

Warszawski Miesięcznik Seniorów

Styczeń-Luty 2023 #1 (47)

# #POKOLENIA

Magazyn bezpłatny

ISSN: 2657-4012

CO MOGĄ  
BABCIA I DZIADEK

---

MIŁOŚĆ  
NIEJEDNO MA IMIĘ

---

NIE TYLKO  
DOKTOR GOOGLE





# BUDŻET OBYWATELSKI

ZGŁASZAM GŁOSUJĘ KORZYSTAM



projekt  
współorganizuje  
miasto stołeczne  
Warszawa

# Zgłoś swój pomysł na Warszawę

Zgłoś swój projekt  
do 25 stycznia

[bo.um.warszawa.pl](http://bo.um.warszawa.pl)







ALEKSANDRA LAUDAŃSKA  
REDAKTOR NACZELNA



Nasz autor i jego bohaterowie

Fot. Marzena Michałek

## Kocham to, co robię – robię to, co kocham

Często mówię, że jestem w pracy zawsze i nigdy – bo robię to, co kocham, a moje życie zawodowe przeplata się z prywatnym. No bo jak nazwać udział w spotkaniach Klubu „Pokoleń”, Seminarium Warszawskich Rad Seniorów czy wieczorze autorskim współpracownika naszego magazynu? Praca? Przecież te wszystkie wydarzenia interesują mnie zupełnie prywatnie, do tego z wieloma osobami jestem po prostu zaprzyjaźniona – uczestniczę więc w spotkaniach senioralnych, bo chcę, a nie dlatego, że muszę. Co samo w sobie zbliża mnie do kategorii „seniorka” – często słyszę od Was, że już nic nie musicie, za to wiele możecie. To bardzo bliska mi filozofia.

25 listopada wzięłam udział w V Seminarium Warszawskich Rad Seniorów. Podczas świetnie zorganizowanego i przemyślanego wydarzenia grupy warsztatowe opracowały wiele rekomendacji do powstającej aktualnie polityki senioralnej. Z uwagą wysłuchałam też wykładu prof. Mirosława Grewińskiego i debaty burmistrzów.

15 listopada spędziłam zaś miło czas na wieczorze autorskim Andrzeja Zawadzkiego. Spotkanie, odbywające się pod patronatem „Pokoleń” w Klubokawiarni Międzypokoleniowej przy ul. Anielewicza 3/5, było poświęcone twórczości

pisarskiej Andrzeja, który jest z nami niemal od początku. Ważną jego częścią, tak naprawdę dominującą, były wystąpienia bohaterów tekstów publikowanych w naszym piśmie: Elżbiety Olszewskiej-Schilling, kolekcjonerki artefaktów arabskich, oraz Krzysztofa Chorzewskiego, wszechstronnego artysty, konferansjera, harcerza, społecznika, jednym słowem człowieka tysiąca pasji, który opisuje rzeczywistość za pomocą rymów. Na wieczorze obecne były także osoby znane z cyklu *Kolekcjoner warszawski*: Marianna Orlik, Jan Szamota, Halina Kadłubowska, Ewa Wrochna, Halina Modlińska, Leszek Białkowski, Anna Wesołowska i Andrzej Wesołowski, oraz bohaterowie innych tekstów: Jolanta Radwańska, Bohdan Jakubowski, Wanda Jarzębowska, Małgorzata Kacprzak, Jerzy Zieliński. Piękna Pokoleniowa rodzina.

Mamy nadzieję, że tak liczne grono zbierze się w tym roku także w Klubie „Pokoleń” – za nami cztery spotkania, przed nami kolejne cztery. W ramach klubu podejmujemy tematy znane z naszych łamów i zapraszamy interesujących gości: autorów i bohaterów artykułów.

Życzę zarówno sobie, jak i całej redakcji tłumów na naszych spotkaniach i nowych wiernych Czytelników. A Wam, Drodzy Czytelnicy, życzę dobrego, spokojnego roku! #



Zaglądnijcie do nas! Piszcie! Znajdźcie nas na Facebooku:

[facebook.com/miesiecznikpokolenia](https://facebook.com/miesiecznikpokolenia), i na stronie: [cam.waw.pl/pokolenia](http://cam.waw.pl/pokolenia).

## 32 Powracać we wspomnieniach



**01** Od redakcji

**STYL ŻYCIA**

**03** Miłość niejedno ma imię

**DZIEŃ BABCI I DZIADKA**

**07** Praktyczne możliwości babci

**08** Co może dziadek?

**BUDŻET OBYWATELSKI**

**10** Zgłoś swój pomysł na Warszawę!

**WARSZAWSKA RADA SENIORÓW**

**12** Wieści

**13** V Seminarium Warszawskich Rad Seniorów

**ZBLIŻENIE NA DZIELNICE**

**14** Rembertów dla seniorów

**SZLAKIEM WARSZAWSKICH MURALI**

**16** Oswojony ze starością

**18** Wydarzenia dla seniorów

**PORADNIK SENIORA**

**20** Miliardy do wzięcia

**ZDROWIE**

**22** Zdrowo, lokalnie i tanio

**24** Jeśli nie doktor Google, to co?

**AKTYWNI**

**26** Zimowy spacer z ćwiczeniami

**KULTURA**

**28** Warto przeczytać

**29** Miłosny imiesłów

**PSYCHE**

**30** Dojrzała miłość – wielki wzajemny dar

**WS POMNIENIA**

**32** Powracać we wspomnieniach

**OKIEM NASTOLATKI**

**34** Młode starsze panie

**O(CZ)KIEM SENIORKI**

**35** Przysłowia

**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](http://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



instytucja wsparcia  
społecznego miasta  
stołecznego Warszawy

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

Okładka: Pexels, Mikhail Nilov,  
Pexels, Benjamin Lehman

➔ **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





TEKST I ZDJĘCIA:  
EWA BIERNACKA

# MIŁOŚĆ NIEJEDNO MA IMIĘ

**MIŁOŚĆ MOŻNA WYRAZIĆ NA WIELE SPOSOBÓW. JEST TEMATEM KSIĄŻEK, WIERSZY, OPOWIADAŃ I SETEK FILMÓW, W KTÓRYCH KOCHAM WYPOWIEDZIANO PEWNIENIE MILION RAZY. ALE NIE TYLKO SŁOWAMI CZY OBRAZAMI MOŻNA WYRAZIĆ TO UCZUCIE. MAMY TEŻ INNE SPOSOBNOŚCI, ŻEBY JE OKAZAĆ: CZY TO PRZEZ PRZYGOTOWANIE ULUBIONEJ POTRAWY, WRĘCZENIE PIĘKNEGO BUKIETU KWIATÓW, CZY TEŻ CODZIENNE DROBNOSTKI, ALE CZYNIONE Z SERCEM.**

**G**dyby komuś było mało takich zwykłych sposobów okazywania miłości, mamy jeszcze wyjątkowy dzień, kiedy celebруем to uczucie szczególnie – walentynki, święto wszystkich zakochanych. Zagościło u nas stosunkowo niedawno – w latach 90. Najpierw było nieśmiało celebrowane przez nielicznych, z czasem zadomowiło się w naszym kraju na dobre. Wielu z nas czeka na ten dzień z niecierpliwością i planuje z wyprzedzeniem jego świętowanie. Walentynki mają zarówno zwolenników, jak i przeciwników. Wielbicieli tego święta chcieliby, aby trwało 365 dni w roku, natomiast krytykujący uważają, że jest przejawem amerykanizacji i komercji. Wszyscy mamy prawo wyboru, ale świętowania nigdy za dużo i każda okazja jest dobra, żeby okazywać sobie uczucia.





## Dojrzała miłość w rytmie slow

Miłość nie zna wieku, miłość się nie starzeje... To uczucie nie jest zarezerwowane tylko dla młodych – pojawia się też w jesieni życia i jest równie piękne. Dzięki upływowi czasu i bogactwu doświadczeń życiowych zmieniają się nam priorytety, a wraz z nimi – obraz miłości. Miłość wieku dojrzałego to miłość niespieszna, wyważona i przyjacielska, to dobry czas na spowolnienie tempa i czerpanie z codzienności wszystkiego, co najlepsze. Bo kiedy, jak nie teraz?!

### DZIĘKI UPŁYWOWI CZASU I BOGACTWU DOŚWIADCZEŃ ŻYCIOWYCH ZMIENIAJĄ SIĘ NAM PRIORYTETY, A WRAZ Z NIMI – OBRAZ MIŁOŚCI.

Warto wziąć przykład z mieszkańców południa Europy. Oni tak żyją – celebując każdy dzień i nigdzie się nie spiesząc. I właśnie tam od dawien dawna funkcjonują zwroty językowe określające takie podejście. Greckie *sigla sigla*, włoskie *dolce far niente* czy hiszpańskie *tranquilo tranquilo* to nic innego jak pochwała wyciszenia, zwolnienia czy słodkiego nieróbstwa. Z pewnością sprzyjają temu ciepły klimat, dużo słońca i piękno natury wokół. Nie bez znaczenia jest również spożywane jedzenie. Jak wiemy, ma ono niebagatelny wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie, a południowcy znani są z długowieczności, gorącego temperamentu oraz uznawani są przecież za najlepszych kochanków na świecie. Niewątpliwie kuchnia śródziemnomorska ma tu swój pokaźny wkład i ukazuje prawdziwość powiedzenia *przez żołądek do serca*. To bogactwo przepełnionych słońcem warzyw, owoców i ogromnej liczby ziół oraz świeżych owoców morza i ryb. Południowcy nie gardzą też lampką czerwonego wina, które wpływa pozytywnie na serce. Większość tych składników to również naturalne afrodyzjaki. Według światowych badań dieta śródziemnomorska to jedna z najzdrowszych na całym globie. Nie dość, że obfituje w afrodyzjaki, jest lekka i smaczna, to jeszcze pobudza wszystkie zmysły, daje rozkosz podniebieniu i nie tylko...

### Przez żołądek do serca

Co to są afrodyzjaki? Według Wikipedii to substancje znajdujące się w różnych produktach, które potrafią zwiększyć popęd płciowy. Ich nazwa pochodzi od bogini miłości i piękności – Afrodyty. Choć nie ma konkretnych dowodów na ich działanie, to jednak lubimy wierzyć w szczególną moc różnych produktów, substancji lub roślin. A jeśli wierzymy, to zwiększamy swój potencjał.

Większość ziół, warzyw i owoców jest przyjazna zakochanym lub tym, którzy dopiero chcą się zakochać lub kogoś w sobie rozkochać. Często stosujemy je na co dzień i nawet nie wiemy, że mają



takie dobroczynne działanie. Warto bliżej przyjrzeć się ziołom przyprawowym, bo nawet ich szczypta dodana do zwykłej potrawy nagle czyni ją niezwykłą. Zadaniem przypraw dodawanych do posiłku jest podbicie jego smaku i uczynienie go łatwiej strawnym. Zadaniem ziołowych afrodyzjaków jest dodatkowo umocnienie lub rozpalenie żaru miłości u kochanków.

### Jedzenie, które ma rozkochać

Najbardziej znaną ziołową przyprawą miłosną w kuchni polskiej jest lubczyk, który już w dawnych podaniach ludowych opisywany był jako roślina o magicznych właściwościach. Zawiera on bowiem kumaryny, które rozszerzają naczynia krwionośne, a tym samym zwiększają przyjemność seksualną. Wierzono także, że podanie go ukochanej osobie sprawi, że będzie nam wierna i oddana. Wplatanego w wianki ślubne, co miało zapewnić młodej parze miłość i szczęście.

Podobne właściwości mają również inne zioła przyprawowe, popularne i często używane w naszej kuchni. Na przykład pietruszka czy bazylika potęgują zmysłowe doznania. Z kolei używając aromatycznych przypraw typu: cynamon, imbir, chili, kardamon, kurkuma, szafran i nasz swojski czosnek, dzięki ich właściwościom rozgrzewającym i pobudzającym krążenie, wpływamy na uwalnianie endorfin i poprawę nastroju.

Zbliżone działanie i pozytywny wpływ na nasz organizm mają też owoce i warzywa. Lista owoców

skłaniających ku miłości lub namiętności jest długa. Są wśród nich rodzime, soczyste i zmysłowe truskawki, a także nagrzane słońcem arbuzy, banany, melony i ananasy. Jednak królem wśród naturalnych owocowych afrodyzjaków jest awokado. Dzięki wysokiej wartości odżywczej i dużej ilości witamin oraz minerałów awokado podnosi poziom energii, łagodzi objawy zmęczenia, zapobiega zmianom nastroju, a zawarte w nim zdrowe kwasy tłuszczowe wpływają dodatnio na poziom testosteronu. Z kolei do warzyw dodających wigoru zaliczyć można pomidory, dynie i selery. Szczególnie ważne są pomidory, ponieważ dzięki dużej zawartości likopenu korzystnie wpływają na kondycję serca.

### **NAJBARDZIEJ ZNANĄ ZIOŁOWĄ PRZYPRAWĄ MIŁOSNĄ W KUCHNI POLSKIEJ JEST LUBCZYK, KTÓRY JUŻ W DAWNYCH PODANIACH LUDOWYCH OPISYWANY BYŁ JAKO ROŚLINA O MAGICZNYCH WŁAŚCIWOŚCIACH.**

W temacie naturalnych afrodyzjaków nie można też zapomnieć o owocach morza: krewetkach, homarach i ostrygach. Zwłaszcza te ostatnie mają wyjątkowy wpływ na podkręcenie zmysłów oraz wspierają siły witalne. Podobno słynny kochanek Casanova zjadał ich na śniadanie aż 50!

### **Na słodko**

Nawet wśród słodkości znajdziemy produkty, które także pobudzają zmysły. Najbardziej pociągająca jest niewątpliwie czekolada i wiele osób uważa, że to najlepszy naturalny afrodyzjak. Wynika to z faktu, że po zjedzeniu czekolady wyzwala się w mózgu serotonina, nazywana hormonem szczęścia. Także bakalie: orzechy, migdały czy figi, dzięki swoim walorom smakowym i prozdrowotnemu składowi, wpływają pozytywnie na stan ciała i duszy.

Do wyboru mamy też orientalne afrodyzjaki, takie jak: yerba mate, ashwagandha i maca. Yerba mate może śmiało zastąpić kawę, bo zawiera kofeinę, teobrominę i teofilinę, które działają łagodnie pobudzająco. Ziele hinduskiej ashwagandhy harmonizuje organizm oraz korzystnie wpływa na naszą żywotność. Z kolei korzeń peruwiańskiej rośliny maca może być wykorzystany przy obniżonym libido i jako wzmacniacz odporności.

### **Kwiaty smakują**

Możliwości komponowania potraw jest wiele, ale pamiętajmy, że jemy wszystkimi zmysłami, przede wszystkim wzrokiem, więc dania muszą być pięknie podane. Warto wykorzystać do dekoracji posiłków jadalne kwiaty, a szczególnie te, które według miłosnej symboliki mają ponoć moc wpływania na uczucia. Nie tylko pięknie wyglądają, lecz także wspaniale smakują. W krajach azjatyckich popularne są dania z dodatkiem kwiatowych afrodyzjaków, takich jak:



liliiowce, glicynie, magnolie, chryzantemy czy storczyki. U nas zaś największe miłosne zastosowanie kulinarne mają płatki róż, bratki i stokrotki.

### **NA WALENTYNKOWĄ KOLACJĘ MOŻEMY ZASERWOWAĆ PYSZNĄ ROZGRZEWAJĄCĄ ZUPĘ DYNIOWĄ Z KURKUMĄ, POSYPANĄ PŁATKAMI MIGDAŁÓW, ORAZ KREWETKI Z PATELNI DUSZONE W BIAŁYM WINIE. DO TYCH WYKWINTNYCH DAŃ, JAKO DESER, PODAJMY SAŁATKĘ FIGOWĄ LUB CZEKOLADOWE CIASTECZKA Z CHILI W SERDUSZKOWE WZORY.**

### **Walentynkowe menu**

Mając tak bogatą wiedzę o produktach wpływających na nasze doznania, w walentynki warto pokusić się o przygotowanie wyjątkowych, może nawet nieco bardziej pracochłonnych potraw. Już samo wykonanie, z dużą starannością i sercem, ulubionych dań dla bliskiej nam osoby to wyraz miłości do niej, ale także szansa na wprawienie jej w zachwyt, kiedy spożywana potrawa będzie pieściła jej zmysły.

Na kolację walentynkową możemy zaserwować pyszną rozgrzewającą zupę dyniową z kurkumą, posypaną płatkami migdałów, oraz krewetki z patelni duszone w białym winie. Do tych wykwintnych dań jako deser podajmy sałatkę figową lub czekoladowe ciasteczka z chili w serduszkowe wzory. Nie zapomnijmy o lampce wina lub szampana.

### **Kwiat niejedno ci powie...**

Już w mitologii greckiej znalazły się wzmianki o symbolicznej roślinnej, zresztą cała tradycja ludowa, przypowieści biblijne i legendy przepojone są informacjami o znaczeniu poszczególnych roślin, a szczególnie kwiatów. Dzięki swojej symbolice kwiaty służyły kiedyś do przekazywania wiadomości, a było to w czasach, gdy zakochani czy ci, którzy dopiero







poszukiwali swojego wybranka, nie mieli możliwości okazania uczuć bez przekraczania ówczesnych norm społecznych. Każdy kwiat miał swoje znaczenie. Na mowę kwiatów miały wpływ: odmiana, kolor, ułożenie płatków oraz wiele innych szczegółów.

