

Warszawski Miesięcznik Seniorów

Maj-Czerwiec 2023 #4 (50)



POKOLENIA

Magazyn bezpłatny

ISSN: 2657-4012

EROTYKA
SENIORÓW

OBRAZY
GODNOŚCI

SENIORZY
WE WŁOSZECH



Senioralne Biuro Karier

**Jeśli jesteś na emeryturze
i szukasz pracy**

Odwiedź strony:

cam.waw.pl/senioralne-biuro-karier
warszawa.praca.gov.pl/senior

**Od 17 kwietnia doradcy
z Urzędu Pracy m.st. Warszawy
są do Twojej dyspozycji**



W poniedziałki godz. 8.00-15.30
Centrum Aktywności Międzypokoleniowej

ul. Nowolipie 25B, sala 0.07



Numer telefonu:

22 / 636 52 98



Napisz do nas:

pracaseniora@up.warszawa.pl



ALEKSANDRA LAUDAŃSKA
REDAKTOR NACZELNA



Fot. Pexels, Kampus Production

Prawo do miłości

Siedemdziesiątka na karku, a w sercu ciągle maj? To zdrowe i normalne. Niestety dla wielu osób nie jest to oczywiste, jak przyznaje Kamila Pszena, prezeska Stowarzyszenia Centrum Inicjatyw Edukacyjno-Społecznych, która wspólnie z seksuologką i psycholożką Mają Wencierską napisała książkę **Psychoseksualność osób w wieku senioralnym. Poradnik dla instytucjonalnych i nieformalnych opiekunów.**

– Pracuję z seniorami, z wdowami i wdowcami, i oni często sami sobie nie pozwalają wejść w relacje, chociaż niektórzy są samotni od 20 lat. Z drugiej strony blokuje ich otoczenie: rodzina, najbliżsi. Jeśli nawet ktokolwiek pojawia się w życiu seniora, to od razu bliscy traktują to jako skok na spadek, a narracja temu towarzysząca jest taka, że małżeństwo już było, a do seksu w tym wieku odmawia się prawa. Dlatego potrzebna jest rozmowa o uczuciach, o tym, że seniorzy mają prawo budować nowe związki,

że wolno im się zakochiwać, przeżywać różne emocje – mówi ekspertka w rozmowie z Marzeną Michałek.

– Nasza innowacja powstała z pasji – na co dzień pracuję z dojrzałymi osobami w placówkach wsparcia dla ludzi w wieku senioralnym, prowadząc treningi pamięci, zajęcia indywidualne i grupowe, rozwijające kompetencje poznawcze, emocjonalne i społeczne – mówi o książce Maja Wencierska.

A ja dodam, że też z poczucia misji. Poradnikowi przewodzi bowiem nadrzędna idea, że każdy ma prawo do miłości, czułości, dotyku, niezależnie od wieku czy stopnia niepełnosprawności.

I to tym będziemy rozmawiać z Mają Wencierską podczas 6. spotkania Klubu Pokoleń. Odbędzie się ono 26 maja o godz. 10.00 w Centrum Aktywności Międzypokoleniowej przy al. Armii Ludowej 9. Gorąco zapraszamy! #



Zglądajcie do nas! Piszcie! Znajdziecie nas na Facebooku: facebook.com/miesiecznikpokolenia, i na stronie: cam.waw.pl/pokolenia.



16 Piękno spod pędzla

Fot. Andrzej Zawadzki

- 01** Od redakcji
- WYWIAD**
- 03** Późna miłość interesuje mnie najbardziej
- ZBLIŻENIE NA DZIELNICE**
- 07** Zielona Wesoła przyjazna seniorom
- WARSZAWSKA RADA SENIORÓW**
- 10** Wieści
- WARSZAWA MIĘDZYPOKOLENIOWA**
- 12** Prawdziwych przyjaciół poznaje się w każdym wieku!
- SZLAKIEM MURALI**
- 14** Zawisła na ścianie
- DOJRZAŁA TWÓRCZOŚĆ**
- 16** Piękno spod pędzla
- 18** Wydarzenia dla seniorów
- SPACER PO WARSZAWIE**
- 20** Osiedle Przyjaźń – poradziecki skansen w centrum Bemowa

- KLUB POKOLEŃ**
- 23** W kręgu uzależnień – 5. spotkanie Klubu Pokoleń
- ZDROWIE**
- 25** Darmowe leki dla pacjentów po 70. roku życia?
- AKTYWNIE**
- 26** Rozgrzewka z kijkami przed marszem nordyckim
- PORADNIK SENIORA**
- 28** Wybierasz się do sanatorium? Pomyśl o e-skierowaniu
- KULTURA**
- 29** Obrazy godności
- 30** Nierzeczywistość rzeczywista
- SENIORZY ZA GRANICĄ**
- 30** Włoscy seniorzy – jacy są?
- TRENING PAMIĘCI**
- 35** Ćwicz z nami umysł!
- ROZRYWKA**
- 36** Krzyżówka

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

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

RADA PROGRAMOWA:

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

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

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

Aleksandra Laudańska, *członek*

REDAKCJA:

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

REDAKTOR NACZELNA:
Aleksandra Laudańska

REDAKTOR:
Marzena Michałek

KOREKTA:
Dagmara Deska

SKŁAD, DTP:
Jerzy Laudański

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

NAKŁAD: 12 tys. egz.

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



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, Cottonbro Studio
Pexels, Jill Wellington

➔ 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



ROZMAWIAŁA:
MARZENA MICHAŁEK



Fot. Pexels, Dalia Dalprat-

Późna miłość interesuje mnie najbardziej

KSIAŻKA MAI WENCIERSKIEJ I KAMILI PSZENNEJ PT. PSYCHOSEKSUALNOŚĆ OSÓB W WIEKU SENIORALNYM. PORADNIK DLA INSTYTUCJONALNYCH I NIEFORMALNYCH OPIEKUNÓW TO SYNTETYCZNY ZBIÓR PRAKTYCZNYCH PORAD DLA OSÓB OPIEKUJĄCYCH SIĘ SENIORAMI I SOLIDNA DAWKA WIEDZY DLA SAMYCH SENIORÓW. ZNAJDZIEMY TU PSYCHOEDUKACJĘ, NARZĘDZIA DO PRZEŁAMYWANIA SPOŁECZNEGO TABU I ZBIÓR KOMPETENCJI DLA WSZYSTKICH, KTÓRZY NA CO DZIEŃ WSPIERAJĄ OSOBY STARSZE. KSIAŻKA JEST TYLKO CZĘŚCIĄ REALIZOWANEJ PRZEZ OBYDWIE PANIE INNOWACJI SPOŁECZNEJ – JEJ DRUGIM FILAREM SĄ WARSZTATY I SZKOLENIA, PROWADZONE PRZEZ NIE W CAŁEJ POLSCE.

Marzena Michałek.: Jaka jest geneza powstania tego projektu i samej książki?

Maja Wencierska: Nasza innowacja powstała z pasji – na co dzień pracuję z osobami dojrzałymi w placówkach wsparcia dla ludzi w wieku senioralnym, prowadząc treningi pamięci, zajęcia indywidualne i grupowe, rozwijające kompetencje poznawcze, emocjonalne i społeczne. Oferuję również warsztaty poza instytucjami, np. dla dojrzałych wolontariuszek i aktywnych seniorów, którzy wciąż chcą dokształcać się na wielu płaszczyznach. Dyskutujemy nie tylko o śmierci i chorobach, lecz także o miłości, pragnieniach, marzeniach. Podczas tych rozlicznych spotkań okazało się, że seniorzy chcą też rozmawiać o sferze erotycznej, bo ta nadal funkcjonuje i jest dla nich bardzo ważna. Dlatego powstał ten projekt.

W placówkach dla seniorów opiekunowie boją się tego typu tematów, bo są dla nich za trudne, kłopotliwe. Najczęściej wynika to z faktu, że sami nie potrafią rozmawiać o swojej seksualności, więc tym bardziej nie radzą sobie z tym tematem

u swoich podopiecznych. Sam projekt bardzo ewoluował – efekty naszych działań to książki i warsztaty dostosowane do potrzeb uczestników. Pierwsza część przeznaczona jest zazwyczaj dla seniorów o różnej kondycji poznawczej, po udarach, z chorobą Alzheimera, prowadzona w dziennych domach opieki czy domach pomocy społecznej. Część druga skierowana jest z kolei do opiekunów: uczymy ich, jak po partnersku rozmawiać o seksie, jak używać inkluzywnego języka, a także jak reagować w trudnych sytuacjach.

M.M.: Czym jest psychoseksualność seniorów? Co kryje się pod tym terminem?

Kamila Pszena: Pierwsza część terminu opisuje psyche, w którą włączamy język relacji i samą seksualność. To ważne, bo każdy ma prawo, także w wieku senioralnym, nawiązywać relacje, co nie jest dla wielu oczywiste. Pracuję z seniorami, z wdowami i wdowcami, i oni często sami sobie nie pozwalają wejść w związek, chociaż niektórzy są samotni od 20 lat. Z drugiej strony blokuje ich otoczenie: rodzina, najbliżsi. Jeśli nawet ktokolwiek pojawia się w życiu seniora, to od razu bliscy traktują to jako skok na spadek, a narracja temu towarzysząca jest taka, że małżeństwo już było, a do seksu w tym wieku odmawia się prawa. Dlatego potrzebna jest rozmowa o uczuciach, o tym, że seniorzy mają prawo budować nowe związki, że wolno im się zakochiwać, przeżywać różne emocje. Niestety, w naszej kulturze te tematy często obracane są w żart czy wręcz ośmieszane. A o tym należy rozmawiać poważnie, także w kontekście fizjologii, co – jak mówią mi seniorki opiekujące się swoimi rodzicami – może być dużym problemem. Próbowaliśmy więc w naszym poradniku pokazać psychoseksualność na wielu płaszczyznach – począwszy od relacji, poprzez fizjologię, i na seksualności w różnych jej aspektach kończąc.

M.W.: Psychoseksualność to traktowanie człowieka holistycznie. Sfera myśli, emocji, reakcji fizjologicznych i zachowań seksualnych to jest continuum, gdzie jedno wpływa na drugie. Głębsze uczucia i posiadanie bliskich relacji mogą zapobiegać stanom depresyjnym i przeciwdziałać spadkowi aktywności życiowej. Chciałyśmy również pokazać, jakie znaczenie ma przełamywanie tabu, uczenie się czegoś nowego, doświadczanie. Staraliśmy się zwrócić uwagę nie tylko na seks, lecz także na rolę więzi i bliskości. Książce przewodzi nadrzędna idea, że każdy ma prawo do miłości, czułości, dotyku, niezależnie od wieku czy stopnia niepełnosprawności. I każdy może wyrażać swoją seksualność zupełnie inaczej. Pragniemy uświadomić opiekunów w placówkach, że można wyrażać ekspresję seksualną w sposób akceptowany społecznie, choć wiemy, że czasami ludzie starsi mają z tym problem – co nie wynika

z tego, że nagle stają się rozwiązli, tylko cierpią na różne zaburzenia poznawcze, związane chociażby z chorobami neurodegeneracyjnymi. Opiekunowie powinni umożliwić im realizację tych potrzeb, ucząc ich, jak to robić, by zostało to zaakceptowane przez resztę mieszkańców oraz personel, czyli np. zapewniając intymność, komfortowe warunki dla wszystkich.

KAŻDY, JAK MÓWIĄ SENIORZY W FILMIE PROMUJĄCYM INNOWACJĘ, MA PRAWO DO: WOLNOŚCI SEKSUALNEJ, ODRĘBNOŚCI, INTEGRALNOŚCI, PRYMATNOŚCI, DO WYCZERPUJĄCEJ EDUKACJI SEKSUALNEJ, PRZYJEMNOŚCI SEKSUALNEJ I BEZPIECZEŃSTWA SEKSUALNEGO.

M.M.: Z kim praca jest trudniejsza? Kto jest bardziej odporny na otwarcie się w kwestii seksualności: sami seniorzy czy raczej opiekunowie?

M.W.: Cięższa jest praca z opiekunami. Najpierw trzeba przerobić z nimi aspekt ich własnej seksualności, przepracować, na ile oni sami umieją o tym rozmawiać, na ile to jest dla nich temat tabu, wstydlivy, a na ile jest to całkiem naturalne. Kolejnym wyzwaniem jest pomoc w umiejętnym i empatycznym przeprowadzaniu rozmów z podopiecznymi na temat sfery seksualnej. Weźmy pod lupę masturbację: jeśli u siebie nie akceptuję takiej aktywności, uważam ją za wstydlivą, brudną, grzeszną, to jak mam reagować, kiedy masturbuje się senior, często w jadalni czy podczas zajęć grupowych? I co zrobić, kiedy widzę erekcję u taty, którego przewijam? W takich sytuacjach opiekunowie nieformalni mają dużo gorzej – instytucjonalni mogą się wzajemnie wspierać, podpowiadać sobie rozwiązania. A opiekunowie nieformalni są samotni, nie mają z kim porozmawiać, nie powiedzą rodzinie, bo się wstydzą, a w przychodni nie ma osoby, której mogą się poradzić, więc są to dla nich sytuacje trudne emocjonalnie. Miałam spotkanie z panem, opiekującym się mamą z chorobą Alzheimera, która traktuje go jak kochanka – nie pamięta, że to jej syn, i jest to dla niego podwójnie trudne.

M.M.: Jakie są wzorce zachowań seksualnych u seniorów? Czy z waszych doświadczeń wynika, że jakoś zmieniają się w dojrzałym wieku?

M.W.: I z naszych doświadczeń, i z literatury wynika, że dojrzała seksualność jest wspaniała, bo ma wiele perspektyw, wiele płaszczyzn i jest cudownie niejednorodna. Obrazuje to mój ulubiony cytat z książki Michaliny Wisłockiej:



Maja Wencierska

Fot. Archiwum M. Wencierska

„(...) późna miłość interesuje mnie najbardziej. To wspaniały czas, gdy człowiekowi do szczęścia potrzebne są – jak w niemowlęctwie – przytulanie, głaskanie, czułe gesty i delikatne pocałunki. Człowiek starszy spragniony jest miłości nie mniej niż niemowlęta czy maluchy. Pragnie ciepła, dobrego słowa, trzymania za rękę, nastawiony jest na czułość, dotyk przyjazny, uśmiech, pocałunek w policzek”.

Seniorzy zwracają uwagę na to, jak ważna jest bliskość. Kiedy leżymy obok siebie, przytulamy się, głaszczemy – to jest ta dojralsza, pełniejsza seksualność. Chociaż, zwłaszcza ze strony pań, padają też pytania o różne gadżety erotyczne – są tego ciekawe jak dzieci.

M.M.: Z jakimi problemami w realizacji potrzeb seksualnych seniorów mierzą się opiekunowie zarówno formalni, jak i nieformalni?

K.P.: Maja wspomniała już o masturbacji – opiekunowie często wchodzą do pokoi i kogoś na takiej aktywności przytapiją. Na warsztatach pojawiły się też kwestie dotyczące wykorzystywania: senior wykorzystuje nieświadomość drugiej osoby, albo sam jest nieświadomy tego, co robi, czyli tego, że na akt seksualny czy jakąś inną czynność seksualną musi być obopólna zgoda. Mieszkańcy placówek opiekuńczych nie są często świadomi tego, co się z nimi dzieje, więc opiekunowie muszą umieć reagować w takich momentach. Rola opiekunów jest ważna, bo to do nich należy, by wyczuć sytuację, czy obydwie strony wyrażają zgodę i czują się z tym dobrze, czy właśnie dochodzi do wykorzystania. Jest też kwestia zachowań w miejscach publicznych: osoby starsze często się nie kontrolują, dlatego warto im przypominać, gdzie na zachowania seksualne, np. wspominają już masturbację, mogą sobie pozwolić, i że miejsce publiczne, sala zajęciowa czy stołówka, do takich nie należą, ale we własnym pokoju mogą czuć się swobodnie. No i pojawił się na warsztatach temat

homoseksualności. I będzie poruszany się coraz częściej. Nawet jeśli nie jest jeszcze zauważany w placówkach, to nie znaczy, że go nie ma, a seniorzy często nie zdają sobie sprawy z tego, czym homoseksualność w ogóle jest.

M.M.: Rozumiem, że ze względu na zatarte granice seniorzy w placówkach mogą mieć problem z wyrażaniem/uzyskaniem zgody na czynności seksualne. I to właśnie dlatego tak ważna i potrzebna jest edukacja w tej kwestii?

