

Warszawski Miesięcznik Seniorów

Maj 2024 #4 (59)



# POKOLENIA

Magazyn bezpłatny

ISSN: 2657-4012



**ŻAGLE  
DLA WSZYSTKICH**

**OTYŁOŚĆ  
JEST GROŹNA**

**NOC MUZEÓW**







# Centrum Aktywności Międzypokoleniowej ul. Ceramiczna 9B

**Kontakt:**

[www.facebook.com/CAMceramiczna](http://www.facebook.com/CAMceramiczna)  
tel. 723 454 905

**Zapraszamy,  
jesteśmy już otwarci!**

# #POKOLENIA



ALEKSANDRA LAUDAŃSKA  
REDAKTOR NACZELNA



Fot. CAM

## W ruszającym się ciele zdrowy duch

- Kiedy człowiek zaczyna myśleć, że już bliżej niż dalej?  
- zapytałam moją mamę, gdy wychodziłyśmy w sobotę z kina. I dodałam: - *Bo ja mam 50 lat i nie myślę.*

- *Ja mam 70 i też nie myślę* - odparła 72-letnia Basia.

I trzeba przyznać, że takie też robi wrażenie. Po ponad dwóch latach treningów, do których początkowo musiałam ją mocno nakłaniać, wizualnie i energetycznie cofnęła się o jakieś 15 lat. Niedawno dała się nawet namówić na crossfit dla seniorów. I jest zachwycona. Znów jest sobą, taką sprzed lat - wesołą i pełną energii. Już dawno odstawiła lekkie antydepresanty, które przepisała opiekująca się nią pani doktor, a wyniki corocznych badań krwi i USG narządów wewnętrznych zadziwiają lekarzy. „W tym wieku rzadko się zdarza, żeby człowiek nie miał żadnych chorób” - mówią. Mama jest szczuplejsza, chodzi sprężystym krokiem, wyprostowana na tyle, na ile pozwala kręgosłup mocno wygięty przez osteoporozę (dzięki lekom i ćwiczeniom teraz to osteopenia). Patrzenie na nią uświadamia, że wiek człowieka oceniamy nie tylko z twarzy - osoba, po której widać, że ćwiczy, wydaje się młodsza, niż jest.

Mama mówi też, że poprawiła się praca jej mózgu:

- *Jak miałam 40 lat, to zapomniałam, po co weszłam do pokoju. Teraz pamiętam wszystko, nigdy nie miałam takiej dobrej pamięci!*

Wspominamy czasami trudne początki na siłowni - była przerażona, niepewna siebie, słaba i nieporadna. Przez dwa lata zrobiła ogromne postępy. A przez ten czas mogłaby zapadać się w sobie coraz bardziej...

Ruch jest ogromnie ważny! Nie bez powodu od początku jest w „Pokoleniach” rubryka z ćwiczeniami. Zachęcamy Was do aktywności fizycznej, bo mięśnie są organem długowieczności, a mobilność zapewnia samodzielność. Tym bardziej, że eksperci alarmują: prawie co czwarty dorosły Polak ma nadwagę lub otyłość. A, jak pisze Halina Molka w artykule *Otyłość groźna, ale lekceważona*, nieleczone otyłość może powodować aż 270 różnych powikłań, m.in.: choroby sercowo-naczyniowe, cukrzycę typu 2, nowotwory, udary, a także problemy natury psychicznej - depresję i lęki.

Dlatego zachęcam Was mocno do ćwiczeń - jeśli jeszcze nie są Waszym codziennym nawykiem. Początki mogą być trudne, ale warto się zmusić. Po pewnym czasie to wchodzi w krew i staje się źródłem przyjemności.

Jeśli zaczniecie dziś, za dwa lata podziękujecie sobie, tak jak moja mama dziękuje sobie. I mnie, że ją namówiłam. #



Zaglątajcie do nas! Piszcie! Znajdziecie nas na Facebooku:

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





FOT. CAM

## 20 Na jakie świadczenia mogą liczyć emeryci w tym roku?

01 Od redakcji

### WYWIAD

03 Taniec to moje przeznaczenie.  
I moje życie

### DOBRE MANIERY

07 Nie życzymy smacznego!

### SENIOR AKTYWNY

10 Żagle dla wszystkich

### WARSZAWSKA RADA SENIORÓW

12 Wieści z WRS

### PORTRETY KOBIET

14 Frida Kahlo

### WARSZAWA KULTURALNA

16 Noc Muzeów 2024

### RECENZJA

17 Patrzę na to dla świata

18 Wydarzenia dla seniorów

### PORADNIK SENIORA

20 Na jakie świadczenia  
mogą liczyć emeryci  
w tym roku?

### PORADNIK SENIORA

21 Dostępność. Sprawdź,  
co musisz o niej wiedzieć

### ZDROWIE

23 Otyłość – groźna,  
ale lekceważona

### AKTYWNI

26 Gimnastyka izometryczna

### ZDROWIE NA TALERZU

28 Więcej kolorów na wiosnę

### WARSZAWA SENIORALNA

30 CAM „Ceramiczna” zaprasza!

### SENIORZY ZA GRANICĄ

32 Emerytury w Albanii

### FELIETON

34 Kalendarz z ZUS

### SŁOWNIA 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](mailto:pokolenia@camnowolipie.pl)

[www.facebook.com/miesiecznikpokolenia](https://www.facebook.com/miesiecznikpokolenia)

[www.cam.waw.pl](http://www.cam.waw.pl)

[www.senioralna.um.warszawa.pl/pokolenia](http://www.senioralna.um.warszawa.pl/pokolenia)

### RADA PROGRAMOWA:

Marta Jakubiak  
Dyrektor Biura Pomocy  
i Projektów Społecznych

Joanna Dolińska-Dobek  
Dyrektor Centrum Aktywności  
Międzypokoleniowej

Małgorzata Żuber-Zielicz  
Przewodnicząca Warszawskiej Rady Seniorów  
Aleksandra Laudańska

### REDAKCJA:

FemTechnology Group Sp. z o.o.  
ul. Bobrowiecka 8  
00-728 Warszawa

### REDAKTOR NACZELNA:

Aleksandra Laudańska

### REDAKTOR:

Marzena Michatek

### KOREKTA:

Dagmara Deska

### SKŁAD, DTP:

Jerzy Laudański

### DRUK:

Kolumb Krzysztof Jański  
ul. Kaliny 7, 41-506 Chorzów

NAKŁAD: 12 tys. egz.

### WYDAWCA:

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



Instytucja wsparcia  
społecznego miasta  
stołecznego Warszawy

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

Okładka: Andrzej Hałubek, fot. CAM „Nowolipie”; Pexels, Lizzy Honey

## ➔ Tu znajdziesz Warszawski Miesięcznik Seniorów #POKOLENIA:

### • CAM „Nowolipie”

ul. Nowolipie 25B

### • CAM „Armii Ludowej”

ul. Armii Ludowej 9

### • CAM „Ceramiczna”

ul. Ceramiczna 9B

### • NASZA Klubokawiarnia Międzypokoleniowa

ul. Stalowa 29

### • Dzielnicowe ośrodki kultury

### • Urzędy dzielnicowe:

Bemowo

ul. Powstańców Śląskich 70

Białołęka

ul. Modlińska 197

Bielany

ul. Żeromskiego 29

Mokotów

ul. Rakowiecka 25/27

Ochota

ul. Grójecka 17A

Praga-Płd.

ul. Grochowska 274

Praga-Płn.

ul. ks. Ignacego Kłopotowskiego 15

Rembertów

al. gen. A. Chruściela „Montera” 28

Śródmieście

ul. Nowogrodzka 43

Targówek

Ursus

Ursynów

Wawer

Wesoła

Wilanów

Włochy

Wola

Żoliborz

ul. Kondratowicza 20

pl. Czerwca 1976 r. 1

al. KEN 61

ul. Żegańska 1

ul. 1 Praskiego Pułku 33

ul. Klimczaka 2

al. Krakowska 257

al. Solidarności 90

ul. Słowackiego 6/8

[www.cam.waw.pl](http://www.cam.waw.pl)



Fot. Archiwum prywatne



TEKST:  
HALINA MOLKA

# Taniec to moje przeznaczenie. I moje życie

TEATR SABAT TO MAGICZNE MIEJSCE NA MAPIE WARSZAWY. JEGO SECESYJNE WNĘTRZA, NAWIĄZUJĄCE WYSTROJEM DO OBRAZÓW HENRIEGO DE TOULOUSE-LAUTRECA I KLIMATU FIN DE SIÈCLE, UWODZĄ WIDOWNIĘ OD 2002 R. Z MAŁGORZATĄ POTOCKĄ, JEGO ZAŁOŻYCIELKĄ, REŻYSERKĄ, CHOREOGRAFKĄ I TANCERKĄ, ROZMAWIA HALINA MOLKA.

## Wyobraża sobie pani życie bez tańca?

Nie! Zaczęłam tańczyć, gdy byłam dzieckiem, i od tego czasu jestem związana z tańcem i sceną. To moja pasja, całe moje życie.

## Teatr rewiowy Sabat też już na stałe wpisał się w pani codzienność?

To mój autorski teatr, stworzyłam go od podstaw na wzór przedwojennych teatrów rewiowych. Wymaga czasu i poświęcenia. I całkowicie mnie pochłania.

Jestem jego twórczynią, autorką i reżyserką spektakli rewiowych i muzycznych, wykonawczynią, projektantką kostiumów. Zbudowałam profesjonalny zespół, złożony ze znakomitych tancerzy i wspaniałych wokalistów.

## Występuje pani we wszystkich swoich przedstawieniach?

Scena to moje miejsce. Prowadzę każdy spektakl, staram się mieć magnetyczny kontakt z publicznością. Bardzo to sobie cenię. Publiczność daje mi mnóstwo pozytywnej energii i wiary, że moje spektakle są wyjątkowe i się podobają.

## Na scenie zawsze się pani świetnie prezentuje, atrakcyjnie wygląda. Jak pani to robi?

Do każdego występu odpowiednio się przygotowuję – makijaż, fryzura, kostium, który sama zaprojektowałam. Rewia to piękny gatunek sztuki, dlatego kostiumy muszą być olśniewające, →





Fot. Archiwum prywatne

pełne strusich piór, brylantów, uszyte z odpowiednich materiałów. Po prostu muszą zachwycać.

**Pani przygoda z tańcem zaczęła się bardzo wcześnie. To zasługa rodziców? Dostrzegli w pani, wtedy kilkuletniej dziewczynce, jakiś szczególny talent do tańca?**

O nie! Nie było tak, że rodzice mnie do czegoś nakłaniali czy zmuszali. Oceniając to teraz, z perspektywy czasu, myślę, że taniec był moim przeznaczeniem. Już jako mała dziewczynka mówiłam, że chcę zostać tancerką. W związku z tym mama zapisała mnie do szkoły baletowej. No i ten taniec już na całe życie ze mną został.

**A jak wspomina pani naukę w szkole baletowej? To trudna szkoła? I co dalej?**

Nie było łatwo, ale wspominam ją z sentymentem. Całe dni uczyłam się tańca, muzyki i sztuki. Miałam świetnych nauczycieli. Nauczyli mnie nie tylko tańca, lecz także dyscypliny. Ta szkoła była fundamentem moich dalszych działań artystycznych.

Po szkole baletowej wyjechałam na stypendium do Nowego Jorku. Pobierałam tam lekcje tańca nowoczesnego, natomiast choreografii i inscenizacji uczyłam się w szkole w Paryżu. Tam też, w kabarecie La Belle Epoque, rozwinęłam swój talent rewiowy. Te doświadczenia pozwoliły mi w 2001 r. stworzyć teatr Sabat.

Wcześniej, po skończeniu szkoły baletowej, tańczyłam przez siedem lat w Teatrze Wielkim. Jednocześnie stworzyłam w tym czasie legendarny zespół baletowy Sabat, który wyprzedził epokę i osiągnął sukces w Polsce i na świecie.

Tańczyłam do piosenek Arethy Franklin czy Barry'ego White'a. Namówiłam pięć koleżanek, żebyśmy wyszły poza ramy tańca klasycznego i zatańczyły coś innego. Zbierałyśmy się u mnie w domu, zwijałam dywan w pokoju, wymyślałam choreografię. Wtedy Andrzej Kosowicz – dyrektor PSJT (Polskie Stowarzyszenie Jazzu Tradycyjnego – przyp. red.) – zaproponował nam występy w Sali Kongresowej podczas koncertu ówczesnych polskich gwiazd, m.in. Skaldów, Niemena i Krawczyka.

**Oczywiście zgodziłyście się?**

Tak. To był nasz debiut i zarazem wielki sukces. Stałyśmy się objawieniem, takim powiewem piękna i nowoczesności w tej szarej peerelowskiej Polsce. No i nasza kariera nabrała błyskawicznego wręcz tempa. Otworzyły się przed nami drzwi do telewizji, największych festiwali i wydarzeń artystycznych. Co sobotę zapraszano nas do programu *Studio 2* Mariusza Waltera, programów Niny Terentiew, tworzone dla nas specjalne scenografie. Występowałyśmy w Polsce i za granicą z największymi gwiazdami tamtych lat, takimi jak Domenico Modugno, Ray Charles czy Donna Summer. Tańczyłyśmy na festiwalu w San Remo z całą plejadą włoskich gwiazd.

**Była pani wtedy jeszcze baletnicą Teatru Wielkiego?**

Tak. I dlatego zrobiono z tego aferę. W tamtych czasach było niedopuszczalne, żeby baletnica zajmowała się tańcem nowoczesnym. Ostatecznie wyrzucono mnie z teatru.

**Poczuła pani wtedy ulgę?**

Wręcz przeciwnie. Byłam zdruzgotana, uważałam, że to ogromna porażka. Obiecałam sobie, że moja noga nigdy tam już nie postanie. Do dziś tego słowa dotrzymuję. Dopiero po latach zrozumiałam, że to najlepsze, co mogło mnie wtedy spotkać.

**Przed laty media rozpisywały się o przygodzie na statku, na którym występował pani zespół. Co się wtedy wydarzyło?**

W 1985 r. włoski wycieczkowiec MS Achille Lauro, na którym występowaliśmy, został porwany przez palestyńskich terrorystów. Przez trzy dni więzili nas na pokładzie. Statek był zaminowany, zbiorniki z benzyną – gotowe do podpalenia, karabiny – wymierzone w nas. Leżeliśmy na podłodze i czasem dostawaliśmy tylko wodę do picia. Na moich oczach terroryści zastrzelili jedną osobę, a później zaczęli ustawiać nas w kolejce do odstrzału. To było przerażające! Miałam przy sobie święty obrazek, modliłam się i błagałam Boga, żeby przeżyć. Do dziś mam ten obrazek zawsze przy sobie...

**Ale wszystko, przynajmniej dla pani, skończyło się szczęśliwie?**

Po trzech dniach tego piekła okazało się, że terroryści doszli do porozumienia z Amerykanami, opuścili statek, a my odzyskaliśmy wolność. Ponoć w tej sprawie interweniował sam Jan Paweł II. Ale trauma,

niestety, pozostała. Przez długi czas nigdzie nie jeździłam. Do dziś nie chodzę na stadiony, unikam tłumów.

### **Po powrocie do kraju postanowiła pani założyć teatr Sabat?**

Nie tak od razu, ale przyszedł taki moment, że zdecydowałam się postawić wszystko na jedną kartę. Zastawiłam dom, w którym mieszkałam, wzięłam kredyt i z rudery po Teatrze Kameralnym stworzyłam to piękne, magiczne miejsce. Z secesyjnymi wnętrzami, gdzie tradycyjną widownię z krzesłami w rzędach zastąpiły eleganckie stoliki. W listopadzie 2002 r. Hanka Bielicka przecięła ze mną wstęgę i Sabat wystartował.

### **Na deskach teatru Sabat wystawiła pani wiele rewii związanych z wydarzeniami ważnymi dla Polaków.**

Gdy wchodziliśmy do Unii Europejskiej, powstał piękny spektakl *Witaj, Europo*. Graliśmy go w Sabacie, ale z okazji 50-lecia UE zaproszono nas z nim do siedziby UNESCO w Paryżu. Z kolei na jeden z konkursów chopinowskich zrobiliśmy rewię *Rendez-vous z Chopinem*. Myślę, że warto też wspomnieć o spektaklu *Lata 20., lata 30.*, który powstał w setną rocznicę odzyskania przez Polskę niepodległości – z najpiękniejszymi szlagierami przedwojennej Warszawy. Z sukcesem pokazywaliśmy go w Teatrze im. Mariana Hemara w Londynie.

### **Na gościnnej scenie Sabatu prezentowało się wiele gwiazd.**

To prawda, występowali zarówno polscy artyści, np. Doda, Krzysztof Krawczyk i wielu innych, jak i wielka gwiazda Broadwayu – Barry Salome. W Sabacie zagościły wtedy rytmy tańca afrokubańskiego i utwory musicalowe z nowojorskich teatrów.

### **Podobno chciała pani stworzyć rewię wspólnie z Dodą. To prawda?**

Myślę, że Doda jest jedną z niewielu gwiazd, które potrafią zrobić na scenie prawdziwe show. Doceniam to i dlatego zaprosiłam ją, aby wystąpiła na 15-leciu Sabatu. Wtedy pojawił się pomysł zrobienia wspólnej rewii. W istocie nierealny, bo wiązałyby się to z miesiącami ciężkiej pracy, a osobie tak zajętej, jak ona, trudno byłoby pogodzić to z innymi aktywnościami.

### **Są inne gwiazdy, z którymi chciałaby pani pracować w teatrze Sabat?**

Pewnie, że są, ale to nie jest proste. Aktorzy są bardzo zajęci, a celebrytów nie chcę angażować. Mój zespół tworzą wyłącznie zdolni i utalentowani profesjonaliści.

