

Warszawski Miesięcznik Seniorów

Wrzesień 2023 #6 (52)

#POKOLENIA

Magazyn bezpłatny

ISSN: 2657-4012

OPIEKUNKA
URODY

WIZK CZEKA
NA SENIORKI

STOPA
CUKRZYCOWA



WARSZAWSKIE 22.09 – 15.10 DNI SENIORA 2023



30.09.2023 - Międzypokoleniowy Jarmark i Korowód Kreatywności

Startujemy z Placu Bankowego o godzinie 12:00

(ZEKAMY NA WAS Z RADIEM POGODA!

Znajdź atrakcje dla siebie na www.cam.waw.pl



patronat honorowy
Prezydenta miasta
stołecznego
Warszawy



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa

Współorganizatorzy:



Warszawa



Partnerzy medialni:



Partnerzy merytoryczni:





ALEKSANDRA LAUDAŃSKA
REDAKTOR NACZELNA



Fot. CAM „Nowolipie”

Twórz z nami miesięcznik warszawskich seniorów

Dokładnie pięć lat temu, na początku września 2018 r., pracowaliśmy nad pierwszym numerem „Pokoleń”. Nasz, mały wtedy, zespół spotkał się pierwszy raz w życiu i pierwszy raz ze sobą pracował. W dwa tygodnie przygotowaliśmy od zera numer nowego pisma dla seniorów. To był eksperyment – losy miesięcznika i, co za tym idzie, redakcji były uzależnione od tego, jak #POKOLENIA się przyjmą. A przyjęły się wspaniale. Z czasem magazyn całkowicie zdobył serca czytelników.

Tajemnica naszego sukcesu to autorzy – w większości 70+. To oni najlepiej wiedzą, jakie tematy interesują ich rówieśników, i potrafią ubrać je w słowa w sposób najbardziej naturalny dla ludzi dojrzałych. Ale redakcja „Pokoleń” to także młodsze osoby, 50-, 40-, a nawet 30-lletnie. Bo wierzymy, a badania prowadzone na świecie to potwierdzają, że różnorodność w zespołach wpływa pozytywnie na ich kreatywność i efektywność.

Pięć lat to całkiem solidny staż w dzisiejszych czasach. Kilka osób jest z nami od początku, inne dołączyły w trakcie. Ale wciąż jest miejsce na kolejne, dlatego nasze redakcyjne spotkania są otwarte dla wszystkich zainteresowanych współpracą z redakcją. Nie musicie pisać, wystarczy, że dzielicie się spostrzeżeniami, doświadczeniami i pomysłami.

W sierpniu dołączyło do nas kilkanaście nowych osób, które przywitaliśmy z wielką radością. Każdy miał coś interesującego do powiedzenia, rozmowy były żywe i energetyczne, bardzo inspirujące.

Kolejne takie spotkania odbędą się 5 września i 3 października w Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie” przy ul. Nowolipie 25B. Będziemy czekać na Was od godz. 16.30 w klubokawiarni. Zapraszamy serdecznie! #



Zaglądnijcie do nas! Piszcie! Znajdźcie nas na Facebooku:

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



Fot. Andrzej Zawadzki

01 Od redakcji

WYWIAD

03 Opiekunka urody

PAMIĘTAMY

06 Złote kamienie na Złotej

WARSZAWSKA RADA SENIORÓW

08 Wieści

ZBLIŻENIE NA DZIELNICĘ

10 Wilanów dla seniorów

SZLAKIEM MURALI

13 Język nie do końca obcy

KULTURA

15 Lustro Dudy-Gracza

16 Rok relaksu

18 Wydarzenia dla seniorów

ZDROWIE

20 Warszawski Instytut Zdrowia
Kobiet czeka na seniorki

22 Stopa cukrzycowa. Trudno
leczyć, łatwo amputować

AKTYWNIE

24 Ćwiczenia z obciążeniem, czyli
domowy trening z hantlami

OPIEKA

26 Senior jako opiekun seniora.
Gdzie szukać pomocy?

SENIOR BEZPIECZNY

28 Seniorze – bądź bezpieczny.
Nie daj się oszukać

SENIOR ZA GRANICĄ

32 Niemieccy seniorzy, jacy są?

TRENING PAMIĘCI

35 Ćwicz z nami umysł!

ROZRYWKĄ

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

NAKŁAD: 12 tys. egz.

WYDAWCA:

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



CAM



instytucja wsparcia
społecznego miasta
stołecznego Warszawy

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

Okladka: Elżbieta Mazurkiewicz,
fot. Magdalena Romanowska;
Pexels, Daka

➔ **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



OPIEKUNKA URODY



ROZMAWIAŁA:
EWA BIERNACKA

Fot. Archiwum prywatne

DBANIE O URODĘ TO NIE MAKIJAŻ I UPIĘKSZANIE, TO PRZED WSZYSTKIM CODZIENNA HIGIENA CAŁEGO CIAŁA.

SKÓRA CZŁOWIEKA WRAZ Z UPŁYWAJĄCYM
CZASEM ZMIENIA SIĘ. NEGATYWNE OZNAKI
TEGO PROCESU, M.IN. ZMARSZCZKI,
NAJBARDZIEJ WIDOCZNE SĄ NA TWARZY.
WŁAŚCIWA I SYSTEMATYCZNA PIELĘGNACJA
POZWALA DŁUGO ZACHOWAĆ CERĘ
W DOBRYM STANIE. O TYM, JAK TROSZCZYĆ
SIĘ O SKÓRĘ DOJRZAŁĄ, OPOWIADA
KOSMETOŁOŻKA EWA WANKE.

Jak to się stało, że wybrała pani zawód kosmetyczki?

Przypadkiem. Kosmetyka stała się moim zawodem
i jednocześnie pasją, którą mogłam poznawać
i rozwijać aż do dziś. Pracowałam wtedy
w Zakładzie Doświadczalnym Chemii Gospodarczej
„Pollena” i brałam udział w opracowywaniu
pierwszych polskich kosmetyków. Ponieważ jednak

były używane i testowane podczas profesjonalnych
zabiegów, musiałam nauczyć się również zawodu
kosmetyczki. Z działem szkolenia i poradnictwa
jeździłam po kraju i uczyłam pracowników
drogerii, że oprócz spirytusu salicylowego,
szarego mydła i kremu Nivea istnieją jeszcze inne
produkty – do bardziej zaawansowanego dbania
o skórę. Mówiłam, czym jest nawilżanie i jak
zapobiegać powstawaniu zmarszczek. Kosmetyków
w sklepach nie było za wiele. Na półkach stały:
mleczko Jacek i Agatka, krem Placenta, krem
Śnieg tatrzański i mydełko Zielone jabłuszko.
Tak właśnie powstawało w PRL pojęcie dbania
o siebie, ale jednak z dużymi ograniczeniami,
więc zaczęłam marzyć o własnym salonie urody.
Stało się to możliwe dopiero w 1989 r., kiedy
Joanna Szczepkowska ogłosiła w czerwcu koniec
komunizmu. Od razu zarejestrowałam swój gabinet,
miałam w Warszawie działalność nr 177, czyli byłam
pionierem w braniu losu w swoje ręce. To był jeden
z pierwszych prywatnych gabinetów kosmetycznych
w stolicy. Zatrudniłam kosmetyczki i masażystkę,
a sama wyruszyłam w świat, żeby uczyć się



kosmetyki. Gabinet istnieje do dziś, a ja nadal w nim pracuję z pasją i energią niemal taką samą, jak wtedy, gdy zaczynałam, czyli przeszło 30 lat temu.

Na czym polega dzisiejsza profesjonalna kosmetyka?

Kiedyś istniał jeden rodzaj kosmetyki, obecnie możemy wyróżnić kilka.

Zacznę od **kosmetologii**. Wspomaga ona leczenie dermatologiczne, powinny z niej korzystać osoby ze skórą problematyczną, tzn. zmagające się z przebarwieniami, zrogowaceniami, alergią, trądzikiem wieku dojrzalego, po chorobie nowotworowej itp.

Kosmetyka holistyczna zajmuje się pielęgnacją całego ciała. To m.in. masaże mające wpływ na pozytywne funkcjonowanie organizmu. Doskonale wiemy, jak istotne są: dotyk, psychiczny odpoczynek od poczucia samotności, natłuszczenie skóry oraz zdrowy sen. Masaże są ogromnie ważne dla każdego, a szczególnie dla osób starszych. Nie przyjmuję do wiadomości tłumaczenia o braku gotówki, bo nieraz słyszę od moich klientek emerytek o nietrafionych prezentach od bliskich, jakichś przypadkowych kremach, czekoladkach, kapciach, szalikach. Nie lepiej podarować bon na masaż?

Kosmetyka biomimetyczna opiera się z kolei na metodach wspomagania naturalnych funkcji skóry. Wykorzystuje się w niej m.in. zioła i minerały. Jest doskonała dla osób ceniących naturę.

Kosmetyka upiększająca to głównie makijaż i metody kondycjonowania skóry. Jest bardzo potrzebna seniorom – wbrew popularnemu przekonaniu w tej grupie, że „mnie już nic nie pomoże”.

Jakich kosmetyków powinni używać seniorzy? I czy w ogóle?

Podstawa to... woda i mydło. To może brzmieć banalnie, ale ze względu na trudności z wyborem odpowiedniego mydła, różną jakość wody oraz problemy z suchością skóry ludzie starsi mają kłopoty z higieną ciała. Po umyciu skóra się łuszczy, swędzi, zaczerwienia, co potęguje niechęć do regularnych kąpieli. Czasami słyszę argument, że częste mycie skraca życie. Nie wiem, skąd wzięło się to absurdalne powiedzenie. Może z tego, że kiedyś do dyspozycji były zimna woda (lub jej brak), no i szare mydło, które działało na skórę jak papier ścierny. Wtedy rzeczywiście to przysłowie miało jakiś sens. Jednak w obecnych czasach z częstych kąpieli wynikają same korzyści, przede wszystkim sprzyjają one utrzymaniu higieny, co całościowo wpływa na zdrowie.

Dzisiejsze mydła są doskonale dopasowane do

różnych rodzajów skóry. Do szczególnie wrażliwej przeznaczone są tzw. mydła bez mydła, czyli kostki do mycia, które mają takie samo pH, jak skóra. Tego typu specyfiki nie wysuszają, delikatnie pielęgnują i lekko złuszczały martwy naskórek. Bardzo je polecam.

Również popularne do dziś szare mydło różni się składem od tego dawnego, to już nie ten sam produkt.

NALEŻY PAMIĘTAĆ, ŻE SŁOŃCE ŚWIECI ZAWSZE, A NIE TYLKO W POGODNE DNI, DLATEGO POWINNO SIĘ NAKŁADAĆ KOSMETYKI Z FILTREM BEZ WZGLĘDU NA POGODĘ.

Co do wody, należy pamiętać, że ona sama nie nawilża skóry. Gdyby tak było, to z wanny wychodzilibyśmy doskonale nawilżeni, a jest wręcz przeciwnie. Jeżeli skóra bardzo się wysusza podczas kąpieli, trzeba dodać do wody kilka kropel oliwy. Można też natrzeć nią ciało po prysznicu.

Jak prawidłowo dobierać kosmetyki do potrzeb naszej skóry?

Oprócz codziennego oczyszczania skóra potrzebuje również odżywienia, nawilżenia, natłuszczenia oraz ukojenia w postaci kremów, balsamów, maseczek i toników. Obecnie wybór kosmetyków jest bardzo duży, ceny są różne, a reklamy natarczywe, więc trudno wybrać jeden właściwy produkt. Warto zatem poradzić się wykwalifikowanej kosmetyczki, która jest w tej dziedzinie ekspertem. W wielu gabinetach porady są darmowe, szczególnie dotyczy to preparatów dermatologicznych. Można też zaufać etykietom na opakowaniach – koniecznie trzeba je czytać.

I tak dla kogoś, kto zмага się z przebarwieniami, odpowiednie będą kremy z dodatkiem kwasów AHA, a na rozszerzone naczynka nadadzą się kosmetyki z arniką lub kasztanowcem. Natomiast jeśli skóra jest bardzo cienka i przesuszona, w składzie preparatów urodowych trzeba szukać lipidów albo parafiny.

A co robić, jeśli skóra sprawia problemy?

Rzadko wśród seniorów można znaleźć osobę ze skórą idealną. W tym wieku zmagamy się zazwyczaj z różnymi niedoskonałościami. Największy kłopot sprawiają przebarwienia na twarzy, dłoniach i całym ciele. Trudno je całkowicie zlikwidować, ale można zapobiegać ich dalszemu powstawaniu – dzięki zabiegom kosmetycznym i właściwej pielęgnacji domowej. Tutaj potrzebna

jest pomoc kosmetologa, ponieważ należy określić przyczynę powstania przebarwień i dopiero wtedy zastosować odpowiednią kurację. W każdym przypadku nie można zapomnieć o stosowaniu filtrów SPF – nie tylko na twarz, lecz także na ręce, dekolty, szyję. SPF (skrót od ang. *Sun Protection Factor*) to współczynnik osłabienia promieniowania słonecznego. Faktory zapobiegają stanom zapalnym, nadmiernemu wysuszeniu i zanikaniu barwnika w skórze (ta ostatnia przypadłość skutkuje białymi plamami na ciele). Należy pamiętać, że słońce świeci zawsze, a nie tylko w pogodne dni, dlatego powinno się nakładać kosmetyki z filtrem bez względu na pogodę. Drugim częstym problemem jest trądzik różowaty i hormonalny, co dotyczy zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Właściwa pielęgnacja ma ogromne znaczenie i może złagodzić te przykre dolegliwości.

Szczególnie mężczyźni bronią się przed wizytą u kosmetyczki i często stosują po goleniu wodę kolońską zamiast odpowiedniego balsamu. Podobnie jest u panów z zapaleniem mieszków włosowych, które często jest mylone z trądzikiem. Męska skóra różni się od żeńskiej na poziomie całego ciała – od głowy do stóp – ale problemy z przebarwieniami, nadmierną suchością i łojotokiem są podobne.

W kosmetyce holistycznej kobiety i mężczyźni, którzy nie mają problemów skórnych, znajdują dla siebie wiele przyjemnych zabiegów. Chociażby wspomniane wyżej masaże – dla mężczyzn polecane są szczególnie te na plecy i stopy. Refleksologia, czyli praca na punktach energetycznych ciała, przynosi z kolei ulgę w wielu dolegliwościach o podłożu neurologicznym.

Jakie są domowe sposoby na poprawienie urody?

Kosmetyka biomimetyczna kojarzy się z tą naturalną działającą na zasadzie „zrób to sam”. To nie jest najlepszy ani najtańszy sposób pielęgnacji. Ceny preparatów są bardzo zróżnicowane, a nawet najtańszy krem jest lepszy od położenia na twarz twarogu czy pomidora. Przede wszystkim dostępne produkty spożywcze zawierają wiele składników mogących powodować uczulenie w zetknięciu ze skórą, a kremy robione metodą domową są pozbawione komponentów zapobiegających rozmnażaniu się bakterii. Współczesne kosmetyki muszą być dokładnie przebadane przed dopuszczeniem do obrotu, w związku z czym nie są szkodliwe – w przeciwieństwie do nieprzebadanych wyrobów stosowanych w domowym zaciszu. Tak więc stosujemy produkty spożywcze w celu pielęgnacji wyłącznie na własną odpowiedzialność. Moim zdaniem lepiej je zjeść.

NA CO DZIEŃ WYSTARCZA PODSTAWOWA HIGIENA, CZYLI: WODA I MYDŁO, KOSMETYKI DOSTOSOWANE DO POTRZEB SKÓRY, KREMY Z FILTREM. OD CZASU DO CZASU PRZYDA SIĘ TEŻ WIZYTA W GABINECIE KOSMETYCZNYM.

Bądźmy również ostrożni, sięgając po zioła. Nie są one bowiem obojętne dla organizmu, jak się powszechnie uważa. Ich stosowanie wymaga dużej wiedzy i lat praktyki. Proporcje, czas parzenia, właściwości czynników aktywnych mogą wchodzić w działania niepożądane z lekami zażywany na stałe, a także wywoływać różnego rodzaju alergię. Podsumowując: na co dzień podstawowa higiena, czyli mydło i woda, kosmetyki dostosowane do potrzeb skóry, kremy z filtrem, od czasu do czasu również wizyta w gabinecie kosmetycznym. Dobierając preparat odpowiedni do swojego typu cery, najlepiej zwrócić się do wykwalifikowanych specjalistów lub szukać porad w napisanych przez nich książkach czy postach na Facebooku i Instagramie.

Napisała pani książkę 100 pytań do kosmetyczki. O czym jest?

Książka powstała w 2000 r. i była pierwszym poradnikiem na polskim rynku kosmetycznym, cały nakład szybko zniknął. Dzisiaj można ją dostać w antykwariatach lub na Allegro. Wiem o tym, bo wciąż przychodzą do mnie kobiety po autograf, co jest bardzo miłe. Przez te wszystkie lata pytania do kosmetyczki pozostają wciąż te same, tylko odpowiedzi trochę się zmieniły, bo kosmetyka, jak każda nauka, bardzo się od tamtego czasu rozwinęła. Pielęgnacja zależy od stanu zdrowia i etapu życia, na którym się znajdujemy. Nie lubię określenia „walka ze starzeniem”, bo nie ma z czym walczyć. Starzenie się jest naturalnym procesem i potrzebuje właściwej pielęgnacji ciała, no i, oczywiście, ducha, bo kosmetyka, szczególnie ta holistyczna, dba o estetykę skóry i wydobywa piękno duszy. #

Ewa Wanke – kosmetolożka z wieloma dyplomami, m.in. z fitoterapii, koloroterapii i argiloterapii. Mistrzyni reskingu, czyli biologicznej metody likwidowania zmarszczek Derma Ruga Jettinig. Ekspertka Medique Roma Cosmitaly w dziedzinie kosmeceutyki – zastosowaniu preparatów kosmeceutycznych i tworzeniu opartych na nich zabiegów. Specjalistka w metodach głębokich peelingów kosmetyczno-medycznych. Współpracuje z Akademią Walki z Rakiem jako konsultant onkokosmetologii. Od 40 lat weganica i propagatorka kosmetyki *cruelty free/vegan cosmetics* (bez okrucieństwa dla zwierząt).