M.W.: Tu jest wiele luk edukacyjnych, które trzeba wypełnić. Do każdej aktywności seksualnej potrzebna jest świadoma zgoda wszystkich stron. Z uwagi na stopień niepełnosprawności intelektualnej, choroby neurodegeneracyjne, bycie pod wpływem leków, które ograniczają świadomość, nie każda osoba jest w stanie wydać świadomą zgodę. To często zdarza się w małżeństwach, gdzie żona jest np. chora na Alzheimera i mąż nie wie, czy ją wykorzystuje, bo ona ma świadomość dziecka. Podobnie wyglądają też kwestie związane z molestowaniem, różnymi formami przemocy seksualnej, do której dochodzi w placówkach: poklepywanie, podglądanie przebiegających się osób, dwuznaczne lub wulgarnie żarty w kierunku młodego personelu, obmacywanie opiekunek. Trudne sytuacje są także wtedy, gdy pojawiają się osoby nieheteronormatywne: co robić, jeśli panie trzymają się za ręce, chcą mieszkać w jednym pokoju, a inni wiedzą, że to nie są tylko przyjaciółki i łączy je coś więcej? Jak reagować, kiedy para jest w pokoju i zostanie przytapiana w sytuacji intymnej, jak z godnością i szacunkiem umożliwić im bliskość? Trzeba też edukować w sferze psychy. Kobieta ze stomią czuje się w sferze seksualnej nieatrakcyjna, dlatego musimy mówić o ciałopozytywności. Istnieje stereotyp, że ciało, które jest pomarszczone i starsze, nie jest warte miłości, kochania czy bycia dotykany. Nic bardziej mylnego! Do tego dochodzi praca z żałobą, utratą bliskiej osoby. Od opiekuna wymaga się niekiedy bycia psychologiem, a przecież nie każdy ma takie umiejętności, by czuć się komfortowo w rozmowach na tak delikatne, a jednocześnie poważne tematy. Nie wszyscy będą umieli odpowiednio reagować na tego typu sytuacje. Takie podejście wymaga stworzenia zespołu. W podręczniku nazywamy go psychoseksualną brygadą.

M.M.: A jak ma radzić sobie opiekun nieformalny, np. dorosłe dziecko, który zastaje swojego podopiecznego, np. mamę, tatę czy wujka, w sytuacji autoerotycznej? Albo w trakcie oglądania pornografii?

M.W.: Nie ma na to uniwersalnego rozwiązania. Każda porada musi być zindywidualizowana w zależności od sytuacji i osób, które w niej uczestniczą. Taka reakcja powinna być jak najbardziej naturalna: bez karcenia, bez oceniania,

bez krzyku, zawsze wyrażana z szacunkiem, bez zbędnych emocji i złości. Gdy zastaniemy seniora w sytuacji intymnej, można po prostu zamknąć drzwi. Kolosalne znaczenie ma tu indywidualne podejście, a potem omówienie sytuacji z daną osobą, dopasowane do jej stanu zdrowia, emocji i świadomości. Osoba, która jest w wyższym stadium zaawansowania choroby, np. otępiennej, musi wiedzieć, że można jeść w towarzystwie, ale niektóre czynności (np. fizjologiczne) realizuje się na osobności. Musimy ją nauczyć, jak realizować potrzeby seksualne w sposób akceptowany społecznie.

M.M.: Jak to zrobić, skoro, jeśli chodzi o seksualność, jesteśmy tak niedojrzałym społeczeństwem? Jak edukować opiekunów w domach opieki, którzy nie mają predyspozycji do takich rozmów?

ŻEBY UMIEĆ ODPOWIADAĆ NA PYTANIA INNYCH, TRZEBA NAJPIERW TEN TEMAT OSWOIĆ U SIEBIE, POKAZAĆ, ŻE JEST TO NATURALNE, ŻE TO HIGIENA – TAK, JAK DBAMY O ZDROWY UŚMIECH, TAK SAMO MUSIMY ZADBAĆ O SFERĘ SEKSUALNOŚCI.

M.W.: Pierwsze, co robię na warsztatach, to zachęcam opiekunów do przepracowania własnej seksualności, bo często nie potrafią nawet nazwać sfer intymnych, uważają, że masturbacja i kontakty pozamałżeńskie to grzech i nie powinno się na te tematy rozmawiać. Czasami skupiam się na przekazaniu podstawowej wiedzy o anatomii człowieka. Żeby umieć odpowiadać na pytania innych, trzeba najpierw ten temat oswoić u siebie, pokazać, że jest to naturalne, że to higiena – tak, jak dbamy o zdrowy uśmiech, tak samo musimy zadbać o sferę seksualności.

K.P.: W podręczniku jest także mowa o tym, co zrobić, żeby ta innowacja się udała. Wszystko zależy od otwartości kierownictwa placówki. Jeżeli taka otwartość jest, to, moim zdaniem, można dużo zrobić. Jeśli jednak już na etapie ogólnym występuje blokada, to nawet jeżeli opiekunowie będą chcieli wdrożyć się w temat, to nie zaiskrzy. Naszą rolą jest pokazać, że naprawdę warto zająć się tematem psychoseksualności osób w wieku senioralnym. Dlatego pojawiła się propozycja psychoseksualnej brygady.

M.M.: Prof. Izdebski powiedział mi swego czasu: „Czy zastanawiała się pani kiedyś nad tym, dlaczego dziadkowie częściej trzymają sztangę, jeśli chodzi o TE tematy, z wnukami, a nie z dziećmi? I jeszcze wzajemnie się kryją?”. W czym tkwi fenomen tej międzypokoleniowej komitywy?



Kamila Pszena

Fot. Paulina Kwaśny

M.W.: U mnie na warsztatach takie sytuacje są nagminne: „Coś mi TAM wyskoczyło wnusiu”. I wnusio idzie z dziadkiem do dermatologa, bo tylko z nim zdobywa się na taką odwagę. Albo dziadek chce zobaczyć w internecie nagie dziewczyny, ale nie wie, jak to zrobić – wnusio zawsze pomoże. Pełna komitywa, nie tylko wnuczka z dziadkiem, lecz także z babcią. Dlatego dorosłe dzieci muszą przepracować postawę wobec seksualności swoich rodziców. Na pewno można to zrobić za pomocą literatury albo z pomocą psychologa. „Mamo, zdradzasz tatę” – mówią dzieci, choć tata nie żyje 20 lat, ale: „Wciąż zdradzasz, bo zdradzasz wspomnienia”. Taka postawa jest do przepracowania – rodzice w każdym wieku mają prawo do życia na własnych zasadach. I niekoniecznie musi się to podobać rodzinie.

M.M.: Zdaje się, że prowadzenie tych warsztatów sprawia wam dużo radości i satysfakcji?

M.W.: Zgadza się, bardzo lubię swoją pracę. Seniorzy są entuzjastyczni, otwarci. Opiekunowie, zwłaszcza na początku, to praca trudniejsza, ale później wspaniale się z nimi współpracuje i widać tego efekty.

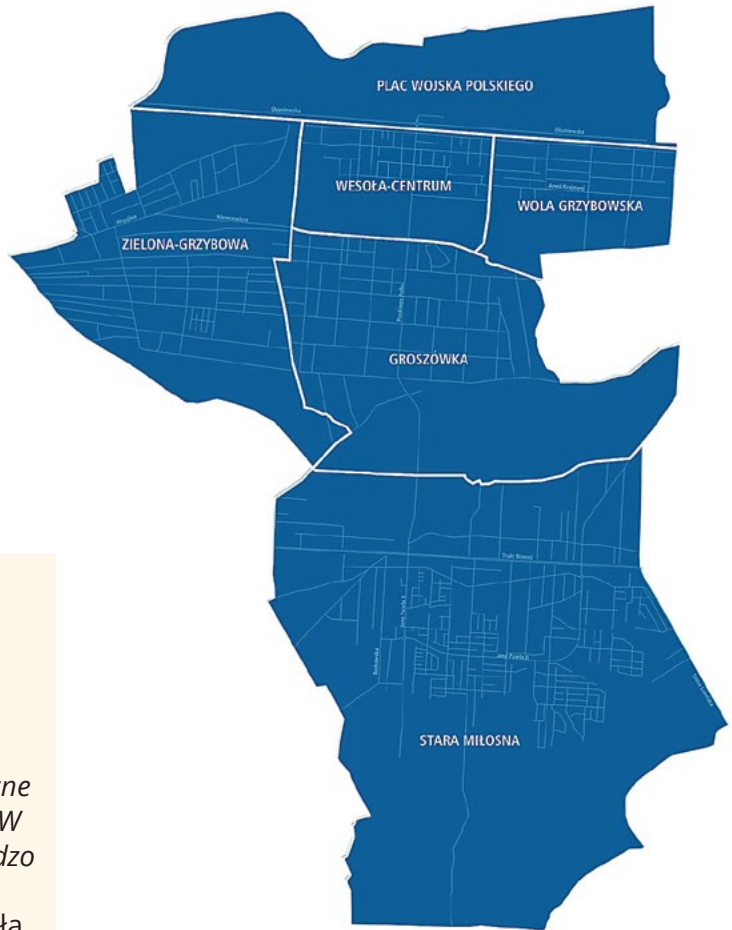
Więcej o projekcie na stronie: sieciewsparcia.pl/psychoseksualnosc-osob-w-wieku-senioralnym. #

Maja Wencierska – psycholożka, seksuolożka, trenerka biznesu, nauczycielka akademicka, biegła sądowa w dziedzinie psychologii, terapeutka w nurcie ACT, coach. Na co dzień pracuje indywidualnie i warsztatowo z osobami w wieku od 4 do 94 lat.

Kamila Pszena – założycielka i prezeska Stowarzyszenia Centrum Inicjatyw Edukacyjno-Społecznych. Od ponad 10 lat działa na rzecz osób w wieku emerytalnym, animując, aktywizując oraz integrując środowiska senioralne.

Zielona Wesoła przyjazna seniorom

– Wesoła jest jedną z najbardziej zielonych dzielnic Warszawy. Osoby 60+ stanowią ponad 20 proc. jej mieszkańców. Dlatego przygotowaliśmy bogatą ofertę kulturalną, sportową, edukacyjną i rekreacyjną oraz szeroki wybór zajęć i wydarzeń przeznaczonych dla seniorów. Przez blisko 12 lat bezpośrednio nadzorowałem m.in. sprawy społeczne w dzielnicy. Byłem również jednym z założycieli UTW w Wesołej, dlatego mogę śmiało stwierdzić, że bardzo dobrze znam potrzeby naszych seniorów i dbam o ich realizację – mówi burmistrz Dzielnicy Wesoła, Marian Mahor.



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

Wydziały Urzędu Dzielnicy Wesoła

Wydział Promocji, Kultury i Sportu

Od marca wznowiono zajęcia rekreacyjno-sportowe mające na celu poprawę aktywności fizycznej seniorów. Program jest skierowany do osób po 55. roku życia:

- zajęcia ruchowe na sali z instruktorem – Fitness Mambo, tel. 515 978 822;
- zajęcia rekreacyjne na basenie, zajęcia z doskonalenia pływania z instruktorem oraz zajęcia ruchowe na sali z instruktorem – Wesolandia, tel. 22 773 91 91.

Dane teleadresowe:

ul. 1. Praskiego Pułku 33, pokój 024, parter
tel.: 22 443 40 48, 22 443 40 97
e-mail: wesola.wpks@um.warszawa.pl
www.wesola.um.warszawa.pl

Wydział Spraw Społecznych i Lokalowych

Wydział organizuje działalność integrującą i aktywizującą seniorów, promuje aktywny styl życia, edukuje na rzecz zwiększenia udziału seniorów w życiu lokalnych społeczności.

Dane teleadresowe:

ul. 1. Praskiego Pułku 33, pokój 0008E, parter
tel.: 22 443 40 55, 22 443 40 60
e-mail: wesola.wssl@um.warszawa.pl
www.wesola.um.warszawa.pl

Ośrodek Kultury w Dzielnicy Wesoła

Od 6 lat w ośrodku spotyka się klub seniora „Złota Jesień”, od 14 lat działają z kolei chór „Malwy” (zajęcia dla seniorów są darmowe) oraz teatr muzyczny „Niebieskie Migdały”. Ośrodek współpracuje z Uniwersytetem Trzeciego Wieku, udzielając seniorom przestrzeni na różnorodne działania. W ramach Miejsca Aktywności Lokalnej, działającego przy ośrodku, seniorzy przychodzą do Pracowni Portretu oraz na zajęcia *Zatańczmy się – w kręgu!* prowadzone przez lokalnych artystów-pasjonatów. Dostępna jest również płatna oferta sekcyjna: taniec dla seniorów, ceramika, angielski online, warsztaty florystyczne oraz wiklinowe, gimnastyka kręgosłupa, latino solo, joga czy pilates. Planowane jest także zorganizowanie potańcówki międzypokoleniowej, a w sierpniu, z okazji ogłoszenia roku 2023 Rokiem Stefana Starzyńskiego (patron ulicy, przy której znajduje się główna siedziba), odbędzie się impreza tematyczna w stylu lat 20. i 30. Latem pojawią się też takie atrakcje, jak koncerty, kino plenerowe, kabaret i wiele innych.

Ośrodek Działań Twórczych „Pogodna”

Organizuje liczne wernisaże i wspólne oglądanie filmów w grupach międzypokoleniowych. Szczegóły dostępne na stronie internetowej.



Fot. Katarzyna Wasiak

Ośrodek Działań Twórczych „Zielona”

W ośrodku działa Pracownia Portretu. Do grupy można dołączyć w każdej chwili – łączy hobbystów malarstwa przy sztaludze. Raz w miesiącu odbywają się warsztaty choreoterapeutyczne dla kobiet *Zatańczmy się – w kręgu!* i cykliczne lekcje języka angielskiego dla seniorów.

Dane teleadresowe:

Siedziba główna

ul. Starzyńskiego 21

tel.: 22 773 61 88

e-mail: wesolakultura@domkulturywesola.net

www.domkulturywesola.net

Ośrodek Działań Twórczych „Pogodna”

ul. Jana Pawła II 25

tel.: 22 100 58 59

e-mail: kierownik.pogodna@domkulturywesola.net

Ośrodek Działań Twórczych „Zielona”

ul. Wilanowska 3

tel.: 22 506 51 57

e-mail: kierownik.zielona@domkulturywesola.net

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Wesoła

Działa tu Dyskusyjny Klub Książki, którego członkami są seniorzy. Spotykają się w porze dogodnej dla tej grupy wiekowej, dwa razy w miesiącu – w co drugi wtorek o godz. 12.00. W bibliotece głównej oraz w filii nr 2 w Zielonej istnieje możliwość skorzystania ze stanowiska komputerowego z dostępem do internetu. W filii w Zielonej dostępne są książki z dużą czcionką. Filia nr 1 w Starej Miłośnie posiada z kolei zbiór audiobooków na płytach CD. Biblioteka w Wesołej poszerza zbiór e-audiobooków i e-booków, które można wypożyczyć samemu (bez konieczności przychodzenia do biblioteki) z katalogu na stronie: www.bibliotekawesola.pl.

Dane teleadresowe:

Biblioteka Główna

ul. 1. Praskiego Pułku 31

tel.: 22 773 40 08

e-mail: wesola@bibliotekawesola.pl

www.bibliotekawesola.pl

Filia nr 1 w Starej Miłośnie

ul. Jana Pawła II 25

tel.: 22 773 83 66

e-mail: wesola.f1@bibliotekawesola.pl

Filia nr 2 w Zielonej

ul. Podleśna 38

tel.: 785 502 029

e-mail: wesola.f2@bibliotekawesola.pl

Filia nr 3 w Woli Grzybowskiej

ul. Starzyńskiego 21

tel.: 22 733 42 97

e-mail: wesola.f3@bibliotekawesola.pl

Ośrodek Pomocy Społecznej

Osoby starsze i samotne (które ze względu na wiek, niepełnosprawność lub chorobę wymagają opieki) mogą liczyć na usługi opiekuńcze lub wsparcie wolontariuszy. Pomagają oni w drobnych pracach domowych, zrobieniu zakupów i towarzyszą w przemieszczaniu się, np. podczas spaceru.

Seniorom znajdującym się w trudnej sytuacji materialnej udzielane jest wsparcie finansowe i rzeczowe oraz poradnictwo socjalne.

