Warszawski Miesięcznik Seniorów

Grudzień 2023 #9 (55)

#POKOLENIA

Magazyn bezpłatny

ISSN: 2657-4012

ZDROWSZYCH ŚWIĄT

TRADYCYJNIE CZY POD PALMAMI?

MUZYKA PRZECIW DEMENCJI

PRZECZYTAJ • UKAZUJEMY SIĘ JUŻ • 5 LAT • I PRZEKAŻ DALEJ

Z okazji Świąt Bożego Narodzenia życzymy Państwu, by magiczna moc wigilijnego wieczoru przyniosła spokój, radość i optymizm.

Niech świąteczne dni będą wypełnione ciepłem i serdeczną atmosferą, a Nowy Rok niech obdaruje Państwa zdrowiem, pomyślnością i szczęściem.

Najpiękniejszych Świąt Bożego Narodzenia!

Dyrektorka Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie” wraz z pracownikami

CAM

Szanowni Czytelnicy i Czytelniczki!

w związku ze zbliżającymi się Świętami Bożego Narodzenia chciałbym, żeby w domach warszawianek i warszawiaków zapanował przede wszystkim spokój, uśmiech i beztroska. Życzę wszystkim mieszkańcom stolicy, aby ten wyjątkowy czas był wypełniony życzliwością i rodzinnym ciepłem.

Wierzę też, że nadchodzący 2024 rok przyniesie Państwu zdrowie, pogodę ducha i wiele powodów do radości. A Warszawa będzie miastem, w którym spełniają się wszystkie marzenia.

Rafał Trzaskowski
Prezydent m.st. Warszawy

ALEKSANDRA LAUDAŃSKA
REDAKTOR NACZELNA

Drodzy Czytelnicy,

Niech nadchodzące święta będą dla Was jak najlepsza książka – pełne niespodzianek, wzruszeń i pięknych historii. Niech każdy rozdział tego czasu będzie pełen radości i spokoju.

Niech będą jak dobry koncert – niechaj każdy dzień będzie symfonią uśmiechu, harmonii w relacjach i melodyjnym brzmieniem serca.

Niech pod Waszymi choinkami znajdą się najpiękniejsze prezenty: zdrowie, szczęście, spokój ducha i wieczna młodość serca.

Niech ten czas przyniesie Wam nie tylko piękne wspomnienia, ale i siłę do spełnienia marzeń na kolejny – lepszy! – rok.

Dobrych Świąt, Kochani!

Redakcja „Pokoleń”! #

Fot. Pexels, Cottonbro Studio

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

#SPIS TREŚCI

Fot. Pexels, Cottonbro Studio

6 Uzdrowić Święta

01 Od redakcji

WYWIAD

03 Historie utrwalone na papierze

ŚWIĘTA

06 Uzdrowić święta

08 Tradycyjnie czy pod palmami?

WARSZAWSKA RADA SENIORÓW

10 Wieści z WRS

ZBLIŻENIE NA DZIELNICĘ

12 Ochota dla seniorów

PATRONAT POKOLEŃ

15 Najstarszy teatr świata

SZLAKIEM MURALI

17 Poetka naszych spraw

18 Wydarzenia dla seniorów

PORADNIK SENIORA

20 Darowizny pod kontrolą

KULTURA

22 Muzyka przeciw demencji

AKTYWNIE

24 Ćwiczenia z poduszką, czyli domowy fitness

KULTURA

26 Twórca absolutny

27 Kłamstwo niosące prawdę

SENIOR Z MARZENIAMI

29 Spełniam marzenia, a lista jest coraz dłuższa

DZIEJE SIĘ

31 Pierwsze urodziny CAM

KLUB POKOLEŃ

32 5. urodziny „Pokoleń”

SENIORZY ZA GRANICĄ

33 Seniorzy w Wielkiej Brytanii

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/miesiecznik pokolenia

www.cam.waw.pl

www.senioralna.um.warszawa.pl/pokolenia

RADA PROGRAMOWA:

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

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

Małgorzata Żuber-Zielicz, *członkini*
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

CAM

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: Janina Voit, fot. Beata Krajewska; Pexels, Elina Fairytale

Tu znajdziesz Warszawski Miesięcznik Seniorów #POKOLENIA:

- **Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”**, ul. Nowolipie 25B
- **Biuro Pomocy i Projektów Społecznych**, ul. Kruczkowskiego 2
- **Urzędy Dzielnicowe:** al. gen. Chruściela „Montera” 28 , pl. Czerwca 1976 r. 1, ul. Grochowska 274, ul. Grójecka 17A, ul. Klimczaka 4, ul. Kłopotowskiego 15, al. Komisji Edukacji Narodowej 61, ul. Kondratowicza 20, al. Krakowska 257, ul. Modlińska 197, ul. Nowogrodzka 43, ul. Powstańców Śląskich 70, ul. 1 Praskiego Pułku 33, ul. Słowackiego 6/8, al. Solidarności 90, ul. Wiśniowa 37, ul. Żegańska 1, ul. Żeromskiego 29
- **Sklepy: E.LECLERC Ursynów,** ul. Ciszewskiego 15
  Auchan Ursynów, ul. Puławska 427
  Megasam Ursynów, ul. Surowieckiego 10

ROZMAWIAŁA:
EWA BIERNACKA

Fot. Archiwum prywatne

Historie utrwalone na papierze

WSZYSCY NIESIEMY ZA SOBĄ BAGAŻ WSPOMNIEŃ. NASZE ŻYCIE OBFITUJE W RÓŻNEGO RODZAJU WYDARZENIA – SĄ MOMENTY DOBRE I TE NIE NAJLEPSZE. BYWAJĄ RADOŚCI, ALE SĄ TEŻ I SMUTKI. WARTO SPISYWAĆ RODZINNE HISTORIE, ABY NIE ULEGŁY ZAPOMNIENIU I STANOWIŁY PAMIĄTKĘ DLA POTOMNYCH. GDY NIE WIEMY, JAK SIĘ DO TEGO ZABRAĆ, WARTO SIĘGNĄĆ PO SAGI, POWIEŚCI CZY OPOWIADANIA ZNANYCH PISARZY – UCZMY SIĘ OD SPECJALISTÓW W TYM FACHU.

DOSKONAŁYM PRZYKŁADEM I ŚWIETNĄ INSPIRACJĄ MOGĄ BYĆ KSIĄŻKI MAŁGORZATY GUTOWSKIEJ-ADAMCZYK. SZCZEGÓLNIE PRZYDATNE BĘDĄ: AUTOBIOGRAFICZNA POWIEŚĆ PEŁNA WSPOMNIEŃ Z DZIECIŃSTWA *KALENDARZE* ORAZ WIELOTOMOWA SAGA *CUKIERNIA POD AMOREM*, GDZIE HISTORIA PRZEPLATA SIĘ ZE WSPÓŁCZESNOŚCIĄ. MAŁGORZATA GUTOWSKA-ADAMCZYK W ROZMOWIE Z EWĄ BIERNACKĄ OPOWIADA O SWOIM PRZEPISIE NA PISANIE I DZIELI SIĘ INFORMACJAMI, JAK WYGLĄDA U NIEJ PROCES TWÓRCZY.

Kiedy zaczęła pani pisać?

Dyktowałam opowiadania uczennicom mojej mamy, kiedy jeszcze nie chodziłam do szkoły. Jednak pisać zaczęłam kilka dekad później. Musiałam najpierw dojmująco poczuć, że bez pisania moje życie będzie niepełne, a potem przekonać samą siebie, że mogę to robić, choć tylu wspaniałych pisarzy było przede mną, mimo przeświadczenia, że nigdy im nie dorównam. Dopiero, kiedy to sobie uświadomiłam i dałam sobie zgodę, zaczęłam moje pierwsze próby, które bardzo szybko przekształciły się w krótkie scenariusze do serialu *Tata, a Marcin powiedział...*

Pisanie książki to żmudny i pracochłonny proces. Jak on wygląda u pani?

Staram się zacząć jesienią i skończyć wiosną, bo latem jest przecież tyle roboty w ogrodzie. Codziennie się zastanawiam, czy zdążę na termin, który jest każdorazowo zapisany w umowie, i na ogół chodzi o to, aby z końcem marca książka była już gotowa, bo proces wydawniczy trwa bardzo długo. Siadam do pracy późnym popołudniem, gdy wykonam wszystkie obowiązki domowe. Staram się napisać 1000 słów dziennie, czyli ok. 2,5 strony. Nie zawsze mi się udaje i jest to bardzo frustrujące. Co do samych przygotowań: są w znacznym stopniu intuicyjne. Dużo czytam na temat epoki, o której piszę, i wyobrażam sobie moich bohaterów na tym tle. A potem już tylko komplikuję im życie.

Ile czasu zajmują przygotowania do napisania książki i jakie to są czynności?

Jeśli chodzi o powieści współczesne, to niewiele, nawet bardzo niewiele. Wkraczam w nową powieść z pewnością, że ona sama mnie poprowadzi, gdzie trzeba. Przy powieściach historycznych sprawa jest bardziej skomplikowana, ponieważ muszę odpowiedzieć na tysiące, z pozoru nieistotnych, pytań, jak chociażby to, którą bramą wyjeżdżał z miasta dyliżans i jakim traktem wiodła droga. Żyję życiem moich bohaterów, ruszam z nimi w podróż, pakuję walizki, kupuję bilety. Pragnę znać jak najwięcej szczegółów. To wymaga żmudnych poszukiwań. Przy najnowszej powieści *Jej wysokość kurtyzana* w dokumentacji pomagało mi sześć osób, a poszukiwania prowadziliśmy w sześciu językach.

Tytuł książki to bardzo istotna sprawa. Często to magnes przyciągający czytelnika. Kiedy go pani wymyśla – na początku czy dopiero na końcu?

Różnie to bywa, czasem tytuł poprzedza książkę, czasem powstaje na końcu. Wydawca chciałby, aby książka miała bardzo marketingowy tytuł, nie zawsze łatwo jest taki wymyślić. Spośród moich książek cztery mają tytuł wymyślony przez wydawców. Nie czułam się z tym komfortowo, przyjęłam jednak propozycje z wdzięcznością, bo były lepsze od moich.

Mówi się, że żeby pisać, pisarz musi mieć wenę. To prawda?

Wena to mit i próba ucieczki od pracy umysłowej, która jest bardzo wyczerpująca energetycznie i uczuciowo. Kiedy pisanie nie wychodzi, człowiek źle się ocenia, a to jest bardzo przykre. Natomiast ucieczka i przekonywanie siebie, że jest tyle innych ważnych rzeczy, to próba ominięcia tych raf.

Którą ze swoich książek lubi pani najbardziej i dlaczego?

Lubię wszystkie – to, jak by nie było, moje dzieci. Mam z nimi, oczywiście, różne wspomnienia – przykładowo *Cukiernia Pod Amorem*, nad którą pracowałam najdłużej i która przyniosła mi największy sukces, jest dla mnie bardzo ważna. Jestem z nią kojarzona. Ale bardzo też lubię jedną z moich książek młodzieżowych *220 linii.* Pisząc ją, czułam się bardzo związana z bohaterami i tęskniłam za nimi, kiedy przyszło nam się rozstać. Może brzmi to zabawnie, ale dla pisarzy ich bohaterowie to żywi ludzie.

Często spotykamy się z terminem „literatura kobieca". Czy określiłaby pani tak swoje książki?

Określenie „literatura kobieca" *z* pewnością wymyślił mężczyzna. Jest ono bowiem głęboko wartościujące. W skrócie znaczy nic innego, jak: literatura gorszego gatunku. Nikt nie używa przecież określenia „literatura męska". Pogardliwe podejście do powieści pisanych przez kobiety – które starają się ukazać rolę i znaczenie innych kobiet w historii i współcześnie – jest nasycone zdziwieniem, że panie piszą, bo przecież powinny siedzieć w kuchni. Nikt się po nas nie spodziewa dzieł, może zaledwie czytadeł dobrych do pociągu czy autobusu, które skrócą drogę do pracy. Musimy się tłumaczyć z tego, że posiadłyśmy zdolność myślenia i krytyczną refleksję. To trwa, mimo upływu stuleci, a popularność czytelnicza naszych książek rodzi frustrację i dolewa oliwy do ognia. Doszło do tego, że kiedy mój chirurg powiedział niedawno: „Ależ pani dobrze pisze!", miałam ochotę się z tego spowiadać. Powiedzmy wprost: jest literatura dobra i zła. To niezależne od płci, jedynie od talentu. Zresztą różni czytelnicy potrzebują różnych książek. I tak, książki do autobusu czy pociągu też są potrzebne.

Fot. Archiwum prywatne

Czy literatura to dla pani pasja czy misja?

Nie da się tego rozdzielić. Misja musi zawierać pewien element oddania, a zatem pasji.

Co sądzi pani o e-bookach, audiobookach i innych nowinach elektronicznych? Pomagają w popularyzacji literatury czy raczej odwrotnie?

Czytelnikowi ułatwiają życie. Pisarzom trochę psują interesy, gdyż wiele nielegalnych kopii naszych książek krąży po internecie i nie widać końca tego procederu.

Jaka jest Małgorzata Gutowska-Adamczyk prywatnie?

Jestem zwyczajną kurą domową. Interesuję się ogrodnictwem i zbieram porcelanowe filiżanki do kawy mokki, takie maciupeńkie. Mam ich zdecydowanie za dużo.

Nareszcie przyszła w kulturze, sztuce i życiu codziennym moda na nas – silversów. Czy już kiełkuje, albo mógłby wykiełkować, w pani wyobraźni pomysł właśnie na książkę o seniorach i dla seniorów?

Ludzie dojrzali nie żyją w odosobnieniu. W każdej mojej powieści znajdują się jakieś teściowe, babcie, czasem nawet prababcie. Mówię o kobietach, ponieważ są dla mnie szczególnie ważne, ale nie ma też kobiet bez mężczyzn. Jesteśmy sobie potrzebni. Czasem mam poczucie, że moi bohaterowie starzeją się razem ze mną, więc nie muszę wymyślać historii specjalnie dla nich. Zresztą często piszę o bohaterkach od ich dzieciństwa aż do późnej starości, a w przypadku ostatniej z nich – aż do śmierci. Zatem wydaje mi się, że spełniam już ten warunek.

Wśród czytelników „Pokoleń" są osoby, które myślą o zapisaniu swoich wspomnień. Jakich rad udzieliłaby pani tym, którzy chcieliby napisać opowieść o swoim życiu?

Najpierw chciałabym im powiedzieć, że to doskonały pomysł – oby w nim wytrwali. Po drugie, życzę im powodzenia. Takie wspomnienia to wspaniała pamiątka rodzinna!

Małgorzata Gutowska-Adamczyk – jedna z najbardziej poczytnych polskich pisarek. Ukończyła Wydział Wiedzy o Teatrze w Warszawie. Debiutowała jako scenarzystka w serialu *Tata, a Marcin powiedział...* Wśród jej bogatego dorobku pisarskiego można znaleźć zarówno powieści obyczajowo-historyczne, jak i powieści współczesne oraz książki dla młodzieży. Największą popularnością cieszy się jej bestsellerowa saga *Cukiernia Pod Amorem*, opisująca losy Polski i Polaków na przestrzeni ponad 100 lat. Inne książki pisarki to: *110 ulic*, *Niebieskie nitki*, *220 linii*, *Serenada, czyli moje życie niecodzienne*, *13. Poprzeczna*, *Wystarczy, że jesteś*, *Jak zabić nastolatkę (w sobie)?*, *Mariola, moje krople...*, *Opowieści pana Rożka*, dwutomowa *Podróż do miasta świateł* oraz *Paryż. Miasto sztuki i miłości w czasach belle epoque*, dwa tomy *Fortuny i namiętności (Klątwa* i *Zemsta)*, *a także Kalendarze*. Inną ciekawą pozycją pisarki jest zabawna trzytomowa współczesna powieść obyczajowa *Osiedle Sielanka* (*Nieznajoma, Sąsiedzi, Bomba).* Niedawno ukazały się też pięknie wydana książka *Jej wysokość kurtyzana* oraz drugie wydanie książki-albumu o Paryżu *Paryż belle epoque. Sekrety miasta świateł.* Większość powieści pisarki wydawana jest nie tylko w wersji papierowej, lecz także na nośnikach elektronicznych – w formie audiobooków i e-booków. Na deskach warszawskiego Teatru Kamienica został również wystawiony spektakl *Czterdziestka w opałach* według scenariusza autorki.

TEKST:
ANNA KŁOSIŃSKA

Uzdrowić święta

Fot. Pexels, Cottonbro Studio

ŚWIĘTA BOŻEGO NARODZENIA TO DLA WIELU Z NAS NAJMILSZE I NAJBARDZIEJ WYCZEKIWANE ZE WSZYSTKICH DNI W ROKU. BARDZO CENIMY SOBIE PEWNĄ POWTARZALNOŚĆ, NIEZMIENNOŚĆ. POTRAWY WIGILIJNE MUSZĄ BYĆ, OCZYWIŚCIE, TRADYCYJNE. NIE WYOBRAŻAMY SOBIE CHYBA TEJ UROCZYSTEJ KOLACJI BEZ CZERWONEGO BARSZCZU, PIEROGÓW Z KAPUSTĄ I GRZYBAMI, KARPIA, KOMPOTU Z SUSZONYCH OWOCÓW, KLUSEK Z MAKIEM CZY KUTII.

Polskie dania wigilijne mają swoją symbolikę: mak to obfitość, bakalie – mądrość, ryby – pieniądze, a miód – słodkie życie. Według tradycji potraw musi być 12, chociaż niektórzy uważają, że lepsza jest liczba nieparzysta i powinno być ich np. 7. Aby zapewnić sobie dobrą przyszłość w nadchodzącym roku, trzeba każdego dania przynajmniej spróbować.