### **A Natalia Siwiec? Wystąpiła w pani rewii, a tancerką czy aktorką przecież nie jest.**

Kiedy wirtualny trend opanował nasze życie, pomyślałam, że zrobię o tym rewię. Tak powstał spektakl *Miłość.com*. Szukałam postaci, która sprawdzi się w roli takiej wirtualnej dziewczyny. Pomyślałam o Natalii. Jest współczesną pięknoscią i idealnie pasowała do tego projektu. Nie miała grać,



Fot. Archiwum prywatne

tylko wyglądać. Na scenie pojawiła się tylko dwa razy, a przez większość spektaklu jej wizerunek był wyświetlany na ekranie.

### **Mimo przeciwności udało się pani ściągnąć do teatru prawdziwe znakomitości.**

Oczywiście, np. Iwo Orłowski, tenora obdarzonego wspaniałą barwą głosu, odtwórcę wielu niezapomnianych ról musicalowych i operetkowych, solistę znanego ze scen w Polsce i Europie, a także wszechstronnego aktora, sprawdzającego się również w roli konferansjera.

Na deskach Sabatu reaktywował warszawską scenę operetkową, gra koncerty z orkiestrą i śpiewaczkami operowymi. Gra też w moich spektaklach, również w repertuarze Andrei Bocellego, ale przede wszystkim jest dyrektorem muzycznym mojego teatru.

### **Nie wspomniała pani o bliskich pani sercu...**

Ma pani na myśli Tadeusza Rossa, który był moim mężem?

### **Między innymi.**

Wspaniały człowiek, znakomity artysta. Wspierał mnie swoim talentem i wiedzą. Pisał dla mnie teksty dialogów i piosenek. Ostatni z jego tekstów – *Viva Małgosia* – był o mnie i dla mnie. Tadeusz sprawdzał się w repertuarze Franka Sinatry. Występował w spektaklach i był kierownikiem literackim Sabatu.

### **A Wielki Szu?**

Jan Nowicki... Moja wielka miłość z młodych lat. Ponownie spotkaliśmy się jako dojrzały ludzie. Po jednym z przedstawień wparował na scenę z bukietem róż i poprosił mnie o rękę. Byłam





kompletnie zaskoczona, ale powiedziałam „tak”. Zwieńczeniem tej naszej niezwyklej miłości był wspólny spektakl *Powrót Wielkiego Szu*, oparty na biografii Jana i filmie, w którym grał jedną z głównych ról. On stworzył scenariusz, ja reżyserowałam. Tańczyłam i byłam jego partnerką na scenie. Byłam tą ostatnią damą pik z piosenki, którą Jan dla mnie wymyślił. „Spektakl *Powrót Wielkiego Szu* jest dowodem mojej wielkiej miłości do Ciebie” – dopisał mi pod tą piosenką.

Wspaniały człowiek... Pozostały piękne wspomnienia.

**Sabat to pierwszy i jedyny teatr rewiowy w Polsce.**

**Nie ma konkurencji. Czyżby prowadzenie takiego przedsięwzięcia było tak dużym wyzwaniem?**

Rewia to sztuka bardzo wymagająca. Jej podstawą jest profesjonalny balet. Tancerki muszą dobrze radzić sobie w wielu stylach tańca. Muszą być po szkole baletowej. Muszą być też piękne i zgrabne. Rewia powinna mieć również znakomitych wokalistów.

To ogromne przedsięwzięcie zarówno od strony organizacyjnej, jak i finansowej. W każdym moim przedstawieniu występuje wielu artystów, prezentowanych jest ok. 40 utworów muzycznych, 40 różnych choreografii tanecznych, potrzeba ok. 200 różnych kostiumów, z których każdy kosztuje przynajmniej kilka tysięcy złotych. Jeśli doliczyć do tego pensje pracowników obsługi teatru, to robi się ogromna kwota.

Samo przygotowywanie przedstawienia trwa około sześciu miesięcy.

**Jest pani silną, przebojową kobietą.**

Tak, ale mimo to jakiś czas temu przypląciłam to operacją serca. Na szczęście się udała, a ja do dziś tańczę na scenie. A więc szczęśliwy finał.

**Od jakiegoś czasu w Sabacie grana jest Rewia filmowa. Skąd pomysł, by w spektaklu rewiowym prezentować przeboje z filmów?**

To było w marcu 2019 r. Zbliżały się właśnie Oscary, więc pomyślałam, że stworzę *Rewię filmową*. To piękny spektakl pełen przebojów z różnych filmów: kultowych, najnowszych i tych nagrodzonych Oscarami. Dodam jeszcze, że niedługo potem mój teatr i balet Sabat zostały zauważone przez producentów grupy Rammstein – jednego z najśłynniejszych zespołów rockowych na świecie. Reżyser ich teledysków zdecydował, że zespół nakręci w moim teatrze teledysk do utworu *Zick Zack* z ich najnowszej płyty. Stworzyłam choreografię, a tancerki baletu Sabat wystąpiły w kostiumach mojego projektu. To było wielkie wydarzenie dla teatru – do dziś teledysk obejrzało ok. 60 mln osób na całym świecie. Zainspirowało mnie to do stworzenia rewii *Viva Sabat*, którą otwiera ten właśnie utwór tańczony przez moje tancerki.

**Rewię filmową kończy pani zdaniem: „Pamiętajcie, że każdy ma w życiu swój własny film”. Jaki jest pani film?**



Fot. Archiwum prywatne

Sama go reżyseruję. Mam życie w swoich rękach i ode mnie zależy, kto i jaką rolę w nim zagra. Niczego bym nie zmieniła, niczego nie chcę wymazywać z pamięci, niczego nie żałuję.

**Ostatnio oglądałam film o Kalinie Jędrusik.**

**Chciałaby pani, aby ktoś nakręcił film o pani życiu?**

Może. Na razie napisałam krótką historię swojego artystycznego życia *Rewia, moja miłość*. Może w przyszłości napiszę więcej. Wierzę, że książka, która powstanie, zainspiruje wiele osób i pokaże im, że można realizować marzenia, cieszyć się każdą chwilą, kochać i pięknie żyć. Niejako przy tej okazji powstał też najnowszy spektakl teatru Sabat o tym samym tytule – *Rewia, moja miłość* – który pokazuje historię rewii od lat 30. do dzisiaj.

À propos Kaliny... Pięć lat po jej śmierci stworzyłam dla jej upamiętnienia spektakl *Kalina*, na podstawie wywiadu i książki Piotra Gacka. Teksty czytała Joanna Szczepkowska. Ten spektakl obejrzała chyba cała Warszawa.

**Sabat przeszedł już do historii polskiej kultury.**

To jedyny teatr rewiowy w Polsce. Powstał dzięki mojej wielkiej determinacji. Jestem z niego dumna. Ma znakomitych wokalistów i tancerzy, wspaniałe spektakle rewiowe.

**Zostało to jakoś dostrzeżone, docenione?**

W 1995 r. otrzymałam Złoty Krzyż Zasługi od prezydenta Lecha Wałęsy za propagowanie kultury polskiej w kraju i za granicą. „Złoty Krzyż Zasługi dla królowej rewii” – pisały wtedy media. W ubiegłym roku dostałam z kolei złoty medal Zasłużony Kulturze Gloria Artis, nadawany m.in. osobom wyróżniającym się w dziedzinie twórczości artystycznej. Ostatnią nagrodę – Orła Wprost w kategorii „Osobowość województwa mazowieckiego” – przyznał mi tygodnik „Wprost”.

Dodam, że mój teatr nie ma stałego wsparcia finansowego od instytucji kultury. Na wszystko musimy zarobić sami. Przykre, że teatr, który osiągnął tak wielki sukces i jest znakomitą wizytówką nie tylko stolicy, lecz także całego kraju, jest niedostrzegany przez władze Warszawy i Polski. #





Fot. Pexels, Cottombro Studio

Eleganckie spotkanie – ale czy na pewno wszystko zgodnie z zasadami savoir-vivre'u?

# Nie życzymy smacznego!



ROZMAWIAŁA:  
**MARZENA MICHAŁEK**

**STYL JEDZENIA STANOWI ELEMENT SPOŁECZNEGO ZRÓŻNICOWANIA ZWIĄZANEGO Z OKREŚLONYM KAPITAŁEM KULTUROWYM. W LATACH 60. UBIEGŁEGO WIEKU PIERRE BOURDIEU ZAINICJOWAŁ EMPIRYCZNE BADANIA NAD WZORAMI JEDZENIA U MIESZKAŃCÓW FRANCJI. WYKAZAŁ, ŻE GUST KULINARNY NIGDY NIE JEST OBSZAREM W PEŁNI DOBROWOLNEGO I NEUTRALNEGO WYBORU, LECZ WYNIKA Z PRZYNALEŻNOŚCI KLASOWEJ – TEGO, JAKI ZAWÓD KTOŚ WYKONUJE, Z JAKIEJ POCHODZI RODZINY CZY JAKIE MA WYKSZTAŁCENIE. O STYLACH JEDZENIA POLAKÓW, GODNYCH NAŚLADOWANIA WZORCACH ORAZ O TYM, DO CZEGO SŁUŻY M.IN. SERWETA, MARZENA MICHAŁEK ROZMAWIA Z JOLANTĄ FEDOROWICZ, ESTETKĄ, WYSOKIEJ KLASY SPECJALISTKĄ BRANŻY HORECA, KTÓRA OD LAT PROWADZI SZKOLENIA Z ZAKRESU SAVOIR-VIVRE'U.**



### **Jak jedzą Polacy? Czy czują się swobodnie ze swoimi manierami zarówno w domu, jak i w miejscach publicznych?**

Myślę, że krzywdzącym byłoby wrzucić wszystkich do jednego worka. Każdy z nas spotyka ludzi obytych w towarzystwie, którzy umieją zachować się przy stole zgodnie z kanonami sztuki i wiedzą, jak posługiwać się sztućcami, jak rozłożyć serwetę na kolanach, które napoje najlepiej pasują do danego dania, jak się witać, gdzie zostawić okrycie wierzchnie. I każdy z nas spotyka tych, którzy tego nie robią... My, Polacy, bardzo dobrze czujemy się ze swoimi manierami, tylko że one nie zawsze są poprawne i zgodne z przyjętymi zasadami *savoir-vivre'u*. Sporej grupie rodaków mylnie wydaje się, że ich zachowanie jest eleganckie, na poziomie.

### **Jakie najczęstsze błędy popełniamy przy stole?**

Rozpoczynamy jedzenie posiłku, nie czekając na pozostałe osoby. Po zakończeniu jedzenia odchodzimy od stołu, nie zważając na innych. Nie używamy serwet i serwetek, a jeśli już, to nie wiemy, co z nimi zrobić, gdzie i jak je odłożyć. Krytykujemy potrawy, a tym samym gospodarzy. Jemy szybko, niechlujnie, brudząc stół. Nie używamy podstawowych sygnałów w komunikacji stołowej, takich jak układ sztućców na talerzu w trakcie jedzenia i po skończonym posiłku. Nakładając potrawy z półmisek na talerz, nie zwracamy uwagi na hierarchię gości. Przy nakładaniu używamy swoich indywidualnych sztućców, a nie serwisowych. Opieramy łokcie i przedramiona na stole, podpieramy głowy, wymachujemy sztućcami. Przeżuujemy z otwartymi ustami. Mówimy, mając kęsy jedzenia w buzi. Głośno rozmawiamy, śmiejemy się, nie mając baczenia na innych, np. gdy jesteśmy w restauracji. Kładziemy na stół różne przedmioty: telefony, klucze, torebki, dokumenty, okulary. Podczas posiłków używamy telefonów. Pracujemy, spożywając posiłek, np. piszemy notatki. Sztućce czyścimy serwetkami. Używamy własnych palców do różnych czynności, np. obieramy ze skórki plasterki cytryny. Pomagamy sobie przy nakładaniu mięsa, warzyw, ciasta. Przygotowujemy kanapki z podanych produktów i jemy je z ręki, dodatkowo przytrzymując palcem składniki. A na dodatek siorbiemy, mlaszczemy, próbujemy wydostać resztki jedzenia z przestrzeni międzyzębowych (i to różnymi technikami), kichamy i czyścimy nos. I to tak w największym skrócie.

### **Kto pierwszy nakłada sobie jedzenie na przyjęciu w gronie najbliższych?**

Gospodarz/gospodyni jest osobą prowadzącą spotkanie i to on/ona zaprasza do rozpoczęcia jedzenia. To, jak ten proces będzie przebiegać, zależy od wielu czynników: czy towarzystwo jest mieszane, czy chce się kogoś wyróżnić, ile jest osób, ile półmisek postawiono na stole. Przyjmijmy, że jest sześć osób, towarzystwo

mieszane, podano obiad i rozstawiono na stole sześć naczyń z gorącymi potrawami. Osoba stawiająca półmisek powinna postarać się tak je ulokować, by ten z głównymi składnikami (mięso, dodatek skrobiowy, jarzyny) był w zasięgu ręki mężczyzny. Pani domu stawia ostatni półmisek, siada i zaprasza słowami, np.: „Danusiu, zacznij proszę”. Wówczas mężczyzna siedzący z lewej strony pani Danuty podaje jej najbliższy stojący półmisek, by mogła nałożyć sobie porcję, następnie sam nakłada część sobie i podaje półmisek dalej osobie po swojej lewej stronie. Kolejny półmisek odbiera od kolegi z prawej strony, powtarza czynność i przekazuje dalej. Gdy już wszyscy wszystko mają na swoich talerzach, gospodarz/gospodyni zaprasza słowami, np.: „Zaczynamy!”, „Możemy już zaczynać”, „Przyjemnego jedzenia/smakowania”. Ale, uwaga, **NIE ŻYCZYMY SMACZNEGO!**

### **Właśnie – dlaczego?**

To sugeruje, że posiłek może nie być smaczny, co stawia w niezręcznej sytuacji osobę, która go przygotowała.

### **A jak nie wykluczyć gospodyni z takiego przyjęcia i sprawić, by usiadła przy stole z gośćmi, a nie wciąż się wokół niego krzątała?**

Trzeba zaplanować takie menu, które pozwoli odpowiednio wcześniej przygotować wszystkie potrawy, wykorzystać dodatkowe wyposażenie stołu, np. podgrzewacze, wagę, naczynia wieloporcyjne. Można też poprosić o pomoc przyjaciółkę, kogoś z rodziny lub zorganizować spotkanie ze wspólnym gotowaniem.

### **Czy wciąż popularne są tzw. domówki? Traktujemy je jak swobodne spotkania w gronie przyjaciół czy raczej zamawiamy sushi?**

Myślę, że domówki są bardziej popularne wśród osób starszych i tu działa tradycja. Osoby młode wybierają raczej wyjście do lokalu. Używam słowa „lokal” z pewnym przekąsem. Obecnie nie ma wyraźnego podziału na rodzaj prowadzonej działalności i jego kategoryzację, jak to było kiedyś. Teraz miejsca, w których sprzedaje się jedzenie z możliwością jego spożycia na miejscu, nazywa się restauracją. A gdzie *brasserie*, *rotisserie*, *bistra*, bary szybkiej obsługi, tawerny, gospody? Od razu byłoby wiadomo, czego możemy się tam spodziewać.

Młodsze osoby zwykle kierują się wygodą, modą, chodzą do miejsc, w których należy się pokazać. Obecne mieszkania są tak małe, że niespecjalnie pozwalają na spotkania w większym gronie.

### **Czy w doborze wina do posiłku wciąż obowiązują stare dobre zasady: do jasnych potraw białe, a do ciemnych, w tym mięs, czerwone? Co z makaronami i daniami vege?**

Reguły nadal obowiązują, ale nie można skupiać się jedynie na kolorach. Wino ma za zadanie przede wszystkim podbić smak potrawy, a nie go tłumić. Ważne jest, by wina młode pić przed starszymi,



lekkie – przed ciężkimi, wytrawne – przed słodkimi. Wina białe podajemy do delikatnych potraw, wina czerwone – do bardziej treściwych. Jeśli do przyrządzenia potrawy używamy jakiegoś gatunku wina, wówczas serwujemy to samo do picia. Nie zapominajmy o fakcie, że każdy z nas ma swoje ulubione smaki i jeśli lubimy pić słodkie wino do śledzia, to nasze prawo. Wybierając wino do makaronów, sugerujemy się z kolei sosem. Jeśli jest jasny, podajemy wino białe, a jeśli ciemny, doskonale sprawdzi się świeże i lekkie wino czerwone lub delikatne różowe, byle nie kwasowe, do pesto – wytrawne białe, delikatne. Do dań vege, które są lekkie – białe lub różowe z mało wyczuwalną nutą cytrusową.

**Jak to jest z tymi obcojęzycznymi nazwami: sushi, bruschetta, aglio oilo, foie gras? Czy do przyścia do restauracji z lokalną kuchnią powinniśmy się przygotować również językowo?**

To, że umiemy wypowiadać obcojęzyczne nazwy, wiemy, co to za danie, rodzaj kuchni, świadczy o naszej kulturze. Oczywiście możemy zapytać obsługę o konkretne danie z karty, poprosić o powtórne, wolniejsze wymówienie nazwy potrawy i opisanie jej, podzielenie się swoimi wrażeniami smakowymi. Osobiście lubię poprawnie wypowiedzieć nazwę dania, ale nie chodzi przecież o to, by być alfą i omegą, a o przyjemne doznania z posiłku spożywanego w doborowym towarzystwie.

**Co, jeśli nie wychodzi nam jedzenie pałeczkami? Czy poproszenie o widelec w japońskiej restauracji jest dużym nietaktem?**

Lepiej poprosić o widelec, niż w nieumiejętny sposób posługiwać się pałeczkami. Nie będzie to nietaktem. Nie każdy musi umieć nimi jeść. Dopuszczalne jest jedzenie rękoma takich rodzajów sushi, jak nigiri, hosomaki, futomaki i gunkan maki.

