Warszawski Miesięcznik Seniorów

Listopad 2023 #8 (54)

#POKOLENIA

Magazyn bezpłatny

ISSN: 2657-4012

PRZECZYTAJ UKAZUJEMY SIĘ JUŻ 5 LAT I PRZEKAŻ DALEJ

NIE TRAĆ ZDROWIA

NAJLEPSZE PRZED TOBĄ

JAK TO ROBIĄ W HOLANDII

WARSZAWIANKA ROKU 2023

KRYSTYNA BUDNICKA

ZOFIA CZEKALSKA

MARZENA DĘBSKA

KAMILA FERENC

SYLWIA GREGORCZYK-ABRAM

KATARZYNA KASIA

HANNA MACHIŃSKA

KATARZYNA NICEWICZ

AGNIESZKA SZPILA

JUSTYNA WYDRZYŃSKA

Zagłosuj do 10 listopada.
warszawiankaroku.um.warszawa.pl

Warszawa

patroni medialni:

chillizet ForbesWomen RADIO 357 wysokieobcasy.pl

partnerzy:

A. Blikle · centrum kreatywności targowa · Witwicki · hagi · LAMIMI · MMC · PAD GIGANTAMI · risk

honorowy matronat:

Warszawska Rada Kobiet

ALEKSANDRA LAUDAŃSKA
REDAKTOR NACZELNA

Fot. Marzena Michałek

Egzamin z demokracji

15 października napisaliśmy wspólnie wstęp do nowego rozdziału w historii Polski – rozdziału o społeczeństwie obywatelskim. Dotychczasowa niska frekwencja w wyborach świadczyła o naszej zbiorowej niedojrzałości. Ale wydarzył się cud. Pokazaliśmy, że wreszcie dorośliśmy do demokracji.

Ponad 74 proc. Polaków uprawnionych do głosowania zdecydowało się wyjść z domów i wypowiedzieć się w wyborach uznanych za najważniejsze od 1989 r. Determinacja była ogromna – ludzie, zarówno w Polsce, jak i za granicą, stali w kolejkach do urn nawet po kilka godzin, a ostatnie głosy oddano o 3.00 nad ranem.

W Warszawie było jeszcze lepiej – frekwencja wyniosła 84,92 proc. Najbardziej zaangażowani byli mieszkańcy Wilanowa – w tej dzielnicy frekwencja wyniosła aż 90,88 proc.! Na Ursynowie zagłosowało 88,92 proc., trzecia na podium uplasowała się Białołęka z frekwencją na poziomie 88,46 proc. To odzwierciedla ogólnopolski trend masowego głosowania przez ludzi młodych, którzy postanowili – nareszcie! – wziąć swoją przyszłość we własne ręce. Zaangażowanie osób w wieku 18-29 lat to też wielki sukces tych wyborów. Tak jak wielka mobilizacja kobiet, które ruszyły do urn nawet liczniej niż mężczyźni.

Mnie cieszą też niezmiernie życzliwość i spokój, jakie zaobserwowałam, stojąc w kolejce w szkole, w której głosowałam. Mimo tłoku nikt się nie awanturował, nie czuło się agresji. W wielu komisjach, tam, gdzie głosowanie przedłużyło się, ludzie wspierali się wzajemnie, donosili do kolejek jedzenie i picie. Wrocławska pizzeria dostarczyła do najdłużej pracującej w kraju komisji 300 pizz. Następnego dnia ludzie robili w niej zamówienia i opłacając je, pisali adnotacje, żeby pizzy nie przygotowywać. W ten sposób chcieli nagrodzić restaurację za piękny gest. I wiecie co? W takim kraju chcę żyć. W Polsce, w której ludzie wspierają się, są dla siebie życzliwi i uśmiechają się do nieznajomych. Wierzę, że teraz już tak będzie. #

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

#SPIS TREŚCI

31 Warszawskie Dni Seniora 2023

Fot. Aleksandra Laudańska

01 Od redakcji

WYWIAD

03 Asany dobre dla każdego

WARSZAWA SENIORALNA

06 Warszawskie Dni Seniora 2023

WARSZAWSKA RADA SENIORÓW

08 Wieści z WRS

09 Krysia

ZBLIŻENIE NA DZIELNICĘ

10 Włochy dla seniorów

KULTURA

13 Nie tylko maski. Muzeum Azji i Pacyfiku

SZLAKIEM MURALI

15 Elegia utrwalona na ścianie

KULTURA

17 Malarz Północy, malarz złych mocy

18 Wydarzenia dla seniorów

PORADNIK SENIORA

20 Zastrzec czy zablokować?

ZDROWIE

22 Nie trać zdrowia! Nie daj się grypie

INTYMNOŚĆ

24 SEKS? Najlepsze przed Tobą!

AKTYWNIE

26 Ćwiczenia z poduszką, czyli domowy fitness

SENIORZY Z MARZENIAMI

28 Zawsze chciałam śpiewać

INSTYTUCJE WARSZAWSKIE

30 Gdzie się udać, gdy zgubisz betoniarkę?

DOM POWSTAŃCÓW WARSZAWSKICH

32 5. urodziny Domu Powstańców Warszawskich

SENIORZY ZA GRANICĄ

33 Seniorzy w Holandii

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 Jański
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: Lech Gardocki, fot. Sebastian Mintus, Silver Models; Pexels, Patricio Nahuelhual

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

Zajęcia jogi dla seniorów Fot. Norbert Parkasiewicz

ROZMAWIAŁA:
MARZENA MICHAŁEK

Asany dobre dla każdego

WRAZ Z WIEKIEM NASZE MIĘŚNIE STAJĄ SIĘ CORAZ MNIEJ ELASTYCZNE, STAWY ZACZYNAJĄ SZTYWNIEĆ W WYNIKU POSTĘPUJĄCYCH ZMIAN DEGENERACYJNYCH, DOŚWIADCZAMY CZĘSTSZYCH DOLEGLIWOŚCI BÓLOWYCH, KTÓRE NIE SPRZYJAJĄ PODEJMOWANIU DECYZJI O AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ. DLATEGO SZUKAMY TAKICH ĆWICZEŃ, KTÓRE SĄ BEZPIECZNE I EFEKTYWNE DLA CAŁEGO ORGANIZMU. KTÓRE ROZLUŹNIAJĄ CIAŁO, NIWELUJĄ BÓL, POPRAWIAJĄ POSTAWĘ, ALE TAKŻE POMAGAJĄ RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM I OBNIŻONYM NASTROJEM. CZY JOGA MOŻE BYĆ IDEALNYM POMYSŁEM NA AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ W DOJRZAŁYM I BARDZO DOJRZAŁYM WIEKU? PYTAM O TO JUSTYNĘ LENARCZYK, INSTRUKTORKĘ JOGI, KTÓRA Z DUŻYM POWODZENIEM AKTYWIZUJE TĄ METODĄ NAWET OSOBY 80+.

Czym jest joga?

Sięgając do tradycji Indii, joga to filozofia, która powstała 5 tys. lat temu. Jej celem jest uzyskanie lub odzyskanie harmonii przez m.in.: trening ciała (asany), umysłu (medytacje), ćwiczenia oddechowe (pranayama), wycofanie zmysłów i skupienie. Tradycyjna joga to również styl życia i zasady etyczne, którymi kieruje się jogin wobec siebie (niyamy) oraz wobec świata i innych (yamy).

Obecnie na Zachodzie joga to głównie system ćwiczeń i technik oddechowych służących wzmocnieniu ciała i uelastycznieniu kręgosłupa. To także nauka prawidłowego oddechu. Istnieje wiele odmian jogi – od szybkiej, płynnej praktyki typu vinyasa, siłowej ashtangi, terapeutycznej jogi Iyengara, po spokojną jogę yin, jogę menopauzalną i hormonalną, czy też jogę restoratywną. Każdy znajdzie coś dla siebie.

Dlaczego na jogę uczęszczają, w większości, tylko dojrzałe kobiety? Czy to aktywność, która służy także panom?

Mam inne doświadczenia. Joga stała się modna i wiele młodych osób na nią uczęszcza. Teraz

można ćwiczyć ją nawet w klubach fitness. Jednak, rzeczywiście, niewielu panów praktykuje jogę. Jeśli chodzi o grupę silversów, to na zajęciach dominują kobiety, ale dotyczy to ogólnie większości aktywności skierowanych do osób 60+. Zachęcam więc dojrzałych mężczyzn do jogi, by mogli doświadczyć poczucia wygody w swoim ciele, zwiększyć zakres ruchów, ograniczyć ból pleców i poprawić elastyczność kręgosłupa. Joga wzmacnia mięśnie głębokie pomagające utrzymać prawidłową postawę. To przecież nie muszą być wygibasy tylko dla szczupłych i elastycznych. Praktykowanie jogi było niegdyś metodą wojowników na wzmocnienie ciała i ducha przed walką.

Na jakie schorzenia wieku senioralnego/ dojrzałego może pomóc joga?

Joga jest szczególnie polecana osobom w wieku senioralnym, ponieważ pomaga utrzymać sprawność fizyczną i psychiczną. Wzmacnia i rozciąga mięśnie, przywraca ruchomość w stawach, uczy prawidłowych wzorców ruchowych, poprawia krążenie krwi i limfy, wspiera pracę organów wewnętrznych przez ich masaż osmotyczny przy skrętach, relaksuje i działa kompleksowo, usprawniając całe ciało.

Wielu seniorów boi się kontuzji podczas ćwiczeń, ponieważ czuje, że ich sprawność jest mniejsza. Jak rozwiać te obawy i wątpliwości?

Doświadczony instruktor jogi dla seniora zna ograniczenia i problemy osób starszych i dopasowuje praktykę do możliwości ćwiczących, modyfikując pozycje podstawowe. Używamy do tego wielu pomocy typu krzesła, paski czy klocki do jogi. Przewodnikiem powinno być jednak głównie nasze ciało, a ból to informacja, że nie jest ono jeszcze gotowe na dany ruch.

Czy popularna ostatnio w sieci tzw. joga na kanapie, promująca pozycje siedzące, jest wartościowa?

Każda forma ruchu wspiera zdrowie. Warto jednak mieć podstawową wiedzę wyniesioną z zajęć na żywo z instruktorem. Szczególnie polecam uważać przy skrętach, gdyż – aby były bezpieczne – powinny być wykonane na prostych plecach. Radzę obserwować swoje ciało w trakcie takich zajęć i tuż po nich i sprawdzić, jak się czujemy. Ból oznacza: wyjdź z pozycji i sprawdź z instruktorem jogi lub lekarzem, dlaczego tak się dzieje.

Jakie znaczenie mają ćwiczenia oddechowe w jodze, a przede wszystkim w jodze dla seniorów?

5 yam

- **Brak przemocy** (ćwicz jogę nie z poziomu ego, szanuj swoje ciało i jego ograniczenia, nie krzywdź siebie i innych).
- **Prawdomówność** (bądź uczciwy wobec innych, ale również wobec siebie).
- **Nie kradnij** (także w takim sensie, żebyś nie brał i nie kupował więcej, niż Ci rzeczywiście potrzeba, np. odrzuć konsumpcjonizm, nie objadaj się).
- **Wstrzemięźliwość** (nie trać własnej energii na to, co Ci nie służy).
- **Brak zaborczości** (nie przywiązuj się za bardzo do innych osób i obiektów materialnych, nie uzależniaj swojego nastroju od ludzi czy okoliczności).

5 niyam

- **Czystość** (traktuj swoje ciało jak świątynię, dbaj o nie na różnych poziomach, np. myśli).
- **Zadowolenie** (znajdź radość i spełnienie w chwili obecnej).
- **Zapał** (samodyscyplina).
- **Samoobserwacja** (uważność, obserwuj siebie w różnych sytuacjach).
- **Oddanie** (oddaj się czemuś lub komuś ważnemu dla Ciebie – Bogu, idei, dobru ogółu, światu).

Joga uczy oddechu torem przeponowo-brzusznym, który zapewnia lepsze dotlenienie i dzięki temu poprawia odżywienie całego ciała. Oddychanie przeponowe zapewnia masaż narządów wewnętrznych, lepsze trawienie i stabilizację ciała oraz mniej bólu w dolnym odcinku pleców. Nauka oddechu przeponowego jest szczególnie ważna dla seniorów, gdyż po 65. roku życia wapnieją chrząstki i mobilność klatki piersiowej się zmniejsza. Z kolei połączenie oddechu z płynnym ruchem wpływa wyciszająco i kojąco na nasz system nerwowy.

Część seniorów obawia się, że joga wymaga od nich zdeklarowania określonej postawy życiowej czy wręcz religii. Czy można uprawiać jogę neutralną światopoglądowo?

Na zajęciach koncentrujemy się na pracy z ciałem i oddechem. Myślę, że takie obawy są mało uzasadnione. Jak to mówią moi seniorzy, aby zachęcić swoich znajomych do dołączenia do zajęć: przyjdź pierwszy raz i sam sprawdź!

Co można zyskać dzięki jodze?

Dzięki ćwiczeniom przedłużamy sprawne, samodzielne funkcjonowanie do późnej starości. Praktykując jogę, zyskujemy również większą świadomość ciała i tego, co mu służy, a co nie. Jesteśmy bardziej uważni na sygnały, które wysyła. Zaczynamy dbać o siebie z czułością i wdzięcznością zamiast walczyć i wymagać. Często dochodzi do tego poruszające spotkanie z samym sobą w ciszy, w relaksie zwanym shavasaną. Większość moich silversów dostrzega, że po zajęciach lepiej śpią, są pogodniejsi i bardziej optymistyczni.

Czy regularne ćwiczenie jogi może cofnąć zmiany osteoporotyczne lub te związane z osteopenią?

Nie możemy cofnąć osteoporozy, a jedynie ją zatrzymać. Jeśli chodzi o osteopenię, to zmiany te są odwracalne, a joga może zdecydowanie w tym pomóc. Wytwarzamy więcej masy kostnej, kiedy komórki kostne są stymulowane przez ściskanie, wydłużanie lub skręcanie, które praktykujemy przez dłuższy czas.

A co z głową? Czy joga może poprawić nasze funkcje poznawcze?

Praktyka jogi, szczególnie ta składająca się z ćwiczeń oddechowych i pozycji równoważnych, wzmacnia koncentrację i funkcje poznawcze mózgu. Ruch naprzemienny dobrze stymuluje obie półkule mózgowe.

W Wawrze, gdzie od lat prowadzisz jogowe grupy dla seniorów, oferujesz także ćwiczenia medytacyjne i akupresurę. Dlaczego warto łączyć te wszystkie techniki?

Akupresura punktów na meridianach podczas elementów jogi yin usprawnia funkcjonowanie witalnych organów wewnętrznych. Podczas shavasany wprowadzam różne techniki relaksacyjne i oddechowe, m.in. medytację, czy wspierające wizualizacje, aby poprawić nastrój ćwiczących, wzmocnić ich psychikę, pogłębić uważność czy nauczyć ich wyrażać wdzięczność. Przekazuję seniorom to, czego sama się nauczyłam i doświadczyłam – każde zajęcia są inne i niepowtarzalne.

Czy jogę można zacząć ćwiczyć w każdym wieku?

To właśnie w niej lubię – można rozpocząć praktykę w każdym wieku, nie trzeba być elastycznym, czy też supersprawnym. Ale, oczywiście, im wcześniej się zacznie, tym lepiej.

Czy można rozpocząć praktykę od jogi online?

Nie radziłabym zaczynać w ten sposób. Warto najpierw potrenować z instruktorem. Na mojej stronie na Facebooku (Joga dla seniora) publikuję bardzo podstawowe, ale efektywne ćwiczenia, które polecam jako bezpieczne do samodzielnej praktyki. Zawsze trzeba pamiętać, że w razie jakichkolwiek wątpliwości lub bólu należy przerwać trening i skonsultować się z lekarzem lub fizjoterapeutą.

Zajęcia jogi dla seniorów Fot. Norbert Parkasiewicz

A czy gdzieś w Warszawie można ćwiczyć jogę bezpłatnie zarówno na poziomie początkującym, jak i zaawansowanym?