TEKST I ZDJĘCIE:
ANDRZEJ ZAWADZKI

Złote kamienie na Złotej



JEST NA ŚWIECIE WIELE POMNIKÓW UPAMIĘTNIAJĄCYCH CZYNY LUDOBÓJSTWA POPEŁNIANE Z RÓŻNYCH POWODÓW – GŁÓWNIIE ETNICZNYCH I RELIGIJNYCH.

NIKTÓRE Z TYCH MONUMENTÓW SĄ NAPRAWDĘ WIELKIE I PORAŻAJĄCE SKALĄ, JAK POMNIK POMORDOWANYCH ŻYDÓW EUROPY W BERLINIE, GDZIE NA POWIERZCHNI PRAWIE 2 HA USYTUOWANO 2711 (TYLKO STRON MA *TALMUD*) BLOKÓW SKALNYCH RÓŻNEJ WIELKOŚCI. W STOLICY NIEMIEC ZNAJDUJE SIĘ JESZCZE JEDEN ZNANY POMNIK – POŚWIĘCONY HOMOSEKSUALISTOM PRZEŚLADOWANYM PRZEZ NAZISTÓW I ZAMORDOWANYM W CZASIE II WOJNY ŚWIATOWEJ.

Pomniki pamięci

Nieoczywistym i jednocześnie jednym z najbardziej znanych pomników jest Instytut Pamięci Męczenników i Bohaterów Holokaustu Yad Vashem na tzw. Wzgórzu Herzla w Jerozolimie. W należącej do kompleksu Sali Imion znajdziemy nazwiska i szczegóły na temat milionów ofiar – wszystkie mają formę symbolicznych nagrobków wykonanych przez ocalałych z zagłady. Całość robi naprawdę niesamowite wrażenie.

Widziałem te pomniki i jeszcze kilka innych – monumentalnych, które poprzez swoją wielkość mają niejako ukazać ogrom dokonanych zbrodni. Pod tym względem największe wrażenie zrobił na mnie kompleks w Erywaniu, upamiętniający ludobójstwo Ormian. W trakcie I wojny światowej zamordowano ponad 1 mln osób tej narodowości. Z trochę nowszej historii widziałem też Pola Śmierci – dziś pomnik, a kiedyś miejsca kaźni w Kambodży, gdzie masowo zabijano i grzebano

ofiary reżimu podczas rządów Czerwonych Khmerów (1975-1979). Liczbę ofiar ocenia się tam na 1,7-2,3 mln (przy czym całkowita liczba mieszkańców wynosiła wtedy ok. 7 mln).

Często ważnym elementem pomników są nazwiska zamordowanych ofiar czy poległych żołnierzy. Czasem jest ich kilka, a czasem – kilkanaście czy kilkadziesiąt. Ale są też liczniejsze zbiorowości. Na waszyngtońskim pomniku Weteranów Wojny Wietnamskiej wyryto aż 58 325 nazwisk. Sam byłem świadkiem tego, jak turyści przechodzący obok marmurowych ścian szukali na nich śladu po swoich krewnych.

Kamienie i pamięć

Polska jest krajem najokrutniej doświadczonym przez zbrodnie narodowych socjalistów. Stąd w samej Warszawie ponad 20 dużych miejsc upamiętnienia tragedii narodu żydowskiego. Te najbardziej znane to: Bunkier Anielewicza, pomnik Bohaterów Getta, pomnik Bundowców i Cukunftowców, pomnik Umschlagplatz i pomnik Wspólnego Męczeństwa Żydów i Polaków. Pomniki i ulice na cześć bohaterów warszawskiego getta znajdują się również w wielu innych polskich miastach.

Ostatnio pojawił się w stolicy jeszcze jeden pomnik – dosyć odmienny pod względem ogólnego wyobrażenia o monumentalnych budowlach. Mowa o kamieniach pamięci.

Są trzy. Niewielkie betonowe kostki z metalowymi płytkami w złotym kolorze. Na nich imiona, nazwiska oraz daty urodzin i śmierci trzech kobiet zamordowanych w Warszawie w 1942 r. Kamienie znajdują się przed ich domem, w mieście, w którym żyły i były szczęśliwe. Inicjatorką stworzenia tego nietypowego pomnika jest Anna Gutkowska – kamienie mają przypominać o jej babci (Maria Wygodzka) i jej dwóch siostrach



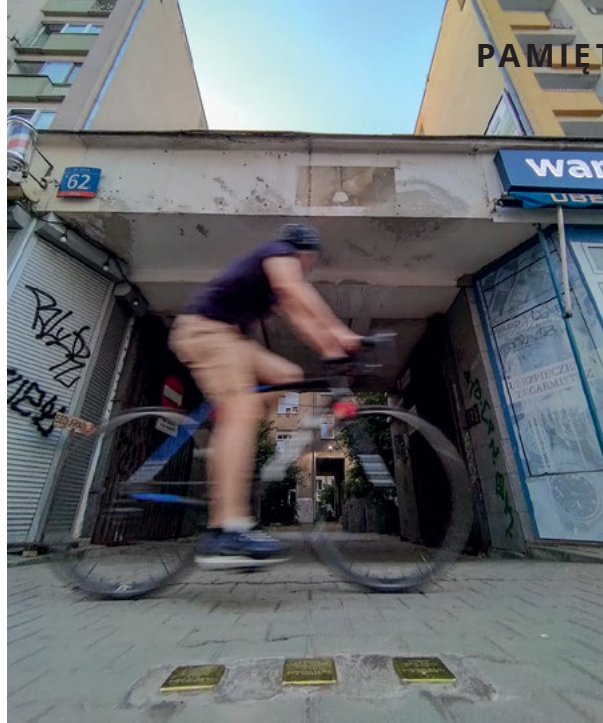
(Zofia Kabak i Katarzyna Zylbelberg). Wszystkie były córkami Anny i Bera Kabaków, mieszkały przy ul. Złotej 62. Maria była nauczycielką biologii w Szkole Towarzystwa Zjednoczenia Nauczycieli przy ul. Rymarskiej. Jej starsza siostra, Katarzyna, uczyła historii w Gimnazjum Cecylii Brojdo przy ul. Dzielnej 20, gdzie przez kilka lat była również dyrektorką, a młodsza siostra, Zofia, była filologiem klasycznym. Wszystkie trzy zginęły w getcie warszawskim, nie mają grobów i nie został po nich żaden materialny ślad. Dzisiaj w kamienicy mieszka rodzina Gutkowskich, potomków przedwojennych właścicieli posesji. To z ich inicjatywy w chodniku przed bramą umieszczono trzy tabliczki z projektu *Stolpersteine*, prowadzonego przez Güntera Demniga. Kamienica przy ul. Złotej 62 jest znana dzięki znajdującemu się na jej podwórzu niewielkiemu budynkowi, którego ściana od 1940 r. była wykorzystywana jako fragment muru getta. Każdego dnia to miejsce odwiedzają liczni turyści z całego świata.

Historia projektu *Stolpersteine*

Niemieckie określenie *die Stolpersteine*, tłumaczone zwykle jako „kamienie pamięci”, oznacza dosłownie kostki brukowe, o które można się potknąć. To takie małe potykalce (co innego niż tabliczki reklamowe ustawiane na chodnikach) albo inaczej: wyboje. Kamienie pamięci powstały z inicjatywy urodzonego w Berlinie artysty, Güntera Demniga, dla upamiętnienia ofiar zagłady: Żydów, Romów i Sinti (wędrowną grupą etniczną pochodzącą z Półwyspu Indyjskiego, pokrewna Romom i wraz z nimi określana mianem Cyganów), homoseksualistów, dysydentów, świadków Jehowy i wszystkich innych zamordowanych przez wyznawców ideologii nazistowskiej.

Pierwszą kostkę Demnig wmurował w Kolonii w 1993 r. Za motto przedsięwzięcia służy cytat z *Talmudu*, mówiący o tym, że osoba zostaje zapomniana tylko wtedy, gdy zapomina się jej imię. Jest to więc próba opowieści o wielkiej historii poprzez zwrócenie uwagi na pojedyncze losy konkretnego człowieka.

Projekt, w zamyśle Demniga dotyczący całej Europy, ma jeszcze jeden wymiar, szczególnie dla Niemców – kostki mają sprawiać dyskomfort, uwierać przy chodzeniu, zwracać uwagę niczym nierówny bruk. Ma się o nie potykać przede wszystkim pamięć sprawców zagłady. Zwykły przechodzień ma się z kolei potknąć emocjonalnie: zastanowić się, o co chodzi, kim był człowiek, który mieszkał kiedyś w tej okolicy, i dlaczego zginął. Są to dowody pamięci o tyle specyficzne, że to ktoś z bliskich ofiary musiał



Fot. Michał Laudański

postarać się o to, by je stworzyć. Można powiedzieć, że jest to coś w rodzaju nagrobka, tyle że nie na cmentarzu, a w żywej tkance miasta.

Do tej pory w polskich miastach powstało blisko 70 stolpersteinów – pierwsze wmurowano we Wrocławiu przed domem Edyty Stein oraz w Słubicach nad Odrą. Na świecie jest takich kamieni ponad 100 tys. Ich wmurowywaniem zajmuje się od początku ich twórca, Günter Demnig. Grawerowanie to z kolei rola innego artysty. Demnig, z pomocą lokalnych partnerów, instaluje średnio 450 kostek miesięcznie. Każdy, kto chce w ten sposób upamiętnić swoich krewnych, musi najpierw skontaktować się z koordynatorką projektu w fundacji autora, która udziela ogólnych wskazówek, jak zabrać się za zorganizowanie uroczystości, i ustala pierwszy możliwy termin. To ona kontaktuje też ze sobą rodziny, które starały się lub aktualnie starają o uzyskanie niezbędnych pozwoleń, aby mogły wymienić się doświadczeniami.

Przy tej okazji warto opowiedzieć o pewnej smutnej sprawie. Pomniki upamiętniające ludobójstwa są często przedmiotem ataków wandalizmu. Dopuszczają się ich często osoby, które twierdzą, że mordowano w słusznej sprawie. Dlatego tak, jest wszędzie na świecie, miejsca tego typu są zabezpieczone m.in. przed graffiti. W tym kontekście kamienie pamięci są szczególnie łatwym łupem. Miejmy jednak nadzieję, że te warszawskie będą otoczone należyтым szacunkiem. I że cały czas będzie przybywało osób upamiętnianych tym sposobem. Miałem okazję zobaczyć, że przechodnie zwracają uwagę na wystające nieco ponad poziom chodnika złote kostki, czytają napisy, komentują. Jednym słowem: potykają się o nie. #

Źródła: jewish.pl/pl/2023/07/23/pierwsze-kamienie-pamieci-w-warszawie/, zajezdnia.org/wh-270122, pl.wikipedia.org/wiki/Stolperstein



Wieści z WRS

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

Szanowni Państwo!

Wakacje dla naszych wnuczek i wnuków dobiegły końca. Pozostało jeszcze trochę babiego lata – dla nas, seniorów, o tyle ważnego, że we wrześniu wiele będzie się działo.

W okresie od czerwca do sierpnia w Warszawie nie brakowało atrakcji: koncertów, spacerów tematycznych, aktywności sportowych, spotkań nad Wisłą. Trzeba było tylko chcieć wyjść z domu – każda dzielnica miała wiele do zaoferowania. Ciekawi jesteśmy, jak Wy to oceniacie: co Was zachwyciło, co warto kontynuować w przyszłym roku, o co jeszcze wzbogacić kolejne senioralne i międzypokoleniowe lato w mieście?

Mnie zachwyciły wydarzenia na Bielanach, Ochocie i Pradze-Południe, niezwykle aktywny Wawer i roztańczone Śródmieście. To był piękny czas spotkań, za co dziękujemy władzom dzielnic.

Zachęcamy, jak zawsze: piszcie do nas! Tym razem o Waszych wakacjach w mieście (rada@wrs.waw.pl). Najciekawsze wypowiedzi nagrodzimy książkami i opublikujemy w „Wieściach”. Czekamy na Wasze listy do 15 października.

Za nami:

- ➔ Za nami trudny czas wglębiania się we wprowadzone przez Sejm RP zmiany w prawie dotyczące zasad funkcjonowania rad seniorów (data wejścia w życie: 11 kwietnia 2023 r.). Poprawki rodzą wiele pytań i wymagają pracy nad statutami dzielnicowych rad seniorów oraz statutem WRS. Wysłaliśmy też uwagi do projektu uchwały powołującej Wojewódzką Mazowiecką Radę Seniorów (konsultacje trwały od 3 do 10 sierpnia – czy wakacje to na pewno dobry czas na dyskusję w tak ważnej sprawie?).
- ➔ Uczestniczyliśmy w uroczystościach z okazji kolejnej rocznicy wybuchu Powstania Warszawskiego – z kwiatami, zadumą i podziwem dla bohaterów. Byliśmy 31 sierpnia na pl. Krasińskich, 1 sierpnia złożyliśmy wiązanki pod pomnikiem Kobietom Powstania Warszawskiego i pomnikiem Polskiego Państwa Podziemnego i Armii Krajowej, a wieczorem uczestniczyliśmy w uroczystości przy pomniku Polegli Niepokonani na cmentarzu



Fot. WRS

Powstańców Warszawy na Woli. 5 sierpnia byliśmy ponownie na Woli, aby pod pomnikiem Pamięci 50 Tysięcy Mieszkańców Woli złożyć hołd zamordowanej ludności cywilnej. Wielu przedstawicieli rad dzielnicowych uczestniczyło w uroczystościach na terenie swoich dzielnic – wszystkim dziękujemy za aktywność, pamięć i siłę.

- ➔ Ruszyły książkomaty – dzięki nim odbieracie zamówione książki ze swojej biblioteki o dowolnej porze (mapa bibliotek jest dostępna na stronie: bibliotekiwarszawy.pl/mapa-bibliotek-publicznych).
 - ➔ Wystartowała 9. edycja konkursu „Miejsce Przyjazne Seniorom”. Właśnie ruszył nabór wniosków. Zapraszamy do zgłaszania miejsc, które są przyjazne seniorom oraz posiadają specjalną ofertę adresowaną do osób starszych. Wspólnie zadbajmy o jakość tych wniosków. Szczegóły na stronie: wsparcie.um.warszawa.pl.
- Przed nami lub w trakcie:**
- ➔ Trwają przygotowania do kolejnej Warszawskiej Olimpiady Seniorów. Szykujcie formę na 22 i 23 września!
 - ➔ 29 września odbędzie się uroczysta sesja Warszawskiej Rady Seniorów i rad dzielnicowych.
 - ➔ 30 sierpnia odbędzie się 6. Posiedzenie Warszawskiej Rady Seniorów: chcemy przyjąć regulamin konkursu honorowej nagrody „Przyjaciel WRS” i w ten sposób podziękować wszystkim, którzy wspierają nas wiedzą w działaniach społecznych na rzecz dojrzałych dorosłych.
 - ➔ 30 września spotkamy się na paradzie i Jarmarku Kreatywności w ramach Warszawskich Dni Seniora.
 - ➔ Trwa przygotowywanie programu II Forum Środowisk Senioralnych, które odbędzie się pod koniec października (uwaga – zmieniamy wcześniej podaną datę ze względu na ogłoszony termin wyborów). W tym roku zapraszamy do współpracy organizacje pozarządowe pracujące z seniorami i na ich rzecz. Jeśli znacie organizację, której działania dobrze oceniacie, napiszcie do nas – z przyjemnością zaprosimy ją na nasze forum.

Sposób na szczęście

TEKST: GOSIA ZIELICZ

Ludzie od zawsze szukali sposobu na długowieczność. Oczywiście słyszymy o zbilansowanej diecie i regularnej aktywności fizycznej. Wszystko w naszych rękach. Co robić, by móc cieszyć się dobrym zdrowiem i pogodą ducha przez wiele, wiele lat?

Według większości osób, które wypowiadają się w licznych publikacjach na ten temat, tym, co najbardziej skraca ludziom życie, jest stres. Nawykiem, który powinniśmy pielęgnować, aby żyć w zdrowiu i szczęściu, jest umiejętność budowania wszystkiego od nowa, niezależnie od tego, czy jest to związek, ścieżka kariery czy projekt. Optymistyczne patrzenie w przyszłość pozwala prowadzić długie i spełnione życie. Myśląc o przyszłości, ciągle jesteśmy młodzi, ciągle mamy wpływ na kolejne dni. Nieustanne rozpamiętywanie przykrych wydarzeń z przeszłości jest bardzo niekorzystne dla naszego zdrowia. Ale to nie wszystko...

Najszczęśliwsi ludzie wiedzą, kiedy nastał czas, aby zapomnieć o tym, co wydarzyło się w przeszłości, i ruszyć naprzód. Trzeba robić wszystko, co w naszej mocy, aby pozbyć się żalu raz na zawsze.

Jutro wstanie nowy dzień, a wraz z nim pożegnajmy smutki – nadchodzi nowy poranek. To on jest teraz najważniejszy. Każdy dzień powinniśmy zaczynać od włączenia ulubionej muzyki, małej porcji gimnastyki, ruchu i uśmiechu. Bo to, jak rozpoczniemy dzień, ma ogromne znaczenie i wpływ na jego dalszy przebieg. Zaplanujmy krótki spacer, a w czasie chodzenia pozwólmy swojemu ciału poruszać się luźno i swobodnie. Może nawet trochę potańczymy? Uśmiechajmy się do spotykanych ludzi, powiedzmy: „dzień dobry!”. Może nasz uśmiech to jedyny moment przerywający ich samotność i smutek? Może krótka rozmowa z pozoru obcą dla nas osobą to dla niej niezastąpione dobro? A dobrem warto się dzielić. Zacznijmy od zaraz! #

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.