Pościć? Warto! Nie tylko przed świętami

Wigilia była ostatnią postną ucztą przed zbliżającym się Bożym Narodzeniem. Okres adwentu, według tradycji kościelnej, nakładał na wiernych okresowe posty – poszczono jeden lub dwa razy w tygodniu. Służyło to głównie duchowemu przygotowaniu do świąt, choć takie praktyki miały też wymiar zdrowotny.

Bardzo niepopularne może być pisanie o poszczeniu w czasie, kiedy wtapiamy się coraz bardziej w ciepłą i radosną świąteczną atmosferę. Reklamodawcy nie pozwalają nam zapomnieć o potrzebie obfitości na wigilijnym stole – dajmy jednak odpocząć układowi trawiennemu. Warto też wiedzieć, że regularne jednodniowe głodówki, jak wskazują badania, mogą zmniejszyć ryzyko choroby wieńcowej o 12 proc. Polecam więc wprowadzenie chociaż jednego dnia postu w tygodniu – może nie na wodzie, ale przynajmniej na samych warzywach i owocach. Zimą mogą być one miksowane i podawane na ciepło.

Wigilia – smacznie i zdrowo

Tradycyjna wigilia, nawet mimo dużej liczby potraw, może być zdrowa. Sporo składników można zaliczyć do tych wpływających korzystnie na nasz organizm. Śledzie, ryby, barszcz, kapusta, mak czy suszone owoce, z których przygotowujemy kompot, są dla naszego zdrowia naprawdę wartościowe. Większość z nas wykorzystuje rodzinne receptury, warto jednak wprowadzić do nich pewne modyfikacje, aby świąteczne dania służyły nam jeszcze bardziej.

Zacznijmy od barszczu

Buraki to niezwykle zdrowe warzywa, bogate w witaminy oraz składniki mineralne (wapń, żelazo, magnez). Ceni się je również z uwagi na obecność antocyjanów, którym przypisuje się działanie przeciwnowotworowe. Burak ma właściwości zasadotwórcze, dzięki czemu z powodzeniem stosuje się go w zwalczaniu zgagi – neutralizuje zbyt kwaśne pH soku żołądkowego. Jeśli przygotujemy większą ilość barszczu, możemy raczyć się nim przez kilka dni, ale trzeba pamiętać, że gotową zupę należy podgrzewać, nie gotować.

Najbardziej dobroczynny okazuje się jednak zakwas buraczany, który jest bogaty w żywe kultury bakterii powstające w procesie fermentacji. Dzięki temu zakwas może z powodzeniem zastąpić apteczne probiotyki stosowane np. w antybiotykoterapii.

Zamiast pierogów – fasola, śledzie i inne ryby

Dla wielu z nas barszcz musi koniecznie występować z uszkami. Daniem obowiązkowym są też pierogi. W tej kwestii zalecałabym jednak zachować umiar. Może też udałoby się zamiast uszek zaproponować do barszczu ugotowaną fasolę lub po prostu zjeść go bez dodatków? Pierogów skosztujmy raczej w minimalnych ilościach – ledwie tyle, co na spróbowanie – zostawiając miejsce na inne potrawy, np. kapustę z grzybami i ryby.

Wigilia to czas, kiedy możemy odrobić zaległości w jedzeniu ryb, szczególnie śledzi, które są bardzo zdrowe – nie kumulują tyle rtęci, co inne gatunki. Mięso śledzi jest tłuste (bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe, m.in. omega-3), ale jednocześnie odżywcze – a to za sprawą dużej zawartości białka. Idąc tropem zdrowotnym, rekomendowałabym przede wszystkim śledzie w oliwie – z tłustych sosów i śmietany lepiej zrezygnować.

Na wigilijnym stole niezmiennie króluje karp, choć coraz częściej decydujemy się również na inne gatunki, np. morszczuka, sandacza czy dorsza. Znacznie zdrowsze, niż smażenie, będzie ugotowanie ryby na parze i dodanie do niej duszonych warzyw lub sosu na bazie jogurtu czy oliwy.

Smaczne, zdrowe, słodkie

W wigilijną tradycję wpisuje się mak, najczęściej podawany z kluskami czy w kutii. Zdecydowanie polecałabym to drugie danie, a także makowiec z jabłkami. Zarówno w kutii, jak i w cieście makowym cukier zastępuję daktylami (umytymi, gotowanymi w niewielkiej ilości wody i zmiksowanymi). Porcja kutii dostarczy nam witamin z grupy B, E, a także znacznych ilości wapnia, magnezu oraz żelaza i potasu. Nienasycone kwasy tłuszczowe wspierają odnawianie struktur nerwowych w mózgu.

Nie wyobrażam sobie, aby na wigilijnym stole zabrakło kompotu z suszonych owoców. Śliwki, morele, jabłka i gruszki zawierają duże ilości błonnika, który pobudza perystaltykę jelit i wspiera trawienie. Warto przygotować więcej kompotu, aby pić go przez całe święta. Szczególnie polecam owoce, które zostają w dzbanku po wypiciu kompotu.

Moim małym odkryciem jest także to, że tradycyjną panierkę doskonale zastępują płatki migdałowe. Niewielka zmiana, a danie naprawdę smakuje znacznie lepiej (i jest zdrowsze!).

Na koniec refleksja. Czy rzeczywiście w trakcie świąt powinniśmy tak bardzo myśleć o zdrowiu? Szczególnie że, niejednokrotnie skazani na monotonię codziennych posiłków, mamy ochotę zasiąść przy suto zastawionym stole i cieszyć się bliskością rodziny, wspomnieniami i smakiem potraw, na które czekamy cały rok. Czy nie możemy przynajmniej w tych dniach zapomnieć o trapiących nas dolegliwościach i przychodzących nie w porę chorobach?

Możemy. Choć większym pożytkiem będzie dla nas zastąpienie tego, co smaczne, tym, co zdrowe. Dodatkowo tego, co zdrowe (i mniej kaloryczne), możemy zjeść więcej i też ze smakiem. #

Makowiec z jabłkami

- 500 g maku
- 6 jaj
- 6 jabłek (najlepsze: szara lub złota reneta)
- 1 szklanka umytych daktyli
- 6 łyżek mąki ryżowej
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia
- ½ szklanki sparzonych, obranych i posiekanych migdałów
- 3 łyżki posiekanych orzechów włoskich

Mak przepłukać, a następnie zalać wrzątkiem. Po 0,5 h dokładnie odcedzić na sitku. Daktyle zalać wrzątkiem, po czym odlać wodę. Jabłka obrać i zetrzeć na tarce o małych oczkach. Wyłożyć na sito, lekko odcisnąć.

Jajka umyć. Białka ubić. Mak zmiksować z daktylami (lub zemleć). Wymieszać z jabłkami i żółtkami, dodać mąkę z proszkiem oraz ubite białka. Przełożyć do tortownicy, piec 60 min w 180°C.

TEKST:
HALINA MOLKA

Fot. Pexels, Cottonbro Studio

Tradycyjnie czy pod palmami?

BOŻE NARODZENIE WIELU OSOBOM KOJARZY SIĘ Z TRADYCJĄ, ŚNIEGIEM, CHOINKĄ, KOLĘDAMI, ŚWIĄTECZNYMI POTRAWAMI I GÓRĄ PREZENTÓW. TO DLA POLAKÓW BARDZO WAŻNY CZAS. ZWYKLE SPĘDZAMY GO W GRONIE NAJBLIŻSZYCH, WIĘC WIĘKSZOŚĆ Z NAS Z UTĘSKNIENIEM ODLICZA DNI I WYCZEKUJE TYCH MAGICZNYCH CHWIL.

Jednak nie każdy jest zwolennikiem takich rytuałów. Podczas gdy jedni nie wyobrażają sobie świąt z dala od bliskich, inni marzą o tym, by w grudniu wylecieć w tropiki, zrelaksować się i skorzystać ze słońca albo wyjechać w góry i zamiast siedzieć z rodziną przy stole, szusować na nartach. Z roku na rok coraz więcej Polaków decyduje się na spędzenie Bożego Narodzenia poza domem – w ośrodku wypoczynkowym czy hotelu, w kraju lub za granicą. Nasuwają się więc pytania: święta tradycyjne czy wyjazd? Które rozwiązanie jest lepsze? Które ma więcej zwolenników?

Tradycyjnie czy pod palmami?

Dla 75-letniej pani Elżbiety, warszawianki, tak jak dla większości starszych osób tradycyjna wieczerza wigilijna jest rzeczą świętą.

– *Mieszkam w bloku, mam niewielkie mieszkanie, ale od lat organizuję u siebie kolację wigilijną dla dzieci, wnucząt i siostry, którą zapraszam, bo mieszka sama. Rozsuwamy stół, bo jak wszyscy się zjawią, to zasiada przy nim nawet 11 osób. Nie wyobrażamy sobie, aby nie podzielić się w tym dniu opłatkiem, nie złożyć sobie życzeń czy wspólnie nie spróbować 12 potraw* – mówi z dumą pani Elżbieta. – *Oczywiście dajemy sobie prezenty, śpiewamy kolędy, a o północy wszyscy razem idziemy do kościoła na pasterkę. Dopóki sił mi starczy i zdrowie będzie służyć, nic się w tej kwestii nie zmieni* – zapewnia seniorka.

– *Ja, patrząc na to przedświąteczne szaleństwo, mówię sobie: „To już ostatni raz! Za rok pakujemy się i jedziemy na ciepłą plażę z palmami.” I tak od paru lat...* – żali się pan Adam, 60-latek z Bemowa. Wprawdzie, jak twierdzi senior, z żoną nie organizują świąt w swoim domu już od kilku lat, a sami są zapraszani do swoich dorosłych dzieci, ale i tak jest to dla nich spory wysiłek organizacyjny. Trzeba zrobić większe zakupy, coś ugotować, upiec, bo nie wypada jechać w gości z pustymi rękoma. A zarówno pan Adam, jak i jego żona Alina są ludźmi mocno zmęczonymi życiem. – *Przez 40 lat pracowałem w hucie, żona prawie tyle samo stała w sklepie za ladą. Takie święta u kogoś, nawet jeśli są to nasze dzieci, zobowiązują. W czyimś domu nie mogę położyć się, kiedy zechcę, czy obejrzeć ulubionego serialu, bo akurat dzieci oglądają bajkę... Chcielibyśmy już odpocząć, wyhamować, ale, cóż, tradycja zobowiązuje* – dodaje senior. Na święta pakują więc przygotowane przez żonę pierogi z kapustą i grzybami, rybę po grecku, domowy sernik z kruszonką, prezenty dla dzieci i wnuków i jadą: w jednym roku do Bydgoszczy, w kolejnym – do Marek, bo tam mieszkają ich dzieci.

Jednak nie wszyscy, zwłaszcza młodsze pokolenie, są wychowani w duchu tradycji. Nie każdy traktuje święta tak osobiście i emocjonalnie.

– *Prowadzimy z mężem dużą rodzinną firmę, codziennie harujemy od świtu do nocy, więc w święta chcielibyśmy chwilę odpocząć we własnym gronie. Tylko my i dzieci, z dala od tych wszystkich przygotowań, krzątaniny, pogoni za choinką, karpiem itp. Na Wielkanoc pojechaliśmy do hotelu w Kołobrzegu, na Boże Narodzenie też chcielibyśmy gdzieś wyjechać* – mówi 50-letnia pani Anna.

– Hotele też przygotowują świąteczną ofertę. Jest choinka, kolacja z iście wigilijnymi daniami i wonnym kompotem z suszu… Oczywiście trochę brakuje tam tej ciepłej domowej atmosfery, bo ani zastawione stoły, piękne wnętrza, ani personel hotelu, choćby nie wiem, jak się starał, to prawdziwej rodziny nie zastąpi, ale można wytrzymać – zwierza się moja rozmówczyni. Alina (60 lat) jest podobnego zdania: – *Już kilka razy spędzałam święta pod palmami, w ciepłych krajach. Zupełnie inna okolica i klimat. W Polsce w grudniu jest zima, a tu słońce i gorąca plaża. I wszystko gotowe, podane pod nos* – zachwala. Takiego beztroskiego sposobu spędzania świąt nie akceptują jednak córka i zięć pani Aliny. – *Zawsze wtedy, gdy mówię, że nie spędzimy razem świąt, są obrażeni i głośno komentują moje, ich zdaniem niewłaściwe, zachowanie. Ciągle się o to spieramy. Zięć jest przyzwyczajony do tradycyjnych świąt, bo u niego w rodzinie zawsze takie były, to mu się nawet nie dziwię, ale córka…?*

Magia tradycyjnych świąt

Okres bożonarodzeniowy to dla niektórych osób jeden z piękniejszych momentów w roku. Wyczekują świąt i wszystko, co się z nimi kojarzy, sprawia im przyjemność. Gotowanie, które na co dzień jest dość kłopotliwym i obciążającym zajęciem, czy znienawidzone sprzątanie przed świętami nie są tak uciążliwe, jak o innej porze roku. Na ulicach błyszczą świąteczne girlandy, na wystawach migoczą pięknie przystrojone choinki, wszędzie z głośników płyną kolędy. A już wybieranie prezentów dla najbliższych to największa frajda, mimo że czasem dość porządnie obciąża to budżet. Tej atmosfery z pewnością nie będzie się czuło, przebywając daleko od domu. Głównie dlatego, że nie będzie tam naszej rodziny i przyjaciół, z którymi zwykle spotykamy się przy świątecznym stole. I właśnie ta magia Bożego Narodzenia i jego niepowtarzalny klimat sprawiają, że większość z nas decyduje się jednak na tradycyjne święta – w domu i z bliskimi. Chyba że wyjeżdzamy na święta z całą rodziną, ale to zazwyczaj wiąże się ze znacznymi kosztami.

Święta za granicą też nie są złe

Czy można krytykować osoby, które zdecydowały się na świąteczny wypad? Nie! Każdy ma prawo spędzić ten czas, jak chce. Bez wątpienia osoby, które wyjadą daleko od domu, przez okres świąt naprawdę odpoczną i naładują akumulatory na kolejny rok. Ominie je bieganie po sklepach, dźwiganie zakupów, poszukiwanie prezentów, przygotowywanie potraw i pieczenie ciast. Unikną wielogodzinnego siedzenia przy stole, objadania się. No bo przecież wszystkiego trzeba spróbować, a potraw najczęściej jest wiele. Trudno też dziwić się, że osoby, które decydują się na wyjazd za granicę, najczęściej wybierają ciepłe kraje. Kąpiel w morzu, gorący piasek, słońce… A w Polsce śnieg, pochmurne niebo, temperatury poniżej zera. Choć są też tacy, którzy wolą spędzić ten czas na górskich stokach, zjeżdzając na nartach.

Dostępne statystyki pokazują, że tak samo jak wielu jest zwolenników tradycyjnych świąt, tak samo wielu jest tych, którzy uwielbiają spędzać Boże Narodzenie poza domem. Wyjazd do ciepłych krajów może i nie ma takiego uroku, jak Wigilia w Polsce przy suto zastawionym stole, kolędach, choince, wśród bliskich, nie każdy jednak lubi ten świąteczny zgiełk. I jeśli wywołuje on więcej niezadowolenia niż radości, lepiej pomyśleć o innej formie spędzenia tych kilku dni w roku. Zwłaszcza że święta za granicą też mają swój urok. To na pewno dobry wybór dla tych, którzy potrzebują odrobiny spokoju lub źle znoszą zimę. Zaletą takich wakacji w okresie Bożego Narodzenia nie jest, niestety, przystępna cena. Biura podróży do standardowej kwoty doliczają opłatę za kolację wigilijną, a jeśli wyjazd obejmuje przełom roku, to i za zorganizowany wieczór sylwestrowy.

Dokąd Polacy wyjeżdżają na święta?

Wielu z tych, którzy preferują spędzanie świąt poza domem, decyduje się na pobyty w różnych ośrodkach i hotelach w kraju. Natomiast ci, którzy marzą o Bożym Narodzeniu pod palmami, według serwisu Wakacje.pl najczęściej wybierają Egipt oraz Hiszpanię. Coraz popularniejsze stają się też Dominikana, Tajlandia i Zjednoczone Emiraty Arabskie. Tych pięć kierunków generuje 53 proc. sprzedaży wycieczek w okresie świąteczno-noworocznym.

Ze statystyk sprzedażowych portalu wynika, że w czasie od 18 grudnia 2022 r. do 6 stycznia 2023 r. klienci biur podróży preferowali przede wszystkim wypoczynek w ciepłych krajach, ale równie często wyjeżdżali w ośnieżone góry, gdzie można uprawić sporty zimowe.

Niektórzy decydują się na wyjazd całymi rodzinami tuż przed Wigilią, by skorzystać z uroczystych kolacji organizowanych przez hotele, inni wolą spędzić ten wieczór przy rodzinnym stole, a wyjeżdżają dopiero w pierwszy lub drugi dzień świąt, aby w wyjątkowy sposób spędzić przełom roku.

Większość Polaków preferuje pobyty tygodniowe – w okresie świąteczno-noworocznym mają one ok. 54 proc. udziału w sprzedaży. Jednak wyraźnie rośnie zainteresowanie wyjazdami o innej, niestandardowej długości. Jeśli chodzi o wyjazdy krótsze, np. na przedłużony weekend, najpopularniejszymi kierunkami są Malta, Cypr i Hiszpania, położone stosunkowo blisko Polski, więc dolecieć tam można już w ok. 3 godz. Malta i Cypr to też kraje, w których wypoczynek w okresie świątecznym wypada najkorzystniej cenowo. #

WRS

Wieści z WRS

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

Szanowni Państwo,

lato było z nami bardzo długo i chociaż przyszły już chłodne dni, nie opuszcza nas energia. Niestety choroby też się przytrafiają, ale damy radę!

