TO PISARKA MŁODEGO POKOLENIA, KTÓRA UPODOBAŁA SOBIE TEMATY UWAŻANE ZA TABU. JEJ DWIE OSTATNIE KSIĄŻKI POŚWIĘCONE SĄ STARZENIU SIĘ I UMIERANIU. SKĄD TAKIE ZAINTERESOWANIA, KTO MYŚLI CZĘŚCIEJ O ŚMIERCI – MŁODZI CZY STARZY – I CO WPŁYWA NA POSTRZEGANIE STAROŚCI W POLSCE? NA TE I INNE PYTANIA MAŁGORZATA WĘGLARZ ODPOWIEDZIAŁA MARZENIE MICHAŁEK I ALEKSANDRZE LAUDAŃSKIEJ PODCZAS SPOTKANIA KLUBU POKOLEŃ, KTÓRE ODBYŁO SIĘ 10 CZERWCA W KLUBOKAWIARNI MIĘDZYPOKOLENIOWEJ „NASZA”.

Marzena Michałek: Inspiracją do naszego spotkania stała się pani książka *Starzy ludzie nie istnieją*. To kolejny, dosyć niszowy, temat, jaki wybrała pani po opisie branży funeralnej w Polsce. Dlaczego wydał się wart uwagi? Misyjny? Bo chyba nie clickbajtowy? **Małgorzata Węglarz:** Starość, tak jak śmierć, to temat, o którym się nie mówi. Kolejne tabu, które spychamy na margines. Nie mówimy o nim, chociaż dotyczy każdego z nas. Wychodzę z założenia, że o wszystkim należy rozmawiać. Dane zagadnienie nie zniknie tylko dlatego, że będziemy starali się zamieść je pod dywan. Temat jest wart uwagi, ponieważ społeczeństwa się starzeją,

zmieniają się priorytety różnych grup społecznych. To już nie grupa młodzieży jest tą największą w Polsce, a pokolenie 55+. Wiele w naszym kraju musi się zmienić. Starsi ludzie zupełnie nie odpowiadają swoim poprzednikom z minionych lat. Dlatego uznałam, że czas najwyższy obalić mity, stereotypy i mówić o tym, co ludziom nie mieści się w głowie: starość to etap, a nie koniec życia. **Aleksandra Laudańska:** Śmierć, starość. Pisze pani thrillery, prowadzi kanał na TikToku, gdzie wyjaśnia pani różne zagadnienia związane z umieraniem. Cieszą się one sporą popularnością. Skąd takie upodobania u młodej kobiety? →

M.W.: Śmierć interesowała mnie od nastoletnich lat. Fascynowała mnie fasada domu pogrzebowego w moim rodzinnym mieście. Nikt nie chciał udzielić mi odpowiedzi na pytania: „Co tam się dzieje? Jak wygląda taki zakład od środka? Czym jest trumna? A pogrzeb?”. Brakowało mi tych podstawowych informacji. Kwestie rytuałów pogrzebowych, przesądów, a zwłaszcza ceremonii pogrzebowych, wydają mi się niezwykle. Na świecie każda kultura posiada własne rytuały, a branża pogrzebowa w końcu postanowiła dostosować się do współczesnych wymagań. Pojawiają się usługi, które mają pomóc wesprzeć żywych, doświadczających straty. Uważam, że edukowanie na ten temat oswaja śmierć. To jest naturalna kolej rzeczy, a nie coś, co się nam przytrafia na złość. Tak samo starość. Ludzie totalnie nie myślą o tym, jak wielki mamy na nią wpływ. Zamierzam to zmienić.

A.L.: Kto częściej myśli o śmierci – młodzi czy starzy? **Badanie *The Truth About Age* sprzed kilku lat wykazało, że najbardziej śmierci boją się 20-latkowie, a o starzeniu się najczęściej myślą 30-latkowie.**

M.W.: Wydaje mi się, że każdy myśli o śmierci. Kiedy tylko dociera do naszej świadomości nieuchronność końca życia, w taki czy inny sposób poddajemy się zadumie. Zwłaszcza że najbardziej przeżywamy śmierć naszych bliskich. Aczkolwiek podczas prowadzenia badań do książki *Starzy ludzie nie istnieją* stwierdziłam, że osoby po 80. roku życia zdecydowanie mniej o niej mówią niż 30-latkowie.

M.M.: A ageizm? Ma się w Polsce dobrze?

M.W.: Ma się wręcz fenomenalnie. Młodość, ta wczesna, święci triumfy. Kult młodości, pięknego ciała każe nam odwracać wzrok od tego, co nie wpisuje się w schemat. Sama, kończąc 30 lat, miałam wrażenie, że moja dobra część życia dobiega końca. To okropna bzdura! Ale wciąż mówi się o tej trzydziestce, jakby to była jakaś magiczna granica. Biorąc pod uwagę fakt, że kobieta w Polsce przeżywa przeciętnie ponad 80 lat, to 30 to nawet nie połowa. Spotkałam się już z wieloma opiniami, że mi czegoś nie wypada. Moim zdaniem to obrzydliwe i gdybym mogła wymazać ze słownika zwrot *nie wypada*, zrobiłabym to bez wahania. Odmawia się nam konkretnego ubioru, makiżażu, a nawet aktywności, które w ogólnym rozumieniu są już dla nas nieodpowiednie. Nie zgadzam się! Miłość może nas spotkać w każdym wieku, kolorowe włosy przystoją starszym paniom tak samo, jak czerwona szminka. Dobra zabawa również nie zna wieku. Co więcej, z upływem lat wrzuca się nas do szufladek z osobami, którym czegoś brakuje. Na przykład na rynku pracy.

M.M.: Z jakimi przejawami ageizmu spotkała się pani podczas pisania książki?

M.W.: Bardzo często słyszę, że jestem „siksą”, która nie wie, o czym pisze. Nieważne, jak wiele lat poświęciłam na badania i obserwacje. Po co kobieta w moim wieku zwraca sobie głowę śmiercią? Powinnam skupić się na dzieciach. Fakt, że nie ciągnie mnie do ich posiadania,

najwyraźniej nie jest dla wielu żadnym argumentem. Moi rozmówcy narzekali na wykluczenie z towarzystwa, wyśmiewanie ich prób zaangażowania się w nowy związek, no i oczywiście miejsce pracy: wciąż panuje kult „młodego, dynamicznego zespołu”.

M.M.: Czy, pani zdaniem, coś się zmieni, jeśli przestaniemy mówić o starości, jak o tykającej bombie?

M.W.: Jestem tego pewna. Jeżeli zaczniemy rozmawiać i pokażemy, że starość to nie tylko wygodne kapcie i program telewizyjny, możemy wiele zyskać. Jestem wielką fanką pokazywania ludzi w każdym wieku w mediach, reklamach, filmach. Może w końcu uda nam się odkleić „babcinność” od kobiet po 60. roku życia.

POTRZEBA LAT EDUKACJI, ŻE WIEK NIE JEST NASZYM WROGIEM.

Pokażmy badania, które wskazują na to, jak możemy zacząć dbać o naszą starość już w młodości. Przestańmy infantylizować osoby starsze, traktować je jak naiwne dzieciaki. Mówienie o tykającej bombie powoduje panikę i stawia starość w bardzo złym świetle. Wydaje mi się, że jest to jeden z powodów, dla których tak się jej boimy.

M.M.: Osią reportażu w książce jest kult młodości i w tej opozycji stawia pani ludzi dojrzałych i starszych. Odnosi się wrażenie, że wszyscy, którzy nie wpisują się w tę narrację, są skazani w naszym kraju na samotność, opuszczenie czy – jak w opisywanym przez panią badaniu grup facebookowych przeprowadzonym przez naukowców Yale w 2013 r. – uśmiercenie po 69. roku życia. W Polsce nie ma miejsca na dobre wiekowiec?

M.W.: Jeszcze nie. Potrzeba będzie lat edukacji, informacji, że wiek nie jest naszym wrogiem, a młodość nie musi być zachowana za wszelką cenę. W Polsce mocno opieramy się na stereotypowym podejściu do starości. Trudno się dziwić. Dziecko usłyszy od swojej matki w tramwaju, że ma być cicho, bo TA pani je zabierze. Tą panią jest najczęściej seniorka. W ten sposób dziecko zaczyna kojarzyć: stare = złe. Czarownice, złe kobiety, próbujące sprowadzić dzieci na manowce w bajkach, to najczęściej pomarszczone staruszki. Takie skojarzenie nie pomaga w budowaniu zrozumienia wieku i jego przymiotów.

M.M.: Podczas spotkania z prof. Izdebskim, seksuologiem, dużo rozmawialiśmy o seksualności osób dojrzałych. Przyznam, że mocno skonsternował mnie temat przemocy seksualnej stosowanej wobec osób starszych, ale też i przez nie! Z Magdaleną Niewęglowską, edukatorką seksualną, omówiła pani w książce ten temat dosyć szczegółowo. Była pani poruszona skalą nadużyć seksualnych przypisywanych osobom starszym? Co gorsze – ich ofiary też już są seniorami, a nie mają zasobów, by o tym mówić, by przepracować

traumę. Problem w Polsce jest całkowicie zamieciony pod dywan...

M.W.: To jest szalenie ważny i nieprawdopodobnie pomijany temat. Problem jest złożony. W sytuacjach przemocowych często automatycznie wykluczamy starszych, ponieważ w naszym mniemaniu muszą być niegroźni. Z drugiej strony znalezienie konkretnych danych przeciwko starszym, którzy dopuszczają się nadużyć, jest niemal niemożliwe. Problem leży dużo głębiej, niż może się wydawać. U jego podstaw znajduje się najczęściej patriarchalny system zbudowany na autorytecie kogoś starszego, mądrzejszego. Poddanym mu osobom nie wolno się odezwać, ponieważ ich opinia nigdy nie będzie wysłuchana. Problemem z nadużyciami seksualnymi jest to, że utożsamiamy je z obcymi. Ciężko uwierzyć, że ukochany tatuś czy babcia kierują swoje zachowania seksualne na dzieci bądź wnuki. Sam ten fakt przyczynia się do negocjowania nadużyć, a co za tym idzie, przyzwala się na ten proceder. Prawdą jest, że sprawcami nadużyć seksualnych są najczęściej osoby bliskie ofiarom. Większość z nich mieszka na co dzień ze swoim oprawcą. Nie wolno się odezwać, bo przecież nikt nie uwierzy, że nestor rodu mógłby dopuścić się czegoś tak haniebnego.

Jak się jednak okazuje, zmiany w funkcjonowaniu erotycznym mężczyźni sprowadzają ich na desperackie tory. Częste flirty z personelem medycznym, niechciane, ale bardzo intensywne, zaloty mogą mieć na celu udowodnienie, że mężczyzna jeszcze jest widzialny przez młodsze kobiety. Osoby leżące mogą dotykać miejsc intymnych swoich opiekunów oraz silić się na wulgarne komentarze. Sprawni na tyle, aby móc udowodnić swoją męskość, zaczynają polować na dziewczynki. Wszystkie te ocierania, poklepywania, głaskania szybko zamieniają się w poważne nadużycia, prowadzące do wieloletnich, często nieuleczalnych, traum. Najgorsza sytuacja panuje na wsiach oraz w zamkniętych społecznościach. Często nawet sąsiedzi zdają sobie sprawę z tego, co dzieje się za płotem, ale ponieważ problem jest im znany z własnego doświadczenia, nie są wyciągane konsekwencje. To niezwykle konfrontujące dla człowieka dowiedzieć się, że jego ojciec lub matka molestują jego dziecko. Najczęstszą reakcją jest więc wyparcie, zrzućcie winy na ofiarę, posądzenie jej o to, że zmyśla albo że zrobiła coś, co do tego doprowadziło. Ogromną tragedią jest to, że znaczna część kobiet przyzwala na to, ponieważ bez taty, dziadka nie byłoby w stanie samodzielnie funkcjonować. Nieważne,

jak wielkie bywają nadużycia, gdy kobiety nie mają dokąd pójść i gdzie się zwrócić, a ich skargi często zbywa się tym, że „tak już jest”.

Bardzo ważne jest edukowanie społeczeństwa w zakresie seksualności oraz naruszania prywatności tej sfery życia. Bez tego problem będzie jedynie narastał, a zamiast karać sprawców, będziemy uciszać ofiary. O przemoc seksualnej w miejscach pracy i miejscach publicznych mówi się coraz więcej. Czas najwyższy zauważyć, co dzieje się za zamkniętymi drzwiami prywatnych domów.

M.M.: Szalenie interesujący jest opisany przez panią projekt muzyczny *The Caretaker – Everywhere At The End of Time (Opiekun – wszędzie na końcu czasu – przyp. red.)* autorstwa Leylanda Kirby'ego, będący symulatorem starzenia się mózgu i demencji. Dlaczego przesłuchanie tego albumu było dla pani tak trudnym doświadczeniem?

M.W.: Ten projekt to ponad sześćogodzinny zbiór sześciu albumów. Jest muzycznym przedstawieniem sześciu etapów demencji, z których każdy jest opatrzony ilustracjami Ivana Seala. Muzyka wyjęta z kontekstu może wydawać się po prostu dziwna, w tle nieustannie słychać specyficzne szeleszczenie igły gramofonowej, nadające kompozycji melancholijny klimat. Kirby w bardzo strategiczny sposób dobrał melodie, chcąc wzbudzić w słuchaczach nostalgię, ale również poczucie destrukcji. Z tego względu pierwszy album, będący początkiem podróży, wydaje się najłatwiejszy do słuchania. Jednakże nawet tutaj czekają na słuchaczy pułapki, np. jeden z utworów pojawia się dwa razy, z jedną krótką piosenką pomiędzy, po to, aby słuchacze mieli wrażenie *déjà vu*. Długość każdego z sześciu albumów oscyluje pomiędzy 40 a 90 min. W tym czasie autor za pomocą środków muzycznych ukazuje odbiorcom, jak postępuje demencja. Podczas pierwszego etapu słyszymy dawne, powolne melodie →



Fot. Klaudyna Witczak



Fot. Klaudyna Witzak

zapisane na płytach gramofonowych. Z każdym kolejnym melodią staje się coraz bardziej zniekształcona. Wciąż można wyłapać brzmienie instrumentów, np. trąbki, jednak utwór zagłuszany jest przez dźwięki tła, takie jak wiatr, dalekie rozmowy. Tempo zwalnia, aż następuje minutowa cisza, która wieńczy ostatni z albumów. Wrażenia, jakich dostarcza ten eksperyment, trudno ubrać w słowa. Całość trwa około sześciu godzin, ale trzeba przesłuchać wszystko od początku do końca, by zrozumieć, jak wygląda proces demencji. Utworów *We Don't Have Many Days (Nie pozostało nam wiele dni)*, *24 Surrendering To Despair (Poddając się rozpacz)* czy *Place In The World Fades Away (Miejsce w świecie, który znika)* (wszystkie tytuły – przyp. red.) nie sposób słuchać dla relaksu. Nie bez znaczenia są również ilustracje, przedstawiające kształty oraz rzeczy, które na pierwszy rzut oka mają wspólny, znajomy mianownik, ale trudno do końca jednoznacznie określić jaki. Ocieramy się tutaj o to, co w języku angielskim opisywane jest jako *uncanny*, czyli coś znajomego, posiadającego cechy zupełnie nieoczekiwane lub trudne do zdefiniowania, przez co ostatecznie budzi w oglądającym coraz większy niepokój. To trudne sześć godzin. Musiałam zrobić sobie przerwę podczas przesłuchiwania. Po seansie zostaje poczucie opuszczenia i rozpacz, dojmującej żałości i tęsknoty za tym, czego nie da się już ubrać w słowa. Przyznam, że spędziłam później wiele godzin na oglądaniu wesołych filmików. Niestety, jeszcze długo potem ciężko mi było się otrząsnąć.

A.L.: Co optymistycznego związanego ze starością może pani powiedzieć, podsumowując pracę nad reportażami?

M.W.: Istnieje grupa wspaniałych ludzi, którzy organizują różnego rodzaju wydarzenia dla seniorów. Największą nadzieję budzą we mnie eventy międzypokoleniowe. Wszelkie rodzaje aktywizacji to dobry krok do tego, aby wyciągać starszych ludzi z domów. Ponadto spotkałam wiele osób w różnym wieku, które nie dawały się podpiąć pod słowo *senior*. Wiele z nich ma dużo więcej energii niż ja, zakładają swoje firmy, spełniają marzenia i wciąż są aktywne zawodowo. Nie chcą nosić nijakich ciuchów,

nie zgadzają się na siedzenie i robienie na szydełku. Mam nadzieję, że ten nowy model starości będzie się rozpowszechniał.

M.M.: Dialog, międzypokoleniowość, empatia i odbudowanie wspólnoty mogą odmienić oblicze starości w Polsce?

M.W.: Tak! Przede wszystkim empatia. Musimy nauczyć się rozumieć nasze potrzeby i przestać polegać na stereotypach. Zagubiona starsza kobieta może właśnie doświadczać epizodu demencji i potrzebuje pomocy. Starszy mężczyzna może mieć problemy koordynacyjne – to nie musi być od razu człowiek pijany. Edukacja, zrozumienie, jak funkcjonuje człowiek na każdym etapie życia, będzie kluczowe, żeby w naszym kraju coś się zmieniło. Fenomenalną inicjatywą jest łączenie domów opieki z domami dziecka. Międzypokoleniowość i poszanowanie każdej grupy wiekowej są więc kluczowe w naszej edukacji.

M.M.: Zrewidowała pani plany na swoją starość po napisaniu książki?

M.W.: Jak najbardziej! Zaczęłam zastanawiać się, jak dopasować moje mieszkanie na późne lata. Mamy paskudne schody, kręte i nierówne, już teraz wiem, że coś trzeba będzie z tym zrobić. Skoro w wieku 30 lat jest mi z nimi trudno, to co dopiero później. Poza tym mocno skupiam się na swoim zdrowiu. Jedyne 25 proc. naszych genów odpowiada za nasze starzenie się. Na resztę możemy mieć wpływ. Na co więc czekamy? #

Małgorzata Węglarz – absolwentka literaturoznawstwa amerykańskiego na Uniwersytecie Jagiellońskim, wielbicielka twórczości Edgara Alana Poego. Jego życiorys i dorobek literacki stały się dla niej inspiracją w tworzeniu własnych tekstów, które pisze od 11 lat. Do tej pory, pod pseudonimem Maggie Moon, wydane zostały dwa thrillery – *Posiadłość* (2013) oraz jego kontynuacja *Ród wyklętych* (2016).

Jest też autorką reportażu, w których podejmuje wątki trudne i niepopularne, chętnie sięga po tematy tabu. W 2021 r. ukazała się jej książka *Wszystko, co powinieneś wiedzieć, zanim umrzesz. Tajemnice branży pogrzebowej*. W marcu 2022 r. swoją premierę miał jej kolejny reportaż *Starzy ludzie nie istnieją*.

Z WIZYTA W DOMU POWSTAŃCÓW WARSZAWSKICH



TEKST:
MARZENA MICHAŁEK



Fot. Magdalena Romanowska

JUŻ PRZY DRZWIACH SŁYCHAĆ MUZYKĘ – NA FORTEPIANIE WALCA WALDEMARA KAZANECKIEGO Z *NOCY I DNI* GRA, JAK SIĘ PÓŹNIEJ DOWIADUJĘ, JAN SAŁKOWSKI, PS. KUBA. TO JEGO MIŁOŚĆ I PASJA – NIEMAL CODZIENNIE GRYWA MELODIE SWOJEJ MŁODOŚCI, PRZEDWOJENNE SZLAGIERY WARSZAWSKIE CZY PIOSENKI KIEPURY. BYWALCY DOMU PRZY NOWOLIPIU 22 WRÓCILI DO CODZIENNYCH AKTYWNOŚCI PO WIELOMIESIĘCZNEJ IZOLACJI DOPIERO NIESPEŁNA TRZY MIESIĄCE TEMU I – JAK MÓWI MAGDALENA MICHAŁSKA, OPIEKUNKA OSÓB STARSZYCH – BYŁ TO POWRÓT ZBAWIENNY. DLA WSZYSTKICH. – *POWSTAŃCY PO TAK DŁUGIEJ IZOLACJI WRÓCILI TROSKĘ NIEPEWNI, KONDYCYJNIE NA PEWNO SŁABSI, ALE TRWAŁO TO MOŻE DWA TYGODNIE, GDY CAŁKOWICIE DOSZLI DO SIEBIE. OBSERWOWALIŚMY TO NIEBYWAŁE ZJAWISKO, JAK CIESZĄ SIĘ SWOJĄ OBECNOŚCIĄ, JAK ZDROWIEJĄ W OCZACH, DLATEGO ŻE ZNOWU MOGĄ BYĆ RAZEM! NIEJEDNOKROTNIE POLAŁY SIĘ ŁZY WZRUSZENIA* – KOMENTUJE Z PRZEJĘCIEM PANI MAGDALENA.

