

Warszawski Miesięcznik Seniorów

Lipiec-Sierpień 2023 #5 (51)



POKOLENIA

Magazyn bezpłatny

ISSN: 2657-4012



LATO
Z KULTURĄ

ZDROWIE
INTYMNE

DOKĄD
NA SPACER?





Zostań Wolontariuszem! Treners Funkcji Poznawczych

**Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”
wraz z partnerami
zaprasza do udziału w międzypokoleniowym projekcie:**

Trening funkcji poznawczych dla warszawskich seniorów

**Zgłoś się
do Centrum Aktywności
Międzypokoleniowej „Nowolipie”**

**Kontakt:
wolontariat@camnowolipie.pl
kom. 885 568 897 w dni powszednie od 9.00 do 16.00**



ALEKSANDRA LAUDAŃSKA
REDAKTOR NACZELNA

Ostrożnie ufni

Bylaam ostatnio świadkiem interakcji pomiędzy starszą kobietą a dwoma nastolatkami. Chłopcy usiedli naprzeciwko niej, po czym jeden uśmiechnął się i zagaił: „Jak się pani miewa?”. Kobieta niezbyt uprzejmie rzuciła: „Co?!”. Chłopak powtórzył: „Jak mija pani dzień?”.

Odebrałam to jako miłą zachętę do pogawędki. Jednak kobieta nie podzielała mojego nastawienia – po jej srogiej minie widać było, że spodziewa się czegoś nieprzyjemnego. Zapewne zakładała, że żartują sobie z niej, że chcą ją wyśmiać albo zrobić jeszcze coś gorszego. Może zabrać torebkę?

Rozmowa między nimi nie wywiązała się, bo kobieta wysiadła na najbliższym przystanku. Gdy zniknęła za drzwiami, kolega rozmownego nastolatka stwierdził, używając niecenzuralnego słowa, że wszystkie starsze panie są wredne. Pomyślałam, że w ten sposób to my nie dojdziemy do międzypokoleniowego porozumienia... Gdyby ona uśmiechnęła się, powiedziała np.: „Mam się całkiem dobrze, a ty?”. Jakże inaczej mogłoby potoczyć się to przypadkowe spotkanie. Mogłoby też zostawić pozytywny ślad we wszystkich – w niej, w nich i w postronnych słuchaczach.

Nieufność ucinająca komunikację z innymi jest silnym blokerem społecznym. Czymś, co sprawia, że osoby starsze często czują się samotne.

Pielęgnowanie nieufności w relacjach międzyludzkich nie jest zbyt dobre, ale ostrożnym warto być zawsze. Stołeczna policja wręcz o to apeluje, ponieważ przypadków oszustw, w których ludzie tracą dziesiątki, a nawet setki tysięcy złotych, wciąż nie brakuje. Dlatego zachowajmy ostrożność, gdy odbieramy



Fot. Pexels, Teona Swift

telefon i ktoś przedstawia się jako pracownik banku, policjant, ratownik, urzędnik albo koleżanka wnuka czy córki. Szczególnie gdy taka osoba przekazuje jakąś dramatyczną informację: o włamaniu na konto bankowe, wypadku bliskiej osoby lub poważnych tarapatkach, w które wpadła. Wtedy najlepiej rozłączyć się i samodzielnie nawiązać kontakt z oddziałem banku, dzielnicowym lub członkiem rodziny, żeby zweryfikować fakty. Ufność jest dobra, ale nie tracmy czujności. #



Zagłądajcie do nas! Piszcie! Znajdźcie nas na Facebooku:

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



Fot. Piotr Sadiński, archiwum Fundacji OP UTW

07 Dzień UTW

Zwycięzcy konkursu, pani Helena z Pragi Południe,
z członkinią jury, Krystyną Lewkowicz

01 Od redakcji

WYWIAD

03 Niech cała sala tańczy

DZIEJE SIĘ

06 Miejsce Przyjazne Seniorom 2022-2024

07 Dzień UTW

POWSTANIE

08 Dom Powstańca

WARSZAWSKA RADA SENIORÓW

10 Wieści

ZBLIŻENIE NA DZIELNICĘ

12 Targówek dla seniorów

HISTORIA

15 Podniebni Powstańcy

18 Wydarzenia dla seniorów

KULTURA

20 Lato w mieście dla dojrzałych

FELIETON

22 Ach, pojechać do sanatorium i...

ZDROWIE

24 Seniorka u ginekologa to rzadkość

26 Zdrowie? Męska sprawa!

KLUB POKOLEŃ

26 Miniwarsztat o dojrzałej miłości

AKTYWNIE

28 Siłownie plenerowe

30 Szlak bezgranicznego piękna

32 Zielona Mapa Warszawy

33 Questy – co to takiego?

INNOWACJE DLA SENIORÓW

34 Targowisko innowacji

TRENING PAMIĘCI

35 Ćwicz z nami umysł!

ROZRYWKA

36 Krzyżówka

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

e-mail:

pokolenia@camnowolipie.pl

www.facebook.com/miesiecznikpokolenia

www.cam.waw.pl

www.senioralna.um.warszawa.pl/pokolenia

RADA PROGRAMOWA:

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

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

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

Aleksandra Laudańska, *członek*

REDAKCJA:

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

REDAKTOR NACZELNA:

Aleksandra Laudańska

REDAKTOR:

Marzena Michałek

KOREKTA:

Dagmara Deska

SKŁAD, DTP:

Jerzy Laudański

DRUK:

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

NAKLAD: 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: Nina Starkel, fot. Sebastian Mintus,
Silver Models; 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



Fot. Archiwum prywatne

NIECH CAŁA SALA TAŃCZY



ROZMAWIAŁA:
MARZENA MICHAŁEK

DZIEWCZYNA O WIELU TWARZACH I ZAWODACH. Z MIŁOŚCI DO ŻYCIA I TAŃCA – DIDŻEJKA I WODZIREJKA. Z PASJI, JAKĄ OD ZAWSZE BYŁA W JEJ ŻYCIU MUZYKA – ANIMATORKA I PREZENTERKA MUZYCZNA. OD 40 LAT BAWI NA PARKIETACH NIE TYLKO WARSZAWIANKI I WARSZAWIAKÓW. ORGANIZATORKA IMPREZ, STYLISTKA I KOLORYSTKA. ROZMAWIAM Z ALICJĄ CZERSKĄ – KOBIETĄ RAKIETĄ.

Czy realny przepis na udaną imprezę w stylu „cała sala tańczy” istnieje?

Niestety, nie znam takiego. Czasami na sali jest 40 osób i bawią się cudownie, a czasami jest 100 i trudno jest kogokolwiek zachęcić do tańca. Wiele lat temu miałam właśnie bardzo trudny przypadek na takim sporym weselu. Goście zatańczyli na początku dwa tańce i usiedli, potem długo,

długo nic. Po kilku godzinach znowu zatańczyli dwa tańce, usiedli, odbyły się krótkie ocepiny, ponownie dwa tańce i wszyscy poszli do domu. Ta sytuacja była dla mnie niekomfortowa, przyznaję. Jakie było moje zdziwienie, gdy na koniec młoda para przyszła do mnie z podziękowaniami. Okazało się, że ich rodzina i znajomi nigdy nie tańczą na żadnych imprezach! I to, że zatańczyli nawet te kilka razy na ich weselu, to był ogromny sukces. Młodzi nie powiedzieli mi o tym wcześniej, bo obawiali się, że nie będę chciała przyjąć zlecenia. Takie przypadki też bywają.

Funkcjonuje stereotyp, że seniorzy są bardzo wdzięczną grupą do zabawy. Prawda czy fałsz?

Jeżeli tylko mają siłę, to zawsze chcą się bawić, oderwać od rzeczywistości. Z moich obserwacji wynika, że seniorzy to grupa, która np. najdłużej bawi się na weselach, bardzo chętnie chodzą też na potańcówki.

Są czuli na rodzaj muzyki, którą serwujesz?

Seniorzy bawią się przy każdym rodzaju muzyki. ➔

Na imprezie, którą niedawno prowadziłam w Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”, bawili się przy wszystkim. Serwowałam *Gdzie się podziały tamte prywatki i Macarenę*, której uczyłam ich tańczyć, oraz bardziej współczesne nagrania, np. cover piosenki Krzysztofa Krawczyka *Ostatni raz zatańczysz ze mną* w wykonaniu młodych raperów: Kubańczyka i Tribbsa. Osoba, która prowadzi tego typu imprezę, ma za zadanie sprawdzać, co się podoba – trzeba wyczuć nastroje, nastawienie, przydaje się trochę psychologii. Jeżeli widać, że ludzie są zmęczeni, to należy natychmiast postawić na inny rodzaj muzyki – tak powinien pracować każdy zawodowy DJ. Zasada, że gra się tylko to, co samemu się lubi, tutaj nie działa. Trzeba być otwartym i gotowym na sugestie. Jeśli ktoś podchodzi i prosi o piosenkę Krawczyka, to trzeba mu ją po prostu puścić.

Interakcja z salą jest ważna?

Dla mnie bardzo. Prowadzę tylko takie imprezy, na których zachęcam gości do tańca i animacji tanecznych, organizuję im konkursy, zagadki muzyczne. Oprócz pięknej muzyki musi jeszcze coś się dziać na imprezie. Umieję wyczuwać nastroje ludzi, być może dlatego tak długo udaje mi się pracować w tym zawodzie. W tym roku obchodzę 40-lecie pracy.

Grasz na winylach?

Gram, mam u siebie w Józefowie własny klub Retro Disco Avanti, w którym gram muzykę z płyt winylowych. Mam też szafę grającą, do której dokupiłam 40 popularnych singli. Planuję wkrótce założenie Muzeum Starego Radia – mój mąż się tym pasjonuje. Mamy ok. 200 odbiorników radiowych jeszcze sprzed 1939 r. W muzeum będą też stare magnetofony, magnetofony szpulowe, gramofony – wszystko, co jest związane z muzyką i jej historią. A wracając do pytania, trend na starszą muzykę ma się świetnie – w całej Warszawie w każdym klubie przynajmniej raz w tygodniu gra się muzykę z lat 80.

Droga do bycia DJ-ką była dla ciebie bardzo wyboista?

W 1974 r. była taka dyskoteka w Warszawie, do której czasami chodziłam. Dobrze się uczyłam, więc rodzice pozwalali mi tam bywać, bo wiedzieli, że ciągnie mnie do muzyki. W tym czasie już grałam dobrze na gitarze, śpiewałam w chórze i występowałam na akademiach. Na tej dyskotece grał pewien DJ, u którego potem, już w latach 80., ja zagrałam w jego własnym lokalu. Świat jest mały, a wydarzenia – nieprzewidywalne.

Od wzorowej uczennicy do bycia DJ-ką w wieku 63 lat. To długa droga i chyba pełna przygód?

Za kilka lat napiszę o tym książkę. W trakcie liceum

zaczęłam z koleżankami chodzić na dyskoteki – wtedy na topie były „Olszynka” przy rondzie Wiatraczna, „Hybrydy”, „Remont” i „Medyk”. Poznałam tam DJ-ów, którzy pozwalali mi pograć po 30-60 min. Tak wówczas ćwiczyli zresztą wszyscy adepci tej sztuki. Okazało się, że mam dryg do grania, umiem mówić do ludzi i wchodzić w interakcje. Wtedy każdy DJ musiał nie tylko umieć grać – oczywiście z winyli – lecz także prowadzić imprezę.

W 1983 r. odbył się pierwszy ogólnopolski konkurs prezenterów dyskotekowych w klubie „Park” w Warszawie. Na ok. 200 DJ-ów była, oprócz mnie, jeszcze jedna dziewczyna, ale odpadła w eliminacjach. Dostałam się do ścisłego finału – nie dlatego, że byłam dziewczyną, ale dlatego, że miałam bardzo dobrze zmiksowany program. Do finału weszło chyba siedem czy osiem osób. Wygrał Tomek Beksiński, syn Zdzisława Beksińskiego.

W nagrodę otrzymaliśmy po kilkadziesiąt singli do grania, a Tomek Beksiński dostał bodajże gramofon. W 1984 r. wyjechałam do Mrągowa, gdzie zdawałam egzamin didżejski przed ówczesną komisją Ministerstwa Kultury i Sztuki. W składzie pamiętam takie nazwiska, jak: Adam Halber, Janusz Kondratowicz, Marek Gaszyński. W ramach egzaminu praktycznego trzeba było przedstawić 15-minutowy program zmiksowany na płytach winylowych. Potem był egzamin teoretyczny, podczas którego komisja pytała o różne zagadnienia związane z muzyką. Egzamin zdałam i mogłam już legalnie prowadzić imprezy w całej Polsce.

Z didżejowania można się utrzymać?

Nie wiem, czy można się utrzymać, ponieważ ta praca nigdy nie była moim podstawowym źródłem dochodu. Jestem z tych praktycznych. Widziałam, co się stało po stanie wojennym z DJ-ami, którzy pracowali na dyskotekach i w restauracjach – z dnia na dzień stracili źródło dochodu. Dlatego ja od 1978 r. pracowałam na etacie w Ministerstwie Finansów i nikt nie wiedział, że nocami gram na dyskotekach. Wydało się dopiero wtedy, kiedy zaczęło być o mnie głośno, zaczęli o mnie pisać w gazetach, pojawiałam się w radiu i telewizji. Pracowałam przykładnie między 8.00 a 16.00 na etacie, o 19.00 zamieniałam się w DJ-kę, do domu wracałam o 3.00 w nocy, zamawiałam zegarynkę, taksówkę i o 8.00 znowu byłam w pracy.

To dosyć intensywnie.

Tak, ale starałam się tak robić raczej w piątki i soboty, tylko czasami pracowałam w tygodniu, kiedy trzeba było kogoś zastąpić. W ten sposób udało mi się połączyć pracę z pasją. I tak jest do dzisiaj.



Alicja Czerska

Fot. Archiwum prywatne

Pamiętasz jakieś zdarzenie, które cię wybiło z rytmu?

Z rytmu wybiła mnie impreza, którą robiłam dla Telekomunikacji Polskiej, gdzie gościem był Zbigniew Wodecki. Przed imprezą podszedł do mnie i powiedział: „Pani Alicjo, tutaj jest moja płyta z podkładami, ja wchodzę równo o 13.00”. Nadeszła 13.00, zapowiadam go, puszcza nagranie, a jego... nie ma. Robię zatem dobrą minę do złej gry, a on mi wpada jak gdyby nigdy nic pod koniec pierwszej frazy! Potem mi powiedział, że celowo takie rzeczy robi. Dla mnie to był jednak lekki stres. Bardzo mi też utkwiła w pamięci impreza z 2007 r., gdzie miałam już własny dom bankietowy. Występowali tam na żywo The Animals z zespołem Smokie, oni się już wtedy połączyli i nazwali się The Legends.

Na tej samej imprezie był też zespół Boney M., a The Legends występowali jako gwiazda na żywo. To wtedy usłyszałam ich największe nagranie *Dom wschodzącego słońca*. Specjalnie dla mnie zagrali też *Living The Next Door To Alice*. Dla DJ-a to duże wydarzenie spotkać legendy takiego formatu, których utwory grasz na co dzień, i nagle możesz też z nimi porozmawiać.

Masz jakieś osobiste preferencje muzyczne, coś, czego słuchasz w zaciszu domowym?

Nie mam już czasu słuchać, ale na imprezach nasycam się w zupełności muzyką, którą lubię. Jednak jeśli ktoś by mnie spytał o pięć ulubionych nagrań, to będą to: *Bez ciebie umieram* (Kora), *Just Around The Corner* (Cock Robin), *Stumblin' In* (Chris Norman & Suzi Quatro), *Bolero* (Fancy), a ze współczesnych bardzo podoba mi się przeróbka piosenki Krzysztofa Krawczyka: *Ostatni raz zatańczysz ze mną* (Tribbs i Kubańczyk).

Co w didżejowaniu jest dla ciebie najtrudniejsze?

Nic nie jest trudne, wręcz przeciwnie – to bardzo miłe uczucie, kiedy idę na imprezę, muszę się ładnie ubrać, umalować, na miejscu są sympatyczni ludzie, którzy przyszli tam też poniekąd dla mnie, a ja daję im radość i przyjemność. I oni mnie zapamiętają.

Każdy może zostać DJ-em czy trzeba mieć jakieś szczególne predyspozycje?

Bezwzględnie trzeba mieć predyspozycje do prowadzenia takich imprez. Gdyby teraz do zawodu dopuszczały te same komisje państwowe, które były lata temu, to 90 proc. obecnych DJ-ów nie miałyoby szans. Oni nie zdają żadnych egzaminów, chodzą tylko na kursy, gdzie są uczeni obsługiwania sprzętu i miksowania. Ja prowadzę imprezę czynnie, organizuję konkursy, wychodzę do gości, robię animacje. Jestem po prostu obecna.

