

Warszawski Miesięcznik Seniorów

Grudzień 2022 #10 (46)

# # POKOLENIA

Magazyn bezpłatny

ISSN: 2657-4012



**SENIORZY  
Z UKRAINY**

---

**UCZMY SIĘ  
JĘZYKÓW  
OBcych**

---

**ZIMOWE  
CZASOUMILACZE**

# Życzymy spokojnych świąt Bożego Narodzenia!

Aby były pogodne i pełne ciepła.

A w nadchodzącym 2023 roku: przede wszystkim  
zdrowia, życzliwości i bliskości ludzkich serc,  
czerpania radości z każdego dnia,  
nadziei na lepsze jutro.

Niech spełnią się marzenia małe i duże!

Niech zawsze obok będzie przyjazna dłoń,  
a na stole – talerz dla gościa.



WARSZAWSKA  
RADA SENIORÓW





*Życzę Państwu*

*świąt radosnych, ciepłych, spokojnych i niezwykłych zarazem, pełnych wspaniałej atmosfery i wyjątkowego czaru – czyli świąt takich, jak sama Warszawa.*

*Życzę tego wszystkim warszawiankom, warszawiakom i warszawiaczkom – tym z dziadapradziada i tym z wyboru. A wszystkich innych zapraszam do stolicy – albo w święta, albo w Nowy Rok, albo kiedykolwiek chcecie.*

*Warszawa zawsze powita Was serdecznie i gorąco. Magicznych świąt!*

**Rafał Trzaskowski**  
Prezydent m.st. Warszawy



**B**o gdzie jeszcze święta magiczne, jak tu? Tylko w Warszawie! – aż prosi się o sparafrazowanie Szczepka i Tońka w odpowiedzi na życzenia prezydenta Rafała Trzaskowskiego. I nie są to puste słowa – Warszawa jest pełna czaru, spokoju (szczególnie dla tych, którzy zaznali chaosu), jest też bardzo gościnna. Przeczytacie o tym w reportażu Marzeny Michałek o seniorach z Ukrainy, którzy znaleźli w polskiej stolicy swój drugi dom. *Tak tu cicho i bezpiecznie* – tytuł artykułu to dosłowny cytat, jeden z wielu wyrazów wdzięczności, które usłyszałyśmy na spotkaniu z prężnie rozwijającą się CAM-owską Grupą Ukraińską, poprzedzonym wspólnym treningiem pamięci (swoją drogą, gorąco polecamy te zajęcia!).

Słowa te były wypowiedzane po ukraińsku, rosyjsku i polsku – przybysze z Ukrainy z zapałem uczą się naszego języka. Bo na to nigdy nie jest za późno – o czym przekonują rozmówczynie Włodka Zduńskiego, dr Agnieszka Dryjańska i dr Karolina Wawrzonek, nauczycielki akademickie Instytutu Romanistyki Uniwersytetu Warszawskiego. Mam nadzieję, że ten wywiad zainspiruje Was do nauki



**ALEKSANDRA LAUDAŃSKA**  
REDAKTOR NACZELNA

języków obcych – ja z badań wiem, że to jeden z najskuteczniejszych sposobów na odmłodzenie mózgu, a po mojej mamie, która od czterech lat uczy się angielskiego w aplikacji na telefonie, widzę, że to naprawdę działa. Bardzo poprawiły się jej pamięć i koncentracja. Cztery lata konsekwentnego wklepywania słówek zrobiły swoje.

Tak, jak cztery lata konsekwentnego rozwijania „Pokoleń” przysporzyły nam wiernych czytelników, wręcz fanów. Doświadczaliśmy ich sympatii i szacunku podczas uroczystego jubileuszu, który odbył się w gościnnych przestrzeniach CAM „Nowolipie”.

Tym razem ledwo pomieściły licznie przybyłych. Podczas rozmów z naszymi autorami padły nawet wyznania miłości. My też jesteśmy jak Warszawa – zawsze otwarci i gościnni, ciepłi i serdeczni. Zapraszamy do czytania „Pokoleń” w przyszłym roku i życzymy spokojnych, bezpiecznych i ciepłych świąt!



**Zaglądnijcie do nas! Piszcie! Znajdźcie nas na Facebooku:**

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



## 31 Sztuka przetrwania zimy

Fot. Pexels, Nataliya Vaitkevich

- 01** Życzenia świąteczne od prezydenta Warszawy  
Od redakcji
- WYWIAD**
- 03** Języki obce? Proszę bardzo!
- WARSZAWA INTEGRACYJNA**
- 07** Tak tu bezpiecznie i cicho
- ZBLIŻENIE NA DZIELNICE**
- 10** Wawer dla seniorów
- WARSZAWSKA RADA SENIORÓW**
- 13** Wieści
- SZLAKIEM MUZEÓW**
- 14** Muzeum w Żółtej Karczmie
- KOLEKCJONER WARSZAWSKI**
- 16** Zwis męski (nie)obowiązkowy
- 18** Wydarzenia dla seniorów
- PORADNIK SENIORA**
- 20** Podwyżka cen prądu – jak mniej ją odczuć?
- 22** Ogłoszenie upadłości konsumentki sposobem na wyjście z długów

- ZDROWIE**
- 25** Profilaktyka jodowa
- DZIEJE SIĘ**
- 26** CAM Armii Ludowej 9
- URODZINY POKOLEŃ**
- 27** To już 4 lata!
- AKTYWNIE**
- 28** Jak usprawnić krążenie krwi?
- KULTURA**
- 30** Warto przeczytać
- ŚWIĘTA NA ŚWIECIE**
- 31** Sztuka przetrwania zimy
- OKIEM NASTOLATKI**
- 34** Angłopolszczyzna. Polemika
- O(CZ)KIEM SENIORKI**
- 35** Młode starsze panie
- 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: Halina Ivanytska, członkini Grupy Ukraińskiej, oraz Julia Fug, koordynatorka  
Fot. Izabela Knach, Pexels, Pavel Danilyuk

## ➔ 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



WYSŁUCHAŁ:  
WŁODZIMIERZ  
ZDUNOWSKI

Fot. Włodzimierz Zdunowski

# JĘZYKI OBCE? PROSZĘ BARDZO!

**WSZYSCY SENIORZY DOBRZE ZNAJĄ TĘ FORMUŁĘ: JAK PÓJDĘ NA EMERYTURĘ, TO BĘDĘ MIAŁ TYLKO WOLNEGO CZASU, ŻE WRESZCIE SPEŁNIĘ WIĘKSZOŚĆ SWOICH MARZEŃ: PRZECZYTAM WSZYSTKIE ODKŁADANE NA PÓZNIJ KSIĄŻKI, ODWIEDZĘ PÓŁ ŚWIATA, NAUCZĘ SIĘ MALOWAĆ, TAŃCZYĆ, GRAĆ NA FORTEPIANIE, A MOŻE PRZY OKAZJI OPANUJĘ TEŻ JAKIŚ JĘZYK OBCY. WIELE Z TYCH ZAŁOŻEŃ FAKTYCZNIE REALIZUJEMY – Z WIĘKSZYM LUB MNIĘSZYM POWODZENIEM, ALE ZAWSZE KU WŁASNEJ SATYSFAKCJI. JEDNAK NA POCZĄTKU POJAWIA SIĘ PYTANIE: JAK TO ZROBIĆ? JAK ZACZAĆ?**



Spróbujemy zatem oswoić temat nauki języków obcych, ponieważ nadarzyła się niepowtarzalna okazja przeprowadzenia rozmowy z ekspertkami w tej dziedzinie – dr Agnieszką Dryjańską i dr Karoliną Wawrzonek, nauczycielkami akademickimi Instytutu Romanistyki Uniwersytetu Warszawskiego. Obydwie są zarówno badaczkami, jak i długoletnimi praktyczkami w dziedzinie nauczania języków obcych – przede wszystkim języka francuskiego. Ich doświadczenie zawodowe obejmuje pracę ze studentami UW, dziećmi, ale również seniorami, którzy często podejmują decyzję o rozpoczęciu nauki nowego języka obcego w dojrzałym wieku.

**Włodzimierz Zdunowski: Czy to dobry pomysł zaczynać naukę języka obcego w drugiej połowie życia? Jakie pozytywy, ale i przeciwności w przyswajaniu innego języka, niesie za sobą dojrzałość senioralna i czy mają panie ogólną wiedzę dotyczącą skali tego zjawiska?**

**Agneszka Dryjańska:** Jest bardzo wiele argumentów, które przemawiają za rozpoczęciem nauki języka obcego w wieku senioralnym. Pierwszą, i chyba najważniejszą, kwestią jest wolny czas, którego nareszcie zdaje się być więcej. Im więcej tego czasu poświęcimy nauce języka obcego, tym lepsze efekty osiągniemy. Kolejnym ważnym argumentem, który z pewnością wpływa na przebieg procesu uczenia się i jego efekty, jest fakt, że osoby dojrzałe są bardziej świadome swoich potrzeb i potrafią jasno określić, dlaczego postanowiły rozpocząć przygodę z nowym językiem. Tego elementu często brakuje w przypadku nauki języka przez dzieci i młodzież, co skutkuje brakiem wymiernych rezultatów lub zwyczajnym zniechęceniem się do poznawania języków obcych. Trzecim, ogromnie istotnym punktem, jest doświadczenie życiowe idące w parze z dużą wiedzą ogólną, które ułatwia odkrywanie często tylko pozornie nieznanych pojęć, określeń. Z rozleglejszą wiedzą wiąże się też bogatszy zasób słownictwa w języku polskim, jak *trotuar* (określenie chodnika uwiecznione przez K.I. Gałczyńskiego, który ze zdziwieniem konstatawał: „Zeczywiście coś skace po trotuarze” w wierszu *Strasna zaba*) czy słowa: *mariaż*, *alians*, *garsonka* lub *garsoniera* – wszystkie rzadko już dziś używane przez młodzież, a których znajomość ułatwia uczenie się języka francuskiego, gdyż to zapożyczenia.

**Karolina Wawrzonek:** Rozpoczynając przygodę z nauką języka obcego, należy pamiętać o kilku czynnikach, które mogą cały proces nieco utrudniać, ale nie powinny do niego zniechęcać. Często powracającym

tematem, z którym mamy do czynienia, pracując z osobami dojrzałymi, są tzw. różne biografie edukacyjne. Co to oznacza? Osoby, które chodziły do szkoły wiele lat temu, ucząc się języków obcych, pracowały najczęściej metodą gramatyczno-tłumaczeniową, która polegała na robieniu wielu ćwiczeń gramatycznych, pomagających przyswoić konstrukcje gramatyczne danego języka, oraz na tłumaczeniu słów i zdań.

Od dzieci czy wnuków można się dowiedzieć, że dziś na zajęciach językowych pracujemy zupełnie inaczej, od pierwszych lekcji stawiamy na komunikację. Może więc pojawiać się obawa, że na początku trudno będzie odnaleźć się w takiej sytuacji. Należy jednak pamiętać, że lektorzy języków obcych są tego świadomi, w związku z czym kursy dla seniorów mają inny charakter niż zajęcia dla dzieci. Komunikację, rozmowę czy dialog postrzega się jako element, dzięki któremu słuchacze nie będą się nudzić i będą mieli okazję realnie lepiej się poznać. Ich doświadczenie życiowe z pewnością pomaga szybko przełamać bariery. Inną potencjalną trudnością są ćwiczenia polegające na słuchaniu i rozumieniu materiałów audio i wideo. Obawy może bowiem budzić fakt, że w czasach szkolnych duża część osób nie zetknęła się z tą formą pracy, gdyż nie istniały takie możliwości techniczne. Należy pamiętać, że obecnie lektorzy dysponują dużym wyborem nagrań o różnym poziomie trudności, które mogą być odsłuchiwane w wolniejszym tempie, co sprawia, że jesteśmy w stanie zrozumieć wypowiedź w języku obcym.

Teksty pisane, o długości i trudności starannie dobране do potrzeb osoby uczącej się, prawdopodobnie dobrze sprawdzą się na zajęciach dla seniorów jako technika pracy znana ze szkoły. Naturalnemu dla wieku wolniejszemu tempu przyswajania informacji czy osłabionym zmysłom wzroku i słuchu doświadczony nauczyciel pomoże stawić czoła, pozostawiając więcej czasu na zapoznanie się z artykułem, ustawiając wyższy poziom głośności itd.

**W.Z.: Od czego zacząć? Do kogo lub gdzie się zwrócić?**

**K.W.:** Dzisiaj w większości miast, nawet tych bardzo małych, mamy szkoły językowe, ale istnieją też oferty kursów w domach kultury czy instytucjach podlegających władzom administracyjnym. Zdarza się nawet, że są to zajęcia bezpłatne. W dużych miastach wybór szkół języków obcych jest wręcz ogromny. Możemy uczyć się właściwie każdego języka, o którym zamierzemy. Proponowałybyśmy jednak w miarę możliwości wybierać ośrodki skupiające się na nauce jednego

języka. Zapewniają one więcej materiałów, podręczników, filmów, lektur w danym języku, a nauczyciele mają większe kompetencje, chociażby dzięki wymianie doświadczeń z kolegami lektorami.

**A.D.:** Na uniwersytetach trzeciego wieku również znajdziemy bogatą ofertę nauki języków obcych. Za edukacją w tej instytucji przemawiają jednolita grupa wiekowa uczących się i lektor, który od początku czuwa, aby odpowiednio dostosować materiały i narzędzia pracy. Ważnym aspektem tego miejsca jest także możliwość znalezienia innych interesujących nas zajęć i wykładów oraz poznania nowych przyjaciół.

**W.Z.:** Jak sprawdzić swoje predyspozycje do nauki języka obcego? Czy są jakieś testy, egzaminy próbne?

**DZISIAJ W WIĘKSZOŚCI MIAST, NAWET TYCH BARDZO MAŁYCH, MAMY SZKOŁY JĘZYKOWE, ALE ISTNIEJĄ TEŻ OFERTY KURSÓW W DOMACH KULTURY CZY INSTYTUCJACH PODLEGAJĄCYCH WŁADZOM ADMINISTRACYJNYM. ZDARZA SIĘ NAWET, ŻE SĄ TO ZAJĘCIA BEZPŁATNE. W DUŻYCH MIASTACH WYBÓR SZKÓŁ JĘZYKÓW OBCYCH JEST WRĘCZ OGROMNY.**

**A.D.:** Predyspozycje czy zdolności językowe, a raczej ich brak, to jedno z bardziej kontrowersyjnych pojęć w glottodydaktyce, często wykorzystywane jako uzasadnienie do niepodejmowania nauki języka obcego. Istnieje rzeczywiście taki termin, ale – jak zauważa prof. Andrzej E. Sękowski, psycholog w Katedrze Psychologii Różnic Indywidualnych (KUL), wraz z Olhą Bilyakovską (*Zdolności człowieka jako wymiar psychologiczny*, 2011) – jest to jedna ze zdolności specjalnych, będących konfiguracją bardziej specyficznych zdolności. Zdolności językowe obejmują bowiem zdolności fonologiczne, zdolności wpływające na rozwój słownika umysłowego, czyli zapamiętywanie słownictwa, oraz zdolności ułatwiające tworzenie zdań. Innymi słowy najczęściej jest tak, że ktoś szybciej uczy się słówek, ktoś inny będzie miał ładny akcent, a jeszcze ktoś inny sprawnie opanuje gramatykę.

Aby skutecznie posługiwać się językiem obcym, ważna jest nie tylko znajomość samego języka, lecz także tzw. kompetencja komunikacyjna. Najpewniej każdy z nas ma w swoim otoczeniu osoby, które znają język bardzo słabo, ale są w stanie szybko i skutecznie się porozumieć – i odwrotnie. Dzieje się tak dlatego,

że – jak przypomina prof. Ida Kurcz ze Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej – obok kompetencji językowej wyróżniamy kompetencję komunikacyjną jako odrębną, choć ściśle z nią związaną, o czym pisał znany amerykański językoznawca, Dell Hymes, już w latach 70. W efekcie sprawne posługiwanie się językiem obcym to wypadkowa wielu czynników i różnych zdolności, których istnienie trudno jest przewidzieć w indywidualnych przypadkach. Naukowcy są natomiast zgodni, że dużo ważniejsza jest motywacja, którą trudno jest zmierzyć testem czy egzaminem. Na zajęcia językowe powinna przyciągać nas chęć poznania nowej kultury, przeczytania dzieł cenionych pisarzy w oryginale czy posłuchania ze zrozumieniem utworów ulubionych piosenkarzy.

**K.W.:** Jeśli od dawna planowaliśmy odwiedzić jakiś kraj, to warto poznać chociaż podstawowe zwroty w języku, który tam obowiązuje – wtedy podróż przyniesie dużo więcej wrażeń. Możliwość samodzielnego zamówienia dania w restauracji, porozmawiania z taksówkarzem czy zrozumienia przewodnika zdecydowanie uprzyjemnia zwiedzanie. Na zajęciach językowych poznajemy też wiele szczegółów dotyczących kultury danego kraju, elementów, które ułatwią nam również komunikację niewerbalną. Nauczyciele to często wielcy miłośnicy i znawcy państw związanych z językami, których uczą, dlatego mogą nas bardzo dobrze przygotować do planowanych wycieczek.

