Warszawski Miesięcznik Seniorów

Styczeń-Luty 2024 #1 (56)

#POKOLENIA

Magazyn bezpłatny

ISSN: 2657-4012

PRZECZYTAJ
UKAZUJEMY SIĘ JUŻ
6. ROK
I PRZEKAŻ DALEJ

DJ WIKA | MINISTER SENIORÓW | CZESKA EMERYTURA

Centrum Aktywności
Międzypokoleniowej „Nowolipie”
cam.waw.pl

CAM nowolipie

Warszawa

ALEKSANDRA LAUDAŃSKA
REDAKTOR NACZELNA

Zespół redakcyjny „Pokoleń" i przyjaciele Fot. Izabela Knach, CAM „Nowolipie"

Siła autentyczności

Pomysł, żeby zrobić wywiad z Wirginią Szmyt, DJ Wiką, wyartykułowałam na jednym z pierwszych spotkań redakcyjnych. Nie spotkał się z entuzjazmem. „Za dużo już tej Wiki jest" – usłyszałam. Odczułam, że celebryctwo najstarszej polskiej DJ-ki uwiera jej rówieśników. To był też sygnał, że w „Pokoleniach" powinniśmy pokazywać zwykłych ludzi, nieznanych szerszej publiczności z mediów.

Minęło pięć lat. 86-letnia Wika jest wciąż bardzo rozpoznawalna, a teraz jest jej nawet więcej – z powodu filmu dokumentalnego o jej życiu, który niedawno trafił do kin w całej Polsce. Pokazał coś, z czego nie zdawaliśmy sobie sprawy: ta energiczna, kolorowa kobieta, królowa imprez tanecznych otoczona ludźmi w każdym wieku, często jest samotna. Odsłaniając tę prawdę o sobie, stała się bardziej ludzka dla tych wszystkich, których – być może – drażniła jej ekspresyjna obecność w mediach.

Autentyczność wymaga odwagi. Wirginia niewątpliwie ją ma. Tak jak ma autentyczną pasję do muzyki i szczere zaangażowanie w sprawy w sprawy ludzi starszych. Dlatego chciałyśmy, żeby i nam opowiedziała swoją historię. Bo w „Pokoleniach" stawiamy na autentyczność i ona jest naszą siłą. Jesteśmy pismem seniorów, które tworzą seniorzy. Wspólnie z dwoma (nieco od nich młodszymi) redaktorkami – niezmiennie zakochanymi w swoich starszych koleżankach i kolegach oraz ogólnie w ludziach dojrzałych: Waszej energii, kreatywności, radości życia i autentyczności.

Dlatego niezmiernie cieszymy się, że przed nami kolejny wspólny rok i spotkania, których owocem będą interesujące artykuły. Ich pierwsza – naprawdę dobra! – partia już w tym numerze. Szczególnej uwadze polecam rozmowę Marzeny Michałek z ministrą ds. polityki senioralnej, Marzeną Okłą-Drewnowicz. Bardzo kibicujemy nowej pani minister, jej siła również leży w autentycznym zaangażowaniu w sprawy seniorów.

Miłej lektury! I niech to będzie dobry rok dla nas wszystkich. #

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

#SPIS TREŚCI

Fot. CAM „Nowolipie”

21 Dotacje Warszawy na programy prozdrowotne

01 Od redakcji

WYWIAD

03 Mam odwagę być sobą

08 Szykujemy wsparcie dla seniorów i ich rodzin

WARSZAWSKA RADA SENIORÓW

12 Wieści z WRS

MUZEA WARSZAWSKIE

14 Drogi do niepodległości

KULTURA

16 Szlachetna nicość

18 Wydarzenia dla seniorów

PORADNIK SENIORA

20 Najciekawsze miejsca i atrakcje metropolii warszawskiej

21 Dotacje Warszawy na programy prozdrowotne

ZDROWIE

22 Dlaczego łzawią?

AKTYWNIE

24 Hu, hu, ha! Nasza zima zła!

ZDROWIE

26 Rady na zimowe chłody od kuchni

KOLEKCJONER WARSZAWSKI

28 Z miłości(ą) do kart pocztowych

DŁUGOWIECZNOŚĆ

30 Jak przedłużyć życie i zachować zdrowie dzięki językom obcym?

SENIOR ZA GRANICĄ

33 *Důchod*, czyli emerytura po czesku

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:

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

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

Aleksandra Laudańska, *członkini*

REDAKCJA:
FemTechnology Group 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: Pietura Izabela, uczestniczka zajęć CAM Armii Ludowej, z Neską, Fot. CAM „Nowolipie” Pexels, Arunodhai V

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

Fot. Marzena Michałek

Mam odwagę być sobą

WYSŁUCHAŁA:
MARZENA MICHAŁEK

– ZAWSZE BARDZO CHCIAŁAM MIEĆ DOM. OD DZIECKA PAMIĘTAM, ŻE NIGDY NIGDZIE NA DŁUŻEJ NIE ZAGRZALIŚMY MIEJSCA. TATA, AGRONOM, CIĄGLE PROWADZIŁ JAKIEŚ MAJĄTKI PRZED WOJNĄ NA KRESACH. WCIĄŻ SIĘ PRZEPROWADZALIŚMY. DLATEGO BARDZO CHCIAŁAM MIEĆ JAKIEŚ SWOJE MIEJSCE NA ZIEMI. SZUKAŁAM **– MÓWI WIRGINIA SZMYT, ZNANA WSZYSTKIM JAKO DJ WIKA.** O DOMU, MUZYCE, RÓWNOLATKACH I MISJI EDUKACYJNEJ, A TAKŻE O SAMOTNOŚCI I MIŁOŚCI MIĘDZYGATUNKOWEJ Z DJ WIKĄ ROZMAWIA MARZENA MICHAŁEK.

Potrafisz żyć bez muzyki?

Są momenty, że potrafię żyć tylko w ciszy. Bez muzyki i bez nikogo. Ale na dłuższą metę bez muzyki byłoby mi trudno. Myślę, że łatwiej by było, gdybym sama była muzykiem.

Chciałaś być muzykiem?

Marzyłam. Chciałam studiować, uczyć się grać, ale tak się los potoczył, że nie miałam możliwości. Jestem z Kresów, moi rodzice bardzo ciężko przeżyli wojnę, ja też. Całe życie się ukrywałam, żyłam w świecie fantazji, bo bardzo się bałam. Byliśmy na liście do wywózki na Syberię... Ojciec przed tym drżał, bo mało kto stamtąd wracał. Potem był przyjazd do Polski, który w zasadzie stanowił ucieczkę przed wywózką, cały czas w niepewności, bo tata się ukrywał. Pamiętam tę straszną podróż – miesiąc jechaliśmy z Wilna w wagonie towarowym, jedząc tylko suchary. Przyjechaliśmy →

najpierw do Lipna z mamą i ze znajomymi z Wilna. Przez cały czas szukaliśmy taty przez Czerwony Krzyż. W końcu wylądowaliśmy w małej miejscowości koło Polanowa – Żydowo się nazywała. Tam zawieźli nas do sporego gospodarstwa, ale w tym domu, jak się okazało, przebywała jeszcze niemiecka rodzina. I my z nimi, w tym dwukondygnacyjnym domu, zamieszkaliśmy. Oni mieli dzieci w moim wieku, od nich trochę się nauczyłam języka. Bardzo się polubiliśmy – jak wyjeżdżali, to zaproponowali, byśmy zabrali się z nimi. Bardzo się z tymi dziećmi pokochałam. Wszyscy mocno to rozstanie przeżyliśmy.

To skąd muzyka w twoim życiu?

Mój dziadek był bardzo muzykalny. Grał na wszystkim, co tylko dostał do ręki. Był zawiadowcą stacji. Muzyka była jego hobby. Grał na weselach, w kościele na organach, w cerkwi śpiewał w chórze. I grał na wszystkim – w domu były gitary, skrzypce, miał akordeon, bałałajkę, nawet takie duże cymbałki. Jak go odwiedzałam, dostawałam cymbałki, a dziadek grał. Moi wujkowie, a jego synowie – mieli po 16, 18 lat, najstarszy miał chyba 20 – wszyscy musieli grać. Córki musiały śpiewać. Taka to była muzykalna rodzina. Jestem z 1938 r., więc ten czas, tę zawieruchę wojenną, pamiętam tylko obrazami. Żeby się nie bać, uciekałam w wyobraźnię: udawałam, że jestem aniołkiem, pamiętam nawet zapach kadzideł.

Stworzyłaś alternatywną rzeczywistość?

Tak, broniłam się przed tym okrucieństwem i uciekałam w świat fantazji. Momentami czułam nawet, jak skrzydła mi rosły na tych moich chudych łopatkach.

Wróćmy do muzyki. Kiedy to się zaczęło? To stanie za konsoletą?

Zawsze kochałam muzykę i ona gdzieś tam w moim życiu była. Marzyłam, że będę występować na scenie, bo miałam bardzo ładny głos, koloraturowy. Ale nie pilnowałam tego, bo i w domu sytuacja temu nie sprzyjała. Nie miałam męskiego wzorca, wszystkie problemy załatwiała mama. Tata, jak miał pieniądze, to wydawał na konie, na bryczesy. Ale ludzie go kochali. Na ziemiach odzyskanych zakładał PGR-y, a swoim pracownikom ostatnią koszulę by oddał. Taki brat łata. Ale o rodzinę, niestety, mama tylko dbała. I dlatego do tej muzyki dopiero na emeryturze wróciłam. Pojechałam do Warszawy i zaproponowano mi, żebym się zajęła seniorami. Zaczęłam zarabiać, miałam kontakt z ludźmi. Najważniejsze jednak było co innego. Przyjrzałam się tym naszym seniorom i pomyślałam: ile tu jest do zrobienia! Widziałam przecież starszych ludzi w Stanach, w Szwecji, w innych państwach, i jak porównałam ten nasz kraj szarobury, tę naszą siermiężną Polskę i tych biednych seniorów, to zrozumiałam, ile tu jest pracy!

Wtedy zaczęłaś dla nich grać?

Wtedy jeszcze nie. Po roku pracy dostałam piękny klub, z cudowną salą i sceną. I tam prowadziłam działalność już taką świadomą, edukacyjną. Zaczęłam od podstaw, od rozmów na temat tego, co nas dzieli. Czyli od religii i polityki. Na początek zaprosiłam przedstawicieli wszystkich wyznań. A na wigilię – Zespół Muzyki Cerkiewnej przy Warszawskiej Operze Kameralnej pod dyrekcją Jerzego Szurbaka. Na scenie wystąpiło 34 mężczyzn z cerkwi! To było niesamowite przeżycie dla wszystkich. Potem robiłam spotkania z politykami, tłumaczyłam, co to lewica, co prawica, czym się różnią. Z różnymi lekarzami robiłam wykłady, bo seniorzy mylili ginekologa z laryngologiem. To moje pokolenie nie widziało zagranicy. Może nieliczni wpadli czasem do Czechosłowacji albo do NRD. A jak ktoś nie widział, to nie wie. A jak nie wie, to się boi. Edukowałam ich więc, bo jestem z zawodu pedagogiem.

Który to był mniej więcej rok?

To były lata 90., już po wyborach. Zaczęłam pracować z seniorami, kiedy skończyłam 60 lat. Założyłam zespoły: wokalny, taneczny, kabaret „Viagrę", uruchomiłam gimnastykę dla seniorów, którą prowadziła Afroamerykanka. Na pierwszą imprezę taneczną zaprosiłam DJ-a – zagrał, popatrzyłam, co on tam na tej konsolecie ma, jak to robi i pomyślałam: jaki to problem samej to robić? Jak pomyślałam, tak zrobiłam. Sprzęt mi kupili i się zaczęło. W klubie odbywały się też zajęcia dla dzieci, więc miało to wymiar międzypokoleniowy. Bardzo dużo zrobiłam w ciągu tych pięciu lat. Ale potem zmieniła się władza i przeszłam do Fundacji Wspierania Inicjatyw Artystycznych w Pubie Bolek.

MUZYKA JEST POKAZANIEM MOJEJ STAROŚCI. TYM, CO MOGĘ Z TĄ STAROŚCIĄ ZROBIĆ.

I tak po prostu stanęłaś za konsoletą?

No, dobra, może to nie było aż tak bezbolesne. (*śmiech*) W domu zawsze miałam płyty. Moi chłopcy słuchali muzyki, głównie popu. Poza tym w Pubie Bolek spotkałam się z młodymi DJ-ami, od których technicznie dużo się nauczyłam i zaczęłam grać. Trwało to 18 lat. Oprócz wieczorków tanecznych prowadziłam salon literacki, który promował twórczość artystyczną mniejszości

Fot. Marzena Michałek

mieszkających w Warszawie (m.in. żydowskiej, wietnamskiej, gruzińskiej, rosyjskiej, ukraińskiej). Wtedy też organizowałam dla seniorów tzw. wczasy za grosik, które zresztą przetrwały do dzisiaj.

Wrócę do tego didżejowania. Co innego słuchać muzyki w domu, a co innego miksować.

Fakt, to jest sztuka. Ale dosyć szybko się jej nauczyłam, chociaż np. do tej pory nie skreczuję.

Czym jest skreczowanie?

Skreczowanie to jest takie wzbogacenie muzyczne. Jedna z odmian skreczowania polega np. na przyśpieszaniu i zwalnianiu prędkości obrotu płyty, gdy jest ona odtwarzana. Ale to wolą młodzi. Seniorzy tego nie lubią. Oni potrzebują ciągłości, rytmu, melodii. A i mi nie jest to potrzebne. Nie ścigam się z młodymi. Ja mam zupełnie inny cel.

Jaki?

Muzyka jest pokazaniem mojej starości. Tym, co mogę z tą starością zrobić. Próbą przedstawienia, jak można przetransportować muzykę na własny grunt, pokazać, jaka mogę w tym czasie być, jak mogę żyć, grać, by wszyscy tańczyli. I wcale mi nie zależy na tym, by pokazywać, że muzyka łagodzi obyczaje. Przez muzykę przekazuję, że nie musimy wstydzić się wieku, naszych ułomności, bo na wózkach też ludzie tańczą na moich imprezach. Że nie musimy nikogo odrzucać – gram w klubach dla osób LGBTQ+ i bardzo kocham tę młodzież, ponieważ od zawsze pracowałam zawodowo z odrzuconymi.

Traktujesz didżejowanie jako misję czy jako sposób na dorobienie do emerytury?

Dla mnie bardzo ważną rzeczą jest misja. Przywrócenie seniorom godności. Od zawsze istotny był dla mnie przede wszystkim szacunek do starości. A u nas, w Polsce, tego nie było. Owszem, jeśli ktoś miał tytuł, był doktorem czy profesorem, to tak, ale przeciętny senior tego szacunku nie miał. To widać na każdym kroku, wystarczy pójść np. do sklepu i spróbować kupić chociażby telefon komórkowy. W większości przypadków wcisną seniorowi coś beznadziejnego. Dlatego zależało mi na tym, żeby popatrzeć na starszego człowieka jak na kogoś godnego uwagi. Niestety, czasy, kiedy senior liczył się ze względu na swoją mądrość, już minęły. I ten szacunek powinniśmy na nowo mu przywrócić. W innym wypadku dajemy przyzwolenie się na odarcie nas z godności, kiedy będziemy w takim samym wieku.

Mówi się, że mądrość nie zawsze przychodzi ze starością. Że czasem starość przychodzi sama.

Uważam, że teraz są czasy przerastające możliwości seniora. Opanowanie tych wszystkich nowoczesnych technologii jest trudne. Ale nie chodzi o to, żeby senior był w rodzie najważniejszy. Chodzi o szacunek do wieku, do starości, do jego pewnych możliwości, o których młody nawet nie wie. Chodzi o szacunek do przepracowanego człowieka, który jak poszedł na emeryturę, to teraz już nic nie znaczy. Poraził mnie jakiś czas temu przeczytany w gazecie artykuł. Młodzi wypowiadali się, jak rano jadą do pracy. I tam padło

→

takie sformułowanie: „Gdzie te stare baby z tobołami rano jadą? Po co one o tej potrze wychodzą z domu? Przecież rano młodzi idą do pracy, a tu staruchy z tobołami, śmierdzące baby – tylko przeszkadzają". A one jadą na drugi koniec miasta kupić ziemniaki. Bo tam o 50 gr tańsze. Albo jadą bawić wnuczka do syna czy córki. Do lekarza jadą. Albo wychodzą z domu, bo mają pokój wspólny z wnukiem. I mają dość. Albo chociaż chcą pojeździć tramwajem, bo mają za darmo. I to trzeba zrozumieć. Uszanować.

Zobaczyć.

Tak. Dlatego zrobiłam Paradę Seniorów. Pomyślałam, że trzeba nas, seniorów, pokazać, bo widziałam tych parad za granicą bardzo dużo. Chodziłam wokół tego długo. U kogo ja nie byłam! U dziennikarzy, prezydenta nawet odwiedziłam jednego, warszawskiego. Ale nie szło. Wszyscy mówili, że to kosztuje. A poza tym kto będzie chciał oglądać starych ludzi. I był pat. Ale wtedy mnóstwo fundacji powstawało, m.in. Fundacja Zaczyn. Poszłam więc do Przemka Wiśniewskiego i powiedziałam, że chciałabym dla seniorów zrobić paradę. On pomyślał przez chwilę i powiedział, że to dobry pomysł. No i mamy paradę od 2013 r. Pokazujemy seniorów. Bo jeżeli senior czegoś chce żądać, to musi się pokazać. A nie siedzieć w parku i karmić gołębie czy kaczki.

SENIOR JEST SIŁĄ NARODU. I TYLKO NIEDOJRZAŁE PAŃSTWO NIE DOCENIA TAKICH WARTOŚCI I POTENCJAŁU SENIORÓW.

Wiek to tylko liczba? Czy to taki modny banał?

