

Warszawski Miesięcznik Seniorów Wrzesień-Październik 2022 #8 (44)

# #POKOLENIA

Magazyn bezpłatny

ISSN: 2657-4012

PRZECZYTAJ  
• UKAZUJEMY SIĘ JUŻ •  
**4**  
LATA  
I PRZEKAŻ DALEJ



WYŚPIEWANE  
MARZENIA

WARSZAWSKIE  
DNI SENIORA

ĆWICZ  
BLISKO DOMU





**WARSZAWSKIE  
DNI  
SENIORA  
2022**

**Znajdź swoje  
wydarzenie!**

[cam.waw.pl/wydarzenia-w-warszawie](http://cam.waw.pl/wydarzenia-w-warszawie)

**24.09-  
09.10.22**



**ALEKSANDRA LAUDAŃSKA**  
REDAKTOR NACZELNA

## Wiekizm nasz codzienny

Zespół naukowców z uniwersytetu w Oklahomie przebadał niedawno 2000 osób w wieku 50-80 lat. Specjaliści chcieli wiedzieć, jak często badani stykają się z przekazem i sugestiami deprecjonującymi ludzi starszych. W ankiecie znalazły się m.in. takie stwierdzenia: „Słyszę, widzę i/lub czytam rzeczy sugerujące, że starsi dorośli i starzenie się są nieatrakcyjne”, „Problemy zdrowotne są częścią starzenia się”, „Ludzie zakładają, że nie robię nic ważnego ani wartościowego”. Badani mieli się z nimi zgodzić lub nie. Jednocześnie odpowiadali na pytania, których celem była ocena ogólnego stanu zdrowia na czterech poziomach: zdrowie fizyczne, psychiczne, liczba schorzeń przewlekłych i depresja.

Po podsumowaniu ankiet okazało się, że pozornie nieszkodliwe codzienne lekceważenie ludzi starszych jest bardzo rozpowszechnione. Prawie wszyscy badani (93 proc.) doświadczyli pewnych form dyskryminacji ze względu na wiek, czyli ageizmu (czyt. *ejdżyzmu*; pol. *wiekizm*) – czy to w postaci komunikatów i obrazów w telewizji lub internecie, czy też podczas spotkań z ludźmi, którzy sugerowali, że seniorzy są mniej sprawni tylko dlatego, że są starsi.

Najczęstszą formą wiekizmu, doświadczaną przez prawie 80 proc. badanych, była zgoda na stwierdzenie, że „posiadanie problemów zdrowotnych jest częścią starzenia się”. Mimo że 83 proc. osób określiło swój stan zdrowia jako dobry lub bardzo dobry! Oznacza to, że zinternalizowały obiegowe opinie na temat starzenia się i powielają je, chociaż nie są one zgodne z ich doświadczeniem. To pokazuje, jak ogromna jest moc słów, które słyszymy i wypowiadamy każdego dnia.

Idźmy dalej – 65 proc. badanych stwierdziło, że regularnie widzi, słyszy lub czyta dowcipy na temat osób starszych lub komunikaty, że seniorzy są nieatrakcyjni lub niepożądani. 45 proc. miało doświadczenia, gdy ktoś młodszy od nich założył, że mają problemy z korzystaniem z technologii, widzeniem, słyszeniem, rozumieniem, zapamiętywaniem lub robieniem czegoś samodzielnie, albo że nie robią nic wartościowego (?!).

Ta powszechność wiekizmu jest bardzo niepokojąca. Do tego okazało się, że osoby najbardziej narażone na ageizm – zarówno bezpośredni, jak i ten zawołany, pozornie niewinny (jak żarty), oraz ten, którego intencje są generalnie dobre (jak chęć pomocy nawet, gdy osoba starsza nie komunikuje takiej potrzeby) – są jednocześnie bardziej narażone na takie schorzenia, jak wysokie ciśnienie, cukrzyca, przewlekły ból i depresja. Wszystko dlatego, że wiekizm jest źródłem chronicznego stresu, a stres powoduje wzrost poziomu kortyzolu – hormonu, który dewastuje organizm.

W październiku miną cztery lata, od kiedy na łamach „Pokoleń” staramy się odczarowywać późną dojrzałość i przeciwdziałać ageizmowi. Czy skutecznie? Czy pod wpływem naszych artykułów komuś z Was udało się wyciszyć wewnętrzny, złowieszczy głos zinternalizowanego wiekizmu? A może #POKOLENIA pomogły komuś młodemu, kogo znacie, spojrzeć na seniorów w nowy sposób? Co jeszcze możemy robić, żeby przeciwdziałać dyskryminacji ze względu na wiek? Piszcie do nas o swoich doświadczeniach i przemyśleniach. I uważajcie, co myślicie i mówicie na temat swojego wieku. 😊



Fot. Pexels, Alena Darmel



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



# #SPIS TREŚCI



## Ochrona danych osobowych i skutki jej naruszenia

Fot. Pexels, Rodnae Production

### OD REDAKCJI

**01** Wiekizm nasz codzienny

### WYWIAD

**03** Ćwicz blisko domu

### WARSZAWSKA RADA SENIORÓW

**7** Wieści

**8** Listy do WRS

### ZBLIŻENIE NA DZIELNICE

**9** Śródmieście dla seniorów

### KOLEKCJONER WARSZAWSKI

**12** Kolekcja najbardziej warszawska

### PORADNIK SENIORA

**14** Ochrona danych osobowych i skutki jej naruszenia

### KULTURA

**17** Warto przeczytać

**18** Wydarzenia dla seniorów

### WARSZAWA SOLIDARNA

**20** Wielkie serca

### ZDROWIE

**22** Ćwicz swój umysł

### AKTYWNIE

**24** Ćwiczenia z piłką

### PASJE

**26** Na realizację marzeń nigdy nie jest za późno

### ZDROWIE

**29** Słuch w wieku dojrzałym

### FELIETON

**31** Niezwykłe Góry Literatury

### OKIEM SENIORA

**33** Mamo! Nie jestem już dzieckiem

### O(CZ)KIEM SENIORKI

**35** Ta dzisiejsza młodzież

### ROZRYWKA

**36** Krzyżówka

### REALIZACJA:

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

### e-mail:

[pokolenia@camnowolipie.pl](mailto:pokolenia@camnowolipie.pl)

[www.facebook.com/miesiecznikpokolenia](https://www.facebook.com/miesiecznikpokolenia)

[www.cam.waw.pl](http://www.cam.waw.pl)

[www.senioralna.um.warszawa.pl/pokolenia](http://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:

Bożena Tarkowska, fot. Mikołaj Górecki  
Pexels, Anna Tukhfatullina Food Photo  
Grapherstylist

## → 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



WYSŁUCHAŁA:  
MARZENA MICHAŁEK



Fot. Materiały m.st. Warszawy

# ĆWICZ BLISKO DOMU

**NISKA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA POWODUJE ROCZNIE NA ŚWIECIE 5 MLN ZGONÓW WYWOŁANYCH PRZEZ CHOROBY NIEZAKAŻNE. Z TEGO POWODU ŚWIATOWA ORGANIZACJA ZDROWIA (WHO) OPRACOWAŁA GLOBALNY PLAN DZIAŁANIA DOTYCZĄCY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DO ROKU 2030. JEGO ZAŁOŻENIA SĄ ODZWIERCIEDLONE W PROGRAMACH UNII EUROPEJSKIEJ I POLSKIEGO RZĄDU. ODPOWIEDZIĄ WARSZAWY NA APEL WHO JEST PROJEKT *SPORTOWO BLISKO DOMU DO 2025 ROKU*. O JEGO ZAŁOŻENIACH I WYZWANIACH ORAZ O TYM, NA ILE UDAŁO SIĘ PRZYWRÓCIĆ PO PANDEMII OFERTĘ SPORTOWĄ DLA SENIORÓW, ROZMAWIAM Z JANUSZEM SAMELEM, DYREKTOREM BIURA SPORTU I REKREACJI W STOŁECZNYM RATUSZU.**

**Przygotowując się do naszej rozmowy, zerknęłam na stronę internetową Aktywna Warszawa. Wiele informacji zatrzymało się na 2019 r., w sekcji ofert dla seniorów w zasadzie same pustki. Ten brak aktualizacji to część długu pandemicznego czy po prostu zaniedbanie?**

Aktywna Warszawa jest stroną naszej jednostki. Jej obecny stan wynika z tego, że jesteśmy w trakcie zmian. Wszystkie informacje na temat oferty sportowej dla seniorów docelowo znajdą się na Portalu Informacyjnym Miasta Stołecznego Warszawy – PIUW. Teraz pracujemy nad tym, by wszystko ujednolicić, by witryna

była bardziej czytelna, intuicyjna, dostosowana do osób z niepełnosprawnościami. To jest proces, który jeszcze potrwa, ponieważ, jak wiele rządowych stron internetowych, portal Aktywna Warszawa zawiera bardzo dużo informacji, które musimy przenieść w taki sposób, by dotarcie do nich było prostsze i czytelniejsze.

**Strona *sport.um.warszawa.pl* jest naprawdę bardzo dobra, szybko się ładuje, jest przejrzysta, ma rozbudowany system filtrów, dzięki którym błyskawicznie można znaleźć to, czego się szuka. Czy to oznacza, że odnajdziemy tam aktualną ofertę wszystkich programów sportowych realizowanych w stolicy?** →



Wszystkich programów na pewno jeszcze tam nie ma, bo – jak wspominałem – strona ulega ciągłej modyfikacji zgodnie z postulatami i oczekiwaniami użytkowników. Dodatkowo redaktorzy poszczególnych programów, projektów i inicjatyw sportowych znajdują się na poziomie dzielnic, ośrodków sportu i rekreacji, później przechodzi to przez redaktorów w naszym biurze. Dopiero na tym etapie główne informacje podawane są w aktualnościach, kalendarium albo w poszczególnych kategoriach, które są opisane pod kafelkami na stronie. Dlatego np. w zakładce *Obiekty sportowe* pojawia się komunikat o aktualizacji, ponieważ jesteśmy wciąż w procesie domykania portalu. Myślę, że do końca tego roku uda się nam wprowadzić na stronę programy, które planujemy zrealizować.

**Czy to oznacza, że, jak już to wszystko zintegrujecie, to programy i projekty, takie jak Aktywna Warszawa, Aktywny Warszawiak, Senior Starszy Sprawniejszy, przestaną działać odrębnie?**

Wszystkie programy i projekty będą dostępne na stronie *sport.um.warszawa.pl*. Nie będziemy wygaszać stron ośrodków sportu i rekreacji, dlatego że nie chcemy pozbawiać tych miejsc tożsamości. Warszawiacy są przyzwyczajeni do ich nazw, do tego, że funkcjonują Ośrodek Sportu i Rekreacji Bemowo, Białołęka, Ursynowskie Centrum Sportu i Rekreacji czy Białołęcki Ośrodek Sportu. Podobnie Aktywna Warszawa to jest Stołeczne Centrum Sportu Aktywna Warszawa – tak brzmi pełna nazwa. Musimy zatem wszystko wypośrodkować, ale docelowo chcemy, by pełna informacja, również na temat ich oferty, znajdowała się na stronie miejskiej.

**A co z informacjami, które obecnie znajdują się na stronach dzielnic?**

One również tam pozostaną, ale będą równocześnie zasysane do strony miejskiej. Wyobraźmy sobie, że Ursus robi bieg upamiętniający strajki w Ursusie. To jest ważne wydarzenie, więc znajdzie się i na stronie dzielnicy, i na *sport.um.warszawa.pl*. Ale jeśli w tym samym czasie będzie organizowany piknik dla dzieci z lokalnych przedszkoli, to to wydarzenie pozostanie na stronie dzielnicy, ponieważ jego zasięg jest bardziej lokalny niż miejski. To event dla mieszkańców danego obszaru, co z kolei wypełnia założenia *Strategii #Warszawa2030*.

**Czyli, z punktu widzenia seniora, który ma swoje nawyki i np. od lat szuka informacji o wydarzeniach sportowych na stronie dzielnicy, wszystko będzie jak dawniej, tylko sprawniej i szybciej?**

Tak. Senior ma znaleźć informacje przede wszystkim szybko, nie musi przy tym wiedzieć, że jest przekierowywany na inną stronę.

**Co z seniorami niecyfrowymi?**

Tutaj polegamy od lat na Warszawskiej Radzie Seniorów i radach dzielnicowych, Biurze Pomocy i Projektów Społecznych i oczywiście „Pokoleniach”. Przy każdej imprezie tradycyjnie plakujemy miasto i drukujemy ulotki dystrybuowane przez dzielnice. W naszej strategii promocji przewidujemy także tzw. krosowe informowanie o wydarzeniach w różnych miejscach stanowiących jednostki organizacyjne miasta. Chcemy, żeby np. w domu kultury pojawiła się informacja o eventach sportowych odbywających się w ośrodku sportu i rekreacji z tej dzielnicy lub z dzielnicy przyległej. Rozumiem to w ten sposób, że senior przychodzi

na wydarzenie kulturalne i widzi informację o ośrodku sportowym znajdującym się nieopodal, o którym nie wiedział albo wiedział, ale jeszcze w nim nie był. Być może to go zainteresuje i przyjdzie na jogę, pilates czy zajęcia na basenie.

**Program utworzenia siłowni plenerowych Warszawa w dobrej kondycji ruszył w połowie 2013 r. Czy został zamknięty? Czy jest realizowany dalej w ramach budżetu obywatelskiego? Seniorzy bardzo chętnie korzystają z tej formy ćwiczeń (tzw. *street workout*) i wiem, że obecnych 100 lokalizacji to nadal za mało.**

Mamy już znacznie ponad 100 siłowni zewnętrznych w Warszawie. Program ich dalszej budowy jest kontynuowany kilkoma ścieżkami. Jedną z nich jest oczywiście budżet obywatelski, kolejną koordynuje Centrum Komunikacji Społecznej – budowę siłowni przy ośrodkach sportu i rekreacji realizowaliśmy z budżetów, nazwijmy to, sportowych. Również jednostki zajmujące się zielenią miejską działały w tym zakresie w ramach swoich programów. Później, w zależności od zapotrzebowania, budowę realizowały jednostki i działy na poszczególnych szczeblach: biura, ośrodki sportu i rekreacji, dzielnic i wydziałów. Jako Biuro Sportu i Rekreacji pragnęliśmy zachęcić do korzystania z przyrzędów na siłowniach, a ponieważ techniczne opisy na nich wydawały nam się niewystarczające, to chcielibyśmy, aby w ramach programu *Aktywny Warszawiak* w różnych miejscach stolicy pojawiali się instruktorzy, którzy będą tłumaczyć, jak prawidłowo korzystać z przyrzędów, jak wykonać dane ćwiczenie, jak wzmocnić określoną partię ciała. Realizujemy to przez organizacje pozarządowe, tzw. NGO.

**Skoro już jesteśmy przy NGO i programach: pandemia wiele zmieniła i trudno obecnie zorientować się, które programy działają, które są wygaszane, a które – reaktywowane. Czy mógłby pan powiedzieć, które programy dla seniorów są obecnie aktywne?**

To trudne pytanie. Chcemy, by wszystkie działały pod szyldem *Aktywny Warszawiak* i *Aktywny Senior*, ale dzielnice tworzą własne programy pod innymi nazwami, choć dotyczą tak naprawdę tego samego. Pracujemy nad tym, żeby można było je znaleźć na jednej stronie internetowej, niezależnie od tego, gdzie się odbywają, i żeby ten przekaz był przejrzysty dla odbiorców. Żeby było wiadomo, że np. program *Aktywny Warszawiak* zawiera zestaw blisko 30 różnych aktywności, bez względu na to, jak się nazywają w różnych miejscach.

**A co z programem *Senior Starszy Sprawniejszy*?**

Działa, ale zmieniła się jego formuła. Obecnie lokalne ośrodki robią np. aqua aerobik, pływanie dla seniorów czy nordic walking – nazywają zatem samą formę ruchu, a nie oferują jej pod szyldem tego programu. Ta formuła, z różnych względów, nie sprawdziła się. Dla seniorów zresztą to bez znaczenia, jak nazywa się program. Dla nich ważne jest, jakie aktywności są dostępne i jak można do nich dotrzeć. Bardziej zależy nam na tym, żeby tych aktywności było dużo. A ich nazwa zależy od płatnika zadania: inaczej nazwą je NGO, inaczej – dzielnice, jeszcze inaczej – ośrodki sportu i rekreacji. My chcemy mieć listę aktywności do pokazania na stronie, niezależnie, jak się to będzie nazywało. Dla mieszkańca Warszawy nie ma znaczenia, jak nazywa się program. On chce wiedzieć, gdzie dana aktywność się odbywa i czy jest bezpłatna, a jeśli płatna, to ile kosztuje.

**Program SPORTOWO BLISKO DOMU DO 2025 ROKU, jako jeden z programów wykonawczych celu 2.2. STRATEGII #WARSZAWA2030, powstał w czasie, gdy miasto – oprócz kryzysu zdrowotnego związanego z pandemią COVID-19 – zmagają się z wieloma innymi wyzwaniami. Dotyczą one przede wszystkim środowiska naturalnego, demografii i gospodarki. Z tego powodu w programie przyjęto szerokie spojrzenie na rolę aktywności fizycznej. Jest ona niezwykle ważna z perspektywy zachowania zdrowia i dobrej kondycji psychofizycznej, ale ma też duże znaczenie dla budowy kapitału społecznego i obniżenia emisji gazów cieplarnianych.**

**/z założeń programu SPORTOWO BLISKO DOMU DO 2025 ROKU/**

**Jesteśmy wszyscy po trudnym doświadczeniu lockdownu i pandemii. Mamy olbrzymi dług zdrowotny, który w ogromnej mierze dotknął seniorów. Czy Warszawa przygotowała, albo jest w trakcie tego procesu, programy pocovidowe, które pomogą postawić seniorów na nogi?**

Nie mamy w tej chwili typowych programów pocovidowych. Po pandemii branża sportowa ucierpiała najbardziej, dlatego obecnie skupiamy się na tym, by reaktywować wszystkie ośrodki sportu i rekreacji, bo te miejsca wygenerowały olbrzymi dług kosztowy. Ostatnie półtora roku byliśmy raz otwarci, raz zamknięci – to niezwykle trudne, bo nie było w zasadzie przychodów, a koszty pozostały. Musimy na razie to wszystko uporządkować, a w następnej kolejności będziemy przywracać programy, a może bardziej – aktywności sprzed pandemii. Może też być tak, że z powodów, o których wspominałem, koszty aktywności dla seniorów nieco się zwiększą. Jeśli

chodzi o ośrodki sportu i rekreacji, to można powiedzieć, że od czterech miesięcy działamy już w formie sprzed pandemii. Odbywa się zatem *Lato w mieście*, a już za chwilę wrócimy z programami jesienno-zimowymi, wśród których są, oczywiście, te kierowane do seniorów.

**Nieco zmieniając temat: według najnowszego raportu *MultiSport Index 2019* 53 proc. ludzi powyżej 55. roku życia nie podejmuje żadnej aktywności fizycznej. Polska jest w ogonie Europy – WHO zaleca osobom starszym aktywność fizyczną przez co najmniej 30 min dziennie pięć dni w tygodniu lub nawet bardzo intensywną aktywność przez co najmniej 20 min trzy dni w tygodniu. Warszawa zajęła wysokie miejsce w tym badaniu – coraz więcej dojrzałych ludzi upatruje w sporcie nie tylko źródło zdrowia, lecz także przyjemności. Jakie programy edukacyjne na temat dobroczynnych skutków aktywności fizycznej prowadzi lub →**

## **zamierza wprowadzić miejski ratusz w najbliższym czasie?**

Planujemy działania edukacyjne i informacyjne na ten temat, ponieważ diagnoza wykonana przez Barometr Warszawski do programu *Sportowo blisko domu do 2025 roku* wskazała, że seniorzy są jedną z grup, która potrzebuje dodatkowego wsparcia w tym obszarze.