Wielu ludzi bardzo chętnie poszłoby na imprezę, potańczyło, ale często mają wrażenie, że te wszystkie potańcówki są na niskim poziomie muzycznym i towarzyskim. Czy mogłabyś polecić jakąś imprezę, może cykliczną, na której ty grasz i której poziom zadowoli najwybredniejszych koneserów?

Nie gram cyklicznych imprez, ale takie dobre miejsca w Warszawie, które mogę polecić z ręką na sercu, to na pewno „Dekada” i „Hybrydy”.

Bardzo dziękuję za rozmowę i cieszę się, że po raz kolejny trafiłam na fantastyczną i energiczną osobę, pełną pasji i apetytu na życie, która absolutnie nie powiedziała jeszcze ostatniego słowa i dopiero się rozkręca! #

Miejsce Przyjazne Seniorom 2022-2024

NA WARSZAWSKIEJ MAPIE ZNAJDUJE SIĘ JUŻ PONAD 200 PUNKTÓW UHONOROWANYCH TYTUŁEM „MIEJSCE PRZYJAZNE SENIOROM”.

12 MAJA 2023 R. W TERMINALU KULTURY GOŁŁAW ODBYŁA SIĘ GALA 8. EDYCJI TEGO WAŻNEGO KONKURSU.

Idea konkursu jest promocja tych miejsc w Warszawie, które uwzględniają potrzeby i oczekiwania seniorów, dostosowując do nich swoje usługi, ofertę oraz infrastrukturę. Kapituła konkursu bierze także pod uwagę przyjazność danego miejsca: życzliwą atmosferę i wspierającą postawę pracowników.

Certyfikaty, których w tym roku wręczono 10, zostały przyznane w pięciu kategoriach: *Administracja publiczna, Kultura, Edukacja i oświata, Sport i rekreacja oraz Zdrowie i pomoc społeczna.*

W kategorii *Administracja publiczna* certyfikatami zostały odznaczone: Mokotowskie Centrum Integracji Mieszkańców przy Wydziale Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy Mokotów oraz Urząd Dzielnicy Wilanów m.st. Warszawy. Natomiast w kategorii *Kultura* wyróżniono: Dom Kultury „Rembertów”, Bibliotekę Publiczną w Dzielnicy Śródmieście m.st. Warszawy, Wypożyczalnię dla Dorosłych i Młodzieży nr 97, Centrum Informacji im. Jana Nowaka Jeziorańskiego, Dom Pracy Twórczej przy Centrum Kultury Wilanów i Centrum Kultury Wilanów.

Za udogodnienia dla seniorów w kategorii *Edukacja i oświata* odznaczono Centrum Kształcenia Podyplomowego, a w kategorii *Zdrowie i pomoc społeczna* wybiły się Ośrodek Wsparcia dla Seniorów – Dzienny Dom dla Osób Starszych i Ośrodek Wsparcia dla Seniorów Ośrodka Pomocy Społecznej Dzielnicy Wola. W kategorii *Sport i rekreacja* certyfikat otrzymała bemowska Pływalnia „Pingwin”.

Od lat w konkursie przyznawane są także wyróżnienia indywidualne za działania na rzecz osób starszych. W tej edycji wyróżniono: Katarzynę Niedźwiecką, Urszulę Kierzkowską, Magdalenę Wojciechowską oraz Iwonę Bieńkowską.



Wiceprezydentka Aldona Machnowska-Góra

Konkurs „Miejsce Przyjazne Seniorom” to działanie realizujące cel: rozwój oferty integracyjnej, edukacyjnej i kulturalnej skierowanej do seniorów w ramach programu *Warszawa przyjazna seniorom na lata 2013-2020*, uchwalonego przez Radę m.st. Warszawy 5 grudnia 2013 r. W konkursie mogą wziąć udział wszystkie instytucje i podmioty gospodarcze zainteresowane uzyskaniem certyfikatu. #



Wręczenie nagrody

Fot. Fot. Urząd m.st. Warszawy

Jak zgłosić się do konkursu?

Organizatorami konkursu są Warszawska Rada Seniorów, dzielnicowe rady seniorów oraz Miasto Stołeczne Warszawa. Ze strony miasta konkurs realizuje Biuro Pomocy i Projektów Społecznych, a dokładniej – Zespół Realizacji Polityki Senioralnej. W konkursie wyróżniane są instytucje, firmy, organizacje, wydarzenia cykliczne i osoby, które w szczególny sposób wychodzą naprzeciw potrzebom starszych mieszkańców Warszawy. Aby wziąć udział w konkursie, należy wypełnić wniosek o przyznanie certyfikatu i dostarczyć go do Kancelarii Urzędu m.st. Warszawy, Al. Jerozolimskie 44, 00-024 Warszawa, z dopiskiem: „ZGŁOSZENIE do konkursu Miejsce Przyjazne Seniorom”. Wniosek musi zostać dostarczony osobiście, za pośrednictwem poczty lub jako skan w formie cyfrowej przesłany na adres: senioralna@um.warszawa.pl.

Dzień UTW

PO RAZ 12. SŁUCHACZE UNIWERSYTETÓW TRZECIEGO WIEKU ŚWIĘTOWALI SWÓJ DZIEŃ. W NIEDZIELĘ, 11 CZERWCA, NA TORZE SŁUŻEWIEC KRÓLOWAŁY FANTAZYJNE KAPELUSZE, KOLOROWE KREACJE I UŚMIECHY. GWIAZDA WYDARZENIA – ELENI – ZAŚPIEWAŁA SZLAGIERY OSADZONE W GRECKICH KLIMATACH.



Od lewej: Marta Jakubiak, zastępca dyrektora Biura Pomocy i Projektów Społecznych, Krystyna Lewkowicz, prezes Ogólnopolskiego Porozumienia UTW, Marlena Muszyńska, zastępca dyrektora Biura Pomocy i Projektów Społecznych, Joanna Dolińska-Dobek, dyrektor Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”



Występ Eleni spotkał się z ciepłym i entuzjastycznym przyjęciem



Na widowni – feeria barw i pięknych kapeluszy



Wybrać finałową piątkę w Konkursie Kapeluszy spośród 30 osób – głównie pań – nie było łatwo



Zwycięzcy konkursu, pani Helena z Pragi Południe, z członkinią jury, Krystyną Lewkowicz



Stoisko patrona medialnego cieszyło się dużym powodzeniem



Gonitwa o Puchar UTW to tradycyjnie zwieńczenie imprezy



Pracownicy Domu Powstańców Warszawskich z Powstańcami

Fot. Przemysław Pokrycki

Migawki z Domu Wsparcia dla Powstańców Warszawskich

JUŻ PIĄTY ROK PRZY UL. NOWOLIPIE 22 TRWA LEKCJA HISTORII. HISTORII OPOWIADANEJ NA SPOTKANIACH, KONCERTACH, PRELEKCJACH, PODCZAS LICZNYCH JUBILEUSZY I ŚWIĄT. BYWAJĄ TUTAJ ZNAMIENICI GOŚCIE ZE ŚWIATA NAUKI, SZTUKI I POLITYKI, ALE I ZWYKLI WARSZAWIACY – WOŁONTARIUSZE. BO BYCIE WOŁONTARIUSZEM W DOMU POWSTAŃCÓW TO ZASZCZYT I POWÓD DO DUMY, JAK MÓWI WIELU Z NICH.



Wołontariusz odwiedzający Powstanek w domu w dniu jej urodzin

Fot. Archiwum DPW



W DPW koncerty i przedstawienia odbywają się bardzo często. Tym razem Powstańcy gościli zespół Mazowsze

Fot. Daria Kochańska



Pan prezydent Rafał Trzaskowski wręcza pamiątkowe zdjęcie z Powstańcami podczas spotkania wielkanocnego 2023

Fot. Archiwum DPW



Powstańcy co roku aktywnie uczestniczą w obchodach rocznicowych wybuchu powstania warszawskiego. Podczas uroczystości towarzyszą im i służą wsparciem pracownicy DPW i wolontariusze

Fot. Archiwum DPW



Dom Powstańców Warszawskich to także miejsce radości i zabawy. Na zdjęciu – jedna z potańcówek

Fot. Archiwum DPW



Lekcja historii w DPW dla uczniów klas licealnych. Powstańcy zawsze chętnie dzielą się swoją wiedzą ze słuchaczami ze wszystkich grup wiekowych

Fot. Wojciech Syrocki



Powstańcy z dużym zaangażowaniem uczestniczą we wszystkich wyjazdach i wycieczkach. Na zdjęciu – wycieczka do Pałacu w Wilanowie

Fot. Eliza Bielska

To wspaniałe miejsce na mapie Warszawy. Narodziła się tutaj wyjątkowa społeczność, zarówno lokalna, jak i miejska, która wspiera Powstańców i kultywuje pamięć o historii stolicy. Pracownicy domu i wolontariusze sprawują opiekę nad Powstańcami również w ich domach – dostarczają posiłki, robią zakupy, realizują recepty,

dbają o ich stan psychiczny i zdrowie fizyczne. W domu toczy się zwyczajne, choć niezwykle życie. Dom prowadzony jest przez Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”. Mieści się na warszawskim Muranowie. Warto pamiętać o Powstańcach, nie tylko z okazji 79. rocznicy wybuchu Powstania warszawskiego. #



Wieści z WRS

TEKST: MAŁGORZATA ŻUBER-ZIELICZ
PRZEWODNICZĄCA WARSZAWSKIEJ
RADY SENIORÓW

Szanowni Państwo!

Trwają wakacje. Temperatura rozleniwia, ale nadal warto podejmować różne aktywności i wyzwania. Warszawska Rada Seniorów zachęca, by w miarę sił korzystać z oferty przygotowanej przez miasto: koncertów, spacerów tematycznych, ćwiczeń w terenie itp. Warto sprawdzić, co będzie działo się w naszej okolicy, i zaproponować sąsiadce lub sąsiadowi wspólną aktywność. Dzisiaj najważniejsze są bowiem spotkania twarzą w twarz. Uśmiechajmy się do mijanych osób, powiedzmy sobie „dzień dobry”, wymieńmy uwagi na temat pogody. Zauważmy drugiego człowieka – niech chociaż przez chwilę stanie się dla nas ważny. Może w ten sposób uda nam się przeciwdziałać samotności?

Zachęcamy: piszcie do nas o tym, czego potrzebujecie (rada@wrs.waw.pl). Najciekawsze wypowiedzi nagrodzimy książkami i opublikujemy w naszych „Wieściach”.

Za nami:

- ➔ 12 maja, w Terminalu Kultury Gocław na Pradze-Południe, odbyła się gala konkursu „Miejsce Przyjazne Seniorom 2022-2024”.
- ➔ W maju przygotowaliśmy opinię w sprawie uruchomienia programu opieki podologicznej dla seniorów w Warszawie i przekazaliśmy ją prezydentowi Rafałowi Trzaskowskiemu oraz przewodniczącej rady miasta Ewie Malinowskiej-Grupińskiej.
- ➔ 24 maja, w Centrum Kreatywności Targowa, autorzy innowacji społecznych spotkali się, by opowiedzieć o swoich pomysłach. Innowacje społeczne to przetestowane rozwiązania, gotowe do wdrożenia tu i teraz. *Targowisko* stanowiło unikalną okazję, by poznać siedem najlepszych propozycji, wyłonionych spośród 500.
- ➔ 31 maja odwiedziliśmy Ośrodek Wsparcia Dziennego na Bielanach, a 21 czerwca – Centrum Usług Społecznych. Marek Chodaczyński, Joanna Celińska i Krystyna Śmigielska odwiedzili też inne domy dziennego pobytu i domy opieki społecznej. Będziemy wnioskować o różne działania z zakresu kultury, adresowane do ich mieszkańców.
- ➔ Uczestniczyliśmy w konsultacjach dotyczących Strefy Czystego Transportu w Warszawie. Po spotkaniu z Biurem Zarządzania Ruchem Drogowym przygotowaliśmy nasze stanowisko w tej sprawie i poprosiliśmy o jego uwzględnienie w pracach nad nowym projektem uchwały Rady m.st. Warszawy.
- ➔ Odbyły się cztery kolejne debaty w ramach „Banku Srebrnej Gospodarki – Punktu Wiedzy”. Rozmawialiśmy o: aktywności fizycznej seniorów, problemie samotności i zmianach w prawie dotyczącym rad seniorów.
- ➔ 2 czerwca przewodnicząca WRS uczestniczyła w spotkaniu liderów programu *Samoopieka w chorobie przewlekłej*, odbywającym się w Narodowym Instytucie Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji. WRS brała też udział w pierwszej edycji tego programu.
- ➔ 11 czerwca spotkaliśmy się na Służewcu na XII Dniu Uniwersytetów Trzeciego Wieku. W pięknych kapeluszach wysłuchaliśmy koncertu Eleni, a senioralnym pogawędkom towarzyszyły wspomnienia i dobra zabawa. Gratulacje dla Krysi Lewkowicz za organizację wydarzenia i kontynuację tradycji.
- ➔ Przedstawiciele WRS uczestniczyli, jako konsultanci, w przygotowywaniu profesjonalnych spotów przeciw przemocy wobec dzieci, seniorów i osób z niepełnosprawnościami. To było ciekawe doświadczenie. Ten rodzaj nowoczesnej kampanii społecznej jest cenną inicjatywą Biura Pomocy i Projektów Społecznych.
- ➔ 12 czerwca spotkaliśmy się w Sejmie na I Zgromadzeniu Ogólnym Rad Seniorów z okazji rocznicy 10-lecia ustawowej

możliwości powoływania rad seniorów w gminach. Serdeczne podziękowania dla pani wicemarszałek Małgorzaty Kidawy-Błońskiej za objęcie konferencji honorowym patronatem i pomoc w organizacji.

- ➔ 15 czerwca uczestniczyliśmy w Kongresie Gospodarki Senioralnej w Terminalu Kultury na Pradze-Południe.
- ➔ 21 czerwca spotkaliśmy się u Rzecznika Praw Obywatelskich na konferencji *Praca dla seniorów? Sytuacja osób starszych na rynku pracy w Polsce, jej uwarunkowania i skutki*.
- ➔ 22 czerwca, w Międzypokoleniowym Centrum Edukacji w Wilanowie, nastąpiło uroczyste podpisanie umów w ramach instrumentu „Mazowsze dla Seniorów”. Urząd Miasta Warszawy otrzymał czek na realizację II Forum Środowisk Senioralnych – projektu Warszawskiej Rady Seniorów. W spotkaniu wzięli udział członkowie rad senioralnych i burmistrzowie dzielnic.

Przed nami lub w trakcie:

- ➔ Trwają przygotowania do II Forum Środowisk Senioralnych, które odbędzie się 13 października. W tym roku zapraszamy do współpracy organizacje pozarządowe pracujące z seniorami i na ich rzecz. Jeśli znacie taką jednostkę, której działania oceniacie bardzo dobrze, napiszcie do nas.
- ➔ Będziemy uczestniczyli w uroczystościach z okazji kolejnej rocznicy wybuchu Powstania warszawskiego – z zadumą i podziwem dla bohaterów.
- ➔ Trwają przygotowania do kolejnej Warszawskiej Olimpiady Seniorów, która odbędzie się 22 i 23 września. Szykujecie formę każdego dnia! Brawo, rady dzielnicowe!
- ➔ 30 września po raz pierwszy będziemy obchodzili Dzień Warszawskiego Seniora, a 29 września odbędzie się z tej okazji uroczysta sesja Warszawskiej Rady Seniorów.
- ➔ 30 września spotkamy się na kolejnych Senioraliach i Targu Kreatywności.

Warszawska Rada Seniorów odgrywa rolę społecznego rzecznika spraw seniorów. Prowadzi cotygodniowe dyżury telefoniczne i stacjonarne w PKiN, pokój 707. Wcześniej należy się umówić:

509 830 267.

Członkowie WRS pełnią dyżury we wtorki, w godz. 10.00-12.00.

Zapraszamy: przyjdź, zadzwoń, napisz SMS.

Nasz e-mail: rada@wrs.waw.pl,
strona: www.wrs.waw.pl.

I Zgromadzenie Rad Seniorów w Sejmie

Warszawa, 12 czerwca 2023 r.

