

Warszawski Miesięcznik Seniorów

Październik 2023 #7 (53)

#POKOLENIA

Magazyn bezpłatny

ISSN: 2657-4012



**MOKOTÓW
DLA SENIORÓW**

**CZY STAROŚĆ
JEST ZABAWNA?**

**ĆWICZENIA
PRZY PATELNI**

SZTUKA REAGOWANIA NA PRZEMOC

1



2



**Czy wiesz co oznacza ten znak?
- POMÓŻ MI!**

Jeśli jesteś świadkiem przemocy lub widzisz,
że senior/seniorka pokazuje ten znak

REAGUJ! ZADZWOŃ NA 112



ALEKSANDRA LAUDAŃSKA
REDAKTOR NACZELNA



Fot. Pexels, Andres Ayrton

Kwestia decyzji

O siem lat temu oglądałam w telewizji śniadaniowej rozmowę z Urszulą Dudziak. Dziennikarka powiedziała, że zazdrości 72-letniej artystce energii.

Ta odparła zdecydowanie: – *To kwestia decyzji.*

Jesteśmy sumą wyborów, które podejmujemy każdego dnia. Efekty tych wyborów kumulują się. Można zdecydować, że zje się kolejny serniczek przed telewizorem albo że założy się buty, weźmie kijki i pójdzie na godzinny intensywny spacer. Po roku takich powtarzalnych decyzji organizm wystawi nam rachunek: cukrzyca i coraz gorsze zdolności motoryczne lub lepsze zdrowie, siła i mobilność.

Tak jest z naszymi wszystkimi wyborami – ich skutków często doświadczamy po czasie. Dotyczy to codziennych decyzji, które stają się w pewnym momencie nawykami (średni czas

wyrabiania nawyku to, według badań, 66 dni), dotyczy ważnych życiowych wyborów, dotyczy też będzie wyborów parlamentarnych, które odbędą się 15 października.

Badanie Ipsos wykazało, że wśród kobiet najbardziej zmotywowane do wzięcia udziału w wyborach są panie po 60. roku życia – aż 80 proc. chce zagłosować (wspaniale!). W młodszych grupach wygląda to dużo gorzej – tylko połowa kobiet deklaruje udział w wyborach. Dlatego powstała, apolityczna kampania edukacyjna *Kobiety na wybory*. Wy też motywujcie bliskie sobie osoby do wypowiedzenia się przy urnach wyborczych. Motywujcie wszystkich, którzy nie wierzą w sens głosowania, młodszych i starszych – każdy głos się liczy. Skutki tych wyborów, wcześniej czy później, odczujemy wszyscy. #



Zaglądnijcie do nas! Piszcie! Znajdźcie nas na Facebooku:
facebook.com/miesiecznikpokolenia, i na stronie: cam.waw.pl/pokolenia.



Fot. Barbara Wizimirska

31 Czy starość jest zabawna?

01 Od redakcji

WYWIAD

03 Twórzmy przyszłość, pamiętając o przeszłości

WARSZAWA SENIORALNA

06 Po co nam budżet obywatelski?

WARSZAWSKA RADA SENIORÓW

08 Wieści

ZBLIŻENIE NA DZIELNICĘ

10 Mokotów dla seniorów

KULTURA

15 Alchemia piękna

SZLAKIEM MURALI

17 Rysunek na... ścianie

18 Wydarzenia dla seniorów

PORADNIK SENIORA

20 Utrata dokumentów może oznaczać kłopoty

ZDROWIE

22 Transplantacja może uratować życie

24 Badać się czy czekać, aż samo przejdzie?

AKTYWNIE

26 Ćwiczenia w kuchni

FELIETON

28 Starość dobrej jakości

WARSZAWA SENIORALNA

30 Zatrzymać czas.
Wystawa fotogramów seniorów z Białołęki

FELIETON

31 Czy starość jest zabawna?

SENIOR ZA GRANICĄ

33 Kanadyjski system emerytalny

TRENING PAMIĘCI

35 Ćwicz z nami umysł!

ROZRYWKA

36 Krzyżówka

REALIZACJA:

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

e-mail:

pokolenia@camnowolipie.pl

www.facebook.com/miesiecznikpokolenia

www.cam.waw.pl

www.senioralna.um.warszawa.pl/pokolenia

RADA PROGRAMOWA:

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

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

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

Aleksandra Laudańska, *członek*

REDAKCJA:

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

REDAKTOR NACZELNA:

Aleksandra Laudańska

REDAKTOR:

Marzena Michałek

KOREKTA:

Dagmara Deska

SKŁAD, DTP:

Jerzy Laudański

DRUK:

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

NAKŁAD: 12 tys. egz.

WYDAWCA:

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



instytucja wsparcia
społecznego miasta
stołecznego Warszawy

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

Okładka: Barbara Fiałkowska, fot. Sebastian Mintus, Silver Models; Pexels, Zeeshan Sultan

➔ **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



ROZMAWIAŁA:
MARZENA MICHAŁEK



Fot. Urząd m.st. Warszawy

TWÓRZMY PRZYSZŁOŚĆ, PAMIĘTAJĄC O PRZESZŁOŚCI

O INWESTYCJACH, PLANACH I WSPARCIU, A TAKŻE O UWZGLĘDNIANIU CZYNNEGO UCZESTNICTWA WSZYSTKICH GRUP SPOŁECZNYCH W TWORZENIU PRZYSZŁOŚCI STOLICY, ROZMAWIAM Z RAFAŁEM TRZASKOWSKIM, PREZYDENTEM M.ST. WARSZAWY.

Podczas naszego spotkania w maju 2020 r. rozmawialiśmy o apokalipsie postpandemicznej. Wydawało się, że – pomijając popandemiczny dług zdrowotny – powoli wychodzimy na prostą. Niestety, w lutym 2022 r. wybuchła wojna w Ukrainie. Na ile Warszawa poradziła sobie z ponad 100-tysięczną grupą uchodźców pozostającą tutaj na stałe?

Rzeczywiście, ostatnie lata to pasmo nieoczekiwanych wyzwań na naprawdę dużą skalę. Gdy kończyła się pandemia związana z COVID-19, wybuchła wojna w Ukrainie. Do Warszawy w bardzo krótkim czasie przybyły setki tysięcy osób, szczególnie kobiet i dzieci. Z dnia na dzień

musieliśmy zorganizować punkty recepcyjne i noclegowe oraz miejsca w szpitalach. Poza tym chcieliśmy pomóc naszym przyjaciołom, którzy zostali w Ukrainie, dlatego organizowaliśmy zbiórki najpotrzebniejszych produktów. Warszawiacy pokazali wtedy, jak wielkie mają serca, a co każdemu, kto uczestniczył w zbiórce, jeszcze raz dziękuję. Ogromną pomoc okazały też organizacje pozarządowe, na czele z UNICEF-em, które albo same aktywnie włączały się w miejskie działania pomocowe, albo przekazywały nam fundusze na organizację wsparcia dla uchodźców. Obecnie wielu Ukraińców wróciło do swojej ojczyzny, ale my ani na chwilę nie zapominamy o tych, którzy zostali. Kilkanaście tysięcy ukraińskich dzieci uczęszcza do warszawskich szkół – zapewniamy im pomoc ukraińskich nauczycieli oraz wsparcie psychologiczne. Wciąż prowadzimy też punkty pobytowe, potrzebujących obejmujemy pomocą społeczną, pomagamy wejść na polski rynek pracy, m.in. poprzez naukę języka polskiego.

25 maja Rada m.st. Warszawy przyjęła dokument *Polityka senioralna m.st. Warszawy*. Co jest według pana, oprócz uporania się ze zdrowiem po pandemii, najważniejszą



rekomendacją do działań na rzecz seniorów w stolicy?

Zależy mi na tym, żeby seniorzy jak najaktywniej uczestniczyli w życiu miasta, rozwijali swoje zainteresowania i odkrywali nowe pasje, dbali o kondycję, ale i spotykali się z młodszymi pokoleniami. Dlatego rekomendacje zachęcające do aktywizacji seniorów zdecydowanie są bliskie mojemu sercu. Już teraz zapraszam wszystkich do Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”, które ma bardzo bogatą ofertę zajęć, a w niedalekiej przyszłości – do kolejnych tego typu placówek na Białołęce i Ochocie. Naprawdę atrakcyjną ofertę dla seniorów mają też dzielnice, w tym dzielnicowe domy kultury. Warto tam regularnie zaglądać, by ciekawie spędzać czas.

Z niezwykle ciepłym odbiorem w środowisku senierek spotkała się informacja o otwarciu WIZK. To chyba pierwszy w Polsce całkowicie niezależny miejski instytut, który jest w stanie zapewnić diagnostykę wszystkim kobietom – od dziewczynek po seniorki. To także, obok rozbudowy Szpitala Bielańskiego, druga tak poważna inwestycja w zdrowie warszawianek. Czy miasto planuje otwarcie podobnych miejsc dla panów? Polacy w tej chwili najczęściej w Europie umierają na raka prostaty i ten trend się zwiększa, m.in. z powodu opóźnionej diagnostyki.

W ciągu ostatnich kilku lat przeznaczyliśmy na zdrowie blisko 1 mld zł z budżetu miasta. Na tę gigantyczną kwotę składają się wydatki związane m.in. z budową Szpitala Południowego, rozbudową Szpitala Bielańskiego, modernizacją Szpitala Wolskiego, modernizacją SOR w Szpitalu Czerniakowskim i utworzeniem Warszawskiego Instytutu Zdrowia Kobiet. Te pieniądze przekazaliśmy również na budowy nowych przychodni czy zakupy specjalistycznego sprzętu medycznego. Wszystko po to, aby zapewniać mieszkańcom Warszawy najlepszą opieką medyczną oraz komfortowe warunki pracy dla kadry, która pracuje w miejskich szpitalach i przychodniach. Dane dotyczące raka prostaty wśród mężczyzn w Polsce są zatrważające. To przede wszystkim efekt niewystarczającej profilaktyki, spóźnionej diagnozy, dlatego będziemy chcieli stworzyć programy profilaktyczne dla mężczyzn. Chcemy w ten sposób przełamać tabu i zachęcać jak najszerzej do badań. Do tego wykorzystamy cały nasz samorządowy potencjał, nie tylko szpitali miejskich, ale przede wszystkim leczenia otwartego. Mężczyźni ze stwierdzonym nowotworem, podobnie jak inni pacjenci onkologiczni, mają prawo do szybkiej ścieżki onkologicznej tzw. DiLO. Zdrowie naszych seniorów leży nam na sercu,

dlatego kolejny rok kontynuujemy również bardzo ważny program zdrowotny, który finansujemy ze środków miasta: *Grypa 65+*. Choć aurę mamy jeszcze letnią, to już dziś zachęcam do szczepień przeciw grypie – tak, jak w kolejnych edycjach, można to zrobić przez cały sezon wzmożonej liczby infekcji na grypę, czyli od września do marca. Profilaktyka zachorowań przeciw grypie jest również bardzo ważna w czasie kolejnych fal zachorowań na COVID-19.

ZALEŻY MI NA TYM, ŻEBY SENIORZY JAK NAJAKTYWNIEJ UCZESTNICZYLI W ŻYCIU MIASTA, ROZWIJALI SWOJE ZAINTERESOWANIA I ODKRYWALI NOWE PASJE, DBALI O KONDYCJĘ, ALE I SPOTYKALI SIĘ Z MŁODSZYMI POKOLENIAMI.

Warszawa tworzy system wsparcia dla seniorów od lat. Mamy już kilka przestrzeni międzypokoleniowych, np. CAM „Nowolipie”, programy, takich jak *Złota rączka* czy *Zaloguj i pomagaj*, Warszawskie Dni Seniora, Olimpiadę Seniorów, miejsca przyjazne seniorom, Centrum Usług Społecznych, teraz WIZK, aktywny program *Opieka wytchnieniowa 2023*, system szczepień. Wciąż jednak brakuje nam geriatrów i oddziałów geriatrycznych. Według ostatnich rekomendacji PAN w Polsce powinno być min. 3 tys. geriatrów oraz 100-120 oddziałów geriatrycznych. Jak obecnie wygląda to w Warszawie?

Przygotowujemy się do wdrożenia przepisów o szczególnej opiece geriatrycznej, ale w tym miejscu warto zwrócić uwagę, że lekarzy geriatrów brakuje w całej Polsce. Ponieważ obserwujemy, że z roku na rok rośnie zapotrzebowanie na długoterminowe usługi opiekuńczo-lecznicze dla osób starszych i przewlekle chorych, które nie wymagają hospitalizacji, już dziś działamy na rzecz warszawskich seniorów i systematycznie zwiększamy liczbę placówek, które zapewniają opiekę medyczną na najwyższym poziomie. SCOL, czyli Stołeczne Centrum Opiekuńczo-Lecznicze, posiada obecnie blisko 800 miejsc opieki długoterminowej w trzech lokalizacjach w Warszawie. Dwa lata temu uruchomiliśmy na terenie SCOL nowy pawilon medyczny dla 170 pacjentów (jego koszt to ponad 33 mln zł), a dziś czekamy na zakończenie budowy kolejnego nowoczesnego domu opieki długoterminowej dla seniorów, gdzie będzie dostępnych ponad 190 miejsc. Podopieczni SCOL będą mieli zagwarantowaną całodobową opieką wykwalifikowanego personelu, leczenie i profesjonalną pielęgnację oraz rehabilitację.

Budynek będzie przystosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnościami i znajdują się w nim m.in. komfortowe pokoje jedno- i dwuosobowe z łazienkami, nowoczesne sale rehabilitacyjne, strefa wypoczynku dla pacjentów, sale terapii zajęciowej. Całkowity koszt inwestycji to blisko 50 mln zł, a pierwsi pacjenci trafią do nowej placówki jeszcze w tym roku.

Ustawa o zatrudnieniu i przeciwdziałaniu bezrobociu definiuje osobę bezrobotną jako tę, która nie osiągnęła wieku emerytalnego. Zgodnie z nią wsparcie nie przysługuje kobietom w wieku 60 lat i mężczyznom w wieku 65 lat. Ustawa promuje ageizm. Z powodu pandemii wiele starszych osób przeszło na wcześniejszą emeryturę, ale część z nich bardzo chciałaby wrócić na rynek pracy. Nie bardzo może. Jakie działania podejmuje miasto, by zachęcić nie tyle samych seniorów, ile pracodawców, by zatrudniali osoby dojrzałe?

W Warszawie bezrobocie jest na bardzo niskim poziomie, jednak rzeczywiście powroty na rynek pracy po przerwie nie są łatwe. Z myślą o seniorach, którzy są zainteresowani aktywnością zawodową, prowadzimy Senioralne Biuro Karier. Biuro pośredniczy w kontaktach między seniorami a pracodawcami. Osobne działania kierujemy do przedstawicieli młodszych pokoleń – tu jako przykład można podać warszawski program darmowych żłobków, który oferujemy jako jedyny samorząd w Polsce. Dzięki takiej formie wsparcia rodzice mogą wrócić na rynek pracy, bez wydawania niemałych sum na profesjonalną opiekę nad ich pociechami.

**PARTYCYPACJA SPOŁECZNA,
CZYLI UCZESTNICZENIE MIESZKANEK
I MIESZKAŃCÓW W ŻYCIU MIASTA,
JEST GŁĘBOKO ZAKORZENIONA
W WARSZAWIE. DOTYCZY
TO RÓWNIEŻ SENIORÓW.**

Na ile realizowane w mieście projekty uwzględniają partycypację seniorów w życiu publicznym?

Partycypacja społeczna, czyli uczestniczenie mieszanek i mieszkańców w życiu miasta, jest głęboko zakorzeniona w Warszawie. Dotyczy to również seniorów. Przede wszystkim w naszym mieście działa Warszawska Rada Seniorów, powołana właśnie po to, by być głosem tej grupy społecznej, reprezentować ją i razem z nami działać na rzecz najstarszych mieszkańców stolicy. Gorąco zachęcam do uczestniczenia w jej pracach. Również inne narzędzia partycypacji, takie jak budżet obywatelski czy konsultacje społeczne, są tak zaprojektowane, by umożliwić seniorom

korzystanie z nich. Na przykład mają formę nie tylko internetową – można z nich w pełni korzystać również bez komputera, smartfonu i internetu, jeśli ktoś woli taką tradycyjną formę. To jednak nie znaczy, że nie zachęcamy seniorów do sięgania po nowoczesne rozwiązania, wręcz przeciwnie: organizujemy zajęcia przybliżające seniorom cyfrowy świat, prowadzimy punkty cyfrowego wsparcia seniora. W Warszawie, by działać na rzecz swojej okolicy i innych mieszkańców – niezależnie od wieku – wystarczą chęci, trochę wolnego czasu i ciekawe pomysły.

Wyobraźmy sobie, że zakłada pan kombinezon geriatryczny i zaczyna poruszać się w nim po Warszawie. Czy stolica jest dobrym miejscem do życia dla seniora?

Jak najbardziej. W Warszawie systematycznie likwidujemy bariery architektoniczne. Nasi drogowcy dostosowują miejskie ulice do potrzeb nie tylko osób starszych, ale także rodziców z wózkami czy osób z niepełnosprawnościami ruchu. Odbywa się to np. poprzez obniżanie krawężników, wykonywanie podjazdów tam, gdzie dotychczas były tylko schody, instalowanie poręczy, jeśli nie było ich wcześniej. Wymieniamy pojazdy komunikacji miejskiej na takie, do których łatwo wejść, w których można komfortowo i bezpiecznie podróżować niezależnie od stopnia sprawności ruchowej. Adaptujemy mieszkania komunalne do szczególnych potrzeb również osób starszych, realizujemy program budowy wind w budynkach, w których takiego udogodnienia dotychczas nie było. Seniorzy mieszkający na wyższych piętrach, a mający trudności z poruszaniem się, dzięki windom mogą w końcu pójść na spacer, na zakupy czy do lekarza – bez widma wspinaczki po schodach. Całość dopełniają przepiękne parki, w których można odpocząć podczas spacerów i nacieszyć się zielenią w mieście.

Jak zachęciłby pan seniorów do aktywnego uczestnictwa w nadchodzących wyborach? Również w charakterze mężów zaufania i obserwatorów społecznych?

Nie ma nawet odrobiny przesady w stwierdzeniu, że zbliżające się wybory parlamentarne, to najważniejsze wybory od czasów tych z 1989 r. To wybory o wolności i o tym, w jakim kraju będziemy żyć my wszyscy, a przede wszystkim nasze dzieci i wnuki. Z myślą o osobach z niepełnosprawnościami ruchu, poruszających się na wózkach, organizujemy specjalistyczny miejski transport do lokalu wyborczego i z powrotem. Usługa jest całkowicie darmowa. Zgłoszenia przyjmujemy do 12 października. Zachęcam wszystkich, nie tylko seniorów, do udziału w wyborach. Głosowanie to przede wszystkim ogromny przywilej. Nie pozwólmy innym zdecydować za nas. Liczy się ten, kto głosuje. #



TEKST:

ANNA JANTOS

CENTRUM KOMUNIKACJI SPOŁECZNEJ

Po co nam budżet obywatelski?

NIE ZAMYKAJMY SIĘ W CZTERECH ŚCIANACH – SENIORZY +60, +70, +80 – ĆWICZMY – TAKI TYTUŁ NOSI JEDEN ZE ZWYCIĘSKICH PROJEKTÓW BUDŻETU OBYWATELSKIEGO W DZIELNICY MOKOTÓW NA 2024 R.