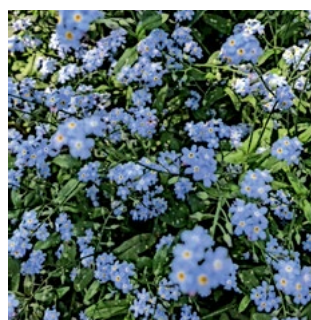
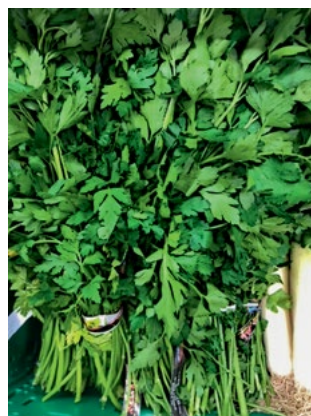
Obecnie za pomocą kwiatów można wyrazić ogrom emocji – przede wszystkim miłość. Najbardziej popularna jest oczywiście czerwona róża. To kwiat Wenus, bogini miłości, symbolizuje prawdziwą miłość, czystą i piękną. Inne kwiaty także pomogą nam przekazać, co czujemy, a nawet zadać pytanie. I tak bratek mówi: „myślę o tobie”, lilak (bez) pyta: „czy nadal mnie kochasz?”, a niezapominajka symbolizuje wierność i nieprzemijającą miłość. Podobnie czerwone tulipany, pierwiosnki, orchidee, słoneczniki, stokrotki są symbolem miłości i możemy je śmiało umieścić w kompozycjach kwiatowych, które mają przekazać komuś bliskiemu zaszyfrowane wyznanie.

### Tajemna miłosna moc roślin

Temat miłości jest stary jak świat. Wszelkie wierzenia, gusła i czary dotyczące miłości oraz tego, jak ją zdobyć, przekazywano sobie od wieków. Obecnie wiedza ta już zanika, choć niekiedy można jeszcze usłyszeć o miłosnych wróżbach czy magicznych eliksirach pomagających zdobyć wybrankę czy wwybranka serca. W tym celu stosuje się różnego rodzaju ziołowe mikstury, napary, olejki, kadzidła i kąpiele. Najbardziej popularne rośliny, które wykorzystujemy w miłosnej magii, to te z naszych pól i łąk, a nawet ogrodów. Lista jest bardzo długa, każdy znajdzie coś dla siebie i swoich magicznych potrzeb. Na przyciągnięcie miłości działają ponoć:

waleriana, chaber bławatek, fiołek, lukrecja, mirt, ruta zwyczajna, przytulia właściwa, serduszka, czarcikęs łąkowy, bazylija, ptasie ziele.

Cała tajemnica magicznego działania miłosnych dań tkwi nie w samych afrodyzjakach, a w produktach dobrej jakości, odpowiednim doborze przypraw, wydobyciu wyjątkowego smaku potrawy oraz estetycznym, efektownym podaniu. Oczywiście nie bez znaczenia jest cała oprawa wizualna – pięknie nakryty stół, kwiaty, romantyczna muzyka i subtelne światło świec. Tak stworzony nastrój sprzyja radości, bliskości i miłości. Miłość potrzebuje czasu, a my, silveri, mamy go na emeryturze wystarczająco dużo, aby także na co dzień sprawiać przyjemności ukochanej osobie. #



\*Nie wszystkie zawarte w tekście informacje poparte są badaniami naukowymi. Często są przekazywane przez podania ludowe lub metodą „z ust do ust”, więc nie można brać odpowiedzialności za ich skuteczność. Potraktujmy je zatem z przymrużeniem oka.





TEKST:  
MONIKA JUCEWICZ

# PRAKTYCZNE MOŻLIWOŚCI BABCI

**„CZY BABCIA JESZCZE MOŻE...?” – ZAWIESZA GŁOS ZENON LASKOWIK, ZADAJĄC PYTANIE ZAKUTANEMU W CHUSTĘ BOHDANOWI SMOLENIOWI, WYSTĘPUJĄCEMU W ROLI BABCI PRACUJĄCEJ W FABRYCE TAJEMNICZYCH BOMBK. BABCIA ODPOWIADA: „OJ, MOGĘ, MOGĘ”.** WIDOWNIA DOMYŚLA SIĘ SEKSUALNEGO KONTEKSTU TEGO DIALOGU, NA KTÓRY NAKŁADA SIĘ DWUZNACZNOŚĆ SŁOWA *BOMBKI* – BROŃ TO CZY OZDOBA NA CHOINKĘ? SKECZ KABARETU TEY W LATACH 70. WYWOŁYWAŁ LAWINĘ BRAW I ŚMIECH DO ŁEZ. DZISIAJ JUŻ BY TAK NIE ŚMIESZYŁ, BO I TEMAT SEKSU ZOSTAŁ AŻ NADTO WYEKSPLOATOWANY, I MOŻLIWOŚCI SEKSUALNE BABĆ NIE STANOWIĄ JUŻ ŻADNEJ TAJEMNICY.

**B**abcia w XXI w. jest zupełnie inną osobą niż 50 lat temu. Może czynić rozmaite cuda. Już nie izoluje się w domowym zaciszu, chowając urazy i, jak kiedyś, pokazując się jedynie przy specjalnych okazjach. Dziś angażuje się w rozwiązywanie problemów społecznych, korzystając z własnych, bogatych doświadczeń. Nie zależy jej na wyróżnianiu się, publicznym uznaniu, celebrowaniu swojego wieku czy zdobywaniu wpływów dla korzyści osobistych. Pragnie jednak, by wysłuchano jej zdania na temat sposobów udzielania pomocy potrzebującym. Babcia mocno przeżywa i buntuje się, gdy widzi



Fot. Pexels, Nataliya Vaitkevich

ignorowanie krzywdy osób słabszych. Aktywnie staje w ich obronie, nie oglądając się na przykre konsekwencje. Za przykład niech posłużą Babcia Kasia czy Wanda Traczyk-Stawska.

Starsza kobieta może działać jednocześnie w kilku dziedzinach życia. Długo pracuje zawodowo, kiedy trzeba, „żadnej pracy się nie boi”, może też tylko pomagać rodzinie, przygotowując pyszne, tradycyjne, zdrowe posiłki. Bywa, że wspomaga bliskich finansowo, pociesza i przytula młodych, pogrążonych w smutku, wzmacnia ich poczucie własnej wartości, pomaga wnukom w odrabianiu lekcji czy zabawia ich i rozśmiesza. Dla nich dba o swoją kondycję i wygląd, pokazując, że życie ma głęboki sens, gdy codziennie dążymy do wewnętrznej harmonii i pogody ducha.

Babcia poznaje nowoczesne technologie i specyficzny język młodych, aby lepiej rozumieć dorastających wnuków i zachować z nimi bliską, trwałą więź. Nie chodzi tu o rozpieszczanie ich modnymi gadżetami, lecz o pomoc w rozwoju i zdobywaniu wiedzy na temat rzeczywistych potrzeb i sposobów ich zaspokajania. →



Ostatnio babcia zaistniała jako niezastąpiona skarbnica wiedzy o życiu, stając się filarem zdrowego społeczeństwa i niezawodną ostoją w dzisiejszej niepewnej rzeczywistości pełnej kryzysów. Jej namacalna obecność, czułość i ciepło przywracają nadzieję i poczucie bezpieczeństwa, ułatwiając bezbolesne przyswojenie nieprzemijających wartości, do jakich odwołujemy się w trudnych czasach. Widziana dotąd jako symbol czułości i wrażliwości jedynie w rodzinnym gronie powoli znajduje należne jej publiczne uznanie w codzienności pełnej nowych wyzwań.

W 2022 r. literacką Nagrodę Nobla przyznano Annie Ernaux „za odwagę i kliniczną ostrość, z jaką odkrywa korzenie, wyobcowania i zbiorowe ograniczenia pamięci osobistej”. Autorka książki *Lata*

(urodzona w 1940 r.) w autobiografii pozbawionej słowa *ja* mówi: „Piszę nie tylko o wydarzeniach politycznych, zmianach władzy i przewrotach, ale także o rzeczach, które przemawiają lub przemawiały do mojej wrażliwości: piosenkach, czasopiśmie, ubraniach, codziennych przedmiotach. Zwracam uwagę na to, co w danej epoce interesowało ludzi, przy czym ważne są zarówno tematy rozmów, jak i język, którego w nich używano. No i jedzenie! Jedzenie jest bardzo ważne, gdy chcemy opisać, jak wyglądał świat...” (cytat z wywiadu w „Wysokich Obcasach”).

Kochajmy i szanujmy wszystkie babcie, bierzmy przykład z ich bezinteresownego zaangażowania, przypominania nam naszych korzeni, solidności i lojalności, życząc im długiego, pogodnego życia. #

## CO MOŻE DZIADEK?



TEKST:  
**WŁODZIMIERZ  
ZDUNOWSKI**

**PRYZNAM SZCZERZE,  
ŻE POWYŻSZY TYTUŁ  
ODROBINKĘ MNIE  
SKONFUNDOWAŁ.**

JEDNAK SKORO  
#POKOLENIA POPROSIŁY  
MNIE O UDZIELENIE  
ODPOWIEDZI NA TAK  
ZGRABNIE ZADANE  
PYTANIE, NIE MOGŁEM  
ODMÓWIĆ.



Fot. Pexels, Kampus Production

**Z**acznijmy więc od wymyślonej przeze mnie naprędce definicji, że dziadkiem może być mężczyzna, który spełnia następujące warunki: ma dzieci, a jego dzieci też mają dzieci. W ten sposób najłatwiej stać się dziadkiem i dlatego praktycznie każdy mężczyzna może uzyskać ten wielce zaszczytny tytuł. Ja jestem dziadkiem zdefiniowanym i certyfikowanym, co mogę w dowolny sposób udowodnić.

A stałem się nim w momencie, kiedy urodził się mój pierwszy wnuk. Niewiele mogłem się nim wtedy zajmować, ponieważ mieszkaliśmy kilka tysięcy kilometrów od siebie. Poza tym miałem prawie zerowe

doświadczenie, gdyż jeden z moich dziadków zmarł długo przed moim narodzeniem, drugi zaś – kiedy miałem 5 lat. Był również tzw. dziadek przyszywany, ale tego widywałem w zasadzie tylko w wakacje. Trudno było mi więc korzystać z jakichś wzorców. Swoją dziadkową działalność rozpocząłem z pasją, choć bez praktyki i treningu.

Miałem ogromną przyjemność uczyć mojego pierwszego wnuka solidnego stąpania po ziemi, czyli chodzenia. A później kupiłem mu pierwsze łyżwy, z czego najbardziej dumny byłem ja, bo on bardzo się na lodzie męczył. Sześć lat później przyszyły na świat moje dwie wnuczki, ale wtedy było



już zupełnie inaczej. Byłem przy nich prawie od momentu narodzin. Od tamtej pory bardzo często bywamy razem. Zabieraliśmy je nawet z żoną na wakacje, gdy były malutkie. Dzięki temu ja, jako dziadek, mogłem w pewnym sensie spełniać funkcje rodzicielskie. I to niekoniecznie polegające na rozpieszczaniu, ponieważ wydaje mi się, że jest to rola, w której babcia czuła się zdecydowanie lepiej. Ja mogłem natomiast solidnie panować nad kwestiami logistyczno-edukacyjnymi. I tak wygląda to do dzisiaj. Mogę zabierać wnuczęta w różne, bardziej lub mniej odległe, miejsca i organizować im czas wolny. Jednak wszystkie, prędzej czy później, użyją swojej wyjątkowo niebezpiecznej broni w postaci stwierdzenia: „Dziadek, nudzimy się!”. No i wtedy ręce opadają, więc jak nie mamy przygotowanego dobrego programu, to możemy przegrać batalię. Jeżeli jednak i jesteśmy odpowiednio przygotowani, to wnuczęta nie mają czasu na to, żeby się nudzić.

**DZIADEK POWINIEN PERMANENTNIE ROZWIJAĆ SIĘ INTELEKTUALNIE: CZYTAĆ, ZWIEDZAĆ ŚWIAT, KORZYSTAĆ Z DÓBR KULTURY, SPORTU I INNYCH DZIEDZIN, PO TO, ŻEBY W KAŻDYM MOMENCIE MÓC ODPOWIEDZIEĆ NA PYTANIE WNUCZKI LUB WNUKA: „DZIADEK, A DLACZEGO?“, „DZIADEK, A CO TO JEST?“, „A PO CO TAK SIĘ ROBI?“.**

Ale, żeby tak było, dziadek musi aktywnie bawić się z wnuczętami, co jest możliwe tylko w sytuacji, kiedy jest w dobrej kondycji i ma pewne doświadczenie sportowe. Dziadek nie tylko może, ale musi dbać o zdrowie, bo inaczej będzie *słabym dziadkiem*. Kolejna kwestia dotyczy współpracy intelektualnej. Wydawałoby się, że w każdej dziedzinie będziemy mądrzejsi od wnuków, a to absolutna nieprawda. Oczywiście na początku życia, kiedy dziecko uczy się mówić, chodzić, poznawać najbliższe otoczenie, dziadek może bardzo się przydać. Ale tylko w momentach, gdy nie ma w pobliżu rodziców, bo powinniśmy unikać konkurowania z nimi. Dziadek może uzupełniać wiedzę wnucząt, wychytując to, czego rodzice ich dotąd nie nauczyli, ponieważ ma znacznie dłuższe życiowe doświadczenie. Powinny to być jednak kwestie uzupełniające wiedzę przekazywaną dzieciom przez rodziców. W tym momencie pojawia się kolejny wniosek: dziadek powinien permanentnie rozwijać się intelektualnie: czytać, zwiedzać świat, korzystać z dóbr kultury, sportu i innych dziedzin, po to, żeby w każdym momencie móc odpowiedzieć na pytanie wnuczki lub wnuka: „Dziadek, a dlaczego?“, „Dziadek, a co to jest?“, „A po co tak się robi?“. Z czasem poziom wiedzy wnucząt rośnie i mój,



Autor z wnuczkami i wnuczkim

Fot. Archiwum prywatne

dziś prawie 18-letni, wnuczek w wielu dziedzinach znacząco mnie przerasta. Moje doświadczenie daje mi jednak pewną przewagę na innych polach, choć już wielokrotnie słyszałem od wnuczek: „Dziadek, przestań nas uczyć, my to wszystko wiemy”. Myślę, że zawsze jednak powinniśmy się rozwijać i starać się zaciekawiać swoich młodszych rozmówców czymś, czego nie wyczytali w smartfonie, nie obejrzeli w telewizji, czego nie powiedzieli im koleżdy czy pani w szkole.

Dziadek również może, i powinien, kochać ludzi. Wnuki podświadomie wyczuwają tę jego zdolność. Wtedy zdecydowanie lepiej układają się ich wzajemne relacje. Dzieci są świetnymi obserwatorami i naprawdę nie spodziewamy się, ile zbierają o nas informacji i w jak precyzyjny sposób je analizują. Dlatego z uwagą przyjmujemy ich wszelkiego rodzaju cenzurki wystawiane przy każdej okazji. Bez względu na różnicę wieku dziadek zawsze może być również przyjacielem. Może bardzo dużo, ale też bardzo dużo zależy od tego, jak potraktuje swoją rolę i czy będzie zwracał uwagę na otoczenie, które mu w każdym momencie wystawia oceny z bycia dziadkiem.

Poniżej krótkie opinie moich wnucząt na temat tego, co może dziadek.

Wnuk Kuba, 18 lat: *Dziadek może uczyć wnuki nowych rzeczy. Może opowiadać wspaniałe historie. Dziadek może zabierać wnuki na wycieczki. Dziadek może pysznie gotować.*

Wnuczka Zuzia, 11 lat: *Mój dziadek ma już 69 lat, ale może nadal: łowić ryby, poznawać świat i pisać wiersze. Może bawić się i skakać. Ale to jego wybór, co on będzie robił w swoim życiu.*

Wnuczka Marta, 11 lat: *Np. ostatnio dziadek opowiedział mi jak pozbyć się kalców jeżowca. Może opowiadać nam ciekawostki. Może uprawiać sporty. Może opowiadać historie. Może uczyć nowych rzeczy. Można z nim zwiedzać nowe miejsca. #*





Autorki projektu

Fot. Kamila Szuba

# Zgłoś swój pomysł na Warszawę!

**1 GRUDNIA WYSTARTOWAŁA 10. EDYCJA BUDŻETU OBYWATELSKIEGO. TO NIE TYLKO JUBILEUSZ WARSZAWSKIEJ PARTYCYPACJI, ALE PRZEDÉ WSZYSTKIM KOLEJNA OKAZJA, ŻEBY ZASTANOWIĆ SIĘ, CO PRZYDAŁOBY SIĘ ZMIENIĆ LUB ULEPSZYĆ W WASZEJ OKOLICY. PRZEZ DZIEWIĘĆ OSTATNICH EDYCJI MIESZKAŃCY ZGŁOSILI BLISKO 21 TYS. POMYSŁÓW, A PONAD 4 TYS. Z NICH ZOSTAŁO JUŻ ZREALIZOWANYCH. A WŚRÓD NICH M.IN.: TYSIĄCE POSADZONYCH DRZEW I KWIATÓW, SKWERY I ZIELEŃCE, SIŁOWNIE PLENEROWE, ŁAWKI, HAMAKI W PARKACH, LETNIE SEANSE KINA PLENEROWEGO, ZAKUP KSIĄŻEK I GIER PLANSZOWYCH DO MIEJSKICH BIBLIOTEK, DARMOWE KURSY KOMPUTEROWE, STOLIKI DO GRY W WARCABY I SZACHY CZY POTĄNCÓWKI.**

## Klubokawiarnia Międzypokoleniowa, ul. Anielewicza 3/5

Jednym z pomysłów wcześniejszych lat była Klubokawiarnia Międzypokoleniowa, mieszcząca się przy ul. Anielewicza 3/5, w której odbyła się konferencja prasowa otwierająca 10. edycję budżetu obywatelskiego. Zaproszono na nią autorki projektu. Jedną z nich, Anna Starzewska, zapytana o to, co ją skłoniło do zgłoszenia takiej inicjatywy, odpowiedziała: – *Chciałyśmy, żeby powstało miejsce na interakcje społeczne, w którym można kupić kawę za 5 zł, a nie za 15 zł, w którym można przeczytać gazetę, jeśli nie ma się jak jej kupić.* Druga autorka, Barbara Izydorzyczyk, dodała: – *Pomysł wziął się z naszej potrzeby, na początku chodziło nam o ludzi w naszym wieku. Ale nie tylko. Przychodzą i uczniowie, i dorośli – na wernisaże, i na brydża.*

W ten prosty sposób, dzięki zaangażowaniu i pozytywnej energii obu pań, powstało niezwykle miejsce, które od progu wita wszystkich swoją domową atmosferą i zaprasza do środka, żeby napić się herbaty, skosztować pysznego ciasta, poczytać gazetę i poplotkować z przyjaciółmi. Daje też możliwość udziału w licznych warsztatach, imprezach literackich czy filmowych, koncertach, wystawach, prelekcjach, dyskusjach i spotkaniach społeczno-kulturalnych.