Dane teleadresowe:

ul. 1. Praskiego Pułku 21A

tel.: 22 773 44 12

e-mail: sekretariat@opswesola.waw.pl

www.opswesola.waw.pl

Centrum Aktywności „Na Spokojnej”

Ośrodek prowadzi działania skierowane do osób starszych i z niepełnosprawnościami. Seniorzy mogą tu realizować swoje pasje i aktywnie spędzać czas, uczestnicząc w różnorodnych zajęciach, takich jak: gimnastyka ogólnorozwojowa, tai chi, pilates, szydełkowanie, filcowanie i szycie, warsztaty kreatywne, cyfrowe wsparcie, szachy, brydż, grupa piosenki – soliści, chór, rysunek i malarstwo, język angielski. W ramach współpracy z innymi podmiotami organizowane są różnorodne inicjatywy oraz projekty, np.: treningi pamięci, warsztaty psychologiczne, koncerty. Seniorzy, którzy uczestniczą w zajęciach, wspólnie przygotowują występy – koncerty i spektakle. Na zajęcia obowiązują zapisy.

Dane teleadresowe:

ul. Spokojna 2
tel.: 22 773 44 12 (wew. 104)
e-mail: sekretariat@opswesola.waw.pl
www.opswesola.waw.pl

Dzielnicowa Rada Seniorów

Bierze udział w kiermaszach charytatywnych, uczestniczy w Warszawskiej Olimpiadzie Seniorów. Aktywnie współpracuje w zakresie wolontariatu z wesolskim Ośrodkiem Pomocy Społecznej oraz z Centrum Aktywności „Na Spokojnej”. Seniorzy mogą uzyskać tu informacje o ofercie całej dzielnicy: gdzie skorzystają z pomocy psychologa, jakie są organizowane zajęcia, uroczystości i imprezy. O działalności rady informują *Więści z Dzielnicowej Rady Seniorów*, ukazujące się w miesięczniku *Wiadomości Sąsiedzkie*. Artykuły są pisane i kierowane do redakcji przez Bożenę Borys, radną i przedstawicielkę Rady Dzielnicy Wesola w Warszawskiej Radzie Seniorów.

Dane teleadresowe:

ul. 1. Praskiego Pułku 33, pokój 0008E, parter
tel.: 22 443 40 55, 22 443 40 60
e-mail: wesola.wssl@um.warszawa.pl
www.wesola.um.warszawa.pl/dzielnicowa-rada-seniorow

Uniwersytet Trzeciego Wieku

Celem działalności UTW jest włączenie seniorów do systemu kształcenia i aktywności fizycznej. Zapobiega samotności i utracie sprawności fizycznej oraz promuje zdrowy styl życia. Umożliwia uczestnictwo w różnych formach sportu i turystyki oraz w wydarzeniach kulturalnych (teatr, filharmonia itp.). Oferuje wykłady z: historii sztuki, geografii i turystyki, historii ogólnej i religioznawstwa oraz historii kinematografii. Organizowane są: spacer po Warszawie i prelekcje na temat jej historii i zabytków, wyjścia na wydarzenia muzyczne, lektoraty z języka angielskiego (cztery poziomy) oraz z języka hiszpańskiego, zajęcia z psychologii pozytywnego myślenia, zajęcia z IT (pracy na komputerze) oraz telefonii mobilnym. Dostępne są zajęcia rehabilitacyjne oraz taniec towarzyski, a także spacer z kijkami (nordic walking) oraz rajdy rowerowe.

Dane teleadresowe:

ul. Armii Krajowej 39
tel.: 519 173 672
e-mail: sekretariat@utw-wesola.org
www.utw-wesola.org



Fot. Katarzyna Wasiak

Polski Komitet Pomocy Społecznej

Celem PKPS jest dobrowolne i bezinteresowne niesienie pomocy osobom i rodzinom, które z różnych przyczyn niezdolne są do rozwiązania swoich życiowych problemów, w szczególności ludziom starszym, z niepełnosprawnościami, chorym i samotnym. Jedną z ofert PKPS jest prowadzenie klubu seniora „Akademia Spotkań Pokoleniowych”.

Dane teleadresowe:

ul. 1. Praskiego Pułku 31 (budynek Ochotniczej Straży Pożarnej)
tel.: 22 773 54 44
e-mail: pkps.wesola@op.pl

Klub Seniora w Zielonej

Klub funkcjonuje od 2003 r. Wszyscy jego członkowie to osoby działające wyłącznie społecznie. Spotkania są otwarte dla wszystkich chętnych seniorów.

Dane teleadresowe:

ul. Szeroka 2
(sala parafialna w kościele św. Brata Alberta)
tel.: 602 275 249



Fot. Archiwum Rady



Wieści z WRS

TEKST: MAŁGORZATA ŻUBER-ZIELICZ
PRZEWODNICZĄCA WARSZAWSKIEJ
RADY SENIORÓW

Szanowni Państwo,

Warszawska Rada Seniorów w maju zachęca do spacerów. To piękny czas, który można spędzić w towarzystwie przyrody budzącej się do życia. Wybierzcie się poćwiczyć w terenie lub na przechadzkę do pobliskiego parku, może zainteresuje Was, co dzieje się w okolicy.

Jak zawsze zachęcamy też do podzielenia się z nami refleksjami na temat Waszych potrzeb. Najciekawsze wypowiedzi nagrodzimy dobrą książką i opublikujemy w „Pokoleniach”.

Przed nami lub trakcie:

- 12 maja w Terminalu Kultury Gocław na Pradze-Południe odbędzie się gala konkursu „Miejsce Przyjazne Seniorom 2022”. Relacja z uroczystości w numerze lipcowo-sierpniowym.
- Przygotowaliśmy stanowisko w sprawie uruchomienia programu opieki podologicznej dla seniorów w Warszawie, które przekazaliśmy na ręce prezydenta Rafała Trzaskowskiego i przewodniczącej rady miasta – Ewy Malinowskiej-Grupińskiej.
- Uczestniczymy w konsultacjach dotyczących strefy czystego powietrza.
- 31 maja – dzień posiedzenia WRS. Odwiedzimy Ośrodek Wsparcia Dziennego na Bielanach i podsumujemy kolejną edycję konkursu „Miejsce Przyjazne Seniorom”.
- 21 czerwca – kolejne posiedzenie WRS. Spotkamy się w Centrum Usług Społecznych, potem pójdziemy nad Wisłę, aby powitać lato w Warszawie.

Trwają przygotowania do kolejnej Warszawskiej Olimpiady Seniorów, która odbędzie się we wrześniu. Szykujcie formę każdego dnia!

Za nami:

- Małgorzata Żuber-Zielicz, przewodnicząca WRS, uczestniczyła w posiedzeniach rad dzielnicowych Śródmieścia i Białołęki. Joanna Celińska, sekretarz WRS, brała z kolei udział w posiedzeniu rady na Pradze-Południe. Dziękujemy za zaproszenia – to były niezwykle cenne spotkania.

- 28 marca przedstawiciele WRS uczestniczyli w uroczystości nadania pasażowi przy al. Szucha imienia Zbigniewa Brzezińskiego.
- 3 kwietnia odbyło się III posiedzenie WRS. Tym razem odwiedziliśmy „Mały CAM” (Śródmieście, al. Armii Ludowej). Było i roboczo, i świątecznie. Polecamy to miejsce – zajrzyjcie tam koniecznie!
- Odbyły się cztery kolejne debaty w „Banku Srebrnej Gospodarki – Punkcie Wiedzy”. Rozmawialiśmy o realizacji polityki senioralnej i wsparciu, którego potrzebują rady seniorów. Niezwykle ciekawe było spotkanie z Elżbietą Ostrowską, przewodniczącą Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów.
- Uczestniczyliśmy w uroczystym otwarciu ogrodu wytchnieniowego i siłowni na Nowolipiu (obok Centrum Aktywności Międzypokoleniowej).
- 13 kwietnia rada programowa projektu *Świadomy senior – bezpieczny senior* spotkała się, aby ustalić tematy oraz harmonogram oferty skierowanej do osób starszych.
- Wzięliśmy udział w debacie *Wybory dla wszystkich* organizowanej przez Rzecznika Praw Obywatelskich.
- W niezwykle ciepłej i serdecznej atmosferze odbyły się spotkania wielkanocne – dziękujemy za pamięć i zaproszenia.
- 19 kwietnia uczestniczyliśmy w posadzeniu Dębu Seniora w parku Górczewska, czego inicjatorem jest Bemowska Rada Seniorów.
- 26 kwietnia w Legionowie odbył się Konwent Mazowieckich Rad Seniorów.

Medale za Długoletnie Pożycie Małżeńskie

Stanowią nagrodę dla osób, które przeżyły co najmniej 50 lat w jednym związku małżeńskim (art. 19 ustawy z dnia 16 października 1992 r. o orderach i odznaczeniach).

Rozpoczęcie procedury następuje w wyniku złożenia wniosku przez jubilatów do urzędu stanu cywilnego właściwego dla ich miejsca zamieszkania. Do USC należy zgłosić się z następującymi dokumentami:

- wypełnionym wnioskiem o nadanie Medalu za Długoletnie Pożycie Małżeńskie (wzór wniosku do pobrania na stronie: www.gov.pl/web/uw-mazowiecki/medale-za-dlugoletnie-pozycie-malzenskie),
- podpisaną zgodą na przetwarzanie danych osobowych (wzór zgody do pobrania na stronie: www.gov.pl/web/uw-mazowiecki/medale-za-dlugoletnie-pozycie-malzenskie),
- dowodami osobistymi obojga małżonków.

Zgłoszenia można dokonać w następujących siedzibach USC:

- ul. Stefana Żeromskiego 29 (Bielany)
- ul. Fałęcka 10 (Mokotów)
- ul. Grochowska 274 (Praga-Południe)
- ul. ks. I. Kłopotowskiego 1/3 (Praga-Północ)
- ul. gen. W. Andresa 5 (Śródmieście)
- ul. Kondratowicza 20 (Targówek)
- pl. Czerwca 1976 r. nr 1 (Ursus)
- ul. Włókiennicza 54 (Wawer)
- al. Komisji Edukacji Narodowej 61 (Ursynów)
- ul. A. Pawińskiego 30 (Ochota)

W Warszawie Medal za Długoletnie Pożycie Małżeńskie, w imieniu prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej, wręcza prezydent m.st. Warszawy.

Gabinet prezydenta Warszawy organizuje uroczystości wręczenia Medalu za Długoletnie Pożycie Małżeńskie na terenie m.st. Warszawy od 2010 r. Średnio rocznie medale odbiera ok. 500 par jubilatów.

Podczas spotkania fotograf, za zgodą przybyłych gości, robi zdjęcia, które po uroczystości są wywoływane i przesyłane wraz z listem od prezydenta m.st. Warszawy na adresy podane przez jubilatów. W momencie wręczenia medali jubilatka otrzymuje czerwoną różę. Spotkanie umilają utwory wykonywane przez muzyka zatrudnionego specjalnie na tę okoliczność.



Fot. Urząd Miasta st. Warszawy

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

Nasz e-mail: rada@wrs.waw.pl,
tel.: 509 830 267,
strona: www.wrs.waw.pl.



CAM „Nowolipie”, speed friending

Fot. Urszula Herbich

Prawdziwych przyjaciół poznaje się w każdym wieku!

TEKST:
JOANNA DOLIŃSKA-DOBEK
MAGDALENA ROMANOWSKA

**TO HASŁO TYGODNIA MIĘDZYPOKO-
LENIOWEGO, KTÓRY MIAŁ MIEJSCE
W WARSZAWIE W DNIACH 24-30 KWIETNIA
Z INICJATYWY CENTRUM AKTYWNOŚCI
MIĘDZYPOKOLENIOWEJ „NOWOLIPIE”.**

Konstruowanie zegarów ściennych, międzypokoleniowe programowanie z robotem Photon, speed friending czy warsztaty fotograficzne z Filipem Springerem – to tylko kilka ze 114 wydarzeń, które odbyły się w ramach Tygodnia Międzypokoleniowego w aż 41 warszawskich instytucjach. Festiwal wpisuje się w obchody Europejskiego Dnia Solidarności Międzypokoleniowej przypadającego na 29 kwietnia.

Wszystko po to, by mieszkanki i mieszkańcy Warszawy w różnym wieku mieli okazję do wspólnego spędzenia czasu, by mogli poznać się

i lepiej zrozumieć. Wspieranie dialogu między pokoleniami wzmacnia postawę solidarności, szacunku i otwartości na różnice. Integracja oznacza zacieśnianie więzi między młodymi i starszymi, tak aby stali się wspólnotą zdolną do wzajemnej troski, niezależnie od wieku.

W muzeach, domach kultury, bibliotekach, fablabach oraz w centrach aktywności międzypokoleniowej zostały zorganizowane warsztaty, koncerty, spacer, spotkania i wykłady. W programie znalazło się wiele niecodziennych propozycji. Wawerskie Centrum Kultury przygotowało międzypokoleniowe warsztaty taneczne *Rytm, ruch, relacje*, wilanowska biblioteka publiczna zorganizowała dyskusję połączoną z projekcją filmów na temat relacji międzypokoleniowych, w Muzeum Warszawy odbyły się warsztaty animacji poklatkowej *Cegła za cegłą*, a w FabLabie Wbijaj! uczestnicy Tygodnia Międzypokoleniowego mogli wykonać modele samochodów z epoki PRL.



CAM „Nowolipie”, motanki ukraińskie

Fot. Izabela Knach



FabLab Wbijaj!, warsztaty w drewnie

Fot. Przemysław Pokrycki



CAM „Nowolipie”, Pokaz Mody

Fot. Urszula Herbich



CAM „Nowolipie”, Pokaz Mody

Fot. Urszula Herbich



Wawerskie Centrum Kultury,
Warsztaty taneczne *Rytm ruch relacje*

Fot. Przemysław Pokrycki



Biblioteka Publiczna w Dzielnicy
Wilanów, dyskusja połączona
z projekcją filmów dot. konfliktów
międzypokoleniowych

Fot. Przemysław Pokrycki

Z kolei w CAM „Nowolipie” odbyły się m.in. takie wydarzenia, jak speed friending (szybkie zaprzyjaźnianie się) i pokaz mody międzypokoleniowej.

– *Cieszę się, że miałem okazję poznać osoby z innego pokolenia niż moje. Zaangażowałam się w pracę nad Tygodniem Międzypokoleniowym przede wszystkim z ciekawości. Zaskoczyła mnie otwartość osób starszych na nas i chęć udziału w takich wydarzeniach, jak np. pokaz mody*

– mówi Janek, uczeń Liceum Plastycznego im. Wojciecha Gersona przy ul. Smoczej, działający w międzypokoleniowej grupie twórczej Smoczolipie.

– *Nie każdy ma wnuki, a dzięki takim spotkaniom można dowiedzieć się czegoś o młodych ludziach. Wspaniała młodzież. Myślę, że dużo się od siebie nauczyliśmy – dzieli się swoimi wrażeniami Danuta, seniorka związana z Centrum Aktywności Międzypokoleniowej. #*



TEKST I ZDJĘCIE:
ANDRZEJ ZAWADZKI

Zawisła na ścianie

ROK TEMU MINĘŁA 30. ROCZNICA ŚMIERCI NAJWYBITNIEJSZEJ POLSKIEJ HIMALAISTKI. W ZWIĄZKU Z TĄ ROCZNICĄ ROK 2022 BYŁ OGŁOSZONY ROKIEM WANDY RUTKIEWICZ.

W ramach obchodów w Warszawie został odsłonięty okolicznościowy mural. Umieszczono go na budynku pięknej szkoły nr 300 w Wilanowie, noszącej imię właśnie Wandy Rutkiewicz. Fakt, że murale powstają na budynkach szkół, nawet jeśli nie są to miejsca przy głównych ulicach, ma olbrzymie znaczenie i musi cieszyć. Przede wszystkim taki mural będzie przypominał daną postać środowisku uczniów, rodziców i nauczycieli, a więc ma walor prawdziwie edukacyjny. Liczba absolwentów szkoły, którzy zapamiętają swoją patronkę, będzie przecież olbrzymia.