Uważam, że dopóki człowiek ma chęć działania, to żyje. Kiedy przestaje być aktywny, jest zmęczony i po prostu wegetuje, to faktycznie dla niego śmierć jest wybawieniem. Ale dopóki może, to powinien to życie zatrzymać. A życie zatrzymać można tylko w aktywności. Leżąc w łóżku, tego zrobić się nie da.

Czujesz się pewnie szczęściarą, że możesz realizować swoją pasję w drugiej połowie życia?

Staram się żyć normalnie. Tak, jakbym była w wieku... niesenioralnym. To dla mnie taki dalszy ciąg mojej pracy. Ale skłamałabym, gdybym powiedziała, że nie kwękam, jak wracam po długim występie do domu. Kwękam, bo odczuwam wiek. Nie ma się co oszukiwać.

SCENA NIE ZNA LITOŚCI. NIE LUBI ZA DUŻEJ STAROŚCI. ONA LUBI UROK CZŁOWIEKA.

I oglądam filmy ze sobą. Patrzę, jak się prezentuję. Widzę, że się garbię. I coraz częściej dostrzegam pewną zmianę w odbiorze wizualnym. Już nie zawsze jestem taka ekspresyjna. Dlatego jestem bardzo ostrożna, żeby nie przeholować. Scena nie zna litości. Nie lubi za dużej starości. (*śmiech*) Ona lubi urok człowieka.

Ciebie kamera uwielbia.

Może dlatego, że jestem autentyczna? Spontaniczna? Ale coraz ostrożniej dobieram terminy występów, choć nie da się ukryć, że jest to dla mnie jakiś zastrzyk finansowy, który pozwala mi pozostawać samodzielną i niezależną. Mam koty i muszę o nie dbać. Choć nie są to duże środki, bo na moje imprezy przychodzą przecież seniorzy, którzy tych pieniędzy nie mają. I mam to zawsze na uwadze. Dlatego dużo gram gratis: dla OPS-ów, DPS-ów, schronisk, dla osób z niepełnosprawnościami.

Czy bierzesz pod uwagę, że któregoś dnia przyjdzie kolejna propozycja występu, a ty odmówisz, bo nie dasz już rady?

Już teraz z wielu występów rezygnuję. Czuję, że to będzie taki płynny proces. Bardzo bym chciała pojechać na urlop. Nigdy nie byłam w sanatorium. Ani w żadnym gabinecie odnowy. Do fryzjera nie chodzę, bo nie znoszę, gdy ktoś mi grzebie we włosach. Chciałabym pojechać gdzieś na słońce, na tydzień. Ale nie mogę, bo ciągle mam koncerty i koty. (*śmiech*) Oprócz występów widuję się z ludźmi. Chociaż te spotkania coraz częściej mnie męczą. Bo ja mówię, co myślę. I żyję tak, by nikogo nie skrzywdzić. I nie będę popierała kogoś, kto uważa, że dziecko z *in vitro* to jest dziecko szatana. Albo kogoś, kto nie szanuje kobiet. Bo się z tym nie zgadzam. W obecnych czasach, w dobie nauki, wiedzy, dogmaty można szanować, ale nie mogą one być wyznacznikiem życia. Oczywiście, pewne wartości z Dekalogu pozostają uniwersalne: nie zabijaj, nie kradnij, szanuj bliźniego, jak siebie samego. One są po to, żeby człowiek się jakoś ogarnął. Ale musimy wiedzieć, że świat się zmienia, nauka robi postępy i dlatego nie można

kierować się zawsze tym, co ktoś powiedział tysiące lat temu. Dla mnie Bóg jest dobrem i jest wszędzie. I do tego nie jest mi potrzebny żaden przewodnik czy kościół. Wiem bez tego, że nie muszę krzywdzić zwierząt, nie muszę niszczyć przyrody, bo jest naszym wspólnym dobrem. A człowiek potrzebuje piękna. Od niego sam pięknieje.

Czujesz się kobietą sukcesu? Jesteś przecież bohaterką książek, reportaży, reklam, filmu.

Jestem zaskoczona skalą tego wszystkiego. I to mnie onieśmiela. Tyle lat grałam za konsoletą i nie było żadnego problemu, a teraz się boję. A nuż, myślę, mikser mi się zepsuje i coś nie wyjdzie? Bo ludzie teraz oczekują ode mnie więcej. Sukces wiąże się z tym, że nie można popełnić błędu. A ja nie mam nawet managera.

Senior przyszłością narodu?

Tak, ale nie tylko przyszłością. Senior jest siłą narodu. I tylko niedojrzałe państwo nie docenia takich wartości i potencjału seniorów. Przecież senior daje pracę młodym, bo wielu rzeczy nie potrafi, nie umie się dostosować do nowych technologii, bo tego nie znał, nie miał. Ktoś musi go tego nauczyć.

Krążą plotki, że bardzo długo wzbraniałaś się przed zrobieniem filmu o sobie. To prawda?

Prawda. Cztery lata go robili. Zastanawiałam się długo: dlaczego ja? Czy ja jestem jakaś nadzwyczajna? Poza tym, jeżeli to miał być film autentyczny, to ja po prostu bałam się intymności, odkrywania pewnych spraw. Bardzo dbam o swoje tajemnice życiowe. No ale Agnieszka (Zwiefka, reżyserka filmu *Vika!* – przyp. red.) nie dała mi spokoju. Bardzo ją polubiłam. To niezwykła osoba, normalna i naturalna, skromna. A w świecie artystów to rzadko się zdarza. I tą zwyczajnością mnie przekonała do siebie, zaprzyjaźniłyśmy się.

Jak film odebrali twoi bliscy?

Ja zawsze jestem szczera, więc po filmie trochę mi się rodzina boczyła. Może nie mam z rodziną idealnych relacji, ale, mówiąc szczerze, one nie są mi jakoś specjalnie potrzebne. Może ze względu na moją autentyczność, trochę bycie outsiderką, zerwane więzi z rodziną, która wyginęła podczas zawieruchy wojennej. Zawsze też uważałam, że pracując, zajmując się sobą, nie obciążając moich bliskich, daję moim synom największy prezent.

NIE CIERPIĘ CIERPIEĆ. BO CIERPIENIE WCALE NIE USZLACHETNIA. TYLKO ZABIJA INWENCJĘ, ZABIJA WOLNOŚĆ. A ŻYCIE POWINNO BYĆ RADOŚCIĄ.

Pracowałaś przez całe życie z trudną i wykluczoną młodzieżą. Masz pewnie narzędzia, dzięki którym łatwiej ci dotrzeć do seniorów. Z kim pracowało ci się lepiej? I czy to można porównać?

Mam na pewno spokój, równowagę wewnętrzną. Zawsze stawiam na wybór. Żeby ze mną rozmawiać, młodzi muszą mnie zaakceptować. Praca z seniorami to zupełnie co innego. Nie narzucam im swoich poglądów, staram się dużo tłumaczyć, ale liczę się z tym, że ktoś nie chce i nie musi ze mną rozmawiać. Tak często bywa, gdy dyskutujemy o wierze. Ja jestem agnostyczką. Ale wiem, że wiara w Boga jest wielu ludziom bardzo potrzebna. Ja jestem inna. Lubię sobie porozmawiać ze świadkami Jehowy. Sama widziałaś, że mnie regularnie odwiedzają. (*śmiech*) Mam jeszcze jedną taką cechę, inną niż to moje pokolenie. Nie cierpię cierpieć. Bo cierpienie wcale nie uszlachetnia. Tylko zabija inwencję, zabija wolność. A życie powinno być radością.

Czego ci życzyć, Vika? Bo mnie się wydaje, że wszystko już masz.

Muszę żyć tak długo, jak żyją moje koty. Chociaż mam tutaj takich adoptowanych wnuków bardzo dużo. I oni mówią: „Pani się nie martwi. Pani przeżyje tego Dudusia. A gdyby coś... to my się nim zajmiemy". No i chciałabym nie przedobrzyć z niczym.

To znaczy?

Chciałabym dożyć psychicznie sprawna, bo kiedy fizycznie człowiek niedomaga, to zauważa. Ale zmian psychicznych nie zauważa. Najważniejsze, żeby nie osunąć się w śmieszność i żeby mieć przy sobie kogoś takiego, kto ci powie, że nie jest już dobrze. #

WYSŁUCHAŁA:
MARZENA MICHAŁEK

Szykujemy wsparcie dla seniorów i ich rodzin

Fot. Materiały prasowe

Z MARZENĄ OKŁĄ-DREWNOWICZ SPOTYKAM SIĘ W KANCELARII PREMIERA W PRZEDDZIEŃ DRUGIEGO CZYTANIA USTAWY BUDŻETOWEJ. W KORYTARZACH CZUĆ GORĄCĄ ATMOSFERĘ, ALE W GABINECIE PANI MINISTRY PANUJE WYWAŻONY SPOKÓJ. MIMO ŻE WSZYSCY PRACUJĄ NA NAJWYŻSZYCH OBROTACH, BO CHYBA NIKT BARDZIEJ NIE POTRZEBUJE FUNDUSZY NIŻ NOWY RESORT. ZWŁASZCZA JEŚLI JEST TO RESORT DS. POLITYKI SENIORALNEJ.

Myślę o tym, w jak niełatwym jest pani miejscu. Musi pani scalić projekty z dwóch ministerstw: zdrowia i polityki społecznej, a na dodatek zupełnie od zera stworzyć długofalowe, nowoczesne rozwiązania systemowe dotyczące polityki senioralnej. KPO wymaga ich wdrożenia, a pośpiech nie jest dobrym doradcą. Zdążymy w końcu zrobić to dobrze?

Najważniejsze jest to, że wiemy, co i jak mamy zrobić. Mamy już kilka szczątkowych programów powstałych w przeszłości, dotyczących np. opieki środowiskowej czy długoterminowej. Wiemy jednak, że nie działają spójnie, mają luki, które trzeba uzupełnić, a programy scalić. Na pewno nie chcemy wszystkiego wywracać do góry nogami, bo nas na to po prostu nie stać. W pierwszej kolejności weryfikujemy, gdzie są największe i najważniejsze potrzeby. Te najpilniejsze osobiście widzę teraz w opiece nad osobami niesamodzielnymi. Zadaniem, które przed sobą postawiłam, jest objęcie wsparciem także osób pracujących, których bliscy (rodzice, dziadkowie) wymagają pomocy. Zdajemy sobie sprawę, że nie jesteśmy w stanie od razu kompleksowo pomóc wszystkim, powiedzmy po 60. roku życia, bo np. na rynku usług opiekuńczych brakuje opiekunów. Dlatego dofinansowanie w postaci bonu senioralnego musimy wprowadzać sukcesywnie i systematycznie, by z jednej strony kierować je tam, gdzie

jest największa potrzeba, a z drugiej, by dać czas na stworzenie rynku usług opiekuńczych. No i najważniejsze, by ten pomysł skonsultować ze wszystkimi stronami: z seniorami, rodzinami, a nade wszystko z samorządami, bo to one, co wynika z zapisów ustawy, mają takie zadanie. Teraz samorząd realizuje je kilkoma drogami: bezpośrednio, przez opiekunów zatrudnionych przez OPS-y, a czasami pośrednio, zlecając je podmiotom zewnętrznym: organizacjom pozarządowym czy firmom. Czasami, niestety, też nie realizuje ich wcale. W ciągu 100 dni przygotujemy projekt ustawy w aspekcie formalno-prawnym, po czym rozpoczniemy szereg bardzo szczegółowych konsultacji, które będą miały miejsce tutaj, w Kancelarii Prezesa Rady Ministrów. Zamierzam również ruszyć z tymi konsultacjami osobiście do samorządów i z nimi rozmawiać.

Porozmawiajmy o deinstytucjonalizacji. Ciężar opieki nad osobami niesamodzielnymi i seniorami ma zostać przeniesiony z domów pomocy społecznej na rodzinę i lokalną społeczność. Częściowo już tak jest. Osobami niesamodzielnymi w Polsce zajmują się kobiety (pokolenie *sandwich generation*). Nie boicie się, że ten pomysł po raz kolejny zamknie w domu kobiety będące w najlepszym momencie swoich możliwości zawodowych? I ostatecznie straci na tym PKB?

Bardzo wyraźnie widzę tę grupę, która właśnie teraz będzie miała olbrzymie dylematy pomiędzy pracą a potrzebą opieki. W deinstytucjonalizacji nie chodzi o przeniesienie ciężaru, bo tu nie ma czego przenosić. Obecnie opieka w miejscu zamieszkania jest po prostu niewystarczająca. I dlatego trzeba ją doposażyć. Jeżeli wprowadzi się narzędzie w postaci finansowania usługi, to ta deinstytucjonalizacja będzie przebiegać w sposób naturalny, ponieważ w miejscu zamieszkania będzie wówczas możliwość świadczenia większej liczby godzin usług opiekuńczych dla osoby potrzebującej wsparcia. Oczywiście jeżeli ktoś będzie wymagał opieki całodobowej, to ten rodzaj wsparcia będzie niewystarczający i będzie potrzebne wdrożenie następnego etapu, by szybko zorganizować taką usługę w miejscu zamieszkania. I to jest kolejna kwestia do dyskusji, jak wykonać ten kolejny krok. Dlatego równocześnie będziemy powoływać zespół międzyresortowy, składający się z przedstawicieli Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej oraz Ministerstwa Zdrowia, po to, by skoordynować organizację, funkcjonowanie i finansowanie placówek całodobowych, takich jak ZOL-e i DPS-y. Do nich już teraz ustawiają się kolejki, dlatego że tam ludzie nie przebywają kilka miesięcy, a kilka lat. Pytanie jest zatem takie, jak przygotować tę ścieżkę od pacjenta do środowiska zamieszkania czy placówki całodobowej, żeby ten ruch był bardziej płynny, by każdy miał możliwość otrzymania takiej formy opieki, jakiej potrzebuje w danej chwili. Dzisiaj wygląda to tak, że samorządy i rodziny robią wszystko, żeby członek rodziny wymagający wsparcia trafił do ZOL-u, bo tam płaci NFZ (70 proc. pobierane jest z dochodu pacjenta, w ramach tej opłaty pacjent otrzymuje wyżywienie i zakwaterowanie: NFZ finansuje opiekę medyczną – przyp. red.).

DOFINANSOWANIE W POSTACI BONU SENIORALNEGO MUSIMY WPROWADZAĆ SUKCESYWNIE I SYSTEMATYCZNIE, BY Z JEDNEJ STRONY KIEROWAĆ JE TAM, GDZIE JEST NAJWIĘKSZA POTRZEBA, A Z DRUGIEJ, BY DAĆ CZAS NA STWORZENIE RYNKU USŁUG OPIEKUŃCZYCH.

Nie chcę przesądzać, który sposób opieki jest najlepszy. I nie jest to tylko kwestia finasowania, lecz także kwestia środowiska. Deinstytucjonalizacja to w mojej ocenie przede wszystkim wsparcie czy też rozwinięcie usług opiekuńczych w miejscu zamieszkania. Im bardziej te usługi będą rozwinięte i wystarczające, tym mniejsze zajdzie prawdopodobieństwo, że jedyną alternatywą będzie skierowanie seniora do DPS-u. Osoby starsze w naturalny sposób chcą jak najdłużej przebywać w swoim środowisku, a my musimy im to ułatwić i umożliwić. Oczywiście dla osób niesamodzielnych, potrzebujących całodobowej opieki, czy takich, które chcą być w DPS-ie, taka opcja wciąż będzie otwarta.

Kto i jak będzie kontrolował wydatkowanie bonu senioralnego? Czy każdy może być beneficjentem takiego bonu? Czy przewidujecie np. kryterium dochodowe czy jakiekolwiek inne? Kto będzie o tym kryterium decydował?

Senior będzie mógł wybrać bon spośród różnych form wsparcia w sytuacji, gdy jego bliska osoba zobowiązana do opieki jest aktywna zawodowo. Chodzi o to, by system był różnorodny. Kryterium dochodowe będzie na pewno – po to, by świadczenie trafiało tam, gdzie jest naprawdę potrzebne. Będziemy rozmawiać z samorządami, jak to robić najlepiej. Sama idea bonu jest taka, żeby pomóc także osobom, które pracują, a tych jest po prostu coraz mniej, bo jako społeczeństwo się starzejemy. Zatem tym bonem solidarnie musimy wspomóc tych, którzy płacą podatki, odprowadzają składki, a potrzebują pomocy przy opiece nad bliską osobą. →

Tak rozumiem solidarność pokoleń. Być może z czasem będzie trzeba tę pomoc zwiększyć, bo okaże się niewystarczająca. System już teraz trzeszczy, a rodziny radzą sobie, jak mogą, w pierwszej kolejności rezygnując, niestety, z pracy jej członka albo zatrudniając opiekunów z Białorusi czy Ukrainy. Dlatego wystartujemy od programu minimum, żeby sprawdzić, jak on funkcjonuje, a z czasem będziemy go rozszerzać, również od strony finansowej. Planujemy zacząć od cezury wiekowej seniorów 75+, potem obejmiemy bonem seniorów 70+, tworząc równocześnie ścieżkę nabywania uprawnień do bycia opiekunem. Chodzi tu o proste uprawnienia: jak podnieść osobę niesamodzielną, jak udzielić pierwszej pomocy, ale również jak rozmawiać z seniorem, bo kwestie wsparcia psychologicznego są bardzo ważne, a często o nich zapominamy. I tu wystarczą nierzadko proste kursy.

Czy bon dofinansuje też opiekę długoterminową, asystencką, opiekuńczą, hospicyjną – domową i systemową?

Usługi opiekuńcze w miejscu zamieszkania, a także wszelkie inne, typu hospicyjne czy asystenckie, to są dwie różne rzeczy. Jednocześnie budujemy zespół ds. opieki długoterminowej, który pomoże nam je włączyć do tego wachlarza usług i do wsparcia systemowego. Będziemy pracować nad tym, jak to wszystko można ujednolicić i skoordynować.

