

Warszawski Miesięcznik Seniorów

Marzec 2023 #2 (48)



# POKOLENIA

Magazyn bezpłatny

ISSN: 2657-4012

NABICI  
W BUTELKĘ

WIELOLEKOWOŚĆ

NIE DAJMY  
SIĘ OSZUKAĆ!





# SPRAWDŹ, GDZIE DOSTĘPNE SĄ #POKOLENIA W TWOJEJ DZIELNICY?

## BEMOWO

Urząd Dzielnicy Bemowo  
m.st. Warszawy  
ul. Powstańców Śląskich 70

Ośrodek Pomocy Społecznej  
Dzielnicy Bemowo  
ul. Rozłogi 10

Pływalnia „Pingwin”  
ul. Oławska 3a

Biblioteka Publiczna  
ul. Powstańców Śląskich 17

Wypożyczalnia Dla Dorosłych,  
Dzieci i Młodzieży nr 113  
ul. Powstańców Śląskich 108a

Klub Bemowskiego Seniora  
ul. Powstańców Śląskich 44

Bemowskie Centrum Kultury  
ul. Rozłogi 18

Klub Bemowskiego Seniora – filia  
ul. Pełczyńskiego 30A

## BIAŁOŁĘKA

Urząd Dzielnicy Białoleka  
m.st. Warszawy  
ul. Milenijna 2a

Ośrodek Pomocy Społecznej  
ul. Marywilska 44C

Stożeczne Centrum  
Opiekuńczo-Lecznice Sp. z o.o.  
ul. Mehoffera 72/74

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki  
Zdrowotnej Warszawa-Białoleka  
ul. Milenijna 4

## BIELANY

Urząd Dzielnicy Bielany m.st. Warszawy  
ul. Stefana Żeromskiego 29

## MOKOTÓW

Urząd Dzielnicy Mokotów  
m.st. Warszawy  
ul. Wiśniowa 37

Ośrodek Pomocy Społecznej  
ul. Fałęcka 10

Centrum Alzheimera  
Al. Wilanowska 257

Szpital Czerniakowski Sp. z o.o.  
ul. Stępińska 19/25

SPZOZ Szpital Specjalistyczny  
im. Św. Rodziny  
ul. Madalińskiego 25

Samodzielny Publiczny Zakład Opieki  
Zdrowotnej Warszawa-Mokotów  
ul. Madalińskiego 13

## OCHOTA

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy  
Ochota m.st. Warszawy  
ul. Grójecka 77

Dom Pomocy Społecznej Chemik  
ul. Korotyńskiego 10

Ośrodek Pomocy Społecznej  
Dzielnicy Ochota m.st. Warszawy  
ul. Przemyska 11

Ośrodek Kultury Ochoty  
ul. Grójecka 75

Stowarzyszenie Ochocki Uniwersytet  
Trzeciego Wieku  
ul. Urbanistów 3

Samodzielny Zakład Lecznictwa  
Otwartego Warszawa-Ochota  
ul. Szczęśliwicka 36

Polski Komitet Pomocy Społecznej  
Zarząd Dzielnicowy Warszawa-Ochota  
ul. Grójecka 120

Parafia p.w. Zwiastowania Pańskiego  
ul. Gorlicka 5/7

Polski Związek Emerytów, Rencistów  
i Inwalidów Oddział Rejonowy  
Warszawa-Ochota  
ul. Białobrzaska 4A

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia  
Dzielnicy Ochota m.st. Warszawy  
ul. Białobrzaska 26