Nowolipie 22 w nowej odsłonie

Dom Powstańców Warszawskich wita wszystkich w zupełnie nowej odsłonie. W trakcie pandemii rozpoczęto w nim liczne prace remontowe, z naciskiem na te, które uwzględniają potrzeby osób starszych. Z powiększonej optycznie przestrzeni biją jasność i porządek. – *Na powierzchni 200 m² wydzieliliśmy kilka stref: jadalną, klubową i widowiskową* – mówi Joanna Dolińska-Dobek, dyrektor CAM „Nowolipie”, które – jako jednostka miejska – od stycznia 2022 r. zarządza także Domem Powstańców Warszawskich. – *Ociepliliśmy wnętrza i przemaalowaliśmy ściany, zmieniliśmy podłogę, zakupiliśmy fotele i krzesła przeznaczone dla osób starszych, a kolumny obłożiliśmy drewnem. Dzięki temu przestrzeń zyskała na akustyce i poprawił się komfort Powstańców.* Na ścianie naprzeciw wejścia zawisło podświetlane godło Polskiej Walczącej. – *Jego zamontowanie wywołało niezwykle pozytywne reakcje*

wśród Powstańców – kontynuuje opowieść pani dyrektor. Fuzja Domu Powstańców Warszawskich z CAM „Nowolipie” zakładała zarówno utrzymanie dotychczasowych aktywności, do których byli przyzwyczajeni Powstańcy, jak i zaproponowanie nowych, wynikających z aktualnych potrzeb. – *Zmiany, jakie zaszły w DP, były konsultowane z Powstańcami, z którymi udało nam się spotkać w pandemii. Zależało nam na tym, by wskazali swoje potrzeby, o których zresztą zawsze mówią bardzo otwarcie, a my tylko staramy się aktywnie słuchać* – uzupełnia Joanna Dolińska-Dobek. Wszelkie imprezy, koncerty, wydarzenia kulturalne są także konsultowane i współprowadzone ze Stowarzyszeniem Monopol Warszawski, które wygrało konkurs m.st. Warszawy na organizację imprez i wsparcie wolontariatu w DP, a wcześniej przez trzy lata prowadziło, na zlecenie miasta, Dom Powstańców Warszawskich.

Wsparcie zintegrowane

Od stycznia 2022 r. koordynację działań prowadzonych na rzecz powstańców przejęło Centrum Aktywności Międzypokoleniowej. – *Powstańcy są coraz starsi, w naturalny sposób wzrastają ich potrzeby i jednostce miejskiej łatwiej jest zorganizować współpracę instytucjonalną niż organizacji z trzeciego sektora* – mówi o zmianie pani dyrektor.

W Warszawie mieszka ponad 400 Powstańców. W stałym kontakcie z DP jest 90 z nich – zdecydowana większość pozostaje jednak w swoich domach. Dzięki współpracy z warszawskimi instytucjami pomocy społecznej przekazywane są im obiady i paczki żywnościowe, od stycznia oferowana jest im również usługa rehabilitacji. Wciąż, wspólnie ze Stowarzyszeniem Monopol Warszawski, prowadzony jest szereg imprez kulturalnych i wolontariat, który nie ogranicza się tylko do działań na terenie DP.

– *Niektórzy z Powstańców dopiero teraz, kiedy poczuli się swobodniej i bezpieczniej po wielomiesięcznej kwarantannie, przyznali się, że podczas pandemii nie robili żadnych badań* – mówi Magdalena Michalska. – *Natychmiast zajęliśmy się ich zdrowiem, kierując ich albo do przychodni lekarskiej dla kombatantów przy ul. Litewskiej 11/13 (przeznaczonej dla Powstańców – przyp. red.), albo do innych warszawskich ośrodków. Dodatkowo prowadzimy program okulistyczny z partnerem zewnętrznym i koordynujemy badania słuchu. Dzięki tym działaniom Powstańcy są dłużej niezależni. Możliwość przeczytania samodzielnie wiadomości, ulotki leku czy wysłuchania ulubionej audycji to na pewnym etapie życia luksus. Staramy się, by jak najdłużej nasi podopieczni tego luksusu doświadczali, bo bez stałej kontroli i dbałości szybko utraciliby tę możliwość* – mówi Joanna Ładyńska, opiekun w DP. Kompleksowe wsparcie z ramienia miejskich ośrodków pomocy społecznej koordynuje pracownik socjalny, Danuta Książek. – *Jestem odpowiedzialna za jakość i zakres tych usług. Dzięki rozmowom z Powstańcami możemy szybko diagnozować obszary, w których nasza pomoc podniesie jakość i komfort ich życia* – dodaje.

Usprawnianie ruchowe, wsparcie psychologa i pielęgniarki

Od nowego roku zmieniła się także zasada korzystania z usług rehabilitacyjnych. W poprzednich latach rehabilitacja była świadczona głównie przy Nowolipiu 22, a w domach wykonywano ją z ramienia kilku organizacji i stowarzyszeń. – *W ubiegłym roku jako CAM zrobiliśmy pilotaż scalonego projektu usług rehabilitacyjnych, a w tym ogłosiliśmy przetarg na nie w ramach realizacji programu z budżetu obywatelskiego* – informuje Joanna Dolińska-Dobek. – *Z Powstańcami jesteśmy w stałym kontakcie telefonicznym i to przez telefon w dużej mierze komunikują nam potrzebę rehabilitacji* – dodaje. Rehabilitacja jest bezpłatna. O tym, że odbywa się także w Domu Powstańców, wiedzą przedstawiciele wszystkich warszawskich OPS-ów, którzy mogą kierować swoich podopiecznych bezpośrednio na Nowolipie 22. – *Z fizjoterapii korzysta obecnie ok. 50 osób. Tendencja jest rosnąca,*

ponieważ Powstańcy po pandemii robią rekonesans – mówi Monika Białkowska, kierownik działu Domu Powstańców Warszawskich w CAM „Nowolipie”. Usługi transportowe, w tym dowożenie do DP, realizuje WAWA Taxi, która wygrała miejski przetarg na nie dwa lata temu; jedyną zmianą w tej kwestii jest fakt, że teraz zostały zniesione limity przejazdów do Domu Powstańców.

**OD DAWNA PRZYCHODZĘ DO DOMU
POWSTAŃCÓW WARSZAWSKICH.
PRZYCIĄGA MNIE ATMOSFERA. TU SĄ MOI
KOLEDZY, KOLEŻANKI, TU ROZMAWIAMY.
MAM TRZY DOMY: PIERWSZY TO
MÓJ RODZINNY, DRUGI – SZKOŁA,
W KTÓREJ SIĘ UCZYŁEM, A KTÓRĄ TERAZ
CZĘSTO ODWIEDZAM, I TRZECI
TO DOM POWSTAŃCÓW – MÓWI
JANUSZ WAŁĘDZIK, PS. CZARNY.**

Duża zmiana objęła także usługi pielęgniarskie. Od marca w Domu Powstańców jest zatrudniona pielęgniarka, Krystyna Bujarska: – *Staram się doraźnie reagować na wszystkie potrzeby. Do rutynowych porannych badań należy codzienny pomiar poziomu cukru i ciśnienia, także przed gimnastyką, by powstańców do niej zakwalifikować. Poza tym wspieram w uzyskaniu recepty, umawiam wizyty lekarskie, w tym u specjalistów, zarówno w przychodni przy ul. Litewskiej, jak i w przychodniach rejonowych, tam, gdzie Powstańcy mają lekarzy pierwszego kontaktu. Wykonuję także drobne zabiegi kosmetyczne, zamawiam wizyty u podologa, fryzjera. Wszystkie te usługi są nieodpłatne. – Oczywiście oferta dotyczy również Powstańców pozostających w domach, których potrzeby zgłaszają pracownicy pomocy społecznej albo odwiedzający ich wolontariusze. Staramy się, by system był na tyle szczelny, by wszystkie potrzeby były na bieżąco zaspokojone* – uzupełnia Joanna Dolińska-Dobek. Dwa razy w tygodniu, przy ul. Nowolipie 22, jest także pani psycholog. Pozostawała w stałym kontakcie telefonicznym z podczas pandemii. Teraz przeprowadza z nimi treningi pamięci i ćwiczy funkcje poznawcze.

Codziennie zbilansowany posiłek

Kolejna znacząca zmiana to obiady. Do koordynacji usług związanych z posiłkami zostały zaangażowane ośrodki pomocy społecznej i Centrum Usług Społecznych (CUS). Dania dla Powstańców są dowożone z firm zakontraktowanych przez CUS Warszawa. Dzięki temu zostali oni włączeni do dużego miejskiego systemu. Obiady są bardzo dobrej jakości – uwzględniają sześć różnych diet. Na miejscu z posiłków korzysta ok. 20-40 osób.



Fot. Magdalena Romanowska



Fot. Magdalena Romanowska

Aktywnie i kulturalnie

Oferta aktywności i imprez kulturalnych skierowanych do Powstańców, dzięki współpracy CAM „Nowolipie” ze Stowarzyszeniem Monopol Warszawski, jest bardzo zróżnicowana i nabiera po pandemii coraz większego rozmachu. Jest wiele spotkań z młodzieżą, również spoza Warszawy, z aktorami, których wybierają sami Powstańcy, są wycieczki, koncerty i prelekcje. – Tylko w ciągu ostatnich tygodni byliśmy w Muzeum Kolei, w Kazimierzu Dolnym na Pikniku Weterana, w Żelazowej Woli i na wystawie poświęconej Janowi Kiepurze. Po pandemii byli już u nas: Krystyna Janda, Czesław Mozil i przedstawiciele zespołu Mazowsze. Gościliśmy też, podczas wizyty studyjnej, amerykańskich kadetów z uczelni wojskowych w Stanach Zjednoczonych – wymienia Monika Białkowska, kierownik działu Domu Powstańców. A Zbigniew Daab, ps. Kapiszon, zwany tutaj potocznie Szeryfem, dodaje: – Pani Monika jest naszym partnerem. Spotyka się z nami na cotygodniowych zebraniach, zawsze doskonale przygotowana, a co najważniejsze – aktywnie nas słucha! Bierze pod uwagę wszystkie nasze potrzeby i propozycje. Czujemy się zaopiekowani. Monika Białkowska zauważa jednak, że taka opieka nie byłaby możliwa, gdyby nie wsparcie wolontariackie: – Od nowego roku rozszerzyliśmy własny wolontariat i zaprosiliśmy wolontariuszy, którzy działali przy Stowarzyszeniu Monopol Warszawski.

– Staramy się, by nasi wolontariusze, oprócz zaangażowania emocjonalnego w opiekę, mogli się rozwijać, m.in. przez szkolenia, np. z pierwszej pomocy czy z serii „Uczenie d/o starości”. Oferujemy również udział w superwizjach ze wsparciem psychologicznym, które służą rozwojowi i pomagają radzić sobie w różnych sytuacjach związanych z wolontariatem. Dzięki tym działaniom wiemy, że nasi wolontariusze dostają pełne wsparcie i opiekę, by mogli dawać jak najwięcej dobra, nie wyczerpując przy tym własnych zasobów – mówi Daria Kochańska, koordynator wolontariatu w DP.

Wygląda na to, że z takich transformacji w Domu Powstańców zadowoleni są także sami kombatancki. Janusz Badura, ps. Jastrząb, który po wojnie osobiście wynosił gruzy z ruin przy Nowolipiu 22, podkreśla, że lubi i jest gotowy na kolejne zmiany. Podobnego zdania jest Halina Koseska, ps. Ala – zagorzała fanka „Pokoleń”, a zwłaszcza treści podkreślających znaczenie aktywności kobiet na wszystkich płaszczyznach. Sama wciąż ćwiczy i się rehabilituje po to, by samodzielnie brać udział we wszystkich wycieczkach. – Tak jakoś jest tu sympatycznie. Jestem bezpieczna, zaopiekowana. Czuję się dobrze, bo tu jest tyle osób, że zawsze ktoś mi poda rękę. Jak będę potrzebowała, oczywiście. Bo we mnie w środku jest ciągle taka radosna, tańcząca dziewczyna – dodaje. #



TEKST: MAŁGORZATA ŻUBER-ZIELICZ
PRZEWODNICZĄCA WARSZAWSKIEJ
RADY SENIORÓW

Więści z WRS

- **2 czerwca** odbyła się narada prezydium WRS i członków kapituły konkursu „Miejsce Przyjazne Seniorom” z dyrektorką Biura Projektów i Pomocy Społecznej, Marleną Muszyńską. To już kolejne spotkanie robocze, które niezwykle ułatwia współpracę, wymianę informacji i buduje zaufanie przy realizacji wspólnych zadań.
- **6 czerwca** uroczyste otwarto nowy Ośrodek Wsparcia dla Seniorów, działający w strukturze OPS Dzielnicy Bemowo m.st. Warszawy. Osoby starsze znajdą tu pomoc psychologiczną, socjalną, medyczną, mają też dostęp do zabiegów higienicznych i rehabilitacyjnych oraz zapewnione wyżywienie. Ośrodek prowadzi zajęcia i warsztaty terapeutyczne, ruchowo-sportowe, edukacyjne, aktywizujące i integracyjne. Organizuje wycieczki i wyjścia na imprezy kulturalne.
W uroczystości udział wzięli: Małgorzata Kidawa-Błońska – marszałkini Sejmu RP, władze Bemowa wraz z burmistrznią, Urszulą Kierzkowską, radni Bemowa, dyrektorzy ZOZ i OPS, przedstawiciele bemowskiej policji, a także liczna grupa seniorów. Warszawską Radę Seniorów reprezentował Jan Sobota, zastępca przewodniczącej WRS. Gości przywitała dyrektorka, Izabela Zwierz, która przedstawiła krótką historię powstania placówki. W imieniu seniorów z Bemowa głos zabrała Elżbieta Wirth-Dzięciołowska, która w pięknych słowach podziękowała Izabeli Zwierz oraz władzom dzielnicy za stworzenie miejsca przyjaznego osobom starszym.
- **7 czerwca** Małgorzata Żuber-Zielicz i Joanna Celińska – przedstawicielki prezydium WRS – uczestniczyły w uroczystej sesji Rady Seniorów Dzielnicy Praga-Południe, w związku z zakończeniem jej kadencji. Dziękujemy za dotychczasową współpracę członkom rady, a szczególnie Zofii Backiel, Tomaszowi Kucharskiemu, burmistrzowi dzielnicy, oraz Izabeli Szostak-Smith, zastępczyni burmistrza, za nieocenione wsparcie seniorów w ich obywatelsko-samorządowym działaniu.
- **7 czerwca** Małgorzata Żuber-Zielicz, przewodnicząca WRS, wzięła udział w posiedzeniu Mazowieckiego Porozumienia o Współpracy Rad Seniorów. Współpracujemy, wymieniając doświadczenia i dobre praktyki.
- **10 czerwca** przewodnicząca WRS spotkała się z Grażyną Lange, przewodniczącą Wrocławskiej Rady Seniorów, w celu omówienia możliwych płaszczyzn współpracy i wymiany dobrych praktyk oraz przygotowania wizyty studyjnej we Wrocławiu.
- **10 czerwca** przedstawiciele WRS uczestniczyli w Teatrze Polskim w debacie oksfordzkiej prowadzonej przez Grzegorza Nawrockiego. Kto był, ten ma ogromną satysfakcję. Kogo nie było – niech żałuje! Teza „Inwazja Rosji na Ukrainę doprowadzi do zmięczenia autokracji na świecie” okazała się trudna do obronienia, chociaż wspaniali paneliści: Swietłana Oleszko, Krzysztof Król i Bohdan Szklarski, wygłosili argumenty płynące prosto z serca i przepełnione nadzieją, że jest to absolutnie możliwe. Jednak opozycjoniści: Małgorzata Bronikowska, Adam Jasser i Ryszard Sznepf, przedstawili twarde dowody, że autokracja na świecie ma się całkiem dobrze i rządy autokratyczne stanowią przytłaczającą większość. Przy okazji uświadomili zebranym, że autokracja to nie tylko Rosja i Chiny, lecz także monarchie, które w wielu państwach są lubiane i szanowane przez społeczeństwo. O wyniku debaty zdecydowała liczna publiczność, która opowiedziała się po stronie opozycji tezy.
- **10 i 11 czerwca** odbyły się Jubileuszowe Dni Ursynowa, podczas których Rada Seniorów i Młodzieżowa Rada Dzielnicy Ursynów miały wspólne stoisko informacyjne, które było licznie odwiedzane. Goście pytali m.in. o działalność obydwu rad oraz o projekty senioralne. Przekazano wiele materiałów informacyjnych, w tym także o działalności WRS. Dużym zainteresowaniem cieszył się miesięcznik #POKOLENIA. Punkt informacyjny odwiedzili: Rafał Trzaskowski – prezydent m.st. Warszawy, Paweł Rabej oraz władze Ursynowa.

- **13 czerwca** przedstawiciele rad seniorów z całej Warszawy uczestniczyli w konferencji poświęconej przygotowaniom do ukonstytuowania się IV kadencji Obywatelskiego Parlamentu Seniorów w uroczystym otwarciu Centrum Dialogu i Integracji Społecznej Obywatelskiego Parlamentu Seniorów w siedzibie Wawerskiego Centrum Kultury przy ul. Żegańskiej 1A w Warszawie. W programie przedstawiono m.in.: prezentację historii OPS i prezentację Centrum Dialogu i Integracji Społecznej OPS. Dyrektor Departamentu Polityki Senioralnej, Lidia Ułanowska, odczytała list od sekretarza stanu, Stanisława Szweda.
- **14 czerwca** braliśmy udział w konsultacjach dotyczących polityki żywnościowej, która jest podstawą do przyszłych działań w obszarze żywienia w placówkach oświatowych, zapewniania dostępu do jedzenia dobrej jakości oraz ograniczania jego marnowania. Podkreślenie znaczenia świadomości żywnościowej jako jednego z warunków utrzymania zdrowia oraz dbanie o wartościowe posiłki w placówkach dla seniorów i szpitalach, a także umożliwienie seniorom korzystania z dobrej, taniej bazy obiadowej – to zadania przyszłości.
- **18 czerwca** Rada Seniorów Dzielnicy Ursynów i Ursynowska Rada Młodzieżowa spotkały się w plenerze na posiedzeniu, aby podebatować o wspólnych sprawach i współpracy.
- **22 czerwca** odbyło się posiedzenie WRS w gościnnym Domu Towarowym Braci Jabłkowskich. Warszawska Rada Seniorów rozmawiała o przygotowaniach do Warszawskich Dni Seniora, w tym Warszawskiej Olimpiady Seniorów, Forum Seniorów Warszawskich, które odbędzie się 30 września, i kolejnym seminarium WRS. **Włączcie się w przygotowania** – napiszcie do nas e-mail: może chcecie pomóc w organizacji tych wydarzeń lub otrzymywać bieżące informacje w postaci naszego newslettera.