**W.Z.:** Jakich pomocy używać do praktycznej nauki języka?

**K.W.:** Internet to źródło materiałów bez dna. Można w nim znaleźć tradycyjne ćwiczenia pomagające w przyswojeniu słownictwa, gramatyki, wymowy, ale również mnóstwo tzw. dokumentów autentycznych, czyli wszelkiego rodzaju filmików, reportaży, piosenek, wywiadów, podcastów. Nauczyciele języków obcych z całego świata przygotowują materiały wspomagające uczniów w nauce języka i umieszczają je w sieci. Polecamy podcasty dostępne na platformach streamingowych, które są przygotowane dla uczniów o różnych poziomach zaawansowania. Podobnie jest z filmikami na YouTubie, np. bardzo dobre są popularne serie *easy French* (z ang. *łatwy francuski*) czy *easy German* (z ang. *łatwy niemiecki*), w których przechodnie z różnych miast świata opowiadają o tematach narzuconych przez dziennikarza w trakcie sondy ulicznej, np. o zwyczajach świątecznych, preferencjach kulinarnych, strojach, które noszą. Filmiki są krótkie, zawsze z napisami w języku uczących i w języku angielskim. →

Wydawnictwa książkowe, które specjalizują się w przygotowywaniu materiałów do nauki języków obcych, również mają bogatą ofertę pomocy na różnych poziomach zaawansowania. Z ciekawszych pozycji można wymienić książkę z ćwiczeniami gramatycznymi i ze słownictwa napisaną w formie kryminału czy

### **ABY SKUTECZNIE POSŁUGIWAĆ SIĘ JĘZYKIEM OBCYM, WAŻNA JEST NIE TYLKO ZNAJOMOŚĆ SAMEGO JĘZYKA, LECZ TAKŻE TZW. KOMPETENCJA KOMUNIKACYJNA.**

rozmówki z ćwiczeniami tłumaczeniowymi. Wydawnictwo Preston Publishing ma w ofercie wiele gier językowych, mapy językowe do nauki słówek, książki do treningu gramatyki czy takie pomagające odnaleźć się w różnych sytuacjach językowych – i to wszystko dla wielu języków. Dlaczego nie spotkać się też po zajęciach z kolegami z kursu na bardzo modne ostatnio wieczory planszówek, tyle że tym razem w języku obcym? Naprawdę jest w czym wybierać.

**W.Z.: Czy lepsza jest nauka indywidualna, czy też w grupach? Czy organizowane są kursy, zajęcia specjalnie dla seniorów, kogo o to pytać?**

**K.W.:** To jest kwestia bardzo osobista. Osoby komunikatywne, ekstrawertyczne na pewno lepiej odnajdą się w grupie. Osoby, które są bardziej introwertyczne, którym wiele czasu zajmuje przełamanie barier, zyskają na czasie, pracując indywidualnie. Nie jest to jednak reguła, czasem warto wyjść ze swojej strefy komfortu i wybrać nowe rozwiązanie.

Jeśli chodzi o kursy dla seniorów, ich bogatą ofertę można znaleźć na uniwersytetach trzeciego wieku. Niektóre szkoły językowe organizują takie kursy, np. w godzinach porannych, kiedy młodszy uczniowie są w szkołach. Uniwersytet Warszawski oferuje kursy w ramach tzw. Uniwersytetu Otwartego – są skierowane do wszystkich zainteresowanych: czy to samą nauką języka, czy wybranymi aspektami kultury różnych krajów, takimi jak tradycja produkcji wina we Francji czy poznawanie Włoch poprzez muzykę.

Jeśli okoliczne szkoły nie mają takich kursów w ofercie, warto wyjść z inicjatywą, namówić znajomych i poprosić szkołę o zorganizowanie zajęć. Szkoły językowe bardzo chętnie podejmują takie wyzwania.

Nie zapominajmy też o nauce zdalnej, która bardzo rozpowszechniła się w pandemii. Z pewnością znajdzie ona zwolenników wśród osób pochodzących z miejscowości z węższą ofertą stacjonarną, ale też takich, dla których przemieszczanie się stanowi trudność.

**W.Z.: Czy nauka języka jest droga?**

**K.W.:** Kursy w grupie są tańsze, ponieważ cena rozkłada się na kilka osób. Cena kursów indywidualnych waha się od 40 do nawet 120 zł za godzinę, w zależności od doświadczenia nauczyciela. Często można jednak wynegocjować niższą kwotę, jeśli zapłaci się za więcej godzin z góry. Coraz częściej kursy językowe dla seniorów dofinansowywane są przez instytucje unijne czy stanowią część różnego rodzaju bezpłatnych projektów. Warto szukać takich ofert w internecie.

**W.Z.: Czy uczyły panie kiedyś języka obcego seniorów? Jakie są pań spostrzeżenia po tego rodzaju doświadczeniach?**

**K.W.:** Mamy doświadczenie w pracy indywidualnej z seniorami. Osoby dojrzałe są systematycznymi, bardzo zmotywowanymi i wymagającymi uczniami. Ich decyzja o nauce języka jest podjęta bardzo świadomie, dlatego chcą skorzystać na lekcjach jak najwięcej. Bardzo chętnie wykonują proponowane przez nas ćwiczenia, ale również wyraźnie protestują, jeśli uważają coś za niepotrzebne. Nasza współpraca jest także obustronnie wzbogacająca – życiowe doświadczenia bardzo pomagają w nauce, a my, nauczyciele, dowiadujemy się wielu nowych, ciekawych rzeczy od naszych uczniów. #

---

Dr Agnieszka Dryjańska – adiunkt w Instytucie Romanistyki Wydziału Neofilologii UW  
e-mail: a.dryjanska@uw.edu.pl

Dr Karolina Wawrzonek – starszy asystent w Instytucie Romanistyki Wydziału Neofilologii UW  
e-mail: k.wawrzonek@uw.edu.pl





Fot. Izabela Knach

# TAK TU BEZPIECZNIE i CICHU

TEKST:  
MARZENA  
MICHAŁEK



**W SALI, DO KTÓREJ WCHODZIMY, SIEDZI GRUPA KILKUNASTU SKUPIONYCH SENIORÓW, POMIĘDZY KTÓRYMI BEZGŁOŚNIE KRAŻY MŁODA RUDOWŁOSA DZIEWCZYNA.**

TO JULIA – TŁUMACZKA BĘDĄCA JĘZYKOWYM POMOSTEM POMIĘDZY BYWALCAMI CAM „NOWOLIPIE” A CORAZ PRĘŻNIEJ DZIAŁAJĄCĄ UKRAIŃSKĄ GRUPĄ SENIORÓW ZNAD DNIESTRU, KTÓRZY „NOWOLIPIE” TRAKTUJĄ NIEMALŻE JAK SWÓJ DRUGI DOM. W SALI PANUJE CAŁKOWITA CISZA. SENIORZY POCHYLENI NAD ŁAMIGŁÓWKAMI WYMAGAJĄCYMI CAŁKOWITEJ KONCENTRACJI NIE ZWRACAJĄ NA NASZE PRZYBYCIE SPECJALNEJ UWAGI. ZATEM DO ZADAŃ SIADAMY I MY. ROZMOWĘ ZACZYNAMY DOPIERO PO ROZGRZANIU SYNAPS.

## Jak się tu znaleźliście? Jak się odnajdujecie?

Pytania są łatwe tylko z pozoru. W zasadzie wołałybyśmy niektórych z nich uniknąć. Tuż przed spotkaniem z Grupą Ukraińską upewniamy się w kuluarach, czy aby na pewno możemy je zadać. Jak zareagują seniorzy? W jakiej są kondycji psychicznej? Czy ich to nie zamrozi? Informacja zwrotna jest jednak pozytywna i niemalże wolna od osobistych historii ponad 200 wojennych dni. Kilkunastoosobowa grupa pań i jeden pan w odpowiedzi radośnie się przekrzykują: „Znalazłam ogłoszenie o budowaniu ukraińskiej grupy w CAM w ośrodku

pomocy społecznej”, „Córka znalazła informację w internecie”, „Dom Ukraiński zachęcał nas do spotkań i integracji”. I tak seniorzy znaleźli się w „Nowolipiu”: panie, panowie, małżeństwa, tak jak Anatolij, który przyjechał tu z żoną. Mieszkają u syna, który w Warszawie jest od wielu lat. W CAM-ie widują się od lata i – jak mówią – nie wyobrażają sobie życia bez tych cotygodniowych spotkań. A bywają i częstsze, bo integracja z polskimi seniorami szczęśliwie pogłębia się z dnia na dzień. Jak się porozumiewają? To proste: mają Julię, która jest tłumaczką. Jedną z wolontariuszek CAM, pani Tamara, jest nauczycielką języka polskiego, niektórych polskiego →



Fot. Izabela Knach

uczą dzieci mieszkające w Polsce od lat, a ponad wszystko ukraiński i polski to przecież ta sama grupa języków słowiańskich, więc nie ma takiej siły, by obydwie strony się nie zrozumiały. Jedyną przeszkodą wydawała się cyrylica, ale kiedy słyszymy, jak pani Iryna płynnie czyta z kartki polski tekst o ukraińskich obyczajach, wiemy, że obawa była niesłuszna.

### Język nie jest barierą

Mówią do siebie najczęściej po ukraińsku, czasem po rosyjsku, bo ten język dobrze znają z kolei tutejsi bywalcy CAM. Język polski ukraińscy seniorzy rozumieją prawie w całości. Najgorzej jest z mówieniem, ale i ta bariera powoli znika, bo w Centrum Aktywności Międzypokoleniowej Ukraińcy mogą zapisać się na bezpłatny kurs języka polskiego. Wielu z nich chętnie korzysta z zajęć, choć, jak przyznają, w trudnościach językowych dużo pomagają im dzieci i wnuki. Dzięki temu mogą swobodnie korzystać z pełnej oferty CAM: uczestniczą czynnie w zajęciach plastycznych, gimnastyce, chodzą na tenis i grają w ping-ponga, uczęszczają na tańce hawajskie i z zapalem uprawiają hortiterapię w ogrodzie. Podkreślają, jak dobrze przyjęli ich Polacy, z którymi wspólnie korzystają z oferty centrum. W ping-pongu najlepsza jest pani Nina: – Wygrałam ostatnio chyba wszystkie turnieje! – mówi dumna. Pani Nina jest bardzo energiczna. Kocha ruch i lubi być sprawcza. W tutejszym ogródku ma swoją własną grządkę z ogórkami.

Duże poruszenie wywołało spotkanie z prezydentem Warszawy, Rafałem Trzaskowskim, który odwiedził seniorów, także tych z Ukrainy, w kawiarni przy Nowolipiu 22 pod koniec września, z okazji Międzynarodowego Dnia Seniora – pan Anatolij z dumą pokazuje zdjęcia z tego wydarzenia.

### Spotkania na Stalowej, oprowadzanie po stolicy

W harmonogram cyklicznych zebrań Grupy Ukraińskiej, działającej przy CAM, powoli wpisują się także spotkania w kamienicy przy Stalowej 29, w Klubokawiarni

Międzypokoleniowej NASZA. Pierwszy taki wieczór integracyjny odbył się z okazji Dnia Niepodległości Ukrainy. Wspólnie, w kooperacji międzynarodowej, przygotowano scenariusz na podstawie pieśni i tańców przypominających historię Ukrainy. Nie mogło zabraknąć także dań typowych dla kuchni ukraińskiej, no i oczywiście poezji Tarasa Szewczenki, narodowego wieszca Ukrainy, którego utwory, jak się dowiadujemy na kolejnym spotkaniu przy Stalowej, są odczytywane na początku biesiad. A skoro mowa o biesiadach, to bywalcy wieczorów organizowanych przez Grupę Ukraińską nie wyobrażają sobie tych wydarzeń bez pysznych owocowych pianek deserowych – popularnych w Ukrainie zefirków – i, wereników, czyli jarskich pierogów o charakterystycznym półkolistym kształcie, polanych masłem z cebulką i podanych tradycyjnie ze śmietaną. Iryna, która najlepiej z całej grupy mówi po polsku,



Fot. Izabela Knach

wzruszona podkreśla: – Jesteśmy bardzo wdzięczne CAM, które to wszystko dla nas organizuje, oraz pani Julii, naszej tłumaczce, i pani Tamarze, które prowadzą nas przez zawilości języka polskiego. Jest nam tutaj tak dobrze: ciepło, przyjemnie, spokojnie i cicho. Jak w domu. I za wycieczki dziękujemy! Byliśmy już w Muzeum POLIN na wystawie dotyczącej kuchni żydowskiej, zwiedziliśmy też Żydowski Instytut Historyczny. – Staramy się też pokazywać nasz piękny kraj sprzed wojny... – wtrąca Julia, tłumaczka. – Pani Halina, która jest przewodnikiem historycznym, przygotowała wirtualny spacer fotograficzny po Kijowie, który został pokazany w CAM i u Powstańców Warszawskich – dodaje.

### Życzymy sobie spokojnych świąt

Na pytanie o święta milkną. Ale tylko na moment. – Będą dobre i spokojne – padają głosy z sali. – Może wojna się skończy? – słychać ciche pytanie. – Przygotujemy: борщ (barszcz), рибу (rybę), гриби (grzyby), вареники (pierogi), голубці (gołąbki), узвар (kompot z suszonych owoców) i кутю (kutię). Będzie jak w domu. #

# Ukraińskie specjały

## Szczupak faszerowany

Składniki:

- 1-1,5 kg szczupaka
- 100 g fileta z łososia
- 2 cebule
- 1 marchewka
- 150 g smalcu
- 300 g chleba
- 300 ml mleka
- 1 jajko ugotowane
- sól, pieprz
- 1 łyżka musztardy
- 2 łyżki majonezu
- 2 łyżeczki soku z cytryny
- olej roślinny do smażenia

Oczyścić szczupaka z łusek, usunąć skrzela, osuszyć go. Przyciąć główną kość w pobliżu głowy i ogona, ale tak, aby nie uszkodzić skóry. Wykonując płytkie nacięcia, ostrożnie oddzielić skórę od tuszy. Filet oddzielić od kości i przemielić razem z łososiem w maszynce do mięsa. Następnie zmielić cebulę i smalec. Chleb namoczyć w mleku, dokładnie wycisnąć i dodać do zmielonej ryby. Dodać jajko starte na drobnej tarce i marchewki smażone w oleju. Dodać sól i pieprz. Wszystko dokładnie wymieszać i ubić masę. Napełnić rybę masą i zszyć nićmi. Przełożyć szczupaka na blachę do pieczenia nitkami w dół. Wymieszać musztardę z majonezem i sokiem z cytryny. Nasmarować tuszę szczupaka sosem. Piec w temperaturze 180°C przez ok. 60 min.

## Tort wątróbkowy

Składniki:

- 600 g wątróbki drobiowej
- 2 jajka
- 1 cebula
- 1 marchewka
- 4 łyżki mąki
- 6 łyżek majonezu
- 2 łyżki posiekanego czosnku
- sól, pieprz do smaku
- pietruszka, koperk

Umyć wątrobę, pokroić cebulę, zetrzeć marchewkę. Podsmażyć cebulę i marchew. Wątróbkę zmielić blenderem lub w maszynce do mięsa. Do wątróbki dodać mąkę, jajka, sól i pieprz – konsystencja ma przypominać ciasto na placki. Smażyć naleśniki z wątróbką z obu stron na patelni. Uformować tort, posypując każdy naleśnik smażoną cebulą i marchewką. Czosnek można dodać do majonezu. Tort udekorować majonezem, natką pietruszki i koperkiem.

## Gołąbki z kapusty pekińskiej

Składniki:

- 1 średnia kapusta pekińska
- 0,5 kg pieczarek
- 1 cebula
- 1 marchewka
- 1 torebka (100 g) ryżu
- 2 pomidory
- 150-200 g śmietany
- sól, pieprz
- olej roślinny do smażenia

Kapustę zalać wrzątkiem. Pieczarki, cebulę i marchewkę podsmażyć, dodać przyprawę i gotowany ryż. Uformowane gołąbki włożyć do garnka, połączyć śmietaną, dodać pomidory i dusić, aż będą gotowe.

**W Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie” przy ul. Nowolipie 25B działa Senioralna Grupa Ukraińska.** Powstała po to, by wspierać i integrować seniorów z Ukrainy, którzy schronili się przed wojną w Warszawie. **Regularne spotkania odbywają się w środy oraz czwartki w godz. 10.00-13.00.** Prowadzone są również specjalne zajęcia dla osób starszych z Ukrainy, m.in.: trening pamięci, joga oraz lekcje języka polskiego. W klubokawiarni CAM można napić się kawy, herbaty i porozmawiać. Zapraszamy do zapoznania się z tygodniowym planem zajęć (również w języku ukraińskim) na stronie internetowej: [cam.waw.pl](http://cam.waw.pl), oraz na Facebooku: [www.facebook.com/camnowolipie](https://www.facebook.com/camnowolipie).