**Co z napiwkami? Czy 10 proc. wartości rachunku to wciąż akceptowalna kwota? Czy dajemy napiwek, kiedy w rachunek jest wliczony serwis?**

Napiwek to nie przymus, napiwkiem doceniamy dobrze wykonaną pracę obsługi i kucharza. Zwyczajowo przyjęło się, że napiwek wynosi 10 proc. wartości całego rachunku. Można też zostawić większy – to indywidualna kwestia. Jeśli uważamy, że jakość obsługi lub potrawy była niewystarczająca, mierna lub słaba i poinformowanie o tym fakcie nie przyniosło jakiegokolwiek reakcji ze strony obsługi lokalu, to może warto nie zostawiać napiwku w ogóle. To przecież bonusowe wynagrodzenie i powinno być dodatkowo wypracowane – kiedyś usłyszałam takie zdanie od kelnera tzw. starego rocznika. Gdy do rachunku z góry doliczony jest serwis i zostaliśmy o tym poinformowani przy zamawianiu stolika, to – znowu – nasz wybór, czy zostawimy jeszcze napiwek dla obsługi, jeśli nas zadowoliła, czy nie. Taki napiwek będzie miłym gestem – nie musi to być kolejne

10 proc., może być mniej, zaokrąglenie do jakiejś kwoty, ale na pewno nie 2, 3 czy 5 zł. Nie zostawiamy też innych form napiwków, np. drinka, butelki coli, biletu do komunikacji miejskiej, czekoladki, ciastka, a także drobniaków w złotym kolorze.

**Czy mowa sztuczków wciąż obowiązuje w restauracjach? Gdzie można się z niej podszkolić?**

Powinna obowiązywać, a jest, jak jest. Żeby sygnały zadziałały, trzeba znać ich znaczenie. To jak z sygnalizacją świetlną. Sztucze rozłożone na talerzu jak wskazówki zegara informują o przerwie w spożywaniu posiłku – proszę nie zabierać talerza. Sztucze obok siebie na godz. 17.00 dają znać, że posiłek został skończony i można sprzątnąć talerz. Prowadzę szkolenia na ten temat, obecnie w CAM przy ul. Armii Ludowej i w MAL-u we Włochach – w ramach wolontariatu. Na tych spotkaniach rozmawiamy o etykiecie przy stole, rozpoznajemy sztucze, kieliszki, talerze. Mówimy o tym, jak wygląda ceremonia powitania gości w domu, czy zdejmujemy buty w takiej sytuacji, jak przygotować stół w odświętnej szacie, o czym pamiętać, będąc w restauracji. Podaję także kilka wskazówek i ćwiczeń w posługiwaniu się pałeczkami, przeglądamy kartę win i napojów. Prowadzę również dla chętnych kursy indywidualne. Sporo informacji na temat savoir-vivre'u można znaleźć w internecie. Na rynku są też prowadzone szkolenia z savoir-vivre'u w biznesie, gdzie jednym z tematów jest etykieta przy stole.

**Co z tymi niezręcznymi serwetami w eleganckich restauracjach? Jak je obsługiwać?**

O serwecie zawsze należy pamiętać. Ustrzeże nas przed poplamieniem dolnej części garderoby podczas jedzenia, da możliwość otarcia ust z resztek pokarmu przed dotknięciem krawędzi kieliszka i po skończeniu dania. Serweta na pewno nie służy do wycierania i czyszczenia nosa, okrywania brzucha i zaczepiania o dekolt sukni, bluzki lub kołnierzyk koszuli.

**Co sprawia największy kłopot współczesnym seniorom, jeśli chodzi o zasady savoir-vivre'u przy stole?**

Obserwując gości przebywających w restauracjach hotelowych, zauważyłam, że spora grupa osób, i to bez względu na wiek, wykazuje słabą znajomość zasad etykiety. Nie będę przytaczać przykładów, to niegrzeczne. Zachęcam do zweryfikowania tych zasad, zajrzenia do książek, wzięcia udziału w szkoleniach, obejrzenia kilku profesjonalnych filmików w internecie. Niech nic nas już nie zaskoczy. #



**Jolanta Fedorowicz** – kilka dekad z pasją pracowała w branży HoReCa. Zna wiele tajemnic hotelarstwa i gastronomii. Genetycznie uzależniona od estetyki i budowania pięknych wspomnień. Znana z miłości do secesji i art déco, chociaż w życiu codziennym jest minimalistką. Marzy o powrocie elegancji i manier do życia codziennego.



Fot. Marek Słodownik

# Żagle dla wszystkich



TEKST:  
MAREK SŁODOWNIK

Zakręcony na punkcie żeglarstwa i roweru, dziennikarz, autor siedmiu książek i ponad 1000 artykułów o tematyce żeglarskiej i historycznej. Żegluje od 1973 r., głównie po wodach śródlądowych, ale pod żaglami odwiedził także porty Morza Śródziemnego, USA, Tajlandię, wschodnią Afrykę i Australię. Na co dzień porusza się na rowerze, nie stroni także od długich wypraw rowerowych, z których najbardziej ceni sobie rajd po Kornwalii.

**O TYM, ŻE ŻEGLARSTWO JEST DLA LUDZI W KAŻDYM WIEKU, NIE TRZEBA CHYBA NIKOGO PRZEKONYWAĆ. OCZYWIŚCIE MÓWIMY TU O REKREACYJNYM ŻEGLOWANIU BEZ PRESJI SPORTOWEJ, O ZWYKŁYM SPĘDZANIU CZASU NA WODZIE W TOWARZYSTWIE BLISKICH. TA FORMA AKTYWNOŚCI POPULARNA JEST ZARÓWNO W FORMIE DŁUŻSZYCH REJSÓW URLOPOWYCH, JAK I PŁYWANIA WEEKENDOWEGO, MOŻLIWEGO DO ZAPLANOWANIA NIEDALEKO DOMU.**

**B**ywalcy polskich akwenów znają zapewne ludzi w zaawansowanym wieku, którzy nie oglądając się na metrykę, korzystają z uroków wypoczynku na wodzie. Porty pełne są seniorów, dla których spokojne żeglowanie i włóczęga po jeziorach są nie tylko formą rekreacji, ale wręcz sposobem na życie. Niewątpliwą zaletą uprawiania żeglarstwa jest także możliwość spędzenia czasu z dziećmi czy wnukami, bo wielopokoleniowe załogi nie należą do rzadkości.

## Mity na temat żeglarstwa

Panuje pogląd, że żeglarstwo to jedna z najbardziej zespołowych aktywności, wymagająca skoordynowanej współpracy, ale też dająca wiele radości. Każdy rejs niesie satysfakcję wynikającą z pokonywania nie tylko kilometrów, lecz także własnych barier, uprzedzeń i stereotypów. A tych wokół żagli narosło niemało.

Najczęściej spotykany mit mówi, że to sport bardzo kosztowny, a przez to dla wielu niedostępny. Oczywiście dalekie rejsy na luksusowych jachtach z pewnością nie należą do najtańszych, ale żeby zakosztować żeglowania, wcale nie trzeba ruszać na drugi koniec świata. Mieszkańcy Warszawy mają w pobliżu Zalew Zegrzyński, wokół którego zlokalizowanych jest kilkadziesiąt ośrodków i wypożyczalni sprzętu pływającego z ofertą na przeciętną kieszeń. Praktycznie każde większe polskie miasto ma w pobliżu jezioro lub zalew, na którym bieli się od żagli.

Kolejny mit to konieczność posiadania uprawnień, których zdobycie jest długotrwałe i kosztowne.



Od kilkunastu lat obowiązują przepisy zezwalające na żeglowanie osobom bez patentów żeglarskich, a jedynym ograniczeniem jest długość jachtu – musi mieć poniżej 7,5 m. Niepotrzebna jest nawet karta pływacka, która odeszła w niepamięć wraz z restrykcyjnymi regulacjami prawnymi.

Wiele starszych osób boi się, że żeglowanie wymaga wysokiej sprawności fizycznej i tężyzny, aby uporać się choćby z obsługą żagli. To także mit, żeglarstwo można uprawiać w każdym wieku, a obawy wynikają najczęściej z warunków pogodowych i własnych, często przerysowanych, lęków. Spokojna żegluga rekreacyjna nie wymaga ani nadzwyczajnej wiedzy, ani niezwykłych umiejętności, niepotrzebna jest także ponadprzeciętna krzepa. Współczesne jachty wyposażone są w liczne udogodnienia ułatwiające również stawianie żagli, żeglowanie czy kotwiczenie, co redukuje nasz wysiłek fizyczny do minimum, a systematycznie poprawiająca się infrastruktura w postaci portów zapewnia niezbędny komfort po zejściu z pokładu.

### Od czego zacząć żeglowanie?

Przede wszystkim należy wyszukać ofertę firmy czarterowej, których setki działają w całej Polsce. Tam uzyskamy wszystkie informacje na temat warunków, wymagań, zostaniemy także wyposażeni w niezbędne materiały. Jeśli wśród naszej załogi nie ma osoby kompetentnej żeglarsko, nic nie szkodzi, wiele firm oferuje czarter jachtu wraz z wykwalifikowanym sternikiem.

Przed rejssem warto zdobyć trochę wiedzy i sięgnąć po poradniki żeglarskie. W księgarniach i internecie bez trudu znajdziemy wiele książek dających ogólne rozeznanie w temacie żeglowania, obsługi jachtu, techniki manewrów czy meteorologii. I tu zwracam uwagę: laikowi bardziej przydadzą się poradniki, a nie podręczniki, których treść jest adresowana do uczestników kursów i powiązana ściśle z wymaganiami na stopnie żeglarskie. To właśnie w poradnikach znajdziemy odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania typu: jak się ubrać, czego na pokładzie nie wolno, czy też jakie są zasady żeglarskiej etykiety, której przestrzeganie nobilituje kandydatów na żeglarzy z prawdziwego zdarzenia. Poradniki są skierowane do ludzi, którzy chcą spróbować swoich sił na wodzie, ale nie bardzo wiedzą, gdzie zaczerpnąć wiedzy.

Warto także pomyśleć o ubezpieczeniu, przynajmniej OC, bo każda awaria czy kolizja może nas drogo kosztować. Ubezpieczenie to relatywnie niewielki wydatek, a chroni nas przed niepotrzebnymi kłopotami i stresem.

### A jeśli nie mamy załogi?

Kto nie czuje się na siłach wyruszyć w rejs

samodzielnie, może dołączyć do innych. W Polsce jest bowiem organizowanych kilka imprez adresowanych do seniorów, a część z nich ma nawet zasięg ogólnopolski. Swoje regaty mają np. uczestnicy uniwersytetów trzeciego wieku z województwa warmińsko-mazurskiego (mistrzostwa w Giżycku). Żeglują na łodziach 12-osobowych, w pełni bezpiecznych, a sama impreza ściąga każdorazowo ponad 100 osób. Dla wielu z nich to pierwszy kontakt z żeglarstwem i bardzo często zdarza się, że ten, kto raz zasmakował rywalizacji pod żaglami, wraca też za rok. Zazwyczaj na jachcie tylko sternik ma przygotowanie żeglarskie, a pozostali członkowie załogi oferują wyłącznie zapał do żeglugi. To nie jest przeszkodą. Na regatach, choć są organizowane z poszanowaniem wszelkich reguł żeglarskich, żeglują się z przymrużeniem oka. Nie ma protestów, choć jest komisja regatowa i obowiązują stosowne przepisy. Są piękne puchary i dyplomy, ale zdobywają je wszyscy uczestnicy. Impreza nie służy bowiem kreowaniu czempionów, a integracji i sportowej zabawie w dobrej atmosferze. Nic zatem dziwnego, że chętnych jest zdecydowanie więcej niż miejsc, a data przyjmowania zgłoszeń do regat jest skrupulatnie pilnowana przez wszystkie placówki w województwie.

Inną imprezą kierowaną do seniorów, tym razem o zasięgu ogólnopolskim, są Żeglarskie Mistrzostwa Polski 60+, rozgrywane w tym roku już po raz jedenasty. Nad jezioro Kisajno w Giżycku od lat ściągają żeglarze ubiegający się o mistrzowskie tytuły. Udział w regatach jest bezpłatny, a organizatorzy zapewniają nie tylko sprzęt, lecz także noclegi. Jednak nie to kreuje aurę tej imprezy. Na regatach spotykają się żeglarze, którzy żeglują nierzadko od półwiecza, są wciąż aktywni i chętnie wspominają swoje żeglarskie początki. Nie budzi w tej imprezie zdziwienia 3-osobowa załoga licząca sobie łącznie powyżej 240 lat, bo takie przypadki odnotowywane są corocznie. Najstarszy sternik miał 96 lat i doskonale dawał sobie radę z kierowaniem jachtem wśród innych jednostek. Kilka lat temu postulowano nawet podzielenie uczestników na dwie grupy wiekowe, do 70 lat i powyżej, ponieważ starsi żeglarze pokpiwali łągodnie z tych młodszych, że co to za seniorzy, którzy mają dopiero 70 lat.

Co jest zatem niezbędne, by wyruszyć w rejs, czy choćby tylko spróbować żeglarstwa podczas weekendowego wypadu? Przede wszystkim trzeba się odważyć, pokonać własne obawy i przełamać stereotypy. Żeglarstwo to sport dla ludzi w każdym wieku, niezależnie od numeru PESEL, zasobności portfela czy stanu zdrowia. To idealna okazja do zostawienia za rufą jachtu codziennych kłopotów i ograniczeń. To wreszcie szansa na niepowtarzalne obcowanie z naturą. Zatem stopy wody pod kilem i do zobaczenia na żeglarskich szlakach! #



# Więści z WRS

TEKST: MAŁGORZATA ŻUBER-ZIELICZ  
PRZEWODNICZĄCA  
WARSZAWSKIEJ RADY SENIORÓW

Szanowni Przyjaciele!

Jesteśmy świeżo po wyborach samorządowych. Wybraliśmy nowych radnych – naszych przedstawicieli. Mamy nadzieję, że współpraca będzie owocna zarówno dla nas, jak i całej Warszawy. Liczymy na dobre zrozumienie spraw seniorskich.

Zapraszamy do zajrzenia na stronę internetową Warszawskiej Rady Seniorów: [wrs.waw.pl](http://wrs.waw.pl) i zapoznania się z podjętymi przez nas stanowiskami.

Pamiętajcie, że w każdy wtorek, w godz. 10.00-12.00, wolontariusze WRS pełnią dyżury stacjonarne i telefoniczne (509 830 267) w pokoju 707 w PKiN.

Małgorzata Żuber-Zielicz  
Przewodnicząca WRS

## Za nami:

- ➔ **13.03** – gościliśmy na I Wawerskim Sympozjum Senioralnym. W spotkaniu uczestniczyły wszystkie instytucje i organizacje pracujące w dzielnicy na rzecz seniorów. Celem spotkania było poznanie się ich szefów i liderów, zdobycie wiedzy o obszarach działań i, w konsekwencji, określenie zakresu potrzeb seniorów, które wymagają większej uwagi. Rozmawialiśmy o polityce senioralnej, działaniach rady i zarządu dzielnicy Wawer oraz o działalności lokalnego ośrodka pomocy społecznej. Takie inicjatywy odbywają się już w wielu dzielnicach – to bardzo dobry kierunek.
- ➔ **26.03** – uczestniczyliśmy w uroczystym otwarciu nowej siedziby Ośrodka Pomocy Społecznej Dzielnicy Ochota m.st. Warszawy. To miejsce z niezwykle zespołem pracowników. Gratulujemy!
- ➔ **28.03** – odbyło się posiedzenie Warszawskiej Rady Seniorów. Rozmawialiśmy o VI Warszawskiej Olimpiadzie Seniorów, która odbędzie się we wrześniu, i o doświadczeniach Bemowskiej Rady Seniorów w kontekście programu aktywności sportowych (480 tys. seniorów w Warszawie – to niezła gromadka). Wielkie podziękowania dla Marcina Kraszewskiego, p.o. dyrektora Biura Sportu i Rekreacji, oraz Katarzyny Łęgiewicz, dyrektorki programu „Aktywna Warszawa”, za przygotowanie informacji i poprowadzenie dyskusji.

Dziękujemy również Jarosławowi Dąbrowskiemu, przewodniczącemu rady dzielnicy, i całemu zarządowi Bemowa wraz z pracownikami, a szczególnie całej Bemowskiej Radzie Seniorów, z Bożeną Skudlarską na czele, za szerokie otwarcie serc i drzwi, kartki z życzeniami i tradycyjne pyszności wielkanocne. Niezwykle miłym akcentem była obecność przyjaciela Warszawskiej Rady Seniorów, Janusza Samela, dyrektora Centralnego Ośrodka Sportu. Spotkanie było także okazją do wręczenia seniorom przez Sławomira Potapowicza, wiceprzewodniczącego rady miasta, Odznak Honorowych Zasłużonego dla Warszawy. Kapituła przyznała oznaczenia Teresie Bojanowicz, Joannie Celińskiej, Danieli Fidorze, Ireneuszowi Wrześniewskiemu, Wojciechowi Kożuchowskiemu i Januszowi Kostynowiczowi. Serdecznie gratulujemy! Ogromną przyjemność sprawiły nam piękne wielkanocne stroiki wykonane przez seniorów z dzielnicy Wesoła – przekazaliśmy je gościom i przewodniczącym rad dzielnicowych wraz z wielkanocnymi serdecznościami.

- ➔ **5.04** – wzięliśmy udział w konferencji *Dzień zdrowia*, zorganizowanej na WUM pod patronatem rektora uczelni, Zbigniewa Gacionga.
- ➔ Byliśmy w PKiN na inauguracji warsztatów z gry w go. Go to starochińska gra planszowa, która w ostatnich latach zdobywa popularność na całym





Fot. WRS

Wiceprzewodniczący rady miasta, Sławomir Potapowicz, wręczył Odznaki Honorowe Zasłużonego dla Warszawy Danieli Fidurze, Joannie Celińskiej, Ireneuszowi Wrześniewskiemu, Januszowi Kostynowiczowi i Wojciechowi Koźuchowskiemu



Fot. WRS

Posiedzenie WRS

świecie. Stanowi połączenie nauki, sztuki i sportu – warsztaty organizuje „Aktywna Warszawa”.

