

Warszawski Miesięcznik Seniorów

Kwiecień 2023 #3 (49)

#POKOLENIA

Magazyn bezpłatny

ISSN: 2657-4012

OPTYMIZM
W DNA

DOBRE ŻYCIE

WIELKANOC
według ChatGPT



29 EUROPEJSKI DZIEŃ 04 SOLIDARNOŚCI MIĘDZYPOKOLENIOWEJ



PRAWDZIWYCH PRZYJACIÓŁ
POZNAJE SIĘ W KAŻDYM WIEKU



Szanowni Czytelnicy i Czytelniczki!

*w związku z nadchodzącymi Świątami Wielkanocnymi
życzę Państwu przede wszystkim spokoju, zdrowia,
pogody ducha i pięknych, radosnych chwil wśród
najbliższych.*

*Niech to będzie czas odpoczynku i wytchnienia od
trudów codzienności. Cieszymy się z chwil beztroski
i korzystajmy z uroków budzącej się do życia przyrody.*

Wszystkiego dobrego!

Rafał Trzaskowski

Prezydent m.st. Warszawy

Dobre życie na emeryturze

Ten numer „Pokoleń” można nazwać małym przewodnikiem po dobrym życiu. Rozpoczynamy go reportażem Marzeny Michałek o pani Teresie Godlewskiej. Życie tej 91-letniej optymistki to gotowy scenariusz na film przygodowy. Jest w nim chyba wszystko: Piłsudski, okropności wojny, rodzinne tajemnice, egzotyczne wojaże, dubajski przepych, bankructwo i noclegownia dla bezdomnych, do której pani Teresa trafiła po osiemdziesiątce. Ale i z tego się podniosła – dziś jest znowu aktywna zawodowo, ma plany na dalsze eksplorowanie świata (jakby 66 krajów, w których mieszkała, to było mało!). I nieposkromiony apetyt na życie.

Zarówno apetyt, jak i poczucie zadowolenia można w sobie pielęgnować, do czego zachęca Ewa Biernacka w tekście Dobre życie. Przy okazji autorka zabiera nas w podróż po świecie, opisując recepty na szczęście mieszkańców różnych krajów. Ale nie zapomina też o naszym własnym podwórku – zachęca do aktywności, rozwijania pasji i szukania ludzi wyznających podobne wartości. Możecie ich spotkać, biorąc udział w wydarzeniach, których harmonogram znajdziecie w środku tego numeru. Wiele z nich to projekty skierowane nie tylko do starszych, lecz także młodszych uczestników. Ich celem jest zacieśnianie wzajemnych relacji i budowanie międzypokoleniowej solidarności – 28 kwietnia obchodzimy jej święto.

Kwiecień to również spóźniona wiosna i Wielkanoc. Tekst o tym ważnym święcie napisała dla Was maszyna, o której ostatnio bardzo głośno: ChatGPT. Sprawdźcie, jak jej poszło (czekamy na Wasze listy w tej sprawie!).



ALEKSANDRA LAUDAŃSKA
REDAKTOR NACZELNA



Fot. Pexels, Mikhail Nilov

Na koniec przyjmijcie od nas życzenia spokoju i zdrowia. A każdego świątecznego i nieświątecznego dnia bądźcie nieustannie ciekawi, pełni energii i apetytu na życie. Niech Was niesie, mimo wszelkich przeciwności losu! #



Zaglądamy do nas! Piszcie! Znajdźcie nas na Facebooku:

facebook.com/miesiecznikpokolenia, i na stronie: cam.waw.pl/pokolenia.



Fot. Pexels, Tristan Le

- 01** Od redakcji
- WYWIAD**
- 03** Optymizm mam w DNA
- SZTUKA ŻYCIA**
- 06** Dobre życie
- 09** 12 kroków do szczęścia
- WARSZAWSKA RADA SENIORÓW**
- 10** Wieści
- ZBLIŻENIE NA DZIELNICE**
- 12** Bemowo dla seniorów
- KATYŃ**
- 14** Pamięci pomordowanych na Wschodzie
- SENIOR W SIECI**
- 16** ChatGPT – czym jest i co umie?
- 18** Wydarzenia dla seniorów

- KLUB POKOLEŃ**
- 21** Jak dbać o zdrowie psychiczne
- ZDROWIE**
- 24** W trosce o zdrowie i życie
- AKTYWNIE**
- 26** Ćwiczenia na płaski brzuch
- KULTURA**
- 28** Świat według osła
- SENIOR W SIECI**
- 30** Filmy i seriale na życzenie
- CZWORONOŻNI PRZYJACIELE**
- 32** MIAUUU
- O(CZ)KIEM SENIORKI**
- 34** Sny
- TRENING PAMIĘCI**
- 35** Ćwicz z nami umysł!
- ROZRYWKA**
- 36** Krzyżówka

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

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

RADA PROGRAMOWA:

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

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

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

Aleksandra Laudańska, *członek*

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

REDAKTOR NACZELNA:
Aleksandra Laudańska

REDAKTOR:
Marzena Michałek

KOREKTA:
Dagmara Deska

SKŁAD, DTP:
Jerzy Laudański

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

NAKŁAD: 12 tys. egz.

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



CAM



instytucja wsparcia
społecznego miasta
stołecznego Warszawy

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

Okładka: Pexels, Boom
Pexels, Karolina Grabowska

➔ Tu znajdziesz Warszawski Miesięcznik Seniorów #POKOLENIA:

- **Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”,** ul. Nowolipie 25B
- **Biuro Pomocy i Projektów Społecznych,** ul. Kruczkowskiego 2
- **Urzędy Dzielnicowe:** al. gen. Chruściela „Montera” 28, pl. Czerwca 1976 r. 1,

ul. Grochowska 274, ul. Grójecka 17A,
ul. Klimczaka 4, ul. Kłopotowskiego 15,
al. Komisji Edukacji Narodowej 61,
ul. Kondratowicza 20, al. Krakowska 257,
ul. Modlińska 197, ul. Nowogrodzka 43,
ul. Powstańców Śląskich 70,
ul. 1 Praskiego Pułku 33, ul. Słowackiego 6/8,
al. Solidarności 90, ul. Wiśniowa 37,

- ul. Żegańska 1, ul. Żeromskiego 29
- **Sklepy: E.LECLERC Ursynów,** ul. Ciszewskiego 15
- Auchan Ursynów,** ul. Puławska 427
- Megasam Ursynów,** ul. Surowieckiego 10



TEKST:
MARZENA MICHAŁEK



Fot. Archiwum prywatne



Fot. Archiwum prywatne

OPTYMIZM MAM W DNA

HISTORII TERESY GODLEWSKIEJ SŁUCHA SIĘ Z NIEDOWIERZANIEM. MIMO ŻE JESTEM JUŻ PRYZYWCZAJONA DO NIEZWYKŁYCH I, NIERZADKO TEŻ, PRZEŁOMOWYCH OPowieści SILVERSÓW, KTÓRYCH MIAŁAM OKAZJĘ SPOTKAĆ PODCZAS MOJEJ PRZYGODY Z „POKOLENIAMI”, TA BRZMI ZUPEŁNIE NIEWIARYGODNIE.

Na tyle, że jej fabuła krąży po sieci jako gotowy scenariusz na film. Dlaczego? Chociażby dlatego, że chyba nikt już nie zna osoby, która siedziała jako berbec na kolanach Piłsudskiego, gdy ten zażywał wód w Druskiennikach, krokiem sybarytki zwiedziła 66 krajów, wiodła artystyczne życie, prowadząc galerie sztuki w Dubaju, by w końcu, w wieku 86 lat, z garścią dolarów wylądować, i to dosłownie, na warszawskiej ulicy. Historia ta nie ma jednak minorowego, jak niejeden by przypuszczał, zakończenia. Wręcz przeciwnie. Szereg niewiarygodnych zbiegów okoliczności, organiczny wręcz optymizm, co potwierdza sama pani Teresa, a także niebywałe szczęście do ludzi – to wszystko przywiodło ją do jednej z warszawskich kancelarii adwokackich, gdzie pracuje jako tłumaczka, a dla jej właściciela jest kimś znacznie ważniejszym niż szeregowy pracownik.

To opowieść, która wydaje się niemożliwa, a jednocześnie wybrzmiewa niespotykaną radością życia.

Supermoce Teresy

Czy optymizm jest największą supermocą 91-letniej Teresy? Nie tylko on, jak się okazuje.

– *Ten mój optymizm i znajomość języków po raz pierwszy chyba odczułam jako niezwykle dar już w czterdziestym pierwszym – miałam chyba dziewięć czy dziesięć lat i załatwiłam pracę mojej mamie – opowiada pani Teresa. – Była wojna. Szłam po plażę w Gdyni i usłyszałam, że dwóch Niemców mówi: „No tak, ta kucharka odeszła”. No to do nich podeszłam i mówię: „A to się nie martwicie, bo moja mama świetnie gotuje”. Oczywiście gotowała, ale czy świetnie? W dodatku wcale nie mówiła po niemiecku, ale pracę kucharki dla niemieckich oficerów w koszarach jej załatwiłam!*

Dzięki tej odwadze i perfekcyjnej znajomości niemieckiego – Niemcy byli zdziwieni, że urodziła się w Wilnie, a nie na terenie Rzeszy – przetrwała najtrudniejszy czas wojny. Blisko mamy, jedzenia, karmiąc swoją rodzinę i przyjaciół, przerzucając pożywienie przez płot tym, którym się aż tak nie poszczęściło. Końcówka wojny była dla niej na dodatek preludium do tego, co miało wydarzyć się w przyszłości: jako statystka wzięła udział w zdjęciach do niemieckiej wersji *Titanica*, kręconego w 1943 r. w Gdyni na niemieckim statku pasażerskim SS Cap Arcona. ➔

Kobieta nieco luksusowa

Nie zastanawiała się nad tym, czy jest, a właściwie czy była, kobietą luksusową. Chociaż dobrze pamięta czasy, kiedy w Gdyni, do pięknego mieszkania przy ul. Świętojańskiej, przechodzili krawcowa i szewc, którzy obszywali mamę i ją oczywiście. Teresa miała także na stałe guwernantkę, dzięki której do dzisiaj płynnie posługuje się językami angielskim, niemieckim i francuskim, a także gra na pianinie. Z tamtych czasów pochodzą też wspomnienia o niani. Dzięki zgromadzonemu przez rodzinę majątkowi spędziły z mamą wojnę niemal luksusowo, wynajmując całe piętro kamienicy w Gdyni. – *No i służba. Zawsze w domu była służba* – dodaje pani Teresa.

W tę opowieść wpisana jest również pełna tajemnic historia, która związana jest z jej biologicznym ojcem. Mama wyszła za mąż za jednego z braci bliźniaków. Umarł, gdy Teresa miała dwa latka. Jednak w rodzinnych albumach nikt nie znajdzie jego zdjęć. Żadnych ślubnych fotografii. Przecież w tamtych czasach musiał być portret ślubny. A tu nic. Tylko jedno zdjęcie wciąż krążyło po albumach. Zdjęcie brata-bliźniaka, który zginął w Katyniu, i często w w Gdyni małą Tereskę odwiedzał.

Szalenie nowoczesne i postępowe

– *Moja mama była szalenie nowoczesna. Nie miała przed nią żadnych tajemnic. Słyszę teraz, że dziewczyny się od koleżanek dowiadują o menstruacji? O aborcji? O ciąży? My rozmawiałyśmy na każdy temat. Wszystkich moich wzdychulców (pani Teresa ma na myśli absztyfikantów – przyp. red.) mama pierwsza musiała zaakceptować* – wspomina pani Teresa. – *Mama była cudowna, potrafiła się przystosować do wszelkich zmian...* – dodaje. A nie było to łatwe. Przyzwyczajona do służby z dnia na dzień musiała podjąć pracę w kuchni.

Bardzo polubiła męża córki i kibicowała ich małżeństwu, choć Teresa wyszła za niego, mając tylko 16 lat. – *Zacny to był bardzo człowiek. Lwowiak* – wspomina pani Teresa. – *Ale nam się nie ułożyło. Przypuszczam, że to z powodu ogromnej różnicy wieku. Marian miał 28 lat, jak się pobraliśmy. Dlatego bardzo się cieszę, że sobie ułożył życie. Bardzo, naprawdę. Mnie już wtedy, choć miałam małe dziecko, gnał świat.*

Byłam królowną Makuszyńskiego

Tak naprawdę zaczęło się od wyjazdów na narty do Zakopanego. Tam pani Teresa poznała całą ówczesną warszawską bohémę: – *Kornela Makuszyńskiego, Juliana Tuwima* – ja ich wszystkich znałam – mówi. – *Makuszyński mówił do mnie „moja królowno”. Odradzali mi to Pomorze warszawiacy i przekonali mnie do stolicy. A ponieważ byłam świeżo po rozwodzie, sprzedaliśmy nasz dom na*

DZIĘKI ODWA- DZE I PERFEKCYJ- NEJ ZNAJOMOŚCI NIEMIECKIEGO PRZE- TRWAŁA NAJTRUD- NIEJSZY CZAS WOJNY.

Wybrzeżu i zabrałam synka z mamą do Warszawy. Tam kupiliśmy działkę w Faleńcu, rozpoczęliśmy budowę domu, a ja zaczęłam karierę inspicjentki w telewizji przy Ratuszowej. Jak stamtąd wyleciałam, to był, zdaje się 1956 r., to zaczęłam pracę w Polskim Związku Motorowym, a potem w 1959 r. zaczęłam organizować pokazy mody – dodaje pani Teresa. Najczęściej wyjeżdżała z domem mody Leda i ze Stołeczną Estradą. To właśnie moda była przyczynkiem licznych w jej życiu podróży po Polsce. – *Doszłam do wniosku, że powinnam zająć się pracą, w której będę mogła korzystać ze znajomości języków, zwłaszcza niemieckiego.*



*A wówczas właśnie powstała reprezentacja Linii Lotniczych INTERFLUG i tym samym otworzyło mi się okno na świat. Najpierw wylądowałam w Bejrucie. Po Libanie była Jordania i wiele innych państw – wspomina. W czasie krótkiego powrotu do Polski prowadziła kawiarnię Klakson na Rydgiera. – *Z całej Warszawy do mnie ludzie przyjeżdżali na befsztyki* – uśmiecha się pani Teresa. – *To było wtedy najlepsze bistro w Warszawie* – dodaje. Historię z Klaksonem zakończyła sprawa, jak to mawia pani Teresa, ze wzdychulcem (dość popularnym, bo wzdychała do niego nawet pewna znana aktorka), za którego przyczyną, a właściwie za przyczyną jego byłej żony z syndromem Otella, pani Teresa miała spore kłopoty. Wtedy postanowiła, że wyjedzie do Turcji, a potem – do Iraku.*

Dyplomy na 80. urodziny

Po dziesięciu latach wojaży pani Teresa postanowiła, że wróci do Polski. Wszechświat miał dla niej jednak inne plany. W pierwszy dzień Bożego Narodzenia w 1978 r., przy stole wigilijnym w Budapeszcie, gdzie zaprosiła syna i mamę, dowiedziała się, że syn się żeni i nie będzie dla niej miejsca w Faleńcu, więc wróciła do Iraku. – *Dzięki znajomemu dostałam pracę w ekskluzywnym showroomie w Abu Zabi* – opowiada pani Teresa. Prowadziła go trzy lata, a potem otworzyła własny

sklepik Bonjour Boutique w hotelu Le Meridien.

Jej przygoda z modą i sztuką wymagała jednak, jak uznała, pogłębienia wiedzy. Dlatego w wieku 75 lat postanowiła studiować zaocznie historię sztuki w Regent Academy of Arts, dodając do tego dwa lata architektury wewnątrz. Kiedy skończyła obydwa kierunki, miała 80 lat i cały czas prowadziła prestiżową galerię sztuki w Dubaju. Trwało to 14 lat. Tamten okres pani Teresa wspomina jako czas luksusu – obcowanie ze sztuką z całego świata, piękne mieszkania, drogie samochody. – Azis, znajomy, a właściwie przyjaciel, któremu prowadziłam galerię, bardzo mi pomógł przy otwarciu własnej galerii. Wspaniały człowiek! Poszłam do niego i mówię: „Wiesz co, Azis,

się wybłagać u szejkini beczynszowy rok, i tak zostałam z ogromnymi długami. W 2013 r. znajomy Irańczyk poprosił, bym poprowadziła mu galerię w Berlinie. Z galerii nic nie wyszło, ale miał stadninę koni i potrzebował kogoś z angielskim. Finalnie przepracowałam u niego rok w biurze, potem wróciłam do Emiratów, by wszystko polikwidować, pozamykać sprawy. I znów dobry człowiek pojawił się w moim życiu. Przyja-

W WIEKU 75 LAT POSTANOWIŁA STUDIOWAĆ ZAOCZNIE HISTORIĘ SZTUKI W REGENT ACADEMY OF ARTS, DODAJĄC DO TEGO DWA LATA ARCHITEKTURY WNĘTRZ. KIEDY SKOŃCZYŁA OBYDWA KIERUNKI, MIAŁA 80 LAT I CAŁY CZAS PROWADZIŁA PRESTIŻOWĄ GALERIĘ SZTUKI W DUBAJU.

po co tobie taka wielka galeria? Po co płacić taki wielki czynsz? Przedzielnym ją na pół, będziesz miał połowę swoją, a druga będzie moja”. On do mnie na to, że to jest dobry pomysł. I sprzedawałam obrazy, ale bez ram, bo ramy miał on. A ja sprowadzałam np. porcelanę z naszego Bolesławca. Szła jak woda – wspomina pani Teresa. – W końcu jednak postanowiłam wrócić do Polski na dobre. Był rok 2012, a mnie coś podkuśliło, by przed wyjazdem spróbować biznesu ze znajomą Niemką. Ona też taka dusza artystyczna, znała się na sztuce, więc myślała, że wszystko pójdzie jak z płatka. Niestety, wybrała złe miejsce na galerię. Piękne, ale martwe. W tym czasie zginął jej syn i ona kompletnie wycofała się z życia. A ja zostałam ze wszystkim sama. Nic nie sprzedawałam i mimo, że udało mi

się, Polak, który ma biuro podróży w Cejlonie, który wiedział o moim bankructwie, zaprosił mnie do siebie, bo potrzebował polskiego przewodnika, by oprowadzać wycieczki z Polski – kwituje pani Teresa.