Z miłości do gór i sportu

W sumie Wanda Rutkiewicz zdobyła osiem z 14 ośmiotysięczników: Mount Everest, Nanga Parbat, K2, Sziszapangmę, Gaszerbrum II, Gaszerbrum I, Czo Oju i Annapurnę. Była pierwszą osobą z Polski i trzecią kobietą na świecie, która stanęła na najwyższym szczycie Ziemi. Zdobyła Mount Everest 16 października 1978 r. Część z nas pewnie pamięta, że tego samego dnia Karol Wojtyła został wybrany na papieża. To sprawiło, że informacja o wyczynie naszej himalaistki nie przebiła się dostatecznie w krajowych mediach, choć po powrocie witał ją na Okęciu tłum fanów, nie tylko tych związanych z chodzeniem po górach. Rok później, w trakcie swojej wizyty w Polsce, Jan Paweł II powiedział ponoć do Wandy Rutkiewicz: *Dobry Bóg tak chciał, że tego samego dnia weszliśmy tak wysoko.*

Pasja zrodzona w dzieciństwie

Wanda Halina Rutkiewicz-Błaszkiwicz urodziła się 4 lutego 1943 r. w Płungianach (Litwa), gdzie jej rodzina uciekła po agresji ZSRR na Polskę w 1939 r. Później, gdy Litwa stała się republiką sowiecką, rodzice wraz z kilkuletnią Wandą wrócili do ojczyzny. Początkowo do Łańcuta, skąd pochodził ojciec Wandy i gdzie wciąż mieszkali jego rodzice. Potem przenieśli się do Wrocławia, z którym Wanda Rutkiewicz była związana przez długie lata. Tam ukończyła szkołę średnią i studia elektroniczne na Politechnice Wrocławskiej, tam też podjęła pracę jako inżynier. Zamiłowanie do sportu ukształtował w niej ojciec, który zabierał dzieci na wędrowniki po Sudetach. Mimo niezbyt wysokiego wzrostu Wanda była znakomitą siatkarką, potem przeniosła swoje zainteresowania na wyprawy górskie, a w pewnym momencie – nawet na wyścigi samochodowe.

Ponad przeciwnościami

Życie Wandy Rutkiewicz było pełne rozmaitych wydarzeń, które nie układają się w sielankowy obraz. Częste zmiany miejsca zamieszkania w dzieciństwie, tragiczna śmierć starszego brata w wyniku wybuchu niewypału, rozwód rodziców, a potem wieść o zabójstwie ojca i związany z tym proces sądowy, dwa nieudane małżeństwa, śmiertelne wypadki z udziałem towarzyszy wypraw, anemia i poważne kontuzje... To tylko niektóre z uderzeń losu, które dosięgnęły ją.

W 1968 r. wzięła udział w sfeminizowanej wyprawie w góry Norwegii, gdzie jako pierwsza kobieta dokonała wejścia filarem wschodnim na Trollryggen. W 1973 r. w poczet osiągnięć weszło drugie kobiece wejście na Eiger i kobiece przejście zimą północnego filaru Matterhornu. Musiała stale udowadniać swoją przydatność w organizowanych wyprawach, mających przecież dotąd zdecydowanie męski charakter. Nie oznaczało to jednak, że inne kobiety stały za nią murem – siła rywalizacji i zawiści wśród pań była nie mniejsza, a może nawet bardziej dokuczliwa. Wszystko to sprawiało, że Wanda Rutkiewicz musiała nieustannie wznosić się ponad przeciwności.

Pod koniec lat 70. ubiegłego wieku dostrzeżono jej zasługi dla popularyzacji wiedzy o Polsce za granicą, w związku z czym została odznaczona Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski. Niedługo potem był stan wojenny, który zastał ją poza naszym krajem – przez pewien czas

zastanawiała się, czy w ogóle wracać. Przebywała wtedy w Austrii, gdzie wyszła ponownie za mąż.

Poza niemal corocznymi wyprawami w góry znajdowała też czas na inne działalności, pracowała m.in. w Instytucie Maszyn Matematycznych PAN w Warszawie. Poza tym była autorką i współautorką filmów i książek alpinistycznych. Ci, którzy ją znali, opowiadają, że potrafiła być nie tylko znawcą problematyki, lecz także zawsze opowiadała o górach i swojej miłości do nich z niebywałym wdziękiem.

Himalaje wolności

Warszawski mural nie jest pierwszym dowodem pamięci o znakomitej himalaistce. Wanda Rutkiewicz stała się patronką kilku szkół w: Warszawie, Wrocławiu, Janowicach Wielkich, Rzęsce i Duchnicach. Jej imię nosi też parę polskich ulic. Jak przystało na znakomitą sportsmenkę, Wanda Rutkiewicz ma również swoją gwiazdę w Alei Gwiazd Sportu we Władysławowie.

– Jestem zdeterminowana i daje mi to poczucie wolności. Uwolniona od wszystkiego, co nie jest górą i mną, wolna od strachu i obaw – bo nie mam już wyboru. Zginę w górach – mówiła Wanda Rutkiewicz. Tak też się stało. Miała zaledwie 49 lat, gdy zaginęła na górze Kanczendzonga (8598 m n.p.m.) w Himalajach. Jej odejścia nikt nie widział, jej ostatniego słowa nikt nie słyszał, jej ciała nikt nie odnalazł – śmierć Wandy Rutkiewicz, tak jak sporo zdarzeń z jej życia, do dziś pozostaje tajemnicą. Przez lata pojawiało się wiele spekulacji na ten temat, w tym nawet najbardziej nieprawdopodobne. Na początku XXI w. do Izby Pamięci Jerzego Kukuczki zapukała para turystów, która twierdziła, że w jednym z klasztorów w Tybecie spotkała osobę przypominającą zaginioną przed laty himalaistkę. W 1996 r., po czterech latach od tragicznych zdarzeń na najwyższym szczycie Indii, sąd uznał 13 maja 1992 r. za oficjalną datę jej śmierci.

Niewątpliwie Wandę Rutkiewicz cechowały ambicja, ale także upartość, wytrwałość, dążenie do celu, umiejętność podtrzymywania motywacji, cierpliwość i podwyższona odporność na stres. Była osobą o zdecydowanie zwiększonej skłonności do ryzyka. Szkoła może być dumna z takiej patronki i robi wiele, by pamięć o niej trwała. #

*Źródła:
sp300warszawa.edupage.org/about/
E. Matuszewska, Uciec jak najwyżej. Niedokończone życie Wandy Rutkiewicz*



TEKST I ZDJĘCIE:
ANDRZEJ ZAWADZKI

Piękno spod pędzla



TRUDNO JEST MI PISAĆ O SZTUKACH PLASTYCZNYCH, BO NIGDY, KU WIELKIEMU ZMARTWIENIU SWOJEMU I NAJBLIŻSZYCH, NIE POTRAFIŁEM RYSOWAĆ ANI MALOWAĆ. NIE ZNAM SIĘ RÓWNIEŻ NA MALARSTWIE, ZWŁASZCZA NA INNYM NIŻ NATURALISTYCZNE, CHOĆ CZASEM, ZUPEŁNIE NIE WIEM, Z JAKIEGO POWODU, ZACHWYCAJĄ MNIE NIEKTÓRE OBRAZY. I TO NIEKONIECZNIE TE, KTÓRE SĄ POWSZECHNIE ZNANYMI ARCYDZIEŁAMI.

Jednak wśród czytelników „Pokoleń” jest wiele osób, które malują amatorsko, a pewnie jeszcze więcej takich, które chciałyby zacząć. Od tych pierwszych wiem, że obcowanie ze sztuką sprawia im wielką frajdę, wypełnia czas, pozwala zapomnieć o samotności, a nawet znaleźć przyjaciół. Niewątpliwie do takich osób należy Halina Roszkowska, której prace można było oglądać nie tylko w CAM „Nowolipie” w Warszawie, lecz także w Klubokawiarni „Pora na Seniora”, gdzie – wiem to z rozmów z byłymi tego miejsca – bardzo przypadły do gustu wielu oglądającym. Pytam więc panią Halinę o jej sposób na życie i malowanie.

– Każdy, kto rozpoczyna przygodę z malarstwem, potrzebuje inspiracji, wsparcia merytorycznego, uświadomienia sobie atrakcyjności tego specyficznego sposobu spędzania wolnego czasu, zachęty do pokazywania efektów szerszej publiczności. Jeśli ma się chęci, to ma się już niemal wszystko, aby rozpocząć. Każdy namalowany obraz jest wyjątkowy i ma w sobie to coś. Tak, jak każdy może malować, bez jakichkolwiek ograniczeń i z pominięciem sztywnych reguł. Można malować to, co myślimy, słyszymy, przeżywamy, albo wyrażać swoje emocje i to, co nam w duszy gra. Powstające dzieła są jedyne w swoim rodzaju, wszystkie są na swój sposób interesujące, więc nie podlegają żadnej ocenie. Tworzenie dla samego tworzenia, nie dla efektu, łagodzi stres, wycisza, wzmacnia uważność i koncentrację, a przede wszystkim daje satysfakcję z twórczej aktywności – mówi pani Halina.

– Co jest tak naprawdę potrzebne, by zacząć? – pytam.
– Oprócz pozytywnego nastawienia konieczne są odpowiednie przybory, takie jak pędzle różnej wielkości i szerokości, farby, rozcieńczalniki, podobrazia. Można skorzystać z bogatej oferty różnego rodzaju zajęć i warsztatów inicjowanych przez ośrodki wsparcia dla seniorów. Organizatorzy takich przedsięwzięć, w miarę możliwości, zapewniają nie tylko lokum, lecz także warsztat malarski, niezbędny do prowadzenia zajęć, a tym samym – do realizacji procesu twórczego. Nie trzeba mieć wtedy własnych przyborów – są na

wyposażeniu i służą grupie za darmo. Co innego, jeśli ktoś decyduje się malować w domowym zaciszu. Wówczas trzeba ponieść koszty. To, ile wydamy, zależy od zasobności portfela i jakości kupowanych akcesoriów – podsumowuje moja rozmówczyni. Poproszona o scharakteryzowanie swojej twórczości pani Halina mówi dalej tak:

– Moją domeną jest olejne malarstwo sztalugowe. Tworzę sztukę, która ma za zadanie docierać do ludzi, wywoływać wrażenia, uruchomić emocje, poruszać. Odnalazłam w sobie i wypracowałam osobisty sposób wyrazu artystycznego. Moje obrazy rozpoznawane są w przestrzeni publicznej wśród znajomych. Przedstawiają głównie piękno ojczyściej przyrody i jej zmysłowość. W Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”, pod mistrzowskim okiem dr Pauliny Pankiewicz, pracowałam nad tematami wymagającymi poruszenia wyobraźni, takimi jak malowanie. Eksperymentowałam z techniką kolażu, wykonywałam różnego rodzaju wycinanki, nawiązujące zarówno do twórców ludowych, jak i wycinanek autorstwa Hansa Christiana Andersena. Poznałam tam techniki graficzne możliwe do wykorzystania bez zastosowania prasy. Na zajęciach uczestnicy dużo i zupełnie swobodnie rozmawiali na tematy sztuki. Takie spotkania pozwalają oczyścić podświadomość z błędnych przekonań i ograniczeń, pomagają odkryć i uruchomić własne zdolności. Nie bez znaczenia jest też to, że poznałam tam wielu nowych, ciekawych ludzi, ich zainteresowania, nawiązałam kontakty. Owocują one aktualnie wspólną grą w brydża, wyjazdami do teatru i spotkaniami towarzyskimi poza domem.

**TWORZENIE DLA SAMEGO
TWORZENIA, NIE DLA EFEKTU,
ŁAGODZI STRES, WYCI-
SZA, WZMAGA UWAGAŃ
I KONCENTRACJĘ, A PRZEDE
WSZYSTKIM DAJE SATYSFAKCJĘ
Z TWÓRCZEJ AKTYWNOŚCI.**

Pani Halina administruje stroną na Facebooku *Sztuka na emeryturze Haliny Roszkowskiej* i tu przekonuje się o tym, co o jej obrazach sądzi publiczność. Komentarze albo polubienia zamieszczane przez oglądających pod poszczególnymi ekspozycjami mogą być uznawane za miernik odbioru. Dla wszystkich malujących ocena ich dzieł jest ważna. Jednych mobilizuje do doskonalenia umiejętności, innych może zniechęcać.

Jeśli doskonalic, to pod okiem instruktora

Istnieją poradniki pisane, a nawet internetowe kursy rysowania i malowania, jednak pani Halina nie ma o nich najlepszego zdania.

– Odnosząc się do poradników malarskich i kursów online, nie przeceniałabym ich roli. Owszem, są istotne. Proszę bardzo, chętni mogą z nich korzystać. Nie wszystkie są ciekawe, ale niektóre dają możliwość poznania warsztatu. Ich podstawową wadą jest to, że wymagają jedynie biernego uczestnictwa w procesie tworzenia. Myślę, że od samego oglądania nagrań i poradników nikt nie został mistrzem w żadnej dziedzinie sztuki. Nie należy ich zatem traktować jako alternatywy dla zajęć stacjonarnych. Spotkanie z instruktorem i wspólna praktyka są bardziej skuteczne – mówi pani Halina jako osoba, która sama już takie warsztaty prowadzi. – Wiedzę i umiejętności dotyczące sztuk plastycznych oraz malarstwa intuicyjnego przekazuję, w zależności od tematyki zajęć, uczestnikom grupy malarskiej, którą prowadzę w ramach wolontariatu w MAL „Przystanek Porajów” na Białogórze – dodaje.

W tej sytuacji nie mam odwagi zapytać mojej rozmówczyni o dostępne w sprzedaży specjalne podkłady z ponumerowanymi polami, gdzie wystarczy nanieść polecany kolor, by powstał obraz. Jednemu ze znajomych udało się nawet nabrać mnie tym sposobem na jego „talent”. Wiem, że to nie jest malarstwo, chociaż taką zabawę można polecić osobom, które chcą bardziej aktywnie spędzać czas. Pytam za to panią Halinę o malarstwo intuicyjne, które nie polega na przedstawianiu konkretnych krajobrazów, osób czy przedmiotów.

– Zajęcia z malarstwa intuicyjnego spowodowały u mnie odkrycie trochę zapomnianej już dziecięcej radości tworzenia. Dały mi również sposobność dołączenia do uprawianej przeze mnie sztuki tradycyjnej nowego procesu malowania, który sprowadza się do zabawy, bez żadnych oczekiwań co do rezultatu. Chodzi o to, aby malować i nie myśleć o żadnej ocenie, bo ta w tego rodzaju twórczości nie wchodzi w grę. Zachęcam więc wszystkich seniorów do takich zajęć – odpowiada moja rozmówczyni. Pani Halina całe życie była osobą bardzo aktywną. Pochodzi z Podlasia, z wykształcenia jest polonistką, parała się dziennikarstwem i działalnością samorządową. W Warszawie, jak w przypadku wielu osób w wieku senioralnym, znalazła się za sprawą dzieci, które wybrały stolicę na miejsce pracy i życia. Miasto daje ludziom dojrzałym duże możliwości odkrywania i rozwijania swoich pasji, a przy okazji aktywnego i pożytecznego spędzania czasu, czego pani Halina jest świetnym przykładem. Trzeba tylko chcieć. #

WYDARZENIA DLA SENIORÓW W WARSZAWIE

cam.waw.pl/wydarzenia-w-warszawie

CO: Ukraińsko-polska grupa rękodzielnicza

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

KIEDY: 21 i 27.05; 3, 10, 17 i 24.06, godz. 12.00-17.00

WSTĘP: bezpłatny

CO: Majowa potańcówka międzypokoleniowa

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

KIEDY: 27.05, godz. 15.00-18.00

WSTĘP: bezpłatny (wstęp tylko dla osób z zaproszeniami)

ZAPISY: tel. 22 636 70 42

CO: Międzypokoleniowa grupa dyskusyjna

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

KIEDY: 27.05; 3, 17 i 24.06, godz. 12.00-14.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: tel. 22 636 70 42

CO: Senioralne Biuro Karier

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

KIEDY: 22 i 29.05; 5, 12, 19 i 26.06, godz. 8.00-15.30

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: tel. 22 636 52 98

CO: Wymianka międzypokoleniowa

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

KIEDY: 22.06, godz. 16.00-19.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: tel. 22 636 70 42

CO: Punkty Cyfrowego Wsparcia Seniora – Ursynów

GDZIE: Klub Przy Lasku, ul. Lasek Brzozowy 2

KIEDY: 4-30.06

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: fundacja@nika.org.pl, tel. 720 997 026 (czynny w poniedziałki i czwartki, godz. 17.00-20.00)

CO: Japońskie inspiracje dla seniorów

GDZIE: Fundacja Pompka, ul. Narbutta 46/48, lok. 51

KIEDY: 6.04-1.07, czwartki, godz. 11.00-12.30

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: zulabaranowska@gmail.com, tel. 501 175 595

CO: Bezpłatne zajęcia dla seniorów 60+

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

KIEDY:
PONIEDZIAŁKI

Nordic walking lub zajęcia ruchowe (w zależności od warunków atmosferycznych): godz. 10.00

ŚRODY

Język angielski, grupa I – godz. 9.00

Język angielski, grupa II – godz. 10.45

CZWARTKI

Fitness – godz. 9.00

Taniec w kręgu – godz. 10.30

PIĄTKI

Trening werbalno-pamięciowy – godz. 10.00

WSTĘP: bezpłatny

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

CO: Rozgadaj się po angielsku na Stalowej!