Ile mamy czasu, jeśli chodzi o KPO, na przedstawienie i wdrożenie tego systemu?

Jeśli chodzi o deinstytucjonalizację, różne programy czy projekty ustaw, to zgodnie z harmonogramem jest to czwarty kwartał tego roku. Nad bonem już pracuje zespół ekspertów. W ciągu pierwszych 100 dni przedstawimy projekt ustawy, a później będziemy go konsultować. I w zależności od wyników konsultacji będziemy wiedzieli, kiedy będzie można go wdrożyć i według jakiego harmonogramu.

Na pewno przyglądała się pani wielu podobnym systemom działającym w Europie bądź poza nią i z pewnością niektóre z nich są jakoś szczególnie pani bliskie. Czy będzie się pani jakoś nimi posiłkowała?

Takiego rozwiązania, jak u nas, nie ma, ale w niektórych krajach jest np. voucher opiekuńczy, którym rodzina dysponuje w dowolny sposób. Ale to też powoduje, że te pieniądze nie są nakierowane na tworzenie konkretnej usługi, bo mogą być rozdysponowane bardzo swobodnie. Nam zależy na tym, żeby wspierać środowisko seniora, więc kierujemy środki finansowe na tę płaszczyznę. Dodatkowo zależy nam na tworzeniu miejsc pracy, czyli na zawodzie opiekuna, dlatego wsparcie kierujemy i tam. Nasi sąsiedzi w Czechach rozwinęli rynek usług prywatnych, ale dzisiaj z tak działającego systemu niekoniecznie są w pełni zadowoleni. W Niemczech z kolei rząd korzysta na bieżąco z danych dostarczanych przez agencję badawczą wyspecjalizowaną w sytuacji osób starszych, której wyniki są dla parlamentarzystów fundamentem przy podejmowaniu decyzji. Jestem w kontakcie z niemieckimi parlamentarzystami i od nich też wiem, że ich system, który jeszcze do niedawna działał dobrze, dzisiaj, przy starzejącym się społeczeństwie, wymaga reform. Myślę też, że potrzebna będzie szersza debata na ten temat na forum europejskim, bo część krajów unijnych zderzyła się z problemami starzejącego się społeczeństwa wcześniej. Warto więc wyciągnąć wnioski z ich doświadczeń, bo u nas ten proces za chwilę bardzo przyspieszy.

Dużo uwagi poświęcacie obecnie w resorcie seniorom niesamodzielnym. Wynika to z wielu lat zaniedbań w tym obszarze, braku profilaktyki i edukacji. Jakie rozwiązania aktywizujące, przede wszystkim zdrowotne, chcecie wprowadzić, by senior jak najdłużej był sprawny i samodzielny?

Obecnie mamy dwa projekty: *Senior plus* i *Aktywni plus*, realizowane przez Departament Polityki Senioralnej w Ministerstwie Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. To wieloletnie programy, które na pewno zamierzamy kontynuować. Czym innym są aktywizacyjne projekty zdrowotne, realizowane wspólnie z Ministerstwem Zdrowia, ale na razie nie chcę zdradzać szczegółów, ponieważ w tej chwili rozpatrujemy ich możliwości formalno-prawne i finansowe. Część będziemy próbować realizować ze środków europejskich. Na pewno gros z nich chcielibyśmy budować poprzez rady seniorów, które w końcu, po wielu bojach, dostały kilka instrumentów, również finansowych, dzięki czemu pewne rzeczy będą mogły realizować na swoim poziomie. Marzy mi się taki senioralny budżet obywatelski, który byłby przeznaczony dla rad seniorów na partycypację obywatelską, wzrost świadomości i działania edukacyjne. Nie możemy zapominać o bardzo silnej w naszym kraju pozycji UTW. Tu też trzeba wykorzystać to, by ich partnerstwo z uczelniami przyniosło optymalną wartość edukacyjną. Natomiast zupełnie czymś innym jest kwestia projektów międzypokoleniowych, które już się w Polsce dzieją i które zamierzamy rozwijać. Chodzi także o to, żeby zapobiec nagłemu spadkowi sił, zdrowia, energii, możliwości finansowych osób starszych, żeby zapewnić im przestrzeń i akceptację społeczną, profilaktykę i edukację. Zapobiec wykluczeniu, także cyfrowemu,

bo o oszustwach i wyłudzeniach związanych z wykluczeniem cyfrowym seniorów policja pisze coraz dłuższe raporty. Oczekujemy, że sami seniorzy wyjdą z wieloma inicjatywami i pomysłami, dlatego już niedługo przy kancelarii premiera będzie funkcjonowała nowa Rada ds. Polityki Senioralnej. Zgłoszenia do niej zamykamy 31 stycznia.

Kim będą członkowie rady?

Wyłonimy ekspertów, przedstawicieli uczelni, organizacji parasolowych, seniorskich, rekomendowanych np. przez samorządy. Obecna rada będzie pewną kontynuacją tej funkcjonującej do tej pory w Ministerstwie Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, która pracowała do końca grudnia 2023 r. W lutym planujemy jej pierwsze spotkanie, na którym mamy nadzieję usłyszeć wiele pomysłów i rekomendacji.

Co z programami aktywizującymi zawodowo? I nie pytam tu o programy skierowane bezpośrednio do seniorów, bo większość, których znam, chce pracować. Po prostu pracodawcy w Polsce boją się ich zatrudniać, mimo że w Europie zaczyna to być już standardem. Jak zamierzacie wspierać i edukować pracodawców, by chcieli zatrudniać osoby dojrzałe?

To są bardzo częste głosy, które słyszę od seniorów, ostatnio podczas konferencji 10 stycznia (*Rzeczpospolita seniorów – rola organizacji senioralnych w aspekcie rewolucji demograficznej*) kwestia pracy była poruszana wielokrotnie. I przyznam, jestem tym bardzo pozytywnie zaskoczona.

POTRZEBUJEMY JAK NAJWIĘCEJ LOKALNYCH NARZĘDZI PUBLICZNYCH NARZĘDZI, ZA POMOCĄ KTÓRYCH SENIORZY BĘDĄ MOGLI FUNKCJONOWAĆ W PRZESTRZENI MIĘDZYPOKOLENIOWEJ.

Dlatego, że seniorzy chcą pracować?

Dlatego, że w Polsce, w przestrzeni publicznej, głównie słyszymy oponentów politycznych, bo aktywność zawodowa seniorów od razu jest utożsamiana z wydłużeniem wieku emerytalnego. A to w ogóle nie o to chodzi. To temat, w którym trzeba ważyć słowa i słuchać uważnie samych seniorów. A tym, którzy chcą pracować, trzeba to koniecznie umożliwić, bo i oni tego potrzebują, i potrzebuje tego rynek pracy. To na pewno jest kwestia zachęt dla pracodawców, wprowadzenia różnych ulg, np. podatkowych, ale też świadomości, edukacji. Także uzmysłowienia wartości budowania zespołów międzypokoleniowych.

Wielu seniorów przeżywa rodzaj załamania po przejściu na emeryturę. Mają na to wpływ wieloaspektowe czynniki, m.in.: nagły brak poczucia sprawczości, syndrom pustego gniazda, załamujące się zdrowie, ograniczone finanse, samotność. To czyni spustoszenie w ich psychice i zdrowiu fizycznym. Czasami drobne zaangażowanie w jakiejkolwiek dziedzinie przywraca im godność i poczucie własnej wartości. Takich przykładów znam kilka, chociażby z zespołu redakcyjnego „Pokoleń". Jakie programy edukacyjne przygotowujące do przejścia na aktywną emeryturę chcecie wprowadzić w ramach działań systemowych resortu?

Odpowiedzią są na pewno programy, o których już wcześniej mówiłam (*Senior plus*, *Aktywni plus*), które mają przynajmniej częściowo wskazać przestrzeń do bycia aktywnym na emeryturze. Temu mogłyby też służyć senioralne budżety obywatelskie, którymi dysponowałyby np. rady seniorów. Te oddolne, lokalne środowiska najlepiej wiedzą, gdzie skierować takie środki, jak edukować, podnosić świadomość, jak odpowiadać na konkretne potrzeby. Potrzebujemy jak najwięcej lokalnych narzędzi publicznych, za pomocą których seniorzy będą mogli funkcjonować w przestrzeni międzypokoleniowej. Na pewno przydadzą się też kampanie społeczne.

Dla seniorów największym certyfikatem wiarygodności jest to, że pani od lat jest praktykiem. I zna pani ich prawdziwe bolączki. Czego pani życzyć i za co trzymać kciuki?

Proszę trzymać kciuki, bym skończyła z sukcesem budować zespół ekspertów ds. polityki senioralnej, skutecznie przeprowadziła procesy legislacyjne dotyczące bonu senioralnego i później mogła ruszyć z inicjatywami aktywizacyjnymi.

Dziękuję za rozmowę. #

Marzena Okła-Drewnowicz – absolwentka studiów magisterskich oraz doktoranckich na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim, a także studiów podyplomowych z organizacji pomocy społecznej w Wyższej Szkole Handlowej w Kielcach. W latach 1998-2007 zastępczyni dyrektora Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Skarżysku-Kamiennej. W przeszłości przewodnicząca miejskich struktur Towarzystwa Przyjaciół Dzieci, a także wykładowczyni w Kolegium Pracowników Służb Społecznych oraz nauczycielka w Zakładzie Doskonalenia Zawodowego. Twórczyni jednego z pierwszych punktów konsultacyjno-interwencyjnych dla ofiar przemocy domowej. Od 2007 r. posłanka na Sejm RP, zaangażowana w działania związane z polityką społeczną, ze szczególnym uwzględnieniem polityki senioralnej. 13 grudnia 2023 r. powołana na urząd ministry ds. polityki senioralnej. Autorka i współautorka wielu programów i projektów ustaw, m.in. o pomocy osobom niesamodzielnym czy nowelizacji ustawy o radach seniorów. Mama dwojga dorosłych dzieci: Weroniki i Mikołaja. Jej pasje to

WRS

Wieści z WRS

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

Szanowni Państwo,

początek roku to nadal czas na życzenia i dobre myśli.

Życzymy więc redakcji „Pokoleń" spełnienia planów wydawniczych i otwartej drogi do rozwoju naszego warszawskiego miesięcznika.

Życzymy też wiernych czytelników i coraz większego grona współpracowników.

A nam wszystkim – spełnienia marzeń w 2024 r.

Co się wydarzyło w grudniu 2023 r.?

- **8.12** – spotkaliśmy się na VI Seminarium Warszawskich Rad Seniorów. Seminarium odbyło się pod patronatem przewodniczącej Rady m.st. Warszawy, Ewy Malinowskiej-Grupińskiej, w Sali Rudniewa w Pałacu Kultury i Nauki. Zaprosiliśmy na nie posłów, senatorów z okręgu warszawskiego, przedstawicieli samorządu – burmistrzów dzielnic, przedstawicieli Biura Pomocy i Projektów Społecznych m.st. Warszawy i innych biur, przedstawicieli rad seniorów i innych środowisk senioralnych. Rozmawialiśmy o kierunkach pracy w 2024 r. Podczas wydarzenia odbyły się trzy panele eksperckie: pierwszy z udziałem posłów o oczekiwanych zmianach legislacyjnych w Sejmie i Senacie, drugi z udziałem praktyków z dzielnicowych rad seniorów o potrzebach i współpracy rad seniorów z władzami dzielnic, trzeci z burmistrzami i naczelnikami o tym, jak dobrze współpracować, aby wzajemnie skutecznie działać na rzecz seniorów. Podczas seminarium Piotr Głogowski przeprowadził także wykład połączony z dyskusją o metodach i sposobach zarządzania radami seniorów, aby były skuteczne w działaniu.
- **12.12** – prezydium Warszawskiej Rady Seniorów spotkało się z seniorami z gminy Siedlisko w województwie lubuskim w ramach projektu *Włącznik obywatelski 60+*, którego celem jest aktywizacja seniorów z obszarów wiejskich. Seniorzy z gminy Siedlisko planują zainicjowanie powstania gminnej rady seniorów. Przedstawiciele Warszawskiej Rady Seniorów podzielili się doświadczeniem dotyczącym powstawania oraz funkcjonowania WRS. Seniorzy z Siedliska otrzymali grudniowe wydanie miesięcznika #POKOLENIA soraz biuletyny WRS.
- **14.12** – uczestniczyliśmy w kongresie *Pracownik po 50. roku życia na rynku pracy* w ramach kampanii społecznej *Silni wiekiem*. Warszawska Rada Seniorów była patronem kongresu. Przedsiębiorcy, psycholodzy, specjaliści od nowych technologii, osoby zajmujące się aktywizacją zawodową oraz pracownicy 50+ dyskutowali o rozwiązaniach, które mają doprowadzić do zmian w postrzeganiu roli i możliwości osób w wieku dojrzałym na rynku pracy.
- **21.12** – odbyło się świąteczne posiedzenie Warszawskiej Rady Seniorów. Spotkaliśmy się przy drobnym poczęstunku i świątecznych akcentach, aby porozmawiać o tym, co wydarzyło się w 2023 r., a także o planach na początek 2024 r. Poruszono m.in. sprawy dotyczące dostępności przestrzeni publicznej.
- **27-29.12** – przedstawicielki Warszawskiej Rady Seniorów spotkały się z przedstawicielami Ogólnopolskiego Porozumienia o Współpracy Rad Seniorów. Tematem spotkania była różnorodna interpretacja zmian w ustawie o samorządzie, które dotyczą funkcjonowania rad seniorów.

Fot. UM st. Warszawy

Spotkanie prezydenta Rafała Trzaskowskiego z odchodzącymi i nowo powołanymi członkami Warszawskiej Rady Seniorów

Co się wydarzyło w styczniu 2024 r.?

- **9.01** – uczestniczyliśmy w sejmowej debacie *Rzeczpospolita seniorów*. Dostęp do transmisji: *youtube.com/watch?v=fE7G8OOswso*.
- **10.01** – odbyło się trzecie posiedzenie Warszawskiej Rady Seniorów kadencji 2023/2024, na którym zajęliśmy stanowisko w sprawie jeżdżenia rowerem po cmentarzu (informacje dostępne na naszej stronie internetowej).
- **15.01** – rozpoczęły się ferie zimowe na Mazowszu i duża część z nas dzieli swój czas między społeczne wyzwania, aktywność i wnuczęta. Mamy nadzieję, że zima będzie pełna radości, słońca i śniegu.
- **16.01** – odbyło się spotkanie Warszawskiej Rady Seniorów z prezydentem Rafałem Trzaskowskim i wiceprezydentką Aldoną Machnowską-Górą, którzy przywitali zaproszonych gości, a następnie wręczyli podziękowania członkom Warszawskiej Rady Seniorów poprzedniej kadencji za ich zaangażowanie i pracę. W wydarzeniu wzięła również udział Marlena Muszyńska, była zastępczyni dyrektora Biura Pomocy i Projektów Społecznych, która przez ostatnie trzy lata zajmowała się m.in. współpracą z Warszawską Radą Seniorów. Przewodnicząca WRS Małgorzata Żuber-Zielicz opowiedziała o najważniejszych działaniach Warszawskiej Rady Seniorów. Członkowie WRS zadawali pytania prezydentowi. Pytano m.in. o realizację programu dostępności. Poruszono też problem braku wind w wielopiętrowych budynkach, braku dostępnych toalet w przestrzeni publicznej czy informacji dla osób, które nie korzystają z internetu.
- **16.01** – przewodnicząca WRS uczestniczyła w posiedzeniu komisji sejmowej ds. seniorów. Pojawiła się tam również Marzena Okła-Drewnowicz, nowa minister ds. polityki senioralnej.
- **19.01** – Małgorzata Żuber-Zielicz, przewodnicząca WRS, uczestniczyła w posiedzeniu komisji senioralnej przy Rzeczniku Praw Obywatelskich. Głównym tematem było omówienie wyników badań dostępności usług społecznych dla osób starszych mieszkających na wsi. #

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*.

TEKST I ZDJĘCIA:
ANDRZEJ ZAWADZKI

Drogi do niepodległości

MUZEUM NIEPODLEGŁOŚCI POWSTAŁO W 1990 R. POCZĄTKOWO FUNKCJONOWAŁO JAKO MUZEUM HISTORII POLSKICH RUCHÓW NIEPODLEGŁOŚCIOWYCH I SPOŁECZNYCH. PLACÓWKĘ UMIEJSCOWIONO W PAŁACU PRZEBENDOWSKICH (RADZIWIŁŁÓW), GDZIE DO 1989 R. MIEŚCIŁO SIĘ MUZEUM LENINA. JAKOŚ TAK SIĘ ZŁOŻYŁO, ŻE PRZEZ KILKADZIESIĄT LAT ISTNIENIA MUZEUM WODZA REWOLUCJI NIGDY NIE UDAŁO MI SIĘ GO ZWIEDZIĆ. PEWNIE Z BRAKU DOSTATECZNEJ MOTYWACJI. ZA TO MUZEUM NIEPODLEGŁOŚCI ODWIEDZIŁEM Z WIELKĄ CHĘCIĄ, CHOĆ TO PLACÓWKA TROCHĘ ROZRZUCONA PO WARSZAWIE. MA BOWIEM – POZA SIEDZIBĄ GŁÓWNĄ – JESZCZE TRZY ODDZIAŁY: MUZEUM WIĘZIENIA PAWIAK, MAUZOLEUM WALKI I MĘCZEŃSTWA I MUZEUM X PAWILONU CYTADELI WARSZAWSKIEJ.