**У Центрі Активності між поколіннями «Nowolipie» за адресою вул. Nowolipie 25B, працює українська група людей похилого віку.** Група була створена для підтримки та інтеграції пенсіонерів з України, котрі знайшли прихисток від війни у Варшаві. **Регулярні зустрічі проводяться щосередини та четверга з 10.00 до 13.00.** Різноманітні заняття – в т.ч. тренування пам'яті, уроки йоги та польської мови. У кафе-клубі CAM можна випити кави, чаю та поспілкуватись. Крім того, особи літнього віку з України можуть бути учасниками і інших занять в CAM. Запрошуємо ознайомитися з тижневим розкладом (також українською мовою) на сайті: [cam.waw.pl](http://cam.waw.pl), та у Facebook: [www.facebook.com/camnowolipie](https://www.facebook.com/camnowolipie).

# Wawer dla seniorów

**– W WAWRZE MAMY WYJĄTKOWO AKTYWNYCH SENIORÓW, WIĘC CO ROKU PRZYGOTOWUJEMY NAPRAWDĘ SZEROKI ZAKRES DZIAŁAŃ – MÓWI ŁUKASZ JEZIORSKI, ZASTĘPCA BURMISTRZA DZIELNICY. – CAŁĄ OFERTĘ UŁOŻYLIŚMY W PROGRAM SENIOR, ABY UŁATWIĆ WYSZUKANIE AKTYWNOŚCI DOSTOSOWANYCH DO POTRZEB. MAMY ZARÓWNO DOMY DZIENNEGO POBYTU, JAK I ZAJĘCIA SPORTOWE I KULTURALNE. WSZYSTKO PLANUJEMY W SPOSÓB ODPOWIEDZIALNY, BY AKTYWIZOWAĆ OSOBY STARSZE I POZWALAĆ NA BUDOWANIE RELACJI SPOŁECZNYCH, A TO, JAK POKAZAŁA NAM PANDEMIA, WYDAJE SIĘ KLUCZOWĄ KWESTIĄ – DODAJE.**

## Wawerskie Towarzystwo Uniwersytetu Trzeciego Wieku

WTUTW działa od 19 lat. Programy edukacyjne obejmują: wykłady plenarne, lektoraty językowe (angielski, hiszpański), warsztaty komputerowe oraz różnorodne koła zainteresowań (np. warsztaty malarskie, warsztaty ogrodnicze prowadzone pod hasłem *Wspólnie zagospodarujemy kawałek zieleni*, klub kulturalny *Kultura to idealne hobby na całe życie*, warsztaty taneczne *Taniec jest dobry na wszystko* czy program artystyczny zajęć ze śpiewu). WTUTW prowadzi także zaawansowaną działalność prozdrowotną: regularne zajęcia gimnastyczne i ćwiczenia basenowe, cotygodniowe marsze nordic walking i wyjazdy do wód termalnych w Poroninie. W ramach działalności turystyczno-kulturalnej organizowane są wycieczki krajoznawcze w różne regiony Polski (m.in.: Bełchatów, Anielin, Poświętne, Łęczycza, Kutno, Chojnaty, Lipce Reymontowskie, Rogów). Słuchacze mogą uczestniczyć w regularnych spacerach po Warszawie pod hasłem *Warszawa – historia w pigułce* oraz w imprezach integracyjnych. W semestrze zimowym zaplanowane są: integracja leśna, spacer po Cmentarzu Żydowskim, śpiewanie pieśni patriotycznych, spotkanie wigilijne, zwiedzanie ogrodu świąteł w Wilanowie oraz biesiada karnawałowa. Poza działalnością edukacyjno-kulturalno-turystyczną WTUTW bardzo aktywnie angażuje się w wolontariat.

### Dane teleadresowe:

ul. Żegańska 1  
tel.: 22 872 01 48  
[www.u3wawer.com.pl](http://www.u3wawer.com.pl)



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

## Urząd Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy

Dzielnica Wawer współfinansuje działania prowadzone w ramach programu *Senior – dojrzały, aktywny, z pasją* w formie: Domu Dziennego Pobytu przy ul. Starczewskiej 8, zajęć dla seniorów w parafii św. Boromeusza przy ul. Kadetów 33 oraz w parafii Wniebowzięcia Najświętszej Maryi Panny przy ul. Trakt Lubelski 157.

Projekt skierowany jest do grupy seniorów od 60. roku życia, zainteresowanych aktywizacją, zdobywaniem nowych umiejętności, realizacją własnych pasji oraz nawiązywaniem nowych kontaktów. W ramach programu odbywają się m.in.: wyjścia do teatru, kina, muzeum, spotkania, szkolenia z zakresu bezpieczeństwa seniorów we współpracy ze służbami (np. policją, strażą miejską), konsultacje psychologiczne *Ćwicz umysł i pamięć w domu* (ćwiczenia na spostrzegawczość i pamięć), spotkania z ciekawymi ludźmi, spotkania międzypokoleniowe i pokoleniowe, działania na rzecz środowiska lokalnego, warsztaty kulinarne, prozdrowotne, edukacyjne, kulturalne, wyjścia na basen (zajęcia w wodzie dla seniorów), wycieczki, spotkania z kapłanem (dla chętnych), wolontariat senioralny, muzykoterapia i wspólne śpiewanie piosenek, porady, wsparcie, kontakt z jednostkami pomocowymi, dożywanie.

### Dane teleadresowe:

ul. Żegańska 1  
tel.: 22 443 70 00  
e-mail: [wawer.urzad@um.warszawa.pl](mailto:wawer.urzad@um.warszawa.pl)  
[wawer.um.warszawa.pl](http://wawer.um.warszawa.pl)

## Dom Dziennego Pobytu Caritas Diecezji Warszawsko-Praskiej im. Krystyny i Wiktora Powalskich

### Dane teleadresowe:

ul. Starczewska 8  
tel.: 506 804 330  
[cdwp.caritas.pl](http://cdwp.caritas.pl)  
[cdwp.caritas.pl/placowki-socjalne/dom-dziennego-pobytu-w-falenicy](http://cdwp.caritas.pl/placowki-socjalne/dom-dziennego-pobytu-w-falenicy)

## Wawerska Rada Seniorów

Celem rady jest reprezentowanie osób starszych zamieszkałych na terenie dzielnicy. Do jej zadań należą w szczególności: monitorowanie polityki senioralnej na poziomie dzielnicy, pełnienie funkcji konsultacyjnej, doradczej i inicjatywnej dla władz dzielnicy w sprawach dotyczących seniorów zamieszkałych na terenie dzielnicy, współpraca z Warszawską Radą Seniorów, tworzenie warunków aktywnego uczestnictwa seniorów w życiu społecznym oraz wspieranie i pobudzanie środowisk senioralnych na rzecz podejmowania wspólnych inicjatyw lokalnych, przyjmowanie zgłoszeń o problemach i oczekiwaniach seniorów.

### Dane teleadresowe:

ul. Żegańska 1  
tel.: 22 443 68 13  
[www.facebook.com/WawerskaRadaSeniorow](http://www.facebook.com/WawerskaRadaSeniorow)  
[wawer.um.warszawa.pl/-/rada-seniorow-w-dzielnicy-wawer](http://wawer.um.warszawa.pl/-/rada-seniorow-w-dzielnicy-wawer)

## Wawerskie Centrum Kultury

W ofercie Wawerskiego Centrum Kultury znajdują się stałe zajęcia dla seniorów oraz bezpłatne spotkania w ramach Miejsca Aktywności Lokalnej, a także darmowe zajęcia realizowane we współpracy z OPS Wawer, są to m.in.: zajęcia taneczne (tańce w kręgu, taniec orientalny), gimnastyka z muzyką, nordic walking, joga, zajęcia plastyczne (tworzenie wyrobów z ceramiki, wikliny, biżuterii), nauka gry na instrumentach, brydż, nauka języka niemieckiego, chór seniorów, kabaret ZADRA, dyskusyjny klub książki. WCK organizuje międzypokoleniowe sekcje zainteresowań (dla młodzieży, dorosłych i seniorów), takie jak: malarstwo, patchwork, wiklina, makrama, rękodzieło, warsztaty zielarskie.

W ciągu roku artystycznego organizowane są liczne bezpłatne wydarzenia oraz spotkania sąsiedzkie skierowane do wszystkich grup wiekowych, w tym do seniorów, oraz cykliczne wykłady popularnonaukowe w ramach Kawiarni Naukowej 1A. Organizowane są spotkania z okazji świąt i imprez okolicznościowych, połączone z warsztatami. Wawerskie Centrum Kultury ma też w swojej ofercie koncerty, spektakle teatralne i wernisaże, a już niedługo zaproponuje seniorom cykl filmów w ramach projektu *W starym kinie*. Dodatkowo w Warszawskie Dni Seniora odbywają się tu warsztaty dla senierek.

Do końca roku kalendarzowego realizowane są trzy projekty międzypokoleniowe: *Bruno Schulz. Artysta genialny* – otwarte wykłady i warsztaty dla mieszkańców; *Art. Patchwork* – warsztaty szycia dla dorosłych i seniorów; *Sztuka z bliska* – warsztaty arteterapeutyczne w domach osób zależnych. Wawerskie Centrum Kultury otrzymało certyfikat „Miejsce Przyjazne Seniorom” na lata 2021-2023.

### Dane teleadresowe:

ul. Żegańska 1A  
tel.: 22 443 70 73  
e-mail: [wawer.wck@um.warszawa.pl](mailto:wawer.wck@um.warszawa.pl)  
[www.wck-wawer.pl](http://www.wck-wawer.pl)

## Ośrodek Sportu i Rekreacji

OSiR realizuje programy:

**Aktywny senior** – zajęcia prowadzone w strefie Fitness Anin (ćwiczenia dla osób 55+ obejmujące zajęcia ruchowe w grupach). Gimnastyka dla seniorów obejmuje również ćwiczenia relaksacyjne i budujące odporność psychiczną. Zajęcia odbywają się trzy razy w tygodniu – w poniedziałki, środy oraz piątki – o godz. 13.00. Średnia liczba uczestników to 16 osób. Obowiązuje specjalna oferta – można wykupić wejście indywidualne w atrakcyjnej cenie, skorzystać z dodatkowego rabatu dla posiadaczy Karty Warszawiaka lub nabyć karnet.

**Nordic walking** – bezpłatne zajęcia realizowane w ramach inicjatywy lokalnej. Projekt zakłada nie tylko ćwiczenia sportowe, lecz także aktywizację mieszkańców dzielnicy w obszarze zieleni wawerskiej, mającą na celu poznanie lokalnych roślin leczniczych. Zajęcia odbywają się w: poniedziałki, godz. 9.30 (parking leśny, ul. Kościuszkowców), oraz czwartki, godz. 9.30 (parking leśny, ul. Kościuszkowców), i godz. 16.00 (parking OSiR WAWER, ul. Poprzeczna 22).

### Dane teleadresowe:

ul. Poprzeczna 22  
tel.: 22 443 00 91  
[www.osir-wawer.warszawa.pl](http://www.osir-wawer.warszawa.pl)

## Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy

OPS realizuje program *Wawerski senior*, w ramach którego prowadzony jest Klub Senior + (ul. Błękitna 32, II piętro – zajęcia organizowane od poniedziałku do piątku, godz. 8.00-16.00). Do zadań klubu należą: rozpoznanie i diagnoza problemów, ocena i analiza potrzeb osób starszych, współpraca z organizacjami pozarządowymi i instytucjami, których działalność uzupełnia bądź wspiera formy pomocy udzielanej seniorom, organizowanie wolontariatu 60+ (plan zajęć dostępny pod nr tel.: 504 447 824). Oferta Klubu Senior + obejmuje m.in.: zajęcia gimnastyczne, zdrowy kręgosłup, pilates, zajęcia kondycyjne, warsztaty *Ruch to zdrowie*, warsztaty terapii zajęciowej z elementami arteterapii (rękodzieło artystyczne,

decoupage), nordic walking, działalność chóru Werwa, taniec w kręgu, malarstwo, tai chi, jogę, warsztaty z psychologiem *Jak radzić sobie w trudnych czasach*, taniec orientalny, brydż, szachy, warsztaty ceramiczne.

*Wawerski senior* we współpracy z Wawerskim Centrum Kultury organizuje przedpołudniowe zajęcia dla osób starszych w ośrodkach:

- WCK Marysin Wawerski, ul. Korkowa 119/123 (taniec w kręgu, taniec orientalny, joga, nordic walking, gimnastyka, chór);
- WCK Radość, ul. Powojowa 2 (taniec w kręgu, gimnastyka, nordic walking, tai chi);
- WCK Falenica, ul. Walcownicza 2 (joga, gimnastyka, nordic walking, taniec w kręgu, zajęcia wokalne – chór);
- WCK Aleksandrów, ul. Samorządowa 10 (joga, rękodzieło artystyczne, gimnastyka, nordic walking).

Zapisy na zajęcia odbywają się osobiście w Ośrodku Pomocy Społecznej Dzielnicy Wawer, ul. Włókiennicza 54, lub pod nr tel.: 515 911 861.

## Cyfrowe Wsparcie dla Seniorów

Stowarzyszenie Kreatywni 50 plus realizuje projekt wsparcia cyfrowego w dwóch punktach na terenie dzielnicy. Zapisy na konsultacje pod nr tel.: 606 990 225 (wtorki i czwartki, godz. 10.30-13.00).

## Specjalistyczny Punkt Konsultacyjny Centrum Alzheimer

Bezpłatne konsultacje psychologiczne i prawnicze dla opiekunów osób z chorobą Alzheimer. Zapisy przez Centrum Alzheimer pod nr tel.: 797 320 797.

## Sztuka z bliska

Projekt realizowany w partnerstwie z Wawerskim Centrum Kultury Filia Aleksandrów. Mobilni instruktorzy prowadzą bezpłatne warsztaty w domach starszych osób zależnych. Zajęcia prowadzone są w konfiguracji jeden na jeden. W ofercie znajdują się m.in.: plastyka, ceramika, rękodzieło. Usługa warsztatowa świadczona przez mobilnego instruktora to pretekst do spotkania z drugim człowiekiem. W ramach projektu proponowana jest pomoc wytchnieniowa dla opiekunów osób zależnych.

Informacje o projekcie pod nr tel.: 22 612 63 85.

## Wawerski Ośrodek Wsparcia BIS, ul. Trakt Lubelski 351

Ośrodek prowadzi integracyjne zajęcia międzykulturowe dla seniorów, m.in.: warsztaty kulinarne, zajęcia szachowe, spotkania brydżowe. Informacje pod nr tel.: 502 897 719.

### Dane teleadresowe:

ul. Włókiennicza 54  
tel.: 222 773 600  
e-mail: [sekretariat.opswawer@um.warszawa.pl](mailto:sekretariat.opswawer@um.warszawa.pl)  
[opswawer.waw.pl](http://opswawer.waw.pl)

## Biblioteka Publiczna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy

**Filia nr 25 w Falenicy**, ul. Walcownicza 4/6, proponuje udział w Dyskusyjnym Klubie Książki – cykliczne spotkania odbywające się w każdą ostatnią środę miesiąca, godz. 17.00. Miejsce zajęć: kawiarnia na parterze. Wstęp wolny.

W filii planowane są także spotkania dla seniorów z Dziennego Domu Pobytu Caritas Falenica.

**Filia nr 47 w Radości**, ul. Powojowa 2, proponuje: warsztaty zielarsko-plastyczne *Ziołowe fraszki i igraszki*, koncert Kuby Michalskiego *Balladowo i romantycznie*, warsztaty plastyczne *Artystyczne czwartki na Powojowej*, rysunek i malarstwo z elementami historii sztuki – co tydzień, godz. 16.00. Na warsztaty obowiązują zapisy pod adresem: [radosc@bibliotekawawer.pl](mailto:radosc@bibliotekawawer.pl).

Działania cykliczne dla seniorów zaplanowane na 2023 r. obejmują: spotkania zielarskie Klubu Miłośników Ziół Rosmarinus oraz otwarte warsztaty plastyczne *Artystyczne czwartki na Powojowej*.

**Filia nr 26 w Wawrze**, ul. Błękitna 32, proponuje zajęcia w Punkcie Cyfrowego Wsparcia Seniora, odbywające się dwa razy w tygodniu. Zapisy pod nr tel.: 606 990 225. Od 28.11.2022 r. ruszają kursy komputerowe dla seniorów.

**Filia nr 59 w Marysinie Wawerskim**, ul. Korkowa 119/123.

W 2023 r. w Marysinie odbędą się imprezy cykliczne: recenzje książek dla seniorów *Polecajki bibliotekarki* (o nowościach wydawniczych, ze szczególnym uwzględnieniem książek z dużą czcionką i beletrystyki), spotkania międzypokoleniowe *Planszówki dla seniora z wnuczką i nie tylko*, *Historie bliskie i dalekie* – spotkania podróżnicze dla wszystkich zainteresowanych (opowieści o różnych krajach, tematy podróżnicze, przygotowania do podróży itp.).

**Filia nr 121 w Międzylesiu**, ul. Żegańska 1, proponuje wystawę *Uczona wszech czasów*, poświęconą 155. rocznicy urodzin Marii Skłodowskiej-Curie. Odwiedzający mogą zwiedzać samodzielnie lub pod kierunkiem bibliotekarza (po uprzednim uzgodnieniu terminu, tel.: 22 277 49 69, e-mail: [miedzylesie@bibliotekawawer.pl](mailto:miedzylesie@bibliotekawawer.pl)).

Wstęp na wszystkie wydarzenia i warsztaty w bibliotece jest bezpłatny.