Minimalny wymagany poziom znajomości języka angielskiego: A2.

GDZIE: NASZA Klubokawiarnia Międzypokoleniowa, ul. Stalowa 29

KIEDY: 15 i 29.05, godz. 18.00-19.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: aleksandra.domaradzka@camnowolipie.pl (tytuł e-maila: *Rozgadaj się*), tel. 515 211 567

CO: Powrót do Reims – spektakl w ramach cyklu Senior w Nowym

Bilety dla wszystkich osób 60+ w cenie 20 zł.

GDZIE: Nowy Teatr, ul. Madalińskiego 10/16

KIEDY: 14 i 16.05, godz. 19.00-20.00

WSTĘP: 20 zł

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

CO: Plenerowy kurs fotografii cyfrowej – Polska Akademia Seniora

GDZIE: Fundacja „Żyj z pasją”, wolskie tereny zielone

KIEDY: wtorki, godz. 14.00-16.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: wpietka@um.warszawa.pl, tel. 600 938 773

CO: Café Mozart – 32. Festiwal Mozartowski w Warszawie

GDZIE: Warszawska Opera Kameralna, al. Solidarności 76B

KIEDY: 16 i 17.05; 1, 2, 3, 10 i 20.06, godz. 16.30-17.10

WSTĘP: 20 zł

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

CO: Wesele Figara W.A. Mozarta – 32. Festiwal Mozartowski w Warszawie

GDZIE: Warszawska Opera Kameralna, al. Solidarności 76B

KIEDY: 17.05, godz. 19.00-22.00

WSTĘP: 100 zł

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

CO: Warszawskie espresso – dobra książka to skarb

To kameralne spotkania, w czasie których Warszawa zagra rolę energetyzującej kawy. Dwa lub trzy obiekty z kolekcji Muzeum Warszawy będą z kolei pełnić funkcję małej filizanki, w której podawane są warszawskie opowieści.

GDZIE: Muzeum Warszawy, Rynek Starego Miasta 42

KIEDY: 17.05, godz. 11.00-12.30

WSTĘP: 10 zł (bilety dostępne w kasie muzeum i online na 2 tygodnie przed wydarzeniem)

ZAPISY: tel. 22 277 43 78 (Krystyna Strynowska)

CO: Joga dla seniora

GDZIE: CUD Grochów – Studio Rozwoju i Edukacji, ul. Osowska 84A

KIEDY: czwartki, godz. 12.00-13.00

WSTĘP: 40 zł

ZAPISY: kontakt@cudgrochow.pl, tel. 539 969 070



Fot. Pexels

CO: Requiem W.A. Mozarta – 32. Festiwal Mozartowski w Warszawie

GDZIE: Kościół św. Krzyża w Warszawie, Krakowskie Przedmieście 3

KIEDY: 19.05; 16.06, godz. 20.30-21.30

WSTĘP: 50 zł

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

CO: Własnoręczny prezent dla Ciebie lub Twojej mamy: torebka z makramy

Podczas warsztatów wykonasz workoplecak, który może być także torbą na ramię – wystarczy przepiąć zapięcie.

GDZIE: Bielański Ośrodek Kultury, ul. Carla Goldoniego 1

KIEDY: 20.05, godz. 15.00-19.00

WSTĘP: 140 zł

ZAPISY: promocja@bok-bielany.eu, tel. 22 834 65 47

CO: Bachantki – projekcja opery

GDZIE: Nowy Teatr, ul. Madalińskiego 10/16

KIEDY: 21.05, godz. 18.00

WSTĘP: bezpłatny

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

CO: L'Armonica – magia krystalicznego brzmienia – 32. Festiwal Mozartowski w Warszawie

GDZIE: Zamek Królewski, pl. Zamkowy 4

KIEDY: 18.05, godz. 18.00-19.30

WSTĘP: 90 zł

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

CO: Grzyby – spektakl

Zniżka dla seniorów i seniorów – bilet za 25 zł.

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

KIEDY: 23.05, godz. 19.30-20.30

WSTĘP: 25 zł

ZAPISY: kasa@powszechny.com, bow@powszechny.com, tel. 22 818 25 16, 22 818 48 19

CO: Przechadzka z przewodnikiem

Spacer ujawni historie i adresy znanych oraz lubianych osobistości XX w.

GDZIE: Centrum Interpretacji Zabytku, ul. Brzozowa 11/13

KIEDY: 24.05, godz. 11.00-12.15

WSTĘP: 5 zł (limit miejsc: 25)

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

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

GDZIE: Nowy Teatr, ul. Madalińskiego 10/16

KIEDY: 1 i 2.06, godz. 19.00-20.00

WSTĘP: 35 zł

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

CO: Urowadzenie z seraju W.A. Mozarta – 32. Festiwal Mozartowski w Warszawie

GDZIE: Warszawska Opera Kameralna, al. Solidarności 76B

KIEDY: 2 i 3.06, godz. 19.00-21.30

WSTĘP: 100 zł

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

CO: Kawka z książką – otwarty klub książki

Rozmawiamy o naszych ulubionych lekturach. O tym, co akurat czytamy. O nowościach wydawniczych. O tym, co dla nas interesujące i ważne w książkach.

GDZIE: NASZA Klubokawiarnia Międzypokoleniowa, ul. Stalowa 29

KIEDY: każdy pierwszy poniedziałek miesiąca, godz. 15.00-16.30 (oprócz maja)

WSTĘP: bezpłatny

CO: Warszawskie espresso – rewolucjonista staropolski

To kameralne spotkania, w czasie których Warszawa zagra rolę energetyzującej kawy. Dwa lub trzy obiekty z kolekcji Muzeum Warszawy będą z kolei pełnić funkcję maleńkiej filizanki, w której podawane są warszawskie opowieści.

GDZIE: Muzeum Warszawy, Rynek Starego Miasta 42

KIEDY: 7.06, godz. 11.00-12.30

WSTĘP: 10 zł (bilety dostępne w kasie muzeum i online na 2 tygodnie przed wydarzeniem; limit miejsc: 15)

ZAPISY: tel. 22 277 43 78 (Krystyna Strynowska)

CO: Przemiana – premiera spektaklu

GDZIE: Nowy Teatr, ul. Madalińskiego 10/16

KIEDY: 9, 10, 11, 13 i 14.06, godz. 19.00-21.00

WSTĘP: 45 zł

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

CO: Młodzi wirtuozi – występ finalistów talent show WIRTUOZI V4+ w ramach 4. Mozart Junior Festiwal w Warszawie

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

KIEDY: 10.06, godz. 17.00-18.00

WSTĘP: 30 zł

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

CO: Orkiestra Kameralna Polskiego Radia AMADEUS – koncert pod batutą Anny Duczmal-Mról

GDZIE: Zamek Królewski, pl. Zamkowy 4

KIEDY: 11.06, godz. 18.00-19.15

WSTĘP: 100 zł

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

Chcesz brać udział w wydarzeniach?

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

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



Osiedle Przyjaźń

TEKST I ZDJĘCIA:
HALINA MOLKA

NA BEMOWSKIM OSIEDLU PRZYJAŹŃ MIESZKALI RADZIECCY ROBOTNICY, KTÓRZY BUDOWALI PAŁAC KULTURY I NAUKI. CHOĆ JEST ONO PAMIĄTKĄ PO CZASACH, ZA KTÓRYMI RACZEJ SIĘ NIE TĘSKNI, TO W SWOJEJ NIEZMIENIONEJ FORMIE PRZETRWAŁO JUŻ PONAD 70 LAT.

Historia osiedla zaczęła się tuż po wojnie. Ponoć Józef Stalin złożył Bolesławowi Bierutowi propozycję: „Możemy wam wybudować osiedle mieszkaniowe albo metro, albo wysokościowiec na wzór tych, które powstały w Moskwie. To będzie nasz dar dla socjalistycznej Polski. Wybieraj”. Bierut wybrał wysokościowiec. I tak z początkiem maja 1952 r. ruszyła budowa „daru narodu radzieckiego dla narodu polskiego”, częściej zwanego po prostu „darem Stalina”, czyli Pałacu Kultury i Nauki. W ciągu trzech lat przez plac budowy przewinęło się, obok robotników polskich, ok. 6 tys. robotników zza wschodniej granicy. A że w odbudowującej się ze zniszczeń wojennych Warszawie o przysłowiowy dach nad głową było trudno, dla sowieckich robotników postawiono specjalne osiedle.

Poradziecki skansen w centrum Bemowa

Domy dla inżynierów, baraki dla robotników

W centrum Bemowa, tam, gdzie dziś stoi ratusz, w latach 50. ubiegłego wieku rozciągały się pola ziemniaków, żyta, kapusty oraz szklarnie z warzywami i kwiatami. To tereny dawnej wsi Jelonki, które w 1951 r. przyłączono do Warszawy. Rok później właścicieli ok. 40 ha gruntów w przyspieszonym trybie wysiedlono, a dawną chłopską ziemię – w kwadracie ulic Powstańców Śląskich, Górczewskiej, Jana Olbrachta oraz linii kolejowej – zabudowano drewnianymi pawilonami: 77 domami jednorodzinnymi, tzw. fińskimi, i 33 parterowymi barakami. W domach ulokowano radzieckich inżynierów i kierowników, w barakach – robotników. Miejsce nazwano Osiedlem Przyjaźni Polsko-Radzieckiej. Wtedy były to obrzeża Warszawy.

Budynki zostały przywiezione do Warszawy w elementach i złożone na miejscu. Część z nich polski rząd sprowadził z Finlandii w zamian za węgiel ze Śląska. Pozostałe, choć przypominały staropolskie dworki, prawdopodobnie pochodziły z ośrodka dla weteranów wojennych budowanego przez Niemców w okolicach Olsztyńka. Przed wyzwoleniem tych ziem Niemcy nie zdążyli oddać ośrodka do użytku. Na Bemowo przewieziono stamtąd wszystko. – *Nawet metalowe dekle od studzienek kanalizacyjnych miały*

niemieckie napisy – wspomina jedna z mieszkanek osiedla.

By budowniczym żyło się tu wygodnie, pomyślano właściwie o wszystkim. Osiedle miało własną stołówkę, kotłownię, przychodnię lekarską, łaźnię, straż pożarną, kino i dwa boiska sportowe. Miało też kanalizację.

Domy pomalowano na niebiesko-biały lub niebiesko-czerwony kolor, pomiędzy nimi posadzono 4 tys. drzew i 40 tys. krzewów, zbudowano 8 km wewnętrznych uliczek. Pomimo że osiedle ogrodzono murem zwieńczonym drutem kolczastym, a przy wejściu postawiono wartowników i doglądała go polska bezpieka (w UB powołano nawet specjalną grupę operacyjną pod kryptonimem „Jelonki”), to odbywały się tu różne oficjalne festyny, spotkania młodzieży radzieckiej i polskiej, okolicznościowe akademie i zawody sportowe.

Domki budowniczych zajęli studenci i pracownicy uczelni

Kiedy w 1955 r. zakończono budowę PKiN, ówczesny premier, Józef Cyrankiewicz, postanowił przekształcić osiedle w bazę dla studentów i kadry profesorskiej warszawskich uczelni. Baraki, w których mieszkali radzieccy robotnicy, przemianowano na akademiki, w domach ulokowano pracowników Akademii Medycznej, Politechniki czy Uniwersytetu Warszawskiego, których ściągano do Warszawy z innych polskich miast. A że domków dla wszystkich nie starczyło, niektórzy naukowcy otrzymywali mieszkania w barakach. W ciągu kilkudziesięciu lat przez osiedle przewinęły się tysiące lokatorów. W szczytowym okresie (1978 r.) przebywało tu prawie 3 tys. osób: 1190 asystentów i pracowników uczelni z rodzinami oraz 1200 studentów. Mieszkali tu m.in.: późniejszy prezes NBP i minister finansów Leszek Balcerowicz, językoznawca Jerzy Bralczyk, Władysław Kruczek, Stanisław Bażański, matematyk, fizyk, teoretyk, tłumacz podręczników z fizyki, oraz Piotr Kiełbasiński, wybitny chemik. Mieszkali tu też aktor Krzysztof Tyniec oraz doktorant Uniwersytetu Warszawskiego, Alpha Oumar Konaré, archeolog z Mali, późniejszy prezydent tego państwa.



Wspomnienia z łezką w oku

– *Samej przeprowadzki w 1955 r. nie pamiętam, bo wtedy miałam zaledwie dwa latka* – mówi pani Bożenna. Jej ojciec był pracownikiem naukowym Akademii Medycznej, matka – farmaceutką. Wcześniej jej 4-osobowa rodzina zajmowała 12-metrowe mieszkanie na warszawskiej Pradze. Po tamtej ciasnocie tu była prawdziwa przestrzeń: 25-metrowy salon, dwie sypialnie, po 16 m każda, kuchnia, łazienka, przedpokój, piwniczka, a na zewnątrz – weranda i ogródek. Na podłogach solidne drewniane podłogi. Dom był uprzątnięty, odkażony, zdezynsekwany. W niektórych przypadkach dom dzielono na dwie części. Jedna rodzina otrzymywała salon i kuchnię, druga – dwa pokoje, z których jeden musiała zaadaptować na kuchnię. Dzielono też część zewnętrzną: jedni otrzymywali taras, drudzy – ogródek. Łazienkę mieli wspólną. Niektórzy zagospodarowali też strych.

Choć w kuchni i łazience były piece węglowe, a najbliższy przystanek autobusowy znajdował się w okolicach dzisiejszej Hali Wola, pani Bożenna z sentymentem wspomina tamte czasy:

– *Pracowników poszczególnych uczelni osiedlano obok siebie, prawie wszyscy się znali, przyjaźnili. Kwitło życie towarzyskie. Dzieci też się znały. Godzinami bawiliśmy się w chowanego, podchody, w alejkach graliśmy w dwa ognie czy państwa-miasta, chodziliśmy na pobliskie glinianki. W klubie Karuzela były „Jelonkalia” dla dzieci i różne przedstawienia.*

Było wygodnie. Na miejscu znajdowały się: sklepy (spożywczy, mięsny i przemysłowy), szpital, apteka, przedszkole, poczta, straż pożarna, klub studencki

Karuzela, który w tamtym czasie miał jedną z większych sal widowiskowych w stolicy, biblioteka, kino oraz stołówki. I bezpiecznie. – *Rodzice pracowali, więc w czasie wakacji obiady jedliśmy na osiedlowej stołówce. Chodziliśmy tam sami, nikt nas nie odprowadzał, do przedszkola również* – dodaje pani Bożenna.

Inna z pań, spotkana na osiedlu, wspomina: – *Wprowadziłam się tu w latach 70. jako pracownik*





Uniwersytetu Warszawskiego. Wtedy jeszcze wszystko tu działało – łaźnia, Kino Dobrych Filmów, poczta, sklepy, klub studencki, obiekty, z których wiele już się wykruszyło. Kobieta pamięta też, że w mieszkaniu, które otrzymała, była butla gazowa przymocowana do podłogi łańcuchem. Teraz na osiedlu Przyjaźń żyje się inaczej niż w tamtych latach, ale równie dobrze:

– Ciągłe pracuję, więc teraz na uczelnię dojeżdżam metrem. To zajmuje tylko 20 min – mówi kobieta.

– Mieszkanie tu otrzymali moi dziadkowie – młody mężczyzna spaceruje po osiedlu z psem. – Obok domu mieli mały ogródek, szopkę dla kur i klatkę z królikami. Większość ludzi tak tu żyło. Teraz już tego nie ma. Osiedle Przyjaźń, zdaniem mojego rozmówcy, to ewenement na skalę kraju. Ze względu na swoją historię, specyficzną architekturę, a przede wszystkim lokalną społeczność, tworzącą jego tożsamość i koloryt.

– Chyba żadne inne osiedle nie ma wśród mieszkańców tylu profesorów i różnych pracowników naukowych, ilu mieszka lub mieszkało tutaj – podkreśla z dumą mężczyzna.

Osiedle Przyjaźń – poradziecki skansen

Dziś osiedle Przyjaźń znajduje się pomiędzy ruchliwymi trasami samochodowymi i tramwajowymi, przy stacji metra, gmachu Urzędu Dzielnicy Bemowo, w sąsiedztwie nowoczesnych bloków, ale odwiedzając je, można odnieść wrażenie, że jesteśmy gdzieś na dalekiej podlaskiej wsi. Bo choć otoczenie całkowicie się zmieniło i w niczym nie przypomina już tego sprzed 70 lat, osiedle Przyjaźń pozostało prawie niezmienione.