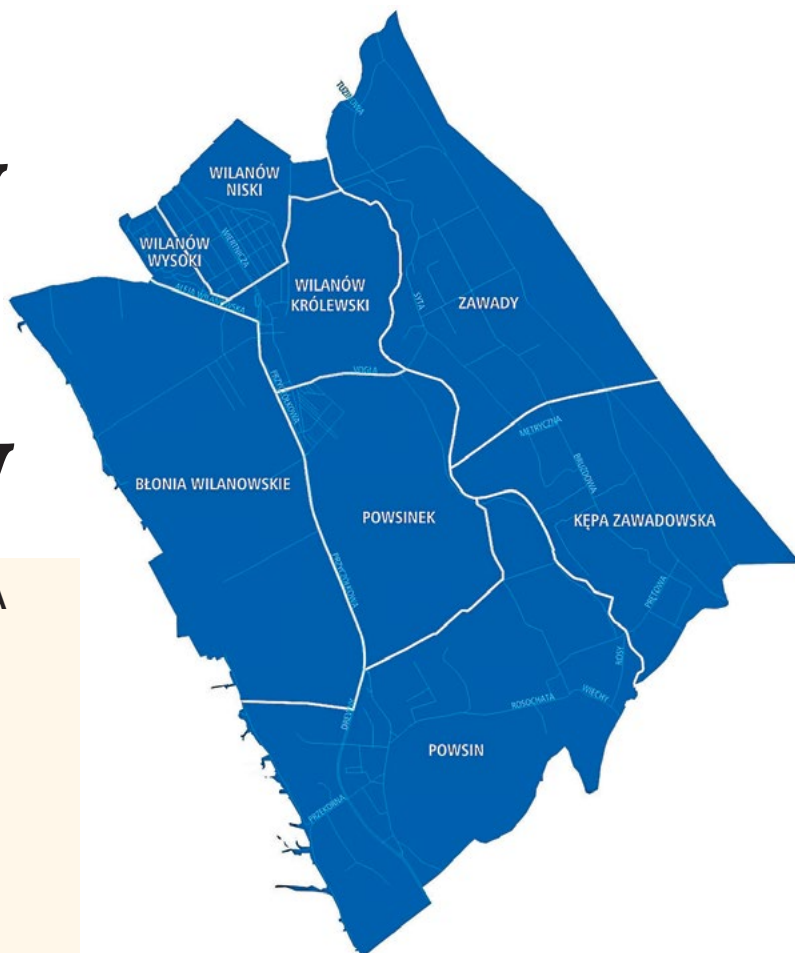
Zapraszamy: przyjdź, zadzwoń, napisz SMS.

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

Wilanów dla seniorów

SENIORALNA SPOŁECZNOŚĆ WILANOWA NIE MOŻE NARZEKAĆ NA BRAK ZRÓŻNICOWANEJ OFERTY ZE STRONY DZIELNICOWYCH INSTYTUCJI. SZEROKI WYBÓR ZAJĘĆ KULTURALNYCH, SPORTOWYCH, EDUKACYJNYCH I REKREACYJNYCH DOSTOSOWANYCH DO POTRZEB TEJ GRUPY OFERUJE WIĘKSZOŚĆ JEDNOSTEK DZIAŁAJĄCYCH NA TERENIE DZIELNICY. BOGATA JEST TAKŻE OFERTA POMOCOWA I SPOŁECZNA OŚRODKA WSPARCIA DLA SENIORÓW, KTÓRY ANGAŻUJE SIĘ W ORGANIZACJĘ ZAJĘĆ MAJĄCYCH PRZECIWDZIAŁAĆ WYKLUCZENIU I SAMOTNOŚCI. WIELE INSTYTUCJI ARANŻUJE RÓWNIEŻ WYDARZENIA SEZONOWE ORAZ MIĘDZYPOKOLENIOWE. WILANOWSCY SENIORZY MOGĄ DYSKUTOWAĆ O LITERATURZE, BYWAĆ NA WYJĄTKOWYCH KONCERTACH I ZADBAĆ O ZDROWIE PODCZAS LICZNYCH ZAJĘĆ RUCHOWYCH ORAZ REGENERACYJNYCH TAKICH JAK JOGA, PILATES CZY TAI CHI.

– Zawsze pamiętamy o wilanowskich seniorach. Wspieramy tych, którzy potrzebują opieki – z myślą o nich powstał Dzienny Dom dla Osób Starszych. Dla tych, którzy poszukują atrakcji i wyzwań, tworzymy przestrzeń do kreatywnego i aktywnego spędzania czasu. Seniorzy mogą korzystać z bogatej oferty Biblioteki Publicznej, Centrum Kultury Wilanów, jak również prężnie działającego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, który 3 października 2023 r. rozpocznie już dwunasty rok akademicki. Na seniorów czekają również bezpłatne zajęcia w Centrum Sportu Wilanów. Wiele ciekawych inicjatyw oferuje seniorom także Rada Seniorów Dzielnicy Wilanów. Zapraszamy wszystkich wilanowskich seniorów do aktywnego udziału w życiu Wilanowa! – mówi burmistrz Ludwik Rakowski.



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

Ośrodek Wsparcia dla Seniorów – Dzienny Dom dla Osób Starszych

Dzienny Dom dla Osób Starszych funkcjonuje z myślą o podtrzymywaniu kondycji psychicznej seniorów i zwalczaniu ich poczucia osamotnienia. Oferta obejmuje m.in.: zajęcia edukacyjne, kulturalne, rekreacyjne (prowadzone przez terapeutów), usprawniające ruchowo, pomoc w rozwiązywaniu trudnych sytuacji życiowych, jeden gorący posiłek dziennie (obiad). Ośrodek proponuje również: warsztaty manualne, biblioterapię i poezjoterapię, treningi pamięci, wykłady, prelekcje, zabawy integracyjne, muzykoterapię, gimnastykę geriatryczną, zajęcia świetlicowe, wyjścia do muzeów, teatrów, kina. Organizowane są także uroczystości okolicznościowe z okazji: karnawału, Wielkanocy, Dnia Seniora, Bożego Narodzenia itp.

Bywalcem Dziennego Domu dla Osób Starszych może zostać każdy mieszkaniec Warszawy, który osiągnął wiek emerytalny. Pierwszeństwo przyjęcia mają osoby z Wilanowa.

Odpłatność za uczestnictwo w Dziennym Domu dla Osób starszych jest obliczana na poziomie wyżywienia w zależności od wysokości

świadczenia (renty, emerytury), od 100% do całkowitego zwolnienia z odpłatności. Aby zostać uczestnikiem Dziennego Domu dla Osób Starszych należy skontaktować się z pracownikiem socjalnym Ośrodka Pomocy Społecznej. Podstawą do wydania decyzji o kwalifikacji do placówki jest przeprowadzenie wywiadu środowiskowego w miejscu zamieszkania. Konieczne jest przedstawienie zaświadczenia lekarskiego o stanie zdrowia (odpowiedni druk można otrzymać w Ośrodku Pomocy Społecznej Dzielnicy Wilanów lub w Dziennym Domu dla Osób Starszych) oraz dokumentów potwierdzających wysokość uzyskiwanego dochodu.

Decyzję kierującą do Dziennego Domu dla Osób Starszych wydaje Dyrektor Ośrodka Pomocy Społecznej Dzielnicy Wilanów m.st. Warszawy.

Dane teleadresowe:

ul. Lentza 35

tel.: 22 651 79 92, 22 648 22 26

Wydział Kultury i Sportu Urzędu Dzielnicy Wilanów m.st. Warszawy

Wydział organizuje zajęcia *Sport 50+* przeznaczone dla seniorów: pływanie, zdrowy kręgosłup, tai chi.

W okresie zimowym i wakacyjnym realizowane były zajęcia w ramach akcji „Płyn po zdrowie w Wilanowie – aktywny senior 50+”.

Zajęcia realizowane były w obiekcie Centrum Sportu Wilanów przy ul. Gubinowskiej 28/30, 02-956 Warszawa.

Dane teleadresowe:

ul. Gubinowska 28/30

tel.: 22 44 34 989 (do 991)

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Wilanów m.st. Warszawy

Stała oferta międzypokoleniowa to: *Filmowe Wtorki, Dyskusyjny Klub Książki, Rozmowy przy Wspólnym Stole* (cykl spotkań i dialogu o ważnych codziennych sprawach). Do dyspozycji seniorów są: bogaty zasób literatury beletrystycznej i naukowej, książki, które ułatwiają czytanie osobom z problemami wzrokowymi, książki nagrane na płytach (audiobooki). Użytkownicy mają także dostęp do platformy Empik GO oraz możliwość korzystania z e-booków, e-prasy, filmów i gier planszowych. W galerii biblioteki przy ul. Kolegiackiej 3 oraz filii w Powsinie można



Rada Seniorów Dzielnicy Wilanów z burmistrzem Dzielnicy, Ludwikiem Rakowskim, jego zastępcami – Arturem Buczyńskim i Bartoszem Wiśniakowskim, oraz z dyrektorem Centrum Kultury Wilanów, Robertem Woźniakiem

Fot. UD

obejrzeć wystawy o charakterze podróżniczym, historycznym, literackim, kulturowym, które przybliżają odwiedzającym dane zagadnienia.

Dane teleadresowe:

Biblioteka Główna

ul. Kolegiacka 3

tel.: 22 423 57 55

e-mail: wilanow@bibliotekawilanowska.pl

Filia „Powsin”

ul. Przyczółkowa 27A

tel.: 22 648 25 03

e-mail: powsin@bibliotekawilanowska.pl

Filia „Radosna”

ul. Radosna 11

tel.: 22 764 82 81

e-mail: radosna@bibliotekawilanowska.pl

Filia „Miasteczko Wilanów”

al. Rzeczypospolitej 14

tel.: 22 642 24 26

e-mail: mw@bibliotekawilanowska.pl

Wilanowski Uniwersytet Trzeciego Wieku

3 października 2023 r. w Centrum Kultury Wilanów przy ul. Kolegiackiej 3 odbędzie się inauguracja XII roku akademickiego Wilanowskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. To projekt edukacyjno-kulturalny skierowany do osób, które zakończyły pracę zawodową (emeryci, renciści, a także osoby bezrobotne), mają co najmniej 55 lat i chcą poszerzać swoją wiedzę oraz rozwijać zainteresowania. W ramach programu dla słuchaczy WUTW organizowane

są: wykłady z różnych dziedzin kultury, nauki i sztuki (prowadzone przez wykwalifikowanych wykładowców i naukowców), spotkania autorskie z wybitnymi postaciami muzyki, teatru, filmu czy literatury, imprezy kulturalne i rozrywkowe, turystyka krajoznawcza i kulturoznawcza, warsztaty edukacyjne (nauka języków obcych, obsługa komputerów) i artystyczne (malarstwo, rękodzieło).

Oprócz tego raz w miesiącu – w ramach Akademii Seniora w filii CKW przy al. Rzeczypospolitej 14 – seniorzy mogą wziąć udział w spotkaniu ze znanym gościem, będą też mogli potańczyć lub stworzyć coś własnego na twórczych warsztatach.

Zajęcia dla seniorów w CKW

Od 11 września seniorzy w salach pięciu placówek Centrum Kultury Wilanów będą mogli uczestniczyć w zajęciach: joga i zdrowy kręgosłup, zumba gold, taniec w kręgu, rysunek i malarstwo, teatr i język angielski. Mogą również korzystać z pełnej oferty aktywności przeznaczonych dla osób dorosłych.

Kluby seniora

W ramach Centrum Kultury Wilanów działają dwa kluby seniora – przy ul. Kolegiackiej 3 oraz ul. Radosnej 11. Seniorzy z Kolegiackiej współtworzą Chór Seniora „Radosna”.

Senioralne zespoły artystyczne

- Zespół Śpiewaczy „Powsinianie” – grupa seniorów współtworzących wydarzenia etnograficzne w Wilanowie oraz przywołująca tradycje i obrzędy dawnego Wilanowa i mikroregionu Urzecza, kultywująca strój i haft wilanowski.
- Teatr Mistrzów Życia – grupa pracująca w formie teatru zaangażowanego społecznie. Efektem jej spotkań są poruszające spektakle, najczęściej oparte na realnych wydarzeniach z życia uczestników. Ta forma sztuki pomaga jednostkom, grupom i społecznościom w znalezieniu ich własnych twórczych sposobów wypowiedzi na ważne dla nich tematy. Zarówno uczestnikami, jak i twórcami spektakli są osoby bez profesjonalnego wykształcenia aktorskiego.

Wilanowscy seniorzy bardzo chętnie przychodzą również na koncerty, spektakle i wernisaże

organizowane przez Centrum Kultury Wilanów. We wrześniu będą mogli posłuchać m.in.: sonetów Adama Mickiewicza na trzy głosy (baryton i dwie marimby), a w październiku – z okazji Wilanowskiego Dnia Seniora – piosenek Danuty Rinn.

Dane teleadresowe:

ul. Kolegiacka 3

tel.: 22 651 98 20

e-mail: centrum@kulturawilanow.pl

Rada Seniorów Dzielnicy Wilanów m.st. Warszawy

Rada Seniorów Dzielnicy Wilanów m.st. Warszawy działa od 2015 r. Jej główne cele to wsparcie osób starszych poprzez reprezentowanie ich interesów wobec władz samorządowych oraz zachęcanie ich do uczestnictwa i angażowania się w życie publiczne. Działania rady to przede wszystkim: współpraca z władzami dzielnicy przy realizowaniu istotnych oczekiwań i potrzeb seniorów, aktywizowanie i pobudzanie ich do działania na rzecz społeczności, reagowanie na lokalne potrzeby, przeciwdziałanie dyskryminacji osób starszych, kreowanie pozytywnego wizerunku seniora, rozwijanie dialogu międzypokoleniowego, promowanie wolontariatu osób starszych, współpraca z Warszawską Radą Seniorów.

Dane teleadresowe:

e-mail: wilanow.wrs@radni.um.warszawa.pl

www.wilanow.um.warszawa.pl

Miejsce Przyjazne Seniorom

12 maja 2023 r. odbyła się gala „Miejsce Przyjazne Seniorom”, organizowana przez Warszawską Radę Seniorów oraz Biuro Pomocy i Projektów Społecznych m.st. Warszawy. W tym roku kapituła przyznawała certyfikaty na lata 2022-2024, a Wilanów zdobył ich aż cztery. Laureatami zostali: Dom Pracy Twórczej przy Centrum Kultury Wilanów oraz Centrum Kultury Wilanów (kategoria *Kultura*), Urząd Dzielnicy Wilanów (kategoria *Administracja publiczna*) i Dzienny Dom dla Osób Starszych Ośrodka Pomocy Społecznej Dzielnicy Wilanów (kategoria *Udogodnienia dla seniorów*). #



TEKST I ZDJĘCIA:
ANDRZEJ ZAWADZKI

La lingvo ne estas tute fremda

Język nie do końca obcy

Jeden język w wieży Babel

Ludwik Łazarz Zamenhof, a właściwie Eliezer Lewi Samenhof, urodził się 15 grudnia 1859 r. w Białymstoku. Z wykształcenia i zawodu był lekarzem okulistą. Jednak jego zainteresowania wykraczały daleko poza kwestie medyczne. Ponieważ dzieciństwo małego Ludwika upłynęło w środowisku wielonarodowościowej społeczności Białegostoku, złożonej głównie z Żydów, Polaków, Rosjan i Niemców, mając zaledwie 10 lat, napisał dramat pt. *Wieża Babel, czyli tragedia białostocka w pięciu aktach*. Uważał bowiem, że główną przyczyną nieporozumień i sporów między ludźmi jest bariera językowa. I to właśnie tę przesłankę uznaje się za wiodącą w pracy nad jednym językiem wspólnym dla wszystkich. Zamenhof początkowo brał pod uwagę wskrzeszenie łaciny, której uczył się w szkole, ale ostatecznie uznał, że jest zbyt skomplikowana dla codziennej komunikacji. Stworzony przez niego język odznacza się więc wielką prostotą.

Uczyłem się esperanto w szkole średniej, oczywiście poza programem. Jeden z moich nauczycieli, polonista znający doskonale język niemiecki, był wielkim zwolennikiem popularyzacji języka międzynarodowego. Przedsięwzięcie po jakimś czasie upadło, czego bardzo żałuję – nie było dostatecznego zainteresowania ze strony moich koleżanek i kolegów. A szkoda, bo pewnie mówiłbym w tym języku, gdyż jest on stosunkowo prosty do opanowania. Kilka słów zapamiętałem: uczeń to *studento*, nauczyciel to *instruisto*, a *patro* oznacza ojca. Pod wpływem muralu odszukałem swój podręcznik i – kto wie – może w ramach jakiegoś postanowienia noworocznego wrócę do nauki.

Istotą rzeczywistości jest sens

Mural, o którym mowa, powstał w 2011 r. Odtworzono go ponownie w 2013 r. po remoncie budynku przy ul. Nowolipki. Malowidło składa się z portretu Zamenhofa, jego biografii oraz podobizn różnych postaci historycznych i fantastycznych,



OD KILKU LAT PREZENTUJĘ NA ŁAMACH „POKOLEŃ” MURALE, KTÓRE ZDOBIĄ WARSZAWĘ I UPAMIĘTNIAJĄ, CZĘSTO W BARDZO PRZEMYŚLANY SPOSÓB, ZNANE POSTACIE ZWIĄZANE ZE STOLICĄ.

ALE OTO ZDARZYŁA SIĘ SYTUACJA, KTÓRA MNIE ZSZOKOWAŁA. NIEDAWNO DOTARŁA DO MNIE WIADOMOŚĆ, ŻE MURAL ZDOBIĄCY PRZEJŚCIE PRZY UL. NOWOLIPKI 4 NA MURANOWIE ZOSTAŁ OBLANY FARBĄ.

Dzieło jest poświęcone Ludwikowi Zamenhofowi, twórcy międzynarodowego języka esperanto. Mieszkańcy Warszawy wyrazili swoje oburzenie tym bezprzykładnym aktem wandalizmu. Na szczęście miałem już przygotowaną dokumentację fotograficzną tego przepięknego i bardzo sugestywnego malowidła, więc mogę opowiedzieć zarówno o samym Zamenhofie, jak i poświęconym mu muralu.



wraz z cytataми ich wypowiedzi w językach polskim i esperanto. Obok Ludwika Zamenhofa widnieje postać inspektora Harry'ego Callahana z filmu *Nagłe zdarzenie* i jego znana kwestia: *Go ahead. Make my day*. Dalej stoi Charlie Chaplin („Tylko niekochani nienawidzą”), a nad nim Maria Antonina ze słynnym powiedzeniem: „Nie mają chleba? Niech jedzą ciastka” i Lew Tołstoj: „Kochać znaczy czynić dobro”. Jest też mistrz Yoda z *Gwiezdnych wojen*.

Na przeciwległej ścianie mamy: wesoło drepącego osła z filmu *Shrek* („Znajdę te schody i skopię im poręcz tak, że nie będą wiedziały, którędy na górę!”), Brunona Schulza („Istotą rzeczywistości jest sens”), Alberta Einsteina („Wyobraźnia jest ważniejsza od wiedzy”), Kartezjusza („Myślę, więc jestem”), Napoleona Bonapartego („Wyobraźnia rządzi światem”), Ludwiga Miesa van der Rohego („Mniej znaczy więcej”) i Hamleta z czaszką w dłoni („Być albo nie być”). Są także dziewczęta z Nowolipek, bohaterki powieści i filmu o tej samej nazwie. Jak widać, paleta postaci jest bardzo zróżnicowana pod każdym względem. Dominują barwy: żółta, pomarańczowa i czarna oraz nieco czerwieni.