Muzeum Niepodległości to samorządowa instytucja kultury, której organizatorem jest Zarząd Województwa Mazowieckiego. Pałac Przebendowskich (Radziwiłłów) w Warszawie swoją nazwę wziął od pierwszych i ostatnich prywatnych właścicieli. Zbudowany na początku XVIII w., dla podskarbiego koronnego, na przestrzeni lat wielokrotnie zmieniał swoje funkcje, zmieniali się też lokatorzy. Miał tam swoją siedzibę chociażby dziwnie dziś brzmiący Urząd Kontroli Służących. Aktualnie w pałacu mieści się Muzeum Niepodległości. Prowadzi do niego aleja, wzdłuż której ustawione zostały rzeźby z sylwetkami działaczy ruchów niepodległościowych.

Sztuka w służbie

Zbiór sztuki obejmuje prace z zakresu malarstwa, grafiki, rysunku, rzeźby i plakatu. Większość pochodzi z XX w. Muzeum gromadzi dzieła obrazujące powstania narodowe – najwięcej dotyczy powstania styczniowego. Warto zwrócić uwagę także na los zesłańców syberyjskich, który utrwalił na płótnie Jacek Malczewski. W kolekcji muzeum znajduje się pięć obrazów artysty.

Inny cenny zbiór tworzą plakaty propagandowe z okresu wojny polsko-bolszewickiej w 1920 r., wzywające do obrony kraju i zakupu Pożyczki Odrodzenia Polski. Muzeum posiada również kolekcję plakatów wydanych z okazji V Festiwalu Młodzieży i Studentów, który odbył się w Warszawie w 1955 r. Wiem, że są warszawiacy, którzy pamiętają to spotkanie młodzieży z całego świata, często o bardzo egzotycznym wtedy wyglądzie, barwnych strojach i nietuzinkowym sposobie bycia.

W zbiorach Muzeum Niepodległości znajdują się sztandarowe obrazy socrealizmu. Z tego okresu można wymienić m.in. *Lenina* Mariana Wnuka i dwa popiersia: *Karol Świerczewski* i *Józef Stalin* autorstwa Alfreda Jesiona. Muzeum przechowuje też rzeźby Stanisława Horno-Popławskiego, Barbary Zbrożyny i Xawerego Dunikowskiego. Perłą w zbiorze rzeźby jest *Ekshumowany* Aliny Szapocznikow z 1957 r.

Bogaty zbiór plakatów (ponad 8500 egzemplarzy) pokazuje m.in. propagandę komunistyczną (przykładowe tematy: święta 1 maja i 22 lipca, kobieta w pracy, BHP). Duży zasób plakatów to druki o tematyce kulturalnej (festiwale, kino, teatr). Autorami są m.in. Józef Mroszczak, Waldemar Świerzy czy Henryk Tomaszewski.

Jako dla kolekcjonera szczególnego rodzaju orłów bardzo ważna była dla mnie wystawa *Z orłem białym przez wieki. Symbol państwa władców i narodu,* która opowiadała o tym, jak powstawało godło, jak się zmieniało i jak dochodziliśmy do jego obecnego kształtu. Aktualna refleksja jest następująca: nic się nie zmieniło, dalej rządzący mają ambicje, by przy godle majstrować.

Muzeum X Pawilonu Cytadeli Warszawskiej

Muzeum X Pawilonu Cytadeli Warszawskiej to jedno z najważniejszych miejsc polskiej martyrologii epoki zaborów. Jest warte odwiedzenia. Sama twierdza została zbudowana z rozkazu cara Mikołaja I po

Członkostwo w Związku Patriotów Polskich było sposobem zesłańców syberyjskich na przeżycie

stłumieniu powstania listopadowego. Według szacunkowych danych udostępnianych przez Cytadelę, w której urzędowała komisja śledcza i ferujący wyroki sąd wojenny, przez placówkę przewinęło się ok. 40 tys. więźniów – bojowników o wyzwolenie narodowe i przemiany społeczne. Wśród więźniów X pawilonu były tak wybitne postaci polskiej historii, jak: Romuald Traugutt, Józef Piłsudski, Roman Dmowski, Gustaw Ehrenberg, ksiądz Piotr Ściegienny, Jarosław Dąbrowski, Ludwik Waryński czy mój ziomek, (Rafał Krajewski, jeden z członków ostatniego rządu powstańczego, powieszony w 1864 r. urodziliśmy się w sąsiadujących ze sobą wsiach: on w Łępicach, ja – w Skarżycach; w tej samej parafii, choć ja znacznie później).

Pawiak

W największej sali znajduje się ekspozycja prezentująca dzieje Pawiaka w trzech okresach historycznych: carskim (1863-1918 r.), międzywojennym (1918-1939 r.) i okupacji niemieckiej (1939-1944 r.). Najnowszą częścią wystawy stałej jest ekspozycja biograficzna pt. *Zapamiętajmy ich twarze*. Wystawa ma na celu przybliżenie historii Pawiaka w latach 1939-1944 poprzez pokazanie indywidualnych losów osób zamordowanych w tym więzieniu, w areszcie na Szucha lub obozach, jeśli zachowały się po nich fotografie oraz pamiątki przekazywane przez rodziny. Pomysł zorganizowania ekspozycji zrodził się z potrzeby upamiętnienia więzionych i zamordowanych, których bliscy wciąż licznie przychodzą do muzeum w poszukiwaniu wszelkich śladów po nich. Placówka od lat apeluje do wszystkich, którzy posiadają zdjęcia, pamiątki oraz wszelkie informacje o byłych więźniach zamęczonych na Pawiaku lub w innych miejscach odosobnienia, o przekazywanie ich do muzeum lub o umożliwienie wykonania ich kopii.

„Niepodległość i Pamięć" oraz „Kwartalnik Kresowy"

Muzeum Niepodległości wydaje własny periodyk – czasopismo „Niepodległość i Pamięć", a także, co warto podkreślić, „Kwartalnik Kresowy". Misją tych magazynów jest popularyzacja tematyki kresowej wśród młodego pokolenia. Artykuły i rozprawy dotyczą wielu dziedzin życia społecznego, kulturalnego, gospodarczego oraz politycznego dawnych Kresów Wschodnich RP. Ponadto są tam publikowane materiały źródłowe, cenne dla prawdziwych miłośników historii.

Bilety do muzeum mają naprawdę przystępne ceny. Seniorom przysługują bilety ulgowe, a w czwartki wstęp jest całkowicie bezpłatny. Ponadto w weekendy są organizowane oprowadzania po wystawach z przewodnikiem. Zachęcam do skorzystania właśnie z tej formy zwiedzania, ponieważ można usłyszeć wiele ciekawych opowieści od profesjonalistów. #

„Zastawa" stołowa więźniów Pawiaka

TEKST:
DANIEL WÓJTOWICZ

Szlachetna nicość

KOS. TO SKRÓT OD NAZWISKA KOŚCIUSZKI, KTÓRY, JAK WIADOMO, WIELKIM POLAKIEM BYŁ. MOJA MAMA KAZAŁA MI SIĘ NIM ZACHWYCAĆ JAKO DZIECKU. ZAZNACZAŁA PRZY TYM Z PATRIOTYCZNĄ DUMĄ, ŻE JEST ON TEŻ BOHATEREM DLA AMERYKANÓW I JAKO ICH GENERAŁ MA NAWET NA TAMTEJ ZIEMI SWÓJ POMNIK! W SZKOLE TEŻ NAKAZYWANO NAM MIEĆ SZACUNEK DLA KOŚCIUSZKI, JEGO INSUREKCJI, PRZYSIĘGI NA KRAKOWSKIM RYNKU I SUKCESÓW POWSTAŃCZYCH, OCZYWIŚCIE TYCH MORALNYCH, BO O INNYCH, PO BLIŻSZYM SPRAWDZENIU, TRUDNO BYŁO MÓWIĆ. ALE TO U NAS NORMALNE.

***KOS*, reż. Paweł Maślona, 2023**

A później sam jako ojciec krytykowałem kilkunastoletniego syna, że napisał wypracowanie o Kościuszce ze zbyt małym ogniem. Pamiętam, siedział potem dzieciak w kuchni przez pół nocy i pisał na nowo, sycząc przy tym ze wściekłości i bezsilności. Zdziwiłem się więc sam sobą, gdy zdecydowałem się pójść do kina na film fabularny, którego Kościuszko został głównym bohaterem: *KOS*.

Film zaskakuje – wciąga od pierwszego obrazu, co w polskim kinie jest niezwykłe. I trzyma w napięciu w zasadzie nieustannie aż do samego końca, na tyle znaczącego, że absolutnie nie nadaje się do ujawnienia. Nie jest to film w żadnej mierze batalistyczny ani biograficzny. Powiedziałbym, że to polityczny thriller historyczny. Jak zwał, tak zwał – zobaczyć koniecznie należy.

Tadeusz Kościuszko, kreowany fantastycznie przez Jacka Braciaka, jest człowiekiem o niespecjalnie wielkiej posturze, kryjącej jednak mężczyznę wielkiego, o prawdziwej mocy i ciała, i ducha. Napotkanego przypadkiem podłego szlachciurę, szalejącego ze wściekłości i gotowego zabijać, z całkowitą pewnością siebie, jakby mimochodem, po prostu zgniata jedną ręką, wywołując w widzach wielką ulgę z dopełnionej w ten sposób sprawiedliwości. Ach, żeby mu się to tak i z wybawieniem Polski udało – myślimy. Ale wiemy z historii, że tak się nie stanie. Przywołana tu scena z samego początku filmu sygnalizuje, że amerykańskiemu generałowi, choć Polakowi, nie będzie z naszą szlachtą łatwo. I pewnie nie było.

Im jestem starszy, tym większe znaczenie przywiązuję do dawnych dziejów i coraz więcej w nich dla siebie odkrywam. Karty z Kościuszką są wyświechtane, pewnie od zbyt częstego przewracania, ale też często pomija się złożoność całej historii. Zasłużony inżynier z wojsk USA, generał tamtejszej armii, został mianowany przez polskich patriotów na przywódcę planowanego powstania, które miało odwrócić upadek naszej ojczyzny wywołany Targowicą. Nie zdołał jednak pozyskać wsparcia Francji, mimo że był też jej obywatelem i potrafił poruszać się w tamtejszym

establishmencie. Dokładne plany powstania, sekretnie pokazane Francuzom, zostały przez nich bezzwłocznie zdradzone Prusakom i Rosjanom. A zatem walka jeszcze na dobre nie rozgorzała, a już byliśmy na spalonej pozycji. Film tego nie pokazuje, ale nieprzypadkowo pojawia się w nim rotmistrz carskiej armii, cynik i zimny drań, genialnie grany przez niewyobrażalnie wszechstronnego Roberta Więckiewicza. Prowadzi on obławę na Kościuszkę, o którego zamiarach Rosjanie wiedzą, jak widać, tyle samo, co on sam. I od tej chwili rotmistrz będzie mu siedział na karku, tocząc z nim pasjonującą grę.

Czuć trupa w majątkach

Naczelnik ma w podkrakowskich włościach spotkać się ze szlachtą, by zorganizować ją do zrywu. Żałość patrzeć. W podupadających majątkach, gdzie „w księgach czuć trupa bardziej niż w trumnie" gnieżdżą się równie podupadli, butni, kipiący głupotą panowie, ślepo przekonani o swojej wielkości. Wyposażeni w resztki zardzewiałej broni, pewni są możliwości zwycięstwa w powstańczej walce, niczym w pijackim zajeździe: „szlachcic ze szlachcicem na koń wsiędzie i jakoś to się uda, jakoś to będzie". Nie jest to barwna socjeta z *Pana Tadeusza*, bynajmniej. Nie wzbudzają szacunku i tak naprawdę sami siebie nim nie darzą. Kogo ten Kościuszko ma ratować, z kim i po co? Rzeczpospolita, zdradzona przez możnowładców w Targowicy, już wcześniej wykończona była wieloletnimi, niekończącymi się posiedzeniami sejmu, szlachecką obstrukcją i pieniactwem. W filmie widzimy to nieomal w każdym kadrze.

Makabryczną stroną ukazanej tutaj rzeczywistości jest to, o czym zwykle nie chcemy wspominać w naszej historii: bestialstwo panów wobec chłopów. Nie dość, że mają oni przy dworach status zwierząt czy rzeczy, to jeszcze otacza ich pogarda i totalne zniszczenie. Jedyną metodą postępowania właścicieli wobec poddanych jest bicie ich do krwi, na zabój. Jeden z bohaterów, pochodzący z chłopstwa, pojawia się w kadrze jako podstawka i wieszak używany przez pana pod cel strzelniczy. To, czy przeżyje tę zabawę, nie ma dla nikogo znaczenia. Nie ma też żadnego odgórnego prawa, które broniłoby życia tych biednych podludzi. A Rzeczpospolitą, a właściwie jej pozostałości, wypełnia w chwilę przed powstaniem kościuszkowskim – jak wiemy z historii – wiara, że chłopi dadzą się tłumnie ustawić w wojskowe szeregi i pójdą w bój, na śmierć za swoją ojczyznę... W rzeczywistości pobór chłopów do armii kościuszkowskiej, pomimo że przymusowy, dał dużo mniej żołnierzy, niż oczekiwano. Również dlatego, że szlachta nie chciała ani walczyć z „chamstwem" u boku, ani nie chciała, by służba w wojsku umacniała ducha i pozycję społeczną parobków. Polska bezsilność wobec sąsiednich potęg miała swoje korzenie głęboko w polskiej ziemi.

Honor po Bogu, ale przed Ojczyzną

Filmowy Kościuszko, jako gość na szlacheckich włościach, przygląda się zastanym porządkom i relacjom jak dyplomata, bez niepotrzebnych komentarzy. Czuje się jednak, że rzeczywistość ta mało pasuje do jego wielkich planów pospolitego ruszenia. Cóż jednak może?

Towarzyszy mu w tej polskiej podróży amerykański czarnoskóry asystent, adiutant, do niedawna też niewolnik wyzwolony za sprawą służby wojskowej. Ma on na swoich plecach takie same blizny po uderzeniach bata, jak napotkany polski chłop. Szybko dociera do niego, że pomiędzy tym pańszczyźnianym chłopem a amerykańskim czarnym niewolnikiem jest tylko taka różnica, że jedni pracują przy zbiorze bawełny, a drudzy – pszenicy. Pojawia się tutaj pytanie, na ile niewolnik może chcieć walczyć o pańskie sprawy? I na ile może to czynić skutecznie? Na dodatek czarny adiutant z Ameryki stawia Kościuszce przeraźliwie proste i porażające pytanie: dlaczego wierzy, że polscy plantatorzy będą chcieli wysyłać swoją siłę roboczą do wojska? I faktycznie nie chcieli, bronili się przed tym, jak mogli. Bo frazesy o ojczyźnie frazesami, a o majątek trzeba dbać.

Prawdziwym szczupakiem, który zręcznie i z satysfakcją pływa w tej mętnej wodzie szlacheckiego bezhołowia, wspomaganego napięciami z chłopami, jest rosyjski rotmistrz, zakwaterowany w magnackiej polskiej posiadłości. Wspaniale uosabia dowódców ze stutysięcznej armii Rosji okupującej wtedy już pół Polski. Z nonszalancją i pogardą komentuje polską sytuację. „Wasze spory i waśnie zawsze wpędzają Polskę w kłopoty, wobec których już tylko matuszka Rosja przyjść może z pomocą" – szydzi. „Wiecie, dlaczego na waszych sztandarach słowo *Honor* stoi po *Bogu*, ale przed *Ojczyzną*?" – pyta kpiąco. „Bo wasze prywatne racje, dla których zawszeście gotowi lać się po gębach, są dla was ważniejsze niż ojczyzna" – wyjaśnia.

Należy się cieszyć, że to film historyczny, który pokazuje prawdę z przeszłości. Chociaż niektórzy twierdzą, że to prawda... ciągle aktualna. #

Daniel Wójtowicz – rocznik 1955, entuzjasta nowych szlaków, nowych smaków i ciekawych spostrzeżeń. Zdobywca szczytów: Chachani (6057 m n.p.m.) Kilimanjaro (5895 m n.p.m.) i Elbrus (5642 m n.p.m.). Zawodowo były szef marketingu telefonii „Plus", TVP, Teatru „Rampa" w Warszawie. Obecnie odkrywa radość życia na emeryturze w domu, w galeriach sztuki, w kinach i teatrach, w podróżach i w redakcji „Pokoleń".