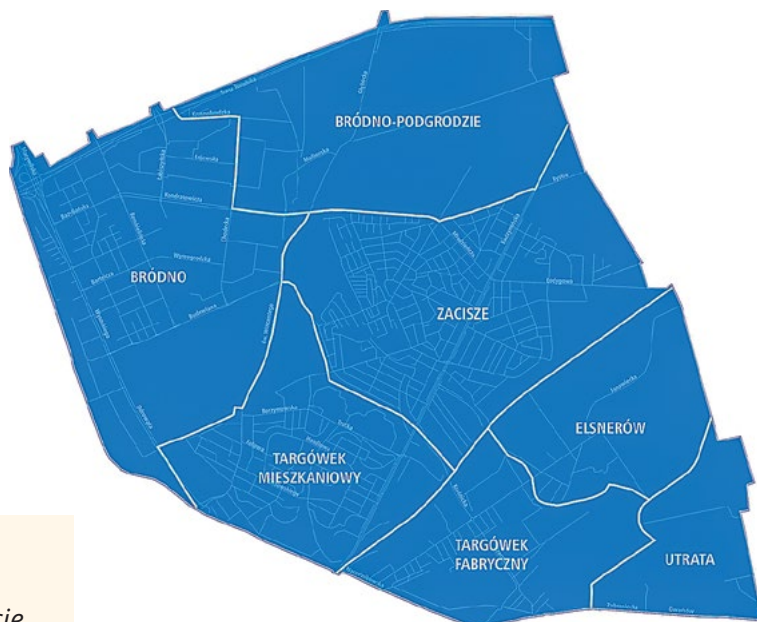


DZIESIĘĆ LAT DOŚWIADCZEŃ RAD SENIORÓW W POLSCE – ROLA RAD SENIORÓW W BUDOWANIU I ROZWOJU DEMOKRACJI SAMORZĄDOWEJ – POD TYM HASŁEM ODBYŁO SIĘ I ZGROMADZENIE RAD SENIORÓW ZORGANIZOWANE Z INICJATYWY PRZEWODNICZĄCEJ WARSZAWSKIEJ RADY SENIORÓW – MAŁGORZATY ŻUBER-ZIELICZ. ORGANIZATORAMI BYLI: WARSZAWSKA RADA SENIORÓW, BARBARA SZAFRANIEC – OGÓLNOPOLSKIE POROZUMIENIE O WSPÓŁPRACY RAD SENIORÓW, UCZELNIA KORCZAKA.

Los polskich seniorów nie zależy jedynie od 13. i 14. emerytury. Sensem życia osób starszych jest uczestnictwo i aktywność, wykorzystywanie życiowego doświadczenia, pomoc na rzecz młodszych pokoleń. Polscy seniorzy mają energię, determinację i optymizm. Od 10 lat gminne rady seniorów w całej Polsce wywierają pozytywny nacisk na samorządy, by lepiej rozpoznawały i zaspokajały potrzeby osób starszych. Ich działalność jest kluczowa dla integracji głosu polskich seniorów, kształtowania lokalnych polityk senioralnych, polepszania warunków bytu seniorów i ich partycypacji w życiu publicznym. Rady senioralne w całym kraju inicjują i wdrażają oryginalne inicjatywy na rzecz środowiska osób starszych. Celem zgromadzenia jest zapewnienie płaszczyzny do współpracy, wymiany doświadczeń i wzajemnej inspiracji. I Zgromadzenie Rad odbyło się 12 czerwca 2023 r. w budynku Sejmu RP, pod patronatem marszałkini sejmu Małgorzaty Kidawy-Błońskiej. Uczestniczyło w nim ponad 230 delegatów, reprezentujących rady seniorów z całej Polski. Gośćmi honorowymi byli: prof. Tomasz Grodzki, marszałek Senatu, Rafał Trzaskowski, Prezydent m.st. Warszawy, oraz Anna Polak, marszałkini województwa lubuskiego.

Wolą organizatorów jest, aby zgromadzenie stało się inicjatywą cykliczną, na stałe wpisaną w działalność rad seniorów z całej Polski. Sukces pierwszej edycji wskazuje na potrzebę kontynuacji tych prac. #

Targówek dla seniorów



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

– Seniorzy na Targówku to aktywna grupa mieszkańców, która chętnie korzysta z wszelkich propozycji oferowanych przez jednostki i instytucje funkcjonujące na terenie naszej dzielnicy. Jako urząd dbamy o rozwój intelektualny i fizyczny seniorów, wspieramy ich. Realizujemy zadania w obszarach mających na celu ich aktywizację, wzmocnienie poczucia bezpieczeństwa, samodzielności, przeciwdziałające wykluczeniu społecznemu i cyfrowemu oraz alienacji. Nasze działania są ukierunkowane na realizację inicjatyw seniorów, które zaspokajają ich potrzeby i oczekiwania – mówi Małgorzata Kwiatkowska, burmistrz Dzielnicy Targówek m.st. Warszawy.

Wydziały Urzędu Dzielnicy Targówek

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy Targówek

Zajmuje się obsługą Dzielnicowej Rady Seniorów oraz Społecznej Rady Kombatanckiej (organ doradczo-opiniujący w odniesieniu do – podejmowanych i realizowanych przez urząd dzielnicy – problemów związanych z działalnością związków i stowarzyszeń kombatanckich oraz ich członków).

W 2023 r. Urząd Dzielnicy Targówek uzyskał dofinansowanie na kontynuację projektu *Cyberbezpieczny senior na Targówku*, rozpoczętego w 2022 r. w ramach *Samorządowego Instrumentu Wsparcia Inicjatyw Rad Seniorów „Mazowsze dla Seniorów 2023”*.

Dane teleadresowe:

ul. Kondratowicza 20
tel.: 22 44 38 729
e-mail: targowek.wsz@um.warszawa.pl
www.targowek.um.warszawa.pl

Zespół Sportu i Rekreacji dla Dzielnicy Targówek

Organizuje bezpłatne zajęcia rekreacyjne dla seniorów w okresie od marca do czerwca oraz od września do grudnia. Zapisy na kolejną turę rozpoczną się w sierpniu.

Zajęcia organizowane są przez Urząd Dzielnicy Targówek m.st. Warszawy przy współpracy OSiR Targówek, Domu Kultury „Świt” oraz Domu Kultury „Zacisze”. Można jeszcze dołączyć na nordic walking – każdy z uczestników musi posiadać własny sprzęt.

Dane teleadresowe:

ul. Łabiszyńska 20
tel.: 22 44 38 706
e-mail: targowek.zsr@um.warszawa.pl
www.targowek.um.warszawa.pl

Dzielnicowa Rada Seniorów

Jako reprezentant wszystkich seniorów zamieszkałych na terenie dzielnicy jest zespołem o charakterze doradczym, konsultacyjnym i inicjatywnym, który w oparciu o zasoby wiedzy i doświadczenia środowisk osób starszych współpracuje z władzami dzielnicy w obszarze spraw lokalnych, w szczególności dotyczących planowania i realizacji polityki senioralnej.

Do zadań rady należą w szczególności: monitorowanie polityki senioralnej na poziomie dzielnicy, pełnienie funkcji konsultacyjnej i doradczej dla władz dzielnicy w sprawach dotyczących seniorów zamieszkałych na terenie dzielnicy, współpraca z Warszawską Radą Seniorów, tworzenie warunków aktywnego uczestnictwa seniorów w życiu społecznym oraz wspieranie i pobudzanie środowisk senioralnych na rzecz podejmowania wspólnych inicjatyw lokalnych, przyjmowanie zgłoszeń o problemach i oczekiwaniach seniorów.

Posiedzenia Rady Seniorów Dzielnicy Targówek są jawne i odbywają się w urzędzie dzielnicy nie rzadziej niż raz na kwartał.

Dane teleadresowe:

ul. Kondratowicza 20
e-mail: rstargowek@op.pl

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Targówek

Umożliwia seniorom, którzy ukończyli 60. rok życia i mieszkają na terenie naszej dzielnicy, skorzystanie z oferty dwóch domów dziennego pobytu. Organizują one warsztaty międzypokoleniowe, spotkania okolicznościowe, wycieczki, spotkania kulturalno-oświatowe, a także zapewniają terapię zajęciową, fizjoterapię, porady podologa i psychologa, jeden ciepły posiłek (odpłatnie) oraz prowadzą punkt informacyjny dla osób chorych na Alzheimera i ich rodzin. Pobyt w DDP jest bezpłatny. W ramach ośrodka działają grupy wsparcia dla osób starszych: „Kolorowa jesień” i „Plus 60 – nie jesteś sam”.

Szczegółowe informacje na temat grup wsparcia można uzyskać pod nr tel.: 22 277 02 00, 22 679 51 57 lub 22 679 61 28.

Dane teleadresowe:

Dom Dziennego Pobytu

ul. św. Wincentego 85

tel.: 737 218 146

e-mail: ddp@ops-targowek.waw.pl

www.ops-targowek.waw.pl/dom-dziennego-pobytu-ul-sw-wincentego-85-aktualnosci/

Dom Dziennego Pobytu

ul. Radzymińska 154

tel.: 780 703 210

e-mail: m.nowak@ops-targowek.waw.pl

www.ops-targowek.waw.pl/dom-dziennego-pobytu-ul-radzyminska-154/

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Targówek m.st. Warszawy

Oferuje bezpłatne porady dla seniorów z zakresu obsługi nowych technologii, takich jak nawigacja po internecie oraz działanie komputera. Biblioteka na bieżąco wzbogaca swoje zbiory o książki z serii *WIELKIE LITERY* – napisane dużą i czytelną czcionką (ofertę przygotowano z myślą o osobach słabo widzących i starszych). Udostępnia również nieodpłatnie odtwarzacze cyfrowej książki mówionej (*Czytak Plus* i *Czytak NPN*) dla osób z niepełnosprawnością wzroku. Działania biblioteki realizowane na rzecz osób starszych zostały docenione – ma przyznany certyfikat „Miejsce Przyjazne Seniorom”.

Dane teleadresowe:

ul. św. Wincentego 85

tel.: 22 814 24 07 (wew. 1)

e-mail: info@multibiblioteka.waw.pl

www.multibiblioteka.waw.pl



Spotkanie wigilijne kombatantów

Fot. Robert Woźniak

Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Targówek

W ofercie OSiR Targówek na pływalni „Polonez” seniorzy korzystają z zajęć gimnastyki w wodzie realizowanych pod hasłem *Aktywny senior*. Zajęcia prowadzone są od poniedziałku do piątku. Zapisy na kolejną turę ruszają 5 września. Do końca czerwca trwają z kolei zajęcia na sali gimnastycznej organizowane przez Urząd Dzielnicy – Zespół Sportu. Odbývają się w piątki. Zapisy na turę jesienną ruszą z początkiem września. W OSiR Targówek seniorzy mogą też pograć w tenisa stołowego (wtorki i piątki, godz. 11.00-12.30) – należy wykupić karnet lub jednorazowy bilet ulgowy.

Dane teleadresowe:

ul. Łabiszyńska 20

tel.: 22 462 65 84, 22 884 85 00

e-mail: osir@osirtargowek.waw.pl

www.osirtargowek.waw.pl

Centrum Kultury i Aktywności

Jego misją jest tworzenie wspólnie z mieszkańcami miejsca, które inspiruje, pokazuje ścieżki świata kultury, zachęca do zadawania pytań i szukania odpowiedzi. Centrum realizuje wiele cyklicznych zajęć dla seniorów, m.in. warsztaty plastyczno-rękodzielnicze czy zajęcia *Zdrowy kręgosłup* (skierowane do osób, których stan zdrowia pozwala na wzięcie udziału w programie). Zapisy obowiązują na jeden semestr.

Dane teleadresowe:

ul. Siarczana 6

tel.: 577 888 748

e-mail: kontakt@ckia.waw.pl

www.ckia.waw.pl

Dom Kultury „Świt”

Bródnowski Uniwersytet Trzeciego Wieku, działający przy Domu Kultury „Świt”, posiada bogatą i zróżnicowaną ofertę programową, na którą składają się wykłady, seminaria i zajęcia fakultatywne. Wykłady dotyczą takich dziedzin, jak: historia sztuki, muzyki, literatury, kina, teatru, astronomia, psychologia, nauki przyrodnicze i kulturoznawstwo. Pogłębione studia realizowane były dotychczas z zakresu: profilaktyki zdrowia, historii sztuki i muzyki, filozofii, kulturoznawstwa i geografii (cykl *Dookoła świata*).

Dane teleadresowe:

ul. Wysockiego 11
tel.: 22 811 01 05, 22 811 11 09
e-mail: swit@dkswit.com.pl
www.dkswit.com.pl

Dom Kultury „Zacisze”

Dom Kultury „Zacisze” realizuje zadania z zakresu edukacji kulturalnej i wychowania przez sztukę. Od lat wspiera aktywność osób w różnym wieku, w tym seniorów, i zachęca do samorealizacji poprzez organizację różnych form artystycznego wyrazu. Proponuje rozwój w obszarach związanych z malarstwem, sztuką witrażu, tkactwem i tkaniną, tańcem oraz teatrem i muzyką.

Dane teleadresowe:

ul. Blokowa 1
tel.: 22 679 84 69, 22 743 87 10
e-mail: utw@zacisze.waw.pl
lub sekretariat@zacisze.waw.pl
www.zacisze.waw.pl

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Bródno”

Posiada bogatą i zróżnicowaną ofertę dla seniorów. W ramach spółdzielczych *Obszarów kultury* prowadzone są zajęcia w klubach „Jowisz”, „Junona” i „Lira” oraz w klubach seniora „Podgrodzie”, „Relaks” i „Uśmiech”. Spółdzielnia proponuje udział w kabaretach i chórach, zajęciach plastycznych i ceramicznych, prowadzi gimnastykę, spaceruje, organizuje bliższe i dalsze wycieczki autokarowe. Wielkim powodzeniem wśród seniorów cieszą się wieczorki taneczne oraz występy okolicznościowe. Organizowane są również konkursy, m.in. poetycki i fotograficzny. Bardzo prężnie działa Uniwersytet Trzeciego Wieku, w ramach którego co tydzień odbywają się wykłady o różnorodnej tematyce (od podróży poprzez styl życia po kulturę i psychologię). We współpracy z Urzędem Dzielnicy Targówek



Fot. Urząd Dzielnicy Targówek

odbywają się prelekcje edukacyjne dotyczące codziennego bezpieczeństwa osób starszych w świecie realnym i cyfrowym. W ramach *Obszarów kultury* działa również modelarnia lotnicza, do której zapraszani są pasjonaci modelarstwa w każdym wieku. Kluby spółdzielcze to miejsca, gdzie można ciekawie spędzić czas, spotkać osoby o podobnych zainteresowaniach, zaprzyjaźnić się. Spółdzielnia czyni starania, żeby seniorzy, stanowiący tak dużą część mieszkańców SM „Bródno”, znaleźli w klubach przestrzeń, w której zawsze będą czuli się mile widziani.

Dane teleadresowe:

- Klub „Jowisz”,
ul. Chodecka 4, tel.: 22 674 60 62
- Klub „Junona”,
ul. Bazyliańska 1, tel.: 22 811 99 56
- Klub „Lira”,
ul. Łojewska 3, tel.: 22 675 15 55
- Klub Seniora „Podgrodzie”,
ul. Krasnobrodzka 21, tel.: 22 402 06 06
- Klub Seniora „Relaks”,
ul. Toruńska 54, tel.: 22 811 19 37
- Klub Seniora „Uśmiech”,
ul. Turmoncka 10, tel.: 22 675 15 55
- Biuro Zarządu Spółdzielni Mieszkaniowej „Bródno”,
ul. Krasnobrodzka 11, tel.: 22 510 05 01
e-mail: smbrodno@smbrodno.pl
www.smbrodno.pl



TEKST I ZDJĘCIA:
ANDRZEJ ZAWADZKI

Góra Lotnika Michalin



Podniebni Powstańcy

W OKRESIE II WOJNY ŚWIATOWEJ NAD POLSKĄ ZESTRZELONO KILKASET SAMOLOTÓW ALIANKICH, GŁÓWNIEM BOMBARDUJĄCYCH STRATEGICZNE CELE NIEMIECKIE, ALE TAKŻE NIOSĄCYCH WSPARCIE WALCZĄCEJ ARMII KRAJOWEJ.

ZGINĘŁO W NICH, ZOSTAŁO RANNYCH LUB TRAFIŁO DO NIEWOLI PONAD 5 TYS. LOTNIKÓW RÓŻNYCH NACJI: AMERYKANÓW, BRYTYJCZYKÓW, AUSTRALIJCZYKÓW, KANADYJCZYKÓW, NOWOZELANDCZYKÓW, OBYWATELI REPUBLIKI POŁUDNIOWEJ AFRYKI I, OCZYWIŚCIE, POLAKÓW SŁUŻĄCYCH W POLSKICH SIŁACH ZBROJONYCH NA ZACHODZIE.

Zrzuty alianckie były jednymi z najważniejszych źródeł zaopatrzenia walczącej Polski (oprócz zdobyczy z akcji bojowych oraz produkcji własnej). Najwięcej zrzutów dokonano podczas Powstania warszawskiego, kiedy AK stanęła do jawnej walki zbrojnej. Do Polski dostarczone w ten sposób kilkaset ton broni, amunicji i sprzętu, z czego do rąk żołnierzy AK trafiła – niestety – tylko część. W sierpniu i wrześniu 1944 r. alianci wykonali prawie 300 lotów z pomocą dla Warszawy.

