

ISSN: 2657-4012

Magazyn bezpłatny

Wrzesień 2019 #8 (11)

#POKOLENIA

Warszawski Miesięcznik Seniorów

Temat miesiąca:
#ekoWarszawa



#SegregujNa5

WYWIAD
z wiceprezydentem
Michałem Olszewskim

Warszawskie
DNI SENIORA

ZAPRASZAMY NA WIELKI FINAŁ WARSZAWSKICH DNI SENIORA



JARMARK KREATYWNOCI
29 WRZEŚNIA, G. 11-16
OGRÓD SASKI, WARSZAWA

WWW.WDS.ORG.PL | WWW.SENIORALNA.UM.WARSZAWA.PL

WARSZAWSKIE
DNI
SENIORA
2019



Stowarzyszenie
mali bracia Ubogich
przyjaciele osób starszych





Na imprezach organizowanych w Warszawie pije się warszawską kranówkę.

Fot. Aleksandra Laudańska

29 lipca ludzkość wyczerpała zasoby naturalne, które Ziemia jest w stanie wytworzyć w ciągu roku. Tak zwany Dzień Długu Ekologicznego przypadł najwcześniej w historii. Oznacza to, że obecnie wykorzystujemy zasoby przyrody 1,75 razy szybciej, niż ekosystem może się regenerować. Świadomość tego faktu i płynących z niego zagrożeń jest coraz bardziej powszechna. Coraz więcej firm wprowadza zmiany w modelu produkcji, tak by oszczędzać wodę i energię. Powszechnie też recykling i głośniej mówi się o gospodarce obiegu zamkniętego. Gdyby jeszcze osoby odpowiedzialne za pożary lasów w Amazonii miały tę świadomość...

Każdy z nas może jednak (i powinien) działać na rzecz oszczędzania zasobów naturalnych zaczynając od „własnego podwórka”. Warszawski ratusz zakazał używania plastikowych naczyń, sztućców i butelek w urzędach oraz podczas imprez. Rośnie też świadomość zwykłych ludzi. Chodzimy na zakupy z torbami z tkanin, rezygnujemy ze słomek i bierzemy napoje na wynos do własnych kubków. Prym wiedzie młodzież. Obserwuję nastolatki, w tym moją córkę i jej koleżanki, i one są bardzo świadome ekologicznie. To samo mówi wiceprezydent **Michał Olszewski w rozmowie z Marzeną Michałek** – jego córki głośno protestują, gdy dostają niepotrzebne reklamówki w sklepie.

Seniorzy również są bardzo eko, bo zawsze tacy byli – pakują jedzenie w słoiki lub umyte pudełka po lodach, nie marnują żywności, po zakupy chodzą z ulubioną siatką albo wózką, kupują ubrania w *second handach* (ja robię to, od kiedy tylko pojawiły się na początku lat 90.), podniszczone naprawiają albo przerabiają (tu zachęcam do przeczytania wywiadu z panią **Wandą Jarzembowską**, która zajmuje się od 50 lat kuśnierstwem i przerabia stare futra), a te, których już się nie da, przetwarzają, na przykład na ścierki. Wychowanie w innych czasach zrobiło swoje.

Nie zmieniajcie dobrych przyzwyczajeń! Za to zajrzyjcie do numeru, żeby dowiedzieć się, co jeszcze możecie robić. I jak segregować odpady według nowych zasad. Zachęcamy też do ograniczania ich zgodnie z ideą *zero waste* (przybliża ją **Jolanta Zientek-Varga**) i do picia warszawskiej kranówki zamiast kupowania wody w plastikowych butelkach.

W numerze znajdziecie również trzecią część przewodnika po Mazowszu oraz przewodnik po... świecie nowoczesnych technologii. **Adam Borowicz** w swoim artykule rozszyfrowuje pojęcia związane ze smartfonami, porównuje parametry i daje swoje rekomendacje. Mam nadzieję, że skorzystacie z jego wyjaśnień i porad. Obserwuję, że nawet osoby bardzo oporne, gdy już spróbują korzystać z tego urządzenia, szybko się przyzwyczajają i są bardzo zadowolone. W jakiś sposób poprawia to jakość ich życia – dzięki dostępowi do informacji i nowym możliwościom kontaktowania się ze znajomymi.

Jakość życia poprawia również, a raczej przede wszystkim, prawidłowy oddech – o czym pisze nieoceniona **Monika Jucewicz**. Polepsza ją też także aktywność fizyczna i towarzyska. We wrześniu w Warszawie będzie dużo okazji do ich obu – 21 września ruszają Warszawskie Dni Seniora, do których zgłoszono ponad 400 wydarzeń, a 28 września odbędzie się III Warszawska Olimpiada Seniorów. Gorąco zachęcamy do wzięcia udziału. W ramach WDS, 24 września o godzinie 16.30, odbędzie się spotkanie z redakcją Pokoleń. Będziemy odpowiadać na Wasze pytania, skrzętnie notować uwagi i propozycje tematów do kolejnych artykułów. Może z kimś z Was nawiążemy współpracę. Będzie inspirująco i miło – zadbamy o to. Będziemy czekać na Was w Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie” przy ul. Nowolipie 25B. Zapraszamy!

Aleksandra Laudańska
Redaktor naczelna



ADRES REDAKCJI:

ul. Niecała 2,

00-098 Warszawa

e-mail:

pokolenia@um.warszawa.pl

www.facebook.com/

miesiecznikpokolenia

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

REDAKTOR NACZELNA:

Aleksandra Laudańska

ZESPÓŁ REDAKCYJNY:

Marzena Michałek

Bohdan Pylypushko

Agnieszka

Kołodyska-Iglesias

KOREKTA:

Dagmara Deska

PROJEKT GRAFICZNY

I SKŁAD:

Bohdan Pylypushko,

COUNICO

DRUK:

Zakłady Graficzne Taurus

Roszkowscy Sp. z o.o.

Kazimierów, ul. Zastawie 12,

05-074 Halinów

NAKŁAD

20 tys. egz.

WYDAWCA:

Urząd m.st. Warszawy

Biuro Pomocy i Projektów

Społecznych

ul. Niecała 2,

00-098 Warszawa

REALIZACJA:

Centrum Aktywności

Międzypokoleniowej

„Nowolipie”

ul. Nowolipie 25B,

01-002 Warszawa



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

Zdjęcia okładowe:
Shutterstock

WYWIAD

#RADYNAODPADY – z wiceprezydentem Michałem Olszewskim rozmawia Marzena Michałek

str. 3-5

EKOLOGIA

ZERO WASTE

str. 6-7

WARSZAWA EKOLOGICZNA

#SegregujNa5 PORADNIK

str. 8

WARSZAWCY RZEMIEŚLNICY

WYWIAD Z KUŚNIERZEM, Wandą Jarzembowską

str. 9-10

HISTORIA ZNANA I NIEZNANA

MOJA BARYKADA

Niezwykła historia
munduru ojca

str. 11

DOJRZAŁA TWÓRCZOŚĆ

LIDIA KOSK: Szedł żołnierz polski / Czerwona jarzębina

str. 12

ZDROWIE

ODETCHNIJ GŁĘBOKO...

str. 13-14

ZDROWIE

GŁÓWKA PRACUJE

str. 14

TEMAT MIESIĄCA

INFORMATOR

Co, gdzie, kiedy?

WARSZAWA EKOLOGICZNA

WARSZAWSKA KRANÓWKA

str. 19

AKTYWNIE

OLIMPIADA SENIORÓW

str. 20

AKTYWNIE

WYCIEZKI ZA MIASTO, CZ.III

str. 21-23

AKTYWNIE

WCZASY OD SAMOTNOŚCI

str. 23

EKONOMIA

BUDŻET OBYWATELSKI

str. 23

WARSZAWA SENIORALNA

PARADA SENIORÓW

str. 24-25

WARSZAWA KULTURALNA

OGRODY MUZYCZNE

str. 26-27

TECHNOLOGIE

Kupujemy smartfon PORADNIK

str. 28-31

Rozrywka

str. 32

#RadyNaOdpady

– z wiceprezydentem
Michałem Olszewskim
rozmawia Marzena Michałek



Fot. Urząd m.st. Warszawy

Warszawa coraz śmielej dołącza do projektów proekologicznych zaangażowanych w eliminację plastiku. Czy mógłby pan wymienić najciekawsze aktywności społeczne wokół akcji #zerowaste #segreguje #niemarnuje #foodsharing?

Warszawa czerpie nie tylko z doświadczeń innych europejskich miast, lecz także staramy się wprowadzać wiele własnych inicjatyw, które są spójne z przyjętą w Unii Europejskiej hierarchią postępowania z odpadami. Najważniejszym dla nas celem jest zapobieganie wytwarzaniu i ograniczaniu ich ilości w gospodarstwach domowych (w tym zapobieganie marnowaniu żywności). Temu priorytetowi poświęcamy w tym roku szczególnie dużo uwagi, dlatego też przygotowaliśmy szereg działań, które mają podnieść świadomość mieszkańców w tym zakresie. Ponadto prowadzimy działania edukacyjne w obszarze właściwego segregowania śmieci. Spośród wielu projektów warto wyróżnić:

- **EKOPIKNIK** (od 2017 r.) – pełną atrakcją, przeznaczoną dla całych rodzin, imprezę o charakterze rekreacyjno-edukacyjnym, która poświęcona jest w szczególności: promowaniu wśród mieszkańców Warszawy odpowiedzialnych postaw konsumentskich, nowym zasadom selektywnej zbiórki odpadów komunalnych oraz idei niemarnowania żywności.
- **Udział w Targach Zero Waste** (od 2017 r.) – wydarzeniu, którego celem jest promowanie postaw odpowiedzialności konsumenckiej oraz zwiększanie wiedzy i wrażliwości ekologicznej mieszkańców stolicy.

Zdecydowaliśmy także, aby w czerwcu 2019 r. w stolicy został oficjalnie zainaugurowany Warszawski Miesiąc Recyklingu, podczas którego odbył się cykl wydarzeń

informacyjno-edukacyjnych, skierowanych do różnych grup odbiorców. Jego celem było promowanie nowej proekologicznej postawy i podejścia:

- **Ogranicz** (ilość wytwarzanych odpadów).
- **Użyj ponownie** (nie wyrzucaj przedmiotów, które mogą być jeszcze użyte).
- **Przetwórz** (odpady – w tym bioodpady, które stają się zasobem).

W tym roku odbyło się również kilka imprez z moim udziałem Razem z przedstawicielami świata mediów i gastronomii pokazywaliśmy, jak nie marnować jedzenia i jak wykorzystywać produkty, np. warzywa czy owoce, ograniczając jednocześnie ilość odpadów, które powstają przy okazji przygotowania posiłków w naszych domach.

Na pl. Bankowym stanął pierwszy w Warszawie recykloamat. To projekt pilotażowy prowadzony wspólnie z fundacją Nasza Ziemia. Planujecie państwo jeszcze 10 takich recykloamatów w Warszawie. Oprócz nawyków ludzkich, co chcielibyście, by dzięki tym urządzeniom się zmieniło?

Recykloamaty na pl. Bankowym i na ul. Żąbkowskiej to kolejny krok w naszych kampaniach #RadyNaOdpady i #SegregujNa5. W obydwu uczymy selektywnej zbiórki odpadów, tego, w jaki sposób poprawnie je segregować.

Chcemy, aby recykloamat odbierany było jako kolejny bodziec do tego, by odpowiednio segregować śmieci. To bardzo proste i intuicyjne urządzenie, które nie tylko uczy ich klasyfikacji, lecz także ma nam dawać satysfakcję z tego, że dbamy o środowisko, i skłaniać do codziennego o nim myślenia.



Fot. Urząd m.st. Warszawy

Po wrzuceniu do recyklatu opakowania po napoju pojawia się możliwość pobrania punktów, za które możemy otrzymać oferty ze zniżką na zakup kawy czy biletu do teatru. Nie ukrywam, że tym projektem chcemy zdopingować Ministra Środowiska do wprowadzenia oczekiwanego przez nas od lat systemu rozszerzonej odpowiedzialności producentów opakowań, który pozwoliłby na wprowadzenie spójnego systemu opartego na kaucjach.

Areta Szpura, polska prekursorka ruchu zero waste, ma na swojej stronie internetowej gotowe scenariusze lekcji proekologicznych. Na razie jeździ sama po placówkach oświatowych. Może można by skorzystać z jej doskonałych pomysłów i wdrożyć je formalnie przynajmniej w warszawskich podstawówkach?

Jesteśmy otwarci na wykorzystywanie doświadczeń partnerów, którzy podobnie jak my chcą zmieniać nawyki konsumenckie i zwiększać świadomość mieszkańców w tym zakresie. Jednym z działań, jakie planujemy, jest kampania edukacyjna, która będzie skierowana do dzieci i młodzieży. Jej celem będzie budowanie odpowiedzialności za środowisko i świadomości konsumenciej, m.in. wskazywanie, jak postępować z odpadami. Tak naprawdę każdy z nas takie decyzje podejmuje codziennie, kupując konkretne produkty. Dlatego ważne jest, co i jak kupujemy, ale również czy dajemy rzeczom drugie życie. Takie codzienne decyzje mogą przyczynić się do eliminacji śmieci. Poza budowaniem samej świadomości w zakresie ograniczania ich wytwarzania będziemy także zachęcać warszawskie szkoły do wprowadzenia systemu selektywnej zbiórki.

Te działania w sposób naturalny wymagają angażowania wielu partnerów, z którymi współpracujemy, m.in. przy EKOPIKNIKU. W ten sposób optymalizujemy zasięg i efektywność zabiegów skierowanych do dzieci i młodzieży oraz zwiększamy szanse, aby prowadzona kampania była jak najbardziej wartościowa i zgodna z oczekiwaniami oraz podstawą programową.

Obecnie przygotowujemy projekt edukacyjny obejmuje wiele aspektów związanych z efektywnym zapobieganiem powstawaniu odpadów oraz nowoczesnymi,

praktycznymi rozwiązaniami w zakresie powtórnego użycia produktów, w tym promocję Punktów Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych oraz mobilnych PSZOK-ów.

Obecny system gospodarowania odpadami demotywuje do ograniczania ich ilości. A mieszkańcy Warszawy produkują coraz więcej śmieci, na co miasto nie tylko nie ma wpływu, ale nawet nie może narzucić obowiązku ich selekcji. Jaki pomysł na segregację i ograniczenie produkcji odpadów ma stolica, oprócz oczywiście obciążania mieszkańców wyższymi opłatami?

Wspólnie z miastami zrzeszonymi w Związku Miast Polskich i Unii Metropolii Polskich apelowaliśmy w ostatnich latach kilkakrotnie, aby w końcu uszczelnić i usprawnić system gospodarki odpadami w naszym kraju. Żadna gmina czy miasto, nawet takie duże jak Warszawa, nie jest w stanie dokonać modyfikacji, które zatrzymają wzrost ilości produkowanych nieczystości. Niepokoi nas to, że ostatnie zmiany w przepisach idą w innym kierunku, niż oczekiwaliśmy, a przecież finalnie to na barkach samorządów i mieszkańców spoczywają obowiązki ich egzekwowania.

Dlatego skupiamy się na tym, co możemy robić po „granicach” uchwalanych przez Sejm RP przepisów. Obecnie jednym z ważniejszych celów naszej polityki jest zachęcenie mieszkańców do prowadzenia w swoich gospodarstwach domowych selektywnej zbiórki odpadów komunalnych. Podkreślamy przy tej okazji, że bodźce ekonomiczne (niższa opłata) nie są jedynym czynnikiem motywującym do właściwej segregacji. Ważne są zakorzenianie odpowiedzialności za środowisko i wiedza o zasobach, które, niestety, wciąż się kurczą. Prawidłowa segregacja powinna zwiększać ilość odpadów, które podlegają odzyskowi, ale na to kluczowy wpływ ostatecznie ma sytuacja na rynku ogólnopolskim, który nie jest obecnie stabilny – zwiększa się ilość śmieci, które napływają do Polski, a firmy mają mniejszy popyt na odpady z krajowych instalacji. Naszym celem nie jest karanie mieszkańców, ale przede wszystkim edukacja w zakresie możliwości rozwiązań dotyczących zagospodarowania śmieci oraz pokazywanie efektów segregacji, które obejmują kwestie środowiskowe, finansowe i społeczne.

Od 2013 r. prowadzimy cykliczne kampanie w zakresie informacji i edukacji ekologicznej, skierowane do różnorodnych grup odbiorców. Uwrażliwiamy mieszkańców, docierając do nich w mediach (tradycyjnych oraz online), w komunikacji w przestrzeni miejskiej, w internecie (strona www, media społecznościowe), poprzez dystrybucję materiałów informacyjnych (drukowanych) oraz podczas bezpośrednich spotkań (w czasie targów, imprez plenerowych, rozmów z urzędami dzielnic itd.).

Obecnie prowadzimy też działania dotyczące promocji selektywnej zbiórki odpadów w podziale na pięć frakcji, które realizujemy za pośrednictwem prasy lokalnej, na monitorach w komunikacji miejskiej, na profilach społecznościowych miasta, na stronie internetowej www.czysta.um.warszawa.pl oraz w Galerii Multimedialnej na stacji metra Świętokrzyska.

W ramach działań przygotowaliśmy również materiały informacyjne na ten temat, które są dostępne zarówno w wersji online, jak i w formie gotowych wydrukowanych kompletów, które można pobrać w urzędach dzielnic.

Nie tylko Warszawa ma problem z odpadami. Głośno swego czasu było o tej kwestii w Neapolu. Jednak wydaje się, że świadomość dotycząca ochrony środowiska jest u nas coraz większa. Jaka jest pana opinia na ten temat?