Przyjaźnie i ciekawie

Autorami muralu są Adam Walas i Anna Koźbiel, którzy stworzyli go we współpracy ze Stowarzyszeniem Stacja Muranów oraz Polskim Związkiem Esperantystów. Malowidło powstawało przez dwa tygodnie w ramach akcji *Make Up Muranów!/Tworzymy Muranów* organizowanej przez Stowarzyszenie Inicjatyw Społeczno-Kulturalnych Stacja Muranów. Autorzy kierowali się dwoma wyznacznikami. Po pierwsze, żeby było przyjaźnie i ciekawie, a nie martyrologicznie. Po drugie, aby praca nawiązywała do historii tej części Warszawy. Ludwik Zamenhof mieszkał i pracował właśnie na Muranowie. Mural to swego rodzaju hołd ku jego czci, ale i próba pokazania przechodniom, jakby wyglądał świat, gdyby esperanto było w powszechnym użyciu.

Nad Wisłą niedoceniony

Ciekawostką jest, że Zamenhof był ośmiokrotnie nominowany do Pokojowej Nagrody Nobla. Niestety, ostatecznie nie udało mu się zdobyć tego prestiżowego wyróżnienia.

Mam wrażenie, że jako Polacy, z przyczyn, których mogę się tylko domyślać, nie doceniamy dzieła Zamenhofa. Jak w przypadku wielu naszych rodaków i on cieszy się większym uznaniem za granicą niż w ojczyźnie. Istnieje jednak całkiem sporo oznak pamięci o nim w naszym kraju. Listę otwiera Warszawa, gdzie swoją siedzibę ma Białostocki Ośrodek Kultury/Centrum im. Ludwika Zamenhofa, propagujące tematykę żydowską. *Notabene*, na jednej ze ścian budynku widnieje okazały mural z podobizną patrona. W stolicy, ale także w innych miastach, znajdują się ulice noszące imię twórcy esperanto. Są też liczne i różnicowane obiekty upamiętniające esperanto i postać Ludwika Zamenhofa na świecie. Niestety, trzeba przy okazji wspomnieć o tym, że w okresie międzywojennym i podczas II wojny światowej prześladowano esperantystów, m.in. w nazistowskich Niemczech i stalinowskim Związku Radzieckim.

Według różnych źródeł liczba esperantystów waha się obecnie w granicach od 100 tys. do 2 mln. W 2014 r., z inicjatywy polskich esperantystów, język esperanto został wpisany na krajową listę niematerialnego dziedzictwa kulturowego.

Prezentowałem swego czasu w „Pokoleniach” czytelnickę, która kolekcjonuje *Pismo Święte*. Sprawdziłem – pani Halina ma od niedawna egzemplarz w języku esperanto. I na koniec znak naszych czasów – nawet Google oferuje tłumaczenia z języka esperanto na polski (i na odwrót).

Dankon kaj salutojn legantoj #POKOLENIA. #



TEKST I ZDJĘCIE:
DANIEL WÓJTOWICZ

Lustro Dudy-Gracza

W WARSZAWIE TRWA WŁAŚNIE WYSTAWA WYBRANYCH PRAC JERZEGO DUDY-GRACZA PT. *REMANENTY*. PREZENTUJE ZALEDWIE KILKADZIESIĄT PRAC Z KILKUTYSIĘCZNEGO ZBIORU. TO WYBÓR ZNAMIENTY, BO DOKONANY, TUŻ PRZED NAGŁĄ ŚMIERCIĄ (2004), PRZEZ SAMEGO AUTORA DO PRZEKROJOWEJ PREZENTACJI SWOJEGO DOROBKU. NA POTRZEBY WYSTAWY ZOSTAŁ NIECO ZMODYFIKOWANY I UZUPEŁNIONY PRZEZ CÓRKĘ MISTRZA, WYBITNĄ REŻYSERKĘ TEATRALNĄ AGATĘ DUDE-GRACZ.

*Para (1979)*

Brzydcy, zapyziali i poczcwiwy

Bohaterowie obrazów są w większości brzydcy i prymitywni. Zabiedzeni. Zapyziali. Karykaturalnie grubi i powykręcani. Nastroszeni. Niekiedy odwrócenie od siebie i sobie niechętni. Ale jeszcze częściej zwyczajnie poczcwiwi. I tą poczcwiwością zjednujący naszą wyrozumiałość, a może nawet pewną sympatię. Są, jacy są. Ogólnie w swoim wyrazie na tyle charakterystyczni, że jakoś nie mamy wątpliwości – to rzeczywiście NASI. Dopowiadają to ostatecznie tytuły prac z nazwami konkretnych polskich wsi i miasteczek, wprost wskazujące na rodzime odniesienia.

Sceny z życia są u Dudy-Gracza często ukazane na tle wiejskich domów z zapadającymi się strzechami czy smętnych prowincjonalnych miasteczek. Możemy się pocieszać, że większość z tych obrazów powstawała w dawnych latach, w okresie epoki słusznie upadłego ustroju socjalistycznego i przypisywanych mu zaniedbań. Zatem byłby to portret społeczny z przeszłości. Może i tak powinienem na niego spoglądać, a jednak odbieram go zupełnie inaczej. Widzę go zdecydowanie współcześnie. Prawda obrazów Jerzego Dudy-Gracza nie tkwi bowiem w szczegółach, w dosłowności, a w artystycznym uchwyceniu czegoś, co nas określa znacznie głębiej i ponadczasowo.

Błędem byłoby spoglądanie na obrazy Jerzego Dudy-Gracza jak na zwykłą karykaturę. One nią nie są. To, jak mi się wydaje, artystyczna wizja naszego społeczeństwa, czy nawet narodu, a przynajmniej jego wielkiej części. Wizja metaforyczna. W takim ujęciu, jak twierdzą znawcy, indywidualny ogląd

świata artysty rzadko wyrażany jest wprost. Dlatego to, co wydaje się na co dzień niezauważalne, w sztuce jest uwidocznione, a to, co brzydkie, bywa piękne. Ale i odwrotnie – ukazuje nam się odsuwany sprzed oczu gorzki i ponury wymiar rzeczywistości.

Rozpaczliwe mity

Mity historyczne, które konstytuują naszą świadomość, są u Dudy-Gracza obolałe i rozpaczliwie smutne. To zabłąkane, sponiewierane, okulałe strachy w obrazie *Rok 1939*, ludzkie strzępy w *Katyniu* czy porzucone dzieci – jedno nagie, drugie w przydużym hełmie powstańczym, grzebiące w zgłiszczach – ukazane w *Martyrologicznym kaprysie polskim*. Ten wizerunek poraża i prowokuje do pytania, jakiego narodowego ducha można wydobyć spod tak wielkiego ciężaru przeszłości? Czy to jedyna możliwa wersja minionych dziejów? W obrazie *Rekonstrukcja rajy we wsi Kamion* polska wizja rajy jest pełna łysych drzewców obdartych ze sztandarów i żałosnych rupieci z przeszłości.

Część scen dzieje się na owianych mroczną mgłą łysych wzgórzach czy w ponurych lasach. Przemierza przez nie resztką procesji powyginanych postaci z podartymi chorągwiami. I wszędzie dużo krzyży, czy to kurczowo dzierzonych w biednych dłoniach, czy ustawionych na nagiej, kamienistej ziemi. Jedynym jaśniejszym elementem jest wyłaniająca się zza nich złota mitra kardynalska. Jest i inny kardynał, w białoczerwonym stroju, rozparty na tronie wśród pełzających nieszczęśników i biedaków. A na obrazie zapadłej polskiej wsi *Żydowski król* – również i sam Jezus: zabiedzony, podłamany i pokonany...



To nie jest kpina z Kościoła. To coś więcej: twórca pokazuje go w mrocznym kontekście, w strzępach rzeczywistości, w prymitywnej tępotie i obojętności. Jako ważny, może kluczowy, element polskiego pejzażu.

Jaka szkoda, że ma pan rację...

Jerzy Duda-Gracz był praktykującym katolikiem. Jego obrazy znajdziemy w wielu kościołach, *Golgota* jest nawet eksponowana w salach nad kaplicą na Jasnej Górze. Artysta wyznał, że zawsze był blisko Boga. Ale na nabożeństwach ogarniała go wściekłość na stojących obok rodaków, którzy mamrotali tam swoje modlitwy i wyznania wiary, a natychmiast po wyjściu ze świątyni dalej czynili swoim bliźnim zło. Nienawidził tego zakłamania, polskiego piekła. I zarazem ogromnej bylejakości codziennego życia, zaniedbania, braku samokrytycyzmu i widocznej zbiorowej głupoty. I to właśnie tę wizję przywołuje i piętnuje w swoich obrazach. „Jaka szkoda, że ma pan rację” – podsumował kiedyś jeden z jego recenzentów.

Można przy tych obrazach czuć się nieswojo, ale patrzeć się chce. Bo są celne. Bo są frapująco podane, niczym ilustracje z mrocznych bajek. Jednak przede wszystkim nie są wrogie. W tej nieprzyjemnej i przejawionej prawdzie odczuwalna jest wyraźna pobłażliwość, czy wręcz sympatia, autora

wobec jego pokurczów. „To są moi ludzie, nawet jeśli maluję ich jako pokraki” – tłumaczył Jerzy Duda-Gracz w wywiadzie na krótko przed śmiercią. „Ja ich kocham i czuję się jednym z nich” – dodał. Łatwo się wierzy w serdeczne słowa tego niezwykle ciepłego człowieka, bo wyznawane uczucie faktycznie widać w jego pracach. Jego beznadziejni bohaterowie są często rozbijający pocieszeni. Zresztą na własnym portrecie artysta przedstawił samego siebie równie karykaturalnie.

Skoro zatem tyle miłości do polskiego ludu, skąd taka bezwzględność w sposobie jego przedstawiania? Widzę w tym sporo sprzeciwu wobec losu obranego i uparcie dźwiganego przez Polaków. Wobec tego, że godzą się tak biernie w nim tkwić i że nie widzą, jak okropnie są w nim beznadziejni. „Ale duch boży siedzi nawet w najgorszym lumpie” – mówił bez ironii Duda-Gracz. „Stawiam lustro. Może coś zmieni...”.

Dobrze było oglądać obrazy mistrza jeszcze przed wakacjami. Bo po wyjściu z wystawy, patrząc na tłumy rodaków na ciasnej plaży we Władysławowie czy na Krupówkach w Zakopanem, słuchając ich rozmów i przyglądając się ich relacjom, miałem szerokie pole do poszukiwań własnej odpowiedzi na pytanie: na ile lustro postawione lata temu przez Jerzego Dudę-Gracza odmierza obraz naszego narodu? #

Rok relaksu...

TEKST I ZDJĘCIE:
DANIEL WÓJTOWICZ

CÓRKA (30 LAT) WRÓCIŁA OSTATNIO Z TEATRU ZACHWYCONA SPEKTAKLEM. TO U NIEJ RZADKOŚĆ. DLATEGO CZYM PRĘDZEJ ZEBRAŁEM SVOICH PRZYJACIÓŁ, TEŻ SENIORÓW, I NAMÓWIŁEM ICH, ŻEBYŚMY OBEJRZELI TĘ SAMĄ SZTUKĘ. TO BYŁA IDEALNA OKAZJA, ŻEBY ZAPOZNAĆ SIĘ Z TYM, CO DLA MŁODYCH AKTUALNIE DOBRE I WAŻNE. WSZYSCY MAMY DZIECI MNIEJ WIĘCEJ W TYM SAMYM WIEKU I TAK MAŁO O NICH WIEMY...

Sala Teatru Dramatycznego okazała się wypełniona do ostatniego miejsca i to głównie przez widzów przed trzydziestką. Na tym tle nasza senioralna grupka chyba się tam wyróżniała.

Scena, jeszcze przed rozpoczęciem spektaklu, oświetlona była imponującym wielokolorowym światłem, kojarzącym się z medialnym blaskiem.

Bo i tak miało być od początku. Oto kamerzysta i komentator jakiegoś portalu, czy też stacji telewizyjnej, budując sensacyjny przekaz, koncentruje się bezdusznie na spoczywającej bez ruchu dziwnej ludzkiej postaci. To zastygła w nienaturalnym śnie bohaterka sztuki, dwudziestokilkuletnia dziewczyna, mieszkanka Nowego Jorku.

Teraźniejszość bez wątpienia

Akcja rozgrywa się na przełomie minionego i naszego wieku, czyli w realiach, które są już bez wątpienia teraźniejszością. Sztuka *Mój rok relaksu i odpoczynku* została wyreżyserowana przez młodą i wybitną Katarzynę Minkowską na podstawie dosyć popularnej książki o tym samym tytule.

Inscenizacja przebiega równocześnie na scenie oraz na dużym ekranie. Daje to nie tylko możliwość ogromnego zbliżenia nas do postaci i wczucia się w ich stan ducha, lecz także podtrzymuje wrażenie medialnego ukierunkowania całej ich rzeczywistości. I naszej zarazem. Ostatecznie przecież aktualnie istnieje tylko to, co przetworzą media.

Bohaterka dramatu, absolwentka dobrej uczelni, nie pracuje – żyje z renty po bogatych rodzicach. Nagle podejmuje decyzję o wprowadzeniu się w śpiączkę farmakologiczną, zaplanowaną – z fizjologicznymi przerwami – na cały rok.

Dziewczyna jest inteligentna i wrażliwa. Stopniowo poznajemy jej losy. Nie spotkała dotąd żadnego sensownego mężczyzny. Nie ma partnera, nie licząc jednego starszego od niej faceta, dla którego jest tylko okazjonalną zabawką do niezbyt wyszukanego seksu, wepchniętą pomiędzy inne jego zdobycze. Ma natomiast ciepłą i serdeczną przyjaciółkę, która jest jednak jeszcze bardziej zagubiona niż ona sama i na dodatek zawsze przyklejona do niewyczerpalnej szklanki ginu zmieszanego ze sprite'em. Cały luz i entuzjazm, którymi stara się tryskać podczas wspólnych chwil, zioną sztucznością i lękiem. Dziewczyny nie są w stanie dać sobie realnego wsparcia. W ich otoczeniu i w nich samych ujawnia się bezkresny pozór uczuć, a zarazem uwidacznia się kompletna bezradność w użyciu tych emocji, którymi dysponują.

Bez odpowiedzialności, bez pomocy

Okazuje się również, że w nastawionym na lans życia zawodowym do tej pory nikogo specjalnie nie interesowały predyspozycje dziewczyn – ani te wynikające z ich wykształcenia, ani te płynące z pogrzebanych aspiracji. Nasza bohaterka tak naprawdę nie była nikomu potrzebna. Nie mogła odnaleźć się w pracy. Odeszła. Szczególna sytuacja materialna pozwoliła jej zamknąć się w domu. I w sobie.

Wkrótce w życiu dziewczyny pojawia się niewydarzona lekarka – psychiatra, prawdziwa idiotka. Momentami śmieszna. Żenująco. Dla małego zysku i złudzenia co do własnych kompetencji jak gęś łyka wszystkie bzdury wymyślane przez pacjentkę i bezmyślnie otwiera jej dostęp do coraz silniejszych psychotropów, zwłaszcza tych zwiększających senność. Bez odpowiedzialności, bez refleksji, bez prawdziwej pomocy. Oto synteza działania systemu wsparcia i opieki we współczesnej społeczności.

Rodzice bohaterki od pewnego czasu już nie żyją. Krok po kroku w scenicznym dramacie odkrywa się historia ich tragicznego wpływu na osobowość dziewczyny i jej psychikę. Pomimo wielu pozorów normalności ci, których rolą było uskrzydlenie dziecka, doczepili mu za sprawą swojego egoizmu potężny balast, może nawet młyński kamień. Nie dali wsparcia. Zamiast niego – piętno niezrozumienia i odrzucenia.

Transmisja z letargu

Z czasem poznajemy coraz więcej faktów, zdarzeń i sytuacji, które stały się ogromnym obciążeniem dla dziewczyny. Tych, które zmusiły ją do ucieczki od życia. Chciała spać. Coraz więcej spać. I tylko spać. Spełniała się w tym jakaś depresyjna wizja



Sztuka *Mój rok relaksu i odpoczynku*

wykasowania siebie w tym fatalnym życiowym rozdaniu i zarazem nedorzeczną iluzją rozpoczęcia wszystkiego na nowo. „Myślałam, że jeśli zniknę, to odrodzę się w zupełnie innej formie” – argumentuje swój pomysł.

Wszystko odkrywa się, rozwija i finalizuje – pomimo rozbrajającej, żalostnej śmieszności wielu sytuacji – w wymiarze ogromnego dramatu, który jednak dla mediów społecznościowych pozostaje do końca dobrą rozrywką i biznesem. Transmisje z przebiegu groźnego letargu zyskują coraz większą widownię. I tylko to ma znaczenie. Liczy się oglądalność.

Oto czasy naszych dzieci

Ze spektaklu wyszliśmy głęboko poruszeni. Kilka dni po nim na fanpage'u warszawskiego Targówka znajduję zdjęcie pięknego dwunastolatka i rozpaczliwe wezwania rodziców: „Ktokolwiek widział, ktokolwiek wie...”. Ogłoszenie obiegło wszystkie stołeczne portale społecznościowe. Z przerażeniem czytam dalej: „Niestety mamy obawy, że syn wyszedł z domu z zamiarem popełnienia samobójstwa”. Nie daje się o tym myśleć. A jednak...

W minionym roku w Polsce, w grupie 17-29 lat, dokonano prawie 5 tys. (ujawnionych) prób samobójczych, w tym 820 udanych. Każda z nich jest nie tylko indywidualną tragedią, lecz także naszą społeczną porażką i kompromitacją. Tymczasem jej grunt staje się coraz bardziej żywy i żyzny. Popularność spektaklu *Mój rok relaksu i odpoczynku* jest chyba tego dowodem – porażającym i smutnym. Chociaż niezwykle wciągającym i ciekawym. Podanym doskonale.