Fot. WRS

- **29 czerwca** w Miejscu Aktywności Lokalnej przy ul. Grójeckiej, róg Dickensa, Rada Seniorów Dzielnicy Ochota i burmistrzynie, Dorota Stegienka, zorganizowali spotkanie, podczas którego Joanna Stafińska przedstawiła informacje dotyczące ubiegania się o przyznanie uprawnień kombatanckich z tytułu pobytu w obozie przejściowym Dulag 121 w Pruszkowie (po Powstaniu Warszawskim). #

Polecamy:

Prezydent Rafał Trzaskowski opublikował obligatoryjny raport o stanie miasta po trzech latach swoich rządów w stolicy, czyli za rok 2021. Dokument wart jest bardzo uważnej lektury! Raport znajduje się pod linkiem: um.warszawa.pl/-/raport-o-stanie-miasta-2021.

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

Czy aktywność międzypokoleniowa może się udać i być atrakcyjna dla wszystkich jej uczestników?

Jako psycholog bardzo się cieszę, że coraz częściej mówi się w przestrzeni publicznej o potrzebie komunikacji i integracji międzypokoleniowej, współczesne czasy zmierzają bowiem w przeciwnym kierunku. Ta sytuacja rodzi wiele poważnych konsekwencji. Spójrzmy na nią z perspektywy seniorów – czują, że są niepotrzebni, i pozostają na marginesie życia, a przecież człowiek jest istotą społeczną!

Trzy najistotniejsze czynniki – praca zawodowa, rodzina i postęp technologiczny – w największym stopniu determinują tę sytuację.

Kiedy senior odchodzi z czynnej pracy zawodowej, ubywa mu jedna z najważniejszych ról, która określała jego uczestnictwo w życiu społecznym. Niestety, najczęściej jest to moment zero-jedynkowy – wczoraj doświadczony pracownik, specjalista, manager, a dziś – niepotrzebny NIKT. Brak jest mechanizmów i kultury zatrudniania w niepełnym wymiarze godzin i chęci tworzenia trwałej więzi z miejscem pracy, wykraczającej poza okres zatrudnienia.

Nawet w relacjach rodzinnych odeszliśmy od modelu domu wielopokoleniowego i to nie tylko w wielkich miastach. Często w naszych rodzinach więzi i kontakty nie są na tyle silne i częste, by na co dzień dawać seniorom poczucie ważności i przynależności.

Oszałamiający postęp technologiczny zachwyca, ale też ma swoją ciemną stronę – wielu z nas po prostu nie nadąga za lawinowo narastającą wiedzą, za nowymi modelami telefonów, aplikacjami, cyfryzacją, szybkim tempem komunikacji z ludźmi. Nawet w tych tradycyjnych mediach, jak radio czy TV, przekaz kierowany jest głównie do młodych i w młodzieżowym stylu: szybkie ujęcia, szybka gadka.

Widzę często, jak seniorzy osobiście załatwiają sprawy urzędowe, np. opłacają czynsz w spółdzielni czy rachunki na pocztę, choć przecież umieją wykonać przelew bankowy. Dlaczego to robią? W ten sposób na chwilę są między ludźmi. Smutne, prawda? Czasem pozostaje robienie zakupów jako forma nawiązywania kontaktów z innymi, a czasem jest to po prostu bierne oglądanie telewizji. To stanowczo za mało, by wieść satysfakcjonujące życie. Dlatego każda inicjatywa wciągająca seniorów w życie społeczne, a szczególnie kontakt z młodszymi pokoleniami, jest bezcenna dla ich dobrostanu i poczucia przynależności.

Ale... czy aktywność międzypokoleniowa może się udać i być atrakcyjna dla wszystkich jej uczestników?

Myślę, że tak, jednak tylko wtedy, gdy wszyscy jej będą czuli się autentycznie potrzebni i partnersko traktowani. Taką szansę stwarzają inicjatywy kulturalne typu filmowe kluby dyskusyjne czy literackie, gdzie wymiana wrażeń, refleksji pochodzących z różnych doświadczeń życiowych i wiedzy może być prawdziwie wzbogacająca dla każdego. Stowarzyszenia miłośników i pasjonatów różnych spraw to idealne, naturalne miejsca, gdzie każdy ma szansę poczuć się super, niezależnie od wieku! Wśród hobbystów szczerze relacje międzypokoleniowe są czymś niewymuszonym, bo oparte są na autentycznej wspólnotce zainteresowań i uznaniu dla kompetencji i pasji. To najlepsza forma budowania prawdziwej wspólnoty międzypokoleniowej. #

Anna Wójtowicz z Ursynowa

KOMBATANCI DULAG 121

Na mocy *Rozporządzenia Ministra Rodziny i Polityki Społecznej z dnia 18 września 2021 r.* rozszerzono listę miejsc odosobnienia z czasów II wojny światowej – osoby, które w nich przebywały, mogą teraz uzyskać uprawnienia kombatanckie. Do listy dołączono **obóz przejściowy w Pruszkowie (Dulag 121)**.

Osoby, które zostały do niego wywiezione i są zainteresowane uzyskaniem uprawnień kombatanckich, powinny wypełnić i podpisać formularz wniosku o przyznanie uprawnień kombatanckich oraz przesłać go do Urzędu do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych na adres: ul. Wspólna 2/4, 00-926, Warszawa, lub dostarczyć go osobiście do pokoju N041 (wejście od ul. Żurawiej 3/5). Urząd jest czynny od poniedziałku do piątku w godz. 8.15-16.15 (przerwa w godz. 13.00-13.30).

Formularze wniosków dostępne są na stronie kombatanci.gov.pl/pl/uprawnienia/formularze.html (wniosek osoby ubiegającej się o przyznanie uprawnień kombatanckich)

Do wniosku należy załączyć życiorys oraz dowody potwierdzające przebywanie w obozie przejściowym Dulag 121.

Osoby, które wcześniej występowały do szefa Urzędu do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych o potwierdzenie uprawnień kombatanckich z tytułu przebywania w obozie przejściowym w Pruszkowie lub o przyznanie świadczenia pieniężnego dla osób deportowanych do pracy przymusowej po pobycie w tym obozie, powinny podać tę informację we wniosku.

W nowym postępowaniu urząd będzie mógł wykorzystać dowody zebrane we wcześniejszych postępowaniach.

Urząd do Spraw Kombatantów i Osób Represjonowanych – kontakt telefoniczny:

22 276 77 77

Dodatkowe infolinie: **22 276 77 48, 22 276 77 72, 22 276 77 47, 22 276 77 46, 22 276 77 73, 22 276 77 51, 22 276 77 39, 22 276 77 79, 22 276 77 55, 22 276 77 19, 22 276 77 49.**

Z urzędem można skontaktować się także poprzez e-mail: info@kombatanci.gov.pl.

DAJĄC ŚWIADECTWO POWSTANIA



TEKST I ZDJĘCIE:
ANDRZEJ ZAWADZKI

Miałem okazję poznać niedawno postać niezwykłą. To jeden z żyjących uczestników Powstania Warszawskiego. Wcześniej spotkałem kilkunastu Powstańców, ale dziś już, niestety, nie żyją. Bogdan Bartnikowski ma się, na szczęście, znakomicie.

Wkrótce będziemy obchodzić 78. rocznicę Powstania. Pan Bogdan uczestniczył w nim jako 12-latek, był więc jednym z najmłodszych żołnierzy, miał pseudonim „Mały”. Był łącznikiem, walczył na Ochocie.

Po upadku Powstania na Ochocie starsi Powstańcy ewakuowali się na rozkaz do Lasów Chojnowskich, gdzie nadal walki toczyła Grupa „Południe”. W szczytowym momencie w jej skład wchodziło ok. 1000 żołnierzy. Najmłodszych Powstańców, w tym „Małego”, odesłano tym samym rozkazem do domów. Bogdan Bartnikowski opowiada, co się stało potem:

– *Wróciłem do rodziny. Już w dwa dni po zaprzestaniu walk na Ochocie w kamienicy pojawili się Niemcy, którzy zarządzili ewakuację ludności. Wszyscy, którzy mogli o własnych siłach wyjść, zostali wygnani do obozu dla ludności cywilnej w Pruszkowie, natomiast ranni i kalecy, którzy pozostali na miejscu, zostali za dwa dni wymordowani przez oddziały RONA pomagające pacyfikować Powstanie.*

Jeszcze w sierpniu 1944 r. Bogdan Bartnikowski został osadzony wraz z matką w KL Auschwitz-Birkenau. W obozie zarejestrowano go jako więźnia nr 192731. Najpierw przebywał w bloku dziecięcym obozu kobiecego, następnie – w sektorze B11a obozu męskiego, gdzie byli więzieni chłopcy z Warszawy. W styczniu 1945 r. wywieziono go do Berlina-Blankenburga, gdzie do czasu wyzwolenia pracował przymusowo przy odgruzowywaniu niemieckiej stolicy. Pamiętajmy: miał wtedy zaledwie 13 lat!

Po szczęśliwym powrocie do kraju uczęszczał do państwowego gimnazjum, a później do znanego Liceum im. Stefana Batorego w Warszawie. W 1952 r. rozpoczął naukę w słynnej Szkole Orłąt, czyli w Oficerskiej Szkole Lotniczej w Dęblinie, po ukończeniu której służył jako pilot wojskowy. Od 1968 r. pracował w prasie wojskowej aż do czasu przejścia w stan spoczynku w 1985 r.

To, co usłyszałem od pana Bogdana w odpowiedzi na pytanie o znajomych z Auschwitz, jest niesamowite. Sąsiad z pryczy obok w Oświęcimiu był potem kolegą z ławki w liceum Batorego. Do dziś spotykają



Bogdan Bartnikowski

się i przyjaźnią. Bogdan Bartnikowski, który, jak na swój wiek, jest w doskonałej wręcz kondycji fizycznej, razem ze swoim przyjacielem jeżdżą np. do Niemiec, by na spotkaniach z młodymi obywatelami tego kraju opowiadać o okrucieństwie wojny i obozów koncentracyjnych. Spotkania odbywają się czasem w okolicach Tiergarten, rejonie, który pan Bogdan odgruzowywał w 1945 r.

Pan Bogdan ma duży dorobek pisarski. Jako prozaik zadebiutował w 1966 r. zbiorem opowiadań o ludziach lotnictwa *Nad chmurami*. Swoje obozowe wspomnienia zawarł w książce *Dzieciństwo w pasiakach*. Pozycja była kilkakrotnie wznawiana i tłumaczona, m.in. na język niemiecki. Od tamtego czasu ukazało się łącznie ponad 20 książek jego autorstwa. Są wśród nich wydawnictwa wspomnieniowe, reportaże, a także – co ciekawe – tomiki wierszy.

Zupełnie niedawno ukazała się nowa pozycja: *Powroty do Auschwitz* (polecałíamos ją w czerwcu w rubryce *Warto przeczytać*). Bogdan Bartnikowski, pytany o najbliższe plany, bez wahania odpowiada, że już pracuje nad nowym wydaniem jednej ze swoich wcześniejszych książek.

Od lat 90. pan Bogdan mieszka w jednej z miejscowości w Lasach Chojnowskich, gdzie wybudował sobie dom – lubi pracować na działce, bo uważa, że to jeden z czynników poprawiających zdrowie i kondycję. Miło wspomina każde spotkanie i pobyt w Domu Powstańców Warszawskich przy ul. Nowolipie. Wprawdzie, co zrozumiałe, część Powstańców już bardzo wybiórczo pamięta tamte dni, ale osobisty kontakt zawsze chwyta za serce.

Bogdan Bartnikowski został odznaczony Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski. #

Praga-Południe dla seniorów

– PRAGA-POŁUDNIE WSPIERA I PIELĘGNUJE DZIAŁANIA NA RZECZ SENIORÓW. REALIZUJEMY PROJEKTY W ZAKRESIE POMOCY SPOŁECZNEJ, POMOCY RODZINOM I OSOBOM W TRUDNEJ SYTUACJI ŻYCIOWEJ. DBAMY TEŻ O ROZWÓJ INTELEKTUALNY I FIZYCZNY SENIORÓW POPRZEZ RÓŻNEGO RODZAJU ZAJĘCIA AKTYWIZUJĄCE – MÓWI KAROL KOWALCZYK, ZASTĘPCA BURMISTRZA DZIELNICY PRAGI-POŁUDNIE M.ST. WARSZAWY.

Bożena Przybyszewska, zastępczyni burmistrza, uzupełnia: – *Te wszystkie propozycje seniorzy mogą zrealizować, uczestnicząc w zajęciach organizowanych przez podległe jednostki, kluby, NGO oraz Grochowski Uniwersytet Trzeciego Wieku i Europejskie Centrum Uniwersytetów Drugiego i Trzeciego Wieku. Organizacje pozarządowe realizują zadania publiczne, wspierając osoby powyżej 60. roku życia. Seniorzy odgrywają szczególną rolę w działaniach dzielnicy, dlatego wspierani są poprzez różnego rodzaju aktywności wolontariackich, artystyczne, kulturalne, podczas których mogą się dzielić swoim bogatym doświadczeniem życiowym.*

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy Praga-Południe m.st. Warszawy

Wykonuje zadania z zakresu pomocy społecznej, w tym pomocy rodzinom i osobom w trudnej sytuacji życiowej. W 2022 r. organizacje pozarządowe działające na terenie dzielnicy realizują następujące projekty:

- Klub Seniora – Fundacja „Nie Sami”, ul. Chłopickiego 2;
- *Aktywnie w jesieni życia* – Stowarzyszenie Aktywności Lokalnej „Lubię To”, ul. Pawlikowskiego 3;
- *Wspólnie dla zdrowia, kondycji psychofizycznej i integracji* (kontynuacja) – Stowarzyszenie Kobiet po Raku Piersi „Amazonka-Viktoria”, ul. Krypska 39, lok. 6;
- *W stronę sprawności – rozwój opieki nad pacjentem OHD na terenie dzielnicy Praga-Południe* – Ośrodek Hospicjum Domowe Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Zgromadzenia Księży Marianów, ul. Tykocińska 27/35;
- wykłady, spotkania dla mieszkańców – Polskie Stowarzyszenie Diabetyków, Zarząd Województwa Mazowieckiego, ul. Sygietyńskiego 7;



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

- realizacja programu wsparcia dla seniorów i osób z niepełnosprawnościami – Stowarzyszenie Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów, Oddział Rejonowy Warszawa Praga-Południe, ul. Paca 39;
- *AKTYWNI 60+* – Ewangeliczna Fundacja Przyjaciół Rodziny, ul. Stanisławowska 14;
- *#odkryj siłę kobiecości* – Stowarzyszenie Centrum Wspierania Aktywności Lokalnej CAL, ul. Paca 40;
- *W rytmie życia 2022* – Stowarzyszenie „Wspólne Podwórko”, ul. Chrzanowskiego 13.

Dane teleadresowe:

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia
ul. Grochowska 274
tel. 22 443 52 56
e-mail: pragapoludnie.wsz@um.warszawa



Spotkanie wielkanocne w 2022 r. Fundacja „Nie Sami”, Klub Seniora

Fot. WSSiZ

Biblioteka Publiczna im. Zygmunta Jana Rumla w Dzielnicy Praga-Południe m.st. Warszawy

Osoby 60+ stanowią wyjątkową grupę wśród użytkowników biblioteki. Jako czytelnicy dysponujący wolnym czasem częściej korzystają

z wypożyczalni i uczestniczą w aktywnościach edukacyjnych i kulturalnych przygotowywanych przez wszystkie placówki biblioteki znajdujące się na Pradze-Południe.

Dane teleadresowe:

Biblioteka Publiczna im. Zygmunta Jana Rumla
ul. Meissnera 5
tel. 22 671 04 51
www: bpragapd.pl

Centrum Promocji Kultury w Dzielnicy Praga-Południe m.st. Warszawy

Bogata oferta kulturalno-edukacyjna obfituje w liczne zajęcia dla seniorów, którzy znajdują tutaj: Grochowski Uniwersytet Trzeciego Wieku, Klub Mola Książkowego, cykle *Kabaret Filip z Konopi* i *Podwieczorek z muzyką kameralną*, kursy komputerowe (podstawy obsługi komputera, internetu, multimediów, Facebooka, urządzeń z systemem Android, a także zajęcia dotyczące blogowania itp.), pracownie rysunku, kopii i technologii malarstwa, batiku i zdobienia tkanin, warsztaty wikliniarskie, pracownię robótek ręcznych, spotkania klubu brydżowego, bezpłatne warsztaty wokalne dla seniorów *Rusza mnie polska muzyka*.

Akademia seniora, a także grupy artystyczne: zespół Praskie Małmazysy i chór Amici Canentes.

Filie centrum, w ramach Klubu Kultury Seniora przy ul. Pawlikowskiego 2, prowadzą: naukę języków obcych (angielski, francuski, włoski), zajęcia teatralne, komputerowe, wykłady historyczne *Kresy dalekie i bliskie* (prowadzi ekspert, Kuba Kozłowski, z Domu Spotkań z Historią), Klub Kobiet Kreatywnych (warsztaty twórcze), warsztaty literackie *Sztuka pisania*, wykłady z historii sztuki i historii teatru, dyskusyjny klub filmowy, spotkania brydżowe, koncerty muzyczne. W ramach profilaktyki zdrowotnej odbywają się z kolei: fizjoterapia, pilates, gimnastyka, joga, tai chi, aerobik, wykłady z psychologii.

W nowym **Terminalu Kultury Gośćław** przy ul. Jana Nowaka-Jeziorańskiego 24 działa Europejskie Centrum Uniwersytetów Drugiego i Trzeciego Wieku. Obecnie opracowywana jest oferta na okres wakacyjny. W planach: gimnastyka (pilates, zdrowy kręgosłup itp.), zajęcia z ceramiki i rysunku/plastyki (otwarte zapisy).

Dane teleadresowe:

Centrum Promocji Kultury
ul. Podskarbińska 2
tel. 22 277 08 20
e-mail: sekretariat@cpk.art.pl

PROM Kultury Saska Kępa

Na terenie działu Europejskie Centrum Uniwersytetów Drugiego i Trzeciego Wieku, które organizuje zajęcia dydaktyczne z zakresu prawa, psychologii, historii sztuki i medycyny. Ogólnodostępne wydarzenia programowe, które cieszą się dużym powodzeniem wśród seniorów, to z kolei:

- Kino *Kępa w Południe* (godz. 12.00) – pokazy wybranych filmów w atrakcyjnych cenach;
- *Teresa Drozda przypomina* – cykl pogadankę poświęconych historycznym osobistościom polskiej kultury, prowadzony przez Teresę Drozdę, dziennikarkę radiową i autorkę uznanych podcastów kulturalnych;
- *#PROM na otwartych wodach* – spotkania z wybitnymi muzykami i aktorami scen polskich, prowadzi dziennikarz radiowy, Paweł Sztompke;
- *Wieczory z poezją i muzyką* – seria programów poetyckich zaaranżowanych przez Halinę Ciepłińską, krytyczkę i tłumaczkę, w trakcie których prezentowane są najciekawsze dzieła światowej poezji, w artystycznej interpretacji renomowanych aktorów, przy akompaniamencie Janusza Bogackiego;
- *Smyki na Kępie* – zajęcia muzyczne dla rodzin z udziałem kwartetu smyczkowego. Na spotkania przychodzą seniorzy z rodzinami, co wzmacnia integrację międzypokoleniową;
- *Cały ten jazz!* – cykl prezentujący polską scenę jazzową, podzielony na dwa rodzaje wydarzeń: *MEET!* (spotkania z artystami połączone z występami) oraz *LIVE!* (pełnowymiarowe koncerty muzyczne).

PROM Kultury realizuje także jednorazowe wydarzenia artystyczne:

- Teatr Kępa – występy grup teatralnych,
- koncerty uznanych twórców muzyki współczesnej i klasycznej.

Jednostka posiada też dwie galerie, w których odbywają się zarówno monograficzne, jak i zbiorowe wystawy sztuki. Galerie są dostępne dla ludzi w podeszłym wieku oraz przyjazne dla osób z niepełnosprawnościami.