Szorstki powrót

Po przygodzie w Cejlonie pani Teresa na dobre zjechała do Polski. W kieszeni, po zamknięciu ostatnich spraw w Emiratach, zostało jej niewiele ponad 3 tys. dolarów. Chwilę pomieszkała w hostelu przy Bokserkiej, ale pieniądze szybko się skończyły i tym sposobem znalazła się w schronisku dla bezdomnych przy Stawki. – Wróciłam po 50 latach i nik nie wierzył, że przyjechałam z 3,5 tys. dolarów – mówi. A jednak. 525 zł zasiłku



Fot. Archiwum prywatne

to była jej rzeczywistość przez trzy miesiące. Aż znowu spotkała dobrą duszę. Szereg większych i mniejszych zbiegów okoliczności doprowadził ją do Łukasza, szefa kancelarii adwokackiej, dla którego od sześciu lat pracuje jako tłumaczka. Więcej, pan Łukasz jest nie tylko pracodawcą pani Teresy. Jest jej nową rodziną, z którą spędza święta i jeździ na wakacje.

Życie jest dobre

Teresa Godlewska pochodzi z długowiecznej rodziny. Ma apetyt na życie. W planach ma dalszą eksplorację świata. Choć ostatnie lata były dla niej trudne, nosi w sobie wciąż niespożyty optymizm i wiarę w dobro ludzi. Może dlatego, że w jakiś magiczny sposób zawsze ich do siebie, w najtrudniejszych chwilach, przyciąga. Podobnie jak szczęście. Przeżyła wojnę, spędziła 72 godziny zasypana gruzem w zbombardowanej kamienicy w Gdyni. Z tej przygody wyszła siwa. Zamierza pracować do końca. Zresztą, kto by nie zatrudnił tej elektryzującej 91-latki z ujmującym uśmiechem, w eleganckiej bluzce w panterkę, która mówi biegle w czterech językach, a językiem polskim posługuje się na poziomie akademickim? #



Fot. Pexels, Tristan Le



TEKST:
EWA BIERNACKA

DOBRE ŻYCIE

DOBRE ŻYCIE – JAKIE JEST? SZCZĘŚLIWE, ZDROWE, SPEŁNIONE I DŁUGIE. KAŻDY Z NAS CHCIAŁBY TAKIE MIEĆ I WŁAŚNIE DLATEGO MILIONY LUDZI ZADAJĄ SOBIE PYTANIE: JAK ŻYĆ? TEMAT DŁUGOWIECZNOŚCI WZBUDZA RÓWNIEŻ SPORE ZAINTERESOWANIE WŚRÓD NAUKOWCÓW I DEMOGRAFÓW.

Niebieskie strefy

Istnieją takie punkty na mapie świata, gdzie ludzie żyją zdrowiej i dłużej niż gdziekolwiek indziej. To tzw. niebieskie strefy (*blue zones*). Tych pięć wyjątkowych miejsc to: Sardynia (Włochy), Ikaria (Grecja), Loma Linda (Kalifornia, USA), półwysep Nicoya (Kostaryka) i Okinawa (Japonia). To właśnie tam żyje największy odsetek osób długowiecznych. Od czego zależy długość i jakość ich życia?

Od lat naukowcy prowadzą systematyczne badania nad fenomenem tych obszarów. W większości przypadków wnioski są zbliżone, a kluczowych

czynników wpływających na długie i zdrowe życie oraz poczucie szczęścia jest wiele. Należy do nich przede wszystkim **zdrowe odżywianie**, które opiera się głównie na diecie roślinnej. We wszystkich badanych miejscach króluje prosta kuchnia obfitująca w lokalne warzywa, owoce, zioła, ryby i owoce morza. Mięso spożywane jest okazjonalnie, najczęściej raz w tygodniu, w niedzielę lub święta. Innym kluczowym czynnikiem są **silne więzi rodzinne i bliskie relacje społeczne oraz wzajemna pomoc**, a co za tym idzie – duże poczucie bezpieczeństwa. Również ruch i umiarkowana, naturalna **aktywność fizyczna** to stały i ważny element codziennego życia mieszkańców niebieskich stref. Położenie geograficzne i przyjazny ciepły klimat sprzyjają przebywaniu na świeżym powietrzu, spacerom, pracy w ogrodzie czy gospodarstwie oraz byciu w bliskości z naturą. Dodatkowo **spowolnione tempo życia, prostota oraz spokój** mają ogromny wpływ na zdrowie, poczucie szczęścia i długość życia mieszkańców. Który czynnik jest najważniejszy? Wydaje się, że wszystkie są równie istotne, bo najlepiej działają w synergii.

Radość życia mieszkańców Południa

Nie tylko w badanych przez naukowców niebieskich strefach ludzie żyją długo, zdrowo i szczęśliwie. Na południu Europy także można spotkać sporo wiekowych, pełnych wigoru Hiszpanów, Włochów czy Francuzów. Na pewno sprzyjają im wspaniały klimat, zdrowa dieta śródziemnomorska i spokojny styl życia. Nie bez znaczenia są też silne więzi rodzinne, wspólne spędzanie czasu z przyjaciółmi i celebrowanie każdej chwili życia.

Nordycki sposób na szczęście

Mimo niesprzyjającego klimatu i długo trwających, niejednokrotnie srogich, zim również mieszkańcy Północy cieszą się dobrym zdrowiem i poczuciem szczęścia. Według rankingu na najszczęśliwsze państwo na świecie *World Happiness Raport 2022* państwa nordyckie zajęły po raz kolejny czołowe miejsca. Wszystkie te kraje łączy podobny styl życia i wartości, jakie wyznają ich mieszkańcy. Najważniejsze są kontakt z naturą i szacunek do niej oraz ruch na świeżym powietrzu, niezależnie od pogody. Skandynawowie są mistrzami filozofii osiągania szczęścia i radości oraz odnajdowania przyjemności w codzienności i drobnych rzeczach. Ich sposoby radzenia sobie z trudnościami oraz techniki poprawiające samopoczucie i dodające życiu smaku stały się bardzo popularne, a duńskie *hygge* zrobiło wręcz międzynarodową karierę.

Japońska długowieczność

Jeśli chodzi o długość życia, to Japonia wygrywa ranking przygotowany przez Światową Organizację Zdrowia WHO (dane z 2018 r.). Jej mieszkańcy często dożywają sędziwego wieku w dobrej kondycji zdrowotnej – zarówno fizycznej, jak i umysłowej. Wpływ na to ma, oczywiście, wiele czynników. Jednym z najważniejszych jest zdrowa dieta, bogata w ryby, owoce morza, warzywa, tofu oraz małą ilość tłuszczu. Istotne są też wielkości spożywanych posiłków. Japończycy jedzą niewielkie porcje o umiarkowanej kaloryczności. Nie tylko jednak odpowiednie odżywianie służy zdrowiu i wpływa na długość życia. Kultura japońska obfituje również w inne ciekawe praktyki, filozofie czy rytuały, które pomagają w osiąganiu osobistego szczęścia i długowieczności. Wiele z nich zyskało popularność na całym świecie. Dotarły także do Polski. Coraz częściej można spotkać w księgarniach publikacje o obco brzmiących tytułach. Zawarte w nich rady znalazły zastosowanie u niejednego czytelnika.

**CODZIENNIE MAMY SZANSE,
BY ZACZAĆ LEPIEJ ŻYĆ. WIELE
ZALEŻY OD NAS, OD NASZYCH
DECYZJI, POSTANOWIEŃ.**

Ikigai, wabi sabi, shinrin-yoku, chanoyu, okagesama

Trudno te japońskie słowa dokładnie przetłumaczyć, często bowiem nie mają polskich odpowiedników oraz posiadają kilka znaczeń.

Ikigai, w wolnym tłumaczeniu, oznacza własny życiowy cel, który warto znaleźć, odkryć i dążyć do niego. Nadaje on życiu sens. Może to być też pasja lub bliski kontakt z przyrodą, życie bez pośpiechu lub radość z przebywania z rodziną i przyjaciółmi. *Ikigai* wywodzi się z wcześniej wspomnianej Okinawy i jest jednym z kluczy do długowieczności.

Wabi sabi to z kolei filozofia dostrzegania piękna w przemijaniu i niedoskonałości. Jest antidotum na perfekcjonizm kultury zachodniej. Skupia się na prostocie, harmonii i skromności, byciu tu i teraz oraz na życiu w bliskości z naturą i szukaniu w niej



Fot. Ewa Biernacka



Fot. Pexels, James Sutton

inspiracji. Filozofia *wabi sabi* wpłynęła znacząco na estetykę wielu form sztuki japońskiej, m.in. na ceremonię picia herbaty, sztukę układania kwiatów oraz projektowania ogrodów. Szczególnie ogrody zasługują na uwagę, ponieważ wyrażają bliskość i harmonię człowieka z naturą oraz szacunek do niej, a także tworzą oazy spokoju i piękna, które sprzyjają rozwojowi życia duchowego. Są pełne symbolicznych znaczeń oraz dostarczają wielu wyjątkowych i niepowtarzalnych przeżyć sensualnych. Popularnie uważa się, że prawidłowo zaprojektowany i zadbane ogród odzwierciedla dobrą kondycję zdrowotną jego użytkowników oraz wpływa pozytywnie na pomyślność. *Ikebana*, czyli znana od wieków tradycyjna japońska sztuka układania kwiatów, również jest pełna symboliki. Układ kompozycji roślin to metafora nieba, ziemi i ludzi, a każdej roślinie przypisuje się inne znaczenie. Aranżacja oraz odbiór wizualny roślinnych dzieł sztuki jest jedną z dróg do uzyskania wewnętrznej równowagi duchowej.

Jeszcze innym elementem japońskich praktyk dobrego życia jest *shinrin-yoku*, inaczej: kąpiel leśna lub terapia lasem. Bliski kontakt z naturą ma zbawienny wpływ na cały organizm, zarówno na ciało, jak i umysł: wycisza, uspokaja, obniża stres oraz wzmacnia odporność i wprowadza życiową harmonię.

Chanoyu to zaś japoński ceremoniał parzenia i picia herbaty. Mimo podniosłego i uroczystego, czy wręcz mistycznego, nastroju, rytuał ten jest pełen prostoty, harmonii i skromności. Cała ceremonia

przeprowadzana jest w spokoju i ciszy, co sprzyja kontemplacji i relaksowi. Bardzo popularnym i często używanym zwrotem w języku japońskim jest *okagesama*. Można go przetłumaczyć jako wyrażenie wdzięczności: „dzięki tobie”. Używane jest przy różnych okazjach i w różnych kontekstach, niekrotnie zwrot ten zawsze oddaje prawdę, ale przyjemniej się żyje, słysząc, że komuś pomogliśmy.

Wszystkie powyższe aktywności czy rytuały są formą dbania o dobrostan fizyczny i psychiczny. Pomagają znacząco w łagodzeniu stresu i osiąganiu spokoju wewnętrznego i zewnętrznego, który jest niezbędny, aby przeżyć długie lata w dobrym zdrowiu i z dużym zapasem sił witalnych.

Własny przepis na dobre życie

Każdy z nas ma własny przepis na udane życie. Często nie jesteśmy jednak z niego do końca zadowoleni. Być może nie wszystko, co sobie założyliśmy, zaplanowaliśmy, udało się nam zrealizować, i nie wszystko jest takie, jakie byśmy chcieli, żeby było. Ale nigdy nie jest za późno, aby coś zmienić, poprawić, ulepszyć. Codziennie mamy szansę, by zacząć lepiej żyć. Wiele zależy od nas, od naszych decyzji i postanowień. Nie trzeba przewracać wszystkiego do góry nogami, nieraz wystarczą drobne korekty, aby wzbogacić życie i uczynić je przyjemniejszym. Warto wykorzystać recepty, sprawdzone od wieków w różnych częściach świata, by życie było dobre, zdrowe i jeszcze miało smak.

Zawsze opłaca się zadbać o zdrowie, by zachować je do późnej starości. Aby tak było, z reguły wystarcza codzienna dawka umiarkowanego ruchu, najlepiej na świeżym powietrzu, wśród natury. Mogą to być spacer, wędrowki lub lekka praca w ogrodzie. Żeby zatroszczyć się o umysł, musimy go trenować i dostarczać różnicowanych aktywności. Tu mogą pomóc: łamigłówki, szarady, nauka języka obcego lub rozwiązywanie krzyżówek. Celebруем każdy dzień, zwłaszcza imieniny, urodziny i inne uroczystości, w obecności naszych bliskich czy przyjaciół, a nawet świętujemy zupełnie bez okazji. Róbmy od czasu do czasu drobne przyjemności sobie i bliskim. Szukajmy osób, które wyznają podobne wartości i mają pasje zbliżone do naszych. Nowych przyjaciół można spotkać w domach kultury, klubach seniora czy innych instytucjach tego typu. Dzięki takim kontaktom umocnią się nasze więzi towarzyskie i wzrośnie poczucie przynależności do grupy oraz przekonanie, że nie jesteśmy sami. Tańczmy, śmiejmy się i cieszymy się życiem! #



TEKST:
MAŁGORZATA WŁAŹLAK
FUNDACJA „MOJE DOBRE ŻYCIE”

12 KROKÓW DO SZCZĘŚCIA

Fot. Pexels, Cottonbro Studio



Jak się okazuje, przytulanie nie pozostaje też bez wpływu na samopoczucie dorosłych. Virginia Satir, amerykańska psychoterapeutka, pisała: „Zalecana dzienna dawka uścisków to: cztery, by przeżyć, osiem, by zachować zdrowie, i dwanaście, by się rozwijać”.

Przytulanie i dotyk stanowią istotne aspekty zdrowia fizycznego, emocjonalnego i społecznego. Badania wykazały, że są też czynnikami niezbędnymi w budowaniu poczucia bliskości i bezpieczeństwa. Dotyk wpływa na wydzielanie oksytocyny, która jest związana z pozytywnymi emocjami, a także zmniejsza poziom hormonu stresu, kortyzolu. Przytulanie i dotyk mogą również zwiększyć zaufanie, zmniejszyć lęk i złość oraz zachęcić do komunikacji i wzmocnić więzi z innymi ludźmi. Dotyk jest naturalnym i silnym sposobem wyrażania uczuć, a przytulanie może pomóc w zapewnieniu wsparcia i zrozumienia dla drugiej osoby.

Dlaczego mamy problem z przytulaniem?

Odpowiedzi będzie oczywiście tyle, ile zapytanych osób, jednak wśród nich można będzie zauważyć pewne powtarzające się schematy. Jednym z powodów jest lęk przed bliskością, który może być następstwem doświadczeń z dzieciństwa lub późniejszych lat. Bliskość staje się zagrażająca, gdy po drodze straciliśmy zaufanie do ludzi. Inna przyczyna to strach przed byciem autentycznym w relacji i brak wiary w siebie. Czasami powodem są też

PIERWSZE WSPOMNIENIE? CIEPŁE I BEZPIECZNE RAMIONA MATKI. PRZYTULENIE. JEST NAM ONO POTRZEBNE DO ŻYCIA NICZYM POWIETRZE.

DOSŁOWNIE. BADACZE JUŻ DAWNO ZAUWAŻYLI, ŻE WŁAŚCIWY ROZWÓJ DZIECKA JEST W ZASADZIE NIEMOŻLIWY BEZ KONTAKTU FIZYCZNEGO, TAKIEGO JAK UŚCISK. A JAK TO WYGLĄDA U OSÓB DOROSŁYCH?

wpojone normy społeczne czy akceptowane zachowania, które wykluczają kontakt fizyczny czy bliskość w relacji.

Jak widać, czynniki, przez które nie przytulamy się minimum osiem razy dziennie, są bardzo złożone i głębokie. Wszystkie ograniczają nam dostęp do pełni zdrowia, wsparcia emocjonalnego i społecznego.

Jak zatem zwiększyć dawkę cudownego leku, jakim jest przytulanie?

Oczywiście najprościej byłoby otworzyć ramiona i po prostu uściskać najbliższą stojącą osobę. Nie zawsze jest to możliwe, z wielu powodów.

Na szczęście istnieją organizacje, które wychodzą naprzeciw takim potrzebom.

Fundacja „Moje Dobre Życie” chcąc wspierać dobrostan Polaków, organizuje spotkania o wiele wyjaśniającej nazwie „Przytulańce”. W ich trakcie uczestnicy mają okazję, poprzez zabawę, stopniowo wchodzić w interakcje ze sobą, co sprzyja przytulaniu. Wszystko dzieje się w atmosferze poszanowania granic własnych i cudzych – jest to zagwarantowane przez przedstawione na samym początku zasady i czujność nauczycielki.

Spotkanie pomaga poczuć się bezpiecznie w bliskości z mało znanymi osobami. Zaproponowane w trakcie zajęć aktywności wprowadzają atmosferę zabawy i otwartości na doświadczenie. „Przytulańce” pomagają odnaleźć przyjemność zarówno w dawaniu, jak i przyjmowaniu, ponieważ w ich trakcie każdy ma szansę być po obu stronach w realizowanych ćwiczeniach. Po 2-godzinnych zajęciach wychodzimy zrelaksowani, naładowani pozytywnymi emocjami i z nowymi znajomymi.

Jednak „Przytulańce” przede wszystkim uczą nas i przypominają, że to, na ile się otwieramy, zależy od nas, tak samo jak poczucie komfortu i radości z bycia z drugim człowiekiem.

Jeżeli zależy ci na dobrym życiu i chcesz doświadczyć dobroczynnego wpływu przytulania, skontaktuj się z Fundacją „Moje Dobre Życie” pod nr tel.: 517 740 980, lub wyślij e-mail na adres: mojedobrezycie2022@gmail.com.