WYDARZENIA DLA SENIORÓW W WARSZAWIE

cam.waw.pl/wydarzenia-w-warszawie

CO: ***Powrót do Reims*** **– spektakl**
W ramach akcji *Senior w Nowym* dla wszystkich osób 60+ bilety w specjalnej cenie.
GDZIE: Nowy Teatr, ul. Madalińskiego 10/16
KIEDY: 1.02, godz. 19.00-20.30
WSTĘP: 25 zł
ZAPISY: *bow@nowyteatr.org*, tel. 22 379 33 33, 509 133 333

CO: **Nieodpłatna pomoc prawna**
Dyżur prawników Fundacji Academia Iuris im. Macieja Bednarkiewicza.
GDZIE: CAM „Nowolipie", ul. Nowolipie 25B
KIEDY: 6, 13, 20 i 27.02, godz. 18.30-20.00
WSTĘP: bezpłatny
ZAPISY: *biuro@fai.org.pl*, tel. 506 188 837

CO: ***Odyseja. Historia dla Hollywoodu*** **– spektakl**
GDZIE: Nowy Teatr, ul. Madalińskiego 10/16
KIEDY: 8, 9, 10 i 11.02, godz. 19.00-23.00
WSTĘP: 80 zł
ZAPISY: *bow@nowyteatr.org*, tel. 22 379 33 33, 509 133 333

CO: ***Telefon*** **i** ***Medium*** **G.C. Menottiego – opery**
GDZIE: Basen Artystyczny Warszawskiej Opery Kameralnej, ul. Konopnickiej 6
KIEDY: 9, 10 i 11.02, godz. 19.00-21.00
WSTĘP: 90 zł
ZAPISY: *zamowienia@operakameralna.home.pl*, tel. 22 625 75 10

CO: ***Uprowadzenie z seraju*** **W.A. Mozarta – opera**
GDZIE: Teatr Warszawskiej Opery Kameralnej, al. Solidarności 76B
KIEDY: 9.02, godz. 19.00-21.30
WSTĘP: 100 zł
ZAPISY: *zamowienia@operakameralna.home.pl*, tel. 22 625 75 10

CO: ***Malarstwo intuicyjne*** **– warsztaty plastyczne prowadzone przez Halinę Roszkowską**
Zaprasza Ośrodek Wsparcia dla Seniorów działający w ramach Ośrodka Pomocy Społecznej Dzielnicy Wola m.st. Warszawy.
GDZIE: Ośrodek Wsparcia dla Seniorów, ul. Zawiszy 5
KIEDY: 9 i 16.02, godz. 12.00-14.00; 8 i 15.03, godz. 12.00-14.00
WSTĘP: bezpłatny
ZAPISY: tel. 22 631 26 90, 519 833 027

CO: **Turniej darta z okazji Międzynarodowego Dnia Singla i Singielki**
GDZIE: CAM „Nowolipie", ul. Nowolipie 25B
KIEDY: 16.02, godz. 14.30
WSTĘP: bezpłatny
ZAPISY: tel. 22 636 70 42

CO: ***Trzy epizody z życia rodziny*** **– spektakl**
Uwaga! Sztuka dla widzów powyżej 16. roku życia.
GDZIE: Nowy Teatr, ul. Madalińskiego 10/16
KIEDY: 16, 17 i 18.02, godz. 19.00-21.30
WSTĘP: 50 zł
ZAPISY: *bow@nowyteatr.org*, tel. 22 379 33 33, 509 133 333

CO: **Warsztaty filmowe**
Prosimy o zabranie ze sobą własnych telefonów.
GDZIE: Bielański Ośrodek Kultury, ul. Goldoniego 1
KIEDY: 17, 24.02 i 2.03, godz. 11.00-15.00
WSTĘP: 50 zł za 3 spotkania (limit miejsc: 10)
ZAPISY: *promocja@bok-bielany.eu,* tel. 22 834 65 47 (zapisy i wpłaty do 9.02)

CO: ***The passionate 1760's!*** **– koncert pod batutą P. Goodwina**
GDZIE: Zamek Królewski, pl. Zamkowy 4
KIEDY: 18.02, godz. 18.00-19.30
WSTĘP: 70 zł
ZAPISY: *zamowienia@operakameralna.home.pl*, tel. 22 625 75 10

CO: ***Fobia*** **– spektakl**
Uwaga! Sztuka dla widzów powyżej 18. roku życia.
GDZIE: Nowy Teatr, ul. Madalińskiego 10/16
KIEDY: 21, 22 i 23.02, godz. 19.00-21.10
WSTĘP: 50 zł
ZAPISY: *bow@nowyteatr.org*, tel. 22 379 33 33, 509 133 333

CO: ***Tłusty czwartek*** **i** ***Nocny dzwoneczek*** **G. Donizettiego – dwie jednoaktowe opery**
GDZIE: Teatr Warszawskiej Opery Kameralnej, al. Solidarności 76B
KIEDY: 24.02, godz. 19.00-21.30; 25.02, godz. 18.00-20.30
WSTĘP: 80 zł
ZAPISY: *zamowienia@operakameralna.home.pl*, tel. 22 625 75 10

CO: **Punkty 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: poniedziałki i czwartki, godz. 17.00-20.00
WSTĘP: bezpłatny
ZAPISY: *fundacja@nika.org.pl*, tel. 720 997 026

CO: ***Kobiety do książek*** **– Wolnościowy Klub Literacki**
GDZIE: CAM „Nowolipie", ul. Nowolipie 25B
KIEDY: 15.02, godz. 14.30
WSTĘP: bezpłatny

Fot. Pexels

CO: ***Wokół świata #35 Włochy*** **– spotkanie podróżnicze**
GDZIE: CAM „Nowolipie" AL9, al. Armii Ludowej 9
KIEDY: 1.02, godz. 13.00-14.30
WSTĘP: bezpłatny

CO: ***Kresowe tradycje świąteczne*** **– spotkanie edukacyjne i rozmowa**
GDZIE: CAM „Nowolipie" AL9, al. Armii Ludowej 9
KIEDY: 1.02, godz. 15.00-16.45
WSTĘP: bezpłatny

CO: **Brydż dla średniozaawansowanych**
Zapraszamy nowe osoby!
GDZIE: CAM „Nowolipie" AL9, al. Armii Ludowej 9
KIEDY: 2.02 i wszystkie piątki, godz. 13.45-16.00
WSTĘP: bezpłatny
ZAPISY: tel. 723 244 387

CO: **Spotkanie edukacyjne o elektronice**
Spotkanie prowadzone przez licealistów – pasjonatów technologii cyfrowych. Na początku pojawią się różne potrzebne informacje dotyczące korzystania ze smartfona i komputera, następnie dwóch konsultantów odpowie na indywidualne pytania.
GDZIE: CAM „Nowolipie" AL9, al. Armii Ludowej 9
KIEDY: 5.02, godz. 17.00-18.30
WSTĘP: bezpłatny

CO: ***85. rocznica urodzin Czesława Niemena*** **– prezentacja**
Prowadzenie: Fundacja Wsparcia i Mediacji „Pax Cordis".
GDZIE: CAM „Nowolipie" AL9, al. Armii Ludowej 9
KIEDY: 8.02, godz. 10.00-12.00
WSTĘP: bezpłatny

CO: ***Kawa w tłusty czwartek*** **– spotkanie**
Na spotkaniu posmakujemy różnych rodzajów kawy i posłuchamy, jak funkcjonuje kawiarnia. Wysłuchamy także poezji Tadeusza Frysia.
GDZIE: CAM „Nowolipie" AL9, al. Armii Ludowej 9
KIEDY: 8.02, godz. 15.00-16.45
WSTĘP: bezpłatny

CO: ***Klub Podróżnika by Tadeusz Fryś #10 Mauritius*** **– spotkanie podróżnicze**
GDZIE: CAM „Nowolipie" AL9, al. Armii Ludowej 9
KIEDY: 12.02, godz. 15.30-17.15
WSTĘP: bezpłatny

CO: **Spotkanie filozoficzne**
GDZIE: CAM „Nowolipie" AL9, al. Armii Ludowej 9
KIEDY: 14 i 28.02, godz. 17.30-19.30
WSTĘP: bezpłatny

CO: ***Savoir-vivre we współczesnym świecie, cz. II*** **– wykład**
Prowadzenie: Fundacja Wsparcia i Mediacji „Pax Cordis".
GDZIE: CAM „Nowolipie" AL9, al. Armii Ludowej 9
KIEDY: 15.02, godz. 10.00-12.00
WSTĘP: bezpłatny

CO: ***Wokół świata #37 Gruzja i Armenia*** **– spotkanie podróżnicze**
Prowadzenie: Marta Maszkiewicz.
GDZIE: CAM „Nowolipie" AL9, al. Armii Ludowej 9
KIEDY: 15.02, godz. 13.00-14.00
WSTĘP: bezpłatny

CO: **Grupa rękodzielnicza „Szarotki"**
Należy przynieść swoje materiały.
GDZIE: CAM „Nowolipie" AL9, al. Armii Ludowej 9
KIEDY: 21.02, godz. 17.00-19.00
WSTĘP: bezpłatny

CO: ***Wokół świata #38 Turcja*** **– spotkanie podróżnicze**
Prowadzenie: Marta Maszkiewicz.
GDZIE: CAM „Nowolipie" AL9, al. Armii Ludowej 9
KIEDY: 22.02, godz. 13.00-14.00
WSTĘP: bezpłatny

CO: **Wernisaż malarski Kasi Puciaty**
GDZIE: CAM „Nowolipie" AL9, al. Armii Ludowej 9
KIEDY: 29.02, godz. 15.00-16.45
WSTĘP: bezpłatny

CO: ***Zosi wierszyki na walentynki singlom, całym w make-upie*** **– warsztat makijażu przy poezji**
GDZIE: CAM „Nasza", ul. Stalowa 29
KIEDY: 14.02, godz. 16.00-18.00

CO: **Urodzinowe sąsiedzkie śniadanie na 376. urodziny Pragi. Prażanie na Tort!**
GDZIE: CAM „Nasza", ul. Stalowa 29
KIEDY: 24.02, godz. 10.30-13.00

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).

Najciekawsze miejsca i atrakcje metropolii warszawskiej

w jednej aplikacji

Fot. Play.google.com

ŚRODEK ZIMY TO MOŻE NIE JEST NAJLEPSZY CZAS NA PLANOWANIE DŁUGICH WYCIECZEK, ALE WARTO O NICH POMYŚLEĆ W KONTEKŚCIE ZBLIŻAJĄCEJ SIĘ WIOSNY. A PONIEWAŻ MIKROPODRÓŻE, JAK TWIERDZĄ BADACZE TEMATU, DOSTARCZAJĄ TYLE SAMO EKSCYTACJI I RADOŚCI, CO PODRÓŻE DALEKIE I DŁUGIE, WARTO ZAPOZNAĆ SIĘ Z NAJNOWSZĄ APLIKACJĄ TURYSTYCZNĄ WARSAWPOLIS GUIDE. TO KOMPLETNY WIRTUALNY PRZEWODNIK, KTÓRY PROWADZI NAS PRZEZ WSZYSTKIE NAJCIEKAWSZE MIEJSCA I ATRAKCJE METROPOLII WARSZAWSKIEJ ORAZ ZACHĘCA DO TWÓRCZEJ EKSPLORACJI REGIONU.

Z aplikacją poznasz i zwiedzisz Warszawę, a także 21 partnerskich gmin: Czosnów, Górę Kalwarię, Halinów, Karczew, Kobyłkę, Konstancin-Jeziornę, Legionowo, Lesznowolę, Marki, Milanówek, Nowy Dwór Mazowiecki, Otwock, Podkowę Leśną, Pruszków, Radzymin, Stare Babice, Sulejówek, Wołomin, Ząbki, Zielonkę i Żyrardów.

Co znajdziesz w aplikacji?

Oprócz atrakcji turystycznych i ciekawostek na temat Warszawy i okolicznych gmin aplikacja oferuje:

Warsawpolis Guide można pobrać tutaj: *warsawtour.pl/warsawpolis-guide.*

- **Trasy turystyczne** – ponad 60 tras turystycznych, a w nich interaktywne rozwiązania technologiczne, takie jak rozszerzona rzeczywistość AR, animowane postaci przewodników po niektórych trasach, np. króla Stanisława Augusta Poniatowskiego, panoramy i inne multimedia nawiązujące do danego miejsca.
- **Obiekty turystyczne** – prawie 800 obiektów różnego rodzaju: zabytki, tereny zielone, instytucje kulturalne itp.
- **Mapy** – każda trasa i obiekt są wyświetlone na mapie, oznaczone liniowo lub ikonką.
- **Planer** – pozwala zaplanować zwiedzanie według osobistych preferencji.
- **Powiadomienia typu push** – informują o aktualnych wydarzeniach w obiektach w Warszawie i sąsiednich gminach.
- **E-pocztówkę** – umożliwia stworzenie spersonalizowanej wirtualnej pocztówki i wysłanie jej do wybranej osoby.

Aplikacja Warsawpolis Guide jest dostępna w dziewięciu wersjach językowych, dla trzech systemów operacyjnych: iOS, Android, HarmonyOS. Opisy obiektów turystycznych dostępne są także w formie audiodeskrypcji.

Aplikacja została stworzona w ramach projektu Wirtualny Warszawski Obszar Funkcjonalny (Virtual WOF), współfinansowanego przez Unię Europejską w ramach *Regionalnego programu operacyjnego województwa mazowieckiego na lata 2014-2020.* #

Dotacje Warszawy na programy prozdrowotne

Fot. CAM „Nowolipie”

JAK POINFORMOWAŁA WICEPREZYDENTKA RENATA KAZNOWSKA, RADA M.ST. WARSZAWY PODJĘŁA UCHWAŁĘ W SPRAWIE PRZYZNANIA NA 2024 R. DOTACJI NA REALIZACJĘ PROGRAMU *AKTYWNY SENIOR*.

Program *Aktywny senior* jest skierowany do osób powyżej 60. roku życia. Jego cele to zachowanie i poprawa ogólnej sprawności oraz jakości życia seniorów. Program realizowany jest w formule rocznej.

W ramach programu *Aktywny senior* uczestnicy biorą udział w cyklu kilkunastu grupowych spotkań prowadzonych dwa razy w tygodniu przez 45 min. Pierwsze spotkanie dla każdej z grup to wykład na temat zagrożeń wynikających z niskiej aktywności fizycznej, w tym związanych z chorobami układu kostno-stawowego, oraz zachowań prozdrowotnych. Kolejne spotkania są przeznaczone na ćwiczenia ogólnousprawniające z wykorzystaniem drobnego sprzętu o sprawdzonych parametrach. Zajęcia mają również formę spaceru z kijkami do nordic walkingu oraz treningu na basenie. W tym roku Warszawa przeznaczy na *Aktywnego seniora* prawie 1,5 mln zł.

Jak wyliczył prezydent Rafał Trzaskowski, stołeczny ratusz w tym roku na zdrowie warszawianek i warszawiaków wyda ponad 46 mln zł. Pieniądze zostaną zainwestowane w miejskie programy zdrowotne. Jednym z najpopularniejszych jest *Grypa 65+,* dzięki któremu seniorzy mogą bezpłatnie zaszczepić się na grypę sezonową.

W ostatniej edycji z bezpłatnych szczepień skorzystało ponad 100 tys. warszawskich seniorów. W okresie 2023-2025 miasto planuje przeznaczyć na szczepienia przeciw grypie prawie 5,3 mln zł.

W 2024 r. rozpoczną się także dwa nowe programy polityki zdrowotnej:

- *Niezłomne warszawianki* – program profilaktyki i wczesnego wykrywania osteoporozy u kobiet 65+. Rocznie będzie mogło przebadać się i uzyskać zindywidualizowaną poradę nawet 7 tys. stołecznych seniorek. Środki na ten program pozyskano w ramach konkursu z Funduszu Medycznego Ministerstwa Zdrowia (*Subfundusz rozwoju profilaktyki*).
- *PneumoOnko* – program bezpłatnych szczepień przeciw pneumokokom i ciężkim zapaleniom płuc u osób chorych onkologicznie. W programie niezwykle istotny jest moduł dotyczący szkoleń personelu medycznego warszawskich podmiotów leczniczych. Miasto przeznaczy na 3-letnią edycję programu blisko 3 mln zł. #

Źródło: Urząd m.st. Warszawy

WYSŁUCHAŁA:
MARZENA MICHAŁEK

Fot. Archiwum prywatne

Dlaczego łzawią?

ZIMA NASILA U WIELU OSÓB PROBLEMY Z OCZAMI. NARZEKAMY NA PIECZENIE, ŁZAWIENIE NA MROZIE, WRAŻENIE SUCHOŚCI I UCZUCIE TZW. PIASKU POD POWIEKAMI. O TYM, CO ROBIĆ Z TYMI DOLEGLIWOŚCIAMI, MÓWI JUSTYNA NATER, OPTOMETRYSTKA, WYKŁADOWCZYNI AKADEMICKA I POPULARYZATORKA WIEDZY NA TEMAT ZDROWIA OCZU.

Zimą, a zwłaszcza gdy wieje wiatr i jest mróz, wiele osób ma problemy ze łzawieniem oczu. Czym to jest spowodowane?

Łzawienie w takich warunkach może być wynikiem przesuszenia powierzchni oczu. Niska wilgotność powietrza i działanie wiatru prowadzą do nadmiernego odparowania łez, co może powodować dyskomfort. Najlepszym rozwiązaniem jest zbadanie wzroku w celu dokładnego zdiagnozowania problemu, a także stosowanie doraźnie kropli nawilżających bez konserwantów. Można również rozważyć noszenie okularów ochronnych lub przeciwsłonecznych – tak aby ograniczyć bezpośrednią ekspozycję oczu na warunki atmosferyczne.

Czy wiek nasila te dolegliwości?

Tak, wiek może nasilać dolegliwości związane ze łzawieniem oczu.

Jak radzić sobie domowymi sposobami z nadmiernym łzawieniem i z zespołem suchego oka?

Zalecam przede wszystkim konsultację ze specjalistą, który pomoże zdiagnozować przyczynę problemu. Warto rozważyć: regularne nawilżanie oczu, a więc stosowanie tzw. sztucznych łez, czyli kropli dostępnych w aptekach bez recepty; używanie nawilżaczy powietrza w pomieszczeniach, szczególnie tych ogrzewanych; unikanie pocierania oczu, aby nie zaostrzyć objawów. Należy także: dbać o higienę brzegów powiek, spożywać jedzenie bogate w kwasy tłuszczowe omega-3 (ryby, orzechy, oleje roślinne), nosić okulary chroniące powierzchnię oczu, regularnie robić przerwy podczas pracy z ekranami elektronicznymi i z bliska (np. podczas czytania książek), a także masować powieki w celu poprawy funkcjonowania obecnych w nich gruczołów.

Czym jest tzw. płaczące suche oko?

Termin „płaczące suche oko" odnosi się do paradoksalnej sytuacji, w której osoba doświadcza zarówno objawów suchego oka, jak i nadmiernej produkcji łez. W przypadku zespołu suchego oka oczy są niewystarczająco nawilżone, co prowadzi do dyskomfortu, suchości, pieczenia i podrażnienia. W odpowiedzi na ten dyskomfort organizm może reagować poprzez zwiększenie produkcji łez w celu ochrony oczu. Jednak w tej sytuacji łzy często są niewłaściwej jakości, co nie przynosi spodziewanej ulgi.

Mówi się, że jedną z najczęstszych przyczyn ZSO jest przewlekła niedrożność gruczołów Meiboma. Na rynku są dostępne nowoczesne metody leczenia tego schorzenia, m.in. leczenie intensywnym światłem pulsacyjnym (IPL) czy leczenie z wykorzystaniem systemu termoterapii pulsacyjnej LipiFlow. Które z nich by pani poleciła?