## **Jakiego rodzaju to będzie wsparcie?**

Skupimy się na edukacji i ułatwieniu dostępu do niskokosztowych aktywności fizycznych. W ten sposób chcemy zachęcić seniorów do korzystania z projektów w ramach programu *Sportowo blisko domu do 2025 roku*, który jest programem wykonawczym do *Strategii #Warszawa2030*. Chcemy dać osobom starszym narzędzia do bycia aktywnymi: edukować, jakie są najkorzystniejsze dla nich formy ruchu, co można zrobić w najbliższym otoczeniu, wychodząc z domu, bądź w nim pozostając. W pandemii realizowaliśmy to częściowo zdalnie poprzez platformy internetowe, takie jak Teams i Zoom, teraz będą to zintegrowane zajęcia realizowane w programie *Aktywny Warszawiak*, które chcemy dystrybuować przez dzielnice. Ostatnia rzecz to aktywizacja i zaproszenie do korzystania z miejsc aktywności fizycznej oraz przyrzędów, czyli np. siłowni zewnętrznych znajdujących najbliżej miejsca zamieszkania.

## **15 min od domu? Czy to jest realne?**

Jest. Istnieje duże prawdopodobieństwo, wręcz graniczące z pewnością, że w ciągu 15 min od domu każdy w Warszawie dojdzie do jakiegoś zielonego miejsca, np. parku, albo punktu, który daje możliwość wykonania ćwiczeń fizycznych. Potrzebna jest zmiana przekonania, że aktywność fizyczna musi mieć przyrząd bądź przybór. Aktywnością fizyczną jest już sam spacer, chociażby do siłowni plenerowej czy parku. W Warszawie nie ma co prawda jeszcze takiego nasycenia siłowniami zewnętrznymi, by dotrzeć do nich w 15 min, ale na pewno w tym czasie można dojść do ośrodka sportu i rekreacji lub przyszkolnego obiektu sportowego. A jeśli ktoś świadomie wystartuje z domu po to, by się przejść szybkim marszem 15 min w jedną i drugą stronę do i od tego miejsca, to da to wypełnienie wspomnianego zalecenia WHO. Jeśli do tego wykorzystamy odpowiedni sprzęt, np. kijki do nordic walking, to możemy być pewni, że taki ruch ma jeszcze większy sens. Oczywiście docelowo chcielibyśmy, by każdy mieszkaniec Warszawy, każdy senior dotarł

w 15 min do siłowni zewnętrznej. I tak będzie. Warto też uświadomić seniorom, że codzienna, zwyczajna aktywność fizyczna, wyjście na zakupy czy na spacer z psem, też ma ogromną wartość, pod warunkiem, że jest regularna. I dlatego będziemy starali się mówić prostym językiem, że warto się ruszać, niezależnie od tego, co się robi.

## **Jak wyglądają przygotowania do Warszawskiej Olimpiady Seniorów? Czy uda się ją zorganizować w formule z 2019 r.?**

Warszawska Olimpiada Seniorów to wydarzenie o stosunkowo krótkiej tradycji, bo 5-letniej. Do tego doszły dwa lata przerwy. Więc my się ciągle uczymy i docieramy. Długo rozmawialiśmy z przedstawicielami rad seniorów, jaki powinien być format obecnej olimpiady, czego seniorzy się po niej spodziewają. Chcemy, by to było wydarzenie dla nich, by czuli się swobodnie, mogli przyjść z całymi rodzinami, z dziećmi i wnukami. By stworzyć atmosferę pikniku przyprawioną szczyptą rywalizacji. Bo seniorzy, jak pokazywały wcześniejsze olimpiady, bardzo rywalizację lubią. W czasie konsultacji usłyszeliśmy, że poprzednia formuła była męcząca: najpierw zawody podzielone na dyscypliny, a potem uroczystość wręczania medali. Wszystko ciągnęło się zbyt długo. No i doszliśmy do wniosku, że tym razem olimpiada odbędzie się w dwa dni weekendu. Pierwszy dzień, sobota 17 września, zaplanowany jest w Ośrodku Sportu i Rekreacji na Solcu, czyli obiekcie *Aktywnej Warszawy*, gdzie odbędą się turnieje tenisa stołowego i tenisa ziemnego oraz gry stolikowe: szachy i brydż. Drugi dzień, 24 września, odbędzie się na odnowionym stadionie Hutnika, tuż obok Lasku Bielańskiego. Obydwa miejsca są zdecydowanie lepiej przygotowane do tego rodzaju wydarzenia niż stadion Polonii przy Konwiktorskiej, gdzie do tej pory odbywała się olimpiada. Chodziło nam o to, by były to lokalizacje komfortowe, dostępne zarówno przestrzennie, jak i komunikacyjnie. By seniorzy nie czuli presji i stresu, by mieli czas na rywalizację, by nic ich nie goniło. Dodatkowo planujemy jeszcze pływanie, które odbędzie się w CRS Bielany, blisko stadionu Hutnika. Zwieńczeniem rywalizacji 24 września będzie dekoracja zwycięzców, obejmująca zarówno dyscypliny, które miały miejsce na Solcu, jak i te, które odbyły się na Hutniku. Tego dnia odbędą się także występy artystyczne połączone z piknikiem. Myślę, że taki harmonogram bardzo poprawi dynamikę tego wydarzenia, a o to m.in. apelowali seniorzy.

**Dziękuję za rozmowę.**



# Wieści z WRS



## GORĄCE LATO I WIELE ATRAKCJI W WARSZAWIE. CZASAMI BRAKOWAŁO SIĘ, ABY SPROSTAĆ TEGOROCZNYM UPAŁOM.

SIERPIEŃ, WRZESIEŃ I PAŹDZIERNIK TO CZAS PAMIĘCI O POWSTANIU WARSZAWSKIM I JEGO BOHATERACH, BYLIŚMY W WIELU MIEJSCACH ZWIĄZANYCH Z TYM WYDARZENIEM. DO KOŃCA WRZEŚNIA CZEKAMY Z KOLEI NA RELACJE Z KONKURSU ŚWIAT MŁODYCH DUCHEM (ZAPROSILIŚMY DO WYKONANIA TRZECH ZADAŃ: CIEPŁE MIEJSCA, SZUKAMY DZIURY W CAŁYM, ZOSTAŃ ANKIETEREM; WIĘCEJ NA [WRS.WAW.PL](http://WRS.WAW.PL)).

### Przed nami

- ➔ Od 24 września do 9 października – Warszawskie Dni Seniora.
- ➔ 17 września na Rozbrat i 24 września na Stadionie Hutnika – zawody sportowe w ramach Warszawskiej Olimpiady Seniorów (szykujcie formę!).
- ➔ 30 września – Forum Środowisk Senioralnych (logowanie przez stronę [wrs.waw.pl](http://wrs.waw.pl)).
- ➔ We wrześniu i październiku – wiele dzielnicowych wydarzeń w ramach obchodów Dni Seniora, np. Srebrne Bemowo (2 października) – event kulturalno-sportowy adresowany do najstarszych mieszkańców dzielnicy.

### Za nami:

- ➔ 7 lipca – na LXVII sesji Rady Warszawy, na wniosek Warszawskiej Rady Seniorów, radni podjęli jednogłośnie uchwałę zmieniającą rozporządzenie w sprawie zasad i trybu przeprowadzania konsultacji z mieszkańcami m.st. Warszawy poprzez wprowadzenie zmiany dotyczącej trybu inicjowania konsultacji. Do listy wnioskodawców o przeprowadzenie konsultacji zostały dodane: Warszawska Rada Seniorów oraz dzielnicowe rady seniorów m.st. Warszawy. Ten krok świadczy o uznaniu doświadczenia, wiedzy i dorobku członków rad seniorów w działalności na rzecz środowiska osób starszych oraz dobrze rokuje na przyszłość.

TEKST: MAŁGORZATA ŻUBER-ZIELICZ  
PRZEWODNICZĄCA WARSZAWSKIEJ  
RADY SENIORÓW

Chcemy bardzo podziękować przewodniczącej Rady Warszawy, Ewie Malinowskiej-Grupińskiej, za przychylne odniesienie się do wniosku WRS, dyrektor Centrum Komunikacji Społecznej, Ewie Kolankiewicz, za zreferowanie wniosku, oraz członkom Komisji Samorządowej i Integracji Europejskiej Rady Warszawy za poprowadzenie tematu aż do pomyślnego zakończenia.

- ➔ 30 lipca – przedstawiciele Warszawskiej Rady Seniorów, dzielnicowych rad seniorów i osoby zaprzyjaźnione z tymi organizacjami wspierali jako wolontariusze 6499 uczestników 31. Biegu Powstania Warszawskiego. Renata Kaznowska, zastępczyni prezydenta m.st. Warszawy, która wręczała medale zawodnikom, znalazła chwilę, aby spotkać się z wolontariuszami i podziękować za wsparcie. Gratulujemy uczestnikom i dziękujemy naszym niezawodnym wolontariuszom.
- ➔ 1-31 lipca – pod patronatem WRS odbył się Festiwal Ogrody Muzyczne im. Ryszarda Kubiaka, w tym roku zorganizowany w pawilonie koncertowym Symfonii Varsovii. Projekcje filmowe przyciągnęły szeroką publiczność, ponieważ stanowią rzadką okazję do poznania repertuaru muzycznego w najlepszych światowych aranżacjach.



Przedstawiciele WRS złożyli wiązkę pod pomnikiem Kobietom Powstania Warszawskiego

- 30 lipca – przedstawiciele WRS wzięli udział w spotkaniu powstańców warszawskich z prezydentem Rzeczypospolitej Polskiej, Andrzejem Dudą, i prezydentem Warszawy, Rafałem Trzaskowskim. Wydarzenie miało miejsce w parku Wolności przy Muzeum Powstania Warszawskiego
- 31 sierpnia – przedstawiciele WRS wzięli udział w Uroczystej Mszy Polowej i Apelu Poległych na pl. Krasińskich oraz złożyli wiązankę pod pomnikiem Kobietom Powstania Warszawskiego.
- 1 sierpnia – w 78. rocznicę wybuchu powstania warszawskiego reprezentacja Warszawskiej Rady Seniorów oddała hołd jego bohaterom oraz złożyła wieńce pod pomnikiem Armii Krajowej i Polskiego Państwa Podziemnego przy ul. Wiejskiej oraz pomnikiem Polegli Niepokonani na Cmentarzu Powstańców Warszawy na Woli.
- 5 sierpnia – o godz. 14.00, na ul. Anielewicza przy Okopowej, odbyła się uroczystość upamiętniająca zdobycie obozu „Gęsiówka” przez Harcerski Batalion „Zośka”, a o godz. 18.00, w rozwidleniu ul. Leszno i al. Solidarności, pod pomnikiem 50 tys. mieszkańców Woli zamordowanych przez Niemców podczas powstania warszawskiego odbyła się uroczystość w hołdzie ludności cywilnej Woli.

## PIERWSZE FORUM ŚRODOWISK SENIORALNYCH

30 WRZEŚNIA 2022

Mazowsze >> seniorów >

Mazowsze

WARSZAWSKA RADA SENIORÓW



I Forum Środowisk Senioralnych współorganizowane jest z Samorządem Województwa Mazowieckiego

### PAŁAC KULTURY I NAUKI

Celem Forum jest porozumienie i integracja środowiska seniorów wokół wspólnych spraw.  
Tematem Forum będzie:

#### JAK SKUTECZNIE ZORGANIZOWAĆ NASZĄ WSPÓLNOTĘ I WSPÓŁPRACOWAĆ?

Jest możliwość zdalnego udziału w spotkaniu!

Informacje i zapisy na stronie internetowej:

[wrs.waw.pl](http://wrs.waw.pl)

# Listy do WRS

Szanowni Państwo,

chciałybyśmy odnieść się do proponowanej przez Warszawską Radę Seniorów propozycji na wakacje *Świat Młodych Duchem*.

Bardzo za ten pomysł dziękujemy. Nie należę do żadnej rady seniorów ani organizacji senioralnej, nie jestem w klubie seniora. Należę za to do koła emerytów. Moje codzienne rozrywki to spacer z psem i rozmowy z, podobnymi do mnie, starszymi osobami. Jeszcze chodzimy – wolno i z bólem, ale dajemy radę. Czasami zawędrujemy do naszego urzędu dzielnicowego lub domu kultury i wyczytamy, co jest ciekawego w pobliżu (koncert, zajęcia sportowe, kino). I staramy się z tego korzystać. Dzięki Waszemu pomysłowi poczuliśmy jednak, że możemy jeszcze jako seniorzy mieć na coś wpływ i dlatego do końca września prześlemy do Was naszą relację. Piszę „naszą”, bo przy okazji udało mi się namówić trzy panie i jednego pana, zabraliśmy się do tych zadań razem.

Okazało się, że powrót do świata młodych duchem wyzwolił w nas wiele energii i zaowocował przyjaźnią. Tym listem chcemy podziękować pomysłodawcom i namówić czytelników „Pokoleń” do tej zabawy, bo jest jeszcze czas do końca września. Martwimy się tylko, że jak ktoś nie korzysta z internetu, to nic o tej inicjatywie nie wie. Przypomnijcie ją krótko, wrzesień to też dobry czas na taką aktywność. Może będzie mniej upalnie?

Pozdrawiamy

Aniela i Barbara z Dzielnicy Wola

Warszawska Rada Seniorów pełni dyżury w każdy wtorek:

telefoniczne – godz. 10.00-12.00,

stacjonarny – PKiN, sala 707.

Zadzwoń, przyslij SMS (tel. 509 830 267)

– odbierzemy, oddzwonimy, odpiszemy. Wrzuć list do naszej skrzynki w Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”.

Nasz e-mail: [rada@wrs.waw.pl](mailto:rada@wrs.waw.pl),

strona internetowa: [www.wrs.waw.pl](http://www.wrs.waw.pl).



# Śródmieście dla seniorów

**OD WSPIERANIA PODSTAWOWYCH POTRZEB PO WARSZTATY TECHNOLOGICZNE I ŚMIAŁE PROJEKTY. DZIELNICA ŚRÓDMIEŚCIE WSŁUCHUJE SIĘ W POSTULATY SENIORÓW I DOPASOWUJE DO NICH RÓŻNEGO RODZAJU POMOC ORAZ AKTYWNOŚCI. DO DYSPOZYCJI OSOBY STARSZE MAJĄ NIE TYLKO CENTRUM POMOCY SPOŁECZNEJ, DOM KULTURY ŚRÓDMIEŚCIE I BIBLIOTEKI PUBLICZNE, LECZ TAKŻE WIELE PROJEKTÓW REALIZOWANYCH PRZEZ WYDZIAŁ SPORTU I SPRAW SPOŁECZNYCH W URZĘDZIE DZIELNICY.**

**C**hór seniorów La Musica, Uniwersytet Trzeciego Wieku, Śródmiejska Rada Seniorów, Punkt Cyfrowego Wsparcia Seniora – to tylko niektóre z inicjatyw dla seniorów w Śródmieściu. Starsi mieszkańcy mogą liczyć również na wiele zajęć sportowych i rekreacyjnych, programy aktywizujące i projekty pobudzające kreatywność. Dzielnica nie zapomina przy tym o wspieraniu podstawowych potrzeb. Podopieczni Centrum Pomocy Społecznej mają zapewnioną opiekę lekarską i psychologiczną oraz pomoc bytową. Organizowane są spotkania integracyjne i okolicznościowe, wycieczki, wyjścia do instytucji kultury.

– *W naszych działaniach i planach zawsze pamiętamy o śródmiejskich seniorach. Zarówno tych aktywnych, którzy poszukują kolejnych wyzwań i atrakcji, jak i tych, którzy wymagają opieki i wsparcia* – wskazuje Aleksander Ferens, burmistrz Dzielnicy Śródmieście. – *Jesteśmy otwarci na te potrzeby i wspieramy seniorów w ich realizacji* – dodaje.



Śródmiejskie międzypokoleniowe spotkania taneczne

Fot. Marta Kamińska



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

## Różnorodne i szyte na miarę

Śródmiejscy seniorzy to bardzo wszechstronne i uzdolnione osoby: interesują się zarówno nowymi technologiami, jak i spotkaniami tanecznymi, podczas których zawierają ciekawe znajomości. W Bibliotece Publicznej Dzielnicy Śródmieście przy ul. Marszałkowskiej 9/15 znajduje się Punkt Cyfrowego Wsparcia Seniora, gdzie osoby starsze mogą zapisywać się na konsultacje w zakresie obsługi urządzeń cyfrowych (smartfon, komputer, tablet, aparat cyfrowy). Jesienią wystartują nowe zajęcia w ramach programu Śródmieście Przyjazne Seniorom, dzięki któremu seniorzy zamieszkujący dzielnicę będą mieli możliwość korzystania z bezpłatnych zajęć pływania, pilatesu, tańca towarzyskiego, nauki języka angielskiego, zajęć z akwareli, rysunku, a także rękodzieła. W sierpniu ruszył też cykl *Międzypokoleniowych Spotkań Tanecznych* w Teatrze Capitol, które prowadzi dobrze znana i uwielbiana przez wszystkie pokolenia DJ WIKA. – *Frekwencja i zainteresowanie seniorów tego typu potańcówkami przerosły nasze najśmielsze oczekiwania* – mówi Magdalena Wojciechowska, zastępca burmistrza odpowiedzialna za sprawy seniorów w Śródmieściu. – *Atmosfera była fantastyczna, a parkiet – wypełniony po brzegi. Seniorzy pokazali, że mają w sobie mnóstwo energii, radości*

*i wzajemnej życzliwości. Przyjemnie było wziąć w tym udział – dodaje.*

Warto zapoznać się z ofertą poszczególnych jednostek i instytucji podlegających Dzielnicy Śródmieście. Poniżej przedstawiamy krótkie zestawienie tych miejsc i opis ich działalności.

## Centrum Pomocy Społecznej Dzielnicy Śródmieście m.st. Warszawy im. prof. Andrzeja Tymowskiego

Najważniejszym celem centrum jest wsparcie seniorów w ich miejscu zamieszkania, nakierowane na ich spersonalizowane potrzeby.

### Dział Wsparcia Społecznego

Dział Wsparcia Społecznego realizuje: działania edukacyjne, rozwój pasji i talentów, spotkania integracyjne i okolicznościowe, wycieczki i wyjścia do instytucji kultury. Wszelkiego rodzaju warsztaty artystyczne (plastyczne, rękodzielnicze) wyzwalają inicjatywę i szeroko pojętą twórczość. Dużym zainteresowaniem cieszą się zajęcia z ceramiki, malowania na szkło, decoupage'u i quillingu. Dla miłośników kultury i sztuki organizowane są wyjścia do warszawskich kin, teatrów i muzeów, odbywają się spotkania z poezją, koncerty i wernisaże artystów seniorów. Prężnie działa grupa teatralna, przeprowadzane są konkursy wiedzy ogólnej i gimnastyka mózgu. Zwolennicy poszerzania wiedzy i zgłębiania tajemnic historii w ofercie działu znajdują wykłady edukacyjne o różnorodnej tematyce. Po wysiłku umysłu warto również wzmocnić ciało, czemu sprzyjają liczne spacerunki i treningi nordic walking. Dla wytrwałych podróżników organizowane są jedno- lub dwudniowe wycieczki krajoznawczo-turystyczne. Seniorzy mają dostęp do usług fryzjerskich i pralniczych, codziennych posiłków. Istnieje też możliwość skorzystania z rehabilitacji i doraźnej pomocy medycznej, świadczonej przez lekarza internistę w zakresie POZ. Można korzystać również z pomocy psychologicznej.