Więcej na stronie: [#](http://www.mojedobrezycie.pl)



Wieści z WRS

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

Szanowni Państwo,

wiosna jest już z nami, wraz z nią wracamy do aktywności i otwartości na ludzi.

Czekamy na uchwalenie przez radę miasta polityki senioralnej, a potem jej dobrą realizację.

Przed nami:

- ➔ Trwają przygotowania do gali konkursu „Miejsce Przyjazne Seniorom 2022”, która odbędzie się 12 maja w Centrum Promocji Kultury Praga-Południe.
- ➔ Przygotowaliśmy stanowisko w sprawie opieki podologicznej dla seniorów w Warszawie.
- ➔ Warszawska Rada Seniorów odgrywa rolę społecznego rzecznika spraw seniorów poprzez prowadzenie cotygodniowych dyżurów telefonicznych i stacjonarnych, po wcześniejszym umówieniu się (pokój 707, PKiN). Dyżury pełnią członkowie WRS wraz z członkiem prezydium (każdy wtorek, godz. 10.00-12.00). Zapraszamy, zadzwoń.
- ➔ Trwa projekt *Senior – Mentor* (współpraca z Warszawskim Centrum Innowacji Edukacyjno-Społecznych przez cały rok). To pilotaż edukacyjnych inicjatyw międzypokoleniowych – nauczyciele seniorzy w roli mentorów. Chcesz dołączyć? Zapraszamy! Napisz na: rada@wrs.waw.pl, dostaniesz od nas e-mail i zaproszenie na spotkanie.
- ➔ Uczestniczymy w trwających konsultacjach dotyczących strefy czystego powietrza (włączcie się w debatę) i przygotowujemy stanowisko w tej sprawie.

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

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

Za nami:

- ➔ Wysłaliśmy list do premiera Mateusza Morawieckiego, zaznaczając, że prawa człowieka obejmują też osoby starsze. List jest dostępny na naszej stronie internetowej.
- ➔ Odkonaliśmy II posiedzenie Warszawskiej Rady Seniorów poświęcone domom opieki społecznej i panującym w nich standardom pracy oraz promowaniu tworzenia samorządów mieszkańców w domach pomocy społecznej i domach dziennego pobytu.
- ➔ Uczestniczyliśmy w warsztatach *Żyj pełnią życia w chorobie przewlekłej* (tekst obok).
- ➔ Przedstawiciele WRS brali udział w posiedzeniach rad dzielnicowych (Praga-Południe, Śródmieście) i konferencji *Zdrowie kobiet w obliczu kryzysu*.
- ➔ Wiceprzewodniczący WRS, Wojciech Kożuchowski, uczestniczył w uroczystym otwarciu schroniska Wspólnoty „Chleb Życia” siostry Małgorzaty Chmielewskiej. Nowoczesny Dom Matki Bożej Serdecznej przeznaczony jest dla 80 osób w kryzysie bezdomności. Został zaprojektowany pod kątem zapewnienia wszelkich udogodnień, zwłaszcza dla ludzi starszych i z niepełnosprawnościami.
- ➔ Odkonaliśmy posiedzenia stałych zespołów WRS.
- ➔ Miała miejsce kolejna debata w ramach projektu *Bank Srebrnej Gospodarki – Punkt Wiedzy*.
- ➔ Byliśmy patronem i promotorem pierwszych Tenisowych Mistrzostw Seniorów w Grze Podwójnej, zorganizowanych przez AKTYWNA WARSZAWĘ.
- ➔ Opiniowaliśmy założenia do wrześniowej Warszawskiej Olimpiady Seniorów. #

TEKST: KRYSZYNA ŚMIGIELSKA

ZAKŁAD GERONTOLOGII, ZDROWIA PUBLICZNEGO I DYDAKTYKI NARODOWEGO INSTYTUTU GERIATRII, REUMATOLOGII I REHABILITACJI W WARSZAWIE ZWRÓCIŁ SIĘ DO WARSZAWSKIEJ RADY SENIORÓW (WRS) Z PROPOZYCJĄ UDZIAŁU W WARSZTATACH ZARZĄDZANIE SWOIM ZDROWIEM W CHOROBIE PRZEWLEKŁEJ. TO PROGRAM EDUKACYJNY REALIZOWANY W POROZUMIENIU Z WHO I UNIWERSYTEM STANFORDA.

Zmniejszenie obciążeń związanych z przewlekłymi chorobami niezakaźnymi w ostatnim czasie stało się istotniejsze, również w świetle pandemii wywołanej przez wirusa SARS-CoV-2 (COVID-19). WRS przyłączyła się do projektu i jej członkowie, wraz z przedstawicielami rad dzielnicowych, wzięli udział w pierwszej edycji pilotażowych warsztatów. Trwały one sześć tygodni i były realizowane zarówno stacjonarnie, jak i online. W trakcie warsztatów uczestnicy pracowali nad analizą różnych aspektów życia mających wpływ na ich zdrowie oraz nad sposobami obniżenia poziomu niepokoju. Radzenie sobie z bólem i innymi objawami choroby (gorszą jakością snu i zmęczeniem) to niejednokrotnie codzienność. Miewamy trudności z zasypianiem, a przecież sen to ważna część życia, dlatego ćwiczyliśmy techniki oddychania, które mogą być też uzupełnieniem do przyjmowanych leków. Uczestnicy otrzymali wskazówki dotyczące tego, jak relaksacyjnie skanować ciało i dostosować aktywność fizyczną do swoich możliwości. Dużo uwagi poświęcono również odżywianiu się – wiemy, na co mamy zwracać uwagę, robiąc zakupy.

Omawiana była także komunikacja pacjent–lekarz: jak prawidłowo przygotować się do wizyty i co możemy zrobić, by opieka nad pacjentami była lepsza.

Po udziale w programie jesteśmy zmotywowani do zwiększenia własnej skuteczności w działaniu.

Nauczyliśmy się określać problemy i analizować różne możliwości ich rozwiązania. Czekamy też na publikację, która będzie dodatkowym wsparciem dla uczestników warsztatów.

Najważniejsze zadania Warszawskiej Rady Seniorów w 2023 r.

O tym, co robimy, można przeczytać na stronie internetowej Warszawskiej Rady Seniorów.

W tym roku czekamy na przyjęcie przez radę miasta dokumentu *Polityka senioralna m.st. Warszawy*. Konsultowaliśmy go, a teraz

chcemy cały czas monitorować jego realizację – informować o działaniach na rzecz seniorów w ramach miejskich programów i planów rocznych.

Priorytetem jest współpraca Warszawskiej Rady Seniorów (WRS) z dzielnicowymi radami seniorów w diagnozowaniu i monitorowaniu sytuacji starszych warszawiaków pozostających w warunkach kryzysu (skutki pandemii, inflacji, wojny w Ukrainie). To przedstawiciele dzielnicowych rad są najbliżej swoich mieszkańców, a burmistrzowie najszybciej mogą odpowiadać na ich potrzeby.

Wszystkich seniorów, i nie tylko, zapraszamy do naszego innowacyjnego projektu *Bank Srebrnej Gospodarki – Punkt Wiedzy*, prowadzonego we współpracy z radami seniorów z całego kraju. Są to spotkania online, odbywające się w każdą środę, w godz. 18.00-20.00. Wystarczy zgłosić się e-mailowo na adres: rada@wrs.waw.pl. W odpowiedzi odeślemy link aktywacyjny.

Jesteśmy też inicjatorami i realizatorami Forum Środowisk Senioralnych, w tym roku odbędzie się II edycja. Chcemy rozmawiać w październiku z organizacjami pozarządowymi, które pracują z seniorami i na ich rzecz.

30 września będziemy również uroczystie obchodzić Dzień Warszawskiego Seniora. Już dzisiaj zapraszamy na doroczne Warszawskie Dni Seniora, w tym także na wrześniową V Warszawską Olimpiadę Seniorów.

W grudniu odbędzie się Seminarium Warszawskich Rad Seniorów – podsumowanie wspólnej pracy i realizacji polityki senioralnej.

Warszawska Rada Seniorów spotyka się na sesjach plenarnych, poza tym pracują zespoły stałe i czasowe. Zawsze można nas wesprzeć dobrymi pomysłami i własnym zaangażowaniem. Publikujemy w miesięczniku „Pokolenia”, jesteśmy na posiedzeniach komisji i sesjach rady miasta, aby być na bieżąco przy tworzeniu obowiązującego prawa. #

Bemowo dla seniorów

Urszula Kierzkowska, burmistrz Dzielnicy Bemowo, jest osobą młodą, ale potrzeby seniorów rozumie, jak mało kto: – *Funkcjonujące w społeczeństwie stereotypowe wyobrażenia na temat osób starszych są krzywdzące i często przyczyniają się do stygmatyzacji. Na co dzień seniorzy spotykają się także z wykluczeniem z powodu statusu materialnego, złego stanu zdrowia czy niepełnosprawności. W konsekwencji prowadzi to często do osamotnienia, izolacji, a nawet depresji. Seniorzy stanowią ponad 20 proc. populacji wszystkich mieszkańców Bemowa, dlatego jako urząd dzielnicy kładziemy szczególny nacisk na należytą opiekę, integrację oraz ciekawe zagospodarowanie ich czasu. Pragniemy, aby osoby starsze łagodnie doświadczwały zmian w otaczającym świecie, np. poprzez naukę obsługi komputerów i smartfona czy naukę języków obcych. Otworzyliśmy Bemowską Szopę, w której seniorzy u boku fachowca naprawią np. zepsutą szafkę. Posiadamy bardzo aktywny Klub Bemowskiego Seniora, który prowadzi m.in. warsztaty plastyczne. Takie działania nie tylko pozwalają seniorom nadążyć za szybko rozwijającym się światem, lecz także przeciwdziałają alienacji. Wierzimy, że odpowiednia opieka i regularne spotkania z rówieśnikami w przyjaznych okolicznościach są kluczem do szczęśliwej starości* – informuje pani burmistrz.

Wydziały Urzędu Dzielnicy Bemowo

Wydział Sportu i Rekreacji – organizuje zajęcia rekreacyjno-sportowe podnoszące sprawność fizyczną, pozwalające seniorom aktywnie spędzać czas: nordic walking, zumbę, jogę, grę w bule, ringo, brydża, szachy oraz aqua aerobik, pływanie, taniec.

Dane teleadresowe:

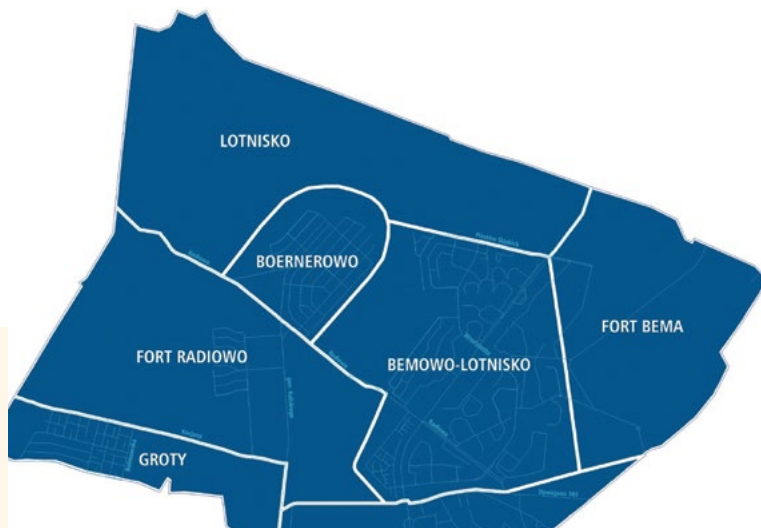
ul. Powstańców Śląskich 70
IV piętro, pokój 463
tel. 22 443 476 00
e-mail: bemowo.wsr@um.warszawa.pl
www: bemowo.um.warszawa.pl

Wydział Kultury – oferuje działania z zakresu kultury: koncerty, spektakle, projekcje filmowe, warsztaty artystyczno-plastyczne oraz wokalne.

Dane teleadresowe:

ul. Powstańców Śląskich 70
IV piętro, pokój 415
tel. 22 443 78 16
e-mail: bemowo.wku@um.warszawa.pl

Wydział Polityki Społecznej i Zdrowotnej – organizuje bezpłatne zajęcia dla seniorów: pływanie na basenie (w tym aqua aerobik), ćwiczenia na zdrowy kręgosłup, gimnastykę rehabilitacyjną, jogę, fitness, taniec towarzyski. Obowiązują zapisy.



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

Dane teleadresowe:

ul. Powstańców Śląskich 70
tel. 22 443 78 00
e-mail: bemowo.zdrowie@um.warszawa.pl

Bemowskie Centrum Kultury

Centrum prowadzi warsztaty i wykłady o tematyce społecznej, kulturalnej i historycznej, organizuje wizyty w muzeach i galeriach oraz prowadzi odpłatne zajęcia z: tworzenia ceramiki, dekorowania wnętrz, jogi, teatralne (zniżki dla posiadaczy Karty Dużej Rodziny lub Warszawskiej Karty Miejskiej).

Dane teleadresowe:

ul. Rozłogi 18
tel. 798 992 039
e-mail: info@bemowskie.pl
www: bemowskie.pl

Klub Bemowskiego Seniora

W stałej ofercie klubu znajdują się: spotkania integracyjne, brydż, gry planszowe, koło turystyczne, zajęcia rękodzielnicze, plastyczne, podstawy krawiectwa, tworzenie biżuterii artystycznej.

Dane teleadresowe:

ul. Powstańców Śląskich 44
tel. 609 455 040
e-mail: bemowo.kbs@um.warszawa.pl
www: facebook.com/kbsbemowo

Akademia Bemowskiego Seniora

Działania akademii nakierowane są na: zwiększenie aktywności osób starszych, twórcze wypełnienie im wolnego czasu oraz pomoc w nawiązywaniu nowych relacji międzyludzkich, co przeciwdziała izolacji i samotności. Jednostka oferuje: zajęcia komputerowe, naukę języka angielskiego, koncerty, a także wykłady tematyczne z dziedziny kultury, sztuki, sportu, zdrowia, podróży itp.

Dane teleadresowe:

ul. Powstańców Śląskich 70
tel. 22 443 78 00
e-mail: bemowo.zdrowie@um.warszawa.pl
www: bemowo.um.warszawa.pl

Forum Bemowskich Seniorów

Wspiera i integruje środowiska senioralne, wymienia doświadczenia, współpracuje, dyskutuje o potrzebach osób starszych, podejmuje inicjatywy w sprawach senioralnych. Podczas spotkań liderzy placówek wchodzących w skład forum przedstawiają profil działalności swoich organizacji oraz wymieniają się informacjami o ofercie programowej skierowanej do seniorów.

Dane teleadresowe:

ul. Rozłogi 10
tel. 22 487 13 81
[www: opsbemowo.waw.pl](http://www.opsbemowo.waw.pl)

Ośrodek Pomocy Społecznej

W ofercie ośrodka znajdziemy: klub seniora, wczasy dla seniorów, koła zainteresowań, warsztaty rękodzieła artystycznego, manualne, wykorzystujące różne techniki plastyczne, treningi pamięci, choreoterapię (tańce w kręgu, tańce integracyjne, tańce „na siedząco”), wykłady, prelekcje, grupowe wyjścia do kina, teatru, zajęcia ruchowe, wycieczki, pikniki i spotkania świąteczne.

W ramach wsparcia opiekuńczego osoby samotne, które ze względu na wiek, niepełnosprawność lub chorobę wymagają opieki innych, mogą liczyć na: pomoc w zakupach, przygotowaniu i dostarczeniu posiłków, umówieniu wizyt lekarskich, sprzątaniu mieszkania, załatwianiu spraw urzędowych, spacerach w towarzystwie, opiekę higieniczno-sanitarną (usługi z tej kategorii są odpłatne). Wolontariusze skupieni przy OPS pomagają osobom starszym, niepełnosprawnym, samotnym, niemającym wsparcia w rodzinie. Mogą towarzyszyć podczas spaceru, wyjścia do placówek kulturalno-edukacyjnych, lekarza, spędzić wspólnie czas na rozmowie, poczytać książkę itp. OPS świadczy pomoc rzeczową i finansową na rzecz seniorów w trudnej sytuacji materialnej: oferuje gorące posiłki, dystrybuje odzież, środki sanitarno-higieniczne oraz artykuły spożywcze. W ramach pomocy instytucjonalnej organizuje indywidualne porady specjalistyczne, pomoc psychologiczną, grupy wsparcia, warsztaty tematyczne.

Dane teleadresowe:

ul. Rozłogi 10
tel. 22 48 71 300
e-mail: sekretariat@opsbemowo.waw.pl
[www: opsbemowo.waw.pl](http://www.opsbemowo.waw.pl)

Ośrodek Wsparcia dla Seniorów

Funkcjonuje w strukturach bemowskiego OPS. Działają tu m.in. Klub Seniora „Sami Swoi” i Akademia Seniora „Z Pasją”, gdzie osoby starsze mogą rozwijać swoje zainteresowania i zdolności artystyczne.

W ośrodku działa również Dom Aktywnego Seniora. W trakcie 8-godzinnego pobytu seniorzy, oprócz zajęć aktywizujących i integracyjnych, otrzymują trzy posiłki (odpłatnie).

Dane teleadresowe:

ul. Rozłogi 10
tel. 22 487 03 300 do 305
e-mail: s.pradzynska@opsbemowo.waw.pl

Biblioteka Publiczna Dzielnicy Bemowo

Biblioteka prowadzi na Bemowie kilka placówek, w tym Czytelnię Naukową (ul. Konarskiego 6, tel. 509 533 476, e-mail: bilbem8@e-bp.pl).

Wszystkie punkty są przystosowane do obsługi osób niepełnosprawnych.

Dane teleadresowe:

ul. Powstańców Śląskich 17
tel. 502 321 060
e-mail: sekretariat@e-bp.pl
[www: bibliotekabemowo.pl](http://www.bibliotekabemowo.pl)

Miejsce Aktywności Lokalnej – bMAL

Miejsce, w którym seniorzy mogą realizować swoje pomysły, poznać sąsiadów, spotkać się ze znajomymi, podzielić się swoimi zainteresowaniami, zdobywać nowe umiejętności.