W stałej ofercie biblioteki znajdują się książki z serii *Wielkie Litery*, z dużą czcionką ułatwiającą czytanie, audiobooki oraz *Czytak* (w siedzibie głównej biblioteki przy ul. Trawiastej 10), czyli książki, które są przeznaczone dla osób mających problemy ze wzrokiem.

### Dane teleadresowe:

ul. Trawiasta 10  
tel.: 22 277 49 44  
e-mail: [sekretariat@bibliotekawawer.pl](mailto:sekretariat@bibliotekawawer.pl)  
[www.bibliotekawawer.pl](http://www.bibliotekawawer.pl)

# WRS

## Wieści z WRS



TEKST: MAŁGORZATA ŻUBER-ZIELICZ  
PRZEWODNICZĄCA WARSZAWSKIEJ  
RADY SENIORÓW

### Przed nami

Zadania na grudzień – to szczególny czas refleksji i zadumy, podsumowań i planów na kolejny rok:

- Podsumujemy mijający rok.
- Będziemy planować pracę na cały rok 2023.
- Zobaczymy się na przedświątecznych spotkaniach.
- Zaprosimy na spotkania podsumowujące uczestników Forum Środowisk Senioralnych.

### Za nami:

- 1 i 2 listopada odwiedziliśmy groby naszych koleżanek i kolegów z WRS, którzy odeszli na wieczną wartę. Wspominaliśmy: Marysię Lehman, Marka Bryłowskiego, Zbyszka Ogonowskiego, Stasia Trzmiela, Longinusa Kawkę.
- 7 listopada obradował w Sejmie Ogólnopolski Parlament Seniorów.
- 9 listopada odbyło się szóste w tym roku posiedzenie Warszawskiej Rady Seniorów. W programie: przygotowania do seminarium i podział zadań do dalszej pracy.
- 9 listopada miało miejsce uroczyste sadzenie Dębów Seniora we Włochach. W wydarzeniu brał udział wiceprzewodniczący WRS, Wojciech Piotr Kożuchowski.

- 15 listopada w Zakładzie Emerytalno-Rentowym MSWiA odbyło się kolejne spotkanie z cyklu *Świadomy Senior – Bezpieczny Senior*. Przedstawiciele służb mundurowych, insp. Jan Strzeliński oraz mł. insp. Marek Luty ze Stowarzyszenia Komendantów Policji Polskiej, omówili temat ochrony seniorów przed wyłudzeniami i oszustwami.
- 17 listopada posadziliśmy kolejny dąb, tym razem na Skwerze Seniora. W wydarzeniu uczestniczyła wiceprzewodnicząca WRS, Krystyna Śmigielska.
- 25 listopada w PKiN odbyło się V Seminarium Warszawskiej Rady Seniorów. Relacja z seminarium w styczniowym numerze „Pokoleń”. #

Warszawska Rada Seniorów pełni dyżury telefoniczne w każdy wtorek, w godz. 10.00-12.00. Zadzwoń, przyślij SMS – odbierzemy, oddzwonimy lub zaproponujemy bezpośrednie spotkanie w kawiarni w CAM. Wrzuć list do naszej skrzynki w Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”.

Nasz e-mail: [rada@wrs.waw.pl](mailto:rada@wrs.waw.pl), tel.: 509 830 267, strona: [www.wrs.waw.pl](http://www.wrs.waw.pl).



Dąb Seniora w Ogrodach Kosmosu

Fot. Wiktoria Małecka



Żółta Karczma

# Muzeum w Żółtej Karczmie



TEKST I ZDJĘCIA:  
**ANDRZEJ ZAWADZKI**

**U ZBIEGU AL. WILANOWSKIEJ I UL. DOMINIKAŃSKIEJ, NA SKARPIE MOKOTOWSKIEJ, WZNOŚ SIĘ BUDYNEK STYLEM PRZYPOMINAJĄCY WŁOSKIE NEORENESANSOWE WILLE. DZIEJE OBIEKTU BYŁY BARDZO ZŁOŻONE, A ZWROTY W TYCH DZIEJACH – ZASKAKUJĄCE. ŻÓŁTĄ KARCZMĘ, BO TAK POPULARNIE MÓWI SIĘ O TEJ BUDOWLI, WZNIESIONO W LATACH 1852-1858 PRZY ÓWCZESNEJ GŁÓWNEJ DRODZE WYLOTOWEJ NA POŁUDNIE WARSZAWY. TO JEDEN Z NIELICZNYCH PROJEKTÓW FRANCISZKA MARI LANCIEGO, ARCHITEKTA WŁOSKIEGO POCHODZENIA, KTÓRY PRZETRWAŁ DO DZIŚ. ŻÓŁTA KARCZMA TO TYPOWA WILLA TOSKAŃSKA Z EPOKI RENESANSU, NAZYWANA DO KOŃCA XIX W. BELLE-VUE, CZYLI: PIĘKNY WIDOK.**

## Zmienne losy

Budynek początkowo pełnił funkcję karczmy. Jednak gdy powstała ul. Puławska i zaczęła kursować wzdłuż niej kolejka, zmieniły się kierunki ruchu do i z Warszawy i karczma zbankrutowała.

I tak w latach 1930-1937 w Żółtej Karczmie prowadzono hodowlę i tresurę psów myśliwskich. Potem pomieszczenia wynajmowano na mieszkania. Z kolei w czasie powstania warszawskiego wieżyczka budynku stanowiła doskonały punkt obserwacyjny. Jakimś cudem, mimo zniszczenia większości okolicznych budowli, Żółta Karczma ocalała. Po wojnie był nawet projekt, by na terenach skarpy u zbiegu al. Wilanowskiej i ul. Dominikańskiej zlokalizować duży ośrodek sportowo-rozrywkowy. W 1966 r. obiekt stał się własnością skarbu państwa, a w 1971 r. wpisano go do rejestru zabytków.

Wszyscy, którzy tak jak ja, przejeżdżali tamtędy do SGGW na stary Ursynów, patrzyli ze zdziwieniem, a nawet oburzeniem, na to, jak piękny budynek niszcze. Wreszcie, w latach 1978-1985, przeprowadzono kapitalny remont obiektu, nie naruszając jego podstawowej substancji zabytkowej. W 1984 r. zlokalizowano tutaj Muzeum Historii Polskiego Ruchu Ludowego.



## Muzeum Historii Polskiego Ruchu Ludowego

A co znajdziemy wewnątrz obiektu? Najstarszy eksponat to dokument z 1677 r. – potwierdzenie przez króla Jana III Sobieskiego zmniejszenia powinności pańszczyźnianych kilku rodzinom chłopskim, przyznanych przez Jana Kazimierza za pomoc udzieloną w bitwie pod Zborowem w 1649 r.

Zapiski sprzed lat, zebrane w muzeum, dokumentują życie codzienne wsi, problemy jej mieszkańców: kupno i sprzedaż ziemi, kontrakty dzierżawne, kwitacye (pokwitowania spłaty z gruntów i budynków), spłaty długów, rezolucje, testamenty itp. Na uwagę zasługuje zbiór 163 listów trzykrotnego premiera z okresu międzywojennego, Wincentego Witosa. Listy pochodzą z lat 1923-1924, a ich treść obrazuje schyłek istnienia drugiego rządu Witosa, akcje strajkowe i wydarzenia w Krakowie w listopadzie 1923 r. Ale są także listy Polaków zamieszkałych w Ameryce Północnej, a wywodzących się ze wsi kieleckich i krakowskich, pisane w latach 1926-1950.

Innym zbiorem, wyróżniającym się pośród rękopisów, który zainteresował mnie szczególnie, są listy gratulacyjne do Waldemara Pawlaka z okazji jego nominacji w 1992 r. na stanowisko prezesa Rady Ministrów. W skład zbioru, liczącego aż 482 pozycje, wchodzi listy, pisma, telegramy i faksy, m.in. od: prezydentów i premierów obcych państw, naczelnych i terenowych organów władzy i administracji państwowej, prezesów i zarządów terenowych PSL, ale i osób prywatnych z kraju i zza granicy. Na uwagę zasługują listy pisane przez prostych ludzi ze wsi i małych miasteczek. Z gratulacjami, poza oficjalnymi przedstawicielami innych państw, pośpieszyli głównie delegaci Polski powiatowej. Jest tylko jeden telegram od grupy mieszkańców Warszawy, zresztą bardzo charakterystyczny, bo zawierający wyraźny postulat o charakterze politycznym, a dokładniej – wskazówkę, kogo nie brać do rządu.

Wyodrębnić warto również reprezentatywny zbiór ok. 90 ulotek wyborczych organizacji i stronnictw chłopskich do sejmu i senatu z lat 1919-1930, ukazujących, jak partie i ugrupowania chłopskie zabiegały o elektorat, ale także jaką walkę prowadziły między sobą.

### Historia Ruchu Ludowego w malarstwie i fotografii

Jak przystało na prawdziwe muzeum, mamy w MHPRL kolekcję malarstwa profesjonalnego i nieprofesjonalnego. Obejmuje ona ponad 700 pozycji, w tym wytwory artystów ludowych.

Zwraca uwagę obraz Jana Styki *Bitwa pod Raclawicami*, przedstawiający kosynierów zdobywających rosyjską armatę, która to scena stanowi centralny fragment *Panoramy Raclawickiej*.

MHPRL posiada też okazały zbiór fotografii, liczący ponad 5 tys. sztuk. Najbardziej fascynujące są te ilustrujące walkę i strukturę Batalionów Chłopskich: różne formy szkolenia taktycznego, żołnierzy na biwaku podczas odpoczynku, akcje, zasadzki, działania bojowe, zdobyczny niemiecki sprzęt wojskowy, sanitariuszki Ludowego Związku Kobiet, msze polowe itp. Również militaria dotyczą w dużej części umundurowania partyzanckiego. Ciekawostką stanowią haftowane opaski i oznaki naramienne oddziałów partyzanckich BCh.

### Z koniczyną na sztandarach

Na szczególne wyróżnienie zasługuje kolekcja blisko 200 sztandarów stronnictw chłopskich, organizacji młodzieżowych i społeczno-gospodarczych działających w środowisku wiejskim i utożsamiających się



*Pokolenia*, rzeźba Gustawa Hadyny (1946-2021)

z ruchem ludowym. Zgromadzone sztandary pochodzą m.in. z ziem wschodnich, wchodzących w skład terytorium naszego kraju przed 1939 r., oraz środowisk Polaków przebywających na emigracji. Wszystkie sztandary, niezależnie od organizacji, z którą były związane, charakteryzuje bogata ornamentyka w postaci haftów, aplikacji i oleodruków. Najczęściej występującym motywem, wskazującym jednoznacznie na charakter sztandaru, jest czterolistna koniczyna, tradycyjny symbol ruchu ludowego.

Warto zobaczyć także ogród otaczający muzeum, a w nim okazałą kolekcję rzeźb, głównie popiersi działaczy ruchu ludowego z różnych okresów, ale i – co zaciekało mnie z rozmaitych względów – dzieło *Pokolenia* Gustawa Hadyny.

Ogółem muzeum zgromadziło ponad 46 tys. eksponatów, które znajdują się nie tylko na Mokotowie, lecz także w oddziałach w Sandomierzu i w Piasecznie k. Gniewa. #

**Muzeum Historii Polskiego Ruchu  
Ludowego**

al. Wilanowska 204, Warszawa  
[www.mhprl.pl](http://www.mhprl.pl)



Pan Stanisław ze swoją kolekcją



TEKST I ZDJĘCIA:  
ANDRZEJ ZAWADZKI

# ZWIS MĘSKI (NIE)OBOWIĄZKOWY

Ponoć współczesny krawat wywodzi się z długich, kolorowych chust lub szarf noszonych dawniej na szyi przez mieszkańców Chorwacji, tak przynajmniej twierdzi Wikipedia. W 1660 r. król Francji, Ludwik XIV, dokonał przeglądu wojsk, w których był również regiment najemników chorwackich. Wielobarwne jedwabne chusty u chorwackich oficerów zwróciły uwagę monarchy na tyle, że nadał tej formacji miano Royal Cravates (stąd *cravate*). Później krawat stał się obowiązkowym elementem stroju władcy, a pieczę nad królewskimi *cravates* sprawował tzw. *cravattier*. Wkrótce moda na noszenie krawatów pojawiła się również w Anglii, a następnie rozprzestrzeniła się na resztę Europy. W drugiej połowie lat 70. XX w. handlową nazwą krawata był w Polsce „zwis męski ozdobny”. Trwała wtedy kampania na rzecz czystości języka polskiego, co polegało na wymyślaniu

rodzimych odpowiedników dla wyrazów pochodzenia obcego. Nazwa, na szczęście, nie przyjęła się i dziś funkcjonuje jedynie w dowcipach.

Jednak w czasach, gdy bohater naszej opowieści, Stanisław Modliński, rozpoczynał przygodę z krawatami, tak właśnie nazywano je oficjalnie w sklepach. Pan Stanisław kolekcjonuje je od dawna. Jednak zastrzega, że nie wszystkie, o nie! Jedynie jedwabne!

Krawat w większości przypadków stanowi obowiązkowy element oficjalnego stroju męskiego. 2 czerwca jest w Polsce organizowany Dzień bez Krawata – to nieformalne święto w wielu firmach i dozwolony jest wtedy brak tej części garderoby.

Jeden z moich znajomych, gdy chciał powiedzieć, że sprawę można rozwiązać na różne sposoby, mówił: *Jest 156 sposobów*

wiązania psa. Było to w czasach, gdy wiązanie psów było wręcz obowiązkowe, a długości łańcucha nie regulowała żadna ustawa. Dlaczego o tym piszę? Bo pewnie co najmniej tyle samo jest sposobów na zawiązanie krawata. Pan Stanisław objaśnia to tak:

– Na przykład w polskiej policji krawaty muszą być zawiązane sposobem windsorskim, czyli węzeł przypomina swoim kształtem trójkąt równoboczny – jest symetryczny i geometryczny. W odróżnieniu na przykład od wiązania four-in-hand, gdzie węzeł jest pojedynczy, co skutkuje wykorzystywaniem na sam węzeł niewiele z długości krawata. Pamiętajmy, że koniec krawata zawsze dotyka paska od spodni, więc im niżej spodnie, tym dłuższego krawata potrzebujemy – mówi.

Korzystając z dobrej pogody, wychodzimy z krawatami do pięknego ogrodu pana Stanisława – to ponoć oczko w głowie jego żony. Pokazując swoją kolekcję, pan Stanisław ciągnie opowieść:

– Moje krawaty, ponieważ są z jedwabiu, charakteryzują się połyskiem, są gładkie, śliskie, wiotkie, miękkie, lekkie, cienkie i bardzo przyjemne w dotyku, ale trudniejsze w formowaniu węzła. Zdecydowanie trudniejsze. Dla mnie, jako doświadczonego krawaciarza i kolekcjonera, wiązanie takich krawatów nie jest skomplikowane, choć niewątpliwie wymaga cierpliwości i odrobiny więcej czasu.



– To naturalne włókno, zupełnie innego pochodzenia niż surowce, z których na masową skalę wyrabia się tkaniny. To wręcz niewiarygodne, ale jedwab był znany w Chinach już 3600 lat p.n.e. Przez tysiące lat technologia produkcji przędzy z kokonów jedwabnika była chińską tajemnicą, a sam jedwab był sprowadzany tylko stamtąd. Od tego zresztą wzięta się nazwa jedwabnego szlaku, który teraz otrzymuje coraz to nowe wersje przebiegu. Z Chin technologię produkcji jedwabiu i przędzy jedwabnej wykradziono i sprowadzono do Europy. Potem wszystko poszło już relatywnie szybko. Do szycia krawatów i chustek wykorzystuje się głównie tkaninę o nazwie fular, która jest cienka, charakteryzuje się szczególną miękkością i splotem skośnym lub atłasowym. Często łączy się tkaninę jedwabną ze sztucznym włóknem. Jedwab sztuczny uzyskuje się różnymi sposobami, a podstawowym surowcem do jego wyrobu jest celuloza.

– A dlaczego akurat krawaty? – pytam.