Alianci dla walczącej Warszawy

Loty te należały do najtrudniejszych operacji w historii lotnictwa. Najbliższe alianckie bazy, np. Campo Casale w Brindisi we Włoszech, dzieliła od stolicy Polski odległość około 1,5 tys. km. Lot trwał kilkanaście godzin, odbywał się przeważnie nocą i był obciążony bardzo wysokim ryzykiem



zestrzelenia ze względu na silną artylerię przeciwlotniczą – zarówno niemiecką, jak i sowiecką (takie przypadki nie należały do rzadkości) – oraz ataki nocnych myśliwców niemieckich.

Nad Polskę latały trzy rodzaje bombowców:

BOEING B-17 FLYING FORTRESS (LATAJĄCA FORTECA) – amerykański czterosilnikowy ciężki samolot bombowy dalekiego zasięgu, wykorzystywany przede wszystkim do nalotów na Niemcy ze względu na dużą odporność konstrukcji i silne uzbrojenie obronne.

CONSOLIDATED B-24 LIBERATOR (WYZWOLICIEL) – amerykański ciężki samolot bombowy dalekiego zasięgu, który był głównym alianckim bombowcem strategicznym.

HANDLEY PAGE HALIFAX – brytyjski czterosilnikowy ciężki samolot bombowy wykorzystywany bojowo i do specjalnych zadań transportowych. Od 1941 r. do końca wojny w Królewskich Siłach Powietrznych (Royal Air Force).

Polskie eskadry do zadań specjalnych

Byli też Polacy. 1586. Polska Eskadra Specjalnego Przeznaczenia, która wchodziła w skład 334. Brytyjskiego Skrzydła Specjalnego Przeznaczenia, działała w basenie Morza Śródziemnego. Jej zadaniem była współpraca z ruchem oporu w krajach okupowanych przez Niemcy poprzez dokonywanie zrzutów pomocowych z zaopatrzeniem potrzebnym do walki zbrojnej oraz zrzutów skoczków z Polskich Sił Zbrojnych, wyszkolonych w Anglii i we Włoszech, tzw. cichociemnych, stanowiących wsparcie dla Armii Krajowej. Eskadra posiadała ok. 10 załóg i dysponowała trzema halifaxami i trzema liberatorami. Wykonała kilkadziesiąt lotów do Polski, ponosząc dotkliwe straty. Załogi latały z pomocą walczącej Warszawie praktycznie bez odpoczynku, bez względu na warunki atmosferyczne, i były narażone nieustannie na zmasowane ataki niemieckiej obrony przeciwlotniczej. Groby lotników z 1586. Polskiej Eskadry Specjalnej rozsiane są na terenie Polski, Czech, byłej Jugosławii, Węgier i Włoch.

W pamięci warszawiaków

Niektórym załogom udawało się dolecieć do Warszawy lub w jej pobliże i dopiero tu dopadały je kule artylerii przeciwlotniczej. Wielu lotników przypłaciło swoje bohaterskie czyny życiem. Na szczęście mieszkańcy Warszawy, głównie środowiska powstańcze i lotnicze, pamiętają o tych,



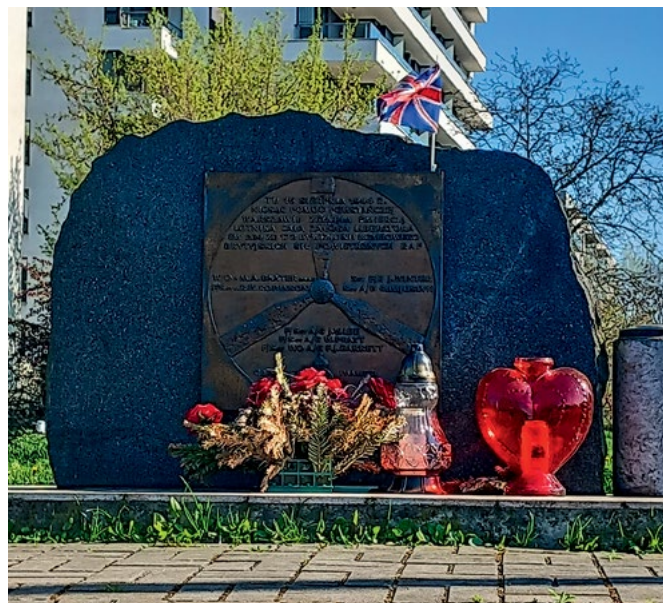
Obelisk Redutowa Wolska

którzy zginęli, niosąc pomoc. Na terenie Warszawy i okolic znajduje się, jak dotąd, osiem miejsc upamiętniających bohaterskich lotników:

1. Cmentarz wojenny położony we wsi Kiełpin Poduchowny k. Łomianek. Tu znajduje się pomnik ku pamięci załogi amerykańskiego bombowca B-17G o nazwie *I'll Be Seeing You* (tłum. 'do zobaczenia'), który – lecąc pod dowództwem porucznika Francisza Akinsa – został zestrzelony 18 września 1944 r. nad Dziekanowem Leśnym.
2. Góra Lotnika w Michalinie. Tu rozbił się Liberator KG 939 A-Able z 31. Dywizjonu Bombowego Sił Powietrznych Południowej Afryki (SAAF). Lecił z Włoch, by dostarczyć Powstańcom broń, lekarstwa, amunicję i żywność. Nie udało mu się wykonać misji, bo nad Warszawą dostał się pod ostrzał broni przeciwlotniczej. Palący się samolot został skierowany przez dowódcę w kierunku linii sowieckich. Stopniowo tracił jednak wysokość oraz sterowność. Rozbił się w lesie w Michalinie w nocy z 14 na 15 sierpnia 1944 r. W katastrofie zginęło trzech pilotów. Reszta załogi uratowała się, dostała się w ręce Rosjan i po kilkutygodniowym pobycie w Moskwie wróciła do bazy we Włoszech.
3. Płyta pamięci poległych lotników brytyjskich w parku Skaryszewskim. Pomnik upamiętnia załogę bombowca Consolidated B-24 Liberator ze 178. dywizjonu RAF zestrzelonego w nocy

14 sierpnia 1944 r. Członkowie załogi, za wyjątkiem strzelca pokładowego, który ranny dostał się do niewoli niemieckiej, zginęli. Płyta została odsłonięta w 1988 r. przez premier Wielkiej Brytanii, Margaret Thatcher, w obecności jedyne go ocalałego członka załogi, sierżanta Henry'ego Lloyd'a Lana.

4. Aleja Bohaterów Września, róg Na Bateriajce. Monument ma formę osadzonego na betonowej płycie głazu, na którym umieszczona jest tablica z brązu z inskrypcją informującą, że w tym miejscu 15 sierpnia 1944 r., niosąc pomoc powstańczej Warszawie, zginęła śmiercią lotnika cała siedmioosobowa załoga liberatora EW 264 ze 178. Dywizjonu Bombowego Brytyjskich Królewskich Sił Powietrznych RAF. Na płycie podane są nazwiska bohaterskich lotników.
5. Postument na Okęciu. W nocy z 13 na 14 sierpnia 1944 r. z Campo Casale wystartowało aż 20 liberatorów oraz cztery halifaxy. Każda z załóg otrzymała mapę Warszawy, na której zaznaczone były dwie zasadnicze strefy odbioru zrzutów dla powstańczej Warszawy. Były to: pl. Krasińskich i pl. Napoleona (obecnie: Powstańców Warszawy). Załogi otrzymały rozkaz dokonania zrzutów za wszelką cenę, nawet za cenę poświęcenia maszyn. Zgodnie z rozkazem zrzuć zostały przeprowadzone nad żądanym obszarem. Jednakże do bazy nie powróciły trzy liberatory, a wśród nich samolot B-24 Liberator VI wchodzący w skład 31. Dywizjonu Bombowego Sił Powietrznych Południowej Afryki (SAAF). Samolot podczas wykonywania zrztu został trafiony ogniem niemieckiej obrony przeciwlotniczej, po czym – płonąc – awaryjnie lądował na terenie lotniska Okęcie. Ranni członkowie załogi trafili do niewoli niemieckiej.
6. Ul. Jagiellońska, róg Batalionu Platerówek – obelisk upamiętniający miejsce rozbicia zestrzelonego liberatora 831 z 31. Dywizjonu Bombowego Sił Powietrznych Południowej Afryki (SAAF).
7. Pamiątkowa tablica przy ul. Miodowej, odsłonięta w 50. rocznicę wybuchu Powstania. 15 sierpnia 1944 r. nad Warszawą zestrzelony został Liberator 31. Dywizjonu Bombowego SAAF (RPA) o numerze KG836. Cała załoga zginęła.
8. Obelisk poświęcony pamięci lotników RAF niosących pomoc powstańczej Warszawie. Kamień wraz z tablicą stanął w miejscu, gdzie odnaleziono szczątki rozbitego w nocy z 14 na 15 sierpnia 1944 r.



Tablica na rondzie Zesłańców Syberyjskich

brytyjskiego samolotu halifax JN-926 O. Pomnik odsłonięto w 52. rocznicę wybuchu Powstania warszawskiego. Materiał pochodzi z dawnego Pomnika Lotnika zniszczonego przez Niemców w 1944 r. W nocy z 14 na 15 sierpnia 1944 r. Niemcy zestrzelili nad Warszawą trzy samoloty alianckie. Jeden z nich – halifax JN-926 O ze 148. Dywizjonu Bombowego RAF – rozbił się w rejonie ul. Wolskiej i Redutowej. Z siedmioosobowej załogi czterech lotników spoczywa na cmentarzu Rakowickim w Krakowie, a trzech prawdopodobnie dostali się do niewoli.

Pamięć i wdzięczność

Bohaterscy żołnierze Powstania warszawskiego nie zostali ze swoją walką sami. Pomoc nieśli im rodacy, ale także przedstawiciele innych narodowości, w tym żołnierze wojsk alianckich, którzy z samolotów dokonywali zrzutów zaopatrzenia i broni dla walczącej Warszawy.

W okolicach rocznicy Powstania warszawskiego w wymienionych miejscach organizowane są okolicznościowe uroczystości, składane są kwiaty, zapalane znicze. Tym sposobem pamięć o bohaterskich lotnikach, którym jesteśmy winni wdzięczność, żyje w polskim społeczeństwie.

Muzeum Lotnictwa Polskiego w Krakowie, Muzeum Armii Krajowej im. gen. Emila Fieldorfa „Nila” w Krakowie, Stowarzyszenie Seniorów Lotnictwa Wojskowego RP oraz Fundacja im. Tadeusza Kościuszki postanowiły upamiętnić lotników alianckich wykonujących ekstremalnie niebezpieczne loty nad okupowaną Polską projektem *Nieznani Bohaterowie Niebios*. #

WYDARZENIA DLA SENIORÓW W WARSZAWIE

cam.waw.pl/wydarzenia-w-warszawie

CO: Senioralne Biuro Karier

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

KIEDY: 17, 24 i 31.07; 7, 14, 21 i 28.08,
godz. 8.00-15.30

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: tel. 22 636 52 98

CO: Joga na krzesłach

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

KIEDY: środy i piątki, godz. 11.40

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: tel. 22 636 70 42

CO: Język niemiecki – poziom podstawowy

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

KIEDY: środy, godz. 15.30

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: tel. 22 636 70 42

CO: Bezpłatne zajęcia dla seniorów 60+

GDZIE: Ośrodek Rehabilitacji CEMICUS,
ul. Grzybowska 4, lok. 9A

KIEDY:

PONIEDZIAŁKI

Nordic walking lub zajęcia ruchowe (w zależności od warunków atmosferycznych) – godz. 10.00

ŚRODY

Język angielski, grupa I – godz. 9.00

Język angielski, grupa II – godz. 10.45

CZWARTKI

Fitness – godz. 9.00

Taniec w kręgu – godz. 10.30

PIĄTKI

Trening werbalno-pamięciowy – godz. 10.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: centrum@sedeka.pl, tel. 784 000 766

CO: Joga dla seniora

Dołącz do naszej grupy i ciesz się zdrowiem, harmonią oraz uśmiechem na twarzy!

GDZIE: CUD Grochów – Studio Rozwoju i Edukacji,
ul. Osowska 84A

KIEDY: czwartki, godz. 12.00-13.00

WSTĘP: 40 zł

ZAPISY: kontakt@cudgrochow.pl, tel. 539 969 070

CO: Niebanalne aktywności nad Wisłą

GDZIE: Bulwar Pattona

KIEDY:

Rolki dla rodziców z dziećmi – piątki,
godz. 17.00-19.00 (do 28.07),

ZAPISY: iza.s@inicjatywynebanalne.pl,
tel. 514 430 743

Szachy dla każdego – soboty, godz. 15.00-20.00

(do 29.07), wstęp wolny, bez zapisów

Stretching dla seniorów – środy, godz. 10.00-11.00
(do 26.07)

ZAPISY: dominik.sz@inicjatywynebanalne.pl,
tel. 669 187 052

CO: Świat moimi oczami – wernisaż Ewy Jarochońskiej

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

KIEDY: 28.06-26.07, godz. 8.00-16.00

WSTĘP: bezpłatny

CO: Gimnastyka dla dorosłych z Pawłem Mikołajczakiem

GDZIE: Skwer nad Wisłą, przy moście Świętokrzyskim

KIEDY: soboty i niedziele, godz. 10.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: instytutaktywnosci@gmail.com, tel. 664 718 887

CO: Program Obecność

Seniorko! Seniorze! Czujesz się samotnie? Brakuje Ci rozmowy z drugim człowiekiem? Chcesz, żeby odwiedzał Cię regularnie wolontariusz Stowarzyszenia mali bracia Ubogich? Przyjdź do nas lub zadzwoń.

GDZIE: Stowarzyszenie mali bracia Ubogich,
ul. gen. W. Andersa 13

WSTĘP: bezpłatny,

ZAPISY: tel. 600 615 110

CO: Spacer z wyobraźnią – cykl zajęć z improwizacji

Cykl warsztatów teatralnych z wykorzystaniem improwizacji, na których każdy pomysł jest dobry, błąd jest prezentem, a współpraca – podstawą.

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

KIEDY: 1.08, godz. 18.00-20.00; 19.08, godz. 18.00-19.30
(spacer performatywny)

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: apoklosiewicz@polin.pl, tel. 695 396 919

CO: 23. Festiwal Ogrody Muzyczne im. Ryszarda Kubiaka: Tańcz Ogrody!

25 wydarzeń: 19 seansów filmowych i 6 koncertów live.

GDZIE:

- Kino „Wisła” na Żoliborzu – projekcje filmowe
- Studio Koncertowe Polskiego Radia im. Witolda Lutosławskiego – 4 koncerty (30.06 oraz 5, 10 i 31.07)
- Sala Balowa Zamku Królewskiego – 2 koncerty (3 i 24.07)
- Ogrody Zamku Królewskiego w Warszawie – wydarzenie specjalne (22 i 23.07)

KIEDY: od 30.06 do 31.07

WSTĘP: od 25 zł (bilety dostępne również we wszystkich sklepach sieci Empik oraz w kasach kina „Wisła”, pl. Wilsona 2)



Fot. Pexels

CO: Kawka z książką na Stalowej

GDZIE: NASZA Klubokawiarnia Międzypokoleniowa,
ul. Stalowa 29

KIEDY: 25.07, godz. 15.00

WSTĘP: bezpłatny

CO: Sekret panny Kazimieri – komediowa opowieść z piosenkami w klimacie międzywojennych kabaretów

GDZIE: Scena na Smolnej, ul. Smolna 9

KIEDY: 16.08, godz. 17.00

WSTĘP: 15 zł, (bilety do kupienia w Domu Kultury Śródmieście, ul. Smolna 9)

CO: Bursztynowa Dama – recital największych przebojów Anny Jantar

GDZIE: Scena na Smolnej, ul. Smolna 9

KIEDY: 18.08, godz. 17.00

WSTĘP: 15 zł (bilety do kupienia w Domu Kultury Śródmieście, ul. Smolna 9)

CO: Kabaret Starszych Panów – przeboje wszech czasów – koncert

GDZIE: Scena na Smolnej, ul. Smolna 9

KIEDY: 23.08, godz. 17.00

WSTĘP: 15 zł (bilety do kupienia w Domu Kultury Śródmieście, ul. Smolna 9)

CO: Old Spice Girls – Babski Kabaret – występ

GDZIE: Scena na Smolnej, ul. Smolna 9

KIEDY: 25.08, godz. 17.00

WSTĘP: 15 zł (bilety do kupienia w Domu Kultury Śródmieście, ul. Smolna 9)

CO: Kim Lee. Królowa Warszawy – oprowadzanie kuratorskie po wystawie

GDZIE: Muzeum Woli, ul. Srebrna 12

KIEDY: 27.07, godz. 18.00-19.00

WSTĘP: 15 zł

CO: Otwarte warsztaty linorytu

Narysuj, wytnij, odbij – ilustruj jak prawdziwy grafik!