Dane teleadresowe:

PROM Kultury Saska Kępa
ul. Brukselska 23
tel. 22 277 08 02
e-mail: bilety@promkultury.pl

Rada Seniorów Dzielnicy Praga-Południe m.st. Warszawy

Pełni funkcję konsultacyjną, doradczą i inicjatywną. Zgodnie ze statutem rady dzielnicy powołano cztery zespoły zadaniowe:

- zespół 1 – monitorowanie polityki senioralnej m.st. Warszawy i Dzielnicy Praga-Południe,
- zespół 2 – aktywizacja seniorów poprzez sport, kulturę, rekreację, zagospodarowanie czasu wolnego,
- zespół 3 – współpraca z organizacjami realizującymi politykę senioralną,
- zespół 4 – współpraca z mediami.

Do zadań rady należy również opiniowanie i weryfikowanie wniosków w konkursie „Miejsce Przyjazne Seniorom”. Przedstawiciele rady biorą udział w licznych szkoleniach, naradach oraz konsultacjach i wydarzeniach organizowanych przez dzielnicę, takich jak: inscenizacja bitwy pod

Olszynką Grochowską, obchody wybuchu powstania styczniowego, odzyskania niepodległości, obrony warszawskiej Pragi i rocznicy wybuchu Powstania Warszawskiego.

Rada nawiązała także współpracę międzypokoleniową z Młodzieżową Radą Dzielnicy, dzięki czemu udało się przekazać młodym ludziom wiedzę oraz wspomnienia seniorów zamieszkujących Pragę-Południe od urodzenia. Obecnie działalność seniorów skupiona jest na pomocy obywatelom Ukrainy. W ramach wolontariatu: pracują w dzielnicowym punkcie informacyjnym w Terminalu Kultury Gośćw, biorą udział w zbiórkach darów i ich segregowaniu, współpracują jako tłumacze przy załatwianiu niezbędnych formalności.

Dane teleadresowe:

Referat Obsługi Rady Dzielnicy Praga-Południe
ul. Grochowska 274
tel. 22 44 35 342

Zespół Kultury dla Dzielnicy Praga-Południe m.st. Warszawy

Podejmuje i realizuje różnorodne działania na rzecz seniorów. Są to: *Fajfy na Grochowie, czyli parkietoterapia dla seniorów* – potańcówki Stowarzyszenia „Akademia Łucznicza”, spacer i prelekcje organizowane przez Fundację Rozwoju Kinematografii, kino letnie w Parku Znicza, warsztaty rękodzielnicze w MAL-u przy ul. Mińskiej 25 (Chono Lulu), międzypokoleniowe pikniki integracyjne, bezpłatne warsztaty wokalne *Rusza mnie polska muzyka – akademia dla seniora* organizowane przez Stowarzyszenie „Zawsze w Formie”.

Dane teleadresowe:

Zespół Kultury dla Dzielnicy Praga-Południe
ul. Podskarbińska 6
tel. 22 443 52 03

Wydział Promocji, Sportu i Kontaktów z Mediami dla Dzielnicy Praga-Południe m.st. Warszawy

Prowadzi w ramach dotacji zajęcia sportowo-rekreacyjne: ćwiczenia rehabilitacyjne w pływalni (w wodzie), hydromasaż oraz klasyczne pływanie rekreacyjne.

Grochowski Uniwersytet Trzeciego Wieku

Oferuje zajęcia w pływalniach Ośrodka Sportu i Rekreacji Dzielnicy Praga-Południe „Wodnik” i „Szuwarek” (Gośćw i Grochów):

„Wodnik” – terminarz zajęć:

- październik: 5, 12, 19, 26,
- listopad: 9, 16, 23, 30,
- grudzień: 7, 14.

„Szuwarek” – terminarz zajęć:

- październik: 7, 14, 21, 28,
- listopad: 4, 18, 25,
- grudzień: 2, 9, 16.

Planowana jest także realizacja inicjatywy lokalnej *Gimnastyka gwarancją kondycji fizycznej i psychicznej seniora* w Centrum Wspierania Aktywności Lokalnej CAL przy ul. Paca 40, w terminie 13.09-8.12.2022 r.

OSiR Praga-Południe

Pływalnia prowadzi następujące zajęcia dla seniorów: gimnastyka w wodzie na pływalniach „Wodnik” i „Szuwarek”, gimnastyka w obiektach „Szuwarek”, „Saska” i „Siennicka”, joga na hali „Siennicka”, tenis stołowy na halach „Siennicka” i „Saska”.

Dane teleadresowe:

Wydział Promocji, Sportu i Kontaktów z Mediami dla Dzielnicy Praga-Południe
ul. Grochowska 274
tel. 22 443 54 83

Centrum Aktywności Lokalnej CAL – Miejsce Akcji Paca

Tutejsze inicjatywy dla seniorów to: projekt *#odkryj siłę kobiecości*, zajęcia z angielskiego prowadzone przez wolontariuszkę Julkę, punkt konsultacji cyfrowych prowadzony przez Fundację Nika, gimnastyka prowadzona przez seniorki dla senierek, Klub Seniora i Seniorki „Gwiazdeczka”, grupa Pitu-Pitu, *Kawiarenka* – nieformalne grupy seniorskie. Oprócz tego prowadzone są zajęcia i warsztaty, np. Scena na Paca „Teatralni”, koralikowanie, *Taniec żywiołów z jogą kundalini*, tai chi, zajęcia językowe, skierowane do wszystkich mieszkańców, niezależnie od wieku.

Dane teleadresowe:

Centrum Aktywności Lokalnej CAL
ul. Paca 40
tel. 22 126 26 18
[www: centrumpaca.pl](http://www.centrumpaca.pl)

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Praga-Południe m.st. Warszawy

W ośrodku funkcjonują dwa dzienne domy pomocy społecznej, które realizują działania na rzecz seniorów. Przy DDPS ul. Paca 42 funkcjonują trzy kluby seniora: „Agat”, „Szafir” i „Turkus”. Spotkania klubowe odbywają się regularnie raz w tygodniu: we wtorki, środy i czwartki. Podczas spotkań realizowane są następujące zajęcia: terapia, gimnastyka usprawniająca przy muzyce/w ogrodzie, arteterapia, kolorowanki relaksacyjne, ludoterapia, zajęcia rozwijające fluencję słowną, trening funkcji poznawczych, zajęcia psychoedukacyjne, prelekcje multimedialne, treningi pamięci, moduł *Historia Warszawy – dawniej i dziś*, zajęcia z ceramiki, nauka angielskiego na poziomie podstawowym, moduły *Bezpieczny senior* i *Ratujemy planetę*, spotkania w kawiarence.

Dane teleadresowe:

Ośrodek Pomocy Społecznej
ul. Wiatraczna 11
tel. 22 277 33 00, 22 277 33 78
[www: ops-pragapoludnie.pl/jak-pomagamy/pomoc-dla-seniora](http://www.ops-pragapoludnie.pl/jak-pomagamy/pomoc-dla-seniora)

**Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie” wraz z partnerami –
Warszawską Radą Seniorów, Szkołą Podstawową nr 221 z Oddziałami Integracyjnymi
im. Barbary Bronisławy Czarnowskiej i Warszawskim Centrum Innowacji
Edukacyjno-Społecznych i Szkoleń – rozpoczyna realizację projektu:**

Senior - mentor

Edukacyjne wsparcie dla uczniów szkół podstawowych

Inicjatywa ma w założeniu rozwijać międzypokoleniowy wolontariat senioralny skierowany do uczniów wolskiej szkoły podstawowej, którzy potrzebują pomocy w odrabianiu lekcji i nauce.

Szukamy chętnych senierek i seniorów (najlepiej z Woli i sąsiednich dzielnic) z doświadczeniem nauczycielskim/pedagogicznym/trener-skim, którzy chcą pomóc dzieciom w nauce.

Wolontariat jest skierowany do uczniów klas 4-8 Szkoły Podstawowej nr 221 na Woli.

Dla uczniów będzie to doskonała okazja, żeby skorzystać z bezpłatnej, pozaszkolnej pomocy w nauce. Dla wielu dzieci płatne korepetycje są bowiem niemożliwe do zrealizowania, co ogranicza ich szanse na zdobycie lepszych ocen i kontynuowanie nauki.

W projekcie dotrzemy do uczniów, w tym również zza granicy, którym rodzice z różnych przyczyn nie są w stanie pomóc w lekcjach.

Wolontariusze będą uczestniczyć w szkoleniu przygotowawczym z metodyki nauczania, i przeprowadzonym przez specjalistów z Warszawskiego Centrum Innowacji Edukacyjno-Społecznych i Szkoleń.

Uczestnicy szkolenia poznają techniki: pracy z uczniem, metod powtarzania materiału, sprawdzania poziomu zrozumienia zagadnień przez ucznia, ćwiczeń pod kierunkiem nauczyciela oraz prezentowania modelowych rozwiązań. Wolontariusze otrzymają również materiały ułatwiające im późniejszą pracę z podopiecznymi. W trakcie trwania projektu dostępne będą także godzinowe konsultacje indywidualne, które w razie potrzeby rozwiążą wątpliwości wolontariuszy i wesprą ich w metodyce nauczania. CAM „Nowolipie” zapewni też udział w superwizji.

Przed rozpoczęciem zajęć z dziećmi wolontariusze spotkają się z pedagogiem szkolnym i rodzicami. Omówimy wtedy potrzeby uczniów oraz zasady współpracy.

Pogotowie korepetytorskie będzie działało min. 2 razy w tygodniu w godz. 15.00-18.00 w CAM „Nowolipie” (ul. Nowolipie 25B).

Zainteresowanych udziałem w projekcie zapraszamy do kontaktu:

tel.: **885 568 897** (czynny pon.-pt. w godz. 9.00-16.00) lub e-mail: wolontariat@camnowolipie.pl.

Działanie jest finansowane ze środków m.st. Warszawy.
Partnerzy projektu:



CAM
nowolipie

OCHOTNICY
WARSZAWSCY



WCIES

Warszawskie Centrum Innowacji
Edukacyjno-Społecznych i Szkoleń
Instytucja Edukacyjna m.st. Warszawy



WARSZAWSKA
RADA SENIORÓW

WYDARZENIA DLA SENIORÓW W WARSZAWIE

cam.waw.pl/wydarzenia-w-warszawie

CO: Brydź 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 szachowe
GDZIE: Klubokawiarnia CAM „Nowolipie”,
ul. Nowolipie 25B
KIEDY: piątki, godz. 10.00-12.30
WSTĘP: bezpłatny

CO: *Wesele Figara* W.A. Mozarta – Festiwal
Mozartowski w Warszawie
GDZIE: Warszawska Opera Kameralna,
al. Solidarności 76B
KIEDY: 6 i 7.07, godz. 19.00
WSTĘP: 100 zł
ZAPISY: zamowienia@operakameralna.home.pl,
tel. 22 625 75 10

CO: *Bieguni* – spektakl
GDZIE: Teatr Powszechny im. Zygmunta Hübnera,
ul. Jana Zamoyskiego 20
KIEDY: 9.07, godz. 19.00
WSTĘP: 25 zł
ZAPISY: bow@powszechny.com, tel. 22 818 48 19

CO: *Mozart Night vol. 2* – Gala Finałowa 31.
Festiwalu Mozartowskiego w Warszawie
GDZIE: Teatr Polski im. Arnolda Szyfmana,
ul. Karasia 2
KIEDY: 10.07, godz. 19.00
WSTĘP: 100 zł
ZAPISY: zamowienia@operakameralna.home.pl,
tel. 22 625 75 10

CO: *Na zdrowie* – warsztaty kulinarne dla
seniorów
GDZIE: MAL – Ochota, ul. Grójecka 109
KIEDY: 7.07-1.09 (7, 14, 21 i 28.07; 4 i 11.08; 1.09)
WSTĘP: bezpłatny
ZAPISY: nazdrowie@samrozkwit.org,
tel. 535 551 365

CO: Cykl koncertów *Musicians on the Move* we
współpracy z organizacją Help Musicians
Ukraine
GDZIE: Austriackie Forum Kultury, ul. Próżna 7/9
KIEDY: każda środa w lipcu i sierpniu, godz. 13.00
WSTĘP: bezpłatny, każdy koncert trwa ok. 40 min

CO: *Syncyzna* – wystawa Zbigniewa Libery
GDZIE: Nowy Teatr, ul. Madalińskiego 10/16
KIEDY: od 1.07 do 7.08, wystawa czynna
codziennie w godz. 10.00-22.00
WSTĘP: bezpłatny

CO: *Polski Śpiewnik Poetyczny* – koncert w ramach
Festiwalu Ogrody Muzyczne
GDZIE: Sinfonia Varsovia, ul. Grochowska 272
KIEDY: 8.07, godz. 18.30
WSTĘP: 35 zł

CO: *Jenůfa z Berlina* – projekcja opery w ramach
Festiwalu Ogrody Muzyczne
GDZIE: Sinfonia Varsovia, ul. Grochowska 272
KIEDY: 9.07, godz. 18.30
WSTĘP: 25 zł

CO: Letnie koncerty promenadowe w parku
Morskie Oko
GDZIE: Park Morskie Oko
KIEDY: 10, 17, 24 i 31.07, godz. 12.00
WSTĘP: bezpłatny
ZAPISY: mkn@fnok.pl, tel. 604 826 990

CO: *Rusałka A. Dvořáka* – projekcja opery
w ramach Festiwalu Ogrody Muzyczne
GDZIE: Sinfonia Varsovia, ul. Grochowska 272
KIEDY: 10.07, godz. 18.30
WSTĘP: 35 zł

CO: *Śpiewnik Adama* – koncert Adama Struga
w ramach Festiwalu Ogrody Muzyczne
GDZIE: Sinfonia Varsovia, ul. Grochowska 272
KIEDY: 11.07, godz. 18.30
WSTĘP: 35 zł

CO: *Trzej tenorzy. Z Karakalli w świat* –
projekcja dokumentu w ramach
Festiwalu Ogrody Muzyczne
GDZIE: Sinfonia Varsovia, ul. Grochowska 272
KIEDY: 12.07, godz. 18.30
WSTĘP: 25 zł

CO: *SCORE... and more* – projekcja koncertu 2Cellos
w ramach Festiwalu Ogrody Muzyczne
GDZIE: Sinfonia Varsovia, ul. Grochowska 272
KIEDY: 13.07, godz. 18.30
WSTĘP: 25 zł

CO: *Jak radzić sobie ze stresem* – zajęcia warsztatowo-
treningowe z Anną Syropolską-Frelek
GDZIE: CAM „Nowolipie”, ul. Nowolipie 25B
KIEDY: środy, godz. 10.30-14.00
WSTĘP: bezpłatny
ZAPISY: oswoic.stres@gmail.com, tel. 800 808 002
(bezpłatna infolinia czynna w środy,
godz. 15.00-19.00, lub soboty, godz. 9.00-13.00)

CO: *Koncert z Paryża 2021* – projekcja w ramach
Festiwalu Ogrody Muzyczne
GDZIE: Sinfonia Varsovia, ul. Grochowska 272
KIEDY: 15.07, godz. 18.30
WSTĘP: 25 zł



Fot. Pexels

CO: *Lohengrin* R. Wagnera – projekcja opery w ramach Festiwalu Ogrody Muzyczne

GDZIE: Sinfonia Varsovia, ul. Grochowska 272

KIEDY: 16 i 17.07, godz. 18.30

WSTĘP: 25 zł

CO: *Ko-Pol Jazz* – koncert jazzowy w ramach Festiwalu Ogrody Muzyczne

GDZIE: Sinfonia Varsovia, ul. Grochowska 272

KIEDY: 18.07, godz. 18.30

WSTĘP: 35 zł

CO: *Pierwsze kroki z makramą* – warsztaty dla wolskich seniorów

GDZIE: Ośrodek Wsparcia dla Seniorów, ul. Zawiszy 5

KIEDY: 27.07, godz. 13.30-15.30

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: tel. 22 631 26 90 lub 519 833 027 (do 25.07)

CO: *Café Mozart: Mozart w letnim nastroju* – Festiwal Mozartowski w Warszawie

GDZIE: Warszawska Opera Kameralna, al. Solidarności 76B

KIEDY: 7.07, godz. 16.30-17.10

WSTĘP: 20 zł (lub 10 zł dla osób posiadających bilet na wieczorny spektakl tego samego dnia)

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

CO: *Jonas Kaufmann. Światowa gwiazda prywatnie* – projekcja dokumentu w ramach Festiwalu Ogrody Muzyczne

GDZIE: Sinfonia Varsovia, ul. Grochowska 272

KIEDY: 19.07, godz. 18.30

WSTĘP: 25 zł

CO: *Warsztaty plastyczne – Stal Art*

GDZIE: Klubokawiarnia Międzypokoleniowa, ul. Stalowa 29 (Praga-Północ)

KIEDY: 13 i 20.07, 17 i 24.08

WSTĘP: bezpłatny (liczba miejsc ograniczona)

ZAPISY: aleksandra.domaradzka@camnowolipie.pl, tel. 515 211 567

CO: *Nordic walking i trening werbalno-pamięciowy dla seniorów 60+ – letnia edycja*

GDZIE: Ośrodek Rehabilitacyjny CEMICUS, ul. Grzybowska 4, lok. 9A

KIEDY: 1.07-29.08, godz. 10.00, poniedziałki – nordic walking, piątki – trening werbalno-pamięciowy (czas trwania: ok. 50 min)

WSTĘP: bezpłatny

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

CO: *POLIN na Łące* – plenerowe wydarzenia kulturalno-rekreacyjne (wydanie kulinarne, świadomy ruch, mindfulness i ZENdog, koncerty, kino letnie, zajęcia dla seniorów)

GDZIE: zielony skwer przy Muzeum POLIN, od strony ul. Lewartowskiego

KIEDY: 25.06-31.08

WSTĘP: bezpłatny (plan wydarzeń na stronie: www.polin.pl/pl/polin-na-lace-2022)

CO: *Uśmiechnięty* – spektakl

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

KIEDY: 31.08, godz. 19.00-21.30

WSTĘP: 25 zł

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

CO: *Kontynuacja zajęć warsztatowo-treningowych z kształtowania umiejętności psychospołecznych i osobistych*

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

KIEDY: raz w miesiącu, godz. 10.00-12.30 (szczegółowy harmonogram na stronie: www.fos.org.pl)

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: oswoic.stres@gmail.com, tel. 800 808 002 (bezpłatna infolinia czynna w środy, godz. 15.00-19.00, lub soboty, godz. 9.00-13.00)

CO: *Musicians On The Move* – cykl koncertów

inicjatywa we współpracy z organizacją Help Musicians Ukraine ma na celu wsparcie artystów z Ukrainy, którzy znaleźli schronienie w Polsce.

GDZIE: Austriackie Forum Kultury, ul. Próżna 7/9

KIEDY: lipiec-sierpień, środy, godz. 13.00 (każdy koncert trwa ok. 40 min)

WSTĘP: bezpłatny

CO: *Syncyzna* – wystawa Zbigniewa Libery

Monumentalne zdjęcia, ubrane w panoramy, zostaną zaprezentowane na dużej scenie Nowego Teatru w Warszawie, by zatrzeć zwyczajową granicę między publicznością a spektaklem.

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

KIEDY: 1.07-7.08, codziennie, godz. 10.00-22.00 (1.07 – wernisaż, godz. 19.00)

WSTĘP: bezpłatny

Chcesz brać udział w wydarzeniach?

Aktualną listę znajdziesz na stronie cam.waw.pl/wydarzenia-w-warszawie.

Zadzwoń do Punktu Informacji Senioralnej w CAM „Nowolipie”: **22 636 70 42** (pon.- pt.: 8.00-16.00).

ROZMAWIAŁA:
PAULINA KOZION-BAK

Do warszawskich seniorów – tylko z sercem



Pani Marianno, jest pani jedną z pierwszych osób, które zgłosiły się do projektu *Miasto z sercem. Pomoc i aktywizacja seniorów*. Dlaczego się pani na to zdecydowała?