Osoby 60+ mogą sprawdzić ofertę bezpłatnych zajęć w lokalnych klubach seniora oraz na Uniwersytetach Trzeciego Wieku. Od 2021 r. zajęcia jogi wpisały się na stałe do grafiku w ramach *Wawerskiego Aktywnego Seniora*. Bardzo mnie cieszy, że z roku na rok przybywa grup i osób na tych zajęciach. Większość seniorów, z którymi pracuję, po kilku miesiącach mogłaby praktykować w zwykłych klubach jogi. W klubach seniora nie spotkałam się z podziałem na jogę dla początkujących i zaawansowanych, ale zazwyczaj dochodzi do niego samoczynnie. #

Justyna Lenarczyk – prowadzi zajęcia jogi dla seniorów w Warszawie i Płońsku, aktywizując osoby nawet w wieku 80+. Wykłada również na Uniwersytetach Trzeciego Wieku, popularyzując tematykę wiekowienia w stylu *smart*, czyli aktywnego, zdrowego trybu życia i świadomego starzenia się. Jedyna w Polsce instruktorka jogi menopauzalnej, wspierającej kobiety przed menopauzą, w jej trakcie i po. Interesują ją działania łączące pokolenia. Jest autorką m.in. warsztatów międzypokoleniowych *Harmonia ducha i ciała* na Plaży Romantycznej w Warszawie (sezon czerwiec-wrzesień 2023).

Warszawskie Dni Seniora 2023

ZDJĘCIA:
ALEKSANDRA LAUDAŃSKA, MARZENA MICHAŁEK, MONIKA RUPP, CAM „NOWOLIPIE"

PONAD TRZY TYGODNIE, OK. 450 SPOTKAŃ, KONCERTÓW, WARSZTATÓW, PROJEKCJI FILMOWYCH, AKTYWNOŚCI SPORTOWYCH I ARTYSTYCZNYCH ORAZ WIELE INNYCH PROPOZYCJI NA TERENIE CAŁEJ WARSZAWY. DO TEGO MIĘDZYPOKOLENIOWY JARMARK I KOROWÓD KREATYWNOŚCI. TO W SKRÓCIE TEGOROCZNE WARSZAWSKIE DNI SENIORA – WIELKIE ŚWIĘTO DOJRZAŁYCH WARSZAWIAKÓW, KTÓREMU PATRONUJE PREZYDENT, RAFAŁ TRZASKOWSKI.

Międzypokoleniowa reprezentacja CAM „Nowolipie"

Aktywny pan Janusz, któremu nie tylko Ordonka w duszy gra

Stoisko CAM „Nowolipie" i „Pokoleń"

Pora na kabarecik

Seniorzy odbierają klucze do bram miasta od prezydenta Rafała Trzaskowskiego. Wśród nich Powstańcy – Anna Czerska i Zbigniew Daab

Joanna Dolińska-Dobek z bywalczyniami CAM „Nowolipie"

W jedności siła

Nic dodać, nic ująć

Przemarsz ul. Świętokrzyską

Przemarsz ul. Świętokrzyską

WRS

Wieści z WRS

TEKST: **MAŁGORZATA ŻUBER-ZIELICZ**
PRZEWODNICZĄCA WARSZAWSKIEJ RADY SENIORÓW

Szanowni Państwo,

11 października zakończyła się poprzednia kadencja WRS. Ale, oczywiście, działamy dalej – przed nami m.in. II Forum Środowisk Senioralnych. Czekamy na zarządzenie prezydenta RafałaTrzaskowskiego i powołanie nowego składu Warszawskiej Rady Seniorów.

Nasze ostatnie spotkanie w dawnym składzie miało być czysto towarzyskie, ale i tak rozmawialiśmy o planach na przyszłość i podsumowaliśmy dotychczasowe działania. Bardzo dziękuję – to był wielki zaszczyt i przyjemność spotkać Was na swojej drodze i móc razem pracować. Jesteśmy różni i mamy różne potrzeby – jedni tańczą i malują, inni działają w radach, a jeszcze inni łączą te aktywności. Jednak wszystkim nam zawsze zależało i będzie zależeć na dobru seniorów.

Coś się zaczyna i coś kończy. Z pewnością pozostaniemy razem w działaniu – niezależnie od miejsca – bo łączą nas przyjaźń i serdeczność wyniesione ze wspólnych zmagań i realizowanych wydarzeń.

Za nami:

- Pierwsza uroczysta sesja Warszawskiej Rady Seniorów (poniżej jej przesłanie). Relacja i zdjęcia są dostępne na naszej stronie: *wrs.waw.pl*.
- II Forum Środowisk Senioralnych (relacja w grudniu).

Przed nami lub w trakcie:

- Wielka niewiadoma i oczekiwanie na zmiany.
- Zgodnie z zaistniałą sytuacją prawną obecna kadencja WRS zakończyła się 11 października. Mamy nadzieję, że niezwłocznie po tej dacie WRS zostanie powołana w nowym składzie i każda Dzielnicowa Rada Seniorów na nowo wybierze i skieruje do nas swojego przedstawiciela.
- W sprawie różnorodnych opinii prawnych, związanych ze zmianą przepisów, WRS wystosowała pismo do Biura Prawnego Urzędu m.st. Warszawy.

Przesłanie uroczystej sesji Warszawskiej Rady Seniorów

Szanowni Państwo!

Jako Warszawska Rada Seniorów chcielibyśmy, byście od tej uroczystej sesji pamiętali, że 30 września każdego roku będzie się odbywała – zgodnie z uchwałą Rady Miasta – debata o sytuacji seniorów w Warszawie. Zapraszamy!

Od dłuższego czasu sygnalizujemy też potrzebę powołania Rzecznika Spraw Seniorów. Miasto planuje budżet na 2024 r. – mamy nadzieję, że zostanie w nim uwzględniona nasza prośba.

Oprócz tego mamy, niestety, wiele problemów ze statutami rad dzielnicowych, co ma związek ze zmianami, które wprowadził Sejm – obiecujemy, że jako Warszawska Rada Seniorów nie odpuścimy tematu. Będziemy domagać się unormowania i właściwego zapisania praw na poziomie ustawowym.

Popieramy również głos Zgromadzenia Rad Seniorów, które odbyło się 12 czerwca. Zostały tam sformułowane wnioski i rezolucje, których realizacji będziemy pilnować.

Dziękujemy za tak liczną obecność i zapraszamy na najbliższe seminarium, które odbędzie się 8 grudnia. #

Nasze ostatnie zdjęcie z Krysią. Pomimo zaawansowanej choroby była z nami na warsztatach w Łochowie rok temu

Fot. Bartosz Grzeszczuk

Krysia

21 WRZEŚNIA POŻEGNALIŚMY KRYSIĘ WIERZBICKĄ, CZŁONKINIĘ WARSZAWSKIEJ RADY SENIORÓW I RADY SENIORÓW DZIELNICY ŚRÓDMIEŚCIE.

Była z nami pomimo ciężkiej, postępującej choroby, której była świadoma, a jednak nie pozwalała jej zdominować swojego życia. Była dla nas inspiracją, motorem do działania, przygotowywała stanowiska, które kierowaliśmy do władz miasta. W trakcie dyskusji twardo broniła swoich racji, uparcie przekonując nas do nich. Na ile mogła, brała udział w pracach obu rad.

Z wykształcenia socjolożka, posiadała bogatą wiedzę w dziedzinie polityki społecznej. W życiu zawodowym zajmowała się problemami bezdomności, bezrobocia, wzmacniania systemu pomocy społecznej. Uczestniczyła w tworzeniu programów współpracy z organizacjami pozarządowymi i realizacji badań poświęconych problemom osób starszych, a także w aktywizacji mieszkańców obszarów wiejskich. Na emeryturze, jako wolontariuszka, prowadziła zajęcia komputerowe dla seniorów.

Powołanie Krysi do Warszawskiej Rady Seniorów przez prezydent Hannę Gronkiewicz-Waltz

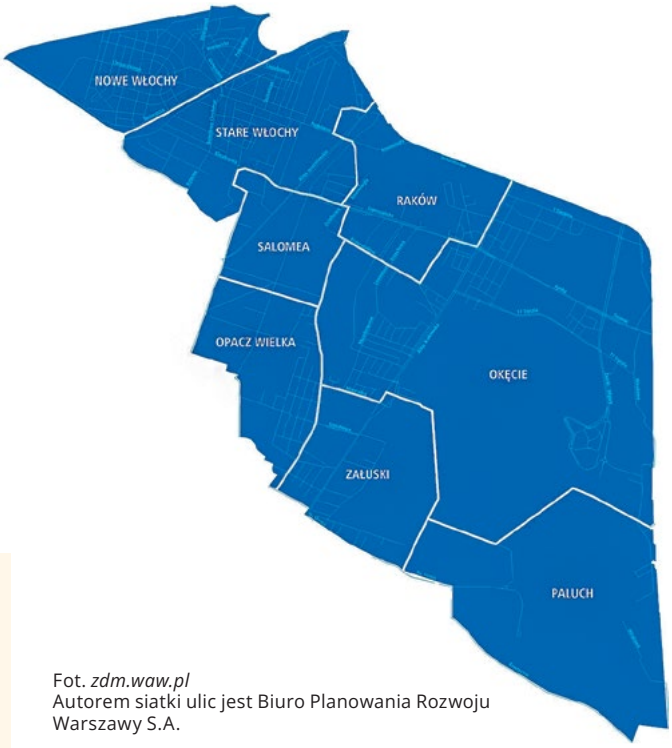
Fot. Urząd m.st. Warszawy

I to wszystko robiła Krysia, osoba jednocześnie delikatna, taktowna, ale i stanowcza, zdecydowanie broniąca swoich racji.

Krysiu, będzie jakoś pusto bez Ciebie... #

Warszawska Rada Seniorów odgrywa rolę społecznego rzecznika spraw seniorów.
Prowadzi cotygodniowe dyżury telefoniczne i stacjonarne w PKiN, pokój 707.
Wcześniej należy się umówić: 509 830 267.
Członkowie WRS pełnią dyżury we wtorki, w godz. 10.00-12.00.
Zapraszamy: przyjdź, zadzwoń, napisz SMS.
Nasz e-mail: *rada@wrs.waw.pl*, **strona:** *www.wrs.waw.pl*.

Włochy dla seniorów



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

– We Włochach mieszka ponad 10 tys. seniorów. Mamy dla nich bardzo szeroką ofertę zajęć i aktywności. Każdy znajdzie coś dla siebie: wydarzenia kulturalne, zajęcia sportowo-rekreacyjne, aktywizujące umysł czy różnego typu warsztaty. W naszej dzielnicy działają dwa kluby seniora oraz Okęcki Uniwersytet Trzeciego Wieku, w ramach którego odbywają się wykłady tematyczne. Oferta skierowana do osób starszych jest tak sformułowana, aby włączać je w życie lokalnej społeczności – stąd projekty, które współtworzą seniorzy m.in. w Miejscach Aktywności Lokalnej. Cyklicznie urządzamy potańcówki, które cieszą się bardzo dużym zainteresowaniem. Podczas wakacji zorganizowaliśmy, dzięki wsparciu Samorządu Województwa Mazowieckiego, trzy wycieczki krajoznawcze. Często jest tak, że atrakcje, które oferujemy, stanowią dla wielu osób motywację do tego, aby wyjść z domu, poznać nowych znajomych oraz rozwijać swoje pasje i zainteresowania. I to mnie bardzo cieszy.
W sierpniu i wrześniu, z inicjatywy Rady Seniorów Dzielnicy Warszawa Włochy i przy wsparciu Samorządu Województwa Mazowieckiego, odbyło się u nas I Forum Środowisk Senioralnych. W ramach wydarzenia zorganizowaliśmy trzy spotkania w formie wykładów i paneli dyskusyjnych oraz sesję finałową, na której został zaprezentowany raport z wnioskami z forum. Raport posłuży nam do wypracowania, wspólnie z dzielnicową radą seniorów, dzielnicowej polityki senioralnej. Dokument jest dostępny na stronie naszego urzędu – mówi Jarosław Karcz, burmistrz dzielnicy Włochy.

Zespół Spraw Społecznych dla Dzielnicy Włochy

Zespół współpracuje z innymi jednostkami i podmiotami oraz organizacjami pozarządowymi, a także z dzielnicową radą seniorów, oraz aktywnie włącza osoby starsze w wolontariat. Seniorzy, w ramach działalności Punktu Informacyjno-Konsultacyjnego, mają dostęp do bezpłatnych porad: prawnika, psychologa, terapeuty uzależnień (po uprzednim zapisaniu się, tel. 22 443 44 74) oraz do pomocy świadczonej przez klub abstynenta „Źródło". Dwa razy w roku organizowane jest świąteczne wsparcie dla kombatantów.

Dane teleadresowe:
al. Krakowska 257, I piętro, p. 113 i 121
tel.: 22 443 43 51, 22 443 43 71, 22 443 44 84
e-mail: *włochy.zss@um.warszawa.pl*
www.wlochy.um.warszawa.pl/zdrowie-i-pomoc-spoleczna

Wydział Funduszy Europejskich, Sportu i Rekreacji

Wydział od trzech lat organizuje, w ramach budżetu obywatelskiego, nieodpłatne zajęcia mające na celu aktywizację ruchową mieszkańców oraz promowanie zdrowego stylu życia. Seniorzy korzystają z następujących zajęć: zdrowy kręgosłup, pilates, nordic walking, gimnastyka, aerobik, callanetics. Ponadto biorą udział w bezpłatnych zajęciach prowadzonych w ramach Otwartych Obiektów Sportowych i realizowanych z bieżących środków urzędu dzielnicy – mają możliwość gry w badmintona i tenisa stołowego.

Dane teleadresowe:
al. Krakowska 257, II piętro, p. 211
tel.: 22 443 43 19
e-mail: *włochy.wfs@um.warszawa.pl*
www.wlochy.um.warszawa.pl/sport

Rada Seniorów Dzielnicy Włochy m.st. Warszawy

Została utworzona w styczniu 2019 r. Reprezentuje seniorów zamieszkałych we Włochach oraz działa na rzecz wzmacniania ich aktywności obywatelskiej.

Pełni funkcje konsultacyjną, doradczą i inicjatywną, w tym może zgłaszać inicjatywę uchwałodawczą. Do jej zadań należy m.in.: monitorowanie polityki senioralnej m.st. Warszawy w obszarze dzielnicy, współpraca z Warszawską Radą Seniorów i organizacjami pozarządowymi oraz inicjowanie działań na rzecz seniorów i dialogu międzypokoleniowego. Obsługę administracyjno-biurową oraz miejsce spotkań zapewnia radzie Wydział Obsługi Rady dla Dzielnicy Włochy.

Dane teleadresowe:
al. Krakowska 257, II piętro, p. 216
tel.: 22 443 34 14
e-mail: *wlochy.wor@um.warszawa.pl*
www.facebook.com/radaseniorowwlochy

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Włochy

OPS umożliwia osobom starszym, mieszkającym na terenie dzielnicy, wsparcie w formie usług opiekuńczych lub wsparcie wolontariuszy, którzy pomagają w drobnych pracach domowych, zrobieniu zakupów i towarzyszą w przemieszczaniu się, np. podczas spacerów. Seniorom znajdującym się w trudnej sytuacji materialnej udzielane jest wsparcie finansowe i rzeczowe oraz poradnictwo socjalne. Ponadto OPS zapewnia usługi opiekuńcze w ośrodkach wsparcia znajdujących się przy ul. Potrzebnej 10 i ul. Robotniczej 15.
Dzienne Domy Pomocy zapewniają pobyt od poniedziałku do piątku, w godz. 8.00-16.00, prowadzą działania pomocowe i aktywizujące. Przy ul. Robotniczej 15 – w każdą drugą i czwartą środę miesiąca, w godz. 16.00-18.00 – działa Klub Aktywnego Seniora. Zajęcia są prowadzone z wykorzystaniem interaktywnego urządzenia do rehabilitacji i rozrywki FUNTRONIC FLOOR MAGICZNY DYWAN. Mają też formę treningów pamięci oraz innych aktywności umysłowych.

Dane teleadresowe:
ul. Czereśniowa 35
tel.: 22 863 98 37, 22 863 91 75
e-mail: *kancelaria@opswlochy.waw.pl*
www.opswlochy.waw.pl

Miejsce Aktywności Lokalnej

Przy OPS działa Miejsce Aktywności Lokalnej (MAL). Dwa razy w miesiącu, w środy, odbywają się tu spotkania w ramach SENIOR CAFFE. Mają one na celu integrację i aktywizację osób starszych, a także promocję aktywnego stylu życia i angażowanie seniorów w funkcjonowanie lokalnych społeczności. MAL realizuje działania: kulturalne (odczyty poezji, organizacja spotkań teatralnych, wernisaży, wystaw i plenerów artystycznych), warsztatowe (usprawniające, rękodzielnicze, kulinarne, stolarskie), rozrywkowe (międzypokoleniowe potańcówki, śpiewanki, koncerty, święta i rocznice) oraz wspólne spacery (ornitologiczne, dendrologiczne, nordic walking).