Trochę zwolniliśmy, bo tworzy się skład nowej rady, ale przecież wciąż działamy, co można zaobserwować w naszych mediach społecznościowych. Przed nami Seminarium Warszawskich Rad Seniorów, którego główne cele to podsumowanie całorocznej pracy, prezentacja rekomendacji do pracy na rok 2024 oraz debata na temat realizacji polityki senioralnej m.st. Warszawy.

Za nami:

- **26.10**: Przedstawiciele prezydium WRS uczestniczyli w konferencji poświęconej ogłoszeniu przez SeniorApp raportu *Ocena potrzeb w zakresie wsparcia dla seniorów w Polsce*. Raport stanowi głęboką analizę wyzwań, problemów i kluczowych potrzeb osób starszych. WRS była partnerem konsultującym wyniki oraz uczestnikiem panelu. Dokument dostępny jest na stronie internetowej: *seniorapp.pl/ocena-potrzeb-w-zakresie-wsparcia-dla-seniorow-w-polsce-2023*.
- **1.11**: Jak zawsze w tych dniach odwiedziliśmy cmentarze i zapaliliśmy znicze od nas wszystkich dla przyjaciół z rad seniorów: Krysi Wierzbickiej, Marysi Lehman, Marka Bryłowskiego, Stanisława Trzmiela, Longinusa Kawki i Zbyszka Ogonowskiego. Dziękujemy Joannie Celińskiej, Krysi Śmigielskiej i Ireneuszowi Wrześniewskiemu za obecność w naszym imieniu i podtrzymywanie tej pięknej tradycji.
- **7.11**: W Klubokawiarni CAM „Nowolipie" odbyło się kolejne spotkanie zespołu współpracowników redakcji miesięcznika #POKOLENIA. Rozmawialiśmy o tym, jak możemy ulepszyć pismo od nowego roku. Pomyślcie o nowych cyklach, ciekawych ludziach, których warto pokazać, problemach, które warto opisać. Piszczcie do nas na adres: *rada@wrs.waw.pl*.
- **8.11**: Odbyło się międzypokoleniowe seminarium *Wnętrze dla seniora*, zorganizowane przez Wyższą Szkołę Promocji, Mediów i Show Businessu oraz Warszawską Radę Seniorów.

  Miało miejsce spotkanie *Polityka senioralna m.st. Warszawy*, zorganizowane przez Ośrodek Pomocy Społecznej Ochota.

  Odbyło się kolejne zebranie Banku Srebrnej Gospodarki – Punktu Wiedzy. Tym razem główny temat stanowiła opieka długoterminowa. Gościem spotkania była Elżbieta Ostrowska.
- **10.11**: Poznaliśmy Muzeum Gazowni Warszawskiej przy ul. Krzyżanowskiego 7. Wzięliśmy udział w otwarciu wystawy *Harcerskie drogi do niepodległości*.

II Forum Środowisk Senioralnych Fot. WRS

II Forum Środowisk Senioralnych Fot. WRS

- **14.11**: Małgorzata Żuber-Zielicz uczestniczyła w warsztacie *Obywatele dla klimatu. Wspólne projektowanie rozwiązań*, podsumowującym projekt *ISEED (Inclusive Science and European Democracies)*, realizowanym przez Instytut Studiów Społecznych Uniwersytetu Warszawskiego w ramach programu *Horizon 2020*: *iseedeurope.eu*. Celem warsztatu było zidentyfikowanie warunków, w jakich nauka obywatelska może być skutecznie stosowana w Polsce w zakresie polityki klimatycznej. Uczestnikami warsztatu byli naukowcy zajmujący się nauką obywatelską, urzędnicy, przedstawiciele organizacji pozarządowych oraz obywatele.
- **15.11**: W Rodzinnej Klubokawiarni Praskiej przy ul. Dąbrowszczaków 8 odbyło się spotkanie *Z seniorami o sprawach i potrzebach seniorów*.
- **17.11**: Zakończyło się spotkanie Komisji Ekspertów ds. Osób Starszych u Rzecznika Sprawa Obywatelskich. Tematem seminarium był problem nadużyć wobec osób starszych.
- **18.11**: Uczestniczyliśmy w klimatycznym balu kostiumowym *Jesienny las* na Ursynowie.

Przed nami:

- **2.12**: Wybieramy się na Bieg Mikołajkowy w Lesie Kabackim.
- **8.12**: Odbędzie się VI Seminarium Warszawskich Rad Seniorów. Program jest dostępny od 15 listopada. Możliwość rejestracji na stronie: *wrs.waw.pl*.
- **10-20.12**: Posiedzenia i spotkania zespołów stałych i doraźnych WRS. Planowanie pracy na 2024 r.

Konferencja nt. raportu *Ocena potrzeb w zakresie wsparcia dla seniorów w Polsce* Fot. SeniorApp

Konferencja nt. raportu *Ocena potrzeb w zakresie wsparcia dla seniorów w Polsce* Fot. SeniorApp

Warszawska Rada Seniorów odgrywa rolę społecznego rzecznika spraw seniorów.

Prowadzi cotygodniowe dyżury telefoniczne i stacjonarne w PKiN, pokój 707.

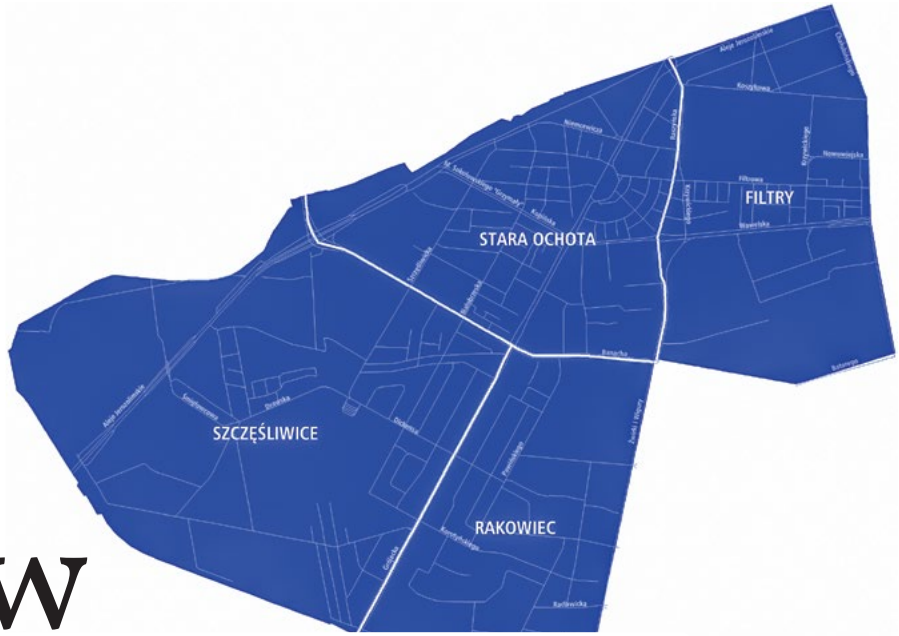
Wcześniej należy się umówić: 509 830 267.

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*.

Ochota dla seniorów



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

– Polityka senioralna ma dla nas priorytetowe znaczenie. Ochota należy do dzielnic, w których seniorzy stanowią ok. 30 proc. wszystkich mieszkańców. Tak wiele starszych osób żyjących w naszej dzielnicy obliguje nas do szczególnej troski. Musimy zadbać o ich zdrowie fizyczne i aktywizację, tworzymy bogatą ofertę zajęć rekreacyjnych, wykładów czy prelekcji na temat diety czy roli ruchu. Pamiętamy też o zdrowiu psychicznym seniorów i organizujemy warsztaty kreatywne, bale seniora oraz koncerty i przedstawienia teatralne. Naszym sztandarowym projektem są niezwykle bogate Ochockie Dni Seniora. Starsze osoby aktywnie uczestniczą we wszystkich wydarzeniach, które w tym roku trwają od końca września do 15 grudnia. Wspieramy działające na Ochocie kluby seniora, organizujemy spotkania dla osób samotnych i o niskich dochodach. Ten rok był dla nas również wyjątkowy, jeśli chodzi o rekordową liczbę medali zdobytych przez naszych seniorów w V Warszawskiej Olimpiadzie Seniorów – wywalczyli ich aż 12! Na Ochocie działa także prężnie Środowisko IV Obwodu Żołnierzy AK skupiające Powstańców Warszawskich i ich rodziny. Stąd też uroczyste obchody kolejnych rocznic Powstania Warszawskiego, bo to na Ochocie wszystko się zaczęło. W budynku przy ul. Filtrowej 68 Antoni Chruściel ps. „Monter" podpisał rozkaz o wybuchu powstania i wyznaczył godzinę „W" na 1 sierpnia 1944 r. To na Ochocie działa jedyny w Warszawie program „Szacunek i pomoc", którego koordynator Mariusz Twardowski pomaga w życiowych sprawach Powstańcom Warszawskim, byłym więźniom obozów koncentracyjnych i kombatantom – mówi Dorota Stegienka, burmistrz dzielnicy Ochota.

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy Ochota

Prowadzi działania na rzecz seniorów w partnerskiej współpracy z instytucjami publicznymi i organizacjami pozarządowym. Są to m.in.: zajęcia aktywizujące, integrujące, usprawniające, rekreacyjne, twórcze oraz klubowe; działania na rzecz kombatantów i osób represjonowanych; klub seniora; w ramach obchodów dni seniora – warsztaty taneczne, spotkania filmowe, wykłady z dietetykiem, warsztaty rękodzielnicze, bal seniora, gwiazdka dla seniora, wycieczki podmiejskie, spacery; działalność informacyjna w postaci wydawania informatorów i newslettera oraz działalność edukacyjna dla organizacji seniorskich z zakresu pisania ofert, rozwoju organizacji, pozyskiwania środków oraz dostępności.

Dane teleadresowe:
ul. Białobrzeska 26
tel.: 22 443 9872
e-mail: *ochota.pomocspoleczna@um.warszawa.pl*
www.ochota.um.warszawa.pl

Wydział Kultury dla Dzielnicy Ochota

Co roku organizuje dla seniorów z dzielnicy Ochockie Dni Seniora (X-XII) i oferuje wiele związanych z nimi wydarzeń kulturalnych: koncerty, wykłady, spotkania. Osoby starsze chętnie uczestniczą w koncertach *Wieczory z klimatem* oraz w spektaklach w ramach cyklu *Wieczory z teatrem.*

Dane teleadresowe:
ul. Radomska 13/21
tel.: 22 443 98 24, 22 443 98 25, 22 443 98 26
e-mail: *ochota.wku@um.warszawa.pl*
www.ochota.um.warszawa.pl

Zespół Sportu i Rekreacji dla Dzielnicy Ochota

Organizuje zajęcia sportowo-rekreacyjne, takie jak: gimnastyka dla seniorów, zdrowy kręgosłup, joga, nordic walking, aerobik, taniec, tenis ziemny. W tym roku po raz pierwszy dostępne będą zajęcia przygotowujące do startu w Warszawskiej Olimpiadzie Seniorów: tenis stołowy i ziemny, pływanie, bieganie, skok w dal, strzelanie z broni pneumatycznej, ergometry wioślarskie, narciarstwo.

Dane teleadresowe:
ul. Grójecka 17A
tel.: 22 443 98 29-31
e-mail: *ochota.zsr@sport.um.warszawa.pl*
www.ochota.um.warszawa.pl

Rada Seniorów Dzielnicy Ochota

Reprezentuje seniorów, monitoruje politykę senioralną dzielnicy, pełni funkcję doradczą i inicjatywną dla władz dzielnicy, współpracuje z Warszawską Radą Seniorów. Jej zadaniem jest tworzenie warunków aktywnego uczestnictwa seniorów w życiu społecznym oraz wspieranie środowisk senioralnych w działaniu na rzecz podejmowania wspólnych inicjatyw lokalnych. Przedstawiciele rady regularnie biorą udział w odbywających się raz w miesiącu spotkaniach ochockich środowisk powstańczych i kombatanckich, organizowanych przez Środowisko IV Obwodu AK w siedzibie Archiwum Akt Nowych. Uczęszczają na zajęcia do wielu placówek, biorą udział w debatach, konsultacjach społecznych, a czas zyskany na emeryturze wykorzystują na działania wywierające pozytywny wpływ na otoczenie. Są to mieszkańcy dzielnicy świadomi swoich praw i otwarci na innowacje, poszukujący rozwiązań korzystnych dla funkcjonowania dzielnicy.

Dane teleadresowe:
e-mail: *ochota.seniorzy@um.warszawa.pl*,
ochota@wrs.waw.pl

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Ochota m.st. Warszawy

Udziela osobom starszym wsparcia w postaci świadczeń pieniężnych i niepieniężnych, czyli np. gorących posiłków czy pomocy psychologicznej. OPS realizuje autorski projekt *Odwiedziny*, który zakłada cykliczne wizyty konsultanta (psychologa) w miejscu zamieszkania seniorów. Spotkania te mają charakter niesformalizowany, przypominają pogawędkę z przyjacielem, odwiedziny dobrego sąsiada czy nawet kogoś z rodziny. Istotne wsparcie dla osób korzystających z pomocy ośrodka stanowi wolontariat. W OPS działa także bezpłatna wypożyczalnia sprzętu ortopedyczno-rehabilitacyjnego, w której można wypożyczyć m.in.: wózki inwalidzkie, balkoniki i kule łokciowe.

Fot. Urząd Dzielnicy Ochota

Dane teleadresowe:
ul. Przemyska 11
tel.: 22 822 11 24
e-mail: *osrodek@opsochota.waw.pl*
www.opsochota.waw.pl,
www.facebook.com/opsochota

Dom Dziennego Pobytu „Z Ochotą”

Świadczy usługi: o charakterze bytowym (np. ciepły posiłek), o charakterze wspierającym oraz pracę socjalną. Dom realizuje swoje zadania poprzez: terapię zajęciową (ukierunkowaną na przywrócenie ograniczonych, z uwagi na wiek i przebyte schorzenia, funkcji i sprawności oraz wyrobienie funkcji zastępczych), terapię manualną, terapię sztuką, zajęcia aktywizujące fizycznie i usprawniające ruchowo, zajęcia o charakterze edukacyjnym i terapeutycznym, zajęcia o charakterze relaksacyjnym, wsparcie indywidualne, organizowanie spotkań integracyjnych i okolicznościowych, współpracę z innymi organizacjami i instytucjami.

Dane teleadresowe:
ul. Grójecka 109
tel.: 22 659 72 91
e-mail: *ddp@opsochota.waw.pl*
www.opsochota.waw.pl/strona-3324-dom_dziennego_pobytu_z_ochota.html

Miejsce Aktywności Lokalnej SURMA

Oferta jest skierowana w dużej mierze do seniorów. MAL proponuje m.in: warsztaty rozwojowe z psychologiem, warsztaty artystyczne i rękodzielnicze, zajęcia językowe, gimnastykę,

Fot. Urząd Dzielnicy Ochota

Fot. Urząd Dzielnicy Ochota

nordic walking, zajęcia z programu wsparcia *Dmuchawiec* dla opiekunów osób z chorobą Alzheimera, muzykoterapię dla osób z demencją, niecykliczne warsztaty i spotkania (np. warsztaty ziołowe, spotkanie z dietetykiem), brydża, planszówki, śniadania sąsiedzkie, wykłady i spotkania ze specjalistami z różnych dziedzin.

Dane teleadresowe:
ul. Białobrzeska 17
tel.: 723 244 957, 780 703 133
www.opsochota.waw.pl,
facebook.com/MALSurmaOchota

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Ochota m.st. Warszawy

W bibliotece regularnie odbywają się zarówno kursy, jak i indywidualne konsultacje z zakresu edukacji cyfrowej. Uczestnicy uczą się podstawowej obsługi komputerów, smartfonów i czytników, poruszania się po sieci, zakładania poczty elektronicznej czy instalowania aplikacji. Dla seniorów, którzy przez chorobę lub niepełnosprawność nie mogą osobiście wypożyczać zbiorów w bibliotekach, została uruchomiona usługa *KaNaT, czyli Książka na telefon* – bibliotekarze dostarczają książki bezpośrednio do domu osoby potrzebującej. Każdego roku biblioteka włącza się w Ochockie Dni Seniora, w ramach których organizowane są spotkania, warsztaty i wystawy.

Dane teleadresowe:
ul. Grójecka 77
tel. 22 822 51 38
e-mail: *bibpub@bpochota.waw.pl*
www.bpochota.waw.pl

Klub Kultury Seniora przy Ośrodku Kultury Ochoty

W Galerii „Pod Okiem" funkcjonuje Klub Kultury Seniora. Działania te mają na celu zwiększenie aktywności osób starszych poprzez regularne zajęcia i spotkania z zakresu edukacji kulturalnej i artystycznej, takie jak: spektakle teatralne, koncerty, warsztaty twórcze, cykle prelekcji o różnej tematyce, wyjazdy plenerowe, wycieczki, spotkania z ciekawymi ludźmi, zabawy taneczne, gimnastyka. W klubie odbywają się m.in.: tematyczne spotkania klubowe, próby chóru seniorów, spotkania grupy brydżowej, spotkania grupy literackiej, warsztaty tańca integracyjnego, warsztaty rękodzielnicze, spotkania grupy teatralnej i zajęcia ruchowe.