W UZASADNIENIU INICJATYWY JEJ AUTORKA PISZE: „MODEL AKTYWNEGO, DZIAŁAJĄCEGO SENIORA STAJE SIĘ NA OSIEDLU NORMĄ! TĘ NORMĘ CHCEMY UTRZYMAĆ, BO NIC NIE DZIEJE SIĘ OD RAZU I AUTOMATYCZNIE”. A SKORO MAMY W MIEŚCIE BUDŻET OBYWATELSKI, TO DLACZEGO WARSZAWSCY SENIORZY NIE MIELIBY Z TEGO SKORZYSTAĆ?

Jest 2015 r. Realizację zwycięskich pomysłów pierwszej edycji budżetu obywatelskiego dochodzą do skutku. Na Mokotowie przy spokojnej muzyce, z uwzględnieniem profilaktyki wieku dojrzałego, ćwiczą dwie grupy pań i panów: 50+ i 60+. Wszystko to w ramach projektu *Dojrzały fitness*. Z biegiem lat stopniowo zwiększa się liczba osób głosujących na kontynuację tej inicjatywy. Wzrasta liczba uczestników zajęć. Pojawia się też oferta dla osób w wieku 70+ i 80+. Proponowane na zajęciach aktywności są uzależnione od predyspozycji uczestników. Zapisy są otwarte dla wszystkich chętnych – nie tylko seniorów. Determinacja i konsekwencja osób zgłaszających projekty oraz głosujących na nie mieszkańców – godna podziwu!

Budżet obywatelski 2024 – realizacje

W przyszłym roku podobne zajęcia odbędą się również na Mokotowie. Pilates, zdrowy kręgosłup, zumba i ćwiczenia rehabilitacyjne prowadzone będą na terenie Szkoły Podstawowej nr 3 im. Dzieci Powstania Warszawskiego przy ul. Gościńiec 53. Oferta dotyczy okresu od lutego do listopada, z wyłączeniem okresu wakacyjnego. Zajęcia sportowe (zumba, aqua zumba oraz stretching), umożliwiające udział osób z niepełnosprawnościami, będą również realizowane w przyszłym roku na Bemowie.



Fot. Anna Troszczyńska

Zwycięski projekt budżetu obywatelskiego *Bezpłatne zajęcia sportowe dla mieszkańców Warszawy* startuje w marcu 2024 r. Zapisy prowadzone będą internetowo i telefonicznie. Informacja pojawi się na stronie internetowej dzielnicy Bemowo. Natomiast w dzielnicy Włochy seniorzy będą mogli skorzystać z ćwiczeń gimnastycznych, spacerów nordic walking i innych aktywności w ramach projektu *Zdrowo i na sportowo – cały rok zajęcia sportowe dla mieszkańców dzielnicy na powietrzu i w salach: callanetics, zdrowy kręgosłup, pilates, joga, gimnastyka dla seniorów, aerobik, boks, nordic walking, tai chi*. Z kolei w Rembertowie realizowana będzie inicjatywa *Aktywne lato w Domu Kultury „Wygoda”* – bezpłatne zajęcia fitness, w ramach której odbywać się będą: poranna gimnastyka, pilates i TBC. Szczegóły dotyczące zgłoszeń będzie można uzyskać w urzędach dzielnic na początku 2024 r.

Nie samym sportem żyje senior

Budżet obywatelski to nie tylko sport, lecz także wiele projektów kulturalnych. Od kilku edycji, dzięki inicjatywom mieszkańców, powiększają się zbiory publicznych bibliotek. W ostatnich latach śródmiejska biblioteka publiczna przy ul. Marszałkowskiej 9/15 zyskała dzięki projektom *Zbiory dla bibliotek* ponad 23 tys. nowych książek papierowych i ok. 3,5 tys. sztuk książek mówionych, a do tego filmy, płyty muzyczne i gry. Mieszkańcy zdecydowali w tegorocznym głosowaniu, że również w przyszłym roku biblioteka zyska nowe zbiory. Zwycięski projekt na 2021 r. *Nowości wydawnicze dla Biblioteki Publicznej im. W.J. Grabskiego w Dzielnicy Ursus m.st. Warszawy* pozwolił zaopatrzyć dzielnicowe placówki w beletrystykę i literaturę

popularnonaukową. Podobną inicjatywę wybrali w głosowaniu mieszkańcy dzielnicy Bemowo. W ramach realizacji na 2022 r. projektu *Zakup audiobooków, filmów i e-booków do bemowskiej biblioteki* dzielnicowe wypożyczalnie i czytelnie zyskały nowe e-zbiory.

Biblioteki są miejscami, w których odbywają się również wydarzenia kulturalne i edukacyjne. Dzięki budżetowi obywatelskiemu warszawianki i warszawiacy mogli w ubiegłym roku skorzystać z wielu warsztatów, zajęć artystycznych oraz spotkań autorskich. Liczne głosy mieszkańców sprawiły, że w przyszłym roku w żoliborskich bibliotekach będą miały miejsce prelekcje i wykłady o tematyce podróżniczej, zajęcia z twórczego pisanie i prelekcje dotyczące bezpiecznego korzystania z internetu. Odbędą się też imprezy okolicznościowe, takie jak: Europejskie Dni Solidarności Międzypokoleniowej oraz Warszawskie Dni Seniora. Każdy mieszkaniec będzie mógł zapisać się na konkretne wydarzenie. A wszystko to za sprawą zwycięskiego projektu *Senior w bibliotece*.

Wydarzenie międzypokoleniowe

Ze środków budżetu obywatelskiego zrealizowano na przestrzeni lat liczne wydarzenia międzypokoleniowe. Pikniki, potańcówki, koncerty, musicale i przedstawienia teatralne. Przyszły rok również będzie bogaty w tego typu atrakcje. Szykuje się sporo bezpłatnych i ogólnodostępnych wydarzeń, m.in. w Rembertowie. Zwycięskie projekty na 2024 r. to np.: *Cykl koncertów, przedstawień teatralnych, warsztatów i rodzinnych pikników w Domu Kultury „Rembertów”* oraz *W 80 dań dookoła świata – cykl bezpłatnych warsztatów kulinarnych*. Na stronie Domu Kultury „Rembertów” wraz z początkiem 2024 r. pojawią się informacje o zapisach na zajęcia z projektowania ubrań, wikliniarstwa, renowacji mebli, zielarstwa i aktorstwa. Z kolei Dom Kultury „Wygodna” będzie prowadził nabór na wegańskie i wegetariańskie warsztaty kulinarne.

Senior cyfrowy

Od kilku edycji pojawia się pośród zwycięskich projektów propozycja zajęć komputerowych, których celem jest zapobieganie cyfrowemu wykluczeniu osób starszych. W ramach projektów *Cyfrowy senior* z 2021 r. oraz *Senior XXI wieku – kurs obsługi komputera dla mieszkańców w wieku 65+* z 2022 r. warszawscy seniorzy mogli wziąć udział w nauce języka obcego w formie e-learningu oraz przyswoić wiedzę z zakresu obsługi komputera.

Zajęcia prowadzone były w niedużych grupach, w przyjaznej i integrującej atmosferze.

Mała architektura z BO

Efekty budżetu obywatelskiego to też nowa, tzw. mała, architektura (kosze, ławki, donice) oraz obiekty budowlane. W ubiegłym roku na warszawskiej Sadybie do skarpy na Skwerze Ormiańskim przyszedł przeszklony budynek wkomponowany w krajobraz – Międzypokoleniowe Miejsce Spotkań, które mogło powstać dzięki zwycięskiej inicjatywie mieszkańców. Dzisiaj przestrzeń ta należy już do grona Miejsc Aktywności Lokalnej (MAL). Odbywają się tam wernisaże, koncerty i warsztaty. Podobna inicjatywa została zrealizowana w 2015 r. Międzypokoleniowa Klubokawiarnia przy ul. Anielewicza 3/5 do dziś działa prężnie i jest miejscem wielu ciekawych spotkań, przyjaznym seniorom. W ciągu ostatnich dziewięciu lat warszawianki i warszawiacy zyskali wiele nowych elementów małej architektury. Na skwerach przy ulicach pojawiły się ławki i parki kieszonkowe, pozwalające na odpoczynek i relaks. Obecnie realizowany jest projekt na 2023 r. *800 ławek dla Warszawy*, który zakłada zamontowanie ławek (z podłokietnikami i bez) w lokalizacjach określonych na podstawie aktualnych potrzeb osób starszych.

Przyjemne i bezpieczne spacerowanie

Efekty realizacji pomysłów mieszkańców widoczne są również w miejskich parkach, gdzie pojawiają się ścieżki mineralne i nowoczesne oświetlenie. W ubiegłym roku nad Jeziorkiem Kamionkowskim powstała nowa ścieżka mineralna, zgodnie z założeniami pomysłu *Alejki w parku Skaryszewskim – kontynuacja, więcej zieleni i wygodna nawierzchnia*. Obecnie trwają prace poprawiające stan nawierzchni w dalszej części znanego warszawiakom „Skaryszaka”, ale nie tylko tam. Podobne zmiany pojawią się jeszcze w 2023 r. w Forcie Bema oraz w parku Nad Balatonem. Spacerowanie staną się tam przyjemniejsze i bezpieczniejsze.

Po co nam więc budżet obywatelski? Po to, by w mieście żyło się lepiej. By zacieniać ulice i skwery, rozbetonowywać, by nazywać i realizować potrzeby mieszkańców, by wyrównywać szanse, by walczyć z wykluczeniem. I na koniec, aby korzystać z efektów. Warto pomyśleć już dziś, czego brakuje w naszej okolicy. Nowa edycja budżetu obywatelskiego rusza w grudniu, a jej hasło przewodnie brzmi: *Zgłaszam – głosuję – korzystam.* #



Wieści z WRS

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

Szanowni Państwo,

rok szkolny rozpędził się już na dobre – 14 października obchodzimy Dzień Edukacji Narodowej i z tej okazji przekazujemy byłym i aktualnym pedagogom oraz pracownikom oświaty wyrazy uznania i wiele serdeczności.

Wrzesień obfitował w liczne wydarzenia senioralne. To był piękny czas spotkań w całej Warszawie, za co składamy wielkie podziękowania władzom miasta, dzielnic i seniorom.

Bardzo istotny był dla nas 29 września – odbyła się wówczas pierwsza uroczysta sesja Warszawskiej Rady Seniorów i rad dzielnicowych. Zapoczątkowaliśmy dobrą tradycję rozmowy z władzami Warszawy o naszych sprawach.

Przed nami ważny obywatelski obowiązek – 15 października wybory do parlamentu. Korzystajmy ze swoich praw i zadecydujmy o naszej wspólnej przyszłości przy urnach wyborczych.

20 października spotkamy się z organizacjami pozarządowymi na II Forum Środowisk Senioralnych.

Za nami:

- ➔ 31 sierpnia na sesji Rady Miasta została przyjęta uchwała w sprawie zmiany statutu WRS.
- ➔ 29 sierpnia odbyła się uroczysta sesja WRS w sali Skłodowskiej w PKiN. Podczas sesji Dorota Malinowska-Grupińska, przewodnicząca Rady Miasta, wręczyła odznaczenia „Zasłużony dla Warszawy”, a przewodnicząca Warszawskiej Rady Seniorów – odznakę „Przyjaciół Warszawskiej Rady Seniorów”.
- ➔ 30 sierpnia odbyło się VII posiedzenie Warszawskiej Rady Seniorów.
- ➔ Warszawskie Dni Seniora rozpoczęły się 22 września Olimpiadą Seniorów (relacja w listopadowym numerze „Pokoleń”), a 30 września bardzo licznie uczestniczyliśmy w Korowodzie Seniorów, który wyruszył o godz. 12.00 z pl. Bankowego i przeszedł ul. Marszałkowską i Świętokrzyską do parku Świętokrzyskiego, gdzie przez wiele godzin trwał Jarmark Kreatywności. Na naszym

stoisku prezentowaliśmy rady seniorów i ich pracę. Tegoroczną grafikę Warszawskich Dni Seniora zaprojektowała Irena Wuttke-Miszcza, przewodnicząca Ursynowskiej Rady Seniorów. Relacja dostępna na naszej stronie internetowej i profilu na FB. Zapraszamy!

- ➔ 21 września odpowiadaliśmy wspólnie na pytanie: „Czy robotyzacja i automatyzacja zmieniają rynek usług opiekuńczych? Jak technologie pomagają w opiece nad seniorami?”. Wzięliśmy udział w konferencji *Technologie w opiece nad seniorami*.

Przed nami lub w trakcie:

- ➔ Zgodnie z obowiązującą sytuacją prawną obecna WRS kończy kadencję 11 października. Mamy nadzieję, że niezwłocznie po tej dacie WRS zostanie powołana w nowym składzie, a każda dzielnicowa rada seniorów na nowo wybierze i oddeleguje do nas swojego przedstawiciela. W sprawie różnorodnych opinii prawnych, związanych ze zmianą przepisów, WRS wystosowała pismo do Biura Prawnego Urzędu m.st. Warszawy.

Warszawa jest fajna

- ➔ 11 października spotkamy się na ostatnim posiedzeniu aktualnej Warszawskiej Rady Seniorów. Koniec kadencji WRS to czas, aby podziękować wszystkim, którzy oddawali czas i serce sprawom seniorów, i przekazać rekomendacje następnej Warszawskiej Radzie Seniorów – w trosce o dobrą kontynuację podjętych działań.
- ➔ Trwa 9. edycja konkursu „Miejsce Przyjazne Seniorom 2023”. Czekamy na dobrze umotywowane wnioski zgłaszające miejsca, które są przyjazne seniorom oraz posiadają specjalną ofertę adresowaną do osób starszych. Wspólnie zadbajmy o jakość wniosków. Szczegóły na stronie: wsparcie.um.warszawa.pl.
- ➔ 20 października zapraszamy na II Forum Środowisk Senioralnych. Zapisać można się poprzez formularz zgłoszeniowy na stronie wrs.waw.pl lub e-mailowo: rada@wrs.waw.pl.

Polecamy spacerować „Fajna Warszawa”, podczas których możecie odkrywać nieoczywiste punkty na mapie stolicy: sztukę i miejsca kultury, urokliwe przestrzenie parkowe, różnorodność wiślanych brzegów, architekturę, obszary do uprawiania sportów miejskich.

„Fajna Warszawa” to 12 map z trasami spacerowymi i dla mieszkańców, i dla osób goszczących w naszym mieście. Masz znajomych w Warszawie, którzy przyjechali z innych stron Polski, Europy, świata? Weź ich ze sobą na spacer! Przygotowane mapy zapraszają naszych sąsiadów i sąsiadki do uczestnictwa w życiu miasta, szukania ulubionych miejsc, budowania relacji z ludźmi i ze stolicą, wartościowego spędzania czasu wolnego. Opisy tras i miejsc dostępne są w języku polskim, angielskim i ukraińskim.

„Fajną Warszawę” znajdziecie tutaj: fajnawarszawa.online. #

Brzytwa Andrzeja

– JESTEM STARY. MOŻE NIE AŻ TAK, JAK JOHN WAGNER, BOHATER OPOWIADANIA MARKA TWAINA, KTÓRY DOPIERO MAJĄC PONAD SETKĘ, DOSTAŁ OD SWOICH RODZICÓW ZGODĘ NA POŚLUBIENIE PANNY, Z KTÓRĄ OD LAT OSIEMDZIESIĘCIU BYŁ ZARĘCZONY, ALE JEDNAK STARY. TAK ROZPOCZYNA SIĘ PILCHOWSKI FELIETON ANDRZEJA ZAWADZKIEGO, NASZEGO REDAKCYJNEGO KOLEGI, KTÓRY TRAFIŁ LUB – KIEDY TO CZYTACIE – JUŻ TRAFIŁ NA ŁAMY TYGODNIKA „POLITYKA”.

Dlaczego pilchowski i skąd ta prestiżowa publikacja? Andrzej od lat cieszy nas w swoich pokoleniowych tekstach ciętą frazą i, jak Pilch, raczy doskonałą w swojej lapidarności pointą. Nie było zatem nic zaskakującego w tym, że ten dar i szatańską genialność tej umiejętności dostrzegli jurorzy Ogólnopolskiego Konkursu Literackiego na

felieton „O Brzytwę Pilcha”, który odbywał się w dniach 1-11 września w Kielcach w ramach festiwalu „Pociąg do Literatury. III Festiwal Herlinga-Grudzińskiego”. Warto zaznaczyć, że szacowne jury wybrało felieton Andrzeja i Doroty Maliny spośród 298 prac nadesłanych z całej Polski. Andrzejowi pogratulował sam Jerzy Baczyński, redaktor naczelny tygodnika „Polityka”, dziękując mu za ironię i dystans.

My, współtworzący z Andrzejem #POKOLENIA, serdecznie gratulujemy tego wyjątkowego wyróżnienia! Wieloletnia współpraca z Andrzejem zaowocowała nie tylko świetnymi felietonami, lecz także wieloma arcyciekawymi tekstami o niezwykłych mieszkańcach stolicy, warszawskich muralach czy o mało znanych faktach historycznych. Serdecznie dziękujemy!

Felietonu Andrzeja Zawadzkiego pt. *Na wnuczka. To jest metoda* szukajcie w najbliższych wydaniach tygodnika „Polityka”. #

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

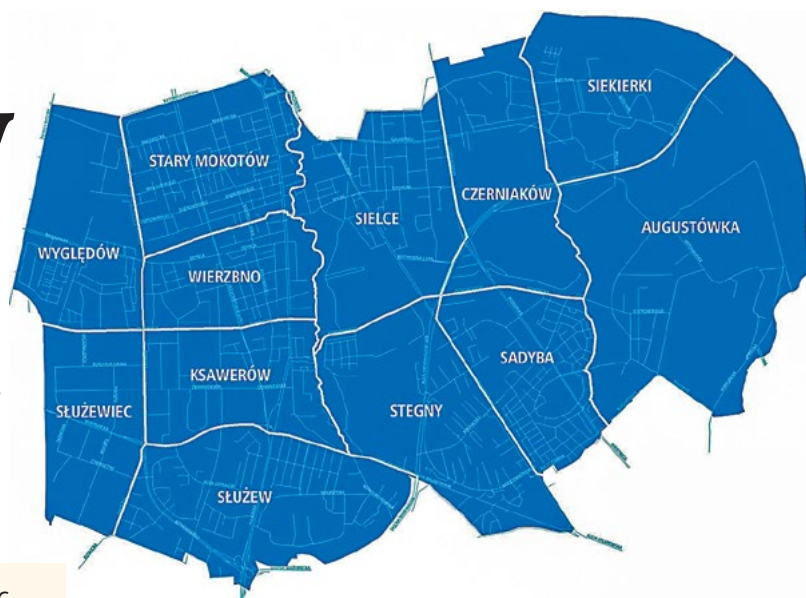
Wcześniej należy się umówić: **509 830 267**.

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.