GDZIE: Muzeum Drukarstwa, ul. Żąbkowska 23/25

KIEDY: 29.07, godz. 10.00-16.00

WSTĘP: 5 zł

CO: Kolej na Pragę – wykład o początkach i historii Kolei Warszawsko-Petersburskiej

Prowadzenie: Michał Fludziński, specjalista ze Stacji Muzeum.

GDZIE: Muzeum Warszawskiej Pragi,
ul. Targowa 50/52

KIEDY: 22.08, godz. 18.00-19.30

WSTĘP: 5 zł

CO: Spacer etnobotaniczny: Las Bielański

Karol Szurdak, etnobotanik i biolog o ogromnej pasji i darze opowiadania, nauczy nas rozpoznawać dzikie rośliny rosnące w środku miasta.

GDZIE: zbiórka w okolicach przystanku tramwajowego UKSW (od strony Lasu Bielańskiego)

KIEDY: 27.08, godz. 11.00-12.30

WSTĘP: 20 zł (bilety do kupienia w kasach Muzeum Farmacji, ul. Piwna 31/33, oraz online, sprzedaż biletów rozpoczyna się 14 dni przed terminem wydarzenia)

CO: Spacer etnobotaniczny: Las Bródnowski

Karol Szurdak, etnobotanik i biolog o ogromnej pasji i darze opowiadania, nauczy nas rozpoznawać dzikie rośliny rosnące w środku miasta.

GDZIE: zbiórka w okolicach przystanku tramwajowego UKSW (od strony Lasu Bielańskiego)

KIEDY: 16.07, godz. 11.00-12.30

WSTĘP: 20 zł (bilety do kupienia w kasach Muzeum Farmacji, ul. Piwna 31/33, oraz online, sprzedaż biletów rozpoczyna się 14 dni przed terminem wydarzenia)

CO: Konkurs Futerał

Zadaniem konkursowym jest przygotowanie futerału za pomocą dowolnie przyjętej techniki. Wydarzenie skierowane wyłącznie do seniorów mieszkających na Woli.

GDZIE: Ośrodek Wsparcia dla Seniorów OPS
Dzielnicy Wola, ul. Zawiszy 5

KIEDY: 28.06-15.09, godz. 9.00-15.00

WSTĘP: bezpłatny

Chcesz brać udział w wydarzeniach?

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

Zadzwoń do Punktu Informacji Senioralnej w CAM „Nowolipie”:

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



TEKST:
WŁODZIMIERZ
ZDUNOWSKI

Lato w mieście dla dojrzałych

ZAPEWNE, JAK CO ROKU, CZĘŚĆ Z NAS SPĘDZI LATO W STOLICY. POSTANOWILIŚMY ZATEM ZAPYTAĆ WARSZAWSKIE INSTYTUCJE KULTURY O OFERTĘ NA ZBLIŻAJĄCE SIĘ WAKACJE. NIESTETY, ZDECYDOWANA WIĘKSZOŚĆ TEATRÓW I FILHARMONIA WARSZAWSKA BĘDĄ W LIPCU I SIERPNIU NIECZYNNE. NA SZCZĘŚCIE POZOSTAŁE MIEJSCA PRZYGOTOWAŁY SPORO INTERESUJĄCYCH WYDARZEŃ.

Zamek Królewski

Wystawy, które można podziwiać w okresie wakacyjnym, będą dostępne także później, np. *Kopernik i jego świat* (Biblioteka Królewska). Innym niedużym, ale równie interesującym pokazem jest wystawa *Nie zmarnujcie Niepodległości. Srebra Funduszu Obrony Narodowej. Varsaviana* (Galeria Arcydzieł). Zamek eksponuje także na regularnej trasie królewskiej dwa z obrazów, które przyjechały z Narodowego Muzeum Sztuki im. Bohdana i Warwary Chanenka w Kijowie. Od 17 lipca będzie również prezentowana wystawa *Przebudzeni. Ruiny antyku i narodziny włoskiego renesansu*. Jak zapewniają organizatorzy, w tym wypadku szykuje się naprawdę interesujące wydarzenie kulturalne.

Muzeum Narodowe

Muzeum jest czynne we wszystkie dni tygodnia, poza poniedziałkiem i piątkiem, w godz. 10.00-18.00. Poza wystawami stałymi oferuje zwiedzającym także inne atrakcyjne formy poznawania zbiorów i edukacji kulturalnej. W okresie wakacji proponowane są np.:

- **Sztuka dla wnuka** / *Ożywiamy obrazy!*, czyli międzypokoleniowe warsztaty dla dziadków i wnucząt. Patrzymy na obrazy, bo wzrok pozwala się nimi cieszyć, ale przekonajmy się, że inne zmysły są równie przydatne. Wykorzystamy dotyk, słuch, węch oraz siłę wyobraźni, aby ożywić obrazy w galeriach i przeżyć wspaniałą

przygodę – wypłyniemy w morze, wybierzemy się do teatru, a nawet usłyszymy burzę.

26.07, godz. 15.30

- **Muzeum pod lupą** – cykl będący wakacyjną odśłoną programu *Pierwsze kroki w muzeum*. Motywem przewodnim zajęć będą natura i zjawiska przyrodnicze. Podczas spotkań zobaczymy w jaki artyści przedstawiają wiatr, chmury, słońce, wodę i ziemię. Nie zabraknie ćwiczeń sensoryczno-ruchowych, a także aktywności plastycznych i eksperymentów fizycznych.
2, 9, 23, 30.08, godz. 10.30
- **Sztuka i ruch** / *Barwne ptaki* – warsztaty artystyczno-ruchowe, prowadząca: Marzena Maya Rostkowska. Inspiracją będą kolorowe witraże i pełne wdzięku sylwetki ptaków. 17.08, godz. 11.00

Muzeum POLIN

Spacery z wyobraźnią – cykl zajęć z improwizacji Muzeum zachęca do udziału w cyklu bezpłatnych warsztatów teatralnych z wykorzystaniem improwizacji, podczas której każdy pomysł jest dobry, błąd jest prezentem, a współpraca – podstawą.

Na warsztatach można poznać podstawy improwizacji teatralnej oraz wspólnie z grupą przygotować się do performatywnego spaceru po sześciu miejscach na Muranowie, gdzie stoją postumenty upamiętniające kryjówki getta warszawskiego.

- 18 i 25.07 oraz 1.08 (wtorki), godz. 18.00-20.00, Centrum Aktywności Międzypokoleniowej, ul. Nowolipie 25B. Zapisy: apoklosiewicz@polin.pl, lub telefoniczne: 695 396 919.

Więcej o warsztatach: polin.pl/pl/wydarzenie/spacery-z-wyobraznia-cykl-zajec-z-improwizacji

Ulice getta – cykl spacerów senioralnych

- 10.08 (czwartek), godz. 16.00 – spacer po ul. Nowolipki. Miejsce zbiórki: przystanek autobusowy przy ul. Nowolipki, przy skrzyżowaniu z Zamenhofa, na tyłach Komendy Stołecznej Policji. Zapisy: od 31.07.
- 7.09 (czwartek), godz. 11.00 – spacer po ul. Miłej. Miejsce zbiórki: obok tzw. Kopca Anielewicza na rogu ul. Miłej i Dubois. Zapisy: od 28.08.

Oprowadzania są bezpłatne, zapisy pod adresem: rezerwacje@polin.pl, lub telefonicznie: 22 471 03 01, wew. 2 (pon.-pt., w godz. 10.00-15.00).

Stołeczna Estrada

• Koncerty Chopinowskie

Każda niedziela do 24.09, godz. 12.00 i 16.00, Pomnik Fryderyka Chopina w Łazienkach Królewskich

Początki jednego z najstarszych wydarzeń muzycznych stolicy sięgają 1959 r. Od ponad 60 lat na plenerowej scenie występują znamienici artyści, bywalcy najważniejszych sal koncertowych świata. Są to recitale zarówno młodych pianistów, dopiero stawiających pierwsze kroki na międzynarodowych scenach, jak i światowej sławy interpretatorów muzyki Fryderyka Chopina.

• Ekopiknik

26.08, Multimedialny Park Fontann

Podczas ekologicznego pikniku plenerowego na warszawianki i warszawiaków będą czekać atrakcje w duchu idei *zero waste*, warsztaty twórcze oraz gry i zabawy plenerowe.

• Festiwal Skrzyżowanie Kultur (biletowany)

15-17.09, Teatr Dramatyczny

Festiwal został zainicjowany przez władze m.st. Warszawy w 2005 r. Ma na celu prezentację najciekawszych zjawisk z zakresu muzyki i kultury z całego świata. Jest to jedno z największych wydarzeń tego rodzaju w Polsce i naszej części Europy.

• Olimpiada Seniorów

23.09, Stadion Hutnik

Coroczna impreza, na której wszyscy warszawscy seniorzy mają okazję uczestniczyć w różnych dyscyplinach sportowych i konkursach.

Fabryka Norblina

Organizowane są tu lekcje muzealne i weekendowe warsztaty dla dzieci oraz rodziców. Dla zainteresowanych indywidualnym eksplorowaniem zbiorów do wyboru są druki muzealne oraz ich wersja online dostępna w aplikacji mobilnej, a także audioprzewodnik w językach polskim, angielskim, niemieckim i ukraińskim (również dostępny z poziomu aplikacji). To od nas zależy, co obejrzymy i w jakim czasie. Zwiedzanie zorganizowane zostało w formie czterech ścieżek tematycznych: *Budynki i architektura, Maszyny i urządzenia, Ludzie oraz Wyroby*. Zrealizowanie jednej ścieżki zajmuje ok. 1 h, a zakupiony bilet upoważnia do zwiedzania dwóch. Kolejnym wyjściem naprzeciw gościom muzeum jest opcja wyboru spośród trzech poziomów:

Turysta, Rodzina oraz Ekspert. Warto skorzystać też z oprowadzania po muzeum przez przewodników przebranych w stroje dawnych właścicieli zakładów.

Do 10.09 (ale ten termin zostanie zapewne przedłużony) odbywa się wystawa impresjonistów w Art.BoxExperience. Więcej szczegółów na stronie: media.bepr.pl/klienci/3467/aktualnosci/pr/797443/immersive-monet-the-impressionists-po-raz-pierwszy-w-europie.

Do 24.09 trwa bezpłatna wystawa *Take it easy, it's art*. W historycznych przestrzeniach Fabryki Norblina przygotowano wystawę pełną dzieł sztuki, dostępną dla oczu i zmysłów. Te same obiekty, których będzie można doświadczać fizycznie, będą dostępne do kupienia w przestrzeni cyfrowej na platformie *Onarte.pl*.

Centrum Praskie Koneser

Lato Konesera to cykl wydarzeń skierowanych do różnych grup wiekowych, w tym do seniorów. Większość z nich jest bezpłatna. Szczególnym wydarzeniem – już po raz kolejny – jest cykl bezpłatnych plenerowych spektakli Och-Teatru i Teatru Polonia. W repertuarze znajdują się zarówno przedstawienia dla dorosłych widzów, jak i dzieci – stanowią wspólną przestrzeń do wspólnego cieszenia się sztuką razem z wnukami!

- **1.08, godz. 18.00** – *Starość jest piękna*
- **4.08, godz. 18.00** – bajka *Szelmostwa lisa Witalisa*
- **8.08, godz. 18.00** – *Flamenco namiętnie*
- Przygotowany został także kolejny cykl koncertów *Praskie Koncerty Muzyki Klasycznej*. W czwartki (m.in. 27.07 i 3.08) o godz. 19.00 w Domu ze Sztuką koncerty poprowadzi Jan Popis.
- W Muzeum Sztuki Fantastycznej przez całe lato będzie trwać wystawa *Jerzy Duda-Gracz. Remanenty*. To monograficzna ekspozycja tego wyjątkowego artysty, która składa się z niemal 60 prac – przybliżają one jego twórczość od końca lat 60. XX w. do początku XXI w. Wyboru prezentowanych dzieł dokonała reżyserka teatralna Agata Duda-Gracz, córka malarza. Wydarzenie potrwa **do 8.10.2023 r.**
- **23.07, godz. 18.00** – koncert *Praskie ballady*. Współczesne autorskie ballady podwórzowe, czerpiące z poetyckiej codzienności Pragi-Północ i okolic, splecione z dawnymi balladami warszawskimi. Dowiemy się z nich, jak miewają się praskie syreny i czego nie lubi motorniczy Miecio Trąbka.
- **23.07; 6, 13, 20 i 27.08 (soboty i niedziele), godz. 16.00-19.30** – *Chodź potańczyć w Koneserze*, czyli bezpłatne lekcje swinga i potańcówki w plenerze. **#**



Fot. Pexels, Cottonbro Studio

Ach, pojechać do sanatorium i...

DLA RODAKÓW W WIEKU SENIORALNYM POBYT W SANATORIUM JEST DOŚWIADCZENIEM TAK POWSZECHNYM, ŻE TRUDNO ZNALEŹĆ KOGOŚ, KTO NIE STARAŁBY SIĘ W TEN SPOSÓB PODREPEROWAĆ ZDROWIA. SAMA ZNAM KILKU WETERANÓW SANATORYJNYCH, BYWALCÓW PRAWIE WSZYSTKICH UZDROWISK W POLSCE. JA DO NICH NIE NALEŻĘ. 21 DNI ŻYCIA W RYGORZE SANATORYJNYM (WCZESNE POSIŁKI O OKREŚLONEJ PORZE, ZABIEGI NA CZAS PLUS POGAWĘDKI O BYLE CZYM Z NIEZNAJOMYMI) TO KONIECZNOŚĆ, KTÓRĄ MOŻNA ZNIEŚĆ JEDYNIEM W NADZIEI, ŻE POPRAWI SIĘ TO, CO ŹŁE DZIAŁA.

Wszyscy, którzy mnie znają lepiej, mogą się w tym miejscu spodziewać dalszych złośliwości, szczególnie pod adresem popularnego kurortu i sanatorium o wdzięcznej nazwie „Gracja”. Droga do niego była długachna i męcząca: najpierw przecież czeka się wieki na



TEKST:
BARBARA WIZIMIRSKA

wizytę u odpowiedniego lekarza, potem – na badania, następnie – na skierowanie (średnio 12-18 miesięcy). Człowiek sobie myśli: a może nie doczeka? Większość osób starających się o pobyt jednak się doczeka, to i mnie się udało. Wcześniej nawet niż po roku, bo okazało się, że po zdobyciu właściwego numeru telefonu można się dowiedzieć o tzw. zwrotach.

Opowiem, co się działo, gdy okazało się, że wyjazd już za dwa tygodnie.

Otóż targały mną silne emocje. Powód? Przede wszystkim: co i ile zabrać z licznie nagromadzonej garderoby. Aby było praktyczne, niemnące, dostosowane do pogody oraz wystarczające na ten czas bez prania. Nie brałam pod uwagę tzw. strojów wyjściowych. Ograniczenie się do jednej walizy okazało się niemożliwe. Nie, żebyśmy lubiła się

przebierać, ale człowiek ma rozmaite potrzeby. Ich lista rośnie z roku na rok. Więc się zabiera (nie tylko ja!) dużo. Potem okazuje się, że za dużo, a i tak wielu rzeczy brakuje. Ileż razy wypraktykowałam to na dłuższych wyjazdach! Nie ma mocnych. Wiadomo, że żadne wczesne pakowanie ani spisane listy, ani przypomnienia męża/żony nie pomogą. Zawsze się o czymś zapomni. Nawet gdy postawione na widoku. Takie jest życie.

Rozterki przedwyjazdowe pogłębiał niepokój, jak sobie poradzą beze mnie. Co zastanę po powrocie? Zwiędłe kwiatki, wynędzniałego męża, straszne skutki czyjegoś sprzątnia (bo np. wyrzucił coś, myśląc, że jest niepotrzebne)? Na szczęście nie muszę się już troszczyć o dzieci i kota. Za to trzeba skłonić męża, aby podlewał rośliny, których w ogóle nie zauważa. Chwała Panu, że mamy komórki zapewniające możliwość zdalnego sterowania.

Niepokój budziła też myśl, kogo dostanę za współmieszkanke? Jeżeli nie wyjeżdżasz ze współmałżonkiem, będziesz mieć, człowieku, do czynienia z zupełnie obcą osobą na bardzo małym metrażu. Wyobraźnia podpowiadała, że może trafić się: a) babochłop hałaśliwy i chrapiący; b) wojująca ateistka; c) zjadła zwolenniczka PIS-u; d) dewotka, miłośniczka ojca Rydzyka; e) pocziwa, ale bezdennie głupia. To tylko niektóre z wielu niemiłych możliwości, bo przecież w naturze występują też typy mieszane.