Dane teleadresowe:
ul. Grójecka 79
tel.: 512 089 310
e-mail: *jolanta.salamonowicz@oko.com.pl*
www.oko.com.pl

Stowarzyszenie Ochocki Uniwersytet Trzeciego Wieku „Omega"

SOUTW „OMEGA" jest miejscem aktywizującym seniorów, umożliwiającym im poszerzanie wiedzy i rozwijanie zainteresowań. Dba o dobre relacje interpersonalne wśród studentów, dużą wagę przywiązuje do działań służących zachowaniu przez nich dobrej kondycji fizycznej i psychicznej. Wykłady i zajęcia odbywają się od poniedziałku do piątku według harmonogramu na dany rok akademicki: przy ul. Urbanistów 3, w MAL Surma przy ul. Białobrzeskiej 17 i w Domu Kultury Rakowiec przy ul. Wiślickiej 8 (dyżury: każda środa, godz. 10.00-15.00). Oferta SOUTW „OMEGA" to m.in.: wykłady specjalistów, klub Cogito, gimnastyka na krzesłach, taniec, pilates, ceramika, wolontariat (bezpłatne); lektorat jęz. angielskiego, smartfony, wycieczki i spacery krajoznawcze, wyjścia do teatrów i muzeów (płatne).

Dane teleadresowe:
tel.: 609 305 377
e-mail: *biuro@utwomega.waw.pl*
utwomega.waw.pl

Fot. Urząd Dzielnicy Ochota

Najstarszy teatr świata

TEKST:
MAREK b.CHODACZYŃSKI

MOGĘ SIĘ ZAŁOŻYĆ, ŻE GROS LUDZI ZAPYTANYCH O TEATR LALEK DOPOWIE: DLA DZIECI. TYMCZASEM PRAWDA JEST INNA. TEATR LALEK TO NAJSTARSZY TEATR ŚWIATA. WE WSZYSTKICH WIERZENIACH I RELIGIACH PRZYBLIŻA ICH ISTOTĘ, SPEŁNIA TEŻ FUNKCJĘ ZASTRASZAJĄCĄ, A MOŻE LEPIEJ – DYSCYPLINUJĄCĄ.

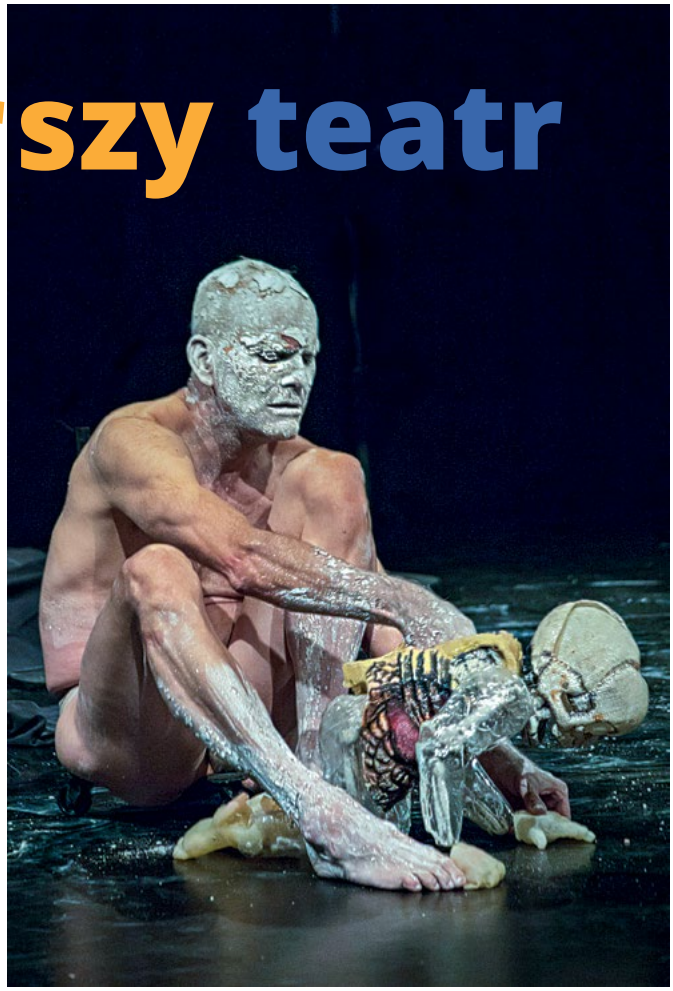
Ludzie od zawsze mieli potrzebę zarówno tworzenia, jak i konsumpcji sztuki. Od zawsze próbowali także uporządkować świat. Personifikują, nadają lub próbują nadać określony kształt swoim fobiom, niezrozumiałym zjawiskom czy marzeniom. Tak powstawały pierwsze opowieści, rysunki, symbole, totemy, formy przestrzenne, czyli to, co my, lalkarze, nazywamy lalkami.

W języku polskim brak jest terminu określającego antropomorficzną formę plastyczną wchodzącą w interakcję z inną antropomorficzną formą, a rzecz dzieje się na scenie. Ostatnio próbuje się zadomowić u nas termin *animant* – co można przetłumaczyć jako 'ożywiony, obdarzony duszą' (łac. *anima* – dusza). Nie wiem, czy się przyjmie, ponieważ TEATR ANIMANTÓW dość złowrogo brzmi, nieprawdaż? Może, w ramach tworzenia feminatywów: TEATR ANIMANTEK...?

Lalka też Człowiek

Mąż dr Haliny Waszkiel (twórczyni animanta), prof. Marek Waszkiel, znający najwięcej festiwali teatralnych w lalkach na świecie, specjalista gatunku sztuki teatru lalek, tak napisał o festiwalu, który pragnę przybliżyć: „*Lalka też Człowiek* – jedyny w Polsce festiwal lalek dla dorosłych – jest imprezą inną, ogląda ją inna publiczność, więc i decyzje organizatorów nie poddają się rutynowym działaniom. I dobrze! Tylko na tym festiwalu można być doprawdy zaskoczonym. I to jak!".

Festiwal powstał jako wyraz niezgody na powszechnie panującą opinię, że teatr lalek to teatr dla dzieci. Narodził się pomysł, aby co roku



Fot. Archiwum Kevina Augustina

Kevin Augustin, laureat grand prix

prezentować dzieła zrealizowane tym językiem sztuki, językiem komunikującym się z dorosłymi. Od 2006 r., w okolicach drugiego tygodnia października, przez siedem dni prezentujemy w Warszawie najciekawsze – naszym zdaniem – zjawiska teatralne w lalkach na świecie. Z czasem dołączyliśmy do wydarzeń pokazy animacji filmowych, choć nadal skupiamy się głównie na twórczości teatralnej oraz lalkach traktowanych jako artefakty – przez niektórych nazywane lalkami artystycznymi, przez nas: lalkami poniekąd teatralnymi. Warto zauważyć, że daje to możność komunikacji, pobudzania wyobraźni, kreacji, także na sposób pozateatralny.

Lalki w DPS-ach

W tym roku organizatorzy festiwalu zadecydowali, nie bez wpływu Warszawskiej Rady Seniorów, o prezentacjach w Domach Pomocy Społecznej, aby ich pensjonariusze także mieli możliwość poznania najwybitniejszych międzynarodowych twórców teatru lalek. Dwukrotna laureatka nagrody publiczności – Dora Bouzkova z praskiego Teatru „Loutky bez hranic" – zagrała w czterech DPS-ach (ul. Elekcyjna, Syreny, Parkowa, Korotyńskiego) spektakl *Opowieści małej Lupitiny Gonzáles*.

„To historia rodzinna małej Meksykanki Lupitiny, która przygotowuje się do celebrowania święta zmarłych. W kulturze Meksyku ten dzień to święto

→

Fot. Piotr Krawczykiewicz

***Opowieści małej Lupityny González* w DPS ul. Elekcyjna**

pełne kolorów i radości. Śmierć i życie wychodzą sobie na spotkanie. Żywi świętują z najbliższymi, którzy już odeszli. Rozmawiają z nimi, śpiewają ich ulubione piosenki, przygotowują ulubione posiłki" – brzmi opis spektaklu.

Wyrażenie Lalką Teatru

Na festiwalu gościli artyści z: Austrii, Czech, Hiszpanii, Chile, Holandii, Palestyny, Jordanii, Polski, USA.

Dyplom Honorowy POLUNIMA zdobył Hussam Abed ze swoim spektaklem *War Maker* za „dotkliwie opowiedzianą historię – formą".

Międzynarodowe jury rozdzieliło pulę nagród, wynoszącą 20 tys. zł, przyznając:

- Grand prix Festiwalu Kevinowi Augustine'owi z Lone Wolf Tribe, twórcy spektaklu *Body Concert,*
- nagrodę za „Wyrażenie Lalką Teatru" studentom III roku Akademii Sztuk Teatralnych – Filii we Wrocławiu za spektakl „Kobieta i życie",
- nagrodę za „Wyrażenie Teatru Lalką" dla Divadlo Continuo Theatre za spektakl *Hic Sunt Dracones.*

Prezes Unii Teatr Niemożliwy – organizator festiwalu – przyznał nagrodę „Cudnej Chwili Animacji" za: „raczkowanie i dotyk dziecka" Kevinowi Augustine'owi. Nagroda wolontariuszy „Stówa za pointę" – w postaci banknotu 100 euro – została przyznana spektaklowi *Dis Order* (Cat Smits). Publiczność nagrodziła spektakl *Hic Sunt Dracones* (Divadlo Continuo Theatre), zapraszając zespół na najbliższą edycję Festiwalu.

Spektakl *Kobieta i życie* (Arkadiusz Jaskot – student III roku) Fot. Piotr Krawczykiewicz

Fot. Piotr Krawczykiewicz

Wręczenie dyplomu POLUNIMA za „dotkliwie opowiedzianą historię – formą". Od lewej: Joanna Braun - przewodnicząca jury, Marek b.Chodaczyński – dyrektor generalny festiwalu, Hussam Abed – nagrodzony artysta, Karolina Kłos – szefowa wolontariatu

Więcej informacji na temat festiwalu można znaleźć na stronie: *www.lalkatezczlowiek.eu*. #

Lalka Poniekąd Teatralna autorstwa Renaty Gołaszewskiej-Adamczyk Fot. Piotr Krawczykiewicz

Festiwal został objęty patronatem przez m.in.: Międzynarodową Unię Lalkarzy Ośrodek Polski POLUNIMA, Warszawską Radę Seniorów, #POKOLENIA, Radio RDC.
XVII Międzynarodowy Festiwal Teatru Lalek i Animacji Filmowych dla Dorosłych „Lalka też Człowiek". Festiwal został dofinansowany przez: Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego ze środków pochodzących z Funduszu Promocji Kultury, m.st. Warszawę oraz Unię Teatr Niemożliwy.

TEKST I ZDJĘCIE:
ANDRZEJ ZAWADZKI

Poetka naszych spraw

WARSZAWSKIE MURALE OPISUJĘ OD KILKU LAT, ALE CHYBA NA ŻADEN NIE CZEKAŁEM Z TAKĄ NIECIERPLIWOŚCIĄ, JAK NA TEN POŚWIĘCONY AGNIESZCE OSIECKIEJ.

Po pierwsze, jestem wielbicielem jej talentu, a kilka piosenek, do których napisała teksty, uważam za najlepsze w polskiej muzyce w ogóle, także dlatego, że tworzyła z najlepszymi kompozytorami i dla najlepszych wykonawców. Po drugie, jako młody chłopak miałem możliwość spotkać Osiecką w Studenckim Teatrze Satyryków i posłuchać jej opowieści, która wtedy była dla mnie trochę śmieszna, a tak naprawdę świadczy o błyskotliwości autorki *Małgośki*. Był początek lat 60. Osiecka była jedną z autorek tekstów prezentowanych w Studenckim Teatrze Satyryków przy al. Świerczewskiego 76B (obecnie: al. Solidarności). Mój szwagier pracował tam jako konserwator urządzeń elektrycznych i czasem zabierał mnie ze sobą na zaplecze. Aktorzy rozmawiali za kulisami o różnych sprawach, także o cenzurze, która siała strach wśród twórców i spustoszenie w ich tekstach. Osiecka opowiadała, że cenzor nie chciał puścić w *Piosence o okularnikach* zdania: „Aż w dalekim jakimś mieście zarabiają tysiąc dwieście". Argumentował, że to niby za mało. Więc od ręki, siedząc obok cenzora, Osiecka przerobiła na: „Potem wiążą koniec z końcem za te polskie dwa tysiące". Na taką kwotę strażnik socjalizmu zgodził się od razu i takie słowa piosenki poleciały wtedy w teatrze i funkcjonują do dziś. Tak genialna była Osiecka.

Dziewczyna z Saskiej Kępy

Agnieszka Osiecka była związana z Warszawą. Tu urodziła się 9 października 1936 r., tu też zmarła 7 marca 1997 r. Była przede wszystkim poetką, autorką niezapomnianych tekstów piosenek (np. *Kochankowie z ulicy Kamiennej, Zielono mi, Na całych jeziorach ty* czy *Małgośka, szkoda łez)*, ale także pisarką, reżyserką teatralną i telewizyjną, dziennikarką. Wartość literacką ma również wydany po śmierci artystki zbiór listów, które w latach 60. wymieniała z Jeremim Przyborą.

Mural z artystycznie wyrażoną podobizną artystki odsłonięto w 87. rocznicę jej narodzin na Saskiej Kępie, bo z tą częścią Warszawy Osiecka była związana najbardziej. Choć zmarła ponad 30 lat temu, pamięć o niej wciąż jest żywa. Jej postać, także życie prywatne, nadal budzą duże zainteresowanie, dlatego w 2020 r. wyemitowano poświęcony jej serial *Osiecka*. Odsłonięciu muralu towarzyszyło posadzenie krzaka bzu pod pomnikiem Agnieszki Osieckiej na rogu ul. Obrońców i Francuskiej. Inicjatorami i twórcami dzieła przy ul. Francuskiej 33 są Marta Piróg i Marek Grela, znani jako duet artystyczny „Czary-Mury".

Poza muralem są w Warszawie inne miejsca upamiętnienia Agnieszki Osieckiej: pomnik-ławeczka na rogu ul. Francuskiej i Obrońców, przedstawiający poetkę siedzącą przy kawiarnianym stoliku, na którym leżą porozrzucane kartki z tekstami jej piosenek; dom przy ul. Dąbrowieckiej 25 z tablicą pamiątkową w kształcie otwartego zeszytu ze słowami piosenki śpiewanej przez Marylę Rodowicz: „To był maj, pachniała Saska Kępa..."; a także grób na Cmentarzu Powązkowskim.

Jej imieniem nazwano Studio Muzyczne Polskiego Radia, a na Festiwalu Polskiej Piosenki w Opolu często są całe koncerty poświęcone jej twórczości. Pamięć o Osieckiej jest też żywa w dosłownym tego słowa znaczeniu. W wielu miejscach w Polsce odbywają się festiwale jej piosenek, dzięki czemu coraz młodsze pokolenia mają okazję poznać jej przepiękne teksty i zmierzyć się z nimi. W Poznaniu taki festiwal odbył się w tym roku już po raz 26. Podobne imprezy odbywają się także w: w Warszawie, Białymstoku, Łańcucie, Rucianem-Nidzie, Krakowie itd. #

WYDARZENIA DLA SENIORÓW W WARSZAWIE

cam.waw.pl/wydarzenia-w-warszawie

CO: Tenis stołowy dla seniorek i seniorów
Zajęcia są przeznaczone dla pań i panów odpowiednio powyżej 60. i 64. roku życia.
GDZIE: Stołeczne Centrum Sportu Aktywna Warszawa, ul. Solec 71
KIEDY: 5, 7, 12 i 14.12, godz. 11.30-13.30
WSTĘP: bezpłatny
ZAPISY: *czysty.sport@wp.pl*, tel. 664 124 915 (lub przyjdź 15 min przed zajęciami)

CO: *Wstyd* – spektakl
W ramach akcji *Senior w Nowym* dla wszystkich osób 60+ bilety w specjalnej cenie.
GDZIE: Nowy Teatr, ul. Madalińskiego 10/16
KIEDY: 2.12, godz. 17.00-18.15
WSTĘP: 25 zł
ZAPISY: *bow@nowyteatr.org*, tel. 22 379 33 00

CO: Gimnastyka dla seniorek i seniorów
GDZIE: Miejsce Akcji Piaskowa 7, ul. Piaskowa 7
KIEDY: 4.12, godz. 10.00-11.00
WSTĘP: bezpłatny
ZAPISY: *piaskowa7@cal.org.pl*, tel. 797 209 297

CO: *Program profilaktyki depresji i samobójstw dla osób po 60 r.ż. i opiekunów osób z zaburzeniami otępiennymi* – wykład
GDZIE: Instytut Psychiatrii i Neurologii, budynek A, sala konferencyjna nr 830, VIII piętro, ul. Sobieskiego 9
KIEDY: 6.12, godz. 10.00-12.00
WSTĘP: bezpłatny
ZAPISY: *zbait@ipin.edu.pl*, tel. 22 45 82 629, 22 45 82 784

CO: *Chwilami życie bywa znośne* – dokument w ramach pokazów filmowych dla szkół ponadpodstawowych
GDZIE: Bielański Ośrodek Kultury, ul. Goldoniego 1
KIEDY: 7.12, godz. 11.00-13.00
WSTĘP: bezpłatny
ZAPISY: *promocja@bok-bielany.eu*, tel. 22 834 65 47

CO: Międzypokoleniowe zajęcia filmowe
Stwórzmy wspólnie etiudę inspirowaną sceną z filmu *Miś*. Zapraszamy do udziału w projekcie!
GDZIE: Czytelnia nr XVII Biblioteki Publicznej m.st. Warszawy w Dzielnicy Bemowo, ul. Powstańców Śląskich 17
KIEDY: 2 i 9.12, godz. 13.00-16.00
WSTĘP: bezpłatny
ZAPISY: *lukasz@mowmistudio.com*