Mokotów dla seniorów



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

– Mokotów to jedna z pięciu najstarszych dzielnic Warszawy, w której seniorzy stanowią ok. 30 proc. mieszkańców. Działają tu liczne organizacje zrzeszające osoby starsze i kombatantów. Mamy trzy uniwersytety trzeciego wieku oraz kilka klubów seniora. Dla władz dzielnicy seniorzy są bardzo ważną grupą społeczną. Urząd Dzielnicy Mokotów stara się wspierać inicjatywy skierowane do osób starszych poprzez m.in.: dotacje dla organizacji pozarządowych, własne programy społeczne, kulturalne i sportowe, wsparcie lokalne oraz organizacyjne. Chcemy, aby oferta była coraz bogatsza i obejmowała większą grupę osób, a dzielnica stawiała się miejscem przyjaznym seniorom. Zależy nam również na tym, aby zajęcia dla ludzi starszych odbywały się w różnych częściach dzielnicy – blisko ich miejsca zamieszkania. Na bieżąco staramy się analizować potrzeby seniorów i na nie odpowiadać – mówi Rafał Miastowski, burmistrz dzielnicy Mokotów.

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy Mokotów

Wydział prowadzi program *Aktywny i bezpieczny senior*, w ramach którego odbywają się następujące zajęcia: aqua aerobik i nauka pływania, nordic walking, gimnastyka dla seniorów, zajęcia muzyczno-taneczne, plastyczne, itp.

Dane teleadresowe:

ul. Marynarska 19A
tel.: 22 32 54 581
e-mail: igomza@um.warszawa.pl
www.mokotow.um.warszawa.pl

Rada Seniorów Dzielnicy Mokotów (w organizacji)

Rada jest zespołem reprezentującym seniorów dzielnicy Mokotów, ciałem doradczym i konsultacyjnym. Członkowie diagnozują potrzeby osób starszych zamieszkałych na terenie dzielnicy i współpracują z organizacjami seniorskimi.

Dane teleadresowe:

ul. Woronicza 44A
tel.: 22 44 36 770
e-mail: rsmokotow@gmail.com

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy Mokotów i Rada Seniorów Dzielnicy Mokotów

Urząd Dzielnicy Mokotów, wraz z lokalną radą seniorów, organizują wspólne projekty: *Mokotowski senior w drodze* oraz *Cyfrowy senior na Mokotowie*.

Dane teleadresowe:

ul. Woronicza 44A
tel.: 22 44 36 770
e-mail: mokotow.woronicza@um.warszawa.pl
www.mokotow.um.warszawa.pl

Punkty Informacyjno-Konsultacyjne ds. Uzależnień i Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie

Z poradnictwa PIK mogą skorzystać osoby: w trudnej sytuacji rodzinnej, przeżywające kryzys, uzależnione lub z problemem uzależnienia wśród bliskich, doświadczające przemocy w rodzinie lub świadkowie przemocy w rodzinie – w tym także seniorzy.

PIK oferuje wsparcie m.in.: psychologa, prawnika, specjalistów ds. uzależnień oraz przemocy w rodzinie. Konsultacje są bezpłatne. Wizyta powinna być poprzedzona zapisem telefonicznym w godz. 8.00-16.00.

Dane teleadresowe:

ul. Marynarska 19A
tel.: 22 44 36 747, 22 44 36 749
ul. Gagarina 27
tel.: 22 44 36 772

Mokotowskie Centrum Integracji Mieszkańców (MCIM) przy Wydziale Spraw Społecznych i Zdrowia dla Dzielnicy Mokotów

Centrum oferuje: e-pracownię, studio rekreacyjno-sportowe (siłownia), SREBRNĄ KUŹNIĘ – Uniwersytet – Drugiego i Trzeciego Wieku, nieodpłatną pomoc prawną, rozpoznawanie i leczenie depresji i/lub uzależnień, gimnastykę, qigong, brydża dla zaawansowanych, warsztaty wokalne, taniec towarzyski oraz inne jednorazowe wydarzenia.

Dane teleadresowe:

ul. Woronicza 44A

tel.: 22 44 36 770

e-mail: mokotow.woronicza@um.warszawa.pl

www.facebook.com/Mokotowskie.Centrum.Integracji.Mieszkancow/wall/

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

Ośrodek proponuje: gimnastykę usprawniającą w wodzie, nordic walking, zumbę, wydarzenie *Marsz po zdrowie* oraz *Bal seniora* organizowany wspólnie z Urzędem Dzielnicy Mokotów.

Dane teleadresowe:

ul. Olkusa 3, lok. 16

tel.: 22 325 46 05

e-mail: sekretariat@osirmokotow.waw.pl

www.sport.um.warszawa.pl/waw/osir-mokotow

Ośrodek Pomocy Społecznej

OPS pomaga osobom (w tym seniorom) i rodzinom znajdującym się w trudnej sytuacji życiowej, spowodowanej chorobą, ubóstwem, uzależnieniami lub przemocą domową.

Prowadzi także Dzienny Dom Pomocy Społecznej (ul. Wiktorska 83/87, tel.: 22 844 50 09, godz. 8.00-16.00), który zapewnia osobom starszym: opiekę w ciągu dnia (od poniedziałku do piątku), dwa posiłki dziennie, pomoc pielęgniarstwa i konsultacje lekarza internisty. Dom prowadzi zajęcia: aktywizujące fizycznie i ruchowo, rytmiczne, rekreacyjne, komputerowe, muzykoterapię i samokształcenie. Dział Pomocy Specjalistycznej (ul. Bartłomieja 3, tel.: 22 852 61 30, godz. 8.00-16.00) świadczy m.in. poradnictwo rodzinne i psychologiczne oraz interwencję kryzysową dla seniorów. W OPS działa także wolontariat senioralny polegający na pomocy w codziennych czynnościach.

Dane teleadresowe:

ul. Fałęcka 10

tel.: 22 849 44 66

e-mail: sekretariat@opsmokotow.pl

www.opsmokotow.pl

Klub Seniora – Centrum „Łowicka”

Spotyka się w Mokotowskim Centrum Integracji Mieszkańców na zabawy taneczne, koncerty, imprezy okazjonalne, spotkania tematyczne,



Senioralia 2023

Fot. Grzegorz Śnioch

wycieczki krajoznawcze oraz próby wokально-muzyczne zespołu klubowego „Sonata”.

Dane teleadresowe:

ul. Woronicza 44A

tel.: 22 443 67 70, 660 617 131

e-mail: b.korczynska@lowicka.pl

www.lowicka.pl/zajecia/

Klub Seniorki i Seniora w Domu Kultury „Dorożkarnia” Siekierki 60+

W programie m.in.: wykłady o kulturze, sztuce współczesnej, zdrowiu i urodzie, warsztaty i spotkania organizowane wspólnie z Muzeum Narodowym w Warszawie, spacer po Siekierkach, oprowadzania z przewodnikiem po wystawach w galeriach i muzeach, wyjścia do teatru i kina, poznawanie i zwiedzanie pracowni malarskich oraz **śniadania sąsiedzkie**.

Dane teleadresowe:

ul. Siekierkowska 28

tel.: 22 841 91 22, 505 920 254

e-mail: damian.kalita@dorozkarnia.pl

www.dorozkarnia.pl

Służewiecki Klub Seniora w Domu Kultury „Kadr”

Klub stanowi inicjatywę oddolną seniorów – zajęcia i program ustalany jest wedle potrzeb. Spotkania odbywają się w czwartki, godz. 15.00-18.00.

Dane teleadresowe:

ul. Rzymowskiego 32

tel.: 787 086 401

e-mail: m.kuczynska@dkkadr.waw.pl

www.dkkadr.waw.pl/zajecia

Retro Akademia w Domu Kultury „Kadr”

Akademia proponuje m.in.: pilates gold, malarstwo i rysunek, gimnastykę, zumbę gold, qigong, taniec towarzyski i stretching.

Dane teleadresowe:

ul. Rzymowskiego 32

tel.: 22 843 88 81 (wew. 200), 787 086 396

e-mail: k.cieslak@dkkadr.waw.pl,

repcja@dkkadr.waw.pl, info@dkkadr.waw.pl

www.dkkadr.waw.pl

Klub Seniora „Służewiak” w Spółdzielni Mieszkaniowej „Służew nad Dolinką”

Klub oferuje m.in.: zajęcia ruchowe, plastyczne, teatralne, brydża, koncerty, wydarzenia artystyczne, prelekcje, warsztaty, spektakle teatralne, spotkania autorskie i przedświąteczne, Dzień Seniora, tematyczne imprezy okolicznościowe, bibliotekę i czytelną.

Zapisy wyłącznie dla członków SM „Służew nad Dolinką”.

Dane teleadresowe:

ul. Mozarta 1
tel.: 22 543 92 00, 519 828 537
e-mail: a.pietruszka@smsnd.pl
www.smsnd.pl
www.facebook.com/smsnd1/

Klub Seniora „ASTER” w Ośrodku Kultury „Forma” SBM „Politechnika”

Klub proponuje m.in.: spotkania przy kawie i herbacie, koncerty, zajęcia artystyczne, spotkania z artystami.

Dane teleadresowe:

ul. Żuławskiego 4/6
tel.: 22 848 00 02, 509 057 742
e-mail: ok-forma@sbm-politechnika.pl
www.facebook.com/osrodekforma/about/

Klub Seniora MSM „Energetyka” w Ośrodku Edukacji Kulturalnej „Sadyba”

Klub oferuje m.in.: zajęcia stałe, imprezy artystyczne, prelekcje, warsztaty, pokazy, spotkania z ciekawymi ludźmi, spotkania przedświąteczne, tematyczne imprezy okolicznościowe, wycieczki, wieczorki taneczne i koncerty oraz bibliotekę.

Dane teleadresowe:

ul. Korczyńska 6
tel.: 22 642 59 08, 608 554 398
e-mail: oek.sadyba@msmenergetyka.pl
www.oeksadyba.msmenergetyka.pl

Klub Seniora „Optymiści” w Ośrodku Kultury „Aktywne Stegny”

Klub proponuje m.in.: brydża, naukę obsługi urządzeń mobilnych, kursy komputerowe, gimnastykę dla seniorów, ćwiczenia pamięci i punkt cyfrowego wsparcia.

Dane teleadresowe:

ul. Barcelońska 1
tel.: 513 418 223
e-mail: info@okas.pl
www.okas.pl

Towarzystwo Mokotowskiego UTW

UTW oferuje m.in.: wykłady, naukę języków, warsztaty psychologiczne, ćwiczenia komputerowe, zajęcia ruchowe, wyjścia do kina i teatru, spotkania świąteczne, spacer z przewodnikiem, wycieczki.

Dane teleadresowe:

ul. Woronicza 44A, pok. 15B
e-mail: mutw@op.pl
www.tmu3w.pl

Towarzystwo Warszawskiego UTW

Towarzystwo proponuje m.in.: wykłady, spotkania, seminaria, naukę języków, gimnastykę, basen, wycieczki, warsztaty pamięci, warsztaty komputerowe, koncerty i imprezy kulturalne.

Dane teleadresowe:

ul. Łowicka 21
tel.: 22 881 00 72
e-mail: wutw@wp.pl
www.wutw.waw.pl

UTW SGH w Warszawie

UTW oferuje m.in.: wykłady, taniec, gimnastykę, naukę języków, warsztaty, treningi pamięci, szkolenia komputerowe, seminaria psychologiczne, wycieczki i brydża. Zajęcia odbywają się w siedzibie UTW – Szkole Głównej Handlowej w Warszawie (al. Niepodległości 162).

Dane teleadresowe:

Sekretariat
ul. Rakowiecka 24, budynek A, lok. 104 (I piętro)
tel.: 22 564 98 10, 885 252 505
e-mail: utw@sgh.waw.pl
www.utwsgh.waw.pl

Oddział Rejonowy Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów – Warszawa Mokotów

Oddział proponuje m.in.: wsparcie w formie samopomocy, żywnościowe, spotkania stacjonarne, prelekcje, wykłady, wycieczki, wyjścia do teatru i kina, zapomogi i porady emerytalno-rentowe. Wydaje też zaświadczenia na ulgowe przejazdy PKP. Na terenie dzielnicy Mokotów działają koła terenowe: nr 9 (ul. Rzymowskiego 35) i nr 14 (ul. Elsnera 32).

Dane teleadresowe:

ul. Skolimowska 4
tel.: 22 849 06 62
e-mail: pzerii10@wp.pl

Partnerstwo Lokalne „Stary Mokotów”

Partnerstwo podejmuje m.in. działania na rzecz osób i opiekunów rodzinnych osób z otępieniem, w tym z chorobą Alzheimera. Dąży do stworzenia grupy reprezentującej interesy tego środowiska, np. do utworzenia Dziennego Domu Pomocy Społecznej na terenie Mokotowa.

Dane teleadresowe:

tel.: 22 32 54 581
e-mail: igomza@um.warszawa.pl
www.facebook.com/PartnerstwoLokalneStaryMokotow

Partnerstwo „Moje Sielce”

Partnerstwo proponuje m.in. potańcówki dla seniorów oraz warsztaty z: twórczego pisanie, tworzenia makram i improwizacji teatralnej.

Dane teleadresowe:

Teatr Baza
ul. Podchorążych 39
tel.: 690 044 744
e-mail: mcwyl@um.warszawa.pl
www.facebook.com/mojesielce.dolnymokotow/

Fundacja „Bo Warto”

Fundacja oferuje m.in.: zajęcia sportowo-rekreacyjne dla osób w wieku 60+ z Siekierok i okolic, fitness dla seniorów, zumbę, nordic walking.

Dane teleadresowe:

ul. Batalionu AK „Bałtyk” 7, lok. U3
tel. 602 120 554, 602 228 732, 22 400 86 46
e-mail: biuro@fundacijabowarto.pl,
zarzad@fundacijabowarto.pl
www.fundacijabowarto.pl

Stowarzyszenie Pomocy Psychologicznej „Syntonia”

Stowarzyszenie proponuje m.in.: treningi pamięci, wykłady specjalistyczne, konsultacje psychologiczne. Do rodzin i opiekunów osób starszych, w tym osób z zaburzeniami pamięci, demencją, chorobą Alzheimera, skierowane są m.in.: warsztaty tematyczne, grupy wsparcia, wykłady, seminaria, konsultacje indywidualne i webinary, a także telefon wsparcia dla rodzinnych opiekunów osób starszych: 792 810 820. Zajęcia na Mokotowie odbywają się w Mokotowskim Centrum Integracji Mieszkańców przy ul. Woronicza 44A.

Dane teleadresowe:

ul. Zielna 39
tel.: 792 765 779, 792 890 810, 792 765 603
e-mail: syntonia@syntonia.org.pl
www.syntonia.org.pl

Stowarzyszenie Kulturalne „Bliżej Tradycji i Kultury”

Stowarzyszenie proponuje m.in.: zajęcia teatralne, z psychologiem, warsztaty mydlarskie. Spotkania odbywają się w Mokotowskim Centrum Integracji Mieszkańców przy ul. Woronicza 44A.

Dane teleadresowe:

ul. Kobuza 30
tel.: 501 090 543
e-mail: arsverbum@gmail.com
www.sbtb.pl

Stowarzyszenie „W Stronę Marzeń”

Stowarzyszenie oferuje m.in.: warsztaty *Sztuka w samo południe* i *Aktywność nie idzie spać na emeryturze* oraz wieczorki kulturalne przy muzyce. Spotkania odbywają się w Klubokawiarni „Alternatywy” przy ul. Puławskiej 130.

Dane teleadresowe:

ul. Bełdan 11/9
tel.: 530 158 732
e-mail: kontakt@wstronemarzen.pl
www.facebook.com/swstronemarzen/

Stowarzyszenie „Aktywni dla Stegien”

Stowarzyszenie proponuje różne warsztaty i spotkania. Spotkania odbywają się w sali przy ul. Idzikowskiego 2, kl. V, lok. 111.

Dane teleadresowe:

ul. Kwiatowa 20
tel.: 792 232 162
e-mail: grzesiekgnas@gmail.com

Fundacja Kobiet „Dobrawa”

Fundacja oferuje warsztaty i treningi umiejętności społecznych dla seniorów oraz konsultacje indywidualne. Spotkania odbywają się w Ośrodku Edukacji Kulturalnej „Sadyba” MSM „Energetyka” przy ul. Korczyńskiej 6.

Dane teleadresowe:

ul. Rolna 179/1
tel.: 600 944 108, 22 642 59 08, 608 554 398
e-mail: xeniatyminska@gmail.com
www.fundajakobietdobrawa.org.pl

Koło Dzielnicowe Warszawa Mokotów Związku Kombatantów Rzeczypospolitej Polskiej i Byłych Więźniów Politycznych

Związek otacza opieką swoich członków oraz pozostałych po nich wdowców i wdowy w zakresie spraw socjalnych i zdrowotnych. Popularyzuje i utrzuca pamięć dziejów walk niepodległościowych, dba o patriotyczną i obywatelską postawę oraz otacza opieką miejsca pamięci narodowej. Siedziba znajduje w Mokotowskim Centrum Integracji Mieszkańców przy ul. Woronicza 44A.

Dane teleadresowe:

tel.: 606 281 813

Stowarzyszenie „Pi-stacja”

Stowarzyszenie proponuje cykl spotkań z twórcami z Sadyby oraz interaktywne spotkania kreatywne przygotowane i prowadzone przez Grupę Leaderską 60+. Spotkania odbywają się w Międzypokoleniowym Miejsu Spotkań na Skwerze Ormiańskim.

Dane teleadresowe:

tel.: 604 677 048
e-mail: biuro@pi-stacja.org
www.pi-stacja.org

Teatr Baza

Teatr proponuje m.in. zajęcia gimnastyczne i potańcówki międzypokoleniowe.

Dane teleadresowe:

ul. Podchorążych 39
tel.: 510 053 140
e-mail: biuro@teatrbaza.pl
www.teatrbaza.pl

Klub Sportowy „Hand to Hand 1”

Klub proponuje zajęcia taneczno-gimnastyczne, np.: zumbę, latino, zdrowy kręgosłup. Zajęcia odbywają się w Centrum Handlowym Land przy ul. Wałbrzyskiej 11.

Dane teleadresowe:

ul. Bacha 26, lok. 1003

tel.: 601 365 763

e-mail: taniec@handtohand.pl

www.handtohand.pl

Klubokawiarnia „Pora na Seniora”

Klubokawiarnia proponuje m.in.: gimnastykę, warsztaty, recitale, dyskusyjne kluby książki, spotkania okazjonalne (urodziny, święta, sylwester itp.).

Godziny otwarcia: pon.-pt., godz. 10.00-18.00.

Dane teleadresowe:

ul. Puławska 3 (przy pl. Unii Lubelskiej)

tel.: 501 200 202

e-mail: klubokawiarnia@poranaseniora.org.pl

Biblioteka Publiczna im. Z. Łazarskiego w Dzielnicy Mokotów

Na życzenie seniorów z różnymi niepełnosprawnościami bibliotekarze dostarczają zbiory do domów.

Multimedialna Biblioteka dla Dzieci i Młodzieży nr 31 przy ul. Tynieckiej 40A (tel.: 22 646 46 49, e-mail: mbddim@bpmokotow.waw.pl) ma w ofercie wypożyczanie czytników książek elektronicznych. W mokotowskich bibliotekach znajdują się następujące zbiory dla seniorów z niepełnosprawnością wzroku: książki z dużą czcionką, audiobooki, e-audiobooki i e-booki. W Multimedialnej Bibliotece dla Dzieci i Młodzieży nr 31 funkcjonuje Elektroteka – otwarty warsztat naprawczy, w którym seniorzy mogą dokonać drobnych napraw sprzętu elektronicznego i AGD. W bibliotece przy Tynieckiej można również bezpłatnie wypożyczyć miejski rower transportowy cargo.