Obraz Neapolu jest często przywoływany w polskich mediach, niemniej pamiętajmy, że tam geneza była faktycznie bardzo specyficzna i wręcz dotykała zjawisk, które noszą znamiona działań co najmniej na pograniczu prawa. Mogę z pewnością potwierdzić, że świadomość mieszkańców stolicy rośnie. Widzimy to zarówno po danych dotyczących selektywnej zbiórki, jak i po zainteresowaniu tematem na profilach społecznościowych. Na moją skrzynkę każdego dnia spływają zapytania o to, co i jak wrzucać, jak segregować poprawnie, co można zrobić z różnymi frakcjami. To cieszy, bo widać, że mieszkańcy zaczynają coraz bardziej interesować się tematem i chcą dbać o środowisko. Najbardziej cieszy mnie fakt, że coraz więcej warszawiaków myśli nie tylko o właściwej segregacji, lecz także również o tym, jak unikać produkowania odpadów na skutek codziennych zachowań.

Dlatego też kładziemy nacisk na edukację i promocję, staramy się poszerzać ofertę aktywności i organizować wydarzenia dostosowane do wszystkich grup społecznych tak, żeby dotrzeć z informacją zarówno do najmłodszych, jak i do seniorów.

Nadzieja, jeśli chodzi o poziom świadomości, chyba jednak leży w młodych – wystarczy spojrzeć na Gretę Thunberg czy Ingę Zasowską. Jednak to seniorzy, często żyjący w biedzie PRL czy wcześniej wojny, są, zdaje się, pozytywistami i zaczynają pracę u podstaw, jeśli chodzi o segregację i niemarnowanie produktów. Jakie są pana spostrzeżenia w tej kwestii?

Badania zrealizowane w ubiegłym roku wykazały, że aż 42 proc. osób przyznało się do marnowania żywności. Najczęściej wyrzucamy to, czego nie udało nam się spożytkować. Odpowiedzialni jesteśmy za to wszyscy – dystrybutorzy, producenci i my, konsumenci. Główne powody, dla których najczęściej wyrzucamy jedzenie, to przegapienie terminu ważności, za duże zakupy czy zbyt obfite porcje. Dlatego tak ważne jest myślenie

o niemarnowaniu już na etapie robienia zakupów. Oczywiście jest tak, że w biedzie PRL mniej się marnowało i bardziej dbało o to, w jaki sposób funkcjonuje gospodarstwo domowe, jednak to, że wyrzucamy żywność w prostej linii, wynika z sytuacji, że wówczas właśnie produktów żywnościowych brakowało – dlatego teraz często kupujemy za dużo i na zapas.

Czy może pan rozwinąć i przybliżyć naszym seniorom ideę kryjącą się w hasztagu #SegregujNa5?

#SegregujNa5 czy #RadyNaOdpady to część kampanii informacyjnej, w której uczymy, jak poprawnie segregować odpady, odpowiadając na najczęstsze pytania mieszkańców. Samo pojęcie 5 frakcji towarzyszy realizowanym przez m.st. Warszawa działaniom już od ubiegłego roku, dlatego że od 1 stycznia stolica wprowadziła 5-frakcyjny system selektywnej zbiórki odpadów komunalnych.

Wskazówki dotyczące prawidłowej segregacji odpadów opatrzone są oznaczeniami – hasztagami #RadyNaOdpady czy #SegregujNa5 – dzięki którym mieszkańcy korzystający z profili społecznościowych mogą w łatwy sposób znaleźć informacje na temat interesujących ich produktów, bo selekcja, zwłaszcza przez pierwsze kilka miesięcy działania nowego systemu, mogła i może sprawiać trudność.

Czy w rodzinie też pan wdraża ideę zero waste?

Jak najbardziej! Już od dawna zamawiam napoje do własnego kubka i piję warszawską kranówkę, którą podajemy również moim gościom na oficjalnych spotkaniach. Moje córki są też bardzo świadome i często głośno komentują, kiedy w sklepie otrzymują niepotrzebne opakowania w plastiku. Moja krew! (śmiech)

Warto zacząć od małych kroków, by ratować naszą planetę. Jakie drobne rozwiązania, pana zdaniem, każdy może wdrożyć już od jutra, by produkować mniej śmieci?

Te drobne rzeczy to przede wszystkim ograniczenie ich produkcji. Jeśli tylko możemy, kupujemy produkty do własnych pojemników czy kubków. Musimy oczywiście pamiętać, że opakowanie przeznaczone do przechowywania żywności czy napojów musi być odpowiednio oznaczone i zwracamy na to zawsze uwagę.

Używajmy toreb wielokrotnego użytku, które będziemy zabierać ze sobą na zakupy. Starajmy się nie brać napojów w plastikowych opakowaniach, pijmy warszawską kranówkę. I, co chyba najważniejsze, kupujemy odpowiedzialnie, bo już na etapie zakupów zaczyna się nasza dbałość o środowisko.

Dziękuję za rozmowę.

ZERO WASTE, czyli można bez śmieci

Fot. Shutterstock

Tegoroczne trudne do wytrzymania upały sprawiają, że coraz więcej osób zastanawia się nad tym, co może zrobić, by powstrzymać globalne ocieplenie. W jaki sposób pomóc Ziemi, czyli tak naprawdę każdemu człowiekowi?

Zmiany na lepsze nie nastąpią z dnia na dzień – tak jak problemy nie pojawiły się nagle. To wiele, wiele lat traktowania przyrody jak czegoś TYLKO do wykorzystywania przyniosło dramatyczne skutki. Naukowcy od lat próbowali nami wstrząsnąć, przytaczając dane o groźnych zmianach, ale długo większość ludzi nie dowierzała lub w ogóle odrzucała ostrzeżenia na bok. Teraz już trudno dyskutować, czy jest niebezpiecznie. Najwyższy czas, by włączyć się w ratowanie planety. Dla siebie samych, dzieci i wnucząt.

Zmiana przyzwyczajeń

Zmienić nawyki, nieraz trwające całe życie, nie jest łatwo, wręcz bardzo trudno. Tym bardziej, gdy przez długie lata – w naszym odczuciu – nic złego się nie działo. Ale teraz już wiadomo, że wejście na inną ścieżkę jest niezbędne dla ratowania życia. Moim zdaniem seniorki i seniorzy mogą dawać dobry przykład i tym samym nie odczuwać wstydu wobec młodszego pokolenia. Wręcz pokazując, że potrafią zmienić przyzwyczajenia, wesprą najmłodszych, którzy głośno wołają o ratowanie Ziemi. Głos młodzieży stał się wyraźny dzięki nastoletniej Szwedce, Grecie Thunberg, która w sierpniu ubiegłego roku rozpoczęła protest pod budynkiem szwedzkiego parlamentu przeciwko zmianom klimatu powodowanym przez ludzi. To ona pobudziła ludzi na całym świecie do organizowania młodzieżowych

strajków klimatycznych. W jej ślady 21 czerwca poszła Inga Zasowska, 13-letnia Polka, która usiadła przed sejmem, by protestować przeciw bierności polityków wobec katastrofy klimatycznej. Młodzi ludzie nie zgadzają się na poczynania dorosłych, którzy nie myślą o przyszłości następnych pokoleń.

Życie z mądrym ograniczaniem

W walce o przetrwanie naszej planety ważną rolę odgrywa redukcja odpadów, które po prostu nas zalewają. Czy jeszcze kilkanaście lat temu przyszłoby komuś do głowy, że z wyrzucanego w ogromnych ilościach plastiku powstaną wielkie wyspy, a ryby będą ginąć, bo zabraknie im pożywienia?

Katastrofalna sytuacja zrodziła ruch *zero waste*, który można tłumaczyć jako „brak śmieci” lub „bez marnowania”. Przejście na taki styl życia oznacza wytwarzanie jak najmniejszej ilości odpadów, by nie potęgować zanieczyszczenia środowiska.

Trudno to sobie wyobrazić, bo wymaga radykalnej zmiany podejścia przede wszystkim do siebie i do tego, co i jak robimy. Starsi zapomnieli, że sami mogą wytworzyć potrzebne rzeczy, kupić jedzenie od rolnika lub na wagę w sklepie, pamiętać o noszeniu siatki na zakupy, iść ze słoikiem po kapustę czy ogórki kiszzone. Młodszy dopiero się tego uczy.

Wiele osób zamawia w sklepach internetowych, co oznacza pakowanie przedmiotów w zawijki, pudełka, wypychanie paczek różnymi materiałami, często sztucznymi. To niedobry kierunek.

W ostatnich latach skupiamy się przede wszystkim na kupowaniu i jedzeniu – reklamy nachalnie do tego



zachęcają. Ale przecież nabywanie dóbr to nie jest nasz cel w życiu. By rzeczywiście zadziało się coś dobrego, zmiana nawyków musi być wyraźna. I tu nadszedł moment na przypomnienie kilku zasad związanych ze ruchem *zero waste*. Ich przestrzeganie nie jest łatwe, ale można się przestawić. Trzeba tylko zrozumieć, dlaczego to takie ważne.

Poczucie realnego wpływu

Wprowadzenie do codzienności poniższych reguł może być źródłem zadowolenia i poczucia, że robimy coś dobrego dla siebie, następnych pokoleń, po prostu ratujemy życie na Ziemi. Te zasady, *złota siódemka R*, niech przyświecają nam na co dzień.

- **Refuse (odmawiaj)** – odmawiaj przyjmowania ulotek reklamowych, jednorazowych opakowań, produktów wytworzonych ze szkoda dla środowiska, przez które rośnie góra odpadów i zwiększa się ilość zanieczyszczeń.
- **Reduce (ograniczaj)** – zmniejsz liczbę przedmiotów, ograniczając się do tych, których rzeczywiście używasz i są ci niezbędne. Na pewno w szafach, szafkach, szufladach znajdziesz niepotrzebne rzeczy.
- **Reuse (używaj ponownie)** – zrezygnuj z jednorazówek. Na przykład słoików możesz używać wielokrotnie. Nie kupuj nowych przedmiotów, rozejrzyj się po domu i kwiat posadź w nieużywanym dotąd pojemniku. Uruchom fantazję, która pozwoli wykorzystywać różne rzeczy w sposób nieoczywisty.

- **Recycle (segreguj i przetwarzaj)** – wprowadź zasadę wykorzystywania niepotrzebnych już przedmiotów. Segreguj śmieci, pamiętając, że np. papier można przetwarzać sześciokrotnie. Stań się mistrzynią/mistrzem przeróbek.
- **Rot (kompostuj)** – kompostuj odpadki organiczne. Mogą stać się energią albo doskonałym naturalnym nawozem. Sprawdź dokładnie, co można kompostować.
- **Repair (naprawiaj)** – nie kupuj nowych rzeczy, jeśli stare można naprawić, np. załatać ubranie, oddać buty do szewca, zespawać pęknięte ogrodzenie, dorobić ucho do garnka.
- **Remember (pamiętaj)** – zastanów się chwilę, co możesz zrobić od razu, a co wymaga czasu. Pamiętaj o powyższych zasadach. Łatwiej jest wtedy, gdy świadomie zaczniesz dokonywać wyborów konsumenckich. Uświadom sobie, że to, jak spędzasz czas i co robisz, ma realny wpływ na środowisko.

• • • • •

Nie zamierzam przekonywać, że zmiana stylu życia na bezśmieciowy jest łatwa. Wymaga, po pierwsze, głębokiego zastanowienia, a po drugie – rezygnacji z wielu nawyków. Jednak świadomość, że robię coś dobrego, jest silną motywacją. Przypominam sobie czasy dzieciństwa i młodości, kiedy chodzenie z siatką na zakupy czy ze słoikiem po ogórki kiszone było naturalne. Korzystam z rad osób bardziej doświadczonych w stylu *zero waste*, jestem otwarta na pomysły i rozwiązania. I wciąż szukam nowych. Wiem, że inaczej nie wolno.

Jolanta Zientek-Varga



Z wykształcenia i pasji dziennikarka. Interesują ją ludzie. Kocha zwierzęta. Najlepiej odpoczywa jeżdżąc na rowerze. Od wielu lat wegetarianka, od dziesięciu – weganka.



Fot. Shutterstock, Pexels.com

#SegregujNa5



Przyzwyczajiliśmy się do segregowania śmieci na trzy frakcje i pięć może wydawać się utrudnieniem – to dwa dodatkowe pojemniki i nowe wytyczne. To jednak nic w stosunku do tego, co robią mieszkańcy japońskiego miasta Kamikatsu, którzy mają aż... 45 frakcji. Przy tym nasze pięć to niewiele i – wbrew pozorom – rozeznanie się, co powinno trafić do którego pojemnika, wcale nie jest takie trudne. Oto krótki przewodnik.

Niebieski pojemnik – papier

- Wrzucamy: czyste opakowania z papieru i tektury, gazety, czasopisma i ulotki, kartony, zeszyty, papier biurowy.
- Nie wrzucamy: zatłuszczonych opakowań z papieru, zużytych ręczników papierowych i chusteczek, paragonów.

Żółty pojemnik – metale i tworzywa sztuczne

- Wrzucamy: puste zgniecione butelki plastikowe, zakrętki od butelek i słoików, plastikowe opakowania, torebki, worki foliowe, kartony po sokach i mleku (tzw. tetrapaki), zgniecione puszki po napojach i żywności.
- Nie wrzucamy: zużytych baterii i akumulatorów, sprzętu elektrycznego oraz elektronicznego, puszek i pojemników po farbach, butelek po olejach samochodowych, opakowań po aerozolach, opakowań po olejach silnikowych, zatłuszczonego styropianu po żywności.

Zielony pojemnik – szkło

- Wrzucamy: puste szklane butelki, słoiki, szklane opakowania po kosmetykach, puste szklane opakowania po lekach.
- Nie wrzucamy: szkła stołowego, ceramiki, wyrobów ze szkła żaroodpornego, szkła okiennego, luster, szyb, żarówek, świetlówek.

Brązowy pojemnik – bioodpady

- Wrzucamy: odpadki warzywne i owocowe, skorupki jaj, fusy po kawie i herbacie, zwiędłe kwiaty oraz rośliny doniczkowe, resztki jedzenia bez mięsa, kości oraz tłuszczów zwierzęcych.
- Nie wyrzucamy: resztek mięsnych, kości oraz tłuszczów zwierzęcych, oleju jadalnego, ziemi i kamieni, odchodów zwierząt.

Czarny pojemnik – zmieszane

- Wrzucamy: odpady pozostałe po wysegregowaniu pozostałych frakcji, czyli tylko to, czego nie udało się rozdzielić do wymienionych pojemników na odpady segregowane lub czego nie można oddać do Punktu Selektywnej Zbiórki Odpadów Komunalnych, tzw. PSZOK-u.
- Nie wyrzucamy: sprzętu elektrycznego oraz elektronicznego, AGD, baterii i akumulatorów, odpadów budowlanych i remontowych, odpadów zielonych, leków oraz chemikaliów.

Dodatkowo przewidziano dwa rodzaje odpadów, które składujemy osobno:

1. **odpady zielone** (szary kolor worków lub naklejek informacyjnych), które odbierane są od marca do listopada, czyli liście, skoszona trawa, rozdrobnione gałęzie. Tu nie wyrzucamy kamieni, popiołu ani ziemi.
2. **odpady wielkogabarytowe**, czyli stare meble (także rozłożone na części) oraz wyroby tapicerские (np. fotele, wersalki, pufy), materace, zabawki dużych rozmiarów. Zapytaj administratora, gdzie znajdziesz miejsce przeznaczone do składowania odpadów wielkogabarytowych. Nie zostawiaj tam sprzętu elektrycznego oraz elektronicznego (np. starych pralek, lodówek), materiałów i odpadów budowlanych, remontowych, wanien, umywalk, grzejników, muszli toaletowych, ram okiennych, drzwi, niesprasowanych dużych kartonów, opon samochodowych.

Pozostałe rodzaje odpadów oddajemy do Punktów Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych (PSZOK) oraz ich mobilnych odpowiedników (MPSZOK). Informacje o tym, gdzie się znajdują w twojej dzielnicy, znajdziesz na stronie www.czysta.um.warszawa.pl i pod numerem telefonu 19115.

Aleksandra Laudańska

Wanda Jarzębowska – rzemieślnik, kuśnierz.

Aktywna zawodowo od ponad 50 lat. Członkini Cechu Kuśnierzy, pedagog i pasjonatka. Wychowała kolejne pokolenie kuśnierzy. W swojej pracy idzie z duchem czasu, śledzi najnowsze trendy. Obecnie prowadzi pracownię w miejscu nieoczywistym – w pawilonach handlowych przy dworcu Warszawa Wileńska, gdzie klientki przyjmuje z prawdziwym zaangażowaniem.



„Chcę wam opowiedzieć o tym, jak prosta jest droga do pasji i szczęścia. W zawodzie kuśnierza pracuję 50 lat, a w życiu prywatnym tego, czego nie dokonałam w młodości, a o tym marzyłam, realizuję powoli teraz, w wieku senioralnym”.

LO: Pani Wando, jest pani wulkanem energii i prawdziwą pasjonatką swojego zawodu. Jaka jest pani recepta na szczęście?

Kocham to, co robię. Jestem dzięki temu aktywniejsza i naturalnie szukam sposobu na rozwój. Widzę sens w wykonywanej pracy, a klienci to doceniają. Poznałam siebie samą i swoje mocne strony, pracuję w wieku 70+. Robię to nie tylko dla pieniędzy, chcę dzielić się radością i uczyć jej innych. Pracuję od 50 lat, a w życiu prywatnym tego, czego nie dokonałam w młodości, a o tym marzyłam, realizuję powoli teraz, w wieku senioralnym. Z miłości do zawodu mam wyobraźnię, pracowitość oraz odporność psychiczną na trudności życiowe.