CO: *Wianki* – warsztaty florystyczne dla seniorów
GDZIE: Miejsce Aktywności Lokalnej Surma, ul. Białobrzeska 17
KIEDY: 14.12, godz. 14.00-16.00
WSTĘP: bezpłatny
ZAPISY: *surma@opsochota.waw.pl*, tel. 723 244 957

CO: Kulturalna Jesień z Seniorwizacją 2023
Zapraszają burmistrz Dorota Stegienka wraz z radą i zarządem dzielnicy Ochota oraz Fundacja Seniorwizacja.
GDZIE:
7.12, godz. 12.00 – *Popołudnie ze sztuką* (dokładne informacje dotyczące miejsca spotkania będą podane na stronie Fundacji Seniorwizacja: *www.facebook.com/seniorwizacja*)
10.12, godz. 16.00 – spektakl *Wyspa Jadłonomia*, Teatr Studio, pl. Defilad 1
WSTĘP: bezpłatny
ZAPISY: *seniorwizacja@gmail.com*, tel. 798 505 401

CO: *Cyber Elf* – wykład
Cyber Elf jest nie tylko podsumowaniem dotychczasowej działalności Magdy Szpecht jako cyberaktywistki. To działanie tu i teraz, pozwalające nam na wgląd w codzienną walkę i zadania, przed jakimi staje artystka w obliczu kolejnych rozdziałów wojny.
GDZIE: Nowy Teatr, ul. Madalińskiego 10/16
KIEDY: 16 i 17.12, godz. 19.30-20.45
WSTĘP: 20 zł
ZAPISY: *bow@nowyteatr.org*, tel. 22 379 33 00

CO: *Dad You've Never Had, Raisa, We Have One Heart, Solar Voyage* – dokument w ramach pokazów filmowych dla szkół ponadpodstawowych
GDZIE: Bielański Ośrodek Kultury, ul. Goldoniego 1
KIEDY: 18.12, godz. 11.00-13.00
WSTĘP: bezpłatny
ZAPISY: *promocja@bok-bielany.eu*, tel. 22 834 65 47

CO: *Silent/Non Silent* – koncert-słuchowisko MONT-u
Muzyczna podróż Młodej Orkiestry Nowego Teatru trwa! Już w grudniu nowy koncert-słuchowisko z bajkami dla dzieci i dorosłych oraz z muzyką skomponowaną oraz wykonywaną na żywo przez muzyczki i muzyków MONT-u.
GDZIE: Nowy Teatr, ul. Madalińskiego 10/16
KIEDY: 19.12, godz. 19.00-20.30
WSTĘP: bezpłatny
ZAPISY: *bow@nowyteatr.org*, tel. 22 379 33 00

CO: Międzynarodowy Klub Seniora
GDZIE: Wolska Mozaika, ul. Wolska 46/48
KIEDY: 7, 14 i 21.12, godz. 16.00
WSTĘP: bezpłatny

Fot. Pexels

CO: Bezpłatne zajęcia dla seniorów: jęz. angielski, nordic walking, trening werbalno-pamięciowy, fitness, taniec w kręgu
GDZIE: Fundacja Sedeka, ul. Grzybowska 4, lok. U6B
KIEDY:
poniedziałki, godz. 10.00 – nordic walking
wtorki, godz. 10.00 – trening werbalno-pamięciowy
środy, godz. 9.00 i 10.45 – jęz. angielski
czwartki, godz. 9.00 – fitness
czwartki, godz. 10.30 – taniec w kręgu
WSTĘP: bezpłatny
ZAPISY: osobiście w biurze Fundacji Sedeka (więcej informacji: *centrum@sedeka.pl,* tel. 784 000 766)

CO: Ukraińsko-polska grupa rękodzielnicza
GDZIE: Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie", ul. Nowolipie 25B
KIEDY: 9, 16, 23 i 30.12, godz. 12.00-17.00
WSTĘP: bezpłatny
ZAPISY: tel. 22 636 70 42

CO: Punkt Cyfrowego Wsparcia Seniora – Ursynów
Zapraszamy mieszkańców Ursynowa (i nie tylko) w wieku 60+ na indywidualne spotkania z doradcą cyfrowym.
GDZIE: Klub Przy Lasku, ul. Lasek Brzozowy 2
KIEDY: do 30.06.2024
WSTĘP: bezpłatny
ZAPISY: *fundacja@nika.org.pl*, tel. 720 997 026 (pon. i czw., godz. 17.00-20.00)

CO: *Kawka z książką na Stalowej* – spotkanie
Można przynieść ze sobą książki, o których chce się opowiedzieć.
GDZIE: NASZA Klubokawiarnia Międzypokoleniowa, ul. Stalowa 29
KIEDY: 7.12, godz. 15.00-16.30
WSTĘP: bezpłatny

CO: Tworzenie lokalnej książki kucharskiej
GDZIE: NASZA Klubokawiarnia Międzypokoleniowa, ul. Stalowa 29
KIEDY: 1.12, godz. 15.30-17.30
WSTĘP: bezpłatny

CO: Trening pamięci
GDZIE: NASZA Klubokawiarnia Międzypokoleniowa, ul. Stalowa 29
KIEDY: 7, 14, 21 i 28.12, godz. 10.30-11.30
WSTĘP: bezpłatny

CO: Warsztaty z makijażu
GDZIE: NASZA Klubokawiarnia Międzypokoleniowa, ul. Stalowa 29
KIEDY: 5.12, godz. 16.00-18.00
WSTĘP: bezpłatny
ZAPISY: tel. 885 568 897

CO: Kolędy z Lipą
GDZIE: NASZA Klubokawiarnia Międzypokoleniowa, ul. Stalowa 29
KIEDY: 8.12, godz. 17.00-18.30
WSTĘP: bezpłatny

CO: *Impulsy!* – warsztaty karciane
GDZIE: NASZA Klubokawiarnia Międzypokoleniowa, ul. Stalowa 29
KIEDY: 12.12, godz. 15.00-17.00
WSTĘP: bezpłatny
ZAPISY: tel. 885 568 897

CO: *Dalsze losy zaginionego obrazu Rafaela* – wykład
GDZIE: Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie", ul. Nowolipie 25B
KIEDY: 14.12, godz. 14.30
WSTĘP: bezpłatny

CO: *Dziunia, ale dama. Powieść o Hance Bielickiej* – wykład
GDZIE: Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie", ul. Nowolipie 25B
KIEDY: 5.12, godz. 14.45-16.00
WSTĘP: bezpłatny
ZAPISY: tel. 22 636 70 42

CO: *Irena Kwiatkowska – kobieta pracująca* – warsztaty
GDZIE: Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie", ul. Nowolipie 25B
KIEDY: 13.12, godz. 14.45-16.00
WSTĘP: bezpłatny
ZAPISY: tel. 22 636 70 42

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

DAROWIZNY POD KONTROLĄ

Fot. Pexels, Anastasia Shuraeva

ZE WSPARCIA FINANSOWEGO OD NAJBLIŻSZYCH NIE ZAWSZE TRZEBA SPOWIADAĆ SIĘ PRZED FISKUSEM. PRZELEW OD BABCI NA OPŁACENIE STUDIÓW UKOCHANEJ WNUCZKI, MIESZKANIE OD OJCA, DZIAŁKA BUDOWLANA OD RODZICÓW, SAMOCHÓD OD SIOSTRY – TO TYLKO PRZYKŁADY DAROWIZN, OD KTÓRYCH NIE MUSIMY PŁACIĆ PODATKÓW, JEŚLI SPEŁNIMY OKREŚLONE WARUNKI. DAROWIZNY OD NAJBLIŻSZYCH SĄ ZWOLNIONE Z DODATKOWYCH OPŁAT, ALE URZĄD SKARBOWY MOŻE TO ZAKWESTIONOWAĆ, JEŻELI NIE ZADBAMY O DOPEŁNIENIE NIEZBĘDNYCH FORMALNOŚCI.

Co to jest darowizna?

Kwestie darowizny regulują głównie *Ustawa z dnia 23 kwietnia 1964 r. Kodeks cywilny i Ustawa z dnia 28 lipca 1983 r. o podatku od spadków i darowizn,* ale niektóre zagadnienia z tej dziedziny uregulowane są też w innych aktach prawnych, np. znowelizowanej 26 maja 2023 r. *Ustawie o podatku od towarów i usług oraz niektórych innych ustaw.*

Darowizna według *Kodeksu cywilnego* (art. 888) to „forma umowy, w której darczyńca zobowiązuje się do bezpłatnego świadczenia na rzecz obdarowanego, kosztem swego majątku". Przekładając to na prosty język – darowizna to pieniądze lub rzeczy, które należą do nas i które przekazujemy komuś innemu, nie biorąc nic w zamian, bo tak dyktuje nam nasze sumienie. A powodów do wsparcia innych jest naprawdę wiele: ktoś poważnie choruje i chcemy sfinansować kosztowne leczenie, pragniemy pomóc w trudnej sytuacji związanej np. z utratą pracy albo po prostu chcemy podzielić się z najbliższymi swoim zgromadzonym przez lata majątkiem.

Zgłaszać darowiznę czy nie?

Odpowiedź na to pytanie można znaleźć w znowelizowanej 26 maja 2023 r. i obowiązującej od 1 lipca 2023 r. *Ustawie o podatku od towarów i usług oraz niektórych innych ustaw.* Dokument ten określa nowe, wyższe kwoty wolne od podatku od spadków i darowizn (podajemy je poniżej).
Oznacza to, że obecnie od wielu darowizn, nie tylko pieniężnych, nie zapłacimy podatku. Bo gdy wartość darowizny jest niższa od kwoty wskazanego limitu, nie jest wymagana zawiadamianie urzędu.
Jeśli jednak darowizna przekroczy limit, konieczne jest zgłoszenie darowizny do właściwego urzędu skarbowego (obowiązuje formularz SD-Z2) oraz jej dokładne udokumentowanie Nie trzeba tego

robić tylko wtedy, gdy umowa darowizny została zawarta w formie aktu notarialnego (wówczas informację fiskusowi przekazuje notariusz). Tak będzie przy przenoszeniu własności nieruchomości (np. mieszkania, domu, działki), gdzie umowa notarialna jest obowiązkowa.
Przy darowiźnie pieniężnej obowiązuje dodatkowy warunek. Jeśli przekracza ona 36 120 zł, musi być dokonana przelewem na rachunek nabywcy lub przekazem pocztowym. Musimy także podać informacje potwierdzające, że mamy prawo do zwolnienia z opodatkowania, np. dokumentując, że darczyńca jest członkiem naszej rodziny.
Jeśli spełnimy formalne warunki, fiskus nie powinien rzucać kłód pod nogi. Co najwyżej możemy się spodziewać wezwania do urzędu w celu złożenia jakichś dodatkowych wyjaśnień czy dokumentów.

Od czego zależy wysokość podatku od darowizny?

Wysokość podatku od darowizny zależy od stopnia pokrewieństwa pomiędzy darczyńcą a obdarowanym. W tym celu potencjalnych podatników podzielono na trzy grupy.
I grupę stanowią członkowie najbliższej rodziny: rodzeństwo, małżonkowie, teściowie, wstępni (dzieci, wnuki i prawnuki), zstępni (rodzice, dziadkowie i pradziadkowie), macocha i ojczym, pasierb i pasierbica, synowa i zięć, osoby tworzące rodzinę zastępczą, osoby, które prowadzą rodzinny dom dziecka, pracownicy placówki opiekuńczo-wychowawczej lub opiekuńczo-terapeutycznej, wychowankowie rodzin zastępczych, placówek opiekuńczo-wychowawczych, rodzinnych domów dziecka i placówek opiekuńczo-terapeutycznych.
W tej grupie darowizny mogą być zwolnione z opodatkowania bez limitu wartości darowizny. Warunkiem jest jedynie zgłoszenie tego faktu fiskusowi. Jeśli nie dopełnimy formalności, to, niestety, obdarowany będzie zobowiązany do zapłaty podatku i być może także kary.
II grupa to dalsza rodzina: rodzeństwo rodziców (brat, siostra), małżonkowie rodzeństwa (bratowa i szwagier), rodzeństwo małżonka, zstępni rodzeństwa (czyli dzieci, wnuki i prawnuki).
Z kolei **III grupa** podatkowa to wszystkie osoby niezaliczone do dwóch poprzednich, w tym: osoby niespokrewnione z obdarowanym (przyjaciele, koledzy i współpracownicy) i osoby o dalszym stopniu pokrewieństwa (kuzyni, rodzina macochy czy ojczyma).
W poszczególnych grupach obowiązują różne limity wartości darowizn, których przekroczenie rodzi obowiązek powiadomienia urzędu skarbowego i ewentualne odprowadzenie podatku. I tak:
36 120 zł (do końca czerwca było to 10 434 zł) – wynosi limit wartości darowizny, gdy nabywcą jest osoba zaliczana do I grupy podatkowej;
27 090 zł (poprzednio: 7 878 zł) – wynosi limit, gdy nabywcą jest osoba zaliczana do II grupy podatkowej;
5 733 zł (dotychczas: 5 308 zł) – wynosi limit, gdy nabywcą jest osoba zaliczana do III grupy podatkowej.
Należy przy tym pamiętać, że na wysokość limitu składają się wszystkie darowizny przekazane obdarowanemu przez jedną osobę w ciągu pięciu kolejnych lat. A gdy przedmiotem darowizny były pieniądze, to do wysokości limitu mogą być zaliczone tylko kwoty przekazane obdarowanemu przelewem na konto. Gotówką mogą być przekazywane jedynie darowizny pomiędzy osobami zaliczanymi do I grupy pokrewieństwa i nieprzekraczające ustalonego dla tej grupy limitu. Dla przykładu: córka otrzymała 2 darowizny pieniężne od matki – za każdym razem po 10 tys. zł. W 2022 r. był to przelew na konto, a w 2023 r. matka przekazała córce pieniądze w gotówce. Są to darowizny od jednego darczyńcy, zrealizowane między osobami zaliczanymi do I grupy pokrewieństwa i w ciągu kolejnych pięciu lat nieprzekraczające łącznie 36 120 zł, a więc nie trzeba ich zgłaszać skarbówce. Ponadto matka mogła dać pieniądze córce do ręki, gdyż w tej grupie pokrewieństwa pieniądze w kwocie nieprzekraczającej wysokości limitu nie muszą być przelewane na rachunek.

Konsekwencje niezgłoszonej darowizny

Niezgłoszenie darowizny może skutkować poważnymi konsekwencjami. Fiskus może uznać to za próbę oszustwa i ukarać nas podatkiem w wysokości 20 proc. (zwyczajowo taki podatek wynosi od 3 do 20 proc. – w zależności od kwoty nadwyżki ponad limit wolny od podatku oraz rodzaju spokrewnienia osoby obdarowanej i obdarowującej). Co więcej, niezależnie od wymienionej wyżej sankcyjnej stawki podatku podatnik, który nie zgłosił darowizny do urzędu skarbowego, powinien liczyć się z odpowiedzialnością karną skarbową. Wysokość tej kary uzależniona jest od stopnia narażenia budżetu na uszczuplenie podatku.
Urząd skarbowy może dokonać kontroli darowizny, jednak najczęściej niezgłoszone darowizny wychodzą na jaw całkiem niespodziewanie przy różnych innych okazjach, np. w przypadku nabycia nieruchomości urząd może zainteresować się, skąd kupujący miał pieniądze na sfinansowanie zakupu. Ponadto od lipca 2022 r. urzędy skarbowe mogą żądać od banków informacji o stanie kont bankowych wszystkich obywateli, nawet jeżeli właściciele konta nie są podejrzani o żadne przestępstwo. #

TEKST:
EWA JAKUBOWSKA
FUNDACJA INICJATYW
SPOŁECZNO-EKONOMICZNYCH

Fot. Pexels, Alena Darmel

Muzyka przeciw demencji

PANI EUGENIA OPIEKUJE SIĘ W DOMU SWOIM MĘŻEM MIKOŁAJEM, KTÓRY OD KILKU LAT CHORUJE NA DEMENCJĘ. JEST PRZEMĘCZONA. *MUZYKA PRZECIW DEMENCJI* DAŁA JEJ WSPARCIE – STAŁA SIĘ INSPIRACJĄ DO ROZMÓW I ĆWICZEŃ, UROZMAICENIEM, MAŁĄ ODSKOCZNIĄ OD TERAŹNIEJSZOŚCI. PANU MIKOŁAJOWI POPRAWIŁO SIĘ SAMOPOCZUCIE, STAŁ SIĘ BARDZIEJ OŻYWIONY I WIĘCEJ MÓWI. CHĘTNIEJ JE TEŻ POSIŁKI.

Według statystyk na choroby otępienne cierpi w Polsce ponad 600 tys. osób, choć jest to prawdopodobnie liczba niedoszacowana. Przewiduje się, że do 2050 r. liczba chorych może się nawet potroić. Większość z nas ma lub będzie mieć w swojej rodzinie kogoś z demencją.

Demencja to choroba wynikająca ze zmian w mózgu, które prowadzą do stopniowego osłabiania sprawności umysłowej. U osoby chorej pojawiają się: problemy z pamięcią, zwłaszcza krótkotrwałą, spowolnienie myślenia, dezorientacja, trudności z mówieniem czy nietypowe zachowania. Najpoważniejszą formą demencji jest choroba Alzheimera. Choroba otępienna oznacza stale postępującą zależność od bliskich, ogranicza również możliwości kontaktu z otoczeniem, pogarsza jakość życia, powoduje stygmatyzację.