Decyzję o wyborze leczenia powinien podjąć lekarz po dokładnej ocenie sytuacji pacjenta. Leczenie IPL ma na celu poprawę funkcji gruczołów Meiboma poprzez redukcję stanu zapalnego. Natomiast LipiFlow wykorzystuje termoterapię i pulsacje, aby oczyścić i udrożnić gruczoły Meiboma, poprawiając wydzielanie lipidów, które są ważne dla prawidłowego nawilżenia oczu.

Coraz bardziej popularny w leczeniu niedrożnych gruczołów łzowych jest termiczny masaż powiek.

Na czym polega, czy jest bezpieczny i na ile jest skuteczny?

Termiczny masaż powiek to jedna z metod leczenia niedrożności gruczołów Meiboma, znanej również jako dysfunkcja gruczołów Meiboma (MGD). Procedura ma na celu poprawę wydzielania lipidów z tych gruczołów, co z kolei wpływa na stabilność filmu łzowego i łagodzi objawy zespołu suchego oka. Metoda polega na zastosowaniu ciepła, które ma pomóc w roztopieniu i udrożnieniu zastygłych tłuszczów w gruczołach Meiboma. Często stosuje się specjalne urządzenia lub podgrzewane opaski, które są przykładane do powiek. Jeśli masaż jest przeprowadzony zgodnie z zaleceniami specjalisty, efekty mogą być stosunkowo zadowalające.

Kiedy powinniśmy zwrócić się po pomoc do okulisty w przypadku łzawiących, piekących oczu?

Na pewno trzeba zwrócić się do specjalisty, jeśli objawy nie ustępują po kilku dniach lub regularnie się powtarzają. Także jeżeli odczuwamy nadwrażliwość na światło, zauważamy zmiany w jakości i ostrości widzenia. Osoby noszące soczewki kontaktowe w przypadku takich dolegliwości powinny natychmiast skonsultować się z okulistą. #

Justyna Nater – optometrystka, optyk okularowy, redaktorka naczelna magazynu „Dbaj o Wzrok", organizatorka konferencji *Eye Care Conference*. Wydawca materiałów edukacyjnych, wykładowczyni akademicka, twórczyni @*dbajowzrok*, właścicielka salonu optycznego w Gdańsku.

VI Seminarium Warszawskich Rad Seniorów

TEKST:
MARZENA MICHAŁEK

ZA NAMI VI SEMINARIUM WARSZAWSKICH RAD SENIORÓW, KTÓRE ODBYŁO SIĘ 8 GRUDNIA W PAŁACU KULTURY I NAUKI.

Wśród uczestników i zaproszonych gości znaleźli się przede wszystkim przedstawiciele wszystkich warszawskich rad seniorów oraz: Katarzyna Lubnauer, warszawska posłanka Klubu Parlamentarnego Koalicji Obywatelskiej, obecnie wiceministra edukacji; Michał Szczerba, warszawski poseł Klubu Parlamentarnego Koalicji Obywatelskiej, przewodniczący Zgromadzenia Parlamentarnego NATO; Paweł Rabiej, pełnomocnik rektora ds. strategii i rozwoju w Wyższej Szkole Pedagogicznej im. Janusza Korczaka; Tomasz Pactwa, dyrektor Biura Pomocy i Projektów Społecznych; Joanna Dolińska-Dobek, dyrektorka CAM „Nowolipie".

Podczas otwarcia posiedzenia odczytano także listy nieobecnych na seminarium, m.in.: Małgorzaty Kidawy-Błońskiej, marszałkini Senatu RP; Aldony Machnowskiej-Góry, zastępczyni Prezydenta m.st. Warszawy; Ewy Malinowskiej-Grupińskiej, przewodniczącej Rady m.st. Warszawy.

Po podsumowaniu pracy warszawskich rad seniorów w 2023 r. przyszedł czas na plany, których zawiązkę omówiono m.in. w panelu *Co należałoby zmienić w krajowej polityce senioralnej?*. Małgorzata Żuber-Zielicz, przewodnicząca Warszawskiej Rady Seniorów, wraz z Katarzyną Lubnauer, Pawłem Rabiejem i Michałem Szczerbą omówili wyzwania stojące przed polityką senioralną w 2024 r. Do najważniejszych spraw zaliczyli m.in.: powołanie pełnomocnika osób starszych w randze ministra, zmiany w opodatkowaniu rent i emerytur, otwarcie rynku pracy dla seniorów, reformę w zakresie usług opiekuńczych, poprawę dostępności lekarzy specjalistów i rehabilitacji. Michał Szczerba szczególną uwagę zwrócił na konieczność powstania nowej ustawy dotyczącej osób o ograniczonej mobilności, wprowadzenie bonu turystycznego, aktywowanie wojewódzkich rad seniorów, a także przyspieszenie prac nad projektem polityki zdrowotnej Narodowego Programu Alzheimerowskiego. Katarzyna Lubnauer podkreśliła z kolei znaczenie godnego, przewidywalnego i reagującego na inflację dochodu seniora, aktywizację seniorów pozwalającą im na powrót na rynek pracy oraz konieczność finalizowania prac nad bonem opiekuńczym. Paweł Rabiej zwrócił zaś uwagę na konieczność dofinansowania usług społecznych oraz ich cyfryzację.

Niezwykle interesującą częścią seminarium, dającą ogląd, z czym mierzą się seniorzy na poziomie lokalnych społeczności, okazało się podsumowanie prac praktyków z dzielnicowych rad seniorów: *Bogatsi w doświadczenia patrzymy w przyszłość. Wyzwania i potrzeby na 2024 r.*

Nie mniej pasjonujący okazał się ekspercki wykład Piotra Głogowskiego *Poszukiwanie skutecznych metod i sposobów dobrego zarządzania radami seniorów*, dzięki któremu zgromadzeni uporządkowali i uzupełnili wiedzę w zakresie technik zarządzania, motywowania i kontroli w radach seniorów. #

Hu, hu, ha! Nasza zima zła!

Tak naprawdę nie ma złej pogody, jest tylko niewłaściwe ubranie. Kurtka sportowa, polar, ciepłe spodnie, buty na bezpiecznej podeszwie i czapka – to odpowiedni strój na zimowy spacer. Przygotuj jeszcze kijki do nordic walkingu – bardzo się przydadzą.
Urozmaicenie wyjścia z domu ćwiczeniami to świetny sposób na utrzymanie dobrej kondycji.

Spacerowanie jest w życiu seniora niezwykle ważne. To jedna z lepszych form aktywności. Zalet jest sporo: ruch na świeżym powietrzu pobudza krążenie, pogłębia pracę płuc, dotleniając organizm, usprawnia mięśnie i stawy, hartuje. Warto też zwrócić uwagę na towarzyszące mu walory estetyczne: przyroda, las czy park w zimowej szacie są wyjątkowo piękne. Przygotuj kijki i ruszaj! #

BOŻENA BORYS

Absolwentka krakowskiej AWF, propagatorka zdrowego stylu życia, mama dwóch córek, babcia czwórki wnucząt i za chwilę prababcia.

Żona Andrzeja od ponad pół wieku.

Trenerka, sędzia sportowa, autorka książek i programów telewizyjnych oraz artykułów poświęconych znaczeniu ruchu dla zdrowia.

Fot. Andrzej Borys

ćw. 1

ĆWICZENIE ODDECHOWE

Stań w szerokim rozkroku. Chwyć złączone kijki i umieść je w wyprostowanych rękach na wysokości kolan. Szybko unieś je wysoko nad głowę i opuść nad kolana. Podczas podnoszenia rąk w górę zrób wdech, a opuszczając ręce, przejdź do długiego wydechu.
Ćwicz energicznie i szybko. Powtórz 10 razy, odpocznij i zrób to samo w trakcie marszu. Unoś ręce w górę i w dół. Kijki trzymaj równolegle do podłoża.

ćw. 2

ĆWICZENIE NÓG

Stań w miejscu, złączone kijki trzymaj przed sobą na wysokości bioder. Ręce wyprostowane. Uginaj raz jedno, raz drugie kolano, tak by dotknąć nimi kijków. Zacznij, ćwicząc powoli, potem przyspiesz. Po wykonaniu 10 powtórzeń przejdź do marszu i dotykaj kolanami kijków, spacerując.

ćw. 3

SKRĘTY TUŁOWIA

Stań w rozkroku. Kijki umieść za plecami na wysokości łopatek. Ugnij ręce w łokciach, a kijki trzymaj dłońmi, nie pod pachami. Wykonaj skręt w jedną stronę, wróć do pozycji wyjściowej. To samo zrób w drugą stronę. Pamiętaj o wdechu podczas skrętu i wydechu przy powrocie do pozycji wyjściowej. Nie spiesz się, ćwicz powoli. Powtórz 10 razy, odpocznij i wykonaj następną serię.

ćw. 4

ĆWICZENIE NÓG I SPRAWNOŚCI OGÓLNEJ

Odłóż jeden kijek, drugi trzymaj w prawej ręce. Unieś nogę i przełóż kijek pod prawą nogą. Stań na prawej nodze i przełóż kijek pod lewą nogą. Powtórz 10 razy, zaczynając ćwiczenie raz z prawej, raz z lewej strony.

ĆWICZENIE NÓG I TUŁOWIA

Wbij obydwa kijki w śnieg blisko bioder. Chwyć rękojeści, przejdź do przysiadu (pamiętaj o prostym tułowiu) i wykonaj wymach jednej nogi w tył. Zrób drugi przysiad i wymach drugiej nogi w tył. Ćwicz w tempie: przysiad, wymach, przysiad, wymach. Po 10 przysiadach odpocznij i wykonaj drugą serię.

ćw. 5

POWODZENIA!

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

TEKST:
ANNA KŁOSIŃSKA

Dyplomowany dietetyk, fizjolog żywienia, autorka programów edukacyjnych, książek na temat zdrowia i odżywiania (m.in. *Smacznie, zdrowo, ekspresowo*, *Jak jeść i żyć zdrowo?*, *Co wiosną, co jesienią?*, *Gdy bolą stawy i nic już nie pomaga*). Propagatorka zdrowego stylu życia. Pracowała w Instytucie Żywności i Żywienia w Poradni Chorób Metabolicznych oraz prowadziła Fundację Zdrowy Uczeń. Obecnie współpracuje z Fundacją Zdrowie z Wyboru. Ma męża, czworo dorosłych dzieci i pięcioro wnuków oraz psa – też seniora.

Rady na zimowe chłody od kuchni

Fot. Pexels, Rdne Stock Project

RACZEJ NIE SPODZIEWAŁABYM SIĘ, ŻE ZNAJDZIE SIĘ WŚRÓD NAS WIELE OSÓB LUBIĄCYCH ZIMĘ. ZAKŁADAM, ŻE MIŁOŚNICY BIAŁEGO SZALEŃSTWA ZMIENIAJĄ Z UPŁYWEM LAT SWOJE UPODOBANIA I TĘSKNIĄ ZA SŁOŃCEM I CIEPŁEM. CZYŻBYM SIĘ MYLIŁA?

Sama odkrywam, że jakkolwiek z upodobaniem przechowuję wspomnienia o zaśnieżonych stokach, to coraz bardziej doskwierają mi chłód, wilgoć, zdecydowanie za krótki dzień, a przede wszystkim ciągła walka z wirusami. Niestety, niejednokrotnie przegrana. Jak wynika z obserwacji, nawet najsilniejsi nie zawsze potrafią im się oprzeć.

Nie tylko ciepłe ubranie

Mając taką mało krzepiącą perspektywę, szukamy sposobów, aby ten trudny i niezbyt oczekiwany czas przetrwać z bilansem jak najmniejszych strat. Niewątpliwie bardzo ważną sprawą jest właściwe odżywianie. Czyli jakie? Byliśmy edukowani od małego, że wraz ze zmieniającą się temperaturą na zewnątrz powinniśmy też zmienić ubranie. To samo dotyczy także tego, co jemy. Być może nie zawsze zwracamy na to uwagę. Albo też dostępność i różnorodność większości produktów, w tym warzyw i owoców, przez cały rok sprawia, że nie widzimy konieczności, aby zmieniać naszą dietę. Tymczasem im zimniej na zewnątrz, tym bardziej potrzebujemy dogrzewać się od środka. I to nie tylko przy pomocy grzanego wina z przyprawami, jakkolwiek sposób to całkiem przyjemny.

Rozgrzewające przyprawy i kasze

Doskonale rozumieli to już dawno temu Chińczycy, którzy wychłodzonym organizmom (*jin*) oferowali mocno rozgrzewające dania (*jang*). Pomocne okazują się przyprawy korzenne, np. imbir, kurkuma, goździki, cynamon, kardamon, oraz ostre, np. pieprz, papryka, chili. Rozgrzewająco działają też kasze, głównie gryczana. Osobiście jestem zwolenniczką i propagatorką kaszy jaglanej, która sama w sobie jest raczej zrównoważona. Wystarczy jednak lekko ją podprażyć przed gotowaniem i możemy ją serwować nawet w bardzo zimne dni. Osobom, które mają w pamięci gorzki posmak kaszy jaglanej, radzę, aby ją przed gotowaniem kilkakrotnie opłukać (zresztą podobnie jak inne kasze i ryż). Ważną sprawą jest też czas gotowania – im dłużej, tym więcej ciepła dla tych, którzy będą jeść.

Lepsze gotowane niż surowe

W zimowym menu nie powinno zabraknąć warzyw strączkowych: fasoli, soczewicy, ciecierzycy, grochu. Zupa fasolowa czy grochowa bardziej smakuje zimą, prawda? Co innego lato, gdy raczej skłaniamy się ku koktajlom i chłodnikom. To jest właśnie ta wewnętrzna mądrość, w którą powinniśmy się wsłuchiwać.

A co z surowymi warzywami i owocami, które mają najwięcej witamin? Rzeczywiście, na nie zawsze można liczyć, ponieważ stanowią doskonałe źródło witamin. Mają jednak właściwości wychładzające.

Myślę, że wiele możemy czerpać ze zwyczajów i doświadczeń naszych babć i dziadków. A może niegdysiejsze warunki życia naszych rodaków sprzyjały stosowaniu się do zdrowych nawyków? Obecnie dostępność warzyw i owoców jest znacznie większa, ale warto pamiętać, że najzdrowsze i najbardziej pożądane dla zachowania równowagi jest trzymanie się zasady, aby jeść przede wszystkim to, co rośnie w pobliżu naszego miejsca zamieszkania, przy uwzględnieniu czasu wegetacji poszczególnych roślin.

Z mądrości naszych babć

Podobnie, jak nasi przodkowie, przez cały rok korzystamy z bogactwa składników odżywczych zawartych w warzywach korzeniowych. Kapustę, ogórki, ale też buraki i inne warzywa, od kiedy sięgniemy pamięcią, kiszono. Zalety kiszonek docenia się również obecnie – są one doskonałym źródłem witaminy C, ale także witamin z grupy B i cennych probiotyków w postaci szczepów bakterii fermentacji mlekowej. Myślę, że znacznie lepszą i zdrowszą praktyką jest zastąpienie w czasie zimowych chłodów sztucznie wzmacnianych pomidorów czy ogórków szklarniowych codzienną porcją surówki z kiszonej kapusty czy innych kiszonych warzyw i picie lekko podgrzanego zakwasu buraczanego. Bazę owocową mogą z kolei stanowić przez cały rok jabłka i gruszki. Warto powrócić do praktyki gotowania kompotów z dodatkiem imbiru, goździków i cynamonu. O czym jeszcze nie można zapomnieć w zimowym menu? Z całą pewnością o rozgrzewających zupach. Doskonale sprawdzają się te na bazie wspomnianych już warzyw strączkowych, ale również żurek, kapuśniak i rosół gotowany przez kilka godzin. Przed podaniem warto obficie posypać go natką pietruszki, koperkiem czy szczypiorkiem. Rada dla niewegetarian – bardzo dobrym sposobem na dodanie mocy pieczeni, np. wołowej, jest moczenie mięsa przez kilka godzin w winie.

Co jeść, gdy dopadnie nas choroba?

Być może przeczy to utartym stereotypom, ale w czasie choroby nie powinniśmy zmuszać się do jedzenia zbyt obfitych posiłków. Nie musimy też troszczyć się o ich wysoką wartość odżywczą, która miałaby zapewnić nam szybki powrót do zdrowia. Oczywiście dotyczy to krótkiego czasu, kiedy organizm skupiony jest na walce z chorobą i apetyt raczej nie dopisuje. Należy natomiast zadbać o dostarczenie odpowiedniej ilości płynów, najlepiej ciepłej wody z cytryną i miodem, a także rozgrzewających naparów ziołowych, np. z maliny, lipy, czarnego bzu. Swoją długą tradycję ma również rosół w formie napoju.

Nasz organizm jest samoregulującym się układem, dążącym do stanu równowagi. Bóle głowy, zmęczenie, brak apetytu to sygnały świadczące o jej zachwianiu. Odpowiedzią ciała na wtargnięcie wirusów czy innych patogenów jest podniesienie poziomu interferonu i mobilizacja układu odpornościowego, mająca na celu pozbycie się intruzów. Zanim dojdzie do rozwinięcia się choroby, najlepiej dużo leżeć w łóżku i regularnie uzupełniać płyny. #

ROZGRZEWAJĄCA ZUPA Z SOCZEWICY PO TURECKU

1 cebula (poszatkowana)
1 marchewka (obrana i pokrojona w kostkę)
1 ziemniak (obrany i pokrojony w kostkę)
3 ząbki czosnku (poszatkowane)
1 puszka pomidorów (pokrojonych)
1 łyżka pasty pomidorowej
1 łyżeczka papryki czerwonej
1/2 łyżeczki papryki wędzonej
3/4 szklanki czerwonej soczewicy
3 szklanki bulionu warzywnego
1/3 łyżeczki pieprzu cayenne
2 łyżki soku z cytryny
sól, pierz (do smaku)
szczypta suszonej mięty

Cebulę, marchewkę, ziemniaka i czosnek podsmażamy na oleju przez ok. 8 min, następnie dodajemy pomidory i przyprawy. Smażymy wszystko dalej przez ok. 10 min. Dodajemy bulion i soczewicę, gotujemy do miękkości i doprawiamy do smaku. Po ugotowaniu miksujemy całość w blenderze i podajemy, dekorując mieszanką zrobioną z oleju, mięty i soku z cytryny.