– Był taki okres w moim życiu, że musiałem chodzić w krawacie. W czasach pracy zawodowej, gdy zajmowałem kierownicze stanowiska w różnych firmach związanych z budownictwem, noszenie krawata było wręcz obowiązkowe. Często było na budowie nawet połączenie kasku z krawatem. A jeśli już musiałem, to chciałem, by były to wyroby ładne i bym dobrze w nich wyglądał i tak samo się czuł. I tak oto zasmakowałem w jedwabnych krawatach na własny, praktyczny, użytek. Potem zacząłem szukać coraz to nowych wzorów i fasonów, aż zauważyłem, że wcale nie kupuję ich dlatego, że są mi potrzebne, a dlatego, że mi się podobają, że chcę mieć wszystkie. Albo takie, które pasują do jakichś serii, na przykład marynistyczne, afrykańskie, kwiatowe itp. Odkryła to rodzina oraz podłapali znajomi i zacząłem dostawać krawaty w prezencie. Wiem, że często uśmiechamy się, gdy mówimy o prezencie w postaci krawata – to podobno najprostszy sposób na obdarowanie mężczyzny. W moim przypadku tak jednak nie było i nie jest, bo żeby znaleźć dla mnie coś niepowtarzalnego, trzeba się nieźle nagimnastykować. #



Krawaty

# WYDARZENIA DLA SENIORÓW W WARSZAWIE

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

## **CO:** Brydź 60+ – zajęcia brydża sportowego

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

**KIEDY:** wtorki, godz. 13.30-16.00

**WSTĘP:** bezpłatny

**ZAPISY:** tel. 22 636 70 42

## **CO:** Koło szachowe

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

**KIEDY:** piątki, godz. 10.00-12.30

**WSTĘP:** bezpłatny

**ZAPISY:** tel. 22 636 70 42

## **CO:** Joga dla osób z Ukrainy

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

**KIEDY:** wtorki, godz. 11.00-12.00

**WSTĘP:** bezpłatny

**ZAPISY:** 22 636 70 42

## **CO:** Gimnastyka rehabilitacyjna/indywidualna

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

**KIEDY:** wtorki i czwartki, godz. 17.00

**WSTĘP:** bezpłatny

**ZAPISY:** 22 636 70 42

## **CO:** Grupa rękodzielnicza

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

**KIEDY:** 5, 12 i 19.12, godz. 14.30

**WSTĘP:** bezpłatny

**ZAPISY:** 22 636 70 42

## **CO:** Spotkanie koła geograficznego – projekcja filmu *Siedmiu wspaniałych. Życie w Afryce*

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

**KIEDY:** 8.12, godz. 14.30

**WSTĘP:** bezpłatny

## **CO:** Kabaret FIGA – nabór do grupy

Amatorski kabaret FIGA, pod przewodnictwem Juliana Latosa, poszukuje osób, które chcą dołączyć do zespołu. Będziemy przygotowywać się do dwóch projektów artystycznych. Zapraszamy osoby w każdym wieku, inicjatywa ma charakter międzypokoleniowy.

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

**KIEDY:** 5.12, godz. 14.30

**WSTĘP:** bezpłatny

## **CO:** *Expiria* – spektakl

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

**KIEDY:** 2, 3 i 4.12, godz. 19.00-20.00

**WSTĘP:** 35 zł

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

## **CO:** *Msze lutezańskie J.S. Bacha* – wydarzenie w ramach cyklu *Muzyka dawna na Zamku Królewskim*

**GDZIE:** Zamek Królewski w Warszawie, Sala Wielka,  
pl. Zamkowy 4

**KIEDY:** 2.12, godz. 19.00-20.15

**WSTĘP:** 30 zł

**ZAPISY:** [zamowienia@operakameralna.home.pl](mailto:zamowienia@operakameralna.home.pl),  
tel. 22 625 75 10

## **CO:** *Company S. Sondheim* – musical

UWAGA! W czasie trwania spektaklu będą kilkakrotnie użyte krótkotrwałe światła stroboskopowe.

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

**KIEDY:** 3, 4, 9 i 10.12, godz. 19.00-21.00

**WSTĘP:** 30 zł

**ZAPISY:** [zamowienia@operakameralna.home.pl](mailto:zamowienia@operakameralna.home.pl),  
tel. 22 625 75 10

## **CO:** *Don Giovanni W.A. Mozarta* – opera

**GDZIE:** Teatr Królewski w Starej Oranżerii,  
Muzeum Łazienki Królewskie w Warszawie

**KIEDY:** 3 i 4.12, godz. 19.00

**WSTĘP:** 50 zł

**ZAPISY:** tel. 500 309 424 (poniedziałek-piątek,  
godz. 9.00-17.00)

## **CO:** *La Serva Padrona G.B. Pergolesiego* – opera

**GDZIE:** Teatr Królewski w Starej Oranżerii,  
Muzeum Łazienki Królewskie w Warszawie

**KIEDY:** 9 i 10.12, godz. 19.00

**WSTĘP:** 50 zł

**ZAPISY:** tel. 500 309 424 (poniedziałek-piątek,  
godz. 9.00-17.00)

## **CO:** *Kawka z książką na Stalowej* – otwarty klub książki

**GDZIE:** Klubokawiarnia Międzypokoleniowa NASZA,  
ul. Stalowa 29

**KIEDY:** 5.12, godz. 15.00-16.30 (każdy pierwszy  
poniedziałek miesiąca, godz. 15.00-16.30)

**WSTĘP:** bezpłatny

## **CO:** *Kobieta osobna i miasto V. Gornick* – spotkanie w ramach klubu książkowego *Czytaj, nie czekaj. Awantury o książki z Sylwią Chutnik*

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

**KIEDY:** 7.12, godz. 18.00-20.00

**WSTĘP:** bezpłatny



Fot. Pexels

**CO: Król i Morze – Fundacja Scena Lubelska**

21 krótkich opowieści, które prowokują do myślenia zarówno małego, jak i dojrzałego odbiorcę (od 5 do 105 lat), otwierają przed nimi nowe sensy i znaczenia.

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

**KIEDY:** 9.12, godz. 18.00-19.00

**WSTĘP:** bezpłatny

**ZAPISY:** wejściówki dostępne od 28.11 w BOK i na [www.bielanski.waw.pl](http://www.bielanski.waw.pl)

**CO: Weihnachtsoratorium J.S. Bacha – korona bachowskiego kanonu**

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

**KIEDY:** 18.12, godz. 18.00-19.30

**WSTĘP:** 70 zł

**ZAPISY:** [zamowienia@operakameralna.home.pl](mailto:zamowienia@operakameralna.home.pl), tel. 22 625 75 10

**CO: Festiwal Muzyki Kameralnej na Bielanach – Kapela Góralska Beskid**

Usłyszymy pastorałki i kolędy bożonarodzeniowe. Więcej informacji: [bielanski.waw.pl/festiwal-muzyki-kameralnej-na-bielanach-kapela-goralska-beskid/](http://bielanski.waw.pl/festiwal-muzyki-kameralnej-na-bielanach-kapela-goralska-beskid/).

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

**KIEDY:** 11.12, godz. 17.00-18.30

**WSTĘP:** bezpłatny

**ZAPISY:** wejściówki dostępne od 28.11 w BOK i na [evenea.pl](http://evenea.pl)

**CO: Kopyta w górę! – rodzinny spektakl świąteczny**

Więcej informacji: [bielanski.waw.pl/kopyta-w-gore-familijny-spektakl-swiateczny](http://bielanski.waw.pl/kopyta-w-gore-familijny-spektakl-swiateczny).

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

**KIEDY:** 11.12, godz. 11.30-12.30

**WSTĘP:** 20 zł

**ZAPISY:** wejściówki dostępne od 22.11 w BOK i na [eventim.pl](http://eventim.pl)

**CO: All inclusive – spektakl w ramach Międzynarodowego Festiwalu Nowa Europa. Ucieczka do przodu**

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

**KIEDY:** 14 i 15.12, godz. 19.00-20.00

**WSTĘP:** 35 zł

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

**CO: Ich heiße Frau Troffea – spektakl w języku białoruskim z polskimi i angielskimi napisami**

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

**KIEDY:** 15 (premiera), 16, 17 i 18.12, godz. 19.00-20.00

**WSTĘP:** 20 zł

**CO: Kołysanka dla padlinożerców – spektakl w ramach Międzynarodowego Festiwalu Nowa Europa. Ucieczka do przodu**

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

**KIEDY:** 17 i 18.12, godz. 19.00-20.00

**WSTĘP:** 35 zł

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

**CO: Fotoopowieści – warsztaty fotograficzne**

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

**KIEDY:** spacer w soboty (2 x w miesiącu), zajęcia stacjonarne w BOK (2 x w miesiącu) – terminy ustalane na bieżąco

**WSTĘP:** 50 zł (wejściówka jednorazowa), 160 zł (za miesiąc)

**ZAPISY:** [bielanski.waw.pl/zajecia/fotoopowiesci-spacery-fotograficzne](http://bielanski.waw.pl/zajecia/fotoopowiesci-spacery-fotograficzne), tel. 22 300 48 00

**CO: Na Północy – wystawa fotografii Elżbiety Rogaczewskiej-Czępińskiej**

Zdjęcia można też znaleźć na portalach:

[1x.com/Elzbieta](http://1x.com/Elzbieta),

[www.viewbug.com/member/elbietarogaczewska](http://www.viewbug.com/member/elbietarogaczewska),

[500px.com/p/ElbietaRogaczewska?view=photos](http://500px.com/p/ElbietaRogaczewska?view=photos).

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

**KIEDY:** 16.12-22-13.01.23

**WSTĘP:** bezpłatny

**Klub „Pokoleń”**

**Co z naszym zdrowiem psychicznym?**

Spotkanie z dr Aleksandrą Kielan

13 grudnia, godz. 14.00

Miejsce Aktywności Lokalnej  
ul. Porajów 14

**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:  
**ALEKSANDRA  
LAUDAŃSKA**



Fot. Pexels, Adam Borkowski

# Podwyżka cen prądu – jak mniej ją odczuć?

**TEN TEMAT ELEKTRYJUJE DOSŁOWNIE WSZYSTKICH – BOIMY SIĘ PODWYŻEK CEN PRĄDU. FIRMY JUŻ PŁACĄ 100 PROC. WIĘCEJ, PODWYŻKI CEN DLA GOSPODARSTW DOMOWYCH OD NOWEGO ROKU RÓWNIEŻ MAJĄ BYĆ DOTKLIWE: SZACUJE SIĘ, ŻE CENY WZROSNAJĄ Z 0,75 ZŁ ZA KWH DO 1-1,5 ZŁ ZA KWH.**

**W** wiadomo, że będzie drogo, dlatego rząd zamroził ceny energii elektrycznej. 18 października weszła w życie *Ustawa o szczególnych rozwiązaniach służących ochronie odbiorców energii elektrycznej w 2023 r.* Zgodnie z nią cena energii będzie zamrożona na poziomie z 2022 r.:

- przy zużyciu do 2000 kWh rocznie – dla wszystkich gospodarstw domowych,
- do 2600 kWh rocznie – dla gospodarstw domowych z osobami z niepełnosprawnościami,
- do 3000 kWh rocznie – dla gospodarstw domowych z Kartą Dużej Rodziny oraz rolników.

## Jak to się ma do naszych domów i mieszkań?

Według Urzędu Regulacji Energetyki średnie zużycie na gospodarstwo domowe wynosi ok. 1800 kWh rocznie, czyli – na pierwszy rzut oka – wygląda, że zmieszczenie się w limicie nie będzie takie trudne.

Jednak zużycie 2000 kWh jest w zasięgu tylko pewnej grupy gospodarstw – tych wyposażonych w instalacje i kuchenki gazowe, z małą liczbą pomieszczeń i mieszkańców. W praktyce oznacza to emerytów, singli oraz pary, ewentualnie rodziny z jednym dzieckiem, którzy mieszkają w miastach, w niedużych mieszkaniach, w relatywnie starych blokach.

Wyższe limity zużycia będą mieć odbiorcy, którzy mają orzeczenie o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności, lub odbiorcy, którzy mieszkają wspólnie z osobą, posiadającą takie orzeczenia – do 2600 kWh, a także odbiorcy z Kartą Dużej Rodziny – do 3000 kWh. Osoby uprawnione do taniego prądu w wyższych limitach zobowiązane są do złożenia odpowiednich oświadczeń (dostępnych u dostawców energii), mają na to czas do końca czerwca 2023 r. Jeśli tego nie zrobią, możliwość zamrożenia cen przepadnie. Dla osób, które ogrzewają się elektrycznie i ich zużycie prądu wykracza poza wszystkie limity, przewidziano dodatek 1 tys. zł lub 1,5 tys. zł (jeśli roczne zużycie przekracza 5000 kWh).

Za prąd zużyty ponad limit zapłacimy nową cenę.

## Wyzwanie: oszczędzanie

Jak twierdzą specjaliści, skuteczne oszczędzanie prądu nie jest takie proste. Co prawda, oszczędzać powinniśmy zawsze, jednak nawet wdrożenie nowych nawyków nie gwarantuje sukcesu

i oszczędności na takim poziomie, żeby zmieścić się w limicie 2000 kWh. Wpływa na to wiele czynników – dotąd raczej nie mieliśmy pojęcia, ile prądu zużywamy rocznie, był jak przysłowiowa ciepła woda w kranie. Teraz musimy nauczyć się, ile prądu zużywa dane urządzenie, i ograniczyć korzystanie z niego.

Dobrze wiedzieć, że najwięcej prądu zużywa kuchenka indukcyjna – prawie 800 kWh rocznie. W następnej kolejności: piekarnik – 500 kWh, lodówka – 270 kWh, czajnik elektryczny i zmywarka – po ok. 240 kWh. Odkurzacz zużywa 156 kWh, pralka – 143 kWh, telewizor – 128 kWh, a żelazko – 26 kWh na rok.

Co zrobić z tą wiedzą? Wiadomo, że z lodówki nie zrezygnujemy, a kupno nowej, energooszczędnej, zwróci się po wielu latach (wyliczono, że po 46...). To, co możemy zrobić z tą, którą mamy, to nie stawiać jej blisko grzejnika i nie dopuszczać do oszronienia, które upośledza moc chłodzenia. Idąc dalej: możemy piec rzadziej ciasta i mięsa, ładować pralkę do pełna, prac w niższych temperaturach i rozwieszać pranie tak, żeby potem nie trzeba było go prasować. Jeśli mamy kuchenkę gazową, dobrze zrezygnować z czajnika na prąd i przeprosić się z tym tradycyjnym.

### Co jeszcze warto zrobić?

- Przejść na rozliczenia rzeczywiste – wtedy sami będziemy informować dostawcę o stanie licznika. Gdy odczyty wykonuje firma dwa razy do roku, a my płacimy na podstawie prognoz, nie widzimy zużycia na bieżąco i nie mamy takiej motywacji do oszczędzania energii.
- Przejść z taryfy uniwersalnej G11, w której cena prądu jest stała przez całą dobę, na G12, w której w ustalonych przedziałach czasowych prąd jest tańszy. W G12 jest kilka cenników: drożej jest w godz. 6.00-13.00 i 15.00-22.00, taniej w godz. 13.00-15.00 i 22.00-6.00. Firmy energetyczne szacują, że korzystając z taryfy G12, można zaoszczędzić do 30 proc. na rachunku za energię, czyli – przy typowym zużyciu – nawet

600 zł. To całkiem dobra opcja dla osób na emeryturze, które mają wolność w dysponowaniu swoim czasem.

- Robić nadpłaty – płacić już dziś trochę więcej, żeby mniej odczuć nowe ceny.
- Zamówić licznik pre-paid – wtedy ma się tyle prądu, za ile doładuje się licznik. To mobilizuje do wyłączania światła i racjonalnego korzystania z urządzeń. Jednak ten system nie jest łatwy do wdrożenia: każda duża firma energetyczna montuje urządzenie na żądanie, ale są limity (o taki licznik może zawnieioskować tylko 0,1 proc. klientów danej firmy dystrybucyjnej), a koszt to ok. 300-400 zł.

### A co, gdy pojawią się problemy z opłaceniem rachunków za prąd?

Urząd Regulacji Energetyki zachęca do kontaktu z przedsiębiorstwem energetycznym. Wspólnie można ustalić sposób wyjścia z trudnej sytuacji – dostawca może rozłożyć płatność na raty, odroczyć termin zapłaty lub ustalić inne warunki. W szczególnych sytuacjach osobistych przedsiębiorstwo może odstąpić od windykacji.

W interesie dostawców nie leży wstrzymanie dostaw, dysonują więc całą gamą alternatywnych rozwiązań, żeby tego uniknąć. Są to m.in.:

- przedstawienie możliwości i źródeł wsparcia, które mają na celu uniknięcie wstrzymania dostaw energii elektrycznej,
- systemy przedpłat,
- systemy audytów energetycznych,
- usługi doradztwa w zakresie energii elektrycznej,
- alternatywne plany płatności,
- doradztwo w zakresie zarządzania długiem.

Zgodnie z obowiązującymi przepisami, aby skorzystać z któregoś ze stosowanych przez sprzedawcę rozwiązań alternatywnych, odbiorca powinien złożyć do przedsiębiorcy odpowiedni wniosek w terminie 14 dni od dnia doręczenia powiadomienia o zamiarze wstrzymania dostaw. #

## Tak oszczędza Warszawa

Dzięki wymianie 40 tys. opraw w lampach ulicznych na LED-owe miasto zaoszczędzi 23 mln zł, zużywając 56 proc. energii mniej, zaś dzięki montażowi paneli fotowoltaicznych w warszawskich żłobkach – docelowo na 47 budynkach – pozyskiwana jest energia słoneczna.

Montaż paneli w warszawskich żłobkach to część większego *Programu Rozwoju Fotowoltaiki Miejskiej*, przyjętego przez Radę m.st. Warszawy w marcu tego roku. Zgodnie z jego założeniami w ciągu pierwszych trzech lat liczba miejskich budynków, na których pojawi się instalacja fotowoltaiczna, wzrośnie z obecnych 120 do 320.

Stolica nie tylko sama inwestuje w odnawialne źródła energii, lecz także zachęca do tego mieszkańców. Tylko w latach 2017-2021 Warszawa udzieliła dotacji na montaż fotowoltaiki w wysokości ponad 50 mln zł, co pozwoliło utworzyć instalacje o łącznej mocy 34,6 MW w ponad 4400 lokalizacjach.