Wobec braku wystarczającej opieki instytucjonalnej w Polsce ok. 90 proc. chorych z demencją przebywa w swoich domach. Opiekują się nimi członkowie rodziny oraz opiekunki i opiekunowie nieformalni. Ich łączną liczbę szacuje się na ok. 2 mln. Ok. 80 proc. z nich to kobiety, najczęściej żony, córki lub zatrudnione opiekunki. Osoby sprawujące opiekę są przemęczone psychicznie i fizycznie, mają poczucie osamotnienia, a jedna trzecia z nich wykazuje objawy depresji. Ogromnie potrzebują wsparcia. Tymczasem niewiele jest narzędzi, które mogą im realnie pomóc.

Innowacyjna muzyka

Dlatego właśnie powstała *Muzyka przeciw demencji*. Projekt przygotowała dwójka innowatorów społecznych – Małgorzata Rycharska i Krzysztof Kolski – przy wsparciu Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „Ę", znanego z działań na rzecz seniorów i seniorek. *Muzyka przeciw demencji* to proste narzędzie, które pomaga zarówno opiekunom, jak i ich podopiecznym. Składa się z 20 zestawów z utworami muzycznymi, które były znane i lubiane w latach młodości obecnych seniorów. Zawiera też krótki poradnik z informacją, jak używać zestawów z przykładami ćwiczeń, które warto wykonywać przy muzyce. Całość dostępna jest nieodpłatnie

online na stronie *www.muzykaprzeciwdemencji.pl*.

Projekt odwołuje się do wieloletnich doświadczeń różnych ośrodków opiekuńczych i badawczych na świecie, które wyraźnie wskazują na terapeutyczną rolę muzyki. Autorzy pomysłu przetestowali go również z polską grupą opiekunów i opiekunek osób z demencją. Wspomniana na początku pani Eugenia byłą jedną z takich osób testujących. Podobnie, jak inni, bardzo chwaliła tę inicjatywę.

W raporcie z testowania napisano: „Wszyscy opiekunowie, z którymi rozmawialiśmy, wskazywali na to, że muzyka poprawia samopoczucie osoby starszej. Niektórzy zauważyli też bardziej pozytywne nastawienie do opiekuna i świata, niższy poziom agresji u podopiecznych, bardziej zgodne działanie, większą chęć wykonywania czynności higienicznych lub skrócenie innych, np. usypiania. Osoby na wcześniejszym etapie choroby chętnie snuły wspomnienia przy muzyce. U osób na późniejszym etapie pojawiały się nawet łzy wzruszenia. Opiekunowie i opiekunki przyznają, że doświadczyli odprężenia, poprawy relacji z podopiecznymi, a samo sprawowanie opieki stało się łatwiejsze".

Pamięć muzyczna trwa dłużej

Takie obserwacje są zbieżne z wnioskami, do których dochodzi wiele instytucji zajmujących się terapią osób z chorobami otępiennymi. Zdaniem ekspertów z National Health Service w Wielkiej Brytanii jest coraz więcej dowodów na to, że pamięć muzyczna różni się od pamięci dnia codziennego, uszkadzanej w wyniku demencji. Muzyka, której słuchaliśmy w wieku 10-30 lat, trwa w naszej pamięci znacznie dłużej, a ponowne rozbudzenie związanych z nią wspomnień może mieć bardzo korzystny wpływ. „Znamy historie osób wycofanych i apatycznych, które zostały przywrócone do życia dzięki słuchaniu ulubionej muzyki" – piszą brytyjscy naukowcy.

W sieci można obejrzeć fragmenty poruszającego filmu *Alive Inside* (tłum. autorki: wewnątrz wciąż żywi). Widzimy w nim, jak osoby w zaawansowanym stadium demencji, z którymi prawie nie ma kontaktu, ożywiają się, śpiewają, przytupują, uśmiechają, a nawet rozmawiają pod wpływem dźwięków ukochanych piosenek z młodości.

Muzyka nie jest w stanie całkowicie zatrzymać procesów neurodegradacji w mózgu ani tym bardziej ich odwrócić. Jest jednak w stanie je przyhamować. Naukowcy z uniwersytetu w Toronto badali rezonansem magnetycznym pracę mózgu osób z zaburzeniami poznawczymi i wczesną demencją podczas słuchania różnych typów muzyki. Okazało się, że kiedy osoby te słuchały muzyki, która miała dla nich osobiste znaczenie, mózg był bardziej aktywny. Muzyka bardziej obojętna emocjonalnie aktywowała głównie korę słuchową. Natomiast gdy odtwarzana była muzyka znana i lubiana, „zaobserwowano silną aktywację neuronów kory przedczołowej, co wskazywało na zaangażowanie funkcji poznawczych". Przy takiej muzyce badane osoby miały też lepsze wyniki testów neuropsychologicznych, zwłaszcza tych sprawdzających pamięć.

Terapia dla chorych i opiekunów

Aby muzyka miała rzeczywiście terapeutyczny wpływ na mózg chorego (lub po prostu seniora), muszą być spełnione określone warunki. Przede wszystkim sesje muszą być systematycznie powtarzane. Ulubionej muzyki z młodości najlepiej słuchać więc przez co najmniej 20 min codziennie lub co drugi dzień. Sesje trzeba organizować w dogodnych i spokojnych warunkach, a muzyka nie może być przerywana reklamami. Warto wybrać taką porę dnia, która najbardziej sprzyja osobie chorej i kiedy reaguje ona najlepiej. Komuś, kto potrzebuje pobudzenia, warto puszczać muzykę przed południem, a osobom nadmiernie pobudzonym – niedługo przed snem.

Trzeba podkreślić, że taka terapia jest pomocna dla obu stron. U osób z demencją stymuluje funkcje poznawcze, pobudza miłe wspomnienia, zachęca do aktywności fizycznej, poprawia nastrój i zwiększa gotowość do wykonywania codziennych czynności, takich jak jedzenie, spacer czy higiena osobista. Zdarza się nawet, że redukuje odczucie bólu. Dzięki temu dla opiekunów korzystanie z sesji muzycznych oznacza łatwiejsze sprawowanie opieki, poprawę kontaktu i relacji z podopiecznym, pretekst do rozmowy, odprężenie, chwilę na odpoczynek.

Mamy nadzieję, że korzystanie z *Muzyki przeciw demencji* stanie się dla opiekunów inspiracją do dalszych kroków. Warto sięgnąć do starych płyt winylowych i CD oraz kaset, które są jeszcze w wielu domach, a także wymyślać własne ćwiczenia i tematy do rozmów inspirowane muzyką.

Na podstawie zgody udzielonej przez Stowarzyszenie Autorów ZAiKS zestawy muzyczne, wchodzące w skład *Muzyki przeciw demencji*, mogą być odtwarzane nieodpłatnie jako element terapii przez osoby prywatne, opiekujące się w domu chorymi z demencją, a także w instytucjach opiekuńczych: domach pomocy społecznej, domach seniora itp. #

Ciężkie nogi
Co robić, by nie bolały?

Zbliża się długo wyczekiwany okres świąteczny. Jak zwykle sporo czasu spędzimy w kuchni w pozycji stojącej. Niestety, nogi nie lubią długiego stania, szczególnie te starsze. Zmęczone, ciężkie nogi to przypadłość głównie kobiet (warto wiedzieć, że ciężkimi nogami określa się potocznie niewydolność żylną). Jak zniwelować dyskomfort? Jak zwykle najlepszym rozwiązaniem jest aktywność fizyczna. Każdy wysiłek, który pobudza serce i płuca do intensywnej pracy, jest naszym sprzymierzeńcem. Wszystkie ćwiczenia z nogami uniesionymi w górę poprawiają wydolność żylną.

Serce pompuje 6 l krwi na minutę. Odżywia w ten sposób naczynia krwionośne. Gdy stoimy w miejscu, praca serca jest utrudniona i po chwili odczuwamy ociężałość i ból w nogach. Warto robić przerwy na proste ćwiczenia – polecałam je w październikowym numerze „Pokoleń". Dotyczyły różnych grup mięśniowych.

Dzisiaj skupimy się na nogach. Poniższy trening sprawi, że krew żylna popłynie do serca i nogi staną się ewidentnie lżejsze. To proste aktywności, które warto wykonać w przerwie od świątecznych przygotowań. #

BOŻENA BORYS

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

Fot. Andrzej Borys

ĆW. 1

SPACER NA PALCACH

Unieś pięty i poruszaj się na palcach jak baletnica. Chodź tak przez przynajmniej 3 min.

ĆW. 2

STOPY

Usiądź na krześle. Pod stopą połóż małą piłeczkę. Tocz stopą piłkę, wykonując ruchy w przód i w tył, od palców do pięty. Potem wykonaj krążenie stopą. To samo powtórz drugą nogą.

ćw. 3

KOLANA

Usiądź na krześle. Unieś jedną nogę i wykonaj krążenie zgodnie z ruchem wskazówek zegara. To samo zrób drugą nogą. Powtórz ćwiczenie w przeciwną stronę, raz jedną, raz drugą nogą. Wykonaj po 10 okrążeń każdą nogą i w każdą stronę.

ćw. 4

WSPIĘCIA NA PALCE

Stań za krzesłem. Ręce oprzyj na oparciu. Zegnij jedną nogę w kolanie tak, by pięta była skierowana w stronę pośladka. Podnieś powoli piętę nogi, na której stoisz, i stań na palcach. Wróć na podłogę, nadal trzymaj nogę ugiętą w kolanie. Powtórz stawanie na palcach 10 razy. Zmień nogę i wykonaj tę samą sekwencję ruchów.

ćw. 5

STOPY

Usiądź na krześle. Przed sobą rozłóż szmatkę, ścierkę lub mały miękki dywanik. Chwyć palcami brzeg dywanika i przyciągnij do siebie. Zrób to samo drugą nogą.

ćw. 6

ODPOCZYNEK

Połóż się na kanapie, unieś nogi w górę i rozluźnij mięśnie, potrząsając delikatnie łydkami i udami. Poruszaj stopami w górę i w dół i powtórz rozluźnienie z potrząsaniem. Opuść nogi i wykonaj ćwiczenie jeszcze raz.

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

KŁAMST
nios
PRAW

TEKST:
MONIKA JUCEWICZ

WYSTAWĘ DZIEŁ PABLA PICASSA W MUZEUM NARODOWYM W WARSZAWIE ZORGANIZOWANO Z OKAZJI 50. ROCZNICY ŚMIERCI ARTYSTY ORAZ OBJĘCIA PRZEZ HISZPANIĘ, JEGO OJCZYZNĘ, PREZYDENCJI RADY UNII EUROPEJSKIEJ.

TWÓRCA absolutny

Ilekroć wybieram się na tego rodzaju wydarzenie, oczekuję kontaktu z wybitną sztuką. I zadaję sobie pytanie, czym dany twórca zaskarbił sobie sympatię wśród odbiorców, że jego sława nie słabnie od setek lat, a obrazy wciąż zyskują na aukcjach najwyższe ceny.

Nie tylko *Guernica*

W Polsce Picasso zasłynął jako twórca nowoczesnych arcydzieł z elementami kubizmu – obrazów *Guernica* i *Panny z Awinionu* – jeszcze przed krótką wizytą na Światowym Kongresie Intelektualistów w Obronie Pokoju, który odbył się w 1948 r. we Wrocławiu. Zostawił wtedy w Warszawie rysunki syrenki na ścianach, a później przekazał do Muzeum Narodowego rozmaite szkice i ceramiczne talerze.

Przez żelazną kurtynę przenikały również plotki o jego burzliwych romansach z młodymi kobietami, które wpływały na styl jego twórczości. Ich portrety odzwierciedlały aktualny stan uczuć malarza. Jednocześnie stanowią pamiętnik jego ambiwalentnych emocji. Stąd początkowo doskonale piękne twarze w kolejnych wersjach ulegają deformacji i zostają rozczłonkowane w kubistyczne elementy. To wyraz wewnętrznego konfliktu obu stron relacji.

Najsławniejszy obraz – *Guernica* – powstał w 1937 r. na zamówienie rządu Hiszpanii w trakcie wojnie domowej. Artysta, mieszając malarskie trendy, przedstawił w nim przeraźliwy chaos i tragizm życia na ruinach miasta Guernica. Dzieło stało się znakiem rozpoznawczym kontrowersyjnego stylu, w jakim Picasso wyrażał własne emocje, co budziło skrajne reakcje publiczności.

Muzy w destrukcji

Na warszawskiej wystawie nie znajdziemy jednak najsłynniejszych obrazów ukazujących geniusz artysty. Większość ekspozycji to wczesne szkice, rysunki, ilustracje do książek czy malunki na talerzach, które były już pokazywane jako skarby magazynu Muzeum Narodowego. Jest też kilka kolorowych obrazów z okresu cyrkowego czy afrykańskiego, pochodzących z muzeum w Maladze. Polskie akcenty zdominował zakopiański kożuszek, zakupiony dla partnerki malarza, obecny na wielkiej fotografii z Międzynarodowego Festiwalu Filmowego w Cannes. Picasso uwiecznił go potem w seriach litografii, na których kożuszek pozostaje niezmienny, inaczej niż uwięziona w nim kobieta ulegająca stopniowej destrukcji.

Portrety i litografie muz Picassa wzbudzają spore zainteresowanie szczególnie wśród młodych kobiet. W zakamarkach przestronnych sal muzeum odbywają się warsztaty dla młodzieży licealnej, która uważnie słucha przewodniczki, przypatrując się szkicom do obrazu kobiety z lustrem – na jego kolejnych wersjach wazonik z kwiatkami jest wciąż ten sam, lecz twarz kobiety, stopniowo deformowana, staje się po prostu brzydka.

Patronująca wystawie ambasada Hiszpanii zapowiada bardziej obszerne edycje dzieł Picassa, które wciąż budzą podziw i zainteresowanie.

Marzy mi się multisensoryczna retrospektywa twórczości malarza, podobna do tej, jakiej w Fabryce Norblina doczekali się tego lata impresjoniści spod znaku Moneta. Kunszt dzieł Picassa w pełni na to zasługuje. #

WO sące VDĘ

TEKST I ZDJĘCIA:
DANIEL WÓJTOWICZ

SZALENIE CENIĘ I LUBIĘ PICASSA. UWAŻAM PRZY TYM, ŻE POWINIEN ON ZOSTAĆ PATRONEM RUCHÓW SENIORALNYCH NA CAŁYM ŚWIECIE. JEST ON BOWIEM CZŁOWIEKIEM Z PRZESZŁOŚCI, KTÓRY WYZNACZYŁ KIERUNEK I TON PRZYSZŁOŚCI W SZTUCE. STAŁ SIĘ WYMOWNYM I BARWNYM SYMBOLEM SENIORA, KTÓRY CAŁY CZAS JEST MŁODSZY OD SWOICH NASTĘPCÓW.

Fot. Elżbieta Lubczyńska

Picasso był za swojego długiego życia prawdziwą fabryką dzieł sztuki. – *Nigdy nie nadchodzi chwila, w której mógłbym powiedzieć: „Dobrze pracowałem, a jutro jest niedziela”* – wyznał. Tworzył nie tylko głęboko przemyślane i wypracowane obrazy (jak *Panny z Awinionu*), lecz także szybko reagował na to, co niesie chwila, szkicując czy malując od ręki. Przekształcał czasem, choćby dla żartu, zwykłe przedmioty w artystyczne cuda. W jego muzeum w Paryżu widziałem zabawny filmik ukazujący, jak w kilka minut zmienia niewypalony gliniany wazonik w pomysłową kaczkę. Oglądałem go parę razy, nie mogąc oderwać się od artystycznej magii ruchów artysty, zdradzających jego ogromną pewność siebie. Czuło się, że wszystko w nim jest twórcze i ekspresyjne. Picasso był gejzerem sztuki. Podziwiam go bez końca.

Twórcza profuzja

Nie wiem, czy ktokolwiek kiedykolwiek zliczył pozostawione przez niego dzieła: obrazy, rzeźby, szkice, instalacje, ceramiki. Ja oglądałem je w kilku muzeach wypełnionych wręcz po brzegi. W tym najważniejszym w Paryżu, ale również w muzeum w okolicach jego ostatniego domu (w Antibes koło Nicei) oraz w Barcelonie. Odnalazłem też pojedyncze prace w londyńskiej galerii Tate, w byłej pracowni artysty w Vallauris i w Muzeum Narodowym w Oslo. Cały ten dorobek jest dla zwykłego człowieka nie do ogarnięcia, nie do opisania. Jeśli dodać jeszcze kwestię powszechnie znanego podziału twórczości Picassa na różne okresy, czasem całkowicie odmienne w swoim charakterze, to możemy na dodatek dostrzec w nim kilku różnych artystów. Rodzi to oczywistą trudność →

oglądu i oceny tej spuścizny, ale też daje ogromną korzyść i szansę – delektowanie się dziełami Picassa może stanowić niekończącą się wielką przygodę. I tak właśnie od kilku lat przeżywamy to z żoną, ku naszej ogromnej radości. Koncentrujemy się głównie na ostatnim i najbardziej ekspresyjnym okresie twórczości artysty – kubistycznym. (I do niego też odnoszę ten tekst).

Wielu moich znajomych nie przepada za twórczością Picassa. Może nie zawsze się do tego przyznają, ale nie rozumieją jego dzieł, nie trafiają one do nich. Jedni uznali wręcz, gdy zaciągnąłem ich do muzeum mistrza w Barcelonie (a było to wkrótce po tym, gdy jego obraz sprzedano gdzieś na świecie za... 200 mln dol.), że jego wielkość jest dla nich marketingowo rozdmuchana i mocno przesadzona. I nie zamierzają ulegać temu mitowi. Nie potrafią doszukać się powodu do zachwytu nad obrazami Picassa. Nic bowiem nie jest w tych dziełach takie jak to, co sami znają z życia.