Nigdy nie goniłam za dobrami materialnymi, teraz, jak słyszę, to się zmienia. To, co mamy, traci na znaczeniu, a przecież to, co przeżywamy, jest źródłem harmonii i szczęścia. Każdy powinien mieć czas, by dokonać przeglądu wyznawanych wartości. Pytacie, dlaczego jestem kobietą spełnioną, szczęśliwą? Dostałam najlepsze podarunki od synowych i synów – to czwórka wnuków, zdrowych i zdolnych. Moje wskazówki to: w wieku 70+ żyć pełną piersią, realizować marzenia i doceniać to, co mamy, mieć radość z życia i z małych spraw. Żał mi wielu rzeczy, ludzi, przedmiotów, które straciłam. Trudno, czasu nie zatrzymam, a ten, który mam jeszcze przed sobą, chciałabym przeżyć w dobry sposób.

Dzięki pracy zawodowej poznawałam i poznaję pięknych, inteligentnych, mądrych ludzi, często znanych z życia publicznego. Jestem tym zaszczycona. Słuchałam o ciekawych historiach osób, które dużo podróżowały, pracowały w różnych krańcach świata. Teraz cieszymy się razem jesienią życia.

LO: Zatem istota tkwi w spełnianiu się w pracy, w rodzinie, w docenianiu ulotnych chwil. Często jesteście tak zaganiani, że nie wiemy, co zrobić z wolnym czasem, kiedy on się w końcu pojawi. Jak pani go spędza?

Teraz mam więcej czasu dla siebie, więcej czytam, więcej bywam. Korzystam ze spotkań, które mnie budują, np. w klubach, w Cechu Kuśnierzy. Widuję się z przyjaciółmi i stąd wiem, że jesień życia może być piękna. Słucham swojej ulubionej muzyki, uwielbiam tańczyć. Bywam także w teatrze, gdzie bardzo wypoczywam. Lubię spacerować w parku, łączność z przyrodą, koncerty chopinowskie w Łazienkach Królewskich. Dzięki temu mając ponad 70 lat, nie znam uczucia depresji i wypalenia zawodowego.

LO: Poświęca pani czas wolny na sprawy związane z zawodem. Mamy tu na myśli spotkania w Cechu Kuśnierzy. Skąd w pani takie zamiłowanie do pracy? Jak to się stało, że została pani kuśnierzem?

Urodziłam się w dalekiej wsi lubelskiej Studzianki. Mama była krawcową, podpatrywałam ją, a potem sama szyłam lalki, wypychałam je trocinami, a włosy farbowałam na rudo w łupinach od cebuli. Szyłam też lalkom piękne ubrania. Podjęłam naukę w szkole średniej, którą ukończyłam z wyróżnieniem. Potem dostałam pracę w przedsiębiorstwie krawiecko-kuśnierskim, gdzie szkoliłam się w zawodzie pod okiem najlepszych kuśnierzy. Pracowałam tam przez

20 lat. Przez trzy lata prowadziłam spedycję – przyjmując i wydając gotowe uszyte futra, garnitury i inne. Kilka lat pracowałam w laboratorium z kolegą, ustalając wzory i ilości zużycia surowców – skór na produkcie. Po 10 latach otrzymałam dyplom czeladnika kuśnierza, a po 20 – dyplom mistrza (po wykonaniu futra ze skórek kretów, było szerokie, rozkloszowane, reglan z mankietami i z dużym kołnierzem).

Po otrzymaniu dyplomu mistrza w zawodzie kuśnierza i przepracowaniu w Lublinie 20 lat w Przedsiębiorstwie Krawiecko-Kuśnierskim „Gracja” otworzyłam własną pracownię. Urządziłam ją w dobrym stylu, z przymierzalnią. Zatrudniłam pracowników. Ukończyłam kurs pedagogiczny, aby móc szkolić uczniów. Wśród nich były cztery dziewczyny i chłopak, młodzi ludzie, zaraz po maturze. Wyszkoliłam ich, zrobili dyplomy czeladnicze. Byłam i jestem z nich dumna.



Fot. LO

LO: Czy w pani życiu były osoby, które wskazały pani drogę kuśnierstwa, a może były dla pani inspiracją czy wzorem do naśladowania?

O tak. Aniela Westfal, która była modystką kapeluszy, i jej mąż Karol Westfal, nauczyciel rysunku, który jako artysta światowej sławy nauczał w szkole Vetterów oraz w moim technikum. Studiował w Paryżu, Monachium i Warszawie. Był uczniem Gersona. Po ukończeniu uczelni pracował w fabryce dywanów w Łodzi, jako projektant. Karol Westfal należał do Związku Artystów Malarzy w Lublinie. Swoje prace wystawiał w Towarzystwie Sztuk Pięknych w Lublinie przy ul. Grodzkiej, w Biurze Wystaw Artystycznych oraz w warszawskiej Zachęcie. Uczył mnie rysowania koloru drzew i malowania kwiatów. Pamiętam, że był w domu zielony wazon, prosił, żebym kupowała róże herbaciane, rysował je codziennie, a kiedy zwiędły, kupowałam kolejne.

Właśnie obraz olejny przedstawiający róże herbaciane podarował mi i mojemu mężowi Tadeuszowi w prezencie ślubnym. To było też podziękowanie za 15-letnią opiekę nad bardzo schorowanymi, starszymi ludźmi, którymi stali się państwo Westfale. Byłam przez nich przyjęta na przybraną wnuczkę, opiekowałam się nimi do końca ich życia. Los zabrał im dwóch dorosłych synów, nie mieli wnuków. Aniela Westfal odeszła w wieku 85 lat, a Karol Westfal – w wieku 95 lat.

LO: Co panią szczególnie pasjonuje w tym zawodzie? Zdradzi nam pani kilka tajemnic swojej pracy?

Najbardziej zadziwia mnie sztuka dobierania skór odcieniami, wysokością włosia. Każdą skórę kroimy inaczej, łączymy je wielkością, włosiem, a często szablonowo.

Ustalamy liczbę skór w zależności od rozmiaru, fasonu i długości futra czy kurtki. Duże skóry łączymy w połówki, np. lisy, norki, króle, piżmowce, kozy. Karakulę zszywamy karkiem, do dołu grubszym włosiem, drobny włos na górze łączymy najczęściej ząbkami. Skóry mniejsze, np. świstaki, krety – robimy szablonik i symetrycznie łączymy cyklami w długość. Skóry norek, lisów wysuwamy, kroimy cięcia wypustowe, oznaczając oś grzbietową i w ten sposób wysuwamy na długość futra i na maszynie kuśnierskiej zszywamy skóry. Następnie moczymy skóry szczotką i rozciągamy na desce według wymiaru. Po wyschnięciu zdejmujemy je i według wcześniej opracowanego szablonu formy i długopisem czy kredą obrysowujemy. Łącząc ramiona, kołnierz i rękawy, robimy wszystko na miarę klienta. Następnie wykańczamy futerko. Czapki po dobraniu skórek zszywamy, nakładamy na mokro na formę, a później wykańczamy podszewką i taśmą. Bardzo ważne w zawodzie kuśnierza jest czesanie i szczotkowanie skór. Po wykończeniu bardzo lubię patrzeć na moje dzieło wiszące na manekinie.

LO: Czas są trochę inne, nie używamy już tak często futer, zmienia się klimat, podejście ludzi. Czy jest teraz popyt na pracę kuśnierza? Czym się pani teraz głównie zajmuje w swoim zakładzie?

Swoją pracownię prowadzę 30 lat, w tym 10 w Warszawie. To działalność jednoosobowa. Bardzo dużo futer po prostu przerabiam, reperuję, podłużam, poszerzam, zmieniam kołnierze, fasony. Ubieram szczególnie seniorki z Warszawy, które zawsze nosiły i uwielbiały futra, a teraz je modyfikują. Staram się je robić delikatnie, a po skończeniu czyszczę je, aby miały puszysty i delikatny włos z połyskiem. Dorabiam nakrycia głowy. Często futra przerabiam na kurtki, kurtki – na kamizelki, a z reszty robię muffki, czapki. Obszywam futerkiem kaptury, szale, swetry i inne. Poświęcam dużo czasu klientkom, często podaję kawę i do niej małe co nieco. Umiem słuchać, sama też udzielam porad. Kobiety mają takie duże problemy, niejednokrotnie razem je rozwiązujemy, bardzo się o nie martwię i pomagam im. Wymieniamy się kreacjami, zgodnie z modą. Bardzo ważne, by otaczać się ludźmi życzliwymi, inteligentnymi, po prostu dobrymi.

Wywiad przeprowadziły Eliza Gryszko i Magdalena Stemplewska (Liderki Obszaru LO), które w ramach projektu „Rewitalizacja – wspólna sprawa” wspierają przedsiębiorczość i rzemiosło na obszarze rewitalizowanej Pragi-Północ i Pragi-Południe.

MOJA BARYKADA, Nie zwykła historia munduru ojca

Nie wiedziałam, że mój ojciec, Józef Gazda, należał przed wojną do PPS, podczas okupacji działał w „polskich organizacjach wojskowych”, jako plutonowy Baonu 1/II Obrony Narodowej walczył w Kampanii Wrześniowej 1939 roku, po kapitulacji dostał się do niewoli, zwolniony walczył w partyzantce, a potem, w stopniu sierżanta w Powstaniu Warszawskim jako zastępca komendanta domu przy Piusa XI 47a (dziś Piękna), z drugim wejściem od Koszykowej 66. Po obu stronach kamienicy stały barykady. Dowiedziałam się tego, kiedy po śmierci mamy przewiozłam do siebie biurko ojca i otworzyłam teczkę z dokumentami, których nigdy nie widziałam. W domu się o tym nie rozmawiało. Ojciec nie ujawnił się, ani po wojnie, ani po ogłoszeniu amnestii w 1956 roku. Ja go ujawniłam 70 lat później, 21 lutego 2014 roku, kiedy zaniósłam jego dokumenty do Muzeum Powstania.

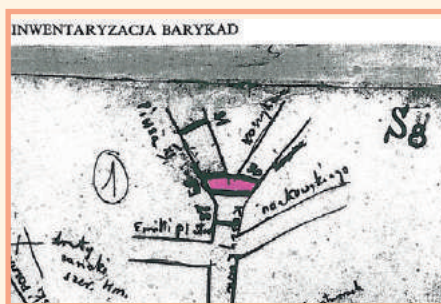


Józef Gazda w Powstaniu

Zaczęłam szukać barykad i tych, którzy je budowali. Na stronie Muzeum znalazłam biogram Aleksandra Zubka, „Juliana”, który wspominał: „Poszedłem budować barykadę na rogu Koszykowej i Piusa, vis-a-vis Kreślarni, a właściwie jej gruzów zajętych przez Niemców”. Miał wtedy 16 lat, był żołnierzem Batalionu „Odwet”, włączonego do Batalionu „Golski”, którego dowództwo mieściło się w budynku Architektury, na rogu Koszykowej i Lwowskiej. Znalazłam obie barykady



narysowane w powojennej księdze inwentaryzacji i zdjęcie tej na Koszykowej. Nie chciało mi się wierzyć, że ją widzę, że wiem jak wyglądała ta „legendarna” dla mnie barykada. Oparła się niemieckim atakom z Politechniki, przetrwała niezwykła do kapitulacji Powstania. Moja barykada. Jak wyglądała druga, nie wiem.



Inwentaryzacja barykad, Koszykowa, Piusa XI (dziś Piękna)

Poprosiłam pana Zubka o rozmowę. Spotkaliśmy się w Muzeum, przyniosłam wszystkie dokumenty, położyłam na stole, na wierzchu stosu leżała legitymacja powstańcza ojca ze zdjęciem. Pan Aleksander długo się jej przyglądał i powiedział: „Miała pani przystojnego ojca”, a potem zapytał: „Czy pani tata był policjantem”? Nie, nie był policjantem, odpowiedziałam, i już domyśliłam się, że go rozpoznał. Tata był przedsiębiorcą, w czasie powstania został powołany do służby w Państwowym Korpusie Bezpieczeństwa i Straży Porządkowej jako zastępca komendanta kamienicy w której mieszkał. Zajmował się porządkiem i bezpieczeństwem mieszkańców. No i stały te barykady po obu stronach kamienicy a ojciec był żołnierzem w stopniu sierżanta. Na pewno je budował i na pewno ich bronił. Rodzice mieszkali na pierwszym piętrze, tam też miała siedzibę rodzinna firma, fotograficzna i wydawnicza: Wytwórnia Fotograficznych Kart Widokowych „Franciszek Gazda”. Stryj Franciszek



Aleksander Zubek

i ojciec mieli wpisany do dowodów tożsamości zawód: fotograf krajo-brazowy, mama: kopistka fotograficzna. Szefowała w atelier. Tata sprzedawał pocztówki w sklepie na Wielkiej 22, tam też było mieszkanie. Dziś nie ma ulicy Wielkiej, jest Plac Defilad, nie ma też obu kamienic. Pozostały tylko pocztówki, te które ocalały.

– Coś mi się kręci we łbie, że taki pan Gazda, dał mi mundur wojskowy. Nie miałem munduru, bo dla takich, przepraszam, gówniarzy jak ja, nie starczyło. Chodziłem w łachmanach, w kombinezoniku pomiętym. No i spotkałem tego pana, trochę starszego ode mnie, zapytałem czy ma jakiś mundur, a on powiedział do mnie: „Ja ci coś skombinuję”. Wszedł do domu obok barykady i przyniósł mi polski mundur piechoty! Porządny, sukienny. Guziki z orzełkiem, z koroną, byłem taki dumny z tego munduru! I bardzo mu dziękowałem. Naszyłem sobie jedną belkę, bo byłem starszym strzelcem. Całe powstanie w nim przeżyłem, do niewoli w nim poszedłem. Miałem jeszcze płaszcz pocztowy i tak, po kapitulacji, „sznurowałem” w tym ubraniu do Ożarowa, potem do niewoli. Hamburg, obóz Gross Borstel. Kiedy już się żegnaliśmy, powiedział: „Tyle lat minęło, a ja pamiętam, że pani ojciec był przystojny. Może pani napisać, że mundur dostałem od pani ojca”. A ja na to: „Myślę, że dał panu własny mundur”.



Marzanna de Latour

Diennikarka, pisarka, varsavianistka, działaczka samorządowa, wolontariuszka, wiceprzewodnicząca Rady Seniorów Dzielnicy Śródmieście.



Szedł żołnierz polski

Szedł żołnierz polski
z syberyjskich szlaków zesańców
z traktów ich wnuków
świeżo wydeptanych w tajgach
poprzez druty kolczaste i głód
z kazachskich stepów
gdzie ziemia zmarzłymi bulwami
nędzną namiastką manny
ratowała od śmierci napiętnowanych

i wydarzył się cud
prawa do walki

Szedł żołnierz polski
z nadbużańskich chat
otoczonych łęgami
ptasiego raju słodkiej wody
znad małych i dużych rzek
w takt ich melodii
łącząc się na ich podobieństwo
w zastępy potężniejące
jak wody rzek wyzwalanych
dążył do morza

Szedł żołnierz polski
z refrenem historii
i pieśni nowej
ze szmerem piasków pustyni
jak one spragniony
lecz nie wystarczyło lazuru
i wód oceanów
by ugasił swoje pragnienie

I doszedł żołnierz polski
odmierzając tysiące kilometrów
osiadających pyłem
na jego strudzonych nogach
i obmył je w falach Bałtyku
otuliły żołnierskie buty
aż zakwitły
białymi płatkami
soli

Czerwona Jarzębina

Gorąca jesień 1939 roku snuła się po drogach i gościńcach. Odprowadzała złudzenia, nadzieje i odchodzący świat normalny. Niedzielne przedpołudnie przebiegało tradycyjnie. Ubitą ścieżką przydrożną, obsadzoną drzewami jarzębiny, szli ludzie do kościoła. W tych godzinach szło się, czasem jechało, na sumę. Tej niedzieli mieszkańcy pobliskich wiosek szli nie sami. Pośród odświętnych ubrań przebijały szaro-zielone wojskowe mundury. To żołnierze polscy, rozproszeni, poszukujący zorganizowanych jednostek.

Pozbawieni możliwości walki, zmierzali... przed siebie. Na krótko znaleźli cel – szli z ludźmi do kościoła. Uczestnictwo we mszy było dla nich azylem. Pozwalało oderwać się od tragicznej, nierealnej rzeczywistości. A w powrotnej drodze ludzie gromadzili się wokół żołnierzy. Może oni powiedzą: co z Niemcami i kiedy ta wojna się skończy? Rzeczywistość była jednak niezrozumiała, niepojęta. Żołnierze byli bez broni, bez zdolności bojowej nie byli bohaterami. Starsi mężczyźni, co w pierwszej światowej za ojczyznę stawali, mieli im to za złe. Kobiety współczuły, może myślały o swoich synach, o mężach.

Młode dziewczyny były żołnierzom najbliższe. Lecz ci mężczyźni w mundurach nie szli w marszu na wojnę. Nie patrzyły na nich kobiety. Dziewczątka, pełne powagi, kręciły się między dorosłymi. Słuchały. Rzadko widziały żołnierzy, a jeśli – to maszerujących ze śpiewem, budzących podziw. Co się teraz stało? Nikt z uczestników tego niedzielnego powrotu z kościoła nie przeczuwał, że... Były to ostatnie dni wolności, jeszcze bez wojsk okupacyjnych, dla wielu z nich i dla kraju. Przed niewolą na długie 5 lat. Wszystko trwało, jak gdyby w zawieszeniu. Czerwone owoce jarzębiny igrały beztrząsowo z promieniami słońca. Dziewczyny uśmiechały się, ustami koloru jarzębiny ze smętną nadzieją. Bezwiedny dar dla młodych tułaczy w mundurach.

* * *

Jesień 1944 roku nadeszła w ślad za upalnym latem. Za hukami armat, chrzęstem czołgów i zagonami wojsk ciągnących ze wschodu. Jak na wszystkich frontach świata, były i tu oddziały polskie. Niedziela jak przed pięciu laty. Po trudach żniwa szli ludzie zwykłym trybem do kościoła. Na sumę.