W Wypożyczalni dla Dorosłych i Młodzieży nr 125 przy ul. Czerniakowskiej 38A (tel.: 22 841 33 58, e-mail: 125@bpmokotow.waw.pl) funkcjonują Poradnia Cyfrowej Pomocy, świadcząca bezpłatne porady z zakresu obsługi urządzeń cyfrowych (smartfon, laptop itp.), oraz Poradnia Pomocy Prawnej, w której można uzyskać podstawowe porady prawne.

W Dzielnicowej Wypożyczalni Multimedialnej przy al. Niepodległości 19 (tel.: 22 853 01 71, e-mail: dwm@bpmokotow.waw.pl) prowadzone są kursy komputerowe dla seniorów. Mogą oni korzystać bezpłatnie z różnych form działalności kulturalno-edukacyjnej biblioteki, takich jak: koncerty, spotkania autorskie, spotkania z ciekawymi ludźmi, wernisaże, dyskusyjne kluby książki, warsztaty tematyczne itp.

Dane teleadresowe:

ul. Wiktorska 10

tel.: 22 845 19 89

e-mail: dyrektor@bpmokotow.waw.pl

www.bpmokotow.waw.pl

Centrum „Łowicka” – Dom Kultury w Dzielnicy Mokotów

Centrum organizuje wystawy, koncerty, spektakle. Współpracuje z Art. Generacjami przy realizacji projektów międzypokoleniowych, organizowanych przez Fundację Edukacji i Kultury „Drama Way”. W siedzibie centrum mieści się Uniwersytet Trzeciego Wieku prowadzony przez Towarzystwo Warszawskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku im. Fryderyka Chopina (opis powyżej).

Dane teleadresowe:

ul. Łowicka 21

tel.: 22 845 56 75

e-mail: lowicka@lowicka.pl

www.lowicka.pl

Służewski Dom Kultury w Dzielnicy Mokotów

Od ośmiu lat w DK funkcjonują „Służewianki” – zespół wokalny seniorek, który został wyróżniony wieloma nagrodami. Od lat odbywa się tu również doroczny konkurs *Mokotowskie Senioralia*.

Dane teleadresowe:

ul. Bacha 15

tel.: 22 843 91 01

e-mail: sdk@sdk.waw.pl

www.sdk.waw.pl

www.facebook.com/sluzewskidomkultury

Samodzielny Zespół Publicznych Zakładów Lecznictwa Otwartego Warszawa Mokotów

Prowadzi: szczepienia przeciwko pneumokokom dla osób powyżej 50. roku życia z województwa mazowieckiego, szczepienia przeciwko grypie dla osób w wieku 65+, program opieki zdrowotnej nad kombatantami w Przychodni Lekarskiej dla Kombatantów przy ul. Litewskiej 11/13, program *Aktywny Senior 60+*, akcje wspierające profilaktykę cukrzycy i nadciśnienia podczas udziału w piknikach i imprezach na terenie dzielnicy oraz udostępnia gabinet Stowarzyszeniu „Syntonia” w celu przeprowadzenia badań wśród seniorów, które wskazywałyby, czy mają problemy z pamięcią.

Dane teleadresowe:

ul. Madalińskiego 13

tel.: 22 541 72 70

e-mail: biuro@zozmokotow.pl

www.zozmokotow.pl

TEKST I ZDJĘCIA:
DANIEL WÓJTOWICZ

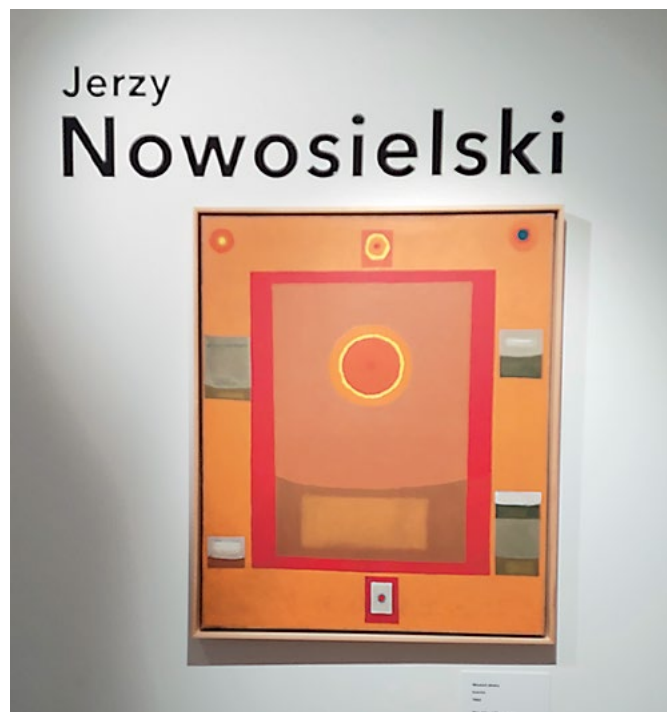
Alchemia piękna

JERZY NOWOSIELSKI, UZNAWANY DZIŚ ZA JEDNEGO Z NAJWIĘKSZYCH WSPÓŁCZESNYCH POLSKICH MALARZY, NIE BYŁ MI DO TEJ PORY BLIŻEJ ZNANY. NOWA WYSTAWA W MUZEUM NARODOWYM W KRAKOWIE STANOWIŁA DOŚĆ RZADKĄ OKAZJĘ, BYM ZAGŁĘBIŁ SIĘ W TWÓRCZOŚĆ TEGO ARTYSTY. SKORZYSTAŁEM Z NIEJ. OD PIERWSZEJ CHWILI NOWOSIELSKI ZYSKAŁ MOJĄ SYMPATIE. EKSPOZYCJĘ OTWIERA ABSTRAKCYJNY OBRAZ SKOMPONOWANY Z WYRAZISTYCH, POGODNYCH BARW, CO DOBRZE NASTRAJA. ZDECYDOWANA, ŚMIAŁA, CZĘSTO OSTRO KONTRASTOWA KOLORYSTYKA WIĘKSZOŚCI JEGO PRAC JEST – JAK SIĘ OKAZAŁO – PIERWSZĄ CECĄ SZCZEGÓLNĄ CHARAKTERYZUJĄCĄ AUTORA. ZDAJE SIĘ SYGNALIZOWAĆ JEGO POZYTYWNY STOSUNEK DO ŚWIATA I JEGO UROKU. I TO SIĘ RZECZYWIŚCIE ODCZUWA.

Krakowska wystawa nie jest duża, skupia zaledwie niecałe 30 prac. W mniej wyeksponowanej części znajdują się pejzaże. Jest wśród nich miejski obraz zbiegających się ulic, na wpół realistyczny: kolorowe kamienice i asfaltowe ulice. Są one jednak uporządkowane w ładzie pewnego schematu graficznego, który nie pochodzi już z natury, lecz – jak to często w malarstwie bywa – z przyjętej koncepcji jej przedstawienia. Odległe od prawdy, ale zarazem magicznie do niej przybliżające.

Symbole wystarczające

Umieszczone obok kolejne dwa obrazy są pejzażami, które w swojej umowności idą znacznie dalej. Mało co jest w nich dosłowne: dominują abstrakcyjne kolorowe płaszczyzny i osadzone na nich niewiadome kształty. I tylko nasze oczy nadają im, znalezione nie wiadomo jak, znaczenia: cerkwi, domu, uliczki, drzewa. Barwne małe wioski. Kapitalne to i zrozumiałe przejście od realizmu do artystycznej fikcji. Nic oto nie musi być dosłowne, aby stało się wymowne. Decydują, jak widać, kompozycja, siła skojarzeń i sposób podania. Ukazuje to ostatecznie zawieszony dalej szaro-niebieski obraz z figurami geometrycznymi, który niby nie przedstawia niczego konkretnego, a jednak



Wschód słońca, 1965

nie miałem wątpliwości, że to malowniczy akwen portowy. Charakterystyczne kolory i symbole znaków wodnych okazały się dla moich oczu wystarczające, aby mogły trafnie odczytać przekaz.

Najbardziej zachwycające było to, że wszystkie te trzy miejsca, te wioski i port, choć tak niekonkretne, jawiły mi się jako prawdziwie atrakcyjne. Dostrzegłem w ten sposób, że Nowosielski znalazł w swojej twórczości klucz do ukazania piękna otaczającego nas świata w oderwaniu od jego dosłowności. Piękna istniejącego w swojej, jakby niezależnej, egzystencji.

Fenomen kobiety

Najważniejszym obiektem malarstwa Nowosielskiego pozostaje jednak kobieta. Jak to u malarza – nie ma w tym raczej niczego niezwykłego. W przeciwieństwie do formy, która tutaj jest jednak niezwykła. Przedstawienie kobiecego aktu dokonuje się u Nowosielskiego w zdecydowanym uproszczeniu kształtów. Często w drodze ich dekompozycji, podziału obrazu w jednej połowie na zarys prawdziwego ciała, a w drugiej – na jego odzwierciedlenie w lustrze. W skrajnych przypadkach kobiece kontury nakreślone są już tylko liniami prostymi, zagiętymi w ostrych kątach i uzupełnionymi lustrzanym odbiciem. Są to zatem wizerunki dość mało realistyczne, mało dosłowne. Wręcz schematyczne. ➔



Kobieta z lustrem, 1973



Pejzaż miejski zielony, 1964



Kobieta w ciemni, 1971



Krajobraz miejski, 1965

Pomimo tego nie mogłem mieć wątpliwości co do ich piękna. Widziałem je i czułem. Było w tym coś magicznego: artysta wyraził piękno kobiety w najczystszej postaci, rezygnując z dosłownego przedstawiania obrazu jej ciała.

Tajemnice odczuwania

W jednej i drugiej grupie dzieł, zarówno pejzaży, jak i postaci kobiecych, Nowosielski okazał się dla mnie swoistym alchemikiem piękna. Przy oglądaniu wystawy dochodziło do mnie, że w każdym ze swoich obrazów stawia sobie pytanie: co sprawia, że dany fragment świata jawi się nam jako atrakcyjny? Kształty? Proporcje? Kolory? Współistnienia? I podejmuje próby, jakże udane, namalowania czystego, wypreparowanego piękna. Tak, jakby mogło stanowić odrębny byt.

Nasze poczucie piękna należy do sfery ducha. Tak samo jak zachwyt czy afirmacja świata. I jak inne postawy i emocje. W wyjaśnieniach do własnej twórczości Jerzy Nowosielski twierdził, że dla poszukiwania łączności pomiędzy światem rzeczywistym a duchowym oczywistym jest sięganie przez malarza po fenomen kobiety. Fenomen jej istnienia, nieprzeniknionego piękna i odwiecznego nim zachwyty. Jego analiza przybliżyła nas – tak rozumiem wypowiedź mistrza – do wkradania się w tajemnice naszego odczuwania.

U artysty – współczesnego Strzemińskiego, autora nowatorskiej, wręcz rewolucyjnej, teorii z zakresu postrzegania obrazu – nie wydaje się to ani dziwne, ani nieoczekiwane. Dowiedzione zostało, że widzimy świat siłą pewnych zakorzenionych schematów, skojarzeń i dopowiedzeń. Często są one silniejsze od prawdy. Czyli, odwracając tę kwestię, poruszanie naszej wrażliwości, radowanie zmysłów i uświadamianie sobie piękna nie musi być wcale dosłowne. Czasem może wręcz lepiej, aby takim nie było. Aby pozostało powierzone artystycznemu wyrazowi. Może się wtedy stawać bardziej przenikające i poruszające. Trafia. Jerzy Nowosielski, w moich oczach, okazuje się mistrzem tej sztuki. Alchemii piękna.

Rok 2023, w związku z setną rocznicą urodzin malarza, został ogłoszony w Polsce Rokiem Jerzego Nowosielskiego. #

Nowosielski – w setną rocznicę urodzin – wystawa czasowa w gmachu głównym Muzeum Narodowego w Krakowie. Otwarta do 15 października, codziennie (oprócz poniedziałków), w godz. 10.00-18.00. Bilet ulgowy: 10 zł (we wtorki: wstęp bezpłatny).



TEKST I ZDJĘCIE:
ANDRZEJ ZAWADZKI

Rysunek na... ścianie

W LATACH 1963-1973 BYŁ WOKALISTĄ TRUBADURÓW, PÓŹNIEJ WYSTĘPOWAŁ JUŻ SOLO. WYDANO BLISKO 130 OFICJALNYCH PŁYT Z JEGO MUZYKĄ, NIE LICZĄC TYCH NAGRANYCH Z ZESPOŁEM. LISTA WYLANSOWANYCH PRZEBOJÓW JEST NIEZWYKLE DŁUGA. KTÓŻ Z NAS NIE NUCIŁ BOWIEM TAKICH PIOSENEK, JAK: *BYŁO TAK, PAROSTATEK, RYSUNEK NA SZKLE, PAMIĘTAM CIEBIE Z TAMTYCH LAT, JAK MINĄŁ DZIEŃ, TO, CO DAŁ NAM ŚWIAT?*. NIEKTÓRE POWSTAŁY WE WSPÓŁPRACY Z INNYMI ARTYSTAMI: *MÓJ PRZYJACIELU* – Z GORANEM BREGOVICIEM, *A TRUDNO TAK I BO JESTEŚ TY* – Z EDYTĄ BARTOSIEWICZ. TEN OSTATNI UTWÓR BYŁ PONOĆ SWEGO CZASU NAJCZĘŚCIEJ WYBIERANY NA PIERWSZY TANIEC MŁODEJ PARY. TO WSZYSTKO, OCZYWIŚCIE, PRZEBOJE KRZYSZTOFA KRAWCZYKA.

Nie tylko starsze pokolenie zna i ceni piosenki Krawczyka. Jego utwory doczekały się coverów, które śpiewali m.in.: T.Love, Aleksandra Szwed, Robert Janowski, Maciej Maleńczuk, Robert Rozmus, Stachurski, Piotr Gąsowski, Michał Milowicz, Natasza Urbańska, Piotr Cugowski i inni.

Śpiewał i nagrywał płyty z różnorodną muzyką: od popu, przez R&B, swing, soul, jazz, rock and rolla, country, tango, kolędy, piosenki religijne, folk, funky, reggae, po muzykę cygańską i biesiadną. Porównywany był do Toma Jonesa i Elvisa Presleya.

Pół wieku na scenie

W 2014 r. Krzysztof Krawczyk świętował 50-lecie kariery artystycznej. Przez te pół wieku zdarzyło mi się kilkakrotnie oglądać go na scenie. Pierwszy raz, z zespołem Trubadurzy, na jakiejś studenckiej imprezie na początku lat 70. Potem – po dłuższej przerwie spowodowanej wyjazdem Krawczyka do USA – jeszcze kilka razy, głównie na koncertach plenerowych. Latem objeżdżał amfiteatry i sceny od Bałtyku po Zakopane. Ostatni raz słuchałem go, wraz z tysiącami innych osób, w 2019 r. na terenie Uniwersytetu Warszawskiego, gdzie był gwiazdą



odbywającej się tam Parady Seniorów. Nie muszę dodawać, że widownia przyjęła występ niezwykle entuzjastycznie. W końcu Krzysztof Krawczyk miał ogromny wpływ na polską muzykę i popkulturę, szczególnie w latach 70. i 80.

Wiele zdarzyło się na Ursynowie

Krawczyk nie był warszawiakiem – urodził się 8 września 1946 r. w Katowicach, a zmarł 5 kwietnia 2021 r. w Łodzi. Skąd zatem mural w stolicy? Powstał na północnej ścianie Muzeum Ursynowa, czyli Oddziału Zbiorów Regionalnych przy Bibliotece Publicznej im. Juliana Ursyna Niemcewicza w Dzielnicy Ursynów.

„Na Ursynowie wydarzyło się wiele ważnych rzeczy, m.in. nasz ślub kościelny, chrzest syna Krzysztofa, pierwszy sylwester spędzony w gronie znajomych, podczas którego Krzysztof nie występował na scenie” – mówiła w jednym z wywiadów Ewa Krawczyk, wdowa po artyście. Krzysztof Krawczyk mieszkał na przełomie lat 70. i 80. w bloku przy ul. Pięciolinii 10. Komponował też piosenki o Ursynowie. *Znalazłem ciebie na Ursynowie* – tak brzmi tytuł jednego utworu (tekst: Jerzy Dąbrowski), a w jego treści pojawiają się nazwy ursynowskich ulic: „Jak mam ciebie odnaleźć, gdy znikasz? Tyle widzę tu par, tyle widzę tu par: Koncertowa, Wiolinowa, Koński Jar”. Jest też piosenka *Witamy na Ursynowie* (słowa: Jerzy Dąbrowski, muzyka: Marek Ałaszewski i Wanda Żukowska): „Ursynów cię wita chlebem i solą: mieszkańca, kolegę, sąsiada. To nasze osiedle jasne, wesołe dziś twoim domem jest”. #

Autorem koncepcji i wykonawcą muralu jest Nietak – Malowanie Artystyczne Łukasz Zasadni.

WYDARZENIA DLA SENIORÓW W WARSZAWIE

cam.waw.pl/wydarzenia-w-warszawie

CO: Bezpłatne zajęcia dla seniorów 60+

GDZIE: Fundacja Sedeka, ul. Grzybowska 4, lok. U6B

KIEDY:

PONIEDZIAŁKI

Nordic walking – godz. 10.00

WTORKI

Trening werbalno-pamięciowy – godz. 10.00

ŚRODY

Język angielski, grupa I – godz. 9.00

Język angielski, grupa II – godz. 10.45

CZWARTKI

Fitness – godz. 9.00

Taniec w kręgu – godz. 10.30

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: osobiste (więcej informacji:

centrum@sedeka.pl, tel. 784 000 766)

CO: Tajemnice długowieczności – wykład dietetyka klinicznego

GDZIE: Miejsce Aktywności Lokalnej (MAL) Surma,
ul. Białobrzeska 17

KIEDY: 5.10, godz. 14.00-16.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: *surma@opsochota.waw.pl*, tel. 723 244 957

CO: Powidoki – projekcja filmu w ramach podwórkowych spotkań *Klatka po klatce*

GDZIE: plac przed klubem „Kredens pod Oknami”,
ul. Szklanych Domów 13

KIEDY: 5.10, godz. 20.00

WSTĘP: bezpłatny

CO: Obróbka zdjęć w smartfonie

GDZIE: Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Wilanów,
ul. Kolegiacka 3

KIEDY: 5.10, godz. 16.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: *wilanow@bibliotekawilanowska.pl*,
tel. 22 423 57 55

CO: Gdzie się kryją zmysły – spektakl

GDZIE: Nowy Teatr, ul. Madalińskiego 10/16

KIEDY: 6.10, godz. 10.00-10.40

WSTĘP: 30 zł

ZAPISY: *bow@nowyteatr.org*,
tel. 22 379 33 33, 509 133 333

CO: Judyta triumfująca A. Vivaldiego – oratorium

GDZIE: Teatr Warszawskiej Opery Kameralnej,
al. Solidarności 76B

KIEDY: 6.10, godz. 19.00-22.00

WSTĘP: 100 zł

ZAPISY: *tickets@operakameralna.pl*,
tel. 22 831 22 40

CO: Wieczorek taneczny

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

KIEDY: 6.10, godz. 14.30-19.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: tel. 22 636 70 42

CO: Musicon dla wszystkich w CAM

Musicon to innowacyjne urządzenie terapeutyczne dla seniorów.