## Kolejny projekt może być Twój

To historia z 2015 r. Kolejna może opisywać Twój projekt. Teraz jest właśnie ten czas, kiedy warto rozejrzeć się i zastanowić, czego brakuje w Twoim otoczeniu, a następnie zgłosić pomysł do budżetu obywatelskiego.





## Realizacja w ramach budżetu obywatelskiego



Projekty można nadsyłać do 25.01.2023 r. przez internet lub za pośrednictwem poczty. Można to zrobić w pojedynkę lub z innymi osobami (w sumie projekt może mieć maksymalnie trzech autorów). Aby przedstawić swój pomysł przez internet, wystarczy wejść na stronę [bo.um.warszawa.pl](http://bo.um.warszawa.pl), założyć konto i wypełnić prosty formularz. Jeśli chcesz to zrobić w sposób tradycyjny, wydrukuj formularz zgłoszeniowy ze strony: [um.warszawa.pl/waw/bo](http://um.warszawa.pl/waw/bo) (zakładka *Obecna edycja – do pobrania*), lub pobierz go w urzędzie dzielnicy.



Kwiaty dla Warszawy (Białołęka)

Fot. Maksymilian Chołuj

### Jak wypełnić formularz?

Formularz zawiera kilka pól do wypełnienia. Na początek trzeba wymyślić nazwę projektu – powinna ona wprost informować o tym, czego on dotyczy. Później należy zdecydować, czy projekt jest dzielnicowy (czyli będzie dotyczył tylko jednej dzielnicy), czy może ogólnomiejski (dotyczący kilku dzielnic). Kolejny krok to określenie lokalizacji, w której będzie realizowany, np.: pobliska szkoła, biblioteka, park. Trzeba również opisać, na czym polega cała inicjatywa i jaki jest jej cel. Jeśli mają to być zajęcia sportowe, to z pewnością poprawią kondycję i sprawność, a jeśli ławka w pobliskim parku, to umożliwi wypoczynek w letnie dni. Kolejnym krokiem jest oszacowanie kosztów. Może wydawać się to trudne, ale wystarczy skorzystać z cennika *Ile kosztuje miasto* znajdującego się na stronie: [bo.um.warszawa.pl](http://bo.um.warszawa.pl).

Na koniec do formularza należy dołączyć listę podpisów osób popierających nasz pomysł (np. znajomych czy sąsiadów): w przypadku projektów dzielnicowych musi ich być 20, a w przypadku ogólnomiejskich – 40. Formularz listy poparcia można pobrać ze strony: [um.warszawa.pl/waw/bo](http://um.warszawa.pl/waw/bo) (zakładka *Obecna edycja – do pobrania*) lub otrzymać wydrukowany w urzędzie dzielnicy. Wypełnioną listę (w przypadku działań przez internet – skan lub fotografię) należy dołączyć do zgłaszanego projektu.

Jeśli obawiasz się, że nie wystarczy Ci czasu albo że opisanie pomysłu jest zbyt skomplikowane, skontaktuj się z koordynatorami budżetu obywatelskiego. Przez cały etap składania projektów trwają też dyżury telefoniczne i e-mailowe urzędników, którzy odpowiadają na pytania dotyczące m.in.: zasad budżetu obywatelskiego, zadań własnych dzielnicy, jednostek i biur czy szacowania kosztów projektów (lista dyżurów i kontakty do koordynatorów znajdują się na stronie: [um.warszawa.pl/waw/bo](http://um.warszawa.pl/waw/bo)).

A jeśli nadal nie jesteś przekonany, to 21 stycznia wybierz się na Maraton Pisania Projektów do Centrum Kreatywności Targowa, w trakcie którego będziesz mógł porozmawiać o swoim pomysle z urzędnikami, uzyskać pomoc w opisaniu go na formularzu, a może nawet zebrać wymagane podpisy na liście poparcia.

Masz pomysł? Więc działaj! #

Więcej informacji na stronie: [um.warszawa.pl/waw/bo](http://um.warszawa.pl/waw/bo).



# WRS

## Wieści z WRS



TEKST: MAŁGORZATA ŻUBER-ZIELICZ  
PRZEWODNICZĄCA WARSZAWSKIEJ  
RADY SENIORÓW

### Za nami:

- 4 grudnia na terenie Dzielnicy Wesoła odbył się kiermasz świąteczny zorganizowany przez Mamy z Wesołej, na którym rada seniorów miała swoje stoisko, gdzie rozdawała też #POKOLENIA. Celem imprezy było pozyskanie środków na paczki świąteczne dla ubogich seniorów. Sprzedawano rękodzieła: obrazy, robótki ręczne, ozdoby i stroiki świąteczne (pochodziły z darów od innych seniorów).
- 6 grudnia w CAM „Nowolipie” odbyło się kolejne spotkanie redakcyjne miesięcznika #POKOLENIA.
- 8 i 9 grudnia miał miejsce Kongres Ogólnopolskiego Porozumienia o Współpracy Rad Seniorów w Krakowie. W kongresie, jako przedstawiciel warszawskich rad seniorów, udział wzięła Małgorzata Żuber-Zielicz.
- 8 grudnia Urząd Pracy m.st. Warszawy zorganizował seminarium podsumowujące pilotażowy projekt *Dobry pracownik nie ma wieku*. Patronat honorowy nad wydarzeniem objęła Gertruda Uścińska, prezes Zakładu Ubezpieczeń Społecznych. Seminarium odbyło się na Wydziale Nauk Politycznych i Studiów Międzynarodowych Uniwersytetu Warszawskiego. W pierwszej części, zatytułowanej *Wszystkim się to opłaci*, zaprezentowano podsumowanie działań promujących zatrudnianie osób starszych. Seminarium było również okazją do zapoznania się z doświadczeniami przedsiębiorców i emerytów, którzy postanowili wziąć udział w projekcie i wspólnie udowodnić, że „dobry pracownik nie ma wieku”. Prezentację wyników poprzedził

panel ekspertów pt. *Przyszłość seniorów na rynku pracy w Polsce*. WRS reprezentowali Krystyna Śmigielska i Janusz Kostynowicz.

- 9 grudnia Stowarzyszenie Centrum Wolontariatu i Centrum Komunikacji Społecznej Urzędu m.st. Warszawy zaprosiło nas do wspólnego świętowania Dnia Koordynatora Wolontariatu. Rozmawialiśmy o tym, co ważne i aktualne w wolontariacie, szczególnie podkreślając pracę koordynatorów, ich duży wkład w rozwój placówek, na rzecz których działają ochotnicy, w promocję wartości, jakie niesie idea wolontariatu, oraz wskazanie dobrych praktyk w zakresie zarządzania wolontariuszami. Była to też okazja, by podziękować koordynatorom i nagrodzić ich osiągnięcia. Takie spotkania odbyły się także w Centrum Społecznym Paca 40 i wielu innych dzielnicach, gdzie setki ciepłych słów popłynęły również do wolontariuszy z rad seniorów.
- 12 grudnia odbyło się przedświąteczne spotkanie rady seniorów na Bemowie, z udziałem przedstawicieli prezydium Warszawskiej Rady Seniorów, które zapoczątkowało okres przekazywania serdeczności świąteczno-noworocznych.

- 13 grudnia braliśmy udział w kolejnym spotkaniu z cyklu *Świadomy senior – bezpieczny senior*, zorganizowanym przez Polski Związek Emerytów i Rencistów, warszawskie rady seniorów i Zakład Emerytalno-Rentowy MSWiA. Tym razem pojechaliliśmy do Cegłowa, gdzie rozmawialiśmy o bezpieczeństwie przeciwpożarowym i gościliśmy przedświątecznie u tamtejszych seniorów.
- 14 grudnia rozpoczęliśmy *Bank srebrnej gospodarki – punkt wiedzy*, czyli cykliczne spotkania senioralne online (gościem była Emilia Lewicka-Kalka, autorka pierwszego doktoratu o radach seniorów). Zapraszamy w każdą środę, w godz. 18.00-20.00. Dostęp: przez stronę WRS na FB.
- 15 grudnia w spokojnej atmosferze członkowie Warszawskiej Rady Seniorów i przedstawiciele rad dzielnicowych złożyli sobie życzenia i rozmawiali o mijającym roku, planując prace na przyszły. Kończymy VI tom naszego wydawnictwa – podsumowanie seminarium – i planowanie pracy WRS na 2023 r., przez cały styczeń będą pracować stałe zespoły tematyczne WRS. #



Fot. WRS

TEKST:  
JOANNA CELIŃSKA

# V SEMINARIUM WARSZAWSKICH RAD SENIORÓW

**25 GRUDNIA 2022 R. W SALI RUDNIEWA W PAŁACU KULTURY I NAUKI ODBYŁO SIĘ – POD PATRONATEM EWY MALINOWSKIEJ-GRUPIŃSKIEJ, PRZEWODNICZĄCEJ RADY M.ST. WARSZAWY – V SEMINARIUM WARSZAWSKICH RAD SENIORÓW. GOŚCILIŚMY MAŁGORZATĘ KIDAWĘ-BŁOŃSKĄ, MARSZAŁKINIĘ, ALDONĘ MACHNOWSKĄ-GÓRĘ, WICEPREZYDENTKĘ M.ST. WARSZAWY, ORAZ MARLENĘ MUSZYŃSKĄ, ZASTĘPCZYNIĘ DYREKTORA BIURA POMOCY I PROJEKTÓW SPOŁECZNYCH M.ST. WARSZAWY.**

Wystąpienia gości nie były formalnością – to były dobre słowa, wynikające ze znajomości i rozumienia problemów starzejącego się społeczeństwa i czekających nas wyzwań w Warszawie.

Wzruszający dla nas wszystkich był moment wręczenia podziękowań radnym kończącym pracę w WRS: Lidii Kani i Ryszardowi Kalkhoffowi – 90-letniemu nestorowi Warszawskiego Samorządu Seniorów.

Wykład otwierający wygłosił prof. Mirosław Grewiński z Uczelni Korczaka – wzbogacił on naszą wiedzę i pokazał nowe perspektywy polityki senioralnej. Współpraca WRS z Uczelnią im. Janusza Korczaka (Polskiego Towarzystwa Polityki Społecznej) rozwija się i daje nam korzyści, podobnie jak współpraca z Wyższą Szkołą Promocji, Mediów i Show Businessu, z której prof. Adam Grzegorzczak wspierał nas merytorycznie i organizacyjnie w przygotowaniach do seminarium.

W trakcie czterech warsztatów, które odbyły się w ramach seminarium, dyskutowano o projekcie polityki senioralnej m.st. Warszawy i skupiono się na czterech rekomendacjach, zawartych w projekcie: *kierunek 2 – Niezależność i aktywność, kierunek 3 – Wzmacnianie więzi społecznych, kierunek 5 – Zwiększanie aktywności zawodowej, i kierunek 7 – Włączenie starszych warszawianek i warszawiaków do obywatelskiego udziału w rozwoju miasta.*

Praca grup warsztatowych była intensywna i przyniosła wiele rekomendacji do praktycznej realizacji polityki senioralnej poprzez realizowanie rocznych programów.

Niezwykle ciekawy był panel burmistrzów wyróżniających się w działaniach na rzecz seniorów. W odpowiedzi na pytanie, czego potrzeba

w przyszłości, padł interesujący pomysł, żeby powstał okolicznościowy projekt rozwijania w dzielnicach ośrodków wsparcia seniorów (na wzór miejskiego projektu żłobkowego, który miał budżet zapisany w wieloletniej prognozie finansowej). Warto, aby WRS podjęła ten pomysł w planie na 2023 r. W panelu uczestniczyli: Anna Majchrzak z Białołęki, Monika Kryk z Włoch, Mariusz Wajszczak z Bemowa i Grzegorz Pietruczuk z Bielan, a prowadzącym był Zbigniew Gajewski, były wicedyrektor Lewiatana, a dzisiaj też senior.

Wystąpienie końcowe prof. Barbary Szatur-Jaworskiej, ekspertki biorącej udział w przygotowaniu projektu polityki senioralnej, było krótkim, rzeczowym wykładem na temat tego projektu. Powiedziała ona, że przedstawiciele seniorów wprowadzili nowe treści do dokumentu, a ich uwagi miały wpływ na zmianę niektórych jego zapisów.

Seminarium zostanie szczegółowo podsumowane w publikacji *Seminaria Warszawskich Rad Seniorów – wnioski i rekomendacje*, podobnie jak w publikacji *Głos WRS w sprawie przygotowywanej polityki senioralnej*, którą otrzymali wszyscy wychodzący z konferencji, podsumowana została praca rad seniorów w przygotowaniu polityki senioralnej. Ten ważny zeszyt *Biblioteczki WRS*, uzupełniający materiały pokonferencyjne i podsumowujący naszą pracę, jest dostępny na stronie: [wrs.waw.pl](http://wrs.waw.pl). Organizowanie tak ambitnych wydarzeń, jak Forum Środowisk Senioralnych, czy cyklicznego seminarium to promocja roli Warszawskiej Rady Seniorów i rad dzielnicowych oraz podnoszenie ich rangi.

Słuchając przedstawicieli Warszawy, którzy mówili o „podążaniu za warszawskimi radami seniorów”, odnieśliśmy wrażenie, że nie były to słowa tylko kurtuazyjne. #



# Rembertów dla seniorów

– Jakie wyzwania stają przed samorządami wobec rosnącej grupy osób w wieku 60+? – pyta Aleksander Lesiński, zastępca burmistrza Dzielnicy Rembertów.

– Jest ich wiele. Pierwsze to diagnoza potrzeb. Seniorzy to zróżnicowana grupa, w której zmieniający się stan zdrowia wpływa na zróżnicowane potrzeby. Niezrozumienie tego przez samorzady może prowadzić do niedostosowania działań do potrzeb. Niezbędna nam jest wiedza, jakie usługi w ramach samorządów powinniśmy skierować do trzech umownych grup wiekowych (60+, 70+, 80+). Zwyczajowo zakładamy, że w najmłodszej grupie będą to zajęcia sportowe i rekreacyjne, w pośredniej większy nacisk powinien być kładziony na zajęcia intelektualne, a w najstarszej musimy uwzględnić narastający odsetek osób zmagających się z chorobami otępiennymi – mówi.

– By przeciwdziałać wykluczeniu ze względu na wiek, konieczne są rozwiązania systemowe. Kierując się jedynie wiedzą i doświadczeniem poszczególnych samorządowców, możemy popaść w niekonsekwencję. Możemy nie mieć możliwości zrealizowania długoletnich projektów. Dlatego potrzebujemy usystematyzowanej wiedzy i założeń wynikających z polityki senioralnej. Dalej: skoordynowania działań w ramach programów miejskich. Potrzebujemy też pieniędzy, by te programy realizować. A gdy już w naszych domenach samorządowych powstaną domy seniora i uniwersytety trzeciego wieku, w ofertach usług dla seniorów będzie można przebierać wedle potrzeb, a decyzja o pozostaniu w domu sam na sam ze sobą będzie świadomym wyborem, a nie koniecznością. Wtedy będziemy mogli o sobie powiedzieć, że jesteśmy dojrzałym społeczeństwem – dodaje.

## Klub Seniora

Klub Seniora jest ośrodkiem wsparcia dla osób starszych, chcących rozwijać swoje zainteresowania i pasje lub zdobywać nowe umiejętności, pragnących poszerzyć grono znajomych. Działa w ramach Centrum Złotego Wieku. Z oferty mogą korzystać wszyscy mieszkańcy Rembertowa, bez względu na posiadany dochód i sytuację rodzinną. Aby stworzyć kompleksowe usługi dla seniorów, do klubu włączono Rembertowską Akademię Seniora (RAS), która stanowi edukacyjną formę jego działalności. Głównym zadaniem Klubu Seniora jest stworzenie miejsca, gdzie mieszkańcy dzielnicy będą mogli spotykać się, przebywać ze sobą, poznawać się podczas zajęć oraz warsztatów, rozwijać swoje hobby, dzielić się umiejętnościami i wiedzą.