Ta sama wysadzana jarzębiną ścieżka i ludzie...

Ci sami, choć nie tacy sami. Starsi nie tylko wiekiem, również przeżyciami okupacji. Dziewczyny z 1939 roku już przetańczyły swoje lato. Podlotki z trzydziestego dziewiątego roku już dorosły. Pamiętały tamten rok. Znów, pośród tutejszych, przewijali się żołnierze w polskich mundurach. Jak tamci. Też chcieli być z ludźmi, choć z innych powodów. W drodze powrotnej nawiązywali rozmowy.

Starsi słuchali z obawą. Przeżyli jedną okupację, bali się drugiej. Do żołnierzy nie odnosili się wrogo. Nie uważali ich jednak za swoich. Wszak przyszli z obcą armią. Powrotu swoich oczekiwali nie z tej strony.

Ci mówili, że idą walczyć o Polskę. Jaką, z czyjego mandatu? Mówili, że nie z własnej woli znaleźli się tam. Teraz wracają, by toczyć walkę niedokończoną w 1939. Kierunek określił im los. Jakże trudno było dowieść swoich racji. Nie byli pokorni, bo nie byli bezbronni. Mężczyźni słuchali z rezerwą, kobiety ze współczuciem. Znów wszystko trwało niejako w zawieszeniu. Nie wiadomo co będzie? Kto zostanie? Kto przyjdzie? Co się stanie z tą wyzwalaną Ojczyzną? Tylko dziewczyny, owe dziewczątka z trzydziestego dziewiątego, szukały tamtych żołnierzy. Wyrazista czerwień jarzębiny przywodziła na myśl słowa piosenki o makach na Monte Cassino.

Gdzie są tamci z trzydziestego dziewiątego? Na którym froncie?

Żywi, idący obok wojacy patrzyli, patrzyli na dziewczyny. Dziewczyny uśmiechały się ustami koloru jarzębiny, z rozterką.



ODETCHNIJ GŁĘBOKO...

Fot. Shutterstock

Zadziwiające, jak małą wagę przywiązujemy obecnie do podstawowej czynności życiowej, jaką jest oddychanie. A przecież automatyczna całodobowa praca organizmu „daje nam życie, duszę i świadomość” – jak twierdził Arystoteles.

Jaki oddech jest życiodajny? Na to pytanie nie ma jednej odpowiedzi. Rytm i sposób oddychania każdego z nas kształtowany jest indywidualnie przez zespół wielu czynników. Ważne są zarówno stan układu oddechowego, jak i przeżywane emocje oraz warunki zewnętrzne.

Inaczej, szybciej i płycej, oddychamy w ciągu dnia, podczas jakiegokolwiek aktywności fizycznej czy umysłowej, a inaczej w nocy, kiedy automatyczny oddech jest wolniejszy i głębszy, a organizm nie potrzebuje tyle tlenu, by się odprężyć. Jeszcze inaczej oddychamy w trakcie mówienia, śpiewania czy głośnego śmiechu, spontanicznie komunikując się z otoczeniem, a jeszcze inaczej – bardziej regularnie – podczas uprawiania sportu czy ćwiczeń świadomego oddychania. Nasz oddech dostosowuje się do aktualnych potrzeb organizmu, jednak nie u każdego ten mechanizm działa tak elastycznie, by doprowadzić do równowagi.

Często oddychamy za płytko, zbyt szybko lub odwrotnie – wstrzymujemy oddech. Zaburzenia prawidłowego rytmu oddychania są wynikiem nadmiernego wysiłku, ale też przeżywania mocnych, negatywnych emocji.

Wybitny amerykański psychiatra, Alexander Lowen, twierdził, że niezdolność do normalnego oddychania jest główną przeszkodą w zachowaniu zdrowia emocjonalnego. Na pytanie, dlaczego tak wielu ludzi nie może oddychać swobodnie i głęboko, odpowiadał, że „oddychanie wzbudza emocje, a ludzie boją się je odczuwać. Boją się, że odczują swój smutek, swój gniew, swój strach”.

Lowen wskazuje źródła tych zaburzeń: „Jako dzieci wstrzymywali oddech, żeby się nie rozpłakać, kurczyli ramiona i zaciskali klatkę piersiową, żeby nie wybuchnąć złością, tłamsili gardło, żeby powstrzymać krzyk. Skutkiem tych manewrów było ograniczenie oddychania”. Ludzie dorośli, niepomni tego, że tłumienie i powstrzymywanie jakichkolwiek uczuć utrudnia swobodne oddychanie, nadal nieświadomie wstrzymują oddech – żeby trzymać emocje na wodzy. Co wcale nie pomaga im w rozwiązaniu problemów.

Istnieje jeszcze jedna istotna przyczyna wstrzymywania oddechu. To smog – powietrze pełne toksycznych substancji lotnych, przed którymi instynktownie wzbraniają się płuca. Smog, przed którym tak naprawdę nie ma dokąd uciec, jest intensywniejszy i groźniejszy od dymu palaczy, spalarni śmieci czy spalin z samochodów (!). Czad z piecyków gazowych i kominków zanieczyszcza powietrze także w uzdrowiskach położonych poniżej 2500 m n.p.m.

Niestety, nawet w górach Tybetu, gdzie żyje znane z długowieczności plemię Hunza – którego członkowie do niedawna oddychali nieskazitelnie czystym

powietrzem i którym przez pokolenia obcy był stres, funkcjonowali skromnie, pracowali bez udogodnień, ale i bez zmęczenia – raj się skończył. Gdy dotarła tam współczesna cywilizacja z nowoczesną techniką i komunikacją, Hunzowie zaczęli żyć wygodniej i dostatniej, ale z dnia na dzień utracili odporność, zaczęli zapadać na infekcje oraz znane nam choroby cywilizacyjne. Ich szczęście i spokój zostały zakłócone przez zanieczyszczone powietrze i wszechobecny stres.

Rzeczywistość XXI w. dowodzi, że życie bez poczucia niepokoju i napięcia jest dziś niemal niemożliwe. Z danych ogłoszonych przez NIK w 2019 r. wynika, że w 2017 r. zarejestrowano najwyższą od kilkunastu lat liczbę chorych na astmę i ostre napady kaszlu (było ich o 60 proc. więcej niż w 2016 r.), znacznie pogorszył się też stan chorych na niedokrwienie i zaburzenia rytmu serca oraz ciężkie choroby płuc spowodowane wysokim stężeniem smogu. Ekonomiczne skutki przedwczesnych zgonów mających związek z zanieczyszczonym powietrzem oszacowano w WHO na poziomie aż 12,9 proc. PKB.

Walcząc ze smogiem, walczymy więc o jakość tego, czym będziemy oddychać i co zadecyduje o psychofizycznym zdrowiu następnych pokoleń. Systemowa likwidacja smogu może jednak trwać latami.

A co możemy zrobić już dzisiaj? Uczyć się oddychać świadomie. Ogólny wzorzec prawidłowego oddechu zakłada, że głębszy wdech powinien trwać około pięciu sekund, a wydech – około ośmiu sekund, czyli prawie dwa razy dłużej. Kilkanaście minut takich ćwiczeń każdego poranka szybko wzmocni automatyzm, ułatwiając oddychanie w sytuacjach kryzysowych, przy podwyższonym zapotrzebowaniu na tlen. Głębszy oddech pomoże pokonać nagłe zagrożenia i ułatwi wychodzenie z długotrwałego stresu.

Spacerujmy wśród drzew tak długo, jak klimat na to pozwala – drzewa i domowe rośliny oczyszczają powietrze. Gdy pogoda nie sprzyja przechadzkom, stwórzmy zdrowy mikroklimat w pomieszczeniach, gdzie spędzamy czas. Ćwiczenia oddechowe w towarzystwie olejków eterycznych, oczyszczających powietrze z toksyn i mikrobów, znacząco pogłębiają oddech, ułatwiając dostęp do całej gamy przyjemnych emocji.

GŁÓWKA PRACUJE

Mózg. Nasze centrum dowodzenia. Doceniamy jego możliwości najczęściej dopiero wtedy, gdy zaczynają szwankować nam pamięć i funkcje poznawcze. Możemy jednak temu przeciwdziałać, ćwicząc mózg. Trenować tak, jak trenuje się mięśnie.

Wmarcu świat nauki zelektryzowała informacja o badaniach, które wykazały, że mózg jest zdolny tworzyć nowe komórki nerwowe nawet po dziewięćdziesiątce. Wcześniej uważano, że w pewnym momencie traci on tę zdolność i nie dość, że nie ma mowy o nowych komórkach, to wręcz maleje liczba tych, które mieliśmy.

Aby jednak to się zadziało i nowe komórki powstały, musimy pobudzać mózg. Szczególnie dobrze robi mu aktywność fizyczna. Endokrynolożka, dr Nicole Spartano z Uniwersytetu Bostońskiego, która wraz z grupą kolegów przeanalizowała 2345 skanów zawartości czaszek dojrzałych ludzi w poszukiwaniu zależności między zdrowym ruchem a objętością mózgu, zaleca jakąkolwiek aktywność, byle regularną. Ćwiczenia fizyczne mogą spowolnić kurczenie się mózgu, które u osób po sześćdziesiątce corocznie postępuje o 0,2 proc. Ruch wpływa na powiększanie się hipokampu, który jest odpowiedzialny za pamięć, za uczenie się oraz zachowanie równowagi. Intensywność nie jest istotna – można biegać albo prostu regularnie spacerować. A w ogóle najlepiej jest uczyć się kroków tanecznych – taniec okazuje się najlepszym treningiem dla mózgu.

Pośród innych aktywności skłaniających mózg do rozwoju nowych neuronów wysoką skuteczność ma nauka języków obcych. Zalecana jest też medytacja, która – jak wykazały badania – zwiększa ilość istoty szarej w kilku obszarach mózgu i może odmłodzić go nawet o 25 lat.

Warto również grać na instrumentach, uprawiać ogrodnictwo i socjalizować się. Samotność jest nie tylko problemem społecznym, który dotyka masowo ludzi starszych, lecz także czynnikiem odpowiedzialnym za rozwój demencji. Z badań przeprowadzonych w 2012 r. wynika, że odosobnienie odpowiada za ten proces aż w 65 proc.

Dlatego warto korzystać z bogatej oferty warsztatów i zajęć dla seniorów, które odbywają się w Warszawie. Podczas Warszawskich Dni Seniora będzie można znaleźć coś dla siebie.

INFORMATOR

POKOLENIA – Wrzesień 2019

Co, gdzie, kiedy?

W tym numerze POKOLEŃ informator inny niż zazwyczaj, bo skupiony na tegorocznych Warszawskich Dniach Seniora. Koncerty, wystawy, potańcówki, projekcje filmowe, prelekcje dotyczące profilaktyki zdrowotnej, zajęcia sportowe, spacer – będzie się działo! Instytucje publiczne, organizacje pozarządowe i prywatni przedsiębiorcy oraz m.st. Warszawa przygotowali ponad 400 propozycji.

**WARSZAWSKIE 21.09 – 1.10
DNI SENIORA 2019**

Główne imprezy Warszawskich Dni Seniora:

CO: **III Warszawska Olimpiada Seniorów**

GDZIE: Ośrodek „Polonia”, ul. Konwiktorska 6

KIEDY: 28.09, godz. 10.00–15.00

WSTĘP: bezpłatny

CO: **Jarmark Kreatywności**

GDZIE: Ogród Saski

KIEDY: 29.09, godz. 11.00–16.00

WSTĘP: bezpłatny

Polecamy:

CO: **Dzień Seniora – warsztaty perkusyjne**

GDZIE: Drum Academy, Al. Jerozolimskie 117,
www.drumacademy.pl, info@drumacademy.pl

KIEDY: 28.09, godz. 16.00

WSTĘP: bezpłatny, obowiązują zapisy

CO: **Piknik rodzinny Pożegnanie lata**

GDZIE: plac przed Bazyliką Najświętszego Serca Jezusowego, ul. Kawęczyńska 53, Praga-Północ,

KIEDY: 21.09, godz. 11.00–21.00
i 22.09, godz. 10.00–18.00

WSTĘP: bezpłatny

CO: **Techniki pamięciowe dla seniorów**

Krótki wykład połączony z warsztatem przeznaczony dla seniorów, którzy chcą dowiedzieć się, co zrobić, żeby zwiększyć sprawność umysłu.

GDZIE: Akademia Pamięci. Warsztat Warszawski,
pl. Konstytucji 4, www.akademiapamieci.pl

KIEDY: 21.09, godz. 11.00

WSTĘP: bezpłatny

Milonga – impreza taneczna

Stowarzyszenie Tanga Argentyńskiego „La Mirada” oraz DOK Ursynów zapraszają na MILONGĘ.

Na początku instruktorzy poprowadzą lekcję kroku podstawowego, a po niej wszyscy zatańczymy tango argentyńskie.

CO:

GDZIE: Dzielnicowy Ośrodek Kultury Ursynów,
ul. Kajakowa 12b, www.dokursynow.pl

KIEDY: 21.09, godz. 18.00–21.00

WSTĘP: bezpłatny

CO: **Gimnastyka w wodzie dla seniorów**

GDZIE: Ośrodek Sportu i Rekreacji Dzielnicy Śródmieście, ul. Polna 7a, www.osir-polna.pl

KIEDY: 21.09, godz. 9.00,
22.09, godz. 10.00
28.09, godz. 9.30

WSTĘP: 5 zł

Rejsem po Wiśle – film *Rejs* z oprowadzaniem tematycznym

Pokaz kultowej komedii *Rejs* poprzedzony oprowadzaniem po wystawie głównej Muzeum Warszawy szlakiem obiektów związanych z Wisłą.

CO:

GDZIE: Muzeum Warszawy, Rynek Starego Miasta
28/42, www.muzeumwarszawy.pl

KIEDY: 22.09, godz. 13.00

WSTĘP: bezpłatny

Spotkanie z taoistycznym tai chi

Ćwiczenia są wykonywane przez całe ciało, angażują ścięgna, stawy, tkankę łączną i organy wewnętrzne. Praca nad poszczególnymi ruchami pod kierunkiem akredytowanego instruktora przyczynia się do poprawy równowagi i postawy, wyciszenia i uspokojenia umysłu.

CO:

GDZIE: Stowarzyszenie Taoistycznego Tai Chi w Polsce,
ul. Broniewskiego 59A, www.taichi.pl,
info@taichi.pl

KIEDY: 23.09, godz. 11.00–13.00

WSTĘP: bezpłatny

Wzorcowe Mieszkanie Seniora

Celem inicjatywy jest pokazanie istniejących produktów i rozwiązań projektowych wewnątrz pozwalających osobom starszym na jak najdłuższe pozostanie samodzielnymi mimo rosnących wraz z wiekiem niepodmożności.

CO:

GDZIE: Fundacja „Mimo wieku”, ul. Wrzeciono 2/71,
www.mimowieku.pl,

KIEDY: 23.09, godz. 10.00–16.00

WSTĘP: bezpłatny

CO:	Fitness dla seniorów Zajęcia prowadzone pod okiem wykwalifikowanego trenera, specjalnie dobrany zestaw ćwiczeń, dla osób chcących poprawić swoje samopoczucie, wzmocnić poszczególne grupy mięśniowe oraz poprawić sprawność fizyczną.	KIEDY:	26.09, godz. 12.00
GDZIE:	Ośrodek Wsparcia dla Seniorów nr 2, Ośrodek Pomocy Społecznej Bielany, ul. Wrzeciono 5a, www.opsbielany.waw.pl	WSTĘP:	bezpłatny
KIEDY:	23.09, godz. 15.00		
WSTĘP:	bezpłatny		
CO:	Kreatywni wolontariusze Akademii Liderów 60+ (prezentacja mikroprojektów) W ramach Akademii Liderów 60+ powstało 14 mikroprojektów opracowanych przez uczestników – wolontariuszy. Cztery z nich będą prezentowane w ramach WDS. Są to prezentacje warsztatowe z udziałem publiczności.		
GDZIE:	Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”, ul. Nowolipie 25b		
KIEDY:	23.09, godz. 12.00–14.00		
WSTĘP:	bezpłatny		
CO:	Trening interwałowy Zapraszamy wszystkie kobiety do klubu Mrs. Sporty. Koncepcja treningowa zawiera zróżnicowany trening siłowo-wytrzymałościowy dla pań w każdym wieku. Nie ma znaczenia, czy dopiero zaczynasz swoją przygodę ze sportem, czy jesteś doświadczoną sportsmenką – odpowiednio dopasujemy ćwiczenia do Twoich potrzeb i celów.		
GDZIE:	Mrs. Sporty Saską Kępą, ul. Saską 105, www.mrssporty.pl/club/warszawa-saska-kepa/		
KIEDY:	24.09, godz. 10.00		
WSTĘP:	bezpłatny		
CO:	Oprowadzanie po wystawie Strajk: Käthe Kollwitz, Hito Steyerl, Keren Donde		
GDZIE:	Zachęta – Narodowa Galeria Sztuki, pl. Małachowskiego 3, www.zacheta.art.pl		
KIEDY:	24.09, godz. 12.15		
WSTĘP:	bezpłatny		
CO:	Praska Ferajna – warszawscy przewodnicy Spacer <i>Dawna ulica Długa</i>		
GDZIE:	ul. Długa 52 (róg ul. Bohaterów Getta – narożnik Arsenалу)		
KIEDY:	25.09, g. 11.00		
WSTĘP:	napiwek, www.PraskaFerajna.WAW.PL		
CO:	Praska Ferajna – warszawscy przewodnicy Spacer <i>Legendarną Żąbkowską do dawnego Monopoli</i>		
GDZIE:	ul. Żąbkowska 2 (róg ul. Targowej)		
KIEDY:	26.09, godz. 11.00		
WSTĘP:	napiwek, www.PraskaFerajna.WAW.PL		
CO:	Spacer w Parku Rzeźby w Królikarni		
GDZIE:	Muzeum Rzeźby im. Xawerego Dunikowskiego, Oddział Muzeum Narodowego w Warszawie, ul. Puławska 113a, www.krolikarnia.mnw.art.pl		
		KIEDY:	26.09, godz. 12.00
		WSTĘP:	bezpłatny
CO:	Dojrzałym Wspaniałym zapraszają na wspólne oglądanie wystawy <i>Nigdy więcej. Sztuka przeciw wojnie i faszyzmowi w XX i XXI wieku</i> z filozofem Adrianem Krupą		
GDZIE:	Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Warszawie, Muzeum nad Wisłą, Wybrzeże Kościuszkowskie 22		
KIEDY:	26.09, godz. 16.00		
WSTĘP:	2 zł		
CO:	Fantastyczna biografia – warsztaty dla seniorów Warsztat pedagogiczno-teatralny, podczas którego spróbujemy przyrzeć się własnym wspomnieniom i biografiami z niesamowitej perspektywy i stworzyć biografie fantastyczne.		
GDZIE:	STUDIO teatr Galeria, pl. Defilad 1, www.teatrstudio.pl		
KIEDY:	26.09, godz. 16.00		
WSTĘP:	bezpłatny, zapisy tel.: 22 656 69 41		
CO:	Praska Ferajna – warszawscy przewodnicy Spacer <i>Anegdoty Krakowskiego Przedmieścia</i>		
GDZIE:	Krakowskie Przedmieście 4 (róg ul. Oboźnej, niedaleko pomnika Kopernika)		
KIEDY:	27.09, godz. 13.00		
WSTĘP:	napiwek, www.PraskaFerajna.WAW.PL		
CO:	Praski blues – koncert XXVI edycja Idea imprezy jest prezentacja różnych gatunków bluesa, granych i śpiewanych przez szerokie grono warszawskich muzyków hołdujących tej muzyce i dobrze się w niej czujących. Poszczególne koncerty poprowadzi red. Zbyszek Jędrzejczyk.		
GDZIE:	Centrum Promocji Kultury w Dzielnicy Praga-Południe, ul. Podskarbińska 2, www.cpk.art.pl		
KIEDY:	27.09, godz. 19.00		
WSTĘP:	bezpłatny		
CO:	Leśna kuchnia dla zdrowia – warsztaty		
GDZIE:	Lasy Miejskie Warszawa Centrum Edukacji Przyrodniczo-Leśnej, ul. Rydzowa 1a, www.lasy-miejskie.waw.pl , edukacja@lasymiejskie.waw.pl , tel.: 506 395 592		
KIEDY:	28.09, godz. 13.00		
WSTĘP:	bezpłatny, obowiązują zapisy		
CO:	Seniorwizacje – teatr Jesteśmy pierwszą w Polsce grupą międzypokoleniową, łączącą energię młodości i dojrzałości. Jak dwa smaki – rzeźki i słodki. Jak supernowe kosmiczne połączenia. Te wyjątkowe połączenia gwarantują niezwykle doznania.		
GDZIE:	Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”, ul. Nowolipie 25b		
KIEDY:	28.09, godz. 16.00		
WSTĘP:	bezpłatny		

Stacjonarne punkty informacji Warszawskich Dni Seniora:

BIAŁOŁĘKA

Centrum Aktywności Lokalnej,
Ośrodek Pomocy Społecznej Białołęka, ul. Porajów 14
Czynne: od 16.09 do 1.10, poniedziałek–czwartek,
godz. 8.30–19.00, piątek, godz. 8.00–16.00
Tel.: 22 403 59 57

MOKOTÓW

Mokotowskie Centrum Integracji Mieszkańców,
ul. Woronicza 44a
Czynne: 16 i 23.09, poniedziałki, godz. 13.00–14.00;
18 i 25.09, środy, godz. 13.00–14.00
Tel.: 22 443 67 70

PRAGA-PÓŁUDNIE

Miejsce Akcji PACA 40, ul. Paca 40, sala nr 7
Czynne: 16 i 23.09, poniedziałki, godz. 13.30–14.30;
19 i 26.09, czwartki, godz. 13.30–14.30
Tel.: 22 118 17 68

WŁOCHY

Miejsce Aktywności Lokalnej we Włochach,
ul. Rejonowa 6/8
Czynne: 18 i 25.09, środy, godz. 14.00–15.00;
19 i 26 września, czwartki, godz. 16.00–17.00
Tel.: 22 115 11 05

WOLA

Centrum Aktywności Międzypokoleniowej,
ul. Nowolipie 25b
Czynne: od 16.09 do 1.10, poniedziałek–piątek,
godz. 10.00–16.00
Tel.: 22 838 34 96

ŻOLIBORZ

Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 138,
Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Żoliborz,
ul. Broniewskiego 9a
Czynne: od 16.09 do 1.10, poniedziałek, środa–piątek,
godz. 11.00–19.00, wtorek. 8.00–16.00
Tel.: 22 633 90 80
Więcej informacji: www.wds.orgodz.pl
www.senioralna.um.warszawa.pl
tel.: 19 115

DODAJ WYDARZENIE!

Planujesz wydarzenia dla seniorów?
Chcesz zapowiedzieć je w naszym informatorze?
Do 10. dnia każdego miesiąca zbieramy
propozycje. Informacje ślij na adres
pokolenia@um.warszawa.pl
z dopiskiem „KALENDARIMUM POKOLENIA”.
Redakcja zastrzega sobie możliwość wyboru.
Aktualne wydarzenia na stronie:
www.senioralna.um.warszawa.pl

Tu znajdziesz Warszawski Miesięcznik Seniorów #POKOLENIA:

- **Biuro Pomocy i Projektów Społecznych**,
ul. Niecała 2
- **Centrum Aktywności Międzypokoleniowej
„Nowolipie”**, ul. Nowolipie 25B
- **Urzędy Dzielnicowe:** ul. Powstańców Śląskich 70,
ul. Modlińska 170, ul. Stefana Żeromskiego 29,
ul. Wiśniowa 37, ul. Grójecka 17a, ul. Grochow-
ska 274, ul. ks. Ignacego Kłopotowskiego 15,
al. gen. A. Chruściela „Montera” 28, ul. Nowo-
grodzka 43, ul. Ludwika Kondratowicza 20,
pl. Czerwca 1976 r. 1, al. Komisji Edukacji Narodo-
wej 61, ul. Żegańska 1, ul. 1 Praskiego Pułku 33,
ul. Klimczaka 4, al. Krakowska 257, Al. Solidarno-
ści 90, ul. Juliusza Słowackiego 6/8

WYDARZENIA CAM „NOWOLIPIE” ul. Nowolipie 25B



Szkolenie z komunikacji interpersonalnej dla wolontariuszy placówek i organizacji opiekuń- czo-leczniczych #wspierajdobrze

Szkolenie z komunikacji interpersonalnej obej-
muje m.in. takie tematy, jak rozwiązywanie
konfliktów, budowanie kontaktu opartego na
dialogu i wzajemnym szacunku, ze szczególnym
uwzględnieniem aktywnego słuchania.
Program szkoleń dedykowany jest wolontariu-
szom placówek opiekuńczo-leczniczych, zaan-
gażowanych w dobrowolną i bezpłatną pomoc
osobom chorym i potrzebującym. Celem zajęć
jest podniesienie kompetencji i wzmocnie-
nie wolontariuszy zaangażowanych w pomoc
osobom zależnym. Program jest częścią miej-
skiego projektu „Ochotnicy warszawscy” integru-
jącego działania wspierające rozwój wolontariatu
w stolicy.

Obowiązują zapisy:
katarzyna.sztabala@camnowolipie.pl

CO:

GDZIE: sala warsztatowa 1.06, CAM „Nowolipie”

KIEDY: 14.09, godz. 10.00–14.00

Superwizje dla wolontariuszy z organizacji i placówek opiekuńczo-leczniczych #wspierajdobrze

Superwizje to grupowe lub indywidualne spotka-
nia z doświadczonym psychoterapeutą. Jest to
bezpieczna przestrzeń, w której wolontariusze
mogą przyjrzeć się własnemu doświadczeniu
w pracy z podopiecznymi, swobodnie porozma-
wiać o swoim zaangażowaniu i trudnościach.
Mogą także pracować nad umiejętnością rozwią-
zywania konfliktów i sytuacji kryzysowych.
Obowiązują zapisy:

katarzyna.sztabala@camnowolipie.pl

GDZIE: CAM „Nowolipie”

KIEDY: 19.09, godz. 17.30–20.30, 28.09,
godz. 10.00–13.00

Kreatywnie czytamy – spotkanie literackie

Zapraszamy na cykl spotkań o literaturze. Pierwsze poświęcone będzie postaci Frankenstein. Książka *Frankenstein* Mary Shelley to wzruszająca opowieść o potrzebie akceptacji, przyjaźni i miłości. Przez lata została tak wypaczona przez różne ekranizacje filmowe, że dla większości jej bohater to monstrum, którego głównym celem jest krzywdzenie ludzi. Na spotkaniu chcemy powrócić do oryginału, przy oczywistym założeniu, że nie każdy uczestnik go przeczyta.

CO: W trakcie wydarzenia przewidziany jest konkurs z nagrodami!
Spotkanie otwiera wolontariacki projekt *Kreatywnie czytamy w CAM „Nowolipie”* realizowany przez Kreatywnie Kulturalnych. Celami projektu są promowanie miłości do czytania książek, zwiększenie obecności kultury w życiu społecznym oraz integracja międzypokoleniowa.
Zapraszamy w przedostatnie soboty miesiąca! Każde spotkanie poświęcone będzie innej tematyce.

GDZIE: klubokawiarnia CAM „Nowolipie”

KIEDY: 21.09, godz. 11.30–13.30

Otwarte spotkanie z redakcją miesięcznika #POKOLENIA

Spotkanie z redakcją Pokoleń to okazja, żeby poznać osoby, które tworzą Warszawski Miesięcznik Seniorów, dowiedzieć się, jak powstaje magazyn, podpowiedzieć tematy kolejnych artykułów i – być może – nawiązać współpracę. Będziemy odpowiadać na pytania Czytelników i sami pytać o ich zainteresowania i problemy, które warto poruszyć na łamach pisma. Będzie inspirująco i sympatycznie. Zapraszamy do klubokawiarni CAM „Nowolipie”!

GDZIE: klubokawiarnia CAM „Nowolipie”

KIEDY: 24.09, godz. 16.00–18.00

Dojrzała Wspaniałość: Muzeum nad Wisłą w CAM „Nowolipie”

Na spotkaniu Jolanta Woch i Cezary Wierzbicki z Muzeum Sztuki Nowoczesnej opowiedzą o wystawie *Nigdy więcej. Sztuka przeciw wojnie i faszyzmowi w XX i XXI wieku* (30.08–17.11.2019), zorganizowanej w 80. rocznicę wybuchu II wojny światowej.

CO: Wystawa pokazuje trzy historyczne momenty: lata 30. XX w. i fotograficzny zapis tworzenia najbardziej znanego obrazu antywojennego – *Guerniki* Pabla Picassa; czasy komunizmu w Polsce i wyniesienie antyfaszyzmu i pacyfizmu na sztandary podczas Ogólnopolskiej Wystawy Młodej Plastyki *Przeciw wojnie – przeciw faszyzmowi* w ramach V Światowego Festiwalu Młodzieży i Studentów w 1955 r., oraz dzisiejsze podejścia do faszyzmu, przywoływane w kontekście współczesnych narracji rasistowskich, anty-kobiecych i przemocowych.

GDZIE: klubokawiarnia CAM „Nowolipie”

KIEDY: 24.09, godz. 12.00–13.00

Szkolenie z asertywności dla wolontariuszy placówek i organizacji opiekuńczo-leczniczych #wspierajdobrze

Szkolenie z asertywności obejmuje m.in. takie tematy, jak budowanie relacji wolontariusz – osoba chora, z niepełnosprawnością lub narażona na wykluczenie społeczne, w oparciu o asertywność, definiowanie praw własnych w relacji z innymi, umiejętność odmowy i stawiania granic. Program dedykowany jest wolontariuszom placówek opiekuńczo-leczniczych, zaangażowanych w dobrowolną i bezpłatną pomoc osobom chorym i potrzebującym. Celem zajęć jest podniesienie kompetencji i wzmocnienie wolontariuszy zaangażowanych w pomoc osobom zależnym. Program jest częścią miejskiego projektu „Ochotnicy warszawscy” integrującego działania wspierające rozwój wolontariatu w stolicy.

Obowiązują zapisy:
katarzyna.sztabala@camnowolipie.pl

GDZIE: sala warsztatowa 1.06, CAM „Nowolipie”

KIEDY: 26.09, godz. 17.00–20.00

Wolontariackie Randewu – spotkanie o wolontariacie, koncert i nauka tańca!

Zapraszamy na wyjątkowy piątkowy wieczór w CAM „Nowolipie”!

Masz ochotę na małe *rendez-vous*? Spotkanie i potańcówkę do przedwojennych utworów i standardów jazzowych?

Wolontariackie Randewu to wydarzenie, w trakcie którego będzie można potańczyć, nauczyć się nowych kroków *lindy hop* (tańca swingowego) oraz dowiedzieć się więcej na temat wolontariatu. W luźnej atmosferze tzw. szybkich randek, czyli kilkuminutowych rozmów przy stoliku, będzie można porozmawiać z koordynatorami wolontariatu z programu dla wolontariuszy z obszaru opiekuńczo-leczniczego Wspieraj Dobrze oraz z Punktu Wolontariatu Senioralnego. Na koniec wieczoru do tańca porwie zespół Warsaw Dixilanders, który zagra standardy jazzowe oraz przeróbki polskich utworów z okresu przedwojennego i powojennego. Mile widziany będzie strój z epoki!

GDZIE: klubokawiarnia CAM „Nowolipie”

KIEDY: 27.09, godz. 17.00–21.00

Jarmark Kreatywności

Zapraszamy na stoisko BPiPS i CAM „Nowolipie”, na którym uzyskacie Państwo informacje dotyczące propozycji m.st Warszawy dla seniorów i możliwości zaangażowania w wolontariat. Na stoisku będzie też możliwość wzięcia udziału w wielkoformatowej grze #POKOLENIA (to gra planszowa wykonana w dużym formacie, w której uczestnicy sami stają się pionkami).

CO: JARMARK KREATYWNOSTI jest uroczystym finałem Warszawskiego Tygodnia Seniora, w ramach którego seniorzy wezmą udział w warsztatach, spacerach tematycznych oraz konsultacjach z zakresu obsługi nowych technologii i internetu. Obowiązują zapisy:
katarzyna.sztabala@camnowolipie.pl

GDZIE: Ogród Saski

KIEDY: 29.09, godz. 11.00–16.00

Warszawska kranówka – H2O na ekologiczny medal

Do mieszkańców stolicy, dzięki Miejskiemu Przedsiębiorstwu Wodociągów i Kanalizacji, codziennie trafia ponad 350 mln litrów uzdatnionej wody. Pochodzi ona z dwóch niezależnych źródeł – spod dna Wisły oraz z Jeziora Zegrzyńskiego. Zanim pojawi się w kranach warszawiaków, przechodzi wieloetapowy proces uzdatniania, który – jak to ma miejsce w przypadku wody ujmowanej spod dna Wisły – trwa nawet 50 godzin.

MPWiK w ostatnich latach znacznie unowocześniło wszystkie stacje uzdatniania wody, wyposażając je m.in. w ozonowanie pośrednie i filtry węglowe czy flotację ciśnieniową. W efekcie zapach i smak wody uległy znacznemu polepszeniu. Warszawska kranówka jest wodą średniozmineralizowaną. W jednym litrze uzdatnionej wody znajduje się około 10 mg magnezu oraz 66 mg wapnia – biopierwiastków odpowiedzialnych za prawidłowe funkcjonowanie organizmu.

Na początku upalnego lata, w ramach projektu pilotażowego, w Warszawie pojawiły się miejskie źródła, co dodatkowo ułatwia mieszkańcom dostęp do czystej i świeżej wody. Ich lokalizacje zostały wybrane na podstawie projektów zgłoszonych w budżecie obywatelskim. Punkty swoim wyglądem nawiązują do studni infiltracyjnej Gruba Kaśka, która znajduje się w nurcie rzeki. Spełniają najwyższe standardy jakości, są bezpieczne, higieniczne, a zarazem komfortowe. Wyregulowany strumień wody pozwala wygodnie napić się bezpośrednio z kraniku, jak również uzupełnić bidon. Obsługa źródeł jest niezwykle prosta – nadają się zarówno dla dorosłych, jak i dzieci. Ich projekt był też konsultowany z pełnomocnikiem prezydenta m.st. Warszawy ds. dostępności, tak, by były wygodne dla osób z niepełnosprawnościami. Przy każdym punkcie stoją również specjalne miski dla zwierząt. Prosta forma ułatwia codzienne czyszczenie i dezynfekcję, za którą odpowiedzialne jest Miejskie Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji.