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

KIEDY: 6.10, godz. 11.00-12.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: tel. 22 636 70 42

CO: Wojna nie jest kobietą – spektakl

GDZIE: Klubokawiarnia „Pora na Seniora”,
ul. Puławska 3

KIEDY: 6.10, godz. 18.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: *sfsikorski@gmail.com*, tel. 501 200 202

CO: Serce po prawej stronie Wisły – historie miłosne z Pragi i Grochowa

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

KIEDY: 7.10, godz. 11.00-12.30

WSTĘP: bezpłatny

CO: Nuka gry w tenisa ziemnego

Zajęcia grupowe. Należy przynieść ze sobą własną raketę tenisową.

GDZIE: Ośrodek Sportu i Rekreacji, ul. Skarżyńskiego 6A

KIEDY: 7-26.10

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: tel. 733 412 477

CO: Potańcówka z poczęstunkiem dla mieszkańców Targówka

GDZIE: Centrum Kultury i Aktywności w Dzielnicy
Targówek m.st. Warszawy, ul. Siarczana 6

KIEDY: 7.10, godz. 18.00

WSTĘP: bezpłatny (limit miejsc: 90)

ZAPISY: *kontakt@ckia.waw.pl*, tel. 577 888 748

CO: Widzisz, reaguj! – impreza biegowa

Nordic walking dla seniorów (3 km) – limit miejsc:
50 osób. Nordic walking OPEN (5 km) – limit miejsc:
50 osób. Bieg rodzic + dziecko (1 km) – limit miejsc:
200 osób. Bieg w kategorii OPEN (5 km i 10 km) – limit
miejsc: po 100 osób na każdą kategorię.

GDZIE: poligon Wojskowej Akademii Technicznej

KIEDY: 7.10, godz. 10.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: szczegóły na stronie oraz profilu FB Urzędu
Dzielnicy Bemowo

CO: Wokół świata: Indie Południowe – Bombaj, Goa, Kerala – spotkanie podróżnicze

GDZIE: CAM, al. Armii Ludowej 9

KIEDY: 9.10, godz. 14.00-16.00

WSTĘP: bezpłatny



Fot. Pexels

CO: Powrót gwiazdy – recital muzyczny, piosenki Marty Dobosz

GDZIE: CAM, al. Armii Ludowej 9

KIEDY: 9.10, godz. 17.00-19.00

WSTĘP: bezpłatny

CO: Psychoterapia – czy to dla mnie?

GDZIE: Klubokawiarnia „Pora na Seniora”, ul. Puławska 3

KIEDY: 11.10, godz. 10.00-12.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: jtercz@ipin.edu.pl, tel. 325 45 81

CO: Wizyta w radio 357

GDZIE: Radio 357, ul. Słowackiego 19A

KIEDY: 11.10, godz. 10.00-11.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: tel. 22 636 70 42

CO: Konsultacje specjalistyczne w zakresie przeciwdziałania przemocy domowej

GDZIE: Dział Wsparcia i Pomocy Rodzinie Ośrodka Pomocy Społecznej Dzielnicy Wola m.st. Warszawy, al. Solidarności 102

KIEDY: 26.09-15.10, wtorki i czwartki, godz. 11.00-13.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: ows@ops-wola.waw.pl, tel. 427 63 76

CO: Dni otwarte w Instytucie Podologii

GDZIE: Instytut Podologiczny w Warszawie, ul. Potażowa 43A

KIEDY: 12.10, godz. 14.00-18.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: aswiatko@opswlochy.waw.pl, tel. 602 777 798

CO: Pierwsza pomoc przedmedyczna

GDZIE: Ośrodek Wsparcia dla Seniorów „Pod Jaworami”, ul. Zawiszy 5

KIEDY: 12.10, godz. 10.00-11.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: tel. 22 631 26 90, 519 833 027 (do 10.10)

CO: Mamy rok! Świątujemy urodziny CAM

GDZIE: CAM, al. Armii Ludowej 9

KIEDY: 12.10, godz. 15.00-17.00

WSTĘP: bezpłatny

CO: Koncert piosenek rozrywkowych

GDZIE: Centrum Promocji Kultury, ul. Podskarbińska 2

KIEDY: 12.10, godz. 12.00

WSTĘP: bezpłatny

CO: Aqua zumba – gimnastyka w wodzie w latynoskich rytmach

GDZIE: OSiR Ochota, ul. Rokosowska 10

KIEDY: od 12.10, godz. 20.00-20.45

WSTĘP: bezpłatny (liczba miejsc ograniczona)

ZAPISY: tel. 573 347 454

CO: Ukraińsko-polska grupa rękodzielnicza

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

KIEDY: 14, 21 i 28.10, godz. 12.00-17.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: tel. 22 636 70 42

CO: Kalejdoskop kreatywności 60+

GDZIE: sala widowiskowo-kinowa Klubu Wojskowej Akademii Technicznej, ul. Kaliskiego 25A

KIEDY: 14.10, godz. 10.00-18.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: m.hertel@um.warszawa.pl, tel. 22 487 03 00

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

CO: Dotknąć przeszłości – spotkanie z archeologiem

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

KIEDY: 20.10, godz. 17.00-18.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: tel. 22 822 48 70

CO: Śniadanie sąsiedzkie

Zapraszamy do wspólnego spędzenia czasu. W trakcie śniadania poznamy się bliżej i w ciepłej domowej atmosferze zjemy coś dobrego.

GDZIE: Miejsce Aktywności Lokalnej (MAL) Surma, ul. Białobrzaska 17

KIEDY: 21.10, godz. 11.00-13.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: surma@opsochota.waw.pl, tel. 723 244 957

CO: Wernisaż prac Kingi Wnuk-Moskalskiej

GDZIE: Galeria „Ad-Hoc” w Ośrodku Kultury „Arsus”, ul. Traktorzystów 14

KIEDY: 7.10-29.10

WSTĘP: bezpłatny

CO: Bożonarodzeniowe ozdoby na choinkę – warsztaty szydełkowe

GDZIE: Ośrodek Wsparcia dla Seniorów „Pod Jaworami”, ul. Zawiszy 5

KIEDY: 30.10, godz. 13.30-15.30

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: tel. 22 631 26 90, 519 833 027 (do 25.10)

CO: XVII Międzynarodowy Festiwal Teatru Lalek i Animacji Filmowych dla Dorosłych

GDZIE: Dom Kultury KADR, ul. Rzymowskiego 32 i inne lokalizacje, szczegóły na www.lalkatezczlowiek.eu

KIEDY: 7-14.10

WSTĘP: wolny, obowiązują zapisy pod adresem rezerwacje@lalkatezczlowiek.eu, jedna osoba może zarezerwować 2 wejściówki na każdy spektakl

Utrata dokumentów może oznaczać kłopoty



TEKST:
HALINA MOLKA

Co robić, gdy zgubisz dowód osobisty lub paszport?

WPRAWDZIE UTRATA DOWODU OSOBISTEGO, PASZPORTU, PRAWA JAZDY CZY INNEGO DOKUMENTU LUB KARTY PŁATNICZEJ TO NIE KONIEC ŚWIATA. NIE ZMIENIA TO JEDNAK FAKTU, ŻE MOŻEMY MIEĆ Z TEGO POWODU WIELE PROBLEMÓW. NASZE DANE MOGĄ BOWIEM ZOSTAĆ WYKORZYSTANE DO CELÓW PRZESTĘPCZYCH, NP. ZŁODZIEJ MOŻE PODSZYĆ SIĘ POD NAS I ZACIĄGNAĆ W NASZYM IMIENIU KREDYT LUB WYCZYŚCIĆ NAM KONTO W BANKU. I CHOĆ ZAZWYCZAJ STRZEŻEMY TYCH DOKUMENTÓW JAK OKA W GŁOWIE, MOŻE SIĘ ZDARZYĆ, ŻE JE ZGUBIMY, ZOSTANĄ NAM SKRADZONE LUB ULEGNĄ USZKODZENIU.

Stare porzekadło *strzeżonego Pan Bóg strzeże*, które w praktyce ma oznaczać, że wzmożona ostrożność gwarantuje większe bezpieczeństwo, niestety, nie zawsze się sprawdza. Utrata dokumentów może się przydarzyć nawet najbardziej zapobiegliwym.

Z Centralnej Bazy Danych Systemu Dokumenty Zastrzeżone, prowadzonej przez Związek Banków Polskich i rejestrującej utracone dokumenty, wynika, że tylko w I kwartale ubiegłego roku zgłoszono utratę ponad 33 tys. dokumentów (średnio ok. 370 dokumentów dziennie). W tym samym czasie na skradzione dokumenty próbowano wyłudzić prawie 2 tys. kredytów na łączną kwotę 51,8 mln zł (średnio 21 prób wyłudzeń dziennie). Tradycyjnie już najwięcej prób odnotowano w województwach dolnośląskim, śląskim oraz mazowieckim. Każdego dnia próbowano na cudze nazwiska ukraść 575 tys. zł. Z danych *Raportu o dokumentach infoDOK* z września 2022 r. wynika, że w ciągu ostatnich 14 lat zanotowano 105,8 tys. prób wyłudzeń kredytów na łączną kwotę prawie 5,5 mld zł. A przecież to nie wszystko. Zakładanie fikcyjnych firm, wynajem nieruchomości w celu kradzieży wyposażenia, nielegalnego podnajmu, oszustwa w hotelach albo kradzieże wypożyczanych samochodów – to tylko kilka kolejnych przykładów na możliwe sposoby

wykorzystania kradzionych czy zgubionych dokumentów. I dzieje się to bez wiedzy niewinnych osób, które dowiadują się o tym dopiero z wezwania do zapłaty czy do stawienia się w prokuraturze. Dokumentami najczęściej wykorzystywanymi do poświadczania tożsamości są dowód osobisty i paszport. Zgłoszenie ich utraty leży nie tylko w naszym interesie, lecz także jest wymagane przez prawo.

Co robić w przypadku utraty paszportu?

Paszport to dokument tożsamości uprawniający do przekraczania granic państwowych. Osoba, której paszport zaginął, został uszkodzony lub skradziony, jest zobowiązana niezwłocznie zawiadomić organ paszportowy.

Jeśli paszport utraciliśmy lub uszkodziliśmy w Polsce, fakt ten można zgłosić osobiście w dowolnym punkcie paszportowym na terenie całego kraju (informacje o adresach punktów znajdują się na stronach internetowych urzędów wojewódzkich). Można to też zrobić przez e-usługę. W przypadku kradzieży zgłoszenia dokonujemy także na komisariacie policji.

Utratę albo uszkodzenie paszportu może zgłosić każdy, kto zgubił ten dokument lub mu go skradziono albo kogo paszport uległ uszkodzeniu. Natomiast w przypadku dzieci i osób, które nie mają pełnej zdolności do czynności prawnych (są ubezwłasnowolnione), może to zrobić rodzic albo opiekun prawny.

Aby szybko załatwić sprawę, należy zabrać ze sobą dowód osobisty lub inny dokument ze zdjęciem, np. prawo jazdy, paszport innego kraju albo legitymację szkolną czy studencką, a jeśli paszport został uszkodzony, to również ten wadliwy egzemplarz.

Urzędnik przyjmie zgłoszenie od razu.

W jego obecności trzeba napisać oświadczenie o okolicznościach utraty, a on anuluje dokument w ewidencji paszportów. Uwaga: to czynność, której nie można już cofnąć.

Podczas tej samej wizyty w biurze paszportowym można od razu złożyć wniosek o nowy paszport. Samo zgłoszenie jest bezpłatne, ale za dokument

trzeba zapłacić 140 zł (jeśli nie przysługuje nam żadna ulga lub zniżka). Jeżeli zniszczyliśmy paszport lub zgubiliśmy go z własnej winy, opłata za wyrobienie nowego będzie trzykrotnie wyższa. Urzędnik oceni to na podstawie naszego oświadczenia.

Bardziej kłopotliwe może być zgłoszenie utraty paszportu za granicą. Udajemy się wtedy do najbliższego polskiego konsulatu (dane kontaktowe poszczególnych placówek dyplomatycznych dostępne są na stronie Ministerstwa Spraw Zagranicznych), a w przypadku kradzieży – również na komisariat policji. Tu także trzeba napisać oświadczenie o okolicznościach utraty lub zagubienia i paszport zostanie anulowany. Podczas tej samej wizyty w konsulacie, podobnie jak w Polsce, można złożyć wniosek o nowy dokument. I tu opłata za jego wyrobienie będzie trzykrotnie wyższa, jeśli utraciliśmy lub zniszczyliśmy paszport z własnej winy. Oceni to konsul na podstawie naszego oświadczenia.

Utrata lub uszkodzenie dowodu osobistego

Zgubienie lub uszkodzenie dowodu osobistego zgłaszamy w urzędzie gminy. Można zrobić to osobiście albo przez internet. Gdy stanie się to w czasie naszego pobytu za granicą, zgłoszenia należy dokonać w konsulacie (osobiście lub listownie).

Jeżeli dowód zostanie nam skradziony, wystarczy, że zgłosimy to na policji (nie trzeba już wtedy iść do urzędu gminy). Dokument zostanie unieważniony z dniem zgłoszenia tego faktu czy to na policji, czy urzędnikowi w gminie lub konsulacie. Co istotne, można unieważnić każdy swój dowód – zarówno tradycyjny, a więc wydany przed 4 marca 2019 r., jak i e-dowód.

Jeśli uważamy, że dowód może się jeszcze odnaleźć, nie musimy go od razu unieważniać – możemy go tylko czasowo zawiesić, a kiedy się znajdzie, wycofać zawieszenie. Można to zrobić jedynie w przypadku, gdy zgubiliśmy e-dowód wydany po 4 marca 2019 r. Do zgłoszenia utraty albo uszkodzenia dowodu osobistego przez internet potrzebujemy profilu zaufanego, certyfikatu kwalifikowanego albo e-dowodu, ponieważ tylko one pozwalają potwierdzić naszą tożsamość. Sprawa dodatkowo komplikuje się, jeśli mamy w dowodzie wgrany kwalifikowany podpis elektroniczny od prywatnego dostawcy – w takim przypadku należy skontaktować się z tym dostawcą, gdyż unieważnienie dowodu nie unieważni podpisu. Dokument zostanie unieważniony w dniu zgłoszenia jego utraty albo uszkodzenia – nawet

wtedy, gdy urząd nie pracuje, albo w nocy, bo unieważnienie dowodu osobistego nie wymaga działania urzędnika. System sam weryfikuje nasze dane, a po zgłoszeniu od razu przesyła do naszej skrytki ePUAP zaświadczenie o utracie albo uszkodzeniu dokumentu.

Otrzymane zaświadczenie jest ważne do czasu wydania nowego dowodu osobistego, ale – o czym też warto pamiętać – nie dłużej niż dwa miesiące i nie jest dokumentem tożsamości.

Jeżeli nasz dowód zaginął albo został skradziony, trzeba zgłosić to też w banku. Możemy to zrobić w większości placówek, nawet jeśli nie mamy tam swojego konta. Bank przekaże informację o utracie dowodu pozostałym bankom, operatorom komórkowym i wielu różnym firmom. Dzięki temu ochronimy się przed oszustami.

Lista banków, w których możemy zgłosić utratę dowodu nawet wtedy, gdy nie posiadamy tam konta:

- Bank Pocztowy S.A. (www.pocztowy.pl)
- Bank Polskiej Spółdzielczości S.A. (www.bankbps.pl)
- BNP Paribas Bank Polska S.A. (www.bnpparibas.pl)
- Credit Agricole Bank Polska S.A. (www.credit-agricole.pl)
- Plus Bank SA (www.plusbank.pl)
- Krakowski Bank Spółdzielczy (www.kbsbank.com.pl)
- PKO BP SA (www.pkobp.pl)
- Santander Bank Polska (www.santander.pl)
- Santander Consumer Bank SA (www.santanderconsumer.pl)
- SGB-Bank S.A. (www.sgb.pl)
- Bank Gospodarstwa Krajowego (www.bgk.pl)
- Velo Bank (www.velobank.pl)

Pozostałe banki komercyjne zastrzegają dokumenty wyłącznie swoich klientów.

Zastrzegać powinno się również wiele innych utraconych dokumentów, zwłaszcza tych wykorzystywanych do poświadczania tożsamości. Zaliczają się do nich m.in.: prawo jazdy, książeczka wojskowa, karta pobytu, karty płatnicze i dowody rejestracyjne. O tym, jak, gdzie i kiedy to zrobić, napiszemy w kolejnych numerach „Pokoleń”.

Źródła: www.gov.pl/web/gov/zglos-ustrate-lub-uszkodzenie-swojego-dowodu-osobistego-uniewaznij-dowod; obywatel.gov.pl/pl/dokumenty-i-dane-osobowe/zglos-ustrate-lub-zniszczenie-paszportu; dokumentyzastrzezone.pl/wp-content/uploads/2022/05/infodok.2022.01-03.wydanie.49.pdf



TEKST:
MARZENA MICHAŁEK

Transplantacja może uratować życie

W 2022 R. POLSKA ODNOTOWAŁA WZROST LICZBY PRZESZCZEPÓW – TAK WYNIKA Z NAJNOWSZYCH DANYCH ORGANIZACJI POLTRANSPLANT. PRZESZCZEPIONO WTEDY 1399 NARZĄDÓW, CZYLI O PONAD 120 WIĘCEJ NIŻ JESZCZE ROK WCZEŚNIEJ.

W 2019 r., przed wybuchem pandemii COVID-19, przeszczepiono w Polsce 1473 narządy pozyskane od zmarłych dawców – prawie tyle, ile w rekordowym 2012 r., gdy liczba transplantacji sięgnęła 1546. Jednak już w 2020 r. przeszczepiono zaledwie 1180 narządów. W 2021 r. było trochę lepiej – wykonano 1274 przeszczepy.

Transplantacje od dawców zmarłych

Liczba przeszczepów zależy od potencjalnych dawców narządów. W 2022 r. zgłoszono ogółem 640 dawców zmarłych, ale liczba dawców rzeczywistych wyniosła 445. Dawcy rzeczywiści to tacy, od których ostatecznie pobrano narządy do przeszczepów – nie we wszystkich przypadkach jest to bowiem możliwe. W 2022 r. doszło do mniejszej liczby przeszczepów serc, bo tylko 172, choć w 2021 r. było ich 200. Za to w ubiegłym roku odnotowano więcej przeszczepów wątroby (334) w stosunku do 227 przeszczepów w 2021 r. Wciąż mniej niż przed pandemią przeszczepia się nerek (784 w 2022 r. i 907 w 2019 r.)

Transplantacje od dawców żywych

Dalszy wzrost przeszczepów w Polsce będzie zależał przede wszystkim od dawców zmarłych, ponieważ transplantacje narządów od dawców żywych wciąż są bardzo nieliczne. W 2022 r. pozyskano w ten sposób 101 narządów: 73 wątroby oraz 28 fragmentów wątroby. To więcej niż w 2021 r., gdy wykorzystano 64 organy od żywych dawców, w tym 44 wątroby. W 2020 r. przeszczepiono 59 narządów od żywych dawców, a w 2019 r. – 73.