Fot. Urząd Dzielnicy Włochy

Burmistrz dzielnicy Jarosław Karcz i Przewodnicząca Rady Dzielnicy Sylwia Ciekańska z Radą Seniorów Dzielnicy Włochy

Dane teleadresowe:
ul. Rejonowa 6/8
tel.: 22 300 42 20
e-mail: *mal@opswlochy.waw.pl*
www.facebook.com/malwewlochach/

Dom Kultury „Włochy"

DKW zaprasza na cykliczne wydarzenia: *Scena Monodramu* (w każdą pierwszą niedzielę miesiąca), *Muzyczne Co Nieco* (w trzecią niedzielę miesiąca) i *Slajdowisko. Podróże w Kulturze* (w czwartą niedzielę miesiąca). W przestrzeni Domu Kultury „Włochy" raz w miesiącu odbywa się również wielopokoleniowy Krąg Kobiet. DKW oferuje też regularne odpłatne zajęcia dla dorosłych z: ceramiki, monotypii i malarstwa, modelarstwa, sztuki wzmocnienia i relaksu, flamenco.

Dane teleadresowe:
ul. Chrobrego 27
tel.: 22 863 73 23
e-mail: *dkw@dkwwlochy.pl*
www.dkwlochy.pl

Artystyczny Dom Animacji, kino ADA – filia Domu Kultury „Włochy"

Filia w każdą środę zaprasza na próby zespołu wokalnego, a w każdy wtorek – na spotkania klubu seniora. W poniedziałkowe wieczory organizowane są również spotkania Sąsiedzkiego Grona Kobiet. ADA oferuje też odpłatne zajęcia z muzykoterapii dla dorosłych.

Dane teleadresowe:
ul. Chrościckiego 14
tel.: 22 863 79 81, 22 863 05 50
e-mail: *ada@dkwlochy.pl*
www.dkwlochy.pl

Fot. Urząd Dzielnicy Włochy

Finał I Forum Środowisk Senioralnych we Włochach

Klub Aktywnego Seniora

Okęcka Sala Widowiskowa Domu Kultury „Włochy"

OSW organizuje spotkania w każdą środę, a świetlica międzypokoleniowa – w soboty lub niedziele. W ofercie jest również Okęcki Uniwersytet Trzeciego Wieku, w ramach którego odbywają się: spotkania tematyczne o charakterze wykładów, zajęcia kabaretowo-teatralne, warsztaty literackie, zajęcia taneczne i warsztaty dyskusyjne o kulturze. W OSW mają miejsce liczne koncerty i spektakle teatralne. Sala zaprasza też na zajęcia rekreacyjne na sprawny kręgosłup.

Dane teleadresowe:
ul. 1 sierpnia 36A
tel.: 22 868 02 01
www.dkwlochy.pl

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Włochy

Biblioteka oferuje przestrzeń przyjazną seniorom oraz wspiera działania na rzecz lokalnego środowiska senioralnego poprzez organizację cyklicznych spotkań, prelekcji i międzypokoleniowych warsztatów rękodzielniczych. Czytelnicy mogą bezpłatnie korzystać z księgozbioru przeznaczonego dla osób z dysfunkcją wzroku z serii *Duże Litery,* bogatego zbioru audiobooków, jak również udostępnianych nieodpłatnie cyfrowych urządzeń Czytak Plus. Użytkownicy mają także możliwość korzystania z wiodących na rynku platform e-booków: Legimi, EmpikGO oraz ebookpoint.biblio. Biblioteka oferuje również usługę *Książka na telefon,* polegającą na nieodpłatnym dostarczaniu zamówionych zbiorów do domu czytelnika, po uprzednim zamówieniu. Na stałe działają tu: dyskusyjne kluby książki (w tym jedyny w stolicy Dyskusyjny Klub Książki Latynoamerykańskiej), pracownia upcyklingu, Międzykulturowy Klub Ludzi z Pasją „Sami Swoi", a także Punkt Cyfrowego Wsparcia Seniora oraz Pogotowie Smartfonowe.

Dane teleadresowe:

Czytelnia i Wypożyczalnia Naukowa nr 6
ul. Chrościckiego 2
tel.: 22 863 89 61 lub 62 (wew. 101)
e-mail: *cz6@bpwlochy.waw.pl*

Wypożyczalnia nr 17
Al. Jerozolimskie 200
tel.: 22 667 00 00
e-mail: *b17@bpwlochy.waw.pl*

Wypożyczalnia nr 28
ul. 1 sierpnia 36A
tel.: 22 846 17 16, 22 609 15 27
e-mail: *b28@bpwlochy.waw.pl*

Wypożyczalnia nr 30
ul. Chrościckiego 2
tel.: 22 863 89 61 lub 62 (wew. 103)
e-mail: *b30@bpwlochy.waw.pl*

Wypożyczalnia nr 71
ul. Astronautów 1
tel.: 22 846 03 51
e-mail: *b71@bpwlochy.waw.pl*
www.bpwlochy.waw.pl

Ośrodek Sportu i Rekreacji Włochy

OSiR Włochy realizuje następujące zajęcia: nordic walking, gimnastyka w wodzie i potańcówki dla seniorów (wydarzenie cykliczne). Na terenie ośrodka można nabyć bilety i karnety zniżkowe na basen oraz weekendowy bilet seniora.

Dane teleadresowe:
ul. Gładka 18
tel.: 22 609 01 40 (wew. 106)
e-mail: *sekretariat@osirwlochy.waw.pl*
www.sport.um.warszawa.pl/waw/osir-wlochy

Przewodnicząca Rady Seniorów Dzielnicy Włochy Maria Boratyn-Laudańska i Burmistrz dzielnicy Jarosław Karcz

Fot. Urząd Dzielnicy Włochy

TEKST I ZDJĘCIA:
ANDRZEJ ZAWADZKI

Nie tylko maski.
Muzeum Azji i Pacyfiku

Wejście do muzeum

WYSTAWA STAŁA MUZEUM AZJI I PACYFIKU, SKŁADAJĄCA SIĘ Z PIĘCIU SAL, MA TYTUŁ *PODRÓŻE NA WSCHÓD* I MOŻNA NA NIEJ ZOBACZYĆ PRAWIE 900 OBIEKTÓW OBRAZUJĄCYCH BOGACTWO I RÓŻNORODNOŚĆ KULTUR AZJI.

I tak w części dotyczącej Azji Południowo-Zachodniej znajduje się najstarszy zabytek w całym muzeum, a mianowicie cegła fundacyjna z Mezopotamii z pismem klinowym, pochodząca z XXI w. p.n.e., czyli mająca ponad 4 tys. lat. W części wystawy poświęconej kulturze Azji Centralnej, którą ukształtowały rdzenne społeczności koczownicze oraz wpływy perskie, hellenistyczne, chińskie, arabskie i rosyjskie, obiekty zachwycają bogatą kolorystyką i ornamentami. W tym rejonie przenikały się różne religie: lokalny szamanizm, buddyzm, zaratusztrianizm i islam sunnicki. Prezentowane są tu rękodzieło koczowników z Turkmenistanu (tkactwo, hafty i kobierce) oraz filce z Kazachstanu, Kirgistanu i Turkmenistanu, które wyróżniają się wzorami o kontrastowej kolorystyce. Zobaczymy tu również różnorodne przykłady ubiorów Kazachów, Kirgizów, Turkmenów i Afgańczyków oraz wyróżniające się stroje Uzbeków wraz z kolekcją niskich czapeczek, zwanych z rosyjska *tiubietiejkami*. Pod arkadami bazaru, charakterystycznego dla muzułmańskich krajów Azji Centralnej, podziwiać można duży wybór polichromowanych i glazurowanych naczyń ceramicznych, wciąż wyrabianych w Uzbekistanie i Tadżykistanie. Poza ceramiką zachwycą nas też przedmioty z mosiądzu i brązu oraz wspaniałe szkło z Heratu w niebieskich, turkusowych i zielonych barwach.

W trzeciej sali, poświęconej płaskowyżowi Mongolii, zwiedzający mogą zajrzeć do autentycznej jurty mongolskich pasterzy żyjących w wiecznej wędrówce. Eksponaty zgromadzone w tej części ekspozycji składają się na różne aspekty dawnego i współczesnego życia Mongołów, potomków Czyngis-chana, a także tych związanych ściśle z buddyzmem – dominującą tam religią. Przechodząc koło oryginalnej jurty, przypomniały mi się wrażenia z Mongolii. Pamiętam, jak bardzo byłem zaskoczony przestronnością – wynikającą

Rzeźby przed muzeum

prawdopodobnie z kształtu – wnętrza tej budowli, mimo jej niepozornych rozmiarów zewnętrznych, a także akustyką. Proszę mi wierzyć, chrapanie człowieka śpiącego w jurcie słychać w stepie na kilkaset metrów.

Czwarta galeria poświęcona jest Indonezji – krajowi liczącemu około 18 tys. wysp. Trzonem tej wystawy jest założycielska kolekcja twórcy i patrona muzeum – Andrzeja Wawrzyniaka. Dyplomata i podróżnik przywiózł do Polski w sumie ponad 4 tys. eksponatów, teraz dostępnych dla zwiedzających.

Muzeum organizuje wystawy okresowe oraz wiele imprez z zakresu literatury, muzyki, religii, a także takie niezwykłości, jak warsztaty *suibokugi*, czyli japońskiej sztuki malowania tuszem, czy warsztaty kaligrafii hebrajskiej. Ciekawostkę stanowią mistrzostwa w *kendamie* – tradycyjnej grze zręcznościowej wywodzącej się z Japonii, której można nauczyć się w muzeum.

W budynku znajduje się również orientalno-klasyczna kawiarnia, inspirująca się smakami i tradycjami kuchni azjatyckiej. Można tam wypić kawę z orientalnymi nutami, kawę po wietnamsku, naturalne herbaty, świeżo przyrządzane oryginalne *lassi* (napój z jogurtu, wody i przypraw) oraz zjeść ręcznie robione słodycze indyjskie i inne azjatyckie słodkości oraz przekąski.

Muzeum jest zlokalizowane bardzo korzystnie pod kątem komunikacji: mieści się w dwóch zabytkowych dwupiętrowych budynkach dawnej rzeźni miejskiej przy ul. Solec 24 oraz na parterze sąsiadującego z nimi apartamentowca. Bilet normalny kosztuje 15 zł, a ulgowy dla seniorów: 9 zł. Czwartek jest dniem wolnym od opłat. Więcej można dowiedzieć się na stronie: *muzeumazji.pl*. Warto poszukać dnia, w którym bez dodatkowej opłaty jesteśmy po muzeum oprowadzani z przewodnikiem, co czyni ekspozycję jeszcze ciekawszą, a dociekliwym umożliwia zadawanie pytań.

Jako człowiek podróżujący po różnych krajach muszę powiedzieć, że choć byłem już w wielu regionach Azji, to po wizycie w Muzeum Azji i Pacyfiku mam jeszcze większą chęć, by bardziej zgłębić te rejony. #

Meble egzotyczne, ale czy wygodne?

Muzealny sklepik z pamiątkami

TEKST I ZDJĘCIE:
ANDRZEJ ZAWADZKI

Elegia utrwalona na ścianie

I WYSZEDŁEŚ, JASNY SYNKU, Z CZARNĄ BRONIĄ W NOC,

I POCZUŁEŚ, JAK SIĘ JEŻY W DŹWIĘKU MINUT – ZŁO.

ZANIM PADŁEŚ, JESZCZE ZIEMIĘ PRZEŻEGNAŁEŚ RĘKĄ.

CZY TO BYŁA KULA, SYNKU, CZY TO SERCE PĘKŁO?

Ten wiersz Krzysztofa Kamila Baczyńskiego (ur. 22 stycznia 1921 r. w Warszawie, zm. 4 sierpnia 1944 r.) pochodzi z 20 marca 1944 r. Autor napisał go mniej niż pół roku przed śmiercią, ale jeszcze przed Powstaniem. To jednocześnie jeden z najbardziej znanych utworów poety. A był Baczyński niezwykle płodnym twórcą, w dodatku w różnych dziedzinach. Napisał ponad 500 wierszy, kilkanaście poematów i ok. 20 opowiadań. Jego wiersze stały się popularne także za sprawą tego, że były śpiewane przez wielu znakomitych wykonawców, m.in. przez Ewę Demarczyk (*Wiersze wojenne, Deszcze, Na moście w Avignon*), Janusza Radka, Michała Bajora, Grzegorza Turnaua. Fragment wiersza *Historia* wykorzystano jako tytuł filmu *Jeszcze słychać śpiew i rżenie koni...* (reż. Mieczysław Waśkowski, 1971 r.). Zachowało się również kilkaset rysunków i grafik Baczyńskiego, np.: ilustracje do poszczególnych wierszy, projekty okładek własnych tomików, kolekcja rysunków z psem, studium kocich łebków czy rysunki o tematyce orientalnej.

Emil z Bagateli i Hołówki

Krzysztof Kamil Baczyński urodził się, i przez pierwsze lata życia mieszkał, w kamienicy przy ul. Bagatela 10. W 1936 r. przeprowadził się razem z matką do domu przy ul. Hołówki 3. We wszystkich tych miejscach są dziś tablice pamiątkowe. Od 1931 r. uczył się w Państwowym Gimnazjum im. Stefana Batorego, a w 1937 r. rozpoczął naukę w nowo utworzonym dwuletnim liceum ogólnokształcącym, w klasie o profilu humanistycznym. W latach 1934-1935 był harcerzem działającej przy szkole 23. Warszawskiej Drużyny Harcerskiej „Pomarańczarnia". W czasie nauki w gimnazjum działał w Związku Niezależnej Młodzieży Socjalistycznej „Spartakus", półlegalnej organizacji uczniów szkół średnich pod patronatem PPS. Był wówczas, wraz ze swoim przyjacielem Konstantym Jeleńskim, sympatykiem trockizmu. Używał w tym czasie pseudonimu „Emil". Od 1937 r. był członkiem Komitetu Wykonawczego „Spartakusa", a także współredaktorem pisma „Strzały", na łamach którego zadebiutował wierszem *Wypadek przy pracy*. Wyróżniał się wiedzą na temat literatury. Wiadomo, że fascynował się *Ferdydurke* Gombrowicza i napisał jej własny wariant (*Gimnazjum imienia Boobalka I*). Znał literaturę francuską, a w późniejszych latach pisał po francusku wiersze. Wykazywał jednocześnie zdolności plastyczne (ponoć myślał o zawodzie grafika), mimiczne oraz miał zacięcie satyryczne. Wybuch wojny uniemożliwił mu podjęcie wymarzonych studiów w Akademii Sztuk Pięknych.

Działalność konspiracyjna

Po utworzeniu w 1940 r. getta w Warszawie pozostał z matką po aryjskiej stronie, ryzykując rozstrzelanie w razie wykrycia ich żydowskiego pochodzenia. W czerwcu 1942 r., w kościele pw. Świętej Trójcy na Solcu, wziął ślub z Barbarą Drapczyńską

(również zginęła w Powstaniu). Od jesieni 1942 r. do lata 1943 r. studiował polonistykę na tajnym Uniwersytecie Warszawskim. Jednocześnie zajmował się pracą dorywczą: szklił okna, malował szyldy, pracował u węglarza na Czerniakowie, przyjmował telefonicznie zlecenia w zakładach sanitarnych. Uczył się także w Szkole Sztuk Zdobniczych i Malarstwa.

Ważnym elementem biografii Baczyńskiego jest jego działalność konspiracyjna w okresie okupacji. Miał kilka pseudonimów, np.: „Jan Bugaj", „Emil", „Jan Krzyski", „Krzysztof", „Piotr Smugosz", „Krzysztof Zieliński", „Krzyś". Był starszym strzelcem podchorążym Armii Krajowej, podharcmistrzem Szarych Szeregów. Literacko był związany z pismem „Płomienie" oraz miesięcznikiem „Droga".

Od lipca 1943 r. był sekcyjnym w II plutonie 2. kompanii „Rudy" batalionu „Zośka" AK w stopniu starszego strzelca. Porzucił studia polonistyczne, aby poświęcić się konspiracji i poezji. 27 kwietnia 1944 r. uczestniczył w akcji wykolejenia niemieckiego pociągu na odcinku Tłuszcz-Urle, jadącego z frontu wschodniego do Berlina. Akcja spowodowała 26-godzinną przerwę w ruchu. Po ukończeniu turnusu Szkoły Podchorążych Rezerwy Piechoty „Agricola", rozkazem jej komendanta, por. „Gustawa", otrzymał stopień starszego strzelca podchorążego rezerwy piechoty. Jednocześnie był kierownikiem działu poezji miesięcznika społeczno-literackiego „Droga", wydawanego od grudnia 1943 r. do kwietnia 1944 r. Z rozkazu dowódcy 2. kompanii batalionu „Zośka" 1 lipca 1944 r. został zwolniony z funkcji z prośbą o objęcie nieoficjalnego stanowiska szefa prasowego kompanii. Kilka dni później przeszedł do harcerskiego batalionu „Parasol" na stanowisko zastępcy dowódcy III plutonu 3. kompanii, gdzie przyjął pseudonim „Krzyś".