Kilka lat temu duże pieniądze chciała w ten teren zainwestować firma z Hiszpanii, jednak wówczas wywłaszczeni w latach 50. właściciele ziemi lub ich potomkowie zaczęli zgłaszać roszczenia. To oznacza, że osiedle jeszcze długo zachowa swoją dotychczasową formę. Może nawet zmiany nie nastąpią w ogóle. Powstający właśnie plan zagospodarowania Warszawy, zabezpieczający ten fragment dzielnicy, określa, jak w przyszłości będzie można urządzić tę okolice, m.in. jak mają wyglądać budynki, uliczki, place, sieć infrastruktury, tereny zieleni. Wcześniej, w 2015 r., układ urbanistyczny osiedla Przyjaźń został wpisany do gminnej ewidencji zabytków m.st. Warszawy, która nakazuje zachowanie i ochronę istniejącej kompozycji przestrzennej osiedla oraz jego charakteru.

Żyjemy tu jak na wsi

Baraki ciągle są akademikami, w których mieszkają studenci, domki nadal są zajmowane przez pracowników naukowych lub ich potomków.

Ludzie tu nie tylko się znają, lecz także mają dobre sąsiedzkie relacje. – Żyjemy tu jak na wsi. Tu całkiem normalne jest, że się wpada do sąsiada pożyczyć cukru, soli – twierdzi pani Joanna. Kobieta opowiada też inną osiedlową historię: – Jak Adam Małyśz odnosił sukcesy, to jego imieniem nazwaliśmy taki mały placzyk. Nazwa nieformalna, ale się przyjęła, nawet listonosz i taksówkarze ją znają.

Niestety, są i problemy, a do takich należą stosunki własnościowe. Właścicielem terenu jest Skarb Państwa, zarządza nim miasto, dzierżawi – Akademia Pedagogiki Specjalnej. Mieszkańcy właściwie nie znają swojego statusu. Mieszkań nie można wykupić. I nie ma pewności, jak długo będzie tu można przebywać. Tylko niektórzy lokatorzy mają umowy na stałe.

Warunki mieszkaniowe na osiedlu też są dalekie od komfortowych. Stan zabudowy pogarsza się, wysiadają kanalizacja i instalacja elektryczna, przeciekają dachy. Niektóre budynki ciągle pokryte są eternitem. Przez lata państwo wymieniło w domach jedynie piece węglowe na centralne ogrzewanie. Niektórzy na własny koszt wymienili drewniane podłogi na panele, inni tylko te drewniane deski wycylinowali i pomalowali. Na własną rękę lokatorzy wykonują jedynie drobne naprawy – trudno inwestować w coś, co nie jest własne.

Mieszkańcy sami zaczęli walczyć o osiedle. Założyli stowarzyszenia: Inicjatywa Osiedle Przyjaźń i Stowarzyszenie Mieszkańców Osiedla Profesorskiego. Zajęli się historią osiedla, zbieraniem dokumentów, fotografii, rejestrowaniem opowieści, stworzyli wirtualną mapę, wydali gazetkę. Zabiegają o zachowanie domów, o uregulowanie kwestii własności. Nagłaśniając problem, wydeptując ścieżki do urzędów, osiągnęli tyle, że dziś nie ma wątpliwości, że osiedle należy zachować. Pozostaje tylko pytanie: jak to zrobić? Wprawdzie układ urbanistyczny osiedla znalazł się w gminnej ewidencji zabytków, ale same domki – już nie. Choć wiele budynków z lat 50., w tym PKiN, znajduje się już w rejestrze zabytków, osiedle Przyjaźń zabytkiem nadal nie jest. #

*Niektóre imiona moich rozmówców, zostały zmienione na ich prośbę.



W kręgu uzależnień

5. spotkanie Klubu Pokoleń

27 MARCA, W DOMU KULTURY ŚRÓDMIEŚCIE – MIĘDZYPOKOLENIOWEJ KLUBOKAWIARNI, ODBYŁO SIĘ 5. SPOTKANIE KLUBU POKOLEŃ. GOŚCIEM BYŁ DR BOHDAN WORONOWICZ – PSYCHIATRA, CERTYFIKOWANY SPECJALISTA I SUPERWIZOR PSYCHOTERAPII UZALEŻNIEŃ. DYSKUSJĘ POPROWADZIŁA MONIKA JUCEWICZ. ROZMOWA STANOWIŁA ROZWIĘCIE TEMATYKI PORUSZONEJ NA ŁAMACH MARCOWEGO NUMERU „POKOLEŃ”, POŚWIĘCONEGO UZALEŻNIENIOM, W SZCZEGÓLNOŚCI ZAŚ ALKOHOLOWI W RÓŻNYCH GRUPACH SPOŁECZNYCH ORAZ PROBLEMOVI WSPÓŁUZALEŻNIEŃ.

Rozmawialiśmy o: mitach związanych z uzależnieniem i współuzależnieniem, zachowaniach świadczących o chorobie alkoholowej, o tym, jakie działania mogą obudzić w osobie uzależnionej wiarę, że może żyć bez alkoholu, a także o roli lekarzy rodzinnych w wykrywaniu choroby alkoholowej oraz sygnałów świadczących o współuzależnieniu.

Szczególne skupiliśmy się jednak na osobach współuzależnionych, które mogą skorzystać ze specjalnych programów psychoterapeutycznych i uzyskać profesjonalną pomoc w poradniach leczenia uzależnień.

Co warto wiedzieć o współuzależnieniu?

Osoby współuzależnione, czyli bliscy – rodzina i dzieci – osób uzależnionych borykają się



z wieloma problemami, również natury psychicznej. Współuzależnienie to długotrwałe funkcjonowanie w niszczącej sytuacji związanej z patologicznymi zachowaniami osoby uzależnionej (partnera, syna, ojca itp.), prowadzące do pogorszenia stanu psychicznego i fizycznego osoby współuzależnionej. Współuzależnienie może wystąpić również w relacjach między członkami rodziny, przyjaciółmi czy współpracownikami. Osobę współuzależnioną cechuje labilność emocjonalna. Walka z nałogiem partnera kosztuje ją tyle sił i zdrowia, że w rezultacie brakuje jej czasu na siebie, dzieci, dom czy rozrywki. Osoba współuzależniona rezygnuje z własnych planów i ambicji, dopasowując rytm swojego życia do osoby uzależnionej. Definicja współuzależnienia, powstała w XX w. w ośrodkach odwykowych w Minnesocie, mówi o całkowitym podporządkowaniu i poświęceniu siebie dla osoby uzależnionej – z pełnym bagażem konsekwencji.

Co niesie za sobą współuzależnienie?

Konsekwencje uzależnienia bliskiej osoby w rodzinie nie oszczędzą nikogo, a odbudowa stanu emocjonalnego wymaga terapii i czasu. Kiedyś współuzależnienie dotyczyło głównie choroby alkoholowej, teraz zostało rozszerzone również do uzależnień substancyjnych i behawioralnych (związanych z internetem, telefonem komórkowym, uzależnieniem od jedzenia, miłości, polityki i władzy czy praktyk religijnych). Uzależnienie to problem całej rodziny, dlatego z pomocy powinny korzystać wszyscy jej członkowie. Niestety, osoby współuzależnione często rezygnują z leczenia, przekonane, że dadzą sobie radę same. W rzeczywistości problemy się nawarstwiają i jeszcze mocniej wpływają na życie osoby współuzależnionej. Tymczasem najnowsze badania wskazują, że podjęcie leczenia daje ok. 80 proc. szans na efektywną kurację.

Profesjonalna pomoc

Osoby współuzależnione doświadczają wielu problemów, z którymi zgłaszają się po pomoc do lekarzy, psychologów, duszpasterzy. Cierpią na różnego rodzaju dolegliwości somatyczne: bóle głowy, nerwowość, zaburzenia snu. Lekarze zazwyczaj wypisują im leki uspokajające i nasenne, które pacjenci długotrwałe przyjmują i nierzadko się od nich – co paradoksalnie! – uzależniają. Często doprowadzają się do skrajnego wycieńczenia,



Dr Bohdan Woronowicz

Fot. Aleksandra Laudańska

a równocześnie obwiniają się o to, że nie potrafią skutecznie pomóc uzależnionej bliskiej osobie. Z wielu powodów nie zrywają też z nią relacji – głównym argumentem jest dobro dzieci. Matka chce wychowywać je w pełnej rodzinie, mimo że naraża siebie i potomstwo na przemoc domową.

Osoby współuzależnione mogą skorzystać ze specjalnych programów psychoterapeutycznych i uzyskać profesjonalną pomoc w poradniach leczenia uzależnień. Istnieją też grupy samopomocowe, np. Al-Anon dla osób z problemem alkoholowym w rodzinie, oraz stowarzyszenia/kluby abstynenckie. W ramach Al-Anon działają grupy: Alateen – dla młodych ludzi, którzy żyją w rodzinie dotkniętej chorobą alkoholową, czy Al-Anon Dorosłe Dzieci – dla dorosłych dzieci pochodzących z rodziny dotkniętej chorobą alkoholową.

Problem uzależnienia i współuzależnienia dotyczy nie tylko alkoholu, lecz także innych substancji czy zachowań. Dlatego osoby współuzależnione mogą zgłaszać się do grup samopomocowych dla bliskich i rodzin hazardzistów, narkomanów, pracoholików czy seksoholików: Haz-Anon, Nar-Anon, Work-Anon, S-Anon itp. #

Adresy grup samopomocowych:

www.al-anon.org.pl

www.anonimowihazardzisci.org

www.nar-anon.pl

Darmowe leki dla pacjentów po 70. roku życia?

MINISTERSTWO ZDROWIA – W WYNIKU LICZNYCH APELI ORGANIZACJI PACJENCKICH – ROZWAŻA OBNIŻENIE GRANICY WIEKOWEJ, UPRAWNIAJĄCEJ DO DARMOWYCH LEKÓW, Z 75 DO 70 LAT.

Okazuje się bowiem, że pacjenci między 70. a 74. rokiem życia znacznie częściej, niż pozostali, rezygnują z wykupienia leków ze względów finansowych.

Jak wygląda sytuacja ekonomiczna seniorów?

Badania pokazują, że sytuacja finansowa seniorów bardzo mocno się pogorszyła:

- Ostatnie miesiące potwierdzają, że pogorszyła się sytuacja finansowa aż 57 proc. emerytów. Co czwarty senior najwięcej wydaje na jedzenie, a co piąty – na leki (badanie opinii Fundusz Hipoteczny DOM).
- 246 tys. seniorów żyje w skrajnym ubóstwie (*Raport o biedzie 2022, Szlachetna Paczka*).

Długi emerytów w listopadzie 2022 r. były o ponad 400 mln zł wyższe niż w analogicznym okresie rok wcześniej. 40 proc. badanych nie ma żadnych oszczędności od co najmniej pół roku. Maleje grupa osób, która ma z czego odkładać pieniądze (Rejestr Dłużników BIG, InfoMonitor).

30 proc. seniorów obawia się problemów z płaceniem rachunków za prąd (badanie firmy Intrum, listopad 2022 r.).

Obecna sytuacja zmusza starsze osoby do oszczędzania. W razie kłopotów finansowych rezygnują z: wyposażenia mieszkania (56,85 proc.), kupowania ubrań (19,41 proc.), leczenia (18,52 proc.) i jedzenia (4,98 proc.) (badanie dziennika „Fakt”).

Seniorzy są zadłużeni na 10 mld zł. Zazwyczaj są to kredyty na bieżące potrzeby (dane Biura Informacji Kredytowej).

Budżety domowe ponad 60 proc. emerytów są mocno nadwerężane przez wydatki na leki (Rejestr Dłużników BIG, InfoMonitor).

Dylematy seniorów najlepiej widać w aptekach

Koalicja „Na pomoc niesamodzielnym”, która przygotowała apel do ministra zdrowia o poszerzenie dostępu do darmowych leków o pacjentów 70+ (podpisali się pod nim przedstawiciele organizacji pacjentów oraz eksperci), zleciła przeprowadzenie ankiety wśród osób w wieku od 60 do 74 lat z wielochorobowością i chorobami przewlekłymi. Z ankiety wynikało, że seniorzy w pierwszej kolejności oszczędzają na rachunkach i żywności, ale zaraz potem – na lekach. Ponad 82 proc. badanych zdarzyło się w ostatnich miesiącach nie zrealizować recept.

Także lekarze zgłaszają, że ich pacjenci coraz częściej nie wykupują przepisanych leków, bo są za drogie. I nie załatwia tego ani 13. ani 14. emerytura. Granica między 70. a 75. rokiem życia czasami jest złudna – osoby młodsze często przyjmują więcej leków, a to właśnie w tej grupie wiekowej aż 34 proc. badanych nie realizuje recept w całości.

Plusy dla zdrowia, plusy dla systemu

Obniżenie wieku do progu 70 lat oznaczałoby objęcie programem bezpłatnych terapii dodatkowych 2 mln osób (liczba osób w przedziale wiekowym 70-74 lata, GUS, stan na 31.12.2021 r.). To generuje oczywiście dodatkowe koszty, jednak długofalowo wiążą się z tym same plusy: poprawa stanu zdrowia oraz zmniejszenie liczby interwencji medycznych i hospitalizacji seniorów. Jednak Ministerstwo Zdrowia sceptycznie podchodzi do tych danych. Jego przedstawiciele twierdzą, że większość osób starszych nawet suplementy diety postrzega jako leki z uwagi na ich postać – drażetek bądź tabletek. A suplementy nie są refundowane, podobnie jak inne leki kupowane bez wskazań lekarza. Tymczasem od 1 marca weszła, jak co kwartał, nowa lista leków refundowanych. W górę poszły ceny aż 601 preparatów. #

Rozgrzewka z kijkami przed marszem nordyckim

Nordic walking cieszy się w naszym kraju dużą popularnością. To świetnie, że ten rodzaj aktywności się przyjął, bo przynosi wiele korzyści dla zdrowia. Spacerzy z kijkami umiłowali sobie także seniorzy. Niestety, nie zawsze robią to dobrze. Warto skorzystać z zajęć prowadzonych przez instruktora i nauczyć się prawidłowo chodzić z kijkami – wówczas spacerzy przyniosą spodziewany efekt. Kontrolowany sposób chodzenia wpływa aktywnie na całe ciało, ze szczególnym uwzględnieniem rąk, obręczy barkowej i nóg. Marsz z kijkami pozytywnie oddziałuje także na układ sercowo-naczyniowy i uruchamia aż 90 proc. mięśni. Genezą nordic walkingu jest narciarstwo biegowe, a miejscem pochodzenia – Skandynawia. Marsz z kijkami to element całorocznego treningu dla

sportowców uprawiających biegi narciarskie. Do Polski nordic walking przywędrował z Finlandii i został przejęty, szczególnie jako forma rekreacji. Chodzić można w parku, lesie, na łące i po plaży. Takich grup spotyka się u nas coraz więcej i to cieszy!

Na co zwrócić uwagę, zanim zaczniemy swoją przygodę z tą aktywnością? Przede wszystkim na prawidłową długość kijków – na szczęście są regulowane i łatwo je dopasować. Stań prosto, zegnij rękę w łokciu pod kątem prostym. Dłoń powinna znajdować się na wysokości rękodojeści. Dobierz kijek do swojego wzrostu. Chodząc, wykonuj długie kroki – stawiaj stopę od pięty na palce. Kijki ustawiaj na podłożu pod kątem ostrym, ręce muszą być wyprostowane – nie wbijaj kijka przed sobą. Chodź w sposób naturalny z naprzemienną pracą rąk. Kijki powinny być z tyłu, nie przed Tobą. #



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

ODDECHY

Stań w rozkroku. Kijki złożź razem i umieść przed sobą. Podnieś ręce w górę, robiąc wdech. Wyprostuj się i zatrzymaj przez chwilę ręce w górze, a następnie zrób powolny wydech z opuszczeniem rąk do pozycji wyjściowej. Powtórz 10 razy.

Ćw. 2

SKRĘTY TUŁOWIA

Nadal stoisz w rozkroku. Kijki, złożone razem, umieść za plecami. Dłonie trzymaj na wysokości barków. Wykonaj skręt tułowia w prawo, wróć do pozycji wyjściowej i zrób to samo w drugą stronę. Powtórz 5 razy w każdą stronę.



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

ćw.
3

KRAŻENIE BIODER

Stań w małym rozkroku. Kijki trzymaj przed sobą, ręce wyprostowane. W tej pozycji wykonaj krążenie bioder: 10 razy w prawą i 10 razy w lewą stronę.