Wciąż za mało przeszczepów

Dlaczego w Polsce jest wciąż tak mało przeszczepów? Przyczyn jest wiele. Jedną z nich to fatalna organizacja na oddziałach intensywnej



Fot. Pexels, Anna Shvets

terapii, gdzie dochodzi do rozpoznania śmierci mózgu. Pracuje tam często personel kontraktowy, co oznacza, że po 12-godzinnej lub 48-godzinnej dyżurze lekarze i pielęgniarki udają się do kolejnej pracy i nie są zainteresowani wszczynaniem długotrwałych procedur. W ośrodkach, gdzie pracuje personel zatrudniony na stałe, odsetek kwalifikacji dawców do przeszczepów jest znacznie większy. Równie dobrze wygląda to w miejscach, gdzie takich kwalifikacji dokonywano przez wiele lat, a personel ma przećwiczone wszystkie, dosyć skomplikowane, procedury i nie boi się rozmów z bliskimi dawców.

Kto może zostać dawcą?

Każda osoba pełnoletnia, mająca całkowitą zdolność do czynności prawnych. Dawcą nie może z kolei być osoba ubezwłasnowolniona, ponieważ nie jest zdolna do wyrażenia świadomej zgody, żeby wykonać u niej taką operację. Najczęściej dawcami zostają członkowie bliskiej rodziny, ale nie jest to warunek konieczny. Może to być także ktoś z dalszej rodziny, przyjaciel czy partner. W ostatnim przypadku procedura jest nieco bardziej skomplikowana, bo wymagana jest zgoda sądu. Jednak wszystko przebiega zazwyczaj dosyć sprawnie i sąd wydaje decyzję w ciągu siedmiu dni (w trybie nieprocesowym) od otrzymania wniosku, opierając się w głównej mierze na opinii komisji etycznej i ośrodka, który przygotowuje do przeszczepu. Ważnym wymogiem w stosunku do dawcy jest zgodność grup krwi. Aby dowiedzieć się, czy taka zgodność występuje, należy wypełnić

formularz na stronie: www.dawcanerki.org.

Jeżeli pomiędzy potencjalnym dawcą a biorcą nie ma zgodności krwi, to ośrodek może zasugerować opcję przeszczepu w ramach wymiany par. Na czym to polega? Jeśli dawca i biorca są przygotowani do operacji, ale nie ma pomiędzy nimi zgodności grup krwi, to zostają umieszczeni w informatycznym koszyku par oczekujących. Robi się to po to, by można było dobrać do nich inną parę o takich samych parametrach zdrowotnych. Jeśli pojawi się zgodność, pary będą mogły dokonać tzw. przeszczepu krzyżowego. Jeżeli mamy do czynienia z więcej niż dwoma parami, mówimy o przeszczepie łańcuchowym.

Wiedza o udanych transplantacjach ratuje wiele żyć

Po udanym przeszczepieniu narządu pacjenci mogą prowadzić normalne życie, kontynuować naukę, podjąć pracę. Biorcy przeszczepu nerki zwalniają miejsce dializacyjne innym potrzebującym chorym. Poza tym przeszczepienie nerek wymaga mniejszych nakładów finansowych niż dializoterapia. Wyniki transplantacji narządów i tkanek w Polsce nie różnią się od tych uzyskiwanych przez inne ośrodki europejskie. Są wręcz coraz lepsze, przez co wskazania do leczenia tą metodą są częstsze. Zatem liczba osób kwalifikujących się do przeszczepu wzrasta, a jednocześnie czas oczekiwania na operację się wydłuża, to stwarza z kolei zagrożenie dla życia pacjentów.

Niestety, w Polsce świadomość na temat tego, jaką wartość może mieć przeszczep narządu dla śmiertelnie chorych ludzi, jest nadal bardzo niska. Sprzeciw na pobranie narządu, wyrażany często przez rodzinę zmarłego, powoduje, że możliwość uratowania wielu kolejnych żyć zostaje zablokowana. Potrzebna jest stała kampania edukacyjna, informująca o potrzebach, wynikach i procedurach przeszczepiania narządów, która pomoże przekonać społeczeństwo o skuteczności tej metody leczenia.

Przeszczepy ratują życie nie tylko młodym

Prasa donosi o udanych przeszczepach nawet u 69-latków. Klinika Kardiologii i Chirurgii Naczyniowej Uniwersyteckiego Centrum Klinicznego w Gdańsku miała pacjenta po przeszczepie płuc, który kilka dni po zabiegu obchodził 70. urodziny. Jest rekordzistą w skali kraju. Pan Eugeniusz to był sportowiec, prowadzący aktywny tryb życia, i jego wiek biologiczny został oceniony na zdecydowanie niższy niż ten metrykalny. Pacjent, który cierpiał na zwłóknienie płuc, miał problem z najprostszymi czynnościami, takimi jak wstanie z krzesła czy

pójście do łazienki. Nie był w stanie podjąć praktycznie żadnego wysiłku, a jego stan stale się pogarszał. Transplantacja umożliwiła mu normalne funkcjonowanie. Podobnie dobrze zakończył się przeszczep komórek macierzystych szpiku kostnego u innego 80-letniego mężczyzny. Przeprowadzono go na Śląskim Uniwersytecie Medycznym w Katowicach. To jedyny ośrodek w Polsce, który wykonuje tego typu operacje u pacjentów w tak zaawansowanym wieku. Tylko w USA transplantacje szpiku od obcego dawcy wykonywane są nawet u pacjentów od 75. roku życia.

Jak wyrazić wolę o sprzeciwie lub zgodę na pobranie narządów po śmierci?

Osoba wyrażająca zgodę na oddanie po śmierci swoich tkanek i narządów do przeszczepienia w celu ratowania życia i przywracania zdrowia ludziom chorym może i powinna nosić przy sobie własnoręcznie podpisane **oświadczenie woli**. Takie oświadczenie ma charakter informacyjny i nie zwalnia lekarza, mającego zamiar pobrać narządy, z obowiązku sprawdzenia w Centralnym Rejestrze Sprzeciwów, czy dana osoba nie wyraziła sprzeciwu za życia.

Sprzeciw wyraża się w formie:

- 1) zgłoszenia w Centralnym Rejestrze Sprzeciwów;
- 2) oświadczenia pisemnego zaopatrzonego we własnoręczny podpis;
- 3) oświadczenia ustnego złożonego w obecności co najmniej dwóch świadków, pisemnie przez nich potwierdzonego.

Taki sprzeciw należy przesłać do Centralnego Rejestru Sprzeciwów na adres: Al. Jerozolimskie 87, 02-001 Warszawa.

Po dokonaniu wpisu w Centralnym Rejestrze Sprzeciwów osoba zgłaszająca otrzyma listem poleconym potwierdzenie zgłoszenia. Sprzeciw jest ważny od dnia wpisu do rejestru – data będzie uwidoczniona na potwierdzeniu rejestracji.

W przypadku małoletniego lub innej osoby, która nie ma pełnej zdolności do czynności prawnych, sprzeciw może wyrazić za życia przedstawiciel ustawowy tej osoby. W przypadku małoletniego powyżej 16 lat sprzeciw może wyrazić również sam małoletni. Małoletni powyżej 16. roku życia może również samodzielnie zmienić wpis swoich opiekunów prawnych o sprzeciwie w CRS. O takiej możliwości jest informowany listem poleconym z CRS po osiągnięciu wieku 16 lat i następnie po osiągnięciu wieku 18 lat. #

Więcej na temat procedur dotyczących przeszczepiania narządów znajduje się na stronie: www.poltransplant.org.pl.



TEKST:
HALINA MOLKA

BADAĆ SIĘ CZY CZEKAĆ, AŻ SAMO PRZEJDZIE?

ZAPADALNOŚĆ NA CHOROBY UROLOGICZNE U MĘŻCZYZN ROŚNIE WRAZ Z WIEKIEM. ABY JE WYKRYĆ W POCZĄTKOWEJ FAZIE, POWINNI ONI WYKONYWAĆ BADANIA PROFILAKTYCZNE PO SKOŃCZENIU 30., 40. I 50. ROKU ŻYCIA, OCZYWIŚCIE JEŚLI WCZEŚNIEJ NIE ZAUWAŻYLI U SIEBIE ŻADNYCH NIEPOKOJĄCYCH OBJAWÓW. CHOCIAŻ PROBLEMY UROLOGICZNE BYWAJĄ WSTYDLIWE, A NIEKTÓRE Z BADAŃ SĄ NIEPRZYJEMNE LUB KRĘPUJĄCE, PANOWIE MUSZĄ MIEĆ ŚWIADOMOŚĆ, ŻE PROFILAKTYKA I OTWARTA ROZMOWA Z LEKARZEM NA TEMAT SWOICH DOLEGLIWOŚCI TO KONIECZNOŚĆ.

Powszechnie uważa się, że panowie są bardzo wrażliwi na ból, a zwykły kaszel czy przeziębienie to dla nich wielkie cierpienie i trauma. Mężczyzna z katarem to często mężczyzna wręcz „umierający”. Dlaczego panowie tak źle znoszą zatkany nos, a jednocześnie unikają wizyty u specjalisty i w gabinecie lekarskim pojawiają się dopiero wtedy, gdy z ich zdrowiem dzieje się coś naprawdę niedobrego? Albo gdy mają już wyraźne objawy jakiejś choroby lub dolegliwości stają się nie do zniesienia i utrudniają im normalne funkcjonowanie?

Niechęć do badań profilaktycznych, mimo szerokiego do nich dostępu, potwierdzają dane z raportu przygotowanego w ramach programu *Zdrowie? Męska sprawa!*: aż 67 proc. mężczyzn po 40. roku życia nigdy nie było u urologa! Jedynie 29 proc. panów odwiedza gabinet urologiczny w trosce o swoje zdrowie. Pozostałym do lekarza najwyraźniej nie po drodze, a na dodatek większość

z nich uważa, że poważniejsze choroby mogą przytrafić się wszystkim, ale nie im.

Cóż z tego, że dzięki regularnym wizytom i profilaktycznie wykonywanym badaniom można uniknąć wielu schorzeń, że możliwe jest wykrycie ewentualnej choroby we wczesnym stadium i szybkie zastosowanie skutecznego leczenia... Oczywiście dotyczy to obu płci, jednak są choroby, które dotyczą wyłącznie panów, np. rak jądra lub prostaty. Z raportu *Zdrowie? Męska sprawa!* wynika, że mimo iż mężczyźni obawiają się chorób układu sercowo-naczyniowego, u kardiologa ani razu w życiu nie była ponad połowa panów w wieku 40+ (57 proc.). Wizyty u urologa są, niestety, jeszcze

rzadsze: aż 2/3 badanych nigdy nie przestąpiło progu gabinetu urologicznego. Dlaczego unikają wizyty u tego specjalisty? Najczęściej wymienianymi powodami są: wstyd i skrępowanie, dyskomfort oraz strach przed zdiagnozowaniem poważnej choroby.

W ankiecie pojawiło się również pytanie z zakresu męskiej anatomii. Większość respondentów nie miała wątpliwości, że jądra, prostata czy nasieniowód to typowo męskie organy. Jednak z określeniem prawidłowego rozmiaru prostaty były problemy. Tylko 48 proc. mężczyzn, mając do wyboru orzech laskowy, orzech włoski i cytrynę, dobrze wytypowało prawidłową odpowiedź. Oznacza to, że większość (52 proc.) panów niewiele wie o tej części ciała. Dla takiej samej liczby mężczyzn tajemnicą jest także funkcja prostaty w organizmie.

Można się też zastanawiać, czy panowie wiedzą, czym dokładnie zajmuje się urolog. Dla 85 proc. mężczyzn głównym powodem udania się do lekarza tej specjalizacji są kłopoty z opróżnianiem pęcherza moczowego, dla 48 proc. – problemy z nerkami, a dla 36 proc. – z erekcją. Możliwość pójścia do urologa z dolegliwościami ze strony prostaty zaznaczył... zaledwie 1 proc. badanych. Dlaczego? Nie jest wykluczone, że dla wielu respondentów problemy z opróżnianiem pęcherza, za które często odpowiedzialny jest właśnie przerost gruczołu krokowego, nie są wcale kojarzone z prostatą.

Złudzeń nie pozostawia też znajomość objawów, które powinny niepokoić i które mogą wskazywać na przerost gruczołu krokowego. 72 proc. mężczyzn przyznało, że nie umiałoby rozpoznać symptomów przerostu prostaty albo nie miałyby w tej kwestii pewności, a 10 proc. respondentów jako symptom przerostu prostaty wskazało „świąd jąder”.

Do lekarza za pół roku

Zdaniem wielu panów po ujawnieniu niepokojących objawów wcale nie trzeba biec pędem do lekarza. Przy nasilających się problemach z oddawaniem moczu i jednoczesnym parciu na pęcherz 33 proc. mężczyzn poczekaloby z wizytą u specjalisty co najmniej dwa miesiące, licząc, że dolegliwości ustąpią same, a 7 proc. wstrzymałoby się z tą decyzją nawet pół roku. Niewiele szybciej panowie udaliby się do lekarza przy pojawieniu się bólu

i pieczenia podczas oddawania moczu. Dla 36 proc. z nich takie symptomy wymagają przemyślenia, a decyzję w tej sprawie podjęliby nawet po dwóch miesiącach. Tym, co zaniepokoiłoby mężczyzn i skłoniło do szybkiej konsultacji z lekarzem, byłoby zauważenie krwi w moczu (85 proc.). Ale 15 proc. z nich i w tym przypadku czekałoby, aż „samo przejdzie”.

Mężczyźni unikają urologa

Aż 11 proc. panów przy pierwszych niepokojących objawach szukałoby pomocy w internecie, u żony czy partnerki lub wśród innych bliskich. 47 proc. poszłoby po poradę do lekarza pierwszego kontaktu. Co stresuje mężczyzn najbardziej, kiedy myślą u urologu? Badanie *per rectum*, czyli sprawdzenie odbytu i odbytnicy za pomocą palca. To podstawowa procedura w przypadku dokuczliwych dolegliwości proktologicznych, a u panów również najprostsze badanie umożliwiający wykrycie zmian w gruczole prostaty (26 proc.). Podobnie jak badanie cystoskopem przez cewkę moczową (25 proc.), jednak dla co piątego mężczyzny (22 proc.) już sama wizyta jest stresem. Nie wszyscy zdają sobie sprawę, że ich wyobrażenia o badaniach nie są adekwatne do obecnych standardów leczenia. Od 2022 r. weszła w życie refundacja cystoskopii giętkiej przy użyciu ultracienkiego sprzętu, który znacząco zmniejsza dyskomfort pacjenta i czyni badanie bezbolesnym. 55 proc. ankietowanych przyznało, że wiedząc o tym, byłoby skłonnych szybciej umówić się do urologa, a kolejne 15 proc. dokładnie sprawdziłoby, jakiego sprzętu używają lekarze w danej przychodni. Co trzeci mężczyzna (30 proc.) stwierdził jednak, że nawet nowoczesny sprzęt diagnostyczny i maksymalny komfort badania nie zachęciłyby go do wizyty u urologa.

Zdrowie? Męska sprawa!

Program jest realizowany pod patronatem Polskiego Towarzystwa Urologicznego. Został zainaugurowany na początku maja niestandardową kampanią plakatową w męskich publicznych toaletach. Plakaty, odwołując się do wspólnych wspomnień z młodości mężczyzn w wieku 40+, zachęcają ich do wizyty kontrolnej u urologa, o czym pisaliśmy już w lipcowo-sierpniowym numerze „Pokoleń”. #

Źródło: zdrotnik.b-cdn.net/wp-content/uploads/2023/06/RAPORT-Zdrowie-Meska-Sprawa.pdf

Ćwiczenia w kuchni, czyli NEAT* przy patelni

O tym, że ruch jest ważny i niezbędny, by sprawnie funkcjonować, nie trzeba już nikogo zapewniać. Dzisiaj chcę przekonać czytelników „Pokoleń”, że ćwiczyć można wszędzie. Nie tylko w sali gimnastycznej, na boisku, w lesie, na łące.

Można też w kuchni.

Kiedyś była moda na ćwiczenia śródlekcyjne i na przerwy na gimnastykę w zakładach pracy. Szkoda, że zaprzestano tej formy ruchu – niósł wiele korzyści.

Nawiązując do tej tradycji, pragnę zachęcić do ćwiczeń „przy okazji”. W kuchni spędzamy sporo czasu. Trzeba poczekać na zagotowanie się wody, podgrzanie posiłku, ugotowanie ziemniaków. Takie chwile warto przeznaczyć na krótką gimnastykę. Przyborem może być praktycznie wszystko: wałek do ciasta, kij od szczotki, butelka wody, czy nawet zwykła ścierka.

Jesienne ćwiczenia w kuchni powinny przynieść radość. Potraktujmy je z humorem i jako rodzaj zabawy. #

*Non-Exercise Activity Thermogenesis (Spontaniczna aktywność fizyczna niezwiązana z treningiem)



**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 babcią czworga wnucząt.

Fot. Andrzej Borys



ćw.
1

Z WAŁKIEM DO CIASTA Ćwiczenie oddechowe

Maszeruj w miejscu. Wałek trzymaj w obu dłoniach – unosz rytmicznie nad głowę i opuszczaj w dół. Ćwiczenie powtórz kilkanaście razy, wykonując wdech przy podnoszeniu rąk w górę i wydech przy opuszczaniu.

ćw.
2

Z WAŁKIEM DO CIASTA Ćwiczenie koordynacyjne

Stań w miejscu w małym rozkroku i kołysz biodrami. Wałek przekładaj wokół talii, raz w prawą, a raz w lewą stronę. Powtórz kilkanaście razy.



ćw.
3

ZE ŚCIERKĄ KUCHENNĄ Ćwiczenie rozciągające

Stań w małym rozkroku, chwyć ścierkę za oba końce i wyprostuj ręce. Ścierka powinna być naprężona, a ręce – wyprostowane. Unieś prawą rękę w górę nad głowę, a lewą trzymaj w dół po skosie. Wróć do pozycji wyjściowej i wykonaj to samo w drugą stronę. Powtórz kilka razy w obie strony. Staraj się, by ramiona były cały czas wyprostowane.



ćw.
4

Z CHOCHŁĄ Ćwiczenie na sprawność rąk

Chwyć w ręce dowolne przybory kuchenne, np. łyżkę cedzakową lub chochlę, i unosz na przemian prawą rękę w górę, a lewą – w dół. Trzymaj ręce proste w stawach łokciowych. Zmieniaj szybko ułożenie rąk. Możesz podczas ćwiczenia dreptać w miejscu albo stać w małym rozkroku. Powtórz kilkanaście razy.



ćw.
5

Z BUTELKĄ WODY LUB SOKU Ćwiczenie koordynacyjne

Chwyć butelkę za oba końce. Ręce unieś w górę i zatocz obszerne koło w płaszczyźnie czołowej. Zwróć uwagę, by ręce były proste w łokciach. To samo zrób w drugą stronę. Możesz dodać do tego ćwiczenia wykrok raz prawą i raz lewą nogą – uruchomisz wówczas więcej mięśni. Powtórz krążenie kilkanaście razy w każdą stronę.