Zupa smakuje rewelacyjnie podana z chlebem czosnkowym lub bagietką. Jeżeli po zmiksowaniu będzie za gęsta, po prostu dolewamy do niej trochę wody.

Z miłości(ą) do kart pocztowych

TEKST I ZDJĘCIA:
ANDRZEJ ZAWADZKI

Ekonomista, doktor nauk rolniczych, zawodowo związany z bankowością i finansami, wieloletni nauczyciel akademicki. W „Pokoleniach" prawie od początku. Prozaik, felietonista, laureat Ogólnopolskiego Konkursu Literackiego „O Brzytwę Pilcha" (2023). Członek ZAiKS.

KIEDYŚ JUŻ MIAŁEM OKAZJĘ PREZENTOWAĆ NA ŁAMACH „POKOLEŃ" KOLEKCJONERKĘ KARTEK, Z TYM ŻE CHODZIŁO WTEDY O WYDAWNICTWA BOŻONARODZENIOWE, JEDNE Z NAJPOPULARNIEJSZYCH KARTEK OKOLICZNOŚCIOWYCH. DZIŚ PRZEDSTAWIAM MARIANA SOŁOBODOWSKIEGO, KTÓRY ZBIERA OD WIELU LAT KARTKI O RÓŻNEJ TEMATYCE, CHOĆ RACZEJ STARANNIE DOBIERANE DO KOLEKCJI.

Kim jest pan Marian? Z zawodu prawnikiem, ale również dyplomowanym managerem kultury. To absolwent Wydziału Prawa i Administracji Uniwersytetu Mikołaja Kopernika w Toruniu oraz podyplomowych studiów dla twórców, artystów i animatorów kultury na Uniwersytecie Warszawskim. Z zamiłowania jest zaś pan Marian kolekcjonerem sztuki ludowej i społecznikiem.

Praca i pasja

Od momentu powstania Samorządu Województwa Mazowieckiego, czyli od 30 lat, mój rozmówca jest z nim związany zawodowo. Prowadzi działalność, organizując liczne przedsięwzięcia kulturalne, artystyczne, także społeczne i charytatywne o zasięgu lokalnym, ogólnopolskim i międzynarodowym. Jest członkiem i współzałożycielem kilku organizacji społecznych (m.in. Stowarzyszenia Dziennikarzy im. Władysława Reymonta i Towarzystwa Ochrony Dziedzictwa Kurpiowszczyzny im. Adama Chętnika), inicjatorem Ogólnopolskiej Nagrody im. ks. prof. Janusza Pasierba oraz dorocznych Dni Kultury Kurpiowskiej w Warszawie. Od lat promuje i wspiera także inicjatywy twórców ludowych oraz działalność Polaków na Kresach.

Z dumą wymienia swoje nagrody i wyróżnienia, a jest tego sporo: odznaka honorowa „Zasłużony dla Kultury Polskiej", przyznana przez Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego (2009), nagroda Prezesa Związku Kurpiów w Ostrołęce „Kurpik" (2004), Honorowa Nagroda Hetmana Polskich Kolekcjonerów im. Jerzego Dunin-Borkowskiego (2019) czy Medal Pamiątkowy „Pro Masovia" – Nagroda Marszałka Województwa Mazowieckiego za wybitne zasługi oraz za całokształt działalności na rzecz województwa mazowieckiego.

Bogata kolekcja. Pasja, wiedza i... walentynki

Marian Sołobodowski to także kolekcjoner polskich i zagranicznych wycinanek ludowych. Jego pasją są jednak archiwalne pocztówki o tematyce historycznej, patriotycznej, świątecznej i romantycznej. Cały zbiór liczy ok. 5000 pocztówek świątecznych i okolicznościowych. Ich właściciel organizuje wystawy, które cieszą się ogromnym zainteresowaniem. W ciągu ostatnich lat były prezentowane w muzeach, domach kultury i bibliotekach Warszawy, ale także w wielu innych miejscowościach. W sumie w ciągu ostatnich pięciu lat pan Marian zorganizował ponad 100 wystaw.

Historyczne już pocztówki zachwycają bogactwem kolorystyki, różnorodnością tematyczną i obfitością motywów. Pokazują polską obyczajowość. Wystawy zachęcają do kultywowania pięknej tradycji wysyłania pocztówek jako drobnych pamiątek – które mimo upływu lat kryją w sobie piękno i beztroską radość naszych przodków. Same nazwy sztandarowych wystaw mówią wiele, np.: *Gaude Mater Polonia*, *Wielkanoc w pocztówce zaklęta*, *Archiwalne pocztówki miłosne*, *Portret kobiety w malarstwie* czy *Bitwa warszawska 1920 r.*

Walentynki

Z panem Marianem spotykam się przy okazji wystawy okolicznościowej zorganizowanej przez Centrum Kultury Wilanów, mającej uświetnić walentynki. Miałem okazję nie tylko zobaczyć eksponaty, lecz także spotkać kilkudziesięcioosobową grupę słuchaczy

tamtejszego Uniwersytetu Trzeciego Wieku podziwiających najróżniejsze kartki traktujące o miłości. Niektóre z nich są naprawdę leciwe – najstarsza pochodzi jeszcze z XIX w.

Pan Marian opowiedział też ciekawą historyjkę o swoich zbiorach. Otóż dawno temu trzymał w szufladzie rodzinny album, w którym była przechowywana również korespondencja jego przodków. Album zaginął, ale po ok. 30 latach odnalazł się w grudziądzkim antykwariacie!

Z folderu promującego wystawę dowiedziałem się, że pocztówki pojawiły się w obiegu w drugiej połowie XIX w. i zrewolucjonizowały charakter kontaktów międzyludzkich. Treści przekazywane dotąd listownie w zamkniętych kopertach, przeznaczone wyłącznie dla oczu adresata, stały się dostępne publicznie. Mimo to karty szybko się przyjęły i cieszyły się olbrzymim zainteresowaniem. Ich tematyka była różnorodna. Szczególne miejsce w tym gronie, a także w zbiorach pana Mariana, zajmują karty o charakterze miłosnym, będące świadectwem dawnej obyczajowości. Nie brakowało wśród nich wątpliwej jakości dzieł o wyraźnym zabarwieniu pornograficznym, czy wręcz obscenicznym. Na szczęście moda na takie dzieła szybko przeminęła i dziś możemy oglądać kolekcję składającą się z okazów przybliżających nam ówczesne konwenanse i poczucie estetyki. Podobną rolę odgrywały, dziś już całkowicie niedostępne, telegramy okazjonalne, zwłaszcza ślubne, które wysyłano również bardzo powszechnie.

Pan Marian zaprasza i poleca swoje wystawy o tematyce walentynkowej, patriotycznej i wielkanocnej. Wykaz można znaleźć na stronie: *www.akademia-dossier.edu.pl*. #

Fot. Pexels, Kampus Production

Jak przedłużyć życie i zachować zdrowie dzięki językom obcym?

RZUCAMY PALENIE I ALKOHOL. ZACZYNAMY ZDROWO SIĘ ODŻYWIAĆ, A TAKŻE WIĘCEJ ĆWICZYĆ. WYCHODZIMY ZE ZNAJOMYMI NA KIJKI I CHĘTNIE WSIADAMY NA ROWER. STARAMY SIĘ REGULARNIE BADAĆ, BY ZAWCZASU WYKRYĆ NIESPODZIEWANE CHOROBY. STOSUJEMY WSZELKIEGO TYPU TERAPIE *ANTI-AGEING*, KTÓRE MAJĄ NA CELU OPÓŹNIĆ PROCESY STARZENIA. DO TEJ LISTY MOŻEMY DOLICZYĆ RÓWNIEŻ MEDYTACJĘ ORAZ PRZYJMOWANE LEKI I SUPLEMENTY. ALE CZY ZASTANAWIALIŚCIE SIĘ KIEDYŚ, JAK BARDZO NA ZDROWIE I DŁUGOŚĆ ŻYCIA WPŁYWA... ZNAJOMOŚĆ JĘZYKÓW OBCYCH? W RZECZYWISTOŚCI TO BARDZO NIEDOCENIONA BROŃ W WALCE O WAS SAMYCH, NAWET JEŚLI DO TEJ PORY MYŚLELIŚCIE, ŻE JUŻ DLA WAS ZA PÓŹNO.

TEKST:
PIOTR KRUK

W zeszłym roku z prośbą o pomoc w opanowaniu języka hiszpańskiego zwrócił się do mnie niezwykle obrotny 75-latek. W tamtym czasie nadal prowadził nie tylko kilka firm, lecz także dość aktywne życie prywatne. Do tego stopnia, że termin startu nauki języka przesuwał dwa razy. Co ciekawe – drugi raz ze względu na chęć pojechania z kolegami na mistrzostwa świata w piłce nożnej w Katarze. To się nazywa aktywność!

Kiedy o nim pomyślałem, oczami wyobraźni zobaczyłem młodego duchem człowieka, który ani myślał o starzeniu się czy chorobach. Nie miał na to czasu. A pozytywne nastawienie, które również jest jednym z ważnych czynników wpływających na długość życia, kazało mu znów sięgnąć po nowe.

Hiszpański był mu potrzebny przede wszystkim do porozumiewania się podczas wyjazdów na Półwysep Iberyjski, dokąd często podróżuje z żoną. Bo być doświadczonym i ciekawym człowiekiem z pasjami to jedno. A dać się poznać takim, jakim jest się naprawdę, to drugie. On pragnął to połączyć. Nie chciał, by brak znajomości języka w jakikolwiek sposób ograniczał jego ciekawski charakter i chęć lepszego poznawania kultury oraz nowych ludzi.

Podoba mi się, kiedy ludzie zaczynają patrzeć na języki obce nie tylko jak na umiejętność komunikacji, lecz także dostrzegają w nich szansę dla siebie. Bo, faktycznie, ich znajomość to wiele nowych możliwości, nowe kontakty, dostęp do obcojęzycznych źródeł, oraz gotowość do podjęcia nowych wyzwań. Ale chcę was przekonać do jeszcze jednej rzeczy. Nawet jeśli nigdy w życiu nie nauczyliście się żadnego języka obcego, popatrzcie na ten proces jak na jeden z najlepszych sposobów poprawy zdrowia, zachowania bystrości umysłu do później starości, a także opóźnienia wystąpienia wielu chorób. Być może, oprócz wymienionych na początku działań, właśnie to przyniesie wam najwięcej satysfakcji, a jednocześnie przyczyni się do tego, że w wieku senioralnym przez długi czas zachowacie dobrą kondycję. Bo jedno to żyć długo, a drugie to cieszyć się kolejnymi latami w pełnym zdrowiu i z uśmiechem na twarzy. Mózg ma tutaj ogromne znaczenie, a języki obce mocno na niego wpływają. Przyjrzyjmy się zatem, jak to dokładnie wygląda.

Alzheimer a języki obce

Alzheimer to choroba neurodegeneracyjna, która powoduje stopniowe uszkodzenie mózgu i prowadzi do pogorszenia funkcji poznawczych, takich jak pamięć, myślenie, mowa i orientacja przestrzenna. Badania sugerują, że nauka języków obcych może wpłynąć na opóźnienie wystąpienia objawów tej choroby, a także na zmniejszenie ich nasilenia. O czym dość rzadko się mówi, nauka języków, zwłaszcza w wieku dorosłym, może wpłynąć na poprawę pamięci, koncentrację i umiejętność rozwiązywania problemów. Z badań wynika, że osoby, które regularnie uczą się języków obcych, mają większą gęstość substancji szarej w mózgu, co może wpłynąć na jego ochronę przed degeneracją. Z jednej strony odnosimy korzyści związane z nową umiejętnością, z drugiej dość nieświadomie wpływamy na funkcjonowanie jednego z naszych najważniejszych organów.

Ponadto, nauka języków obcych wymaga koncentracji i skupienia, pomaga tym samym w utrzymaniu ostrości umysłu i poprawie zdolności poznawczych. Oczywiście nie stanowi lekarstwa na chorobę Alzheimera ani nie gwarantuje całkowitej ochrony przed jej wystąpieniem, jednak może być jednym z wielu sposobów na jej opóźnienie.

Depresja i stres

Języki obce mogą również pomóc w radzeniu sobie z depresją i stresem, które stanowią jedne z największych zagrożeń w zachodnich społeczeństwach.

Po pierwsze, ze względu na konieczność skupienia i koncentracji nauka języków obcych odwraca uwagę od negatywnych myśli i emocji związanych z codziennymi sprawami. Osoby uczące się języków obcych mogą po prostu na pewien czas przestać myśleć o swoich problemach i skoncentrować się na zadaniu, a także na celu, jakim jest świadomość mówienia w języku obcym podczas podróży zagranicznych.

Po drugie, nauka języków obcych wpływa na zwiększenie poczucia samodzielności i pewności siebie, co ułatwia radzenie sobie z depresją i stresem. To proces, który wprawdzie wymaga wysiłku i czasu, ale kiedy osiągamy postępy i zdobywamy nowe umiejętności, nawet jeśli byłyby one jedynie niewielkimi krokami naprzód, to zwiększa nasze poczucie wartości i świadomość, że osiągamy coś wielkiego.

Po trzecie, rozwija nowe umiejętności i zainteresowania, co zdecydowanie zapobiega poczuciu stagnacji i nudy, które często są związane z depresją i stresem. Odkrywanie nowych kultur i sposobów myślenia może także pomóc w rozszerzeniu perspektywy życiowej i zwiększeniu poczucia celu. Wreszcie, nauka języków obcych pomaga budować nowe relacje z ludźmi, przeciwdziała poczuciu samotności i izolacji, które są często związane z depresją i stresem. Uczestnictwo w zajęciach językowych lub rozmowa z innymi ludźmi w języku obcym to okazja do nawiązania nowych przyjaźni i związków. To buduje ważne dla ludzi poczucie przynależności do danej społeczności. →

Nauka języka a pamięć

Z wiekiem nasza pamięć może ulegać pogorszeniu, co prowadzi do wielu problemów, takich jak brak zdolności do zadbania o swoje podstawowe potrzeby oraz bezpieczeństwo (np. nieprzyjmowanie leków o wyznaczonych porach lub w zalecanej dawce albo trudności w zapamiętywaniu imion czy numerów telefonów). Języki obce wpływają pozytywnie na pamięć, i to na kilka sposobów.

Po pierwsze, nauka języków obcych wymaga zapamiętania wielu słów i wyrażeń, dzięki czemu wspiera rozwój pamięci werbalnej.

Po drugie, pomaga w rozwoju pamięci roboczej. To umiejętność przechowywania i przetwarzania informacji krótkoterminowych, mających wpływ na nasze codzienne funkcjonowanie.

Po trzecie, wspiera rozwój pamięci długotrwałej. A ta nie tylko uczestniczy w tworzeniu nowych wspomnień, lecz także jest istotna w nawigacji i orientacji przestrzennej.

Jak nauczyć się języka niezależnie od wieku?

Realizacja własnych potrzeb

Każdy ma inne potrzeby, więc to one powinny określać to, czego się uczymy. Jeśli podróżujemy, skupmy się na komunikacji w hotelu i wokół niego, zamawianiu dań w restauracjach i płaceniu za nie. Uczmy się przede wszystkim *small talku* (krótkiej, niezobowiązującej pogawędki) i wyrażania własnych potrzeb. Jeśli prowadzimy firmę, uczmy się opowiadania o jej usługach i produktach, mówienia o zespole, planach i rozwoju. To, co przyswajamy, zawsze musi być dopasowane do nas. Tym bardziej, że język ma nam służyć do komunikacji i być narzędziem realizacji naszych osobistych potrzeb.

Jasny plan działania

Jestem wielkim fanem przejrzystego planu, w którym pojawią się nie tylko nasze cele, lecz przede wszystkim konkretne terminy ich realizacji. Dlatego zawsze zachęcam wszystkich do ustalenia terminu na 2-3 miesiące do przodu, do stworzenia listy potrzeb, a następnie określenia, które z nich i do kiedy mają być zrealizowane. To wzmacnia naszą dyscyplinę i zdecydowanie wpływa na przejrzystość całego procesu nauki.

Nastawienie na komunikację, nie na gramatykę

Edukacja szkolna nie pozostawia złudzeń co do tego, co jest królową w nauce języków. Na szczęście nie musimy trzymać się starych sposobów, tym bardziej gdy naszym celem nie jest zdanie egzaminu czy kolejny certyfikat, a umiejętność rozmawiania z ludźmi i nawiązywania relacji. Obojętnie, czy będzie to taksówka, restauracja, czyjaś firma czy hotel. Uczmy się mówić – zaprzeczać, potwierdzać, opowiadać i pytać. To jest przecież prawdziwym celem nauki języków.

Radość z procesu

Nic tak fatalnie nie wpływa na naukę języka, jak nuda i działania, od których sami powoli zaczynamy się odsuwać. Dzisiejszy świat i rozwój technologii na szczęście pomagają w nauce języków i sprawiają, że można uczyć się zupełnie inaczej niż 20-30 lat temu. Do dyspozycji mamy nie tylko aplikacje i wspaniałe kanały na YouTubie, lecz także media społecznościowe. Większość z nas ma swój profil na Facebooku, dlaczego więc nie zacząć obserwować kilku kont poruszających tematy, które dobrze znamy i lubimy, a które publikują posty w języku obcym? Niech będzie ciekawie i różnorodnie. Wtedy wszystko zaczyna wyglądać inaczej.