- ➔ **10.04** – w PKiN odbyło się VII posiedzenie Warszawskiej Rady Seniorów, na którym przyjęliśmy uchwały w sprawach standardów pracy warszawskich rad seniorów, regulaminu pracy WRS, planowanych zmian w systemie biletowym ZTM, sportu i aktywności fizycznej. Powołaliśmy zespół ds. sportu. Na posiedzeniu rozmawialiśmy z dyrektorką Biura Strategii i Analiz Pauliną Nowicką-Karpińską na temat badań dotyczących seniorów w Warszawie, zgodnie z zasadą: „Aby dobrze decydować, trzeba znać nasze potrzeby”. O VI Warszawskiej Olimpiadzie Seniorów rozmawialiśmy z wiceprezydentką Warszawy Renatą Kaznowską, dyrektorem biura Sportu i Rekreacji Marcinem Kraszewskim i jego zastępczynią Dorotą Ognichą.
- ➔ Prezydium WRS spotkało się z Martą Jakubiak, dyrektorką Biura Pomocy i Projektów Społecznych. Mamy nadzieję, że otrzymamy odpowiedź na wszystkie nurtujące nas pytania i dokonamy niezbędnych ustaleń.
- ➔ **17.04** – przewodnicząca WRS wzięła udział w posiedzeniu Komisji Ekspertów ds. Osób Starszych podczas konferencji Biura Rzecznika Praw Obywatelskich. Rozmawialiśmy m.in. o języku używanym wobec osób starszych, seniorach na rynku pracy, o tym, jak utrzymać ich na tym rynku, kontynuowaliśmy także temat przemocy wobec osób starszych.
- ➔ **18.04** – na zaproszenie ministry Marzeny Okty-Drewnowicz uczestniczyliśmy w konferencji *Polska seniora*, która odbyła się w sejmie.
- ➔ **25.04** – miało miejsce uroczyste posiedzenie WRS. Pragniemy podziękować osobom kończącym kadencję październik 2023/kwiecień 2024.

### Przed nami:

- ➔ Powołanie Warszawskiej Rady Seniorów na kadencję 2024-2029.
- ➔ WRS otrzymała środki finansowe z budżetu województwa mazowieckiego w ramach *Samorządowego instrumentu wsparcia inicjatyw rad seniorów*. Zostaną one wykorzystane na zorganizowanie warsztatów edukacyjnych, które odbędą się w maju i czerwcu. Celem warsztatów jest doskonalenie pracy rad seniorów w ramach mazowieckiego mechanizmu wsparcia rad seniorów.
- ➔ Spotkania z nowymi radnymi.
- ➔ Gala Konkursu „Miejsce Przyjazne Seniorom”.
- ➔ Warsztaty dla członków rad seniorów i liderów środowisk senioralnych – kandydatów do rad seniorów.
- ➔ Warsztaty umiejętności dziennikarskich i filmowych. #

### **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](mailto:rada@wrs.waw.pl),  
strona: [www.wrs.waw.pl](http://www.wrs.waw.pl).



TEKST:  
MONIKA JUCEWICZ

# Frida Kahlo

20 LAT TEMU DOSTAŁAM OD CÓRKI PAMIĄTKĘ PRZYWIEZIONĄ Z MEKSYKU – MINIATURKĘ NOTESU W DWÓCH EMALIOWANYCH OKŁADKACH Z AUTOPORTRETAMI FRIDY KAHLO. W ŚRODKU ZNAJDOWAŁA SIĘ MALEŃKA HARMONIJKA LINIOWANEGO PAPIERU Z MIEJSCEM NA KILKA NUMERÓW TELEFONÓW. PREZENT TEN PRZEZ LATA NOSIŁAM W TOREBCE, A WIDOK JEDNEJ Z OKŁADEK SPRAWIAŁ MI WIELE PRZYJEMNOŚCI.

Fot. Wikipedia



W końcu ustawiłam bibelot na półce i często patrzę na autoportret, który przedstawia głowę, smukłą szyję i obojczyk artystki wtopione w bujną zieleń tła. Jej żywe spojrzenie spod gęstych czarnych brwi skupia się na mnie, jakby chciała powiedzieć mi coś ważnego. Jej wzrok jest pogodny, a skóra, muśnięta słońcem, promienieje. Niedawno odkryłam, że medalion na jej czole nie jest ozdobą, lecz symbolem śmierci, częstym w kulturze meksykańskiej – to trupia czaszka na skrzyżowanych piszczelach.

Autoportret z drugiej okładki sprawia zupełnie inne wrażenie: widać tylko twarz Fridy wciśniętą w otwór w kryzie, jej oczy są rozbiegane, a usta ściągnięte cierpieniem. Cera jest trupio blada, a znaczenie ukrytego pod kryzą medalionu z bezbarwnymi listkami trudno rozszyfrować. Wyblakły koloryt drugiej Fridy nie sprawia miłego wrażenia, ale pozostaje intensywność spojrzenia, które wciąż przyciąga uwagę.

## CIAŁO W POTRZASKU

Co sprawia, że dzieła tej fantastycznej artystki XX w. osiągnęły sukces dopiero w kolejnym stuleciu i stanowią ciągle żywą inspirację dla współczesnych kobiet? Badaniem tego fenomenu zajmują się naukowcy i krytycy sztuki.

O duchowe korzenie poglądów Fridy Kahlo spierają się zarówno feministki, jak i antyfeminiści, zwolennicy komunizmu i religioznawcy, twórcy surrealizmu i prymitywizmu. Historia życia i twórczości Fridy Kahlo

nie mieści się jednak w żadnych ramach ani normach obyczajowych. Frida była po prostu sobą – genialną malarką, wyzwoloną kobietą, tworzącą dzieła na kanwie własnej historii obfitującej w nieszczęśliwe zdarzenia, które deformowały jej ciało od początku do końca krótkiego życia.

Jej odwaga w pokazywaniu ciała w chorobie, bólu i cierpieniu, mistrzostwo, z jakim odzwierciedla w autoportretach gamę intymnych uczuć, są zachwycające. Nie ma jednak w jej dziełach niczego naiwnego ani surrealistycznego. Sama uznawała się za realistkę.

Pozostając w cieniu męża, Diega Rivery, uznanego meksykańskiego malarza, Frida Kahlo tworzyła niezwykle osobiste, skromne rozmiarem i ograniczone tematem artefakty, nie starając się o rozgłos ani popularność. Gdy miała sześć lat, zdiagnozowano u niej polio, więc od dzieciństwa walczyła z własnym ciałem. Choroba doprowadziła do zmniejszonego krążenia w prawej nodze, która stała się atroficzna i cieńsza niż lewa, a także była źródłem chronicznego bólu przez całe życie. Frida jednak zaprzeczała mitom o nieprzydatności społecznej niepełnosprawnych, wykazując tym niezwykłą kobiecą siłę. Jednocześnie bardzo potrzebowała miłości, którą uważała za swój główny motor i sens istnienia.

## NIECH ŻYJE ŻYCIE!

Kochała ze wzajemnością, była uwielbiana przez osoby obojga płci i swoje udomowione zwierzęta.



Ułomne ciało zastraszano barwnymi sukniami i stroiła biżuterią, na głowę zakładała koronę z żywych kwiatów. Niech żyje życie! To było jej hasło, gdy po długim czasie spędzonym w szpitalnym łóżku, zakuta na długie miesiące w metalowe gorsety i protezy i unieruchomiona w gipsowych formach, wracała do życia i malowania.

Przez ostatnie lata poruszała się na wózku inwalidzkim, do końca malowała i uczyła malarstwa.

Była nieodgadnionym, tajemniczym zjawiskiem swoich czasów. Nie licząc na zrozumienie, dzieliła się szczerze swoim talentem i naturalnym poczuciem piękna.

Pełna znaczeń głębia jej uczuć, genialnie oddana zwłaszcza w autoportretach, sprawia, że dzieła te zyskują popularność, tracąc jednak na wartości intymnego obcowania z tą głębią w indywidualnym odbiorze. Spopularyzowany wizerunek Fridy sprawił, że stała się bohaterką filmów, książek i seriali animowanych. Jej twarz znalazła się na gadżetach pamiątkarskich – od znaczków pocztowych po magnesy na lodówki. Reprodukacje jej autoportretów powielane są na płóciennych torbach i innych przedmiotach. Współczesny świat na nowo interpretuje twórczość artystki, dostosowując ją do aktualnie modnych idei, chociaż żadne z jej dzieł nie przedstawia treści ideologicznych. Frida nigdy nie ukrywała swoich prekursorskich poglądów dotyczących emancypacji kobiet i tolerancji dla różnorodności kulturowej i seksualnej, które były tematami tabu w tamtych czasach.

Jej dzieła zaprzeczają wizji świata opartej na przekonaniu, że kobieta uprzedmiotowiona przez mężczyznę może być jedynie obiektem do oglądania, a nie twórczą obserwatorką rzeczywistości, w której pełni konkretne funkcje.

## ŻYCIE IKONY

Z ciekawością wybrałam się na wystawę zorganizowaną w Fabryce Norblina, zwabiona jej obiecującym tytułem *Frida Kahlo. Życie ikony*. Chciałam zanurzyć się w meksykańskiej sztuce w nowoczesnym wydaniu, pamiętając, ile frajdy sprawiła mi multisensoryczna uczta z dziełami paryskich impresjonistów na zeszłorocznej wystawie. Spodziewałam się, że pochłonie mnie szafirowe światło Casa Azul, gdzie Frida żyła i tworzyła od narodzin do śmierci, nauczała i przyjmowała gości. Nawet wtedy, gdy z trudem się poruszała.

Wyruszyłam więc na spotkanie z niepowtarzalnymi dziełami, opartymi na historii życia wybitnej artystki. Lecz nic z tego, czego szukałam, nie znalazłam.

W jednej z sal odbywa się pokaz instalacji ze słynnego wypadku autobusowego Fridy: trójwymiarowa postać trupio bladej barwy jak duch powoli upada i rozsypuje się na strzępy, by ostatecznie zniknąć. W tle przesuwają się z góry na dół



Fot. Monika Jucewicz

ogromne powiększenia autoportretów Fridy, których ważne szczegóły są rozmazane przez nadmierne powiększenie. Po wypadku, gdy się ściemnia, pojawia się ciemnoczerwony tors kobiety splecionej rzemieniami. I to jedyny ślad nawiązujący do fenomenu Fridy Kahlo.

Podobnych mikroznaków nie znajduję ani w pomieszczeniu imitującym meksykańską puszcę (dużo tu wesołych żółto-czerwonych roślin i zwierząt), ani w kolejnych salach, gdzie odbywa się jeszcze inny pokaz projektów elektronicznych z użyciem marki Frida Kahlo.

A kiedy kolejny raz pusty sufit w największej sali, gdzie oglądałam nieciekawe szarobure fotografie, wypełnia blade niebo z obłoczkami, wstaję i wychodzę, stwierdzając, że gust artystyczny grupy projektantów tej wystawy mi nie odpowiada.

Zamiast obiecanej immersji, czyli zanurzenia się w wybitnej sztuce, pogrzyżyłam się we frustracji. Immersja znaczy również „pogrzyżyć się”. Nie wzięłam tego pod uwagę.

Nie spodobało mi się elektroniczne przetwarzanie tak niezwyklej, intymnej biografii. Nie widzę wartości edukacyjnej w malowaniu sobie autoportretu na wystawie à la Frida. Ani pożytku w przebieganiu się za artystkę, co proponują organizatorzy – w zamian za bezpłatne zwiedzanie wystawy (choć cena biletu jest absurdalnie wysoka).

Zainteresowani sztuką Fridy Kahlo dowiedzą się dużo więcej z internetu, gdzie też można obejrzeć wiele dzieł tej wybitnej artystki – za darmo. Wystawy w Fabryce Norblina nie polecam. #



# Noc Muzeów 2024

Fot. Pexels, Tomasz Filippek

FORMUŁA NOCY MUZEÓW OD LAT JEST PODOBNA. UCZESTNICY W CIĄGU KILKU GODZIN ZWIEDZAJĄ RÓŻNE INSTYTUCJE ZWIĄZANE Z KULTURĄ, KTÓRE CZĘSTO PRZYGOTOWUJĄ TEŻ SPECJALNE WYDARZENIA TOWARZYSZĄCE. INICJATYWA JEST OGÓLNOPOLSKA, A JEJ ORGANIZATORAMI SĄ WŁADZE SAMORZĄDOWE. W TYM ROKU NOC MUZEÓW ODBĘDZIE SIĘ W NOCY Z 18 NA 19 MAJA.

## TROCZĘ HISTORII

Pierwsza Noc Muzeów miała miejsce w 1997 r. w Berlinie. Impreza odniosła spektakularny sukces i dlatego już wkrótce kolejne miasta zaczęły organizować podobne wydarzenia. W Polsce pierwsza Noc Muzeów to 2003 r. i oferta Muzeum Narodowego w Poznaniu. W kolejnym roku podobna impreza odbyła się także w Krakowie i Warszawie.

Obecnie wydarzenie jest organizowane co roku w kilkudziesięciu miastach w Polsce. W 2020 r. zostało odwołane z powodu koronawirusa, ale wiele muzeów przygotowało wtedy atrakcyjny program dostępny online. Po zakończeniu pandemii placówki na nowo otworzyły się na zwiedzanie stacjonarne.

Noc Muzeów w Polsce, jak pokazały badania, nie tylko zwiększa dostępność kultury, lecz także promuje różnorodność związanych z nią instytucji. Od małych galerii po duże muzea narodowe – każda placówka ma szansę zaprezentować swoje zbiory szerszemu gronu odbiorców. Wiele muzeów i galerii wykorzystuje tę okazję, by organizować specjalne wydarzenia, takie jak warsztaty, wykłady, wystawy czasowe czy koncerty.

W kilkuset wydarzeniach oferowanych podczas ubiegłorocznej Nocy Muzeów w Warszawie wzięło udział 245 tys. osób. Spośród 270 placówek najchętniej odwiedzanymi miejscami były Muzeum Uniwersytetu Warszawskiego (21 tys. zwiedzających), Muzeum Narodowe (13,5 tys.) i Zamek Królewski (11 tys.).

## NOC MUZEÓW W WARSZAWIE 2024

Wśród placówek biorących udział w Nocy Muzeów w Warszawie znajdują się m.in.:

- **Muzeum Narodowe**, oferujące bogatą kolekcję sztuki polskiej i zagranicznej;
  - **Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN**, prezentujące historię i kulturę żydowską w Polsce;
  - **Muzeum Powstania Warszawskiego**, które dokumentuje jedno z najważniejszych wydarzeń w historii miasta;
  - **Muzeum Wojska Polskiego**, prezentujące bogatą historię militarną Polski od średniowiecza po współczesność;
  - **Muzeum Fryderyka Chopina**, poświęcone życiu i twórczości wybitnego polskiego kompozytora;
  - **Centrum Nauki Kopernik**, oferujące interaktywną edukację naukową dla wszystkich grup wiekowych.
- Interesującą wystawę razem z warszawskim ratuszem przygotował także **Dom Spotkań z Historią**: będzie można obejrzeć na niej artefakty wydobyte podczas prac budowlanych prowadzonych przed Pałacem Kultury i Nauki, czyli w miejscu przyszłego pl. Centralnego.

Pełny program jest dostępny na stronie [nocmuzeow.um.warszawa.pl](http://nocmuzeow.um.warszawa.pl) oraz na profilu Nocy Muzeów w Warszawie: [facebook.com/Noc.Muzeow.w.Warszawie](https://facebook.com/Noc.Muzeow.w.Warszawie). **Serdecznie zachęcamy do udziału! #**





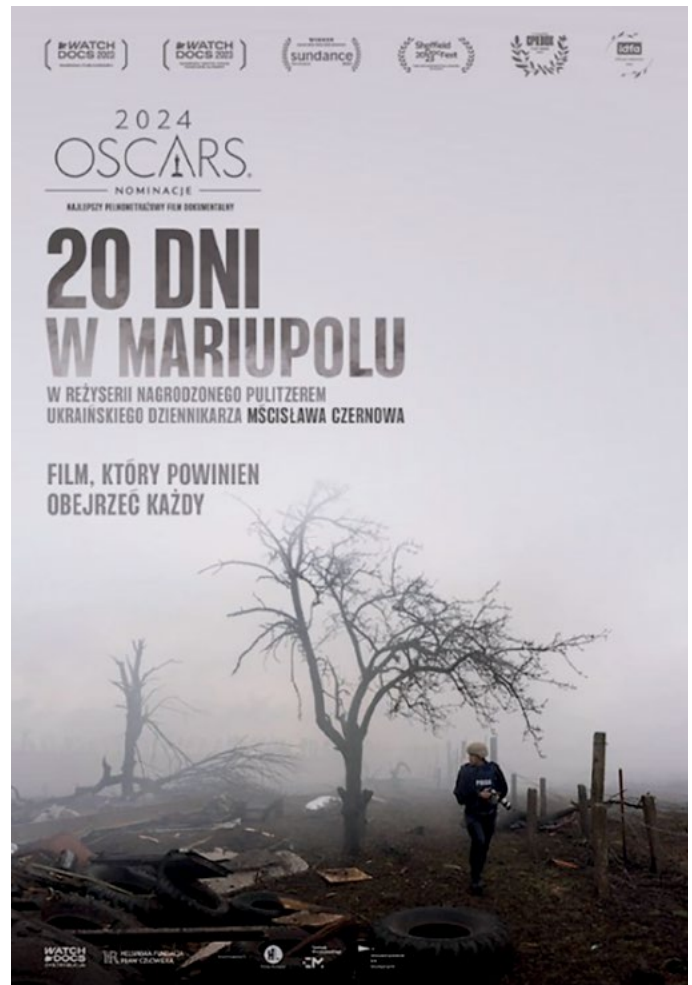
TEKST:  
MARZENA MICHAŁEK

# Patrzę na to dla świata

W ŻADNYM SŁOWNIKU NIE MA SŁÓW, NIE MA GESTÓW ANI ŁEZ, KTÓRE MOGŁYBY OPŁAKAĆ MIESZKAŃCÓW MARIUPOLA. KTÓRE ODDAŁYBY CZEŚĆ KIRYŁOWI, ELENIE, ALEKSANDROWI, SASZY, NATALII. DLATEGO FILM *20 DNI W MARIUPOLU* MSTYSLAVA CHERNOVA NIE PODEJMUJE TAKIEJ PRÓBY. NIE JEST NAWET DO KOŃCA CZYMŚ, CO MOŻNA NAZWAĆ KORESPONDENCJĄ WOJENNĄ, CHOĆ MATERIAŁ Z TEGO OBLĘŻONEGO MIASTA WIDZIELIŚMY I W BBC, I W CNN, I W AL JAZEERZE.