### Usługi opiekuńcze

W Centrum Pomocy Społecznej można uzyskać wsparcie w zakresie usług opiekuńczych i specjalistycznych usług opiekuńczych, do których należą m.in.: robienie zakupów, przygotowywanie i sprzątanie po posiłkach, pranie, prasowanie, sprzątanie pomieszczeń oraz podstawowa opieka higieniczno-pielęgnacyjna. Specjalistyczne usługi opiekuńcze są dostosowane do szczególnych potrzeb wynikających z rodzaju schorzenia lub niepełnosprawności danej osoby. Odpłatność za

usługi jest określana na podstawie uchwały Rady m.st. Warszawy.

### Wolontariat

Centrum Pomocy Społecznej rozwija inicjatywę wolontariatu towarzyszącego i wspierającego – każdego podopiecznego wspiera stale ten sam wolontariusz. W ramach programu *Zaloguj i pomagaj* wolontariusze regularnie spotykają się z podopiecznymi, wspólnie spędzają z nimi czas, rozmawiają, spacerują, dzielą się swoją uwagą i obecnością. W ramach programu *Korpus Wsparcia Seniorów* zapewniają również pomoc osobom, których stan zdrowia uniemożliwia samodzielne funkcjonowanie, poprzez dostarczenie zakupów, realizację recept, opłacenie rachunków.

#### Dane teleadresowe:

ul. Świętojerska 12A  
tel.: 22 831 58 80  
e-mail: [sekretariatcps@um.warszawa.pl](mailto:sekretariatcps@um.warszawa.pl)  
www: [www.cps.srodmiescie.warszawa.pl](http://www.cps.srodmiescie.warszawa.pl)  
FB: [www.facebook.com/profile.php?id=100064823702961](https://www.facebook.com/profile.php?id=100064823702961)

## Wydział Sportu i Spraw Społecznych Dzielnicy Śródmieście

Dzielnica Śródmieście wspiera aktywność i kreatywność seniorów. Jesienią wystartują nowe zajęcia w ramach programu *Śródmieście Przyjazne Seniorom*, dzięki któremu osoby starsze zamieszkujące dzielnicę będą mogły skorzystać z bezpłatnych lekcji: pływania, pilatesu, tańca towarzyskiego, języka angielskiego, akwareli, rysunku i rękodzieła. Niedawno zakończył się konkurs *Bajka dla wnuczka* polegający na przesłaniu samodzielnie napisanej bajki. Cały czas trwają rejsy statkiem po Wiśle oraz konwersatorium muzyczne *Popołudnie z muzyką*, na którym seniorzy zapoznają się z największymi perełkami utworów muzyki klasycznej. Urząd Dzielnicy Śródmieście zaprasza wszystkich seniorów mieszkających w dzielnicy do udziału we wszelkich aktywnościach dla nich przygotowanych – szczegóły na stronie internetowej i FB.

#### Dane teleadresowe:

ul. Nowy Świat 39  
tel.: 22 443 92 78  
e-mail: [srodmiescie.wss@um.warszawa.pl](mailto:srodmiescie.wss@um.warszawa.pl)  
www: [srodmiescie.um.warszawa.pl](http://srodmiescie.um.warszawa.pl)  
FB: [www.facebook.com/dz.srodmiescie](https://www.facebook.com/dz.srodmiescie)





Rada Seniorów Urzędu Dzielnicy Śródmieście m. st. Warszawy

Fot. Urząd Dzielnicy Śródmieście

## Uniwersytet Trzeciego Wieku Dzielnicy Śródmieście

Trwają prace nad programem Uniwersytetu Trzeciego Wieku na rok akademicki 2022/2023:

- słuchaczem można zostać po ukończeniu 60 lat,
- każdy słuchacz przyjmowany jest na dwa lata: słuchacze roku akademickiego 2021/2022 – do końca maja 2023 r., słuchacze roku akademickiego 2022/2023 – do końca maja 2024 r.,
- Po upływie tego okresu kolejne przyjęcie będzie możliwe dopiero po rocznej przerwie.

### Dane teleadresowe:

Ambasada Seniorów  
Biuro Uniwersytetu III Wieku DKŚ i Projektów Senioralnych  
ul. Andersa 15  
tel.: 22 414 34 43  
e-mail: [ambasada.seniorow@dks.art.pl](mailto:ambasada.seniorow@dks.art.pl)

## Dom Kultury Śródmieście

Prowadzi szereg działań skierowanych zarówno do seniorów, jak i grup międzypokoleniowych. W ofercie znajdziemy zajęcia:

- *Aktywny relaks przy muzyce dla seniorów* – ćwiczenia rozciągające i odprężające ciało, wykonywane przy wolnej, spokojnej muzyce. Pozwalają w krótkim czasie poprawić kondycję fizyczną, wzmocnić mięśnie, zrelaksować się fizycznie i psychicznie.

- *Komputer nie gryzie* – nauka obsługi komputera i internetu dla osób 50+. Specjalnie przygotowany program przewiduje naukę obsługi komputera od podstaw. W trakcie zajęć słuchacze mają okazję zapoznać się z działaniem programów do edycji tekstu, poczty elektronicznej itp.

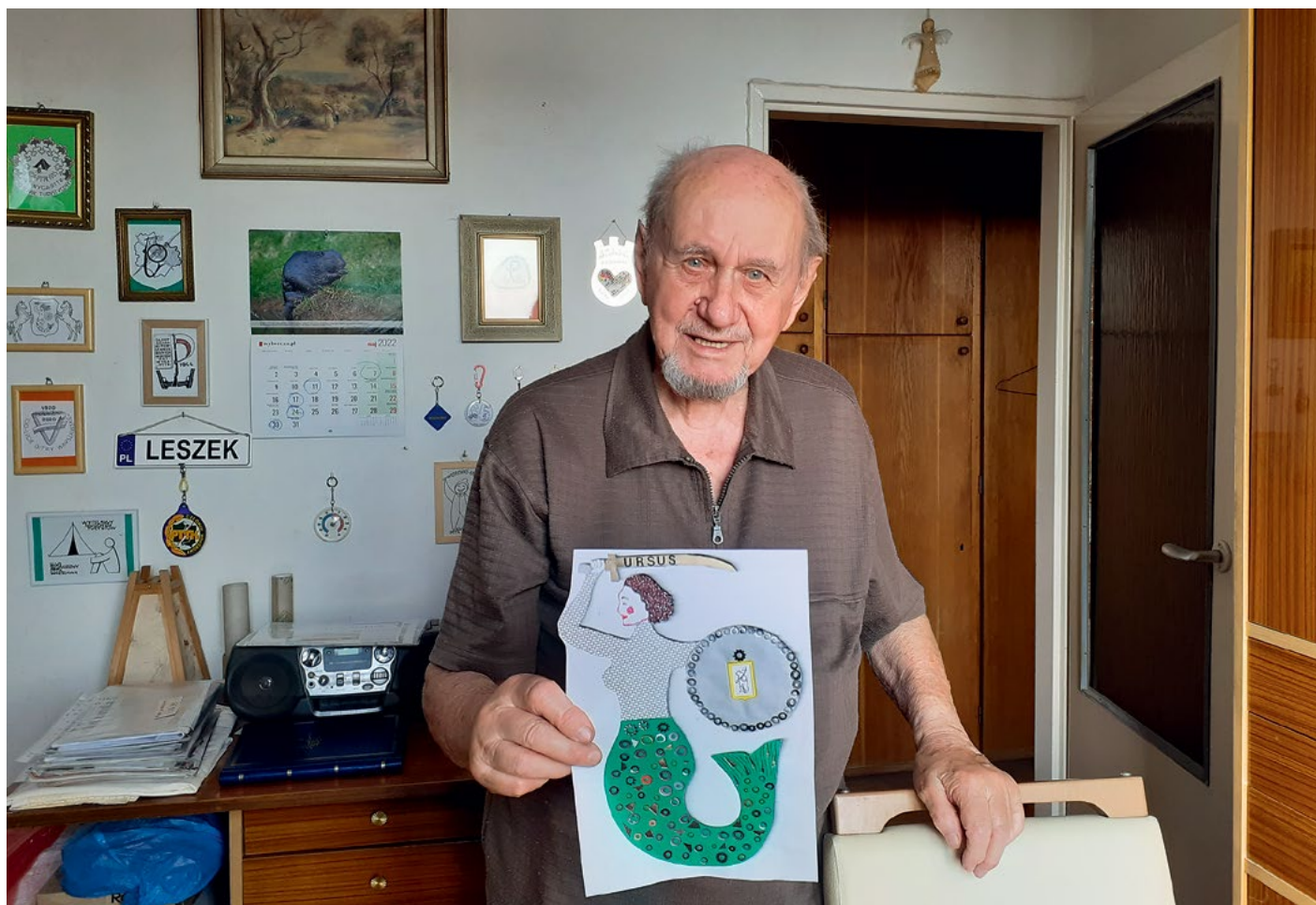
### Dane teleadresowe:

ul. Smolna 9  
tel.: 22 826 25 86  
e-mail: [biuro@dks.art.pl](mailto:biuro@dks.art.pl)  
[www: dks.art.pl](http://www.dks.art.pl)  
FB: [www.facebook.com/DKSrodmiescie](https://www.facebook.com/DKSrodmiescie)



Śródmiejski Chór La Musica

Fot. Dom Kultury Śródmieście



Pan Leszek prezentuje Syrenkę z ursusem



TEKST I ZDJĘCIA:  
ANDRZEJ ZAWADZKI

# KOLEKCJA NAJBARDZIEJ WARSZAWSKA

**T**rudno wyobrazić sobie bardziej właściwą postać do zaprezentowania w cyklu *Kolekcjoner warszawski* niż pan Leszek Białkowski, który zbiera warszawskie syrenki. W dodatku robi to od prawie 70 lat! W tej sytuacji nawet nie ma co się dziwić, że nie pamięta, od czego dokładnie zaczęła się cała przygoda.

– Początki mojej kolekcji sięgają lat 70. ubiegłego wieku – rozpoczyna swoją pełną emocji opowieść pan Leszek.

I dalej mówi już niemal jednym tchem, jak mają to w zwyczaju czynić prawdziwi pasjonaci.

– Pochodzę z warszawskiego rodu z tradycjami sięgającymi przynajmniej trzy pokolenia wstecz. Urodziłem się na Grochowie i od dziecka miałem ciągoty, by poznać dobrze miejsce, w którym przyszło mi żyć, a więc najpierw Grochów, a potem Pragę, dokładniej Bródno, gdzie mieszkam. Jako zainteresowany historią namiętnie czytałem *Mówią Wieki* i tam właśnie znalazłem pierwsze informacje o warszawskiej syrence. Było to na tyle ciekawe, że zacząłem zgłębiać temat. Pewnie nie wszyscy w stolicy wiedzą, skąd wywodzi się postać syreny jako takiej. Jest wiele podań i legend na ten temat, ale pewnie najbardziej

u nas znane są te z czasów Homera, kiedy to syreny mieszkaly ponoć na wyspie, siedziały na łące i śpiewały. Na wybrzeżu znajdowało się mnóstwo gości tych, którzy, gdy usłyszeli ich śpiew, odważyli się wyjść na ląd. Odyseusz, przepływając w pobliżu statkiem, kazał przywiązać się do masztu po wcześniejszym zalepieniu uszu woskiem swoim towarzyszom. Chciał usłyszeć śpiew syren, ale jednocześnie przeżyć. Wydał bezwzględny rozkaz, aby go nie rozwiązano mimo błagań. Gdy jego statek szczęśliwie minął wyspę, zrozpaczone syreny rzuciły się w morskie odmęty – opowiada pan Leszek.



I dalej snuje opowieść o tym, jak to syreny, razem z karawanami poszukiwaczy bursztynu, trafiły nad Bałtyk. Czy wiecie, że przykładowo Ustka ma w herbie syrenę?

– Syrena w herbie Warszawy była przedstawiana początkowo jako skrzydlaty potwór w ciele mężczyzny, o nogach byka i lwim ogonie, uzbrojony w tarczę i miecz. W połowie XVI w. syrence nadano cechy kobiece, ale nadal była potworem ze skrzydłami smoka, szponami, ogonem i udami pokrytymi łuskami. W połowie XVIII w. potwora zastąpiono półnągą kobietą z bułatem i tarczą w rękach oraz zwiniętym rybem ogonem zamiast nóg. W obecnej formie godło stolicy zostało zatwierdzone w 1938 r. Co oczywiście nie oznacza, że nadal nie pojawiają się rozmaite wariacje na jego temat. Moja kolekcja to doskonale ilustruje. Pokazuje również, jak zmieniało się zastosowanie reklamowe i komercyjne herbu Warszawy. W miarę tego, jak powiększał się mój zbiór, rosła wiedza, ale i ciekawość. Długo fotografowałem nawet miejsca w przestrzeni miejskiej, gdzie widnieją syrenki. Wiem jeszcze

o przynajmniej 150 takich adresach, ale siły nie pozwalają mi już na to, by przemieszczać się w ich poszukiwaniu.

Pytam zatem o najciekawsze okazy, a pan Leszek zaczyna wymieniać:

– Jest w mojej kolekcji pierwsza powojenna butelka po oranżadzie z syrenką. Mam też dwa znaki firmowe, w których syrenka jest wpisana w gwiazdę Dawida, co pokazuje, jak silnie społeczność żydowska czuła się związana z Warszawą. Ciekawostką są przechowywane od lat rysunki z wyobrażeniami syrenki, namalowane przez dzieci po prelekcjach, które przeprowadziłem w przedszkolu nr 237 w Falenicy, noszącym imię Warszawskiej Syrenki.

Niektóre dzieci ubrały syrenkę w stanik. Pan Leszek posiada także syrenkę na harleyu, taką, która maluje paznokcie, i wiele, wiele innych. Syrenka warszawska ma, jak widać, związek z bardzo różnymi branżami.

– Sama kolekcja medali z syrenką to ponad 100 okazów. Licząc 6400 twarzy kolekcję, w tym: odznaczenia, koszulki, pocztówki, plakaty teatralne, otwieracze do konserw

i piwa, guziki, zegary, portmonetki i inne, przekażę do Domu Kultury „Portiernia”, który jest filią Ośrodka Kultury „Arsus” w Ursusie. Tam jest eksponowana i tam znalazła godne siebie i – jestem przekonany – właściwe miejsce. „Portiernia” przyjmuje też inne ekspozycje, jeśli się pojawiają, mnie brakowało już miejsca na ich przechowywanie – kończy pan Leszek.

Pan Leszek z zawodu jest kartografem i ponad 40 lat przepracował w tym fachu. Z tym związana jest jego druga pasja zbieracka, a mianowicie pocztówki, ale o tym może innym razem.

Nie ukrywam, że z pewnym sentymentem odwiedzałem „Portiernię”, bo na terenach zakładów „Ursus”, ponad 50 lat temu, odniosłem swój pierwszy życiowy sukces – zostałem laureatem olimpiady przedmiotowej dla szkół średnich. Teraz dostarczam przy okazji nowy eksponat do przebogatej kolekcji: papier firmowy banku, w którym pracowałem kilkanaście lat temu, a na nim oczywiście wizerunek warszawskiej syrenki. #



Fragment ekspozycji w „Portierni”



Syrenka często występuje dumnie z orłem



Syrenka, którą można chwycić



Część kolekcji





Fot. Pexels, Rodnae Production

# Ochrona danych osobowych i skutki jej naruszenia



TEKST:  
**ANNA LASOTA-KAPCZUK**  
P.O. ZASTĘPCY NACZELNIKA WYDZIAŁU  
OCHRONY DANYCH OSOBOWYCH  
W BIURZE ORGANIZACJI URZĘDU  
M.ST. WARSZAWY

**OSZUSTWA, KTÓRYCH CELEM JEST WYŁUDZENIE PIENIĘDZY, STAŁY SIĘ PLAGĄ. NIE ZAWSZE SĄ TO ZNANE METODY „NA WNUCZKA”, „NA POLICJANTA” CZY „NA KORONAWIRUSA”, W WYNIKU KTÓRYCH SPRAWCOM PRZEKAZYWANA JEST GOTÓWKA. POJAWIAJĄ SIĘ NOWE SCENARIUSZE ATAKU.**

W tych nowych scenariuszach oszuści nie żądają bezpośrednio pieniędzy, ale nakłaniają do podania danych osobowych. Taka prośba wydaje się mniej podejrzana niż o przekazanie gotówki, jednak ujawnione dane mogą zostać wykorzystane do działania na naszą szkodę, również finansową. Duża część tego typu ataków wymierzona jest w osoby starsze. Sprawcy próbują wykorzystać ich obniżony poziom czujności, wynikający zarówno z pojawiających się problemów ze zdrowiem (zwłaszcza wzrokiem, co utrudnia przeczytanie drobnego tekstu klauzul umownych), jak i z samotności. Nierzadko seniorzy próbują pogodzić ochronę swojego zdrowia z kosztami utrzymania,



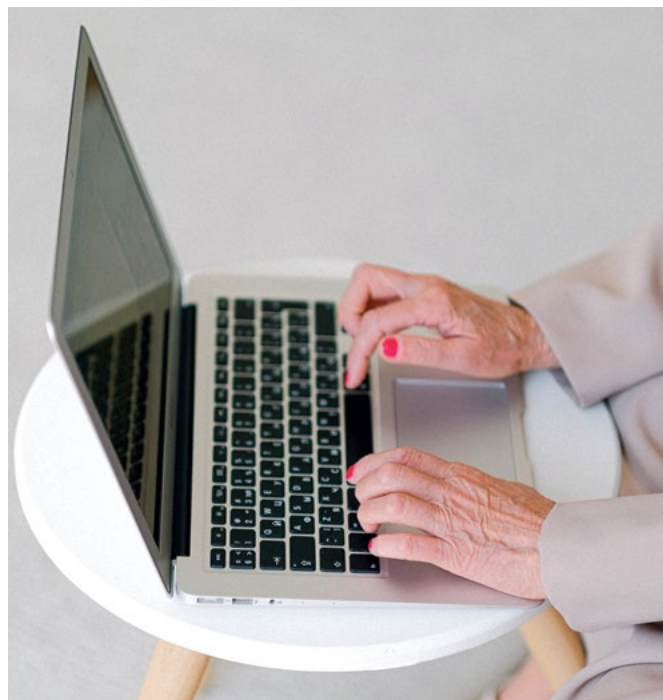
stąd możliwość skorzystania np. z darmowych badań prowadzonych przez nieznaną na rynku firmę wydaje im się atrakcyjna i nie wzbudza podejrzeń. Nie zawsze zdają sobie sprawę, że za pozorne darmowe dobra i usługi trzeba zapłacić w inny sposób – albo swoim czasem, albo danymi osobowymi. Jednocześnie nie każdy senior ma możliwość porozmawiania o swoich wątpliwościach z bliskimi, którzy ostrzegliby go, że może to być próba oszustwa. Dlatego jest postrzegany jako łatwy cel ataku.

### **Czym są dane osobowe?**

Dane osobowe to informacje, które pozwalają ustalić naszą tożsamość. Niektóre z nich są do nas przypisane przez całe życie lub co najmniej kilka lat. Imię i nazwisko, numer PESEL, nazwisko panieńskie matki i numer dowodu osobistego są najczęściej wykorzystywane do potwierdzenia naszej tożsamości, np. w urzędach, bankach czy u operatorów komórkowych. To z kolei oznacza, że jeśli trafią w ręce nieuczciwych osób, mogą być wykorzystane do podszywania się pod nas – możemy stać się ofiarą kradzieży tożsamości, czyli jednego z najpoważniejszych skutków niewłaściwej ochrony danych osobowych.