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

## Rembertowska Akademia Seniora

Rozpoczęła działalność w kwietniu 2007 r. Od początku jej istnienia słuchacze mieli wpływ na program zajęć. Sami organizowali różnorodne przedsięwzięcia, m.in.: pikniki, wycieczki, wyjścia do kina i teatru. Do lutego 2009 r. działalność RAS koordynował Urząd Dzielnicy Rembertów, Ośrodek Pomocy Społecznej prowadził zaś obsługę administracyjną i księgową. Od marca 2009 r. OPS przejął całość zadań związanych z funkcjonowaniem akademii. Zadanie koordynacji RAS zostało powierzone pracownikowi Domu Dziennego Pobytu. 10 czerwca 2011 r. przyjęty został dokument regulujący zasady funkcjonowania Rembertowskiej Akademii Seniora – *Regulamin RAS*. Zgodnie z nim został powołany organ doradczy – Rada Rembertowskiej Akademii Seniora. 14 listopada 2011 r. odbyły się pierwsze wybory do Rady RAS. Główne cele RAS to: udział seniorów w wykładach i seminariach, organizacja wyjazdów studyjnych, organizacja zespołów samokształceniowych, poszerzanie wiedzy osób starszych z zakresu nauk humanistycznych i biologiczno-medycznych, kształtowanie postaw prozdrowotnych z zakresu profilaktyki gerontologicznej, powołanie Samorządu Słuchaczy, współdziałanie w zespołach samokształceniowych, inicjowanie grup samopomocowych, współpraca z organizacjami kombatanckimi.

Słuchaczami Rembertowskiej Akademii Seniora są osoby w wieku emerytalnym, mieszkańcy Dzielnicy Rembertów m.st. Warszawy. Wolnymi słuchaczami mogą zostać również mieszkańcy pozostałych dzielnic. W 2021 r. w zajęciach uczestniczyło czynnie 61 osób. Przed pandemią było ich ok. 150.



**Aleksander Lesiński, zastępca burmistrza Dzielnicy Rembertów m.st. Warszawy, z seniorami** Fot. Aleksander Lesiński

Rembertowska Akademia Seniora oferuje: wykłady, zajęcia fakultatywne, imprezy rekreacyjno-oświatowe, zabawy taneczne. W ramach inicjatyw własnych, na swój koszt, słuchacze organizują też wycieczki turystyczno-krajoznawcze. Wykłady odbywają się w każdy poniedziałek w sali Urzędu Dzielnicy Rembertów, sporadycznie – w Bibliotece Publicznej im. Jana Pawła II w Rembertowie. Prowadzone są przez nauczycieli akademickich, specjalistów – praktyków z określonej dziedziny, dziennikarzy, podróżników. Słuchacze uczestniczą również w zajęciach tanecznych, gimnastyce usprawniającej dla osób powyżej 50. roku życia (w ramach programu *Senior – starszy, sprawniejszy*) oraz w grupowych ćwiczeniach ruchowych dla osób z niepełnosprawnością fizyczną w stopniu lekkim i umiarkowanym, finansowanych przez Urząd Dzielnicy Rembertów m.st. Warszawy. Seniorzy korzystali także z projektu *Punkty Cyfrowego Wsparcia Seniora (PCWS)*, realizowanego wspólnie z organizacjami pozarządowymi, mającego na celu przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu osób starszych. Zostały również wznowione czwartkowe spotkania przy kawie w Klubie RAS w Urzędzie Dzielnicy Rembertów. Klub powstał z inicjatywy słuchaczy Rembertowskiej Akademii Seniora.

### Rada Seniorów Dzielnicy Rembertów

Powstała po to, by wspierać osoby starsze, reprezentować ich interesy, być ich rzecznikiem we wszystkich sprawach wobec władz publicznych. Jako organ o charakterze inicjatywnym, doradczym i konsultacyjnym, wspiera aktywność seniorów, służącą ich integracji. Istotnym obszarem jej działań jest zapobieganie marginalizacji osób starszych i budowanie ich pozytywnego wizerunku w społeczeństwie. Do zadań rady należą m.in.: pełnienie funkcji konsultacyjnej, doradczej i inicjatywnej dla władz dzielnicy w sprawach dotyczących seniorów zamieszkałych na terenie Rembertowa, współpraca z Warszawską Radą Seniorów, monitorowanie polityki senioralnej

na poziomie dzielnicy, współtworzenie warunków aktywnego uczestnictwa seniorów w życiu społecznym, wspieranie i pobudzanie środowisk senioralnych na rzecz podejmowania wspólnych inicjatyw lokalnych, przyjmowanie zgłoszeń o problemach i oczekiwaniach osób starszych. W skład rady wchodzi 15 osób. Jej członkiem może zostać osoba zamieszkała na terenie Dzielnicy Rembertów m.st. Warszawy, która ukończyła 60 lat.

### Rembertowskie domy kultury

Oferta domów kultury na terenie dzielnicy jest bardzo bogata i zróżnicowana. W każdym miesiącu proponują wydarzenia dla seniorów, m.in.: zabawy taneczne, koncerty, biesiady, warsztaty, podwieczorki przy akordeonie.

Wszystkie wydarzenia w Domu Kultury „Rembertów” oraz Domu Kultury „Wygoda” są bezpłatne.

### Wydział Działalności Gospodarczej i Sportu

Wydział zajmuje się organizacją na terenie dzielnicy zajęć rekreacyjno-sportowych dla seniorów, np. gimnastyki i tańca.

#### Urząd Dzielnicy Rembertów m.st. Warszawy

al. gen. A. Chruściela „Montera” 28  
tel.: 22 44 33 850  
e-mail: [rembertow.sekretariat@um.warszawa.pl](mailto:rembertow.sekretariat@um.warszawa.pl)  
[www.rembertow.um.warszawa.pl](http://www.rembertow.um.warszawa.pl)

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

ul. Plutonowych 10  
tel.: 22 277 34 20  
e-mail: [sekretariat@opsrembertow.waw.pl](mailto:sekretariat@opsrembertow.waw.pl)  
[www.opsrembertow.waw.pl](http://www.opsrembertow.waw.pl)

#### Biblioteka Publiczna im. Jana Pawła II w Dzielnicy Rembertów m.st. Warszawy

ul. Gawędziarzy 8  
tel.: 22 255 39 98  
e-mail: [biblioteka@bprembertow.waw.pl](mailto:biblioteka@bprembertow.waw.pl)  
[www.bprembertow.waw.pl](http://www.bprembertow.waw.pl)

#### Dom Kultury „Rembertów”

al. Komandosów 8  
tel.: 22 611 96 87  
e-mail: [info@dkrembertow.waw.pl](mailto:info@dkrembertow.waw.pl)  
[www.dkrembertow.waw.pl](http://www.dkrembertow.waw.pl)

#### Dom Kultury „Wygoda”

ul. Koniecpolska 14  
tel.: 22 812 06 33  
e-mail: [dkwygoda@op.pl](mailto:dkwygoda@op.pl)  
[www.dkwygoda.waw.pl](http://www.dkwygoda.waw.pl)

#### Rada Seniorów Dzielnicy Rembertów m.st. Warszawy

al. gen. A. Chruściela „Montera” 28, pokój 314  
tel.: 22 44 33 768  
e-mail: [radaseniorow.rembertow@gmail.com](mailto:radaseniorow.rembertow@gmail.com)  
[www.radaseniorowrembertow.pl](http://www.radaseniorowrembertow.pl)





TEKST I ZDJĘCIA:  
**ANDRZEJ ZAWADZKI**

## Oswojony ze starością

**P**onieważ murale są od pewnego czasu moim konikiem, postanowiłem przyrzeć się sprawie bliżej. Faktycznie, w dolnej części malowidła, które stanowi połączenie wizerunku Pieczki z postaciami symbolizującymi osvajanie starości, znajdują się odciski dłoni, niczym w alei gwiazd. Nie wiem, bo nie miałem okazji dopytać, w jaki sposób odbitka dłoni kolegi znalazła się na ścianie, niemniej jednak wygląda to bardzo ciekawie. Okazało się, że Fundacja Porozumienie Bez Barier

**TAK SIĘ ZŁOŻYŁO, MOŻE NIEPRZYPADKOWO, ŻE O ISTNIENIU MURALU Z PODOBIZNĄ FRANCISZKA PIECZKI DOWIEDZIAŁEM SIĘ W DNIU JEGO ŚMIERCI.**

JEDEN Z MOICH ZNAJOMYCH ZAMIEŚCIŁ NA FB ZDJĘCIE TEGO MALOWIDŁA Z INFORMACJĄ, ŻE JEGO DŁOŃ JEST TAM ODBITA.

zaangażowała się w prowadzenie autorskiego programu poruszającego problematykę starości. Powstały gremia ds. polityki senioralnej. W ramach projektu *Oswajanie starości* fundacja uczestniczy w debatach publicznych, kongresach, konferencjach, kampaniach medialnych, cyklicznych audycjach telewizyjnych, piknikach i przedsięwzięciach kulturalnych. „Staramy się określać starsze pokolenie przez pryzmat jego doświadczenia, rzadkich umiejętności, energii, pasji i kompetencji” – możemy

przeczytać na oficjalnej stronie. Fundacja zaangażowała się w prowadzenie projektu *Kąciki Babci i Dziadka*. To inicjatywa polegająca na zaprojektowaniu, remoncie oraz wyposażeniu sali/świetlicy dla osób starszych, samotnych. Odnowiona przestrzeń daje możliwość wypoczynku, ale również komunikacji ze światem, przyjmowania gości – rodzin oraz znajomych. Pierwszy Kącik Babci i Dziadka powstał w Domu Pomocy Społecznej Towarzystwa Przytułku św. Franciszka Salezego,

przy ul. Solec 36A w Warszawie. Tak się złożyło, że całkiem niedawno – prezentowany na łamach „Pokoleń” – kabaret Pora na Kabarecik występował dla podopiecznych i personelu tego miejsca.

Nie wiem, kto wpadł na ten pomysł, ale połączenie muralu Franciszka Pieczki z projektem *Oswajanie starości* wydaje się zabiegiem trafionym. Przez wiele lat mieliśmy przecież możliwość oglądania tego wielkiego aktora w rolach seniorów, ale zawsze pogodzonych ze swoim wiekiem, dla których starość była źródłem mądrości, wręcz dumy. Odbite na malowidle ręce są niczym podpis pod wspnianym przesłaniem płynącym od tego, niewątpliwie wyjątkowego, człowieka.

Franciszek Maksymilian Pieczka zagrał w ponad 100 filmach, zarówno polskich, jak i zagranicznych. W pamięci widzów zapisał się kreacjami w takich tytułach, jak: *Ziemia obiecana*, *Potop*, *Quo vadis*, *Konopielka* czy *Jańcio Wodnik*. Dużą popularność i sympatię zyskał dzięki roli Gustlika w serialu *Cztery pancerni i pies*.

Kiedy pod koniec lat 60. ubiegłego wieku oglądaliśmy odcinek za odcinkiem, potem w zabawach każdy z nas chciał być oczywiście Jankiem Kosem, ale bezsprzecznie drugie miejsce w wyborach zajmował Gustlik, czyli Gustaw Jeleń. Pewnie dlatego, że był właśnie tak inny od Janka – zrozumiały dla nas,

wiejskich wyrostków, zabawny, a jednocześnie, można by rzec, głęboko filozoficzny. Choć tego wtedy nie wiedzieliśmy, jakoś czuliśmy, że on też, jak my, pracował w dzieciństwie na roli i wypasał krowy na łąkach położonych wzdłuż Olzy. Scenę, w której próbował elegancko zjeść jajko na twardo, do dziś uważam za jedną z najbardziej zabawnych w polskim kinie. Powiem więcej, on chyba naprawdę nie potrafił tego zrobić, nie musiał grać. Przy okazji tego jajka przypomina mi się pewna anegdota z moich stron rodzinnych. Pochodzę z północnego Mazowsza, gdzie jeszcze do II wojny światowej żywe były tradycje szlacheckie. To była czasem bardzo biedna szlachta, wymieszana, jeśli można tak powiedzieć, z chłopstwem. Było więc wielu takich, którzy chcieli uchodzić za szlachciców, choć nigdy tak naprawdę nimi nie byli. Rodzice opowiadali mi, że na przełomie XIX i XX w. przybyłemu ze swatem kawalerowi podawano na talerzu ugotowane na twardo jajko w skorupce. Obok leżały nóż i widelec. Szlachcic

wiedział, jaki zrobić z nich użytek: zdecydowanym ruchem przecinał jajko nożem na dwie połówki, po czym wyjadał je z tych poówek widelcem. Jeśli zaś kandydat do żeniaczki brał jajko do ręki i obierał, to oznaczało, że tak naprawdę jest chłopem. Taki był już spalony w ubieganiu się o rękę panny z rodziny uważającej się za szlachecką. Pamiętam, że mój ojciec całe życie jadał tak jajka na twardo. Nie wiem, na ile z przyzwyczajenia, a na ile dla zapewnienia nam, patrzącym, frajdy.

Przez ponad 40 lat Franciszek Pieczka (1974-2015) był aktorem Teatru Powszechnego w Warszawie. Został także, co warto podkreślić, Kawalerem Orderu Orła Białego. Jedyna szkoda, że mural przy ul. Pięknej 3A widać raczej słabo, bo choć to ruchliwa ulica, to usytuowanie malowidła utrudnia dostrzeżenie go z daleka. Zobaczymy je za to z okien autobusu, bo wtedy wzrok sięga nieco ponad płot otaczający budynek. Autorem muralu jest Dariusz Paczkowski. #





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

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

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

**KIEDY:** do 13.01

**WSTĘP:** bezpłatny

**CO: 1.8 M – projekt teatralny wspierający więźniów politycznych przeciwstawiających się reżimom totalitarnym w Białorusi i innych krajach**

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

**KIEDY:** 13, 14 i 15.01, godz. 19.00

**WSTĘP:** 20 zł

**ZAPISY:** [bilety.nowyteatr.org](http://bilety.nowyteatr.org),  
tel. 22 379 33 33, 509 133 333

**CO: Tłusty czwartek i Nocny dzwoneczek G. Donizettiego – dwie opery jednoaktowe**

**GDZIE:** Teatr Warszawskiej Opery Kameralnej,  
al. Solidarności 76B

**KIEDY:** 14.01, godz. 19.00; 15.01, godz. 18.00

**WSTĘP:** 100 zł

**ZAPISY:** [sekretariat@operakameralna.pl](mailto:sekretariat@operakameralna.pl),  
tel. 22 628 30 96

**CO: Mały Atlas Ludzi – koncert**

Mały Atlas Ludzi to grupa poetycka nawiązująca formą i tradycjami do złotego nurtu piosenki studenckiej z lat 70. i 80.

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

**KIEDY:** 14.01, godz. 18.00-19.00

**WSTĘP:** 20 zł

**ZAPISY:** [bielanski.waw.pl/zespol-maly-atlas-ludzi](http://bielanski.waw.pl/zespol-maly-atlas-ludzi),  
tel. 22 834 65 47, 504 399 108

**CO: Wigilia po polsku – spektakl teatru Podaj Dalej**

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

**KIEDY:** 15.01, godz. 18.00-19.00

**WSTĘP:** 10 zł

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

**CO: Il Barbiere di Siviglia G. Rossiniego – opera**

**GDZIE:** Teatr Królewski w Starej Oranżerii,  
Muzeum Łazienki Królewskie, ul. Agrykola 1

**KIEDY:** 14, 15, 20 i 21.01, godz. 19.00

**WSTĘP:** 50 zł

**ZAPISY:** tel. 22 511 59 00

**CO: Podróżniczek w Szwecji – spektakl**

Scenariusz inspirowany tekstem Astrid Lindgren  
*Pippi wchodzi na pokład.*

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

**KIEDY:** 15.01, godz. 12.30-14.00

**WSTĘP:** 20 zł

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

**CO: Uśmiechnięty – spektakl**

Uwaga: spektakl zawiera drastyczne sceny wojennych nagrań dokumentalnych, które mogą być nieodpowiednie dla wrażliwych lub młodszych osób.

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

**KIEDY:** 19, 20 i 21.01, godz. 19.00-21.30

**WSTĘP:** 45 zł

**ZAPISY:** [bilety.nowyteatr.org](http://bilety.nowyteatr.org), tel. 22 379 33 33, 509 133 333

**CO: W cieniu tanga – koncert Anny Riveiro z zespołem**

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

**KIEDY:** 21.01, godz. 18.00-19.30

**WSTĘP:** 30 zł

**ZAPISY:** [www.eventim.pl/artist/wcieniuutanga](http://www.eventim.pl/artist/wcieniuutanga),  
tel. 22 834 65 47, 504 399 108

**CO: Damma per Musica G.F. Händla i A. Vivaldiego – opera**

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

**KIEDY:** 21.01, godz. 18.00-19.00

**WSTĘP:** 40 zł

**ZAPISY:** [sekretariat@operakameralna.pl](mailto:sekretariat@operakameralna.pl), tel. 22 628 30 96

**CO: Biesiada bardów – koncert K. Sienkiewicza, K. Daukszewicza, B. Nowickiego i M. Stefankiewicza**

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

**KIEDY:** 22.01, godz. 18.00-20.00

**WSTĘP:** 50 zł

**ZAPISY:** [www.eventim.pl/artist/biesiadabardow](http://www.eventim.pl/artist/biesiadabardow)

**CO: Snack Opera Jerzego Snakowskiego**

**GDZIE:** Scena Basen Artystyczny, ul. Marii Konopnickiej 6

**KIEDY:** 22.02, godz. 16.30-17.45

**WSTĘP:** 30 zł

**ZAPISY:** [sekretariat@operakameralna.pl](mailto:sekretariat@operakameralna.pl), tel. 22 628 30 96

**CO: Art Ferie – warsztaty feryjne**

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

**KIEDY:** 20-24.02

**WSTĘP:** 10/20 zł (za wejściówkę)

**ZAPISY:** [bielanski.waw.pl](http://bielanski.waw.pl) (strefa zajęć), tel. 22 834 65 47



Fot. Pexels

**CO: *Silenzio!* – spektakl R. Nagabczyńskiej**

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

**KIEDY:** 26, 27 i 28.01, godz. 19.00-20.00

**WSTĘP:** 20 zł

**ZAPISY:** [bilety.nowyteatr.org](http://bilety.nowyteatr.org),  
tel. 22 379 33 33, 509 133 333

**CO: *Spotkanie z podróżnikami – Mołdawia***

Gościem spotkania będzie Marta Gawrychowska.