Produkcja nagrodzona tegorocznym Oscarem w kategorii „Najlepszy film dokumentalny” jest niezwykle osobistym, ale i oddającym dokumentalną prawdę, esejem opowiadającym wycinek historii wojennej widzianej oczami mieszkańców i obrońców Mariupola. Chernov staje się przez te 20 dni jednym z nich – kimś zdecydowanie więcej niż międzynarodowym korespondentem wojennym. Pomiedzy kadrami wyszeptuje pełne ludzkiego lęku obawy o życie swoich dwóch córek i żony, o życie swoje, innych dziennikarzy, a w końcu – o los przypadkowych przechodniów. A przecież największa część tej historii znalazła się poza kadrem. Dokumentalista nie pozostawia nam złudzeń, że najboleśniejszych obrazów, tragedii i rozpaczy nie da się ani pokazać, ani opowiedzieć. Kilka razy w trakcie projekcji wypowiada słowa, które brzmią jak mantra: „Mój umysł chciałby desperacko zapomnieć o tym, co widziały moje oczy. Ale kamera mu na to nie pozwoli”.

Filmuje to, co może, jak mu się zdaje, poruszyć serca mieszkańców sytego Zachodu. Nie mówi o liczbach. Opowiada historię 18-miesięcznego chłopczyka, który nie przeżył uderzenia odłamkiem. Schodzi do piwnicy z lekarzem, który w ciszy odstania zwłoki noworodka. Trzyma kamerę przed oczami zrozpaczonej matki tulącej ostatnie ocalałe dziecko, bo dwoje zginęło pod



*20 dni w Mariupolu*, reż. Mstyslav Chernov, prod. Frontline (UA), Associated Press, 2024

gruzami zbombardowanego mieszkania. Biegnie za noszami, na których leży kobieta w 9. miesiącu ciąży z miednicą roztrzaskaną szrapnelem. Pyta człowieka, który wrzuca do rowu worki z ofiarami, co czuje. Przemierza zszarzałe i obolałe miasto w poszukiwaniu szarpanych resztek internetu, by wysłać do Europy 10-sekundowe fragmenty filmu.

„Wojny nie rozpoczynają się od eksplozji. Zaczynają się od ciszy”. Te słowa, które wypowiada reżyser na początku filmu, dźwięczą przejmującym bólem i towarzyszą widzom przez całą projekcję. I nie dają o sobie zapomnieć nawet po wyjściu z kina.

Jest wieczór. W stronę centrum zacierają grupkami nastoletni Ukraińcy i Ukrainki. Nie mówią wiele. Rozmawiają cicho, nieśmiało, czasami niepewnie. Mijam gesty przyjaźni, uśmiecham się do ich pocałunków. Życie zawsze zwycięża. Wiem to na pewno, choć bardzo się boję powtórki z historii.

Film powstał we współpracy z Associated Press i amerykańskimi dokumentalistami z Frontline. Podczas ceremonii wręczania nagród Mstyslav Chernov powiedział: „To pierwszy ukraiński Oscar w historii. Chciałbym nigdy nie nakręcić tego filmu. Chciałbym zamienić tego Oscara na to, żeby Rosja nigdy nie najechała na Ukrainę i nigdy nie atakowała naszych miast”. #

# Wydarzenia dla seniorów w Warszawie

[cam.waw.pl/wydarzenia-w-warszawie](http://cam.waw.pl/wydarzenia-w-warszawie)

**CO:** Nieodpłatna pomoc prawna – dyżur prawników  
Fundacji Academia Iuris im. Macieja Bednarkiewicza

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

**KIEDY:** 7, 14, 21 i 28.05, godz. 18.30-20.00

**WSTĘP:** bezpłatny

**ZAPISY:** [biuro@fai.org.pl](mailto:biuro@fai.org.pl), tel. 506 188 837

**CO:** Punkty Cyfrowego Wsparcia Seniora – Ursynów

**GDZIE:** Klub „Przy Lasku”, ul. Lasek Brzozowy 2

**WSTĘP:** bezpłatny

**ZAPISY:** [fundacja@nika.org.pl](mailto:fundacja@nika.org.pl), tel. 720 997 026  
(pon. i czw., godz. 17.00-20.00)

**CO:** Brydż dla średniozaawansowanych –  
zapraszamy nowe osoby

**GDZIE:** CAM „AL9”, al. Armii Ludowej 9

**KIEDY:** wtorki, godz. 13.30-16.00

**WSTĘP:** bezpłatny

**ZAPISY:** tel. 723 244 387

**CO:** Koło szachowe – nauka gry dla początkujących

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

**KIEDY:** piątki, godz. 10.30-13.30

**WSTĘP:** bezpłatny

**CO:** Senioralne Biuro Karier

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

**KIEDY:** poniedziałki, godz. 8.00-15.30

**ZAPISY:** tel. 22 636 52 98

**CO:** Bezpłatne zajęcia dla seniorów 60+

**GDZIE:** wszystkie zajęcia odbywają się w Ośrodku  
Rehabilitacji CEMICUS (ul. Grzybowska 4,  
lok. 9A), natomiast nordic walking – na świeżym  
powietrzu w parku Mirowskim (zbiórka przy  
ul. Grzybowskiej 4, lok. U6B)

**KIEDY:**

**PONIEDZIAŁKI**

godz. 9.00-9.50 – fitness

godz. 10.00-10.50 – nordic walking

**WTORKI**

godz. 9.00-9.50 – trening werbalno-pamięciowy

**CZWARTKI**

godz. 10.30-11.30 – taniec w kręgu

godz. 10.00-12.00 – indywidualne konsultacje dietetyczne

**WSTĘP:** bezpłatny (liczba miejsc ograniczona)

**ZAPISY:** tel. 784 000 766

**CO:** Zagrajmy razem – coś więcej niż ćwiczenie pamięci

Zapraszamy osoby, które chcą w miłej atmosferze  
ćwiczyć przy dobrych planszówkach pamięć, logiczne  
myślenie, komunikację z innymi i sposoby radzenia  
sobie z emocjami.

**GDZIE:** Międzypokoleniowa Klubokawiarnia DKDŚ,  
ul. Anielewicza 3/5

**KIEDY:** każdy drugi i czwarty wtorek miesiąca,  
godz. 13.30-16.00

**WSTĘP:** bezpłatny

**ZAPISY:** [rozwinsie@gmail.com](mailto:rozwinsie@gmail.com), tel. 789 994 464

**CO:** Międzypokoleniowe planszówki z Wiktoria i Wojtkiem

**GDZIE:** NASZA Klubokawiarnia, ul. Stalowa 29

**KIEDY:** czwartki, godz. 16.00-18.30

**WSTĘP:** bezpłatny

**CO:** Kawka z książką – rozmowa o przeczytanych  
książkach

**GDZIE:** NASZA Klubokawiarnia, ul. Stalowa 29

**KIEDY:** 9.05, godz. 14.30

**WSTĘP:** bezpłatny

**CO:** Imieniny króla Stanisława Augusta – warsztaty

Odwiedzimy Gabinet Portretów, a następnie przejdziemy  
do sali edukacyjnej.

**GDZIE:** Muzeum Warszawy, Rynek Starego Miasta 42

**KIEDY:** 8.05, godz. 11.00-12.30

**WSTĘP:** 10 zł (limit osób: 15)

**CO:** Uzdrowiciel czy truciciel? – warsztaty

Odwiedzimy Gabinet Archeologiczny oraz Gabinet Ubiorów,  
a następnie przejdziemy do sali edukacyjnej.

**GDZIE:** Muzeum Warszawy, Rynek Starego Miasta 42

**KIEDY:** 22.05, godz. 11.00-12.30

**WSTĘP:** 10 zł (limit osób: 15)

**CO:** Koncert chóru Andante

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

**KIEDY:** 9.05, godz. 14.30

**WSTĘP:** bezpłatny

**CO:** Koncert zespołu Wyszywanka

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

**KIEDY:** 15.05, godz. 14.30

**WSTĘP:** bezpłatny

**CO:** Spotkanie z muzyką i poezją – Zgaduj Zgadula

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

**KIEDY:** 22.05, godz. 14.30

**WSTĘP:** bezpłatny

**CO:** O czym mówią młodzi, czyli sekrety mowy  
młodzieżowej – warsztat dla seniorów

**GDZIE:** NASZA Klubokawiarnia, ul. Stalowa 29

**KIEDY:** 8.05, godz. 12.00-13.30

**WSTĘP:** bezpłatny (liczba miejsc ograniczona)

**ZAPISY:** tel. 515 211 567





Fot.: Pexels

**CO:** Klub praskich mam – spotkanie otwarte dla mam z dziećmi

**GDZIE:** NASZA Klubokawiarnia, ul. Stalowa 29

**KIEDY:** 10.05, godz. 11.00-12.30

**WSTĘP:** bezpłatny

**CO:** Praskie Bajery

W ramach wydarzenia najpierw odbędzie się śniadanie sąsiedzkie (godz. 10.30-13.00), a następnie – koncert Elektronicznej Orkiestry Laboratorium Dźwięku z Domu Kultury „Kadr” (godz. 14.00).

**GDZIE:** NASZA Klubokawiarnia, ul. Stalowa 29

**KIEDY:** 11.05, godz. 10.30

**WSTĘP:** bezpłatny

**CO:** Wiosenna wymianka książek – spotkanie otwarte

**GDZIE:** NASZA Klubokawiarnia, ul. Stalowa 29

**KIEDY:** 15.05, godz. 15.00-17.30

**WSTĘP:** bezpłatny

**CO:** Tworzenie ozdobnych wianków – warsztat

**GDZIE:** NASZA Klubokawiarnia, ul. Stalowa 29

**KIEDY:** 2.05, godz. 13.00-15.00

**WSTĘP:** bezpłatny

**CO:** Moc pouringu – wystawa prac malarskich Moniki Waśkiewicz z pracowni Cztery Maki

**GDZIE:** NASZA Klubokawiarnia, ul. Stalowa 29

**KIEDY:** 24.05, godz. 16.00-19.00

**WSTĘP:** bezpłatny

**CO:** Jak historia Twojej rodziny wpływa na Twoje życie? – warsztat

**GDZIE:** CAM „AL9”, al. Armii Ludowej 9

**KIEDY:**

cz. I – 14.05, godz. 10.15-12.15

cz. II – 22.05, godz. 10.15-12.15

cz. III – 29.05, godz. 10.15-12.15

**WSTĘP:** bezpłatny

**ZAPISY:** tel. 723 244 387

**CO:** Wokół Świata – cykl wykładów

**GDZIE:** CAM „AL9”, al. Armii Ludowej 9

**KIEDY:** czwartki, godz. 13.00-14.30

**WSTĘP:** bezpłatny

**CO:** Brydż – grupa średniozaawansowana

**GDZIE:** CAM „AL9”, al. Armii Ludowej 9

**KIEDY:** piątki, godz. 13.45-16.00

**WSTĘP:** bezpłatny

**ZAPISY:** tel. 723 244 387

**CO:** Spotkanie z aktorem Stanisławem Górką

**GDZIE:** CAM „AL9”, al. Armii Ludowej 9

**KIEDY:** 9.05, godz. 15.00-16.30

**WSTĘP:** bezpłatny

**CO:** Co to jest mediacja i dla kogo? – spotkanie edukacyjne

**GDZIE:** CAM „AL9”, al. Armii Ludowej 9

**KIEDY:** 16.05, godz. 10.00-12.00

**WSTĘP:** bezpłatny

**CO:** Zagrożenia świata – jak zadbać o bezpieczeństwo we współczesnym świecie? – spotkanie edukacyjne

**GDZIE:** CAM „AL9”, al. Armii Ludowej 9

**KIEDY:** 16.05, godz. 15.00-16.30

**WSTĘP:** bezpłatny

**CO:** Pamiętamy: pieśniarz Stanisław Grzesiuk – spotkanie

**GDZIE:** CAM „AL9”, al. Armii Ludowej 9

**KIEDY:** 23.05, godz. 10.00-12.00

**WSTĘP:** bezpłatny

**CO:** Gimnastyka z elementami jogi – grupa na krzeselkach

**GDZIE:** CAM „AL9”, al. Armii Ludowej 9

**KIEDY:** wtorki, godz. 13.30-14.30

**WSTĘP:** bezpłatny (liczba miejsc ograniczona)

**ZAPISY:** tel. 723 244 387

**CO:** Gimnastyka z elementami jogi – grupa początkująca

**GDZIE:** CAM „AL9”, al. Armii Ludowej 9

**KIEDY:** wtorki, godz. 14.30-15.30

**WSTĘP:** bezpłatny (liczba miejsc ograniczona)

**ZAPISY:** tel. 723 244 387

**CO:** Gimnastyka z elementami jogi – grupa zaawansowana

**GDZIE:** CAM „AL9”, al. Armii Ludowej 9

**KIEDY:** wtorki, godz. 15.30-16.30

**WSTĘP:** bezpłatny (liczba miejsc ograniczona)

**ZAPISY:** tel. 723 244 387

## Chcesz brać udział w wydarzeniach?

Aktualną listę znajdziesz na stronie:

[cam.waw.pl/wydarzenia-w-warszawie](http://cam.waw.pl/wydarzenia-w-warszawie).

Zadzwoń do Punktu Informacji Senioralnej w CAM „Nowolipie”:

**22 636 70 42** (pon.-pt.: 8.00-16.00).



Fot. CAM

# Na jakie świadczenia mogą liczyć emeryci w tym roku? Cz. II



TEKST:  
HALINA MOLKA

W 58. NUMERZE „POKOLEŃ” PISALIŚMY O ŚWIADCZENIACH DLA EMERYTÓW I RENCISTÓW ZAGWARANTOWANYCH USTAWOWO, TAKICH JAK TRZYNASTA I CZTERNASTA EMERYTURA, ORAZ O INNYCH ŚWIADCZENIACH PRZYSŁUGUJĄCYCH IM W 2024 R. W TYM NUMERZE OPISUJEMY POZOSTAŁE ŚWIADCZENIA.

## **DODATEK OSŁONOWY**

Seniorzy mogą skorzystać także z dodatku osłonowego, który przeznaczony jest nie tylko dla nich, lecz także dla wszystkich, którzy prowadzą gospodarstwa domowe (zarówno jedno-, jak i wieloosobowe) i spełniają określone kryteria dochodowe.

Jest to jednorazowe świadczenie, którego celem jest złagodzenie skutków wysokich cen energii, gazu oraz innych mediów. Aby go otrzymać, w przypadku osób samotnie gospodarujących, przeciętny miesięczny dochód z 2022 r. nie może przekroczyć 2100 zł netto. W gospodarstwach wieloosobowych limit ten wynosi 1500 zł netto na osobę w rodzinie (nie uwzględnia się trzynastej i czternastej emerytury).

Wysokość dodatku osłonowego zależy od wielkości gospodarstwa domowego. W przypadku osoby samotnie gospodarującej będzie to kwota 228,80 zł, gospodarstw z 2-3 osobami – 343,20 zł, gospodarstw



z 4-5 osobami – 486,20 zł, a gospodarstw składających się z co najmniej 6 osób – 657,80 zł.

Osoby ogrzewające domy węglem mogą otrzymać dodatek wyższy o ok. 25 proc. Wnioski w tej sprawie składa się w urzędzie gminy lub drogą elektroniczną przez platformę ePUAP. Składanie wniosków jest możliwe od 1 stycznia do końca kwietnia 2024 r. Wypłaty będą realizowane do 30 czerwca.

## 500+ DLA SENIORA

Świadczenie uzupełniające dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji to wsparcie w wysokości do 500 zł miesięcznie dla osób, które wymagają pomocy w wykonywaniu prostych czynności. Prawie połowa osób pobierających ten dodatek to osoby w wieku 75 lat i więcej.

### Świadczenie uzupełniające dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji przysługuje osobom, które:

- są pełnoletnie;
- są niezdolne do samodzielnej egzystencji (zostało to stwierdzone orzeczeniem o niezdolności do samodzielnej egzystencji lub orzeczeniem o całkowitej niezdolności do pracy lub służby albo pracy w gospodarstwie rolnym i niezdolności do samodzielnej egzystencji);
- nie są uprawnione do emerytury ani renty, nie mają ustalonego prawa do innego świadczenia pieniężnego ze środków publicznych, nie są uprawnione do zagranicznej emerytury lub renty albo są uprawnione do tych świadczeń, ale ich łączna wysokość brutto nie przekracza 2157,80 zł;
- mieszkają w Polsce i mają polskie obywatelstwo lub prawo pobytu albo stałego pobytu w Polsce (jeśli są obywatelami państwa członkowskiego Unii Europejskiej albo Europejskiego Porozumienia o Wolnym Handlu EFTA lub mają zalegalizowany pobyt w Polsce – obywatele państwa spoza UE albo EFTA).

### Świadczenie uzupełniające przysługuje w pełnej wysokości (500 zł), jeśli:

- ubiegający się o nie ma prawa do emerytury, renty ani innego świadczenia pieniężnego ze środków publicznych lub ma takie świadczenia, ale ich łączna kwota brutto nie przekracza 1657,80 zł. W przypadku gdy kwota ta zostanie przekroczona, ale nie jest większa niż 2157,80 zł, świadczenie uzupełniające będzie równe różnicy między kwotą 2157,80 zł a łączną kwotą świadczeń przysługujących ubiegającemu się o dodatek.

Wniosek o dodatek można złożyć osobiście, przez przedstawiciela ustawowego, pełnomocnika lub opiekuna faktycznego w dowolnym oddziale ZUS, przesać pocztą lub elektronicznie za pomocą Platformy Usług Elektronicznych ZUS. #

# DOSTĘPNOŚĆ

## SPRAWDŹ, CO MUSISZ O NIEJ WIEDZIEĆ

TEKST:  
DEPARTAMENT DS. DOSTĘPNOŚCI W PFRON

**SPOŁECZEŃSTWO W POLSCE SIĘ STARZEJE – O TYM WIEMY JUŻ OD DAWNA.** WEDŁUG DANYCH GŁÓWNEGO URZĘDU STATYSTYCZNEGO (GUS) LICZBA POLAKÓW POWYŻEJ 60. ROKU ŻYCIA POD KONIEC 2022 R. WYNOŚIŁA PRAWIE 10 MLN. SZACUJE SIĘ, ŻE DO 2060 R. W POLSCE BĘDZIE MIESZKAĆ BLISKO 12 MLN OSÓB STARSZYCH.