ćw.
4

KRAŻENIE NÓG

Stań prosto, kijki oprzyj obok bioder. Ugnij jedną nogę w kolanie tak, by zgięcie utworzyło kąt prosty. Wykonaj gołenią 10 krążeń w prawą i 10 krążeń w lewą stronę. To samo powtórz drugą nogą.



ćw.
5

WSPIĘCIA NA PALCE

Nadal stoisz z rękami opartymi na kijkach. Nogi złączone. Wykonuj naprzemienne wspięcia na palce i powrót na pięty. Ćwiczenie powtórz 10 razy. Odpocznij i wykonaj drugą serię.



ćw.
6

WYMACHY NÓG

Nadal stoisz prosto. Kijki umieść przed sobą, oprzyj na nich ręce. Wykonaj jedną nogą 10 wymachów w przód i w tył. Odpocznij i zrób to samo drugą nogą. Po rozgrzewce przejdź do marszu z kijkami. Powodzenia!



Wybierasz się do sanatorium? Pomyśl o e-skierowaniu

OD 17 MARCA SKIEROWANIE NA LECZENIE UZDROWISKOWE LUB REHABILITACJĘ UZDROWISKOWĄ JEST WYSTAWIANE RÓWNIŻ W FORMIE ELEKTRONICZNEJ.

DZIĘKI TEMU PRZYSZŁY KURACJUSZ MOŻE WYGODNIE ŚLEDZIĆ NA SWOIM INTERNETOWYM KONCIE PACJENTA, NA JAKIM ETAPIE PRZETWARZANIA JEST JEGO E-SKIEROWANIE.

Od stycznia 2021 r. e-skierowania wystawiane są do szpitala, lekarza specjalisty, na zabieg (np. szczepienie przeciw COVID-19) lub badania, a od listopada 2021 r. – również na rehabilitację. Teraz dołącza do nich elektroniczne skierowanie na leczenie uzdrowiskowe lub rehabilitację uzdrowiskową. E-skierowanie do sanatorium to bardzo wygodny dokument, którego, w odróżnieniu od wersji papierowej, nie da się zgubić. W każdej chwili ma się do niego dostęp na Internetowym Koncie Pacjenta (IKP) – bezpłatnej aplikacji Ministerstwa Zdrowia, dostępnej na stronie pacjent.gov.pl. Na swoim indywidualnym koncie można znaleźć historię poprzednich e-skierowań, a cyfryzacja dokumentu sprawia, że nie trzeba już przysyłać go do NFZ i pilnować, by zmieścić się w terminie 30 dni.

Łatwy i szybki dostęp do informacji

Wprowadzenie e-skierowania do sanatorium umożliwia zdalne informowanie pacjenta o kolejnych etapach przetwarzania dokumentu, w tym o jego rejestracji i potwierdzeniu przez Narodowy Fundusz Zdrowia. Przyszły kuracjusz informację o tym, na jakim etapie jest jego e-skierowanie, znajdzie na swoim Internetowym Koncie Pacjenta w zakładce „Skierowania”. Powiadomienia o tym, na jakim etapie jest e-skierowanie do sanatorium, nadal będą też przychodzić pocztą.

Kiedy lekarz wystawi e-skierowanie do sanatorium, automatycznie zostanie ono przesłane do odpowiedniego oddziału NFZ. Tam rozpatrzy je lekarz – specjalista balneoklimatologii i medycyny fizykalnej lub rehabilitacji medycznej (specjalista od leczenia uzdrowiskowego). Jeśli je zatwierdzi, to przekaże do systemu informację o numerze skierowania, sposobie jego rozpatrzenia i przewidywanym okresie oczekiwania. Jeżeli uzna, że e-skierowanie jest niekompletne, poprosi o jego uzupełnienie.



Fot. Pexels, Cottonbro Studio

Papierowe skierowania wciąż możliwe

Wprowadzenie elektronicznych skierowań nie wyklucza sytuacji, w której lekarz użyje papierowej wersji. Stanie się tak, gdy skierowanie dotyczy leczenia lub rehabilitacji poza granicami kraju lub lekarz nie ma dostępu do internetu, a więc tym samym – także do systemu e-zdrowie. Skierowania do sanatorium mogą być wystawiane w postaci papierowej tylko do 30 czerwca 2023 r.

Jakie reformy czekają nas w lecznictwie sanatoryjnym?

Resort zdrowia zapowiada dalsze reformy lecznictwa uzdrowiskowego. Pacjent będzie miał m.in. możliwość wyboru konkretnego sanatorium. Ma to być receptą na problem tzw. „niedojazdów”, które zgodnie z danymi NFZ w II kwartale 2022 r. wyniosły 3443 we wszystkich zakresach świadczeń. Owe „niedojazdy” to brak stawienia się pacjenta na leczeniu uzdrowiskowym z powodu niezadowolenia z przydzielenia do konkretnego miejsca. #

Źródło: materiały ZUS



TEKST I ZDJĘCIE:
DANIEL WÓJTOWICZ

Obrazy godności



JEST OBECNIE JEDNĄ Z NAJBARDZIEJ ROZPOZNAWALNYCH I ROZCHWYTYWANYCH ARTYSTEK Z POLSKI, ZAJMUJĄCYCH SIĘ SZTUKĄ PLASTYCZNĄ.

JEJ PRACAMI INTERESUJĄ SIĘ ZNANE GALERIE Z CAŁEJ EUROPY I USA. TAKĄ INFORMACJĘ ZNALAZŁEM W „GAZECIE WYBORCZEJ” O RELATYWNIE MŁODEJ (40+) TWÓRCZYNI SPOD BUKOWINY TATRZAŃSKIEJ.

Małgorzata Mirgi-Tas jest Romką. Należy do drugiego pokolenia z romskiego osiedla w Czarnej Górze (największe skupisko Romów w Polsce – przyp. red.), które zdobyło wyższe wykształcenie. Ona, między innymi, w krakowskiej ASP. Jako pierwsza romska artystka reprezentowała Polskę w ubiegłym roku na Biennale w Wenecji. Jej prace rzadko można zobaczyć w kraju, bezustannie krążą po Europie. „Cały świat domaga się Małgorzaty Mirgi-Tas” – donosi szwedzki „Expressen”. Zmobilizowałem się zatem i pogałem na wystawę jej prac w Krakowie pt. *Wędrujące obrazy*. Zaskakują formą. Są dziełami plastycznymi o bardzo konkretnym temacie, wykonanymi zróżnicowaną techniką, z dużym udziałem tkanin patchworkowych. Urzeczywistnionymi z odczuwalnym rozmachem, bez kompleksów.

Są bardzo kolorowe. Doskonale odzwierciedlają romski gust i styl, ale w wysoce artystycznym przetworzeniu. Nic dziwnego, że pachną autentycznością. Wiele z tych materiałów, na przykład z ubrań czy wyposażenia romskich domów, pochodzi wprost od ich właścicieli. Podobno sąsiedzi pani Małgorzaty chętnie je oddają, twierdząc, że w jej dziełach będą żyły i wiecznie o nich opowiadały. Prace te – jak łatwo się domyśleć – są bowiem w całości dedykowane Romom.

I właśnie w tym tkwi fenomen twórczości plastycznej Małgorzaty Mirgi-Tas. Bodaj pierwszy raz w dziejach – jak przeczytałem – duch romski pokazywany jest nie przez obserwatora zewnętrznego, lecz od środka, przez Romkę. To zupełnie inny obraz.

Naród romski ma niezaprzecalnie jedną z najbardziej tragicznych historii. Był eksterminowany i wynaradawiany. Stał się ludem wyklętym. Jednym z elementów wykluczenia jest chociażby powszechny stereotyp Cygana i Cyganki. Stanowcze odchodzenie od tych określeń to dziś pierwszy krok do przezwyciężenia uprzedzeń. Twórczość Romki, Małgorzaty Mirgi-Tas, ukazująca nie jarmarczne, a autentyczne piękno osób i sytuacji z romskiego życia, wydaje się zatem olimpijskim skokiem w tym kierunku. Jest błyskiem prawdy o społeczności, której los powinien być (i chyba coraz bardziej jest) wielkim wyrzutem sumienia rzekomo cywilizowanego świata.

Na wielkich, rozpostartych w przestrzeni portretach widzimy twarze i sylwetki Romów, którzy są dumą tego narodu i którzy zdobyli uznanie całego świata w nauce czy kulturze. Tych, o których rzeczywiście trudno byłoby, choćby przez zapomnienie, powiedzieć pobłażliwie: Cyganie. Uosabiają wielki, zwykle niewykorzystany, potencjał tej grupy. A przede wszystkim – godność narodu.

Fenomen ogromnego uznania dla prac Małgorzaty Mirgi-Tas tkwi chyba ostatecznie w tym, że ukazują one wielkość godności. Mordowanej, wyszydzanej, sponiewieranej, ale jednak nieśmiertelnej i nieskończenie witalnej godności.

Jednocześnie uświadamiają nam, że sztuka pozostaje jedynym magicznym sposobem na odkrycie i utrwalenie niematerialnych, często niezauważalnych, cech i wartości zarówno człowieka, jak i całych narodów. Z pewnością da się to zauważyć na wystawie w Krakowie. #



TEKST:
DANIEL WÓJTOWICZ

Nierzeczywistość rzeczywista

FILM MOŻE PRZEDSTAWIAĆ RÓŻNE HISTORIE, ALE CZY JEST JESZCZE W STANIE POWIEDZIEĆ O NASZYM ŻYCIU COŚ, Z CZYM SIĘ DOTĄD W OGÓLE NIE ZMIERZYLIŚMY? WYDAWAŁOBY SIĘ, ŻE NIE. Z JAKIEGO ZATEM POWODU SCENARIUSZ I REŻYSERIA FILMU *WSZYSTKO, WSZĘDZIE, NARAZ* ZDOBYŁY TAK WIELE ENTUZJASTYCZNYCH RECENZJI I NAGRÓD FESTIWALOWYCH? A W KOŃCU SIĘGNĘŁY I PO OSCARY*, WYBIJAJĄC SIĘ BEZAPELACYJNIE WYSOKO PONAD KONKURENCJĘ? NIE MOGŁEM SIĘ DOCZekać, ABY SAMEMU PRZEKONAĆ SIĘ, CO TEŻ WYWOŁAŁO TAK WIELKIE UZNANIE.

Wejście w ten film nie było łatwe

Akcja odgrywa się w środowisku Chińczyków osiadłych w USA, a zatem nam, generalnie, obcym. I zaraz po starcie zaczyna toczyć się w kilku wymiarach naraz, przez co wydaje się pozbawiona sensu. Na dodatek większa jej część to ostre mordobicie, walka w stylu kung-fu, z łamaniem kręgosłupów, przebijaniem ciałami ścian i stropów i zabijaniem każdego po kilka razy. Masakra i nonsens. Ale nawet dla wrogów tej „zabawy”, takich jak ja, stawała się z chwili na chwilę coraz bardziej wciągająca. A to za sprawą niewyobrażalnie doskonałej realizacji. Ciosy, uniki, brawurowe skoki i upadki, tysiące niesamowitych trików animacyjnych zostały tak fenomenalnie nakręcone, że chciało mi się śmiać z podziwu

i klaskać w dłonie. Mistrzostwo techniki obrazu... I zarazem genialna – bo przeprowadzona bez mrugnięcia okiem – parodia tego gatunku kina.

Dzięki przyjętej konwencji obraz wprowadza nas w nieznaną świat wyobraźni ludzi ukształtowanych w wirtualnej rzeczywistości, na którą składają się kadry z różnych filmów i gier komputerowych. I uświadamia nam nagle, że w dzisiejszej cywilizacji już dawno nie jest to bynajmniej świat alternatywny, poboczny. Stał się on bowiem, przynajmniej poprzez swój zasięg, światem dominującym.

Powszechna obecność ludzi w rzeczywistości stała się istotną cechą naszej rzeczywistości

To najbardziej przejmująca prawda płynąca z tego filmu. W tych nierealnych realiach rzeczywiście *wszystko, wszędzie* dzieje się *naraz*...

Bohaterowie nieprzypadkowo są Azjatami. Uosabiają ogromną część dzisiejszej społeczności USA. Utrzymują się z bieda-biznesów, takich jak filmowa pralnia brudów na przedmieściu. Są traktowani z lekceważeniem i pozostają w wielkiej alienacji i wykluczeniu. Bez kontaktu z jakąkolwiek pełnią życia, zwłaszcza z tą z kolorowych reklam wczasów na Hawajach.

Ich codzienność jest tak nieudana i nieatrakcyjna, o czym mówi jedna z postaci, że każda alternatywa jawi się jako lepsza. Sięgnąć po nią mogą jednak tylko w marzeniach. I odnajdują ją w niezliczonych wirtualnych wymiarach. Właścicielka pralni spełnia się jako wzięta gwiazda filmowa w Hollywood, gdzie poznaje swojego męża we wcieleniu zachwyconego nią producenta. Córka jest księżniczką z jakiegoś dalekowschodniego królestwa. Syn siedzi za kierownicą ultradrogiego auta. Wszystko to pokazane z ogromną klasą i rozmachem, znów trochę jako pastisz znanych gatunków filmowych. Każdy opływa tam w luksusy, jest człowiekiem sukcesu, otoczonym prawdziwym szacunkiem, wręcz uwielbieniem otoczenia. I w tym chyba tkwi sedno tych transformacji.

Nasi bohaterowie są jednocześnie tam i tu. Tak dzieje się w filmie, tak dzieje się zapewne i w rzeczywistości.

„Prawdziwi” biali Amerykanie pojawiają się w tej historii tylko w osobach zajadłej urzędniczki

skarbowki i strażników ochrony urzędu z wielkimi policyjnymi pałami. Wszyscy – jako uosobienie nieprzyjaznego państwa, powołanego, by zgnieść biednych podatników w pył – występują po jednej i po drugiej stronie lustra. Marzenie naszych bohaterów z rzeczywistości spełnia się w wymiarze wirtualnym: nareszcie można pomścić poniżenie, udrękę, domiary i kary. Można im odpalić, dowalić, połamać grzbiety i efektownie rozwalić nimi mury. Urząd skarbowy staje się połączeniem dwóch światów. Jego eleganckie korytarze przemieniają się w arenę najostrzejszej z walk. Walk pomiędzy bezradnym człowiekiem a wszechmocnym systemem.

Rozwarstwienie społeczne i ekonomiczne, tak charakterystyczne dla dzisiejszego Zachodu, wydaje się – jak pokazuje film – nie do utrzymania. Ludzie, mamieni reklamowymi i filmowymi wizjami szczęścia i dobrobytu, nie są w stanie zaakceptować swojego osadzenia w ubóstwie, w bieda-pralniach, na zawsze. I tego, że pozostają mrówkami stworzonymi do wiecznego dźwigania i rozgniataania.

Nierzeczywista warstwa tej historii przynosi wyrazisty obraz rzeczywistego wielkiego zawodu i frustracji społecznej. Pewnie tej samej, która wyniosła nie tak dawno prezydenta Trumpa na szczyt. Tej, która osadza populistów u władzy w różnych częściach świata, również i u nas. A zarazem obrazuje ogromną skalę buntu, tłącego się jak żar w umysłach takich ludzi. Pewnie i tego buntu, który ośmielił niektórych aż do szturmowania na Kapitol... I ośmielić może do jeszcze Bóg wie czego.

Na początku film *Wszystko, wszędzie, naraz* wydaje się pozbawiony sensu. Na końcu jednak jego przesłanie, choć ukazane tak niekonwencjonalnie, jest aż nader wyraziste. I porażające.

Ludzkość odchodzi od rzeczywistości – mówi do nas ta oscarowa produkcja. Przestaje ją akceptować i się z nią liczyć. Możemy tylko liczyć na to, że w swych urojonych dążeniach całkowicie jej nie zniszczy.

Pointa – nie chcę zdradzić zakończenia – taką nadzieję na szczęście jednak pozostawia. #

**Obraz został nagrodzony Oscarami jeszcze w dziewięciu (!) innych kategoriach, bijąc tym samym rekord półwiecza.*



TEKST:
EWA TRZCIŃSKA

Włoscy seniorzy – jacy są?



Fot. Pexels, Fineas Anton

KOGO DEFINIUJE SIĘ WE WŁOSZECH JAKO OSOBĘ DOJRZAŁĄ? ILU SENIORÓW MIESZKA DZISIAJ W ITALII? Z JAKIMI BORYKAJĄ SIĘ PROBLEMAMI? NA ILE SĄ ONE PODOBNE DO TYCH, KTÓRE MAJĄ POLACY? PEWNIENIE WIELU Z NAS WIDZIAŁO – CZY TO NA ŻYWO PODCZAS ZWIEDZANIA WŁOCH, CZY OGLĄDAJĄC WŁOSKIE FILMY – SIEDZĄCYCH NA PROGU DOMU STARUSZKÓW, KTÓRZY POROZUMIEWAJĄ SIĘ ZE SOBĄ ZA POMOCĄ EMOCJONALNYCH GESTÓW I WYDAJĄ SIĘ BARDZO ZADOWOLENI Z ŻYCIA. CZY TAK JEST NAPRAWDĘ?