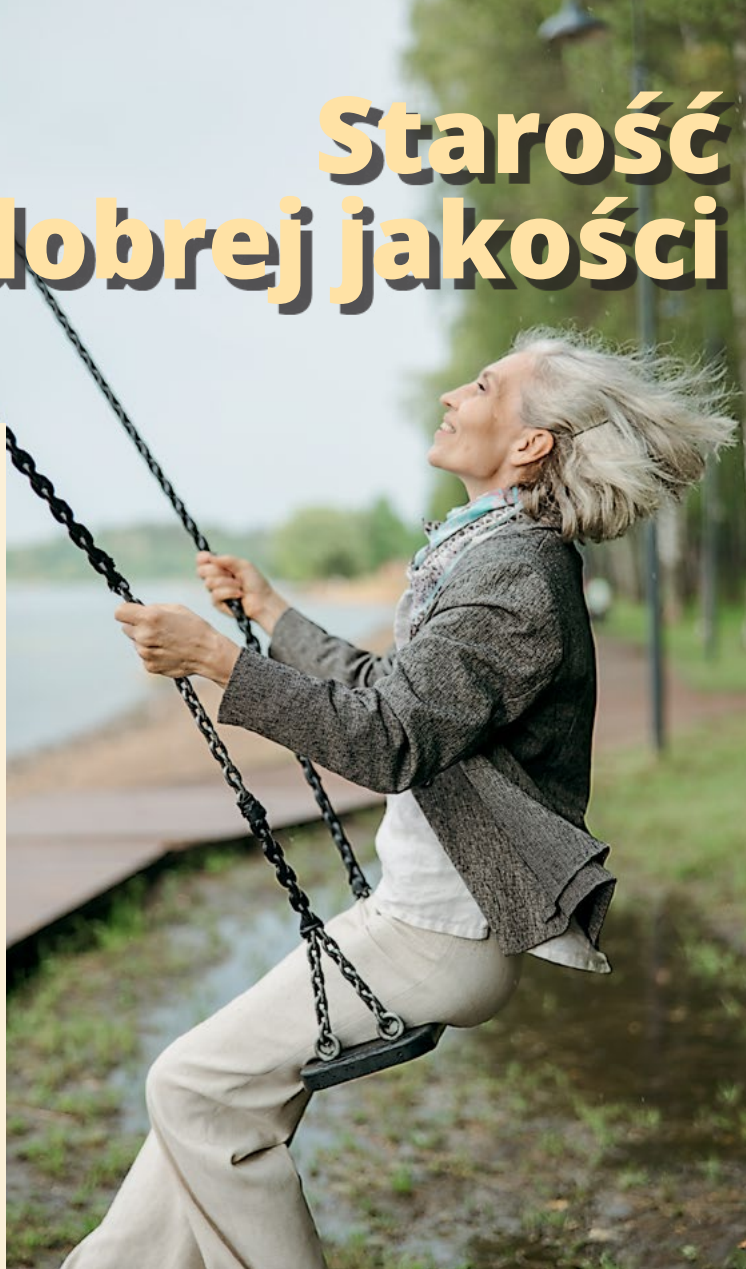
To proste aktywności. Wykonuj je tak, by sprawiały przyjemność, a nie ból. Gdyby się pojawił, zrezygnuj z danego ćwiczenia i przejdź do następnego.



TEKST:
MONIKA JUCEWICZ

Starość dobrej jakości

WCZESNYM PRZEDPOŁUDNIEM, W OSIEDLOWYM SKLEPIE Z PIECZYWEM, ZWRÓCIŁAM UWAGĘ NA PRZYSTOJNĄ SIWOWŁOSĄ PANIĄ I BEZWIEDNIE NAWIĄZAŁAM Z NIĄ KONTAKT WZROKOWY. SENIORKA O POGODNYM WYRAZIE TWARZY, STARANNIE UCZESANA I UBRANA W KLASYCZNY STRÓJ Z BIŻUTERIĄ, MOGŁABY ZDOBIĆ OKŁADKĘ ŚWIĄTECZNYCH „POKOŁEŃ”. STOJĄC W NIEDUŻEJ KOLEJCE, WYMIENIŁYŚMY WRAŻENIA ZWIĄZANE Z ZAKUPAMI, ALE TEMAT ZMieniŁ SIĘ NIEPOSTRZEŻENIE I PANI ZDRADZIŁA, ŻE LICZY SOBIE TROCHĘ PONAD 80 LAT, PO CZYM DODAŁA, ŻE ŚWIETNIE WIDZI I SŁYSZY, A CZASEM NAWET ŚPIEWA. JEJ STARSZA SIOSTRA, PO DZIEWIĘDZIESIĄTCE, JUŻ NIE JEST, NIESTETY, W TAK DOBREJ FORMIE I TRZEBA NIĄ SIĘ OPIEKOWAĆ.



Fot. Pexels, Anastasia Shuraeva

Krótkie zdarzenie i przelotna wymiana zdań sprawiły mi niespodziewaną przyjemność. Zastanawiałam się później nad tym, dlaczego utkwily mi w pamięci.

Czy może mignęła mi nadzieja, że i ja mogę tak wyglądać i czuć się, gdy osiągnę podobny wiek? Czym przyciągała uwagę ta sympatyczna nieznajoma? Atrakcyjnym wyglądem, manifestującym długowieczną witalność? Łatwością w nawiązywaniu kontaktu? Czy okazywaniem dobrego samopoczucia? Bo było widoczne i odczuwalne, że seniorka czuje się doskonale we własnej skórze.

Dojrzałe wyjątki

Wprawdzie to nie pierwsza zadbana i elegancka starsza pani z błyskiem inteligencji w oku, która ze swobodą podejmuje rozmowę z obcą osobą, gdy poczuje w niej bratnią duszę, ale urodziwe seniorki, które emanują życzliwością, ciągle jeszcze są wyjątkiem w mojej okolicy.

I właśnie te wyjątki, których liczebność rośnie w najstarszej grupie społeczeństwa, zaprzeczają

stereotypom o izolowaniu się czy niesłusznym roszczeniach okupujących SOR-y i wysiadujących w poradniach staruszek, usilnie trzymających się życia na złość swoim spadkobiercom.

Starsze ode mnie kobiety, z którymi się przyjaźniłam, odchodziły przed osiemdziesiątką i po dziewięćdziesiątce. Nie były przerażone takimi słowami, jak: *starość, niezaradność, zwiędłe ciało*. Nie wstydyły się siwizny, zmarszczek ani nie czekały, cierpiąc bezgłośnie na koniec żywota. Do końca aktywne, kochały przebywać w towarzystwie, dbając o dobre relacje z otoczeniem i wysoką jakość życia.

Dzielne i odważne starsze panie mogłyby z pożytkiem dzielić z młodszymi swoje doświadczenia, gdyby ich słuchano. Jednak w powszechnej opinii kobiety – zwłaszcza w wieku senioralnym – podobnie jak ryby i dzieci głosu nie mają. Wielka szkoda!

Wsparcie leczy drażliwość

Nowoczesne seniorki nie uznają swoich dolegliwości za zgodne z wiekiem, lecz gdy objawy wskazują na

chorobę, szukają fachowej pomocy. Uczą swoich bliskich, że spowolnienie, wycofanie, drażliwość, zrzędlivość nie wynikają z podeszłego wieku, bo „starość właśnie taka jest”. Ona rzeczywiście taka bywa, kiedy chory nie otrzyma pomocy i żyje z nieleczoną dolegliwością czy chronicznym bólem, pogrążając się w nieustannym cierpieniu. Osoby te, często samotne i niesamodzielne, wymagają opieki i wsparcia, by mogły funkcjonować w społeczeństwie, jednak ignorowanie ich potrzeb usuwa je w cień.

Wielu starszym ludziom zależy na jak najlepszych relacjach z otoczeniem. Z tych relacji czerpią siły i energię do aktywności, ale zbyt często spotykają się z krzywdzącą oceną i niezrozumieniem.

Ze smutkiem przyjmuję do wiadomości, że w 2022 r. aż 1522 osób powyżej 60 lat odebrało sobie życie, podnosząc o 50 proc. liczbę samobójstw w ciągu ostatniej dekady. Co je do tego popchnęło?

– *Generalnie seniorzy niechętnie pojawiają się w gabinecie psychologa. Natomiast kiedy już tu dotrą, najczęściej mówią o zmaganiu się z bólem, z chorobą, o niezrozumieniu otoczenia. O tym, jak boleśnie doświadczają bagatelizowania ich skarg, kiedy w końcu je wypowiedzą* – mówi neuropsycholog i psychoterapeutka, Maria Jarco-Działak, specjalizująca się w psychologii seniorów (wywiad w „Gazecie Wyborczej”).

Dbaj o zmysły, karm je – one łączą cię ze światem

Zacznijmy od zrozumienia i akceptacji zmian zachodzących w sobie i w zmieniającym się świecie.

– *Pamiętajmy o tym, że jesteśmy istotami zmysłowymi* – mówi dr Joanna Jurga, projektantka przestrzeni w podcaście *Bezpiecznik*. Nadszedł czas, żeby sobie o tym przypomnieć. Zanim nowe technologie przeniosą doznania w wirtualny świat, odbierajmy rzeczywistość wszystkimi zmysłami, nie tylko patrząc, lecz także czując smaki i zapachy, słuchając i dotykając cudów świata, w którym żyjemy.

80 proc. bodźców dociera do nas przez wzrok, przez co ignorujemy resztę zmysłów, a to wpływa z kolei negatywnie na zdrowie psychiczne i funkcjonowanie społeczne. Rzecz w tym, że mocno wyeksploatowany wzrok szybko słabnie, co utrudnia procesy poznawcze. Na szczęście okulistyka rozwija się niezwykle szybko i oferuje zabiegi poprawiające widzenie, np. usuwanie zaćmy.

Podobnie jest z pogorszeniem słuchu, co powoduje niepokój i uniemożliwia uczestnictwo w rozmowach. Starsze osoby często wycofują się z tej przyczyny ze spotkań, rezygnują z oglądania spektakli w teatrach czy filmów w kinach, co wzmacnia ich poczucie izolacji

i przygnębienia. Warto więc używać aparatów słuchowych, które poprawiają rozumienie ludzkiej mowy i ułatwiają kontakt ze światem zewnętrznym. O tym, jak boli brak dotyku, mogliśmy przekonać się w trakcie pandemii. Dobry dotyk koi, usuwa napięcie i stymuluje metabolizm. Niedotykany człowiek dosłownie usycha: traci energię i popada w depresję, a czasem z tęsknoty za dotykiem dopadają go nawet choroby skórne. Starszych samotnych osób dotyka się rzadko lub nie robi się tego wcale.

Stan ten mogą zmienić profesjonalne masaże, a także przynoszące ulgę automasaże dłoni, stóp i innych dostępnych części ciała.

Smak i węch to najstarsze i podstawowe zmysły, które najpóźniej się starzeją. Używanie ich pozwala dokonywać świadomych wyborów tego, co nam służy, i unikać tego, co nam zagraża. Te dwa zmysły ostrzegają nas także przed niebezpieczeństwem – trucizną, zepsutym jedzeniem czy skażonym, cuchnącym powietrzem. Ich utrata ma ogromne znaczenie dla naszego dobrostanu: to nie tylko brak przyjemności, lecz także fala zaburzeń odżywiania, depresji i stanów lękowych. Badacze z północnych Włoch, Meksyku i Brazylii donoszą, że duże zanieczyszczenie powietrza niszczy zmysł węchu, i przestrzegają, że w związku z tym czeka nas kolejny cywilizacyjny problem zdrowotny.

Siła wspólnoty

Wykorzystajmy zatem czas, jaki nam dano, i zadbajmy o siebie. Posługując się odświeżonymi zmysłami, nabywajmy nowe doświadczenia i zwróćmy uwagę na zmianę własnych potrzeb, możliwości i ograniczeń. Poprawi to nasze poczucie sprawczości.

Znajdźmy przyjazne miejsce i zbierzmy grupę stałych bywalców, którzy sobie ufają, lubią ze sobą rozmawiać i potrafią wzajemnie motywować się oraz wspierać w rozmaitych kryzysach. Uczestnictwo w grupie o wspólnych zainteresowaniach i wymiana poglądów dają poczucie przynależności i łagodzą dotkliwą samotność. W grupie budzą się wyobrażenia, kreatywność i empatia oraz rośnie skłonność do pomagania innym, co nadaje nowy sens naszej egzystencji.

Wspólne czerpanie przyjemności z oglądania wystaw malarstwa, dobrych filmów, spektakli teatralnych czy słuchania koncertów przywróci nam młodzieńczą radość życia skuteczniej niż kosztowne zabiegi w luksusowym sanatorium lub spa.

Odeślijmy do lamusa wysłużone i nieprawdziwe przekonanie o tym, że „starość się stwórcy nie udała”. #



TEKST:
ELWIRA GMITRZUK-ZIĘTARSKA

Zatrzymać czas.

Wystawa fotogramów seniorów z Białołęki

WSZYSTKO ZACZĘŁO SIĘ W MARCU. JUŻ PO RAZ TRZECI M.ST. WARSZAWA OGŁOSIŁO KONKURS POD NAZWĄ INICJATYWY SĄSIEDZKIE. W STOWARZYSZENIU „SENIORZY BIAŁOŁĘKI” ZACZĘLIŚMY BURZĘ MÓZGÓW. CZY MAMY POMYSŁ? CZY DAMY RADĘ? PADAŁY RÓŻNE PROPOZYCJE. WRESZCIE UZGODNILIŚMY! NASZE ZGŁOSZENIE TO BĘDĄ ZDJĘCIA SENIORÓW – TYCH, KTÓRZY SĄ AKTYWNI, SĄ WIDOCZNI, ROBIĄ DUŻO DOBREGO NA RZECZ INNYCH.

Mieliśmy wybrać 20 seniorów, zrobić sesje fotograficzne, a potem jedno zdjęcie wydrukować. Trzeba więc było poszukać fotografików mieszkających na Białołęce. Zaproponowaliśmy udział w inicjatywie Agacie Rząsowskiej-Grabickiej i Ewie Tomasik-Karwowskiej, a w dalszej kolejności – fotografikom skupionym wokół Białołęckiego Klubu Fotograficznego „3 pokoje z kuchnią”. I tak do pomysłu dołączyło siedmioro młodych, pełnych entuzjazmu fotografów: Katarzyna Radecka, Katarzyna Paczowska, Anna Kociszewska-Wojda, Anna Ulatowska, Dariusz Podnieśński, Grzegorz Tomczyk i Krzysztof Ziętkowski.

Projekt sąsiedzki

Najpierw trzeba było napisać projekt, podać argumenty, że jest potrzebny i wniesie dużo dobrego w społeczność sąsiedzka. Wygraliśmy. Lista seniorów była przygotowana, otrzymaliśmy od nich zgody, przydzieliliśmy sobie role, uzgodniliśmy miejsca sesji zdjęciowych i stwierdziliśmy, że nie ma ograniczeń. To model decyduje, jakie zdjęcie chce mieć. I tak powstały zdjęcia niesłychanie różnorodne, robione w pionie i w poziomie, w plenerze i w biurze, w ogrodzie i na mieście. Koordynatorką projektu *Zatrzymać czas – aktywni seniorzy białołęccy*, który otrzymał numer 24/IS/2023, została Elwira Gmitrzuk-Ziętarska. W końcowym etapie otrzymaliśmy patronat burmistrza dzielnicy Białołęka. Wszystkie wystawy fotogramów będą miały wsparcie z urzędu dzielnicy, Białołęckiego Ośrodka Kultury i podległych



Majka Drozdowska

Fot. Krzysztof Ziętkowski

wydziałów. Projekt jest międzypokoleniowy, sąsiedzki i ma na celu uhonorowanie osób w wieku senioralnym za ich aktywność społeczną ukierunkowaną na osoby starsze.

Kim są seniorzy na fotogramach?

Na fotogramach znalazły się osoby dobrze znane na Białołęce, m.in.: Elżbieta Piasecka – przewodnicząca PZERil (Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów), Daniela Fidura – przewodnicząca BRS (Białołęcka Rada Seniorów), Andrzej Olszewski – przewodniczący Stowarzyszenia „Seniorzy Białołęki”. Fotogramów jest w sumie 21 (plus dwa tzw. drafty – opisy wystawy). Jeden nadprogramowy fotogram powstał na prośbę Anny Majchrzak, wiceburmistrz Białołęki, i przedstawia koordynatorkę projektu – Elwirę Gmitrzuk-Ziętarską. W wyniku tej sytuacji Krzysztof Ziętkowski miał do sfotografowania trzy osoby. To właśnie jego zdjęcie zostało wybrane na plakat zapraszający na wystawę i firmuje aktywność seniorów. Pokazuje radną BRS, Majkę Drozdowską, w absolutnie niekonwencjonalny sposób.

Najbliższa wystawa będzie miała miejsce 10 października o godz. 12.00. Odbędzie się w ramach Warszawskich Dni Seniora. Będzie stanowiła wydarzenie towarzyszące koncertowi Sławy Przybylskiej w Białołęckim Ośrodku Kultury przy ul. Vincenta van Gogha 1. #

Projekt powstał dzięki programowi *Inicjatywy sąsiedzkie* m.st. Warszawy. Realizatorem zadania jest Fundacja „Stocznia”.



Czy starość jest zabawna?



TEKST I ZDJĘCIE:
BARBARA WIZIMIRSKA

GDYBYM CHCIAŁA ZACYTOWAĆ SŁYNNE ZDANIE: „CO TY WIESZ O...”, ZAPYTAŁABYM AUTOREK KSIĄŻKI *JAK SIĘ STARZEĆ BEZ GODNOŚCI*: CO WY, KOBIETY, WIECIE O STARZENIU SIĘ? MOŻE TROCHĘ NIEGRZECZNIE, ALE TRUDNO. ICH PIĘĆDZIESIĄTKA Z PERSPEKTYWY MOJEJ OSIEMDZIESIĄTKI WYDAJE SIĘ MŁODOŚCIĄ. MOŻE JEDNAK TRZEBA BYŁO JUŻ WCZEŚNIEJ ZADAĆ SOBIE PYTANIE, CZY DA SIĘ PRZEŻYWAĆ NA WESOŁO SVOJE WŁASNE STARZENIE?

Magdalena Grzebałkowska i Ewa Winnicka zasłynęły dotąd z tekstów raczej poważnych – cenionych biografii, reportaży. Dlatego ich swawolność w opisywaniu własnych problemów ze starzeniem może być zaskakująca. Tytuł ich książki jest atrakcyjny, ale nie spełnia zapowiedzi. Bo autorki wcale nie próbują określić, czym jest owa tytułowa „godność”, której nie poważają. Po skończeniu lektury można by sądzić, że chodziło raczej o to, że do starzenia trzeba się przyzwyczaić już około pięćdziesiątki, ale i tak nie ma na nie rady. ➔

Po tej krytyce postanowiłam wyręczyć autorki w tym, czego nie napisały. Chodzi o „godność”. Podejrzewam, że miały na myśli ciągle obowiązujący wzorzec życia dla starszej pani, która powinna ubierać się i zachowywać stosownie do wieku. Ubrania powinny mieć krój skromny, ukrywający zwiędłą szyję i dekol, pomarszczoną skórę na rękach, żylaki na nogach i zniekształcone stopy. Kolorystyka raczej stonowana, bez jaskrawości, róż wykluczony. Pewna ekstrawagancja jest tolerowana najwyżej przy kapeluszach i biżuterii, która świadczy o tym, że kobieta ma co przekazać spadkobiercom. Kiedyś jeszcze zalecano w lecie rękawiczki mitenki, wdzięcznie skrywające plamy i grube żyły na dłoniach. Sama potrafiłam zrobić takie szydełkowe mitenki w odległych latach 50. XX w. Godny strój miał znaczenie maskujące, a nie zdobiące, dominowały szarości, nienachalny fiolet, czerń oznaczająca też żalobę. A tę, w pewnym wieku, można przecież celebrować na okrągło.