**T**o niemal 40 proc. ludności naszego kraju. Jednocześnie średnia długość życia stale rośnie, a osoby starsze są coraz bardziej świadome i aktywne społecznie. Seniorzy chętnie korzystają z oferty kulturalnej i rozrywkowej. Duże znaczenie mają dla nich niezależność i możliwość samodzielnego funkcjonowania. Dotyczy to zarówno życia codziennego (robienia zakupów, załatwiania spraw urzędowych, korzystania z usług lekarzy różnych specjalizacji), jak i spędzania czasu wolnego – zgodnie ze swoimi potrzebami i zainteresowaniami.

### Dostępność dla każdego

Chcieć nie zawsze jednak znaczy móc. Seniorzy wciąż napotykać bariery, które uniemożliwiają im samodzielne funkcjonowanie. Wyjście do biblioteki, do której prowadzą strome schody, pokój w urzędzie na trzecim piętrze bez windy – to tylko niektóre z nich. Niewielu też wie, że dostępność usług społecznych świadczonych przez urzędy publiczne jest prawem nie tylko osób z niepełnosprawnością. Dotyczy także seniorów, których potrzeby – ze względu na wiek, kondycję zdrowotną czy inne sytuacje losowe – również są szczególne.

### Obowiązek prawny

W Polsce prawo to reguluje ustawa z 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami. Zgodnie z nią każda osoba powinna mieć dostęp do wszystkich sfer działalności instytucji publicznych na równi z innymi. Ustawa określa też trzy ważne obszary dostępności: architektoniczny, cyfrowy i informacyjno-komunikacyjny. Dotyczą one podmiotów publicznych, czyli takich, które pełnią ważne funkcje społeczne. To oznacza, że obowiązek zapewnienia dostępności mają m.in. publiczne →

placówki ochrony zdrowia, czyli szpitale czy przychodnie, a także urzędy, instytucje rynku pracy, przedsiębiorstwa transportu publicznego, biblioteki publiczne oraz publiczne instytucje kultury.

## Trzy obszary dostępności

**Dostępność architektoniczna** jest zapewniona wtedy, gdy możemy samodzielnie wejść do budynku, w którym podmiot publiczny świadczy swoje usługi, swobodnie się po nim poruszać i bez trudu dotrzeć do różnych pomieszczeń, które się w nim znajdują. Przykładami udogodnień są: podjazd przy wejściu do budynku, do którego prowadzą schody, dostosowana toaleta, winda lub platforma pionowa. Ważne jest również to, by na wypadek zagrożenia były opracowane zasady bezpiecznej ewakuacji, w tym czytelnie oznakowane drogi ewakuacyjne. Z kolei dla osób, które na co dzień korzystają z pomocy psa asystującego, istotna jest możliwość wejścia z nim do budynku.

Jak sprawdzić, czy dany budynek jest dostępny? Większość instytucji zatrudnia koordynatorów dostępności, u których seniorzy mogą się dowiedzieć, jakie udogodnienia zostały wprowadzone.

**Dostępność informacyjno-komunikacyjna** to sposób przekazywania informacji, który odpowiada na potrzeby maksymalnie szerokiej grupy odbiorców, w tym osób niewidzących i słabowidzących, niesłyszących lub słabosłyszących oraz osób o ograniczonych możliwościach poznawczych. Zapewnienie dostępności wymaga instalacji pętli indukcyjnych lub innych urządzeń wspierających słyszenie oraz umożliwienie skorzystania z usług tłumacza języka migowego. Dotyczy to zarówno obiektu, jak i strony internetowej podmiotu publicznego.

**Dostępność cyfrowa** odnosi się już tylko do stron internetowych i aplikacji mobilnych. Kluczowe jest tutaj, by mogły z nich wygodnie korzystać również osoby starsze. W praktyce oznacza to jasny układ treści na stronie, odpowiednio dużą i czytelną czcionkę, zachowanie kontrastu i sprawdzanie, czy teksty są proste w odbiorze.

## Zapewnianie dostępności w Polsce

Dostępność to jednak nie tylko obowiązek prawny. To także szansa na większą aktywność społeczeństwa, w tym seniorów. Chociaż świadomość w tym zakresie rośnie i coraz więcej obiektów jest dostępnych, wciąż jest wiele do zrobienia. Nie znaczy to jednak, że pozostaje nam tylko czekać. Każdy z nas może dołożyć cegiełkę do budowania dostępności dla siebie i innych. Jak konkretnie?

Jeśli podmiot publiczny nie zapewnia **dostępności architektonicznej lub informacyjno-komunikacyjnej**, możemy złożyć do niego **informację o braku dostępności**. W informacji tej powinniśmy wskazać, jakie bariery utrudniają osobom ze szczególnymi

potrzebami wejście do budynku lub skorzystanie ze świadczonych w nim usług.

Z kolei sama osoba ze szczególnymi potrzebami (np. senior) lub jej opiekun prawny może złożyć wniosek o zapewnienie dostępności. Trzeba w nim wykazać interes faktyczny, czyli opisać konkretne potrzeby, jakie ma dana osoba. Może to być np. zebranie rodziców w szkole, załatwienie sprawy w urzędzie, wizyta lekarska, wypożyczenie książek z biblioteki.

Wniosek powinien zawierać:

- Dane kontaktowe wnioskodawcy, czyli imię i nazwisko, adres, ewentualnie numer telefonu lub adres e-mail.
- Opis bariery, która utrudnia lub uniemożliwia załatwienie danej sprawy (np. schody do budynku, brak windy, brak tłumacza polskiego języka migowego). Jeśli oczekujemy konkretnego rozwiązania problemu z dostępnością, również powinniśmy o tym napisać.
- Informację, w jaki sposób instytucja ma się z nami kontaktować w sprawie wniosku.

Podmiot publiczny ma 14 dni na zapewnienie dostępności. Jeśli wymaga to więcej czasu, może wydłużyć realizację wniosku do dwóch miesięcy. Musi jednak niezwłocznie powiadomić o tym osobę, która złożyła dany wniosek. Może się również zdarzyć, że zgłoszona bariera będzie niemożliwa do usunięcia. Wówczas podmiot publiczny musi nie tylko powiadomić o tym fakcie, lecz także zapewnić osobie ze szczególnymi potrzebami dostęp do alternatywy (np. asystę innej osoby).

## Skarga na brak dostępności

A co w sytuacji, gdy podmiot publiczny nie zapewni dostępności mimo złożonego wniosku? Wówczas zostaje nam wniesienie skargi na brak dostępności do prezesa zarządu PFRON. Ważne, aby zrobić to w ciągu 30 dni od dnia, w którym podmiotowi publicznemu upłynął termin na zapewnienie dostępności lub od otrzymania odmowy zapewnienia dostępności. Skarga powinna zawierać informacje podobne do tych złożonych we wniosku o zapewnienie dostępności. Po jej rozpatrzeniu prezes zarządu PFRON wydaje decyzję, w której może nakazać podmiotowi publicznemu zapewnienie dostępności w określony sposób. Wówczas podmiot publiczny musi to zrobić w ciągu maksymalnie 30 lub 60 dni, jeśli sprawa jest bardziej skomplikowana.

## Gdzie szukać informacji

Wzory wszystkich pism dotyczących zapewnienia dostępności znajdują się na stronie internetowej PFRON. Szczegółowe informacje można uzyskać także pod numerem infolinii PFRON: 22 581 84 10, wew. 4. Można również napisać na adres: [dostepnosc@pfron.org.pl](mailto:dostepnosc@pfron.org.pl) lub odwiedzić dowolny oddział PFRON. #





Rys. Adobe Firefly AI

# Otyłość

## groźna, ale lekceważona



TEKST:  
HALINA MOLKA

PRAWIE CO CZWARTY DOROSŁY MIESZKANIEC NASZEGO KRAJU WAŻY WIĘCEJ, NIŻ POWINIEN – MA NADWAGĘ LUB JEST OTYŁY. O ILE LUDZIE Z NADWAGĄ MOGĄ JESZCZE SPAĆ SPOKOJNIE, O TYLE OSOBY Z OTYŁOŚCIĄ POWINNY PODJĄĆ LECZENIE. JEDNAK W TYM WZGLĘDZIE NA POLSKI SYSTEM OPIEKI ZDROWOTNEJ RACZEJ NIE MAJĄ CO LICZYĆ. TYLKO JEDNA NA SZEŚĆ OSÓB CIERPIĄCYCH NA OTYŁOŚĆ JEST OBJĘTA OPIEKĄ PAŃSTWOWEJ OCHRONY ZDROWIA.

**P**olski system ochrony zdrowia nie zapewnia właściwej opieki zdrowotnej osobom otyłym. W naszym kraju nie ma długofalowej i kompleksowej strategii profilaktyki oraz leczenia nadwagi i otyłości. Nie są to informacje bez pokrycia – opublikowano właśnie wyniki kontroli systemu

profilaktyki i leczenia otyłości osób dorosłych w Polsce, przeprowadzonej przez Najwyższą Izbę Kontroli w resorcie zdrowia, wybranych jednostkach samorządowych oraz państwowych placówkach ochrony zdrowia w latach 2020-2022.

### OTYŁOŚĆ TO GROŹNE I Powszechne schorzenie

Według definicji Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) otyłość to choroba przewlekła, która nie ustępuje samoistnie, a na dodatek ma tendencję do nawrotów. Poważnie obciąża wszystkie układy organizmu, szczególnie krwionośny, oddechowy oraz stawy. Jest przyczyną rozwoju wielu chorób metabolicznych. Nieleczona może powodować aż 270 różnych powikłań, m.in.: choroby sercowo-naczyniowe, cukrzycę typu 2, nowotwory, udary, a także problemy natury psychicznej – depresję i lęki.

Otyłość i jej powikłania są zagrożeniem dla życia i wymagają stałego leczenia. Są także przyczyną dziesiątek tysięcy zgonów rocznie. Według Organizacji Współpracy Gospodarczej i Rozwoju (OECD) choroby związane z otyłością powodują, że osoby otyłe żyją średnio cztery lata krócej niż osoby o prawidłowej masie ciała. →

Z szacunków NIK wynika, że w Polsce na otyłość choruje ok. 9 mln dorosłych, a 40 proc. z nich posiada już III stopień otyłości, nazywany potocznie otyłością olbrzymią. A chorych ciągle przybywa. „Gdy rozpoczynaliśmy kontrolę w 2020 r., ludzi z otyłością III stopnia było 48 tys. – to tyle, ile mieszkańców mają np. Starachowice. W 2022 r. było ich już o 14 tys. więcej, a więc przybyło tyle, ile jest ludności w miejscowości wielkości Radzymina” – zobrazował zjawisko Wiesław Motyka, rzecznik NIK.

### **OTYŁOŚĆ WPŁYWA NEGATYWNIE NIE TYLKO NA ZDROWIE**

Negatywne skutki otyłości wiążą się również ze sferami ekonomiczną i społeczną. Według danych OECD każdego roku ok. 1,5 mln hospitalizacji w Polsce ma związek z otyłością, a leczenie tej choroby, szczególnie spowodowanych nią powikłań, pochłania 1/5 budżetu przeznaczanego na ochronę zdrowia.

Dane ZUS pokazują, że w latach 2012-2022 wydatki z funduszu ubezpieczeń społecznych poniesione na świadczenia wynikające z niezdolności do pracy spowodowanej otyłością zwiększyły się z ok. 22 do prawie 31 mln zł. W ciągu ostatnich 10 lat liczba nieobecności w pracy z powodu schorzeń otyłościowych wzrosła ponad siedmiokrotnie. Z otyłością związana jest też niższa wydajność pracowników.

### **BRAK RZETELNYCH DANYCH**

Kontrola wykazała, że w Polsce nie ma wiarygodnych danych o liczbie osób zagrożonych otyłością i cierpiących na tę chorobę. Sporządzona przez Ministerstwo Zdrowia instrukcja wypełnienia sprawozdań dotyczących tego zagadnienia była nieprecyzyjna, co generowało różnice w szacowaniu liczby pacjentów POZ objętych opieką z powodu otyłości.

We wspomnianych sprawozdaniach, jak zaznacza NIK, pacjenci powyżej 19. roku życia stanowili w latach 2020-2021 średnio 1,3 proc. pacjentów POZ. Natomiast według danych WHO i NFZ skala otyłości wśród dorosłych w Polsce jest prawie dwudziestokrotnie wyższa.

Sprawa ma znacznie szerszy kontekst. Jak powiedział rzecznik NIK: „Publikowane od lat różne raporty w tym obszarze nie obejmują całej populacji i nie są wykonywane według jednej metodologii. To uniemożliwia ustalenie trendu i właściwej skali problemu”.

### **LECZENIE OTYŁOŚCI KULEJE**

Tylko jedna na sześć osób cierpiących na otyłość jest objęta opieką państwowej ochrony zdrowia. Otyłość jako samoistna jednostka chorobowa rozpoznawana jest zaledwie u 15 proc. pacjentów dotkniętych tą chorobą. Zazwyczaj kwalifikuje się ją jako

współistniejącą z innymi chorobami: nadciśnieniem tętniczym, niedoczynnością tarczycy czy cukrzycą.

W Polsce odpowiedzialność za profilaktykę, diagnostykę oraz wybór odpowiedniej metody leczenia otyłości spoczywa w pierwszej kolejności na lekarzach POZ. Tymczasem, jak stwierdziła kontrola, nie czują się oni kompetentni, aby ją leczyć. Narzekają na brak czasu, mają problemy z rozpoznaniem otyłości u pacjentów i, w konsekwencji, często odsyłają ich do poradni specjalistycznych zajmujących się leczeniem powikłań otyłości: endokrynologicznej, diabetologicznej czy kardiologicznej.

Brakuje dietetyków i zespołów interdyscyplinarnych, obejmujących lekarzy, dietetyków, psychologów i fizjoterapeutów, do których powinny trafić osoby z nadmierną masą ciała, a koszyk świadczeń gwarantowanych w ogóle nie obejmuje tego rodzaju wsparcia. W rzeczywistości w latach 2020-2022 z powodu otyłości w POZ leczyło się tylko ok. 800 tys. osób.

W skontrolowanych placówkach POZ nie sprawdzano wskaźnika BMI, a wartość pomiaru masy ciała zapisano w karcie tylko co dziesiątego pacjenta. W większości nie monitorowano stanu zdrowia ani efektów leczenia pacjentów z już zdiagnozowaną otyłością. Tylko co trzeci taki pacjent był ważony przed postawieniem rozpoznania. Brak kontroli pacjentów zagrożonych otyłością opóźnia rozpoznanie choroby, a to uniemożliwia zapobieganie powikłaniom i nie pomaga w osiągnięciu pożądanego efektów leczenia. Nierzadko jest bowiem tak, że pacjent trafia pod opiekę lekarzy dopiero wtedy, gdy waży już 160 kg.

Brakuje też powszechnego dostępu do poradnictwa dietetycznego, a polskie prawo nawet nie reguluje zawodu dietetyka. W 2004 r. rozpoczęto procedowanie ustawy o niektórych zawodach medycznych, która miała m.in. ustalić miejsce tej profesji w ochronie zdrowia, ale prace przerwano. W styczniu 2023 r. wrócono do sprawy, jednak w uchwalonej ustawie nie ujęto zawodu dietetyka.

### **SPRZĘT MEDYCZNY DLA PACJENTÓW Z OTYŁOŚCIĄ**

Wszystkie skontrolowane jednostki POZ posiadały wymagany sprzęt, tj. wagę ze wzrostomierzem oraz ciśnieniomierz z różnymi rozmiarami mankietów, ale w niektórych brakowało wyposażenia do wykonywania pomiarów u pacjentów z otyłością III stopnia – wagi o nośności powyżej 150 kg czy dużej szerokości mankietów do ciśnieniomiery.

Minister zdrowia nie miał wiedzy na temat dostępności i zapotrzebowania podmiotów medycznych na sprzęt diagnostyczny dla najbardziej otyłych, np. rezonansów magnetycznych i tomografów komputerowych. W grudniu 2020 r. uzyskał od wojewodów jedynie dane dotyczące





Rys. Adobe Firefly AI

Taka dieta to prosta droga do otyłości

liczby karet bariatrycznych (o zwiększonej nośności), przystosowanych do pomocy pacjentom z otyłością III stopnia. Według tych danych w Polsce były dostępne 33 karetki bariatryczne, przy czym w czterech województwach nie było ich w ogóle, a w jednym było ich aż sześć.

## KOSZTY PROFILAKTYKI I LECZENIA OTYŁOŚCI

Według NIK podmioty POZ przeznaczały znikome kwoty na promocję zdrowia. Wydatki te nie przekraczały z reguły 1 proc. budżetu tych jednostek. W jednej z nich było to zaledwie 0,15 proc. Rekordzistka, poradnia w Szczecinie, wydała na to 1 proc., co w przeliczeniu na jednego pacjenta wyniosło 3 zł rocznie. Natomiast koszty leczenia otyłości i jej powikłań są horrendalne (np. w 2022 r. mogły stanowić nawet 27 mld zł).