Nic nie może być oczywiste

Kiedy ktoś powiedział kiedyś Picassowi, że nie widzi niczego znaczącego w jego obrazach, ten wskazał mu leżącą obok książkę w języku angielskim. – *Ja nie znam angielskiego i dla mnie ta cała księga jest tylko zbiorem bezładnie ułożonych liter. Ale czy to znaczy, że rzeczywiście nie ma w niej treści?* – odpowiedział zaczepnie z właściwą sobie ironią. Faktycznie, do odczytywania sztuki najlepiej mieć jakiś klucz pozwalający rozumieć intencje artysty. Ale ostatecznie nie jest to niezbędne, pod warunkiem zachowania maksymalnej otwartości na nowe, na nieznane. – *Nie zrozumiecie sztuki, póki nie pojmiecie, że w sztuce 1+1 może znaczyć każdą liczbę z wyjątkiem 2* – mawiał. Nic w sztuce nie może być oczywiste ani takie, jak na prostej fotografii.

Nasz syn, w tamtej chwili może 10-letni, spojrzał kiedyś na wiszącą w naszym mieszkaniu reprodukcję obrazu *Kobieta w rybim kapeluszu* i poskarżył się, że nie rozumie, po co i dlaczego malarz tak ją przedstawił.

– *Jak myślisz, czy znał tę panią?* – zapytałem.

– *Tak* – odpowiedział bez wahania.

– *No właśnie. A czy wydawała mu się normalna, czy dziwna, jakaś pokręcona?*

– *Raczej to drugie, dziwna.*

– *A jakie spotkanie z nią szczególnie zapamiętał?*

– *No chyba w jakiejś restauracji.*

– *A co jedli?*

– *Rybę, oczywiście* – mały posuwał się śmiało do przodu.

– *A czy malarz lubił tę panią?*

– *Nie, chyba nie.*

– *A czy mówi o tym ze złością, czy ze śmiechem?*

– *Jasne, że się z niej śmieje* – zawyrokował i było widać, że już wszystko wie.

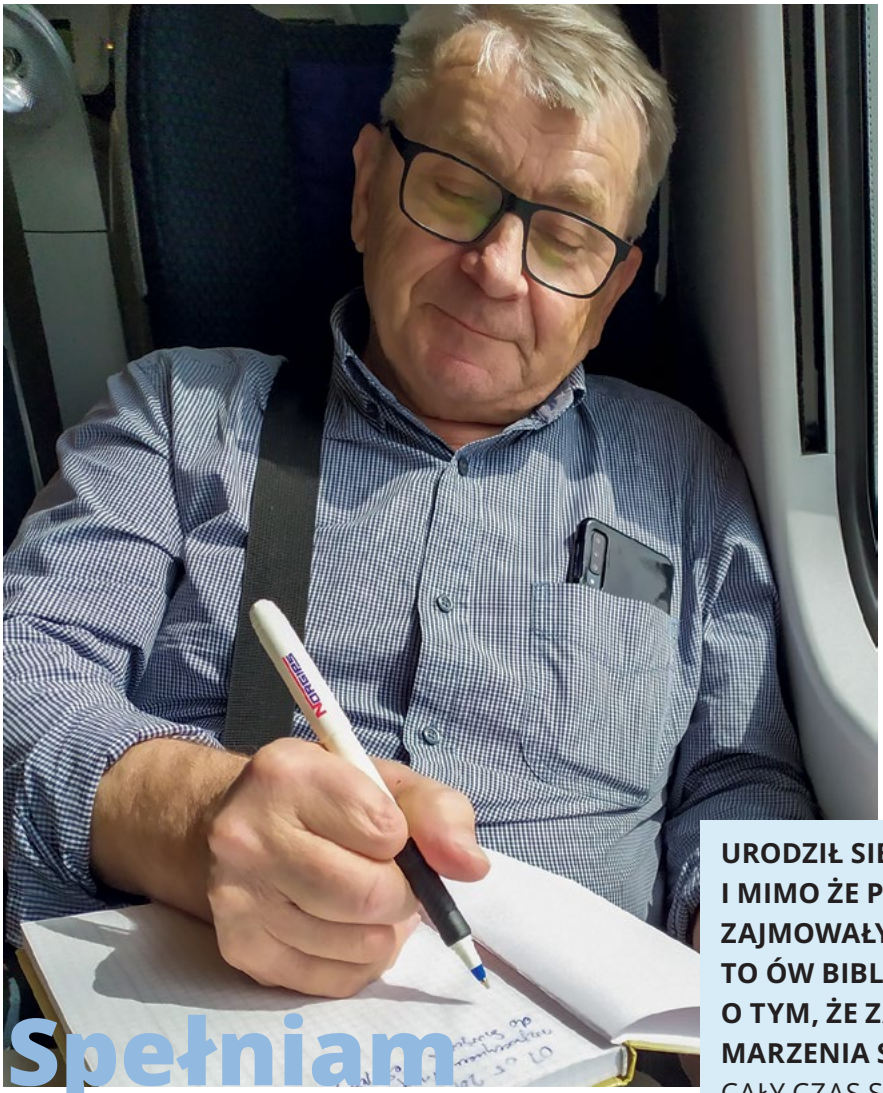
Czy trafnie? To bez znaczenia. Obrazy powstają po to, abyś zobaczył to, co widzisz, i poczuł to, co czujesz. To wypełnia cel twórczy. I w tym wypadku Picasso nawiązał artystyczny kontakt z naszym synkiem. Nie dość tego. Od tamtej pory mały, patrząc na kolejne obrazy, uśmiechał się. Zrozumiał filuterne przymrużenie oka mistrza.

Mistrzowski dowcip

Dowcip i poczucie humoru są tym, co w pracach Picassa uwielbiam najbardziej. Koniecznie, jeśli chce się z mistrzem współgrać i go rozumieć, trzeba dać mu się porwać. Jest to poczucie humoru zupełnie wyjątkowe, bo przede wszystkim artystyczne, związane z formą. Nietypowe, zwariowane zobrazowania twarzy, postaci czy sytuacji trzeba postrzegać przede wszystkim jako dowcip. Ale nie taki pozbawiony sensu czy treści. Przeciwnie. Odbieram to zawsze jako barwną opowieść twórcy o ludziach i życiu, czasem też o ich gorszych stronach. Przedstawianie postaci jednocześnie z wielu perspektyw, z odmiennych stron, jest metodą sygnalizowania różnego oblicza danej osoby. Z rozbawieniem oglądałem w Paryżu znany portret Émilie Marguerite Walter, jednej z teściowych mistrza. Ileż prawdy o tej osobie kryje się w jej wizerunku. I ileż ciętego humoru! – *Maluję rzeczy tak, jak o nich myślę, nie tak, jak je widzę* – wyjaśniał. I to rzeczywiście w jego pracach czuć.

Picasso wiedział, że w oglądzie rzeczywistości nie jesteśmy wcale ani uporządkowani, ani zdyscyplinowani. Odważył się to obrazować, z genialną przenikliwością. Patrzyłem przed laty w londyńskiej galerii Tate na obraz *Naga, zielone liście i popiersie*, w którym nic niby nie pasuje do niczego, a jednak doskonale czuje się nastrój chwili, piękno kobiety i miłosną relację z kochankiem, którego tam zresztą nie ma. I zrobiło to na mnie wrażenie. Nadal nie wiem dlaczego.

Mistrz operuje elementami i skojarzeniami, które tkwią w naszej podświadomości, i daje im wolność. Ku mojej satysfakcji. – *Sztuka jest kłamstwem, które uświadamia nam prawdę* – stwierdził kiedyś Picasso. I za to kłamstwo go uwielbiam. #



WYSŁUCHAŁA:
MARZENA MICHAŁEK

Spełniam marzenia, a lista jest coraz dłuższa

URODZIŁ SIĘ PRAKTYCZNIE W BIBLIOTECE. I MIMO ŻE PRZEZ WIĘKSZOŚĆ ŻYCIA ZAJMOWAŁY GO FINANSE I RACHUNKOWOŚĆ, TO ÓW BIBLIOTECZNY RYS PRZESĄDZIŁ O TYM, ŻE ZAWSZE MARZYŁ O PISANIU. MARZENIA SIĘ SPEŁNIŁY. A WŁAŚCIWIE CAŁY CZAS SPEŁNIAJĄ. ANDRZEJ ZAWADZKI REDAKCYJNIE JEST ZWIĄZANY Z „POKOLENIAMI", PISUJE TAKŻE DO INNYCH PERIODYKÓW. WYDAŁ DWIE KSIĄŻKI, A OSTATNIO ZOSTAŁ LAUREATEM PRESTIŻOWEJ NAGRODY TYGODNIKA „POLITYKA" W KONKURSIE „O BRZYTWĘ PILCHA".

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

Nazywam się Andrzej Zawadzki, mam 73 lata. Z wykształcenia jestem ekonomistą rolnictwa. Niemal całe życie zawodowe pracowałem na uczelniach. Zaczynałem w czasach, gdy nie było u nas prawdziwej ekonomiki, wszystko było regulowane przepisami, więc mówiłem studentom, jak to powinno być, jak powinno się kalkulować, brać pod uwagę wydajność i ekonomiczne uzasadnienie decyzji gospodarczych. Przemiany w 1989 r. obudziły we mnie nadzieję, że może się w Polsce coś zmienić. Prawo bankowe i ustawa o działalności gospodarczej były na tyle rewolucyjne, że mnie wręcz porwały. Zająłem się więc bankami i finansami rolnictwa. Zmiany w zasadach finansowania rolnictwa i zbliżające się członkostwo Polski w UE wymagały stworzenia instrumentarium do realizacji celów. W 1994 r. powołano do życia Agencję Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa, której byłem pierwszym prezesem i która do dziś jest jedną z największych instytucji w Polsce. Potem pracowałem jeszcze w BGŻ SA. Równocześnie wykładałem finanse, rachunkowość, bankowość i inne przedmioty. Napisałem trzy podręczniki, byłem dziekanem, promotorem ok. 500 prac licencjackich i magisterskich.

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

Zawsze chciałem pisać. Chciałem komunikować ludziom, co wiem i co czuję. Lubię też, gdy mam jakąś reakcję zwrotną. Tak jest w „Pokoleniach", ale nie tylko. Czasem mam polemiczne uwagi do poglądów wyrażanych w tygodnikach.

Powiedz coś więcej – dlaczego akurat takie marzenie?

Czasem żartuję, że chciałem pisać, bo urodziłem się w bibliotece. Urodziłem się dokładnie w pokoju, w którym mieścił się punkt biblioteczny, a moja mama ten punkt prowadziła.

Ile czasu czekałeś na realizację swojego marzenia?

Mój pierwszy tekst ukazał się w „Świerszczyku", gdy miałem 10 lat. To było jedno zdanie, ale satysfakcja była olbrzymia. Potem, w szkole średniej, pisałem do gazety „Gromada – Rolnik Polski". Mój polonista mówił: „Chłopie, co ty robisz w technikum, ty powinieneś pisać!". Dziś myślę o jakiejś wręcz perwersji na punkcie swojego nazwiska umieszczonego w opublikowanym tekście.

Jak to się stało, że spełniłeś marzenie?

Kiedy przeszedłem na emeryturę, zapragnąłem pisać o czymś innym niż do tej pory. Znalazłem fantastyczny kurs dla piszących seniorów. Mówiłem tam, że trudno mi jest przestawić się na to inne pisanie, ale dzięki ćwiczeniom i cennym uwagom prowadzących jakoś się przełamałem. Zacząłem szukać miejsca do publikowania tekstów. I wtedy wpadł mi w ręce numer „Pokoleń". Wysłałem propozycję, została przyjęta. I tak rozpoczęła się moja przygoda z pismem.

Co przyniosła ci realizacja tego marzenia?

To jest niesamowita frajda. Żeby pisać, trzeba przede wszystkim dużo czytać. Żeby coś napisać, najpierw muszę się o tym sporo dowiedzieć. To nie pozwala starzeć się moim szarym komórkom. A iluż fantastycznych ludzi poznałem dzięki pisaniu! Fantastycznych, bo podobnych do mnie: z siłą swoich pasji, chęcią do działania, z planami i marzeniami. Spotykam także piszących. Niektórym z nich pomagam w przezwyciężeniu oporu przed ujawnianiem się, wskazuję możliwości wyjścia z twórczością do ludzi.

Żałujesz, że nie zrobiłeś tego wcześniej?

Nie, bo realizowałem się w pełni w innych obszarach. Jasne, że mogłem pisać jednocześnie różne rodzaje tekstów. Mogę się jednak pochwalić, że bardzo zachęcałem dyplomantów do tego, by publikowali na podstawie swoich prac.

Czy masz w planach realizację kolejnych marzeń?

Sprawa z marzeniami nie polega tylko na tym, by je spełnić. Bardziej interesuje mnie stałe dodawanie punktów do listy. Dlatego wszystkim życzę spełniania marzeń, a nie spełnienia. Czasem mówię: „Spełniło się moje marzenie", głównie w kontekście zobaczenia czegoś na świecie, ale zaraz dodaję: „To teraz jeszcze zostało mi...". Ja swoje marzenia spełniam, a lista jest coraz dłuższa.

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

Nie tylko jest czas, ale istnieje taka potrzeba. To powoduje wolniejsze starzenie się, niezależnie od tego, jakiej pasji się poświęcimy. Trzeba tylko oddać się temu z zaangażowaniem i z wiarą w sukces. Istnieje dziś wiele miejsc, gdzie zachęca się seniorów do chwycenia za pióro lub pędzel, do wyciągnięcia z szuflad swoich dzieł, do pokazania ich światu. Wiem, że tworzy się przede wszystkim dla własnej satysfakcji, ale jest ona niewątpliwie większa, gdy ktoś też to zobaczy. #

Fot. CAM

Pierwsze urodziny CAM przy ul. Armii Ludowej 9

CENTRUM AKTYWNOŚCI MIĘDZYPOKOLENIOWEJ PRZY UL. ARMII LUDOWEJ 9 W PAŹDZIERNIKU OBCHODZIŁO SWOJE PIERWSZE URODZINY. TO WYJĄTKOWY DZIEŃ DLA WSZYSTKICH OSÓB ZWIĄZANYCH Z TYM MIEJSCEM. CAM PROWADZI DZIAŁANIA MIĘDZYPOKOLENIOWE: NAJMŁODSZA UCZESTNICZKA ZAJĘĆ MA 9 LAT, NAJSTARSZA – 98. TO TAKŻE PUNKT CHĘTNIE ODWIEDZANY PRZEZ SPOŁECZNOŚCI UKRAIŃSKĄ, ARABSKĄ I TADŻYCKĄ.

Dorobek niewielkiego CAM w centrum Warszawy, jak na rok działalności, jest naprawdę znaczący – zorganizowano tu ponad 510 wydarzeń! Rękodzieło, podróże, treningi pamięci, filozofia, języki, brydż, edukacja dotycząca zdrowia, prawo, plastyka, psychologia, mediacja, grupy wsparcia, improwizacja, bezpieczeństwo i wiele innych – każdy znajdzie tutaj coś interesującego dla siebie. Zdarzają się też wydarzenia wyjątkowe, wśród których można wymienić: projekty Pracowni Terenowej Sztuk Społecznych Uniwersytetu Warszawskiego, mapowanie miasta i projekt artystyczny z Franciszkiem Orłowskim, prowadzony wraz z Muzeum Sztuki Nowoczesnej i Klubem Seniorów i Seniorek Nowoczesnych, Dzień Sąsiada zorganizowany we współpracy z okolicznymi miejscami (BAZA by Inclusive.Buzz, OSiR Polna, Bazar Miejski, Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Śródmieście m.st. Warszawy, Galeria Kawałek Sztuki, Kino Luna), escape room, potańcówkę międzypokoleniową, Dzień Kobiet, spotkanie z aktorem Janem Piechocińskim, spotkanie

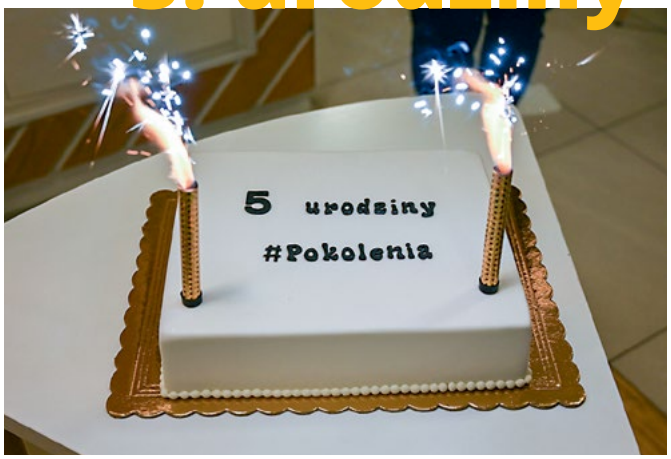
Fot. CAM

z dziennikarką Marzanną de Latour, wydarzenia artystyczne (*Weźmy na pamiątkę deszcz* i *Kaziuki wileńskie*), a także wymianę ubrań i roślin.