Marianna Wasiak: Jestem bardzo samotna. Mam 93 lata, mieszkam sama, praktycznie nie wychodzę z domu, bo zdrowie odmawia mi posłuszeństwa. A bardzo lubię towarzystwo. Gdy mam gości i mam z kim rozmawiać, to zupełnie inaczej się czuję, nie jestem taka załamana, bardzo mnie takie spotkania odprężają i relaksują.

A co zachęciło panią, pani Joanno, do zaangażowania się jako wolontariuszka?

Joanna Gąsior: Jestem społeczniczką, odkąd sięgam pamięcią. Znoszę do domu koty, latem wystawiam ptakom wodę, składam się na domki jeży. Jako nastolatka organizowałam zabawy dzieciom z biedniejszych rodzin, a po przyjeździe do Warszawy pomagałam pacjentom w szpitalu oraz pracowałam *pro publico bono* jako psychoterapeutka. Można by rzec, że mam naturę pomagacza.

O tym, by wspierać seniorów, pomyślałam na początku 2020 r. Powód? Mieszkam w kamienicy z wieloma starszymi osobami, które po wybuchu pandemii w ogromnym stopniu były zależne od innych. Na moim piętrze mieszkają wspólnie 80-latkowie, których codziennie odwiedzały dzieci. Ale nie każda starsza osoba jest w tak dobrej sytuacji. „Dlaczego by im nie pomóc?” – pomyślałam wtedy.

Jest jeszcze drugi, bardziej samolubny, powód. Seniorzy noszą w sobie bowiem niemal filmowe historie i nietuzinkowe opowieści. Spędzając czas w ich towarzystwie, mogę zanurzyć się w świecie, który nie jest (już) dla mnie dostępny. Czy to nie frajda?

Czy obawiała się pani pierwszego spotkania z seniorem?

J.G.: Absolutnie nie. Raczej towarzyszyła mi ciekawość. Myślę, że to też zasługa Pauliny z CAM, która przygotowała mnie do spotkania oraz opowiedziała co nieco o pani Mariannie. Właśnie mijają dwa miesiące, odkąd po raz pierwszy ją odwiedziłam.

Pani Marianno, a jakie są pani odczucia? Czy jest pani zadowolona z uczestnictwa w projekcie?

M.W.: Tak, bardzo. Mam dwie wolontariuszki – Joannę i Wacławę. Ta druga to również seniorka, nieco młodsza ode mnie. Obydwie są bardzo miłe i sympatyczne.

Czy widzi pani zmianę w swoim życiu, odkąd bierze pani udział w projekcie *Miasto z sercem*?

M.W.: Zdecydowanie. Mam na kogo czekać, mam z kim rozmawiać. Mieszkam sama, mam synów, którzy mnie regularnie odwiedzają, ale to nie to samo. Pani Asia wychodzi ze mną na spacer, jest bardzo pomocna i zawsze pyta, czy czegoś mi nie potrzebna. Pomogła mi

również dotrzeć do Centrum Aktywności Międzypokoleniowej na zajęcia z robienia palm wielkanocnych. Pani Wacława jest dla mnie z kolei jak koleżanka. Rozmawiamy, jakbyśmy się znały od dawna. Z moimi wolontariuszkami czuję się równie dobrze, jak z rodziną. Nawiązała się między nami więź.

A co pani, pani Joanno, daje wolontariat?

J.G.: Mam możliwość spędzania czasu z interesującą i ciepłą osobą, od której sporo się uczę. Mam też przyjemność niespiesznych pogawędek oraz małą namiastkę rodziny. A to nie do przecenienia.

Pani Marianno, a co powiedziałyby pani samotnym seniorom? Czy poleciłaby im pani ten projekt?

M.W.: Jak najbardziej. Moje wolontariuszki są bardzo chętne do niesienia pomocy i bardzo opiekuńcze, mają podejście do seniora, a pani Asia, która jest młodą osobą, jest wyjątkowo wrażliwa i cierpliwa. Dla mnie bardzo ważne jest to, że regularnie ktoś mnie odwiedza i mam na kogo czekać. #

Zapraszamy do udziału w bezpłatnym projekcie „Miasto z sercem – wsparcie i aktywizacja seniorów”:

- samotnych seniorów z Woli i Śródmieścia, którzy potrzebują wsparcia,
- wolontariuszy z całej Warszawy, którzy chcą pomóc osobom starszym.

W ramach projektu oferujemy osobom starszym pomoc w codziennych czynnościach: zakupach, wyjściu na spacer czy załatwieniu drobnych spraw. Zapewniamy również towarzystwo życzliwej osoby i budowanie międzypokoleniowej relacji.

Jeżeli znacie samotnych seniorów, widzicie ich na swoim osiedlu lub po prostu chcecie pomagać – napiszcie lub zadzwońcie pod podane numery lub napiszcie maila. Odpowiemy na wszystkie pytania.

Animatory projektu:

Magdalena Forys, tel.: 723 244 387, mail: magdalena.forys@camnowolipie.pl

Paulina Kozion, tel.: 506 142 454, mail: paulina.kozion@camnowolipie.pl

Piotr Thieme, tel.: 723 244 394, mail: piotr.thime@camnowolipie.pl

e-mail: miastozsercem@camnowolipie.pl

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

MUZEUM WARSZAWY



TEKST I ZDJĘCIE:
ANDRZEJ ZAWADZKI

Wystawa główna *Rzeczy warszawskie* to 7352 przedmioty w 21 gabinetach tematycznych. Są one punktem wyjścia do opowiedzenia historii osób, wydarzeń i procesów, które ukształtowały współczesną Warszawę. Podczas spaceru po staromiejskich kamienicach – w swoim tempie i wybraną przez siebie trasą – każdy może ułożyć za pomocą tych rzeczy własną opowieść o stolicy. Do dyspozycji są również audioprzewodniki, które pomagają zwiedzić wystawę główną krok po kroku i zapoznać się z jej szczegółami.

Jedną z głośniejszych wystaw czasowych ostatnich miesięcy to z kolei *Niewidoczne. Historie warszawskich służących*. W oficjalnej notce prasowej czytamy: *W 20-leciu międzywojennym około 40 tys. młodych kobiet co roku sprzątało, gotowało, prało i prasowało w wielu warszawskich mieszkaniach. Wykonywały najniższą wynagradzaną i pogardzaną pracę, bez której mieszczańskie rodziny nie mogły funkcjonować*. Na ekspozycji zaprezentowano ok. 400 obiektów, pokazano też procesy poszukiwania pracy i standardy zatrudnienia, relacje z pracodawcami, codziennie wykonywane czynności oraz reprezentacje służących w kulturze wizualnej. Historia została opowiedziana za pomocą realizacji autorstwa Jadwigi Sawickiej, Weroniki Gęsickiej i Marty Nadolle.

Muzeum Warszawy jest w swojej strukturze bardzo rozległe i zróżnicowane. W jego skład wchodzi nie tylko 11 staromiejskich kamienic, lecz także placówki będące muzeami poszczególnych dzielnic. Mamy więc Muzeum Warszawskiej Pragi – współtworzone przez mieszkańców prawobrzeżnej Warszawy, angażujące lokalne środowisko, ale i wychodzące z działaniami poza swoje mury. Mamy Muzeum Woli, gdzie historia łączy się ze współczesnością i jej wyzwaniem. Bardzo ciekawą placówką jest również Korczakianum, ulokowane w dawnym budynku Domu Sierot, kierowanym przez Janusza Korczaka – pisarza, lekarza, pedagoga i działacza społecznego. Są w składzie Muzeum Warszawy także placówki branżowe, czyli



Siedziba Muzeum Woli

bardzo ciekawe Muzeum Drukarstwa, z zabytkami sztuki drukarskiej, edytorskiej, graficznej i intrologatorskiej, oraz Muzeum Farmacji – zrekonstruowane wnętrza apteki z kolekcją mebli, narzędzi i naczyń oraz historią leków, trucizn i narkotyków, przypominające postać Antoniny Leśniewskiej, jednej z pierwszych farmaceutek.

Jeszcze inną kategorią specjalistycznych placówek muzealnych, składających się na Muzeum Warszawy, są miejsca o charakterze martyrologicznym. Muzeum Ordynariatu Polowego przedstawia dzieje kapelanów i innych duszpasterzy – nie tylko chrześcijańskich – współpracujących z wojskowymi na przestrzeni lat. Niezwykle wymownym i pięknie usytuowanym jest Miejsce Pamięci Palmiry, upamiętniające ofiary masowych egzekucji przeprowadzonych przez Niemców w czasie II wojny światowej na terenie Puszczy Kampinoskiej. Tam zgładzono wielu znanych Polaków, m.in. Janusza Kusocińskiego czy Macieja Rataja.

Trudno nie zgodzić się ze stwierdzeniem, że wizyta w Muzeum Warszawy to także najlepszy sposób na poznanie historii Starego Miasta – dowiemy się tam, jak uległo zniszczeniu, jak wyglądała jego odbudowa oraz jakie okoliczności towarzyszyły wpisaniu historycznego centrum stolicy na listę światowego dziedzictwa UNESCO. #

Sztuka kreatywnego stroju



TEKST:
MONIKA JUCEWICZ

Lata 60. w Polsce, słynącej z urody swoich mieszkank, nie były tak szalone, jak na niedostępnym Zachodzie, i upływały kobietom na poszukiwaniu własnego kanonu elegancji. W ubogim okresie powojennym, gdy brakowało wszystkiego, Polki umiały jakimś cudem wyczarować piękne stroje, znaleźć dobrej jakości materiały i uszyć kreacje na specjalne okazje, aby czuć się w nich modnie i wyglądać zachwycająco. Warszawianki pragnęły jednak prezentować się sztywnie nie tylko od święta, lecz także na co dzień, by dodać koloru wszechobecnej szarzyźnie.

Nieliczne saloniki Mody Polskiej, Żony Modnej, Modnego Stroju i Poziomu (garsonki z dzianiny) oferowały pojedyncze modele ubrań, kopiowane z trudno dostępnych zagranicznych żurnali. (Na marginesie: można je było wypożyczyć spod lady w niektórych Klubach Książki i Prasy, na pół godziny, zastawiając dowód osobisty). W sklepiku Rękodzieła pokazywały się tkane ręcznie kupony wełny na spódnicę lub kostium, a w firmowym sklepie Milanówka zdarzało się upolować, malowany przez artystów, unikalny kupon jedwabiu na suknię.

Komu służą piękno i luksus

Ale kobiece pragnienie piękna i luksusu było nie w smak socjalistycznej władzy, promującej „skromność” i potępiającej wyróżnianie się z szarego tłumu. Kuszące fotografie modnych kostiumików Chanel, powielanych w USA jako *new look*, wysoka cena tych ubrań, uzależniona od dobrej jakości materiałów, budziły głęboką niechęć ówczesnych decydentów. Szumna kampania prasowa z zasadniczym pytaniem: „Komu to służy?”, mająca zasiać wątpliwości w posiadaczkach luksusowych strojów, spełza jednak na niczym. Więcej – rozbudziła w kobietach naturalną potrzebę dbania o swój wygląd i dobre samopoczucie.

Wspominając ówczesną codzienność, oglądam stare fotografie z sesji mody na warszawskim szlaku, zwanym Królewskim Traktem, który ciągnie się od pl. Zamkowego aż do Łazienek. Nigdy nie zapomnę olśniewającej urody Teresy Tuszyńskiej, spacerującej Nowym Światem, czy nienagannej sylwetki Bożeny Kurowskiej, która w doskonale dopasowanym kostiumie z flaneli w kolorze gołęmbim szła ul. Chmielną. Te niezziemskie istoty były dla nastolatek z pobliskiego liceum niedoścignionymi ideałami.

Ubranie jak dzieło sztuki

Paniom zajmującym się strojeniem warszawianek przewodziła Grażyna Hase, która jako jedna z pierwszych młodych projektantek, namaszczonych przez królową mody, Jadwigę Grabowską, zaczęła tworzyć niezwykle modele ubrań, spełniające marzenia ówczesnych



Widok wystawy *Grażyna Hase. Zawsze w modzie* w Muzeum Warszawy

Fot. Tomasz Kaczor

elegantek. Oryginalne stroje podkreślały indywidualne piękno i miały charakter ponadczasowy, przetrwały różne trendy – można je z powodzeniem nosić do dzisiaj.

Profesjonalne pokazy projektów Grażyny Hase, organizowane w towarzystwie muzyki jazzowej – również niechętnie tolerowanej przez władze – były wydarzeniem kulturalnym z dziedziny sztuki wysokiej. Brali w nich udział artyści światowej sławy. Dostarczały wspaniałych wrażeń – tu podnosiła się żelazna kurtyna, dając upust wyobraźni i marzeniom o wolności.

Grażyna Hase – ZAWSZE W MODZIE

– *Zdarza mi się dostrzec czasami na ulicy kogoś, kto jeszcze ubiera się w uszyte wtedy ubrania. Pochodzą z moich różnych kolekcji. Przetrwały, bo były wykonane z bardzo dobrych tkanin. Świetnie skrojone. Dostałam kiedyś list od miłej pani Elżbiety. Oraz niezwykle przesyłkę – to był płaszcz, który zaprojektowałam. Płaszcz będzie jednym z eksponatów Muzeum Miasta Warszawy, gdzie go przekazują... Do ubioru przykładano wtedy o wiele większą staranność. Również do tego, jak wyglądamy. Dzisiaj obserwuję, niestety, tzw. bylejakość. Kiedyś było to nie do pomyślenia – powiedziała artystka w wywiadzie przed wystawą *Zawsze w modzie* na rynku Starego Miasta.*

Do 11 września 2022 r. mogą ożywiać swoje wspomnienia, oglądając modele ubrań na wystawie Grażyny Hase w Muzeum Warszawy. Wzruszają mnie spódnica w angielską kratkę, żakiet z granatowo-bordowego weluru, garnitury z aksamitu i sztruksu, na wzór których domowe krawcowe szyły eleganckie stroje, noszone dumnie przez kilka sezonów. To niby tylko ubrania, a dostarczały wiele radości, uczyły też kierowania się własną intuicją w doborze odpowiednich barw i fasonów, silnie wpływając na rozwój zmysłowej kobiecości i pewność siebie. #



Zdjęcia: Marzanna de Latour

Drna koło Cytadeli, akwedukt



ROZMAWIAŁA:
MARZANNA DE LATOUR

Niech płyną! Inne rzeki Warszawy

TYTUŁOWE INNE RZEKI WARSZAWY TO TE, KTÓRE CIĄGLE JESZCZE PŁYNĄ POD ZIEMIĄ, ALE CZĘŚĆ ICH JUŻ NIE ISTNIEJE. WYSTAWĘ O NICH MOŻNA BYŁO OBEJRZEĆ W MUZEUM WOLI. MNIE OPOWIEDZIAŁ O NICH KONRAD SCHILLER, KIEROWNIK MUZEUM WOLI, ODDZIAŁU MUZEUM WARSZAWY. JAKA MYŚL PRZEWODNIA PRZYŚWIECAŁA WYSTAWIE?

Drna, Sadurka, Żurawka, Półkówka, Belcząca... Które z tych rzek mają płynąć? Jaka myśl przewodnia przyświeca wystawie?

Tytuł jest nie tyle prowokacyjny, ile manifestacyjny. Wymienione rzeki, mimo że ich nie ma na powierzchni, są skanalizowane, głęboko schowane. Niektóre są rzekami głębinowymi, więc: *Niech płyną!* To wezwanie do tego, żebyśmy odzyskiwali jak najwięcej wody. Nazwa ma też związek z katastrofą

klimatyczną. Bo to już nie jest kwestia tego, czy ona nadejdzie, kiedy nadejdzie, czy tu w Polsce to nas w ogóle dotyczy – przecież ten stan już trwa! To są te wszystkie zjawiska pogodowe, które obserwujemy: wahania temperatur, gwałtowne ulewy i zaraz potem długie okresy suszy. W mieście nie odczuwa się tego w sposób dramatyczny, można tylko ponarzekać na upały, gdy asfalt ma temperaturę 50-60°C albo gdy nagle spada deszcz, zalewa metro, a ulice są nieprzejezdne. Mówimy wtedy, że trzeba coś z tym zrobić, bo miasto nie radzi sobie z problemem. Ale to nie miasto sobie nie radzi, gdy natura bierze odwet za to, co zostało jej zrobione. Nie chciałbym tego przerysowywać, ale Warszawa nie mogłaby się rozwijać, gdyby tych pomniejszych rzek, które opływają ją z jednej czy drugiej strony, nie było. Przez każdą z dzielnic przepływały i przepływają jakieś ciekły wodne – strumienie czy rzeczki. Stary gród warszawski rozwijał się dzięki Wiśle, dzięki strumieniom, które zasilają fosę Starego Miasta. Wokół niej zbudowano

Dziś Plac Trzech Krzyży, kiedyś nurt Żurawki



mury obronne. Cały czas ta woda stanowiła o jestestwie i rozwoju miasta, więc ponownie: *Niech płyną!* Przypomnijmy sobie o nich, także o tych, które są jeszcze na powierzchni, np. Potok Służewiecki. Przez wielu nazywany jest pogardliwie „smródka”, bo w latach 60. spuszczano do niego ścieki przemysłowe i komunalne. To my zanieczysiliśmy Potok Służewiecki. A ten potok to nic innego jak rzeka Sadurka. Przypomnienie imion tych rzek i ich wpływu na rozwój miasta jest też przypomnieniem, że powstało ono na terenach podmokłych.

A Żurawka? Czy ciągle jeszcze płynie? Bliska jest mi ul. Żurawia, gdzie ta rzeka kiedyś płynęła. Mieszkam niedaleko na pobliskiej ul. Wspólnej.

Żurawka jest rzeką mocno podziemną, powiedziałbym nawet – głębinową, ale przypomina o sobie, ilekroć są obfite opady deszczu. Wiosną i latem w okolicach pl. Trzech Krzyży i ul. Książęcej wybija obficie woda ze studzienek, które nie są w stanie odebrać tyle wody. Podnosi się lustro wody Żurawki, która swój bieg zaczynała przy pl. Starynkiewiczza. Gdyby to było dzisiaj, to płynęłaby przez centrum Warszawy, wpadając w wąwóz ul. Książęcej i w okolicach, podejrzewam, Solca i Powiśla uchodziłaby do Wisły. Żurawka istnieje, tyle tylko, że jest bardzo głęboko ukryta.

Została skanalizowana w XVIII w.

William Lindley, który projektował wodociągi i kanalizacje, w dużej mierze oparł swoje kanały o przebieg tych historycznych rzek. Nie mogą dokładnie wskazać, czy któraś z nich płynęła ul. Wspólną, Poznańską. To mogły być jakieś rozlewiska, które tworzyła rzeka Żurawka, i te podziemne wody się podnosiły. Do tego jeszcze dochodzi kwestia układu geologicznego Warszawy, która została rozbudowana na terenach dość trudnych, bo i na kurzawce, czyli takich praktycznie ruchomych piaskach, i na terenach podmokłych, torfowych. To wszystko ma wpływ na wody podziemne i gruntowe, które podnoszą swoje lustro w momencie większych opadów. Wychożą na poziom studni, piwnic i tam, gdzie jest słabo zorganizowane odwodnienie. Niestety, te wody będą się podnosić. I to jest wyzwanie dla współczesności, na ile jesteśmy w stanie pójść wodzie na ustępstwa jako mieszkańcy miasta i zacząć ją



Wylot ul. Książęcej, tu płynęła w dół Żurawka

gromadzić, odzyskiwać. Każda zalana ulica, piwnica to koszt dla mieszkańców, ale też niepowetowane straty wody. To wiąże się z kwestią kryzysu, który może nastąpić. Jak przewidują badacze, w ciągu 50 lat Warszawa może mieć poważny problem z dostępem do wody.

Mimo że ta woda jest?