Pomiędzy tradycją a awangardą

W Powstaniu uczestniczył od pierwszego dnia. Poległ 4 sierpnia 1944 r. na posterunku w pałacu Blanka, śmiertelnie raniony przez strzelca wyborowego. Pochowano go pierwotnie na tyłach tegoż budynku, jednak po wojnie ciało przeniesiono na Cmentarz Wojskowy na Powązkach.

Na szybki proces dojrzewania poetyckiego Baczyńskiego wpłynął w wielkiej mierze Cyprian Kamil Norwid. Negatywnie przyjęto jego twórczość w kręgach prawicowo-nacjonalistycznych. Krytykował ją także poeta Tadeusz Gajcy. Tak naprawdę poezja Baczyńskiego leżała pomiędzy dwoma poetykami – tradycjonalistyczną, charakterystyczną dla „Skamandra", oraz bardziej nowatorską, przynależną awangardzie. Dla takiej poezji znamienne były pesymizm i katastrofizm, które akurat u młodego poety się nie pojawiły. Prof. Wyka napisał, że Baczyński wyszedł już z ponurego i przygnębiającego czucia historii i znajduje się po stronie nadziei, którą wyraża w swoich strofach. Ta nadzieja jest oczekiwaniem, które miałoby się spełnić w lepszych, spokojniejszych czasach. Wyka uważał, że poezji Jana Bugaja patronują cztery wielkie nazwiska: Słowacki, Norwid, Miłosz oraz Czechowicz.

Gdy Stanisław Pigoń dowiedział się, że Baczyński wstąpił do jednostki dywersji, powiedział do Kazimierza Wyki słynne zdanie: „Należymy do narodu, losem którego jest strzelać do wroga brylantami".

W 1947 r. ukazało się wspomnienie o Krzysztofie Baczyńskim pióra Jerzego Zagórskiego: *Śmierć Słowackiego*. W tymże roku ogłoszono pierwszy po wojnie wybór wierszy poety (*Śpiew z pożogi*). Po udostępnieniu całości dorobku doczekał się szybko miana najwybitniejszego literata pokolenia wojennego.

Wizerunek Krzysztofa Kamila Baczyńskiego ozdobił ścianę kamienicy przy ul. Solec 85. Mural zaprojektował Bartosz Kosowski. – *Chciałem stworzyć pracę, która byłaby niejako w kontrze do tak popularnej dziś agresywnej czarno-czerwonej stylistyki patriotycznej obfitującej w symbolikę rycerzy, wilków i krwawej walki o wolność. W związku z tym, że najlepiej czuję się, tworząc prace monochromatyczne, zdecydowałem się na użycie dość ograniczonej palety barw* – mówi Kosowski w jednym z wywiadów. Mural odsłonięto w setną rocznicę urodzin poety. Przedstawia portret Baczyńskiego odwzorowany z jego zdjęcia maturalnego z 1939 r. Portretowi towarzyszy fragment wiersza *Spojrzenie*: „I jeden z nas – to jestem ja, którym pokochał. Świat mi rozkwitł jak wielki obłok, ogień w snach i tak jak drzewo jestem – prosty". #

Źródła:
www.whitemad.pl/mural-krzysztofa-kamila-baczynskiego-w-warszawie-zdjecia/
eszkola.pl/jezyk-polski/list-do-jana-bugaja-streszczenie-9807.html

Malarz Północy, malarz złych mocy

TEKST I ZDJĘCIA:
DANIEL WÓJTOWICZ

W ZAMKU UJAZDOWSKIM W WARSZAWIE, PROMUJĄCYM KULTURĘ NOWOCZESNĄ, PREZENTOWANA JEST WŁAŚNIE WYSTAWA MALARSTWA, KTÓRE TEJ NOWOCZESNOŚCI PRZECZY. TWÓRCA OBRAZÓW, ODD NERDRUM (UR. 1944 R.), UZNAWANY ZA NAJWIĘKSZEGO, PO MUNCHU, MALARZA NORWEGII I ZARAZEM JEDNEGO Z NAJBARDZIEJ CENIONYCH WSPÓŁCZESNYCH MALARZY FIGURATYWNYCH, ZDECYDOWAŁ SIĘ POZOSTAĆ PRZY SZKOLE KLASYCZNEJ. ZAFASCYNOWANY REMBRANDTEM I CARAVAGGIEM UWAŻA, ŻE MALARSTWO NOWOCZESNE BŁĄDZI, NIEPOTRZEBNIE ZRYWAJĄC Z WIELOWIEKOWĄ TRADYCJĄ.

Piękny czy prawdziwy?

Malarstwo Nerdruma pokazane na wystawie rzeczywiście jest klasyczne. Znawcy podkreślają, że perfekcyjnie zastosowano tu optykę i technikę dawnej szkoły. I tak, jak jej mistrzowie, również i Nerdrum przedstawia postaci w ich realnym kształcie, ale z nieludzkim, jakby martwym wyrazem twarzy. Pojedynczo lub w scenach grupowych, najczęściej dość przerażających.

Widzimy przykładowo matkę opłakującą leżącego u jej stóp zabitego syna. Lub scenę egzekucji z pistoletem gotowym do strzału, przyłożonym do skroni jakiegoś nieszczęśnika. Czy marsz grupy ludzkich duchów w czarnej pustce, gdzieś ku nicości. Albo ułożone w antyczną rozetę ciała kobiet, obleczonych w greckie szaty, wyglądających na umarłe, z zastygłymi, szeroko otwartymi ustami. Szyderczy tytuł nazywa je śpiewaczkami.

Z pewnością nie jest to malarstwo krzepiące ani pełne zachwytu. Rodzi się więc pytanie, czy świat pokazywany w sztukach pięknych musi być piękny? Czy też powinien być po prostu prawdziwy?

Czego widzieć nie chcemy

Nerdrum jest wierny warsztatowi wielkich klasyków. Tak, jak podziwiany Rembrandt, gra czernią i światłem, poszukuje wymownych scen, niepokoi, ale też wciąga nas w odpychającą otchłań. I zmusza do zastanowienia się nad tym, co też malowaliby mistrzowie z minionych epok, gdyby przetrwali do naszych czasów? Gdyby poznali doświadczenia

Wystawa malarstwa Odda Nerdruma w Zamku Ujazdowskim

wojen i totalitaryzmów XX w., z milionami istnień zastygłych trupio w okopach, spalonych w piecach lub zamrożonych w syberyjskich lodach? Gdyby zobaczyli, a raczej dostrzegli, setki tysięcy ludzi wypędzonych ze zburzonych domostw, wlokących się w tułaczce przez kolczaste druty granic czy tonących na wzburzonych morzach? Obrazy Odda Nerdruma nie są ani ładne, ani miłe. Są odpychające i przerażające. I trochę nie chce się ich oglądać. Chyba tak samo, jak nie chce się widzieć czarnej barwy tego świata, mrocznej strony naszej dumnej ludzkości. I może właśnie dlatego wystawa w Zamku Ujazdowskim jest rzeczywiście znacząca i, mimo wszystko, warta zobaczenia. #

Zamek Ujazdowski w Warszawie, wystawa *Malarz Północy*. Otwarta do 10 grudnia 2023 r., od wtorku do niedzieli, w godz. 11.00-19.00. Bilety: 10 zł (normalny) i 5 zł (ulgowy). W czwartki wstęp bezpłatny (do godz. 20.00). Zastrzeżenie organizatora: wystawa zawiera treści, które mogą zostać uznane za drastyczne. Zwiedzanie wystawy przez dzieci poniżej 12. roku życia może odbywać się wyłącznie pod opieką dorosłych.

You See We Are Blind

WYDARZENIA DLA SENIORÓW W WARSZAWIE

cam.waw.pl/wydarzenia-w-warszawie

CAM

CO: Dzień seniora z ZUS
GDZIE: Klubokawiarnia CAM „Nowolipie", ul. Nowolipie 25B
KIEDY: 7.11, godz. 11.00-13.00
WSTĘP: bezpłatny

CO: *Kawka z książką na Stalowej* – spotkanie
GDZIE: NASZA Klubokawiarnia Międzypokoleniowa, ul. Stalowa 29
KIEDY: 7.11, godz. 15.00-16.30 (każdy pierwszy poniedziałek miesiąca, oprócz maja)
WSTĘP: bezpłatny
ZAPISY: nie są wymagane, wystarczy przyjść (można przynieść ze sobą książki, o których chce się opowiedzieć)

CO: Koncert Lidii Lewandowskiej-Najar
GDZIE: Klubokawiarnia CAM „Nowolipie", ul. Nowolipie 25B
KIEDY: 9.11, godz. 14.30
WSTĘP: bezpłatny

CO: *Śpiewamy z Robertem Lipką pieśni patriotyczne i nie tylko* – koncert
GDZIE: NASZA Klubokawiarnia Międzypokoleniowa, ul. Stalowa 29
KIEDY: 10.11, godz. 17.00-18.30 (każdy pierwszy poniedziałek miesiąca, oprócz maja)
WSTĘP: bezpłatny

CO: Koncert z okazji Dnia Niepodległości
GDZIE: Klubokawiarnia CAM „Nowolipie", ul. Nowolipie 25B
KIEDY: 13.11, godz. 14.30-15.30
WSTĘP: bezpłatny

CO: *Folk miejski, folk wiejski* – wieczorek taneczny
GDZIE: Klubokawiarnia CAM „Nowolipie", ul. Nowolipie 25B
KIEDY: 17.11, godz. 16.00-20.00
WSTĘP: bezpłatny
ZAPISY: tel. 22 636 70 42

CO: *Bodo i Ordonka, najpiękniejsze piosenki* – koncert
GDZIE: Klubokawiarnia CAM „Nowolipie", ul. Nowolipie 25B
KIEDY: 18.11, godz. 14.00-16.00
WSTĘP: bezpłatny
ZAPISY: tel. 22 636 70 42 (zaproszenia dostępne od 13.11)

WARSZAWA

CO: Tenis stołowy dla seniorów
GDZIE: Stołeczne Centrum Sportu „Aktywna Warszawa", ul. Solec 71
KIEDY: 2.11, godz. 11.30-13.30
WSTĘP: bezpłatny
ZAPISY: *czysty.sport@wp.pl*, tel. 664 124 915

CO: *Depresja wśród seniorów* – wykład
GDZIE: Miejsce Aktywności Lokalnej „Surma", ul. Białobrzeska 17
KIEDY: 7.11, godz. 17.00
WSTĘP: bezpłatny
ZAPISY: *surma@opsochota.waw.pl*, tel. 723 244 957

CO: *Program profilaktyki depresji i samobójstw dla osób po 60 r.ż. i opiekunów osób z zaburzeniami otępiennymi* – wykład
GDZIE: Instytut Psychiatrii i Neurologii, ul. Sobieskiego 9, budynek A, VIII piętro, sala konferencyjna nr 830
KIEDY: 8.11, godz. 10.00-12.00
WSTĘP: bezpłatny
ZAPISY: *zbait@ipin.edu.pl*, tel. 22 45 83 629, 22 45 82 784

CO: *Fobia* – spektakl
GDZIE: Teatr Nowy, ul. Madalińskiego 10/16
KIEDY: 8.11, godz. 19.00-20.40
WSTĘP: 50 zł
ZAPISY: *bow@nowyteatr.org*, tel. 509 133 333

CO: Polityka senioralna m.st. Warszawy – spotkanie
GDZIE: Miejsce Aktywności Lokalnej „Surma", ul. Białobrzeska 17
KIEDY: 8.11, godz. 14.40
WSTĘP: bezpłatny
ZAPISY: *surma@opsochota.waw.pl*, tel. 723 244 957

CO: *Out of context* – koncert elektroakustyczny
GDZIE: Teatr Nowy, ul. Madalińskiego 10/16
KIEDY: 13.11, godz. 19.00
WSTĘP: 25 zł (bilety dostępne w kasie)
ZAPISY: *bow@nowyteatr.org*, tel. 509 133 333

CO: *Czy dieta seniora musi być?* – wykład dietetyka klinicznego
GDZIE: Miejsce Aktywności Lokalnej „Surma", ul. Białobrzeska 17
KIEDY: 16.11, godz. 14.00
WSTĘP: bezpłatny
ZAPISY: *surma@opsochota.waw.pl*, tel. 723 244 957

Fot. Pexels

CO: ***40. Jubileuszowy Międzynarodowy Festiwal Bardów OPPA 2023* – koncert Fabrizio de André in Memoriam**
GDZIE: Warszawa, Bielański Ośrodek Kultury, ul. Goldoniego 1
KIEDY: 22.11, godz. 19.00
WSTĘP: 50 zł (do kupienia w kasie BOK)

CO: ***Dydona i Eneasz* – spektakl**
GDZIE: Warszawska Opera Kameralna, al. Solidarności 76B
KIEDY: 24.11, godz. 19.00-20.40
WSTĘP: 100 zł, 120 zł
ZAPISY: tel. 22 831 22 40

CO: ***Odyseja. Historia dla Hollywood* – spektakl**
GDZIE: Teatr Nowy, ul. Madalińskiego 10/16
KIEDY: 27 i 28.11, godz. 19.00-23.00
WSTĘP: 80 zł
ZAPISY: tel. 22 379 33 33

CO: ***María de Buenos Aires Ástor Piazzolla* – koncert**
GDZIE: Basen Artystyczny Warszawskiej Opery Kameralnej, ul. Konopnickiej 6
KIEDY: 9.11, godz. 19.00
WSTĘP: 100–150 zł
ZAPISY: tel. 512 146 312

CO: ***Akwarele* – wernisaż Władysława Morkowskiego**
GDZIE: Bielański Ośrodek Kultury, ul. Goldoniego 1
KIEDY: 10.11, godz. 18.00
WSTĘP: bezpłatny
ZAPISY: *promocja@bok-bielany.eu*, tel. 22 834 65 47

CO: **Koncert operowy i operetkowy | Uśmiech za uśmiech | Patriotycznie i radośnie**
GDZIE: Bielański Ośrodek Kultury, ul. Goldoniego 1
KIEDY: 17.11, godz. 18.00
WSTĘP: 15 zł (od 31.10 w kasie BOK i online)
ZAPISY: *promocja@bok-bielany.eu*, tel. 22 834 65 47

CO: **Senior na Mokotowie dba o zdrowie psychiczne | Warsztat: Samouspokojenie i poprawianie chwili**
GDZIE: Mokotowskie Centrum Integracji Mieszkańców, ul. Woronicza 44A
KIEDY: 7.11, godz. 10.00
WSTĘP: bezpłatny
ZAPISY: tel. 798 960 613

CO: ***Spanish Night* – najsłynniejsze utwory hiszpańskie**
GDZIE: Warszawska Opera Kameralna Nowa Miodowa, ul. Rakowiecka 21
KIEDY: 17.11, godz. 19.00
WSTĘP: 80–100 zł
ZAPISY: *tickets@operakameralna.pl*, tel. 22 831 22 40

CO: **Wieczór bałkański**
GDZIE: Bielański Ośrodek Kultury, ul. Goldoniego 1
KIEDY: 25.11, godz. 18.00
WSTĘP: 30 zł (od 31.10 w kasie BOK i online)
ZAPISY: *promocja@bok-bielany.eu*, tel. 22 834 65 47

CO: **Śniadanie sąsiedzkie**
W miarę możliwości prosimy o przyniesienie jedzenia na wspólny stół
GDZIE: NASZA Klubokawiarnia Międzypokoleniowa, ul. Stalowa 29
KIEDY: 18.11, godz. 10.30
WSTĘP: bezpłatny

CO: ***Włóczki (po)mocy* – spotkania przy szydełku i drutach w Wawrze**
GDZIE: Wawerskie Centrum Kultury, ul. Żegańskiej 1A
KIEDY: 9.11, godz. 17.00
WSTĘP: bezpłatny

CO: ***Dieta seniora* – wykład dietetyka klinicznego**
GDZIE: MAL Surma, ul. Białobrzeska 17
KIEDY: 16.11, godz. 14.00
WSTĘP: bezpłatny

CO: **Senioralne wtorki w warszawskim zoo: jak zwierzęta przeżywają stratę?**
GDZIE: Warszawskie ZOO, ul. Ratuszowa 1/3
KIEDY: 7.11, godz. 10.00
WSTĘP: bezpłatny (dla osób posiadających legitymację emeryta)

CO: ***Domowe spa* – Warsztat mydlany**
GDZIE: Chono Lulu Bistro & Bar, Park Pięciu Sióstr
KIEDY: 5.11, godz. 10.00
WSTĘP: bezpłatny
ZAPISY: tel. 609 188 027

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).