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

**KIEDY:** 27.01, godz. 18.00

**WSTĘP:** bezpłatny

**ZAPISY:** [bielanski.waw.pl](http://bielanski.waw.pl),  
tel. 22 834 65 47, od 9.01 w BOK

**CO: *Wesele Figara W.A. Mozarta* – opera**

**GDZIE:** Teatr Warszawskiej Opery Kameralnej,  
al. Solidarności 76B

**KIEDY:** 27, 28 i 29.01, godz. 19.00-22.30

**WSTĘP:** 100/150 zł

**ZAPISY:** [operakameralna.pl/event/wesele-figara-w-a-mozart-6](http://operakameralna.pl/event/wesele-figara-w-a-mozart-6),  
[sekretariat@operakameralna.pl](mailto:sekretariat@operakameralna.pl),  
tel. 22 628 30 96

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

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

**KIEDY:** 27, 28, 29 i 30.01, godz. 20.00-21.00

**WSTĘP:** 35 zł

**ZAPISY:** [bilety.nowyteatr.org](http://bilety.nowyteatr.org),  
tel. 22 379 33 33, 509 133 333

**CO: *1984* – spektakl**

Zniżka dla senierek i seniorów – bilet za 25 zł.

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

**KIEDY:** 27.01, godz. 11.00-12.30

**WSTĘP:** 25 zł

**ZAPISY:** [kasa@powszechny.com](mailto:kasa@powszechny.com), tel. 22 818 25 16

**CO: *Kubańska potańcówka***

Zimowe popołudnie z gorącą atmosferą wyspy.  
Będziemy śpiewać, tańczyć, bawić się!

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

**KIEDY:** 28.01, godz. 18.00-21.00

**WSTĘP:** 35 zł

**ZAPISY:** tel. 22 834 65 47

**CO: *Radio Mariia* – spektakl**

Zniżka dla senierek i seniorów – bilet za 25 zł.

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

**KIEDY:** 28.01, godz. 19.30-20.40

**WSTĘP:** 25 zł

**ZAPISY:** [kasa@powszechny.com](mailto:kasa@powszechny.com), tel. 22 818 25 16

**CO: *Bal dla dzieci z Indianą Płasem i Tonym Szalikiem***

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

**KIEDY:** 29.01, godz. 12.30-14.00

**WSTĘP:** 20 zł

**ZAPISY:** [www.eventim.pl/artist/baldladziecizindianaplasemitonymszalikiem](http://www.eventim.pl/artist/baldladziecizindianaplasemitonymszalikiem)

**CO: *Rodelinda G.F. Händla* – opera**

**GDZIE:** Teatr Królewski w Starej Oranżerii,  
Muzeum Łazienki Królewskie, ul. Agrykola 1

**KIEDY:** 28 i 29.01, godz. 19.00-22.30

**WSTĘP:** 50 zł

**ZAPISY:** 22 511 59 00

**CO: *Odyseja. Historia dla Hollywoodu* – spektakl w ramach cyklu *Senior w Nowym***

Bilety dla wszystkich osób 60+ w cenie 20 zł.

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

**KIEDY:** 2 i 3.02, godz. 19.00-23.00;  
4 i 5.02, godz. 18.00-22.00

**WSTĘP:** 20 zł

**ZAPISY:** [bilety.nowyteatr.org](http://bilety.nowyteatr.org),  
tel. 22 379 33 33, 509 133 333

**CO: *Wiedeński zew natury J. Haydna i L. van Beethovena* – opera**

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

**KIEDY:** 5.02, godz. 18.00-19.00

**WSTĘP:** 100 zł

**ZAPISY:** [sekretariat@operakameralna.pl](mailto:sekretariat@operakameralna.pl),  
tel. 22 628 30 96

**CO: *Wstyd* – spektakl**

Opowieść o trzech pokoleniach kobiet z jednej rodziny, które mierzą się z pytaniami o dziedziczość wstydu.

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

**KIEDY:** 12.02, godz. 19.00-20.15

**WSTĘP:** 20 zł

**ZAPISY:** [bilety.nowyteatr.org](http://bilety.nowyteatr.org),  
tel. 22 379 33 33, 509 133 333

**CO: *Opowieści niemoralne* – spektakl**

Zniżka dla senierek i seniorów – bilet za 25 zł.

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

**KIEDY:** 12.02, godz. 17.00-20.05

**WSTĘP:** 25 zł

**ZAPISY:** [kasa@powszechny.com](mailto:kasa@powszechny.com), tel. 22 818 25 16

**CO: *Strach zżerać duszę* – spektakl**

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

**KIEDY:** 12.02, godz. 18.00-19.25

**WSTĘP:** 25 zł

**ZAPISY:** [kasa@powszechny.com](mailto:kasa@powszechny.com), tel. 22 818 25 16

**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:  
HALINA MOLKA

# Miliardy do wzięcia



Fot. Pexels, Andrea Piacquadio

**W PRZYPADKU ŚMIERCI CZŁONKA RODZINY MOŻNA UBIEGAĆ SIĘ O ZWROT SKŁADEK, KTÓRE TEN ZGROMADZIŁ ZA ŻYCIA NA SWOICH KONTACH EMERYTALNYCH - W OFE I NA SUBKONCIE W ZUS. PIENIĄDZE TE MOGĄ BYĆ WYPŁACONE OSOBOM UPOSAŻONYM I SPADKOBIERCOM. PONIEWAŻ NIEWIELU Z NAS WIE O TEJ MOŻLIWOŚCI, NA KONTACH ZUS I OFE LEŻĄ PIENIĄDZE, PO KTÓRE NIKT SIĘ NIE ZGŁASZA. BO O POZOSTAWIONYCH ŚRODKACH NIE INFORMUJE UPRAWNIONYCH ŻADNA Z TYCH INSTYTUCJI.**

**O**d pensji pracownika oraz z tytułu prowadzonej działalności gospodarczej co miesiąc odprowadzana jest do ZUS składka na ubezpieczenie społeczne (obecnie: 19,52 proc.). Kwota ta jest dzielona i trafia na różne konta: 12,5 proc. – na podstawowe konto emerytalne ubezpieczonego w ZUS (I filar), a 7,3 proc. – na subkonto w ZUS. Jeśli ubezpieczony przystąpił do OFE, to na subkonto w ZUS trafia tylko 4,38 proc., a 2,92 proc. przekazywane jest do OFE. Pieniądze zgromadzone w OFE i na subkoncie w ZUS to tzw. II filar.

Po śmierci ubezpieczonego pieniędzy z I filaru nie można odzyskać, przejmują je państwo. Za to te

zgromadzone w II filarze są majątkiem ubezpieczonego i podlegają dziedziczeniu. I warto o tym pamiętać, gdyż w grę mogą wchodzić znaczne kwoty, a poza tym jest to roszczenie, które się nie przedawnia.

Na subkontach w ZUS znajduje się około 538 mld zł. Zapewne większa część tej kwoty zostanie wypłacona ubezpieczonym w formie świadczeń emerytalnych, ale przecież nie wszyscy dożywają do emerytury. W ubiegłym roku ZUS wypłacił spadkobiercom przedwcześnie zmarłych zaledwie ok. 500 mln zł. Dzieje się tak, ponieważ wiele osób nawet nie zdaje sobie sprawy, że po śmierci kogoś bliskiego należą się im jakieś pieniądze z ZUS lub OFE, a jeśli już się o tym dowiedzą, to nie mają pojęcia, w jaki sposób te fundusze pozyskać. Zwłaszcza że obowiązujące procedury są dość skomplikowane – inne w przypadku wystąpienia o środki z subkonta po członku OFE, który osiągnął wiek emerytalny, inne, jeśli nie osiągnął wieku emerytalnego, a jeszcze inne przy ubieganiu się o środki z subkonta po osobie, która do OFE nie przystąpiła w ogóle.

## **Kto może dziedziczyć składki ZUS i OFE?**

Gdy zmarły pozostawił testament, składki trafiają do osób wskazanych w nim do dziedziczenia. Jeśli testamentu nie ma lub został on unieważniony, dziedziczenie odbywa się według *Kodeksu cywilnego*, który daje pierwszeństwo żyjącemu małżonkowi i dzieciom.

## Co to jest OFE?

Otwarty Fundusz Emerytalny (OFE), tzw. II filar, to instytucja zarządzana i reprezentowana przez Powszechne Towarzystwo Emerytalne. Obecnie osoby wchodzące na rynek pracy nie mają obowiązku przystąpienia do OFE. Jeśli jednak zapiszą się do jakiegoś funduszu, wówczas ZUS przekazuje tam część ich składki emerytalnej.

Jeżeli małżonkowie nie mieli rozdzielności majątkowej, połowa składek zgromadzonych w czasie trwania małżeństwa przysługuje małżonkowi. Należą się one też byłym małżonkom, ale tylko wtedy, gdy do rozwodu nie mieli rozdzielności majątkowej.

Pozostałe kwoty wypłacane są osobom wskazanym przez ubezpieczonego w umowie z funduszem. Jeśli ubezpieczony nikogo nie uposażył, to po jego śmierci musi być przeprowadzone postępowanie spadkowe.

### Wypłata środków z subkonta ZUS i OFE po zmarłym przed osiągnięciem wieku emerytalnego (60 lat – kobieta, 65 lat – mężczyzna)

Gdy zmarły miał subkonto w ZUS i jednocześnie był członkiem OFE, wniosek o wypłatę składa się w OFE. Ten dzieli środki zgodnie z dyspozycją członka i wypłaca je w okresie 1-3 miesięcy od momentu skompletowania dokumentów. Następnie OFE informuje ZUS o sposobie podziału środków. To istotne, bo w taki sam sposób podzielone zostaną pieniądze na subkoncie w ZUS. Ten robi to w terminie do 3 miesięcy od powzięcia informacji z OFE. Uprawniony decyduje jedynie, czy należna kwota ma być wypłacona mu jednorazowo czy w ratach.

### Wypłata środków z subkonta po członku OFE, który zmarł po przejściu na emeryturę

W takiej sytuacji wniosek o wypłatę składa się w ZUS. A to dlatego, że przekazywanie zgromadzonych składek z konta OFE do ZUS zaczyna się 10 lat przed osiągnięciem przez pracownika wieku emerytalnego, a gdy już ten wiek osiągnie, wszystkie środki z OFE są już na jego subkoncie w ZUS.

W tym przypadku możliwy jest podział środków – dzieje się to w sytuacji, gdy rozwód, unieważnienie małżeństwa, śmierć lub ustanie czy ograniczenie wspólności majątkowej nastąpiły nie później niż w dniu: wystąpienia ubezpieczonego o emeryturę z powodu osiągnięcia wieku 60 lat (kobiety) i 65 lat (mężczyźni), nabycia prawa do emerytury w tym samym wieku, jeżeli złożenie takiego wniosku nie było wymagane, albo wystąpienia o emeryturę osób, które wcześniej korzystały z okresowej emerytury kapitałowej. Jeśli śmierć ubezpieczonego

## Co to jest subkonto ZUS?

Każda osoba ubezpieczona w ZUS ma tam swoje indywidualne konto emerytalne. Z tego konta wydzielana jest jego specjalna część, zwana subkontem – to też II filar. Subkonto tworzone jest zarówno w przypadku osób, które są członkami OFE, jak i tych, które urodziły się po 31 grudnia 1968 r. i nie przystąpiły do otwartych funduszy emerytalnych.

nastąpiła w okresie 3 lat od miesiąca, w którym osoba ta po raz pierwszy pobrała świadczenie emerytalne, uposażonym przysługuje wypłata gwarantowana.

### Dziedziczenie środków z subkonta po osobie, która nie przystąpiła do OFE

Każda osoba podejmująca pierwszą pracę, z której wynika obowiązek odprowadzania składek na ubezpieczenie społeczne, a nie przystąpiła do OFE, musi złożyć w ZUS oświadczenie o stosunkach majątkowych między nią a jej współmałżonkiem. Może też wskazać osoby uprawnione (nie muszą to być członkowie rodziny) do otrzymania środków z subkonta po jej śmierci. I to ci uprawnieni mogą zwrócić się do ZUS o wypłatę środków. Najlepiej, gdy zrobią to na formularzu Wniosek o transfer/ wypłatę środków z subkonta osoby ubezpieczonej, dostępnym w placówkach ZUS oraz na stronie: [www.zus.pl](http://www.zus.pl).

ZUS dzieli środki zgodnie z zakresem ustalonym w dokumencie o małżeńskiej wspólności majątkowej. Pozostałe pieniądze przekazuje zgodnie ze wskazaniem ubezpieczonego. Jeśli ubezpieczony nie wskazał takich osób, środki wchodzą w skład masy spadkowej.

### Jakie dokumenty są niezbędne, aby odzyskać pieniądze z II filaru?

Ani ZUS, ani OFE nie dokonają wypłaty bez wniosku oraz wielu innych dokumentów. Zazwyczaj są to: odpisy aktów zgonu i małżeństwa lub orzeczenie o rozwodzie, umowa o rozdzielności majątkowej, postanowienie sądu o nabyciu spadku lub akt notarialny zawarty w tej sprawie, kopie dokumentów tożsamości osób uprawnionych do uzyskania środków. Gdy są to osoby niepełnoletnie, należy dołączyć ich akty urodzenia, oświadczenia o prawnej opiece oraz dokument tożsamości opiekuna. Niezbędne mogą okazać się też oświadczenia osób nabywających spadek o sposobie wypłaty należnych im środków. Wszystkie dokumenty muszą być oryginalne lub potwierdzone notarialnie. Obie instytucje mogą żądać też innych dokumentów, dlatego przed złożeniem wniosku dobrze zasięgnąć w tej sprawie informacji bezpośrednio w OFE lub ZUS.. #

Źródło: [www.zus.pl](http://www.zus.pl)





Fot. Archiwum prywatne



WYSŁUCHAŁA:  
**MARZENA MICHAŁEK**

# ZDROWO, LOKALNIE I TANIO.

## JAK KUPOWAĆ DOBRE JEDZENIE?

**W CZASACH, KIEDY CORAZ TRUDNIEJ O ZDROWĄ I PEŁNOWARTOŚCIOWĄ ŻYWNOSĆ, SPRAWDZA SIĘ ZAZWYCZAJ STARA ZASADA: NIE JEDZ NICZEGO, CZEGO TWOJA BABCIA NIE UZNAŁABY ZA JEDZENIE I CZEGO NAZW SKŁADNIKÓW NIE POTRAFISZ WYMÓWIĆ.** O TYM, JAK MĄDRZE WYBIERAĆ, NIE NADWYRĘŻAJĄC PRZY TYM BUDŻETU SFATYGOWANEGO INFLACJĄ, ROZMAWIAM Z SYLWIĄ MODIC – PROPAGATORKĄ ZDROWEGO STYLU ŻYCIA, KTÓRA OSIEM LAT TEMU, WSPÓLNIE Z MĘŻEM ANDREJEM, POWOŁAŁA DO ŻYCIA WIRTUALNY TARG PRAWDZIWEGO JEDZENIA, OFERUJĄCY DOSTĘP DO PRODUKTÓW Z CZYSTĄ ETYKIETĄ, POCHODZĄCYCH OD MAŁYCH WYTWÓRCÓW I ROLNIKÓW.

**Dlaczego ważne jest, by kupować jedzenie od sprawdzonych dostawców?**

W myśl zasady, że jesteś tym, co jesz, dobrze jest sięgać po produkty jak najlepszej jakości, pochodzące od zaufanych dostawców, ponieważ zdrowe odżywianie ma wpływ na prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Warto jednak doprecyzować, kim są ci sprawdzeni dostawcy. To rolnicy, sadownicy, piekarze czy masarze, którzy nie stosują chemicznych ulepszaczy smaku, konserwantów, rezygnują ze sztucznych nawozów. Szczególny rygorizm przy wyborze dostawcy jest wskazany, gdy w grę wchodzi realne zagrożenie życia, co zdarza się w przypadku osób z nowotworami (wiele konserwantów jest problematycznych) bądź alergiami objawiającymi się bardzo silnymi reakcjami. Zatem to także kwestia odpowiedzialności i troski o zdrowie bliskich. Jako mama nastolatki, która od najmłodszych lat negatywnie reaguje na jedzenie z etykietą budzącą wątpliwości, będąc czasem zmuszona



do zrobienia zakupów w tradycyjnym sklepie, gdzie mam do czynienia z towarem często nieznanego pochodzenia, zawsze wybieram produkt z certyfikatem – to gwarancja, że nie jest on na przykład przyskany. Należy też pamiętać, że wszystkie owoce czy warzywa, które nie rosną w naszej szerokości geograficznej, muszą być zakonserwowane, by bez szwanku przebyły podróż do Polski.