Dane teleadresowe:

ul. Powstańców Śląskich 126
tel. 22 569 71 60
e-mail: bmalbemowo@gmail.com
[www: bmal.bemowo.waw.pl](http://www.bmal.bemowo.waw.pl)

Bemowska Rada Seniorów

Rada pełni funkcje doradczą, konsultacyjną i inicjatywną, monitoruje potrzeby bemowskich seniorów, współpracuje i tworzy odpowiednie warunki do aktywizacji osób w starszym wieku, integruje środowiska osób dojrzałych i pobudza do podejmowania inicjatyw lokalnych. Bemowska Rada Seniorów była pomysłodawcą i organizatorem pierwszych w Polsce Targów Pracy dla Seniorów. Jest także opiekunem i twórcą reprezentacji sportowej seniorów, która z sukcesami startuje na arenach Warszawy i Mazowsza.

Członkowie rady dyżurują co tydzień w Urzędzie Dzielnicy Bemowo.

Dane teleadresowe:

ul. Powstańców Śląskich 70
IV piętro, pokój 422
tel. 22 44 37 770
e-mail: bemowo.wor@um.warszawa.pl,
t.wisniewski@um.warszawa.pl

Uniwersytet Trzeciego Wieku Woli i Bemowa

UTW prowadzi działalność nakierowaną na szeroko rozumianą aktywizację seniorów, zapobieganie wykluczeniu i osamotnieniu, poprawę stanu zdrowia i edukację. Cele te realizuje poprzez: cotygodniowe wykłady, lekcje języków obcych, kursy komputerowe, warsztaty literackie i historyczne, zajęcia rehabilitacyjne – gimnastykę w sali i na basenie, nordic walking, wycieczki, spotkania integracyjne.

Dane teleadresowe:

ul. Staszica 7/9
tel. 600 193 623
e-mail: uniwerytet3wieku@vp.pl
[www: utw.waw.pl](http://www.utw.waw.pl)



TEKST I ZDJĘCIE:
ANDRZEJ ZAWADZKI

Pamięci pomordowanych na Wschodzie



13 KWIETNIA MINIE 80 LAT OD MOMENTU, GDY ŚWIAT DOWIEDZIAŁ SIĘ O ZBRODNI, KTÓRA MIAŁA MIEJSCE W OKOLICACH KATYNIA. WŁAŚNIE TEGO DNIA NIEMCY ODKRYLI W LESIE ZBIOROWE MOGIŁY POLSKICH ŻOŁNIERZY ZAMORDOWANYCH PRZEZ NKWD. PÓŹNIEJ OKAZAŁO SIĘ, ŻE TAKICH MASOWYCH GROBÓW, POŁOŻONYCH W RÓŻNYCH PUNKTACH, JEST ZNACZNIE WIĘCEJ... POLICZONO, ŻE ZAMORDOWANO W TEN SPOSÓB ŁĄCZNIE NIE MNIEJ NIŻ 22 TYS. POLAKÓW, WIĘŹNIÓW OBOZÓW JENIECKICH. OD TAMTEGO CZASU PRZYJĘŁO SIĘ OKREŚLAĆ TE WSZYSTKIE CZYNY MIANEM ZBRODNI KATYŃSKIEJ.

Na to, by Rosja przyznała się do popełnienia zbrodni, musieliśmy czekać aż do 1990 r., kiedy to przekazano nam część dokumentów z tamtejszych archiwów. Wtedy też Sejm RP ustanowił 13 kwietnia Dniem Pamięci Ofiar Zbrodni Katyńskiej.

Przez długie lata nie można było mówić w Polsce o Katyniu jako zbrodni sowieckiej. Temat albo był zbywany milczeniem, albo usiłowano przypisać sprawstwo ludobójstwa Niemcom. Wiedzą o tym najlepiej rodziny ofiar, które samorzutnie zorganizowały się w – najpierw nieformalne, a wręcz tajne – grupy zwane Rodzinami Katyńskimi. Obecnie do oficjalnego stowarzyszenia należy 28 Rodzin Katyńskich (czasem nazwy nieco się różnią). Działają

niemal we wszystkich województwach, w niektórych byłych miastach wojewódzkich, a nawet w mniejszych miejscowościach, jak np. Mogilno.

O Stowarzyszeniu Rodzina Katyńska w Warszawie rozmawiam z jej prezesem, Markiem Krystyniakiem.

Pan Marek opowiada mi o latach, gdy działalność grupy nie miała jeszcze charakteru zinstytucjonalizowanego.

– Stowarzyszenie Rodzina Katyńska w Warszawie powstało na przełomie października i listopada 1988 r. z inicjatywy Jolanty Klimowicz i jej męża, Edmunda Osmańczyka, oraz Andrzeja Wajdy, Bożeny Łojek i Jana Platera-Gajewskiego. Inicjatywa ta spotkała się z serdecznym poparciem ówczesnego proboszcza parafii św. Karola Boromeusza, ks. Stefana Niedzielaka, który zaofiarował organizacji swą pomoc, a także pomieszczenie w budynku plebanii przy ul. Powązkowskiej, gdzie do dziś dyżuruje zarząd i spotykają się członkowie. Początkowo, w latach 90., do stowarzyszenia należało ponad 2 tys. osób, w tym blisko 300 wdów, obecnie zostało niespełna 500 członków i nie ma już wśród nas żadnej wdowy – słyszę.

Jak czytam w statucie, cele stowarzyszenia to: ujawnianie, dokumentowanie i utrwalanie prawdy o zbrodni katyńskiej oraz podtrzymanie pamięci o niej wśród potomnych, organizowanie obchodów rocznicowych, popularyzowanie postaci i zasług pomordowanych w walkach o niepodległość Polski.

A jakie są ważniejsze dokonania stowarzyszenia? Marek Krystyniak rozpoczyna od początków istnienia organizacji:

– W kwietniu 1989 r., na nasz wniosek złożony w marcu 1989 r. w Radzie Ochrony Pamięci Walk i Męczeństwa, kłamiwy tekst na pomniku w Dolince Katyńskiej na cmentarzu wojskowym, który brzmiał: „Żołnierzom polskim, ofiarom hitlerowskiego faszyzmu,

spoczywającym w ziemi katyńskiej – 1941” zastąpiono nowym: „Polskim oficerom zamordowanym w Katyniu”. Później na krzyżu umieszczono napis: „KATYŃ 1940” i nazwy obozów: „Kozielsk”, „Ostaszków”, „Starobielsk”. W tym samym roku zorganizowano pierwszą autokarową pielgrzymkę do Katynia. W marcu 1990 r. odbyła się manifestacja członków stowarzyszenia przed ambasadą ZSRR. Delegacja złożyła na ręce ambasadora petycję, skierowaną do przewodniczącego Prezydium Rady Ministrów ZSRR, z żądaniem, by w 50. rocznicę zbrodni ujawniono prawdę o tym masowym mordzie. Reakcja była szybka, bo już 13 kwietnia tegoż roku prezydent Gorbaczow przekazał prezydentowi RP imienne listy jeńców obozów w Kozielsku, Ostaszkowie i Starobielsku. W ślad za tym, w czerwcu, powstała Sekcja Poszukiwań WRK, której członkowie przetłumaczyli, opracowali i udostępnili (17 września) kartotekę blisko 15 tys. ofiar więzionych w obozach. Udzielano zainteresowanym informacji zarówno w siedzibie, jak i korespondencyjnie – kilka tysięcy rodzin dowiedziało się o nieznanych im dotąd losach bliskich. Wykorzystując to opracowanie, od 1990 r. umieszczamy na ścianach zewnętrznych kościoła św. Karola Boromeusza tabliczki memoratywne ofiar zbrodni. Obecnie tych tabliczek jest blisko 1400.

– Od 2007 r. jednostka aktywnie uczestniczy w projekcie edukacyjnym Stowarzyszenia Parafiada „Katyń... ocalić od zapomnienia”, akcji polegającej na sadzeniu Dębów Pamięci. Każdy dąb ma symbolizować jedno nazwisko z listy katyńskiej, a organizatorzy zobowiązują się do opieki nad drzewkiem – dodaje prezes Krystyniak.

Ten projekt jest mi znany, ponieważ uczestniczyłem w nim osobiście (mój stryj był jeńcem Ostaszkowa i został zamordowany w Twerze), a także pisałem o dębach w „Pokoleniach”, przy okazji 80. rocznicy zbrodni.

– W kwietniu 2010 r., staraniem ówczesnego prezesa stowarzyszenia, Grzegorza Hofmana, rondo przy Cmentarzu Wojskowym nazwano Rondem Ofiar Zbrodni Katyńskiej. Wyjeżdżamy corocznie na Jasnogórskie Pielgrzymowanie Rodzin Katyńskich, a 13 kwietnia 1996 r. w Watykanie spotkaliśmy się z papieżem Janem Pawłem II na specjalnej audiencji poświęconej ogólnopolskiej

pielgrzymce Rodzin Katyńskich, podczas której nasza delegacja wręczyła ojcu świętemu św. legitymację Honorowego Członka WRK nr 1 oraz Medal Katyński. Nasi członkowie spotkali się wcześniej z papieżem w parku Agrykola, a także przed pomnikiem „Poległym i pomordowanym na Wschodzie”. Od początku prowadzimy działalność popularyzatorską i informacyjną przybliżającą proble-

matykę zbrodni katyńskiej, zwłaszcza młodemu pokoleniu, m.in. poprzez spotkania na temat tego mordu, aby prawda tamtych lat nie została zniekształcona. Organizowaliśmy wystawy czasowe, eksponowane w kościołach, domach kultury, bibliotekach itp. Każdego roku w kwietniu uczestniczymy w Katyńskim Marszu Cieni, upamiętniającym ofiary zbrodni. Setki naszych członków odwiedziło cmentarze wojenne w Bykowni, Charkowie, Katyniu i Miednoje – biorąc udział w wyjazdach organizowanych przez władze państwowe lub biura podróży. W 2014 r. ustanowiono okolicznościowy „Guzik Katyński” oraz medal pamiątkowy „Prawda i Pamięć”, którymi wyróżnia się osoby i instytucje szczególnie zaangażowane w utrwalanie pamięci historycznej oraz działalność na rzecz ofiar zbrodni katyńskiej – kończy swoją wypowiedź Marek Krystyniak.

Ze względu na wspólne cele i wartości – walkę o prawdę i pamięć o człowieku – dla Rodzin Katyńskich wyróżnienie „Memoriału” ma szczególne znaczenie. Jest to międzynarodowe stowarzyszenie historyczno-oświa-

towe, charytatywne i obrony praw człowieka. „Memoriał” powstał w latach 80. XX w. jako zrzeszenie niezależnych organizacji. Stowarzyszenie zostało oficjalnie zamknięte i zlikwidowane decyzją rosyjskiego sądu najwyższego 5 kwietnia 2022 r. W czerwcu jego byli członkowie oraz zwolennicy zdecydowali o powołaniu Centrum Obrony Praw Człowieka „Memoriał” – organizacji społecznej, choć już bez osobowości prawnej. Po ataku na Ukrainę władze Rosji robią wiele, by odwrócić prawdę o sprawach zbrodni katyńskiej, o czym świadczą kłamliwe wypowiedzi polityków i dziennikarzy, zdejmowanie tablic pamiątkowych, próby ograniczania dostępu do Polskich Cmentarzy Wojennych itp. #

**WARTO PRZYPOMNIEĆ,
ŻE W 2022 R. POKOJOWĄ
NAGRODĘ NOBLA PRZY-
ZNANO ORGANIZACJI „MEMO-
RIAŁ” Z ROSJI. W UZASADNI-
NIU KOMITET NAPISAŁ, ŻE:
„LAUREACI SĄ PRZEDSTAWI-
CIELAMI SPOŁECZEŃSTWA
OBYWATELSKIEGO W SWOICH
OJCZYZNACH. PRZEZ WIELE
LAT WSPIERALI PRAWO DO
KRYTYKI WŁADZY I OCHRONĘ
FUNDAMENTALNYCH PRAW
OBYWATELI. PODJĘLI NIEZWY-
KŁY WYSIŁEK, ABY UDOKUMEN-
TOWAĆ ZBRODNIĘ WOJENNE,
PRZYPADKI ŁAMANIA PRAW
CZŁOWIEKA I NADUŻYĆ
WŁADZY. WSPÓLNIE UKAZUJĄ
ZNACZENIE SPOŁECZEŃ-
STWA OBYWATELSKIEGO DLA
POKOJU I DEMOKRACJI”.**



TEKST:
**ALEKSANDRA
LAUDAŃSKA**



Fot. Pexels, Cottonbro Studio

ChatGPT

Czym jest i co umie?

GPT TO GENERATIVE PRE-TRAINED TRANSFORMER, CZYLI „WSTĘPNIE WYTRENOWANY TRANSFORMATOR GENERATYWNY”. INNYMI SŁOWY TO NOWATORSKIE NARZĘDZIE GENERUJĄCE TEKST NA PODSTAWIE DANYCH, KTÓRYMI ZOSTAŁ „WYTRENOWANY” LUB „NAKARMIONY”.

Aktualna wersja GPT-3 generuje teksty, korzystając z ponad 8 mln artykułów z Wikipedii, bazując łącznie na 175 mld parametrów. Używa do tego sztucznej inteligencji. Żeby korzystać z chatu, trzeba zarejestrować się na stronie chat.openai.com. Po założeniu konta można zadawać pytania zarówno po angielsku, jak i w języku polskim. Trafność odpowiedzi czasami jest zaskakująca, ale chatowi zdarza się też, jak mówi jego współtwórca, Wojciech Zaremba, „halucynować” – dawać odpowiedzi, które nie są prawdziwe.

Mankamentem najnowszej dostępnej wersji jest to, że nie korzysta z aktualnych treści – chat został wytrenowany na tekstach napisanych do 2021 r.

Jego następca – GPT-4 – to narzędzie multimodalne. Oznacza to, że pracuje nie tylko z tekstem, lecz także z obrazami. Można przysłać mu zdjęcia i filmy, a on jest w stanie opisać, co widzi. Tworzy również obrazy na zamówienie – według podanego opisu. Więcej, tworzy też wideo!

Przygotowując numer do druku, nie mamy jeszcze możliwości skorzystania z wersji GPT-4. Zatrudniłszy za to do pracy ChatGPT-3: wydaliśmy mu polecenie, by napisał artykuł o polskich zwyczajach wielkanocnych. „Podaj ciekawostki, potrawy, zwyczaje regionalne. Wyjaśnij genezę tych świąt” – brzmiała część naszego zadania. Poniżej przeczytacie wygenerowany przez chat tekst – nie poddaliśmy go ani redakcji, ani korekcie. Myślicie, że zabierze nam pracę? 😊

Wielkanoc to jedno z najważniejszych świąt w Polsce. Obchodzone jest ono co roku wraz z nadejściem wiosny, na przełomie marca i kwietnia. Jest to czas radości, w którym Polacy gromadzą się w rodzinnych domach, by świętować razem.

Pochodzenie świąt Wielkanocnych wiąże się z chrześcijaństwem. Według Biblii, Jezus Chrystus zmartwychwstał trzeci dzień po swojej śmierci na krzyżu, co jest uznawane przez chrześcijan za najważniejsze wydarzenie w historii świata. Wielkanoc to właśnie upamiętnienie tej chwili, która wyznacza zwycięstwo życia nad śmiercią.

W Polsce tradycje związane z Wielkanocą są bardzo bogate i różnorodne. Zaczynają się one już od czasu Wielkiego Postu, czyli 40-dniowego okresu pokuty i modlitwy przed Wielkanocą. W tym czasie Polacy przestrzegają odmawiania różańca, uczestniczą w rekolekcjach i dobrowolnych postach.

Wielkanoc rozpoczyna się w Polsce już w Niedzielę Palmową, czyli w dzień, w którym Polacy przygotowują i niosą do kościoła palmy, symbolizujące ożywienie natury po zimie. W kolejne dni trwania świąt, Polacy przygotowują

swoje domy, dekorują je zajaczkami, malują pisanki i pieką tradycyjne ciasta.

Regionalne zwyczaje związane z Wielkanocą są bardzo różnorodne w całej Polsce. W niektórych regionach popularne są takie zwyczaje jak procesje z białymi flagami czy pokropienie wodą święconą, w innych zaś popularne są takie tradycje jak wyścigi kurcząt czy konkursy na najpiękniejszą palmę.

W Polsce tradycją jest również przygotowanie wielkanocnego śniadania, podczas którego składa się sobie życzenia, dzieli się jajkiem, kiełbasą, chlebem i chrzanem. W czasie Wielkanocy popularnym daniem są także mazurki, czyli ciasta z bakaliami i kandyzowanymi owocami.

W Polsce, jak i w innych krajach, Wielkanoc kojarzy się przede wszystkim z jajkiem, który jest symbolem życia i płodności. Polacy malują jaja na kolorowo, ozdabiają je wstążkami czy naklejkami, a następnie dzielą się nimi z bliskimi.

Wielkanoc to czas radości, wspólnego świętowania i rodzinnej atmosfery. Polacy zachowują tradycje związane z tymi świętami z wielką pieczołowitością i przekazują je z pokolenia na pokolenie. #

Szanowni Seniorzy!

Z okazji Wielkanocy przekazujemy Wam najserdeczniejsze życzenia. Niech te radosne święta będą wypełnione życzliwością i spokojem, wiarą i ufnością w nadchodzący czas. Niech budząca się do życia wiosna przyniesie optymizm i chęć do realizacji planów i marzeń. Alleluja!


WARSZAWSKA
RADA SENIORÓW



25.04 - 30.04 TYDZIEŃ MIĘDZYPO

CO: (Nie)znani Polacy i ich wynalazki, pomysły, osiągnięcia – wykład

Opowieść o wybranych sylwetkach naszych rodaków, którzy zapisali się na kartach historii, oraz o różnych polskich wynalazkach używanych do dzisiaj.