Moja dobrze przemyślana strategia miała polegać na: a) powściągliwości w rozmowie; b) nieporuszaniu tematów politycznych ani religijnych; c) niezawieraniu się z dolegliwości; d) unikaniu opowieści o dzieciach, wnukach i przypadkach w dalszej rodzinie; e) niedawaniu rad medycznych ani żadnych innych; f) niesnuciu wspomnień. Od razu powiem, że strategia była dobra, ale niewykonalna. Życie sanatoryjne, wspólny telewizor, kiepskie (czasami) posiłki, okropny lekarz, dziwactwa kuracjuszy i uroki wiosny w uzdrowisku nie pozwoliły na taką powściągliwość. Może dlatego, że współmieszkanke nie całkiem pasowała do wymienionych kategorii i pozwalała na prostowanie informacji zasłyszanych z wiadomej stacji telewizyjnej. Cuda się jednak zdarzają.

Na cuda, czyli radykalną poprawę po 21-dniowej terapii, liczy wielu kuracjuszy i ta wiara pomaga przetrwać z dala od wygod własnego domu. Spora część uprzyjemnia sobie pobyt dodatkowym podjadaniem, zwiedzaniem kawiarni i dansingów, udziałem w organizowanych (i płatnych) wycieczkach jednodniowych. Zawiera się nowe znajomości, a nawet sympatie. Niektórzy przeżywają tu także erotyczne przygody,

co poskutkowało wywieszeniem zakazu przyjmowania obcych gości w pokojach. Co do mnie, to sterta książek i zaplanowanych prac miała być antidotum na reżim posiłków i zabiegów. Inne atrakcje nie wchodziły w grę. Duży kurort na wiosnę kusi jednak spacerami, a nawet kulejąc, można na spacerze podziwiać różnorodność fryzur i strojów oraz lasek, kijków i chodzików wspomagających rodaków z całej Polski. Więc oglądałam. Współbiedniak w jadalni opowiedział mi, jak w Rejowcu pomaga się Ukrainie walczącej z rosyjskim agresorem. To było ciekawsze niż uroki kurortu. Do korzyści z pobytu zaliczam też mocne postanowienie, aby już nigdy więcej nie oglądać żadnej hiszpańskiej telenoweli. Chwila słabości – człowiek się wciąga, a potem żałuje straconego czasu.

Wreszcie nadszedł upragniony dzień wyjazdu. Moje mocne przekonanie, że zabrałam wszystko, po raz kolejny okazało się mylne. Po powrocie do domu przeczytałam w wypisie, że codziennie mierzono mi ciśnienie. Chyba to przespałam. Wypis informował też o mojej zadowalającej kondycji. To mnie dopiero zdumiało!

PS W domu czekała na mnie niespodzianka w postaci skutków generalnych porządków. Ogólny efekt był piorunujący. Duży pokój, zwykle umiarkowanie nieporządkny, wyglądał jak po przejściu huraganu, który wymiótł wszystko z szuflad i półek. Nowe wcielenie Herkulesa czyszczącego stajnię Augiasza pękało z dumy i czekało na uznanie (chodzi o męża). Porządku realizował z żelazną konsekwencją ocierającą się o perwersję. Choć uprzedzał o swoich staraniach, nie mogłam uwierzyć, że m.in. wyprał i wyprasował wszystkie obrusy i serwety. Nie byłam w stanie tego docenić. Moje podejrzenia, że będę stale czegoś szukać, dokładnie się sprawdziły. Liczba przedmiotów uznanych za zbędne, a zostawionych wspaniałomyślnie „do decyzji”, była porażająca. To były rzeczy niewątpliwie niepotrzebne, ale bezpiecznie dotąd pochowane po szufladach i szafkach. Decyzje, co wyrzucić, zajęły mi kilka dni, a na skąpe słowa uznania zdobyłam się dopiero po tygodniu, gdy już udało się przemeblować korytarz, gdzie rozpanoszona wielka, ale bardzo potrzebna, winda krzeselkowa zagradzała przejście. Zapomniałam o bolących kolanach, bo roboty było prawie tyle, co przy przeprowadzce, a jeszcze ogródek do wypielenia! Po rozpoznaniu bojem nowych porządków w kuchni i piwnicy, a także po pomalowaniu krutek, balustrady i ławek, poczułam się wreszcie lepiej psychicznie, ale fizycznie – krańcowo wyczerpana. Zaczynam podejrzewać, że dojrzałam do kolejnej kuracji w sanatorium. #



TEKST:
HALINA MOLKA

SENIORKA U GINEKOLOGA TO RZADKOŚĆ

TZW. NOWOTWORY KOBIECE SĄ NAJBARDZIEJ ŚMIERTELNYMI W POLSCE. RAK SZYJKI MACICY KAŻDEGO ROKU ZABIJA OK. 2 TYS. OSÓB. KOLEJNE 2 TYS. ZABIJA RAK JAJNIKA, WYKRYWANY U OK. 3 TYS. PACJENTEK. KAŻDEGO ROKU DIAGNOZUJE SIĘ TEŻ OK. 21 TYS. NOWYCH PRZYPADKÓW RAKA PIERSI. CODZIENNIE PONAD 50 POLEK DOWIADUJE SIĘ O TEJ CHOROBY, A 15 UMIERA.

Fot. Pexels, Cottonbro Studio

Kluczem do zachowania zdrowia są regularne badania ginekologiczne, wykonywane przynajmniej raz do roku. Pozwala to wychwycić nieprawidłowości, które mogą stanowić załazek poważnej choroby – w początkowej fazie prawdopodobieństwo wyleczenia jest jednak całkiem duże. Kobiety, które nie były u ginekologa przez kilka lub kilkanaście lat, znacznie częściej, niż te, które badają się regularnie, słyszą w gabinecie niekorzystną diagnozę. Choroba jest już wtedy zbyt zaawansowana i wymaga ciężkiej, nierzadko okaleczającej, operacji, a przecież ta i tak nie daje stuprocentowej gwarancji na wyleczenie.

Zatrważające statystyki

Z badania opinii na temat profilaktyki ginekologicznej – przeprowadzonego wśród Polek powyżej 59. roku życia na zlecenie firmy Gedeon Richter Polska – wynika, że tylko nieco ponad połowa respondentek odwiedza ginekologa co najmniej raz w roku lub według zaleceń lekarza.

Co trzecia z badanych kobiet nie była u ginekologa od dwóch lub więcej lat, a ok. 14 proc. nawet nie pamiętało, kiedy ostatni raz się badało. Aż 40 proc. nie widzi konieczności wizyty u ginekologa, bo nie

odczuwa żadnych dolegliwości, w ciągu ostatnich trzech lat nie miało też wykonywanej cytologii i USG. 53 proc. nie badało wymazu z pochwy, a aż 90 proc. nie zrobiło testu na wirusa HPV, który jest główną przyczyną raka szyjki macicy. Co czwarta z badanych stwierdziła, że z racji swojego wieku nie widzi potrzeby przeprowadzania badań profilaktycznych.

Czynnikami zniechęcającymi Polki do wizyt u ginekologa są też nieuzasadniony strach i poczucie wstydu (blisko 13 proc. badanych podczas wizyty u ginekologa odczuwało te negatywne emocje). Co więcej, 20 proc. kobiet po 59. roku życia nie wie, jak często należy wykonywać badania cytologiczne, a 63 proc., że trzeba robić test na HPV. Także wiedza kobiet na temat mięśni dna miednicy utrzymuje się na średnim poziomie. 47 proc. badanych nie słyszało o medycznych zaleceniach dotyczących ćwiczenia mięśni dna miednicy. Prawie 70 proc. nie wzmacniało ich dosłownie nigdy.

Seniorki unikają ginekologa

Choć wiek nie zwalnia z obowiązku dbania o zdrowie, a badania przesiewowe ratują życie, starsze pacjentki w gabinetach ginekologicznych są, niestety, rzadkością.

Maria (70 lat) nie należy do grona seniorek, które traktują ginekologa jak zło konieczne lub, co gorsza, odwiedzają go od przypadku do przypadku. Ciągłe ma przed oczami swoją matkę, która zmarła na raka szyjki macicy. I to właśnie ta pamięć mobilizuje ją do pójścia do lekarza. Systematycznie wykonuje cytologię, USG narządów rodnych i piersi oraz mammografię. W przekonaniu, że troska o zdrowie ma sens, utwierdza ją wynik badania, które ostatnio wykonała, pomimo że nie miała żadnych niepokojących objawów. – *Wynik mnie zaskoczył: stan przedrakowy! Na szczęście w porę wykryto zmiany i zastosowane leczenie pomogło* – opowiada kobieta.

Niestety, nie wszystkie panie tak poważnie traktują kobiecą profilaktykę. Barbara (85 lat) leczy się na serce, nadciśnienie, tarczycę, często odwiedza różnych lekarzy, ale ginekolog praktycznie przestał dla niej istnieć. Już dawno jest po menopauzie i tak, jak wiele polskich seniorek, przestała chodzić do ginekologa ponad 20 lat temu. To tyle czasu, ile minęło od śmierci jej ostatniego partnera.

– *Z nikim nie współżyję, to po co mam się badać* – mówi Barbara. Od wielu lat nie robiła też badania piersi: – *Lepiej nie wywoływać wilka z lasu* – odpowiada na pytanie o mammografię.

Podobne zdanie na ten temat ma Jadwiga (69 lat). Choć całe życie mieszka w Warszawie, gdzie dostępność do lekarzy jest dużo większa niż gdziekolwiek indziej, nie była u ginekologa od kilkunastu lat. Nie ma takiej potrzeby, bo – jak twierdzi – nic jej nie dolega. O tym, że choroba może rozwijać się bezobjawowo, nie myśli. A co z mammografią? – *Nie należy zbyt często chodzić na badania i do lekarzy, bo oni tylko wynajdują choroby* – odpowiada.

W interesie kobiet

Gedeon Richter Polska zleca nie tylko badania dotyczące profilaktyki zdrowia kobiet. Organizuje też kampanie społeczno-edukacyjne, tak jak ostatnia: *W kobiecym interesie*. Tegoroczna edycja odbywa się pod hasłem *Dostrzegamy! Badamy!* i zachęca kobiety do regularnych badań ginekologicznych i pokonywania własnego dyskomfortu w imię wyższego celu – zdrowia.

– *Dane GUS pokazują, że aktualnie w Polsce jest ok. 5,5 mln kobiet w wieku senioralnym, a z prognoz wynika, że w 2050 r. grupa ta będzie stanowić ponad 22 proc. populacji Polski. Nie możemy być obojętni wobec takiego zjawiska* – mówi Agnieszka Boryś, przedstawicielka firmy. – *Troska o zdrowie kobiet jest naszą misją, a chcemy im pomagać nie tylko przez środki terapeutyczne, lecz także poprzez umożliwienie profilaktyki*.

Tegoroczna kampania GRP jest poświęcona kobietom w wieku 59+, w tym paniom z niepełnosprawnościami. Chodzi o umożliwienie profilaktycznych badań ginekologicznych kobietom, które z różnych względów mają do nich utrudniony dostęp. Tak jest właśnie w przypadku pacjentek z niepełnosprawnościami, gdyż często wyposażenie gabinetów ginekologicznych nie jest dostosowane do ich potrzeb, czy pań z miejscowości peryferyjnych, gdzie na kilkadziesiąt tysięcy kobiet przypada jeden ginekolog, a dojazd do gabinetu zajmuje dużo czasu.

Kampania jest też odpowiedzią na negatywny trend „znikania” starszych pacjentek z gabinetów ginekologicznych. Aby pokazać, że potrzeba dbania o zdrowie nie zmniejsza się wraz z wiekiem, GRP w każdej kampanii wysyła w teren specjalny mobilny gabinet ginekologiczny. Są w nim przeprowadzane bezpłatne konsultacje ginekologów, wykonuje się USG oraz cytologię płynną oraz testy na HPV, które pozwalają wykryć wczesne zmiany nowotworowe.

– *W tym roku nasz mobilny gabinet był w ośmiu miejscowościach, w każdej przebadaliśmy po kilkadziesiąt pacjentek. Bilans wszystkich dotychczasowych kampanii to 38 odwiedzonych miast i 1313 przebadanych kobiet. Wiele pań nie wybrałoby się do lekarza z własnej inicjatywy, ale gdy specjalista sam przyjedzie na miejsce, to jednak chętnie korzystają z konsultacji* – informuje Agnieszka Boryś.

I trudno się dziwić, zwłaszcza że ostatnie dwa ze wszystkich wymienionych badań nie są objęte refundacją, a każde z osobna kosztuje kilkaset złotych.

Mammografia – trudno dostępna i... niedoceniana

Rak piersi to najczęstszy nowotwór złośliwy i jeden z czołowych zabójców kobiet w Polsce. Najczęściej atakuje po 50. roku życia. W początkowym okresie nie daje żadnych objawów, ale wcześniej wykryty jest uleczalny. Dlatego tak ważne jest, aby panie poddawały się regularnym badaniom mammograficznym, które pozwalają wykryć nawet najmniejsze zmiany. To badanie w pełni bezpieczne, ale bezpłatne jedynie dla kobiet w wieku 50-69 lat i to raz na dwa lata (przeprowadzane w ramach rządowego programu profilaktyki raka piersi). Z danych z 1 września 2022 r. wynika, że mammografię w ramach tego programu wykonuje tylko około 34 proc. uprawnionych. To i tak dobrze, bo – jak informują różne źródła – zgłaszalność na to badanie na przestrzeni wcześniejszych lat była dużo niższa. W niektórych regionach nie przekraczała 5 proc. **#**

Zdrowie? Męska Sprawa!

Z POCZĄTKIEM MAJA 2023 R. WYSTARTOWAŁA NOWA KAMPANIA SPOŁECZNA POD PATRONATEM POLSKIEGO TOWARZYSTWA UROLOGICZNEGO, KTÓRA MA ZA ZADANIE PRZEKONAĆ MĘŻCZYZN PO CZTERDZIESTCE, ŻE WARTO SIĘ BADAĆ, A PROFILAKTYKA UROLOGICZNA TO PRZEPIS NA DŁUGIE I ZDROWE ŻYCIE. RAK PROSTATY, PĘCHERZA MOCZOWEGO I NEREK TO TRZY SPOŚRÓD SZEŚCIU NAJCZĘŚCIEJ WYSTĘPUJĄCYCH NOWOTWORÓW WŚRÓD MĘŻCZYZN. NIE SĄ ONE WYROKIEM, POD WARUNKIEM, ŻE ZOSTANĄ WCZEŚNIE WYKRYTE.

W ramach kampanii w nieoczywistych miejscach w Warszawie i innych miastach Polski pojawią się plakaty utrzymane w żartobliwej konwencji – będą w przyjazny sposób zwracać uwagę panów na znaczenie profilaktyki urologicznej.

Plakaty zawisną m.in. w... męskich toaletach publicznych (np. w warszawskim metrze). Można

będzie je także znaleźć na dworcach kolejowych i autobusowych oraz stacjach benzynowych. Do akcji aktywnie włączyły się władze miast, w tym stolicy, dokładając starań, aby plakaty pojawiły się także w podległych im instytucjach: placówkach zdrowia, urzędach dzielnicowych, zakładach transportu publicznego, straży miejskiej i urzędach pracy.

Koncept kampanii bazuje na idei budowania nieformalnej społeczności mężczyzn po czterdziestce, których łączą wspólne wspomnienia. Dlatego na plakatach widnieją przedmioty codziennego użytku z przełomu lat 80. i 90.: karta do telefonu publicznego, joystick czy kaset magnetofonowa. Kto pamięta je z dzieciństwa, może czuć się członkiem społeczności 40+. Plakaty odsyłają na fanpage kampanii na Facebooku: *Zdrowie? Męska Sprawa!*, gdzie każdy pan znajdzie ważne odpowiedzi na pytania dotyczące zdrowia urologicznego, np.: jakie objawy powinny niepokoić, jak wygląda badanie u urologa i jak się do takiej wizyty przygotować. #

facebook.com/Zdrowie.MeskaSprawa

Miniwarsztat o dojrzałej miłości

6. EDYCJA KLUBU POKOLEŃ BYŁA NIECO FRYWOLNA. MOŻE DŁATEGO, ŻE TEMAT SEKSUALNOŚCI CIESZY SIĘ WŚRÓD CZYTELNIKÓW MIESIĘCZNIKA #POKOLENIA NIEGASNĄCĄ POPULARNOŚCIĄ. TAK TEŻ BYŁO I TYM RAZEM – OBECNOŚCIĄ W CAM „NOWOLIPIE” ZASZCZYCIŁO NAS SPORE GRONO OSÓB. PO RAZ PIERWSZY ZANOTOWALIŚMY NIESPOTYKANĄ DOTĄD LICZBĘ PANÓW! GOŚCINIĄ KLUBU BYŁA MAJA WENCIERSKA, KTÓRA WSPÓLNIE Z KAMIŁĄ PSZENNĄ NAPISAŁA KSIĄŻKĘ PSYCHOSEKSUALNOŚĆ OSÓB W WIEKU SENIORALNYM. PORADNIK DLA INSTYTUCJONALNYCH I NIEFORMALNYCH OPIEKUNÓW. NA JEJ PODSTAWIE POWSTAŁ NOWATORSKI PROJEKT SPOŁECZNY – INICJATYWA ZOSTAŁA DOSTRZEŻONA I WYBRANA SPOŚRÓD 500 INNYCH W TEGOROCZNYM GENERATORZE INNOWACJI. SIECI WSPARCIA 2.