Od początku działalności jest z nami 45 wolontariuszek i wolontariuszy z różnych grup wiekowych. Wielu z nich to osoby, które początkowo przychodziły skorzystać z oferowanych zajęć, a po pewnym czasie zaczęły dzielić się swoimi umiejętnościami i wiedzą. Z CAM przy ul. Armii Ludowej współpracują także 24 organizacje społeczne i instytucje, m.in.: Uniwersytet Warszawski, Rada Seniorów Śródmieście, Fundacja Wsparcia i Mediacji Pax Cordis, Fundacja Seniorwizacja, Grupa w Działaniu, Narodowy Instytut Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji im. prof. dr hab. med. Eleonory Reicher, Polska Unia Seniorów, Stowarzyszenie Kreatywni 50+, Fundacja Ocalenie i wiele innych. #

Centrum Aktywności Międzypokoleniowej przy ul. Armii Ludowej 9
www.cam.waw.pl
www.facebook.com/cam.armii.ludowej9
tel. 22 723 244 387

5. urodziny „Pokoleń”



Tort był pyszny... To już piąty!

#POKOLENIA W PAŹDZIERNIKU ŚWIĘTOWAŁY SWÓJ 5. JUBILEUSZ. PRZEZ TEN CZAS UKAZAŁY SIĘ 53 NUMERY MIESIĘCZNIKA – WYDRUKOWALIŚMY ICH ŁĄCZNIE 618 TYS. EGZEMPLARZY! Z OKAZJI ROCZNICY ODWIEDZIŁA NAS PANI ALDONA MACHNOWSKA-GÓRA, WICEPREZYDENTKA M.ST. WARSZAWA, WLAŁA MIÓD W NASZE SERCA ŻYCZENIAMI I ZACHĘCIŁA, BY KONTYNUOWAĆ OBRANY KURS!

Fot. Izabela Knach, CAM „Nowolipie”

Od lewej: Daniel Wójtowicz, Andrzej Zawadzki, Włodzimierz Zdunowski

Od lewej: redaktorka naczelna Aleksandra Laudańska, wiceprezydentka Aldona Machnowska-Góra, redaktorka Marzena Michałek, dyrektorka CAM „Nowolipie” Joanna Dolińska-Dobek

Barbara Wizimirska i Andrzej Hałubek

„Pokoleniowa” rodzina

Bożena i Andrzej Borysowie

Na pierwszym planie: Lidia Kosk

Seniorzy w Wielkiej Brytanii

TEKST:
MARZENA MICHAŁEK

WIELKA BRYTANIA, PODOBNIE JAK CAŁA EUROPA, STARZEJE SIĘ W NIESPOTYKANYM DO TEJ PORY TEMPIE. TYLKO DO 2030 R. LICZBA BRYTYJCZYKÓW W WIEKU POWYŻEJ 60 LAT PRZEKROCZY 20 MLN. W LIPCU 2009 R. TAMTEJSZY RZĄD STWORZYŁ DOKUMENT *BUDOWANIE SPOŁECZEŃSTWA DLA LUDZI W KAŻDYM WIEKU*, KTÓRY MA PRZYGOTOWAĆ KRAJ NA LAWINOWO POSTĘPUJĄCY PROCES STARZENIA SIĘ OBYWATELI. PROJEKT POKAZUJE KIERUNKI DZIAŁANIA ORGANÓW PUBLICZNYCH, SEKTORÓW POZARZĄDOWYCH I FIRM KOMERCYJNYCH.

Fot. Pexels, Mathias Reding

Rok 2050 będzie w Wielkiej Brytanii rokiem stulatków – będzie ich wtedy aż 250 tys. Nie wszyscy jednak są przygotowani na tak długie życie. Szacuje się, że aż 7 mln Brytyjczyków nie oszczędza na emeryturę, co oznacza dla nich egzystencję w skrajnej nędzy. Zwłaszcza biorąc pod uwagę fakt, że statystycznie 65-letni mężczyzna ma przed sobą jeszcze ok. 20 lat życia. Wiele osób chce pracować po przejściu na emeryturę, ale wskaźnik zatrudnienia w tym wieku wynosi zaledwie 11 proc. Dlatego w narodowej strategii *Budowanie społeczeństwa dla ludzi w każdym wieku* zostały poruszone m.in. takie kwestie, jak: osoby starsze a finanse, zdrowie, rodzina czy polityka lokalna. Warto zaznaczyć, że w finansowaniu opieki długoterminowej nad osobami starszymi w Wielkiej Brytanii partycypują: system publicznej służby zdrowia, władze samorządowe, organizacje samorządowe i osoby starsze. Samorządy mają do dyspozycji określoną pulę środków na usługi społeczne i to one decydują, jak nimi dysponować w ramach lokalnej społeczności. Świadczenia medyczne są bezpłatne i niezależne od kryteriów dochodowych.

Brytyjski senior: finanse i praca

7 mln Brytyjczyków nie ma oszczędności na nadchodzącą starość. Dodatkowo 45 proc. kobiet otrzymuje niepełną emeryturę. Rozwiązania zaproponowane przez rząd to: obowiązkowe zapisy do programu emerytalnego już od 22. roku życia, zniżka podatkowa dla osób pracujących min. 16 h tygodniowo po 65. roku życia oraz programy oferujące seniorom bezpłatne formy doradztwa finansowego, pomagające m.in. zarządzać domowym budżetem, mądrze pożyczać, ubezpieczać się, skutecznie rozliczać, planować swoją emeryturę itp.
Wielu brytyjskich seniorów uważa, że to oni sami powinni decydować o momencie wycofania się z życia zawodowego, a pracodawcy powinni im zapewnić możliwość elastycznego czasu pracy, np. w systemie projektowym czy w niepełnym wymiarze godzin. Osoby po 50. roku życia, które mają problem ze znalezieniem zatrudnienia, mogą liczyć na natychmiastowe wsparcie urzędów pracy i są zwolnione z przepisowych sześciu miesięcy oczekiwania na bezpłatne szkolenia. Powstała w 2006 r. rządowa inicjatywa *Age Positive* promuje wśród pracodawców zatrudnianie starszych pracowników.

Brytyjski senior: zdrowie i aktywność

Tylko 17 proc. mężczyzn i 13 proc. kobiet w wieku 65-74 lata jest w Wielkiej Brytanii aktywnych fizycznie. Dlatego od 2010 r. rząd wprowadził program profilaktyczny, monitorujący zagrożenie chorobami serca i nerek, zawałami i cukrzycą u osób w wieku 40-74 lata, które nigdy wcześniej nie były zdiagnozowane w kierunku jednej z tych chorób. Projekt zakłada przeprowadzanie badań kontrolnych raz na pięć lat. Na stronie

→

internetowej brytyjskiej służby zdrowia NHS (National Health Service) dostępna jest również ankieta skierowana do osób 45+, umożliwiająca ocenę własnego zdrowia i stylu życia. Analiza koncentruje się na takich czynnikach, jak: palenie, odżywianie, spożywanie alkoholu, aktywność fizyczna oraz samopoczucie emocjonalne. Po jej wypełnieniu użytkownik otrzymuje wskazówki oraz informacje na temat profesjonalnego wsparcia. Rząd rozpoczął także realizację programów skierowanych do seniorów, mających na celu ich aktywizację i informujących m.in. o zniżkach na transport i kulturę czy nieodpłatnych programach medycznych i sportowych. Aktywne wsparcie rządu dotyczy również kształcenia seniorów w kierunku nowoczesnych technologii.

Brytyjski senior: rodzina i lokalna społeczność

W Wielkiej Brytanii osoby 65+ stanowią 1/3 opiekunów świadczących więcej niż 50 h opieki tygodniowo. Opieka dziadków nad wnukami została wyceniona na 3,9 mln funtów. Brytyjski program *Carers Direct,* przeznaczony dla osób opiekujących się bliskimi, informuje o ich prawach, profesjonalnych szkoleniach, o tym, jak łączyć obowiązki opiekuna z pracą zawodową, jak dbać o swoje zdrowie, gdzie szukać wsparcia. Ogromnym problemem, który dotyka brytyjskich seniorów, jest samotność. Prawie połowa z nich, mająca powyżej 75 lat, mieszka sama. Duża grupa miesiącami nie ma kontaktu z rodziną ani z sąsiadami. W wolontariat angażują się zaś tylko ci seniorzy, którzy działali na rzecz organizacji pozarządowych, gdy sami byli jeszcze aktywni zawodowo. Strategia rządowa w tym zakresie zakłada promocję usług i organizacji befriendingowych (wolontariat koleżeński mający na celu wspólną pomoc osób w podobnym wieku i o podobnych zainteresowaniach), które są dla seniorów zarówno formą wsparcia, jak i aktywizacji.

Opcje emerytalne na Wyspach

Od 2016 r. Brytyjczycy mają tzw. nową emeryturę państwową, która ma zastąpić starą emeryturę państwową (czasami nazywaną „podstawową emeryturą państwową"). Osoby uprawnione do starej emerytury państwowej nadal ją otrzymują, a nową emeryturę państwową dostają tylko nowi kandydaci. Ostatecznie stara emerytura państwowa zostanie całkowicie wycofana. To, która emerytura będzie realizowana jako świadczenie, będzie zależeć od tego, czy osiągnęło się wiek emerytalny przed wejściem w życie nowej emerytury państwowej. Brytyjczycy osiągają wiek emerytalny, mając 66 lat – dotyczy to zarówno mężczyzn, jak i kobiet. Emerytury państwowej nie otrzymuje się jednak automatycznie – trzeba się o nią ubiegać. Na cztery miesiące przed osiągnięciem wieku emerytalnego każdy potencjalny emeryt otrzymuje od Służby Emerytalnej zaproszenie na spotkanie w celu określenia, czy potencjalny emeryt chce się o nią ubiegać od razu, czy też odroczyć ją i dostać wyższe uposażenie w przyszłości.
Wszyscy, którzy w trakcie swojej kariery zawodowej oszczędzali w ramach programu emerytalnego, po przejściu na emeryturę muszą zdecydować, co zrobić z pieniędzmi zaoszczędzonymi na jej poczet, dysponując tzw. pulą emerytalną. Pula emerytalna to łączna kwota składek emerytalnych, które były wpłacane przez pracownika i pracodawcę w ramach planu emerytalnego. Pula obejmuje także wzrost kapitału uzyskany z inwestycji funduszu, w zależności od sposobu skonfigurowania programu emerytalnego. Pula emerytury nie obejmuje emerytury państwowej – tę zapewnia rząd. Jeśli składki emerytalne były wpłacane na wiele różnych programów emerytalnych, potencjalny emeryt, by uzyskać świadczenie, musi skontaktować się z każdym z tych funduszy osobno. Aby mieć dostęp do puli emerytalnej, należy osiągnąć określony minimalny wiek emerytalny – zwykle wynosi on 55 lat. W przypadku niepełnosprawności lub poważnej choroby istnieje możliwość wcześniejszego otrzymywania emerytury, ale zależy to od zasad poszczególnych programów emerytalnych. Swoją pulę emerytalną można przyjąć jednorazowo w gotówce – nazywa się to kwotą ryczałtową. Można też traktować swoją pulę emerytalną jak konto bankowe i dokonać kilku wypłat, kiedy zajdzie taka potrzeba. Istnieje także opcja tzw. renty dożywotniej, która przekształca pulę w emeryturę, zapewniając gwarantowany dochód na całe życie lub przez określony okres. W programie wypłat część lub całość puli emerytalnej przenoszona jest do programu, który następnie jest inwestowany na giełdzie.

Opieka nad seniorami

Brytyjczycy podchodzą bardzo odpowiedzialnie do opieki nad seniorami. Ogranicza to ryzyko ewentualnych nadużyć czy niekompetencji ze strony licznych firm świadczących usługi opiekuńcze. Nad jakością i bezpieczeństwem usług medycznych i społecznych (w tym także tych związanych z długoterminową opieką nad seniorami) czuwa w Wielkiej Brytanii organ państwowy Care Quality Commission (Komisja ds. jakości opieki). Jej zadaniem jest monitorowanie jakości usług opiekuńczych oraz dbanie o zachowanie jak najwyższych standardów. Brytyjscy seniorzy mogą także otrzymywać specjalne zasiłki (*attandance allowance*). Mogą być one przeznaczone na częściową opłatę za opiekę i pomoc w codziennym funkcjonowaniu. Wysokość takiego zasiłku jest uzależniona od sytuacji ekonomicznej seniora, którą należy potwierdzić stosownymi dokumentami i odpowiednią diagnozą medyczną. Dla osób opiekujących się niezawodowo chorymi lub niesamodzielnymi (w tym osobami starszymi) przewidziany jest zasiłek dla opiekuna (*carer's allowance*). Aby otrzymać tego typu wsparcie, nie trzeba być spokrewnionym z podopiecznym. #

ĆWICZ Z NAMI UMYSŁ!

O umysł powinniśmy dbać cały czas – na każdym etapie życia i każdego dnia w roku. Święta czy nie, pamiętajmy też o dobrym nastawieniu, humorze, empatii i chwili odpoczynku. Proponujemy kilka ćwiczeń w świątecznym klimacie! #

ĆW. 1 Święta

Przeczytaj poniższy tekst – zapisany jest od końca – a dowiesz się więcej na temat bożonarodzeniowych preferencji Polaków.

Według badań Polacy lubią święta Bożego Narodzenia przede wszystkim za możliwość spędzenia czasu z rodziną i przyjaciółmi oraz radość, jaką daje obdarowywanie najbliższych oraz otrzymywanie prezentów. Co czwarty Polak za najwięksą atrakcję uznaje świąteczne jedzenie. Jednak niektórzy z nas twierdzą, że święta oznaczają tylko nerwy, zmęczenie i gonitwę. Może faktycznie tak jest, ale czy to nie zależy od nas samych? Od naszego nastawienia, zbyt dużych wymagań wobec siebie i innych?

ĆW. 2 Niezły bigos

W każdym z poniższych wierszy jest jedno słowo, które nie pasuje do pozostałych. Wskaż, które i dlaczego.

KARP PASCHA KUTIA PIERNIK MAKOWIEC

LEŻAK ŚNIEG MRÓZ KULIG BAŁWAN

LAMPKI PALMY ŁAŃCUCHY BOMBKI GWIAZDA

KARDAMON OREGANO GOŹDZIKI CYNAMON IMBIR

GRZYBY MORELE FIGI ŚLIWKI GRUSZKA

ĆW. 3 Kolęda

Korzenie kolędy (obok) sięgają XVII w. Utwór przez lata ulegał modyfikacjom, np. początkowo nie miał refrenu. W II poł. XIX w. kolęda przybrała kształt, który znamy obecnie. Uzupełnij brakujące wyrazy. Możesz sobie pomóc, nucąc melodię.

Przybieżeli do Betlejem ....., grając skocznie ..... na ..... Chwała na wysokości, chwała na wysokości, a pokój na ziemi! Chwała na wysokości, chwała na wysokości, a pokój na ziemi! Oddawali swe ukłony w ..... tobie z ..... ochotnego, o .....! Chwała na wysokości, chwała na wysokości, a pokój na ziemi! Chwała na wysokości, chwała na wysokości, a pokój na ziemi! Anioł ..... sam ..... te dziwy, których oni nie ....., jak ..... Chwała na wysokości, chwała na wysokości, a pokój na ziemi! Chwała na wysokości, chwała na wysokości, a pokój na ziemi!

ĆW. 4 Bombki

Każdy typ bombki ma przypisaną wartość: zielona okrągła = 2, czerwona okrągła = –3 (minus 3), niebieska okrągła = 4, żółta podłużna = 5.
Twoim zadaniem jest podanie sumy, która wyjdzie po dodaniu do siebie wartości wszystkich bombek.

Podpowiedź wizualna

ĆW. 5 Życzenia

Napisz, czego życzysz sobie na nadchodzące święta. Śmiało – życzenia się spełniają!

_____

_____

_____

_____

Krzyżówka

ulica z Centrum LIM	zielony z Marsa	epopeja pióra Wergiliusza	kotlet z kurczaka		część zwrotki		paskuda, maszkara		baśniowy patron ulicy w Ursusie		dawany na Fejsie	Igną do światła		marka samochodów elektrycznych	kino w PKiN		najwyższy wulkan w Europie
					pieniądz Japonki		miniona moda					śpiewa „Mój dom”			usuwana ośnikiem		
							2								12		
potocznie o UW									stacja metra M1								6
									rodzaj płatności								
manifestacja						11							obrazki plamiste				
izraelski pistolet																	
			miejscowość we Francji		śpiewa „Po co nam to było”							wcięcia w tekście	płacona co miesiąc				
					stolica Japonii	tendencja							rzeka w Błoniu				
twórcza myśl				13	prorok Boga Jahwe		7				pozą linią boiska		9		przerażenie		objęcie władzy przez biskupa
											przed propanem						
przyjmuje gotówkę		3					punkt widzenia							dawna nazwa nart			
miasto w woj. lubuskim	Marco, niemiecki piłkarz	tyle co nic		próżniak			10	republika z Kazaniem									
				autor „Lalki”				jacht mieczowy									
							... meksykańska, roślina z igrekiem							4840 jardów kwadratowych		samochód z Korei Południowej	
... Marvin, aktor																	
			Zet lub Nowy Świat		5				aparat dentystyczny				1				
dzielnica Warszawy						kłoda					zmniejsza je smar						
producent Fiata 125p		8															
			... Lubelska, ulica w Wesołej						ich „Teksańscy”				reżyser „Lalki”				4

1	2	3	4	5

6	7	8	9	10	11	12	13

Na dobry humor

Rys. Dariusz Pietrzak

SUDOKU

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

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

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

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

#POKOLENIA

NAJLEPSZE PRZED TOBĄ

spotkanie z

KLAUDIĄ LATOSIK

edukatorką seksualną,
współautorką książki „Najlepsze przed Tobą“

CAM

13 grudnia 2023 r.
godz. 17.00
ul. Nowolipie 25B

Czytaj #POKOLENIA,
niech Twój świat się zmienia!