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

KIEDY: 24.04, godz. 10.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: tel. 22 211 90 47

CO: Wiosna pokoleń – dzieciaki seniorom – II edycja festiwalu

GDZIE: Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 98, ul. Kondratowicza 23

KIEDY: 24-28.04, godz. 10.00-19.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: w98@multibiblioteka.waw.pl, tel. 22 811 18 57

CO: Tajemnice Czechowic, czyli spacerem przez Stary Ursus – spacer organizowany przez Izbę Tożsamości Ursusa

GDZIE: spotkanie przed Domem Kultury „Portiernia”, ul. Traktorzystów 20

KIEDY: 24.04, godz. 11.00-13.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: dk.portiernia@gmail.com, tel. 22 350 17 80

CO: RYTM, RUCH, RELACJE – taniec międzypokoleniowy

Mięzypokoleniowe zajęcia dla wszystkich tych, którzy kochają tańczyć i wiedzą, że ruch to prosta droga do szczęścia.

GDZIE: Wawerskie Centrum Kultury, ul. Powojowa 2

KIEDY: 24.04, godz. 12.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: tel. 22 277 49 64

CO: Biblioteczne relaksacje – spotkanie integracyjne

Spotkanie dla kreatywnych seniorów, podczas którego odbędą się quizy, rozmowy o książkach i na tematy bieżące.

GDZIE: Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 11 „Na Kole”, ul. Ciołka 20

KIEDY: 24.04, godz. 12.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: w11@bpwola.waw.pl

CO: Kreatywne pisanie międzypokoleniowych haseł z Loesje

GDZIE: CAM, ul. Armii Ludowej 9

KIEDY: 24.04, godz. 12.00-15.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: tel. 723 244 387

CO: Doradztwo cyfrowe – indywidualne porady

GDZIE: Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 6, ul. Strzelecka 21/25

KIEDY: 24.04, godz. 12.00-16.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: wyp6@bppn.waw.pl, tel. 22 619 15 26

CO: Kalambury piaskiem i nie tylko

GDZIE: biblioteki „Pod Skrzydłami” i „Piątka”, ul. Grójecka 109

KIEDY: 24.04, godz. 15.00-18.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: tel. 22 659 44 56, 798 651 682

CO: Splatamy makramy – międzypokoleniowe warsztaty rękodzieła

GDZIE: Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr XXXIII, al. Niepodległości 19

KIEDY: 24.04, godz. 16.00

WSTĘP: bezpłatny (liczba miejsc ograniczona)

ZAPISY: bdxxxiii@bpmokotow.waw.pl, tel. 22 847 63 43

CO: Ursynowskie Międzypokoleniowe Rozgrywki Planszówkowe

GDZIE: Ursynowskie Centrum Kultury „Alternatywy”, ul. Gandhi 9

KIEDY: 24.04, godz. 16.00-20.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: tel. 22 276 20 82

CO: Zabawa z kulodromami CUBORO

GDZIE: Filia nr 137 Biblioteki Publicznej w Dzielnicy Wilanów, al. Rzeczypospolitej 14

KIEDY: 24.04, godz. 16.30

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: mw@bibliotekawilanowska.pl, tel. 22 642 24 26

CO: Niezwykłe przyjaźnie – warsztaty literacko-plastyczne dla dzieci w wieku 6-8 lat i ich opiekunów

GDZIE: Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 45, ul. Meksykańska 3

KIEDY: 24.04, godz. 17.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: mw@bibliotekawilanowska.pl, tel. 22 642 24 26

CO: Rodzinne drzewa życia – spotkanie

Warsztaty, podczas których seniorzy wraz z wnukami tworzą drzewa genealogiczne swoich rodów. Dodatkowo, korzystając z internetowych herbarzy, będzie można wzbogacić swoje drzewo o herb.

GDZIE: Czytelnia nr XIX, ul. Kolorowa 17

KIEDY: 24.04, godz. 17.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: czyt19@bpursus.waw.pl

CO: Przedłużona nagle przydatność – kolaże z Wisławą Szymborską

GDZIE: Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 106, ul. Twarda 64

KIEDY: 24.04, godz. 17.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: w106@bpwola.waw.pl

CO: Potańcówka międzypokoleniowa

Zapraszamy na międzypokoleniową zabawę taneczną z DJ-em!

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

KIEDY: 24.04, godz. 17.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: tel. 22 636 70 42

KOLENIOWY W WARSZAWIE

CO: Łączy nas natura – warsztaty z hortiterapii

Podczas spotkania powstaną prace artystyczne, wykonane techniką mixed media, które utworzą wystawę wyeksponowaną w bibliotece.

GDZIE: Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 41, ul. Skoczylasa 9

KIEDY: 24.04, godz. 17.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: wyp41@bppn.waw.pl, tel. 22 818 09 00

CO: Pierwsze urodziny Międzypokoleniowego Klubu Książki

GDZIE: NASZA Klubokawiarnia Międzypokoleniowa, ul. Stalowa 29

KIEDY: 24.04, godz. 17.00-18.30

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: tel. 515 211 567

CO: Czy 2+2 to 5? Fake newsy, czyli fałszywe informacje w internecie. Jak je rozpoznać? – wykład

GDZIE: CAM AL, ul. Armii Ludowej 9

KIEDY: 25.04, godz. 14.00-16.00

WSTĘP: bezpłatny

CO: Poczytaj mi babciu/dziadku swoją ulubioną bajkę

GDZIE: Biblioteka Główna, ul. Kolegiacka 3

KIEDY: 24.04, godz. 18.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: tel. 22 423 57 55

CO: zGRAjmy się – międzypokoleniowe spotkania przy grach

GDZIE: Biblioteka w Terminalu Kultury Gocław (I piętro), ul. Nowaka-Jeziorańskiego 24

KIEDY: 24-27.04, godz. 17.00-20.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: tel. 22 277 61 34, 22 277 61 15

CO: Wieku nie mierzy się czasem – warsztaty międzypokoleniowe

GDZIE: Wypożyczalnia nr 16, ul. Słowackiego 19A

KIEDY: 25.04, godz. 16.00-18.30

WSTĘP: bezpłatny (maksymalna liczba par – 8)

ZAPISY: tel. 22 833 21 83

CO: Zabawa z kulodromami CUBORO

GDZIE: Filia nr 133 Biblioteki Publicznej w Dzielnicy Wilanów, ul. Przyczółkowa 27A

KIEDY: 25.04, godz. 16.30

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: powsin@bibliotekawilanowska.pl, tel. 22 648 25 03

CO: Przy kawie o książkach – spotkanie Dyskusyjnego Klubu Książki

GDZIE: Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 4, ul. Radzymińska 50

KIEDY: 25.04, godz. 16.30

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: wyp4@bppn.waw.pl, tel. 22 818 75 65

CO: Warsztaty szydełkowania dla początkujących

GDZIE: Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 37, ul. Smoleńska 94

KIEDY: 25.04, godz. 17.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: w37@multibiblioteka.waw.pl, tel. 22 678 55 22

CO: Słoneczna Malta – spotkanie podróżnicze

GDZIE: Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 101, ul. Żąbkowska 23/25

KIEDY: 25.04, godz. 17.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: wyp101@bppn.waw.pl, tel. 22 619 81 22

CO: Spotkanie z Powstańcem Warszawskim

GDZIE: Dom Powstańców Warszawskich, u. Nowolipie 22

KIEDY: 25.04, godz. 17.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: tel. 723 244 390

CO: Kwiaty nie zakwitną bez ciepła słońca – ludzie potrzebują ciepła przyjaźni – warsztaty międzypokoleniowe

GDZIE: Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży, ul. Bazylińska 6

KIEDY: 25.04, godz. 17.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: bd53@multibiblioteka.waw.pl, tel. 22 811 19 15

CO: Chwile tkane i dziergane

GDZIE: Wypożyczalnia nr 124 „Zielona”, ul. Berensona 38

KIEDY: 25.04, godz. 18.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: wyp124@bibliotekabialoleka.pl, tel. 22 675 05 12

CO: Matka Makryna – spektakl

GDZIE: Teatr Studio, pl. Defilad 1

KIEDY: 25.04, godz. 19.00

WSTĘP: 25 zł (bilety dostępne online lub w kasie teatru)

CO: Zamek Montaigne’a, klasztor Pascala, czyli filozofia zapisana na murach – wykład z prezentacją dr Joanny Roś

GDZIE: Czytelnia „Pod Sowami”, ul. Zajączka 8

KIEDY: 26.04, godz. 11.00

WSTĘP: 25 zł

ZAPISY: czytelnia@bpzoliborz.pl, tel. 22 832 23 68

CO: Spacer po EkoParku w Gołąbkach – organizowany przez Dom Kultury „Portiernia”

GDZIE: spotkanie przed Szkołą Podstawową nr 2, ul. Orłów Piastowskich 47

KIEDY: 26.04, godz. 11.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: dk.portiernia@gmail.com, tel. 22 350 17 80



Fot. Pexels

CO: Fabryka drewna – warsztaty

Uczestnicy będą mogli wykonać skrzyneczkę (pudełko) z drewna lub jeden z przygotowanych drewnianych modeli samochodów z epoki PRL.

GDZIE: Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa”, FabLab Wbijaj!, ul. Stara 4

KIEDY: 26.04, godz. 15.00-17.30

WSTĘP: bezpłatny (limit miejsc – 12)

ZAPISY: fablabwbijaj@rodzinnawarszawa.pl

CO: Bojowniczkę – oprowadzanie kuratorskie po wystawie

GDZIE: Galeria Studio, pl. Defilad 1

KIEDY: 26.04, godz. 15.00

WSTĘP: bezpłatny

CO: Popołudnie z makramą – warsztaty

GDZIE: Muzeum Łazienki Królewskie, Centrum Edukacji Ekologicznej w Nowej Palmiarni, ul. Agrykola 1

KIEDY: 26.04, godz. 16.00-18.00

WSTĘP: 5 zł

ZAPISY: j.zubrowska@lazienki-krolewskie.pl, tel. 518 715 694

CO: Filcowe broszki – warsztaty

GDZIE: Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa”, ArtLab, ul. Stara 4

KIEDY: 28.04, godz. 13.00-14.00

WSTĘP: bezpłatny (limit miejsc – 15)

ZAPISY: artlab@rodzinnawarszawa.pl

CO: Uroboros, czyli wieczne życie – warsztaty plastyczne

GDZIE: Muzeum Farmacji, ul. Piwna 31/33

KIEDY: 29.04, godz. 11.00-12.15

WSTĘP: 10 zł

ZAPISY: marek.luszczczyk@muzeumwarszawy.pl, tel. 511 731 219

CO: Otwarta pracownia haftu

GDZIE: Muzeum Woli, ul. Srebrna 12

KIEDY: 29.04, godz. 11.00-15.00

WSTĘP: 10 zł

ZAPISY: katarzyna.zukowska@muzeumwarszawy.pl, tel. 22 277 44 69

CO: Poznawanie rzeźb w Parku Rzeźby na Bródnie – gra terenowa dla osób w każdym wieku

GDZIE: Klub Seniorek i Seniorów Nowoczesnych z Muzeum Sztuki Nowoczesnej, CAM „Nowolipie”, Klub Seniorów na Targówku

KIEDY: 29.04, godz. 15.00-17.00

WSTĘP: bezpłatny

CO: Warszawski dzień, czyli socreal na wesoło – kabaret Szczęśliwa 60

GDZIE: Dzielnicowy Ośrodek Kultury Ursynów, ul. Kajakowa 12B

KIEDY: 29.04, godz. 18.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: tel. 22 125 56 02

CO: Muzyka między nami: seniorami, rodzicami i wnukami

GDZIE: Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa”, FabLab Pobite Gary!, ul. Błękitna 32

KIEDY: 30.04, godz. 10.00-16.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: fablabpobitegary@rodzinnawarszawa.pl

CO: Co Fawory mają wspólnego z wojskiem? – spacer wokół Cytadeli

GDZIE: Muzeum Historii Polski, pomnik I Dywizji Pancerniej, pl. Inwalidów

KIEDY: 30.04, godz. 11.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: tel. 22 211 90 47

CO: Warsztaty linorytnicze

GDZIE: Muzeum Drukarni, ul. Żąbkowska 23/25

KIEDY: 30.04, godz. 12.00-13.30

WSTĘP: 10 zł

ZAPISY: tel. 22 620 60 42

CO: Ludzie Grzesiuka – wystawa i wspólne śpiewanie

GDZIE: NASZA Klubokawiarnia Międzypokoleniowa, Stowarzyszenie Teatr Baza, ul. Stalowa 29

KIEDY: 27.04, godz. 16.30-18.30

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: aleksandra.domaradzka@camnowolipie.pl, tel. 515 211 567

CO: Międzypokolenia – spotkanie autorskie z Ewą Nowak

GDZIE: Multimedialna Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 56, ul. Pancera 18

KIEDY: 27.04, godz. 18.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: bd56@bibliotekabialoleka.pl, tel. 22 614 60 80

CO: Motanki ukraińskie – warsztat rękodzielniczy

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

KIEDY: 26.04, godz. 14.00-16.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: izabela.knach@camnowolipie.pl, tel. 723 454 933, 886 778 587

Chcesz brać udział w wydarzeniach?

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

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



Fot. CAM „Nowolipie”



TEKST:
**MARZENA
MICHAŁEK**

JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE?

GOŚCIEM IV SPOTKANIA KLUBU POKOLEŃ BYŁA, NA ŻYCZENIE NASZYCH CZYTELNIKÓW, DR ALEKSANDRA KIELAN – ADIUNKT W ZAKŁADZIE ZDROWIA PUBLICZNEGO WARSZAWSKIEGO UNIWERSYTETU MEDYCZNEGO I CZŁONKINI ZARZĄDU POLSKIEGO TOWARZYSTWA SUICYDOLOGICZNEGO. SPOTKANIE, W GRONIE WIELU SENIORÓW, ODBYŁO SIĘ W GOŚCINNYCH MURACH MIEJSCA AKTYWNOŚCI LOKALNEJ NA BIAŁOŁĘCE. ZORGANIZOWANO JE DZIĘKI WSPÓŁPRACY CAM „NOWOLIPIE”, BIAŁOŁĘCKIEJ RADY SENIORÓW ORAZ DZIELNICY URZĘDU BIAŁOŁĘKA.

Dr Aleksandra Kielan w bardzo interesujący sposób opowiedziała o różnych zagadnieniach związanych ze zdrowiem psychicznym seniorów, odpowiadała też na pytania uczestników. Podczas spotkania wywiązała się żywa dyskusja – mocno skróconą relację publikujemy poniżej.

Temat zdrowia psychicznego nie jest zbyt popularny, bo nie bardzo lubimy o tym mówić. Wynika to z kilku kwestii. O ile rozmowa z sąsiadką o tym, że idziemy do diabetologa, czy też mamy cukrzycę, nie stanowi dla nas żadnego problemu, o tyle o zdrowiu psychicznym nie chcemy za bardzo debatować. Staramy się radzić sobie z nimi samodzielnie, a to nie zawsze jest dobre rozwiązanie, bo bardzo często są to sprawy, które mocno nas przytłaczają. Rozmawiając o zdrowiu, także psychicznym, warto zadać sobie pytanie, czym to zdrowie w ogóle dla nas jest. Jedna osoba odpowie, że to po prostu brak choroby, druga pomyśli: „Jestem zdrowy wtedy, gdy jestem sprawny fizycznie, nic mnie nie boli, nic mi nie dolega”. Jeszcze kolejna zwróci uwagę na tak istotną kwestię, jaką jest możliwość tworzenia relacji społecznych. Definiowanie zdrowia okazuje się więc kwestią subiektywną. Przysłowiowy hipochondryk będzie patrzył na zdrowie zupełnie inaczej niż osoba młoda, która nie poświęca temu tematowi zbyt dużo uwagi. Jeżeli chodzi o części składowe naszego zdrowia, to, oczywiście, poza fizycznym, mamy też zdrowie psychiczne i społeczne, które są często niedoceniane w podejściu holistycznym. Jak często zastanawiamy się, w jakiej kondycji jest nasze zdrowie psychiczne? Czy myślimy o nim →

dopiero wtedy, kiedy pojawi się jakaś choroba? I tutaj pojawia się kwestia, na którą należy kłaść największy nacisk – dbajmy o zdrowie na etapie, gdy jeszcze jesteśmy sprawni, żeby jak najdłużej je utrzymać, wzmacniać, rozwijać. Nie pochylajmy się nad nim dopiero w sytuacji, gdy z powodu choroby możemy je stracić.

Gubią nas stereotypy

Społeczne postrzeganie zdrowia psychicznego jest utożsamiane z brakiem występowania zaburzenia psychicznego, a osoby, które na takowe cierpią, są uważane za „wariatów”. Wstydzimy się takiej łatki. Istnieje przeświadczenie, że zgłoszenie się do psychiatry może wpłynąć na odbiór naszej osoby i nie będziemy już traktowani poważnie. A prawda jest taka, że zapotrzebowanie na opiekę psychiatryczną stale rośnie. Już od jakiegoś czasu żyjemy zanurzeni w wysokim poziomie stresu. Osoby starsze mają przed sobą dodatkowe wyzwania, więc poziom stresu jest u nich jeszcze wyższy niż średni w populacji. Wydarzenia ostatnich lat – pandemia i wojna – to kwestie, do których w pewien sposób się już przyzwyczailiśmy, ale to nie zmienia faktu, że stres cały czas z nami pozostaje.

Kolejnym wyzwaniem podeszłego wieku jest zmiana roli społecznej. Z osób pracujących stajemy się emerytami. Z bycia mamą/tatą stajemy się babcią/dziadkiem. Z osoby, którą do tej pory opiekowali się rodzice, sami stajemy się rodzicami bądź przejmujemy opiekę nad swoimi rodzicami. Opieka nad bliską osobą jest niezwykle stresująca i stanowi wyzwanie, do którego musimy się bardzo dobrze przygotować. Należy pamiętać o konieczności szukania pomocy, jeśli zajdzie taka potrzeba. Nie lubimy przyznawać się do tego, że z czymś sobie nie radzimy. Czasami jednak warto porozmawiać z drugą osobą – wówczas łatwiej znaleźć rozwiązanie.