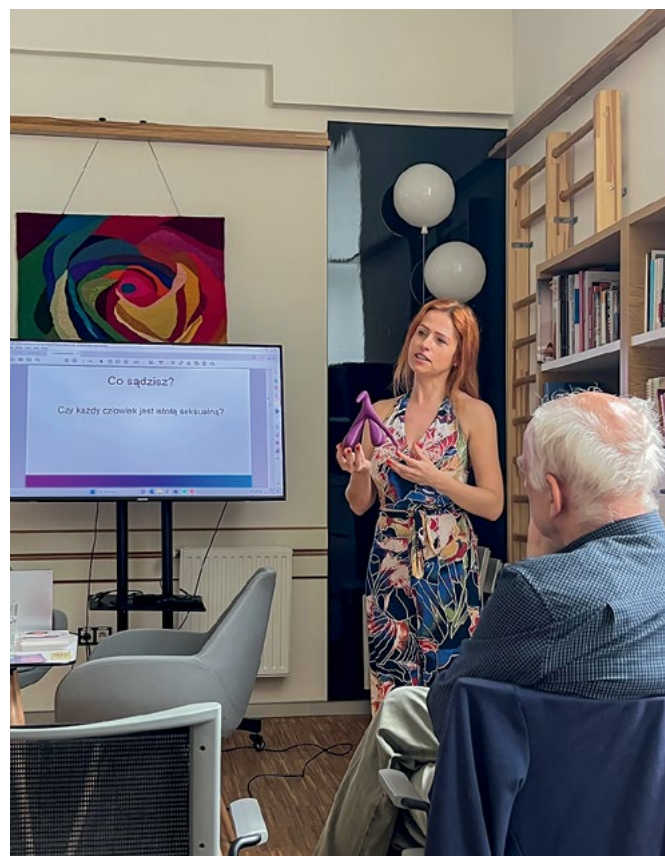
Projekt i podręcznik, autorstwa Mai Wencierskiej i Kamili Pszennej, to zbiór praktycznych porad i narzędzi do przełamywania społecznego tabu na temat seksualności osób dojrzałych. Książka jest tylko częścią innowacji – jej drugi filar stanowią warsztaty i szkolenia, prowadzone przez obydwie panie w całej Polsce. Warsztaty mają dwudzielną formułę: jedna z części kierowana jest do seniorów, a druga – do ich formalnych i nieformalnych opiekunów. Ze względu na ograniczenia czasowe podczas spotkania Klubu Pokoleń została zaprezentowana skrócona forma warsztatów, ta przeznaczona dla seniorów.

Kochając, inwestujemy w długowieczność

Tak o późnej miłości mówiła podczas warsztatów Maja Wencierska. Spotkania z osobami, przy których czujemy się dobrze, swobodnie i radośnie, przedłużają życie nawet o 15 lat, ponieważ wzmacniają układ sercowo-naczyniowy, wpływają na regenerację sieci poznawczych i pozytywnie oddziałują na hipokamp, zapobiegając w ten sposób chorobom neurodegeneracyjnym. Doświadczanie głębokiej więzi z drugim człowiekiem wyzwala endorfiny, które działają przeciwbólowo, antystresowo oraz wzmacniają układ odpornościowy. W mózgu osoby zakochanej (niezależnie od jej wieku) pojawia się fenyloetyloamina, nazywana „narkotykiem miłości”, która sprawia, że czujemy się wyjątkowi i z optymizmem patrzymy w przyszłość. Pod wpływem zadowolenia płynącego z pozytywnych relacji z innymi wydzielają się także dopamina, zapewniająca radość, energię i motywację do działania. Z kolei oksytocyna daje poczucie bezpieczeństwa, wyciszenia, a dodatkowo obniża poziom kortyzolu, ciśnienie krwi i wykazuje właściwości przeciwbólowe. Działania dotyku nie trzeba nikomu szerzej wyjaśniać – na naszym spotkaniu wielu panów podeszło do tej kwestii na dwa sposoby: romantyczno-filozoficzny i praktyczno-fizyczny.

Dlaczego seksualność seniorów jest tak wyjątkowa?

Najprostsza odpowiedź brzmi: ponieważ jest ona tak wielobarwna, jak oblicza dojrzałości. Aspekt aktywności seksualnych (tak istotny we wcześniejszych etapach życia, związanych z płodnością, ciążą, reprodukcją) nie jest już tutaj tak ważny, jak bliskość i intymność. Nie istnieje zatem jeden wzorzec psychoseksualności



Fot. Klub Pokoleń

w dojrzałym okresie życia, każda osoba jest bowiem inna, a na realizację potrzeb seksualnych wpływają nasze osobiste przekonania, wzorce społeczne oraz, istotne w tym wieku, czynniki biologiczne. Seniorzy, według wielu badań (np. badanie prof. Marii Beisert), oceniają swoje życie seksualne lepiej niż młodzi ludzie. 97 proc. osób w wieku 60-70 lat oraz 93 proc. osób 80+ deklaruje z kolei (B. Starr i M. Weiner), że nie tylko myśli o seksie, lecz także za nim tęskni. Dlaczego zatem tak trudno realizować te potrzeby? Przeszkadzają przede wszystkim wzorce społeczne i kulturowe, w tym te narzucone przez rodzinę, oraz wywodzący się z popkultury wzorzec piękna, w którym ceni się młodość, gładką skórę i nienaganną figurę. Tymczasem odczuwanie przyjemności w obszarze seksualnym nie zależy od atrakcyjności fizycznej, a piękno tkwi w oku patrzącego. Jesteśmy dla innych pociągający z powodu naszego sposobu bycia, niewzruszonego optymizmu, stosunku do świata czy pewności siebie, a nie wyglądu. Warto zatem spojrzeć na siebie mniej krytycznie, bo seksapilu nie warunkują ani długie nogi, ani duży biust (choć tę kwestię część panów żarliwie przedyskutowała), ani kolor włosów. Zatem – jak mawiał wieszcz Adam – kochajmy się! Na zdrowie, na przekór i na pohybel samotności. Wywiad z Mają Wencierską i Kamilą Pszenną można znaleźć w 50. numerze miesięcznika #POKOLENIA. #

Siłownie plenerowe

Od kilku lat w każdej dzielnicy Warszawy można korzystać z urządzeń do ćwiczeń na świeżym powietrzu. Siłownie plenerowe mają najczęściej sześć stanowisk, tak żeby pobudzić różne partie mięśni. Zaletą takich miejsc jest to, że są dostępne dla wszystkich i całkowicie bezpłatne. Ćwiczyć mogą młodzi i starsi.

W internecie znajdziemy lokalizację siłowni plenerowych z podziałem na dzielnice. Ogólnie w całej Warszawie jest ich ponad 100, więc dotarcie do tej najbliższej nie stanowi żadnego problemu. Najczęściej siłownie ulokowane są w parkach, na skwerach, przy placach zabaw, szkołach i obiektach sportowych.

Przed przystąpieniem do treningu warto zrobić rozgrzewkę: małą przebieżkę i kilka ćwiczeń oddechowych oraz, proponowane w poprzednich numerach „Pokoleń”, ćwiczenia ramion, tułowia i nóg, które przygotują mięśnie do aktywności na poszczególnych urządzeniach. Pamiętaj, że trenując na powietrzu, zwłaszcza latem, poprawiasz kondycję i krążenie, a także wzmacniasz układy oddechowy i mięśniowy.

Nie zapomnij o wygodnym ubraniu, butelce wody mineralnej i sportowym obuwiu. Klapki nie są wskazane!

Właściwe ćwiczenia rozpocznij od biegacza, potem przejdź do wahadła, wioślarza, orbitreka i twistera. Taka kolejność uruchomi poszczególne partie mięśniowe z korzyścią dla zdrowia. W pierwszym dniu zrezygnuj z wyciskacza – to urządzenie włącz do treningu dopiero za drugim razem.

Seniorzy powinni trenować z umiarem – liczba powtórzeń na każdym urządzeniu musi być dostosowana do aktualnego stanu zdrowia i możliwości. Nie wolno ćwiczyć ponad siły: 10-15 powtórzeń wystarczy. Zrób kilka serii, tak by ogólny czas spędzony na treningu nie przekroczył 30 min.

Ćwiczenia wykonuj intuicyjnie. Brak instruktora sprawia, że możesz zrobić coś źle – to wada siłowni plenerowych. Jednak korzyści są większe. Dzięki takiemu treningowi poprawisz kondycję, koordynację ruchową, wzmocnisz mięśnie. By osiągnąć widoczne rezultaty, ćwicz na dworze 2-3 razy w tygodniu po ok. 25 min. #



**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.



ORBITREK

Tu wykonasz ćwiczenia na mięśnie barków, ramion i nóg. Poprawisz też wydolność organizmu.



WIOŚLARZ

Wspomaga mięśnie nóg, ramion i górnej części tułowia, głównie pleców.



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

BIEGACZ

Usprawnisz dzięki niemu ruchomość stawów kolanowych i biodrowych oraz wzmocnisz mięśnie nóg.



WYCISKACZ

Wzmacnia mięśnie ramion i nóg.



TWISTER

Wspomaga koordynację ruchową. Wzmacnia mięśnie lędźwiowej części kręgosłupa, poprawia talię.

WAHADŁO

Aktywuje mięśnie bioder, wzmacnia mięśnie brzucha i pleców, pomaga poprawić postawę.



TEKST I ZDJĘCIA:
DANIEL WÓJTOWICZ

Szlak bezgranicznego piękna

Szlak na wale

WRESZCIE URZECZYWISTNIŁO SIĘ MOJE MARZENIE – ESKAPADA ROWEROWA WZDŁUŻ NYSY ŁUŻYCKIEJ I ODRY. TRASA BIEGNIE PO NIEMIECKIEJ STRONIE GRANICY I JEST OPISYWANA JAKO JEDEN Z NAJWSPANIALSZYCH SZLAKÓW ROWEROWYCH EUROPY.

Od dwóch lat jestem emerytem. (Boże, napisałem to tutaj pierwszy raz w życiu, ależ to porażające! A przecież czuję się po prostu tylko wakacyjnie). Przez ostatnie 10 lat byłem wicedyrektorem i szefem marketingu w warszawskim Teatrze Rampa. W tym czasie zdarzało się, że z Natolina do pracy, po wspaniałych warszawskich ścieżkach, jeździłem na rowerze po 20 km w każdą stronę. Jakieś doświadczenie z kręcenia pedałem już zatem miałem. Rok temu prawie wyczynowe – przejechałem samotnie polski odcinek szlaku Velo Baltica, od Świnoujścia na Hel (350 km). Tym razem do rajdu wzdłuż Nysy i Odry doprosiłem kolegów: Zbyszka i Janusza. Też rowerowych i też świeżych emerytów.

Siedem dni z sakwami

Zaplanowana przez nas trasa wiodła przez: Görlitz, Frankfurt i Schwedt aż do Szczecina. Łącznie ponad 500 km. Przeznaczaliśmy na to siedem dni jazdy z sakwami bagażowymi. Nocować mieliśmy po drodze w zarezerwowanych hotelikach.

Rozpoczęliśmy spod Zittau (Żytawa), z rozbudzonego wyobraźnię styku trzech granic: Niemiec, Czech i Polski. To dobre miejsce na start, szlak przebiega bowiem w całości wzdłuż granicy. Ostro kolorowe słupy graniczne pojawiają się na nim dużo częściej niż drogowaskazy.

Tam zagadał do nas po polsku, jednak z twardym

i charakterystycznym akcentem, młody, miły człowiek. Falk – Niemiec urzeczony poznaną na studiach Polką, która została jego żoną i dała mu dwoje, dziś dwujęzycznych, dzieci. Falk mieszka teraz u styku granic i przebiera w ofertach pracy nadchodzących z każdej strony. Z taką historią stał się dla nas symbolem tego, że granice stają się anachronizmem i – przynajmniej w naszej części świata – pozorem. Na wszystkich postojach podczas naszej wycieczki przekonywaliśmy się, że nasze życia są korzystnie poprzenikane i powiązane. To jedno z najważniejszych cywilizacyjnych spostrzeżeń z tej eskapady.

Największa niezwykłość wybranego przez nas szlaku tkwi w tym, że w ogóle istnieje. Na wielu odcinkach nie jest to trasa wytyczona po drogach i drózkach, ale bieżnia stworzona specjalnie dla rowerów. Ktoś w Niemczech uznał, że warto, że należy oraz że można. I poprowadzono kilkusetkilometrową komfortową wstęgę asfaltu, równiutkiego jak szkło, po wałach nadrzecznych, ale również przez niedostępne, bezkresne łąki, poldery, mokradła, na które inaczej trudno byłoby nawet wejść. Pozwala to rowerzyście utrzymać nieprzerwaną bliskość z dziką naturą i obydwoma rzekami. Odnosi się wręcz wrażenia jak z rowerowego spływu. Ceną za tę pustkę jest jednak brak jakiejkolwiek infrastruktury i ludzkich śladów na dosyć długich odcinkach, nawet do 10-15 km. Ponieważ jechaliśmy trasą przed sezonem, i to przy słabej pogodzie, nie napotykaliśmy w zasadzie nikogo. W sezonie taki luz byłby zapewne zupełną abstrakcją.

Pustkowie ze wstęgą asfaltu

Na tym szlaku wszystko jest zachwycające. Po drodze można spotkać kilka atrakcji



Trasa rowerowa wśród rozlewisk i polderów

turystycznych: zachwycające Görlitz czy fenomenalny transgraniczny zespół parkowo-pałacowy Bad Muskau (Mużaków). Jednak najbardziej fantastyczna jest sama trasa.

Wyobraźcie sobie, że gnaście dziesiątki kilometrów przez bezustanne pustkowia, mając po lewej stronie obraz łąk i polderów, a po prawej – srogich rozlewisk, strzeżonych przez pojedyncze rozłożyste drzewa. I choć ten widok jest niby cały czas taki sam, to jednak jego kompozycja nieustannie się zmienia. Takie same elementy: drzewa, krzaki, trzciny układają się w ciągle nowe obrazy – tak jakby ten sam malarz bezustannie dążył do doskonałości w odzwierciedleniu ukochanego pejzażu... Robi to tym większe wrażenie, im prędzej się jedzie. A można naprawdę szybko.

Trasa ciągnie się wstęgą równiutkiego asfaltu, bez żadnego pęknięcia czy zgrubienia. Jakież było nasze zdziwienie, gdy na tej całkowicie pustej drodze napotkaliśmy traktor, który czyścił ją wielkimi szczotami. Mało tego – dopiero w nocy uświadomiłem sobie jeszcze jeden techniczny cud tego obrazu. Na wielkich odcinkach szlaku, wiodącego grzbietem niekończących się wałów przeciwpowodziowych, nie było ani jednego krzaczka, ani jednej wyższej kępy traw. Wszędzie idealnie równy trawnik. Niepojęte. Trudno było zapomnieć, że byliśmy po niemieckiej stronie...

Podróż do innego świata

Park Narodowy Doliny Dolnej Odry (zwłaszcza odcinek Lunow – Schwedt) wręcz oszałamia malowniczością i majestatem natury. Konkurencja, ale i koegzystencja wody i ziemi przynosi tu plony w postaci niezwykle ukształtowanej roślinności i tworzy krainę wolności dla ptaków. Żurawie, białe czaple, dzikie gęsi, łabędzie, stada rybitw i myszołowów cieszyły nasze oczy, stając się – wraz

z całym tłem – szczególną premią za nasz upór i wysiłek.

Przejazd przez ten obszar jest jak podróż do innego świata. Nie tylko dlatego, że niebo i słońce są widoczne i na niebie, i na ziemi, osadzone w lustrze wody. I nie tylko dlatego, że asfaltowy szlak biegnie wałem, który zmienia się w groblę i, w jakiś nierealny sposób, wprowadza w sam środek tej planety.