Mój rok relaksu i odpoczynku – spektakl Teatru Dramatycznego w Warszawie, w reżyserii Katarzyny Minkowskiej, na podstawie powieści Ottessy Moshfegh. Ze względu na użycie agresywnego światła i, momentami, głośnej muzyki nie jest wskazany dla osób z nadwrażliwością wzrokową i słuchową. #

WYDARZENIA DLA SENIORÓW W WARSZAWIE

cam.waw.pl/wydarzenia-w-warszawie

CO: *Jeszcze jeden uśmiech na drogę – kolaże z Korą*

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

KIEDY: 25.09, godz. 17.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: *bd32@bpwola.waw.pl*, tel. 22 620 97 83

CO: *Słowa ułożone – warsztaty z pisania poezji*

GDZIE: MAL Kotłownia, ul. Olbrachta 9

KIEDY: 7 i 21.09, godz. 14.00-16.00 (seniorzy),
godz. 17.00-19.00 (młodzież i dorośli)

WSTĘP: bezpłatny (liczba miejsc ograniczona)

ZAPISY: *zapisy@fundacja-hereditas.pl*, tel. 575 920 713

CO: *Gramy, czytamy – czas wspólnie spędzamy – spotkanie*

GDZIE: Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 46,
ul. Chłodna 11

KIEDY: 25.09 i 9.10, godz. 17.00-19.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: *bd46@bpwola.waw.pl*, tel. 22 624 06 33

CO: *Ikon pisanie to żadne wyzwanie – warsztaty z pisania ikon*

GDZIE: Wypożyczalnia Zbiorów Obcojęzycznych nr 115 „Poliglotka”, ul. Nowolipki 21

KIEDY: 26.09, godz. 17.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: *poliglotka@bpwola.waw.pl*, tel. 22 838 00 52

CO: *Senior w Warszawie – konkurs z okazji Warszawskich Dni Seniora*

GDZIE: Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 91, ul. Chłodna 11

KIEDY: 28.09, godz. 9.00-15.30

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: *w91@bpwola.waw.pl*, 22 624 06 33

CO: *Zupa pięciu Smoków – Dyskusyjny Klub Książki*

GDZIE: Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 14 „Fantasmagoria”, ul. Młynarska 35A

KIEDY: 29.09, godz. 17.30

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: *w14@bpwola.waw.pl*, tel. 22 632 09 86

CO: *Biblioteczna Strefa Gier – planszowe piątki*

GDZIE: Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 13,
ul. Staszica 5A

KIEDY: 29.09 i 6.10, godz. 17.00-19.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: *bd13@bpwola.waw.pl*, tel. 22 632 27 52

CO: *Od ziarna do bochenka – międzypokoleniowe warsztaty kulinarne*

GDZIE: Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 32,
ul. Twarda 64

KIEDY: 29.09, godz. 17.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: *bd32@bpwola.waw.pl*, tel. 22 620 97 83

CO: *Warsztaty z dziergania na szydełku*

Spotkanie dla osób w każdym wieku i na każdym poziomie umiejętności szydełkowania.

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

KIEDY: 2.10, godz. 17.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: *w11@bpwola.waw.pl*, tel. 22 836 06 83

CO: *Rodzinne kodowanie – warsztaty dla dzieci i dorosłych*

Przyspieszona nauka kodowania wraz z użyciem robotów Photon.

GDZIE: Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 32,
ul. Twarda 64

KIEDY: 6.10, godz. 17.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: *bd32@bpwola.waw.pl*, tel. 22 620 97 83

CO: *Konfraternia poetycka – spotkanie miłośników poezji*

Każdy z uczestników może podzielić się swoją twórczością lub posłuchać poezji innych.

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

KIEDY: 12.10, godz. 17.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: *w11@bpwola.waw.pl*, tel. 22 836 06 83

CO: *Kresy – prelekcja podróżnicza*

GDZIE: Galeria „Pod Okiem”, ul. Grójecka 79

KIEDY: 6.10, godz. 18.30

WSTĘP: bezpłatny

CO: *Otwarte zajęcia taneczne – tradycyjne, inkluzyjne tańce z różnych stron świata*

GDZIE: Polski Komitet Pomocy Społecznej Ochota,
ul. Grójecka 120 (pawilon między ul. Grójecką a ul. Skarżyńskiego)

KIEDY: 11.10, godz. 14.00-15.00

WSTĘP: bezpłatny

CO: *Nordic walking – spacer z kijkami*

GDZIE: Park Szcześliwicki (zbiórka przy pętli autobusowej)

KIEDY: 7 i 14.10, godz. 9.30

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: tel. 733 412 477

CO: *Jesienny wystrój domu w stylu zero waste – warsztaty*

GDZIE: OCH Dzielnia, ul. Powstańców Wielkopolskich 17

KIEDY: 16.10, godz. 15.00-18.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: tel. 663 600 856



Fot. Pexels

CO: Dotknąć przeszłości – spotkanie z archeologiem

Prelekcja kulturoznawczo-historyczna z wątkami archeologicznymi Joanny Borowskiej.

GDZIE: Galeria „Pod Okiem”, ul. Grójecka 79

KIEDY: 13.10, godz. 17.00-18.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: tel. 22 822 48 70

CO: Dzień Otwarty w Klubie Seniora Eva – rozmowy przy kawie i herbacie

GDZIE: Klub Seniora Eva, ul. Baleja 9 (biblioteka, I piętro)

KIEDY: 12.10, godz. 10.00-14.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: tel. 515 248 323

CO: Międzypokoleniowy koncert teatru NORA

GDZIE: Centrum Promocji Kultury, ul. Podskarbińska 2

KIEDY: 26.09, godz. 12.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: tel. 22 277 08 20

CO: Wernisaż prac seniorów z DPPS połączony z koncertem

GDZIE: Centrum Promocji Kultury, ul. Podskarbińska 2

KIEDY: 28.09, godz. 12.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: tel. 22 277 08 20

CO: Piosenki o mojej Warszawie – warsztaty muzyczne

GDZIE: Dom Dziennego Pobytu, ul. Brzeska 4

KIEDY: 27.09, godz. 14.00-15.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: ddzp@opspragapolnoc.waw.pl, tel. 22 619 55 09

CO: Dzień otwarty w Klubie Złotego Wieku

GDZIE: Klub Złotego Wieku, ul. Jagiellońska 56, lok. 1B (wejście od pl. Hallera)

KIEDY: 25.09, godz. 11.00-15.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: kzw@opspragapolnoc.waw.pl, tel. 22 818 64 02

CO: Koncert piosenek rozrywkowych

GDZIE: Centrum Promocji Kultury, ul. Podskarbińska 2

KIEDY: 12.10, godz. 12.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: tel. 22 277 08 20

CO: Namibia – prelekcja podróżnicza

GDZIE: Galeria „Pod Okiem”, ul. Grójecka 79

KIEDY: 29.09, godz. 17.00

WSTĘP: bezpłatny

CO: Domówka na Brzeskiej

GDZIE: Dom Dziennego Pobytu, ul. Brzeska 4

KIEDY: 4.10, godz. 14.00-16.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: tel. 22 619 55 09

CO: Noc Bibliotek 2023

GDZIE: Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 44, ul. J. Nowaka-Jeziorańskiego 24 + filie biorące udział w grze terenowej

KIEDY: 7.10, godz. 15.00-20.00

WSTĘP: bezpłatny

CO: Portrety kobiety – spotkanie z Marią Topolską

GDZIE: Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”, ul. Nowolipie 25B

KIEDY: 26.09, godz. 14.30

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: tel. 22 636 70 42

CO: Rękodzieło ukraińskie: aniołki

GDZIE: Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”, ul. Nowolipie 25B

KIEDY: 11.10, godz. 14.30

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: tel. 22 636 70 42 (od 25.09, godz. 9.00-16.00)

CO: Kawka z książką – międzypokoleniowy klub dyskusyjny

GDZIE: NASZA Klubokawiarnia, ul. Stalowa 29

KIEDY: 3.10, godz. 15.00-16.30

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: tel. 515 211 567

CO: Plecione sercem dywaniki dla zwierzątek – warsztaty

GDZIE: CAM, al. Armii Ludowej 9

KIEDY: 4.10, godz. 13.00-15.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: tel. 723 244 387

CO: Krótka historia sztuki nowoczesnej dla każdego – wykład

GDZIE: CAM, al. Armii Ludowej 9

KIEDY: 29.09, godz. 12.15-14.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: tel. 723 244 387

CO: Techniki graficzne sposobem domowym – warsztat z Pauliną Pankiewicz

GDZIE: NASZA Klubokawiarnia, ul. Stalowa 29

KIEDY: 25.09, godz. 12.00-14.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: tel. 515 211 567

CO: Jak pielęgnować dojrzałą cerę i dbać o jakość skóry – spotkanie z kosmetologką Ewą Wanke w ramach Klubu „Pokoleń”

GDZIE: CAM, al. Armii Ludowej 9

KIEDY: 28.09, godz. 14.00-16.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: tel. 723 244 387

CO: Spotkanie redakcji „Pokoleń”

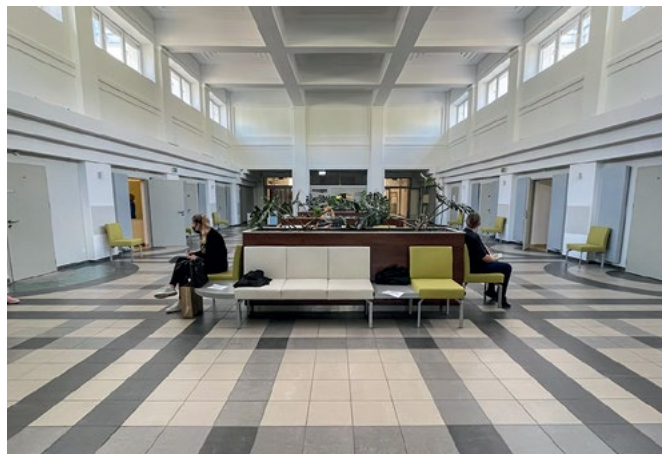
GDZIE: CAM „Nowolipie”, ul. Nowolipie 25B

KIEDY: 3.10, godz. 16.30-18.00

Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet czeka na seniorki



W STOLICY POWSTAŁO MIEJSCE, KTÓRE KOMPLEKSOWO ZAJMUJE SIĘ LECZENIEM KOBIET: OD NASTOLATEK, PRZESZ KOBIECY W WIEKU REPRODUKCYJNYM, NA SENIORKACH KOŃCZĄC. W MYŚL ZASADY: „ZDROWE POLKI – OD JUNIORKI DO SENIORKI”. MOWA O WARSZAWSKIM INSTYTUCIE ZDROWIA KOBIET (WIZK) – NASTĘPCY SZPITALA GINEKOLOGICZNO-POŁOŻNICZEGO „INFLANCKA”.



Poczekalnia Warszawskiego Instytutu Zdrowia Kobiet Fot. WIZK

WIZK to nowa jakość wśród stołecznych szpitali publicznych. Działa w wyniku połączenia dawnego szpitala „Inflancka” z największym miejskim i wielospecjalistycznym Szpitalem Bielańskim. Głównym założeniem działalności WIZK jest wydobywanie potencjału z obydwu szpitali i utworzenie miejsca, w którym kobiety otrzymują kompleksową pomoc ginekologiczną i położniczą. Ogromną wartością jest również kadra medyczna – specjaliści z wielu dziedzin tworzący interdyscyplinarne zespoły, których zadaniem jest leczenie nie pojedynczych schorzeń, a całosciowe podejście do zdrowia pacjentek. Problemy, z którymi zgłaszają się warszawianki, są często złożone, a dotarcie do przyczyn wskazanych objawów wymaga współpracy wśród lekarzy – tak właśnie funkcjonuje Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet przy ul. Inflanckiej 6.

Seniorka to ważna pacjentka

Pomoc oparta na cyklu życia kobiety – to główna misja WIZK. I o ile warszawianki w dużej części pamiętają o regularnych badaniach, o tyle okazuje się, że grupa w okresie menopauzalnym zapomina o profilaktyce.

– *Napady gorąca, złe samopoczucie, zaburzenia snu, grupa problemów metabolicznych – to najczęstsze dolegliwości kobiet po menopauzie. Warto spotkać się z lekarzem, opowiedzieć o jakości swojego życia, szukać rozwiązań i ulgi w dolegliwościach* – zachęcają dr hab. n. med. Michał Ciebiera, prof. CMKP, dyrektor Warszawskiego Instytutu Zdrowia Kobiet, oraz dr n. med. Katarzyna Szlendak-Sauer, prowadząca Pododdział Endokrynologii Ginekologicznej.

Szpital ginekologiczno-położniczy przy ul. Inflanckiej 6 oferuje cały wachlarz świadczeń medycznych dla seniorek: porady ambulatoryjne i diagnostykę w przychodni przyszpitalnej, jednodniowe zabiegi na Oddziale Ginekologii Jednego Dnia oraz operacje.

Najczęstsze problemy warszawskich seniorek

Czy kobieta, która przestaje miesiączkować, powinna dalej pozostawać pod opieką ginekologa? Lekarze z Warszawskiego Instytutu Zdrowia Kobiet zgodnie odpowiadają, że tak. W końcu seniorki nie przestają być kobietami, tylko część ich potrzeb ulega zmianie. W okresie menopauzalnym i po nim każda warszawianka powinna pamiętać o regularnym wykonywaniu badań obrazowych piersi (ultrasonograficznych lub mammograficznych), które pomagają we wczesnym wykrywaniu zmian. Warto badać również narząd rodny, a w razie potrzeby wdrażać leczenie zachowawcze.

Przykładem istotnego problemu, którego doświadczają kobiety po menopauzie, i którego się wstydzą lub tłumaczą, że „tak musi pewnie być”, jest tzw. moczowo-płciowy zespół menopauzalny, który objawia się bólami, swiędzem lub innymi nietypowymi symptomami ze strony pochwy i krocza. Nabłonek tych okolic, z uwagi na niższe stężenia hormonów, staje się znacznie cieńszy i bardziej wrażliwy na różne bodźce. Atrofia urogenitalna znacząco obniża jakość życia, szczególnie w sferze intymnej. Nie warto się z tym męczyć latami – trzeba szukać pomocy, szczególnie że u podłoża wielu dolegliwości leżą właśnie zmiany hormonalne.

– Pacjentki pytają, czy zastosowanie terapii hormonalnej pozytywnie wpłynie na ich ciało i samopoczucie. To kwestia bardzo złożona. Podejmując decyzję o włączeniu hormonalnej terapii menopauzy, lekarz przeprowadza szczegółowy wywiad, pyta o obciążenia rodzinne, problemy z gruczołami wydzielania wewnętrznego, o choroby sercowo-naczyniowe, analizuje razem z pacjentką wszystkie za i przeciw. Nie leczymy pacjentek w ciemno, leczymy kompleksowo i z ogromną starannością o dobro kobiet i dbałością o detale. Ważna jest odpowiednia diagnostyka, a tę oferujemy w Warszawskim Instytucie Zdrowia Kobiet – mówi Michał Ciebiera, dyrektor WIZK przy ul. Inflanckiej 6 w Warszawie.

– Nie sposób nie wspomnieć o problemach metabolicznych tego okresu – nadwadze czy otyłości. Pacjentki często winią za to choroby tarczycy czy gorszy metabolizm. W WIZK jesteśmy w stanie im pomóc dzięki utworzeniu zespołu internistyczno-ginekologicznego, który działa pod nadzorem merytorycznym prof. dra hab. n. med. Wojciecha Zgliczyńskiego, będącego aktualnym prezesem Polskiego Towarzystwa Menopauzy i Andropauzy – dodaje.

– Wizyta u ginekologa nie wymaga skierowania, więc jeśli pacjentka odczuwa dyskomfort lub ból, obserwuje u siebie niepokojące zmiany lub po prostu chce skonsultować swój stan zdrowia, może zgłosić się do Biura Wsparcia Pacjenta (22 636 06 50), gdzie otrzyma informacje na temat oferty WIZK oraz umówi się na wizytę. Na tym etapie oceniamy, czy jest to stan wymagający diagnostyki, czy zagrażający życiu. Jeżeli choroba będzie poważna, wówczas kierujemy pacjentkę dalej i ustalamy indywidualną ścieżkę postępowania – podsumowuje dr hab. n. med. Michał Ciebiera.

Szybka ścieżka onkologiczna w WIZK

Coraz więcej kobiet, nie tylko senierek, zmagają się z różnymi problemami onkologicznymi i okołoonkologicznymi. Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet oferuje pełne spektrum diagnostyczne narządu rodniczego: badania szyjki macicy, biopsję trzonu macicy, badania obrazowe (USG), tomografię komputerową i rezonans magnetyczny. – Oferujemy pełną diagnostykę onkologiczną, wraz z szybką ścieżką onkologiczną (DILO), co przyspiesza cały proces leczenia – od objawu i postawienia diagnozy do operacji wykonywanych m.in. metodą laparoskopową. W naszym szpitalu pomagamy pacjentkom z nowotworami trzonu macicy, jajnika, szyjki macicy czy sromu – podsumowuje Michał Ciebiera, dyrektor WIZK. – Jednymi z bardziej niepokojących sygnałów dla każdej kobiety powinny być nieprawidłowe krwawienie z narządu rodniczego lub zmiany obwodu brzucha. Naszą rolą jest zweryfikowanie, czy te objawy wynikają z problemów onkologicznych, czy też nie – dodaje.



dr hab. n. med. Michał Ciebiera, prof. CMKP,
Dyrektor Warszawskiego Instytutu Zdrowia Kobiet

Fot. WIZK

NASZĄ ROLĄ JEST OPIEKOWANIE SIĘ PACJENTKAMI W KAŻDYM WIEKU. ZAPRASZAMY DO WARSZAWSKIEGO INSTYTUTU ZDROWIA KOBIET SENIORKI ORAZ KOBIETY, KTÓRE SENIORKAMI JESZCZE ABSOLUTNIE SIĘ NIE CZUJĄ.

Poradnia fotodynamiczna – nowość w WIZK

Instytut przy Inflanckiej jest jedną z niewielu publicznych jednostek w Polsce, które mogą pochwalić się także Poradnią Fotodynamiczną. Lekarze, wykorzystując światło oraz barwniki fotouczulające, uruchamiają procesy prowadzące m.in. do destrukcji patologicznych komórek czy przebudowy tkanek. Z kolei w Poradni Urodynamicznej udzielane są porady związane z fizjologią, patofizjologią, problemami nietrzymania moczu czy dolegliwościami w obrębie pęcherza moczowego. Ważne, by nie bagatelizować objawów. Wczesna diagnoza pozwala lekarzom podjąć szybsze i bardziej efektywne leczenie – zachowawcze lub operacyjne. Wachlarz świadczeń oferowanych w szpitalu przy Inflanckiej pozwala zająć się seniorkami w kompleksowy i nowoczesny sposób. #



Jedna z sal operacyjnych instytutu

Fot. WIZK



TEKST:
MARZENA MICHAŁEK



Fot. Pexels, Photomix Company

STOPA CUKRZYCOWA.