Mimo to. Ale rzeki zostały skanalizowane i nie ma pomysłu, jak je odzyskać, więc mówimy o nich tak, jakby już nie istniały. Pozostały po nich tylko nazwy, układ ulic, ich kształt, choćby kształt Starego Miasta, wszystkich uliczek poprzecznych, które kształtowane były przez te strumienie. Aktualnie wody opadowe wpadają do kolektorów burzowych i odchodzą bezpośrednio do Wisły bądź po prostu rozlewają się na betonowych przestrzeniach i nie mają dokąd ujść, więc zostają albo wyparowują. To jest taka kwadratura koła, z jednej strony chcemy unikać zalanych piwnic, zalanych ulic, ale rozwiązaniem nie jest zabetonowanie kanałów i wyprowadzanie wody bezpośrednio do Wisły. To są pomysły krótkotrwałe, woda zawsze będzie próbowała znaleźć sobie ujście. Kropla drąży skałę – w naszym ludzkim życiu to są procesy na tyle długie, że czasami musi minąć całe pokolenie, żeby pewna skała pękła. Ale dla natury to są mgnienia, dla wody zawsze będzie ujście, zawsze znajdzie drogę, żeby pojawić się na powierzchni. Pytanie jest tylko takie, czy my, mieszkańcy współczesnych miast, i to dotyczy nie tylko Warszawy, jesteśmy gotowi na pewną

koegzystencję z wodą kosztem naszych wygod, naszego, powiedzmy, luksusu funkcjonowania w mieście i oddamy pole wodzie?

Czy warszawiacy interesują się tymi rzekami, które gdzieś tam płyną pod nami?

Wystawa *Niech płyną! Inne rzeki Warszawy* pokazała, że tak. Ci, którzy nas odwiedzają, przywołują opowieści rodzinne, ale też własne spostrzeżenia dotyczące różnych cieków wodnych i śladów, które pozostały po nich w mieście.

Gdzie te ślady są widoczne?

Np. rzeka Drna. Była drugą co do wielkości warszawską rzeką, która zaczynała swój bieg w okolicach dzisiejszego Dworca Zachodniego i płynęła północną częścią miasta. Pozostałością po niej są ul. Przyokopowa, Okopowa, część Towarowej. Ale to nie jest tak, że Drna jest ukryta pod ziemią w całości. Wystarczy spacer w okolicy Cytadeli i akweduktu. W fosie płynie woda. Nie jest to rwący potok, bardzo szeroki, ale niezmiernie czysty. I to jest właśnie ujście Drny. W momencie, w którym natura i zjawiska atmosferyczne – gwałtowne burze, długotrwałe opady – powodują, że nagle wody w Drnie przybywa, ona rozlewa się w okolicy parku, który znajduje się przy Cytadeli, i wdziera się na Wisłostradę. To nie jest tak, że zalewa całą drogę, ale jej znaczny fragment. W zeszłym roku nie dało się tam przejechać. Strażacy przez parę godzin próbowali odpompować wodę. Okazało się, że Drna, nie bacząc na to, jak została zaprojektowana Wisłostrada, próbowała dopłynąć do Wisły w takiej szerokości, w jakiej kiedyś występowało jej koryto. Jak to rzeka. Na Drnie były lokowane młyny, folusze, blicharnie. Folusz to magazyn, w blicharniach były prostowane i wybielane płótna. Taki nowożytny magiel. Były też szlifiernie, gdzie szlifowano kamienie. Koła były napędzane wodą Drny, to świadczy o tym, że rzeka była naprawdę obfita.

W Lesie Bielańskim znajduje się z kolei Rudawka, która swój bieg zaczynała w Lasku na Kole. Wpłynęła znacznie na ukształtowanie Powązek. Izabela Czartoryska w 1771 r. swój piękny ogród ulokowała właśnie na Powązkach, na rozlewiskach Rudawki. Nazwa osiedla Ruda wzięło się od tej rzeki. Podobnie jak



Potok Służewiecki blisko ujścia



Potok Służewiecki koło al. Wilanowskiej



Potok Służewiecki, Wilanów

Drna była wykorzystywana gospodarczo. Na Rudawce były młyny, tam produkowano słynną mączkę marymoncką, historyczny produkt Warszawy. Kształt Marymontu, całe okolice Burakowa, to są tereny ukształtowane przez Rudawkę. Mamy więc dwie duże historyczne rzeki. Jest też Sadurka, którą dzisiaj znamy jako Potok Służewiecki – nadal płynie i to wartkim strumieniem.

Czy pierwotna nazwa, Sadurka, jest gdzieś zachowana?

Tak, tylko – niestety – rzeka została podzielona na szereg kanałów. Jest zmeliorowana, uregulowana i odcinkowo są to kanały. Służewiecki płynie sobie spokojnie przez część Ochoty, Służewiec, Okęcie. Koło lotniska przepływa Sadurka i wpada do rzeki Wilanówki. Czyli jest taki ciąg – od Dworca Zachodniego aż po Wilanów mamy jedną rzekę. Z drugiej strony mieliśmy Drnę, czyli taki pas sanitarno-ochronny, który pozwolił marszałkowi Stanisławowi Lubomirskiemu zaprojektować i zbudować okopy, wały Lubomirskiego, i który przez lata stanowił również granice miasta.

Ze zdziwieniem odkryłam wilgoć, wręcz wodę i błoto, w mojej piwnicy na ul. Wspólnej, kiedy się tam wprowadziłam. Do tej pory nikt nie umiał mi powiedzieć, skąd się to bierze. Dowiedziałam się tylko, że na rogu

ul. Wspólnej i Poznańskiej była kiedyś cegielnia, która do produkcji potrzebowała dużo wody.

Możliwe, że to była część Żurawki, jej odnoga, bo te rzeki meandrowały, nie miały tak do końca sztywno wytyczonego nurtu i koryta. Właściwie nurt był, tylko koryta były ruchome. Tworzyły też rozlewiska. Może glinianki i cegielnie nie potrzebowały wody bieżącej, potrzebowały po prostu wody. Możliwe, że większość cegielni była lokowana w okolicach większych rozlewisk. Na Woli znajdowało się dużo glinianek, to było zaplecze zakładów, które produkowały cegły. Może było tak i w Śródmieściu. Wisła jest kręgosłupem tego całego układu hydrologicznego Warszawy. Mniejsze rzeki pełniły też funkcje gospodarcze, stanowiły źródło wody pitnej, która nie była powszechnie dostępna. Woda była, w zasadzie, reglamentowana, może nie przez władze miejskie, a przez miejsca jej występowania. Noszono wodę z Wisły na skarpę, na Stare i Nowe Miasto, wodociągami doprowadzano do studni czy pomp, a tam, gdzie woda nie dochodziła, czerpano ją z tych źródeł, które były dostępne. Kopano studnie. Rzeki wykorzystywano gospodarczo. Miasto, rozrastając się, szybko je utyliowało. W XVIII i XIX w. budowa kanalizacji spowodowała, że większość rzek zaczęła zniknąć z powierzchni, bo stanowiły też

sieć odprowadzania nieczystości. Wylano tam gnojówkę, to, co było brudne, utylizowano w wodzie, która zanieczyszczona spływała do Wisły. Trzeba to było jakoś skanalizować.

Jakie to były lata?

To była działalność Komisji Brukowej marszałka Franciszka Bielińskiego, powołanej w 1740 r. w celu poprawy warunków sanitarnych w Warszawie. Wybrukowano wtedy 222 ulice i utworzono kryty kanał, w którym połączono wody Drny z czystymi wodami żoliborskiej rzeki Półkówki, która ukształtowała Żoliborz. Drna, niestety, już nie nadawała się do eksploatacji. Półkówka stanowiła szansę poprawy brudnej wody płynącej z Drny do Wisły.

Dlaczego w ogóle chce nam pan przypomnieć tytułowe inne rzeki Warszawy?

Historia miasta stołecznego jest ważna przede wszystkim z perspektywy wydarzeń, postaci znaczących, czy nawet mniej znaczących, ale także opowieści o ludziach, których nie znamy. Miasto budowane jest przez tych, którzy nie o wszystkim mogą nam opowiedzieć. Oni są żywymi organizmami, elementem natury, ale też historii. Tych narracji z perspektywy człowieka jest tak dużo, że wydawało mi się interesujące i intrygujące spojrzenie na miasto z perspektywy rzeki. I nie tylko Wisły, która

jest bohaterką wielu powieści, poematów, piosenek, filmów i opracowań naukowych. Często te mniejsze ciek wodne były marginalizowane, a materiały o nich nie były systematycznie gromadzone. Dla mnie i zespołu kuratorskiego to było wyzwanie. Musieliśmy szukać źródeł, żeby opowiedzieć historię tam, gdzie najlepiej widać te rzeki, czyli na mapach i planach kartograficznych. Zasoby, do których sięgaliśmy, to archiwum MPWiK, zbiory muzeów Warszawy, Archiwum Akt Dawnych. Wszystkie materiały pokazały, że nawet kartografowie wrysowywali te rzeki w obszary miejskie, traktowali je jako jeden z elementów miasta.

Normalne rzeki, jakich było wiele?

Tak, ale nigdy ich nie nazwali. Na żadnej z map, które pokazujemy, nie ma nazwy. Więc to też było dla nas wyzwanie. Mamy jakieś ciek wodne na mapie, czy to jest mapa z XIX czy XVII w., widzimy rzeki, niektóre są pokazane w większych odcinkach, inne – w mniejszych. Dzisiaj mamy współczesną Warszawę, są ulice, domy, a na tych XIX-wiecznych mapach są długie odcinki cieków wodnych. Co się z nimi stało? Dlaczego zniknęły? Niedawno odbył się spacer po Nalewkach, z opowieścią o rzece Nalewce i rzece Bełczącej, dopływami Wisły, obecnie całkowicie skanalizowanymi. Pytaliśmy, dlaczego społeczność żydowska osiedlała się na Nalewkach? Jak ważna była ta rzeka dla tej części miasta? Pod wieloma względami, nie tylko jako zasób wody, ale też jako ważny aspekt kulturowy. Uruchomiła się lawina, może niewielka, ale jednak, wspomnień. Te osoby, które zwiedzają wystawę, opowiadają, może niekoniecznie bezpośrednio, o tych rzekach i nagle przypominają sobie: „Ach, tutaj rzeczywiście był taki strumyczek!”. Na początku zastanawialiśmy się, czy naprawdę tak było? Może to pozostałość jakiejś rzeki? Nagle zmienia się perspektywa patrzenia na swoje mieszkanie, na swoją ulicę, nagle zastanawiam się, czy mój dom też został zbudowany na rzece? A może przy rzece? Moim marzeniem jest zobaczyć, jak wyglądałaby Żurawka, od pl. Starynkiewicza aż do ujścia przy Wiśle, płynąca przez dzisiejszy pl. Trzech Krzyży i Nowy Świat. Nad dzisiejszą ul. Książęcą byłby zlokalizowany most!

Dla mnie to miejsce rodzinnych wspomnień, bo tam, zjeżdżając z górki na sankach, mój starszy brat złamał rękę. A my dojeżdżamy sobie teraz Nowym Światem i przekraczamy most, żeby dalej dostać się na Al. Ujazdowskie, a pod nami płynie przepiękna Żurawka. Cały ten kanion współczesnej ul. Książęcej to jest właśnie pozostałość koryta Żurawki. Jesteśmy w stanie to sobie wyobrazić. Nagle perspektywa spojrzenia na miasto staje się zupełnie inna.

Koło budynku Polskiego Radia na ul. Myśliwieckiej jest taki kanał. Chodziliśmy tam na spacer w przerwach montowania audycji.

Warszawa została bardzo mocno zmeliorowana, zostały poprowadzone różnego rodzaju kanały, które miały wyprowadzać wodę z miasta. To był już proces powojenny. Natomiast większość tych kanałów, np. Bródnowski, jest pozostałością po pięknej rzece Brodnie, która wyglądała jak Missisipi – z gęstą siecią dopływów, które kształtowały stronę praską. A po tej przepięknej rzece, która uchodziła nie do Wisły, a do Narwi,



Drna, ujście pod ziemię

pozostał tylko Kanał Bródnowski, też nazywany „smródka”. Po stronie praskiej, na wysokości Powiśla i Solca, była zorganizowana parafia, mówimy o XV – XVI w., która obejmowała swoim zasięgiem obszary wokół Pragi, dzisiejszej i starej, oraz Powiśla. Parafianie ze strony praskiej musieli przepłynąć Wisłę i Brodnie. Kiedy miasto zaczęło się rozrastać, to Wisła postanowiła zareagować na ten rozwój. W XIX w., kiedy występowały potężne powodzie, zaczęto odnotowywać stany wód. W 1813 r. była pierwsza dotkliwa powódź, fala kulminacyjna miała ponad 8 m, pod wodą znalazły się ul. Rybaki, Ludna, Browarna, Dobra, duża część Powiśla i Solca. Następną powódź z 1844 r. to około 9 m, wtedy pod wodą znalazła się prawie cała Saska Kępa.

Za bardzo zbliżyliśmy się do rzeki i rzeka zaczęła nam zagrażać. Wtedy Wisła była potężnym organizmem, ale niezbyt niebezpiecznym, jeśli trzymało się swoich granic, czyli Starego i Nowego Miasta, ewentualnie rozrastało się w kierunku północnym, zachodnim. W momencie, gdy zaczęliśmy zbliżać się do rzeki i coś z nią robić, a mamy taką naturę, żeby chwycić ją w karby, mieć poczucie kontroli, to natura nam odpowiadała tym samym. Czasami potrafi tak odpowiedzieć, że dostajemy zadyszki. Musimy się z nią liczyć. Pytanie tylko, na ile pragniemy dominować nad naturą? Czy jesteśmy w stanie wszystko kontrolować? Jeżeli pozostają na terenie Warszawy miejsca niezabudowane, gdzieś w okolicy Wisły, niech będą niezabudowane nadal, niech stanowią tereny, nad którymi wody Wisły będą się rozlewać. Będą tworzyć się lokalne podtopienia i tereny podmokłe, ale my też ich potrzebujemy. Tak jest cały czas. Każda nasza ingerencja w naturę będzie skutkowała tym, że dostaniemy od niej odpowiedź, której najmniej się spodziewamy. #

DZIELNICA WISŁA



ROZMAWIAŁA:
JOANNA CELIŃSKA



ILU MIESZKAŃCÓW WARSZAWY WIE, ŻE MAMY NIEFORMALNĄ, 19. DZIELNICĘ – DZIELNICĘ WISŁA? SENIORZY ZAPEWNE PAMIĘTAJĄ MIEJSCA NAD RZEKĄ, GDZIE JAKO DZIECI SPĘDZALI CZAS Z RODZINAMI NA NIEDZIELNYCH WYPADACH, NP. NA CYPLU CZERNIAKOWSKIM, W OŚRODKU MARISTO – BYŁY TAM PLAŻA, PŁYWAJĄCY DREWNIANY BASEN I BOISKA DO GIER. OD KILKU LAT CELEM DZIAŁAŃ WŁADZ WARSZAWY JEST POWRÓT MIESZKAŃCÓW NAD WISŁĘ. JEJ LEWY BRZEG TO NATURALNY, UNIKATOWY W SKALI EUROPEJSKIEJ, OBSZAR, SIEDLISSKO DZIKICH PTAKÓW, GDZIE POWSTAŁ PAWILON EDUKACYJNY KAMIEŃ – CENTRUM EDUKACJI EKOLOGICZNEJ ZARZĄDU ZIELENI M.ST. WARSZAWY, MIEJSCE, W KTÓRYM MOŻNA LEPIEJ POZNAĆ EKOSYSTEM. PRAWY BRZEG TO Z KOLEI TĘTNIĄCE ŻYCIEM BULWARY, Z KAWIARENKAMI I BARAMI NA ŁODZIACH, MINIPLAŻĄ I PUNKTEM WIDOKOWYM. W SAMYM CENTRUM WARSZAWY MAMY ZATEM MIEJSCE, GDZIE MOŻNA PRZYJEMNIE SPĘDZAĆ CZAS, Z DALA OD WIELKOMIEJSKIEGO SZUMU I HAŁASU, A W CZASIE WIECZORNEGO SPACERU PODZIWIĄĆ NIEZWYKŁY POKAZ W MULTIMEDIALNYM PARKU FONTANN.

O letniej ofercie Dzielnicy Wisła, z panem Janem Piotrowskim, pełnomocnikiem prezydenta ds. Wisły, rozmawia Joanna Celińska, członkini Warszawskiej Rady Seniorów.

Joanna Celińska: Naszym marzeniem jest obecność seniorów nad Wisłą. Jakie atrakcje przygotowali państwo dla tej grupy w lipcu i sierpniu?

Jan Piotrowski: Cieszy mnie ogromnie, że seniorzy postanowili zainteresować się Wisłą, bardzo nam na tym zależało. Spotykaliśmy się już na wspólnych spacerach na bulwarach, podczas których osoby starsze oceniały dostępność tej przestrzeni, a także dzieliły się z nami wieloma cennymi sugestiami i pomysłami, za które jesteśmy ogromnie wdzięczni. W naszych działaniach koncentrujemy się na wydarzeniach kulturalnych i szeroko pojętej rekreacji, która powinna być zgodna z hasłem „Wisła dla wszystkich”. Form aktywności, które mogłyby zainteresować seniorów, jest bardzo wiele. W godzinach popołudniowych prowadzimy np. projekty kulturalne związane z teatrem i tańcem, na ten rok zaplanowaliśmy też zajęcia choreograficzne.

Plaże to wspaniała przestrzeń wolności. Na centralnym odcinku Wisły są aż cztery, bardzo charakterystyczne: Żoliborz, Rusałka, Saska Kępa i Poniatówka. Mamy też dwa pawilony plażowe: Pawilon Edukacyjny Kamień i, w Śródmieściu, na bulwarach Pattona, Pawilon Warszawski Plażowy. To niezwykle międzypokoleniowe i integrujące miejsca, gdzie zarówno na dzieci, młodzież, jak i seniorów czeka dużo atrakcji.

Sz szczególnie polecam rekreację na wodzie – właśnie rusza projekt *Lato w mieście* z cyklem bezpłatnych spływów kajakowych. Taki spływ trwa ok. 1,5-2 h. Najlepiej udać się na Plażę Romantyczną Wawer, nagrodzoną za najbardziej ekologiczny projekt w konkursie architektonicznym prezydenta m.st. Warszawy – płyniemy z niej do centrum, na wysokości Grubej Kałki oglądamy panoramę Warszawy i obserwujemy, jak bardzo się zmienia. Dopływamy do jednej z plaż, gdzie w Pawilonie Warszawskim Plażowym można bezpłatnie wypożyczyć leżak, skorzystać z urządzeń rekreacyjnych lub wypożyczyć książkę w ramach projektu *Zaczytaj się nad Wisłą*.