W okresie objętym kontrolą resort zdrowia podejmował działania mające zapobiegać nadwadze i otyłości, promujące zdrowy styl życia oraz motywujące do zmiany postaw i nawyków żywieniowych. Należały do nich *Narodowe programy zdrowia na lata 2016-2020 i 2021-2025* oraz *KOS-BAR*, czyli pilotażowy program opieki specjalistycznej nad osobami leczonymi chirurgicznie z powodu otyłości olbrzymiej, wdrożony w 2021 r. Tylko w 2022 r. koszty realizacji programu miały wynieść ponad 105 mln zł. Jak powiedziała Magdalena Gierlak z NIK: „Kampanie medialne i akcje informacyjne na pewno przyczyniły się do zwiększenia świadomości chorych i lekarzy na temat zagrożeń powodowanych otyłością, ciągle jednak brak jest długofalowej, kompleksowej strategii leczenia otyłości”. Dodała też, że w latach 2020-2022, a więc w czasie pandemii COVID-19, sprawami otyłości nie zajmowano się prawie wcale. I to pomimo

że niekorzystna zmiana diety, spadek aktywności fizycznej wynikający z izolacji i pracy zdalnej, a także zamknięte siłownie to czynniki, które sprzyjały tyciu. Z sondażu Ipsos COVID 365+ wynika, że 42 proc. osób przybrało na wadze średnio 5,7 kg. Dane te potwierdza również raport Fundacji Aflofarm, który wskazuje, że w czasie pandemii ok. 41 proc. Polaków odnotowało wzrost masy ciała.

Lekarze POZ koncentrowali się na leczeniu COVID-19, w związku z czym działania profilaktyczne i lecznicze dotyczące innych chorób, w tym otyłości, stały się mniej istotne i zeszyły na dalszy plan.

## LECZENIE PRZYCZYNY PROSTSZE NIŻ LECZENIE SKUTKÓW

Problemy w leczeniu otyłości wskazała też zaproszona na konferencję prof. Magdalena Olszanecka-Glinianowicz, prezeska Polskiego Towarzystwa Badań nad Otyłością. Jej zdaniem w Polsce należy zmienić podejście środowiska medycznego do chorób otyłościowych. Zamiast leczenia schorzeń spowodowanych otyłością, jak jest obecnie, powinno się leczyć otyłość, przyczynę tych chorób. Leczenie choroby matki byłoby prostsze i tańsze niż walka z powikłaniami.

Z kolei inny uczestnik konferencji – prof. Mariusz Wyleźół, prezes Polskiego Towarzystwa Leczenia Otyłości – zwrócił uwagę na dramatyczną sytuację osób otyłych. Są one obwiniane za swój stan i nieodpowiednie nawyki żywieniowe, a przez to często stygmatyzowane i dyskryminowane, bo gdy zdecydują się na leczenie, to okazuje się, że nie ma miejsca, gdzie mogą to zrobić. Państwo im tego nie zapewnia. Jeśli ktoś w ogóle się nimi zainteresuje, to dopiero wtedy, gdy doprowadzą się do wielkiej otyłości. #

Źródło: Raport z kontroli NIK

# Tabata dla dobrego metabolizmu

Z WIEKIEM PRAWIE WSZYSCY PRZYBIERAMY NA WADZE. SPOWOLNIENIE PRZEMIANY MATERII SKUTKUJE NADMIERNYM ODKŁADANIEM SIĘ TKANKI TŁUSZCZOWEJ. SENIOROM TRUDNO JEST TEŻ ZRZUCIĆ ZBĘDNE KILOGRAMY, A JESZCZE CIĘŻEJ ZMOBILIZOWAĆ SIĘ DO INTENSYWNYCH I DŁUGOTRWAŁYCH ĆWICZEŃ. ZRESZTĄ W TEJ GRUPIE WIEKOWEJ SĄ ONE CZĘSTO PO PROSTU NIEWSKAZANE.

Istnieją jednak metody, które przy krótkotrwałym wysiłku przynoszą wymierne korzyści. Zalicza się do nich trening interwałowy, czyli podział aktywności na bloki: ćwiczę i odpoczywam. Ten sposób znany jest biegaczom, pływakom i kolarzom, którzy stosują interwały w swoich treningach. Metoda polega na maksymalnym wysiłku na krótkim dystansie, a następnie na odpoczynku. Taki cykl powtarza się wielokrotnie. Nie jest to jednak trening dla niezbyt sprawnego seniora.

Japończyk Izumi Tabata opracował zestawy ćwiczeń dla ludzi, którzy mają mało czasu, a chcą szybko poprawić swój metabolizm. Tabata to trening interwałowy, którego wykonywanie trwa zaledwie kilka minut: 4 min intensywnego wysiłku przynoszą efekty lepsze niż 60 min zwykłego treningu. To zdecydowana zaleta tabaty. Jednak skoki na skakance, podskoki, szybkie biegi i inne tego typu ćwiczenia nie są wskazane dla seniorów.

Proponuję zatem trening interwałowy zmodyfikowany na potrzeby osób starszych. Wszystkie ćwiczenia wykonywane są w leżeniu, czyli pozycji izolowanej, bezpiecznej. Potrzebny będzie taboret lub krzesło. Przez 20 s powtarzamy ćwiczenie w szybkim tempie i 10 s odpoczywamy. Staramy się zrobić po 4 serie każdego ćwiczenia.

Trenuj 3 razy w tygodniu, z przerwą przynajmniej jednego dnia między treningami. Nie ćwicz na siłę, rób wszystko w tempie, które akceptuje twoje ciało.

Każda aktywność to już sukces! #



**BOŻENA  
BORYS**

Absolwentka krakowskiej AWF, propagatorka zdrowego stylu życia, mama dwóch córek, babcia czworga wnucząt i 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

## USPRAWNIAJĄCE MIĘŚNIE BRZUCHA I UD

Ustaw przed sobą taboret lub krzesło. Połóż się na karimacie, materacu lub dywanie. Nogi ugięte w kolanach oprzyj piętami na siedzeniu taboretu. Licz w myślach do 20 i w szybkim tempie kładź obie nogi najpierw na podłodze, a potem - na taborecie. Siedzenia i podłoga dotykaj tylko piętami. Po 20 s połóż nogi na ziemi i odpocznij przez 10 s. Jeśli starczy ci sił, wykonaj jeszcze 3 serie tego ćwiczenia, pamiętając o odpoczynku.



**Uwaga! Jak zawsze przed przystąpieniem do ćwiczeń zrób rozgrzewkę, a po treningu pospaceruj po mieszkaniu. Nie siadaj i nie kładź się od razu. Napij się wody.**

**Lepiej wykonać mniej powtórzeń, niż przesadzić z intensywnością!**





ćw.  
2

### USPRAWNIAJĄCE MIĘŚNIE BRZUCHA I UD

Leżąc na plecach, jedną nogę włóż pod taboret, drugą unieś nad siedziskiem. Nogi nie dotykają mebla. Zmieniaj nogi – ta, która była pod taboret, teraz jest na górze, a za chwilę na odwrót. Staraj się ćwiczyć szybko, licząc w myślach do 20. Po każdej serii odpocznij 10 s. Wykonaj 4 serie.



ćw.  
3

### USPRAWNIAJĄCE MIĘŚNIE BRZUCHA I NÓG

Nadal leżysz na plecach. Obie nogi złącz w kolanach i połóż pod siedzeniem krzesła. W szybkim tempie wyjmuj nogi i prostuj pionowo w górę tak, by biodra i nogi tworzyły kąt prosty. Nogi w górę, nogi pod krzesło – w tym tempie zrób dużo powtórzeń w ciągu 20 s. Następnie 10 s odpoczynku i kolejna seria, aż będą 4!



ćw.  
4

### USPRAWNIAJĄCE MIĘŚNIE BRZUCHA, POŚLADKÓW I NÓG

Ćwiczenie podobne do pierwszego, tylko nogi są teraz wyprostowane. Musisz trochę odsunąć się od taboretu. Obie nogi oprzyj piętami o siedzisko. Następnie zdejmij je równocześnie z mebla i dotknij zdejmując równocześnie obie nogi z mebla i dotykaj piętami podłogi. Nogi trzymaj proste w kolanach. Licz w myślach do 20, odpocznij 10 s. Wykonaj w sumie 4 serie.



Fot. Pexels, Jordan Rushton

Wiosenne polne kwiaty są doskonałym dodatkiem do surówek i sałatek

# WIĘCEJ KOŁORÓW NA WIOSNĘ



TEKST:  
ANNA KŁOSIŃSKA

WIOSNA ZAWITAŁA JUŻ NA DOBRE. Z CHĘCIĄ ZRZUCAMY ZIMOWE UBRANIA I SIĘGAMY PO TE LŹEJSZE. WARTO TEŻ POMYŚLEĆ O ZMIANIE DIETY I PRZESTAWIĆ SIĘ NA WARZYWA I OWOCE.

## JAK POZBYĆ SIĘ WOLNYCH RODNIKÓW?

O tym, że warzywa i owoce są cenione jako źródło witamin, wiedzą wszyscy. Obfitują także w **substancje fitochemiczne**. I tu konieczna dawka wiedzy: według definicji są to substancje bioaktywne pochodzenia roślinnego o dużej wartości odżywczej, wykazujące działanie przeciwutleniające korzystne dla zdrowia. **Antyoksydanty (czyli przeciwutleniacze)** zawarte w warzywach i owocach stanowią doskonałą obronę przeciw nowotworom, stanom zapalnym i starzeniu się. Rośliny pomagają usunąć z organizmu toksyny odpowiedzialne za dopadające nas choroby.

Warto zatem poznać mechanizm roślinnej ochrony przed truciznami z otoczenia.

W procesie trawienia substancje fitoodżywcze zawarte w roślinach przesyłają do DNA komórek naszego ciała sygnał. Daje to początek produkcji enzymów i rozkładaniu toksyn przyjmowanych przez nas z pożywieniem lub też wytwarzanych bezpośrednio w organizmie. Jednak z ciała mogą być usunięte tylko te toksyny, które mają strukturę chemiczną zbliżoną do fitozwiązków występujących w roślinach.

## LECZNICZE WARZYWA I OWOCE

Duża różnorodność warzyw i owoców w diecie ma też związek z ich wszechstronnym działaniem, a także pewnym ukierunkowaniem grup roślin o określonych kolorach. Okazuje się bowiem, że to, co zawdzięczamy warzywom i owocom, w dużej mierze zależy od tego, jakiego są koloru. Przykładowo występujący w brokułach **sulforafan** stymuluje produkcję białek chroniących nasze DNA, zaś obecny w pomidorach (a szczególnie w przetworach pomidorowych) **likopen** zabezpiecza przed problemami z prostatą



u mężczyzn. **Luteina** i **zeaksantyna**, będące składnikami warzyw żółtych i zielonolistnych (np. szpinaku, jarmużu, kukurydzy), gromadząc się w siatkówce i soczewce oka, obniżają ryzyko wystąpienia zaćmy i zwyrodnienia plamki żółtej.

## KOLOROWA SIÓDEMKA

Pamiętamy zapewne hasło, aby jeść warzywa i owoce pięć razy dziennie. Obecnie jednak traci ono na aktualności. Przyjmując, że jedna porcja to pół szklanki ugotowanych warzyw lub owoców bądź cała szklanka surowych, powinniśmy jeść ich przynajmniej siedem porcji. I to też w zależności od aktualnych potrzeb naszego organizmu – w określonych kolorach. W taki sposób instynktownie postępują zwierzęta.

Na przestrzeni lat nasz kod genetyczny uległ pewnym zmianom, jednak nie na tyle, byśmy byli w stanie jeść, trawić i metabolizować produkty nienaturalne i „wzbogacane” różnymi substancjami chemicznymi. Kiedyś, podobnie jak zwierzęta, mieliśmy zdolność wytwarzania witaminy C.

O tym, jak korzystny wpływ na nasz stan zdrowia i kondycję ma dieta roślinna, mogą świadczyć dane odnotowane na podstawie badań epidemiologicznych:

- Procesy związane ze starzeniem się, w tym choroby serca, cukrzyca, wiele rodzajów nowotworów (np. rak piersi i prostaty), wynikają z uszkodzenia DNA. W zapobieganiu im pomocne okazują się substancje zawarte w warzywach i owocach.
- Ryzyko zachorowania na najczęściej notowane formy nowotworów jest mniejsze o połowę w krajach, gdzie spożycie warzyw i owoców wynosi około 0,5 kg dziennie.
- W 90 proc. za zachorowania na nowotwory nie odpowiadają predyspozycje genetyczne, lecz wady DNA powstające w następstwie kumulujących się uszkodzeń, którym można zapobiec, gdy zwiększy się spożycie warzyw i owoców.

## ZWYKŁE WARZYWA I OWOCE O NADZWYCZAJNYM DZIAŁANIU

Od 2000 r., gdy rozpracowano nasz kod genetyczny, nieprzerwanie trwają badania nad wpływem składników pożywienia na zmiany zachodzące w DNA. Nasi przodkowie odżywiali się zupełnie inaczej – nie znali fast foodów, nie przetwarzali żywności, jedli to, co dało się zebrać lub upolować. Istnieje wiele dowodów na to, że rozbieżność między współczesną dietą a ukształtowanym przed laty DNA może być przyczyną wszystkich poważnych chorób noszących miano cywilizacyjnych.

Duża ilość w diecie przetworzonych węglowodanów, tłuszczów i składników pochodzenia zwierzęcego powoduje otyłość. Jedząc zbyt obficie, wysyłamy również sygnał do komórek naszego ciała, by rozwijały się szybciej, co – szczególnie przy małym spożyciu owoców i warzyw – wpływa

na zwiększenie możliwości uszkodzenia DNA. Zapominamy, że to właśnie warzywa i owoce są naszymi naturalnymi sprzymierzeńcami, chroniącymi nas przed niekorzystnymi zmianami w kodzie genetycznym. Dodatkowo naturalne składniki roślinne przeciwdziałają zmianom zapalnym, które są następstwem dużej ilości tłuszczów w diecie.

Warto zatem przywrócić warzywom i owocom ich właściwe miejsce w naszym jadłospisie.

## KOD KOLORÓW

Warzywa i owoce można podzielić według kolorów. Każda grupa ma określony wpływ na nasze zdrowie i chroni przed konkretnymi chorobami:

- **Grupa czerwona:** zawiera **likopen**. Zabezpiecza i chroni układ krwionośny, wykazuje właściwości antynowotworowe. Należą do niej: pomidory, różowe grejpfruty i arbuzy (likopen pochodzący z pomidorów poddanych obróbce termicznej jest lepiej przyswajalny niż z surowych). Również **kwasy elagowy**, występujący w truskawkach, malinach i owocach granatu, jest skutecznym środkiem zaradczym przeciw nowotworom.
- **Grupa czerwono-purpurowa:** zawiera **antocyjany** – silne przeciwutleniacze, które mają korzystne działanie w przypadku chorób serca. Należą do niej: winogrona, czerwone wino, sok winogronowy, suszone śliwki, jagody, jeżyny, czerwone jabłka, truskawki.
- **Grupa pomarańczowa:** zawiera **alfa- i beta-karoten**, które skutecznie chronią układ odpornościowy. Należą do niej: marchew, dynia, mango, brzoskwinie, morele, kantalupa.
- **Grupa pomarańczowo-żółta:** zawiera **beta-kryptoksantynę** o właściwościach antynowotworowych. Należą do niej: sok pomarańczowy, papaja, nektarynki.
- **Grupa żółto-zielona:** zawiera **luteinę i zeaksantynę**, które zapobiegają chorobom oczu, głównie zwyrodnieniu plamki żółtej oraz zaćmie. Należą do niej: szpinak, biała kapusta, awokado, kukurydza, rzepa, groszek zielony.
- **Grupa zielona:** zawiera **sulforafan, izotiocyjaniany, indole**, które pobudzają geny wątroby do produkcji enzymów skutecznych w walce z nowotworami. Należą do niej: brokuły, brukselka, kapusta biała, kapusta pekińska.
- **Grupa biało-zielona:** zawiera **allicynę** działającą przeciwnowotworowo oraz **flawonoidy – kwercetynę i kemferol**. Należą do niej: cebula, seler, gruszki, cykoria, szczypior, białe wino.

Nasi przodkowie zapewne nie rozprawiali o leczniczych właściwościach warzyw i owoców, choć z całą pewnością były one doceniane. Warto, aby warzywa i owoce zajęły najważniejsze miejsce również w naszej diecie. #



Klubokawiarnia

Fot. RM

# CAM „Ceramiczna” zaprasza!

ZDJĘCIA:  
MARIANNA KULESZA i RAFAŁ MOTYL

**WŁAŚNIE PRZYBYŁO KOLEJNE MIEJSCE STWORZONE Z MYŚLĄ O SENIORACH I GRUPACH MIĘDZYPOKOLENIOWYCH! MOŻNA W NIM ROZWIJAĆ SWOJE ZAINTERESOWANIA, UCZYĆ SIĘ NOWYCH RZECZY, MIŁO I KREATYWNIE SPĘDZAĆ CZAS ORAZ POZNAWAĆ INTERESUJĄCYCH LUDZI. TO MIEJSCE TO CAM „CERAMICZNA”, CZYLI NOWA FILIA CENTRUM AKTYWNOŚCI MIĘDZYPOKOLENIOWEJ „NOWOLIPIE”, ZLOKALIZOWANA NA BIAŁOŁĘCE PRZY UL. CERAMICZNEJ 9B.**

O biek powstał dzięki zaangażowaniu władz miejskich i dzielnicowych, które podjęły inicjatywę zgłaszaną przez niezwykle aktywnych białołęckich seniorów. W wyniku wspólnych starań stworzono miejsce, w którym można działać na rzecz integracji seniorów, wspólnoty lokalnej i grup międzypokoleniowych. W marcu prezydent Rafał Trzaskowski przekazał klucze do inwestycji, a już 5 kwietnia nastąpiło uroczyste otwarcie centrum.

Przejęcia wstęgi dokonali: wiceministra rodziny pracy i polityki społecznej Aleksandra Gajewska, zastępczyni prezydenta m.st. Warszawy Aldona Machnowska-Góra, wiceprzewodnicząca Rady m.st. Warszawy Magdalena Roguska, burmistrz Białołęki Grzegorz Kuca, jego zastępcy Anna Majchrzak i Jan Mackiewicz, dyrektorka CAM Joanna Dolińska--Dobek, przedstawiciele organizacji działających lokalnie oraz reprezentanci białołęckich seniorów – przewodnicząca Białołęckiej Rady Seniorów Daniela Fidura, przewodnicząca PZERII Elżbieta Piasecka oraz prezes Stowarzyszenia Seniorzy Białołęki Andrzej Olszewski.