Trudno leczyć, łatwo amputować

CO ROKU PRZYBYWA NA ŚWIECIE OK. 10 MLN CHORYCH NA CUKRZYCĘ. KONSEKWENCJĄ TEJ CHOROBY SĄ LICZNE POWIKŁANIA, A WŚRÓD NICH – ZESPÓŁ STOPY CUKRZYCOWEJ. JEJ LECZENIE JEST DŁUGIE I TRUDNE, ALE NIE NIEMOŻLIWE. NIESTETY, W POLSCE TAKA POMOC SIĘ NIE OPŁACA. OPŁACA SIĘ AMPUTOWAĆ.

– W Polsce co roku dokonuje się ponad 7 tys. amputacji tzw. dużych, czyli powyżej kostki, i ok. 8 tys. małych (palce, część stopy), czyli w sumie ok. 15 tys. – mówi Anna Śliwińska, prezeska Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków. – Niestety, obowiązujące procedury nie zachęcają do leczenia zespołu stopy cukrzycowej. Bardziej kalkuluje się stopę uciąć, niż ją ratować. Leczenie bywa długotrwałe, żmudne i czasami tak kosztowne, że wręcz nieopłacalne dla placówek medycznych. W dodatku ośrodków zajmujących się stopą cukrzycową jest w naszym kraju bardzo mało – dodaje.

Od cukrzycy do stopy cukrzycowej

Według Zaleceń klinicznych dotyczących postępowania u chorych na cukrzycę 2023 Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego cukrzyca jest grupą chorób metabolicznych, charakteryzującą

się hiperglikemią wynikającą z defektu wydzielania i/lub działania insuliny. Przewlekła hiperglikemia wiąże się z uszkodzeniem, zaburzeniem czynności i niewydolnością różnych narządów, zwłaszcza oczu, nerek, nerwów, serca i naczyń krwionośnych. Obecnie na cukrzycę cierpi w Polsce prawie 3 mln Polaków. U ok. ¼ z nich dolegliwość pozostaje nierozpoznana. Pacjenci zgłaszają się do lekarza, gdy choroba jest już bardzo zaawansowana. Między innymi to właśnie z tego wynika późna diagnostyka powikłań.

– W Polsce niski poziom świadomości na temat tego, czym jest stopa cukrzycowa, mają zarówno pacjenci, jak i niektórzy opiekujący się nimi lekarze – mówi Anna Śliwińska. – Pacjenci posiadają małą wiedzę w zakresie odpowiedniej pielęgnacji stóp, zwracania należytej uwagi na nawet najdrobniejsze rany, które dla osób z cukrzycą mogą być groźne. Chorzy nie wiedzą też, że stopy trzeba regularnie oglądać, a jeśli sami nie dają rady, musi to zrobić ktoś inny. Również wielu lekarzy nie ogląda stóp pacjenta regularnie, chociaż zalecenia Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego mówią, że każdy pacjent diabetologiczny powinien mieć kontrolowane stopy przez lekarza prowadzącego (niezależnie, kto nim jest: diabetolog czy lekarz podstawowej opieki zdrowotnej) tak często, jak wymaga tego konkretny przypadek – podsumowuje.

Czym jest stopa cukrzycowa?

Stopa cukrzycowa (według WHO) to infekcja, owrzodzenie lub zniszczenie głębokich tkanek stopy, z obecnością cech neuropatii lub niedokrwienia o różnym stopniu nasilenia, u chorego z cukrzycą.

Wyróżnia się trzy odmiany stopy cukrzycowej:

- stopa cukrzycowa o typie neuropatycznym (z uszkodzeniem włókien nerwowych) – 65 proc. przypadków,
- stopa cukrzycowa typu naczyniowego,
- stopa cukrzycowa typu mieszanego.

Do powstania stopy cukrzycowej przyczyniają się: neuropatie oraz niedokrwienie (w następstwie makroangiopatii – miażdżycy tętnic kończyn dolnych), deformacje stopy, mikrourazy (niewygodne obuwie, uszkodzenia termiczne, zabiegi kosmetyczne – obcinanie paznokci, usuwanie nagniotków, modzele) oraz infekcje.

Wpływ ten nasilają czynniki współwystępujące: hiperglikemia, insulinooporność, nadciśnienie tętnicze, zaburzenia lipidowe, palenie tytoniu, dysfunkcja śródbłonna i nadkrzepliwość krwi.

Zespół stopy cukrzycowej ma wiele objawów. Mogą pojawić się m.in. rany, owrzodzenie lub zniekształcenie stopy z powodu przewlekłej, postępującej destrukcji układu kostno-stawowego w obrębie stopy (staw Charcota).

Co powinno nas zaniepokoić?

Jeśli masz cukrzycę, warto być uważnym na następujące objawy:

- sucha, łuszcząca się, pękająca skóra na stopach,
- miejscowy brak czucia w obrębie stóp,
- uczucie mrowienia, pieczenia, drętwienia, bólu w obrębie stóp i czasami dłoni,
- zimne i blade stopy spowodowane zaburzeniami krążenia,
- zdeformowane paznokcie,
- zanik owłosienia na stopie i podudziu,
- nadmierne rogowacenie naskórka (hiperkeratoza) i pękanie skóry pięt lub w przestrzeniach międzypalcowych,
- modzele na podeszwowej części stopy,
- otarcia naskórka, owrzodzenia, rany, skaleczenia.

Objawy te często są przez pacjentów lekceważone lub niezauważane. Z tego powodu dochodzi do powikłań, pogłębiania się deformacji, a nawet do martwicy tkanek, która może doprowadzić

do amputacji. Dlatego tak ważne są stałe monitorowanie poziomu glukozy we krwi oraz kontrola funkcjonowania całego organizmu u specjalistów z różnych dziedzin medycyny.

Każdy, kto zarejestruje u siebie te symptomy, powinien jak najszybciej skontaktować się z diabetologiem lub lekarzem POZ, który skieruje do odpowiedniego specjalisty.

Co na to Ministerstwo Zdrowia?

Od jesieni 2020 r. w Ministerstwie Zdrowia czeka na rozpatrzenie *Karta Problemu Zdrowotnego Leczenie zespołu stopy cukrzycowej*, złożona przez konsultanta krajowego w dziedzinie diabetologii prof. Krzysztofa Strojka, w której wraz z innymi ekspertami proponuje on rozwiązania mające usprawnić system tak, aby leczenie zespołu stopy cukrzycowej stało się bardziej opłacalne i było chętniej wdrażane przez placówki opieki medycznej. – *Przy każdej możliwej okazji prosimy o rozpatrzenie tego dokumentu. Ministerstwo w ostatnich dniach ogłosiło uruchomienie pilotażu dla pacjentów ze stopą cukrzycową, ale dotyczy on tylko jednego ośrodka, więc jest to kropla w morzu potrzeb. Cieszymy się jednak, że jakiś krok w ogóle został poczyniony* – mówi Anna Śliwińska.

Rzeczywiście, Ministerstwo Zdrowia 10 lipca ogłosiło pilotażowy program opieki nad pacjentem z zespołem stopy cukrzycowej, który ma objąć 200 świadczeniobiorców. Jego celem jest „ocena organizacji, jakości i efektów opieki nad świadczeniobiorcami z zespołem stopy cukrzycowej w ramach połączonych świadczeń na oddziałach chorób wewnętrznych i chirurgii z pooperacyjną kontrolą procesu gojenia”. Osoby przyjęte do programu muszą spełnić jednak kilka warunków, które szczegółowo opisano na stronie Rządowego Centrum Legislacji. Do leczenia mogą zakwalifikować albo lekarze z II stopniem specjalizacji lub tytułem specjalisty w dziedzinie diabetologii, endokrynologii, angiologii, albo lekarze chorób wewnętrznych z co najmniej 5-letnim doświadczeniem w zajmowaniu się chorymi z zespołem stopy cukrzycowej.

Pełna treść dokumentu jest dostępna na stronie Rządowego Centrum Legislacji: legislacja.rcl.gov.pl/projekt/12373500/katalog/12981742#12981742. #

Ćwiczenia z obciążeniem, czyli domowy trening z hantlami

Być w formie to marzenie każdego z nas. Człowiek zdrowy czuje się mocny i pełen życia. Niestety, z wiekiem kondycja słabnie i aby ją wzmocnić, trzeba ćwiczyć. Regularne spacery i treningi, wzbogacone o właściwą dietę, pozwolą dłużej utrzymać sprawność. Każda aktywność fizyczna wpływa pozytywnie na naszą formę. Ćwiczenia z obciążeniem zalecane są w celu wzmocnienia mięśni i kształtowania sylwetki. Wspomagają organizm i wpływają na redukcję wagi. Seniorzy w pierwszym tygodniu treningu z obciążeniem nie powinni przekraczać

10 powtórzeń, najlepiej wykonywać też jedynie dwie serie każdego ćwiczenia. Nie przesadzajmy również z wagą hantli. Wystarczą te najmniejsze: 0,5 kg. Mężczyźni mogą ćwiczyć z 1 kg. Kto nie ma hantli, niech zastąpi je butelką wody. Kobiety – 0,5 l, a mężczyźni – 1 l. Alternatywą jest trening z puszkami groszku. Kto przebrnie przez pierwszy tydzień, w drugim może zwiększyć liczbę powtórzeń danego ćwiczenia do 15, a w trzecim – do 20, przy zachowaniu dwóch serii. Póki jest ciepło, warto trenować na dworze. Dzięki temu dodatkowo dotlenimy organizm. #



**BOŻENA
BORYS**

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

Fot. Andrzej Borys



ćw.
1

MARSZ W MIEJSCU

Maszeruj w miejscu z ciężarkami w dłoniach. Ręce poruszają się w rytm kroków. Ćwicz przez 3 min.



ćw.
2

ĆWICZENIE ROZCIĄGAJĄCE I ODDECHOWE

Stań w lekkim rozkroku, trzymaj hantle przed sobą, wykonaj wdech i unieś jedną rękę po skosie w górę, drugą pokieruj po skosie w dół. Wróć do pozycji wyjściowej i zrób to samo w przeciwną stronę. Powtórz 10 razy, odpocznij i wykonaj drugą serię.

ćw.
3

WZMACNIAMY RĘCE, KORYGUJEMY POSTAWĘ

Usiądź na krześle, hantle trzymaj w dłoniach. Ręce unieś do barków i opuść w dół. Powtórz 10 razy, odpocznij i wykonaj drugą serię.



ćw.
4

WZMACNIAMY MIĘŚNIE RĄK I MIĘŚNIE ODDECHOWE

Stań w małym rozkroku, trzymaj hantle w obu rękach. Odwiedź ręce w bok tak, by były na wysokości barków. Łokcie muszą być wyprostowane. Równocześnie wykonaj głęboki wdech. Ugnij ręce i wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz 10 razy, odpocznij i wykonaj drugą serię.



ćw.
5

KORYGUJEMY POSTAWĘ I WZMACNIAMY MIĘŚNIE

Siedź na krześle, hantle w obu dłoniach. Prawą rękę zgiętą w łokciu unieś do barku, lewą opuść w dół. Lewa ręka powinna być wyprostowana. To samo wykonaj w drugą stronę. Zrób 10 powtórzeń i odpocznij. Następnie przejdź do drugiej serii.



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

TEKST:
ALEKSANDRA LAUDAŃSKA

Senior jako opiekun seniora.

Gdzie szukać pomocy?

SYTUACJA, GDY SENIOR OPIEKUJE SIĘ INNYM SENIOREM – MAMĄ, OJCEM, ŻONĄ LUB MĘŻEM, WCALE NIE JEST RZADKA. NIE ZAWSZE WYNIKA Z FAKTU, ŻE MA ON LUB ONA DEMENCJĘ – PROBLEMY OSOBY STARSZEJ MOGĄ MIEĆ INNE PODŁOŻE.

JAK MÓWIĄ IZABELA CYMER I EWĄ DROP ZE STOWARZYSZENIA SYNTONIA, SPECJALISTKI W ZAKRESIE PSYCHOLOGII I GERONTOLOGII ORAZ CZŁONKINIE PREZYDIUM BRANŻOWEJ KOMISJI DIALOGU SPOŁECZNEGO DS. OSÓB STARSZYCH I KOMBATANTÓW, KTÓRE OD 11 LAT WSPIERAJĄ OPIEKUNÓW RODZINNYCH OSÓB STARSZYCH, CZĘSTO SĄ ONE ZWIĄZANE Z NATURALNYMI PROCESAMI, KTÓRE TOWARZYSZĄ NAM WSZYSTKIM W PROCESIE STARZENIA.

Zmiana ról w rodzinie może następować stopniowo, ale może też być to dość nagłe – w wyniku zderzenia z diagnozą demencji bądź niepełnosprawności u rodziców. W obu przypadkach jest trudne dla wielu dorosłych dzieci – wchodząc w rolę opiekunów muszą respektować fakt, że rodzic pozostaje rodzicem. Towarzyszą tej zmianie relacji inne trudności – nikt nas przecież nie uczy, jak prawidłowo opiekować się ludźmi starszymi, jakie zmiany wprowadzić z mieszkaniem, jak sprawować opiekę i chronić jednocześnie swoje zdrowie, psychikę i inne ważne relacje, wreszcie gdzie uzyskać pomoc instytucjonalną.

Tego wszystkiego można dowiedzieć się w Stowarzyszeniu Syntonia, które prowadzi Punkt Informacji i Wsparcia Nieformalnych Opiekunów Ludzi Starszych finansowany przez m.st. Warszawa.

Zakres usług Punktu Informacji i Wsparcia Nieformalnych Opiekunów Ludzi Starszych

Wachlarz usług Punktu jest szeroki. Są to szkolenia prowadzone przez pielęgniarkę i ratownika medycznego na temat prawidłowego wykonywania czynności pielęgnacyjno-opiekuńczych oraz reagowania w sytuacjach nagłych, porady

gerontologa, porady na temat sprawowania opieki.

Specjaliści z Syntonii oferują też wsparcie psychologiczne i psychoterapeutyczne – sprawowanie opieki wiąże się bowiem z bardzo dużym obciążeniem nie tylko fizycznym, lecz także emocjonalnym. Stowarzyszenie również edukuje, jak przebiega starość i co się dzieje, kiedy wchodzimy w rolę opiekunów swoich rodziców, albo innej bliskiej osoby w rodzinie, oraz z jakimi to się wiąże trudnościami. Specjaliści Syntonii pomagają także dotrzeć do intencji, które nami kierują podczas podejmowania decyzji o objęciu opieką rodzica lub innej starszej osoby, oraz ocenić własną sytuację i siły do zostania opiekunką czy opiekunem.

Kiedy zgłosić się po wsparcie?

Po pomoc do Punktu Informacji i Wsparcia najlepiej zgłosić się jak najwcześniej. Nawet jeśli opieka wygląda na początku tak, że robimy zakupy, częściej odwiedzamy i sprawdzamy, czy rodzic zażywa leki.

– Gdy rodzice się starzeją, pojawiają się dwa niebezpieczeństwa. Pierwsze, że dorosłe dzieci zbyt wcześnie przejmą różne obowiązki, z którymi rodzice jeszcze świetnie mogliby sobie radzić, czyli następuje wyręczenie w dobrej wierze. Kiedy chcemy pomóc, czasami skrócić pewne działania, to odbieramy lub ograniczamy rodzicom samodzielność. I tu pojawia się kolejne niebezpieczeństwo związane z tym, że jeżeli zaczynamy pomagać rodzicom, bo widzimy, że sobie z czymś nie radzą, to często umykają nam objawy ostrzegawcze związane z postępującą chorobą. Na przykład mama przestaje gotować – być może zapomniała, ale my to rozumiemy: całe życie gotowała, więc teraz może już nie chce. Albo tata nie zapłacił rachunków, chociaż do tej pory zawsze to robił i myśleliśmy wtedy, że już może nie chce mu się chodzić do na pocztę. I koło się zamyka – sądzimy, że pomagamy, wyręczamy, ale tak naprawdę przyczyny mogą tkwić zupełnie gdzie indziej. I najczęściej właśnie tak jest. To jest dobry moment, żeby przyjść i to skonsultować, porozmawiać. Bo czasem trudno jest samemu wyłapać to rozróżnienie, co wynika z procesu starzenia się, a gdzie pojawia się sygnał ostrzegawczy – mówiła przewodnicząca Branżowej Komisji Dialogu Społecznego ds. Osób Starszych i Kombatantów,

Pamiętaj: idealny opiekun nie istnieje

Są pewne cechy, które pomagają sprawować opiekę: cierpliwość, wyrozumiałość, empatia, wewnętrzny spokój. Dobrze też, jeśli osoba sprawująca opiekę kieruje się nie tylko dobrem podopiecznego, lecz także swoim, bo jeżeli nie będzie tutaj równowagi, to ta opieka bardzo szybko nas wypali. Trudności z radzeniem sobie z emocjami mogą bowiem powodować, że zaczynamy z bezsilności stosować przemoc wobec tej osoby – słowną lub fizyczną.

– *Opiekunowie, którzy do nas przychodzą w ostatniej fazie wypalenia opieką, rzadko się do tego przyznają. Ci, którzy biorą się na odwagę, mają ogromne poczucie winy. Słyszą od nas, że muszą zacząć od tego, żeby zadbać o siebie, bo inaczej ta przemoc się nie skończy* – mówi Ewa Drop, sekretarz Branżowej Komisji Dialogu Społecznego ds. Osób Starszych i Kombatantów, psycholożka i gerontolożka.

– *Kiedy wchodzimy w taką rolę, zawsze warto zadać sobie pytanie: dlaczego to robimy? Wbrew pozorom odpowiedź nie jest oczywista. Często osoby, które przychodzą do nas na warsztaty dla opiekunów rodzinnych, borykają się z przeszłością trudnej relacji z rodzicami. Paradoks polega na tym, że to właśnie one stają się opiekunami dla rodziców. Wydaje mi się, że dobrze byłoby, gdyby każdy wiedział, co nim kieruje, kiedy podejmuje taką decyzję. Miłość, powinność czy obowiązek* – podkreśla Izabela Cymer, psychoterapeutka.

psychoterapeutka Izabela Cymer podczas spotkania Klubu „Pokolen” poświęconego tematyce opieki seniorów nad seniorami.