Kogo nazwiemy osobą starszą?

Nie ma jednoznacznej definicji dla każdej kultury. Stereotypowo za osoby starsze uznaje się dziadków albo ludzi przechodzących na

emeryturę. Według ONZ osoby, które skończyły 60 lat, nazywa się *older persons*. Włoskie ministerstwo zdrowia do tej kategorii zalicza 65-latków. Na kongresie geriatrów w 2018 r. (SIGG) padła nawet propozycja, aby przenieść granicę wiekową określającą tę grupę do 75 lat. W Italii średnia życia dla kobiet wynosi 85 lat, a dla mężczyzn – 82. Zaczyna rozróżniać się tzw. trzeci wiek, który charakteryzuje się dobrym zdrowiem i aktywnością społeczną, od tzw. wieku czwartego (tu pojawiają się zależność od innych i duże problemy zdrowotne). Dziś włoski 65-latek ma formę fizyczną 40-latka sprzed 30 lat... Do tego często jest osobą posiadającą wystarczające środki na dostatnie życie, z którego chce korzystać.

Ilu jest seniorów we Włoszech?

Zgodnie z danymi urzędu statystycznego Istat na Półwyspie Apenińskim ponad 23 proc. populacji ma 65 lat i więcej. To ok. 14 mln osób, które chcą

być traktowane jako pełnoprawni obywatele, a nie społeczny problem. Na 100 dzieci przypada 178 osób starszych, często bardzo aktywnych.

Włoscy seniorzy są cennym wsparciem dla rodzin – zapewniają pomoc w opiece nad wnukami oraz wspierają materialnie swoje dzieci w momencie utraty pracy, przeciwdziałając w ten sposób ryzyku ubóstwa, zwłaszcza w południowych regionach kraju. Dane dotyczące lat 2016-2019 i przekazane przez PASSI d'Argento, czyli system nadzoru osób starszych, pokazują, że jedna osoba na trzy jest wsparciem dla swojej rodziny (współmałżonka, przyjaciół). Częściej chodzi tu o kobiety i, oczywiście, tendencja ta zmniejsza się z wiekiem (tylko 9 proc. Włosek w wieku ponad 85 lat nadal jest aktywnych). Trzeba też dodać, że dorosłe dzieci wcale nie spieszą się z wyprowadzką z domu, przecież nikt tak jak mama nie upierze, nie wyprasuje, a tym bardziej nie ugotuje. Bywa że włoscy *mammoni*, czyli maminsynkowie, mieszkają z rodzicami nawet do 40. roku życia.

Problemy włoskich seniorów

Problemy fizyczne

Ponad 14 mln osób we Włoszech żyje z chorobą przewlekłą, a spośród nich 8,4 mln jest w wieku 65 lat i więcej. W wieku od 65 do 75 lat ponad połowa wszystkich ludzi żyje z jedną lub kilkoma chorobami przewlekłymi. Odsetek ten wzrasta wraz z wiekiem, aż dotyka trzy na cztery osoby w wieku powyżej 85 lat. Oto kontekst, w którym rozprzestrzeniła się epidemia SARS-CoV-2: pandemia zebrała swoje żniwa właśnie wśród tej części społeczeństwa, szczególnie wśród seniorów mieszkających w domach opieki.

Problemy psychologiczne

Najbardziej ukrytymi problemami, które mają duży wpływ na fizyczność, są problemy psychologiczne, związane z utratą sensu życia i samotnością. O ile w przeszłości osoby starsze odgrywały znaczącą rolę w życiu rodzinnym i społecznym, o tyle w dzisiejszych rodzinach nuklearnych, tzn. składających się wyłącznie z rodziców i dzieci, grozi im coraz większa marginalizacja. Zwłaszcza po stracie współmałżonka istnieje niebezpieczeństwo odizolowania się od dzieci, wnuków i innych młodszych członków rodziny, tym bardziej gdy każdy mieszka się w innym mieście. Może to prowadzić do utraty znaczenia społecznego

i emocjonalnego. Według danych PASSI d'Argento w latach 2016-2019 szacowało się, że 2 na 10 osób w wieku powyżej 65 lat żyją w stanie izolacji społecznej. Aż 20 proc. zadeklarowało, że w ciągu tygodnia nie miało żadnego kontaktu – nawet telefonicznego – z innymi ludźmi, a 70 proc. nie uczestniczyło w zbiorowych spotkaniach w centrach seniora, klubach, parafiach czy siedzibach partii politycznych i stowarzyszeń. Samotność i izolacja społeczna są ściśle związane z poczuciem bezbronności i niepokojem, czasem graniczącym z depresją i poważnym pogorszeniem zdrowia fizycznego. Jest to zjawisko dość nowe dla włoskiej kultury i wielopokoleniowych rodzin, często mieszkających w jednym ogromnym domu lub w swoim bliskim sąsiedztwie.

Depresja

Depresja jest wśród włoskich seniorów częstsza, niż się wydaje. Samotne życie, rzadkie kontakty społeczne, problemy zdrowotne, utrata samowystarczalności i/lub bliskiej osoby – to wszystko czynniki, które mogą wpływać na jej pojawienie się. Według PASSI d'Argento ok. 13 na 100 osób powyżej 65. roku życia cierpi na objawy depresyjne. Związek ze zdrowiem fizycznym jest ścisły: seniorzy w gorszym stanie psychicznym doświadczyli w ostatnim miesiącu przed badaniem średnio 15 dni złej kondycji fizycznej (u osób bez objawów depresji były to tylko 2 dni) i ok. 12 dni z ograniczeniami w zwykłych codziennych czynnościach (w porównaniu z mniej niż 1 dniem zgłoszonym przez seniorów bez objawów depresji).

Objawy depresji stają się częstsze:

- wraz z postępującym wiekiem (22 proc. po 85. roku życia);
- w populacji kobiet (17 proc., u mężczyzn: 9 proc.);
- wśród klas społecznie bardziej upośledzonych ze względu na trudności ekonomiczne (31 proc. u osób zgłaszających wiele trudności ekonomicznych w porównaniu z 8 proc. u osób niezgłaszających żadnych);
- wśród klas najbardziej upośledzonych społecznie ze względu na niskie wykształcenie (17 proc. wśród osób posiadających co najwyżej świadectwo ukończenia szkoły podstawowej w porównaniu z 8 proc. wśród absolwentów szkół wyższych);



- wśród osób, które są same w domu (16 proc. w porównaniu z 12 proc. osób, które mieszkają z innymi ludźmi).

Spory odsetek seniorów z objawami depresji (26 proc.) nie prosi o pomoc. Ci, którzy to robią, zwracają się do rodziny/przyjaciół (23 proc.) lub do lekarza (17 proc.), a w większości przypadków (34 proc.) – do obu tych grup. Jeden z najbardziej dramatycznych problemów dotyczy niedoceniaenia depresji jako bardzo groźnego stanu, który często pozostaje niezdiagnozowany – we Włoszech jedno samobójstwo na trzy popełnia osoba starsza. Ponadto objawy depresyjne pogarszają przebieg chorób przewlekłych i komplikują ich leczenie.

Usługi i projekty dla seniorów

W małych miasteczkach i osadach, gdzie wszyscy się znają i zwykle każdy z każdym jest w jakiś sposób spowinowacony, było inaczej. Teraz takie miejsca wyludniają się i starsze osoby są pozostawione same sobie...

Istnieje wiele usług i projektów skierowanych do seniorów, zwykle są to inicjatywy regionalne czy lokalne. Te najistotniejsze to:

1. PASSI d'Argento (Progress of Health Authorities for Health in Italy) – system nadzoru, którego celem jest monitorowanie stanu zdrowia populacji w wieku powyżej 65 lat. To narzędzie w ramach Narodowego Systemu Zdrowia, koordynowane przez Istituto Superiore di Sanità i realizowane przez ASL i regiony, które bada trzy filary aktywnego starzenia się, określone przez strategię WHO *Active Ageing*: zdrowie, uczestnictwo i bezpieczeństwo. Lepsza wiedza na temat jakości życia, społecznych nierówności w zakresie zdrowia oraz potrzeb w zakresie ochrony i pomocy umożliwia ukierunkowanie działań zapobiegawczych oraz ocenę ich skuteczności w czasie.
2. *Viva gli Anziani!* (w wolnym tłumaczeniu: *długie życie seniorów*) – projekt, który realizowany jest razem ze wspólnotą Sant'Egidio. Przewiduje on interwencje domowe i aktywny monitoring, inicjatywy wspierające i odpowiednie szkolenia dla osób opiekujących się krewnymi w podeszłym wieku, a także promocję nowych rozwiązań strukturalnych, takich jak współzamieszkiwanie. Wszystko po to, by seniorzy nie musieli opuszczać swoich domów, nawet w przypadku trudności ekonomicznych czy logistycznych, a przede wszystkim, by nie czuli się samotni.
3. Prawie 7 tys. wolontariuszy firmy Auser poświęciło w trakcie zagrożenia COVID-19 wiosną ubiegłego roku aż 1 402 755 godz. na pomoc osobom starszym – nie tylko dostarczali do domów seniorów artykuły spożywcze, leki i posiłki, lecz także bezpiecznie transportowali do szpitali pacjentów chorych na raka, lub inne choroby wymagające pilnej opieki, oraz pacjentów dializowanych. A przede wszystkim udzielali dużo wsparcia telefonicznego, aby zapewnić towarzystwo i dodać otuchy samotnym seniorom.
4. Banki czasu pozwalają ludziom wymieniać się czynnościami, usługami, wiedzą – przykładowo senior udziela korepetycji lub opiekuje się zwierzęciem domowym w zamian za to, że ktoś zrobi mu zakupy lub dotrzyma towarzystwa.
5. Utrzymanie aktywności i nauka są możliwe niezależnie od metryki – popularne są uniwersytety trzeciego wieku czy różnego rodzaju kursy, które pomagają w utrzymaniu aktywności umysłowej, nawiązaniu nowych znajomości i zbudowaniu sieci społecznej. A włoskie Towarzystwo Gerontologii i Geriatrii przetłumaczyło książeczkę z prostymi ćwiczeniami do wykonania w domu, bo utrzymanie sprawności fizycznej może również pomóc umysłowi. #



Fot. Pexels, Melissa Thomas

ĆWICZ Z NAMI UMYSŁ!

Emocje są stanem umysłu, który wpływa na cały organizm, dlatego czujemy je nie tylko w głowie, lecz także w ciele. Wywołują reakcje w różnych układach: nerwowym, hormonalnym, odpornościowym i krążeniowym. Starajmy się o jak najwięcej pozytywnych emocji oraz sprawiamy sobie małe przyjemności. Zapraszamy do treningu i rozrywki! #

Ćw.
1

Wypisz jak najwięcej wyrazów z liter składających się na poniższe słowa:

CZEKOLADA _____

MUZYKA I TANIEC _____

SPACER W PARKU _____

Ćw.
3

Pamiętasz te piosenki? Wypisz wykonawców oraz rok/lata, gdy były największymi przebojami. W wolnej chwili odpręż się przy ulubionej muzyce!

BABY, ACH TE BABY _____

BAL WSZYSTKICH ŚWIĘTYCH _____

DAJ MI TĘ NOC _____

CHŁOPIEC Z GITARĄ _____

CHODŹ, POMALUJ MÓJ ŚWIAT _____

Ćw.
2

Przeczytaj krótki artykuł na temat historii czekolady. Uwaga, tekst jest zapisany wspak. Spróbuj przeczytać całość, zaczynając od miejsca, które wskazuje strzałka. Możesz sobie pomóc, zapisując litery we właściwej kolejności.

.yładgim yzc iknyzdor ,yhczero kaj hcikat
,wóktadod hcynźór jein od einawadod ot
ydalekezc einzdeizd w ajcawonni aksołW
.ąnzcelm ędalekezc onawocarpō ,ukzsorp
w meikelm z oakak ązczą ,metop októrk
.aksjow ybezrtop an iiracjawnS w .w XIX
w onawokudorpyw ydalekezc ękcilbat
ązswreiP .w IVX w)iinapzsiH od(yporuE
od yłifart acwoakak anraiZ .myzcintałp
meikdorś mynlajcifo tewan ęis yłats eż ,ilinec
ej ozdrab kat yzrótk ,eiwoketzA ilęjezrp
wójaM do ydalekezc aicip i ainazdązryzrp
jazcywZ .ilihc .pn cajadod, ilawywotogyzrp
yrótk ,acwoakak neraiz z ynazdązrops jópan
ikzrog i ynoiwarpyzrp oncom ,ynzcytamora
ino iliP .ukyskeM ogensezćłópsw muirotyret
ilawikzseimaz yzrótk ,wójaM icśonteiwś
userko ajageis ydalekezc iktązcoP ←

Tekst powstał na podstawie artykułu ze strony www.wedelpijalnie.pl.

NIE ZADZIERAJ NOSA _____

TAKIE ŁADNE OCZY _____

DZIWNY JEST TEN ŚWIAT _____

DO ZAKOCHANIA JEDEN KROK _____

KARUZELA Z MADONNAMI _____

Więcej na stronie:
www.silowniapamieci.pl

Krzyżówka

przypisek autorski, objaśnienie	12	Resich - Modlińska, dziennikarka	USA w Warszawie z pałacem Na Wodzie	grecki bog kupców	Włczyca ulica na Kabatach	część elektromagnesu	peknięcia mas skalnych	9	szczyt w latach ukochana ladeusza	polski samolot odrzutowy	rola Pietraszaka w „Vabanku”	było trawą	
arteria Warszawy Aleppo po arabsku			2	... Natiński przystanek z TM			kuzyn drożdża część Ursynowa			dźwig portowy		6	
z piramida Cheopsa				złoto-dzioby				13		pora śniadania zakładane na ranę	10		
osiedle Jarogówka			4	poufale o koledze		przy butach alpinisty		8		Sandra, aktorka stoisko na jarmarku			
tkanina na spodnie; dzins					kapłan za czasów króla Dawida						odmiana zawilca	zagrał Ramzesa XIII	
dyrektorka Teatru „Polonia”					Laura, austrijska wioślarka	wieś w powiecie grodziskim	osad na dnie rzeki		gulgo-czący samiec	i „miąski” serial Falka	1		
siedem w tygodniu		z Gerda w baśni zaczyna pracę			przykuwanie uwagi wyglądem					miasto na Mazurach dzwonek w brydżu		matpiątka o dużych oczach	pełny w pracy
Orłowski				Grochowska Umberto, pisarz				5				magazyn dla pań	
				internetowy list								... Blanc, najwyższy szczyt Alp	
perski lekarz													
kocie ... czyli bruk	7												3
				gorący łódź lub „sucha woda”				11				„Panina” film Wajdy	

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.

Na dobry humor



Rys. Dariusz Pietrzak

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

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



Warszawa w kwiatkach to kontynuacja przedwojennej tradycji wspólnego zazieleniania i ukwiecania stolicy przy udziale warszawianek i warszawiaków.

Pomysłodawcą konkursu był prezydent Stefan Starzyński, a jego inicjatywę kontynuuje Zarząd Zieleni m.st. Warszawy razem z Towarzystwem Przyjaciół Warszawy.

W tym roku przypada jubileuszowa 40. edycja najpiękniejszego stołecznego konkursu.

Już od marca dzielimy się z warszawiankami i warszawiakami pasją do miejskiego ogrodnictwa i zarażamy miłością do kwiatów.

Zapraszamy mieszkańców na bezpłatne warsztaty i wykłady w Pawilonie Edukacyjnym Kamień oraz do wspólnego dbania o zieleń na terenie miasta.

Zgłoszenia do 40. edycji konkursu będą zbierane od **1 czerwca do 17 lipca** w 9 kategoriach.

27 sierpnia odbędzie się finałowy piknik, podczas którego poznamy właścicieli najpiękniej ukwieconych ogrodów i balkonów.

Partnerami konkursu są: Ogród Botaniczny Uniwersytetu Warszawskiego, PAN Ogród Botaniczny – CZRB w Powsinie, Fundacja Kwietna, Fundacja Krajobrazy, Związek Szkółkarzy Polskich, Garden Masterclass Polska, Rojewski Roses, Polskie Towarzystwo Różane oraz Wydawnictwo Wytwórnia.

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