Wnioski o udzielenie dotacji na realizację inwestycji w 2023 r. są przyjmowane od 1 września 2022 r.



TEKST:  
HALINA MOLKA

Fot. Pexels, Boom

# Ogłoszenie upadłości konsumenckiej sposobem na wyjście z długów

**PĘTLA ZADŁUŻENIA TO NIE JEST KONIEC ŚWIATA, ALE WYJŚCIE Z NIEJ NIE JEST KRÓTKIM I PRZYJEMNYM PROCESEM. OSOBY ZADŁUŻONE CZĘSTO NIE ZDAJĄ SOBIE SPRAWY ZE SKALI PROBLEMU, NIE WIEDZĄ, GDZIE SZUKAĆ POMOCY, ORAZ OD CZEGO TE POSZUKIWANIA ZACZAĆ. EFEKT JEST TAKI, ŻE STARE DŁUGI SPŁACAJĄ NOWYMI. I FINANSOWO POGRAŻAJĄ SIĘ JESZCZE BARDZIEJ.**



## Upadły konsument to nie upadły człowiek

Teresa ma dwójkę dorastających dzieci, były mąż ma zasądzone alimenty, ale i tak płaci je sporadycznie i w niepełnej wysokości. Wzięła „chwilówkę”, bo z pensji sekretarki w wiejskiej podstawówce nie była w stanie zapłacić za obóz sportowy syna. A dzieci ciągle czegoś potrzebują: nowych butów, spodni, kurtek, zeszytów, podręczników, leków. Kiedy Teresa nie mogła spłacić pożyczki, wzięła następną, potem kolejną. – *To błędne koło, z którego bardzo trudno się wydostać* – konstatuje po czasie.

– *Jako prezeska w dużej firmie dobrze zarabiałam, w banku podejmowano mnie w pokoju dla VIP-ów, była kawa, miłe pogawędki i e-maile z życzeniami na święta. Ale straciłam tę pracę. I wtedy obudziłam się z ręką w nocniku. Teraz mam niższą pensję, nie nadążam ze spłatą rat, a bank śle tylko wezwania do zapłaty – mówi z goryczą w głosie.*

W pętlę zadłużenia wpadł też Ryszard: – *U mnie długi zaczęły się, kiedy założyłem kartę kredytową. Łatwo się za wszystko płaciło, podczas jednego urlopu przebrałem ponad 10 tys. zł. Najgorsze jest to, że gdy przyszło do spłaty karty, zamiast iść do banku i rozłożyć dług na raty, zaciągałem kolejne pożyczki i długi rosły... Wstydzilem się, że sobie nie radzę, nie odbierałem telefonów od windykatorów, nie odpowiadałem na ponaglenia do zapłaty, SMS-y, później nie otwierałem drzwi komornikowi. Dopiero po jakimś czasie dotarło do mnie, że to nie jest wyjście z sytuacji* – opowiada mężczyzna.

Jest też Anna: – *Mama zachorowała na raka. Bardzo cierpiała, więc wybór, czy zapłacić czynsz, czy za wizytę u jakiegoś specjalisty, nie był nawet trudny* – wspomina ze smutkiem. Później wszystko potoczyło się błyskawicznie, jej pracodawca stracił istotny kontrakt, zwolnił wielu pracowników. Annę też. Teraz kobieta jest już na emeryturze, ale zamiast stanąć na nogi, dopadły ją zaległe zobowiązania.

– *Miałem się żenić, urządziłem się na swoim. Moja narzeczona lubiła pokazać się przed rodziną, znajomymi, chciała wszystko mieć od razu...* – zaczyna opowiadanie Piotr. – *Zadłużyłem się na lodówkę, pralkę, meble, jeszcze przed ślubem wzięłem na raty mercedesa. Te wszystkie raty zaczęły mnie przytłaczać, w końcu kredyt zaczął spłacać kredyt. I życie zaczęło się sypać... Moja ukochana odeszła, długi zostały...*

Pomimo tych przykrych doświadczeń Piotr oddycha dziś z ulgą, sąd ogłosił jego upadłość. – *Teraz uczę się żyć inaczej. Dużo mnie kosztowało, nim zrozumiałem, że ogłoszenie upadłości konsumenckiej to żaden wstyd, a dowód na to, że jestem odpowiedzialny* – kontynuuje mężczyzna. – *Koniec lęków, stresu, natarczywych telefonów, SMS-ów i wezwań do zapłaty. Nie nęka mnie komornik. I śpię spokojnie.*

## Łatwo pożyczyć, trudniej spłacić

Z wycień Biura Informacji Kredytowej S.A. wynika, że prawie co drugi Polak (47,2 proc.) posiada zobowiązanie z tytułu kredytów, limitów i różnych pożyczek. Łączne zadłużenie osób fizycznych na koniec sierpnia 2022 r. wyniosło 738,7 mld zł.

Zaciągnięte zobowiązania nie zawsze są sumiennie spłacane. Jak wynika z opracowanego przez BIG InfoMonitor *Ogólnopolskiego raportu o zaległym zadłużeniu i niesolidnych dłużnikach*, na koniec minionego roku ponad 2,8 mln Polek i Polaków nie radziło sobie ze spłatą rat kredytów i pożyczek, zarówno tych zaciągniętych w bankach, jak i w firmach pozabankowych. Łączna wartość ich zaległości wyniosła prawie 81,4 mld zł (z tego niemal 10,4 mld zł dotyczy osób po 65. roku życia). Część dłużników znalazła się w tzw. pętli zadłużenia.

## Pętla kredytowa

Niespodziewane wydatki, które zrujnują portfel, mogą przydarzyć się każdemu. Ratujemy się kredytem, pożyczamy więcej, niż możemy spłacać. I wpadamy w finansowy dołek. To klasyczny przykład, jak tworzy się pętla kredytowa, która przy braku szybkiej reakcji może przysporzyć wielu problemów – do naszych drzwi puka komornik, nękają windykatorzy. – *Jeśli masz już dość życia w stresie i ciągłej walki o byt, jeśli znalazłeś się w dołku, przede wszystkim nie zadłużaj się dalej, pozbadź się długów i zacznij od nowa* – zachęcają do skorzystania ze swoich usług kancelarie pomagające w oddłużaniu. Nie musimy korzystać z ich usług, ale jeśli wpadliśmy w pętlę zadłużenia, to zamiast bezradnie załamywać ręce, szukajmy wyjścia z sytuacji. Jednym z nich może być ogłoszenie upadłości konsumenckiej. Choć nie rozwiąże ona wszystkich problemów finansowych i nie uwolni nas w cudowny sposób od długów, to z pewnością warto się nią zainteresować.

## Co to jest upadłość konsumencka?

To rozwiązanie, z którego mogą skorzystać osoby fizyczne, również te prowadzące jednoosobową działalność gospodarczą, ale niebędące jednocześnie udziałowcami w żadnej spółce. Mogą ją ogłosić osoby zadłużone i niewypłacalne – za takie uważa się ludzi, którzy się są w stanie regulować swoich zobowiązań od co najmniej trzech miesięcy. I nie jest ważne, czy zadłużenie wynika z niedbalstwa, czy niefrasobliwego zaciągania kredytów i pożyczek. Ogłaszający upadłość nie musi podawać powodów niewypłacalności.

Celem postępowania upadłościowego jest oddłużenie dłużnika i spłata wierzycieli. W sytuacji, gdy dłużnik nie posiada majątku i jest trwale niezdolny do spłaty zadłużenia, bo jest np. poważnie chory, →

możliwe jest umorzenie części lub całości długów.

Co istotne, upadłość konsumencką można ogłosić więcej niż raz w życiu, ale nie częściej niż co 10 lat.

Upadłość konsumencką reguluje *Ustawa z 28 lutego 2003 r. Prawo upadłościowe*. Przepisy te odnoszą się do: wniosku o upadłość, sposobów określania planu i okresu spłaty wierzycieli, likwidacji majątku upadłego, warunków umorzenia zobowiązań i zasad zawarcia układu z wierzycielami. Nie określają jednak, jakie długi mogą być objęte upadłością konsumencką.

### Jak ogłosić upadłość konsumencką?

Postępowanie upadłościowe przeprowadza sąd, konieczne jest więc złożenie tam stosownego wniosku i uiszczenie opłaty w wysokości 30 zł. Może to zrobić zarówno dłużnik, jak i jego wierzyciel lub, w ich imieniu, kancelaria prawna. Wniosek można dostarczyć do sądu osobiście, przesłać pocztą tradycyjną lub online.

Podczas postępowania sądowego trzeba uzasadnić, że zadłużony nie ma możliwości spłaty zaległych zobowiązań, gdyż jego dochody są zbyt niskie.

Prawo nie ustala żadnych konkretnych terminów, więc postępowanie w sądzie może trwać zarówno kilka tygodni, jak i kilka lat.

### Wniosek o upadłość konsumencką. Jak go napisać?

Przygotowanie wniosku można zlecić wyspecjalizowanej kancelarii, ale koszt usługi może być dość wysoki. Warto więc spróbować napisać go samodzielnie. Tym bardziej, że wystarczy wypełnić gotowy formularz (jego wzór został opublikowany w rozporządzeniu Ministra Sprawiedliwości z dnia 18 marca 2020 r.), wpisać dane o posiadanych nieruchomościach i cenniejszych rzeczach ruchomych z ich szacunkową wartością oraz o zasobach pieniężnych (w gotówce, na rachunkach bankowych i lokatach). Trzeba podać też listę wierzycieli oraz ile każdemu z nich zalegamy. Dobrze dołączyć dowody potwierdzające istnienie długów, niewypłacalność i trudną sytuację finansową, np. wypowiedzenia umów kredytów, zaświadczenie o zarobkach itp.

### Czy wniosek o upadłość zawsze jest rozpatrywany przez sąd pozytywnie?

Oczywiście, że nie. Sąd może oddalić wniosek i umorzyć postępowanie. Może to zrobić, gdy dłużnik jest akcjonariuszem lub komandytariuszem

odpowiadającym także za długi spółki, albo gdy stwierdzi, że dłużnik nie jest niewypłacalny, bo np. jego zaległości dotyczą okresu krótszego niż trzy miesiące. To samo dotyczy dłużnika, który w ciągu ostatnich 10 lat już ogłosił upadłość, a część lub całość zobowiązań została mu umorzona, albo dokonał czynności skutkującej pokrzywdzeniem wierzycieli, np. przekazał nieruchomość komuś z rodziny, aby uniknąć jej zajęcia przez komornika.

Sąd może odmówić ogłoszenia upadłości, jeśli uzna, że przyczyną niewypłacalności były celowe działania dłużnika.

### Stracimy majątek, zyskamy święty spokój

Mimo że ogłoszenie upadłości wydaje się często jedynym sposobem na uwolnienie się od długów, warto je przemyśleć. Jego skutki mogą być bowiem dotkliwe. Ustanowiony przez sąd syndyk, spłacając wierzycieli, może zająć nasze wynagrodzenie za pracę i pieniądze na rachunku bankowym (do określonej wysokości). Może zlicytować nasze najbardziej wartościowe rzeczy, np. mieszkanie, samochód (nie może sprzedać sprzętów niezbędnych do codziennego życia, np. lodówki czy pralki). Z kwoty uzyskanej ze sprzedaży nieruchomości otrzymamy jedynie pieniądze na najem innego lokum i to tylko na czas od 12 do 24 miesięcy.

W czasie postępowania nie można dowolnie dysponować majątkiem włączonym do masy upadłościowej, np. sprzedać auta, czy przepisać mieszkania na kogoś innego, nie można też zaciągać kolejnych zobowiązań.

Do tego wszystkiego doliczyć trzeba koszty postępowania sądowego i wynagrodzenie syndyka. Należy pamiętać też o tym, że ogłaszający upadłość pozbywa się majątku, który często przekazywany jest potomstwu.

Zatem czy warto ogłaszać upadłość konsumencką? Wszystko zależy od sytuacji dłużnika. Jeśli posiada majątek i możliwość spłaty długów, to ma szansę na uwolnienie się od zobowiązań – zostaną one pokryte albo ze sprzedaży majątku, albo spłacone w ratach ustalonych przez sąd. Korzyścią jest wstrzymanie postępowań windykacyjnych i egzekucyjnych, a więc przysłowiowy święty spokój. Warto też rozważyć inne sposoby wyjścia z finansowego dołka. Upadłość konsumencka nie oznacza bowiem łatwego pozbycia się długów, to proces długi i skomplikowany. I choćby dlatego w niektórych sytuacjach lepiej byłoby zawrzeć z wierzycielem ugodę. #

# PROFILAKTYKA

## JODOWA

**SAMORZĄD M.ST. WARSZAWY, PODOBNI  
JAK INNE SAMORZĄDY, STOSUJĄC SIĘ DO  
ZALECEŃ ADMINISTRACJI CENTRALNEJ,  
WŁĄCZYŁ SIĘ DO DZIAŁAŃ PREWENCYJNYCH  
PRZYGOTOWUJĄCYCH DO DYSTRYBUCJI  
TABLETEK Z JODKIEM POTASU.**

Zgodnie z informacjami publikowanymi przez polski rząd obecnie zagrożenie radiacyjne nie występuje. Sytuacja jest na bieżąco monitorowana przez Państwową Agencję Atomistyki.

Jodek potasu powinno się stosować tylko w przypadku realnego zagrożenia. Nie ma potrzeby i nie wolno go brać na własną rękę. Jodek potasu powinien być przyjmowany zgodnie ze wskazaniami medycznymi, ponieważ może wchodzić w interakcje z innymi produktami leczniczymi oraz wywoływać działania niepożądane. Każdy, kto ma wątpliwości w tym zakresie, powinien skontaktować się z lekarzem pierwszego kontaktu.

Na terenie województwa mazowieckiego utworzonych zostało 1759 punktów dystrybucji, w których zabezpieczono odpowiednią liczbę tabletek. Znajdują się m.in. w szkołach, przychodniach oraz aptekach. W Warszawie takich punktów utworzono ponad 600. W przypadku realnego zagrożenia tabletki jodku potasu będą wydawane osobom bez względu na miejsce zamieszkania. Otwarcie punktów nastąpi wyłącznie w chwili wystąpienia zagrożenia radiacyjnego. Do tego czasu pozostaną nieczynne.

### Po co przyjmuje się tabletki z jodem?

Jod w tabletkach blokuje wchłanianie jodu promieniotwórczego  $^{131}\text{I}$ , który stanowi część skażenia radioaktywnego. Stosuje się go zapobiegawczo, by chronić tarczycę. Tabletki z jodem rozsyłane są po całej Polsce na wypadek ewentualnej katastrofy związanej z wojną w Ukrainie. Ostatnio wzrosło zainteresowanie tym suplementem diety, jednak nigdy nie należy przyjmować go „na wszelki wypadek”, gdyż grozi to poważnymi powikłaniami!



Fot. Pexels, Ron Lach

Zażycie jodu w razie skażenia środowiska jego radioaktywnymi izotopami powoduje zablokowanie czynności tarczycy, która przestaje wchłaniać promieniotwórczą postać tego pierwiastka. Jeśli nie ma takiego skażenia, przyjmowanie jodu – czy to w postaci płynu Lugola, czy tabletek – może prowadzić do rozwoju sztucznie wywołanej nadczynności tarczycy czy innych schorzeń tego gruczołu dokrewnego.

### Jodku potasu bezwzględnie nie można przyjmować gdy:

- masz uczulenie na jodek potasu lub którykolwiek z pozostałych składników leku.
- masz nadczynność tarczycy.
- masz zaburzenia naczyń krwionośnych (zapalenie naczyń krwionośnych z hipokomplementem).
- cierpisz na choroby autoimmunologiczne połączone ze świądem i pęcherzami na skórze (opryszczkowate zapalenia skóry Duhringa).

Lista punktów dystrybucji na terenie województwa mazowieckiego, jej założenia, a także dodatkowe materiały informacyjne, dostępne są na stronie: [www.gov.pl/web/uw-mazowiecki/dystrybucja-tabletek-jodku-potasu-na-terenie-województwa-mazowieckiego-w-przypadku-zagrozenia-radiacyjnego](http://www.gov.pl/web/uw-mazowiecki/dystrybucja-tabletek-jodku-potasu-na-terenie-województwa-mazowieckiego-w-przypadku-zagrozenia-radiacyjnego). #

# CAM Armii Ludowej 9

12 PAŹDZIERNIKA  
ODBYŁO SIĘ UROCZYSTE  
OTWARCIE NOWEGO  
MIĘDZYPOKOLENIOWEGO  
MIEJSCA AKTYWNOŚCI  
LOKALNEJ W ŚRÓDMIEŚCIU.

12 października odbyło się otwarcie nowego miejsca na mapie Warszawy, przeznaczonego dla seniorów i grup w różnym wieku. To kolejna siedziba Centrum Aktywności Międzypokoleniowej, znajdująca się przy al. Armii Ludowej 9. W wydarzeniu uczestniczyli wiceprezydentka m.st. Warszawy, Aldona Machnowska-Góra, zastępczyni burmistrza Dzielnicy Śródmieście, Magdalena Wojciechowska, dyrektor miejskiego

Biura Pomocy i Projektów Społecznych, Tomasz Pactwa, oraz poseł na sejm, Michał Szczerba. Spotkanie prowadziła Joanna Dolińska-Dobek, dyrektorka Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”. Po oficjalnym otwarciu odbyły się koncert gitarowy oraz prelekcja na temat historii Marszałkowskiej Dzielnicy Mieszkaniowej. Nowa przestrzeń już działa i zaprasza seniorów oraz wszystkich, którzy chcą współtworzyć to miejsce. #

Twórz to miejsce razem z nami. Przyjdź. Zobacz. Zaangażuj się. Czekamy na Ciebie.