Warto też zgłosić się, kiedy opiekun czuje, że to już jest dla niego za duże obciążenie, że zaczyna czuć się jak w pułapce, że jest ciągle nerwowy, a opieka zabiera mu życie osobiste. Na pewno takim momentem jest też postawienie diagnozy, głównie diagnozy zespołu otępiennego. Kiedy pojawiają się trudności komunikacyjne, kiedy trochę wchodzimy w rolę rodziców naszych rodziców – również warto przyjść po pomoc do Punktu.

Warto przeczytać

Stowarzyszenie Syntonia wydało poradnik dla opiekunów nieformalnych „Życie z osobą niesamodzielną 60+” dostępny pod adresem:

wsparcieopiekunow.waw.pl/wp-content/uploads/2021/02/Poradnik_dla_opiekunow_2020.pdf

To kompendium praktycznej wiedzy zawiera najważniejsze zagadnienia związane z opieką nad osobą starszą w domu:

- Co robić kiedy stajemy się opiekunem
- Starość i starzenie się – wybrane zagadnienia
- Depresja osób starszych
- Zaburzenia pamięci i demencja – przyczyny, objawy, rodzaje otępień, leczenie
- Trudności w opiece nad chorym z demencją
- Demencja – wskazówki ułatwiające porozumiewanie się z osobą chorą
- Relacja opiekun-podopieczny
- Wspieranie samodzielności i pobudzanie aktywności podopiecznego
- Mieszkanie chorego – jak przystosować otoczenie do potrzeb starszej, chorej osoby
- Pomoc instytucjonalna w opiece nad niesamodzielnym bliskim
- Wybór domu pomocy społecznej lub prywatnego domu opieki
- Transport podopiecznego
- Wybrane kwestie prawne – pełnomocnictwo i ubezwłasnowolnienie
- Wypalenie i depresja opiekuna
- Redukowanie napięcia i skutków stresu – odpowiedzi

Godną polecenia lekturą dla osób opiekującymi się bliskimi chorymi na alzheimera jest także książka Agaty Blachowskiej „Choroba Alzheimera. 45 pomysłów na aktywizację seniorów Poradnik dla opiekunów”. #

Jeżeli temat opieki nad seniorem dotyczy cię, możesz przyjść do Punktu i wspólnie przygotować indywidualny plan opieki, tzn. przegląd tego, z czym ta opieka może się wiązać, na ile jesteś gotowa/gotowy i w jaki sposób wszystko zorganizować.

Dyżury stacjonarne pełnione są w siedzibie Stowarzyszenia Syntonia przy ul. Zielnej 39 (budynek PASTy – metro Świętokrzyska)

w poniedziałki w godz. 9.00-14.00 oraz wtorki i środy w godz. 9.00-13.00 (prosimy o wcześniejsze umawianie się telefoniczne: 792 810 820 lub 792 810 180).

Kontakt e-mail: syntonia@syntonia.org.pl,
wsparcieopiekunow@gmail.com

Więcej informacji na stronie:
wsparcieopiekunow.waw.pl.

TEKST:
MARZENA MICHAŁEK

Seniorze – bądź bezpieczny.

Nie daj się oszukać

STOŁECZNE CENTRUM BEZPIECZEŃSTWA URZĘDU M.ST. WARSZAWY, WE WSPÓŁPRACY Z KOMENDĄ STOŁECZNĄ POLICJI, OPRACOWAŁO I ODDAŁO WŁAŚNIE W RĘCE SENIORÓW KOMPLEKSOWY INFORMATOR, JAK BYĆ BEZPIECZNYM I NIE DAĆ SIĘ OSZUSTOM STOSUJĄCYM CORAZ BARDZIEJ WYRAFINOWANE METODY WYŁUDZANIA PIENIĘDZY. W WYNIKU DZIAŁAŃ PRZESTĘPCÓW OSOBY STARSZE CZĘSTO TRACĄ DOROBK SWOJEGO ŻYCIA. ZACIĄGAJĄ KREDYTY, KTÓRE SPŁACAJĄ PRZEZ WIELE LAT, A DZIECIOM POZOSTAWIAJĄ DŁUGI. INFORMATOR OPISUJE TAKŻE ZASADY BEZPIECZNEGO PORUSZANIA SIĘ W RUCHU DROGOWYM. KOMPENDIUM SKIEROWANE JEST ZARÓWNO DO SAMYCH SENIORÓW, JAK I ICH RODZIN I OPIEKUNÓW.

Informator w wersji elektronicznej można pobrać ze strony: um.warszawa.pl/-/seniorze-nie-daj-sie-oszukać. Format papierowy dostępny jest w Delegaturach Stołecznego Centrum Bezpieczeństwa w poszczególnych dzielnicach: bezpieczna.um.warszawa.pl/delegatury-stolecznego-centrum-bezpieczenstwa.

W informatorze znajdziemy opisy oszustw, a także wyjaśnienie mechanizmów działania przestępców i porady, jak się przed nimi ustrzec. W informatorze opisano szczegółowo następujące oszustwa:

- oszustwo z wykorzystaniem kontaktu telefonicznego: na wnuczka, na policjanta, na funkcjonariusza Centralnego Biura Śledczego Policji (CBŚP), na pracownika banku, na pracownika służby zdrowia i na ofertę medyczną;
- wiadomość tekstowa SMS lub na portalu społecznościowym;
- kradzież lub oszustwo w kontakcie bezpośrednim: wejście do mieszkania pod pretekstem konieczności wykonania pewnych czynności, kradzież podczas oferowania artykułów lub prośby o pomoc, pokaz towaru w mieszkaniu, zaproszenia na pokazy;

- oszustwa z wykorzystaniem internetu: internetowe portale sprzedażowe, zakupy i rezerwacje online.

Poniżej kilka autentycznych przykładów oszustw na osobach starszych, które zostały zgłoszone na policję.

Oszustwa z wykorzystaniem internetu

Przypadek pana Ignacego

Pan Ignacy wystawił komputer na sprzedaż na jednym ze znanych portali. Szybko znalazł się klient. Poinformował, że kupił sprzęt i za niego zapłacił. Twierdził, że pieniądze pan Ignacy może odebrać po wejściu w przesłany link. Po kliknięciu w niego wyświetliła się strona, na której trzeba było podać numer karty płatniczej, konta oraz dane do logowania. Nieświadomy oszustwa pan Ignacy wpisał te informacje. Po kilku godzinach zorientował się, że nie otrzymał zapłaty za sprzedany towar. Okazało się natomiast, że na jego koncie nie ma żadnych pieniędzy. Oszust, który wcześniej wysłał mu link, ukraść wszystkie jego oszczędności.

Modus operandi oszusta

Wystawiasz przedmiot na sprzedaż na portalu internetowym. Oszust, który udaje kupca, wysyła Ci wiadomość. Dopytuje o warunki transakcji i prosi o Twoje dane, może też twierdzić, że kupił przedmiot i za niego zapłacił, a pieniądze odbierzesz po wejściu w przesłany link. Link prowadzi na stronę łudząco podobną do znanych stron sprzedażowych. Uważaj – jest fałszywa. Znajduje się na niej formularz z prośbą o podanie danych Twojej karty i stanu konta lub kwoty za sprzedawany przedmiot. Link może też powodować pobranie groźnego oprogramowania. Za jego pomocą oszust jest w stanie zebrać wiele Twoich danych. Na ich podstawie kradnie pieniądze z Twojego konta.

Zasady postępowania

Nigdy nie klikaj w przesłany link – sprzedaż na portalach internetowych działa na innych zasadach. Bardzo często narzucają one konkretne warunki sprzedaży i nie pozwalają na odstąpienie.

Jeżeli już kliknąłeś w link, nie pobieraj żadnych plików i nie podawaj swoich danych. Gdy jednak z rozędu to zrobisz, nie autoryzuj transakcji. Nawet jeśli otrzymasz SMS z banku. W SMS-ie może pojawić się informacja, że np. autoryzujesz dodanie swojej karty. Nie posługuj się tym kodem! Nie odpisuj oszustowi. Zadzwoń na policję i poinformuj o sytuacji. Skontaktuj się z bliskimi, opowiedz im o przebiegu proponowanej transakcji. Przekaż też tę informację portalowi, na którym sprzedajesz, znajomym czy sąsiadom.

Oszustwo na policjanta

Przypadek pani Kamili

Pani Kamila zawiadomiła komisariat, że mężczyzna dzwoniący na jej telefon stacjonarny podał się za policjanta i poinformował, że jej córka potrafiła kobietę w ciąży i grozi jej za to więzienie. Mężczyzna powiedział, że zgłaszająca musi wpłacić depozyt zabezpieczający, aby córka wyszła na wolność. Zapytał, ile pieniędzy trzyma w mieszkaniu, po czym stwierdził, że niedługo przyjdzie po nie policjantka. Na klatce schodowej pani Kamila przekazała 19 tys. zł obcej kobiecie w wieku ok. 40 lat, która oddaliła się w nieznanym kierunku.

Modus operandi oszusta

Dzwoni osoba, która przedstawia się jako policjant. Bardzo często mówi, że jest z Centralnego Biura Śledczego Policji (CBŚP) lub Centralnego Biura Antykorupcyjnego (CBA). Informuje, że bliska Ci osoba popełniła przestępstwo, ale wystarczy wpłacić odpowiednią kwotę, by wyszła na wolność. Fałszywy policjant oferuje pomoc w bezpiecznym doręczeniu pieniędzy. Umawia się z Tobą na ich przekazanie. Może poprosić też o wręczenie ich zaufanej osobie, np. innemu nieprawdziwemu policjantowi.

Zasady postępowania

Nie wykonuj poleceń oszusta. Nie słuchaj jego obietnic pomocy. Natychmiast się rozłącz i zadzwoń na numer 112. Opowiedz ze szczegółami o rozmowie z osobą, która podawała się za policjanta.

Wiadomość tekstowa SMS lub na portalu społecznościowym

Przypadek pana Witolda

Pan Witold zamówił przesyłkę pocztową, za którą zapłacił. Przesyłka z zakupionymi przedmiotami się opóźniała. Nie kontaktował się jednak ze

sprzedawcą, aby dowiedzieć się, co jest tego powodem. Po kilku dniach otrzymał wiadomość SMS z informacją, że przesyłka nie może być dostarczona ze względu na brak dopłaty niewielkiej kwoty. W wiadomości był podany link, który miał zawierać informacje o powodzie zaległości. Pan Witold kliknął w link. Nie spojrzał jednak wcześniej, kto był nadawcą wiadomości. Był przekonany, że pochodzi ona od firmy, która miała dostarczyć przesyłkę. Po kliknięciu w link wszedł na stronę, która wyglądała jak strona banku. Wykonał zawarte na niej polecenia, podał swoje dane do logowania i zrobił przelew. Niestety, strona była fałszywa. Oszuści wykorzystali podane przez pana Witolda dane i ukradli pieniądze z jego konta.

Modus operandi oszusta

Oszust przesyła informację, która wzbudza Twój niepokój lub zainteresowanie. W wiadomości SMS lub e-mailu umieszczony jest link przekierowujący na przygotowaną przez oszustów stronę internetową. Po kliknięciu w link wchodzisz na nieprawdziwą stronę, która jest podobna do tej Twojego banku. Imituje ona portale szybkich płatności. Często oszuści nakłaniają telefonicznie do korzystania z szybkich płatności, aby natychmiast otrzymać pieniądze, np. za sprzedawane przedmioty. Banki w swoich aplikacjach nie żądają Twoich danych osobowych. Wykorzystują autoryzację operacji zupełnie innego rodzaju.

Zasady postępowania

Nie klikaj w link, który otrzymałeś w wiadomości. Sprawdź, kto jest jej nadawcą. Zweryfikuj informację, którą otrzymałeś: czy składałeś zamówienie, czy czekasz na przesyłkę, czy rzeczywiście masz zaległości w płatnościach, sprawdź w internecie autentyczność nadawcy. Zadzwoń do prawdziwego nadawcy przesyłki, sprzedawcy energii itd. Sprawdź, czy na pewno musisz uzupełnić dane albo dopłacić do usługi. Do weryfikacji wykorzystuj tylko znane Ci kontakty, numery telefonów i adresy e-mailowe. Nie dzwoń na numery podane w podejrzanych wiadomościach.

Kradzież lub oszustwo w kontakcie bezpośrednim

Przypadek pani Anieli

Do mieszkania pani Anieli zapukały dwie kobiety. Powiedziały, że przyszły pomóc w wypełnieniu kwestionariusza, który jest niezbędny do otrzymania wsparcia finansowego. Twierdziły, że →



Warszawa



Seniorze. Babciu, Dziadku...

Nie daj się oszukać. Bądź bezpieczny!



Informator dla seniorów

takie należy się seniorce. Poinformowały, że pojawił się problem z danymi, co powoduje trudności w wypłacie świadczenia. Pani Aniela wpuściła je do mieszkania i zaczęła gromadzić dokumenty, o które prosiły kobiety. Jedna z nich, wykorzystując nieuwagę pani Anieli, przeszukiwała mieszkanie. Po kilku dniach pani Aniela zorientowała się, że została okradzona. Pieniądze były przeznaczone na nagrobek zmarłego męża.

Przypadek pana Kazimierza

Do drzwi pana Kazimierza zapukało dwóch mężczyzn. Powiedzieli, że zostali przysłani przez administrację, aby sprawdzić szczelność w pionach wodnych. Byli ubrani w robocze kombinezony i posiadali torby z kluczami. Pan Kazimierz był w domu sam. Dawno nie wychodził z mieszkania, ponieważ był schorowany. Mężczyźni byli bardzo przyjaźni i miło się z nimi rozmawiało. Ze względu na charakter budynku pionowe wodne znajdowały się w kilku pomieszczeniach. Mężczyźni przemieszczali się po mieszkaniu pana Kazimierza. Cały czas angażowali go w rozmowę albo prosili o pomoc. Gdy żona pana Kazimierza wróciła z pracy, zauważyła, że brakuje pieniędzy, które schowała w szafce kuchennej.

Modus operandi oszusta

Oszust chodzi po klatce schodowej od drzwi do drzwi. Często wcześniej obserwuje miejsca, w których mieszkają osoby starsze, i próbuje do nich wejść. Zdarza się, że wykorzystuje informacje o wsparciu dla seniorów, jakie pojawiają się w mediach. Niekiedy powołuje się też na rzekome ogłoszenia administratorów budynków o planowanych kontrolach. Oszust dzwoni do drzwi mieszkania i czeka, aż go wpuścisz do środka. Próbuje nawiązać z Tobą kontakt. Od tego momentu zaczyna swoją grę. Dla niego jesteś przyszłą ofiarą kradzieży lub oszustwa. Wymyśla sytuację, która ma wzbudzić Twoje zaufanie. Powołuje się na administrację budynku, oferuje Ci różnego rodzaju wsparcie. W wielu przypadkach oszuści przychodzą do mieszkań pod pretekstem pomocy w wypełnieniu deklaracji, która przyspieszy termin wsparcia finansowego albo jest niezbędna do otrzymania pomocy. Może też obiecywać np. tańsze ceny za prąd czy gaz. Kiedy oszust już wejdzie do mieszkania, prosi np. o podanie wody albo pokazanie różnego rodzaju dokumentów. Chce zostać sam w pomieszczeniu. Korzystając z Twojej nieuwagi, kradnie przedmioty, które ma w zasięgu ręki. Jeśli ma okazję, wchodzi do innych pomieszczeń. Szuka wartościowych przedmiotów lub pieniędzy. Zanim wrócisz do pokoju, oszust już zniknie z mieszkania. Możliwe jednak, że będzie kontynuował z Tobą rozmowę. Robi to, aby uśpić Twoją czujność. Nie chce żebyś zauważył, że Cię okradziono. Może prosić Cię o wypełnienie jakiejś deklaracji. W ten sposób zdobędzie Twoje dane i wykorzysta je do zawarcia niekorzystnej umowy albo zaciągnięcia kredytu. Może również poinformować Cię, że do otrzymania pomocy lub wyjaśnienia błędu finansowego w Twojej dokumentacji potrzebuje od Ciebie natychmiastowej wpłaty pieniędzy.

Zasady postępowania

Kiedy usłyszysz dzwonek do drzwi, nie otwieraj ich od razu. Sprawdź przez wizjer lub na monitorze w domofonie, kto stoi za drzwiami. Zweryfikuj tożsamość osoby i cel jej wizyty – aby to zrobić, zadzwoń do instytucji, którą reprezentuje (np. do administratora osiedla lub wspólnoty), i opisz sytuację. Możesz też zadzwonić do członków rodziny lub sąsiadów i poprosić ich o pomoc. Jeśli jesteś sam w domu, poproś tę osobę, żeby przyszła w innym terminie. Postaraj się, aby ktoś bliski był z Tobą podczas umówionej wizyty.

Jeżeli potwierdziłeś dane nieznajomego i cel jego wizyty, ale jesteś sam w mieszkaniu, poproś sąsiadów, żeby przyszedli do Ciebie na czas kontroli. Ty również możesz pomóc sąsiadom i wesprzeć ich swoją obecnością, jeśli Cię o to poproszą. Czytaj na bieżąco ogłoszenia rozmieszczone w Twojej okolicy, bloku lub w pomieszczeniach administracji. Rozmawiaj z sąsiadami na temat tego, co dzieje się w Twojej okolicy. W ten sposób możesz ustrzec się przed zagrożeniami lub ochronić innych przed przestępstwami na ich szkodę. Jeśli wpuściłeś nieznajomą osobę do swojego mieszkania, nie pozostawiaj jej bez nadzoru. Nie przekazuj żadnych pieniędzy, danych czy dokumentów. Aby otrzymać wsparcie z urzędu, nie musisz wypełniać deklaracji i ponosić dodatkowych opłat. Jeśli już przekazałeś komuś pieniądze, zażądaj potwierdzenia – rób to za każdym razem. Po wyjściu nieznanych Ci osób z Twojego mieszkania sprawdź, czy nie brakuje drogocennych przedmiotów, kosztowności lub pieniędzy. Jeśli masz podejrzenie, że zostałeś oszukany lub okradziony, natychmiast powiadom o tym policję i swoich bliskich. **#**

Źródło: Informator dla seniorów. Seniorze, Babciu, Dziadku... Nie daj się oszukać. Bądź bezpieczny!

Aktualne dane pokazujące skalę oszustw metodą „na wnuczka/policjanta”

W 2022 r., w okresie od stycznia do czerwca, stwierdzono **188** oszustw metodą „na wnuczka/policjanta”. W 2023 r., w tym samym czasie, było ich już **218**.