### **Ujawnienie danych – uwaga na wyłudzenia!**

Dane mogą trafić w niepowołane ręce w wyniku przypadkowych albo celowych działań. Te przypadkowe to często naruszenia spowodowane błędem przy legalnym przetwarzaniu danych, np. wysłanie korespondencji do niewłaściwej osoby, zagubienie adresowanej do nas przesyłki czy wydanie dokumentacji innemu klientowi. Praktyka pokazuje, że w takich sytuacjach osoby, do których omyłkowo trafiły dane innych ludzi, często same kontaktują się z nadawcą i informują o pomyłce, zwracają dokumenty lub usuwają błędnie otrzymane wiadomości. W większości przypadków wiadomo też, kto otrzymał dane innego klienta. To sprawia, że nawet gdyby odbiorca okazał się nieuczciwy i chciał użyć cudzych danych w niecnym celu, może powstrzymać go świadomość szybkiego wykrycia. Trzeba też pamiętać, że osoba, która chce i planuje wykorzystać dane, nie czeka, aż dostanie je przypadkiem, np. znajdzie zagubiony list, otrzyma dokumenty innej osoby czy wiadomość, której nie jest adresatem. Oszuści mają założony cel, czyli wyłudzenie danych i ich spieniężenie. Dlatego działają aktywnie zarówno w internecie, jak i na żywo: pozyskują bazy kontaktów, zapraszają do skorzystania z darmowych badań lub prezentacji sprzętu medycznego, podszywają się pod urzędników, pracowników banków i funkcjonariuszy. Dlatego działania celowe są zdecydowanie bardziej niebezpieczne – mają zazwyczaj formę ataku, w wyniku którego sami podajemy nasze dane (np. odpowiadamy na e-mail od nieznanego nadawcy, zapisujemy się do



Fot. Pexels, Anna Shvets

bazy klientów powiadamianych o kolejnych „darmowych” badaniach, uczestniczymy w fałszywej ankiecie, przesyłamy skany dokumentów nieznanym odbiorcom). Celowe ujawnienie danych to również sytuacja, w której podmiot, który przetwarza nasze dane, przekazuje je kolejnym odbiorcom bez odpowiednich zabezpieczeń. Czasami jest to działanie od początku nastawione na zysk ze sprzedaży danych.

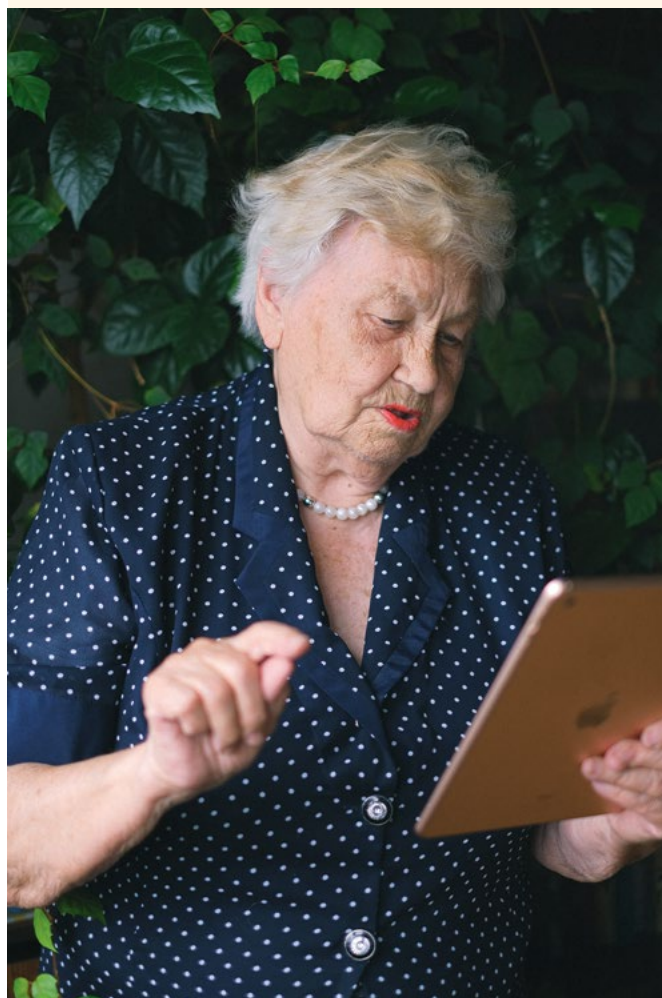
### **Jak może wyglądać próba kradzieży tożsamości?**

Jeśli oszust uzyska czyjeś dane, to używając ich, może wyrobić w internecie tzw. kolekcjonerski dowód osobisty. To karta wyglądająca jak dokument tożsamości, bez oznaczeń informujących o „kolekcjonerskim” charakterze. Zawiera imię, nazwisko, numer PESEL i numer dowodu osobistego osoby okradzonej z danych oraz zdjęcie oszusta lub podstawionej osoby (tzw. słupa). Prawo zabrania posługiwania się tymi kartami jako prawdziwymi dokumentami tożsamości, ale nie powstrzymuje to nieuczciwych osób. Próbuje legitymować się nimi w bankach, firmach pożyczkowych czy u operatorów komórkowych i zaciągać zobowiązania na konto osoby, której danymi się posługują. Mogą to być: pożyczki, kredyty, abonament na usługi telefoniczne, kupno towaru na raty czy wypożyczenie sprzętu przy zabezpieczeniu umowy danymi klienta. Bardzo niebezpieczne są parabanki i firmy pożyczkowe oferujące „pożyczkę bez wychodzenia z domu”. Większość formalności załatwiana jest przez internet, co utrudnia pracownikowi firmy weryfikację dowodu. Z kolei sklepy internetowe umożliwiają zakupy na raty, a kurier doręczający towar nie zawsze sprawdza okazany dokument i ocenia jego prawdziwość.

## Czym grozi utrata kontroli nad danymi osobowymi?

Inną konsekwencją niewłaściwej ochrony danych jest utrata kontroli nad nimi. Podając je w niezauważalnych miejscach, nie wiemy, kto ma do nich dostęp, jak są zabezpieczone i do czego będą wykorzystane. Czasami w zamian za dane uzyskamy dostęp do pozornie nieodpłatnej usługi, a czasami zostaniemy z niczym. Przykładem jest oferta bonu na darmowe zakupy, która pojawia się w mediach społecznościowych lub przychodzi na skrzynkę e-mailową „specjalnie dla nas jako jubileuszowego klienta”. Wartość bonu to nawet kilkaset złotych, a żeby go odebrać, wystarczy kliknąć w dołączony link, podać swoje dane na stronie (która często wygląda jak oryginalna strona sklepu) i zaakceptować warunki konkursu. Robiąc to, automatycznie zgadzamy się na aktywację usługi *Premium SMS* i przesyłanie na nasz numer telefonu SMS-ów na nasz koszt – każdy z nich obciąża konto kwotą ok. 30 zł. Nie dość, że tracimy kontrolę nad danymi, to może nas zdziwić rachunek telefoniczny. Żadnego bonu nigdy nie dostaniemy, bo sklepom nie opłaca się ich rozdawać.

Mniej niebezpiecznym, ale uciążliwym skutkiem niewłaściwej ochrony danych jest spam, czyli niezamówione informacje marketingowe. Spam może być skutkiem ujawnienia niezauważalnemu odbiorcy numeru telefonu i/lub adresu e-mailowego. Większość przesyłanych ofert to reklamy, ale należy być czujnym, jeśli w wiadomości pojawia się prośba o uzupełnienie danych, otwarcie załącznika lub kliknięcie w link. Spełnienie takiego żądania może skutkować albo ujawnieniem jeszcze większej liczby naszych danych, albo zablokowaniem dostępu do telefonu lub komputera i żądaniem okupu w zamian za jego przywrócenie. Jeżeli zaś chodzi o spam telefoniczny, to możemy spodziewać się natrętnych zaproszeń na prezentacje handlowe, podczas których będziemy nachalnie namawiani do zakupu zbędnych urządzeń za cenę kilkudziesięciokrotnie większą niż ich realna wartość rynkowa. Warto pamiętać, że jeśli podamy swoje dane w celu potwierdzenia przybycia na taki pokaz, to zasilą one inne bazy marketingowe, więc uciążliwe telefony będą pojawiać się jeszcze częściej.



Fot. Pexels, Anna Shvets

## Jak chronić się przed opisanymi działaniami?

**Przede wszystkim musimy pamiętać, że oszuści nie będą mogli wykorzystać naszych danych osobowych, jeżeli ich nie zdobędą.**

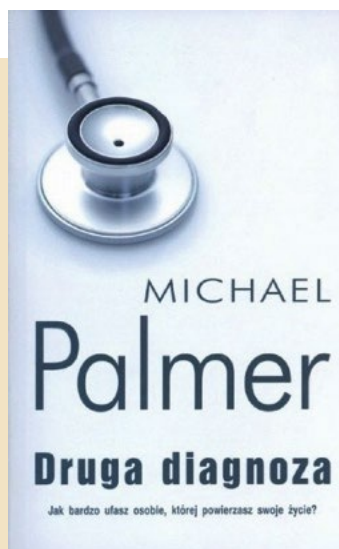
Nie ułatwiamy im zatem przestępczej działalności i dbajmy o naszą prywatność! Stosujemy zasadę ograniczonego zaufania i zachowujemy zdrowy rozsądek w ujawnianiu informacji o sobie innym osobom lub instytucjom. Szczególną ostrożność powinny wzbudzać propozycje darmowych usług, zwłaszcza o charakterze medycznym, np. badania wzroku czy słuchu, pomiaru ciśnienia czy poziomu tkanki tłuszczowej. Często już po realizacji takiej usługi okazuje się, że warunkiem braku jej kosztów jest określone działanie, np. zapisanie się do bazy klientów informowanych o kolejnych badaniach lub zakup produktu oferowanego przez organizatorów. Podejrzane są także propozycje szybkiego i łatwego zarobku, które wymagają zgłoszenia i podania swoich danych osobowych, a nierzadko również wpłacenia tzw. wpisowego – przedstawianego jako konieczne do zwiększenia przyszłego zysku. #



# WARTO PRZECZYTAĆ



POLECA:  
ANDRZEJ ZAWADZKI



**Michael Palmer,**  
*Druga diagnoza*,  
tłum. Jerzy Żebrowski,  
Wydawnictwo  
Albatros, 2011

To klasyczny thriller medyczny. Dobrze napisany, z niezwykle wciągającą akcją. Jednak chyba największą wartością książki jest wiedza, którą – niejako przy okazji – dostajemy na temat chorób układu

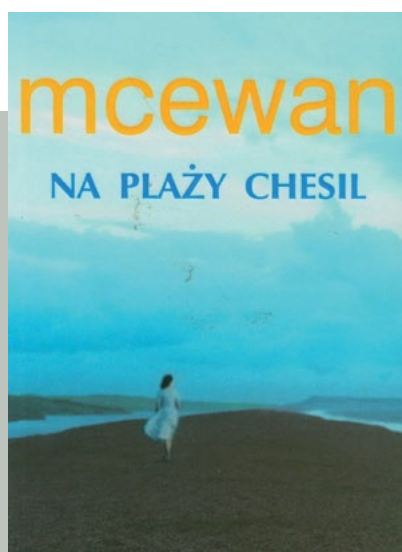
nerwowego: autyzmu i jego odmiany, czyli zespołu Aspergera. Właśnie tym schorzeniem jest dotknięta główna bohaterka, która, obdarzona nieprzeciętnym darem spostrzegania szczegółów zachowań u innego człowieka, próbuje rozwiązać zagadkę tajemniczego wypadku swojego ojca. Rzecz dzieje się w szpitalu, co powoduje dodatkowe implikacje, ale też jest dla czytelnika okazją do oswojenia się ze specyfiką zawodów medycznych.



**Magdalena Grzebałkowska, Ewa Winnicka,**  
*Jak się starzeć bez godności*,  
Wydawnictwo  
Agora, 2022

Trochę ze względu na charakter „Pokoleń”, ale przede wszystkim dlatego, że jest to naprawdę

świetna książka – polecam tę pozycję wszystkim, którzy mają dystans do siebie albo chcieliby go zdobyć. Autorki w zabawnej, ale pełnej medycznych i kulturowych odniesień, formie starają się udowodnić tezę, że w każdym wieku należy czuć się dobrze ze sobą i we własnym ciele i że należy mieć w głębokim poważaniu słowa krewnych, przyjaciół i sąsiadów o tym, czego nie wypada seniorom. Przy czym, jak sugerowałby tytuł, książka nie jest poradnikiem, bo pisanie poradnika przecież mijałoby się z główną tezą. Pozycja jest przepięknie wydana i przypomina pod tym względem raczej książkę z bajkami dla dzieci niż lekturę dla prawie silversów.



**Ian McEwan,**  
*Na plaży Chesil*, tłum. Andrzej Szulc, Wydawnictwo Albatros, 2018

Akcja powieści toczy się współcześnie, choć prowadzona jest od lat 60. ubiegłego wieku. McEwan udowadnia, że jest obserwatorem życia i potrafi wnikać w głąb psychiki, a suspens jest ważną cechą jego twórczości. Tym razem pokazuje, jak mylne mogą być stereotypowe oceny i wyciągane z nich wnioski oraz jak jedno drobne zdarzenie ma niebywałe wręcz skutki. To wszystko sprawia, że tytułowa plaża, choć jest miejscem akcji, to jednak zupełnie innej niż ta, jakiej byśmy się spodziewali w przypadku pary w podróży poślubnej. Naprawdę warto przeczytać, bo to romans, jakich nie ma. Tak, jak w przypadku wielu innych powieści, zobaczenie filmu nie zastąpi lektury.

# WYDARZENIA DLA SENIORÓW W WARSZAWIE

[cam.waw.pl/wydarzenia-w-warszawie](http://cam.waw.pl/wydarzenia-w-warszawie)

## **CO: Olimpiada Seniorów**

**GDZIE:** Stołeczne Centrum Sportu AKTYWNA WARSZAWA, ul. Rozbrat 26

**KIEDY:** 17.09

**WSTĘP:** bezpłatny (więcej informacji na: [www.cam.waw.pl](http://www.cam.waw.pl))

## **CO: Olimpiada Seniorów – rozpoczęcie Warszawskich Dni Seniora**

**GDZIE:** Stołeczne Centrum Sportu AKTYWNA WARSZAWA, Ośrodek „Hutnik”, ul. Marymoncka 42

**KIEDY:** 24.09

**WSTĘP:** bezpłatny (więcej informacji na: [www.cam.waw.pl](http://www.cam.waw.pl))

## **CO: I Forum Środowisk Senioralnych**

Temat przewodni: *Jak skutecznie zorganizować naszą wspólnotę i współpracować?*

**GDZIE:** Pałac Kultury i Nauki, pl. Defilad 1

**KIEDY:** 30.09, godz. 10.00-13.00

**WSTĘP:** bezpłatny

**ZAPISY:** przez formularz zgłoszeniowy na stronie: [www.wrs.waw.pl/forum-srodowisk-senioralnych/](http://www.wrs.waw.pl/forum-srodowisk-senioralnych/) (spotkanie ma formę hybrydową – część uczestników zostanie zaproszona do PKiN, a część będzie mogła uczestniczyć w wydarzeniu zdalnie)

## **CO: Jarmark i korowód kreatywności**

**GDZIE:** więcej informacji na: [www.cam.waw.pl](http://www.cam.waw.pl)

**KIEDY:** 1.10

**WSTĘP:** bezpłatny

## **CO: Zatańcz swinga! – potańcówka na Goldoniego**

**GDZIE:** przed Bielańskim Ośrodkiem Kultury, ul. Goldoniego 1

**KIEDY:** 17.09, godz. 18.00

**WSTĘP:** bezpłatny

**ZAPISY:** [promocja@bok-bielany.eu](mailto:promocja@bok-bielany.eu), tel. 22 834 65 47

## **CO: Konflikty pod kontrolą – jak sobie radzić w codziennych sytuacjach? – warsztaty**

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

**KIEDY:** 14 i 21.09, godz. 13.30

**WSTĘP:** bezpłatny

## **CO: Międzypokoleniowe kibicowanie + zajęcia ruchowe**

**GDZIE:** Stadion DOSiR Praga-Północ, ul. Kawęczyńska 44

**KIEDY:** 17.09, godz. 18.00; 1.10, godz. 14.00; 15 i 29.10, godz. 14.00

**WSTĘP:** dla osób 60+ darmowe wejście na stadion oraz posiłki w trakcie meczu

**ZAPISY:** [banachmonikalucja@gmail.com](mailto:banachmonikalucja@gmail.com), tel. 508 410 788, 888 614 681

## **CO: Otwarta Pracownia Kaletnicza – spotkanie z mistrzem rzemiosła, Ryszardem Wojtułskim**

**GDZIE:** Muzeum Warszawskiej Pragi, Pracownia Rzemieślnicza, poziom -1, ul. Targowa 50/52

**KIEDY:** 15 i 22.09, godz. 13.00 lub 15.00

**WSTĘP:** bezpłatny

**ZAPISY:** tel. 22 518 34 30, w kasie z 7 dniowym wyprzedzeniem

## **CO: Spacer z plecakiem – gra miejska na Starym Mieście**

**GDZIE:** na Starym Mieście w obrębie murów miejskich (istnieje możliwość wyboru skróconej trasy ulicami: Rynek Starego Miasta, Krzywe Koło, Piwna, Szeroki Dunaj; koniec na Barbakanie)

**KIEDY:** 15.09, godz. 11.00 (czas trwania: 90-120 min)

**WSTĘP:** bezpłatny

**ZAPISY:** [marcin.matuszewski@muzewumwarszawy.pl](mailto:marcin.matuszewski@muzewumwarszawy.pl) (wypożyczanie plecaków w kasach Muzeum Warszawy: czwartki, godz. 11.00-16.00, Rynek Starego Miasta 28/42)

## **CO: Spacer z ziołami w Lesie Kabackim**

**GDZIE:** miejsce zbiórki – pętla autobusowa Os. Kabaty, przy stacji metra Kabaty

**KIEDY:** 17.09, godz. 11.00

**WSTĘP:** 10 zł (dla dorosłych i rodzin z dziećmi powyżej 12 r.ż.)

**ZAPISY:** [bilety@muzewumwarszawy.pl](mailto:bilety@muzewumwarszawy.pl), tel. 22 831 71 79

## **CO: Niedziela z opowieścią – oprowadzanie po Muzeum Warszawy**

**GDZIE:** Rynek Starego Miasta 28/42

**KIEDY:** 18, 25.09; 2, 9, 16, 23 i 30.10, godz. 12.00

**WSTĘP:** 20 zł

**ZAPISY:** tel. 22 277 44 02

## **CO: Podróżniczek w Meksyku – warsztaty muzyczne prowadzone przez rodowitych Meksykanów + Zrób piniatę – animacje plastyczne**

**GDZIE:** Bielański Ośrodek Kultury, ul. Goldoniego 1

**KIEDY:** 18.09, godz. 12.30

**WSTĘP:** 20 zł (przedsprzedaż: od 6.09)

**ZAPISY:** tel. 22 834 65 47, 504 399 108

## **CO: Anioły w Ameryce – spektakl**

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

**KIEDY:** 16.09, godz. 19.00, 17 i 18.09, godz. 18.00

**WSTĘP:** 70 zł

**ZAPISY:** [bow@nowyteatr.org](mailto:bow@nowyteatr.org), tel. 22 379 33 33, 509 133 333

## **CO: Potańcówki międzypokoleniowe z muzyką na żywo – w ramach projektu Spotkajmy się pomiędzy realizowanego przez Fundację Rozwoju Kinematografii**