### **Jak sprawdzić prawdziwe pochodzenie żywności, kupując w markecie czy na bazarze? Czy dostaniemy tam zdrowe, pełnowartościowe produkty?**

Informacje o pochodzeniu żywności pomoże nam znaleźć wyszukiwarka internetowa. Jako osoba, która zawodowo ma kontakt z producentami żywności, zanim zdecyduję się na współpracę z danym partnerem, dokonuję głębszego dochodzenia. Istnieje szereg parametrów, które wytwórca musi spełnić, by móc pojawić się z ofertą na naszym wirtualnym targu. W tym celu odwiedzam gospodarstwa i rozmawiam z potencjalnymi dostawcami. Osobiście weryfikuję zapewnienia o zachowaniu dobrostanu zwierząt, sprawdzając, czy mają dostęp do światła dziennego, czy wychodzą na świeże powietrze, czy mają dobre warunki do życia w oborze. Jeżeli zwierzęta chorują, dowiaduję się, czy są leczone i w jaki sposób. Ciężko wyczytać takie informacje z etykiety na produkcie sprzedawanym w markecie.

Samodzielnie także można szybko zweryfikować, czy mamy do czynienia z małym gospodarstwem czy dużą firmą. Wystarczy wejść na stronę internetową producenta, gdzie zazwyczaj znajduje się informacja, czy to niewielkie rodzinne przedsiębiorstwo z tradycjami i czy surowiec pochodzi z okolicznych gospodarstw, gdzie zwierzęta są karmione wyłącznie naturalnie. Warto poczytać o tym, jak odbywa się wędzenie. Jeśli na zrębkach olchowo-bukowych, to jest dobry kierunek. Mile widziane są informacje, że produkty danej masarni można kupić w kilku sklepach firmowych w okolicy. Kolejną wskazówką są składy. Lista powinna być jak najkrótsza. Dla mnie wykluczające są składy, gdzie do wędliny dodawane są syrop glukozowo-fruktozowy, aromaty dymu wędzarniczego czy fosforany. Sądzę, że dobrze sprawdzi się tutaj zasłyszane i bliskie mi motto: nie jedz niczego, czego Twoja babcia nie uznałaby za jedzenie i czego nazw składników nie potrafisz wymówić.

### **Czy istnieją jakieś testy, dzięki którym można sprawdzić, czy jedzenie jest pozbawione konserwantów i nie zostało podrasowane antybiotykami?**

Jedynie testy laboratoryjne dają 100 proc. pewności, czy jedzenie jest wolne od konserwantów bądź ulepszaczy smaku. Dlatego warto ufać jednostkom certyfikującym, które są szczególnie surowe w ocenie. Wszelkie domowe testy nie są wiarygodne. Nauczona doświadczeniem wiem także, że obecność konserwantów można stwierdzić po reakcji organizmu u osoby, która przejawia alergię na te składniki – zazwyczaj są to objawy natychmiastowe (duszności, reakcje skórne).

### **Istnieje, być może mylne, przekonanie, że jedzenie zdrowe, bez ulepszaczy, jest droższe. Czy to prawda?**

Gdy sięgamy po zaufane jedzenie, czyli bez ulepszaczy, bez chemii, które jest pełnowartościowe, najadamy się na dłużej. Kiedy wybierzemy kajzerkę, która nie jest sztucznie



Fot. Archiwum prywatne

wyprodukowana, co oznacza, że jest w naturalny sposób ciężka, treściwa, nie zjemy dwóch tylko jedną – jemy więc mniej, co ma realne przełożenie na zasobność naszego portfela. Warto zadbać o wybór zdrowych produktów, które sprawią, że uczucie sytości zostanie z nami na dłużej. Paradoksalnie zatem decydując się na zaufane jedzenie, wydajemy mniej. Nie zapominajmy jednak o planowaniu zakupów – twórzmy listę potrzebnych produktów. Nie kupujemy oczami ani nie wybieramy się do sklepu z pustym żołądkiem. W obliczu nadmiaru jedzenia w domu jego duża część zwyczajnie się zmarnuje.

### **Czy można oszczędzić na zakupach, kupując zdrową żywność? Jak i gdzie jej szukać?**

Tak, oczywiście. Możemy szukać owoców i warzyw, które za sprawą skazy natury estetycznej często wracają na pole lub są przekazywane do produkcji przetworów, a mogłyby bez wstydu wylądować na naszym talerzu. Wiele firm sprzedających dobrej jakości żywność przez internet ma w ofercie takie nieperfekcyjne paczki z produktami w obniżonej cenie. Znajdziemy tam na przykład wybarwioną paprykę, jabłko z kropkami bądź w mniejszym rozmiarze niż standardowy czy marchew z trzema nogami – to owoce i warzywa, które są w pełni wartościowe. Polecam też pytać sprzedawców na bazarkach, czy nie mają może takich nieperfekcyjnych produktów na zbyciu.

### **Czy dobre bezpestycydowe warzywa i owoce, mięso, nabiał i ryby można bezpiecznie zamawiać przez internet?**

Oczywiście, ponieważ zapewnienie bezpieczeństwa produktom to również zapewnienie zdrowia i dobrego samopoczucia konsumentom, a na tym wszystkim sprzedającym zależy najbardziej. Nawet zagorzali przeciwnicy zakupów spożywczych za pośrednictwem internetu przekonali się do takiej formy za sprawą pandemii. Pamiętajmy jednak, że w przypadku ryb, nabiału czy wędlin zapewnienie ciągu chłodniczego to odpowiedzialność nie tylko dostawcy, lecz także nas samych. Dbajmy o to, by od razu po odbiorze przełożyć zamówienie do lodówki, gdy tego wymaga, a jeżeli nie mamy takiej możliwości, o to, by wyposażyć się w torbę termoochronną.

### **Czy można taką żywność reklamować?**

Każdy towar zamówiony przez internet, czyli taki, którego nie widzimy osobiście podczas realizowania płatności, w tym również jedzenie, możemy reklamować. Gwarantuje nam to polskie prawo. #





TEKST:  
**MARZENA MICHAŁEK**

Fot. Pexels, Karolina Grabowska

# JEŚLI NIE **DOKTOR GOOGLE,** TO CO?

**GDZIE SZUKAĆ INFORMACJI NA TEMAT ZDROWIA? JAK PORADZIĆ SOBIE Z CHOROBA? CZYM ONA JEST? CO OZNACZA DLA MNIE I MOICH BLISKICH? TAKIE I PODOBNE PYTANIA ZADAJE SOBIE CHYBA KAŻDY PACJENT. ODPOWIEDZI NA NIE MOGĄ OKAZAĆ SIĘ KLUCZOWE, PONIEWAŻ Z PSYCHOLOGICZNEGO PUNKTU WIDZENIA ZNACZĄCO WPŁYWAJĄ NA SKUTECZNOŚĆ TERAPII I CZAS REKONWALESCENCJI.**

## **Pomiędzy diagnozą a leczeniem**

Kiedy słyszymy w gabinecie lekarskim diagnozę, często zaskakującą i trudną, ogarniają nas niedowierzanie, złość, przygnębienie, wpadamy w stan zamrożenia. Po pierwszym szoku pragniemy jednak uporządkować informacje i dowiedzieć się o swojej chorobie jak najwięcej. Ale znalezienie wiarygodnych danych – mimo powszechnego dostępu do internetu – nie jest, niestety, sprawą prostą. Na różnych stronach i forach online nie brakuje sensacyjnych nagłówków na temat chorób, „cudownych” wyleczeń czy magicznych

terapii i uzdrawiających recept. Jednak nawet treści, niemające wprowadzać w błąd, mogą okazać się szkodliwe. Nieprecyzyjna, niepełna, niepoprawnie sformułowana informacja czasami wystarcza, by przestraszyć, zaniepokoić czy zdezorientować pacjenta. A przecież jego stan psychiczny jest niezwykle ważną częścią terapii. Naukowcy podkreślając zaangażowanie pacjenta w proces leczenia, mają na myśli także jego samo-edukację, samoopiekę, zmianę stylu życia i przestrzeganie zaleceń medycznych. Nawet najlepsze leki czy najnowocześniejsze technologie nie są w stanie uzdrowić chorego bez jego zaangażowania i dbałości o proces leczenia. W tym wszystkim potrzebuje on jednak sprawdzonej wiedzy z wiarygodnych źródeł.

### Gdzie szukać rzetelnych informacji?

Lekarze newralgicznie reagują na pacjentów, którzy zaraz po przekroczeniu progu gabinetu opowiadają o diagnozie, którą sami sobie postawili na podstawie informacji z internetu. Trochę niesłusznie mówią o tym: „diagnoza doktora Google”. Dlaczego niesłusznie? Bo skupiają się tylko na tej mało rzetelnej części dostępnych artykułów. Tymczasem Google jest tylko jedną z wielu wyszukiwarek i przy jej pomocy można znaleźć w sieci naprawdę sporo eksperckiej, a przy tym opisanej w dostępnym sposób, wiedzy medycznej.

Takim przykładem są strony towarzystw medycznych, takich jak: Polskie Towarzystwo Urologiczne, Polskie Towarzystwo Kardiologiczne, Polskie Towarzystwo Onkologiczne, Polskie Towarzystwo Nadciśnienia Tętniczego, Polskie Towarzystwo Psychologiczne, Polskie Towarzystwo Diabetologiczne itd. Prowadzą one zazwyczaj wiele działań edukacyjnych skierowanych do lekarzy i naukowców, a także do pacjentów. Sami lekarze, ograniczani coraz bardziej czasem wizyty (obecnie wynosi on 15 min na jedną osobę), podczas konsultacji nie są w stanie odpowiedzieć wyczerpująco na wszystkie pytania i niekiedy kierują nas do sprawdzonych źródeł, czyli właśnie na platformy internetowe wspomnianych towarzystw. Warto także zaglądać na strony towarzystw medycznych w innych krajach – bariera językowa nie jest już problemem, ponieważ wszystkie dostępne tam artykuły można automatycznie tłumaczyć na język polski. I choć nie są to tłumaczenia idealne, warto odwiedzać strony obcojęzyczne, ponieważ publikowane na nich treści opierają się najczęściej na aktualizowanej wiedzy eksperckiej zgodnej z najnowszymi badaniami.

### Organizacje pacjenckie – edukacja i wsparcie

Zadaniami wszystkich organizacji pacjenckich – działających zazwyczaj jako stowarzyszenia czy fundacje oraz grupy wsparcia – są szeroko pojęte wsparcie chorych w procesie leczenia i edukacja na temat samej choroby. Tego typu jednostki są współtworzone przez osoby doświadczone w roli pacjentów, a tym samym rozumiejące emocje, jakie mogą towarzyszyć chorobie, i umiejące służyć realnym wsparciem. Często mają one także przetarte szlaki w systemie opieki zdrowotnej – wiedzą, jak wyglądają etapy terapii i gdzie pacjent powinien się po kolei zgłosić. To bardzo cenne. Dodatkowo organizacje pacjenckie, podobnie jak wymienione wcześniej towarzystwa medyczne, są sprofilowane chorobowo. Znajdziemy zatem i stowarzyszenia wspierające chorych z niewydolnością serca, i z chorobami nerek, prostaty, Alzheimerem, czerlakiem, niedosłuchem itp.

Organizacje te często współpracują z dobrymi, referencyjnymi ośrodkami medycznymi, udostępniają aktualną wiedzę ekspercką na temat danego schorzenia, bieżące opracowania, wyjaśnienia i komentarze dotyczące nowości w medycynie. Bez organizacji pacjenckich nie ma już teraz skutecznej edukacji. Warto zaglądać na ich profile społecznościowe – znajdziemy na nich liczne publikacje medyczne opracowane w przystępny sposób, nowości legislacyjne oraz – co bardzo ważne – wspierającą społeczność.

### Rola bliskich

Wiele chorób przewlekłych wymaga wsparcia bliskich, rodziny i przyjaciół przez wiele lat. Lekarze troszczą się o przedłużenie naszego życia, ale to bliscy dbają na co dzień o jego najwyższą jakość. A przez jakość życia rozumiemy sprawność psychiczną i fizyczną, ale także dobrostan i aktywność rodzinną oraz społeczną. W tym sensie wzajemne wsparcie w terapii służy całej rodzinie, która dłużej unika obciążeń związanych z różnymi aspektami opieki nad chorym.

Istnieją miejsca w sieci, które łączą wiele osób: lekarzy, pielęgniarki, pacjentów, ich bliskich, a także przedstawicieli organizacji pacjentów. Pełnią tym samym niezwykle ważną funkcję w procesie edukacji i wsparcia chorych. Należą do nich np.: Forum Przeciw Depresji, Forum Serce Pacjenta (kardiologiczne), Zwrotnik Raka (onkologiczne), Forum Chorych na Nieswoiste Zapalenie Jelit, Forum Chorych na SM (stwardnienie rozsiane), Forum Chorych na Parkinsona i wiele innych. #



# Zimowy spacer z ćwiczeniami

Zima to szczególna pora roku. Wielu seniorów stara się ją przeczekać i większość czasu spędza w ciepłym domu. Ruch potrzebny jest jednak zawsze – dotlenienie organizmu, spacer i krótkie, proste ćwiczenia dadzą nam zastrzyk dobrej energii. Aby czuć się bezpiecznie na śniegu i lodzie, warto zaopatrzyć się w antypoślizgowe nakładki na buty.

Tak wyposażeni wyruszmy do parku i lasu, by zażyć ruchu i usprawnić organizm. W zależności od temperatury zimowy spacer powinien trwać od 30 do 60 min. Pamiętajmy o wygodnym ubraniu i sportowym obuwiu – kozuszek i futerko zostawiamy w domu. #



**BOŻENA  
BORYS**

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

Fot. Andrzej Borys



ćw.  
**1**

## ĆWICZENIE ODDECHOWE I ROZGRZEWAJĄCE

Stań w rozkroku, skrzyżuj ręce przed klatką piersiową i energicznie wyprostuj ramiona w bok. To tzw. rozgrzewka woźnicy.

**Powtórz kilkanaście razy, aż zrobi Ci się ciepło.**



ćw.  
**2**

## SKŁONY BOCZNE

Stoisz w rozkroku. Ręce unieś w górę i wykonaj skłon w bok w jedną stronę. Opuść ręce, podnieś ponownie i zrób skłon w drugą stronę. Staraj się nie pochylać, trzymaj się prosto.

**Powtórz kilkanaście 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**

### ĆWICZENIA ODDECHOWE I ROZCIĄGAJĄCE

Nadal stoisz w rozkroku. Ugnij ręce przed klatką piersiową i odrzuć łokcie w tył. Następnie wyprostuj ramiona w bok, odrzuć je w tył. Ćwicz energicznie, wciągając powietrze przez nos i wydychając przez usta.

**Powtórz kilkanaście razy. Ćwiczenie możesz też wykonać w ruchu, podczas marszu.**

ćw.  
**4**

### ĆWICZENIE NÓG 1

Znajdź ławkę lub pień drzewa, na którym możesz postawić stopę. Stań twarzą do ławki, ręce wyprostuj przed siebie. Stawiaj raz prawą, raz lewą stopę na ławce.

**Po 6 powtórzeniach odpocznij i wykonaj drugą serię powtórzeń.**



ćw.  
**5**

### ĆWICZENIE NÓG 2

Stań na jednej nodze. Dla utrzymania równowagi chwyć jedną ręką za oparcie ławki lub za gałązkę. Drugą nogę zegnij w kolanie i staraj się przyciągnąć blisko pośladka.

**Zmień nogę i powtórz to samo drugą.**



# WARTO PRZECZYTAĆ



POLECA:  
ANDRZEJ ZAWADZKI

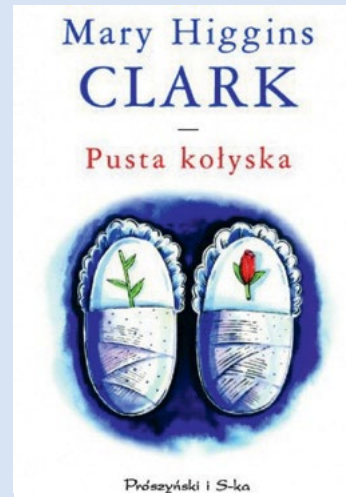


**Andrzej Chwalba, Wojciech Harpula, Cham i pan.**

**A nam, prostym, zewsząd nędza?, Wydawnictwo Literackie, 2022**

Niedawno miałem okazję polecać na łamach „Pokoleń” książkę Adama Leszczyńskiego *Ludowa historia*

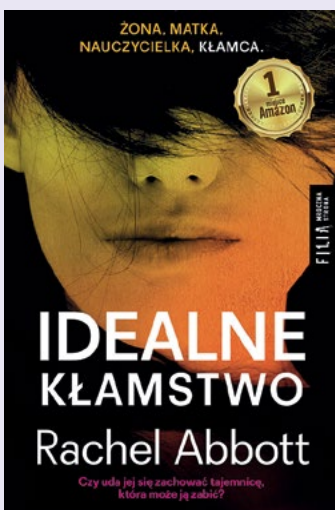
*Polski*. Dziś proponuję pozycję, która jest reklamowana jako „odpowiedź”. Autorzy – zainspirowani burzliwymi wymianami poglądów czytelników po książce Leszczyńskiego – postanowili zabrać głos w dyskusji, posługując się nie emocjami, a głównie argumentami naukowymi. Mamy do czynienia ze zbiorem w zasadzie odrębnych tekstów ujętych w porządku alfabetycznym, co przy pozycji historycznej może być pewnym zaskoczeniem, ale co również niewątpliwie ułatwia przebrnięcie przez nią. Wystarczy powiedzieć, że wśród 24 haseł są takie, jak: *Bat, Karczma, Pleban* itp. Jak każda książka tego typu także ta zawiera masę nazwisk, niekoniecznie dotąd powszechnie znanych, dat i faktów historycznych, zinterpretowanych przez autorów według idei przewodniej. Warto przeczytać, by dowiedzieć o naszych przodkach nieco więcej.