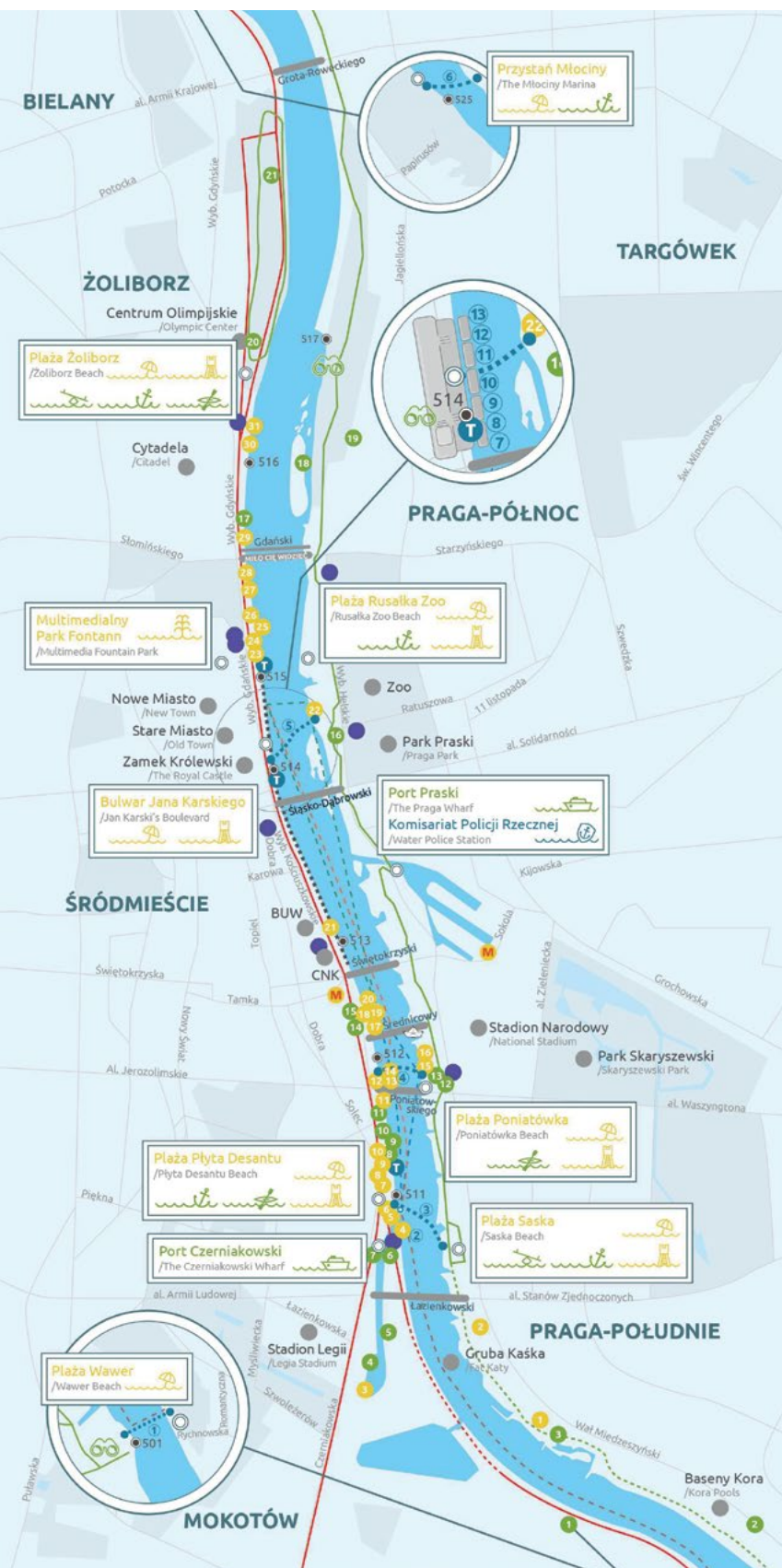
W klubokawiarniach i barach nad rzeką coraz częściej można też znaleźć oferty dań, w tym wegetariańskich i wegańskich, w cenach przystępnych dla seniorów.

J.C.: Nad Wisłą jest także kilka ciekawostek, które warto polecić małym i dużym mieszkańcom – jedną z nich jest np. krasnal Podróżnik.

J.P.: Spacerując po bulwarach, na wysokości ul. Sanguszki zauważymy, że tuż przy wodzie stoi krasnal Podróżnik, podarowany nam przez władze Wrocławia. Spogląda w kierunku nurtu rzeki i Gdańska. Zawsze można go odwiedzić i zrobić sobie z nim zdjęcie.

J.C.: Mówił już pan o punktach plażowych, my też się im przeglądaliśmy: osoby z personelu ubrane są w specjalne koszulki z napisem Dzielnica Wisła, dzięki czemu można je łatwo rozpoznać i namierzyć. Jakie są ich zadania?

J.P.: Przede wszystkim pomagają zorientować się w przestrzeni nad Wisłą. Budki plażowe, działające



codziennie w sezonie wakacyjnym, znajdują się w centralnych punktach plaż, są dosyć charakterystyczne, choć wpisują się w przestrzeń „Natura 2000” i miejską zielen. Plażowi to ludzie młodzi: pomagają rozłożyć i bezpiecznie ustawić leżak, wypożyczają sprzęt, w tym coraz popularniejsze bule, zabawki dla dzieci i książki, a chętnym do dalszych spacerów udzielają informacji np. o bezpłatnych

przeprawach promowych organizowanych przez Zarząd Transportu Miejskiego. Projekt *Warszawski plażowy* wpisał się w plener, architekturę i panoramę Warszawy oraz Wisły.

J.C.: **À propos rejsów, które są wielką atrakcją. Odbývają się przez cały tydzień, więc osobom na emeryturze warto polecić korzystanie z nich w dni powszednie, soboty i niedziele można z kolei pozostawić tym, którzy pracują i chcą odpocząć nad rzeką.**

J.P.: W wakacje granica między dniem powszednim a weekendem bardzo się zaciera. Liczymy na to, że osoby pozostające latem w mieście chętnie skorzystają z oferty spędzania czasu nad Wisłą. W tygodniu jest jeden rejs dziennie, w soboty i niedziele – aż pięć. Wszystkie informacje znajdziemy na stronie dzielnicawisla.um.warszawa.pl. Co poniedziałek o godz. 21.00 uwalniana jest pula rejsów na najbliższy tydzień.

J.C.: **Jaka jest szansa, aby osoby starsze, które nie korzystają z internetu, dowiedziały się czegoś więcej o tej ofercie?**

J.P.: Zawsze można do nas zadzwonić, ale z doświadczenia wiemy, że seniorzy są grupą zaangażowaną w media społecznościowe i płynnie korzystają z dobrodziejstw internetu. Oceniając uroki Wisły, chętnie włączają się w komentarze, potrafią docenić nasze propozycje, dzielą się emocjami i mają w sobie dużo wdzięczności. Stacjonarnie informacje można uzyskać na Dworcu Wodnym Warszawa (to barka przy wyjściu z Centrum Nauki Kopernik) lub w Porcie Czerniakowskim.

J.C.: **To, co pan powiedział o seniorach, jest bardzo budujące, jednak mamy świadomość, że wielu z nich funkcjonuje poza mediami społecznościowymi i właśnie dlatego, aby pomóc w upowszechnieniu oferty miasta, rozmawiamy z panem. Chcemy zainspirować seniorów myśleniem, że Wisła jest z nami. Dla nas jest pan burmistrzem Dzielnicy Wisła. Czy możemy się dowiedzieć, co nowego wydarzy się w tej przestrzeni za rok lub dwa, o czym już dziś warto powiedzieć?**

J.P.: Dzielnica Wisła to platforma i kampania edukacyjna, przestrzeń spotkań mieszkańców. Od ok. 10 lat prowadzimy badania obserwujące jej wykorzystanie. Duży udział w zachodzących zmianach mają bardzo inspirujące projekty zgłaszane w ramach budżetu obywatelskiego. Przeobrażenia, które mają miejsce i które planujemy, uwzględniają ważny aspekt dostępności dla osób starszych i z niepełnościami. W najbliższym czasie chcemy rozwijać Port Czerniakowski, w planach jest także budowa bosmanatu – miejsca popularizującego rekreację na wodzie.

J.C.: **Dziękuję za rozmowę. #**

Lato W WODZIE

Woda ma ogromny wpływ na naszą sprawność. Aktywności, takie jak pływanie czy aqua aerobik, zwiększają wytrzymałość mięśni i wspierają pracę układu krążenia. Dzięki sile wypierania wody czujemy się też lżejsi i możemy bezpiecznie wykonywać ćwiczenia z większą mocą, bez ryzyka przeciążenia mięśni i stawów. Kto potrafi pływać, ten wie, jak wielka to przyjemność, gdy woda z lekkością unosi ciało. Szczególnie odczuwalne jest to w zbiornikach

o większym zasoleniu. W słonym morzu nawet osoby, które nie umieją pływać, dryfują na powierzchni. Pływanie i ćwiczenia w wodzie są wskazane zwłaszcza w przypadku osób cierpiących na dolegliwości stawowe i otyłość. Ciepła woda uspokaja i rozgrzewa mięśnie. Możliwe jest wykonywanie ruchów obszerniejszych niż na lądzie, i to bez ryzyka urazu. Seniorom polecamy aqua aerobik albo zwykłą gimnastykę w płytkiej wodzie, także wtedy, gdy nie umiemy pływać. Proponowane ćwiczenia wykonasz samodzielnie na basenie, w jeziorze lub morzu. #

PAMIĘTAJ!

Przy zanurzeniu do pasa woda wypiera 50 proc. masy ciała, przy zanurzeniu do piersi twoja masa ciała zmniejsza się aż o 80 proc.!



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.

Dziękujemy kierownictwu pływalni *Wesolandia* w Wesolej za umożliwienie zrealizowania sesji zdjęciowej.

Fot. M.B.; Urząd m.st. Warszawy



ćw.
1

NOGI 1

Usiądź na brzegu pływalni, ręce oprzyj za sobą. Wykonuj naprzemienne ruchy nóg. Staraj się nie zginać kolan i pracuj stopami pod lustrem wody. Nie uderzaj w wodę piętami, grzbietem stopy podrzucaj ją do góry.

ćw.
2

NOGI 2

Wejść do basenu. Stań twarzą do brzegu. Jeśli potrafisz leżeć na wodzie, chwyć rękami za krawędź basenu i połóż się. Jeśli nie umiesz tego zrobić, oprzyj łokcie na brzegu. W tej pozycji pracuj nogami jak w poprzednim ćwiczeniu.



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 NÓG (ćwiczenie wzmacniające mięśnie skośne brzucha)

Stań tyłem do brzegu basenu i oprzyj się o niego przedramionami. Złącz nogi, ugnij kolana i podciągnij nogi pod lustro wody. W tej pozycji skręcaj kolana raz w prawą, raz w lewą stronę. Wykonaj ćwiczenie kilka do kilkunastu razy. Odpocznij i powtórz jeszcze raz.

Uwaga: jeśli robisz to ćwiczenie w naturalnym akwenie, czyli w morzu lub jeziorze, usiądź na brzegu, ręce oprzyj z tyłu i ćwicz skręty nóg w siadzie.

RAMIONA, TUŁÓW I NOGI

W wodzie można wykonywać podskoki. Stań w takiej sięgającej do pasa. Nogi trzymaj w małym rozkroku. Przygotuj tzw. makaron, czyli przybór do pływania. Chwyć ręką jeden koniec, a drugą – drugi. Dłonie umieść pod wodą i trzymaj blisko tułowia. Wykonuj podskoki obu nóg, raz w prawą, raz w lewą stronę, i pracuj rękoma tak, by zanurzone pod wodą dłonie wypychały raz prawy, raz lewy koniec przyboru. Skręcając stopy w prawo, wypychaj prawy koniec, w lewo – lewy koniec makaronu. Raz prawa, raz lewa ręka jest w przodzie.

Ćwiczenie wykonaj kilka razy, odpocznij i powtórz jeszcze 3 razy, z przerwą na odpoczynek.

ćw.
4



ćw.
5

PRZYSIADY

Stań przy brzegu basenu. Chwyć go jedną dłonią. Nogi trzymaj w rozkroku. Stań na palcach, wykonaj przysiad tak, by głowa została nad wodą. Wróć do pozycji wyprostowanej i opuść pięty. Powtórz całość 8 razy. Ćwicząc w morzu, poproś, by ktoś przytrzymał cię za rękę.

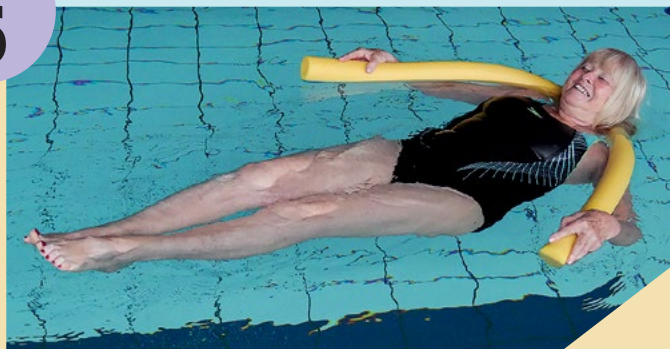


ćw.
6

RELAKS W LEŻENIU NA WODZIE (odciążenie kręgosłupa)

Położ makaron lub deskę do pływania pod karkiem i pod pachami. Chwyć końce przyboru i połów się na wodzie. Zamknij oczy i zrelaksuj się. Wytrzymaj w tej pozycji około 30 s.

W morzu i jeziorze ćwicz z osobą, która będzie cię asekurować.





TEKST:
LIDIA KANIA



Fot. Pexels, Pixabay

WODA ŹRÓDŁO ŻYCIA

WODA - JEST Z NAMI CAŁY CZAS. UŻYWAMY JEJ CODZIENNIE, JEJ DOSTĘPNOŚĆ W NASZEJ SZEROKOŚCI GEOGRAFICZNEJ JEST DLA NAS OCZYWISTA. JEDNAK CZY ZDAJEMY SOBIE SPRAWĘ, JAKIM TAK NAPRAWDĘ JEST SKARBEM? WODA TO NAJCENNIJSZA SUBSTANCJA NA ZIEMI. NIE TYLKO DLA LUDZI, LECZ TAKŻE DLA CAŁEGO EKOSYSTEMU. WODA TO ŻYCIE.

Woda stanowi podstawowy składnik ludzkiego organizmu - jest wręcz jego materiałem budulcowym. Umożliwia przebieg wszystkich procesów biologicznych i biochemicznych. Tak samo, jak powietrze, jest nam potrzebna do oddychania. W organizmie człowieka nie tylko transportuje tlen i składniki odżywcze, lecz także wspomaga wszystkie procesy życiowe. Jest niezbędna do regulacji ciepłoty ciała, wydalania produktów przemiany materii i procesów trawienia. Chroni mózg, rdzeń kręgowy, gałkę oczną, a także płuca u kobiet w ciąży.

Nasze codzienne zapotrzebowanie na wodę uzależnione jest od aktywności fizycznej, warunków klimatycznych i stanu fizjologicznego organizmu. Dorosły człowiek wytrzyma bez picia 3-5 dni, w zależności od temperatury i wieku. Ludzki organizm nie może magazynować wody (jeśli tak się dzieje, jest to objaw chorobowy), dlatego

Woda stanowi ok. 75 proc. masy ciała każdego człowieka. Jaka jest jej zawartość w narządach?

Krew i nerki mają jej po 83 proc., serce i płuca - 79 proc., mięśnie i śledziona - 76 proc., mózg i jelita - 75 proc., skóra - 72 proc., wątroba - 68 proc., a układ kostny - 22 proc. **Zawartość wody w organizmie człowieka zmienia się wraz z wiekiem.** Płuca składają się z wody aż w 90 proc. (!), noworodek - 80 proc., dziecko - 70 proc., dorosły - 60-65 proc., zaś osoba starsza - 50-55 proc.

trzeba stale uzupełniać jej ubytki. Dla zapewnienia prawidłowego przebiegu procesów życiowych kluczowe jest dostarczanie wody do organizmu w ilości **co najmniej 1,5 l na dzień**. Cały czas, w wyniku metabolizmu, tracimy bowiem jej zasoby: 1,5 l wydalają nerki w postaci moczu, 0,45

I uwalnia się poprzez skórę jako pot, 0,35 l wydychamy z powietrzem w procesie oddychania, a 0,21 l wydalą układ pokarmowy w postaci kału. Widać wyraźnie, że zrównoważenie bilansu wodnego nie jest proste. Na szczęście wiele warzyw i owoców ma w sobie duże ilości wody (wspomoże nas tutaj także spożywanie zup). I tak ogórek i pomarańcze zawierają 97 proc. wody, pomidor – 95 proc., cukinia i sałata – 94 proc., arbuz i papryka – 92 proc., bakłażan, szpinak i brokuł – 91 proc., truskawki – 91 proc., brzoskwinie – 86 proc.

Jakie są główne przyczyny zatrzymywania wody w organizmie? To przede wszystkim zaburzenia hormonalne oraz wysokie spożycie soli, niektóre choroby oraz pewne leki. Ale także za małą aktywność fizyczną i długie przebywanie w jednej pozycji oraz nadmiar alkoholu. Jest jeszcze jeden bardzo ważny powód:

zbyt niskie spożycie wody!

Jakie konsekwencje zdrowotne niesie niedobór wody w organizmie?

- Rozdrażnienie, spadek zdolności koncentracji, zaburzenia koordynacji ruchów, problemy ze snem i pamięcią, zaburzenia mowy i widzenia, uporczywe bóle głowy, zawroty, omdlenia i osłabienie, zaburzenia funkcji poznawczych – skutek odwodnienia mózgu.
- Zaburzenia elektrolitowe mogące prowadzić do anomalii rytmu serca (tachykardia), zmiany ciśnienia krwi.
- Nieprawidłowe trawienie, osłabienie perystaltyki jelit, zaparcia.

- Zaburzenia wydalania moczu (skąpomocz), przednerkowa niewydolność nerek.
- Suchość skóry i spojówek, upośledzenie wydzielania śliny.
- Uczucie przegrzania ciała.

W EFEKcie SPADKU ILOŚCI WYDALANEGO MOCZU I PRODUKTÓW PRZEMIANY MATERII MOŻE DOJŚĆ DO ZATRUCIA ORGANIZMU. KIEDY ODCZUWAMY PRAGNIENIE, TO OZNACZA, ŻE JESTEŚMY JUŻ ODWODNIENI.

UBYTEK WODY POWYŻEJ 15 PROC. OZNACZA ŚMIERĆ.

Nawadnianie powinno przebiegać stopniowo przez cały dzień. Po przebudzeniu, gdy organizm jest odwodniony po nocy, warto wypić 1-2 szklanki letniej wody – można dodać sok z cytryny i imbir, które budzą lepiej niż kawa. Przed snem również warto wypić szklankę wody – to pomoże organizmowi w regeneracji i naprawi uszkodzone komórki.

Podczas upałów należy koniecznie zabierać ze sobą wodę dosłownie wszędzie, nawet na krótki spacer wokół bloku. Najlepiej pić ją małymi łykami co 10 min – to uchroni od palącego uczucia pragnienia i ułatwi znoszenie gorąca. Dobrze też, żeby woda miała temperaturę pokojową, ponieważ zimna może powodować obkurczanie mięśni w przewodzie pokarmowym, a to prowadzi do upośledzenia procesów trawiennych.

Świetnym sposobem na szybkie nawodnienie i uzupełnienie elektrolitów jest picie wody ze szczyptą soli himalajskiej lub kamiennej. Dodatek soli daje znakomite korzyści. Utrzymuje w normie histaminę, co zapobiega reakcjom alergicznym,

- zapewnia równowagę sodowo-potasową w błonach komórkowych,
- spowalnia rozpad czerwonych krwinek,
- zapobiega bólom migrenowym oraz zawrotom głowy,
- zapobiega skurczom mięśni,
- utrzymuje odpowiedni poziom cukru we krwi.

Co jeszcze warto wiedzieć? Wody nie należy pić w trakcie posiłku, ponieważ rozrzedza enzymy trawienne i zakłóca trawienie. Najlepiej napić się 15 min przed jedzeniem – to wspomogę wydzielanie soków żołądkowych i przyspieszy trawienie oraz zmniejszy apetyt. Po posiłku zrobmy przerwę w picu na ok. 1 h.

Jaką wodę wybrać? Najlepsza jest mineralna – średnio- i wysokozmineralizowana. Osoby z niektórymi schorzeniami powinny jednak unikać wody o wysokiej zawartości minerałów.