Źródła z warszawską kranówką pojawiały się w następujących lokalizacjach:

- pl. Na Rozdrożu / Al. Ujazdowskie
- pl. Zbawiciela
- pl. Konstytucji
- pl. Trzech Krzyży
- ul. Nowy Świat / ul. Smolna
- ul. Bracka
- pl. Grzybowski
- Ogród Saski



- pl. Bankowy / ul. Senatorska
- pl. Teatralny
- ul. Krakowskie Przedmieście
- ul. Czerniakowska / ul. Gagarina
- pl. Unii Lubelskiej
- ul. Waryńskiego
- ul. Nowowiejska / pl. Politechniki
- ul. Emilii Plater na wysokości Złotych Tarasów
- ul. Emilii Plater / ul. Pańska
- pl. Dąbrowskiego
- park Wielkopolski / ul. Wawelska
- ul. Marszałkowska / Al. Jerozolimskie
- ul. Marszałkowska / ul. Królewska
- ul. Chłodna
- al. Solidarności przy Urzędzie Dzielnicy Wola
- pl. Mirowski / al. Jana Pawła II
- al. Solidarności / Muranów
- ul. Anielewicza / al. Jana Pawła II
- ul. Edelmanna / Muzeum POLIN
- ul. Muranowska / ul. Andersa
- przy Multimedialnym Parku Fontann

Źródła zasilane warszawską kranówką zostały również zainstalowane w 250 publicznych placówkach oświatowych. Dzięki temu uczniowie mogą gasić pragnienie w dowolnym momencie, bez ograniczeń, a ich plecaki są lżejsze, bo nie muszą już zabierać do szkoły dodatkowych napojów.

- **Lista szkół, w których dostępne są źródła:**
<https://www.mpwik.com.pl/download.php?id=2417>
- **Kompendium wiedzy na temat warszawskiej kranówki:**
<http://warszawskakranowka.pl/>
- **Źródła:**
<https://www.mpwik.com.pl/view/-juz-s-pierwsze-miejskie-zrodelka-z-warszawsk-kranowk>
<https://www.mpwik.com.pl/view/warszawska-kranowka---mdry-wybor-w-szkole>

WARSZAWSKA OLIMPIADA SENIORÓW

To już trzecia edycja tego wydarzenia sportowego. Jest ono młodszą siostrą Warszawskiej Olimpiady Młodzieży, która w tym roku odbyła się po raz 48. i jest chyba, w skali Europy, największą imprezą masową organizowaną dla młodzieży w jednym mieście. Warszawska Olimpiada Seniorów dopiero zaczyna zdobywać popularność. Pierwsze zawody odbyły się w 2017 r. i trudno je nazwać masowymi. Ubiegłoroczne zgromadziły już znacznie więcej osób i były lepiej przygotowane.

Program Warszawskiej Olimpiady Seniorów obejmuje rywalizację sportową w wybranych dyscyplinach olimpijskich: pływaniu, bieganiu, pchnięciu kulą, skoku w dal, strzelaniu z broni pneumatycznej i łuku, a także ergometrii wioślarskiej, brydżu sportowego, szachy czy tenisa stołowego. Jest w czym wybierać! Zawody rozgrywane są w trzech kategoriach wiekowych: 60–70 lat, 71–80 i powyżej 80.

Oprócz konkurencji sportowych można wziąć udział również w rekreacyjnych (minigolf, piłkarzyki itp.). Zawody, podobnie jak w latach ubiegłych, będą rozgrywane na obiektach warszawskiej Polonii, która dysponuje basenem, boiskiem, bieżniami i salami sportowymi. Olimpiada przebiegała dotąd w miłej atmosferze, na którą liczymy też w tym roku. Przychodzących przywita Kapela Praska, a konferansjerkę poprowadzi Bogdan Saternus – dziennikarz i prezenter sportowy. Każdy uczestnik otrzyma: plecak, koszulkę, bandankę, wodę i talon na kiełbasę.

Olimpiada rozpocznie się o 10.00 defiladą zawodników. Działać będzie tzw. Scena Seniora, wystąpi gwiazda Warszawskiej Olimpiady Seniorów, będą zabawy, konkursy i tańce, a także Miasteczko Zdrowego Seniora.

Zapisy do startu w poszczególnych konkurencjach będą przyjmowane już od 9.00. O 10.15 przewidziana jest wspólna rozgrzewka dla wszystkich zawodników. Zdobywcy trzech pierwszych miejsc otrzymają medale i drobne upominki. W ubiegłym roku były to piłki do siatkówki. Nagrody będą wręczane od 14.15. Wyniki trzech pierwszych miejsc w konkurencjach sportowych zaliczone będą do klasyfikacji drużynowej dzielnic. Dzielnice, które zajmą trzy pierwsze miejsca, otrzymają puchary.

Brałam udział w dwóch poprzednich edycjach WOS i muszę przyznać, że zabawa była znakomita. Po latach spędzonych na zawodach Warszawskiej Olimpiady Młodzieży, gdzie – jako trener i nauczyciel – przeżywałam starty moich młodych zawodników, teraz sama mogłam poczuć smak sportowej rywalizacji. Mam cztery medale, których zdobycie, w wieku mocno emerytalnym, przyniosło mi wiele radości.

Gościwie namawiam do wzięcia udziału w tym wydarzeniu, każdy znajdzie coś dla siebie. Jeśli nie czujesz się na siłach, by wziąć udział w konkurencjach sportowych, to możesz po prostu miło spędzić czas w wesołej atmosferze i na świeżym powietrzu. Wstęp na imprezę jest bezpłatny.

Warszawska Olimpiada Seniorów realizowana jest przy wsparciu m.st. Warszawy. Organizatorem jest TKKF Chomiczówka.

Zawody odbędą się 28 września 2019 r., w godz. 10.00–15.00, na obiektach Polonii, przy ul. Konwiktorskiej.

Bożena Borys



Absolwentka krakowskiej AWF, trener, nauczyciel i sędzia sportowy. Autorka wielu artykułów, podręczników i programów TV propagujących zdrowy tryb życia. Wielbicielka pływania, tańca, narciarstwa, cheerleadingu i gimnastyki sportowej. Prywatnie babcia 4 wnucząt.

JEDZIEMY NA WYCIECZKĘ

W poprzednich numerach Pokoleń pisaliśmy o wielu miejscach w okolicach Warszawy, które mogą być celem krótkich wypadów turystycznych. Teraz czas na coś nieco odleglejszego, ale równie zachwycającego. A więc w drogę!

Kazimierz Dolny nad Wisłą

Malownicze miasteczko i równie piękna okolica. Prawdziwa perełka na mapie Polski. Miejsce jest urokliwe nie tylko ze względu na zabytki, lecz także bliskość przyrody. Wisła, wąwozy niemal wchodzące do miasta i cudowne widoki z zamku – to atrakcje Kazimierza Dolnego. Najlepiej przyjechać tu na weekend i samemu przekonać się, co jest wyjątkowego w tym mieście.

Z miejsc, które warto tam zobaczyć, najbardziej rozpoznawalnym jest brukowany renesansowy rynek z drewnianą studnią na środku. Otaczają go zabytkowe kamieniczki, m.in. pochodzące z XVII w. kamienice pod św. Mikołajem i św. Krzysztofem. Wiele osób zaczyna zwiedzanie Kazimierza właśnie tu, są też tacy, którzy na tym zwiedzanie kończą. A szkoda, bo w miasteczku są inne piękne i ciekawe punkty, jak baszta z przełomu XIII i XIV w. czy ruiny zamku wybudowanego na rozkaz króla Kazimierza Wielkiego. U ich stóp ciągną się białe spichlerze, kamienice, kirkut. Można popłynąć statkiem po Wiśle, wejść do jednej z galerii (Kazimierz Dolny od stuleci jest siedzibą polskiego świata artystycznego), zjeść kazimierzowskiego koguta.

To świetne miejsce na krótki wypad, w dodatku tylko 75 km od Warszawy i dojedziemy tam w godzinę. Miasto doskonałe zarówno na romantyczny wyjazd we dwoje, jak i w większym gronie. Posiada doskonałą bazę hotelową i gastronomiczną. Pełno tu malowniczych knajpek, kawiarenek, restauracji i barów.

Nieborów i Arkadia

W Nieborowie można zobaczyć najlepiej zachowaną rezydencję magnacką w okolicach Warszawy – pałac Radziwiłłów wraz z ogrodem. Do 1945 r. należał do szlacheckiej rodziny. Dziś mieści się tu filia Muzeum Narodowego.

W sąsiadującej Arkadii jest przepiękny romantyczny park krajobrazowy, urządony w 1778 r. przez księżną Helenę z Przeździeckich Radziwiłłową. Od tamtego czasu nieomal się nie zmienił. Pomiędzy starymi drzewami obok stawu i kanałów ukryte są urokliwe pawilony parkowe. Natrafimy tu na Świątynię Diany, Dom Murgrabiego, Domek Gotycki, Akwedukt czy Świątynię Sybilli.

Samochodem z Warszawy najlepiej dojechać trasą A2 (zjazd: węzeł Skierniewice). Podróżując pociągiem,

należy dotrzeć do Łowicza, następnie PKS-em w kierunku Skierniewic, przez Arkadię, Nieborów, Bolimów. Można też dojechać do Skierniewic, a potem PKS-em w kierunku Łowicza przez Bolimów, Nieborów, Arkadię.

Od kwietnia do października muzeum jest czynne codziennie w godz. 10.00–18.00. Ceny biletów są zróżnicowane (od 2 do 22 zł) w zależności od wieku osób zwiedzających oraz obiektów, które zamierzają zobaczyć. W poniedziałek – wstęp wolny (z wyjątkiem dni świątecznych).

Płock

Położony na skraju stromej, bo 52-metrowej, skarpy wiślanej, z której rozciąga się malowniczy widok na szeroko rozlane wody rzeki, która ma w tym miejscu prawie półtora kilometra szerokości. Płock jest jednym z najstarszych polskich miast. W latach 1079–1138 był stolicą Polski i przez długi czas odgrywał istotną rolę w skali kraju. Z tego powodu w mieście znajduje się kilka obiektów o wyjątkowej wartości.

To idealna miejscówka na weekend, pełna uroku i atrakcji. Bazylika katedralna, skarbiec w Muzeum Diecezjalnym, kolekcja secesji w Muzeum Mazowieckim, niedawno otwarte Muzeum Żydów Mazowieckich, najstarsza szkoła w Polsce – Małachowianka – z pieczętów odrestaurowaną dawną kolegiatą św. Michała i kolegium jezuickim, Stary Rynek z ratuszem... To tylko niektóre z miejsc, które koniecznie trzeba zobaczyć.

Warto wybrać się tu całą rodziną, ponieważ także na dzieci czeka tu wiele niespodzianek, wśród których największą jest ogród zoologiczny, przepięknie ulokowany na tarasach opadających ku Wiśle. Żyje w nim ponad 3500 zwierząt.

Niewątpliwym atutem Płocka jest też bezpośrednie sąsiedztwo rozległych lasów, jezior i rzek, co stwarza idealne warunki dla turystyki pieszej i rowerowej, a także uprawiania sportów wodnych. Miasto otoczone jest przez dwa parki krajobrazowe: Brudzeński na zachodzie, przecięty rzeką Skrwą i wspaniałymi wąwozami, oraz Gostynińsko-Włocławski na południu, z lasami i kilkudziesięcioma jeziorami, wokół których skupionych jest wiele ośrodków wypoczynkowych.

Łowicz

Odkryjcie z nami Łowicz! Miasto, które z pewnością was zachwyci, leży ok. 85 km od Warszawy. Zaledwie godzina wystarczy, by pociągiem z Dworca Centralnego przebieść się w czasie i znaleźć w sielskim zakątku pełnym pięknych zabytków. Choć posiadający prawa miejskie od XIII w. Łowicz kryje perły architektury barokowej i urbanistyczne smaczki, wiele osób kojarzy go z folklorem, słynnymi łowickimi pasiakami i wycinankami.

Łowicz, podobnie jak w Bonn i Paryżu, posiada trójkątny rynek. W miasteczku nad Bzurą znaleźć można prawdziwe cuda: katedrę z pierwszej połowy XVII w., bogato

zdobioną, zwaną mazowieckim Wawelem, kościół pijarów o wspaniałej falującej fasadzie, zamienione na szkołę dawne klasztory dominikanów i jezuitów (także barokowe), wreszcie zbudowany na planie pięcioboku gmach seminarium duchownego księży misjonarzy (dziś siedziba miejskiego muzeum).

Rogów

W Rogowie najsłynniejsze jest Arboretum SGGW – miejsce, w którym uprawia się i bada drzewa oraz krzewy. Zajmuje 53 hektary i jest jednym z największych tego typu ogrodów w Polsce oraz najlepszych placówek w naszej części kontynentu. Położony wśród lasów ogród charakteryzują liczne kolekcje roślin – od egzotycznych i tropikalnych po występujące lokalnie. Mocno popularne jest alpinarium, park poświęcony wyłącznie gatunkom rosnącym na skałach. Pośród strumieni, w malowniczym otoczeniu rosną tu kwiaty i krzewy występujące zwykle w wysokich górach.

Odległość od Warszawy wynosi około 100 km. Istnieje kilka możliwości dojazdu do ogrodu. Najłatwiej samochodem. Arboretum położone jest około 1,5 km od trasy nr 72 Łódź – Rawa Mazowiecka. Można również wybrać się pociągiem. Na stacji Rogów zatrzymują się tylko pociągi osobowe relacji Łódź Fabryczna – Skierniewice. Dojście ze stacji do ogrodu zajmuje około 15 min.

Od maja do września w dni robocze obiekt można zwiedzać w godz. 7.00–18.00; w soboty, niedziele i święta w godz. 10.00–20.00. Cena biletów wstępu: 10 zł – normalny, 6 zł – ulgowy (osoby niepełnosprawne, uczniowie, studenci, emeryci oraz renciści).

Sochaczew

W Sochaczewie warto zobaczyć: ruiny Zamku Książąt Mazowieckich, budynek sochaczewskiego ratusza wzniesiony w latach 1825–28, hale targowe wybudowane w latach 1828–33, pochodzący z końca XIX w. dworzec PKP oraz wiele innych zabytków. Można też odwiedzić inne ciekawe miejsca, takie jak Muzeum Kolei Wąskotorowej ze zbiorem kilkudziesięciu nietypowych pociągów, lokomotyw, wagonów, drezyn (np. salonka generała Jaruzelskiego, specjalny pojazd wykonany dla marszałka Józefa Piłsudskiego czy wagon Koziołka Matołka). W muzeum poznamy historię kolei wąskotorowej oraz zobaczymy wiele eksponatów związanych z kolejnictwem. Sporą atrakcją jest możliwość przejażdżki pociągiem retro (Muzeum Kolei Wąskotorowej od kwietnia do października organizuje wycieczki kolejką wąskotorową, której trasa wiedzie przez Puszcę Kampinoską).

Muzeum czynne jest od wtorku do niedzieli w godz. 10.00–15.00 (w poniedziałki i dni świąteczne – nieczynne). W środy wstęp jest bezpłatny, w pozostałe dni bilet normalny kosztuje 12 zł, a ulgowy – 6 zł.

Sochaczew oddalony jest od Warszawy o 60 km, ale łatwo można tam dojechać pociągiem.

Pułtusk

Pułtusk należy do najlepiej zachowanych dawnych miast na Mazowszu. O jego bogatej historii świadczą wiele cennych zabytków. Miejscowość jest dumna z najdłuższego brukowanego rynku w Europie (400 m). Na środku znajduje się ratusz – obecna siedziba władz miasta. Całość otaczają kamieniczki z XVIII i XIX w.

Najcenniejszym zabytkiem jest gotycko-renesansowa kolegiata Najświętszej Marii Panny, ale warto zwiedzić też dzwonnice, wieżę dawnego ratusza gotycko-renesansowego czy Zamek Dom Polonii, dawną siedzibę biskupów płockich.

Radziejowice

Wieś w powiecie żyrardowskim, nad rzeką Pisią Gągołką. Głównym zabytkiem jest zespół pałacowo-parkowy, który tworzą obecnie: klasycystyczny pałac, neogotycki zameczek, zrekonstruowany w latach 80. XX w. dworek modrzewiowy, domek szwajcarski, dawna kuźnia i park ze stawem. Obok stawu, na wyspie, zlokalizowany jest murowany młyn będący repliką budynku drewnianego, wykonaną w latach 70. XX w. Ponadto we wsi znajduje się klasycystyczny kościół miejscowej parafii wraz z dzwonnice i plebanią z 1820 r. Największą atrakcją zespołu pałacowego jest zadbane park, w którym w letnie weekendy organizowane są rozmaite imprezy. Przez wieś przebiegają także zabytkowe aleje lipowe, pomniki przyrody.

Pałac w Radziejowicach jest miejscem, w którym ekspozycyjny jest największy zbiór prac Józefa Chełmońskiego – ponad 40 obrazów malarza. Wystawa czynna jest codziennie: poniedziałek–piątek w godz. 10.00–15.00, sobota i niedziela w godz. 10.00–17.00. Zwiedzanie rozpoczyna się o każdej pełnej godzinie w grupach nie większych niż 25 osób. Bilety: 10 i 7 zł.

Mała Wieś

Pałac w Małej Wsi niedaleko Grójca należy do najpiękniejszych przykładów architektury rezydencjonalnej epoki klasycyzmu. Jest zabytkiem mało znanym, ale warto go odwiedzić.

Znakomicie zachowane wnętrza są ozdobione przez wysokiej klasy malowidła na ścianach i sufitach. Pałac powstał w latach 1783–86, należał do rodzin Walickich, Zamoyskich, Lubomirskich i Morawskich. Budowlę otacza 30-hektarowy park ze stawem i rodzinnym mauzoleum. Latem park pięknieje od 3000 kwitnących krzewów róż w ogrodzie francuskim.

Zwiedzanie tylko z przewodnikiem w soboty i niedziele od 15.00 po wcześniejszej rezerwacji.

Halina Molka



Doktor nauk ekonomicznych, politolog, specjalista stosunków międzynarodowych, dziennikarz. Pasjonuje ją problematyka senioralna. Działa w Bemowskiej Radzie Seniorów. Uwielbia taniec. W życiu kieruje się zasadą Epikura, greckiego filozofa: *Nie można żyć szczęśliwie nie żyjąc godnie, moralnie i uczciwie.*

Wczasy od samotności

Warszawscy seniorzy świętowali właśnie zakończenie II turnusu „Wczasów dla seniorów”, które od lat odbywają się w Rodzinnych Ogrodach Działkowych Koło II przy ul. Dywizjonu 303. Projekt ten, dofinansowany ze środków Dzielnicy Wola m.st. Warszawy, zaistniał także dzięki współpracy z Caritas Archidiecezji Warszawskiej.