**Mary Higgins Clark, Pusta kołyska, tłum. Arkadiusz Nakoniecznik, Prószyński i S-ka, 1998**

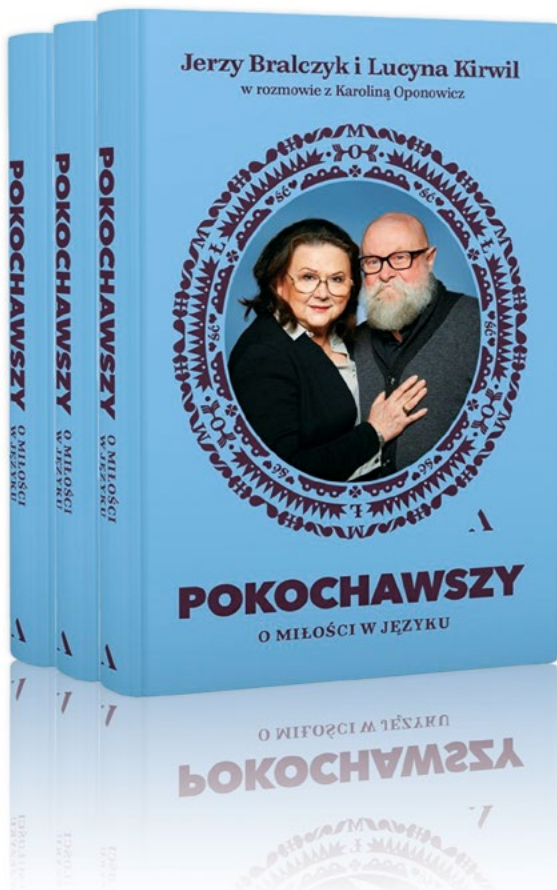
Pragnienie posiadania dziecka jest cechą naturalną. Zdarza się, że wiele par ma, z różnych powodów, kłopoty ze spełnieniem tego marzenia. Tacy ludzie są

gotowi zrobić niemal wszystko, by doczekać się potomstwa. Niestety, istnieje również grupa osób, które potrafią wykorzystać takie tragedie do swoich niecznych celów. Najczęściej chodzi o pieniądze, ale nie zawsze. Są maniacy, którzy chcą w takiej sytuacji zbudować swoją niezwykłą pozycję. Ta powieść traktuje właśnie o lekarzu, opętanym manią przyszłej sławy, który stosuje własne eksperymenty w celu nieetycznego „leczenia” niepłodności. Pozycja ma po części charakter thrillera medycznego, a po części – kryminału, gdyż nieuczciwy lekarz nie cofa się nawet przed morderstwem, by ukryć swoje manipulacje z urodzeniami. Jednym słowem: dobra sensacja.



**Rachel Abbott, Idealne kłamstwo, tłum. Adrian Napieralski, Wydawnictwo Folia, 2019**

Miłośnikom sensacji, a dokładniej thrillerów psychologicznych, nazwisko autorki jest z pewnością znane. *Idealne kłamstwo* to kolejna pozycja, której nakłady biją rekordy popularności, a sama Abbott zbiera za nią liczne nagrody. Jadąc do pracy, młoda kobieta słyszy w radiu głos człowieka, który – według niej – nie żyje od 15 lat. W dodatku grozi on na antenie, że wyjawia wielką tajemnicę dotyczącą własnej śmierci i związku bohaterki z całą sytuacją. W warstwie psychologicznej historia to przykład tego, do czego może prowadzić toksyczna relacja. Polecam nie tylko miłośnikom sensacji, lecz także wszystkim, którzy w lekturach szukają czegoś więcej niż tylko fabuły.



TEKST:  
LIDIA KANIA

# Miłosny imiesłów

**OTRZYMAŁAM TĘ KSIĄŻKĘ W PREZENCIE NATYCHMIAST PO JEJ WYDANIU. PODAROWAŁA MI JĄ OSOBA, KTÓRA ZNA MOJĄ FASCYNACJĘ CHARYZMĄ PROF. JERZEGO BRALCZYKA. PO PRZECYTANIU TEJ LEKTURY MOJE ZAURCZENIE ROZSZERZYŁO SIĘ TAKŻE NA ŻONĘ PROFESORA – DR LUCYNĘ KIRWIL. TO PARA DWOJGA DOJRZAŁYCH LUDZI, KTÓRZY MAJĄ ZA SOBĄ DOŚWIADCZENIE PIERWSZEGO MAŁŻEŃSTWA. DZIĘKI TEMU, ŻE MIELI ŚWIADOMOŚĆ, JAKIE WARTOŚCI SĄ DLA NICH NAJWAŻNIEJSZE, TYM RAZEM MOGLI DOKONAĆ OSTROŻNIEJSZYCH WYBORÓW NIŻ W MŁODOŚCI.**

Książka stanowi zapis rozmowy Jerzego Bralczyka (językoznawca) i Lucyny Kirwil (psycholożka, badaczka agresji) z dziennikarką Karoliną Oponowicz. Tytuł wymyślił Jerzy Bralczyk, ponieważ „bardzo lubi imiesłowy przysłówkowe uprzednie”. Dlaczego *pokochawszy*? „Bo *pokochawszy* to już na całe życie, podczas gdy *kocham* to jeszcze nie wiem, czy to uczucie na dłużej”. Dwoje wybitnych osobowości opowiada tu o swoim małżeństwie, ścieraniu się charakterów, ciągłych rozmowach, które są ważne na każdym etapie związku, o tym, co zdecydowało, że są razem już wiele lat, o wspólnych rytuałach, bez których nie warto żyć. Oboje perfekcyjnie wykształceni, lubią być razem, ale i osobno, delikatni wobec siebie i czuli.

W błyskotliwy, pełen anegdot i cytatów literackich sposób bohaterowie opowiadają o języku, którym wyrażamy miłość na różnych jej etapach. Jest więc: wyznawanie miłości i słowa ją wyrażające, język kłótni, język listów miłosnych i język seksu. Przekazywanie emocji i okazywanie czułości, rozstania i rytuały. Jest także język miłości dojrzałej.

W trakcie rozmowy z dziennikarką padają sformułowania świadczące o głębokim i dojrzałym uczuciu małżonków wobec siebie, wypowiedziane jakby mimochodem: „Bardzo dużo jej zawdzięczam”, „Żony zdanie bardzo się dla mnie liczy. To dla niej chcę wszystko dobrze sformułować”, „Ja na przykład bardzo lubię kochać swoją żonę, w różnych znaczeniach, lubię to uczucie u siebie”, „Rozmowa jest tak naprawdę o tym, że się kochamy. Nie wyznajemy sobie uczuć, ale wracamy do tego, dlaczego się spotkaliśmy. Bawimy się tym. Możemy powiedzieć, że oboje jesteśmy sobą w pewien sposób zafascynowani”, „Kocham cię, bo jesteś wspaniały”.

To bardzo mądra książka. Podnosi na duchu, zachwyca piękną polszczyzną, wywołuje uśmiech. Zdaniem prof. Bralczyka „jedną z najwspanialszych rzeczy, jaka może zdarzyć się w relacji, jest wspólne starzenie się. Przywilej najpierw wspólnego dojrzewania, a później wspólnego starzenia, wydaje mi się niezwykle cenny”.

Może tę cenną mądrość powinniśmy przekazać także następnemu pokoleniu? #





TEKST:  
LIDIA KANIA

Fot. Pexels, Cottonbro Studio

# DOJRZAŁA MIŁOŚĆ

## WIELKI WZAJEMNY DAR

**CZYM JEST MIŁOŚĆ? NA TO PYTANIE JEST TYLE ODPOWIEDZI, ILU JEST LUDZI. ISTNIEJE WIELE ODMIAN TEGO CUDOWNEGO UCZUCIA. MY ZAJMIEMY SIĘ MIŁOŚCIĄ, KTÓRA PROWADZI DO UTWORZENIA ZWIĄZKU.**



**M**iłłość młodzięcza, mocno romantyczna, jest najsilniejszą formą emocji, przejawia się koncentracją naszego wzroku, umysłu, serca i wszystkich zmysłów na ukochanej osobie. Erich Fromm (niemiecki filozof, socjolog i psycholog) określił ten stan jako: „kocham cię, ponieważ cię potrzebuję”. Jednak taka młodzięcza miłość, sprowadzona do przeżywania własnych uniesień i zachwyty, to często jedynie narcystyczna iluzja, która łatwo ulega wypaleniu.

Momentem, w którym otwieramy się na poszukiwanie miłości, jest młodość, często bardzo wczesna. Co wiemy wtedy o sobie, o życiu? Raczej mało. Nie mamy przemyślanych, a tym bardziej określonych, kryteriów, jakimi chcemy się kierować. Wszystko, co dzieje się wtedy między ludźmi, jest intensywne, nowe, emocjonujące! Wielkim szczęściem dla zakochanych jest, jeśli wraz z upływem czasu ich romantyczne uczucie przekształca się w dojrzałą miłość. Zdaniem Ewy Woydyłło-Osiatyńskiej (dr psychologii i terapeutka uzależnień), wbrew romantycznym ideałom, trwałe „aż po grób porozumienie dusz” wymaga pracy zarówno nad sobą, jak i relacją z bliską osobą. Niezbędne są do tego odwaga i wrażliwość oraz rozpoznanie własnych potrzeb. A także świadomość, że nie można zmienić drugiej osoby na siłę – zmienić można jedynie siebie. I to jest wiedza, która bardzo pomaga w budowaniu dojrzałej miłości.

A jeśli nowa miłość przychodzi do człowieka już dojrzałego, świadomego swoich mocnych i słabych stron, takiego, który już nie musi niczego sobie udowadniać? Zdarza się, że taka osoba godzi się na samotność, wiedząc, że lepiej iść przez życie w pojedynkę niż w związku pozbawionym sensu. Jeśli jednak uczucie miłości pojawia się w dojrzałym wieku, staje się prawdziwym skarbem dla obojga partnerów.

Miłość dojrzałą Erich Fromm opisuje tymi samymi słowami, co tę romantyczną, ale w odmiennym szyku słów: „potrzebuję cię, ponieważ cię kocham”.

Według amerykańskiego psychiatry Morgana Scotta Pecka miłość to przede wszystkim działanie. Takie, które przynosi dobro ważnej dla ciebie osobie. Czyli to, co TY o niej mówisz, co TY o niej myślisz, co TY do niej czujesz i co TY dla niej robisz. Osoba przeżywająca dojrzałą miłość jest przepelniona tym uczuciem, zaczyna się nim dzielić, dawać. Dzieje się tak dlatego, że tylko dojrzały człowiek ma co ofiarować ukochanej



Fot. Pexels, Cottonbro Studio

osobie. Taka miłość nie jest zależna od niczego, staje się związkiem. To wspierające uczucie, w którym zupełnie co innego jest ważne. Partner nie musi, a nawet nie powinien, zaspokajać wszystkich naszych potrzeb – powinniśmy mieć inne relacje, znajomych, przyjaciół, pielęgnować kontakty rodzinne. Wtedy oczekiwania wobec najbliższej osoby przestają być tak pryncypialne. Możemy decydować, co w relacji pragniemy otrzymać i ofiarować, odnaleźć to, co nas do siebie zbliża. Mamy wybór. I jest to wybór świadomy. Peck proponuje, aby myśleć o miłości jak o czymś, co sami tworzymy, za co ponosimy odpowiedzialność. Tak rozumiana miłość to wyższy stopień bliskości, to siła, którą człowiek może w sobie wyzwolić.

Postawmy teraz pytanie: czy młody człowiek przeżywający romantyczne uczucie jest przygotowany do takiego rozumienia miłości? Czy jest na tyle dojrzały, żeby w upojeniu szczęściem, euforii i pożądaniu rozumieć, że miłość to przede wszystkim dawanie siebie drugiej osobie, dbałość o zaspokojenie jej potrzeb, poszanowanie jej odmienności?

Dojrzała miłość ceni autentyczność – to wspaniale być sobą i czuć, że ktoś nas akceptuje, kocha, pożąda takimi, jakimi dziś jesteśmy. Mamy jednak prawo do własnych tajemnic, sobie tylko znanych spraw. W dojrzałym związku obie strony dają sobie do tego prawo. Zdrowa bliskość to też zaufanie.

Miłość w wersji takiej, jaką proponuje Peck, ma jeszcze jedną zaletę. Jest z nami zawsze. Nawet gdy ukochanej osoby już przy nas nie ma. Pięknie mówi o tym aspekcie dojrzałej miłości również Ewa Woydyłło-Osiatyńska. Przeżyła w związku małżeńskim z Wiktorem Osiatyńskim ponad 40 lat. Pobrali się jako dojrzały ludzie – każde z nich miało 35 lat. Profesor Osiatyński zmarł w 2017 r. „Wolę mieć tę miłość w sobie, niż rozpacznać, że umarła, bo... nie umarła”. #





# Powracać we wspomnieniach



TEKST I ZDJĘCIA:  
ANDRZEJ ZAWADZKI

**#POKOLENIA, KTÓRE UKAZUJĄ SIĘ JUŻ OD PIĘCIU LAT, MAJĄ SWOICH WIERNYCH CZYTELNIKÓW.** CZEKAJĄ ONI NA KAŻDY NOWY NUMER, SZUKAJĄ EGZEMPLARZY DLA SIEBIE, ALE I DZIELĄ SIĘ TREŚCIAMI Z CZŁONKAMI RODZINY, SAŚIADAMI, ZNAJOMYMI. WIEM O TYM CHOCIAŻBY Z ROZMÓW Z BOHATERAMI MOICH TEKSTÓW, KTÓRZY W ZDECYDOWANEJ WIĘKSZOŚCI NALEŻĄ DO FANÓW NASZEGO MIESIĘCZNIKA.

Są też tacy, którzy chcą powracać na łamy „Pokoleń”. Pragną dzielić się z czytelnikami swoimi przeżyciami i doświadczeniami, ale i opowiadać historie rodzinne, które często okazują się dramatyczne – zupełnie tak, jak dramatyczne były czasy, w których przyszło żyć im i ich przodkom. Wspomnienia z dzieciństwa umożliwiają przekazywanie następnym generacjom prawdziwej

wiedzy o ludzkich losach, a dzięki publikacji mogą zostać udostępnione szerszemu gronu. Mam nadzieję, że ośmielają też innych do spisywania własnych wspomnień.

Losy Polaków, którzy są w stanie opisać swoją historię na tle rodzinnych przeżyć, są dość typowe, choć w indywidualnym wymiarze – tak naprawdę bardzo różne. Pokolenie naszych dziadków i rodziców przechodziło przez wojny, zabory, okupację, często towarzyszyły temu śmierć najbliższych i inne tragiczne wydarzenia.

## Historia ojca

Wanda Jarzębowska, która postanowiła podzielić się z nami wspomnieniami o swojej rodzinie, była już bohaterką naszego tekstu w 2019 r. Przypomnijmy więc: pani Wanda jest z wykształcenia i zawodu mistrzem krawieckim, od kilkunastu lat prowadzi własny zakład kuśnierski w pobliżu Dworca Wileńskiego. Kocha swoją pracę, tak jak i klientki kochają ją.

Pani Wanda ze wzruszeniem opowiada swoją historię, wpisaną jakże wyraźnie w losy ojca. Stefan Górski urodził się w 1913 r. w rodzinie chłopskiej na Lubelszczyźnie. Jak to w zwyczaju ówczesnym bywało, dziadek pani Wandy swoje 30 mórg ziemi (prawie 18 ha) podzielił na piątkę dzieci, co dało każdemu nieco ponad 3 ha gruntu. Zanim to nastąpiło, ojciec pani Wandy odbył służbę wojskową w 7. Pułku Ułanów Lubelskich w Chełmie Lubelskim, był więc kawalerzystą. Po odbyciu służby ożenił się, wkrótce przyszła na świat córka Wandzia. Tuż przed II wojną światową został zmobilizowany i wcielony do Nowogródzkiej Brygady Kawalerii, znanej m.in. z bitwy pod Mławą. Przebieg wydarzeń września 1939 r. sprawił, że brygada znalazła się pomiędzy dwoma wrogami: od zachodu nacierali Niemcy, od wschodu szli Rosjanie. Zgrupowaniem kawalerii dowodził gen. Władysław Anders, znany ze swojego heroizmu, późniejszej drogi przez Monte Cassino, ale także z tego, że miał własne zdanie i nie zawsze podporządkowywał się rozkazom naczelnego dowództwa. Również we wrześniu 1939 r. gen. Anders na własną rękę podjął decyzję o przebijaniu się małymi grupkami na Węgry, więc Stefan Górski walczył w lasach lubelskich aż do czasu, gdy dostał się do niewoli niemieckiej. Być może w tym nieszczęściu było też szczęście, bo wiemy, jaki los spotkał tych, którzy dostali się w ręce sowieckie. Takie nazwy, jak Ostaszków, Starobielsk, Katyń, są nam wszystkim znane aż zbyt dobrze. Ci, którzy zostali na lubelskiej wsi, też nie mieli łatwo. Mężczyźni byli w niewoli, więc na kobietach spoczywał ciężar pracy w gospodarstwie i utrzymaniu rodziny. Lubelszczyzna była terenem intensywnej działalności partyzanckiej, głównie Związku Walki Zbrojnej (AK) i Batalionów Chłopskich. Partyzanci liczyli na pomoc mieszkańców i ją otrzymywali. Jednak za to czekały ich represje, często o charakterze zbiorowym, takie jak podpalenia czy pacyfikacje całych wsi. Jedną z nich były rodzinne Studzianki, spacyfikowane przez Niemców w 1944 r., konkretnie 1 maja, co upamiętnia obelisk ufundowany po wojnie przez miejscową ludność, gdzie rocznie gromadzą się mieszkańcy, by oddawać hołd swoim pomordowanym krewnym i sąsiadom. Takich spacyfikowanych wsi było w czasie II wojny bardzo dużo. Dla ich mieszkańców oznaczało to często tułaczkę po lasach, nocowanie w ziemiankach, głód i chłód. Pani Wanda doskonale pamięta te lata, mimo młodego wieku. Symbolem męczeństwa polskiej wsi w czasie okupacji jest Mauzoleum Martyrologii Wsi Polskich w Michniowie. Wieś ta



została spacyfikowana przez niemieckie oddziały 12 i 13 lipca 1943 r. za pomoc udzieloną partyzantom Armii Krajowej. W czasie dwudniowej pacyfikacji zginęło co najmniej 204 mieszkańców, w większości zostali oni spaleni żywcem. Dziewięć osób aresztowano i wywieziono do KL Auschwitz, a 18 kobiet wysłano na roboty przymusowe do III Rzeszy. Cała wieś została doszczętnie spalona. Na pamiątkę wydarzeń w Michniowie w 2017 r. Sejm Rzeczypospolitej Polskiej ustanowił 12 lipca nowe święto państwowe – Dzień Walki i Męczeństwa Wsi Polskiej.