CAM „Ceramiczna” stwarza seniorom warunki do aktywności oraz umożliwia rozwijanie zainteresowań i pasji poprzez udział w różnego typu zajęciach, np. plastycznych, muzycznych, multimedialnych, sportowych, czy też ogrodniczych. CAM to również punkt wsparcia dla osób starszych, którego misją jest przeciwdziałanie ich izolacji i osamotnieniu.

Przy ul. Ceramicznej 9B miejsce znajdą również organizacje pozarządowe aktywnie działające na rzecz seniorów oraz wolontariusze w każdym wieku chcący podzielić się swoim potencjałem i umiejętnościami.

**Warto śledzić profil CAM „Ceramiczna” na Facebooku: [facebook.com/CAMceramiczna](https://facebook.com/CAMceramiczna), tel. 723 454 905.**





Uroczyste przecięcie wstęgi

Fot. MK



Prezydent Warszawy Rafał Trzaskowski przekazał klucze do CAM „Ceramiczna”

Fot. RM



Panie czekały na otwarcie nowego CAM

Fot. MK



Władze miejskie i lokalne, a przede wszystkim białogłocy seniorzy mają co świętować

Fot. RM



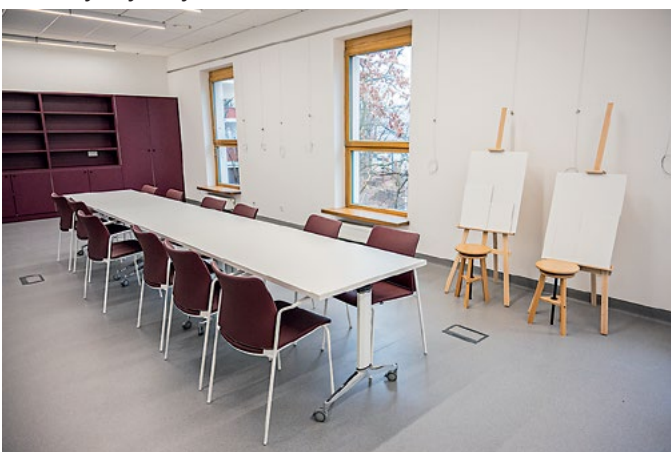
Wnętrza zostały wykończone w nowoczesnym, minialistycznym stylu

Fot. RM



Stołówka

Fot. RM



Sala warsztatowa

Fot. RM



Sala do zajęć ruchowych

Fot. RM



# Emerytury w Albanii



TEKST:  
WŁODZIMIERZ ZDUNOWSKI

**SPEŁNIŁEM WRESZCIE SWOJE  
DAWNE PODRÓŻNICZE MARZENIE  
I MIESIĄC TEMU WYBRALIŚMY SIĘ  
Z MAŁŻONKĄ DO ALBANII. FASCYNACJA  
TYM KRAJEM WYNIKAŁA GŁÓWNIEM  
Z TEGO, ŻE LEŻY ON NIEZBYT DALEKO  
OD POLSKI, A TAK NAPRAWDĘ TO WIEMY  
O NIM NIEWIELE, A W NIEKTÓRYCH  
KWESTIACH – PRAWIE NIC.**

**W**rażenia po tym krótkim pobycie mam raczej dobre. Nie mogę jednak pokusić się o jakieś poważniejsze podsumowania – na pewno bardzo pozytywnie wypadli mieszkańcy tamtejszej stolicy. Uprzejmi, życzliwi i pomocni. Po tak wielu latach niewyobrażalnej tyranii i przemocy mogłoby się wydawać, że przede wszystkim mnóstwo tam muzeów i miejsc pamięci, gdzie dowody zbrodni na narodzie są dostownie na wyciągnięcie ręki. Jednak ulice Tirany są pełne kawiarenek, sklepów z szeroką ofertą handlową, kin i teatrów licznie odwiedzanych przez młodzież i turystów. Zacząłem się więc zastanawiać, jak ten kraj pięknie i statecznie dogania swoich europejskich sąsiadów. I jaki jest poziom życia starszych Albańczyków, którzy przeszli przez tę gehennę. Postanowiłem uzyskać nieco informacji na ten temat.



## W JAKIM WIEKU ALBAŃCZYCY PRZECHODZĄ NA EMERYTURĘ?

Obywatele Albanii przechodzą na emeryturę według następujących zasad: mężczyźni w wieku 65 lat, a kobiety w wieku 61,8 lat. Co ciekawe, wiek wymagany dla kobiet przechodzących na emeryturę wzrasta o dwa miesiące rocznie, aż definitywnie osiągnie poziom 67 lat (przewidywalnie granica ta zostanie osiągnięta w 2056 r.). Do tego czasu wiek emerytalny



Fot. Włodzimierz Zdunowski

dla mężczyzn również wzrośnie do 67 lat. Ponadto nauczyciele, żołnierze czy policjanci przechodzą na emeryturę w wieku 65 lat. Wyjątek stanowią górnicy, dla których ta granica wynosi 60 lat.

W Albanii istnieje także wyjątkowa emerytura państwowa przysługująca osobom, które:

- brały udział w ruchu Odrodzenia Narodowego, w ruchach ludowych, w wojnie z nazistowsko-faszystowskimi najeźdźcami w Albanii i poza nią, w ochronie granic i zachowaniu integralności terytorialnej Albanii, w ruchu demokratycznym i mają inne szczególne zasługi;
- osiągnęły wyróżniające wyniki w nauce, kulturze, sztuce, gospodarce i polityce;
- cierpiały z powodu prześladowań politycznych w czasach reżimu komunistycznego.

Osoby posiadające tytuł naukowy profesora, adiunkta, dyrektora naukowego, docenta czy starszego pracownika naukowego korzystają z państwowych emerytur uzupełniających.

Obywatel Albanii, aby mógł otrzymać minimalną emeryturę, musi **przepracować i opłacać składki przez co najmniej 15 lat.**

Zgodnie z ustawą o ubezpieczeniu społecznym obywatele, którzy osiągnęli wiek emerytalny, mają prawo do renty socjalnej, jeżeli nie wpłacili wystarczających składek, aby ją otrzymać.

## INNE FORMY EMERYTUR

Na rynku dostępne są także prywatne fundusze, np.: Raiffeisen, Sigal, Credins i Albsig. Można do nich przystąpić indywidualnie lub wspólnie z pracodawcą. Składki na ubezpieczenia prywatne wiążą się z ulgami podatkowymi. Obywatele korzystający z prywatnych funduszy otrzymują gwarancję wyższej stawki emerytalnej.

## NA JAKIM POZIOMIE ŻYJE PRZECIĘTNY EMERYT?

Według statystyk opublikowanych na stronie internetowej ZUS w 2022 r. średnia emerytura w Albanii wynosiła 17 350 leków albańskich (kod międzynarodowy tej waluty to ALL), czyli ok. 168 euro. Obecnie wysokość przeciętnej emerytury w mieście wynosi 180 euro, natomiast na wsi – 110 euro.

Tymczasem, według serwisu Numbeo, który prowadzi rankingi kosztów utrzymania osób w poszczególnych krajach, w Albanii, z wyłączeniem kosztów zamieszkania, kwota ta wynosi 570 euro. Seniorów przy takich emeryturach praktycznie na nic stać.

Albańskie małżeństwa mogą zamienić swoją emeryturę na wyższą emeryturę zmarłego małżonka, ale tylko w przypadku, gdy ich dzieci są w wieku poniżej 18 lat.

Ponadto osoby 70+ są uprawnione do korzystania z bezpłatnej komunikacji miejskiej oraz ze zniżek przy zakupie biletów do kin czy muzeów. W niektórych sklepach spożywczych raz w tygodniu mogą korzystać ze zniżek w wysokości 10 proc.

Jednym z dodatkowych świadczeń dla emerytów i rencistów jest pokrycie kosztów energii elektrycznej – do ok. 5 euro miesięcznie.

W Albanii funkcjonuje także pomoc socjalna dla seniorów będących w trudnej sytuacji materialnej i zdrowotnej. Wynosi ona 90 euro miesięcznie.

Z uwagi na podwyżki cen oraz inflację albański rząd corocznie, zazwyczaj w kwietniu, dokonuje wyrównania wysokości emerytury. Na święta Bożego Narodzenia ma też dla każdego emeryta bonus: 50 euro. #

Pragnę serdecznie podziękować Ambasadzie RP w Tiranie, bez której ten tekst by nie powstał.



# Kalendarz z ZUS



TEKST:  
ANDRZEJ  
ZAWADZKI

JAKIEŻ BYŁO MOJE ZDZIWIENIE, GDY 2 STYCZNIA ZNALAZŁEM W SKRZYNCIE NA LISTY DUŻĄ KOPERTĘ Z WYRAŻNYMI NAPISAMI: „NIE ZGINAĆ” I „SFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW ZAKŁADU UBEZPIECZEŃ SPOŁECZNYCH”. CÓŻ MOŻE BYĆ W ŚRODKU? GDY ZACIEKAWIONY DELIKATNIE OTWORZYŁEM KOPERTĘ, ZOBACZYŁEM W NIEJ KALENDARZ. MIŁO – POMYŚLAŁEM. BĄDŹ CO BĄDŹ ZUS TO MÓJ PRACODAWCA. MAM Z NIM JUŻ UMOWĘ NA STAŁE, A DOSTAŁEM JĄ NAWET BEZ OKRESU PRÓBNEGO.

Powoli zacząłem oglądać swój prezent. Okładka jak okładka: złota, a skromna. Widniały na niej oryginalne slogany reklamowe: „Życiowy bonus to ZUS” oraz „ZUS – ze świadczeniem od niego dożyjesz aż do pogrzebowego”.

Jeszcze ciekawsza była sama konstrukcja. Kalendarz składał się z 12 kart, czyli na każdy miesiąc inna. Zdjęcia dobrane tradycyjnie, dzięki czemu w styczniu mogłem zobaczyć śnieg chociaż tam, skoro nie za oknem. Od razu zauważyłem, że w każdym miesiącu jeden dzień – i wcale nie chodziło o niedzielę – był oznaczony kolorem czerwonym. Po około czterech przejranych kartkach domyśliłem się, że są to dni wypłaty mojej emerytury. Przecież ja te dni mam wyryte w pamięci bardziej niż datę urodzenia, po co mi kalendarz? Jednak ciekawość rosła w miarę oglądania.

Oprócz dat zaznaczonych na czerwono były też dni zielone i niebieskie. Odłożyłem rozważania na temat kolorów na później i zacząłem czytać napisy umieszczone obok liczb. Patrząc, a po każdej czerwonej dacie w następnym polu znajduje się uwaga: „Wypłata leki”. Przecież leki mam za darmo – pomyślałem. A, racja! Za darmo mam tylko te tanie, a za droższe, niestety, muszę płacić. Więc dobrze, że mi przypominają. Kilka dni po adnotacji o lekach kolor z zielonego zamieniał się w niebieski. Dopiero znacznie

później dowiedziałem się, co to oznaczało. Proporcje zielonego do niebieskiego były różne w zależności od miesiąca, co mnie zastanowiło. Kiedy doszedłem do zimy, gdzie widniała notka: „Zapłać za gaz”, kolor zielony przechodził w niebieski tylko na dwa dni, a potem, aż do następnego czerwonego, był żółty. Tych żółtych pól była też różna liczba w poszczególnych miesiącach.

Dopiero na tylnej okładce kalendarza znalazłem wyjaśnienie: legendę. Czerwony kolor, jak się domyśliłem niemal natychmiast, oznaczał dzień wypłaty mojego świadczenia. Zielony – że mogę tego dnia wydać maksymalnie 50 zł. Niebieski – że moje wydatki nie mogą być wyższe niż 25 zł dziennie. Natomiast żółte pola to był sygnał, że jeśli w poprzednich dniach wykorzystałem cały limit, nie mam już nic do wydania. To dlatego w miesiącach, w których powinienem płacić za gaz, dni zielonych było jak na lekarstwo, niebieskich – prawie wcale, a żółtych – dużo. Wyjątkiem był maj, zazieleniony w kalendarzu, jak w przyrodzie, a to dlatego, że w kwietniu miała być wypłacona zapomoga zwana potocznie trzynastą emeryturą. Mogę wydać pięć dych dziennie! Na tylnej okładce widniały jeszcze gustowne logo i rymowana rada od sponsora:

„Brak Ci siana? Idź do Kormorana. Do jegomościa, który obedrze Cię ze skóry”. #



Rys. Adobe Firefly AI



# ĆWICZ Z NAMI UMYSŁ!

**P**rzyroda ma bezpośredni wpływ na nasze zdrowie i samopoczucie, o czym często, niestety, zapominamy. Dla zdrowia fizycznego i psychicznego każdy z nas powinien spędzać czas na świeżym powietrzu, najlepiej w pobliżu łąk i lasów. Już samo patrzenie na zielony odcień krajobrazów wpływa kojąco na umysł – obniża poziom stresu oraz ciśnienie krwi! Badania dowodzą, że osoby mające stały kontakt z naturą częściej czują się szczęśliwe. #

ćw.  
2

## Wiosna

Stwórz małą krzyżówkę. Poniżej poziomo zapisane jest hasło. Zanotuj pionowo słowa, które się w nie wpisują, tak jak w krzyżówkach, oraz się z nim kojarzą. Spójrz na przykład.

WIOSENNA POGODA

S  
Ł  
Ń  
C  
E

ćw.  
4

## Trochę chemii

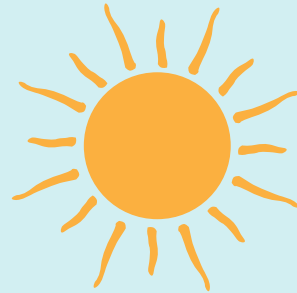
Przyroda budzi się do życia. Aby rośliny i warzywa mogły rosnąć, potrzebują słońca, wody i ziemi, a im bogatszy skład tej ostatniej, tym więcej wartości odżywczych. Pamiętaj symbol chemiczne pierwiastków, które stanowią cenne mikro- i makroelementy znajdujące się w glebie? Połącz odpowiedni symbol chemiczny z nazwą. Nawet jeśli ich nie kojarzysz, nie rezygnuj z zadania – sprawdź w internecie prawidłowe odpowiedzi. Liczą się podjęty wysiłek, zaangażowanie i dobra zabawa!

tlen	___	potas	___	K	Si
magnez	___	chlor	___	Na	N
żelazo	___	sód	___	Ca	P
węgiel	___	wapń	___	Mg	O
krzem	___	glin	___	Al	S
azot	___	siarka	___	Fe	H
fosfor	___	wodór	___	C	Cl

ćw.  
1

## Słońce

Przy każdym promieniu wpisz słowo kojarzące ci się ze słońcem. Mogą to być również wspomnienia, np. nazwa miejscowości, w której spędziłeś/ spędziłaś cudowne wakacje.

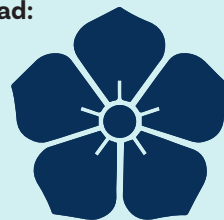


ćw.  
3

## Kwiaty

Policz, z ilu elementów składają się kwiaty.

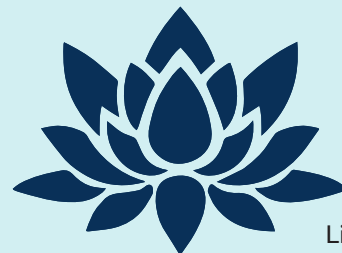
Przykład:



Liczba: 6



Liczba: \_\_\_



Liczba: \_\_\_

ćw.  
5

## Na łonie natury

Wybierz się na spacer do parku lub lasu i poczuj to miejsce wieloma zmysłami. Zatrzymuj się, zamykaj oczy, oddychaj głęboko i wsłuchuj się w otaczające cię dźwięki. Podziwiaj krajobraz oraz wszelkie detale, np. obejrzyj z bliska liście wybranych drzew lub krzewów, powąchaj kwiaty, zrób zdjęcia najpiękniejszych kadrów. Skup się tylko i wyłącznie na odczuwaniu tego miejsca, nie myśl o żadnych sprawach dnia codziennego. Taki czysty relaks ma kolosalne znaczenie dla naszego dobrostanu!

# Krzyżówka

zbiornik wodny na Ursynowie	tancerka i projektantka mody	jej film „Predi „Och...” piosenka	pseudonim Artura Oppmana	zapora domatora miasto w Bawarii	mała ryba karpiowata silny władca	film Krystyny Jandy	1	ogon cietrzewia	6	słynna Cheopsa	Gumisie lub Smerły	kuzynki łososia nad umywalka	uzupełniane podczas maratonu
			7										
stacja metra	pracownik nauki					para do lady				pląsie solo opowiada bajki			
					13	Konstal 112N i Pesa 120N						5	
drobniak Bułgara	wdzięk					osiedle na Pradze Półn. poniesiony koszt							
				12									
			część sruby	czarne lub zielone w stoiku	kulśzowa budowla ochronna	2		Y dla chemika				ojczulek	Aristoteles, grecki armator
zespół Józefa Skrzeka	antonim dobra film z W. Snipesem			„Kiedy znów zakwitną, białe ...				Stary . . . czyli Janusz Korczak stolica Kataru		10			
		wieksza od emki liście jodły				etap		Damiani, włoski reżyser					
potrzebne podejrzaniem					duzo owiec					In dla chemika		11 dla chemika	
												Aykroyd	3
nad nim Lizbona	ma płożące się będy	4	futbolowe wznowienie			9	mięszkańcy Mumbaju						
		8			narzędzie chirurga						zasadowy krzemian wapnia		
Michel, dowódca napoleoński			maż Rebeki					denuncjacje				11	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

Rozwiązanie krzyżówki i sudoku znajdziesz na stronie: [cam.waw.pl/pokolenia/artykuly/](http://cam.waw.pl/pokolenia/artykuly/).

## Na dobry humor



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

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



# Warszawa rodzinna



Dbamy o warszawskich seniorów,  
dlatego dofinansowaliśmy  
**22 Uniwersytety Trzeciego Wieku**  
**kwotą ponad 6 mln zł.**

100projektow.pl



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