Największe wrażenie robi to, że przestaje się tam postrzegać Ziemię jako planetę ludzi, a widzi się i czuje świat należący bezwzględnie do natury. Mogę to porównać do odczuć z sawanny w Kenii czy do przejazdów przez największy park Europy nad Biebrzą. I tam i tu, w rozlewiskach dolnej Odry, czujemy się tymi, którymi chyba w gruncie rzeczy jesteśmy na tym świecie: intruzami i najeźdźcami. A w najlepszym razie – gośćmi.

I przez takie, niezbyt wesołe, choć zasadnicze, myśli przejazd przez krainę dolnej Odry staje się w jakiś sposób doniosły.

Ostatecznie dominują jednak zachwyt nad pięknem widoków i ogromna radość z pełnej rowerowej wolności!

Siódmego dnia dojechaliśmy do Szczecina prawdziwie szczęśliwi. #



Daniel, Zbyszek i Janusz na tle słupa granicznego



Fot. Lena Niedaszkowska

ZIELONA MAPA WARSZAWY

50 MIEJSC NA LETNI SPACER

W planowaniu wycieczek bardzo przydatna okazuje się *Zielona Mapa* – witryna internetowa prezentująca sieć Warszawskiego Transportu Miejskiego, który dociera aż do 50 takich miejsc. Każda z tych lokalizacji jest bardzo dokładnie opisana – poza charakterystyką zielonych przystanków znajdziemy tutaj informacje na temat gatunków fauny i flory występujących na danym obszarze.

Do lasu i parku zielonym transportem

Ekologiczna komunikacja miejska w zielonej Warszawie to już fakt. Trwa sukcesywna rozbudowa metra, a za 3-4 lata stolica ma mieć najwięcej ekologicznych autobusów spośród wszystkich miast w całej Europie Centralnej.

Portal *Zielona Mapa* (www.zielonamapa.waw.pl) to wspólny projekt Zarządu Transportu Miejskiego i Miejskich Zakładów Autobusowych. Mapa odzwierciedla ekologiczny charakter komunikacji miejskiej. Korzystając z opisanych w niej rozwiązań, każdy mieszkaniec stolicy czy gość ma szansę przyczynić się do zmniejszenia poziomu zanieczyszczeń i hałasu oraz promować świadomy styl życia.

Na Zielonej Mapie Warszawy zostały zaznaczone tzw. zielone przystanki, które znajdują się przy miejscach wyjątkowych pod względem przyrodniczym.

Więcej roślin w Warszawie

W opisie strony *Zielona Mapa* można znaleźć także listę gatunków roślin, które wytrzymają warunki miejskie. Na portalu zobaczymy ich zdjęcia i dokładny opis. Są to byliny, drzewa i krzewy wybrane m.in. przez specjalistów z Ogródu Botanicznego PAN w Powsinie. Tam też można je obejrzeć każdej wiosny. Przykładowo jarzab mączny ma omszone liście, które bardzo dobrze wyłapują kurz z powietrza! Warto posadzić go w sąsiedztwie osiedla jako ochronę przed pyłami z ulicy. Należy jednak pamiętać, że rośliny można posadzić dopiero po uzyskaniu zgody administratora danej nieruchomości. #

www.zielonamapa.waw.pl

CZY WARSZAWA JEST MIASTEM DOBRYM DO ŻYCIA? W RANKINGU BOSTON CONSULTING GROUP STOLICA POLSKI ZAJĘŁA WYSOKIE CZWARTE MIEJSCE WŚRÓD MIAST ŚREDNIEJ WIELKOŚCI – TUŻ ZA KOPENHAGĄ, WIEDNIEM I AMSTERDAMEM, W KTÓRYCH ŻYJE SIĘ NAJLEPIEJ. PODSTAWĄ RANKINGU BYŁY ANKIETY PRZEPROWADZONE WŚRÓD 50 TYS. MIESZKAŃCÓW 79 MIAST NA ŚWIECIE, BADAJĄCE ZADOWOLENIE Z JAKOŚCI ŻYCIA NA PODSTAWIE RÓŻNYCH KRYTERIÓW. WŚRÓD TYCH KRYTERIÓW ISTOTNE MIEJSCE ZAJĘŁY EKOLOGIA ORAZ ROZRYWKA I REKREACJA, KTÓRE MIESZKAŃCY STOLICY OCENILI JAKO DOBRE.

Niewiele osób wie, że w Warszawie znajduje się 12 rezerwatów przyrody i aż 79 parków – do dyspozycji mieszkańców jest w sumie aż 8 tys. ha lasów i 762 ha parków. Las Kabacki, Ogród Botaniczny Polskiej Akademii Nauk w Powsinie, Kampinoski Park Narodowy, Las Bielański, Jezioro Czerniakowskie... Każde z tych miejsc jest mniej lub bardziej znane, każde warte odwiedzenia, zwłaszcza w letnie dni. Mała część z nas ma jednak świadomość, że do wszystkich z nich można dotrzeć transportem publicznym.



Fot. Pexels, Mikhail Nilov

TEKST:
JERZY SZEWCZAK
RADNY BRS

CIEKAWY POMYSŁ NA ATRAKCYJNE SPĘDZENIE WOLNEGO CZASU PRZEZ DZIECI, RODZICÓW I DZIADKÓW ORAZ TURYSTÓW PRZYWIOZŁA Z KRAKOWA DELEGACJA BIAŁOŁĘCKIEJ RADY SENIORÓW.

QUESTY CO TO TAKIEGO?

26 kwietnia uczestniczyliśmy w konferencji zorganizowanej przez Fundację „Mapa Pasji” pt.: *Jak rozwijać kreatywność i umiejętności cyfrowe seniorów.*

Naszą szczególną uwagę przykuł, realizowany od dawna w Stanach Zjednoczonych, projekt o nazwie *questing*, co w tłumaczeniu na język polski oznacza rozwiązywanie zagadek. To edukacyjna gra terenowa, łącząca elementy zabawy i nauki, dająca radość z poszukiwania skarbu. W odróżnieniu od znanych nam z dzieciństwa podchodów lub bardziej współczesnych, choć chyba również zapomnianych, gier miejskich jest to wędrówka trasą opisaną w ulotce lub darmowej aplikacji ściągniętej na telefon.

Czytając wskazówki, uczestnicy podążają wyznaczoną trasą, poznają nieoznakowane szlaki turystyczne, spacerują po miejscowościach, odkrywają ciekawe obiekty, zabytki kultury, historyczne i przyrodnicze czy zwiedzają muzea. Są trasy rowerowe, piesze, samochodowe.

Na końcu drogi czeka ukryty skarb – najczęściej w postaci skrzyneczki, w której znajdują się pamiątkowa pieczętka oraz drobne upominki. Za określoną liczbę questów przewidziano złote, srebrne i brązowe odznaki.

Nowością są questy wirtualne – można w nie

grać przy użyciu Google Street View, siedząc w domowym fotelu. To pomysł na deszczowe dni lub dla tych, którzy z różnych przyczyn nie mogą pojechać w teren.

Jednak największy skarb stanowi przygoda, która pozwala spędzić wolny czas w ruchu, na świeżym powietrzu, odciągając młodzież i dzieci od komputerów i smartfonów (poza questem wirtualnym). Wyprawy w poszukiwaniu zagadek wciągają uczestników w grę, która uczy, rozwija i daje prawdziwą satysfakcję z osiągniętego celu. Na portalu www.questy.org.pl można znaleźć już ponad 500 tras w całym kraju. Najwięcej z nich jest w południowej Polsce, niewiele – na Mazowszu, żadnej – w Warszawie. Podsuwamy więc ten pomysł organizacjom pozarządowym, fundacjom i stowarzyszeniom działającym na terenie naszej dzielnicy – warto wziąć go pod uwagę.

Białołęka ma co pokazać turystom. Na terenie dzielnicy znajdują się istne perełki, które możemy i powinniśmy udostępnić poszukiwaczom skarbów z całej Polski. Wyprawy odkrywców to doskonały sposób na promocję dzielnicy i lepsze poznanie naszej małej ojczyzny przez mieszkańców – tych z dziada pradziada i całkiem nowych. Białołęcka Rada Seniorów chętnie włączy się w organizację i promocję questów po Białołęce. **#**



TEKST:
ALEKSANDRA LAUDAŃSKA

Targowisko innowacji

24 MAJA W CENTRUM KREATYWNOSCI TARGOWA ODBYŁO SIĘ WYDARZENIE TARGOWISKO. INNOWACJE SPOŁECZNE WOBEC STARZENIA SIĘ. POZNALIŚMY SIEDEM NIEZWYKŁYCH INNOWACJI OPRACOWANYCH W RAMACH PROGRAMU GENERATOR INNOWACJI. SIECI WSPARCIA 2.

Do programu zgłoszono aż 500 pomysłów na innowacje, które mogą poprawić jakość życia ludzi starszych. Mentorzy pracowali z 200 zespołami, by ostatecznie wyłonić 55 innowacji do testów w lokalnych społecznościach. Spośród nich wybrano siedem projektów: *Muzeum pamięci*, *Kumple bez uprzedzeń*, *Ptasi terapeutci*, *Pamięć ciała osób z demencją*, *Psychoseksualność osób w wieku senioralnym*, *Komunikacja kulturalna* i *Dialogi pokoleń*. Ich autorzy opowiedzieli o swoich pomysłach i pierwszych doświadczeniach związanych z ich wdrażaniem.

– *Rewolucję zaczyna się od małych zmian* – powiedziała Marta Białek-Graczyk, prezeska zarządu Towarzystwa Inicjatyw Twórczych „e”, otwierając wydarzenie. I rzeczywiście, wszystkie innowacyjne przedsięwzięcia to takie małe „bąble”. Wdrażane w lokalnych społecznościach mogą stopniowo pączkować w społeczeństwie, które w najbliższych latach czekają poważne wyzwania związane z naszym starzeniem się.

Z innowacjami można zapoznać się na stronie sieciewsparcia.pl. Każda z nich bazuje na spotkaniach, które przemieniają ich uczestników. *Muzeum pamięci* to uproszczona forma terapii regresyjnej. Spotkania ze sztuką stanowią dla chorych na demencję podróż do świata ich pamięci. *Kumple bez uprzedzeń* to spotkania mężczyzn, którzy nie mogą odnaleźć się na emeryturze, z mężczyznami w kryzysie bezdomności. Ta innowacja społeczna pokazuje, że zasiane ziarenko może rozbić mur wzajemnych uprzedzeń. *Ptasi terapeutci* to spotkania międzygatunkowe: seniorów z dzikimi ptakami. Z połączenia doświadczeń i pasji terapeutki ludzi



Fot. Alicja Szulc

i terapeutki ptaków powstał pomysł innowacyjnego wolontariatu: starsze osoby karmią i rehabilitują niepełnosprawne zwierzęta, a jeśli dopisze szczęście – wypuszczają je na wolność. *Pamięć ciała osób z demencją* to zajęcia przywracające chorym sprawczość, umożliwiające kontakt z innymi poprzez ciało oraz doświadczenie bliskości. Innowacja *Psychoseksualność osób w wieku senioralnym* pomaga spotkać się z własną intymnością (w poprzednim numerze można przeczytać wywiad z autorkami, a w tym – relację z warsztatów, które odbyły się w ramach Klubu Pokoleń). *Komunikacja kulturalna* to szkolenia, które pozwalają zrozumieć, jakiej komunikacji potrzebują osoby starsze w instytucjach kultury. Zaś *Dialogi pokoleń* to program edukacyjny, który uczy, jak rozmawiać z osobami z różnych pokoleń i o odmiennych poglądach niż nasze: w rodzinie, bliskich relacjach, pracy czy lokalnych społecznościach.

– *Żeby być innowatorem, trzeba być optymistą, trochę naiwnym* – powiedziała jedna z ekspertek podczas debaty. Na pewno trzeba być optymistą i idealistą. Słuchając, z jakimi emocjami i wzruszeniem innowatorzy mówili o swoich doświadczeniach, miało się pewność, że to właśnie tacy ludzie – wierzący, że zmiana jest możliwa, niebojący się podejmowania trudnych tematów i wdrażania nowatorskich rozwiązań.

Jeśli któraś z innowacji jest szczególnie interesująca, to może warto wdrożyć ją we własnej społeczności lokalnej? #



Fot. Alicja Szulc

ĆWICZ Z NAMI UMYSŁ!

Regularny wysiłek intelektualny ma takie samo znaczenie dla funkcjonowania poznawczego, jak ćwiczenia fizyczne dla kondycji ciała. Zachęcamy do wykonania poniższych ćwiczeń! #

**ćw.
1**

Poniżej znajdują się pary wyrazów. Twoim zadaniem jest znalezienie trzeciego i czwartego słowa, które będą powiązane z poprzednimi. Możesz też wypisać więcej propozycji – tym lepiej. Przykład: *woda – żagiel – wiatr – fala*.

SŁOŃCE – OKULARY – _____

ZAMEK – KLUCZ – _____

KSIĄŻKA – KOPERTA – _____

PIES – MYSZ – _____

TOREBKA – DOKUMENTY – _____

LAS – GRZYBY – _____

MORZE – PIASEK – _____

FILM – KINO – _____

GIEŁDA – PIENIĄDZE – _____

ODPOCZYNEK – FOTEL – _____

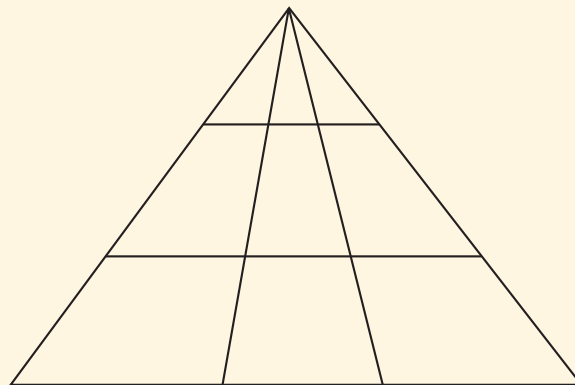
**ćw.
2**

Dodaj jedną kreskę, aby równanie było prawdziwe. Myśl kreatywnie!

$$30 + 70 = 510$$

**ćw.
3**

Policz wszystkie trójkąty. To tylko pozornie łatwe zadanie.

**ćw.
4**

Zakończ zabawnie zdania – postaraj się ułożyć z nich rymowanki.

Przykład:

Ach, wakacje, wakacje to wspaniałe atrakcje! Do wyboru, do koloru – zależy od humoru.

SŁOŃCE PIĘKNIE ŚWIECI _____

NAJLEPSZE PODRÓŻE _____

BAKALIOWE LODY _____

WIOSENNA POGODA _____

Więcej na stronie:
www.silowniapamieci.pl

Trzech o nią bitwa w 1831 r.	osiedle z torem łyżwiar- skim	ulica na Mokotowie tyle co nic	tenisowy serw do powtórki	elegantka sztur- chaniec	umowa między państwem a Kościołem ... Jussilainen	Scarlett z lary uczeń Elsnera	rola Kongrata w filmie „Psy	... Taxi, przewoź- nik samo- chodowy	góry ze szczytem Brocken	Ben, aktor	alkaloid z opium
	14				3			13			
Teatr ... im. Stefana Jaracza	2				rozpylacz używany przez alergika						8
podkład- na pod pieluszkę					indeks w utworze	15					
imie Englera, aktora	bramka regresja ewolu- cyjna			potocznie: inkasent gazowni	z piętą		1	angielskie piwo			śpiewała „O mnie się nie, mów
		kururu drzemka poobied- nia		... Amos — z estrady tkanina na pościel			z guru na czele	cwaniak z lasu		16	
sasiadka katow- czanki		10			„Nocę i Dąbrów- skiej			plyta Varius Manx rząd lub narząd			
Paweł, koszykarz	Konstan- cin-... kraj z Mosulem			11			wulkan na Sycylii	poetycko o łodzi ... Cha- czaturian	6		
pomost w porcie					no Capitol z igre- kiem	12				Larter, aktorka i modelka	córka Uranosa
		5	waszmość pani				nosi walizy				
korek drogowy teatr Karolaka					cerkiewny obraz	4		... Under- wood, aktorka			9
			coś na przyszłość				gaz, który kręci w nosie				

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

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

**JEŚLI PAMIĘTASZ
TO Z DZIECIŃSTWA,
TO MASZ PONAD 40 LAT.
PORA ZADZWONIĆ
DO UROLOGA**



Prostata, pęcherz moczowy czy nerki wymagają okresowej kontroli.

JESTEŚ MĘCZYZNĄ 40+,
to najwyższa pora, aby sprawdzić
czy wszystko z nimi w porządku.

BADANIA PROFILAKTYCZNE CHRONIĄ ŻYCIE

Po więcej informacji wejdź na
 [Zdrowie.MeskaSprawa](https://www.facebook.com/Zdrowie.MeskaSprawa)
lub zeskanuj poniższy kod QR

ZDROWIE?

 **MĘSKA
SPRAWA**





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