**GDZIE:** SOHO, ul. Mińska 25

**KIEDY:**

16.09, godz. 19.00 – Heniek Małolepszy z zespołem

23.09, godz. 19.00 – Evelina's Swing Band

1.10, godz. 17.00 – DJ WIKA

**WSTĘP:** bezpłatny

**ZAPISY:** [natalia.adamczyk@wyswietlfilm.pl](mailto:natalia.adamczyk@wyswietlfilm.pl), tel. 609 188 029

## **CO: Spacer warszawianistyczny Kulturalnie i na sportowo. Historia obiektów kultury i sportu na Grochowie i Kamionku**

**GDZIE:** zbiórka – Centrum Promocji Kultury, ul. Podskarbińska 4

**KIEDY:** 18.09, godz. 11.00

**WSTĘP:** bezpłatny

**ZAPISY:** [natalia.adamczyk@wyswietlfilm.pl](mailto:natalia.adamczyk@wyswietlfilm.pl), tel. 609 188 029





Fot. Pexels

**CO: Spacer varsavianistyczny Rondo, pół ronda – transport na Grochowie. Historia komunikacji publicznej**

**GDZIE:** zbiórka – róg ul. Grochowskiej i Wiatracznej

**KIEDY:** 25.09, godz. 11.00

**WSTĘP:** bezpłatny

**ZAPISY:** [natalia.adamczyk@wyswietlfilm.pl](mailto:natalia.adamczyk@wyswietlfilm.pl),  
tel. 609 188 029

**CO: Warsztaty rękodzielnicze**

**GDZIE:** Chono Lulu Bistro&Bar, ul. Mińska 25

**KIEDY:**

18.09, godz. 11.00 – technika ręcznego dekorowania  
25.09, godz. 11.00 – tkanie makatek na krośnie

**WSTĘP:** bezpłatny (limit miejsc: 10 osób)

**ZAPISY:** [natalia.adamczyk@wyswietlfilm.pl](mailto:natalia.adamczyk@wyswietlfilm.pl),  
tel. 609 188 029

**CO: Każda próba skończy się zmiażdżonymi ciałami i pogruchotanymi kośćmi – spektakl w ramach Międzynarodowego Festiwalu Nowa Europa: Ucieczka do przodu**

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

**KIEDY:** 20 i 21.10, godz. 20.00

**WSTĘP:** 35 zł

**ZAPISY:** [bow@nowyteatr.org](mailto:bow@nowyteatr.org),  
tel. 22 379 33 33, 509 133 333

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

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

**KIEDY:** do 24.11

**WSTĘP:** bezpłatny

**ZAPISY:** [oswoic.stres@gmail.com](mailto: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: Bezpłatne treningi pamięci dla seniorów – Stowarzyszenie SYNTONIA**

**GDZIE:** Mokotowskie Centrum Integracji Mieszkańców,  
ul. Woronicza 44A

**KIEDY:** 23 i 30.09; 7, 14, 21 i 28.10  
godz. 9.30-11.30 – I grupa, początkująca  
godz. 12.00-14.00 – II grupa, początkująca  
godz. 14.30-16.30 – III grupa, kontynuująca

**WSTĘP:** bezpłatny dla osób 60+

**ZAPISY:** [zapisy@syntonia.org.pl](mailto:zapisy@syntonia.org.pl), tel. 792 890 810

**CO: Jazz z MACV: Marcin Masecki – promocja płyty**

**GDZIE:** Zamek Królewski, pl. Zamkowy 4

**KIEDY:** 24.09, godz. 18.00

**WSTĘP:** 100 zł

**ZAPISY:** [zamowienia@operakameralna.home.pl](mailto:zamowienia@operakameralna.home.pl),  
tel. 48 226 257 510

**CO: Mieszkanie na Uranie – spektakl**

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

**KIEDY:** 29 i 30.09; 1 i 2.10, godz. 19.00

**WSTĘP:** 45 zł

**ZAPISY:** [bow@nowyteatr.org](mailto:bow@nowyteatr.org),  
tel. 22 379 33 33, 509 133 333

**CO: Jesienne kwiaty z krepiny – warsztaty plastyczne**

**GDZIE:** Ośrodek Wsparcia dla Seniorów, ul. Zawiszy 5

**KIEDY:** 6.10, godz. 13.30

**WSTĘP:** bezpłatny

**ZAPISY:** tel. 22 631 26 90, 519 833 027 (zapisy do 5.10)

**CO: Cykl warsztatów antystresowych – Stowarzyszenie SYNTONIA**

**GDZIE:** Mokotowskie Centrum Integracji Mieszkańców,  
ul. Woronicza 44A

**KIEDY:** 15 i 22.10; 5 i 19.11  
godz. 10.00-12.00 – I grupa  
godz. 12.30-14.30 – II grupa

**WSTĘP:** bezpłatny

**ZAPISY:** [zapisy@syntonia.org.pl](mailto:zapisy@syntonia.org.pl), tel. 792 890 810

**CO: Wydarzenia senioralne i międzypokoleniowe – Fundacja Pomocy Psychologicznej i Edukacji Społecznej RAZEM**

**GDZIE I KIEDY:** ul. Smolna 13/402

- 15, 22, 27 i 29.09; 4, 6, 11, 13, 18, 25 i 27.10, godz. 12.00-14.00 – zajęcia aktywizujące z grammi (brydż)
- 16 i 23.09, godz. 10.30-11.30 – biblioterapia (prowadząca: Justyna Szmitko)
- 19, 20, 26 i 27.09; 3, 4, 10, 11, 17, 18, 24, 25 i 31.10, godz. 10.00-12.00 – dyżur wolontariuszy w ramach telefonu zaufania: 733 563 311
- 19 i 26.09; 3, 10, 17, 24 i 31.10, godz. 10.30-11.30 – zajęcia na zdrowy kręgosłup (prowadząca: Agnieszka Mazurek)
- 19 i 26.09; 3, 10, 17, 24 i 31.10, godz. 11.30-13.30 – warsztaty na pamięć i koncentrację (prowadząca: Justyna Szmitko)
- 21 i 28.09; 5, 12, 19 i 26.10, godz. 11.30-14.00 – grupa wsparcia dla osób współzależniowych (prowadzący: Tomasz Rejent i Dorota Wojciechowska)
- 14 i 28.09; 12 i 26.10, godz. 12.30-14.30 – grupa rozwojowa (prowadząca: Justyna Szmitko)
- 21 i 28.09; 5, 12, 19 i 26.10, godz. 9.30-11.30 – grupa arteterapeutyczna (prowadząca: Kamila Drężek)
- 21.09; 5 i 19.10, godz. 12.30-14.30 – grupa wspariowo-rozwojowa (prowadzący: Przemysław Stańczyk)

**WSTĘP:** bezpłatny

**ZAPISY:** tel. 733 563 311

**Chcesz brać udział w wydarzeniach?**

Aktualną listę znajdziesz na stronie [cam.waw.pl/wydarzenia-w-warszawie](http://cam.waw.pl/wydarzenia-w-warszawie).

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

TEKST:  
MONIKA JUCEWICZ



Fot. Unsplash, Elena Mozhvilo

# WIELKIE SERCA

**CAŁY ŚWIAT PODZIWIŁ NIEDAWNO HUMANITARNĄ POSTAWĘ POLAKÓW. „TRAGICZNA SYTUACJA UCHODźCÓW I MIGRANTÓW PORUSZYŁA WIELE OSÓB... LUDZIE O DOBRZYCH SERCACH POCZULI MORALNY OBOWIĄZEK, BY WZIĄĆ SPRAWY W SWOJE RĘCE.**

NIE MOGĄC BEZCZYNNIE PATRZEĆ NA CIERPIENIE INNYCH, POSTANAWIAJĄ PRZEWRÓCIĆ SWOJE DOTYCHCZASOWE ŹYCIE DO GÓRY NOGAMI, BY IM POMAGAĆ. ANGAŻUJĄ SIĘ W POMOC, PONIEWAŻ DOBRO JEST DLA NICH WARTOŚCIĄ NADRZĘDNĄ, A POMAGANIE – NATURALNYM LUDZKIM ODRUCHEM” – TO FRAGMENT WPISU NA STRONIE INTERNETOWEJ AMNESTY INTERNATIONAL POLSKA.

**Z** silnym zaangażowaniem we wsparciu osób z Ukrainy miały związek takie czynniki, jak doświadczenie w działalności dobroczynnej i bezpośredni kontakt z emigrantami, zwłaszcza z Ukrainy, jeszcze przed wojną. W pomoc uchodźcom częściej angażują się kobiety niż mężczyźni, bo to one, niezależnie od wieku i wyznania, zawsze silnie reagują na dziejącą się krzywdę – bez kalkulowania zysków, bez oczekiwania nagród i oklasków. Pod koniec lipca na jednym z portali samorządowych pojawił się raport, którego autorzy wskazują, że z czasem liczba osób aktywnie włączających się w pomoc uchodźcom zmalała. Na przełomie kwietnia i maja uczestnictwo w jednej z form działań pomocowych deklarowało 57 proc. badanych (na początku konfliktu było to 70 proc. dorosłych). W raporcie podkreślono jednak, że aż 50 proc. badanych

wskazywało na zaangażowanie zarówno na początku wojny, jak i w późniejszym okresie.

## Historia Basi

Nie trzeba danych z raportów, by gołym okiem dostrzec, że warszawscy seniorzy również czynnie pomagają uchodźcom. Wśród senierek 70+ nie spotkałam osoby, która okazałaby obojętność wobec tragedii Ukrainek, w większości uciekających przed wojną razem z dziećmi.

Do warszawianek 70+ niezwykle aktywnie zaangażowanych w pomoc należy Basia, która od początku wojny w swoim średniej wielkości mieszkaniu gości od pięciu do siedmiu osób z Ukrainy. Dwójka młodych ludzi z regionu Doniecka jeszcze przed pandemią wynajmowała od niej tanio pokój. W lutym tego roku Basia zrezygnowała z opłat za wynajem,



„bo przecież tam u was straszna wojna”. Pod koniec miesiąca lokatorzy dostali nagłą wiadomość, że ich matka i kuzynka z dwojgiem dzieci właśnie jadą do Polski. Basi przez myśl nie przeszło, aby odmówić im gościny.

Basia od lat jest wyjątkową lokalną społecznicą. Będąc na emeryturze, czasem podejmuje pracę zawodową, ale dzień powszedni wypełnia jej opieka nad podwórkowymi kotami i ogródkiem kwitnącym pod jej pracowitą ręką. Gościom z Ukrainy udostępniła nieduże mieszkanie, zachowując dla siebie jeden pokój, do którego przeniosła swoje rzeczy. Wspólnie użytkują kuchnię otwartą na jeden z dwóch przechodnich pokoi, zawalonych materacami i łózkami, oraz łazienkę z toaletą.

Sytuacja wydaje się trudna do wyobrażenia dla osób ceniących sobie spokój i wygodę. Ale nie dla Basi, która twierdzi, że towarzystwo gości, mimo przelotnych problemów przy kuchni czy w kolejce do łazienki, zwyczajnie umila jej życie, porządkując chaos i odpędzając niepokój. Czuje się im potrzebna i to dla niej największa nagroda za udzielanie pomocy.

---

**WSPÓŁCZEŚNI PSYCHOTERAPEUCI  
UWAŻAJĄ, ŻE TOWARZYSKOŚĆ, CZYLI  
ZDOLNOŚĆ DO SPONTANICZNEJ RADOŚCI  
Z RELACJI W GRUPIE, TO WAŻNA CECHA  
GWARANTUJĄCA DŁUGOWIECZNOŚĆ PEŁNĄ  
SATYSFAKCI. UDANE ŻYCIE TOWARZYSKIE,  
ZDANIEM SPECJALISTÓW, JEST DLA  
SENIORÓW BARDZIEJ POŻYTECZNE NIŻ  
ĆWICZENIA FIZYCZNE I ZDROWA DIETA.**

---

Basia jest szczęśliwą posiadaczką tej cechy. Na zdjęciach z wielkanocnego śniadania w kwietniu widzę zmęczone, zmartwione twarze kobiet i mężczyzny. Podłoga obok stołu jest zasłana materacami, na których bawi się kilkuletnia smutna dziewczynka.

Ale już po kilku tygodniach, gdy pierwszy raz ją odwiedzam, z ledwością rozpoznaję twarze znane mi ze zdjęć – kobiety uśmiechają się wyraźnie zadowolone, mężczyzna jest trochę skrępowany moją obecnością. Ubyły dwie osoby: kuzynka z dzieckiem wyjechała do ośrodka dla uchodźców w Anglii. Pozostali jedzą posiłek przed wyjściem do pracy. Dwojka kucharzy pracuje nocą, przyrządzając dania na wynos. Basia rozśmiesza ich jakimś żartem (po rosyjsku), atmosfera natychmiast się rozluźnia. Tak jest podobno codziennie. Praca na nocnej zmianie i mijanie się (kiedy oni pracują, ona korzysta z pomieszczeń sanitarnych, a gdy wracają po pracy, ona jest poza domem) łagodzi nieco trudny wspólny mieszkania.

Goście żywią się na własny koszt, częstując Basię swoimi potrawami, ale ona zwykle odmawia. Woli egzotyczne dania, które sama sobie przyrządza. Chwali gości za utrzymywanie czystości i porządku, a na moją uwagę, że przecież woda i środki czystości sporo kosztują, odpowiada, że rachunki jeszcze nie przyszły i odkłada martwienie się na potem. Z wnioskiem o refundację pobytu uchodźców wystąpiła dopiero w lipcu. Dotąd nie miała na to czasu – codzienne

zajmuje się podlewaniami (kilkadziesiąt wiader z wodą po kąpielach) podwórkowego ogródka i opieką nad kotami, które udomowiła. Teraz czas pochłania jej także pomoc gościom w załatwianiu rozmaitych spraw. Zamówiła właśnie wizytę u swojej lekarki i receptę na leki dla jednej z Ukrainek, której skończyły się leki.

Gdy pytam Basię, czy ktoś nie mógłby podzielić z nią tak licznych obowiązków, odpowiada, że w pierwszych dniach po przybyciu gości wywiesiła ogłoszenia z prośbą o przyjęcie choćby dwójki z siedmiu osób, lecz nikt się nie zgłosił. Sąsiedzi przynieśli materace, pościel, trochę żywności i na tym poprzestali. Jest im wdzięczna, bo to również się przydało. Obecność gości w domu Basi ma charakter rotacyjny: jedni wyjeżdżają na Zachód, inni podejmują próby powrotu do domów, ale po krótkim pobycie na Ukrainie wracają do Polski. Przybywają też nowi uciekinierzy, bo wojna nadal trwa.

## Gościna Haliny

Nieco inaczej wygląda gościna u Haliny. Decyzję o przygarnięciu uchodźców pod swój dach podjęła, gdy zadzwonił znajomy z prośbą o przyjęcie trzyosobowej rodziny – matki z dwojgiem dzieci, która, wystraszona atakiem epilepsji poprzedniego właściciela mieszkania, uciekła i czekała na pomoc. – *Jak mogłam odmówić, dowiadując się, że ludzie od paru godzin marzną na ławce, w parku obok, nie mając się gdzie podziać i płacząc ze strachu?* – mówi Halina.

Stan psychiczny tej rodziny jest gorszy niż gości Basi. Kobieta nie zna polskiego i przez długie tygodnie nie znalazła pracy jako fryzjerka. Nikt nie chce przyjąć osoby, która nie potrafi porozumieć się z klientką. Nie przyznano jej też żadnych zasiłków. Ojciec dzieci pozostał ze starszymi osobami w domu w Ukrainie, utrzymując wszystkich za 1/3 pensji, którą dostaje za pilnowanie resztek swojego zakładu pracy. Żonę z synami wysłał do Polski, bo nie zdołał wykarnić tak dużej gromadki. W Polsce są przynajmniej bezpieczni. Starszysyn uczy się zdalnie w ukraińskiej szkole. Halina ma ponad 70 lat, mieszka razem ze schorowanym mężem w piętrowym domu, którego górę wynajmowała lokatorom, uzupełniając opłatami z wynajmu dwie niskie emerytury. Do niedawna Halina, lubiana i ceniona za zaradność, nieustannie gościła przyjaciół oraz pomagała swoim chorym bliskim mieszkającym poza Warszawą, choć sama cierpi na przewlekłą chorobę. W tym roku jednak zajmują ją sprawy gości: załatwia formalności i wyrabia dokumenty potrzebne im do życia w Polsce. Na zaopiekowanie się sobą czy odpoczynek brakuje jej już czasu.

Goszczona przez nią Ukrainka dostała pracę w gastronomii dopiero pod koniec czerwca. Stanowisko, chociaż nisko płatne, oraz dwa zasiłki 500+ na dzieci pozwolą jej stworzyć w Polsce lepsze warunki do życia niż w ojczyźnie ogarniętej konfliktem zbrojnym. Uda się też może pokryć część wydatków na utrzymanie tej trójki – jak planuje zaradna gospodyni.

W lipcu Halina otrzymała połowę zwrotu wydatków na uchodźców – pozwoliło jej to częściowo opłacić zaległe rachunki i zadbać wreszcie o swoje zdrowie.

Wojna w Ukrainie jeszcze potrwa, a bezinteresowna pomoc, wielkie serca i życzliwość ze strony osób, które przygarniają jej ofiary, nie patrząc na koszty własne, epidemiczne zagrożenia i mnożące się kryzysy, będą jeszcze długo potrzebne. #



TEKST:  
**MARTA TAFIL-DALACH**  
FUNDACJA STOCZNIA

# ĆWICZ SWÓJ UMYSŁ



Fot. Pexels, Nadezhda Moryak

**PROFILAKTYKA POZWALAJĄCA ZACHOWAĆ ZDROWIE, SPRAWNOŚĆ I SAMODZIELNOŚĆ NA DŁUGIE LATA DOTYCZY NIE TYLKO CIAŁA, LECZ TAKŻE UMYSŁU. O ILE MAMY ŚWIADOMOŚĆ POTRZEBY AKTYWNOŚCI RUCHOWEJ W KAŻDYM WIEKU, O TYLE TRENING FUNKCJI POZNAWCZYCH WCIĄŻ JESZCZE BRZMI NIEZNAJOMO. A SZKODA! SPRAWNOŚĆ POZNAWCZA W WIEKU DOJRZAŁYM UWARUNKOWANA JEST ZARÓWNO BIOLOGICZNYM PROCESEM STARZENIA SIĘ, JAK I INDYWIDUALNYMI DOŚWIADCZENIAMI, AKTYWNOŚCIĄ FIZYCZNĄ, UMYSŁOWĄ ORAZ SPOŁECZNĄ.**

## Czym są funkcje poznawcze?

Najprościej rzecz ujmując, to procesy, które służą nam do poznawania rzeczywistości, uzyskania orientacji w otoczeniu, przyswajania wiedzy o świecie i przetwarzania uzyskanych informacji, a następnie stosowania ich w codziennym życiu. Do najważniejszych funkcji poznawczych zaliczamy:

- postrzeganie (percepcja – zmysły, np. kolor, dźwięk, faktura, zapach),
- uwagę (koncentracja, selekcja, czujność),
- pamięć i uczenie się,
- myślenie (tok, treść, logika),
- decydowanie (kontrola, wyciąganie wniosków),
- posługiwanie się językiem (komunikacja).