Wydział Adm-Gospod.  
Dzielnicy Ochota m.st. Warszawy  
ul. Tarczyńska 19/21

Wydział Obsługi Mieszkańców  
Dzielnicy Ochota m.st. Warszawy  
ul. Grójecka 17A

Środowiskowy Dom Pomocy (A)  
ul. Grójecka 109

## PRAGA POŁUDNIE

Urząd Dzielnicy Praga Północ  
m.st. Warszawy WOM  
ul. Grochowska 274

Ośrodek Pomocy Społecznej  
Praga Południe  
ul. Wiatraczna 11

Centrum Promocji Kultury  
ul. Podskarbińska 2

Terminal Kultury Gocław  
ul. Jana Nowaka-Jeziorańskiego 24

Centrum Społeczne Paca  
ul. Michała Paca 40

Związek Emerytów  
ul. Michała Paca 39

Klub Kultury Seniora  
ul. Mieczysława Pawlikowskiego 2

Dom Pomocy Społecznej  
im. Matysiaków  
ul. Arabska 3

## PRAGA PÓŁNOC

Urząd Dzielnicy Praga-Północ  
ul. Kłopotowskiego 15

Dom Kultury Praga  
ul. Strzelecka 11/13

Fundacja A.R.T.  
ul. Dąbrowszczaków 8 lok. 111

Miejsce Aktywności Lokalnej „Śliwka”  
ul. Gersona 16/1

Przychodnia SZPZLO  
ul. Dąbrowszczaków 5A

Przychodnia SZPZLO  
ul. Jagiellońska 34

Przychodnia SZPZLO  
ul. Radzywińska 101/103

Przychodnia SZPZLO  
ul. Otwocka 1

Ośrodek Pomocy Społecznej  
ul. Szymanowskiego 6

## REMBERTÓW

Urząd Dzielnicy Rembertów  
m.st. Warszawy  
al. Gen. A. Chruściela „Montera” 28

Ośrodek Pomocy Społecznej  
Dzielnicy Rembertów  
ul. Plutonowych 10

Biblioteka Publiczna im. Jana Pawła II  
w Dzielnicy Rembertów  
ul. Gawędzarzy 8

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy  
Rembertów Wypożyczalnia nr 57  
ul. Chełmżyńska 27/35

Biblioteka Publiczna w Dzielnicy  
Rembertów Wypożyczalnia nr 61  
ul. Niedziałkowskiego 25

Dom Kultury „Rembertów”  
al. Komandosów 8

Dom Kultury „Wygoda”  
ul. Koniecpolska 14

Przychodnia nr 1 SZPZLO  
Warszawa-Rembertów  
ul. Zawisaków 23

Przychodnia nr 3 SZPZLO  
Warszawa-Rembertów  
ul. Chełmżyńska 27/35



ALEKSANDRA LAUDAŃSKA  
REDAKTOR NACZELNA

## Bierzmy życie na trzeźwo

To wydanie „Pokoleń” zdominowała tematyka alkoholowa. Punktem wyjścia było dla nas badanie, przeprowadzone pod koniec zeszłego roku wśród młodzieży, które określa skalę rozpowszechnienia oraz wzory konsumpcji alkoholu i substancji psychoaktywnych przez młodzież szkolną w Warszawie. Wynikające z niego wnioski stały się impulsem do zainicjowania kampanii społecznej pod hasłem *Nie daj się nabić w butelkę. Z alkoholem nie wygrasz*, o której piszemy w tym numerze w kilku miejscach. Monika Jucewicz przeprowadziła z opiekunem merytorycznym kampanii, drem Bohdanem Woronowiczem, wywiad na temat choroby alkoholowej w kontekście osób starszych – zapytała o możliwość wsparcia i leczenia ich. Marzenie Michałek udało się z kolei porozmawiać z 74-latką, panem Wiesławem, którego lekarstwem na chorobę alkoholową od 16 lat są: wspólnota AA, mityngi i przestrzeganie zasad. Jeśli nas Pan czyta, serdecznie dziękujemy! To szczerza rozmowa dająca nadzieję.

Dająca nadzieję tym wszystkim, którzy zmagają się z tym problemem – pijącym i im najbliższym. Ja miałam to wyjątkowe szczęście, że wychowałam się w rodzinie, w której nie było alkoholu. Piszę: wyjątkowe, bo większość ludzi, których znam, ma wśród najbliższych osobę, której alkoholizm wywarł na nich piętno. Szczęście – bo dziecko osoby nadużywającej alkoholu żyje w lęku i wstydzie, a dorastanie z osobą pijącą, przemocową, zmienia na zawsze strukturę mózgu. Alkoholizm i jego skutki poznałam jako osoba dorosła – moja koleżanka z liceum, piękna i inteligentna dziewczyna, niedługo po przekroczeniu czterdziestki zapiła się na śmierć, osierocając dwoje dzieci. Podobnie jak mój dobry przyjaciel i sąsiad, który w alkoholowym ciągu popełnił niedawno samobójstwo. Straszna jest



Janusz Jaworski

Fot. Przemysław Pokrycki, CAM „Nowolipie”

niemoc osób postronnych – żadna pomoc nie jest skuteczna, jeśli chory sam nie podejmie decyzji, że chce przestać pić. Widziałam, jak trudne jest wytrwanie w tej decyzji, stąd wielki podziw dla wszystkich, którzy dają radę.