TEKST:
HALINA MOLKA

ZASTRZEC CZY ZABLOKOWAĆ?

Fot. Pexels, Anete Lusina

Co zrobić w przypadku kradzieży lub zgubienia karty płatniczej

CORAZ CZĘŚCIEJ ZAMIAST GOTÓWKI NOSIMY W PORTFELU WYŁĄCZNIE KARTĘ PŁATNICZĄ. LICZBA KART DEBETOWYCH, KREDYTOWYCH, ZBLIŻENIOWYCH CIĄGLE ROŚNIE I JEST ICH JUŻ W POLSCE WIĘCEJ NIŻ POLAKÓW. CORAZ WIĘCEJ JEST TEŻ RÓŻNYCH OSZUSTW I KRADZIEŻY. Z TEGO WZGLĘDU KAŻDY POSIADACZ KARTY POWINIEN WIEDZIEĆ, CO ZROBIĆ W RAZIE JEJ UTRATY. WIEDZA TA MOŻE SIĘ PRZYDAĆ W NAJMNIEJ SPODZIEWANYM MOMENCIE.

Na koniec 2022 r. w Polsce w użyciu było 44,5 mln kart płatniczych, a tylko w IV kwartale 2022 r. przeprowadzono 2,3 mld transakcji kartami o łącznej wartości 288 mld zł – wynika z najnowszych danych opublikowanych przez NBP.
Płacenie kartą za różne usługi i zakupy jest proste, wygodne i bezpieczniejsze od używania gotówki. Nie musimy czekać, aż sprzedawca wyda nam resztę. To również komfort za granicą – nie ma potrzeby wymiany walut.
Jednak posiadanie karty ma również swoje słabe strony. W momencie jej utraty, np. zagubienia czy kradzieży, możemy stracić zdecydowanie więcej, niż gubiąc portfel z gotówką. W takiej sytuacji jedynym ratunkiem jest jak najszybsze zastrzeżenie lub zablokowanie karty.

Co to jest zastrzeganie karty?

To operacja nieodwracalna. W przypadku zauważenia braku karty pierwszym, choć banalnym, krokiem powinno być dokładne sprawdzenie portfela, kieszeni, torebki, ponieważ zastrzegając kartę, bezpowrotnie tracimy możliwość korzystania z niej i musimy po prostu zamówić nową. Nawet gdyby karta się odnalazła, to jej używanie jest w takiej sytuacji zabronione. Jeżeli taką nieaktywną kartę odzyskamy, należy ją zniszczyć poprzez przecięcie chipa lub paska magnetycznego.
To wymóg większości banków.
Z reguły jedyną osobą mającą możliwość

zastrzeżenia karty jest jej właściciel. W niektórych bankach może to zrobić też osoba trzecia, jednak zastrzegając kartę, musi ona podać dane jej właściciela – imię i nazwisko, datę urodzenia oraz nazwisko rodowe matki.
Co istotne, utraconą kartę płatniczą może również zastrzec przypadkowy znalazca. Taka osoba zostanie poproszona przez bank o podanie swojego imienia i nazwiska oraz danych znajdujących się na karcie.

Zastrzeganie karty – jak to zrobić?

Kartę można zastrzec na kilka sposobów. Każdy z nich jest bezpłatny, jednak nie każdy jest możliwy do wykonania w chwili uświadomienia sobie, że karta zaginęła.
Najszybszą metodą jest skorzystanie z infolinii banku. Warto więc zapisać w telefonie numery do banków, w których ma się konta. W trakcie rozmowy telefonicznej pracownik banku poprosi o udzielenie informacji pozwalających na zweryfikowanie naszej tożsamości.
Innym sposobem na anulowanie karty jest wizyta w oddziale banku. W tym wypadku niezbędne jest okazanie dowodu tożsamości. Może to stanowić problem, jeśli np. doszło do zgubienia lub kradzieży portfela, w którym nierzadko przechowujemy nie tylko różne dokumenty, lecz także gotówkę oraz kartę.
Kolejna możliwość to kontakt z bankiem za pomocą systemu bankowości internetowej lub systemu bankowości mobilnej.
Osoby, które utraciły kartę płatniczą, mogą również skorzystać ze specjalnego Systemu Zastrzegania Kart. To zautomatyzowana infolinia czynna przez siedem dni w tygodniu i 24 godz. na dobę. Korzystając z niej, nie trzeba pamiętać numeru telefonu do banku, w którym została wydana utracona karta. Dzwoniąc pod numer **Systemu Zastrzegania Kart (+48 828 828 828)**, zostajemy przekierowani na infolinię wybranej placówki. I nie musimy podawać danych personalnych, takich jak np. PESEL.

Utrata karty może wiązać się ze stratą

Zgodnie z polskim prawem właściciel zgubionej lub skradzionej karty odpowiada za transakcje do równowartości 150 euro, oczywiście pod warunkiem, że zostały one zrealizowane przed zastrzeżeniem karty. Oznacza to, że jeśli utracona kwota przed anulowaniem karty (np. złodziej zapłacił nią za zakupy w sklepie) wyniesie mniej niż wspomniane 150 euro, to nie otrzymamy zwrotu żadnych pieniędzy. W przypadku transakcji zrealizowanych zbliżeniowo do czasu zastrzeżenia karty bank pokrywa operacje przekraczające równowartość 50 euro.
Co istotne, pokrycie przez bank strat poniesionych na skutek nieautoryzowanych transakcji nie będzie możliwe w sytuacji rażącego niedbalstwa i braku rozwagi użytkownika utraconej karty.
Aby uniknąć tego typu konsekwencji, należy: chronić swój PIN, na bieżąco monitorować obciążenia konta bankowego, nie pozostawiać karty w bankomacie, nie przekazywać karty osobom trzecim, a w przypadku utraty karty niezwłocznie poinformować o tym bank.

Zablokowanie karty płatniczej

Zablokowanie karty płatniczej to operacja, którą można wykonać po to, by w konkretnym przedziale czasowym była niezdatna do użytku. Zablokowanie karty, w przeciwieństwie do zastrzeżenia, nie oznacza, że karta stanie się bezużyteczna, a więc stracimy możliwość dalszego posługiwania się nią. Wręcz przeciwnie – wystarczy ją odblokować, by odzyskała swoją funkcjonalność i w dalszym ciągu nam służyła.

Jak zablokować kartę płatniczą?

Czasowa blokada karty, w zależności od konkretnego banku, może zostać wykonana przez aplikację mobilną banku, infolinię lub serwis bankowości internetowej, dlatego warto sprawdzić, jaki sposób blokowania karty jest dostępny w naszym banku. Wiedza na ten temat może znacznie ułatwić nam przyspieszone działanie w przypadku utraty karty.

Zablokowanie czy zastrzeżenie karty – co wybrać?

Po utracie karty trzeba zdecydować, czy chcemy ją zastrzec, czy tylko zablokować. Kartę warto zastrzec, jeśli mamy pewność, że została zgubiona lub ukradziona. Jeżeli jednak podejrzewamy, że zawieruszyła się gdzieś w domu czy samochodzie, i mamy nadzieję, że ją odzyskamy, wówczas najlepiej ją zablokować i dać sobie czas na jej odnalezienie. #

Źródło: *www.nbp.pl/systemplatniczy/karty/q_03_2018.pdf*

Fot. Pexels, Yaroslav Shuraev

NA GRYPĘ JESTEŚMY NARAŻENI WSZYSCY. JEDNAK NIEBEZPIECZEŃSTWO POWIKŁAŃ, HOSPITALIZACJI, CZY NAWET ZGONU, JEST CZĘSTSZE POŚRÓD SENIORÓW MAJĄCYCH PROBLEMY ZE ZDROWIEM. COROCZNE SZCZEPIENIA OSÓB STARSZYCH (POWYŻEJ 65 LAT) MOGĄ ZŁAGODZIĆ PRZEBIEG CHOROBY ORAZ ZAPOBIEC HOSPITALIZACJI I ZGONOM, SZCZEGÓLNIE WŚRÓD GRUPY ZASZCZEPIONEJ W POPRZEDNICH SEZONACH GRYPOWYCH.

Nie trać zdrowia!

Nie daj się grypie

Grypa to ciężka choroba, która bardzo osłabia organizm. Najczęściej przebiega z wysoką gorączką, bólem gardła, głowy i mięśni, katarem, kaszlem i w poczuciu ogólnego rozbicia. U dzieci, osób powyżej 50. roku życia i tych z chorobami układu oddechowego, sercowo-naczyniowego, czy z innymi chorobami przewlekłymi, grypa może zakończyć się wieloma powikłaniami.

Powikłania grypy w grupach szczególnego ryzyka

Dzieci oraz osoby powyżej 50. roku życia znajdują się w grupie ryzyka ciężkiego przebiegu choroby. Może dojść u nich do wielu powikłań.

Najcięższe powikłania grypy:

- zaostrzenie współistniejących chorób przewlekłych, takich jak: POChP, astma, choroba niedokrwienna serca lub zastoinowa niewydolność serca, cukrzyca;
- zapalenie płuc tzw. grypowe i wtórne bakteryjne (występują one w okresie ustępowania objawów grypy i rekonwalescencji – w tym czasie może dojść do ponownego pojawienia się gorączki, nasilenia duszności, kaszlu i osłabienia oraz niewydolności oddechowej);
- angina paciorkowcowa;
- zapalenie opon mózgowo-rdzeniowych i mózgu, encefalopatia, poprzeczne zapalenie rdzenia kręgowego, zespół Guillaina i Barrégo (w populacji powyżej 75. roku życia zachorowalność wynosi nawet 40/1000000), zapalenie mięśni, zapalenie mięśnia sercowego, zapalenie osierdzia, sepsa i niewydolność wielonarządowa.

Co zwiększa ryzyko powikłań grypy u osób starszych?

Grypa może zaostrzać przewlekłe choroby płuc i serca, które występują częściej u seniorów. Współistnienie tzw. czynników ryzyka powikłań grypy zwiększa prawdopodobieństwo zarówno hospitalizacji, jak i śmierci w szczególności u osób powyżej 65. roku życia.

Choroby, które zwiększają ryzyko powikłań pogrypowych:

- przewlekłe choroby układu oddechowego (np. astma),
- przewlekłe choroby układu sercowo naczyniowego (z wyjątkiem nadciśnienia tętniczego),
- choroby nerek, wątroby, układu nerwowego, układu krwiotwórczego,
- choroby metaboliczne (w tym cukrzyca),
- stany upośledzenia odporności (w tym spowodowane leczeniem immunosupresyjnym lub zakażeniem wirusem HIV),
- otyłość.

Istnienie chociaż jednej z powyższych chorób u osoby, która skończyła 65. rok życia, zwiększa ryzyko hospitalizacji prawie TRZYKROTNIE w porównaniu ze zdrowymi osobami w wieku podeszłym.

Wraz z wiekiem rośnie również ryzyko śmierci z powodu zaburzeń sercowo-naczyniowych lub płucnych podczas przebiegu grypy. 90 proc. spośród osób, które zmarły z powodu powikłań pogrypowych, stanowili seniorzy po 60. roku życia. Najbardziej narażeni na zgon byli najstarsi seniorzy po 85. roku życia. Tzw. współczynnik umieralności (czyli liczba zgonów w ciągu roku w danej populacji liczącej 100 tys. osób) wśród dorosłych jest zdecydowanie wyższy w grupie 65+, w porównaniu z grupą 50-64 lata, i wynosi odpowiednio 98,3 wobec 7,5 w obu grupach wiekowych. Wśród dorosłych, którzy nie ukończyli 50. roku życia, współczynnik ten osiągnął wartość 0,5. W zależności od sezonu epidemicznego grypa charakteryzuje się śmiertelnością 0,1-0,5 proc. (tzn. umiera 1-5/1000 osób, które zachorowały), a u osób po 65. roku życia sięga 1 proc.

Jak zabezpieczyć się przed chorobą? Szczepić się!

Szczepienie ochronne jest najskuteczniejszą formą zabezpieczenia przed chorobą, przeciwko której jest wykonywane. W przypadku szczepień przeciwko grypie wśród seniorów, którzy ukończyli 65. rok życia, udowodniono, że szczepienie wykonywane na początku sezonu jesienno-zimowego zapobiega hospitalizacji z powodu zapalenia płuc i grypy oraz śmierci z powodu powikłań pogrypowych zarówno u osób z istniejącymi czynnikami ryzyka, jak i bez nich. W zależności od rodzaju badań efektywność szczepienia w odniesieniu do tych zdarzeń wahała się od 27 do 70 proc. Różnice te wynikały z odmiennych metod prowadzenia poszczególnych badań i uwzględnienia w nich osób o różnym stopniu zaawansowania choroby przewlekłej.

Zważywszy jednak na fakt, że właśnie w tej grupie wiekowej grypa może zakończyć się w niekorzystny, czasem wręcz najbardziej dramatyczny, sposób, a szczepienie jest skuteczną i bezpieczną metodą uniknięcia takich konsekwencji, zaleca się, aby każda osoba, która ukończyła 50. rok życia, zaszczepiła się przeciwko grypie w sezonie jej występowania.

Co jeszcze pomaga uniknąć grypy?

Podstawową metodą zapobiegania grypie są szczepienia. Szczepienie przeciwko grypie nie zapewnia jednak 100-procentowej ochrony przed tą chorobą, dlatego nie zwalnia z przestrzegania zasad higieny, które znacznie zwiększają szanse na uniknięcie zachorowania.

Jakie to zasady?

- Częste mycie rąk z użyciem mydła i ciepłej wody (zmniejsza ryzyko zakażenia wirusem grypy).
- Unikanie kontaktu z chorymi na grypę.
- Noszenie maseczek ochronnych (zapobiega rozprzestrzenianiu się wirusa).
- Profilaktyczne stosowanie leków przeciwwirusowych u osób narażonych na zakażenie.

W czasie sezonu grypowego warto także pamiętać, aby:

- zasłaniać chusteczką usta podczas kaszlu i kichania, a następnie wyrzucić ją do kosza i dokładnie umyć ręce;
- po oczyszczeniu nosa wyrzucić chusteczkę do kosza i dokładnie umyć ręce (w razie braku chusteczki zaleca się zasłanianie ust przedramieniem, a nie dłonią);
- unikać kontaktu twarzą w twarz z innymi osobami;
- unikać tłumów i masowych zgromadzeń;
- unikać dotykania niemytymi rękami ust, nosa i oczu;
- często i dokładnie wietrzyć pomieszczenia.

Gdzie i jak się zaszczepić?

Osobę dorosłą do zaszczepienia przeciwko grypie może zakwalifikować: lekarz, stomatolog, pielęgniarka, położna, ratownik medyczny, farmaceuta i fizjoterapeuta. Szczepionka jest wydawana na receptę. W sezonie 2023/2024 dostępne są dwie szczepionki podawane w zastrzyku (Vaxigrip Tetra, Influvac Tetra) oraz jedna podawana donosowo (Fluenz Tetra). Bezpłatne szczepienie przeciwko grypie przysługuje:

- osobom w wieku od 65 lat – szczepionka Vaxigrip Tetra oraz Influvac Tetra,
- kobietom w ciąży – szczepionka Vaxigrip Tetra oraz Influvac Tetra,
- dzieciom i młodzieży przed ukończeniem 18 lat – szczepionka Influvac Tetra i Vaxigrip Tetra od ukończenia 6. miesiąca życia do 18 lat oraz szczepionka Fluenz Tetra od ukończenia 2 lat do 18 lat.

W Warszawie prowadzonych jest kilka programów szczepień przeciwko grypie sezonowej. Objęto nim tych warszawiaków, którzy są najbardziej narażeni na zachorowanie i ewentualne powikłania. Jednym z polecanych programów jest *Grypa 65+*, przeznaczony dla seniorów. Osoby, które są zapisane do poradni podstawowej opieki zdrowotnej (POZ) w przychodniach wymienionych na specjalnej liście (link na dole strony), powinny skontaktować się bezpośrednio z placówką i umówić na wizytę kwalifikującą oraz wykonanie szczepienia.

Jeżeli przychodni nie ma na liście, należy umówić się ze swoim lekarzem i pobrać zaświadczenie o braku przeciwwskazań do szczepienia (dokument jest ważny 24 godziny od chwili wystawienia). Z wydanym zaświadczeniem trzeba zgłosić się do placówki wybranej z listy i w niej wykonać szczepienie.