## Co oferujemy?

Wykłady, spotkania nieformalnych grup, wydarzenia społeczne i artystyczne, warsztaty, w tym cyfrowe, wspólnie spędzamy czas przy kawie i ciastku. Realizujemy również ciekawe inicjatywy we współpracy z organizacjami pozarządowymi i osobami prywatnymi.

## Z czego można skorzystać?

- Dużej sali warsztatowo-wykładowej na 20-30 osób.
- W pełni wyposażonej kuchni sąsiedzkiej.
- Sali komputerowej z nowoczesnym sprzętem.

Godziny otwarcia i aktualne wydarzenia można sprawdzić na stronie: [www.cam.waw.pl](http://www.cam.waw.pl) lub na stronie na Facebooku: [www.facebook.com/camnowolipie](http://www.facebook.com/camnowolipie).

Wszystkie wydarzenia są bezpłatne.

Jesteśmy dostępni architektonicznie dla osób niepełnosprawnych.



Fot. Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”

Adres: al. Armii Ludowej 9 (wejście od podwórka),  
domofon nr 1

Kontakt: [camal9@camnowolipie.pl](mailto:camal9@camnowolipie.pl)

# TO JUŻ 4 lata!



**9 LISTOPADA, W GRONIE CZYTELNIKÓW I WSPÓŁTWÓRCÓW „POKOLEŃ”, ŚWIĘTOWALIŚMY NASZ 4. JUBILEUSZ.**

JAK ZWYKLE GOŚCIŁO NAS CENTRUM AKTYWNOŚCI MIĘDZYPOKOLENIOWEJ „NOWOLIPIE”, KTÓRE ZADBAŁO O PIĘKNY TORT I UPOMINKI.

Były wspomnienia, życzenia, a nawet wyznania miłości dla pisma i redakcji. Wiecie, że te 4 lata to 45 numerów, 510 tys. wydrukowanych egzemplarzy i łącznie 150 autorów, którzy publikowali na naszych łamach? #



# Jak usprawnić krążenie krwi?

Zima to czas, kiedy mniej się ruszamy i częściej siedzimy w wygodnym fotelu. Nie zapominajmy, że na poprawę krążenia najlepszy jest ruch. Gdy go brakuje, zaczynają się problemy ze zdrowiem. Szczególnie odczuwają to osoby starsze. Dzięki prostym ćwiczeniom krew w Twoich żyłach popłynie raźniej. Wraz z nią składniki odżywcze dotrą do wszystkich zakątków ciała, a to będzie skutkowało lepszą kondycją organizmu.

Objawy wskazujące na pogorszenie krążenia są łatwe do wyłapania. O problemie świadczą m.in.: zimne kończyny, obrzęki dłoni i stóp, a także tzw. pajęczki na łydkach i udach.

Kilka prostych ćwiczeń – które wykonasz, siedząc w fotelu – i spacer w lesie lub parku powinny poprawić Twój stan. W każdym telefonie znajduje się krokometr – namawiam do zrobienia 4000 kroków dziennie. Z pewnością poczujesz różnicę! #



**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**

## ZACISKANIE PIĘŚCI

Usiądź wygodnie na krześle lub w fotelu. Wyprostuj się, ręce opuść w dół. Zaciskaj pięści i otwieraj dłonie, równocześnie unosząc obie ręce w górę, aż znajdą się wysoko nad głową. Opuść ręce i wykonaj długi i spokojny wydech.

**Powtórz 6 razy.**

ćw.  
**2**

## KRĄŻENIE NADGARSTKÓW

Siedzisz na krześle jak w poprzednim ćwiczeniu. Ręce opuszczone. Unosząc je w górę, wykonuj krążenie nadgarstków na zewnątrz, aż ręce znajdą się nad głową. Teraz krążąc nadgarstkami w drugą stronę, powoli opuszczaj ręce w dół.

**Powtórz 6 razy.**



**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**

### UNOSZENIE RĄK I NÓG

Siedząc na krześle, wysuń prawą nogę w przód i oprzyj na pięcie, równocześnie unieś prawą rękę w górę. Wróć do pozycji wyjściowej i ćwicz na zmianę raz prawą ręką i nogą, raz lewą ręką i nogą.

**Powtórz 6 razy na każdą stronę, czyli w sumie 12 razy. Ćwicz energicznie, jak do krakowiaka.**

ćw.  
**4**

### MARSZ W MIEJSCU Z KRĄŻENIEM NADGARSTKAMI

Nadal siedzisz na krześle. Wysuń obie ręce w przód i wyprostuj. Unieś wysoko kolana i równocześnie wykonaj krążenie nadgarstków.

**Powtórz 20 razy i zmień kierunek krążenia na przeciwny. Ponownie wykonaj 20 powtórzeń.**



ćw.  
**5**

### KRĄŻENIA STOPĄ

Siedzisz na krześle. Unieś jedną nogę nad podłogę i wykonaj 20 krążeń stopą w prawą stronę. Zmień nogę i zrób to samo.

**Powtórz potem całą sekwencję drugą stopą, ale w przeciwną stronę.**



ćw.  
**6**

### WSPIĘCIA NA PALCE

Stań za oparciem krzesła. Wyprostuj się, oddychaj głęboko i wykonaj 20 razy wspięcie na palce. Za każdym razem wracaj do postawy na całych stopach.

**Zacznij powoli i przyspiesz od 10 powtórzeń. Nie garb się, kontroluj postawę.**



# WARTO PRZECZYTAĆ



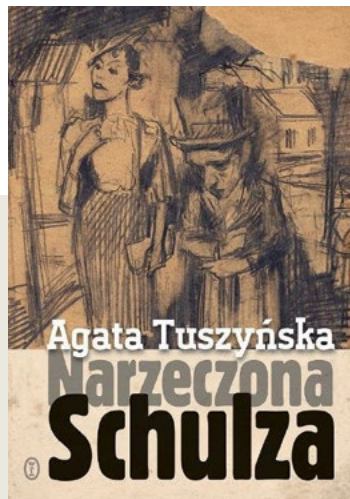
POLECA:  
ANDRZEJ ZAWADZKI



**Elizabeth Strout, *Mam na imię Lucy***, tłum. Bohdan Maliborski, Wydawnictwo Wielka Litera, 2020  
Narratorka, Lucy Barton, jest kobietą w średnim wieku, matką dwóch córek, zawodową pisarką. W czasie przedłużającego się pobytu w szpitalu odwiedza ją

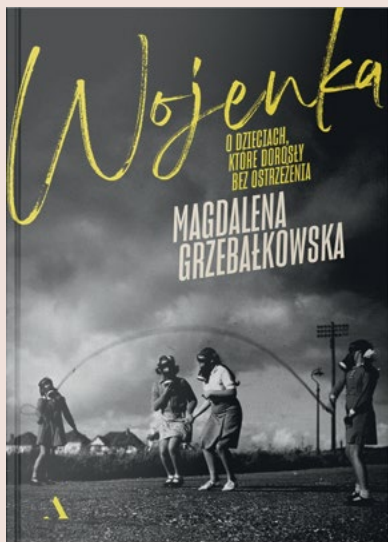
dość niespodziewanie matka. Kobiety nie widziały się wiele lat – przybycie matki do Nowego Jorku wiąże się z dużym stresem, trudnościami i koniecznością przełamania uprzedzeń.

Powieść traktuje o skomplikowanej relacji matki z córką, a nawet szerzej – o relacjach rodzinnych. Spędzając kilka dni razem, kobiety mają czas na odbudowę więzi. Jednak zachowanie obu jest bardzo dziwne. Z pozoru obojętne rozmowy o znanych stają się okazją do wzajemnego wypominania sobie win. Szczególnie córka ma matce wiele do zarzucenia: biedę w latach dzieciństwa, relacje z ojcem, nieakceptowanie jej męża, brak zainteresowania wnukami itp. Można powiedzieć, że ta historia to delikatny portret psychologiczny dwóch kobiet, które łączą silne więzy krwi, ale dzieli bardzo wiele, przede wszystkim spojrzenie na życie. Warto przeczytać, by uświadomić sobie, że relacje rodzinne, z pozoru niewybuchowe, często są bardziej skomplikowane niż te określane stereotypami.



**Agata Tuszyńska, *Naręczona Schulza. Apokryf***, Wydawnictwo Literackie, 2015  
Agata Tuszyńska jest znaną biografką, a swoją sławę zawdzię-

cza książce *Oskarżona: Wiera Gran* opowiadającej o znanej śpiewaczce z warszawskiego getta, którą podejrzewano o kolaborację z Niemcami. Tym razem bohaterką Tuszyńskiej jest inna kobieta, Józefa Szelińska – wielka miłość Brunona Schulza. To właśnie jej pisarz zadedykował *Sanatorium pod Klepsydrą*, to do niej napisał ponad 200 listów, to z nią planował wspólną przyszłość, choć – niestety – na planach się skończyło. Książka stanowi biografią Szelińskiej, ale przy okazji opisuje też życie Schulza. Przede wszystkim kim jest to jednak pozycja o narodzinach niezwyklej miłości i o jej trwaniu także po śmierci autora *Sklepów cynamonowych*. Apokryf w tytule oznacza, że autentyczność wielu zdarzeń przedstawionych w książce budzi wątpliwości. Treść jest zlepkiem faktów i fikcji literackiej, a całość czyta się z ciekawością nie zawsze towarzyszącą biografom.



**Magdalena Grzebałkowska, *Wojenka. O dzieciach, które dorosły bez ostrzeżenia***, Wydawnictwo Agora, 2021

Już sam podtytuł wiele wyjaśnia. Książka pełna jest wspomnień ludzi, których II wojna światowa zastała w różnych sytuacjach i stanach życiowych – wspólnym mianownikiem jest ich młody wiek. To dzieci, które musiały szybko dorosnąć do troski o siebie, do pełnienia funkcji opiekuńczych w stosunku do rodzeństwa, a czasem i rodziców, ale też zaskakująco szybko zrozumieć, czym jest patriotyzm i że walka to nie zabawa. To wszystko wymagało znoszenia na co dzień wielu niedogodności, niekiedy także nieposłuszeństwa.

Oto drużyna odwiedza rodziców najmłodszych harcerek i na pytanie, czy w razie wybuchu powstania pozwolą córkom walczyć, słyszy, że nawet jeśli nie wydadzą zgody, to córki i tak pójdą. Rodzice dobrze znali swoje dzieci i wiedzieli, jakie przemiany poczyniła w nich wojna. Książka pełna jest podobnych opisów – tragicznych i jednocześnie wzruszających. Czytając tę pozycję, można sobie uświadomić, ile ukraińskich dzieci przeżywa obecnie podobną traumę i koszmar wojny.





Fot. Pexels, Nataliya Vaitkevich

# Sztuka przetrwania zimy



TEKST:  
EWA BIERNACKA

**ZA OKNEM SZARO, ZIMNO, DZIEŃ JEST KRÓTKI I BRAKUJE SŁOŃCA. ZA TO JESIENNE I ZIMOWE POPOŁUDNIA ORAZ WIECZORY SĄ DŁUUUUUGIE I CIĄGNĄ SIĘ NIEMIŁOSIERNIE. CZĘSTO Z TEGO POWODU OBNIŻA NAM SIĘ NASTRÓJ I DOPADA NAS CHANDRA ORAZ DOŚWIADCZAMY PERMANENTNEGO BRAKU ENERGII. JAK TEMU ZAPOBIEC LUB ZMINIMALIZOWAĆ NEGATYWNE SKUTKI?**

## Jak radzą sobie na Północy?

Najlepiej przyjrzeć się, jak z tym problemem radzą sobie mieszkańcy Danii, Norwegii, Finlandii, Szwecji i Islandii. Pogoda nie rozpieszcza ich przez cały rok – charakteryzuje się krótkim i stosunkowo chłodnym latem, często srogimi, długimi i ciemnymi zimami oraz dużą ilością opadów i silnymi wiatrami. Szczególnie czynniki te doskwierają w okresie jesienno-zimowym. W związku z tym to właśnie Skandynawów uważa się za twórców najlepszych metod na utrzymanie dobrego humoru w obliczu niesprzyjającej aury.

## Najważniejsza jest więź z naturą

Większość ludzi Północy wyznaje podobne wartości. Na pierwszym miejscu jest dla nich bliska więź z naturą i szacunek do niej. Mimo że pogoda nie zachęca do przebywania na zewnątrz, to głęboko zakorzeniona kultura uprawiania sportów →

zimowych, wędrówek lub zwykłych spacerów na świeżym powietrzu jest silniejsza. To nic, że sypie śnieg i hula wiatr, a termometr wskazuje  $-20^{\circ}\text{C}$ . „Nie ma złej pogody, jest tylko nieodpowiednie ubranie” – tak mówią mali i duzi Norwegowie, Islandczycy, Finowie i pozostali mieszkańcy krajów nordyckich, wychodząc na biegówki, łyżwy bądź lepić bałwana i rzucać się śnieżkami. Styl życia blisko natury wpływa pozytywnie zarówno na zdrowie fizyczne, jak i psychiczne, wyzwalając endorfiny i wzmacniając odporność organizmu.

## Ciepłe źródła i sauny

Jeszcze inne sposoby na poprawę samopoczucia mają Islandczycy, którzy uwielbiają kąpiele w basenach i naturalnych ciepłych źródłach. Korzystają z nich namiętnie wszystkie grupy wiekowe – dzieci, starsi, młodzież. Są to miejsca relaksu, ale i spotkań towarzyskich. Wizyta na basenie to dla Islandczyka święty czas. Z kolei Finowie kochają swoje saunowanie. 90 proc. społeczeństwa regularnie korzysta z sauny, która oczyszcza organizm, ładuje baterie i pomaga przetrwać trudny zimowy czas.

## Nastrojowe wnętrza, smaczne potrawy, ciepłe skarpety i wełniane swetry

Inną strategią jest stworzenie we wnętrzach atmosfery przytulności i ciepła. Dotyczy to zarówno wystroju mieszkań, jak i miejsc pracy. Kolorowe wełniane koce, ciepłe skarpety i rozproszone światło płonących świec sprzyjają spotkaniom z najbliższymi lub chwilom samotności z książką i kubkiem aromatycznej herbaty albo kieliszkiem dobrego wina.

Wspólne gotowanie smakowitych potraw, a potem ich spożywanie, to też dobra okazja do spędzenia z bliskimi lub przyjaciółmi wartościowych chwil w długie zimowe wieczory.

## Idą święta...

Mieszkańcy Północy uwielbiają święta i czekają na nie z utęsknieniem. Sposób ich obchodzenia zmienił się przez stulecia. Obecnie jest on podobny do naszego, chociaż w niektórych krajach kultywuje się też rodzime tradycje adwentowo-święteczne.

Przygotowania do tego radosnego okresu zaczynają się wszędzie bardzo wcześnie, zdarza się, że już we wrześniu można spotkać w domach towarowych bożonarodzeniowe dekoracje. W stolicy Islandii, Reykjavíku, jest nawet sklep, w którym akcesoria święteczne sprzedaje się przez cały rok.

W październiku zapalają się pierwsze lampki. Girlandy światełek zdobią wnętrza, oplatają drzewa, płoty i balkony. W ten sposób próbuje się zaczarować najciemniejszy czas w roku. Jest to też moment pisania przez dzieci z całego świata listów do Świętego Mikołaja – trafiają one do stolicy Laponii, Rovaniemi w Finlandii. Z kolei w Norwegii znajduje się ponoć góra o nazwie Ucho, gdzie też można przekazać swoje święteczne życzenia i zostaną spełnione.

Jednak dopiero w grudniu, wraz z pierwszą niedzielą adwentu, przygotowania do świąt ruszają pełną parą. Wtedy zapala się pierwszą świecę w wieńcu adwentowym (w kolejne niedziele zapala się pozostałe trzy). Okres ten to, w większości krajów północnych, również czas pielęgnowania kontaktów rodzinnych poprzez wspólne wypieki lub przygotowywanie potraw. Szczególnie popularne są aromatyczne ciasteczka korzenne.

W Skandynawii zwyczaje gwiazdkowe są z reguły podobne jak u nas: kolorowo ubrana choinka, Święty Mikołaj w czerwonym stroju i z workiem z prezentami na plecach. Czasami są jednak wyjątki. I tak w Islandii jest aż 13 mikołajów – codziennie jeden z nich schodzi z gór i przynosi prezenty.

Święta to wyjątkowy czas niosący dużo radości, miłości i światła. Bez niego trudno byłoby ludziom Północy przetrwać najtrudniejszy i najciemniejszy okres w roku. Już za chwilę nowy rok i nieśmiało pojawia się iskierka nadziei na dłuższy dzień i odrobinę słońca.