W 2022 r., w okresie od stycznia do czerwca, straty materialne z powodu ww. przestępstw wyniosły **12 028 667 zł**.

W 2023 r., w tym samym przedziale czasowym, było to **11 370 021 zł**.

Ważne telefony:

Ogólnoeuropejski numer alarmowy	112
Policja	997 lub 112
Komenda Stołeczna Policji (KSP) ul. Nowolipie 2	47 723 66 26
Dyżurny KSP	47 723 65 55
Straż pożarna	998 lub 112
Komenda Miejska Państwowej Straży m.st. Warszawy ul. Polna 1	22 596 70 00
Pogotowie ratunkowe	999 lub 112
Wojewódzka Stacja Pogotowia Ratunkowego ul. Poznańska 22	22 525 14 05
Straż miejska	986
Straż Miejska m.st. Warszawy ul. Młynarska 43/45	22 598 68 00
Mazowiecki Urząd Wojewódzki w Warszawie pl. Bankowy 3/5	22 695 69 95
Miejskie Stanowisko Kierowania Stołecznego Centrum Bezpieczeństwa	196 56
Pogotowie Energetyczne E.ON Polska S.A. ul. Wybrzeże Kościuszkowskie 41	22 821 46 46
Pogotowie energetyczne	22 821 31 31 (wew. 2)
Pogotowie gazowe	992



Fot. Pexels, RDNE Stock Project

Niemieccy seniorzy

Jacy są?

ODPOWIEDŹ NA TO PYTANIE JEST TAK ZRÓŻNICOWANA, JAK ZRÓŻNICOWANA JEST NIEMIECKA MENTALNOŚĆ. NIE WOLNO ZAPOMINAĆ, ŻE PRZEZ 33 LATA PO PRZEŁOMIE, PO UPADKU MURU BERLIŃSKIEGO I ZJEDNOCZENIU NIEMIEC, RÓŻNICE W JAKOŚCI ŻYCIA NA TERENIE TEGO KRAJU POZOSTAWAŁY BARDZO WYRAŹNE. CO WIĘCEJ, WCIĄŻ SĄ DOSTRZEGALNE. MÓWIĄC O NIEMIECKICH SENIORACH, WARTO NAWIĄZAĆ DO TZW. LANDÓW ZACHODNICH I NOWYCH LANDÓW PRZYŁĄCZONYCH DO NIEMIEC W 1990 R. CZY ZATEM SENIOR Z BAWARII LUB HESJI JEST TAK BARDZO INNY NIŻ SENIOR



TEKST:
JACEK KONOPKA

Z BRANDENBURGII, BYŁEGO BERLINA WSCHODNIEGO, SAKSONII? OWSZEM, JEST. ŻYCIE W DWÓCH TAK SKRAJNIE RÓŻNYCH SYSTEMACH POLITYCZNYCH, PRZY TAK ODMIENNYCH STANDARDACH, NIEWĄTPLIWIE WPŁYNĘŁO NA POSTRZEGANIE RZECZYWISTOŚCI PRZEZ POKOLENIE WSPÓŁCZESNYCH NIEMIECKICH SENIORÓW.

Seniorzy z byłej Niemieckiej Republiki Demokratycznej i byłej Republiki Federalnej Niemiec są różni. Dlaczego? RFN miała swój plan Marshalla i cud gospodarczy, które przyczyniły się do tego, że dość szybko po 1945 r. w zachodnie progi zawitały dobrobyt i bez troska. Pokolenie lat 50. i kolejne generacje w byłej NRD miały z kolei plan 5-letni, półki sklepowe wypełnione pustką, indoktrynację zamiast demokracji... oraz Ministerstwo Bezpieczeństwa Państwowego (Stasi). Na podstawie obserwacji poczynionych przede wszystkim w najbogatszym landzie Niemiec – Bawarii – oraz w Berlinie i Brandenburgii mogę śmiało zaryzykować stwierdzenie, że Ossi (Niemcy z landów wschodnich) mają do dziś w pamięci cenę, jaką niemieckie społeczeństwo zapłaciło za II wojnę światową po „wyzwoleniu” przez wojska radzieckie. Gwałty na tysiącach kobiet w Berlinie (dzisiejszych seniorkach) oraz odrzucenie elementarnych praw, którymi kieruje się demokracja, wzniesienie muru berlińskiego w 1961 r., a co za tym idzie – rozdzielenie rodzin, czasem w sposób wręcz groteskowy, a jednocześnie tragiczny (brat mieszkał w Berlinie Zachodnim, zaledwie kilka metrów od budynku, w którym mieszkała siostra, lecz już w Berlinie Wschodnim). To wszystko zabrało ówczesnemu pokoleniu 30- i 40-latków nie tylko rodziny, lecz także poczucie bezpieczeństwa, wygenerowało samotność i bezsilność. Takie rzeczy bez wątplenia uczą pokory i doceniania zmian. Seniorzy z byłych landów wschodnich na pewno doceniają te zmiany bardziej niż ci z byłej Republiki Federalnej Niemiec. Wschodni seniorzy stali się bardziej krusi, ale poprzez kruchość – silniejsi. Są też bardziej wrażliwi, otwarci, wdzięczni za najdrobniejsze rzeczy. Rzeczy, które wielu seniorów z byłych landów zachodnich od dawna uznaje za oczywistość. Żyją pełnią życia, cieszą się chwilą, chwytają każdy dzień w podziękowaniu za to. Że okazuje im się szacunek, niezależnie od poglądów politycznych, i mają dostęp do różnicowanej opieki medycznej..

Kogo nazywa się osobą starszą w Niemczech?

Według niemieckich danych statystycznych mianem seniora jeszcze do niedawna określano ludzi powyżej 60. roku życia. Jednak na przestrzeni ostatnich lat pewne kryteria uległy zmianie. Jednym z nich jest obecnie osiągnięcie wieku emerytalnego, czyli 67. roku życia. Osoba, która przechodzi na emeryturę, bywa postrzegana jako starsza, niezależnie od tego, czy uprawia sporty

ekstremalne, czy jest zdana na czyjąś opiekę. Podsumowując: seniorem w Niemczech określamy ludzi mających więcej niż 60-70 lat. Jest to, oczywiście, ustalenie umowne, odnoszące się do tego, czy osoba w wieku 60 lat sama postrzega się jako seniora/seniorkę, i ponadto zależne od tego, kto nazywa ją starszą seniorem. Inaczej będzie to wyglądało w przypadku dziecka, nastolatka, inaczej – w przypadku lekarza pierwszego kontaktu, jeszcze inaczej – w przypadku nieco zazdrosnej sąsiadki, która mając np. 55 lat z trudem akceptuje fakt, że pani w wieku 65 lat żyje o wiele intensywniej niż ona sama. Owo umowne ustalenie jest jednak dość powszechne w całych Niemczech, niezależnie od podanych przykładów.

Jak wygląda system opieki w Niemczech?

Nie bez powodu niemieckie zapotrzebowanie na opiekę, w tym – co warto podkreślić – całodobową opiekę domową, jest najwyższe spośród wszystkich krajów europejskich. W Niemczech mieszka 18,4 mln osób, które osiągnęły lub przekroczyły 65. rok życia. Tym samym procentowo ludzie w wieku 65+ stanowią aż 22 proc. całej populacji. Zapotrzebowanie na opiekę jest zatem ogromne. A zasoby – wciąż niewystarczające. I nie mówimy tutaj tylko o zamożności społeczeństwa, chociaż i ten fakt odgrywa istotną rolę. O ile bowiem w Niemczech 90 proc. rodzin jest w stanie pozyskać środki na zapewnienie swoim bliskim opieki domowej, o tyle w Polsce sytuacja jest wręcz odwrotna. W Niemczech, nawet w landach mniej zamożnych, większość rodzin może sobie pozwolić na zagwarantowanie rodzinie opieki domowej, zachowując tym samym czynność zawodową. Nie bez znaczenia pozostają oczywiście takie czynniki, jak budżet domowy, wysokość emerytury czy renty seniora, ale też dofinansowanie opieki domowej, dziennej czy całodobowej w domach opieki lub w tzw. wspólnotach mieszkaniowych dla samodzielnie funkcjonujących seniorów. W Niemczech każdy rodzaj opieki jest dofinansowywany. Wysokość dopłaty zależy jedynie od rodzaju opieki i stopnia niepełnosprawności seniora (tzw. *Pflegegrad*, stopień niepełnosprawności 1-5).

Służba zdrowia nie dla seniorów

Największym problemem niemieckich seniorów są problemy zdrowotne. Czy tamtejszy system staje na wysokości zadania? Niestety, często nie. Biurokracja i niekompetentni lekarze głoszący uwagi typu: „No, 18 lat to pan już nie ma” to dość powszechne



zjawiska godzące w godność seniorów. Dodatkowo bywają oni przytłoczeni procedurami, które ciągną się w nieskończoność, a dotyczą nierzadko banalnych spraw. Negatywne podobieństwa z naszym krajem można dostrzec w takich dziedzinach, jak: służba zdrowia w zakresie geriatry, oporne przyznawanie stopnia niepełnosprawności, oczekiwanie miesiącami na termin u lekarza specjalisty i tygodniami na tzw. wizyty domowe.

Senior wykąpany i najedzony to szczęśliwy senior?

Niemieccy seniorzy pogodzeni z chorobą czy różnymi dolegliwościami najbardziej cierpią z powodu samotności w rodzinie. To relacje, które są często dosyć powierzchowne. Niemieckie rodziny cenią sobie prywatność – zapewniają opiekę bliskim, mając na to wystarczające środki finansowe, ale jednocześnie odmawiają im ciepła i bliskości.

Niemieccy seniorzy odwzajemniają uśmiech sąsiada, delektują się drobnymi rzeczami, biorą aktywny udział w wydarzeniach kulturalnych i towarzyskich, chodzą do filharmonii, kina, czytają – ku zdumieniu młodych ludzi – książki i gazety w metrze. Lecz to wszystko nie jest w stanie wypełnić ich poczucia samotności w tłumie i pośród rodziny, której beztroska, a nawet obojętność, to niemiecka wersja angielskiego *my home is my castle* (mój dom jest moją twierdzą – przyp. red.).

Przy odrobinie szczęścia w opiece domowej, mając u boku empatyczną osobę, odzyskują wiarę w to, że są jeszcze ludzie, których interesuje ich byt. W większości padają jednak ofiarami rutynowych wizyt tzw. *Pflegedienst* (opieki społecznej), przy czym i ci „profesjoniści” dość często nie są zbyt ofiarni, choć chlubią się, że wybrali zawód z powołania.

System opieki nad seniorami: empatia na taśmie, banerze i bajerze

Największe zdumienie, a nawet przerażenie, budzą, poza nielicznymi wyjątkami, niemieckie domy opieki całodobowej.

Drezno, 2022 r.: przed pewnym domem opieki domowej wisi ogromny baner. Na nim uśmiechnięty personel, górnotłone hasła: radość, empatia, niezawodność, bezpieczeństwo, jak w domu. Wejście bezwzględnie obnaża rzeczywistość. Tempo. Tempo taśmowe. Jeśli słyszymy, że między godzinami 6.30 a 8.00 „do zrobienia” jest

20 podopiecznych (na zmianie składającej się z trzech osób), to włosy stają dęba. Owszem, pani Müller jest w znacznym stopniu samodzielna, lecz pan Müller cierpi na paraliż lewostronny, cukrzycę, inkontynencję i demencję. Trzeba poświęcić mu pół godziny, więc 19 osób czeka w kolejce. Lub na odwrót: mniej absorbujący seniorzy obsługiwani są w pierwszej kolejności, podczas gdy wspomniany pan Müller zostaje na koniec. Stąd bezustanna rotacja w niemieckich całodobowych domach opieki. Wykwalifikowany personel nie dotrzymuje kroku wymogom. Nerwowe wywlekanie podopiecznego z łóżka z niezmiennymi pieluchomajtkami, pomiar cukru na toalecie (to nie żart), powierzchowna poranna toaleta i bieg na przełaj z wózkiem seniora, który musi zdążyć na śniadanie na 8.00 lub ewentualnie 8.04. To nie opieka, to rutyna.

Pogodni, radośni i sentymentalni

Czy niemieccy seniorzy są pogodni? W ogromnej większości tak. Cechuje ich również doskonałe poczucie humoru, co obala stereotyp naburmuszonego Niemca. Nierzadko posiadają też niezwykle dar doprowadzania do łez swoją ciętą, bystrą, trafną i przemyconą między wierszami ripostą.

Zdecydowanie (wbrew temu, co mówią statystyki i sondaże) preferują spędzanie wolnego czasu (a tego im nie brakuje) aktywnie: nordic walking, długie spacery, imprezy z innymi seniorami, np. w domach opieki dziennej, bliższe i dalsze podróże. Bardzo lubią czytać, ale też biorą udział w wydarzeniach kulturalnych, a nawet w koncertach rockowych. Delektują się przyrodą przy filiżance kawy. W zimowe wieczory spędzają czas głównie przed telewizorem, wiosną i latem przesiadują w przydomowych ogródkach albo na działkach (szczególnie w Berlinie, żadne inne miasto nie ma tak dużo ogródków działkowych). Pielęgnują swoje zainteresowania w urozmaicony sposób.

Niemieccy seniorzy nie próbują cofać wskazówek zegara. Chętnie przeglądają zdjęcia przypominające im najszczęśliwsze chwile. Żyją tu i teraz. Gdy bywają sentymentalni (a bywają), to dlatego, że uważają, że warto jest pielęgnować wspomnienia, mieć coś bardzo osobistego, coś, czego nie zabierze im sąsiad, lekarz, rodzina czy pielęgniarz. #

ĆWICZ Z NAMI UMYSŁ!

Aktywności fizyczna i społeczna stanowią nieodłączną część profilaktyki zdrowia umysłu. Poznając ludzi, nowe miejsca, kulturę i obyczaje, nasz mózg ciągle pracuje i stymulowanych jest wiele funkcji poznawczych. Zatem podróżujemy, poznawamy i trenujemy! Zapraszamy do zabawy! #

Ćw.
2

Symbole

Paryż ma wieżę Eiffla, Rzym – Koloseum, Warszawa – Zamek Królewski. Miasta mają swoje symbole – znane i lubiane przez mieszkańców i turystów. Zgadnij, o jakie miasto chodzi.

FONTANNA NEPTUNA, STOCZNIA,
DWÓR ARTUSA – _____

SUKIENNICE, KOPIEC KOŚCIUSZKI,
NOWA HUTA – _____

SZKOŁA FILMOWA, PAŁAC POZNAŃSKIEGO,
UL. PIOTRKOWSKA – _____

RATUSZOWE KOZIOŁKI, ZAMEK CESARSKI,
TARGI – _____

Ćw.
1

Podróż palcem po mapie

Wpisz nazwy województw.
Zaznacz te, w których już byłeś.



- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 9. _____ |
| 2. _____ | 10. _____ |
| 3. _____ | 11. _____ |
| 4. _____ | 12. _____ |
| 5. _____ | 13. _____ |
| 6. _____ | 14. _____ |
| 7. _____ | 15. _____ |
| 8. _____ | 16. _____ |

Ćw.
3

Państwa-miasta

Zapewne większość z nas kojarzy popularną grę towarzyską państwa-miasta, polegającą na wyszukiwaniu słów z różnych dziedzin, rozpoczynających się na zadaną literę. Poniżej skrócona wersja tej gry. Wpisz odpowiednie wyrazy.

KATEGORIA	NA LITERĘ „A”	NA LITERĘ „K”	NA LITERĘ „W”
państwo			
miasto			
rzeka			
góra			
roślina			
zwierzę			
zawód			
sławny człowiek			

Krzyżówka

część Obwodnicy Elapowej Centrum		dzielnica z Gołabkami umiśniony pan	Marino, piosenkarz pomaga chorym		mroźna pora roku meritum sprawy		Irena, występowała w Teatrze Narodowym	niewielka łódź	część meczu na korcie ... Duncan		Węgiel, piosenka	furman dostawca		opuszczenie autobusu ZTM	taśma klejąca	matka Perseusza potrawa wigilijna	
				3							5						
z ulicy Piwna								7				Jolanta, aktorka filmowa i radiowa		13			
szczytowy moment										smak cytryny silne przeżycia						1	
niejeden w „Lunie”						brat Posejdona Teatr im. S. Jaracza			10			przymilne kotki na parkiecie					
dawny rozpuszczalnik Mikotaj z „Wojny i pokoju”					tester trzeźwości czeskie „tak”							4	Cyganka z „Chaty za wsią”				system górski w Azji
					córka Zeusa w menu siwka			Reagan							góra Zeusa	Paweł, trenował Legię	
Dorian z tytułu powieści Wilde’a		proszek do drukarki Bartłomiej, aktor						staropolski pan ... García Bernal					łóżko na statku ... West, aktorka		11		
pajęczak lub skorupiak				12				dawna nazwa nart			mieszkaniec Malezji rzeka w Bazylii Czarna Woda						
... Kross, niemiecki piłkarz					występowała w Teatrze Komedia						8			prawy dopływ Odry			
w parze z wiktem na wyższy szczebel	9								przywódca powstania w getcie				2				
					wysoka gorączka z majaczeniem									połski film kryminalny z 1992 r. w reżyserii Władysława Pasikowskiego			

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

6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	----	----	----	----

Na dobry humor



Rys. Dariusz Pietrzak

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

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

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



5 Warszawska Olimpiada Seniorów

22 - 23 września 2023 r.

22 września 2023 r.

GÓRKA SZCZĘŚLIWICKA

zjazd na nartach

ul. Dawska 22, godz. 10.00 - 12.00

OŚRODEK HUTNIK

tenis ziemny - eliminacje

ul. Marymoncka 42, godz. 13.00

CRS BIELANY

pływanie, bieganie, brydż, szachy

tenis stołowy - eliminacje i finał

ul. Lindego 20, od godz. 13.00

23 września 2023 r.

IMPREZA FINAŁOWA

OŚRODEK HUTNIK

Stołeczne Centrum Sportu
AKTYWNA WARSZAWA

ul. Marymoncka 42, godz. 9.00 - 16.00

- strzelanie z łuku,
- ergometry wioślarskie,
- strzelanie z broni pneumatycznej,
- pchnięcie kulą,
- skok w dal,
- tenis ziemny - finał

Wstęp wolny

Zapisy przez stronę foxter-sport.pl/v-warszawska-olimpiada-seniorow-2023

Program dostępny na stronie www.tkkfchomiczowka.waw.pl

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