W ramach programu pacjenci mogą także poszerzyć swoją wiedzę na temat profilaktyki grypy. Działania edukacyjne prowadzone są w formie indywidualnej rozmowy oraz dystrybucji materiałów opracowanych w formie ulotek i plakatów. Informacje na temat grypy są zamieszczane także na stronach internetowych Urzędu m.st. Warszawy oraz w mediach społecznościowych. #

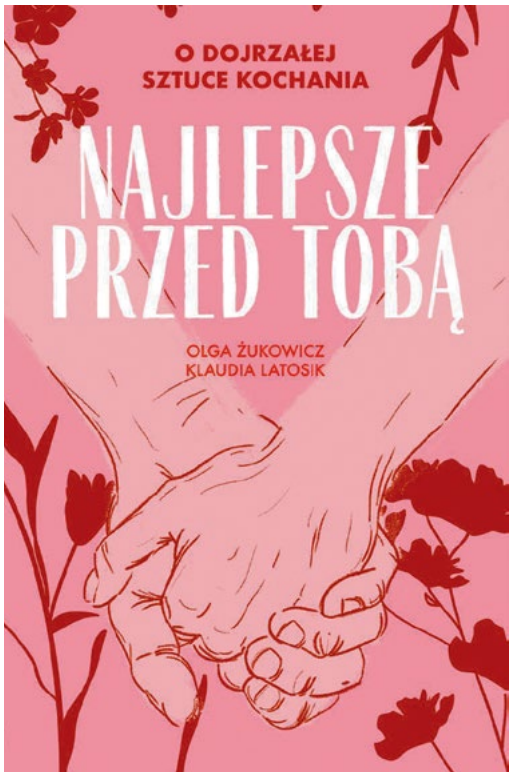
Realizatorami programu *Grypa 65+* są placówki medyczne, których spis można znaleźć tutaj: *zdrowie.um.warszawa.pl/documents/67708/60472054/*

TEKST:
DANIEL WÓJTOWICZ

SEKS?

Najlepsze przed Tobą!

PODOBNO JEŚLI CHODZI O SEKS, W ŻYCIU CZŁOWIEKA SĄ DWA MOMENTY KRYTYCZNE. PIERWSZY SZOK POJAWIA SIĘ, GDY RODZICE ODKRYWAJĄ, ŻE ICH DZIECI JUŻ TO ROBIĄ. A DRUGI TO SZOK DZIECI, GDY POJMUJĄ, ŻE ICH RODZICE JESZCZE TO ROBIĄ...



Najlepsze przed Tobą. O dojrzałej sztuce kochania, Klaudia Latosik, Olga Żukowicz, SILVER oficyna wydawnicza, 2023

Faktycznie, stereotypowo nie łączy się ludzi starszych z seksem, bo i oni sami często się od niego oddalają. Przynajmniej w praktyce. Ale w myślach i marzeniach, przeważnie skrywanych, namiętności wcale nie gasną. Tyle że bez spełnienia rodzą frustrację zamiast rozkoszy. To jeden z mrocznych cieni wieku bardzo dojrzałego. Jednak... wcale nie musi tak być. Seniorze: w tych sprawach najlepsze przed Tobą! Tak oto głosi tytuł niezwykłej książki o życiu seksualnym starszych ludzi. Właśnie się ukazała. Spieszcie się, by ją upolować.

Najlepsze przed Tobą to pozycja wyjątkowa, ponieważ to podręcznik seksu dla osób dojrzałych. Zaskakujące? Podobno nie należy uczyć ojca dzieci robić – jaki jest zatem sens instruować weteranów? Autorki – edukatorki seksualne i terapeutki – nie mają wątpliwości, że to potrzebne. Są jednak świadome, że spora część seniorów nie ma już swojego stałego partnera oraz że w wielu starszych związkach ogień wygasł lub już ledwo się tli.

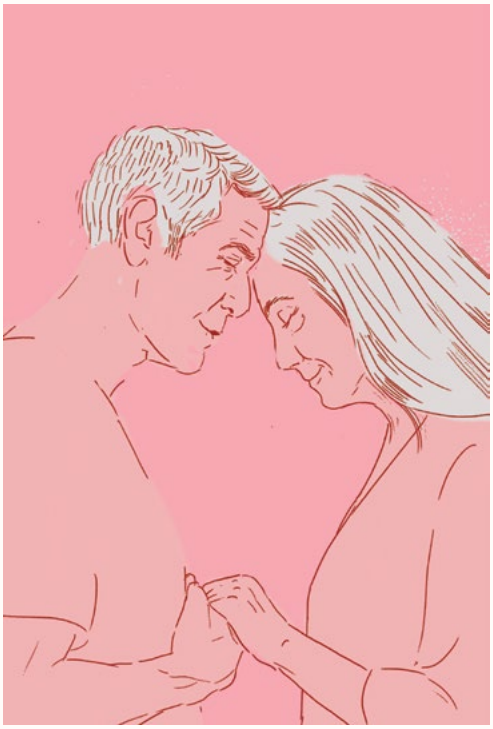
Wiedzą ze swojej praktyki, że rzeczywistość seksualna w pewnym wieku staje się zupełnie nowym obszarem doznań i możliwości, w związku z czym sporo osób odczuwa bezradność. Pojawia się tak wiele nowych okoliczności, przeszkód, zahamowań i niemożności, że to, co wcześniej naturalne, nagle jawi się już jako niemożliwe. Sam fakt, że zjawiska te są w książce dokładnie nazwane, opisane i wytłumaczone, i to bez owijania w bawełnę, staje się dla czytelnika źródłem pewnej ulgi. To, co przeżywam w swojej intymności, to, czego się obawiam, okazuje się wcale nie takie wyjątkowe, lecz po prostu stosowne do wieku. Czyli normalne. A wszystko, co normalne, przestaje być tak niepokojące i dołujące. Przestaje być indywidualną wadą, a staje się prawidłowością. W tym tkwi pierwsza, wielka psychoterapeutyczna zaleta tej publikacji.
Niecodzienne i wspaniałe w tej książce jest również to, że została skierowana do obu płci. Dzięki temu możemy przeczytać nie tylko o obawach i problemach typowych dla siebie samych, lecz także o tym, co trapi płeć przeciwną. I w jaki sposób spogląda ona na nas w relacjach intymnych. W ten sposób zyskujemy dość unikalną porcję tajemnej wiedzy o potencjalnym partnerze, co sprzyja wzajemnemu zrozumieniu.

Autorki nie poprzestają na samym opisie problemów, lecz, zgodnie z naturą podręcznika, podpowiadają, jak je praktycznie rozwiązać. Kładą przede wszystkim nacisk na odzyskanie pewności siebie, poczucia własnej wartości i atrakcyjności seksualnej. I to nie za sprawą beznadziejnej walki z nadwagą, śladami upływu czasu na ciele, ze zmarszczkami, ze zbyt dużym brzuchem czy z kłopotami fizjologicznymi w trakcie zbliżenia. Wskazują na zupełnie inne aspekty naszego funkcjonowania, które unaoczniają naszą wartość, są sygnałem otwartości i zjednują nam partnerów.

Po zastanowieniu sami przyznamy, choćby na podstawie obserwacji sanatoryjnych, że największe powodzenie mają niekoniecznie najładniejsze osoby, prawda? Ta książka wspaniale nam to uzmysławia, podpowiada, w czym rzecz, i jak to coś z siebie wykrzesać. Jak wykorzystać to dla seksualnej radości. I dość dokładnie podpowiada, jak ją radość osiągać – przy wszystkich możliwych problemach fizjologicznych, w tym tych z potencją. Jak z radością można uprawiać autoerotyzm, czyli seks z samym sobą, co autorki uważają nie tylko za naturalne i często jedyne rozwiązanie przy braku partnera, lecz także za bardzo korzystne dla ciała i ducha.

Śmiałość mówienia o sprawach uznawanych za tabu, przemilczanych, ukrywanych pomimo swojej powszechności, jest ogromną wartością tego tekstu. Ten poradnik pomaga w odbudowaniu wiary nie najmłodszych już osób we własną seksualność. I w to, że – pomimo wieku – najlepsze ciągle przed Tobą! #

Czy powinniśmy rozmawiać o naszych pragnieniach i fantazjach z partnerem/partnerką?



Podczas warsztatów jedna z kobiet wyznała nam, że w jej domu rodzinnym często powtarzano: Jak nie będziesz się szanować, to nie zainteresuje się tobą porządny mężczyzna. Cierpiała z tego powodu. To, co ją podniecało, było w jej głowie tym, za co nie szanuje się kobiet. Bała się powiedzieć mężowi o swoich pragnieniach i fantazjach seksualnych. A fantazjowała o trójkącie. Pragnęła podzielić się tym z mężem, lecz obawa, że zostanie uznana za rozpustną, była tak silna, że nic nie mówiła. Odczuwała olbrzymie trudności z osiągnięciem orgazmu. Nas ciekawi, co by się wydarzyło, gdyby o tej fantazji powiedziała mężowi. Czy wtedy orgazm, o którym marzyła, by się pojawił? Badania przeprowadzone przez zespół doktora Lehmillera z Instytutu Kinseya dowodzą, że kobiety mówiące partnerowi/partnerce o swoich fantazjach seksualnych częściej osiągają orgazmy i są bardziej usatysfakcjonowane swoim życiem seksualnym. Nie jest łatwo rozmawiać o swoich pragnieniach, jednak warto to robić.

Jak zacząć rozmowę o swoich fantazjach?

To wszystko zależy od pary i dotychczasowej komunikacji intymnej. Jeżeli dwie osoby nigdy nie rozmawiają o swojej seksualności i potrzebach i nagle jedna z nich zacznie opowiadać o swoich fantazjach, to druga może się poczuć zaskoczona.

Nie wszystkie fantazje musimy spełniać, bo nie zawsze są one obrazem naszych preferencji seksualnych. Często to wyraz naszych potrzeb emocjonalnych. Fantazjujesz o seksie grupowym? Czy to oznacza, że powinieneś/powinnaś rozglądać się za klubami dla swingersów? Może tak, a może po prostu brakuje ci różnorodności i nowości w twoim życiu seksualnym.

Podzielenie się fantazjami może znacząco wzbogacić nasze życie intymne, pogłębić więź, ożywić relację i zapobiec monotonii.

Fragment cz. III: *Seks w parze*, rozdział 5: *Fantazje seksualne. Motor napędowy naszego pożądania*, str. 194.

Ćwiczenia z poduszką, czyli domowy fitness

Fitness to sposób na dobre samopoczucie. Ten stan jest seniorom bardzo potrzebny. Bycie fit to bycie w formie. Regularnie uprawiane ćwiczenia przyczyniają się do zachowania zdrowia, poprawy wydolności układu krążenia, lepszej przemiany materii, utrzymania prawidłowej postawy oraz stabilizacji aparatu ruchu. Jeśli dodamy do tego zbilansowaną dietę, to nasza kondycja będzie jeszcze lepsza. Fitness to gibkość i zdolność do relaksu, to także zręczność i zgrabność.

Proponuję kilka ćwiczeń, które poprawiają koordynację ruchową i pozwalają być fit nawet w wieku senioralnym.
Przygotuj małą poduszkę, wygodny strój i butelkę wody niegazowanej. Nawadnianie organizmu jest bardzo wskazane w przerwach pomiędzy ćwiczeniami. Zanim przystąpisz do treningu, zrób małą rozgrzewkę. Zacznij od marszu w miejscu, wykonaj ćwiczenia oddechowe oraz krążenia ramion, głowy i tułowia. #

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.

ćw. 1

ODDECH

Stań w małym rozkroku, ręce opuść wzdłuż tułowia, w jednej trzymaj poduszkę. Unieś ręce w górę i przenieś poduszkę nad głową do drugiej ręki. Podnosząc ręce w górę, wykonaj wdech, opuszczając, zrób wydech.
Powtórz 10 razy, na każdą stronę.

ćw. 2

RÓWNOWAGA

Stań w miejscu. Poduszkę trzymaj w prawej ręce. Unieś prawe kolano i przełóż pod nim poduszkę. Wróć do postawy wyjściowej i zrób to samo z lewej strony. Powtórz 10 razy i odpocznij, popijając wodę. Potem wykonaj drugą serię.

Fot. Andrzej Borys

ćw. 3

WZMOCNIENIE NÓG I BRZUCHA

Usiądź w fotelu lub na kanapie. Plecy proste, nogi oparte o podłoże i złączone w kolanach. Siedź na krawędzi kanapy, poduszkę trzymaj w prawej ręce. Unieś obie nogi złączone w kolanach i przenieś poduszkę pod nimi z prawej ręki do lewej. Opuść nogi i odpocznij, popijając wodę. To samo zrób z drugiej strony. Wykonaj 5 powtórzeń na każdą stronę. Ćwiczenie jest trudne. Nie spiesz się i koniecznie odpoczywaj między powtórzeniami.

ćw. 4

WZMOCNIENIE UD, BRZUCHA I DNA MIEDNICY (TZW. MOST INDYJSKI)

Połóż się na plecach na kanapie lub podłodze. Ręce ułóż wzdłuż tułowia. Ugnij nogi, między kolanami umieść poduszkę. Unieś biodra tak, by plecy były proste, ściśnij mocno poduszkę kolanami i wytrzymaj w tej pozycji 10 s. Wróć do leżenia. Powtórz 10 razy.

ćw. 5

POPRAWA KOORDYNACJI I WZMOCNIENIE NÓG

Połóż się na kanapie lub dywanie. Jedna noga ugięta, druga wyprostowana i uniesiona w górę. W ręce trzymaj poduszkę i rysuj nią płaską ósemkę na wysokości kolana. Pół ósemki pod jedną nogą, pół ósemki – pod drugą. Ćwicz powoli. Gdy w pełni opanujesz ćwiczenie, możesz przyspieszyć. Powtórz kilkanaście razy.

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

Ela Mazurkiewicz z miesięcznikiem #POKOLENIA (52), w którym pojawiła na okładce

Fot. Marzena Michałek

ROZMAWIAŁA:
MARZENA MICHAŁEK

Zawsze chciałam śpiewać

ELA MAZURKIEWICZ OD DZIECKA MARZYŁA O ŚPIEWANIU. CHOĆ JEJ HISTORIA POTOCZYŁA SIĘ INACZEJ, NIE ZAPOMNIAŁA O SWOJEJ PASJI. TERAZ MA 77 LAT, ŚPIEWA W TRZECH ZESPOŁACH, A PRZED NIĄ RÓWNIEŻ PERSPEKTYWA KARIERY SOLOWEJ. MA ZA SOBĄ ELIMINACJE DO *MAM TALENT*, GDZIE WZBUDZIŁA PODZIW JUROREK – MAŁGORZATY FOREMNIAK I AGNIESZKI CHYLIŃSKIEJ.

Jak się nazywasz? Ile masz lat? Czym się zajmowałaś do tej pory? Co robisz teraz?

Nazywam się Elżbieta Mazurkiewicz, mam 77 lat. Pracowałam głównie jako krawcowa, choć byłam też pracownikiem gospodarczym w szkole.

Czy miałeś jakieś marzenie, które udało ci się spełnić dopiero w dojrzałym wieku?

Moim marzeniem od dzieciństwa było śpiewanie. Może dlatego, że ta nasza rodzina była taka rozśpiewana? A ja przecież należałam do chóru kościelnego, prowadzonego przez prof. Szewczuka z Operetki Warszawskiej. Nie zawsze byłam solistką, ale drugim głosem śpiewałam zawsze. Wyjeżdżaliśmy do Ukrainy, na Białoruś. Dla Polaków też często śpiewaliśmy.

Kiedy miałam 14 lat i chodziłam do szkoły podstawowej, mój brat zachęcił mnie, bym zaśpiewała przy okazji jakiejś szkolnej uroczystości *Mexicanę*. Moja rodzina była bardzo śpiewacza: ciocia śpiewała w chórze, a jej córka – w Mazowszu razem z Ireną Santor. I może gdyby się wtedy ktoś mną zainteresował, to wszystko potoczyłoby się inaczej. No ale nie było takiej możliwości.

Jak skończyłam szkołę podstawową, to był nabór do Mazowsza: przeszłam eliminacje, ale rodzice mnie nie chcieli puścić. Chciałam, żeby mi chociaż gitarę kupili, no ale biedni byli i to też się nie udało. Wyszłam za mąż, jak miałam 17 lat, potem jedno, drugie, trzecie dziecko, przeprowadzka z Wołomina do Kobyłki, a później – do Warszawy. I tak zeszło. W Warszawie chodziłam na fizjoterapię, bo miałam problemy z kręgosłupem, i tam spotkałam koleżankę, Zosię Kur. Ona śpiewała w zespole Cała Praga Śpiewa, do którego mnie zaprosiła. I tak się to zaczęło.

Jak udało ci się spełnić marzenie?