Każdy z nas ma do swojej dyspozycji około 100 mld komórek nerwowych, które tworzą skomplikowane struktury neuronalne (w tym biliony połączeń między neuronami, które nazywają się synapsami). Niestety, czas nie jest naszym sprzymierzeńcem. Wraz z upływem lat zdolność neuronów do przekazywania, przechowywania i wykorzystywania informacji ulega stopniowemu pogorszeniu. Z pomocą przychodzi trening umysłu.

## Trening umysłu – co to takiego?

Badania dowodzą, że systematyczne ćwiczenie funkcji poznawczych, które angażuje do pracy różne obszary i funkcje mózgu, przynosi wymierne efekty. Stymuluje mózg do wysiłku, przez co wytwarzają się nowe połączenia neuronalne i dłużej zachowuje on sprawność i gotowość do podejmowania nowych wyzwań (objawy demencji mogą opóźnić się nawet o 5-10 lat).

Mózg nie lubi rutyny. Należy mu dostarczać nowych wyzwań – wykonywać ćwiczenia pamięciowe, językowe, matematyczne i manualne oraz, co równie ważne, utrzymywać relacje społeczne i otwierać się na nowe doświadczenia.

Trening funkcji poznawczych ma za zadanie m.in.:

- stymulację pamięci – krótko- i długotrwałej, prospective, retrospektywnej czy wzrokowej i słuchowej,
- wzmocnienie uwagi – jej koncentracji, selektywności i podzielności,
- poprawę koordynacji wzrokowo-ruchowej – komunikacja między tym, co widzi oko, a robi ciało,
- stymulację multisensoryczną – angażowanie naraz kilku zmysłów, np. dotyk, wzrok, węch, słuch,



## Cztery podstawowe zasady treningu umysłu:

### REGULARNOŚĆ



ĆWICZENIA  
2-3 RAZY  
W TYGODNIU

### CZAS



CZAS TRWANIA  
ĆWICZEŃ: 30-60 MIN

### RÓŻNORODNOŚĆ



ĆWICZENIA NA RÓŻNE FUNKCJE  
POZNAWCZE, NP. PAMIĘĆ, UWAGĘ,  
MOWĘ, MYŚLENIE

### RADOŚĆ



ODPOWIEDNIO DOBRANY CZAS  
I POZIOM TRUDNOŚCI  
ĆWICZEŃ

- wzmocnienie logicznego myślenia – czyli rozumowania, wyciągania wniosków,
- pobudzanie kreatywności – twórczego myślenia i tworzenia nowych pomysłów i rozwiązań,
- poprawę funkcji językowych – od zasobu słownictwa po płynność mówienia.

### Trenuj z SIŁOWNIĄ PAMIĘCI!

SIŁOWNIA PAMIĘCI to program realizowany przez Fundację Stocznia z myślą o osobach starszych, które dbają o zdrowie i chcą zachować sprawny umysł na długie lata. Eksperti w dziedzinie psychologii i terapii zajęciowej opracowują materiały i narzędzia do treningu umysłu – bezpłatnie na stronie [www.silowniapamieci.pl](http://www.silowniapamieci.pl) udostępniane są:

- **zeszyty ćwiczeń do pracy indywidualnej** – dla osób starszych, które profilaktycznie dbają o swoje zdrowie poznawcze,
- **publikacje do treningów w parze** – dla rodzin, które wspierają bliskich seniorów (również z zaburzeniami otępiennymi) i chcą z nimi ćwiczyć w domu,
- **materiały do treningów grupowych** – dla pracowników prowadzących zajęcia grupowe z seniorami w różnego rodzaju placówkach,
- **aplikacje MEMO na tablet** – skierowane do osób starszych i ich rodzin, które mają dostęp do tabletów i chcą trenować pamięć,
- **nagrania wideo** – filmy z ćwiczeniami dla seniorów oraz szkolenia dla osób prowadzących treningi w warunkach domowych i w placówkach specjalistycznych.

Poza tym na stronie znajduje się wiele ciekawych informacji na temat treningów umysłu, zdrowia poznawczego i praktycznych porad, np. jak ćwiczyć umysł przy okazji codziennych czynności, oraz rekomendacje gier towarzyskich i planszowych, z których warto korzystać, aby przy okazji dobrej zabawy z bliskimi stymulować umysł do pracy. Opiekunom rodzinnym wspierającym bliskie osoby starsze rekomendujemy specjalne narzędzia terapeutyczne, które będą pomocne do prowadzenia treningów z seniorami cierpiącymi na zaburzenia funkcji poznawczych. Narzędzia zostały zaprojektowane tak, aby możliwe było ich wykonanie w warunkach domowych oraz dostosowanie do potrzeb i możliwości osoby starszej. Więcej szczegółów oraz dokładne instrukcje wykonania i zastosowania znajdują się na stronie [www.prosteipomocne.pl](http://www.prosteipomocne.pl).

### Codziennie ćwiczenia

Umysł można ćwiczyć w każdych warunkach – wystarczy tylko wiedzieć jak. Oto kilka sposobów na codzienny trening umysłu (więcej na stronie: [www.silowniapamieci.pl](http://www.silowniapamieci.pl)):

- Od czasu do czasu myj zęby drugą ręką niż zwykle – wszystkie obwody nerwowe, które dotychczas obsługiwały

tę czynność, będą teraz nieaktywne, a myciem zębów zajmą się ich odpowiedniki w drugiej półkuli.

- Podczas zakupów w sklepie dodawaj w pamięci ceny wszystkich produktów, które wkładasz do koszyka – weryfikacja wyniku nastąpi przy kasie.
- Narysuj połowę rysunku (np. serce, jabłko, drzewo, klucz) ręką dominującą, a drugą połowę – przeciwną. W kolejnym kroku spróbuj wykonać rysunek dwoma rękoma jednocześnie – symetrycznie.
- W trakcie jazdy autobusem lub tramwajem wymień w pamięci nazwy ulic i rond, które mijasz – jeśli nie stoisz w korkach, nie będziesz mieć na to dużo czasu.
- Walcz z rutyną – zmieniaj kolejność porannych czynności (np. przysznic, śniadanie, spacer, zakupy, czytanie prasy), jedź lub idź do sklepu inną drogą, zrób małe przemeblowanie w kuchennych szafkach lub salonie.

### Trening indywidualny czy grupowy?

Każda z tych form jest bardzo wartościowa dla zdrowia poznawczego. Ale – jak to często bywa – diabeł tkwi w szczegółach! Jeśli mamy możliwość wyboru, warto skorzystać z grupowych zajęć oferujących trening umysłu. Badania dowodzą, że taka forma przynosi o 50 proc. lepsze efekty niż ćwiczenia indywidualne. Dzieje się tak za sprawą dodatkowych bodźców, które gwarantuje przebywanie w grupie, są to: przynależność społeczna, nawiązywanie relacji, mobilizacja, poczucie sprawczości, systematyczność i emocje.

### Treningi w CAM – warto skorzystać!

W Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie” prowadzone są grupowe treningi umysłu dla osób starszych – również z wykorzystaniem materiałów i aplikacji na tablet oferowanych przez SIŁOWNIĘ PAMIĘCI. Coraz większa frekwencja na zajęciach dowodzi, że wspólny trening to nie tylko wysiłek intelektualny, lecz także dobra zabawa!

Więcej na stronie: [www.cam.waw.pl](http://www.cam.waw.pl) i [www.silowniapamieci.pl](http://www.silowniapamieci.pl).

### SIŁOWNIA PAMIĘCI – PRZYKŁADOWE ĆWICZENIE

Nazwij kolory, których użyto do napisania poniższych wyrazów. Zrób to w ciągu 15–20 s.!

**ŻÓŁTY NIEBIESKI ZIELONY CZERWONY  
FIOLETOWY CZARNY POMARAŃCZOWY  
CZERWONY ZIELONY ŻÓŁTY CZARNY  
FIOLETOWY NIEBIESKI CZERWONY  
POMARAŃCZOWY ZIELONY SREBRNY**

W Twoim mózgu dochodzi do małego konfliktu pomiędzy półkulami. Lewa chce przeczytać napisane słowa, a prawa stara się rozpoznać kolory. Przy każdym kolorze potrzebujesz małej chwili, aby półkule się dogadały. #

# Ćwiczenia z piłką

**S**tarsze osoby często mają kłopoty ze stawami, których sprawność zależy od wielu czynników, m.in. od optymalnej wagi. Na redukcję zbędnych kilogramów w dużej mierze wpływa odpowiednia dieta. Bardzo ważne są również suplementacja wzmacniająca chrząstkę stawową i codzienna aktywność fizyczna. W okresie wczesnojesiennym zachęcam do treningu na powietrzu. Przygotuj matę do ćwiczeń, piłkę lub jasek. Tego typu akcesoria uatrakcyjniają aktywność fizyczną i sprawiają, że zamienia się w dobrą zabawę.

Ćwiczenia zostały opracowane w taki sposób, że mogą je wykonywać zarówno seniorzy, jak i dzieci, dla których wspólny trening z babcią lub dziadkiem to niezła frajda. Przed rozpoczęciem ćwiczeń pamiętaj o rozgrzewce. Zrób marsz w miejscu ze wznoszeniem ramion i pogłębionym oddechem. Wykonaj kilka krążeń ramionami, potem – biodrami, a na koniec – kilka skłonów bocznych. Rozgrzewka przygotowuje organizm do większego wysiłku. A więc: do roboty! #



**BOŻENA BORYS**

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

Fot. Andrzej Borys



ćw.  
**1**

Stań w niewielkim rozkroku. Na raz chwyć piłkę oburącz na wysokość klatki piersiowej, na dwa unieś piłkę w górę, ręce trzymaj wyprostowane, na trzy zrób skłon w bok, na cztery wróć do pozycji z rękami nad głową i na pięć – do pozycji wyjściowej. To samo zrób w drugą stronę.

**Powtórz 8 razy: 4 razy ze skłonem w prawo i 4 razy ze skłonem na lewo.**

ćw.  
**2**

Nadal stoisz w rozkroku. Lekko kołysz biodrami, równocześnie przekładaj piłkę z jednej ręki do drugiej tak, by krążyła wokół pasa. Ćwicz powoli, jak dojdiesz do wprawy, przyspiesz i staraj się, by piłka jak najszybciej obracała się wokół talii.

**Powtórz kilkanaście razy, najpierw w jedną, potem w drugą stronę.**



**➔ 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**

Usiądź na macie lub kocu. Wyprostuj nogi. Przekładaj piłkę pod uniesioną nogą – raz pod prawą, raz pod lewą – kreśląc nią w powietrzu ósemkę.

Zaczynaj wolno, gdy opanujesz ćwiczenie, przyspiesz i staraj się przekładać piłkę pod nogami coraz szybciej. To miła zabawa, a przy okazji ćwiczysz stawy biodrowe!

**Powtórz tyle razy, na ile masz ochotę.**

ćw.  
**4**

Położ się na macie na plecach. Piłkę lub jasek umieść między kolanami i mocno ściśnij. Nogi trzymaj ugięte w kolanach, ręce leżą wzdłuż tułowia. Unieś biodra w górę, ściskając piłkę, i wytrzymaj w tej pozycji przez 5 s. Opuść biodra na matę, odpocznij.

**Powtórz 10 razy, a następnie wykonaj jeszcze 2 serie tego ćwiczenia – w każdej znowu po 10 powtórzeń.**



ćw.  
**5**

Położ się na macie na brzuchu. Piłkę trzymaj w wyprostowanych ramionach. Przetocz piłkę z prawej ręki do lewej, następnie przenieś jedną rękę za plecy i przełóż piłkę do drugiej dłoni, wróć do pozycji wyjściowej.

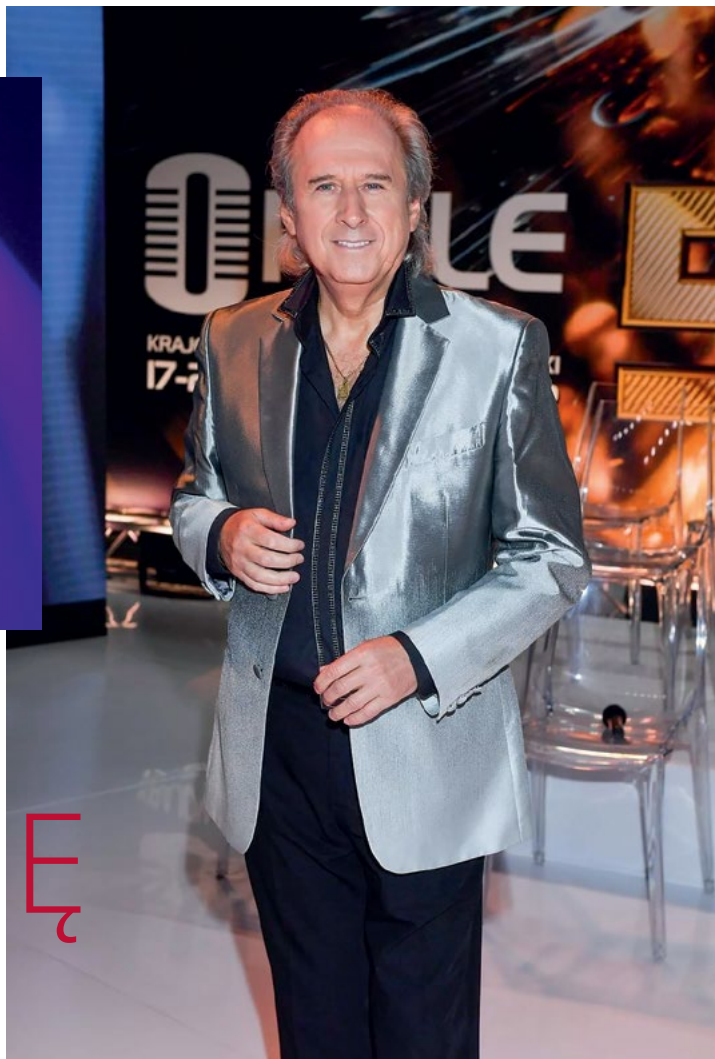
**Ćwicz powoli. Zrób 3 serie po 8 powtórzeń.**

ćw.  
**6**

Usiądź na macie, nogi ugięte w kolanach. Piłkę połóż na dłoni i przełóż z jednej ręki do drugiej wysoko nad głową. Kiedy opanujesz ćwiczenie, spróbuj przetrzucić piłkę lub jasek wysoko nad głową. Rzuć prawą, chwyć lewą ręką.

**Powtórz kilka razy i zrób 3 serie tego ćwiczenia.**





Fot. Archiwum prywatne

# NA REALIZACJĘ MARZEŃ

# NIGDY NIE JEST ZA PÓŹNO



WYSŁUCHAŁA:  
HALINA MOLKA

Z KRZYSZTOFEM PRUSIKIEM, PIERWSZYM MĘŻCZYZNĄ, KTÓRY WYGRAŁ  
POLSKĄ EDYCJĘ *THE VOICE SENIOR*, ROZMAWIA HALINA MOLKA.

**K**rzysztof Prusik, senior z Bemowa, udowodnił, że z wiekiem talent i dobry głos nie tylko nie przemijają, lecz także zyskują nowy wymiar. A jego zwycięstwo w ostatniej edycji *The Voice Senior* oraz występ na tegorocznym festiwalu piosenki w Opolu dowodzą, że marzenia warto spełniać niezależnie od metryki.

**Jak to jest być gwiazdą? Jakie to uczucie?**

Nie czuję się gwiazdą.

**Za panem zwycięstwo w popularnym telewizyjnym konkursie *The Voice Senior*. Program emitowany w soboty gromadził przed telewizorami miliony widzów... Można powiedzieć, i chyba nie będzie w tym wielkiej przesady, że widziała go cała Polska.**

**Na nic się to nie przełożyło?**

Od tego czasu moje życie jakoś szczególnie się nie zmieniło. Istotnie, udział i zwycięstwo w TVS dały mi trochę większą rozpoznawalność. Teraz zdarza się, że ktoś uśmiecha się do mnie na ulicy, czasem podchodzi, pozdrawia. No i trochę częściej dzwoni telefon, są propozycje recitali, różnych występów. Ale czy to jest powód, by czuć się gwiazdą...?

**Sam udział w takim konkursie jest już sporym wyróżnieniem, a w pana przypadku w grę wchodzi również zwycięstwo. Chyba trudno się w ogóle zakwalifikować do takiego show?**

Mnie akurat szczęście dopisało. Bo w tym programie



jest tak, gdy uczestnik wychodzi na scenę i zaczyna śpiewać, to wszyscy jurorzy siedzą do niego tyłem, słyszą tylko jego głos. Jak im się spodoba, to odwracają się przodem. Po mojej prezentacji, a wykonałem utwór Skaldów *Dopóki jesteś*, odwrócili się wszyscy. I każdy z nich chciał mnie wziąć do swojej drużyny. Wybrałem Witolda Paszta. Zawsze bardzo go ceniłem. Podziwiałem jego głos, osobowość.

**A dlaczego zdecydował się pan wystartować dopiero w trzeciej edycji? Nie trzeba było wcześniej?**

O pierwszej edycji tylko słyszałem, w drugiej towarzyszyłem swojemu koledze, który doszedł do finału. Już wtedy moja rodzina i znajomi namawiali mnie do uczestnictwa, ale jeszcze nie chciałem startować, miałem opory, że jestem w tej dziedzinie zawodowcem, a będę rywalizował z amatorami. Ale regulamin konkursu nie ogranicza udziału takich osób jak ja, więc w końcu dałem się przekonać. Na moje usprawiedliwienie dodam, że nie tylko ja miałem wcześniej do czynienia z muzyką i śpiewaniem – inni uczestnicy również.

**Jak pan wspomina te zmagania?**

Bardzo miło. Zwłaszcza teraz, z perspektywy czasu, gdy już wiem, że je wygrałem. (*śmiech*) W telewizji te programy rozciągnięte są w czasie, oglądający mogą mieć złudzenie, że to wszystko trwa kilka tygodni czy nawet miesięcy... W rzeczywistości nagrania trwają tylko pięć dni, plus dwa dni treningów. Ale i ten krótki czas też minął bardzo sympatycznie – organizatorzy byli dla nas bardzo mili, opiekowali się nami jak dziećmi, pomagali nam na każdym kroku, można powiedzieć nawet, że nas rozpieszczali. Uczestnicy konkursu polubili się, choć tu dało się wyczuć pewną rywalizację. Na zewnątrz to wyglądało, jakby wszyscy pili sobie z dzióbek, a pewnie

w duchu każdy z nich cieszył się z potknięcia konkurenta. Ale nie ma się co dziwić: był konkurs, to była i rywalizacja.

**Była trema?**

Oczywiście.

W przypadku pomyłki u prowadzących konkurs nagrywa się poprawki – aż do skutku. Natomiast uczestnik może wykonać utwór tylko raz, nie ma możliwości ponownego zaśpiewania. Niektórych, zwłaszcza tych, którym brakuje obycia scenicznego, zżera trema. No i wtedy zdarzają się różne wpadki, zapomina się tekstu, fałszuje melodię itp. Ja publicznie śpiewam prawie całe swoje życie, więc było mi trochę łatwiej.

**Niezwykła barwa głosu, muzikalność i nietuzinkowa osobowość stały się pana znakami rozpoznawczymi w tym konkursie. W każdym kolejnym etapie, gdy pojawiał się pan na scenie, był pan bezkonkurencyjny.**

Wielu uczestników TVS dobrze śpiewało. Ot, chociażby Larysa Tsoy, która od razu zdobyła sympatię widzów, czy Andrzej Byliński. Jednak w finale to mnie udało się zdobyć większość głosów widzów i tym samym zapewnić sobie zwycięstwo.