### Pamiątkowa harmonia

Niemiecka niewola oznaczała dla ojca pani Wandy roboty przymusowe u bauera, czyli ciężką pracę w gospodarstwie. Z „opiekunami” polskich robotników było w Niemczech różnie. Znam relacje, które mówią o ludzkim traktowaniu: ot, obie strony znalazły się w niewygodnej sytuacji i musiały jakoś się do niej dostosować. Niestety, w przypadku ojca pani Wandy tak nie było. Właściciel gospodarstwa postanowił skorzystać z okazji i eksploatować darmowego robotnika do granic wytrzymałości, zmuszając do pracy ponad miarę i ponad siły.

Na szczęście wojna się skończyła i ojciec pani Wandy mógł wrócić do kraju. Na drogę został obdarowany „prezentami”. Dostał garnitur, buty, starą walizkę i harmonię. Najważniejsze było jednak, że wrócił. Harmonia nawet się panu Stefanowi przydała, bo choć wojenne koszmary nigdy go nie opuściły, to lubił w towarzystwie przygrywać i śpiewać żołnierskie piosenki. Do końca życia udzielał się też społecznie, był strażakiem ochotnikiem.

Widać po pani Wandzie, że bardzo żywe są w niej wspomnienia ojca, jego bohaterskich czynów, miłości i opieki, jaką otaczał rodzinę. #





TEKST:  
LENA NIEDASZKOWSKA

## Młode starsze panie

**21** stycznia będziemy obchodzić Dzień Babci. Z tej okazji chciałabym podzielić się moimi przemyśleniami na temat nie tylko babć, lecz także starszych kobiet ogółem. Nie da się nie zauważyć, że dojrzałych kobiet na ulicach Warszawy jest wiele. Z natury jestem obserwatorem i chodząc po mieście, często bez obranego celu, przyglądam się co ciekawszym postaciom. Od małego nie mogłam się temu oprzeć. Długo jednak nie zdawałam sobie sprawy, która grupa społeczna przykuwa moją uwagę najczęściej.

Niedawno wracałam tramwajem ze spotkania z koleżanką. Tak, jak zazwyczaj, założyłam słuchawki i włączyłam muzykę. Wtedy do tramwaju weszła zjawiskowa kobieta w czerwonym płaszczu. Biła od niej ciepła i wesoła energia, którą czułam szczególnie z uwagi na pochmurną, melancholijną pogodę. Kobieta miała srebrzyste włosy do ramion, a na twarzy – szeroki uśmiech. Było w niej coś tak bardzo intrygującego, że nie mogłam oderwać od niej wzroku. Myślałam

**PODZIWIAM DOJRZAŁE KOBIETY. ZWŁASZCZA TE, KTÓRE NIE BOJĄ SIĘ WYRÓŻNIAĆ W TŁUMIE. TE, KTÓRE ŁAMIĄ STEREOTYPY I IDĄ POD PRĄD.**

tylko, jak bardzo chciałabym kiedyś tak wyglądać.

Podziwiam dojrzałe kobiety. Zwłaszcza te, które nie boją się wyróżniać w tłumie. Te, którą łamią stereotypy i idą pod prąd. Jedną z moich absolutnych ikon jest moja babcia Basia, która ma 71 lat. Jest emerytowaną pielęgniarką, która w wolnym czasie jeździ na rowerze, chodzi na siłownię i uczy się angielskiego. Od kiedy pamiętam, lubiła się ładnie ubrać i podmalować oko. Zawsze podziwiałam, że poza byciem mamą, żoną czy babcią, była też po prostu kobietą. Nie wiem jeszcze do końca jak, ale w moich oczach udało jej się zachować swoją tożsamość, bez bycia TYLKO babcią lub TYLKO mamą. Babcia Basia jest energiczna i skrupulatnie dba o swoje zdrowie. Spędzanie z nią czasu to czysta przyjemność. Uwielbiam słuchać jej historii i spostrzeżeń. Często opowiada mi jednak, że spotyka się z nieprzyjaznymi spojrzeniami, szczególnie od pań w jej wieku. Babcia ubiera się wesoło, świeżo i młodzieżowo. To



Fot. Pexels, Rodnae Productions

wzbudza sensację u innych starszych osób. Uważam, że ludzie, bez względu na to, ile mają lat, powinni dać innym żyć życiem autentycznym i ekspresyjnym.

Ostatnio poznaję coraz więcej dojrzałych kobiet, głównie dzięki mamie, która zabiera mnie na różne wydarzenia senioralne. Byłam już na Paradzie Seniorów i na paru spotkaniach redakcji „Pokoleń”. Sprawia mi to dużo radości. Czuję się, jakbym miała nieskończony dostęp do inspiracji. Myślę wtedy o swojej potencjalnej, wciąż dalekiej, przyszłości i zapisuję w mentalnych notatkach spostrzeżenia na temat tych niesamowitych kobiet. Szczególnie podoba mi się, kiedy mają jakąś silną pasję, rzecz, o której wiedzą wszystko. Lubię to, bo widać wtedy w ich oczach taki specyficzny błysk. Są takie witalne i bardzo mnie to uspokaja, kiedy widzę, że można z takim zaangażowaniem przeżyć całe życie.

Chciałabym zwrócić także uwagę, jak ważne są wszystkie starsze kobiety dla naszego społeczeństwa. Nie tylko te, które są babciami lub mamami. Są też kobiety bez dzieci i wnucząt, które często pomija się we wszelkich dyskusjach. Miałam kiedyś przyjemność poznać wspaniałą artystkę, bezdzietną wdowę po siedemdziesiątce. Rozmawiałam z nią wiele razy, słuchając niezwykłych historii z jej życia, np. o dalekich podróżach czy o tym, jak bardzo kochała swojego męża i ile cudownych chwil ze sobą spędzili. Była chyba pierwszą poznaną przeze mnie seniorką, która nigdy nie miała dzieci i wcale tego nie żałowała. Nauczyła mnie dużo o kobiecości i stała się dla mnie ogromną inspiracją. Pokazała mi, że nie każda kobieta musi iść tą „klasyczną” życiową drogą, a i tak może być spełniona i szczęśliwa. Jej i podobnym dojrzałym kobietom należy się ten sam szacunek, co babciom. Doceniajmy je wszystkie! #



TEKST:  
MONIKA WYSOGLĄD-MAJEWSKA

# PRZYSŁOWIA

Utarło się przekonanie, że porzekadła są mądrością narodu. Nasza przeszłość dziejowa wytworzyła ich wiele. Mam przed sobą *Księgę przysłów polskich* autorstwa Danuty i Włodzimierza Masłowskich, wydaną w 2008 r., gdzie zostały wydrukowane aż na 611 stronach. Większość z nich zalatuje naftaliną i trudno je zrozumieć z obecnego punktu widzenia. Niektóre przetrwały do teraz, inne, choć popularne, całkowicie mijają się z rzeczywistością. Kolejną część należałoby zaś zaliczyć do dwuznacznych (ale nie w sensie wulgarnym, lecz znaczeniowym).

Kiedy chodziłam do szkoły podstawowej, na lekcjach polskiego wśród uczniów grozę siał ulubiony temat nauczycieli na wypracowanie domowe: co autor chciał przez to powiedzieć? Wytężaliśmy łepetyny, by zgadnąć, o czym w zawołowany sposób myślał Mickiewicz, tworząc postać Konrada w *Dziadach*, lub kogo wyobrażał sobie Sienkiewicz, opisując Nel lub Bohuna. Idąc za przykładem moich byłych pedagogów, spróbuję rozłożyć na czynniki pierwsze kilka przysłów funkcjonujących do dzisiaj.

*Bez pracy nie ma kołaczy* – niby proste, czyli jeśli się człowiek nie stara, w efekcie zalicza życiowy, często niemal żebraczy, niefart. Ale oto wokół nas cała masa osób niechlujnie wykonujących swoje obowiązki ma się wcale nieźle. Także sentencja *oszczędnością i pracą ludzie się bogacą* tylko częściowo jest prawdziwa. Zwłaszcza obecnie. Co z tego, że uciułaliśmy sobie jakiś mająteczek, skoro zżera go cwałująca inflacja, a my nic na to nie możemy poradzić. Owszem, spora grupa łębskich przewidywaczy nie zawracała sobie głowy słabnącym pieniądzem. Wietrząc ostry zjazd złotego w dół, założyła już dawno konta w rajach dewizowych, postępując zgodnie z maksymą *przezorny zawsze ubezpieczony*. Że nie wspomnę już o politykach oferujących poplecchnikom intratne posadki, dzięki którym lojali sobie nie krzywdują. Z tego wniosek, że czasami ani zarobkowanie ponad siły, ani zaciskanie pasa nie ma najmniejszego sensu. A czy nie śmiesznie brzmi przysłowie *kradzione nie tuczy*? Bo jednak niektórych tuczy, prawda? Albo *fuszer miną nadrabia, czego rękami nie potrafi*? Tutaj czytelnicy sami muszą się domysleć, o kogo idzie wśród grona naszej rządowej wierchuszki.

Teraz z innej beczki. Nie należą do zagorzałych feministek, ale wkurza mnie, że jakiś pradawny mizogin, powożąc furką, rzucił złotą myśl: *baba z wozu, koniom lżej*,

bo bez kilogramów żonki mógł załadować więcej towaru na targ. W trzeciej dekadzie XXI w. jego miejsce zajął zadufany samiec w samochodzie znęcający się (czasami nie tylko słownie) nad współtowarzyszką, zarzucając jej, że nie prowadzi auta tak wspaniale, jak on, więc negatywnie nabuzowany nakazuje jej „wypad” z pojazdu.

Kilka słów o klimacie. *Idzie luty, podkuj buty; na świętego Grzegorza idzie zima do morza; ciepły kwiecień, mokry maj, będzie żytko jako gaj; grudzień zimny, śniegiem pokryty, daje rok w zboże obfity* i podobne przysłowia należy aktualnie włożyć między bajki. Deszczowe wigilie i święta w plusowej atmosferze, mrozu i śniegu jak na lekarstwo – oto, jak zmieniła się zimowa aura. A jeśli nawet spadnie śnieg, rychło topnieje... Za to latem koszarne upały podlewane powodziami i chłostane huraganami. I wszechobecna susza na całym świecie. Więc gdzież tu miejsce dla porzekadła: *lipcowe deszcze dla chłopa kleszcze? Albo: gdy w dni sierpnia spieka wszędzie, tedy długa zima będzie?* Koń by się uśmieł...

*Nie szata zdobi człowieka*. Oj, zdobi, zdobi. Która studentka dostanie u profesora lepszą ocenę? Oczywiście elegancka. Szara myszka odpadnie, choćby obie reprezentowały ten sam poziom wiedzy. A kandydat znający doskonale swój fach, lecz w wyświechtanym garniturze, polegnie z pewnością na rozmowie kwalifikacyjnej w rywalizacji z wyglansowanym fircykiem napakowanym nowomową niekoniecznie na temat pracy, o którą się ubiega.

Za najważniejsze uważam powiedzenie: *człowiek człowiekowi wilkiem*. Niestety, to przysłowie stare jak świat wciąż jest aktualne. Wydawać by się mogło, że postępująca globalizacja okaże się plastrem na międzynarodowe swary. Że nic z tego, każdy widzi. Poczyczyć mogą Polaków maksy *gość w dom, Bóg w dom* i czym *chata bogata, tym rada* – bo współczucie i opiekuńczość, które wykazali rodacy uciekinierom z Ukrainy, były niesłychane. Ale zgodnie z myślą *gość i ryba kolejnego dnia cuchnie* zbyt długo trwające matkowanie może zamienić się w niecierpliwosć i nieuprzejmość. Zwłaszcza wtedy, kiedy przybysze z premedytacją nadużywają naszej życzliwości – bo tak też bywa.

A na koniec: *fortuna kołem się toczy*. Miejmy nadzieję, że po trudnych czasach, w jakich przyszło nam żyć, wreszcie nadejdą lepsze dni.

Życzę wszystkim Czytelnikom krzepy fizycznej. I psychicznej. Do siego roku! #



# Krzyżówka

zonglija pałeczka zielen na Ursynowie	rozporza- dzenie unijne	Hans. rola Mikul- skiego	dendra- rium morski rozboinik	... Senna pod- opcyczna felimeny	kwitną w maju	zaraza morowa	10	Władysław Strzeżni- ski fatum	tkanina na płaszczce	włoska tenisistka do roz- pylania	2	... Theo- dorakis potocznie o sieci
				8								
z parkiem kaskada ślóg, głony	9					potocznie o UW			12			
						włoski producent aut	13					
miasto w Argen- tynie	5				świętynia w Rzymie to samo co UFO							Marek, działacz społeczny
wśród skandow- ców		miasto w Kanadzie "Ludmilla"	4			zbiorniki na cieczę primadon- na stulecia						
		naj- większa wyspa Filipin	barany gotowe do roz- plodu	otacza obrazek	zwierzęta w redyku Rusówicz			naczynie na przetwory	obsadzone w firmie	11	imię łącz aktorki	pachnie w stodole
Cafe w PKiN urwis, hultaj							3	Orson, reżyser pasterka i roraty				
						biurowiec na Woli Główny Urząd Miar				1	... Baba	
krokodyl ...				Agnieszka znana z „Maty- siaków”								Thurman, aktorka
klub piłkarski z Salonik	włoska nazwa rzeki Pad											
szarzo- wała	7			góry z Elbru- sem				okrutnik				6
						sfilmo- wana powieść Kinga						album zespołu Brathanki

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

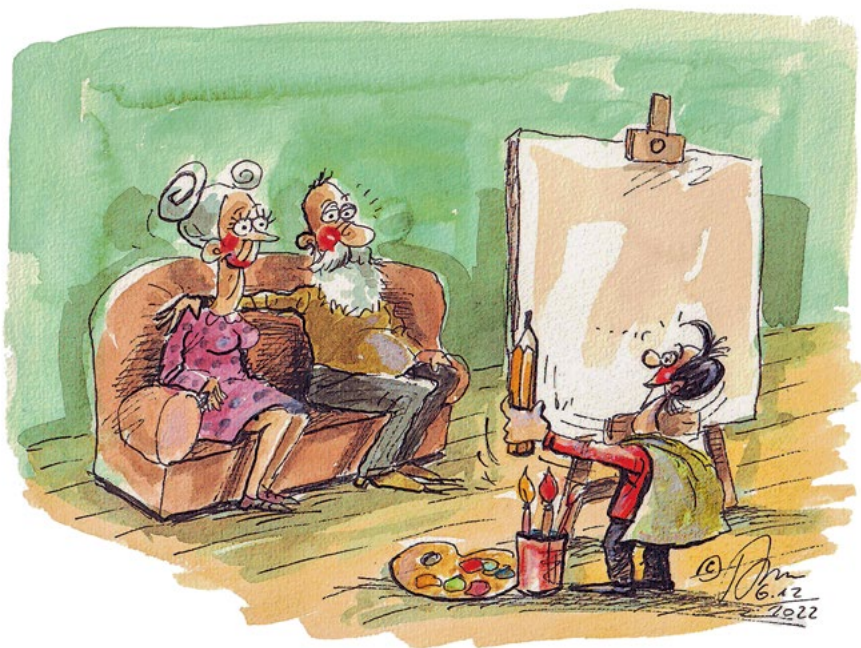
6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	----	----	----	----

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

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

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

## Na dobry humor



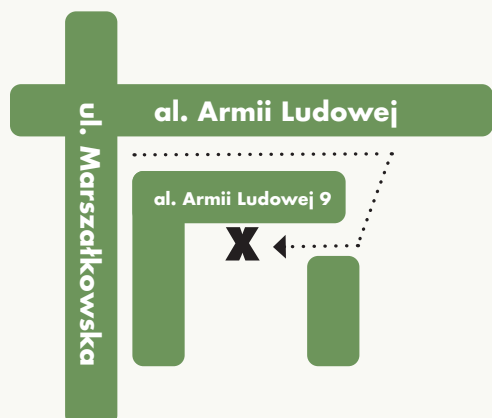
Rys. Dariusz Pietrzak



# al. Armii Ludowej 9

(wejście od podwórka)

**Nowe miejsce spotkań  
w Śródmieściu!**



**Masz pomysł na działanie?  
Chcesz skorzystać  
z naszej oferty?**

**Skontaktuj się z nami!**  
tel.: 723 244 387 (animatorka)  
camal9@camnowolipie.pl



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