Dopasowanie metod

Kiedy pracowałem z takimi osobami, jak Robert Lewandowski czy dziennikarz Bartek Jędrzejak, wyzwaniem dla nich było znalezienie czasu na naukę języka. Ważna jest umiejętność doboru odpowiednich metod nauki do stylu życia ucznia, tak by zamiast być dodatkowym obciążeniem towarzyszyły codziennie przy rutynowych czynnościach. Warto zatem słuchać kursów i podcastów podczas spacerów z psem, przygotować kilka fiszek z wyrażeniami do powtórzenia przy śniadaniu, a także rozwiesić 3-4 pytania w języku obcym gdzieś w domu, na które mimochodem będziecie coraz lepiej odpowiadać. Im więcej tego typu sztuczek, tym bardziej naturalna staje się nauka języka, a my mamy więcej praktyki. Nawet bez wychodzenia z domu.

Nie ma bezpośredniego dowodu na to, że znajomość języków obcych wpływa na długość życia. Jednak naukowcy zgadzają się, że ta umiejętność może przynieść wiele korzyści dla zdrowia i umysłu, co z kolei oddziałuje pozytywnie na zachowanie funkcji poznawczych i opóźnienie procesu starzenia. A nade wszystko na to, jak będzie wyglądać okres, na który tak długo czekaliśmy. Bądźmy jak Antoni, mój 75-letni klient, przed którym prawdopodobnie jeszcze wiele szczęśliwych lat. By jednak tak się stało, musimy chcieć. A poza chceniem – jeszcze zacząć to robić. #

Piotr Kruk – poliglota, autor książek i praktyk międzynarodowego biznesu. Ostatnio nauczył języka obcego nie tylko Anię i Roberta Lewandowskich, lecz także wielu topowych managerów, sportowców oraz prezesów znanych firm. Jest autorem podcastu *Poniedziałek rano*, gdzie stawia na praktyczną stronę edukacji, produktywność oraz wykorzystanie nowoczesnych technologii. Włada siedmioma językami obcymi.

TEKST:
WŁODEK ZDUNOWSKI

DŮCHOD, czyli EMERYTURA PO CZESKU

JAK WYGLĄDA EMERYTURA W CZECHACH? JAK SIĘ JĄ OBLICZA? CZY STOPA ŻYCIOWA CZESKICH SENIORÓW JEST PODOBNA DO ICH EUROPEJSKICH RÓWNOLATKÓW? PRZYJRZYJMY SIĘ EMERYTUROM NASZYCH POŁUDNIOWYCH SĄSIADÓW.

W Czechach wiek emerytalny wynosi obecnie 65 lat

Jednak raz na pięć lat rząd ma obowiązek rozważyć, czy nie należy przesunąć tego pułapu. Osoby urodzone w 1957 r., tj. mężczyźni i kobiety bezdzietne, miały ten sam wiek emerytalny, czyli 65 lat. Do tej kategorii w 1962 r. dołączyły również kobiety z jednym dzieckiem. A od 1972 r. wszyscy Czesi mają ten sam wiek emerytalny – 65 lat. Można również, tak jak w Polsce, wystąpić o wcześniejszą emeryturę bez świadczenia. Jest to procedura, w ramach której ubiegając się o to świadczenie nie wnioskuje się o jego wypłatę. Dzięki temu można nadal pracować bez cezury dochodowej.

Jak Czesi obliczają emeryturę?

Emeryturę nalicza się nie tylko od czasu spędzonego w pracy czy handlu. Wliczany jest także czas poszukiwania pracy, przygotowywania się do niej, długotrwałej choroby lub opieki nad małymi dziećmi. Za czas opieki nad dzieckiem uważa się okres, w którym osoba sprawuje osobistą opiekę nad dzieckiem do 4. roku życia. Czas ten wlicza się do prawa do emerytury jako zastępczy okres ubezpieczenia, niezależnie od tego, czy opiekę nad dzieckiem sprawuje kobieta czy mężczyzna. Jednak ten sam okres opieki nad dzieckiem nie może być liczony jednocześnie dla więcej niż jednej osoby. Do obliczenia emerytury i renty uwzględnia się również okres nauki. Do ukończenia 18. roku życia zalicza się 100 proc. tego okresu, zaś po ukończeniu 18. roku życia liczy się 80 proc. czasu (natomiast od rozpoczęcia studiów zalicza się maksymalnie sześć lat po ukończeniu 18. roku życia). Do emerytury wliczane są wyłącznie dochody z pracy, z których opłacane są składki na ubezpieczenie społeczne. Jeśli jednak w danym okresie osiągnęło się jedynie dochód kapitałowy lub dochód z wynajmu (np. bez samozatrudnienia), to ten czas nie jest zaliczany.

Średnia wysokość emerytury w grudniu 2022 r. wyniosła 18 098 kor. (ok. 3200 zł). W tym samym roku całkowita liczba emerytów w Czechach spadła o 13 tys., tj. do 2,84 mln osób, co stanowiło 26 proc. populacji. Natomiast w 2024 r. świadczenie wzrosło o prawie 400 kor., dzięki czemu obecnie średnia emerytura wynosi 20 693 kor. (ok. 3680 zł).

Emerytura w Czechach składa się z dwóch części: płatności podstawowych i płatności procentowych. Podstawowa jest taka sama dla wszystkich i wynosi 10 proc. przeciętnego wynagrodzenia w Czechach. W 2023 r. podstawowa kwota wynosiła 4040 kor. (ok. 720 zł). Kwota procentowa zazwyczaj stanowi większą część emerytury i zależy od zarobków w ciągu całego życia i przepracowanych lat. Minimalna emerytura wynosi obecnie **4810 kor. (ok. 860 zł)**.

Jaka część wynagrodzenia idzie na emeryturę? Łączna stawka ubezpieczenia emerytalnego wynosi 28 proc. wynagrodzenia brutto pracownika. I tak od pracownika, którego wynagrodzenie brutto wynosi 25 000 kor., właściwy lokalnie oddział ubezpieczeń otrzyma 7000 kor. (ok. 1250 zł) na ubezpieczenie emerytalne (tj. 25 000 kor. x 28 proc. wynagrodzenia). Za obliczenie i opłacenie składki na ubezpieczenie emerytalne odpowiada pracodawca.

Kto nie otrzyma emerytury? Osoby znajdujące się w trudnej sytuacji materialnej i zarejestrowane w urzędzie pracy, które ukończyły 68 lat, renciści, osoby z niepełnosprawnościami III stopnia, osoby, które pobierają zasiłek rodzicielski, będące na zwolnieniu lekarskim z tytułu ciąży lub macierzyństwa i pobierające zasiłek opiekuńczy lub opiekujące się osobą pobierającą zasiłek opiekuńczy.

Renta wdowia

Po śmierci męża żonie, będącej na emeryturze, przysługuje renta wdowia. Obie emerytury są wypłacane razem (współmałżonek może pobierać jednocześnie emeryturę i rentę wdowią). Nie jest możliwe pobieranie obu emerytur w całości i należy je odpowiednio →

wyliczyć. Kwota podstawowa jest dla wszystkich jednakowa i w 2024 r. wynosi 4400 kor. (ok. 780 zł). W 2023 r. było to 4040 kor. Renta wdowia przysługuje przez rok od śmierci męża (żony). Prawo do renty wdowiej nie powstaje w przypadku związku partnerskiego. Jeżeli wdowa (wdowiec) zawrze nowe małżeństwo, prawo do renty wdowiej wygasa z dniem zawarcia nowego małżeństwa.

Emerytura po 35 latach pracy

Aby otrzymać emeryturę, należy przepracować 35 lat lub płacić składki emerytalne przez 35 lat. W rzeczywistości jednak liczone są także tzw. zastępcze okresy ubezpieczenia. Ubezpieczenie emerytalne na określony okres można także wykupić, opłacając dobrowolne ubezpieczenie emerytalne. Zastępczy okres ubezpieczenia to czas, w którym nie opłacano składek na ubezpieczenie emerytalne, ale traktuje się go tak, jakby składki zostały opłacone. Obejmuje to urlop macierzyński, okres ojcowskiej opieki poporodowej, określony okres w rejestrze urzędu pracy, opiekę nad osobą pozostającą na utrzymaniu osoby trzeciej, okres pobierania renty inwalidzkiej, studia, służbę wojskową. Przy ustalaniu wieku emerytalnego istnieją wyjątki, np. dla górników i osób wykonujących inne szczególnie wymagające zawody, np. policjantów. Osoba, która przed 1993 r. pracowała w kopalniach głębinowych przez 15 lat, może przejść na emeryturę w wieku 55 lat.

Jeśli brakuje jedynie kilku dni do całkowitego przepracowania 35 lat, nie ma się prawa do emerytury. Z punktu widzenia prawa przepracowano zaledwie 34 lata. Najlepszym rozwiązaniem w takiej sytuacji jest popracowanie nieco dłużej, aby zaokrąglić liczbę lat i osiągnąć pułap wymagany przez prawo. Osoba, która nigdy nie pracowała, nie ma prawa do emerytury. Hipotetycznie mogłaby otrzymać świadczenia pomocnicze, jednak jest to uzależnione od konkretnej sytuacji. Podstawowym świadczeniem pozostaje więc zasiłek na utrzymanie, który wynosi minimum egzystencji w wysokości 3860 kor. (ok. 690 zł) dla osoby dorosłej funkcjonującej samodzielnie.

Fundusze emerytalne

W Czechach istnieją tzw. fundusze emerytalne, które służą oszczędzaniu na emeryturę i zapewniają odpowiedni poziom życia. Wkład państwa wynosi 20 proc. Maksymalna wysokość dodatku państwowego wynosi 340 kor. (ok. 60 zł). Warunkiem jest zaoszczędzenie 1700 kor. (ok. 300 zł) miesięcznie. Prawo do zasiłku państwowego wygasa w przypadku przyznania emerytury.

Średnia emerytura

Średnia wysokość emerytury wynosi 20 216 kor. (ok. 3600 zł – stan na czerwiec 2023 r.). W Czechach moment przejścia na emeryturę kojarzony jest z gwałtownym spadkiem poziomu życia. Dane pokazują, że nie jest jednak aż tak źle, choć czescy emeryci kupią mniej niż austriaccy, niemieccy i polscy. Według najnowszych znanych danych OECD (Organisation For Economic Cooperation And Development) typowy pracujący Czech utrzymuje się na poziomie średniej UE. Na emeryturze jego dochody spadają do 65 proc. kwoty, którą otrzymywał przed emeryturą. Jednak seniorzy w tym kraju mogą korzystać ze wszystkich ustawowych ulg podatkowych, w szczególności, w przypadku kontynuowania zatrudnienia, z ulgi podatkowej w wysokości 30 840 kor. (ok. 5500 zł). Ponadto osoby mające poważne problemy zdrowotne mogą ubiegać się o: rentę inwalidzką, kartę ZTP (dowód statusu osoby z niepełnosprawnością uznawany we wszystkich krajach UE – przyp. red.), zasiłek opiekuńczy, dodatek na przemieszczanie się lub zasiłek specjalny. Istnieje także możliwość uzyskania dodatku mieszkaniowego i zasiłku finansowego. Zniżki na bilety występują w wysokości od 50 do 100 proc. i różnią się w zależności od osiągniętego wieku, opłat za wstęp do różnych obiektów kulturalnych itp. Emeryci i renciści, którzy ukończyli 65. rok życia, korzystają z bezpłatnej komunikacji miejskiej.

Pomoc socjalna

W Czechach istnieje także pomoc socjalna dla seniorów, którzy są w trudnej sytuacji materialnej lub zdrowotnej. Głównie są to ośrodki dla osób starszych, świadczące usługi na podstawie ustawy o usługach społecznych. Obejmują one zapewnienie zakwaterowania, wyżywienia, sprzątanie, pranie bielizny osobistej i pościelowej, prasowanie itp. Za pośrednictwem usług społecznych udzielana jest pomoc w: opiece osobistej, zapewnieniu posiłków, zakwaterowaniu, prowadzeniu gospodarstwa domowego, pielęgnacji, udzielaniu informacji, pośrednictwie w kontaktach ze środowiskiem społecznym, dochodzeniu praw i interesów, opiece paliatywnej itp. Dodatkowo możliwe są takie usługi, jak dostawa jedzenia do domu, konsultacje zdrowotne i pomoc w domu, sprzątanie itp. Wszystko za minimalną opłatą lub bezpłatnie. Jest to uzależnione od uwarunkowań komunalnych poszczególnych regionów czy gmin.

Serdeczne podziękowania dla Agnieszki Vichovej, bez której pomocy ten tekst zapewne by nie powstał. #

Włodzimierz Zdunowski – młody, przystojny mężczyzna po siedemdziesiątce. Szczęśliwy posiadacz cudownej rodziny, czego nie mogę powiedzieć o moich dochodach emeryckich. Miłośnik poprawnego, komunikatywnego słowa i dobrej muzyki, szczególnie bluesa. Były urzędnik – dyplomata. A i dlatego wędrowiec po najróżniejszych zakątkach świat. Samotnik uwielbiający towarzystwo.

ĆWICZ Z NAMI UMYSŁ!

Ludzki mózg to fascynujący organ, który przeciętnie waży ok. 1,3-1,4 kg i stanowi zaledwie 2 proc. masy całego ciała. Co ciekawe, jego waga nie ma znaczenia i nie jest miarą naszej inteligencji. Mózg wybitnego fizyka i matematyka Alberta Einsteina ważył tylko 1230 g. Nie od wagi i rozmiaru zależy sprawność umysłu, a od liczby komórek neuronalnych i ich działania. #

Trenuj z Siłownią Pamięci!

Zapraszamy do korzystania z najnowszego zeszytu ćwiczeń Siłowni Pamięci. Materiał jest przeznaczony do pracy indywidualnej w domu oraz zajęć grupowych w placówkach senioralnych. Zadania do wykonania podzielone są na kilka rozdziałów i każdy poświęcony jest stymulacji konkretnej funkcji poznawczej: percepcji, koncentracji, pamięci, komunikacji, logicznemu myśleniu, kreatywności.

Poza tym w zeszycie znajduje się wiele ważnych informacji o profilaktyce zdrowia poznawczego i treningach umysłu. Materiał udostępniony jest za darmo w formie pliku PDF, który można pobrać i wydrukować ze strony: *www.silowniapamieci.pl/aktywni*.

Projekt dofinansowany ze środków rządowego programu wieloletniego na rzecz osób starszych „Aktywni+" na lata 2021-2025.

ćw. 1 Antonimy i synonimy

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

ćw. 2 Przyjaciele na dobre i na złe

Jakie są, Twoim zdaniem, najważniejsze cechy prawdziwej przyjaźni? Wymień kilka:

SŁOWO	SYNONIM	ANTONIM
Miłość		
Pocałunek		
Rozmowa		
Taniec		
Zabawa		
Randka		
Radość		

_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

ćw. 3 Najserdeczniejsze życzenia

Na obrazku znajdują się literowe rozsypańce – każdy z nich to jeden wyraz. Twoim zadaniem jest ułożenie z nich słów i dokończenie naszych walentynkowych życzeń dla Ciebie. Dla ułatwienia pierwsze litery zostały już podane. *Poniższe zadanie znajduje się jest w zeszycie ćwiczeń.*

M _ _ _ _ _ _
R _ _ _ _ _ _
P _ _ _ _
Z _ _ _ _ _ _
T _ _ _ _ _ _ _ _ _ _
U _ _ _ _ _ _ _
S _ _ _ _ _ _ D _ _ _ _

ŚIMOIŁC UKPOOJS IJPSA HCDUA ATOZRWYSWAT AIDROZW ŚRDACOI CIHEUMŚU

Krzyżówka

np. z rumianku z pałacem Na Wodzie | zadaszenie szczyt w Beskidzie Niskim | Andrzej, dyrygent … Franke, szermierz | np. molekularna drwina | np. Szlenkierowie kwiatostan pszenicy | stary wyga | przywóz eksportu pole po lnie | Peter, australijski reżyser | Collegium …, uczelnia niepubliczna bożonarodzeniowe śpiewanie | wiek, era

dzielnica z Saską Kępą, Gocławiem | ab …, od początku pisał bajki

zastępuje pilota trenował Legię | jedna ze stacji metra

szczypie w nie zima dawniej o czołgu | … elektroniczny rolnik fachowiec

znany z roli Macieja Boryny | cukierek z przyprawą korzenną | skorupa naczynia | nad nim Lizbona ogół pracowników | skóra na torebki … Lewczuk, piłkarz Legii odlewnik | utwór wierszem

ścisły — w Wielki Piątek

namiastka żelatyny tłuszcz roślinny | Tomasz, filomata zarządza budą

pachnąca kostka | tło pod tekstem | ostry brzeg | dawniej: nowy student

… Maiden, zespół mała Elżbieta | zatoka obok Synaju

Michał, piłkarz certowanie się | szybowcowe miasto | Mała …, zasila Odrę

potocznie o szkole średniej

… Cwila — na Ursynowie | … Stępowski | bogini w zbroi

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.

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

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

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

Senioralne Biuro Karier

Jeśli jesteś na emeryturze i szukasz pracy

Odwiedź strony:

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

Doradcy z Urzędu Pracy m.st. Warszawy są do Twojej dyspozycji

Poniedziałki godz. **8.00-15.30** Centrum Aktywności Międzypokoleniowej

ul. Nowolipie 25B, sala 0.07

Numer telefonu pon-pt:

22 / 636 52 98

Napisz do nas:

pracaseniora@up.warszawa.pl

Urząd Pracy miasta stołecznego Warszawy

URZĄD PRACY

CAM

instytucja wsparcia społecznego miasta stołecznego Warszawy

Czytaj #POKOLENIA,
niech Twój świat się zmienia!