Czym jest zdrowie psychiczne?

Światowa Organizacja Zdrowia jakiś czas temu wskazywała, że dojrzały wiek zaczyna się powyżej 50. roku życia. Teraz mówimy, że osoby starsze mają więcej niż 65 lat. Na poczucie bycia seniorem wpływa jednak nie tylko ten umowny wiek, lecz przede wszystkim samoocena, to, jak dajemy sobie radę fizycznie, jak czujemy się psychicznie, jak wygląda nasza aktywność. I tak naprawdę to, czy będziemy siebie określali jako osobę starszą, czy też nie, zależy od nas samych. Starość to czas na podejmowanie większej liczby aktywności, które możemy wykonać, ale wcale nie musimy. Bardzo dużo zależy od naszego sposobu myślenia. Są czynniki, na które zupełnie nie mamy wpływu, ale są i takie, nad którymi możemy pracować. I właśnie takie

wydobywanie z siebie optymizmu i szukanie szczęścia w najmniejszych czynnościach, które podejmujemy, to klucz do tego, żeby odnaleźć radość życia.

Jeśli mówimy o zdrowiu psychicznym, to często nie zdajemy sobie sprawy, co tak naprawdę kryje się za tym sformułowaniem. Na pewno składają się na nie nasze cechy osobowości, to, w jaki sposób podchodzimy do otoczenia, do świata, metody radzenia sobie z przeciwnościami.

W psychiatrii rozróżniamy kilka czynności, które budują zdrowie psychiczne. W pierwszej kolejności są to czynności poznawcze, czyli takie, które umożliwiają nam zdobywanie i porządkowanie wiedzy o otaczającym nas świecie. Zaliczamy do nich: uwagę, spostrzeganie, pamięć, język, sposób, w jaki się komunikujemy. Są też czynności, które nadają zdobytym informacjom pewien kierunek i dynamikę. To np.: nasze emocje, motywacja, a także czynności scalające te informacje, czyli świadomość, orientacja, inteligencja i osobowość. Na każdym z tych etapów mogą zająć różnego rodzaju zaburzenia. Klasyfikacja zaburzeń zdrowia psychicznego opiera się właśnie na zaburzeniach tych konkretnych czynności, czyli mamy zaburzenia: uwagi, pamięci, w zakresie nastroju. Naturalny proces starzenia sprawia, że przytępią się nasze zmysły, gorzej widzimy, gorzej słyszymy, ale nie wpływa to na naszą inteligencję. Będą się pojawiały luki w pamięci, które mogą, ale nie muszą, być pierwszymi objawami demencji, bo mogą wynikać z gorszej jakości snu, z odczuć bólowych i innych problemów związanych z procesem starzenia się. Nawet lekarz może mieć problem z jednoznacznym rozróżnieniem zaburzeń zdrowia fizycznego i psychicznego u seniorów, bo jedne wpływają bezpośrednio na drugie. Taka somatyzacja często pojawia się właśnie w przebiegu zaburzeń zdrowia psychicznego.

- **Głos 1 z sali:** Ja obecnie przeżywam straszny stres, bo miałam trzy pogrzeby, jeden za drugim, w taki dołek wpadłam i nie mogłam sobie dać rady. No to starałam się wychodzić z domu, żeby kogoś spotkać, żeby porozmawiać, wymienić parę zdań o tym, gdzie chodzę, co robię, czym zajmuję się w domu. I tak powoli zaczęło to ze mnie schodzić.
- **A. Kielan:** To jest przykład korzystania z pozytywnej strategii radzenia sobie ze stresem. Pani czuła potrzebę poszukiwania wsparcia u innych osób.
- **Głos 1 z sali:** Należę do zespołu tanecznego, do chóru, to mnie wspierało – że ja muszę tam iść, coś zrobić, dać z siebie coś, żeby to ode mnie odeszło. Wracalam do domu, włączałam sobie płytę i śpiewałam.

- **A. Kielan:** Wybierane przez nas sposoby radzenia sobie ze stresem wpływają na grubość tarczy, z którą idziemy przez życie. Każdy z nas ma własną tarczę, tylko niektóre osoby mają ją bardziej, a inne mniej odporną na stresory. Ale wpływ na to mają nie tylko genetyka, budowa naszego mózgu czy czynniki biologiczne. Jeżeli ktoś w rodzinie cierpiał na zaburzenia psychiczne, był uzależniony od alkoholu, wystąpiła próba samobójcza, to jesteśmy bardziej takimi zachowaniami obciążeni. Na pewno warto pracować nad czynnikami, na które mamy wpływ, czyli właśnie nad sposobami radzenia sobie ze stresem. Warto zwrócić uwagę jeszcze na jedno. Pani pozwala sobie pomóc. To jest często kwestia kluczowa. Bo ludzie często potrzebują i poszukują pomocy, ale w konsekwencji nie potrafią jej przyjąć.
- **Głos 2 z sali:** Czy mogłaby nam pani podpowiedzieć, w jaki sposób można aktywizować osoby nieaktywne?
- **A. Kielan:** Nie ma w tym przypadku jednej uniwersalnej recepty – wszystko zależy od konkretnego człowieka, z którym mamy do czynienia. Na pewno ten ktoś musi chcieć – to jest podstawa. Są osoby, dla których oglądanie telewizji będzie oknem na świat i to będzie ich największa aktywność. Warto podsuwać kolejne propozycje, które będą odpowiadały zainteresowaniom danej osoby.
- **Głos 2 z sali:** Czyli stopniować te aktywności?
- **A. Kielan:** Na pewno stopniować. Tempo wprowadzania zmian należy dostosować do tempa, jakie jest do zaakceptowania przez konkretną osobę. Jeżeli ktoś cierpi np. z powodu bardzo głębokiej depresji, to nie stawiamy przed nim nieosiągalnych na tym etapie celów. Osoby w takim stanie mogą potrzebować wsparcia w zapisaniu się do specjalisty, bo same będą miały z tym problem. Zaplanujmy dużo małych celów, aby sprawić, że osiągnięcie tego głównego będzie wydawało się bardziej realne, a dodatkowo będziemy czerpać satysfakcję z realizacji kolejnych kroków. To bardzo ważne.
- **Głos 3 z sali:** Ludzie wstydzą się rozmawiać o problemach psychicznych z rodziną.
- **A. Kielan:** I do tego służą właśnie telefony zaufania. Sposobów uzyskania pomocy mamy naprawdę sporo, zwłaszcza jeśli mieszkamy w Warszawie. Ale i tu musimy przebrnąć przez stygmatyzację. Już teraz możemy tę zmianę rozpocząć, właśnie rozmową. Jeżeli nie będziemy się wstydzić porozmawiać z sąsiadką, zapytać się: „Jak się czujesz? Co czujesz? Czy coś cię ostatnio zdenerwowało?”, to już będzie pierwszy krok ku

tej zmianie. W interwencji kryzysowej mówimy, że osoba, która ma jakiś problem, powinna mówić w 80 proc., a my – w 20 proc. Jednak my nie wytrzymujemy często napięcia, bo lubimy dawać gotowe rozwiązania. „Nie masz najgorzej, głowa do góry” – to nie jest odpowiedź, której oczekuje osoba będąca w kryzysie, która próbuje z nami porozmawiać o swoich emocjach. Zamykamy w ten sposób drzwi do dalszej otwartej rozmowy. W takiej sytuacji zawsze możemy powiedzieć: „Nie wiem, co mam ci teraz odpowiedzieć, ale jestem dla ciebie, mam czas i chętnie ci pomogę”.

Kolejną ważną sprawą jest obalenie mitów dotyczących lekarza psychiatry. Gdy boli cię ząb, idziesz do dentysty, kobiety nie wstydzą się chodzić do ginekologa, panowie – do androloga. Natomiast jeśli chodzi o psychiatrów, panuje w naszym społeczeństwie jakaś zadziwiająca stygmatyzacja. Dlatego trzeba jak najwcześniej edukować na ten temat. Musimy zacząć jak najszybciej pracę z młodzieżą, z dziećmi, by potrafiły radzić sobie z problemami. No i powinniśmy w odpowiedni sposób informować o lekach, które działają na objawy zaburzeń zdrowia psychicznego i często są niezbędne, aby zaspokoić podstawowe potrzeby danej osoby, by w następnym etapie chciała ona podjąć pracę podczas psychoterapii nad przyczynami jej stanu. Wiele osób myśli, że to tabletki, które wpływają na nasz organizm negatywnie, a przecież każdy lek, który znajduje się na rynku, musi zostać zbadany! Korzystajmy z wiedzy lekarzy rodzinnych – to profesjonaliści świetnie przygotowani do udzielenia pierwszej pomocy w przypadku wystąpienia kryzysu psychicznego. Jednak pamiętajmy, że mamy dwie podstawowe metody leczenia w momencie wystąpienia zaburzeń zdrowia psychicznego: psychoterapię, podczas której pracujemy na przyczynach, które spowodowały wystąpienie zaburzenia, albo farmakoterapię, która zadziała na objawy. Lekarz psychiatra jest tą osobą, która przepisze nam leczenie farmakologiczne, natomiast psychoterapeuta będzie nam pomagać pracować na źródłach problemów. Leczenie zaburzeń psychicznych nie jest procesem krótkim. Najczęściej, bardzo uśredniając, bo musimy wziąć pod uwagę stan konkretnego pacjenta, mówimy o przynajmniej 1,5-2 miesiącach leczenia intensywnego i do 9 miesięcy leczenia wspomagającego. #



W TROSCE O ZDROWIE I ŻYCIU

LISTA PRZYJMOWANYCH NA STAŁE LEKÓW I SUPLEMENTÓW Z INFORMACJAMI O UCZULENIACH I KONTAKTEM DO OSOBY, KTÓRĄ TRZEBA POWIADOMIĆ W RAZIE WYPADKU, MOŻE URATOWAĆ ŻYCIE. POD WARUNKIEM, ŻE BĘDZIEMY JĄ STAŁE NOSIĆ PRZY SOBIE. WYPEŁNIONA I WYDRUKOWANA MOŻE SPOCZAĆ W PORTFELU OBOK ZDJĘCIA WNUCZĄT, A SFOTOGRAFIOWANĄ WARTO UMIEŚCIĆ W BIBLIOTECE SWOJEGO SMARTFONA.



TEKST:
MARZENA MICHAŁEK

Wielolekowość jest faktem

W marcowym numerze „Pokoleń” przedstawiliśmy zagrożenia, jakie niesie za sobą wielolekowość, zwłaszcza u pacjentów w dojrzałym wieku. Lidia Kania przypominała w tekście *Wielolekowość u osób starszych (polipragmazja)*, że zagrożenia te są związane nie tylko z przyjmowaniem leków, lecz także suplementów, zwłaszcza tych kupowanych bez konsultacji z lekarzem czy farmaceutą. Dlatego istotne jest, by każdy przeprowadzony przez lekarza wywiad był bardzo szczegółowy i zawierał pytania o stale zażywane leki i suplementy. Poznanie dokładnej sytuacji klinicznej ułatwia lekarzowi postawienie diagnozy i ma kluczowe znaczenie dla wyznaczenia określonej strategii terapeutycznej. Proponowane leki nie mogą pacjentowi szkodzić, a więc nie mogą wchodzić w niebezpieczne dla zdrowia interakcje z innymi przyjmowanymi już przez niego preparatami. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób w podeszłym wieku, nierzadko stosujących jednocześnie kilka lub nawet kilkanaście różnych leków. Coraz więcej lekarzy chce bowiem leczyć pacjenta holistycznie, a nie tylko konkretną chorobę czy określony objaw.

Pomagać i leczyć optymalnie

Informacja o lekach i suplementach stale przyjmowanych przez pacjenta jest niezwykle pomocna. Dzięki pełnej liście medykamentów lekarz może się skoncentrować przede wszystkim na bieżących dolegliwościach, a nie na pozyskiwaniu dodatkowych informacji, zwłaszcza że na wizytę w ramach NFZ pacjent czeka nawet kilka miesięcy. Dodatkowo, o czym nie wolno zapominać, czas konsultacji to ok. 15-20 min i aby był optymalnie wykorzystany, lekarz powinien skupić się na bieżącym problemie zdrowotnym, a nie na wypytywaniu zaskoczonego i zestresowanego pacjenta o zażywane preparaty. Niestety, niewiele osób jest do takiej wizyty dobrze przygotowanych.

Formularz przyjmowanych leków i suplementów

Formularz stale przyjmowanych leków i suplementów diety to lista wszystkich zażywanych przez nas medykamentów oraz ich dawek. Jest w nim miejsce na wpisanie informacji o ewentualnych uczuleniach oraz rubryka na dane kontaktowe do osoby, z którą należy porozumieć się w razie potrzeby. Warto poświęcić chwilę na zebranie wszystkich tych informacji i dokładne wypełnienie formularza. Jego wersję papierową, i ewentualnie cyfrową (np. w postaci zdjęcia zapisanego w smartfonie), należy mieć zawsze przy sobie. To pomoże lepiej zadbać o zdrowie,

a w ekstremalnych sytuacjach może wręcz uratować życie.

Mając wiedzę na temat stale przyjmowanych leków i suplementów, lekarz szybko rozpoznaje tzw. profil kliniczny pacjenta i wie, jaką strategię terapeutyczną zaproponować, by leczenie było skuteczne i bezpieczne. Specjaliści przestrzegają i uczulają: nie pomijajmy informacji o suplementach diety.

Formularz do pobrania:

rytmserca.ptkardio.pl/resources/data/forms/aktualnosci/322/leki_formularz.pdf

Formularz i koperta życia

Formularz z listą stale przyjmowanych leków i suplementów, obok koperty życia, wpisuje się w działania, które umożliwiają lekarzom i służbom ratunkowym sprawniejsze udzielenie pomocy w przypadku nagłej niedyspozycji, zapaźnięcia osoby starszej i często samotnej. Koperta życia stanowi nieocenioną pomoc w podjęciu szybkiej akcji ratującej życie. Taka koperta przechowywana jest w lodówce i zawiera formularz z krótkim opisem historii choroby, listą zażywanych leków, danymi chorego oraz kontaktem do lekarza prowadzącego i najbliższych członków rodziny – informacjami niezbędnymi podczas przeprowadzania wywiadu lekarskiego w trakcie udzielania pomocy medycznej. Koperta adresowana jest do lekarzy i ratowników wezwanych na interwencję w domu chorego.

Osoby, które mają dostęp do drukarki, mogą nieodpłatnie pobrać i wydrukować formularz koperty życia ze strony internetowej: kopertazycia.pl/images/doc/kopertazycia.pdf

Wszystkich tych, którzy z różnych powodów nie są w stanie wydrukować powyższych materiałów, zachęcamy do samodzielnego stworzenia takiej koperty i spisania najważniejszych informacji na zwykłej kartce:

- data wypełnienia,
- podstawowe dane osobowe: imię, nazwisko, PESEL,
- grupa krwi,
- kontakt do najbliższych (imię i telefon),
- przebyte choroby,
- przewlekłe choroby,
- uczulenia,
- przyjmowane leki,
- imię i nazwisko lekarza prowadzącego,
- informacje dodatkowe, które mogą być istotne dla służb medycznych. #

Ćwiczenia na płaski brzuch

Wiosna to pora, gdy zrzucamy luźne swetry i ubrania maskujące sylwetkę. Letnia odzież odkrywa wszystkie zimowe zaniedbania. Dbłość o kondycję i ładny wygląd nie powinna być ograniczona wiekiem. Regularne ćwiczenia, nawet te krótkie, przynoszą naprawdę dobre efekty! Sprawne mięśnie brzucha to nie tylko estetyczna sylwetka, lecz także zdrowie. Mięśnie brzucha wspierają tułów i dolną część grzbietu, regulują wewnętrzne ciśnienie brzuszne. Odpowiadają za prawidłową postawę, oddychanie, chronią narządy. W przedniej części brzucha jest położony mięsień prosty, pod nim znajduje się mięsień poprzeczny.

To on pracuje, gdy kaszлемy i kichamy. Mięśnie skośne biegną z kolei wzdłuż bocznych powierzchni brzucha. To dzięki nim wykonujemy skręty i przechylenia na boki. Ćwiczenia na mięśnie brzucha są bardzo potrzebne w każdym wieku. Seniorzy wykonują je w leżeniu lub siadzie. Można ćwiczyć na podłodze, kanapie lub krześle.

Przed przystąpieniem do ćwiczeń przygotuj luźny strój i przewietrz pokój. Warto mieć obok butelkę z niegazowaną wodą.

Nie ćwicz na siłę, gdy się zmęczysz – odpocznij. Zanim zaczniesz, zrób rozgrzewkę. Mogą to być ćwiczenia z poprzedniego numeru „Pokoleń”. #



BOŻENA BORYS

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



ćw.
1

MIĘŚIEŃ PROSTY BRZUCHA

Usiądź na krześle lub kanapie. Ręce oprzyj na siedzisku. Złącz nogi i postaw je na podłodze, wyprostuj się i podnoś oba kolana do klatki piersiowej – tak wysoko, jak potrafisz. Oddychaj, nie wstrzymuj powietrza.

Powtórz 8 razy, odpocznij. Wykonaj 3 serie.

ćw.
2

MIĘŚNIE SKOŚNE BRZUCHA

Usiądź na krześle lub kanapie. Unieś ręce i połóż je z tyłu głowy. Sylwetka wyprostowana. Unieś prawą nogę i staraj się dotknąć łokciem lewej ręki prawego kolana. Wróć do pozycji wyjściowej i powtórz to samo przeciwną ręką i nogą.

Ćwicz 8 razy na każdą stronę.

Odpocznij i wykonaj jeszcze jedną serię 16 powtórzeń.



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

ćw.
3

SKRĘTY TUŁOWIA (MIĘSIĘN POPRZECZNY I MIĘŚNIE SKOŚNE BRZUCHA)

Usiądź wygodnie, sylwetka wyprostowana. Unieś ręce w górę, wykonaj skręt tułowia i dotknij obiema rękami oparcia krzesła lub kanapy. Wróć do pozycji wyjściowej i to samo zrób w drugą stronę.