Równie ważne jest odpowiednie zachowanie. Opinia publiczna wymagała (i wymaga niekiedy do tej pory) rezygnacji z tańca, sportu, flirtu, głośnego śmiechu. Nakazywała stateczność i powagę, dopuszczała natomiast posiadanie życiowej mądrości i udzielanie rad. Tolerowała wzmogoną pobożność. I chwaliła oddanie sprawom parafii oraz działalności charytatywnej.

Wzorzec ten (zapewne przerażający obie autorki) nadal znajduje wiele naśladowczyń, choć stopniowo się dezaktualizuje. Sprzyja temu potężna zmiana w sytuacji społecznej kobiet (feministki zapewne uważają, że niedostateczna i nie dość szybka). Warto jednak zauważyć, że własne pieniądze z emerytury dają paniom inne poczucie godności niż to, które wynikało z pozycji męża (ach, te wszystkie panie doktorowe i profesorowe!) czy z posiadania licznej rodziny. Dzisiaj ogranicza nas, kobiety dawniej pracujące zawodowo, przede wszystkim stan zdrowia, który nie pozwala zbyt fikać i udawać, żeśmy wiecznie młode. Różne dolegliwości zmuszają do stateczności (rym niezamierzony). Atak na fantomową „godność” wydaje mi się zbędny: już teraz kobiety robią, co chcą, i to w każdym wieku (oj, chyba przesadzam).

Jaki sposób na starzenie się proponuje zatem ta niekonwencjonalna graficznie książka pełna zdjęć pięknych autorek w śmiesznych pozach? Dokładnie nie wiadomo. Zalety dzieła polegają na czym innym, mianowicie na rozpoznaniu i ośmieszeniu skutków upływu czasu, przez co starość wydaje się oswojona. Także na obserwacji zmieniającej się sytuacji kobiet, gdy przekroczą magiczną (?) pięćdziesiątkę, i na

zabawnym opisie zmagania z objawami starzenia się. Poza tym książka rozśmiesza przesadą, autokrytycyzmem, szczerością graniczącą (dla mnie) z ekshibicjonizmem. Bawi i trochę gniewa scenkami starczych dolegliwości, których 50-latki nie mogą jeszcze doświadczać.

Autorki biorą na warsztat m.in. zjawisko przezroczystości – niezauważalność, na którą narzekają zwłaszcza panie przyzwyczajone do tego, że ich kobiecość jest publicznie doceniana. Krytyczne czytelniczki mogą się zdziwić, że dotyczy to tak rozchwytywanych pisarek obecnych we wszystkich mediach. I to kobiet ciągle ładnych, o czym świadczą zdjęcia.

Ich receptą na przezroczystość i inne objawy starzenia się jest rada: rób ze sobą, co chcesz, i tak nikogo to nie obchodzi. Najważniejsze, by kobiety czuły się dobrze w swoich ciałach. Ale jak to możliwe, gdy są lustra? Istnienie luster przypomina o niekorzystnych zmianach. Teoretycznie wiadomo, że te nastąpią, ale co z tego? Zmartwienia to nie zmniejsza. Remedium, czyli medycyna kosmetyczna, jest przedmiotem ostrych kpin autorek, a ceny usług mogą odstraszać. Panie drwią też sobie ostro z tzw. piękna wewnętrznego, które rzekomo zastępuje urodę.

Uważasz, biedna Czytelniczko, że sport jest ważny? Grzebałkowska i Winnicka przekonają cię – na własnych przykładach – jak bardzo jest niebezpieczny. Przy zabawnym opisie losów roweru stacjonarnego (od entuzjazmu do porzucenia) pomyślicie: ze mną będzie inaczej! Oby.

Własne doświadczenia odnajdziecie w rozdziałach *Gry zdrowotne*. Tu już nie ma żartów, chodzi o życie, przynajmniej znośne życie. Po lekturze pocieszysz się, że i dla celebrytek dostanie się do specjalisty jest drogą przez mękę. Rozdziału o niebezpieczeństwach seksu nie będę streszczać, ale zachęcam do zajrzenia. Zabawne są opisy starań autorek o upodobnienie się do modelek. Duuuużo porcja autoironii. Przerażająco śmieszne są wspomnienia z osiemnastek i inne, choć ich związek z tematem jest wątpliwy.

W sumie zachęcam do przeczytania i krytyki. A należy się, bo wydawca nie wziął pod uwagę, że na książkę z takim tytułem rzucą się przede wszystkim osoby starsze. Te, co już nie czytają bez okularów, a i w okularach z trudem. W omawianej książce wiele stron zadrukowanych jest białą czcionką na pastelowym tle. W rezultacie ich czytanie (mniej więcej 2/3 książki) wymaga sporego wysiłku fizycznego. A ten powinien być przeznaczony na bohaterskie znoszenie starości, która – z godnością czy bez – wcale nie jest łatwa. #



TEKST I ZDJĘCIE:
**WŁODZIMIERZ
ZDUNOWSKI**

Kanadyjski system emerytalny



Kanadyjscy seniorzy korzystają z życia

PRZYKŁAD KANADY POKAZUJE, ŻE MOŻLIWY JEST SYSTEM, W KTÓRYM KAŻDY, NAWET JEŚLI NIGDY NIE PRACOWAŁ, DOSTANIE EMERYTURĘ. JEDNOCZEŚNIE SKUTECZNOŚĆ TEGO SYSTEMU POTWIERDZAJĄ NIEZALEŻNE BADANIA W MIĘDZYNARODOWEJ FIRMY KONSULTINGOWEJ MERCER.

KANADA ZOSTAŁA W NICH ZALICZONA DO GRUPY SZĘŚCIU PAŃSTW Z NAJLEPSZYM SYSTEMEM EMERYTALNYM NA ŚWIECIE, OBOK HOLANDII, AUSTRALII I SZWECJI. W RANKINGU OCENIONO M.IN.: PRZEJRZYSTOŚĆ SYSTEMU, PEWNOŚĆ OTRZYMANIA PRZYRZECZONEJ EMERYTURY, SPOSÓB FINANSOWANIA I JEJ INTEGRALNOŚĆ Z SEKTOREM PRYWATNYM. FILOZOFIĄ DZIAŁANIA PAŃSTWA W SYSTEMIE KANADYJSKIM NIE JEST ZAPEWNIENIE KAŻDEMU OBYWATELOWI JAK NAJWYŻSZEJ EMERYTURY W RAMACH MODELU SKŁADKOWEGO, JAK TEORETYCZNIE MA TO MIEJSCE W POLSCE, LECZ PEWNEGO MINIMUM SOCJALNEGO NA STAROŚĆ. SYSTEM KANADYJSKI SKŁADA SIĘ Z TRZECH FILARÓW.

Old Age Security

Pierwszy filar to emerytura obywatelska nosząca nazwę Old Age Security (OAS). Prawo do niej przysługuje każdemu obywatelowi po 65. roku życia. Jest finansowana z bieżących wydatków budżetu państwa. Otrzymuje ją każdy, nawet jeśli nie przepracował w życiu ani godziny. Jedynym warunkiem jej uzyskania jest mieszkanie w Kanadzie przez co najmniej 10 lat po ukończeniu 18. roku życia. Oczywiście pobyt musi być legalny. Zasiłek

jest tym wyższy, im dłuższy jest okres pobytu. Aby otrzymać całość świadczenia, trzeba spędzić w Kanadzie 40 lat. Jeśli pobyt jest krótszy, to emerytura jest odpowiednio mniejsza. Przykładowo w 2023 r. pełna emerytura OAS wyniosła 689,60 dol. dla emerytów w wieku od 65 do 74 lat i 768,46 dol. dla emerytów powyżej 75. roku życia. To niewielka kwota, odpowiadająca wysokości około 1/3 pensji minimalnej. Beneficjentami tego systemu są prawie wszyscy emeryci, z wyłączeniem grupy najlepiej zarabiających. Ci, w zależności od wysokości dochodu, otrzymują tylko część zasiłku bądź nie dostają go wcale. Ten rodzaj emerytury jest rewaloryzowany cztery razy w roku o wskaźnik inflacji.

Canada Pension Plan

Drugi filar. Większa część państwowej emerytury w Kanadzie pochodzi z drugiego filaru noszącego nazwę Canada Pension Plan (CPP). Jest to obowiązkowy fundusz pokoleniowy, podobny do polskiego ZUS-u, a więc finansowany ze składek wszystkich pracujących obywateli. Do programu należy każdy pracujący między 18. a 65. rokiem życia – wszyscy na takich samych zasadach. Nie ma więc problemu z kosztownymi przywilejami emerytalnymi dla różnych grup zawodowych. Składka wynosi 9,9 proc. od wynagrodzenia. Maksymalny poziom świadczenia ustalany jest na podstawie zmiany średniego dochodu i wynosi obecnie 1306,57 dol. Kapitał składkowy jest raz do roku indeksowany o wskaźnik inflacji. Przejrzysta i precyzyjna konstrukcja CPP sprawia, że to fundusz samofinansujący się. Nie jest jednak tak, że całość składek osób pracujących przekazywana jest na wypłatę bieżących emerytur. Coraz większą rolę odgrywa tu jego część kapitałowa. Obecnie



ok. 20 proc. środków ze składek jest inwestowanych na rynkach finansowych (w tym zagranicznych), a zyski księgowane są na indywidualnych kontach uczestników systemu. Aktywami wartymi ok. 10 proc. PKB zarządza specjalny fundusz CPP Investment Board. Mimo że jest on instytucją państwową, to jego ustawowe ograniczenia inwestycyjne są mniejsze niż jego polskich odpowiedników. Może on np. ulokować aż 45 proc. środków w papierach zagranicznych.

Dobrowolne ubezpieczenia prywatne

Trzeci filar. Całkowity, przeciętny dochód emeryta w Kanadzie sięga 60 proc. średniej płacy krajowej. Lwią część zabezpieczenia na starość Kanadyjczycy wypracowują bowiem w trzecim filarze obejmującym dobrowolne ubezpieczenie prywatne. Obecnie ok. 70 proc. najstarszych Kanadyjczyków otrzymuje, równoległe do świadczenia państwowego, comiesięczną wypłatę ze zgromadzonych oszczędności. Jej średnia wysokość wynosi ok. 1450 dol. kanadyjskich. Podstawą tego filaru są indywidualne plany emerytalne (RRSP – Registered Retirement Saving Plan) oferowane przez fundusze inwestycyjne, banki, agencje ubezpieczeniowe i inne instytucje finansowe. A także zbiorowe programy pracownicze prowadzone przez pracodawców – np. zakład pracy dopłaca 100 proc. wysokości zadeklarowanej indywidualnej składki pracownika. Wkłady na indywidualne konta są całkowicie odliczane od podatku i można na nich ulokować do 18 proc. dochodu rocznego. Szczegółowy plan inwestycyjny określa w całości swobodna umowa między instytucją prowadzącą rachunek a jego właścicielem. Pracowniczymi programami emerytalnymi objętych jest ok. 40 proc. pracujących w Kanadzie, a 33 proc. posiada również indywidualne RRSP.

Dodatkowe świadczenia dla kanadyjskich emerytów

W Kanadzie istnieje również system dodatkowego wsparcia najuboższych, z którego korzysta 38 proc. emerytów. Jego świadczenie jest wyższe niż Old Age Security (wspomniany wcześniej pierwszy filar). I tak dla osoby samotnej maksymalna kwota w 2023 r. wynosi 1043,45 dol., jednak jej roczny dochód nie może przekroczyć 21 168 dol. Kolejnym dodatkiem jest program zasiłków dla niepracujących żon lub mężów oraz program zasiłków dla wdów i wdowców. Przykładowo program zasiłków dla

emerytów po 70. roku życia w ubiegłym roku gwarantował świadczenie w wysokości 2000 dol. Jednocześnie system kanadyjski stara się dostarczać bodźce ekonomiczne po to, aby ludzie sami chcieli pracować jak najdłużej. Mimo że istnieje ustawowa granica wieku emerytalnego, czyli 65 lat, to na emeryturę można przejść już po ukończeniu 60. roku życia. Jednak pod warunkiem, że przyszły emeryt zarabia mniej niż wynosi maksymalna wypłata z CPP. Wiąże się to jednak z redukcją jego świadczenia o 0,5 proc. za każdy miesiąc przed 65. rokiem życia. Natomiast dla osoby w wieku 60 lat przekłada się to na świadczenie mniejsze o 30 proc. Działa też odwrotny mechanizm. Gdy ktoś chce życie emeryta zacząć pięć lat po terminie, czyli w wieku 70 lat, dostaje świadczenie wyższe o 30 proc. Prawdopodobnie dlatego wydłuża się średni wiek przechodzenia na emeryturę i obecnie wynosi ponad 62 lata. Zachęcony tymi wynikami rząd w Ottawie od 2013 r. zwiększył wysokość „bodźca” z 0,5 proc. do 0,7 proc. za każdy miesiąc przepracowany po terminie. W przypadku 70-latka świadczenie to zwiększyło się o 42 proc.

Praca na emeryturze

Kanadyjskie ustawodawstwo nie przewiduje żadnych restrykcji wobec emerytów, którzy mimo pobieranych świadczeń chcą pracować i nadal to robią, pobierając emeryturę ze wszystkich trzech filarów. Obecnie można oficjalnie dorobić rocznie 5000 dol. bez żadnych finansowych konsekwencji. Powyższe kwoty obejmowane są stosownym podatkiem.

Inne wybrane przywileje kanadyjskich emerytów

Należą do nich m.in.: bezpłatna komunikacja miejska, transport dla chorych emerytów (także taksówką), bezpłatne ambulanse, bezpłatne badanie wzroku, bezpłatne leki (w zależności od dochodów emeryta), ubezpieczenie państwowe, 10 proc. zniżki na wszystkie artykuły w kanadyjskich aptekach, 10 proc. zniżki na kawę w McDonald's, okazjonalne 10 proc. zniżki w sklepach spożywczych i na wybrane artykuły gospodarstwa domowego oraz, za symboliczną opłatą, pomoc CLSC (opieki społecznej) w postaci sprzątania, opieki dziennej i nocnej, dostarczania ciepłych posiłków do domu emeryta. #

Pragnę serdecznie podziękować Bożenie Szarej – redaktor naczelnej „PANORAMY”, kwartalnika Polonii montrealskiej – dzięki której uzyskałam tak wyczerpującą wiedzę na temat emerytur kanadyjskich i mogłam się nią z Państwem podzielić.

ĆWICZ Z NAMI UMYSŁ!

Badania dowodzą, że systematyczne ćwiczenie umysłu, które angażuje do pracy różne funkcje poznawcze (np. pamięć, logiczne myślenie, koncentrację, kreatywność), przynosi wymierne efekty. Stymuluje mózg do wysiłku, przez co wytwarzają się nowe połączenia neuronalne i dłużej zachowuje on sprawność i gotowość do podejmowania nowych wyzwań. Zapraszamy do treningu i zabawy! #

ćw.
2

Stolice

Spróbuj odgadnąć europejskie stolice za pomocą podanych skojarzeń.
Przykład: czerwony autobus, królowa – Londyn

MUR, BRAMA – _____

MOST, KAFKA – _____

KAWA, WALC – _____

ŁUK, DZWONNIK – _____

KOLOSEUM, CAPPUCCINO – _____

ćw.
4

Ciągi wyrazowe

Podaj następne słowo, rozpoczynając je od przedostatniej litery poprzedniego wyrazu.
Przykład: WIOSNA → NATKA → KALENDARZ → ROWER → EUROPA

MÓZG → Z _____ → _____ → _____ → _____

WODA → D _____ → _____ → _____ → _____

SPACER → E _____ → _____ → _____ → _____

ćw.
5

Hiszpańskie imię

W myślach lub zapisując stwórz nowe imię, zapisując je obok.
Pierwsza litera imienia twojego taty, druga litera imienia twojej mamy, trzecia litera twojego nazwiska.
Dodaj końcówkę -ito. Co wyszło?

Sąsiedzi

Podkreśl wszystkie cyfry, które sąsiadują ze sobą i dają w sumie 11.
Przykład: 746356

28195315265387136254395827391
56245394576243173653928376424
53238495652539183565428474827
72911348646378298376438329283
72478298742923983782992837629
96982765329024864527294958857
59287495652539183565428483941

ćw.
3

Liczenie w pamięci

Policz w myślach i zapisz tylko wynik.
Przykład: Gdy 4 razy odejmiesz 3 od 20, to ile otrzymasz?
(20 - 3 - 3 - 3 - 3 = 8)

A. Gdy 6 razy odejmiesz 4 od 35, to ile otrzymasz? _____

B. Gdy 7 razy odejmiesz 6 od 59, to ile otrzymasz? _____

C. Gdy 8 razy odejmiesz 7 od 63, to ile otrzymasz? _____

____ _ ITO

Więcej na stronie:
www.silowniapamieci.pl

Krzyżówka

gra w „Na Wspólnej” prowadzi na Pragę	siłacz z Portem Czerniakowskim	1440 minut drapieżne ryby	oktawa plus sekunda	miska, salaterka śpiewa „Embarras”	imię Dylana	stolica Norwegii	złoty w Biblii	Marek (zm. 2009), działacz	letnia – upalna
	6					11			
z parkiem kaskada dla dzieci w TVP ABC					był siedziba prezydenta RP				4
		2			Trynidad i ...	stolik z lustrem, skała jak fundament			
sieć zastawna			filmowy poszukiwacz miliona		7		łosoś po tarle porcja wódki		prosty w geometrii
staro-polski pan			Paweł, piłkarz	niebieski barwnik	barwny w powieści		12	odgłos buziaka przedśrodek serca	1
służy do przewożenia paliw		piosenki, czyli tekst	... czczo-ny, plak mityczny atleta		buddyjski duchowny w Chinach			tenisowy serw z mus-nięciem siatki	żywica z drzewa kanarecznika
	13				motyw zdobniczy z szyby	9		Roman-towska	
szable dzika z jednego legu		10	odgale-żenie			większa od zaka		ssak z Hima-lajów	de Janeiro
			zdrobniałe o jednym ze zboż		3	Harold, angielski pisarz, noblista			
Błaszczki lub Szykulski			... Olsen, sześć serialo-owego gangu			fale po trzęsieniu ziemi			
wieś w powiecie wadowic-kim					8		Vargas Llosa, pisarz		5

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.

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

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

Warszawskie Dni Seniora 2023

23.09–15.10



30.09.2023 - Międzypokoleniowy Jarmark i Korowód Kreatywności

Startujemy z Placu Bankowego o godzinie 12:00

Czekamy na Was z 

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

Współorganizatorzy:



patronat honorowy
Prezydenta miasta
stołecznego
Warszawy



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa



Warszawa



Pora
na
seniora

Partnerzy medialni:

 **POKOŁENIA**
Warszawski Międzypokoleniowy Jarmark



Partnerzy merytoryczni:



CAM



instytucja wsparcia
społecznego miasta
stołecznego Warszawy



KIGS
KRAJOWY INSTYTUT
GOSPODARSTWA SENIORALNEJ



UTW
SGH
ROK ZAŁOŻENIA
2004

WARSZAWSKA
RADA SENIORÓW



FUNDACJA
OPUTW

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