**Cieszył się pan?**

Pewnie. Kto by się nie cieszył? Ja się cieszyłem, cieszyli się moi bliscy i znajomi.

**Co to zwycięstwo panu dało poza wspomnianą większą rozpoznawalnością?**



Fot. Archiwum prywatne

Wygrałem 50 tys. zł. Nie mówię, że te pieniądze nie miały żadnego znaczenia, przydały się. Płyta, którą mam nagrać z pomocą organizatora konkursu, też jest wspianiałym bonusem. Tak samo występ na organizowanym przez TVP koncercie z okazji Dnia Matki. Ale bardziej od nich cenię sobie statuetkę, którą otrzymałem, i to, że jako zwycięzca TVS mogłem wystąpić na festiwalu polskiej piosenki w Opolu. Zawsze marzyłem, aby tam zaśpiewać, no i teraz to moje marzenie się ziściło. Z tego powodu mam ogromną satysfakcję. Szkoda tylko, że nie mogłem zaprezentować się tam w towarzystwie mojego trenera z TVS, Witolda Paszta, który – niestety – zmarł, albo przynajmniej w towarzystwie zespołu VOX, który bardzo cenię i jestem jego fanem.

**To może teraz wystąpi pan w tym bemowskim amfiteatrze, obok którego siedzimy?**





Fot. Archiwum prywatne

Od władz dzielnicy nie dostałem jeszcze żadnej propozycji.

**Co zamierza pan robić w najbliższej przyszłości, zaplanował pan już coś, czy zdaje się na to, co przyniesie los?**

Całe życie zdawałem się na los, teraz też tak będzie. Dotychczas był on dla mnie dość łaskawy, więc mam nadzieję, że i teraz mnie nie zawiedzie. Cały czas mam też świadomość, że tych swoich przyszłowiowych pięciu minut, które mam, a które też dostałem od losu, nie mogę zmarnować. Nie mam jeszcze sprecyzowanych zamiarów, jak ten szczęśliwy zbieg okoliczności dobrze wykorzystać, ale wiem, że muszę coś zrobić.

**Ma pan już, nie wypominając, 65 lat...**

Wiek to tylko liczba. Nikt nie jest za stary, żeby zrealizować swoje marzenia i plany. Sukces też nie ma limitu wiekowego i można go osiągnąć w dowolnym momencie życia. Jestem tego żywym przykładem.

**Wróćmy do początku pana kariery. Kto odkrył pana talent? Pamięta pan swój pierwszy publiczny występ?**

Mój pierwszy występ obrósł już w rodzinie legendą. Jak byłem

kilkuletnim dzieckiem, rodzice często zostawiali mnie u mojej babci na Podlasiu. Ciocia, która z nią mieszkała, występowała w zespole ludowym, w domu też ciągle podśpiewywała, coś nuciła, ja z nią. Zabierała mnie też na różne imprezy ludowe, gdzie ten jej zespół koncertował. Przed jednym z takich występów, chyba z okazji dożynek, jedna ze śpiewaczek złamała nogę, no i nie dojechała. Nie miał kto jej zastąpić. Wtedy ciocia zaproponowała organizatorom, że ja zaśpiewam. Wyglądało to tak: postawili mnie na stołeczku przed mikrofonem, akordeonista z zespołu przygrywał, a ja śpiewałem *Głęboką studzienkę*. Pamiętam, że dostałem duże brawa.

Później były gitara i śpiewanie, zazwyczaj przy jakimś ognisku. Dopiero gdy miałem 17 lat, założyliśmy z kolegami zespół (dwie gitary, organy, perkusja) i graliśmy msze bitowe w kościele pw. Matki Boskiej Różańcowej. Dlatego teraz nieraz mówię, że śpiewałem przed samym Panem Bogiem.

**Jak widać, to śpiewanie wciągnęło pana na tyle, że stało się pana zawodem.**

Trochę wody w Wiśle upłynęło, zanim tak się stało. Po drodze była nauka śpiewu solowego w szkole muzycznej na Miodowej. Gdy byłem jej uczniem, miałem możliwość występowania w operetce i filharmonii, które dawały koncerty dla młodzieży w różnych miejscowościach w Polsce. Byłem też chórzystą w Teatrze Narodowym. Od zawsze jednak marzyłem o estradzie. No i stało się. W 1987 r. dostałem od PAGART-u (Przedsiębiorstwo Państwowe Polska Agencja Artystyczna „Pagart” – przyp. red.)

służbowy paszport i zacząłem wyjeżdżać na zagraniczne kontrakty. Wystąpiłem w kilkunastu krajach na różnych kontynentach. Niestety, nie były to wielkie sceny, ale koncerty w hotelowych restauracjach, klubach nocnych itp. Dopiero w 2015 r. wróciłem do Polski.

**Kto inspirowuje pana muzycznie?**

Podziwiam Franka Sinatrę. Uwielbiam Ricka Astleya, Toma Jonesa. Z polskich wykonawców bardzo cenię tych ze starszego pokolenia: Jerzego Połomskiego oraz ikonę i – moim zdaniem – królową polskiej piosenki, Irenę Santor.

**Na kims się pan wzoruje?**

Nie, nawet śpiewając *covery*, staram się nadać im własne brzmienie. Gdy uczyłem się śpiewu i na lekcjach wykonywałem utwór, naśladowując jakiegoś wielkiego artystę, mój nauczyciel mówił: *Nastuchałeś się Pavarottiego (czy innego śpiewaka, którego stylu akurat się dopatrzyłeś) i teraz go małpujesz, bądź sobą, śpiewaj własnym głosem, wypracuj własny styl*. To zostało mi w pamięci. Staram się tak robić do dziś – nikogo nie naśladowuję.

**Gdyby pan miał opisać siebie w kilku słowach, jakie by one były?**

Człowiek bardzo wrażliwy – muzycznie i sercowo, z duszą artysty. Solidny, odpowiedzialny, dość przedsiębiorczy.

**A gdyby pan miał siebie skomplementować jednym słowem?**

Uczciwy.

**Dziękuję za rozmowę. Jestem wdzięczna za poświęcony czas i szczerą wypowiedź, czytelnicy na pewno to docenią. Życzę panu kolejnych sukcesów. #**





TEKST:  
KAMILA HAŃKIEWICZ



Fot. Pexels, Anna Shvets

# W WIEKU DOJRZAŁYM

**SŁUCH JEST JEDNYM Z NAJWAŻNIEJSZYCH ZMYŚŁÓW, PONIEWAŻ POZWALA KOMUNIKOWAĆ SIĘ Z INNYMI. TRACĄC SŁUCH, TRACIMY KONTAKT Z BLISKIMI I OTOCZENIEM.**

**P**rzyczyny niedosłuchu mogą być różne: od uwarunkowań genetycznych, przez środowiskowe, takie jak praca w hałasie, po wynikające z zaawansowanego wieku. Ubytek słuchu może być lekki lub ciężki, jednak już niewielki stopień niedosłuchu znacząco wpływa na rozumienie mowy. W początkowym stadium niedosłuchu osoba zauważa, że trudno jej zrozumieć rozmówcę, jeśli w otoczeniu pojawia się hałas. Przy ubytkach średnich i ciężkich nawet spokojna rozmowa może

stanować duży problem. Ubytek słuchu związany z wiekiem, tzw. niedosłuch starczy (łac. *presbycusis*), z czasem może się pogłębiać. Nie warto się jednak poddawać – istnieją skuteczne metody na walkę z niedosłuchem.

Według raportu Światowej Organizacji Zdrowia (WHO, marzec 2021) na całym świecie około 1,5 mld osób zmaga się z problemami ze słuchem. Średnio 1 na 3 osoby powyżej 60. roku życia ma ubytek słuchu. To ogromna część społeczeństwa. Niestety, jak pokazują badania, tylko 20 proc. ludzi z tej grupy korzysta z pomocy specjalisty i rehabilitacji słuchu. Co ciekawe, w przypadku problemów ze wzrokiem ta statystyka jest zupełnie odwrotna – tylko 20 proc. osób nie korzysta z pomocy (np. z okularów). →

## Jak niedosłuch upośledza życie

Niedosłuch powoduje gorsze rozumienie mowy, zmniejsza zdolność koncentracji i skupienia się, uniemożliwia dokładne zrozumienie słów, co może prowadzić do wielu niedomówień i pomyłek, które narażają, zwłaszcza seniorów, na ciągły stres. Osoby starsze często nie zgłaszają się po pomoc i starają się ukryć swój niedobór słuchu. Izolują się od innych, nierzadko dochodzi u nich do obniżonego nastroju, a z czasem – nawet do depresji. Pierwszym krokiem terapii jest więc uznanie, że nastąpił ubytek słuchu, a później zgłoszenie się do specjalisty. Im szybciej zareagujemy, tym lepiej. U osób z niedosłuchem głębokim ryzyko wystąpienia demencji starczej zwiększa się aż pięciokrotnie. Upośledzenie słuchu ogranicza komunikację, a ta, z racji zaburzeń demencyjnych, i tak stwarza problemy. W leczeniu demencji stawia się na jak najdłuższe utrzymanie zdolności komunikacyjnych, ponieważ odgrywają jedną z kluczowych ról w utrzymaniu funkcji poznawczych.

## Jak dbać o narząd słuchu?

Utrata słuchu może mieć różne przyczyny. Nie wszystkim problemom jesteśmy jednak w stanie zapobiec. Co można zrobić, aby zminimalizować ryzyko pogorszenia się słuchu? Przede wszystkim należy unikać długotrwałej ekspozycji na hałas. Jeśli pracujesz lub przebywasz często w hałasie, korzystaj z ochronników słuchu. Pracodawca ma obowiązek zapewnić odpowiednie ochronniki, jeśli hałas w miejscu pracy przekracza 80 dB. Należy też ograniczyć częste słuchanie głośnej muzyki, zwłaszcza przez słuchawki. Na koncerty warto zakładać specjalne nauszniki – nie zniekształcają dźwięku i sprawiają, że poziom decybeli jest mniej niebezpieczny. Z kolei do czyszczenia przewodów słuchowych powinno się używać olejków (w sprayu lub kropelkach), a nie popularnych patyczków kosmetycznych.

## Nie daj się oszukać!

W prasie i telewizji można natknąć się na informacje o „cudownych” środkach, które rzekomo przywracają słuch. Występują one pod różnymi postaciami – kropelek, tabletek i plasterków. Sprzedawane są zazwyczaj wysyłkowo, choć nie tylko. Producent obiecuje poprawę jakości rozumienia mowy bez potrzeby wykonania badania słuchu.

Niestety, tego typu reklamy są coraz bardziej powszechne. Najczęściej takie specyfiki są niczym innym, jak próbą naciągnięcia nas na koszty. Jedynie na podstawie badania słuchu przeprowadzonego przez specjalistę można określić wielkość i przyczynę ubytku słuchu, a na poprawę rozumienia mowy może wpłynąć tylko aparat słuchowy. Jest on dobierany po przebadaniu ucha zewnętrznego i szczegółowej rozmowie z pacjentem.

## Co wskazuje, że mamy problem ze słuchem?

Odpowiedz na poniższe pytania:

- Czy zwiększasz głośność telewizora lub radia?
- Czy słyszysz, ale niekoniecznie rozumiesz, co mówią inne osoby?
- Czy masz trudności z prowadzeniem rozmów w zatłoczonych miejscach?
- Czy często prosisz rozmówców o powtórzenie wypowiedzi lub by mówili głośniej?
- Czy dokucza ci dzwonienie, pischczenie lub szum w uszach?
- Czy zdarza ci się narzekać, że inni mówią niewyraźnie? Szczególnie osoby młode lub aktorzy w telewizji?

Jeśli choć na jedno z powyższych pytań padła odpowiedź twierdząca, zachęcamy do udania się na badanie słuchu. Specjalista – protetyk słuchu – określi stan narządu słuchu, a jeśli okaże się, że wystąpił

---

**Nie daj się nabrać na ogłoszenia firm, które sprzedają wysyłkowo „aparaty” i specyfiki na poprawę słuchu! Z całą pewnością to nie są prawdziwe aparaty słuchowe, a jedynie wzmacniacze słuchu, które mogą jeszcze bardziej pogłębić niedosłuch.**

---

ubytek, dobierz odpowiednią formę rehabilitacji. Gdzie udać się po pomoc? Zachęcam do odwiedzenia jednej z pracowni protetyki słuchu. Firmy, które dobierają aparaty słuchowe, często wykonują badania słuchu nieodpłatnie. Można również, w celu przeprowadzenia diagnozy, zgłosić się do lekarza laryngologa. Protetyk słuchu lub laryngolog określi stan narządu słuchu oraz pokaże ścieżkę dalszego postępowania.

Najczęstszą formą rehabilitacji ubytku słuchu związanego z wiekiem są aparaty słuchowe. Niektórym kojarzą się one z dużymi, mało dyskretnymi i trudnymi w obsłudze urządzeniami. Jednak nowoczesne aparaty są często całkowitym przeciwieństwem tych stereotypów. Są łatwe w obsłudze (nawet dla osób, które mają problemy manualne) i dyskretne. Odpowiednio dobrane aparaty słuchowe nie piszczą, a głos jest odbierany jako naturalny i przyjemny. Kluczem do sukcesu jest dobry specjalista, który znajdzie dla nas indywidualne rozwiązanie. #

**Kamila Hańkiewicz** – dyplomowany protetyk słuchu z 6-letnim doświadczeniem w zawodzie. Absolwentka Centrum Kształcenia „Plejada” w Szczecinie. Na co dzień pracuje w gabinecie protetyki słuchu.





# Niezwykłe Góry Literatury



TEKST I ZDJĘCIE:  
BARBARA WIZIMIRSKA

**POLSKIE LATO OBFITUJE W FESTIWALE, GŁÓWNIIE MUZYCZNE I FILMOWE. NIEKTÓRE SĄ MŁODE, INNE MAJĄ DŁUGĄ TRADYCJĘ. UROZMAICAJĄ WAKACJE, DOSTARCZAJĄ MIŁYCH WRAŻEŃ, NIEKIEDY – OKAZJI DO REFLEKSJI. NA TLE POZOSTAŁYCH FESTIWAL GÓRY LITERATURY MA SKROMNIEJSZĄ PRZESZŁOŚĆ, BO ZALEDWIE 7-LETNIA, ALE PRZEBIJA JE AMBICJAMI, DŁUGOŚCIĄ I ZGRABNYM POŁĄCZENIEM WIELU DZIEDZIN: LITERATURY, MUZYKI, FILMU, SZTUK PIĘKNYCH. PRZEWIDUJE WARSZTATY I DYSPUTY NA WAŻNE TEMATY SPOŁECZNE I POLITYCZNE, NAJRÓŻNIEJSZE SPOTKANIA O AKTUALNYM PRZESŁANIU. W TYM ROKU BYŁO TO NIEMAL 100 WYDARZEŃ.**

A by docenić rozmach i znaczenie tego festiwalu, znanym jako inicjatywa Olgi Tokarczuk, trzeba koniecznie uczestniczyć w nim osobiście, a to wymaga prawie heroizmu. Poszukania dostatecznie wcześniej noclegu, wykupienia biletów na niektóre imprezy lub wejściówek na szczególnie popularne spotkania. Przede wszystkim zaś – dobrej kondycji ogólnej. Bo festiwal nie dosyć, że trwa dziewięć dni, to odbywa się w kilku różnych miejscach na Dolnym Śląsku. Jego centrum to Nowa Ruda, urocze miasteczko z rynkiem położonym na dnie niewielkiej niecki. Obok pięknego budynku ratusza postawiono tam scenę, na której codziennie odbywały się koncerty i spotkania. Natomiast Miejski Ośrodek Kultury (niestety sporo pod górkę od rynku) był miejscem warsztatów i pokazów filmowych. Z obowiązku kronikarskiego wymienię pozostałe punkty wydarzeń kulturalnych: Ludwikowice Kłodzkie, zamek Książ, zamek Sarny (Ścinawka Górna), Radków, Kamionki, Dzikowiec, Świdnica, Sokołowsko, Wałbrzych. Zaprezentowano: 24 autorów, osiem filmów, dziewięć zespołów muzycznych, pięć wystaw i dwa przedstawienia teatralne. Odbyły się: pchli targ, konkurs na recenzję literacką, panel dyskusyjny *Tour de Konstytucja*, słuchowisko *Czekam, aż wszyscy pójdą*, spotkania i spacer w Sokołowsku oraz wędrowki turystyczne.

Może i byli tacy, którzy skosztowali tych wszystkich atrakcji, ale, niestety, ja do nich nie należałam. Wymagałoby to niezwyklej kondycji, jakiej się w moim wieku nie posiada, i zdolności do bilokacji, bo niektóre imprezy działy się w tym samym czasie. Marzę jednak o tym, aby podzielić się wrażeniami z tego, co widziałam i słyszałam. To tylko drobna część imponującej całości, ale jestem pewna, że relacji z całości nie wytrzymałyby nawet najcierpliwszy czytelnik „Pokoleń”. Rozwinięcie zaś idei, które przyświecały festiwalowi, zajęłoby z pewnością cały numer pisma.

Lubię i cenię książki Olgi Tokarczuk, więc wiele spodziewałam się po jej rozmowie z Jerzym Sosnowskim na temat *Empuzjonu* (każdy autor miał przydzielone 75 min). Razem ze mną, na łące przylegającej do zamku Sarny, przed sceną i telebimem rozsiadły się setki osób, które chciały dowiedzieć się czegoś nowego na temat ostatniej książki noblistki (potem uformowała się do niej trzygodzinna kolejka po autografy). Oczekiwałam, że przekaże swoją interpretację analogii do *Czarodziejskiej góry*, poruszy wątek mizoginii, nieokreślonej płciowości młodego bohatera książki, wreszcie – roli owych strzyg-empuzji żadnych zemsty za dawne prześladowania i zakończenia bardziej optymistycznego niż u Thomasa Manna. Co zapamiętałam z wypowiedzi autorki? Że powieść jest zabawna (nie zgadzam się), że zapowiada przełom w stosunkach damsko-męskich (trzeba się mocno wysilić, aby to

odkryć), że nie musi być powszechnie zrozumiana, bo „Literatura nie jest dla idiotów”. Napisałam to dużą literą, bo Tokarczuk ewidentnie miała na myśli książki o ciężkiej wadze gatunkowej, wymagające określonych kompetencji intelektualnych. Usłyszeliśmy od niej także, że posłużyła się elementem nadprzyrodzonym, bo lubi takie zabiegi. Wyznam, że czytanie o zemście kobiet-strzyg było przyjemnością trochę chorą, ale akurat tego wątku nie będę rozwijać, aby nie popsuć niespodzianek, których dostarcza lektura *Empuzjonu*. Dzieło Tokarczuk bardzo mi się podobało, co wcale nie znaczy, że jestem w stanie w pełni zrozumieć jego skomplikowane przesłanie (wyłożone w magazynie „Książki” przez prof. Czaplińskiego). Mam jednak nadzieję, że dzięki temu, co pojęłam, znalazłam się w wybranym gronie nieidiotów.