Ćwiczenie wykonaj po 8 razy na każdą stronę. Odpocznij i zrób jeszcze jedną serię.



ćw.
4

TZW. PAJACYK W SIADZIE (WSZYSTKIE MIĘŚNIE BRZUCHA)

Usiądź na brzegu kanapy lub krzesła. Wykonuj ruchy pajacyka: odwód nogi i łącz ręce nad głową. Można dodać kłaśnięcie nad głową. Tempo ćwiczenia powinno być dosyć szybkie.

Zrób 10 powtórzeń.

Odpocznij i wykonaj jeszcze 2 serie.



ćw.
5

MIĘSIĘN PROSTY BRZUCHA

Położ się na podłodze lub kanapie, nogi oprzyj na siedzeniu krzesła lub oparciu kanapy, ręce leżą wzdłuż tułowia. Wyprostowane ramiona unieś przed siebie, wytrzymaj w tej pozycji 2 s. Unieś tylko ręce, głowę i barki, a następnie powoli odłóż na podłogę lub kanapę.

Powtórz 8 razy.

Odpocznij i wykonaj jeszcze 2 serie.





TEKST:
**DANIEL
WÓJTOWICZ**



Fot. Pexels, Julissa Helmuth

ŚWIAT WEDŁUG OSŁA

UWAGĘ CAŁEGO ŚWIATA, A ŚCIŚLEJ: ŚWIATA KINA, PRZYKUWA W TYM ROKU POLSKI FILM O PEWNYM OSIOŁKU. UZNANIE I ZACHWYT KRYTYKÓW ZAOWOCOWAŁY PRESTIŻOWYMI NAGRODAMI FESTIWALOWYMI, A W KOŃCU – NOMINACJĄ DO OSCARA. ZASKAKUJĄCE... W JAKI SPOSÓB I CZYM MOŻE DZIŚ AŻ TAK PORUSZYĆ WYMAGAJĄCYCH WIDZÓW OPOWIEŚĆ O ZWYKŁYM OSŁE? MUSIAŁEM PRZEKONAĆ SIĘ O TYM OSOBIŚCIE. I WIDOCZNIE NIE JA JEDEN TAK POMYŚLAŁEM – SALA W KINIE MURANÓW, NA PRZEDPOŁUDNIOWYM SEANSIE DLA SENIORÓW, OKAZAŁA SIĘ WYPEŁNIONA DO OSTATNIEGO MIEJSCA.

Bohater opowieści ma na imię IO. Może dlatego, że jest to jedyne słowo, które potrafi wypowiedzieć w najrozmaitszych tonach. Niestety, najczęściej przychodzi mu wyrzucać je z rozdzierającym smutkiem i bólem niezrozumienia własnego losu. Na niewiele zresztą to wołanie się zdaje – kogóż bowiem może obchodzić krzyk osła?

IO jest ukochanym pupilem młodej, wrażliwej treserki cyrkowej, nieoczekiwanie i bezceremonialnie od niej oderwanym. Dokonano tego w jakimś, w sumie zwykłym, biegu ludzkich spraw i interesów. Bez zaglądania w oczy. Bez rozważania emocji. Osła potraktowano po prostu jak towar do spieniężenia. A towar, jako rzecz, uczuć mieć nie może.

IO rzucany jest przez los z miejsca na miejsce, od zdarzenia do zdarzenia, z rąk do rąk – czasem złych, czasem obojętnych, a czasem nawet dobrych.

Nic jednak nie może go pocieszyć. W żadnej sytuacji nie jest w stanie ukoić tęsknoty za kochającą go opiekunką i patronką. Oczywiście nikt wokół niego tego nie dostrzega, nikt nie bierze pod uwagę. No bez przesady, kogo interesują emocje osła?

Tylko nam, widzom w kinie, mistrzowsko prowadzona kamera nie pozwala pozostać ślepy. Czuły mikrofon, rejestrujący rozedrgany oddech osiołka, ogromnie wzmacnia wrażenie narracji i wywołuje – jak bywa często przy bajkach – odruchy współczucia. Stajemy się przez chwilę projekcji lepsi i wrażliwsi. Jednocześnie oddalamy się od ludzi z filmu, pozbawionych tej głębszej wrażliwości. Oddalamy się zatem, z pewnym zawstydzeniem, od nas samych.

Postacie pojawiające się na pokonywanej przez tytułowego osiołka drodze nie są ani szczególnie dobre, ani szczególnie złe, nie są wydumane czy też niezwykle. Przeciwnie – to raczej pospolite typy uchwycone w codziennych sytuacjach: w durnych szamotaninach na wiejskim stadionie piłkarskim, w tępej agresji kiboli, w bezrefleksyjnym handlu żywym inwentarzem czy w głupiej historii młodego hazardzisty trwoniącego bezmyślnie swój majątek i godność. Fakt, że postrzegamy te sytuacje jako zwyczajne, jest w wymiarze tego obrazu najbardziej porażający. Ta pospolitość opiera się bowiem na powszechnej bezmyślności.

Patrzmy w filmie na wszystkie te zdarzenia i postaci prostym spojrzeniem naszego osiołka, który wypatruje zagubionych gdzieś uczuć, ciepła, zrozumienia i naturalnego entuzjazmu życia. I nigdzie tego nie widzimy, nawet na tle pięknej scenerii polskich Mazur czy włoskiej Sycylii, które obowiązkowo powinny być przecież utożsamiane ze szczęściem. Tu jednak z pewnością nie są. W tej chwili już nie mogę sobie nawet przypomnieć, czy film był w kolorze – zapamiętane przeze mnie obrazy pozostają w czarnej, posępnej tonacji.

Tylko zwierzęta wnoszą ukradkiem do filmu pewną lekkość i urok. Mimochodem przypominają o tym, co w naszym istnieniu jest lub powinno być najważniejsze i nienaruszalne. Tworzą jaśniejszy kontrast do szarej opowieści o nas samych. Luźno puszczane na pastwisku konie rącho galopują i zalotnie rżą, wyraźnie radując się ze swojej – przynajmniej chwilowej – wolności i wzajemnej bliskości. Jakby chciały nam przypomnieć o innym, niż nasz, porządku rzeczy – o tym pierwotnym, wnoszonym przez naturę, a opartym na ogromnej radości istnienia. W kolejnych ujęciach widzimy, jak w mroku nocy ze swobody życia w leśnej głuszy korzystają jej stali mieszkańcy – dzikie zwierzęta. Nie cieszą się

nią jednak zbyt długo. Już za moment dorodnego wilka osaczają zdradzieckie promienie laserowych celowników. Zwierzę kona na naszych oczach w krwi i cierpieniu. To udany finał myśliwskiej zabawy człowieka. Zbędne jest pytanie, kim jest ten, kto z tego cierpienia ma tak bezmyślną satysfakcję i radość. Wszystko jedno kto. To jeden z nas.

Osiołek IO przypatruje się temu wszystkiemu i zdaje się nic nie rozumieć.

NIESPODZIEWANIE NIE ROZUMIEMY TYCH OBRAZÓW I MY. GDZIE JEST TA MIŁOŚĆ, DLA KTÓREJ JESTEŚMY ZRODZENI? CO NIBY POTWIERDZA GŁĘBSZY SENS NASZEJ OBECNOŚCI?

Wielu myślicieli zadumanych nad cywilizacją boleje nad katastrofalnym oderwaniem nas, ludzi, od świata, z którego się wywodzimy. Od natury. I to nie tylko ze względu na ochronę środowiska. I nawet nie ze względu na ochronę życiodajnych zasobów czy ratunek przed kryzysem planetarnym. Nie. W równie dużym, a może jeszcze większym, stopniu chodzi o uratowanie naszego powiązania z ponadczasowym porządkiem rzeczy, o respektowanie harmonii i zgodnego współbrzmienia wszystkich elementów istnienia. Chodzi o powstrzymanie naszego odrywania się od korzeni. Bo bez nich nie przeżyje nic.

I oto jedno z ostatnich spojrzeń z wędrówki osiołka IO przez nasz świat. Znalazł się na tle monstrualnej zapory. Porażającej swą wielkością i nieludzkim chłodem. Z wybuchową siłą wyciska się z niej przez spusty spieniona woda. Wydaje przy tym niesłychany ryk. Krzyk – świadectwo zmienionego porządku rzeczy. I bezwzględnej dominacji człowieka nad wszystkim. Obecność małego osła na tym monumentalnym tle jest symboliczna.

Chwilę później, dzięki naturalistycznie prowadzonej kamerze, podążamy w pochodzie setek krów brnących, jedna za drugą, labiryntem z drewnianych ogrodzeń. Idą i idą. Nieliczni obecni przy tym poganiacze nie muszą się wcale wyęzgać i machać swoimi kijami. Te krowy doskonale czują, że iść muszą. Są kompletnie bezradne. Nie opierają się, nie muczą, po prostu idą. Pochodem śmierci. Spoglądają przy tym tylko w naszą stronę rozdzierająco smutnymi oczami. Zdają się z gorzkim żalem pytać nas: dlaczego? My dobrze wiemy, dlaczego, ale w tamtej chwili odpowiedź na to pytanie trudno nam przywołać. Kamera nas tak prowadzi, że idziemy razem z nimi. #



TEKST:
ALEKSANDRA LAUDAŃSKA

Filmy i seriale na życzenie

ŚWIATOWE KINO I POLSKIE KLASYKI W DOMOWYM ZACISZU O DOWOLNIE WYBRANEJ PORZE? DZIĘKI ROZWOJOWI USŁUG VOD (VIDEO-ON-DEMAND, CZYLI VIDEO NA ŻYCZENIE) ORAZ PLATFORM STREAMINGOWYCH (STREAMING TO STRUMIENIOWANIE, CZYLI PRZESYŁANIE TREŚCI VIDEO I AUDIO DO URZĄDZENIA Z DOSTĘPEM DO INTERNETU) JEST TO MOŻLIWIE. NAJWIĘKSZY WYBÓR PRODUKCJI FILMOWYCH I SERIALI DOSTĘPNY JEST NA PŁATNYCH PLATFORMACH, JEDNAK ZA DARMO TEŻ MOŻNA OBEJRZEĆ WIELE CIEKAWYCH POZYCJI. I ROBIĆ TO DOKŁADNIE WTEDY, GDY MAMY CZAS I OCHOTĘ. SPECJALNIE DLA WAS PRZYGOTOWALIŚMY PRZEGLĄD PLATFORM – ZNALAZŁY SIĘ W NIM ZARÓWNO TE PŁATNE, JAK I LEGALNE DARMOWE STRONY Z FILMAMI – KTÓRE UDOSTĘPNIAJĄ MATERIAŁY AUDIOWIZUALNE W ZAMIAN ZA OGLĄDANIE WYŚWIETLANYCH NA NICH REKLAM (CZYLI W TZW. MODELU AVOD).

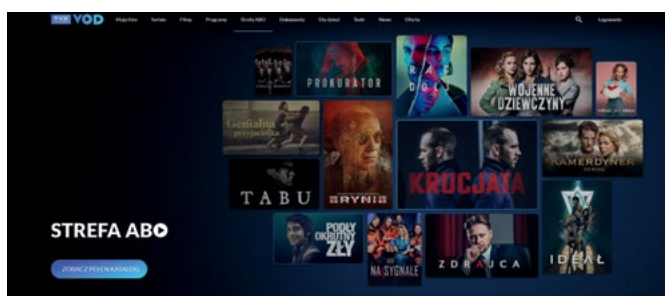
VOD.PL

To nowy bezpłatny serwis streamingowy TVN Warner Bros. Discovery, który wystartował 14 lutego. Aktualnie biblioteka filmów, seriali, dokumentów i programów rozrywkowych zawiera 500 tytułów. Aby oglądać je na komputerze, smartfonie lub tablecie, nie trzeba się rejestrować.



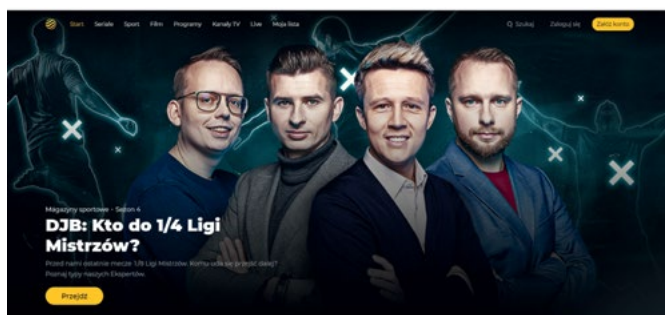
TVP.VOD.PL

Pozycje udostępniane przez platformę są w zdecydowanej większości własnością Telewizji Polskiej. Znajdują się tutaj archiwalne i aktualne hity stacji: programy publicystyczne, rozrywkowe, bajki dla dzieci, reportaże, spektakle Teatru Telewizji oraz, oczywiście, seriale i filmy. Aby móc je oglądać, należy wykupić dostęp – na 30, 90, 180 lub 365 dni. 30-dniowy pakiet to koszt 9,99 zł. Abonenci regularnie uiszczający ustawowe opłaty za odbiorniki radiowe i telewizyjne mogą oglądać produkcje dostępne w Strefie ABO zupełnie za darmo.



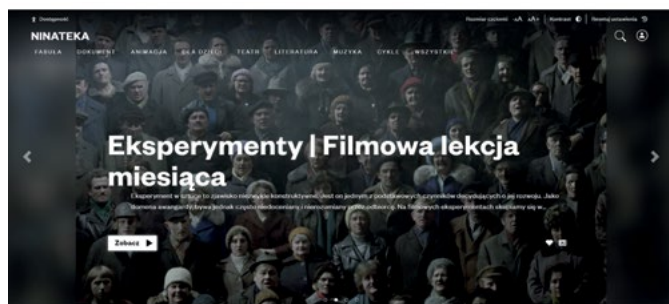
POLSATGO.PL

To serwis internetowy należący do Telewizji Polsat, na którym można oglądać za darmo seriale, filmy, programy telewizyjne, a także mecze. Trzeba tylko założyć konto. Większy wybór różnorodnych produkcji dostępny jest na stronie polsatboxgo.pl – mamy do nich dostęp w ramach płatnych pakietów cyklicznych (od 30 zł za 30 dni) lub jednorazowo (20 zł za 48-godzinne prawo do wybranego filmu).



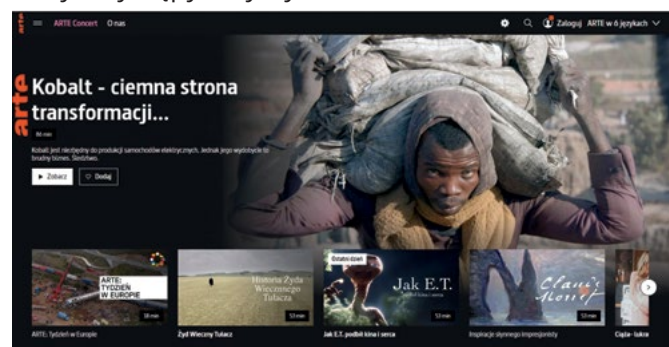
NINATEKA.PL

NINATEKA to platforma internetowa, na której udostępniane są zasoby Narodowego Instytutu Audiowizualnego. Znajduje się tutaj ponad 6000 filmów, spektakli, koncertów, słuchowisk i programów publicystycznych. Wszystkie dostępne legalnie i bezpłatnie – nie trzeba nawet zakładać konta.



ARTE.TV

ARTE to europejska stacja telewizji publicznej poświęcona tematyce kulturalnej. Powstała z inicjatywy Francji i Niemiec. Nadaje programy przez całą dobę oraz na żądanie na wszystkich urządzeniach z dostępem do internetu. Dwie trzecie emitowanych tu programów to premiery. Ponad połowę wszystkich pozycji stanowią dokumenty, a jedna piąta to filmy i występy artystyczne.



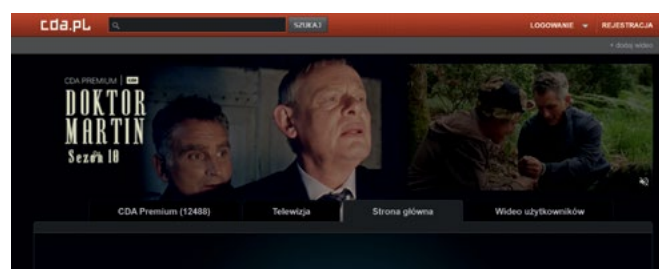
Kino Świat VOD na YouTube

Całe filmy za darmo można też oglądać na kanale Kino Świat VOD, dostępnym pod adresem www.youtube.com/c/kinoswiatvod. Kolekcja obejmuje 301 pozycji. Do biblioteki trafiają zarówno niszowe tytuły, jak i popularne wysokobudżetowe produkcje z pierwszych stron gazet. Filmy dokumentalne i animowane dostosowane są do różnych grup wiekowych, mają dubbing, lektora lub napisy.



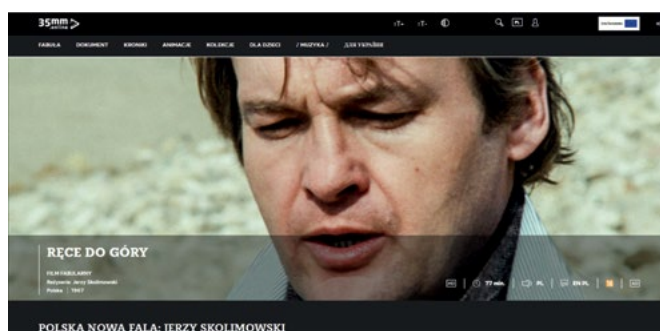
CDA.PL

Portal tworzą przede wszystkim użytkownicy, którzy umieszczają na nim filmy o bardzo różnorodnej tematyce. Można tu znaleźć zarówno materiały autorskie, jak i pełnometrażowe produkcje kinowe. Filmy udostępniane przez odbiorców serwisu podlegają kontroli przez administratorów – te, które naruszają prawa autorskie osób trzecich, są zgłaszane i usuwane. Platforma ma też wersję Premium – można wykupić płatny dostęp za 23,99 zł na 30 dni, żeby mieć dostęp do większej bazy filmów i seriali (aktualnie 12 486 pozycji).