Pamiętajmy, aby stale mieć butelkę wody przy sobie. **Musi być zawsze w zasięgu wzroku!** Warto skorzystać z dostępnych aplikacji na smartfony, które przypominają o regularnym nawadnianiu organizmu. Nauczmy się odpowiednio pić wodę, a przekonamy się, jak bardzo wpłynie to na nasze samopoczucie. #

Popularne aplikacje na telefon, które przypominają o stałym nawadnianiu organizmu: **Water Tracker, Hydro, Water Your Body, Waterbalance, WaterMinder, Wypij Wodę.**

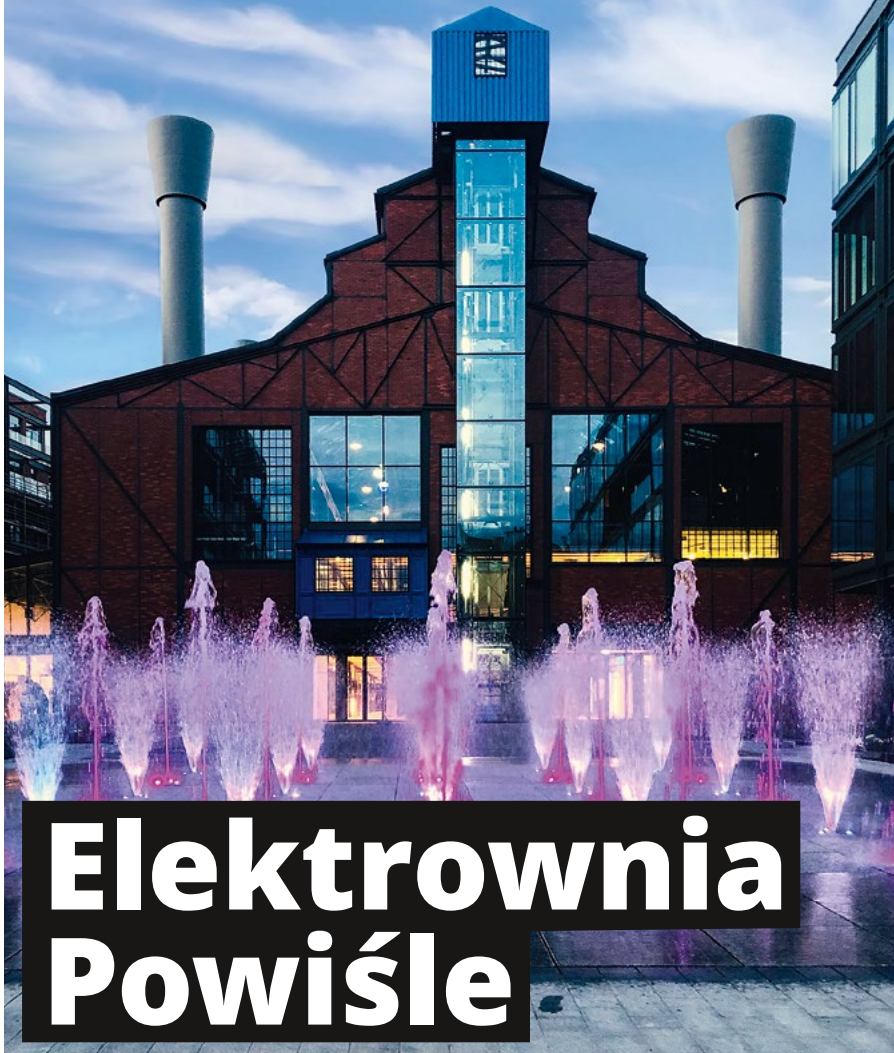
Wszystkie są proste w obsłudze, intuicyjne i bardzo przydatne, jeżeli zapominasz o wypijaniu odpowiedniej ilości wody w ciągu dnia.



TEKST:
**WŁODZIMIERZ
ZDUNOWSKI**

**JECHAŁEM KTÓREGOŚ
DNIA ROWEREM BRZEGIEM
WISŁY I NA WYSOKOŚCI
UNIwersYTETU
WARSZAWSKIEGO
SPOSTRZEGŁEM OBIEKT,
KTÓREGO WCZEŚNIEJ
NIE ODNOTOWAŁEM.
ZACZAŁEM OBJEŻDZAĆ
GO WOKÓŁ I WRESZCIE NA
KOMPLEKSIE NOWOCZESNYCH
BUDYNKÓW DOJRZAŁEM
NAPIS *ELEKTROWNIA POWIŚLE*.
POPATRYŁEM UWAŻNIE,
W TYM MIEJSCU ZAPAMIĘTAŁEM
BOWIEM ZUPEŁNIE INNĄ
BUDOWLĘ, STAROĆ Z BARDZO
CHARAKTERYSTYCZNYMI
KOMINAMI. OCZYWIŚCIE
SŁYSZAŁEM DUŻO WCZEŚNIEJ
O TYM PRZEDSIĘWZIĘCIU,
JEDNAK NIE SPODZIEWAŁEM SIĘ
AŻ TAKIEGO ROZMACHU. I TAK
POZNAŁEM KOLEJNY OBIEKT DO
MOICH REINKARNACJI.**

Fot. Elektrownia Powiśle



Elektrownia Powiśle

Z historii Powiśla

To już trzecia dzielnica, w której dokonano tak magicznego przekształcenia i, co w tym szczególne, to kolejny i chyba już ostatni (poza Starym Miastem) rejon tak istotny dla historii Warszawy. Jako młody chłopak czytałem wszystkie książki autorstwa niezapomnianego barda Powiśla, Stanisława Grzesiuka. *Boso, ale w ostrogach* to praktyczna encyklopedia stolicy tamtych lat. To na Powiślu obowiązywała etyka charakternych facetów, tam istotnymi elementami społeczności były Czarne Mańki, Antkowie, czyli, ogólnie, ferajna. Tam też wykonywano najcięższe prace. Tragarze i kopacze piasku codziennie w znoju rozładowywali barki i stateczki wiślane. To przecież Wisła urodziła Warszawę i potem karmiła ją przepławami i handlem spławianymi nią towarami. Przedwojenne Powiśle to również miejsce, gdzie powstawały znaczące dla stolicy obiekty, takie jak Gimnazjum im. Stefana Batorego, mogące poszczycić się wspianymi

absolwentami, czy perełki architektury tamtych czasów, jak Kolonia Profesorska. W 1914 r., cztery lata przed narodzinami Stanisława Grzesiuka, rozpoczęła pracę Elektrownia Powiśle. Po odzyskaniu niepodległości została w 1918 r. przejęta przez polskie władze. Zamknięto

**ELEKTROWNIA POWIŚLE
DOSKONAŁE WPISUJE
SIĘ W ŚWIATOWY TREND
PRZYWRACANIA DO
ŻYCIA ZABYTKOWYCH
PRZESTRZENI
ŁĄCZĄCYCH HISTORIĘ
Z NOWOCZESNOŚCIĄ.**

ją definitywnie w 2001 r., co było m.in. efektem istotnych zmian architektonicznych w tym rejonie Warszawy (budowa mostu Świętokrzyskiego i Wisłostrady). Praktycznie do 2015 r. obiekt stał bezużytecznie.

Z szacunkiem dla detalu

Podobnie, jak w przypadku wszystkich REINKARNACJI dawnych stołecznych obiektów przemysłowych, poprosiłem zarządzających Elektrownią Powiśle o przybliżenie naszym czytelnikom idei powstania centrum. Wydawało mi się bowiem, że wzorem sąsiedniej zabudowy pewnie prościej byłoby zburzyć stare mury i objąć ten teren strukturą mieszkaniową. Tradycyjnie już spotkałem się z ogromną życzliwością i uzyskałem sporo ciekawych informacji.

W 2015 r., po prawie 15 latach od zamknięcia dawnej elektrowni, projekt został przejęty przez Tristan Capital Partners i White Star Real Estate. Od tego momentu ruszyła rewitalizacja obiektu, która, zdaniem jej twórców, doskonale wpisuje się w światowy trend przywracania do życia zabytkowych przestrzeni łączących historię z nowoczesnością. Pozwala to na nowo budować miejski krajobraz. O rozmiarze tego przedsięwzięcia niech świadczy chociażby

fakt, że przez 12 lat nad projektem przekształcenia budynków przemysłowych (i terenu wokół nich) w tętnicą życia część miasta pracowało ponad 60 architektów i praktykantów ze studia APA Wojciechowski Architekci. Konstrukcja budynku, która ma ponad 100 lat, została w znacznej części zachowana. Włożono ogrom pracy w to, by ocalić jak najwięcej jej oryginalnych elementów. Historyczna wartość całej operacji była dla projektantów i wykonawców bogatym źródłem inspiracji. Każdy najdrobniejszy element został potraktowany z należyty

FESTIWALE, KONCERTY, PROJEKCJE FILMÓW ORAZ INNE NIEPOWTARZALNE WYDARZENIA SPRAWIAJĄ, ŻE JEST TO MIEJSCE, DO KTÓREGO CHCE SIĘ WRACAĆ.

szacunkiem. Użyto np. tradycyjnych metod wypalania cegieł, a przedmioty odzyskane z budynków elektrowni zostały wykorzystane do stworzenia unikatowych dekoracji wewnątrz.

W nowym kompleksie Elektrowni Powiśle zachowano cztery oryginalne budynki. Najbardziej charakterystycznym z nich jest dawna kotłownia, w której obecnie mieszczą się m.in. butiki wielu marek modowych. Natomiast w budynku starej maszynowni znajduje się Food Hall, gdzie można skosztować najróżniejszych potraw. Dawny keson, który niegdyś służył do filtrowania wody z Wisły, która chłodziła instalację ciepłą, to teraz restauracja Mateusza Gesslera. Jej charakterystyczny punkt to taras na dachu z widokiem na Wisłę, most Świętokrzyski i Stadion Narodowy. Czwarty z budynków to dawna rozdzielnia, która obecnie jest w trakcie rewitalizacji.

Nietypowe centrum z ofertą dla seniorów

Elektrownia Powiśle na pewno nie jest typowym centrum handlowym. To obiekt o wielu funkcjach, jednocześnie łączący historię z nowoczesnością. Priorytetem nie jest bowiem wyłącznie wyszukana oferta, lecz przede wszystkim stworzenie możliwości przeżycia wyjątkowych wrażeń i nabycia doświadczeń przez osoby odwiedzające obiekt. W strukturach dużych miast powoli odchodzi się od wielkopowierzchniowych centrów handlowych ze sztucznym światłem i nachalną muzyką, które pochłaniają ludzi na długie godziny. Przyszłość to oferowanie szerokiego wachlarza zróżnicowanych usług w przyjaznym otoczeniu otwartym na zieleni. Stąd też w programie Elektrowni Powiśle znajdziemy ofertę przeznaczoną dla seniorów.

Wszystkich dojrzałych mieszkańców stolicy Elektrownia zaprasza na: cykliczne spacer z architektem oraz wystawy sztuki (obecnie odbywa się tam wystawa fotografii Tadeusza Rolkego *KUNSZT*, która jest dostępna do 20 czerwca), pokazy kina letniego, teatr na leżakach, koncerty



Fot. Elektrownia Powiśle

muzyki na żywo (w każdą środę w Food Hall) oraz fortepianowe (Piękne Granie w Beauty Hall), a także wykłady dr. Olafa Kwapisa. Udział w wymienionych wydarzeniach jest bezpłatny. Także sam spacer po Elektrowni Powiśle może być niezwykle ciekawy – w środku zachowano wiele oryginalnych elementów z czasów II wojny światowej. Elektrownia Powiśle to miejsce, w którym każdy znajdzie coś dla siebie – zarówno ci poszukujący chwili relaksu i wytchnienia, jak i osoby wymagające wielu emocji i wrażeń. Obiekt tętni życiem każdego dnia. Festiwale, koncerty, projekcje filmów oraz inne niepowtarzalne wydarzenia sprawiają, że chce się tam wracać. Przynajmniej raz w tygodniu pojawia się coś nowego, ciekawego, co wcale nie musi wiązać się z ofertą komercyjną – latem organizowane będą pokazy kina plenerowego, w przestrzeniach Elektrowni odbywają się również targi, warsztaty i spotkania.

Nowe życie historycznej budowli

Po prawie 20 latach od zamknięcia Elektrowni Powiśle ponownie odżyła – działa inaczej, ale zachowała swój dawny charakter. Po otwarciu projekt zyskał pozytywną energię, na czym najbardziej zależało twórcom. Dopełnieniem zrewitalizowanej Elektrowni są zewnętrzne place, otwarte dla mieszkańców Warszawy, a także odwiedzających stolicę turystów.

Wszystkie trzy REINKARNACJE, które opisałem w swoich tekstach, dotyczą swoistego ewenementu na planie Warszawy. Nie tylko architektonicznego, lecz także społeczno-kulturowego. Takie obiekty od lat powstają na całym świecie, szczególnie w miastach najistotniejszych dla historii poszczególnych krajów. Godzą potrzeby i ambicje wszystkich mieszkańców, ponieważ z jednej strony kultywują miejscową historię i zabytki, a z drugiej są obiektami w pełni nowoczesnymi, dającymi możliwość przeżycia wielu wrażeń estetycznych i kulturalnych. Można tam spotkać ciekawych ludzi, zapoznać się z najnowszymi trendami w sztuce, ale też zwyczajnie porozmawiać, odpocząć. Pobyć z ludźmi w pięknej i przyjaznej przestrzeni (możemy tam iść z laską, pojechać na wózkach), zabrać ze sobą wnuczki, ukochaną osobę czy koleżanki. Elektrownia Powiśle powoli staje się integralną częścią jednej z najpiękniejszych dzielnic Warszawy – Powiśla. #



TEKST:
MONIKA WYSOŚLĄD-MAJEWSKA

O języku polskim (II)

FEMINIZACJA PROFESJONALNA

Choć zostałam poczęta w rodzinie artystycznej, przejęłam poglądy mojej Babki, która mnie wychowywała, bo ani Matka, ani Ojciec – oddający się swoim zajęciom w dziedzinie sztuki – nie mieli dla mnie zbyt wiele czasu. Nie czułam się z tego powodu nieszczęśliwa ani sfrustrowana, jednak przebywanie pod kontrolą Babki, urodzonej pod koniec XIX w., zrobiło swoje.

Mimo że skończyłam lat 20, uważałam, że mąż powinien przynosić do domu pieniądze, a po przyjęciu z pracy ma prawo rozwalić się na kanapie przed telewizorem ze szklanką czegoś mocniejszego w ręce i utyskiwać nad marnością tego świata. Dobra żona (czyli ja) – według zasad Babki – miała obowiązek podać mu obiad, uzalić się nad jego zmęczeniem, potem posprzątać, uprać, uprasować itd. Niestety, małżonek też był artystą, toteż moja wizja unormowanego życia codziennego legła w gruzach. Jadaliśmy o dziwacznych porach dnia i nocy, kwestie sprzątania, prania, prasowania i zakupów były znacznie rozchwiane. A ja zasiadałam do swojej roboty (pisanie artykułów do prasy) w tzw. międzyczasie, ze szkodą dla moich tekstów. Okazało się zatem, że nauki Babki, abym stała się idealną panią domu, spaliły na panewce. Równocześnie mąż za nic nie chciał poddać się próbom resocjalizacji, w związku z czym rozwiedliśmy się za obopólną zgodą. Od tego momentu stałam się feministką, ale nie całkiem, więc wcale się nie zdziwiłam, że teraz (może za późno, jak na XXI w.?) w naszym kraju nastąpiła historyczna wręcz moda na feminizm.

W pewnej części mój mózg zgadzał się z teorią, że dobrostan kobiet powinien być zrównany z męskim, czyli że mogłyby zarabiać tyle, co oni (a nawet więcej), zajmować kierownicze stanowiska, rządzić swoim ciałem, wrabiać swoich partnerów w babskie i rodzicielskie obowiązki, grać w piłkę nożną, boksować zawodowo i zająć się naprawą obłąkanego

świata rządzonego przez zadufanych i przeważnie niepozbytych osobników płci odmiennej. Lecz inny segment mózgowia ostro zaprotestował. Coś w nim zostało z babcynych nauk. Jak kobieta lubi być męzowskim podnóżkiem, niech będzie, jej sprawa. A feminizm – oczywiście! Ale dlaczego na siłę? Zaczniemy rewoltę od najważniejszych problemów: aborcji, przemocy domowej albo kwestii wynagrodzeń. Nie zapominajmy jednak o drobiazgach.

Dlaczego, na przykład, od dawna używane nazwy mają ulec dziwacznej transformacji? Czytam ci ja w gazetach i oczom nie wierzę, że A jest wybitną *naukowczynią*, B – znakomitą *filmowczynią*, a C – utalentowaną *skoczkinią*. Całe to zwariowane i nachalne słowotwórstwo zaczęło się od chwili, gdy pewna funkcjonariuszka państwowa zażyczyła sobie, by zwracać się do niej per *ministra*. Nie ośmieliłabym się do mojej doktor mówić *pani doktoro* albo *pani doktorczyni*, jak również do znajomej profesor uniwersyteckiej – *profesorko*. Miana *lekarka*, *doktorka*, *profesorka* zawierają w sobie bowiem pewien podtekst lekceważenia. Nawet uczniowie w liceach używają zwrotu *pani profesor*, choć nauczycielki nimi na ogół wcale nie są. To jak będzie? Czy kobieta uprawiająca profesję tokarza zmieni się *tokarczynią* albo *tokarkę* (co jest śmieszne), *pani literat* – w *literatkę* (co też zabawne, bo to określenie szklaneczki na wódkę), księgarz w *księgarkę* czy *księgarczynię*, a chirurg – w *chirurgkę* lub *chirurgiczkę*...? Z biegiem lat, w naturalny sposób, wytworzyły się żeńskie formy zawodów: mamy *ogrodniczkę*, *pisarkę*, *fryzjerkę*, *graficzkę*, *astronautkę*. I niech tak zostanie. Z upływem czasu zobaczymy, czy *skoczkini* i jej podobne feminatywy się utrwalą.

Nie wiem, czy moja Babka, która była panią domu w dawnym stylu, chciałaby mieć do pomocy *węgłarkę*, która nosiłaby opał do jej pieca kuchennego. Obawiam się, że wolałaby *węgłarza*, mimo kobiecego stroju. #

Krzyżówka

farba z domiesz- ką kredy	w ogrodzie PAN ulica na Bielanach	3	angielski tytuł szlachecki	na Głojnej Radio ...	Zero ... czyli jak najmniej odpadów	napisał „Szafele” Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne	strzelanie do rzutków	chmury pierzaste	Lee Harvey ...	R. Koontz, autor thrillerów	miasto nad Loarą	do chlebka gatunek delfina	
stołeczny dworzec rezerwat przyrody ...									7				
					10			niejeden w sto- tecznym kinie				11	
poprawia kondycję fizyczną pan z Baku			8	do sana- torium gorąca cząstka									
13			magmo- wa skała wylewna	środkowy obronca w piłce nożnej			2	dębowy na wino					
nestor ... , papuga				dzielnica Londynu		miasto w Arkansas gromada ryb				wiara w Allaha		miejsco- wość w regionie Kalabria	
arkusz poprawek													
		1			skała osadowa		jedno- roczna cebula	muzyka Boney M. wyznawane poglądy					
Manuel, austriacki skoczek narciarski	porcje kurczaka film z Gibsonem				wśród chasydów ... Zoli- bońskie				miejsce akcji „Dzumy”		mocny w rękę	5	„Już taki jestem zimny ...”
Eugeniusz, kartograf Cezary, aktor				zakładane na ranę	4		bohater eposu rycer- skiego						
			miasto w Numidii			tytuł cesarza rzym- skiego							
miasto Fiata				Antoon van flamandzki malarz				12	udaje wielką panią			9	
domena WVO	6												
			obszar poza frontem			biblijny brat Mojżesza					topiel, bezden		

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

Na dobry humor



Rys. Dariusz Pietrzak

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

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

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



Zapraszamy do udziału w projekcie

SENIOR – MENTOR

Edukacyjne wsparcie dla uczniów
Szkoły Podstawowej nr 221

Jesteś seniorem z Warszawy?
Pomóż dzieciom z wolskiej Szkoły
Podstawowej nr 221 w odrabianiu lekcji!



CAM
nowolipie

Pogotowie korepetytorskie
CAM Nowolipie szuka wolontariuszy!
Skontaktuj się z nami!

wolontariat@camnowolipie.pl
tel. 885 568 897



Warszawskie Centrum Innowacji
Edukacyjno-Społecznych i Szkoleń
Instytucja Edukacyjna m.st. Warszawy



Działanie finansowane ze środków m.st. Warszawy



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