Każde z państw Północy wypracowało sobie swoje własne filozofie osiągnięcia szczęścia, radości i przyjemności, wyjątkowo potrzebne w miesiącach, kiedy zapada noc polarna, a słońca jest jak na lekarstwo. Chyba im się to udało, bo w światowych rankingach na najszcześniejsze kraje państwa nordyckie zajmują czołowe miejsca.

Przyjęte strategie zyskały międzynarodową popularność. Mają bowiem uniwersalny charakter i może je praktykować każdy.

## **Hygge, lagom, kos, sisu i betta reddast – nie tylko święteczna sztuka równowagi**

Najbardziej znane i popularne na całym świecie, w Polsce również, jest duńskie *hygge*, czyli sztuka szukania szczęścia w drobnych przyjemnościach. W wolnym tłumaczeniu to słowo oznaczać może przytulność, wygodę, komfort. *Hygge* to także stan umysłu, jaki daje np. celebrowanie picia porannej



**Wesołych świąt!**

**Hyvää Joulua!**

(po fińsku)

**Gleðileg Jól!**

(po islandzku)

**Glædelig Jul!**

(po duńsku)

**God Jul!**

(po szwedzku i norwesku)

kawy i zapach ciasteczka cynamonowego lub spacer po lesie po deszczu. W praktyce dla każdego oznacza coś innego, każdy ma swoje własne *hygge*. Szwedzkie *lagom* to z kolei sztuka balansu i równowagi, życie w harmonii z naturą i szukanie we wszystkim złotego środka. Sam wyraz znaczy mniej więcej: 'w sam raz, wystarczająco, tyle, ile trzeba'.

W Norwegii funkcjonuje zaś słowo *kos*, które nie ma odpowiednika w języku polskim. Jest zbliżone znaczeniem do *hygge* i oznacza zadowolenie. Można zastosować je także jako rzeczownik i znaczy wtedy: 'przytulny błogi, bezpieczny'. Oczywiście, dla każdego Norwega *kos* będzie czymś innym, indywidualnym. Może to być zarówno radość przebywania w grupie przyjaznych osób, jak i samotna wędrówka po górach.

Fińskie *sisu* różni się od pozostałych. Polega ono na większym skupieniu się na sobie i swoim wnętrzu, na hartowaniu ciała i ducha po to, aby przetrwać w trudnych chwilach. *Sisu* dodaje odwagi i wytrzymałości, dzięki niemu nabieramy wiatru w żagle.

Podobnie jest z islandzkim *þetta reddast*, które oznacza, że wszystko się ułoży, jakoś to będzie. Islandczycy, żyjąc w tak trudnych i nieprzewidywalnych warunkach pogodowych, wytworzyli w sobie hart ducha i pozytywne nastawienie do życia oraz nauczyli się radzić sobie sami.

Wszystkie wymienione metody nie są zarezerwowane tylko dla Szweda, Duńczyka, Norwega, Finna czy Islandczyka. Na pewno wiele rzeczy warto przenieść na nasz grunt. My, Polacy, a w szczególności starsze pokolenie, powoli zaczynamy dbać o siebie i sprawiać sobie przyjemności. Warto jesienią i zimą zwolnić, zatrzymać się na trochę dłużej, jak to robi chociażby sama natura.

### **Zimowe czasomilacze, czyli jak poprawić sobie nastrój jesienią i zimą**

- Niezbędna codzienna aktywność fizyczna – najlepiej na powietrzu, niezależnie od pogody.
- Spacer w miłym towarzystwie po parku lub lesie.
- Uprawianie sportów zimowych – w miarę możliwości.
- Spacer i zabawy z wnukami na śniegu.
- Spotkania z bliskimi, przyjaciółmi – wspólne gotowanie, dzierganie na drutach, gry planszowe lub karty, wspólne oglądanie filmów, grill, ognisko.
- Wyjścia do kina, teatru czy na koncert.
- Pielęgnowanie roślin, uprawianie ziół w kuchni.
- Wyjścia do oranżerii i ogrodów botanicznych.

Dużo ciekawych, często też darmowych, zajęć można znaleźć w ofertach domów kultury, klubach seniorów czy innych tego typu placówkach.

Najważniejsze to nauczyć się czerpać radość z małych rzeczy i nie narzekać. Uśmiechajmy się jak najwięcej i jak najczęściej! #



TEKST:  
LENA NIEDASZKOWSKA

# Anglopoliszczynna Polemika

**S**zarlotka, majonez, abażur czy perfumy to słowa, których używamy wszyscy, bez względu na wiek. Rozumiemy, co znaczą, i brzmią dla nas polsko. Jednakże – co dla wielu, szczególnie starszych osób, jest oczywiste – są to wyrazy zapożyczone z języka francuskiego. Stało się tak, ponieważ francuski od XVIII w. był językiem międzynarodowym. Jego początki w naszej mowie ojczystej sięgają już XVII w., kiedy to Maria Antonina wysłała do Polski delegację duchownych i uczonych. Z kolei jeszcze większy wpływ na polszczyznę, jak i wiele innych europejskich języków, miała łacina. W tym przypadku nie tylko ostały się słowa takie, jak: *aktor*, *dokument*, *edukacja* czy *religia*. Łacina wpłynęła także na gramatykę języka polskiego, odeszliśmy bowiem od stosowania złożonych rzeczowników i przymiotników. Tak, jak obecnie przy pomocy języka angielskiego można porozumiewać się, lepiej lub gorzej, na całym świecie, tak samo w średniowieczu było z językiem łacińskim.

Kontrowersja dotycząca tzw. anglopoliszczynny, w moim rozumieniu, wynika z tego, że w wielu przypadkach angielskie wyrazy nie są spolszczane, tylko wtrąca się je do tekstu w oryginalnej formie. Dla niektórych może to być zabieg problematyczny. Z drugiej strony wydaje mi się, że kiedy autor decyduje się zostawić słowo w pisowni pierwotnej, to zazwyczaj dodane jest obok w nawiasie tłumaczenie. Przynajmniej tak to powinno wyglądać, by tekst był zrozumiały dla wszystkich odbiorców.

Dla wielu może to być dość spore zdziwienie, ale anglicyzmy to nie jest tak młoda sprawa, jak się wydaje. Pierwsze angielskie wyrazy zagościły w polszczyźnie ok. 100 lat temu. Z początku były to głównie słowa dotyczące sportu, takie jak: *mecz*, *kort* czy *set*. Po II wojnie światowej nastąpił nagły wzrost popularności języka angielskiego – do tego stopnia, że zdobył on tytuł *lingua franca*, czyli



Fot. Pexels, Anna Shvets

środka ogólnoswiatowej komunikacji. Błędem jest zatem twierdzenie, że anglopoliszczynna to wymysł XXI w. Romans pomiędzy tymi dwoma językami trwa już wiele lat. Oprócz zapożyczeń mamy również coś takiego, jak kalki językowe, czyli tłumaczenia dosłowne. Jedne z tych popularniejszych to: *drapacz chmur* (ang. *skyscraper*), *mysz komputera* (ang. *a mouse*) czy *zrobić komuś dzień* (ang. *make somebody's day*). Takich konstrukcji jest już w języku polskim całkiem sporo, a nie zawsze zdajemy sobie sprawę, że z nich korzystamy.

Języka nie da się zamrozić. Zawsze będzie się zmieniał, ewoluował w zgodzie z naszymi potrzebami. Mnie, jako osobie urodzonej w XXI w., naturalnie przychodzi posługiwanie się językiem polskim pomieszanym z angielskim, dlatego zdaję sobie sprawę, że moje zdanie na ten temat może być subiektywne. Dlatego powołam się na moją 70-letnią babcię. Babcia Basia należy do pokolenia powojennego wyżu demograficznego. W szkole uczono ją języka rosyjskiego. Mimo to bardzo lubi zapożyczenia z angielskiego i dość często ich używa, a kiedy nie jest pewna znaczenia danego słówka, lub jego wymowy, po prostu się pyta. Patrząc na nią jak na przykład otwartości i chęci ciągłego poznawania świata.

Anglicyzmy to tylko kolejny rozdział w historii języka polskiego i stosowane w umiarze mogą być ciekawym i pomocnym urozmaicheniem. #



TEKST:  
MONIKA WYSOGLĄD-MAJEWSKA

# MŁODE STARSZE PANIE

**N**ie czuję się skrępowana, gdy ktoś pyta o mój wiek. Mówię prawdę – mam 76 lat. Nie ukrywam również, że nie żyję zbyt higienicznie. Ponieważ dużo piszę i czytam, to większość dnia spędzam za biurkiem. Lubię mięso i piję wino. Staram się jednak na swój sposób dbać o siebie – stąd często odwiedzam dentystę, raz w roku wykonuję podstawowe badania. Oczywiście nie są mi obce rozmaite przypadłości dotyczące starszych ludzi, ale ogólnie mam się nieźle. Regularnie chadzam do fryzjera i pedikiurzystki. Nawet jeśli nie wychodzę, w domu noszę wygodne, ale porządne ciuchy, a jeżeli mam coś do załatwienia na mieście, ubieram się starannie, robię lekki makijaż – choćby to krótki wypad do okolicznych sklepów. Lecz gdzie mi tam do ideałów!

Moimi idolkami są dwie panie. Nie znam ich osobiście. Ale zdjęcia, choć z pewnością nieco w prasie podrasowane, pokazują prawdziwe twarze i sylwetki Heleny Norowicz oraz Andy Rottenberg.

Helena Norowicz (urodzona w 1934 r.) przez całe zawodowe życie była aktorką. Pracowała w dwóch warszawskich teatrach. Najpierw w Klasycznym, potem – aż do emerytury – w Studio. Grała także w wielu serialach telewizyjnych i paru filmach. A zanim z powodu następstw koronawirusa upadła, lubiana przez gwiazdy i celebrytów, marka Bohoboco, jej twórcy zaproponowali pani Helenie, by prezentowała ich kreacje na pokazach. To, że miała od zawsze słabość do oryginalnych ubiorów i nigdy nie ulegała stadnym trendom, na pewno nie uszło uwadze projektantów. Na dodatek aktorka ma warunki: jest szczupła i fantastycznie wygimnastykowana. Do dziś robi szpagat bez najmniejszych trudności. Na wybiegu wyglądała imponująco, zwłaszcza że nie farbuję długich siwych włosów. W jednym z wywiadów mówiła, że nie ma specjalnego sposobu na długowieczność, po prostu jada niewiele i ćwiczy wtedy, gdy ma ochotę. Nie kusiły jej też nigdy zabiegi chirurgii plastycznej.

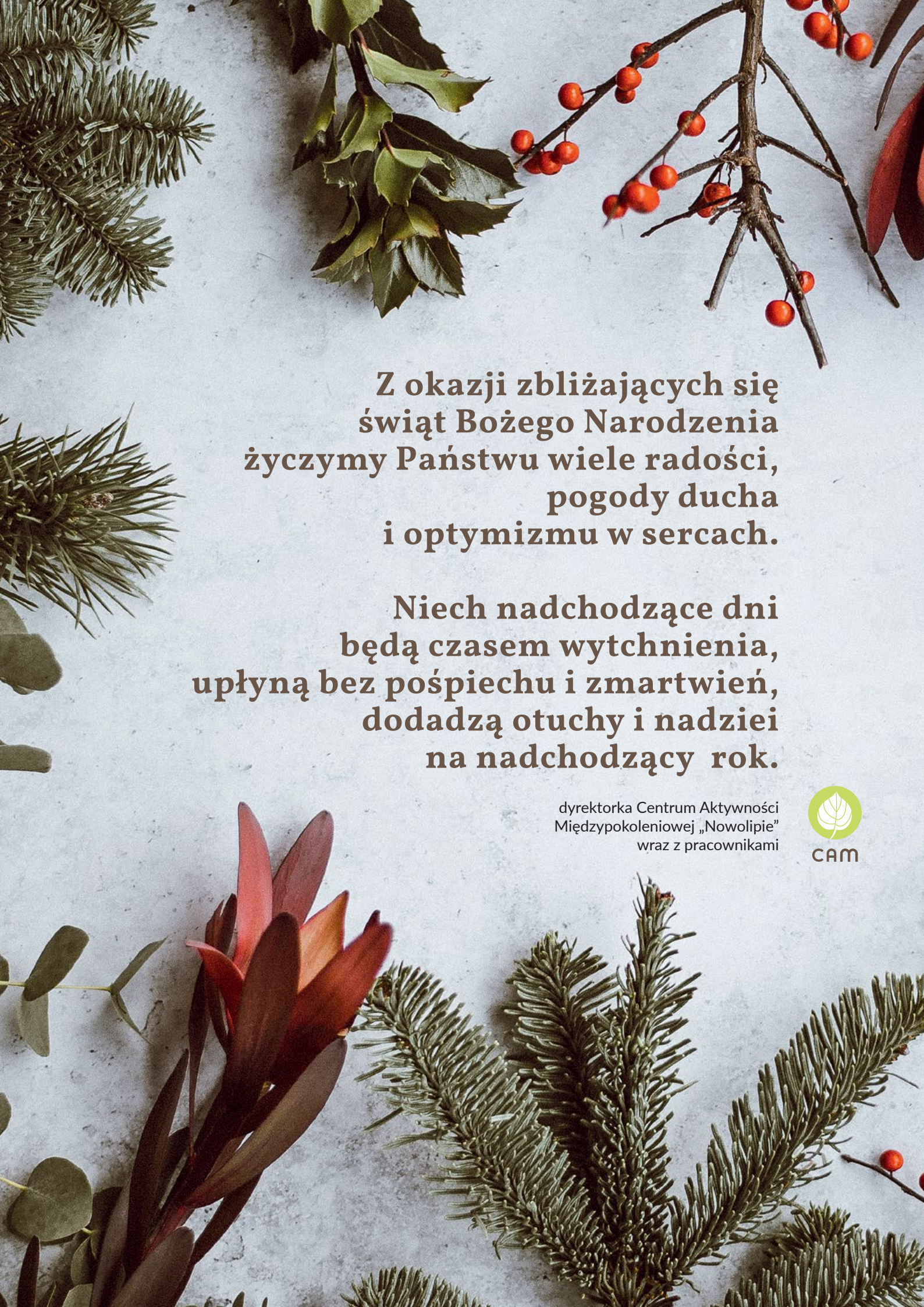
Anda Rottenberg (rok urodzenia: 1944) jest z kolei wybitnym historykiem sztuki. Długoletnie związki z warszawską Zachętą sprawiły, że dzięki niej (i oczywiście innym osobom) galeria

utrzymała się w krajowej czołówce tego typu instytucji. Rottenberg zajmowała się też pracą naukową w PAN-ie, publikowała artykuły i recenzje o sztuce i artystach. Jest członkiem Międzynarodowego Stowarzyszenia Krytyków Sztuki. Napisała arcy-ciekawą autobiografię *Proszę bardzo* nominowaną do Nike, najważniejszej polskiej nagrody literackiej. Pani Anda nie dosyć, że imponuje mi wiedzą, to także dba o siebie. Nosi szykowne surowe stroje, dobrze dobrane okulary, ma wspaniale ostrzyżone krótkie włosy. Ona również postawiła na siwiznę, co tylko dodaje jej elegancji.

Za to mieszane uczucia budzą we mnie inne dwie kobiety – na własny użytek nadałam im miano pólidolek. Ich także nie znam osobiście, ale widać, że są inteligentne, doświadczone życiowo, mają poczucie humoru. Nie wiem, jaki styl życia prowadzą. Jakie mają zainteresowania oprócz wykonywanego zawodu. Natomiast ogromnie szanuję ich nieprawdopodobny zapał do pracy. Obie są wyjątkowymi mistrzyniami w swoich profesjach. Lecz na widok strojów, w których pokazują się publicznie, natychmiast zaczynam zgrzytać zębami. Jednej nawet bym troszkę odpuściła, podejrzewam bowiem, że ubiera się tak dziwacznie dla draki. Ale ta druga wkłada na siebie wprost nieprawdopodobne rzeczy. Zastanawiam się, dlaczego nie zatrudniła stylistki. Dlatego, że jest niezwykle pewna siebie i nie liczy się z sugestiami innych osób? A może wyobraża sobie, że dzięki zwiariowanym kreacjom ludzie jeszcze lepiej ją zapamiętają?

Na koniec pytania. Czy bardzo dojrzałe kobiety powinny ukrywać swój rok urodzenia? Przecież nie każda czuje się zgodnie z danymi w metryce, więc po co je utajniać? Mnóstwo świetnie się trzyma, są zdrowe, mają dużo zainteresowań. Czy powinny ubierać się adekwatnie do swojego wieku? Ale w sumie co to znaczy? Dzisiaj trendy modowe nie wytyczają szablonów – każdy nosi to, co chce. I niech tak zostanie. Byle tylko od czasu do czasu starsze panie spojrzęły w lustro i obrzuciły się krytycznym spojrzeniem. I może poradziły się innych, gdy nachodzą je wątpliwości! #





**Z okazji zbliżających się  
świąt Bożego Narodzenia  
życzymy Państwu wiele radości,  
pogody ducha  
i optymizmu w sercach.**

**Niech nadchodzące dni  
będą czasem wytchnienia,  
upłyną bez pośpiechu i zmartwień,  
dodadzą otuchy i nadziei  
na nadchodzący rok.**

dyrektorka Centrum Aktywności  
Międzypokoleniowej „Nowolipie”  
wraz z pracownikami



CAM



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