35MM.ONLINE

Ta strona to miejsce dla miłośników naszego rodzimego kina – znajdują się na niej prawdziwe perełki polskiej kinematografii. Na platformie można znaleźć wiele ciekawych filmów oraz dokumentów, w tym także kroniki. Łącznie ponad 4000 zrekonstruowanych i zdigitalizowanych pozycji, które spełniają wymogi dostępności – posiadają audiodeskrypcje, transkrypcje, napisy w wersji polskiej i angielskiej, a także kompleksowe opisy. Aby uzyskać możliwość ich oglądania, wystarczy założyć konto na stronie. Na ten moment serwis jest darmowy.



Oprócz wymienionych serwisów filmy i serie znajdziesz na takich platformach streamingowych, jak: Netflix, Disney+, HBO i Amazon Prime Video. Dostęp do nich wymaga wykupienia abonamentu. W przypadku najbardziej popularnego Netflix to koszt 29 zł, 43 zł i 60 zł miesięcznie w zależności od wybranego pakietu.

MI AUUU



TEKST:
WŁODZIMIERZ
ZDUNOWSKI



Fot. Krzysztof Józefik

OD DAWNA KWESTIA RELACJI MIĘDZY LUDŹMI A ZWIERZĘTAMI DOMOWYMI BYŁA DLA MNIE SWOISTĄ ZAGADKĄ. WIELU Z NAS MA U SIEBIE JAKIEŚ STWORZENIE, O KTÓRE SIĘ TROSZCZY, KTÓRE TOWARZYSZY MU W SZAREJ CODZIENNOŚCI. A JEŚLI NIE, TO CHOCIAŻ POGŁASZCZEMY PIESKA SĄSIADA, ZIMĄ DOKARMIMY SIKORKI, A LATEM RZUCIMY TROCHĘ ORZESZKÓW WIEWIÓRKOM.

Po postanowiłem skupić się na jednym z najbardziej popularnych kumpi człowieka, który umiał mu dni już od czasów faraonów, a kto wie, czy nie wcześniej. Na stworzeniu, które z jednej strony niektóre religie uznawały za bożka, a z drugiej spotykało się też z pogardą i przemocą. Mowa o kotach.

Moim przewodnikiem po ich świecie, a także relacjach ludzko-kocich, jest wielce obeznana z tematem Katarzyna Józefik.

Pani Katarzyna pierwszego w życiu kota otrzymała w prezencie zaręczynowym od swojego przyszłego małżonka. Jej życzenie w sprawie tak szczególnego prezentu było sprecyzowane: kot miał być czarny. I był. Miał jeden biały włos na piersi, więc dostał na imię Albinos.

Jeden kot w wielu wcieleniach

Dzisiaj pani Katarzyna i jej trzy koty to jedna rodzina. Mimo że przez dom przewinęło się dotychczas aż siedem kotów, ich właścicielka uważa, że to wciąż jest jeden i ten sam, tylko w różnych wcieleniach. Pani Katarzyna pokazuje mi też kilka zdjęć ze swojego warszawskiego mieszkania, w którym kocie gadżety, wzory, puchary i medale stanowią znaczną część aranżacji wnętrza. Widać, że te stworzenia są dla mojej rozmówczyni naprawdę ważne. Poczuliem więc, że muszę zapytać ją, dlaczego to właśnie kotom człowiek postanowił podarować swoje towarzystwo, czas, a przede wszystkim uczucia.

Odpowiedź okazała się prosta i dość zabawna:

– Koty są miłe, szczególnie w dotyku. Kontakt fizyczny ze zwierzęciem jest bardzo przyjemny, rzadko który pies jest taki miękki i gładki, jak kot. Szynszyle też są miłe, ale one nie posiedzą na kolanach. No i przegryzają dużo więcej kabli – mówi pani Kasia.

A czy kot to dobry kompan dla osoby samotnej?

– Oczywiście! Jest bardzo kontaktowy. Nie tylko rozumie, o co człowiekowi chodzi, lecz także potrafi bardzo skutecznie przekazać, o co chodzi jemu, a nawet dobitnie się tego domagać. Przekaz kota jest jasny. Wita nas w drzwiach, często przychodzi na zawołanie. Można próbować uczyć go różnych rzeczy, a to zajmuje czas i uwagę. Jest świetnym towarzyszem w każdej czynności domowej. Jednak gdy trafi się leniwy egzemplarz, to nie

można liczyć na jego aktywność w tej dziedzinie. Nie warto się na nic nastawiać, trzeba przyjąć kota takim, jaki jest, i po prostu się do niego dostosować – tłumaczy pani Kasia.

Kto może zostać przyjacielem kota?

Drażąc temat, dopytałem, czy każdy może mieć kota i czy są osoby, które powinny unikać jego towarzystwa: – Towarzystwa kotów powinni unikać przede wszystkim alergicy. Znam wielu, którzy tak bardzo chcieli mieć kota, że zdecydowali się na życie na lekach, jednak seniorom nie poleciłabym takiego rozwiązania. Osoby szczególnie wrażliwe na porządek też mogą być niezbyt szczęśliwe, mieszkając z kotem, bo jednak nie każdy znieśie widok wszędobylskiej sierści i rozniesionego żwirku. Innych przeciwwskazań nie widzę, za dużo znam nawróconych przeciwników mieszkania z kotami. Jednak najważniejsza uwaga jest taka, że pojawienie się zwierzęcia powinno być uzgodnione ze wszystkimi domownikami – stwierdza moja rozmówczyni.

Pozostało mi więc spytać o kwestie bardziej przyziemne, które zapewne interesują nas wszystkich,



Fot. Krzysztof Józefik

a seniorów szczególnie: czy kot jest drogi i trudny w utrzymaniu? (W kontekście osoby starszej, słabo uposażonej, z ograniczeniami ruchowymi). – Stały miesięczny koszt utrzymania kota to w tej chwili od 200 do 400 zł, w zależności od jego wielkości i upodobań żywieniowych. Przeleczenie lekkiej choroby to ok. 200 zł. Szczepienie, badanie krwi – ok. 100 zł, USG – 150-200 zł. Koszt skomplikowanej operacji to ok. 1000 zł plus kontynuacja leczenia – odpowiada pani Kasia.

I mówi dalej: – Mały kot waży ok. 3-4 kg plus transporter. Trzeba go dowieźć lub donieść do weterynarza bądź mieć kogoś dyspozycyjnego do pomocy. Jeżeli mamy do pokonania schody, to może być to trudne. Jeśli nie, można kupić specjalistyczny wózek dla kota (kolejne kilkaset złotych) lub wozic transporter na zwykłej dziecięcej spacerówce (jest rynek używanych i to tańsze rozwiązanie). Jeżeli ktoś mieszka na piętrze, to koniecznie należy zabezpieczyć okna i balkony, ponieważ koty bardzo często spadają z dużych wysokości. – Koty krótkowłose nie wymagają szczególnej pielęgnacji, długowłose mogą potrzebować pudrów,



Fot. Krzysztof Józefik

szamponów i preparatów do rozplątywania sierści – to też trzeba uwzględnić przy kalkulacji kosztów. Przy każdym kocie dochodzi dodatkowe sprzątnięcie: konieczność częstszego niż zwykle odkurzania, czyszczenia z sierści obić i ubrań, sprzątnięcia kuwet i wynoszenia żwirku (tego rozpuszczalnego w wodzie, zgodnie z obowiązującymi przepisami, nie wolno wrzucać do toalety). Tak wyglądają fakty, a ocena, czy się podoła, musi być indywidualna – kwituje pani Kasia.

Czy każdy kot leczy?

Dopytałem jeszcze, czy i jak koty mogą być wykorzystywane w terapii psychomanipulacji. Od mojej rozmówczyni dowiedziałem się, że są koty – certyfikowani felinoterapeuci. – Jest ich mało, bo stosunkowo niewiele kotów ma odpowiednie cechy charakteru. Taki kot musi być odważny, nie może bać się podróży, nowych miejsc i niespodziewanych dźwięków, no i musi lubić kontakt z człowiekiem. We wszelkich terapiach znacznie lepiej sprawdzają się psy, bo są przyzwyczajone do stałego kontaktu ze światem zewnętrznym – mówi pani Kasia.

Na zakończenie mogę tylko wyrazić żal, że ten tekst ukazuje się dopiero teraz. Dzień Kota był 17 lutego. Może w przyszłym roku będziemy pamiętali o życzeniach i prezentach dla naszych czworonożnych przyjaciół, spadających ponoć zawsze na cztery łapy, czego im szczerze zazdroścę. #



Fot. Krzysztof Józefik



TEKST:
MONIKA WYSOGLĄD-MAJEWSKA

Sny

Nad snami starożytnych Greków czuwali trzej bogowie: bracia Tanatos i Hypnos oraz syn tego drugiego, Morfeusz. Czytając mitologię Hellenów, do serca przypadł mi najbardziej ten ostatni. Wierzę, że to właśnie on pozwala mi snuć marzenia senne. Niemal w każdą noc poddaję się jego władzy. Lubię snić...

Szczęśliwie Morfeusz nie aplikuje mi koszmarów, co najwyżej czasami mnie postraszy, ale nie do tego stopnia, abym z krzykiem budziła małżonka. Na ogół pamiętam, co mi się śniło, i często opowiadam mu nocne wizje, które są – ku jego zdziwieniu – dosyć sensowne, zbudowane z konkretów. I bardzo często kolorowe. Miałam chyba 15 czy 16 lat, kiedy we śnie ujrzałam afrykańską wioskę położoną na żółtym piasku, pełną okrągłych jasnobezowych chat ze słomianymi dachami. Słońce świeciło na lazurowym niebie, a wśród zabudowań poruszały się piękne, smukłe i błyszczące białymi zębami hebanowe kobiety w długich, obcisłych, brązowych, błękitnych i czerwonych, wydekoltowanych sukienkach. Dziewczyny na rękach nosiły różnobarwne bransoletki, a w uszach miały wielkie koliste kolczyki. A potem nagle znalazłam się w tkalni, gdzie na półkach i ladach leżały bele cudownych materiałów o malowniczych wzorach. Obudziłam się oszołomiona, pełna zachwyty. Nigdy przedtem nie byłam w Afryce, nigdy też nie zwiedzałam żadnej fabryki tkanin. Zresztą nawet, gdybym była w tamtych miejscach, rzeczywistość z pewnością okazałaby się o wiele bardziej szara, zwłaszcza ta afrykańska. Te senne obrazy urzekły mnie kolorytem – zapamiętałam je na zawsze.

W późniejszych latach śniłam seriale. Nocą jakiś sen się urywał, aby powrócić następnej i jeszcze następnej – kolejny zaczynał się zawsze tam, gdzie skończył się poprzedni. Fascynujące odczucie. Nierzadko też idąc we śnie parkową aleją, wiedziałam, że za zakrętem ukaże mi się łąka pełna kwiatów, a zaraz potem pójde znaną ścieżynką przez zielone pagórki, aby dojść do... zakopiańskich Krupówek.

W snach otacza mnie najczęściej architektura. Czasem są to zabytkowe budowle (jakby Wenecja, Paryż czy

Rzym), obok których przechadzam się urzeczona. Te miasta niegdyś odwiedziłam, więc może to tęsknota za kolejnymi podróżami? Ale śnią mi się też moje stare mieszkania, okropnie zrujnowane (w rzeczywistości nigdy nie były). Przeraża mnie konieczny remont, najbardziej naprawa schodów i drzwi wejściowych, które zawsze są dziurawe i zbyt wąskie.

W snach spotykam także ludzi – moje przyjaciółki, znajomych, ale i całkowicie obce osoby (te mają rozmyte twarze). Ojciec, nieżyjący od 15 lat, przyśnił mi się może ze trzy razy, natomiast Matka, która odeszła kilkanaście miesięcy temu, nawiedza mnie dosyć często, lecz jest jakby postacią drugoplanową. Czasem widzę zmarłych krewnych, zawsze przyjaznych... Dziwne, ale mąż, najbliższa mi osoba na świecie, nie pojawia się w moich snach prawie nigdy.

Nie cierpię się spóźniać, pakować się na gwałt przed wyjazdami, szukać po całym domu nagle potrzebnych przedmiotów, zaproszona przychodzić po umówionej porze. Mimo to sny o tej treści przytrafiają mi się często. Wiem, że za kilkanaście minut powinnam wsiąść do pociągu, a tu walizka pustawa, a ja miotam się po mieszkaniu, by znaleźć niezbędne utensylia. Podrywam się wtedy z łóżka rozdygotana i zła. Może dzieje się tak dlatego, że Matka robiła wszystko w ostatnim momencie, wszędzie się spóźniała, co doprowadzało mnie do białej gorączki.

Czasami po przebudzeniu nie pamiętam, o czym śniłam, staram się sobie przypomnieć i nie potrafię... Wtedy robi mi się smutno.

Człowiek przeznacza jedną trzecią życia na sen. Według wierzeń Greków tą częścią w całości zawiaduje Hypnos. On decyduje, czy śpimy spokojnie, czy miotamy się w łóżku. Czy śpimy krótko, czy długo. Czy mamy kłopoty z zaśnięciem albo budzimy się kilkakrotnie w nocy.

A po pewnym czasie przybywa Tanatos. I usypia nas na zawsze...

Na razie przyjaźnię się z Morfeuszem. Dobrze mi z nim.

Trudno uwierzyć, że ta boska trójca to w istocie praca naszego mózgu. #

ĆWICZ Z NAMI UMYSŁ!

Na profilaktykę zdrowia poznawczego składają się m.in. aktywności umysłowa (ćwiczenia stymulujące pamięć, kreatywność, logiczne myślenie) oraz ruchowa (spacery są jedną z najprzyjemniejszych form aktywności fizycznej). Zachęcamy więc do wiosennych spacerów oraz wykonania poniższych ćwiczeń! #

**ćw.
1**

SPACER WŚRÓD DRZEW

Wyobraź sobie, że spacerujesz pośród drzew. Twoja trasa wiedzie przez sad owocowy oraz lasy: liściasty i iglasty. W każdym z tych miejsc rosną po trzy różne gatunki drzew – Twoim zadaniem jest odtworzenie ich nazw z rozsypanych liter.

SAD OWOCOWY

J Ń Ł B O A _____

L M R E A O _____

R E E I C Ś Z N A _____

LAS LIŚCIASTY

C A L O H _____

T A O O P L _____

A E R B I Z W _____

LAS IGLASTY

D O J A Ł _____

S S N O A _____

O R W D E Z M _____

**ćw.
2**

CO W DRZEWIE PISZCZY?

Spróbuj wypisać 10 wyrazów z liter tworzących nazwę drzewa: ŚWIERK POSPOLITY. Słowa, które wypiszesz, mogą składać się z dowolnej liczby liter. Przykładem ukrytego wyrazu może być: POLIK. Pamiętaj, że słowa mogą mieć dowolną poprawną formę gramatyczną (niekoniecznie muszą to być rzeczowniki w mianowniku). Jeśli będzie Ci dobrze szło, postaraj się zapisać ich więcej niż 10.

**ćw.
3**

ZRYMUJ ZIELNIK

Do nazw ziół dopisz wyrazy, które się z nimi rymują, np. ESTRAGON – PARAGON. Jeśli masz ochotę, spróbuj wymyślić dla każdej nazwy więcej niż jedno rymujące się słowo. Możesz też spróbować zrymować ze sobą nazwy samych ziół, np. CZARNUSZKA – PIETRUSZKA.

DZIEWANNA – _____

WIĄZÓWKA – _____

WAWRZYN – _____

RUMIANEK – _____

MIĘTA – _____

Więcej na stronie:
www.silowniapamieci.pl

graniczy z Solcem		włókno na obrus	Polska – Warszawa, Czechy – Praga	kieruje instytutem Catherine ...-Jones	11	dyktat		zakratowane w celach	służył do krycia dachów		samica jelenia		Zbigniew, były prezes PZPN-u	prymusem nie będzie		wieszane na ołtarzu	Yoko ... zona Lennona
Rezerwat Przyrody „Grochowska”					10				porusza się w cylindrze		3			Orłowski obok imion			
zastępca zolnierza		8						dawniej: nowy student					w jarzeńcu		12		
multipleks w PKiN								bawół indyjski		7			cztery kotki				
								antytrynaryzm					motyl lub poidzka				
czarno-białe plaki morskie		żywica na ozdoby						imię Osieckiej		2				9			na końcu bosaka
				część Mokotowa		14									Michał, postać z „Lalki”	polana na głowie	
w lewym rogu klawiatury komputera				5	studował le adwokat		z jednego legu tam wodny relaks				Joplin, śpiewała „Mercedes Benz”	plynie pod Mostem Łazienkowskim					
balonem – nad Warszawą		fartuch gospodyni			1				dźwig portowy			górna część głowicy kolumny	plak z torowisk poko-brody				15
		wietrzna choroba										album Varrus Marx					Służba Ochrony Kolei
				mleczny lub kawowy			Lady...										
							załoga										
slowny bajarz goralski								Seidlerowa			13		Kingsley, angielski pisarz				
znak nawigacyjny								czzerwono-biało-zielony kibica Legii					płyta zespołu Bratanki		4		
dostojna kobieta		6															
								np. paulini			16		„Małenki” Ireny Santor				

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----

Na dobry humor



Rys. Dariusz Pietrzak

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

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

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

Z okazji Świąt Wielkanocnych
życzymy Państwu dużo
nadziei, zdrowia i miłości.

Sprawmy, by ten czas był
wypełniony spokojem i ciepłem.
Niech te Święta Wielkiej Nocy,
przyniosą nam wszystkim
wiosenny powiew radości
i pogody ducha.

Życzy Zespół
Centrum Aktywności
Międzypokoleniowej
„Nowolipie”



CAM



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