Za początek można uznać śpiewanie w chórze. Kiedy prof. Szewczuk zmarł, chór się rozpadł, a ja spotkałam Zosię i wszystko się jakoś potoczyło. Byłam na rencie, miałam 46 lat i problemy z kręgosłupem. Ciężko pracowałam. Nie było jednak łatwo, bo nie byli za bardzo chętni, żeby mnie tak od razu przyjąć do zespołu. No ale chodziłam na próby na Brzeską, na Hallera i Zosia w końcu załatwiła mi pierwszy występ u dzieci z niepełnosprawnościami na Namysłowskiej. Potem poszliśmy do telewizji, do programu *Mam talent*. Ja coś tam zaczęłam tańczyć, a Małgorzata Foremniak mówi: „Ela, wszystkich rozwalisz". Agnieszka Chylińska, jak zaśpiewałam *Tych lat młodości*, to tak mnie wyściskała, że myślałam, że mnie udusi. No ale internauci zadecydowali, że się do finału nie dostaliśmy.

Co przyniosła ci realizacja tego marzenia?

Dzisiaj śpiewam w trzech zespołach: Cała Praga Śpiewa, Caro i w zespole w Terminalu Kultury Gocław. Cały czas mam wrażenie, że to się dopiero rozpędza. No i moja kariera solistki się rozkręca – śpiewam *Mexicanę* i *Kochany mój.*

Żałujesz, że nie zrobiłaś tego wcześniej?

Tak. Bo zawsze o tym marzyłam. Mam 77 lat i teraz, niestety, zdrowie już troszeczkę szwankuje. Ale wstaję rano, maluję się, myję, ubieram i wychodzę. Czuję się spełniona. Występuję dla ludzi. Śpiewam dla nich. Nie biorę pieniędzy. Mam cały czas entuzjazm i nie krępuję się niczym.

Czy masz w planach realizację kolejnych marzeń?

Mam takie marzenie, żeby za granicę wyjechać na wczasy, wypocząć.

Czy możesz powiedzieć, że zawsze jest czas na spełnianie marzeń?

Tak. Po prostu nie wolno rezygnować. Trzeba wychodzić – ja nie oglądam żadnych seriali, oglądam tylko przyrodę i teledyski. Siedzenie w domu nikomu nic dobrego nie zrobi. Była pandemia – siedziałam w mieszkaniu, to moja córka mówi do mnie: „Mamo, proszę cię, wyjdź, bo oszalejesz". A jak tylko nam pozwolili wychodzić, to w parku się spotykaliśmy i tam śpiewaliśmy. Tak było nam tego potrzeba. W naszym zespole najstarszy z nas miał 95 lat. Niestety odszedł w maju, ale zostawił po sobie wiele pięknych tekstów. Cały zespół mu śpiewał na pogrzebie. Każdy z nas realizuje jakieś marzenia i to śpiewanie traktuje jako pomysł na wolny czas. #

Cała Praga Śpiewa w programie *Mam Talent*

TEKST I ZDJĘCIE:
WŁODZIMIERZ ZDUNOWSKI

Gdzie się udać, gdy zgubisz betoniarkę?

POPRZEDNIA ZIMA, ZBLIŻAŁO SIĘ BOŻE NARODZENIE. SZWAGIER ZADZWONIŁ, ŻE ZAŁATWIŁ SUROWĄ SWOJSKĄ SZYNKĘ I JEDZIE JĄ DO NAS GOTOWAĆ, BO MAMY ODPOWIEDNIO DUŻY GAR. NIESTETY, NA PRZYSTANKU POŁOŻYŁ CIĘŻKĄ SZYNKĘ NA ŁAWECZCE I ZAPOMNIAŁ O NIEJ, WSKAKUJĄC DO NADJEŻDŻAJĄCEGO AUTOBUSU. I TAK OTO POZOSTALIŚMY W ŚWIĘTA BEZ MIĘSIWA, A MNIE CAŁY CZAS NURTOWAŁA MYŚL: CZY DAŁO SIĘ ODNALEŹĆ TĘ CENNĄ ZGUBĘ? KTÓREGOŚ DNIA ZOBACZYŁEM NA UL. DZIELNEJ NAPIS: *BIURO RZECZY ZNALEZIONYCH URZĘDU M.ST. WARSZAWY.* DŁUGO SIĘ NIE NAMYŚLAJĄC, UMÓWIŁEM SIĘ NA ROZMOWĘ Z JEGO SZEFEM, ARKADIUSZEM RĄCZKOWSKIM.

Od jak dawna działa Biuro Rzeczy Znalezionych?

Biuro Rzeczy Znalezionych działa oficjalnie w strukturach urzędu od 70 lat, ale z tego, co mówią niektóre dokumenty, jego historia jest dłuższa. Z formalnych informacji wynika, że powstało zaraz po wojnie.

Jak biuro funkcjonowało kiedyś, a jak funkcjonuje obecnie?

Główny podział można zrobić według obowiązujących przepisów. Wcześniej były to rozporządzenia, nie istniała ustawa o rzeczach znalezionych. Ustawa weszła w życie dopiero w 2015 r. i od tej pory wiele się zmieniło, przynajmniej dla nas, z organizacyjnego punktu widzenia. Poprzednio wszystkie rzeczy znalezione, magazynowane w biurze, po upływie okresu przechowania przechodziły na rzecz Skarbu Państwa i musieliśmy je przekazywać urzędom skarbowym. Obecnie rzeczy znalezione, po upływie terminu przechowywania, przechodzą na własność miasta i wówczas to ono decyduje, na jaki cel można je przeznaczyć. Większość rzeczy podlega jednak utylizacji z uwagi na to, że są to np. artykuły spożywcze. Często jest również tak, że przyjmujemy zguby, które zawierają dokumenty, i liczymy na to, że właściciel się do nas zgłosi. Oczywiście, jeśli nie mamy możliwości wezwania go, bo nie wszędzie widnieją adresy i nie zawsze jest możliwe sprawdzenie danych takiej osoby.

Jak rzeczy trafiają do biura? Kto je przynosi?

Większa część przedmiotów przekazywana jest przez służby: policję, obsługę lotniska, metra, tramwajów. Często są to takie rzeczy, jak pierścionki czy zegarki, dokumenty, portfele. Z metra zazwyczaj trafiają do nas plecaki i torby. Od policji mamy dużo rowerów – każdego roku trafia do nas ok. 30 sztuk.

Jak identyfikuje się właścicieli zgub?

Znalezienie właściciela dokumentów, gdy mamy dane osobowe, jest proste. Przy pozostałych przedmiotach musimy pobawić się w detektywów. Zaglądamy do plecaków i torebek, by wiedzieć, co dokładnie przyjmujemy na stan ewidencyjny biura. Musimy też wyrzucić rzeczy szybko psujące się oraz sprawdzić, czy w środku nie ma niebezpiecznych przedmiotów. To również jest pewien sposób na poszukiwanie właściciela, bo dzięki temu uzyskujemy o nim konkretniejsze informacje. Jeśli w bagażu nie ma dokumentów, to staramy się opisać dokładnie cechy zgub i zamieszczamy je w naszych wykazach. Kiedy właściciel zgłasza się do nas, zgubę weryfikujemy po dacie i miejscu znalezienia.

Czego ludzie najczęściej szukają?

Gdy biuro dopiero raczkowało, to zgubiony parasol czy melonik to była rzecz dość cenna, dlatego nawet takich rzeczy się szukało. Dzisiaj kupić następny parasol jest łatwo i tanio. Kiedyś ludzie przywiązywali wagę do rzeczy, na które dzisiaj

nikt nawet nie spojrzy. Przedmioty codziennego użytku nie są takie drogie, chyba że mówimy o jakichś markowych modelach albo o pamiątkach rodzinnych, które przechodziły z pokolenia na pokolenie. Teraz już nie przyjmujemy parasoli z uwagi na ich niewielką wartość i ograniczoną pojemność magazynu.

Jaki największy przedmiot został przekazany do biura?

Słyszałem, że kiedyś trafiła do nas betoniarka. Teraz bywa, że ktoś zawiadamia biuro o znalezieniu... wyposażenia mieszkania, bo zdarza się, że byli lokatorzy gdzieś się ulatniają i zostawiają swój dobytek. Przyjmowaliśmy też zgłoszenia o porzuconych samochodach. Choć spore przedmioty gubi się stosunkowo rzadko, mieliśmy również zawiadomienie o znalezieniu podnośnika magazynowego. Jednak obecnie największe przedmioty, które przechowujemy, to rowery.

Czy ze statystyk można wyciągnąć wnioski, w jakich miejscach ludzie najczęściej gubią swoje rzeczy?

Tak, są takie miejsca, a nawet specjalne pory. Przykładem jest weekend, kiedy ludzie mają więcej czasu i przemieszczają się po mieście w celach rozrywkowych. Jeśli chodzi o miejsca, to na pewno są to środki komunikacji miejskiej i imprezy masowe typu koncerty, zgromadzenia. W przypadku środków transportu najwięcej rzeczy ludzie gubią w metrze, tramwajach, autobusach, a szczególnie w autobusie jadącym z lotniska.

Czy są ludzie, którzy z własnej woli przynoszą zguby do biura? Czy raczej zdają się na służby?

Tych osób jest troszeczkę, zdecydowaną większość stanowią służby. Chociaż w przypadku wartościowych rzeczy, takich jak gotówka czy obca waluta, zgłasza się do nas całkiem sporo znalazców. Mają prawo, dzięki ustawie o rzeczach znalezionych, do nabycia takiej rzeczy na własność albo do znaleźnego. Kiedy właściciel zgłosi się po rzecz, to znalazca zostaje przez nas zawiadomiony o jej wydaniu i zgłasza się do właściciela – przypada mu 1/10 wartości tej rzeczy. Mieszkańcy Warszawy są uczciwi. Często oddają do biura pieniądze i biżuterię. W tym wypadku sytuacja napawa optymizmem.

A czy trafił do was prawdziwy skarb, coś o bardzo dużej wartości?

Zdarzają się spore sumy pieniędzy, które ktoś znajduje np. przy krawężniku. Mieliśmy taką sytuację i dotyczyła ona obcej waluty o wysokim nominale. Znalazca otrzymał wtedy 10 proc.

wartości całej sumy, więc obydwie strony były zadowolone.

Czy nowoczesny sprzęt, elektronika, internet pomagają wam w poszukiwaniach?

Tak, dzisiaj możemy skorzystać z wielu baz danych. To właśnie nowoczesność pomaga nam najbardziej w parowaniu zguby z właścicielem. Z naszego punktu widzenia pomocne są również dane zawarte w telefonach czy ich numery identyfikacyjne. Warto więc zachować oryginalne opakowanie po swoim telefonie. No i oczywiście warto mieć kontakt z biurem. Sporo informacji można uzyskać przez telefon, nie trzeba przychodzić do biura osobiście. Prowadzimy też internetowe wykazy rzeczy znalezionych, które są często aktualizowane. Znajdują się na stronie Biuletynu Informacji Publicznej.

Czy da się określić procentowo, ile rzeczy znajduje swojego właściciela?

Szacujemy, że ok. 12-15 proc. przedmiotów znajduje swojego właściciela. W przypadku rzeczy, które nie mają żadnego powiązania z osobą, ważne jest, by poszukujący zgłosił się do naszego biura sam. #

5. urodziny Domu Powstańców Warszawskich

W PIERWSZYCH DNIACH PAŹDZIERNIKA DOM POWSTAŃCÓW WARSZAWSKICH NA WARSZAWSKIEJ WOLI OBCHODZIŁ SWOJE 5. URODZINY.

Powstańcy Warszawscy wraz z przyjaciółmi Domu

Powstańcy Janusz Maksymowicz i Zbigniew Daab

Posłanka Aleksandra Gajewska, przewodnicząca Rady m.st. Warszawy, Ewa Malinowska-Grupińska, zastępczyni prezydenta, Aldona Machnowska-Góra oraz dyrektor CAM „Nowolipie", Joanna Dolińska-Dobek, z Powstańcami

Dom Powstańców Warszawskich jest niezwykłym miejscem, dla niezwykłych ludzi – dla wszystkich tych, którzy gotowi byli dla Warszawy i kraju poświęcić to, co mieli najcenniejszego. Przez pierwsze trzy lata na zlecenie miasta st. Warszawy dom był prowadzony przez Stowarzyszenie „Monopol Warszawski", a od 2022 r. prowadzenie go przejęło Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie". Odbywają się tu spotkania międzypokoleniowe, podczas których wartości, które dla Powstańców Warszawskich są najcenniejsze, przekazywane są młodym pokoleniom. To również miejsce integracji, spędzania wolnego czasu podczas wydarzeń kulturalnych, spotkań o tematyce historycznej. Klimat tego miejsca tworzą również mini-recitale Powstańca, pana Jana Sałkowskiego ps. „Kuba". W Domu Powstańcy mogą liczyć też na wsparcie, jakiego potrzebują. Poza zespołem pracowników w pomoc zaangażowani są również wolontariusze. W uroczystościach jubileuszowych wzięli udział gospodarze tego miejsca – Powstańcy Warszawscy oraz przyjaciele Domu – władze miasta st. Warszawy, partnerzy, wolontariusze. #

Kadr z filmu o Domu Powstańców Warszawskich

Fot. A. Król-Szostak, CAM „Nowolipie"

Aldona Machnowska-Góra z Powstańcami: Jerzym Mindziukiewiczem, Januszem Maksymowiczem i Zbigniewem Daabem

TEKST I ZDJĘCIA:
ALEKSANDRA LAUDAŃSKA

Seniorzy w Holandii

W ŚWIATOWYM RANKINGU KRAJÓW NAJLEPSZYCH DO ŻYCIA DLA LUDZI STARSZYCH ZAJMUJE CZWARTE MIEJSCE – ZARAZ ZA SZWAJCARIĄ, FINLANDIĄ I DANIĄ. HOLANDIA. MIESZKA W NIEJ PONAD 3,6 MLN OSÓB W WIEKU 65+. CO OZNACZA, ŻE CO PIĄTY HOLENDER JEST SENIOREM. I TO RADOSNYM, PONIEWAŻ ZADOWOLENIE Z ŻYCIA W HOLANDII, WŚRÓD TEJ GRUPY WIEKOWEJ, UTRZYMUJE SIĘ NA BARDZO STABILNYM POZIOMIE: 8 NA 10. JAK ZATEM WYGLĄDA CODZIENNOŚĆ HOLENDERSKICH SENIORÓW I CO OFERUJE IM ICH KRAJ?

W Niderlandach jedną z pierwszych rzeczy, która rzuca się w oczy turyście z Polski, jest ogrom starszych ludzi na rowerach. Rower to dla przeciętnego holenderskiego seniora codzienny środek transportu, na którym przemierza setki kilometrów w ciągu miesiąca. Ale dodatkowo i tak jest zachęcany do aktywności – przynajmniej 150 min tygodniowo. Ma to związek z tym, że w tamtejszej opiece zdrowotnej nastąpił zwrot od leczenia do zapobiegania dolegliwościom i coraz większą uwagę zwraca się na styl życia, który ma bezpośrednie przełożenie na zdrowe starzenie się. Funkcjonują tam programy rządowe i inicjatywy lokalne inspirowane niebieskimi strefami długowieczności, oparte na medycynie stylu życia.

W 2018 r. podpisano porozumienie ze wszystkimi zainteresowanymi stronami w sprawie zwalczania trzech szczególnie szkodliwych stylów życia: palenia, wysokiego spożycia alkoholu i otyłości. Zwiększając swoją aktywność, holenderscy seniorzy minimalizują liczbę przyjmowanych leków na nadciśnienie i cholesterol. I żyją dłużej. Aktualnie przewidywana długość życia Holendrów to dla kobiet 83,1 lat, a dla mężczyzn – 80,1 lat.

Reforma opieki zdrowotnej

Holandia wydaje obecnie na opiekę zdrowotną ponad 13 proc. całkowitego PKB, w porównaniu z 9,4 proc. w Finlandii. Około połowa całkowitego budżetu na opiekę zdrowotną przeznaczona jest na osoby w wieku powyżej 65 lat. Z tego powodu wstrzymano wszelkie świadczenia w zakresie opieki domowej dla osób starszych, opłacanej ze środków publicznych, zmieniono ustawodawstwo regulujące opiekę domową i zaostrzono kryteria przyjmowania do domów opieki. Obecnie przechodzi się w Holandii od opieki instytucjonalnej do domowej. Osoby, które wymagają pomocy medycznej lub z dużym prawdopodobieństwem będą jej potrzebować w przyszłości, mają prawo do opieki pielęgniarki rejonowej w swoim miejscu zamieszkania.