Każde takie... dwa tygodnie aktywności i wypoczynku wśród zieleni to dla seniorów okazja do wyjścia z czterech ścian. Ucieczki od samotności, trosk dnia codziennego. Bo czasami nie trzeba wcale daleko wyjeżdżać, by nabrać energii i poczuć się jak na wczasach. I jest to możliwe nawet w stolicy – mówi poseł Michał Szczerba, który na zakończenie II turnusu przyniósł ulubione, nie tylko przez seniorów, wolskie pączki.

Wczasy na działkach to bardzo atrakcyjna forma wypoczynku dla osób starszych. W ogrodach działkowych nie ma tłumów, panują cisza i spokój oraz niezwykle przyjacielska atmosfera. Organizatorzy zapewniają kuracjuszom trzy posiłki dziennie, opiekę lekarską, imprezy kulturalno-artystyczne, na których goszczą eksperci, zielarze czy instruktorzy kultury fizycznej.

Bywalców wczasów na działkach przybywa z roku na rok i już wkrótce Rodzinne Ogrody Działkowe na Kole nie będą w stanie pomieścić wszystkich chętnych. Seniorzy czekają więc, aż inne dzielnice włączą się w tę wyjątkową inicjatywę.



Fot. Mirosław Starzyński

Jak sprawnie i skutecznie zagłosować na wybrane projekty w budżecie obywatelskim (partycypacyjnym)

• CO TO JEST BUDŻET OBYWATELSKI?

Budżet obywatelski, zwany partycypacyjnym, to ta część budżetu miasta, o której możemy decydować wszyscy. Warszawiacy już od pięciu lat wymyślają i zgłaszają projekty, a następnie wybierają w głosowaniu te, które zostaną zrealizowane. W ten sposób wspólnie decydują o tym, co powstanie w ich najbliższej okolicy, dzielnicy lub całej Warszawie. Uczestnictwo w budżecie obywatelskim to świetna okazja, żeby razem z innymi postanowić, jak zmieni się stolica.

• JAK GŁOSOWAĆ?

Głosowanie na pomysły w budżecie partycypacyjnym będzie trwało od 6 do 23 września 2019 r. Można głosować na dwa sposoby:

1. Internetowo na stronie: app.twojbudzet.um.warszawa.pl. Podstawą weryfikacji głosu oddanego elektronicznie jest m.in. numer PESEL mieszkańca, a nie jego adres e-mailowy. Seniorzy, dzieci bądź inne osoby nieposiadające swojego adresu e-mail (który jest konieczny do oddania głosu ze względu na przychodzący na niego link aktywacyjny) mogą skorzystać ze skrzynki e-mailowej dzieci, wnuków czy w przypadku osób małoletnich – rodziców.

Pamiętajmy, że spora część seniorów nie posługuje się internetem lub robi to w bardzo wąskim zakresie. Wielu z nich nie posiada własnej poczty elektronicznej. Zniechęcać też może przesłanie 200 projektów miejskich i około 100 dzielnicowych. Dlatego warto zwrócić się w tej sytuacji do dzieci czy wnuków posiadających smartfon.

Baza projektów zgłoszonych do budżetu partycypacyjnego znajduje się na stronie: <https://app.twojbudzet.um.warszawa.pl/projekty?regional=1>. Nie trzeba analizować wszystkich!

Dzięki zamieszczonym na stronie filtrom możemy przeanalizować tylko te pomysły, które nas interesują, np. w danej dzielnicy, czy te, które dotyczą konkretnej grupy docelowej, np. seniorów. Warto także poprosić dzieci i wnuki, by wsparły głosowaniem projekty senioralne.

2. Papierowo – przychodząc do wybranego urzędu dzielnicy i wrzucając do urny wypełnioną kartę do głosowania.

UWAGA! Głosować papierowo można tylko osobiście, okazując dowód osobisty lub inny dokument ze zdjęciem. Papierowe karty do głosowania będą dostępne w urzędach dzielnic, można je też będzie wydrukować ze strony www.twojbudzet.um.warszawa.pl od pierwszego dnia głosowania, czyli od 6 września.

Ci, którzy ze względów zdrowotnych nie są w stanie oddać głosu osobiście i nie mają dostępu do internetu, mogą skorzystać z pomocy przedstawiciela Urzędu m.st. Warszawy, który odbierze od głosującego wypełnioną kartę w miejscu jego zamieszkania. Chęć skorzystania z takiej pomocy należy wcześniej zgłosić, np. telefonicznie, koordynatorowi ds. budżetu obywatelskiego – trzeba to zrobić w odpowiedniej dzielnicy, w terminie od 23 sierpnia do 15 września 2019 r.

W głosowaniu można wybrać do 15 projektów w dowolnej dzielnicy oraz do 10 projektów na poziomie miejskim, niezależnie od ich wartości.

Niezbędne informacje na temat tegorocznej edycji budżetu partycypacyjnego znajdują się na stronie:

<https://app.twojbudzet.um.warszawa.pl/site/about>.

Marzena Michałek



Parada ruszyła o godzinie 12.00 z ronda de Gaulle'a.

Seniorzy nie od parady!

W sobotę, 24 sierpnia, odbyły się VI Ogólnopolska Parada Seniorów „Dojrzała Wspaniali” i Piknik Pokoleń. Z całej Polski zjechali seniorzy, by barwnym pochodem przemarszować ulicami Warszawy, a potem spędzić wspólnie czas na pikniku. Impreza, w której według szacunków wzięło udział nawet 15 tys. osób, pokazała po raz kolejny, jacy wspaniali – energiczni, pomysłowi, kolorowi i radośni – są polscy seniorzy.



Seniorzy przyjechali z całej Polski i byli dobrze przygotowani na przemarsz.



Zawsze uśmiechnięty prezydent Paweł Rabiej maszerował z grupą warszawskich seniorów.



Po drodze panie chętnie fotografowały się z posłem Michałem Szczerbą – wielkim przyjacielem seniorów i orędownikiem ich praw.



Przemarsz był bardzo kolorowy i wzbudzał pozytywne reakcje przechodniów.



Po długim spacerze ulicami miasta wszyscy dotarli na teren Uniwersytetu Warszawskiego, gdzie odbył się Piknik Pokoleń.



Na scenie głównej prezentowali się stylowi seniorzy...



...oraz grupa cheerleaderek 60+, która porwała publiczność.



Kulminacją imprezy był koncert Krzysztofa Krawczyka i jego zespołu, w którym artystę wspierają także żona i córka.



Podczas pikniku można było posłuchać najsłynniejszej babci internetu, Beaty Boruckiej. Założycielka fanpage'a *Mądra Babcia* mówiła o tym, jak dogadywać się między pokoleniami, szczególnie w kwestii wychowania wnuków.



Na stoisku Urzędu m.st. Warszawa, który współfinansuje imprezę, rozdawane były #POKOLENIA. Godzinę później stolik był pusty.



O 16.00 rozpoczęła się potańcówka, którą poprowadziła DJ WIKI. Seniorzy wciąż mieli energię, żeby tańczyć i dobrze się bawić.



Na małym dziedzińcu odbywały się dyskusje z zaproszonymi gośćmi. Tu panel o zmianach w dojrzalym życiu z udziałem Marioli Bojarskiej-Ferenc, Ewy Foley i Hanny Samson. Dyskusję moderowała Aleksandra Zbroja, redaktorka „Wysokich Obcasów”.



Naszą uwagę zwróciła projektantka i radna Warszawy w jednej osobie, Agnieszka Wyrwał, która zaprezentowała fragment swojej najnowszej kolekcji inspirowanej Warszawą. Tu razem z modelem, Maciejem Gruszczyńskim.



O to, żeby uczestnikom imprezy nie zabrakło wody do picia, zadbały Wodociągi Warszawskie. Warszawska kranówka jest najlepsza!

Dużym zainteresowaniem cieszyła się dyskusja o modzie i stylu z udziałem Heleny Norowicz, Jana Adamskiego i Tomasza Jacykowskiego, moderowana przez Beatę Tadlę.

Fot. Agnieszka Kołodyńska-Iglesias, Aleksandra Laudańska



XIX Festiwal Ogrody Muzyczne na Zamku Królewskim za nami

Fot. Paulina Pieńkowska



Fot. Paulina Pieńkowska

25 koncertów i projekcji dla dorosłych w ciągu jednego miesiąca, przy czym 10 z nich wzbogaconych ciekawymi rozmowami z gośćmi zamkowych wieczorów. Do tego cztery spotkania muzyczno-edukacyjne dla dzieci.

To maraton dla melomanów, który od lat gromadzi tłumy zwolenników i ubarwia warszawiakom lato w mieście. Kto nie był na festiwalu, niech żałuje, bo na następny trzeba czekać cały rok. Tegoroczny motyw przewodni brzmiał: *Z biegiem Loary*, a rzeka ta była bohaterem kilku muzycznych wieczorów.

Festiwal odbywa się na dziedzińcu zamkowym, w pięknym pawilonie koncertowym wyposażonym w klimatyzację i ogromny ekran, otoczonym wspaniałymi kompozycjami z krzewów i bylin w pełnym rozkwicie – jak to w ogrodach. Na jego program składają się koncerty na żywo (tym razem było ich pięć) oraz projekcje sfilmowanych oper, baletów, wielkich koncertów oraz filmy biograficzne poświęcone gigantom świata muzycznego. Wszystko najwyższej próby. I wszystko poddawane ocenie warszawskiej widowni, bo to ona wybiera laureatów festiwalu i najlepszego honoruje nagrodą publiczności w postaci Złotej Konewki. Wygranych zaprasza się w kolejnym roku, a uzyskanie biletu na to wydarzenie zwykle graniczy z cudem.

Od lat organizatorzy zestawiają po kilka produkcji baletowych z moskiewskiego teatru Bolszoi z przedstawieniami baletów lub oper z nowojorskiej

Metropolitan Opera, pozwalając widzom porównać maestrię taneczną i śpiewaczą obu wspaniałych zespołów.

Tym razem zobaczyliśmy świeżutkie przedstawienie (sezon 2018/2019) *Traviaty* Verdiego wystawione tradycyjnie, przepięknie, ze scenografią i kostiumami z epoki damy kameliowej i doskonałymi światowymi głosami. Pokazano też *Aidę* Verdiego (również przedstawienie z 2018 r.) z naszą Anną Netrebko w roli głównej. Metropolitan Opera udostępniła ponadto nigdy wcześniej niewystawianą w Polsce operę Pucciniego *Dziewczyna z Dzikiego Zachodu*. Bardzo podobła się naszej widowni, ale drugą z trzech nagród w konkursie na Złotą Konewkę przyznała jednak *Aidzie* – wystawionej z rozmachem i z wielkim artyzmem.

Teatr Bolszoi udostępnił z kolei trzy balety, z których każdy mógłby uzyskać – i to zasłużenie – nagrodę publiczności. Dwa tegoroczne: *Carmen* – *Suita* Bizeta i *Pietruszkę* Strawińskiego, oraz *Bajaderę* Minkusa. Pokazano ponadto ubiegłoroczną *Sylfidę* Schneitzhöffera. O tańcu artystów z Bolszoi można by pisać tomy. Są ponadklasowi. Tańczą tak, jakby nie dotyczyły ich prawa fizyki. Dziesiątki piruetów, nieprawdopodobne skoki, niebywałe duety.

Był jeszcze film o człowieku, którego do dziś nazywa się „bogielem tańca” – o Wacławie Niżyńskim. Produkcję nagrano w Hamburgu, tańczyli artyści tamtejszego teatru pochodzący z całego świata. Rolę tytułową dostał Aleksandr Riabko. Niżyńskiego (z pochodzenia Polaka) uważa się bodaj za najwybitniejszego tancerza wszech czasów, choć z powodu rozwijającej się choroby skończył karierę w wieku zaledwie 30 lat. O polskim baletcie w tym kontekście mówiła podczas tego wieczoru nasza primabalerina z lat 60. i 70., Bożena Kociołkowska, dziś prezes Fundacji Sztuki Tańca.



Fot. Paulina Pieńkowska

Jednak tegoroczny 19. festiwal miał inną szczególną specjalność – wielkie widowiska koncertowe. Było ich kilka i wszystkie nadzwyczajne. Po sfilmowanym koncercie z Paryża spod wieży Eiffla z 2018 r. wydawało się, że to pewna Złota Konewka.

Ale kilka dni później pojawił się faktyczny zwycięzca festiwalu – *Amore – hołd miłości*, koncert z Maastricht z 2018 r. prowadzony przez André Rieu i jego Orkiestrę Johanna Straussa. To właśnie on został nagrodzony przez warszawską publiczność i będzie powtórzony za rok.

Druga nagroda – jak już wspomnieliśmy – to *Aida* z Metropolitan Opera. Natomiast trzecia – koncert *Besame Mucho*, nagrany w 2018 r. w wiedeńskim Konzerthausie występ Juana Diega Floreza. Jest

on uznawany za czołowego tenora lirycznego w świecie i... za głównego konkurenta Piotra Beczały. Śpiewa znane nam doskonale z lat 50. i 60. melodie peruwiańskie, bolera i tanga oraz najpopularniejsze pieśni latynoamerykańskie.

A koncerty na żywo? Odnotujemy: Big Band Uniwersytetu im. F. Chopina grał muzykę filmową Komedy, Kuźniaka i Matuszkiewicza, Williamsa i innych; śpiewali Daniela Ozdarska i Łukasz Lipski. Janusz Wawrowski grał na prawdziwym stradivariusie z 1685 r. Sławomir Zubrzycki dał koncert na instrumencie klawiszowo-smyczkowym zbudowanym przez niego według projektu Leonarda da Vinci. Genialny Włoch, zmarły 500 lat temu, był również bohaterem dwóch filmów stanowiących próbę rozszyfrowania jego tajemnic.

Rocznice tę twórcy festiwalu powiązali z motywem przewodnim 19. edycji, to jest Doliną Loary, gdzie da Vinci zostawił swoje ślady pod koniec życia.

Na koniec odnotujemy, że wydarzeniu towarzyszyły #POKOLENIA. Egzemplarze wyłożone w pawilonie kawiarnianym cieszyły się sporym zainteresowaniem. Bo przecież znacząca część publiczności festiwalowej to seniorzy.

Dyrektor festiwalu, Ryszard Kubiak, powiedział nam:

Ogrody Muzyczne, zupełnie jak te prawdziwe, kiełkują na wiosnę, a zakwitają wszystkimi barwami w lipcu każdego roku. Już od dziewiętnastu lat. Chcę podziękować wszystkim warszawiakom, a szczególnie seniorom Warszawy, za tak liczną obecność, wielkie wsparcie i wyjątkową atmosferę serdeczności, jaka panuje w czasie festiwalu na dziedzińcu Zamku Królewskiego. Tegoroczną edycję oceniam jako nadzwyczaj udaną. Mam nadzieję, że następna – jubileuszowa, bo już 20. – będzie równie atrakcyjna i ciekawa. Już dziś zapraszam seniorów ze stolicy na 20. Ogrody Muzyczne na Zamku Królewskim. Do zobaczenia!

Proponuję pamiętać o tym zaproszeniu.

Jolanta Kroner

Wieloletnia dziennikarka prawna „Rzeczpospolitej” pisząca m.in. o ubezpieczeniach społecznych, legislacji i Trybunale Konstytucyjnym; melomanka.



Zapraszamy do CAM „Nowolipie” na:

Spotkanie Dojrzałych Wspaniali:

Muzeum nad Wisłą w CAM „Nowolipie”

Na spotkaniu Jolanta Woch i Cezary Wierzbicki z Muzeum Sztuki Nowoczesnej opowiedzą o wystawie *Nigdy więcej. Sztuka przeciw wojnie i faszystom w XX i XXI wieku* (30.08 – 17.11.2019), zorganizowanej w 80. rocznicę wybuchu II wojny światowej.

GDZIE: klubokawiarnia CAM „Nowolipie”

KIEDY: 24.09, godz. 12.00–13.00





Fot. Pexels

KUPUJEMY SMARTFON

– poradnik dla początkujących

O czym warto wiedzieć, wybierając smartfona – cz. I

Coraz więcej osób dojrzałych oraz starszych decyduje się na zakup smartfona lub tabletu (często z kartą SIM, a więc pełniącemu funkcję telefonu), laptopa czy komputera osobistego. Źródła, z których może pochodzić tego rodzaju nabytek, bywają różne. Najczęściej jest to zakup wynikający z chęci dorównania młodszym członkom rodziny albo znajomym, lub z życiowej potrzeby. Sprzęt dostajemy też jako prezent – nowy lub używany. Niestety, zwykle związane jest to z mniejszym lub większym stresem. Dlatego chcąc wiedzieć więcej przedstawiamy garść użytecznych informacji. Z doświadczenia wiadomo, że sprzedawcy inaczej rozmawiają z klientem, u którego wyczuwają wyższy poziom wiedzy i świadomości.

Cechy i parametry, jakie warto mieć na uwadze, przymierzając się do wyboru smartfona:

- **Producent** – ma wpływ na jakość, funkcjonalność i cenę.

Rekomendacje: urządzenia czołowych producentów są droższe, jednak – w rozsądnych granicach cenowych – warto wybrać sprzęt sprawdzonej marki.

- **System operacyjny** – zapewnia działanie urządzenia oraz umożliwia jego kontakt z użytkownikiem i oprogramowaniem. Dużą popularnością cieszą się smartfony i tablety z systemem operacyjnym **Android** (jest podatny na modyfikacje). Mniejszą – z systemem **iOS** (prostszy w obsłudze, ale mniej podatny na modyfikacje), a także z systemem **Windows Phone** (stopniowo wycofywany). Generacja systemu informuje również o okresie produkcji, a w konsekwencji – wejścia na rynek i możliwościach urządzenia.