Gdybym miała wyróżnić jedno wydarzenie spośród licznych atrakcji festiwalu, przypominałabym wieczór w dawnym kościele ewangelickim w Ludwikowicach, od 2011 r. funkcjonującym jako Muzeum Ziemi Sowiogórskiej oraz Galeria Sztuki Nowoczesnej. Wieczór zaczął się od happeningu: dwóch panów w pełnym ekwipunku alpinisty zdobywało Góry Literatury w poziomej przestrzeni między szosą a wejściem do muzeum. Jeden dosłownie czołgał się od książki do książki, udając pokonywanie kolejnych przeszkód. Kiedy docierał do książki – czytał fragment. Licznie zgromadzona publiczność gorąco mu kibicowała. Kiedy po zakończeniu wspinaczki weszliśmy do środka, czekały nas inne, przyjemne doznania. Słuchowe, bo najpierw muzyka etniczna, w trakcie fragmenty książek *Niekończąca się historia* i *Lady BabaJaga* czytane przez Edytę Jungowską, a wreszcie – wspaniały koncert na instrument klawiszowy i trąbkę. W tle – ekran, na którym śliczne kwiatki i rośliny. Doznania wzrokowe były bardzo intensywne, bo w obszernej sali stały rzeźby, na ścianach wisiały obrazy, fotografie, były kostiumy i maski, albumy do oglądania. Wszyscy zerkali na piękne dziewczyny w fantastycznych strojach, udające żywe rzeźby. Po koncercie młodych artystów ruszyliśmy na zwiedzanie wieży dawnego kościoła, gdzie na każdej kondygnacji przyciągały wzrok niezwykle obrazy, a pod zachowanym dzwonem ustawiono rzeźbę Artura Szoldry – fragment drewna w kształcie serca. Całość wydarzenia miała bardzo wyszukany tytuł: *Persistens – trwałość w naturze i trwanie w kulturze*. Głównymi organizatorami byli Jaga Hupało i artyści związani z jej grupą o nazwie Ostoja Sztuki.

Zupełnie innych wrażeń dostarczyło spotkanie z Oksaną Zabuzko i jej namiętą interpretacją procesu budzenia się Ukraińców do niepodległości. Zamiast jednak czytać moje streszczenie jej wypowiedzi, radzę zapoznać się ze znakomitą *Planetą Piotun* jej autorstwa. #





Fot. Pexels, Anna Shvets

# MAMO!



TEKST:  
WŁODZIMIERZ  
ZDUNOWSKI

## NIE JESTEM JUŻ DZIECKIEM!

**DZISIAJ 90. URODZINY NIE SĄ JUŻ ŻADNĄ SENSACJĄ, A I SETKA POJAWIA SIĘ CORAZ CZĘŚCIEJ. A MY? CÓŻ... WYCHOWALIŚMY WŁASNE DZIECI, ZAJMOWALIŚMY SIĘ WNUKAMI, TERAZ PORA WZIĄĆ POD OPIEKĘ, NAJCZĘŚCIEJ WIEKOWĄ I SCHOROWANĄ, MAMUSIĘ.**

**U**rodziłem się w zaszczytnym gronie polskiego wyżu demograficznego, który skutecznie zasilił powojenną polską społeczność, tragicznie uszczuploną przez II wojnę światową. Rośliśmy szybko, by już na przełomie lat 70. i 80. zasypać polskie podwórka gromadką dzieci. Ich przygotowanie do życia wymagało ogromnych wyrzeczeń. Gierkowy kryzys gospodarczy, pierwsze kartki. Trudno było z ubraniem i wyżywieniem naszych pociech, a potem już tylko stan wojenny. Pozbieraliśmy się jednak na początku lat 90. i okazało się, że w trakcie przełomu tysiącleci nasze dzieci zaczęły zakładać nowe rodziny. Jako jeszcze bardzo młodzi i hoży dziadkowie włączyliśmy się aktywnie w opiekę nad wnukami. Oczywiście przez cały czas dorobku byliśmy aktywni zawodowo, ale przecież w wychowaniu naszych dzieci też pomagali nam nasi rodzice.

Właśnie, właśnie! Nagle w świadomości pokolenia wyżu bardzo wyraźnie widać, że najczęściej przez

cały ten okres w różnym stopniu i formie towarzyszyli nam rodzice. Niestety, wielu odeszło. Jednak postęp medycyny, znaczna poprawa warunków życia, a przede wszystkim hart i wola funkcjonowania sprawiły, że nasze mamy (ojcowie zdecydowanie rzadziej) są z nami nadal i cieszą się sędziwym wiekiem. Dzisiaj 90. urodziny nie są już żadną sensacją, a i setka pojawia się coraz częściej. A my? Cóż... Wychowaliśmy własne dzieci, zajmowaliśmy się wnukami, teraz pora wziąć pod opiekę, zazwyczaj wiekową i schorowaną, mamusię. Co więcej, we wszystkich kategoriach rodzinnych – zdaniem innych jej członków – jesteśmy do tego najbardziej predestynowani, ponieważ „emeryt nie ma nic więcej do roboty”.

### Dlaczego?

Prawie każdy młody odpowie: przecież babcię można oddać do domu spokojnej starości, DPS-u, czy też jakiejś innej instytucji opiekuńczej. Powiem szczerze, że trochę mnie przerażają takie poglądy. →

Czyżby mnie czekała podobna przyszłość, zafundowana przez moje potomstwo? Oby nie, bo przecież staraliśmy się wychować własne dzieci w duchu szacunku do rodziny, a szczególnie do rodziców, ponieważ sami zostaliśmy tak wychowani. I dlatego większość z nas traktuje opiekę nad starszymi rodzicami jako naturalny obowiązek, który nie przeminie, dopóki my też będziemy sprawni. Należy bowiem pamiętać, że większość z wyżu to ludzie orbitujący w granicach siedemdziesiątki, zmęczeni aktywnymi latami życia zawodowego i prywatnego, z licznymi przypadłościami zdrowotnymi i, co najważniejsze, z tym emeryckim marzeniem: wreszcie sobie poczytam, popodróżuję, odpocznę, zajmę się sobą. I w tym kontekście zawsze przypomina mi się tekst mojej mamy, kiedy to na pytanie: *Skąd ty możesz wiedzieć, jak czuje się człowiek w takim wieku?*, odpowiadam: *Mamo, ja mam 70 lat.* A ona mi na to: *Przecież to niemożliwe, żebym miała takie stare dzieci!*

Oczywiście to, że zajmujemy się sędziwymi rodzicami, nie jest uzasadnione wyłącznie zobowiązaniami moralnymi. Istnieje ogrom przyczyn, które sprawiają, że seniorzy nie zawsze są w stanie poradzić sobie sami. Mieszkam w rejonie starej Woli, z dużą liczbą mieszkań w budynkach 80-letnich i starszych, 3-, 4- i 5-piętrowych, bez wind i podjazdów dla wózków, nieremontowanymi, wypaczonymi chodnikami. Żyje tam wielu ludzi, którzy – głównie ze względu na wiek i liczne schorzenia – są już dość niesprawni ruchowo. Niemożność swobodnego poruszania się zniechęca ich często do opuszczania domu, który w ten sposób zamienia się dosłownie w więzienną celę. Są jednak tacy, którzy za wszelką cenę próbują. Widziałem na własne oczy panią mieszkającą w bloku bez windy, która pokonała z torbami wypełnionymi zakupami dwa piętra, ale na trzecie wchodziła już na czworakach, przestawiając zakupy ze schodka na schodek. Smutne...

## Jak to się robi?

Nie mam najmniejszych aspiracji, żeby stworzyć jakikolwiek poradnik do sprawowania opieki nad seniorami. Nie jestem z wykształcenia geriatrą lub innego rodzaju specjalistą w tej dziedzinie, mam tylko doświadczenia własne, rodzinne i znajomych. I choć niektórzy twierdzą, że starość to taka choroba, ja mogę przyznać, że faktycznie, jeśli chodzi o sprawność fizyczną i mentalną, to często pojawiają się kłopoty, ale stan zdrowia nie zawsze zależy od wieku. Sfera psychiczna również. Chciałbym więc zwrócić szczególną uwagę na dwa aspekty funkcjonowania osób starszych ode mnie.

Pierwszy to trauma po przeżytej okupacji. Powtarzający się wciąż motyw stałego zagrożenia życia, biedy, braku możliwości kształcenia i głodu. Ta ostatnia kwestia jest szczególnie widoczna w ciągle przeladowywanych lodówkach (sam kiedyś jako dziecko ganiałem po mąkę i cukier, bo „będzie

wojna”). Poznałem dawno temu przeuroczą panią, która przeżyła getto warszawskie. Znajomi często kpili z faktu, że jej małżonek zamyka domową lodówkę na kłódkę. Twierdzili, że jest skąpy. Pani ta zwierzyła mi się, że to za jej namową mąż utrudnia jej dostęp do jedzenia, bo ona po przeżyciu getta nie może przestać jeść i przez to nabawiła się wielu chorób. Wie, że to wygląda krępująco, ale to jest silniejsze od niej. Dlatego opiekując się starszymi osobami, zwracajmy uwagę na takie, wydawałoby się drobne, sprawy.

Tyle przeszłość. Teraz spróbuję zwrócić uwagę na szatański wynalazek, który psuje stateczne życie dojrzałych seniorów i senierek w obecnych czasach. Telewizor, najbardziej dostępne medium (jest zawsze w domu, łatwo się uruchamia, ma duży ekran, można nastawić głośno itp.), zżera umysły i dusze. Nie tak, jak kiedyś, sąsiadki na ławeczce przed blokiem czy cieć na podwórku, lecz gadające głowy w tym szklanym oku kształtują radykalne poglądy polityczne. Jakby tego było mało – zalewają seniorów agresywnymi reklamami medycznymi: *Zjedz sto najróżniejszych tabletek, a żadna choroba cię nie tknie.* Identycznie, jak u małych dzieci, gdzie na każdą przypadłość niezbędny jest plasterek. Moim zdaniem jest to działalność przestępcza, bo potem ci biedni ludzie wydają swoje (za niskie) emerytury na te „cuda medycyny”, które w sumie służą nie zdrowiu, lecz zasilaniu budżetów stacji telewizyjnych korzystających ze społecznej nieświadomości. Ponadto następuje ubezwłasnowolnienie widzów, głównie tych w zaawansowanym wieku: – *Włodek, jaką podawali pogodę, bo nie wiem, czy wziąć parasol?* – *Mamo, proszę cię, wyjrzyj przez okno, przecież idziemy tylko na spacer, a świat jest za oknem, a nie w telewizorze.*

Najtrudniejsze jest jednak to, że my, seniorzy wyżowi, podejmując się opieki nad swoimi rodzicami czy innymi starszymi, obawiamy się, że możemy nie podołać. Sami przecież jesteśmy obdarzeni licznymi przypadłościami zdrowotnymi, nie mamy fachowej wiedzy medycznej i nam też ciężko jest czasem wejść na to trzecie czy czwarte piętro. Brakuje głównie wsparcia ze strony instytucji państwowych. Gdzie znajdziemy my, emeryci, jakieś 500+ na opiekę nad staruszkami (kiedy byliśmy młodzi, na nasze dzieci też nie było)? Czy ktoś pomyślał o szybkiej ścieżce dostępu do służby zdrowia, o sklepach ze specjalnymi produktami dla starszych osób? Nie tylko z jedzeniem, lecz także ubraniami i gadżetami wspomagającymi? A przecież wszyscy Polacy żyją teraz znacznie dłużej i liczba ich opiekunów równie szybko wzrasta. Zwłaszcza że nie wszystko załatwią panie z Ukrainy...

## Konkluzja

Bardzo bym chciał, żeby wtedy, kiedy będę tego potrzebował, zaopiekowała się mną moja córka lub mój syn, chociaż wiem, że już od dawna nie są. #





TEKST:  
MONIKA WYSOŚLĄD-MAJEWSKA

# Ta dzisiejsza młodzież

Chyba tylko odkąd ludzie nauczyli się mówić, ubolewają nad kolejnymi pokoleniami, powiadając: „Ach, ta dzisiejsza młodzież!”. Po czym pada zazwyczaj: „Za moich czasów...”, i tu następuje cała lista utyskiwań na sposób zachowania, wyborów życiowych i poglądów dorastających nastolatków (małe dzieci pomijam specjalnie, bo na ogół są pod rodzicielskim wpływem, niekoniecznie, rzecz jasna, właściwym). Te żale szczególnie lubią wylewać babcie i dziadkowie, którzy niepomni sposobów wychowywania własnych potomków, całą uwagę przerzucają na wnuki.

Jestem seniorką i babką 16-letniej panienki. Trafiło mi się (tu kłaniam się córce i zięciowi), bo dziewczyna dobrze wychowana i ma szereg ambitnych planów. Mówi doskonale po angielsku i hiszpańsku, nurkuje, jeździ konno, żegluje (teraz akurat na Atlantyku na jachcie szkoleniowym), liceum wystawia jej znakomite oceny, poza tym kieruje się obiektywnym podejściem do otaczających nas problemów. Ale... No właśnie, natychmiast, jak jakiejś skretyniałej antenatce, włącza mi się do mózgu to okropne powiedzonko: „Ach, ta dzisiejsza młodzież!”. I niby rozumiem, że czasy się zmieniają, idzie nowe (choć dosyć, niestety, niepewne), a dorastające pokolenie ma co innego na głowie niż ja, sędziwa osoba. Jednak pewnych rzeczy przeboleć nie mogę.

Za moich czasów (znów ten zadufany zwrot) nie śniło się nikomu o telewizorach, komputerach, komórkach. Nawet posiadanie telefonu stacjonarnego należało do rzadkości. Wolny czas wypełniałam spotkaniami z przyjaciółmi, wyprawami na długie spacerory oraz, przede wszystkim, lekturą. Czytałam namiętnie i dużo, bo rodzice dbali o mój księgozbiór i podsuwali mi dzieła wybitnych autorów różnych narodowości. Dzięki temu, choć moje szkolne wyniki nie należały do najlepszych, zdobyłam całkiem niezły zasób wiedzy z rozmaitych dziedzin. Miałam też szczęście do przebywania z rówieśnikami, którzy mieli szeroki wachlarz zainteresowań i ochotę do wspólnego roztrząsania różnych problemów. Ponieważ widywali się na ogół w czasie wakacji, prowadziłam z nimi liczną korespondencję, gdyż pochodzili z innych miejscowości. Kiedy dzisiaj, po 60 latach, powracam do tych listów, zdumiewa mnie nasza ówczesna młodociana erudycja.

I teraz terażniejszość. I moja wnuczka. Jej rodzice niespecjalnie interesują się literaturą z wysokiej półki, mała uwielbia natomiast czytać, ale – niestety – preferuje powieści byle jakie, głównie romansidła i kryminały. Rozumiem, że straszliwie nudziła ją, na przykład, lektura obowiązkowa *Quo vadis* Henryka Sienkiewicza (ja, czytając ją, płakałam ze wzruszenia). Zresztą trudno wymagać, aby młodzi zachwycali się Mikołajem Rejem lub Janem Kochanowskim. Adam Mickiewicz to dla nich niemożliwa starość, podobnie Sienkiewicz. W końcu od okresu twórczości tych autorów minęło sporo czasu, były wtedy inne problemy, posługiwano się innym językiem. Mimo to aż przysiadłam z wrażeń, że mała na pytanie o Jerzego Andrzejewskiego zrobiła wielkie oczy. Nie wie, kim byli Jan Parandowski, Jarosław Iwaszkiewicz czy Marek Hłasko. Nie skomentowałam tego, dusząc w sobie żal. Minister Czarnek wie, co robi, każąc młodzieży sięgać po lektury sławiące klęski polskie i bohaterów ginących w imię hasła „Bóg, honor, ojczyzna”. Inna literatura narodowa niepotrzebna. A zagraniczna – po co?

Na półce w moim domu stoją dzieła Alberta Camusa, Honoré de Balzaca, Thomasa Manna, Bernarda Shawa, Marcela Prousta, Karola Dickensa. I Fiodora Dostojewskiego, Lwa Tołstoja, Michaiła Bułhakowa. Oraz wiele innych. Są mi wierne, choć pokryte kurzem. Za bardzo je kocham, by wynieść je do antykwariatu. Co prawda za cały otrzymany za nie ekwiwalent kupiłabym najnowsze kryminały Remigiusza Mroza i Katarzyny Bondy, ale najwyżej po jednym egzemplarzu, ze względu na cenę.

Podjeżdżam, obserwując ludzi mijających mnie na ulicy, że nie potrzebują towarzyskich spotkań i bliższych przyjaźni, bo przecież komunikację społeczną zastępują im e-maile, komórki, WhatsApp. Nie czytają, nie czują takiej potrzeby. Są seriale i kabarety.

A wnuczka? Nie w głowie jej moja biblioteka. Ma do dyspozycji internet, tablet i smartfon. I jakoś nie widzę, by miała bliską koleżankę, której mogłaby się w razie czego zwierzyć i wypłakać, poradzić. I omówić jakąś bardzo fajną książkę i trochę się przy tym posprzeczać. #

# Krzyżówka

wśród muzyków rockowych	Laskowik z lewa ... Olin, aktorka	film Zdrajca z Domem, Pod Orłami	specjalny obszar ochrony siedlisk	Tadeusz Blomberg drażek u wozu	japońskie bukieciarstwo	stolica i główny port Senegalu	pieniężny od listonosza	tam odbiór towaru faktów lub galezi	szczebiot ptaków	np. klinowe bośniackie miasto	8
z Warszawską Operą Kameralną z pałacem Mińskich balansuje w cyrku	15	1					zaczyn do produkcji chleba				
śnieżna frajda		11		kupowane dzieciom rejon dla leśniczego		6	samo-lubstwo ozdoba na szyi	2	model Kii zapewnia pensję	7	
Kabacki i Bielanski	„Dom” lub „Alternatywy 4”	anglo-saskie jednostki gruntu	zarłacz biały w powiecie kieleckim		seria rakiet ... Rzecki		5	np. tunika z siostrą	roczniki, kroniki	donośny owad tropikalny	13
szeleszcząca tkanina	klujące chwasty	polowanie ... Modem, muzeum w Londynie		„Powiedz to” film unikat				14	Reagan lub Sinatra 1000 gramów		
tereny zielone na Ursynowie	12					roślina lecznicza w tybecie					
			9			śpiewane przez diwę			król Judy z dynastii Dawida		
wiesz jak „Ojców” wiosenny rzeki				ósma część beczki					porządek	10	
	3			zespół z Sara Chmiel			wyspa z Ajaccio	4			

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	----	----	----	----	----	----

## 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.

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

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



# IV Warszawska Olimpiada Seniorów

24 września 2022 r.  
godz. 10.00 – 15.00

Ośrodek Hutnik  
- Stołeczne Centrum Sportu  
Aktywna Warszawa ul. Marymoncka 42

## W programie:

rywalizacja sportowa  
lekkoatletyka, łucznictwo  
strzelectwo, ergometry wioślarskie

17 września 2022 r. godz. 10.00-14.00

Ośrodek Solec  
- Stołeczne Centrum Sportu Aktywna Warszawa  
ul. Solec 71

Turnieje:

- tenis ziemny
- tenis stołowy
- szachy
- brydż

## Zajęcia z instruktorem:

- Nordic Walking, gimnastyka,  
Zabawy i konkursy z wodzirejem  
Miasteczko „Zdrowego Seniora”  
Atrakcyjny pakiet startowy dla każdego  
Fotobudka

24 września 2022 r. godz. 7.30-9.30

- Zawody pływackie  
Centrum Rekreacyjno-Sportowe m. st. Warszawy  
w Dzielnicy Bielany,  
ul. Lindego 20

## WYSTĘP GWIAZDY

## Wstęp wolny

## Nagrody

Więcej informacji [www.tkkfchomiczowka.pl](http://www.tkkfchomiczowka.pl), tel: 22 834 76 98 (w godz. 12.00-16.00)

Organizator:

Partnerzy:



PATRONAT HONOROWY PREZYDENTA  
MIASTA STOŁECZNEGO WARSZAWY



stołeczna  
**estrada**





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