Opieka domowa przestała być prawem zapewnianym przez rząd. Obowiązki z nią związane przejęły władze lokalne, które odpowiadają za zapewnienie ludziom możliwości niezależnego życia i uczestnictwa w społeczeństwie tak długo, jak to możliwe. Gmina sprawdza, co jeszcze mogą zrobić dla siebie osoby z niepełnosprawnościami i jak mogą je w tym wspomóc rodzina, przyjaciele lub sąsiedzi. W razie potrzeby gmina oferuje pomoc w domu zgodnie z ustawą o wsparciu społecznym z 2015 r.: program codziennych zajęć, pomoc domową lub wsparcie dla opiekunów nieformalnych.

Warto zwrócić uwagę na to, że władze lokalne przejęły od rządu system obejmujący regulacje i mechanizmy kontrolne, a w opiece długoterminowej coraz bardziej liczą się osobiste wartości i potrzeby seniorów, którzy oczekują wysokiej jakości życia. Z ich punktu widzenia należy postawić nacisk na opiekę bardziej zindywidualizowaną i skoncentrowaną na danej osobie. Takie podejście konkuruje ze sztywnymi ramami ustawodawstwa, systemami finansowymi i mechanizmami kontroli. Niełatwo je odrzucić, jednak asertywni przedstawiciele pokolenia wyżu demograficznego wydają się nie akceptować innego podejścia niż to, które jest dla nich osobiście najlepsze.

Oprócz rządowych zmian w opiece długoterminowej w całym kraju podejmowanych jest wiele inicjatyw cywilnych, które mają na celu rozwój nowych form mieszkalnictwa spółdzielczego, połączonych z opieką formalną i nieformalną. Ponieważ jest coraz większy popyt na usługi opieki domowej, osoby starsze są w większym stopniu zależne od opieki nieformalnej. W 2016 r. korzystało z niej 10 proc. osób powyżej 65. roku życia. Opiekę nieformalną mogą sprawować: partner, dzieci, przyjaciele lub sąsiedzi. Dlatego starsi ludzie tworzą nowe sieci kontaktów: poziome z przyjaciółmi i rówieśnikami oraz pionowe z członkami rodziny mieszkającymi w pobliżu. Holenderscy seniorzy nie zamierzają bowiem czekać i patrzeć, co zorganizują dla nich władze – sami aktywnie kształtują własną rzeczywistość.

Aktywne starzenie się po holendersku

Holendrzy pozostają coraz dłużej aktywni zawodowo. Głównym powodem jest stopniowe podnoszenie przez rząd wieku emerytalnego, który wynosi obecnie 67 lat. W większości rodzin oboje partnerzy mają też dobrze płatną pracę, z której niechętnie rezygnują. Nie przeszkadza im to, żeby czasami zająć się wnukami i pracować w charakterze wolontariuszy na rzecz lokalnej społeczności. Wolontariat jest w Holandii bardzo powszechny: 9 na 10 wolontariuszy pracuje okazjonalnie, a ok. 30 proc. – regularnie.

Młodzi Polacy, którzy wyjeżdżają do Holandii na studia, szybko odnoszą wrażenie, że trafili do symulacji komputerowej, w której wszystko jest idealne. Jednak w holenderskiej naturze leżą krytycyzm i szukanie korzystniejszych i mądrzejszych rozwiązań, więc można się spodziewać, że sytuacja ludzi starszych, ale i pozostałych mieszkańców Holandii, będzie tylko coraz lepsza.

Samodzielne życie na dłużej

Obszarem, który wymaga zdecydowanej poprawy, jest mieszkalnictwo. Wiele rozwiązań w Holandii opiera się na tym, że rodzina jest kamieniem węgielnym społeczeństwa, tak jak to było 50 lat temu. Infrastruktura społeczna, m.in. mieszkaniowa, nie została dostosowana jeszcze do obecnej sytuacji. Brakuje mieszkań o funkcjach dopasowanych do potrzeb osób starszych, często samotnych. Dlatego rząd promuje powstawanie odpowiednich lokali, które umożliwią seniorom samodzielne życie jak najdłużej. Niezależność jest również wspomagana przez technologię – coraz więcej Holendrów korzysta z systemu inteligentnego domu, który poprawia komfort i jakość życia, chociażby poprzez automatyczne rozsuwanie i zasuwanie ciężkich zasłon.

Czy Holendrzy znaleźli przepis na dobrą starość dla wszystkich? Wygląda na to, że są blisko. I ciągle pracują nad tym, żeby zbliżyć się do ideału. #

Źródła:
J. Slaets, *Starzenie się w Holandii*, [w:] „AARP International": *The Journal*, 12/2019, s. 170-171.
www.cbs.nl/en-gb/background/2020/19/what-is-the-living-situation-of-the-elderly-in-the-netherlands-
www.government.nl/topics/care-and-support-at-home/living-independently-for-longer

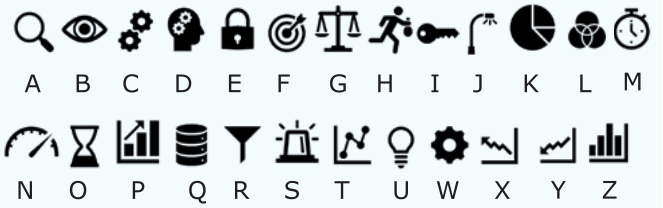
ĆWICZ Z NAMI UMYSŁ!

Trening umysłu to ćwiczenia, które angażują różne obszary i funkcje mózgu, m.in. logiczne myślenie, pamięć, kreatywność, koncentrację, orientację w przestrzeni i koordynację wzrokowo-ruchową.
Badania dowodzą, że systematyczne ćwiczenia przynoszą wymierne efekty – poprawiają sprawność umysłu lub stan, w którym aktualnie się znajduje. Mogą nawet opóźnić objawy demencji o 5-10 lat (!). #

ĆW. 1

Kodowanie

Odgadnij hasło, które zostało zakodowane za pomocą symboli. Postaraj się zrobić to w myślach (nie zapisując liter).



Jakie to hasło?

ĆW. 2

Wiersz

Znasz poniższy wiersz o jesieni? Przeczytaj go kilkakrotnie i postaraj się nauczyć go na pamięć.

***Pokochaj jesień*, Tadeusz Karasiewicz**

Spróbuj pokochać jesień
z niesamowitymi urokami
Spójrz ile piękna niesie
obdarzając cię nowymi dniami.

Kolorowo jak wiosną
barwne liście ostatki zieleni
Dadzą chwilę radosną
twą szarość życia mogą odmienić.

Wieczór szybciej nastaje
słońce też znika wcześniej niż latem
Lecz nowe czy nie daje
chwile spokoju skorzystaj zatem.

ĆW. 3

Przerzucanie uwagi

Wypełnij obie kolumny, cały czas przeskakując z jednej do drugiej, tj. wykonaj polecenie z lewej kolumny, następnie to z prawej i ponownie z lewej – aż do końca.

Owoce na kolejne litery alfabetu	Działanie x 2 – 3, rozpoczynając od 4
ARBUZ	**4** x 2 - 3 = **5**
BANAN	**5** x 2 - 3 = **7**
C_____	**7** x 2 - 3 = ____

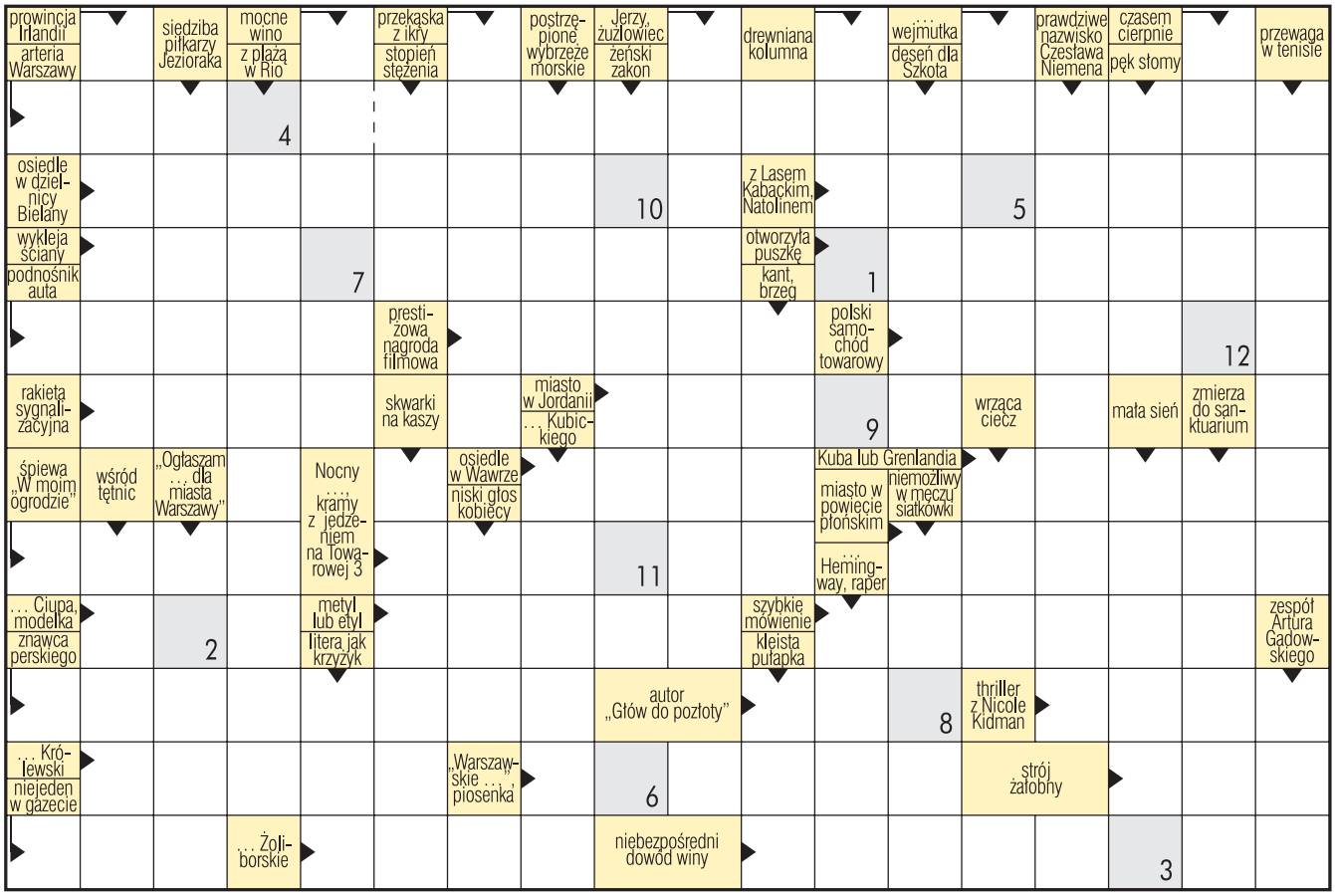
ĆW. 4

Synonimy i antonimy

Do każdego wyrazu dopisz synonim (wyraz o podobnym znaczeniu) i antonim (wyraz o przeciwnym znaczeniu). Można podejść do tego zadania z humorem.

SŁOWO	SYNONIM	ANTONIM
Radosny	Wesoły	Smutny
Okropny		
Pieniądze		
Kobieta		
Pracować		

Krzyżówka



1	2	3	4

5	6	7	8	9	10	11	12

SUDOKU

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

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

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

Na dobry humor

Rys. Dariusz Pietrzak

Rozwiązanie krzyżówki i sudoku znajdziesz na stronie:
cam.waw.pl/pokolenia/artykuly/

GRYPA 65+

bezpłatne szczepienia dla mieszkańców Warszawy

ZASZCZEP SIĘ

jeśli spełniasz jedno z kryteriów:

- Posiadasz meldunek na pobyt stały lub czasowy w Warszawie
- Mieszkasz na terenie Warszawy i rozliczasz podatek dochodowy od osób fizycznych w Warszawie

O bezpłatne szczepienia zapytaj w swojej przychodni.

ZAPISZ SIĘ NA SZCZEPIENIA

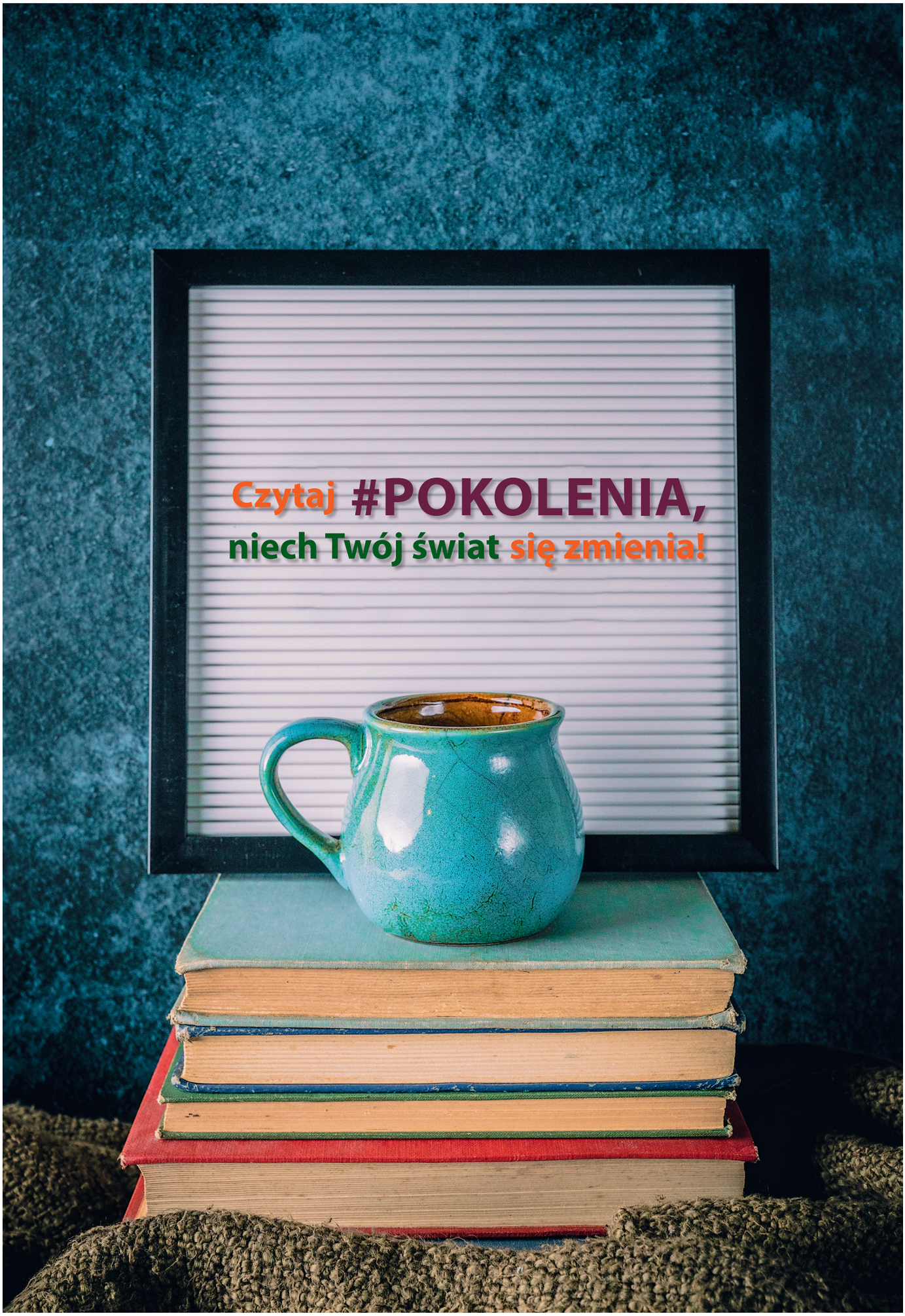
Conrada 15	22 663 21 54
Elbląska 35	22 633 42 77
Felińskiego 8	22 839 24 40
Klaudyny 26B	22 833 00 00
Kleczewska 56	22 834 83 28
Kochanowskiego 19	22 633 10 11
Sieciechowska 4	22 561 57 60
Szajnochy 8	22 832 44 35
Wrzeciono 10C	22 835 30 01
Żeromskiego 13	22 834 24 31

Program polityki zdrowotnej dotyczący szczepień przeciwko grypie sezonowej jest finansowany przez miasto stołeczne Warszawa i będzie realizowany do 31 marca 2025 r.

SPZZLO Bielany - Żoliborz

podmiot leczniczy miasta stołecznego Warszawy

Realizator programu:
SPZZLO Warszawa-Żoliborz
ul. Karola Szajnochy 8, 01-637 Warszawa
www.spzzlo.pl


Czytaj #POKOLENIA,
niech Twój świat się zmienia!