Rekomendacje: warto przestrzegać zasady, by system operacyjny nie był starszy niż jedna, ewentualnie dwie generacje od najnowszej.

- **Procesor i pamięć RAM** – im nowocześniejszy, posiadający większą liczbę rdzeni i wyższe częstotliwości pracy procesor, tym bardziej wydajny. Podobnie, jeśli chodzi o pamięć RAM – im większa pojemność, tym lepiej. W smartfonach preferuje się 4, a ostatnio 6 GB.

Rekomendacje: początkujący i mniej wymagający użytkownicy mogą zwracać mniejszą uwagę na te parametry. Bardziej rygorystyczni klienci powinni kupować sprzęt z większą liczbą rdzeni, częstotliwością oraz pojemnością.

- **Pamięć wewnętrzna oraz obsługa kart pamięci** – istotne, gdy korzysta się z wielu programów (*aplikacji*), robi oraz przechowuje dużo zdjęć i filmów. Współczesne smartfony wyposażone są w **64** lub **128**, a nawet więcej **GB** pamięci wewnętrznej. Większa część urządzeń obsługuje także dodatkowo karty pamięci. Zapewniają one większe bezpieczeństwo i mobilność danych użytkowych.

Rekomendacje: warto kupować sprzęt z większymi pojemnościami oraz z możliwością korzystania z kart pamięci, ale w rozsądnych granicach cenowych.

- **Rozmiar telefonu** – przekłada się na wielkość i czytelność ekranu oraz na wagę i cenę urządzenia. Do niedawna standardem były ekrany mające około **5** cali. Obecnie dominują ekrany o przekątnej około **6** lub nieco więcej cali oraz z wąskimi ramkami obudowy.

Rekomendacje: większe gabaryty mogą sprawiać kłopot w przenoszeniu. Takie urządzenia przeważnie są także droższe, ale jednak mimo wszystko wygodniejsze w użyciu.

- **Ekran** – oprócz na wymiary (te wpływają również na szybkość rozładowywania baterii) warto zwrócić uwagę na **technologię** jego wykonania, oferowaną **rozdzielczość** oraz liczbę kolorów, **zakres jasności**. Od tych parametrów będą zależały komfort i aspekt zdrowotny korzystania. Należy pamiętać, że wysokiej jakości ekran ma znaczący wpływ na cenę urządzenia.

Rekomendacje: z wymienionych względów, w rozsądnych granicach cenowych, warto zainteresować się większym ekranem wyższej jakości. W średniej półce cenowej od paru lat stosuje się rozdzielczość **1920 × 1080** pikseli (**Full HD**). W przypadku smartfonów taka rozdzielczość jest dla przeciętnego użytkownika zadowalająca. Ostatnio do górnej strefy stanów średnich zaliczona została rozdzielczość **2220 × 1080** pikseli (**Full HD+**).

- **Aparat(y) fotograficzny(e)** – standardem są dziś smartfony z bardzo **dobrym aparatem tylnym** – **głównym** (często podwójnym, a nawet potrójnym czy poczwórnym) oraz **dobrym aparatem przednim**. Rosnąca jakość aparatów przednich wynika z mody na robienie tzw. **selfie**.

Rekomendacje: przydatność i moda na robienie zdjęć w różnych warunkach powodują, że (ponownie: w rozsądnych granicach cenowych) warto kupować smartfona z większą liczbą aparatów z dobrymi parametrami. Pozwala to na wykonywanie ciekawych fotografii w niekorzystnych warunkach. Przedział rozdzielczości matryc aparatów głównych waha się w dość szerokich granicach, począwszy od **8**, a skończywszy na **20**, a nawet większej liczbie megapikseli. Wysoka rozdzielczość nie gwarantuje jednak satysfakcji. Ważne są wartości przysłony. Rekomendowane, a jednocześnie popularne wartości przysłon, to **f/1,7-2,2**. Mniejsza wartość pozwala robić dobre zdjęcia w gorszym oświetleniu. W aparatach urządzeń mobilnych za dobre wartości przysłon uważane są mniejsze niż **f/2,0**. W droższych spotyka się już **f/1,5**.

- **Obsługa kart SIM** (ewentualnie dual SIM) – stanowiących tzw. moduł **identyfikacji abonenta**.

Rekomendacje: karty dual SIM umożliwiają korzystanie z dwóch numerów na jednym urządzeniu. Nie jest to jeszcze popularne.

- **Bateria** (akumulator) – czas pracy na jednym ładowaniu zależy od wielu czynników. Główne to: wielkość ekranu i technologia jego wykonania, energooszczędność procesora, wersja systemu, liczba używanych aplikacji oraz korzystanie z różnych funkcji i usług (np. Bluetooth, NFC, transmisja danych, Wi-Fi itp.). Na szybkie rozładowanie wpływa korzystanie z wymagających aplikacji (np. gier). Przykładowo przeglądanie Facebooka powoduje kilkakrotnie szybsze rozładowanie niż nawet długa rozmowa. Na wolniejsze wpływa ograniczenie się do podstawowych funkcji oraz zmniejszenie jasności ekranu.

Rekomendacje: minimalna pojemność baterii nie powinna być mniejsza niż **3500 mAh**. Dobry model musi zapewnić przynajmniej dwa dni typowego użytkowania. Gwarantują to baterie o pojemności około **4000 mAh** i większej. Coraz rzadziej producenci oferują smartfony z możliwością samodzielnego wyjęcia baterii (szczególnie przy obudowach metalowych oraz wodoszczelnych).

- **Cena** – najnowsze modele smartfonów przeważnie nie należą do tanich, choć na rynek wchodzi również urządzenia dla osób mniej zasobnych lub niewymagających. Cena zakupu często okazuje się sporą barierą.

Rekomendacje: dobrej klasy, choć drogi, smartfon daje większą gwarancję lepszej funkcjonalności



Fot. Shutterstock

...

oraz dłuższego bezawaryjnego czasu eksploatacji. Zastępuje aparat fotograficzny lub kamerę, ewentualnie konsolę do gier, GPS, kalendarz, kompas, prognozę pogody itp. Dla przeciętnego użytkownika przedział cenowy sensownego smartfona, kupowanego bez uwzględnienia abonamentu, waha się w granicach 1500–2000 zł.

- **Umowa z operatorem** – w wariantcie dwuletnim cena sprzętu rozkłada się na mniejszą liczbę rat, ale w konsekwencji jest wyższa. Pozwala to jednak na szybszą ewentualną wymianę sprzętu na nowszy. W wariantcie trzyletnim cena rozkłada się na większą liczbę rat, ale ostatecznie jest niższa. Opcja ta wymaga dłuższego oczekiwania na odświeżenie umowy oraz zmianę smartfona.

Rekomendacje: nabywcy biorący pod uwagę modyfikację warunków umowy oraz prawdopodobieństwo uszkodzenia sprzętu, lub chcący nadążyć za postępem technologicznym, mogą zawierać umowy na krótszy okres. Klienci dysponujący niższym budżetem, nieplanujący modyfikacji warunków umowy oraz bezpieczniejszej eksploatacji sprzętu, a także nieodczuwający potrzeby chwalenia się najnowszym modelem urządzenia, powinni zawierać umowy jak najdłuższe.

Chcąc wiedzieć więcej na temat popularnych urządzeń cyfrowych podajemy dodatkowe informacje dotyczące wybranych pojęć. Angielskojęzyczne nazwy oraz wywodzące się z nich akronimy i skróty mogą ułatwić zapamiętanie, a przy okazji sprzyjać treningowi umysłu, o którym wspominaliśmy w poprzednich numerach. Niemalże znaczenie mają również satysfakcja w rozmowie ze sprzedawcą oraz mniejsze prawdopodobieństwo kupienia sprzętu niskiej wartości.

1. **System operacyjny** (ang. *Operating System* – **OS**) – szereg programów zapewniających działanie urządzenia. OS pośredniczy również między urządzeniem a jego użytkownikiem (za pośrednictwem tzw. *user interface*). Umożliwia także komunikację pomiędzy sprzętem a oprogramowaniem użytkowym (aplikacjami). Największą popularnością cieszą się smartfony i tablety z systemem **Android** (tzw. *open source*, czyli otwarty na modyfikacje producentów). Mniejszą – z systemem **iOS** (prostszy w obsłudze, ale niedający się modyfikować przez producentów), a także **Windows Phone** (od 2018 r.

stopniowo wycofywany). Generacja systemu informuje również o okresie produkcji, a w konsekwencji – wejścia na rynek oraz funkcjonalnych możliwościach urządzenia.

2. Procesor – w uproszczeniu to urządzenie sekwencyjnie pobierające z pamięci dane (instrukcje programów), a następnie interpretujące je i wykonujące. Do podstawowych, obok tzw. architektury, cech procesorów należą liczba bitów przetwarzanych w jednym cyklu (w popularnych zastosowaniach: 32 albo 64) oraz częstotliwość taktowania, czyli pracy (w popularnych zastosowaniach: zwykle około 2 GHz). Procesory charakteryzują się budową wielordzeniową. Ułatwia to jednoczesną realizację kilku zadań. Od kilku lat najczęściej spotykane są procesory 4- oraz 8-rdzeniowe, a ostatnio nawet większe.

3. Pamięć RAM (ang. *Random Access Memory*) – to pamięć o tzw. *swobodnym dostępie*. Popularnie nazywana jest pamięcią **operacyjną**. Możliwe są w niej wielokrotny i łatwy zapis oraz odczyt i usuwanie danych. Im większa, tym szybciej pracuje urządzenie.

4. Pamięć wewnętrzna – odpowiednik dysku twardego lub **SSD** (ang. *Solid-State Drive*) w tradycyjnych komputerach stacjonarnych. Jej dopełnieniem są **karty pamięci**.

5. Karty pamięci – stanowią uzupełnienie pamięci wewnętrznej. Opcjonalnie wkładane do gniazd w obudowie urządzenia. W użyciu jest szereg ich rodzajów. Jednym z popularnych, tradycyjnych typów są karty **microSD** (11 × 15 × 1 mm, na rynku od 2006 r.). W związku z postępującą miniaturyzacją są one zastępowane mniejszymi. Przykładem mogą być karty **NM** (ang. *Nano Memory*) – to jeden z najnowszych rodzajów pamięci masowej. Karty NM są znacznie mniejsze od microSD. Swoją nazwą i wymiarami nawiązują do nowego typu kart **SIM** (ang. *Subscriber Identity Module*).

6. Dyski SSD (ang. *Solid-State Drive*) – rodzaj pamięci masowej stosowany w tradycyjnych komputerach stacjonarnych oraz laptopach w miejsce tradycyjnego dysku twardego (ang. *Hard-Disk Drive*), a także jako dysk zewnętrzny. W niniejszym materiale wspomniany przy okazji omawiania pamięci wewnętrznej. Jak wskazuje rozwinięcie angielskojęzycznej nazwy, to dysk zbudowany z nieruchomych elementów. W konsekwencji jest szybszy, cichszy i produkujący mniej ciepła niż tradycyjne dyski twarde. Brak ruchomych części poprawia trwałość i niezawodność. Do niedawna jako wady

podkreślano jego wrażliwość na wstrząsy oraz brak sygnalizacji awarii, a także wysoką cenę. Aktualnie są one minimalizowane.

7. Karty SIM (ang. *Subscriber Identity Module*) – stanowią tzw. moduł **identyfikacji abonenta**. Identyfikacja odbywa się pomocą numeru **IMSI** (odpowiednik numeru **IMEI**) oraz numeru seryjnego karty **SSN**. To element niezbędny do realizacji podstawowych operacji. Do kart SIM przypisany jest kod **PUK** (ang. *Personal Unblocking Key*). Umożliwia on odblokowanie telefonu zablokowanego po trzech nieudanych próbach wpisania kodu **PIN** (ang. *Personal Identification Number*). Początkowo karty SIM miały wielkość kart kredytowych, w późniejszym okresie kilkakrotnie zredukowano je do wymiarów: 25 × 15 mm (tzw. **mini-SIM**), 15 × 12 mm (tzw. **mikro-SIM**), a ostatnio 12,3 × 8,8 mm (tzw. **nano-SIM** oraz **embedded SIM**, tzw. **eSIM**).

8. Ekran – ważny element współczesnego smartfona czy tabletu, ewentualnie komputera osobistego. Dzięki niemu obsługujemy system operacyjny i programy użytkowe, czyli *aplikacje* (m.in. robienie zdjęć i wysyłanie wiadomości, korzystanie z Facebooka, YouTube'a czy przeglądarki i wyszukiwarek oraz gier). Oprócz wpływających na rozładowywanie baterii wymiarów warto zwrócić uwagę na: **technologię** wykonania sprzętu, oferowaną **rozdzielczość** i **zagęszczenie** pikseli oraz liczbę kolorów, **zakres jasności** (**HDR** – ang. *High Dynamic Range*), a w konsekwencji – komfort i aspekt zdrowotny korzystania. Należy pamiętać, że wysokiej jakości ekran ma znaczny wpływ na cenę urządzenia. Na ostateczny koszt składają się także: powłoka błyszcząca (obsługa dotykowa), technologia wykonania **AMOLED**, **Super AMOLED** lub **Super AMOLED Plus** albo jej odpowiedniki, a w ostateczności, starsze **IPS** (ang. *In-Plane Switching*).

W kolejnym numerze zapoznamy was z przykładami modeli smartfonów rekomendowanych wiosną 2019 r. oraz ich ważniejszymi cechami i parametrami.



Adam Borowicz

Rodowity warszawiak, absolwent wydziału elektronicznego Wojskowej Akademii Technicznej i podyplomowych studiów w dziedzinie cybernetyki. Autor książek dla użytkowników komputerowych programów biurowych. Wolontariusz podczas wydarzeń senioralnych, uczestnik wielu warsztatów rozwojowych dla seniorów, sportowiec. W 2016 r. wydana została jego książka dla użytkowników popularnych urządzeń cyfrowych oraz Internetu.

Krzyżówka

druh z Wielkiej Brytanii		park w śródmieściu Warszawy	w Warszawie z dwóch linii	drobiazgi mieszkali w Cuzco		klub tenisowy z Warszawy ... Praga, część warszawskiej dzielnicy		jeden z zimnych ogródków	Warsaw Comix ... największy festiwal popkulturowy w Polsce	główna ulica warszawskiego Powiśla	ma pomnik na Placu Trzech Krzyży		miasto Fiala	
ulica w Warszawie na Starym Mieście									5				odraża, wstręt	
wysłannik obcego wywiadu			13			ciastka typu markizy				stolica z muzeum Akropolu	Adrien znany z „Pianisty”	np. Służewiec szeptuje na UW	9	
					2	kapielisko w Bułgarii Bocian lub Soldent					dzieli się na okresy			
kasak lub panterka mieszkająca w Innsbrucku								dawne damskie rękawiczki	mazowiecka wieś wojak obok MDM-u					
Park Morskie ... w Warszawie	miasto na Ukrainie, część Ursynowa			8			Rafał, tancerz ... Międzyziny					imię autora wiersza „Alarm”		stan z Juneau
			W-Z lub Łazienkowska		Nowa kolo Piaseczna czepliwe zapiecia					6		dzieło bobrów	4	
4” kultowy serial		7									ściganie zwierzęcy warszawski klub	szmatka		hodowany w stawach
mleczny w Warszawie					ciężarówka z Rosji Kabacki		3		bramkowy na boisku	gra w rzutki między sopranem a tenorem				
dawny tor kolarski w Warszawie	Dawidowski z Szarych Szeregów						inwazja, agresja				11	las z przewagą olszy		
	podmokła gleba piaskowa			1			... zwisły, roślina z rozowatych					Najwyższa Izba Kontroli	12	
10						Stwósz			kaszmir, muślin lub marengo					

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

Na dobry humor

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

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



JAK SEGREGOWAĆ ODPADY KOMUNALNE OD 2019 ROKU?



Papier

czyste opakowania z papieru i tektury, gazety, czasopisma i ulotki, kartony, zeszyty, papier biurowy



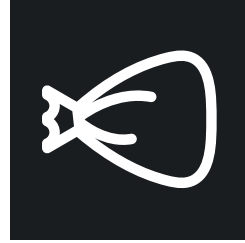
Metale i tworzywa sztuczne

puste, zgniecione butelki plastikowe, zakrętki od butelek i słoików, plastikowe opakowania, torebki, worki foliowe, kartony po sokach i mleku (tzw. tetrapaki), zgniecione puszki po napojach i żywności



Szkło

opakowania szklane, w szczególności: puste butelki, słoiki, opakowania po kosmetykach, puste opakowania po lekach



Odpady zmieszane

np.: resztki mięsne oraz kości, mokry lub zabrudzony papier, zużyte materiały higieniczne, w tym pieluchy jednorazowe, żwirtek z kuwet dla zwierząt, fajans, potłuczone szyby i lustra, tekstylia



Bio

odpadki warzywne i owocowe, skorupki jaj, fusy po kawie i herbacie, zwiędłe kwiaty oraz rośliny doniczkowe, resztki jedzenia bez mięsa, kości oraz tłuszczów zwierzęcych



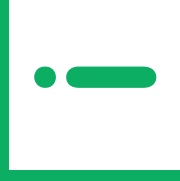
Odpady wielkogabarytowe

stare meble (także rozłożone na części) oraz wyroby tapicerskie (np. fotele, wersalki, pufy), materace, zabawki dużych rozmiarów



Zielone

liście, skoszona trawa, rozdrobnione gałęzie (odbiór od marca do listopada)



Pozostałe rodzaje odpadów komunalnych oddajemy do Punktów Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych (PSZOK i MPSZOK) zgodnie z informacjami zamieszczonymi na:

www.czysta.um.warszawa.pl

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