Przeraża mnie, co alkohol robi z ludźmi i jak alkoholizm jednej osoby niszczy wszystko wokół niej, a także to, jak bardzo nadużywanie alkoholu jest u nas normalizowane. Bagatelizuje się nadmierne picie i jego szkodliwość. Przyryka oko na pijącą młodzież. W Warszawie zakup piwa i wina w sklepie uniemożliwiono tylko 16 proc. młodych ludzi! Tymczasem sprzedaż alkoholu osobom niepełnoletnim to przestępstwo. Dlatego, jeśli widzicie coś takiego – reagujcie. Alkohol niszczy neurony, wątrobę, powoduje zaburzenia hormonalne i nowotwory – to silna toksyna, której wszyscy, a w szczególności młodzi ludzie, powinni unikać. #



Zaglądnijcie do nas! Piszcie! Znajdźcie nas na Facebooku:

[facebook.com/miesiecznikpokolenia](https://facebook.com/miesiecznikpokolenia), i na stronie: [cam.waw.pl/pokolenia](http://cam.waw.pl/pokolenia).



## Wielolekowość u osób starszych

- 01** Od redakcji
- WYWIAD**
- 03** Jak żyć długo w trzeźwości?
- 05** Zdmuchnąłem szesnastą świeczkę
- WOLONTARIAT**
- 08** To kształtuje mnie jako człowieka
- WARSZAWSKA RADA SENIORÓW**
- 10** Wieści
- ZBLIŻENIE NA DZIELNICE**
- 12** Ursus dla seniorów
- SENIOR BEZPIECZNY**
- 14** Nie dajmy się oszukać
- SOLIDARNI Z UKRAINĄ**
- 15** Solidarni z Ukrainą
- SZLAKIEM WARSZAWSKICH MURALI**
- 16** Nie dajmy młodych nabić w butelkę
- 18** Wydarzenia dla seniorów
- PORADNIK SENIORA**
- 20** Systemowe narzędzia ochrony seniorów przed przemocą

### CZYM ŻYJE MIASTO

- 22** *Nie daj się nabić w butelkę.  
Z alkoholem nie wygrasz*

### ZDROWIE

- 24** Wielolekowość u osób starszych (polipragmazja)

### PORADNIK SENIORA

- 26** Nowe funkcjonalności w aplikacji mojejKP

### AKTYWNI

- 28** Gimnastyka na kanapie

### SZLAKIEM MUZEÓW

- 30** Kultury ludowe w centrum stolicy

### KULTURA

- 32** Warto przeczytać

### OKIEM SENIORKI

- 33** Życie z osiemdziesiątką.  
Gorzko, gorzko

### OKIEM NASTOLATKI

- 34** Wszyscy Polacy piją za dużo

### TRENING PAMIĘCI

- 35** Ćwicz z nami umysł!

### ROZRYWKA

- 36** Krzyżówka

### REALIZACJA:

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

### e-mail:

[pokolenia@camnowolipie.pl](mailto:pokolenia@camnowolipie.pl)

[www.facebook.com/miesiecznikpokolenia](https://www.facebook.com/miesiecznikpokolenia)

[www.cam.waw.pl](http://www.cam.waw.pl)

[www.senioralna.um.warszawa.pl/pokolenia](http://www.senioralna.um.warszawa.pl/pokolenia)

### RADA PROGRAMOWA:

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

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

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

Aleksandra Laudańska, *członek*

### REDAKCJA:

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

### REDAKTOR NACZELNA:

Aleksandra Laudańska

### REDAKTOR:

Marzena Michałek

### KOREKTA:

Dagmara Deska

### SKŁAD, DTP:

Jerzy Laudański

### DRUK:

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

NAKŁAD: 12 tys. egz.

### WYDAWCA:

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



instytucja wsparcia  
społecznego miasta  
stołecznego Warszawy

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

Okladka: Alicja Szeląg, Fot. Przemysław Pokrycki, CAM „Nowolipie”, Pexels, Secret Garden

## ➔ Tu znajdziesz Warszawski Miesięcznik Seniorów #POKOLENIA:

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

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

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





Fot. Archiwum prywatne

ROZMAWIAŁA:  
MONIKA JUCEWICZ

# JAK ŻYĆ DŁUGO W TRZEŹWOŚCI

**SZKODLIWOŚĆ DZIAŁANIA ALKOHOLU JEST POWSZECHNIE ZNANA. WIADOMO OD DAWNA, ŻE GDY SIĘGA SIĘ PO NIEGO CZĘSTO I W NADMIARZE, POWODUJE PRZEWLEKŁĄ I NIEULECZALNĄ CHOROBE ALKOHOLOWĄ, NISZCZĄCĄ ŻYCIE CHOREMU I JEGO BLISKIM. TAJEMNICĄ POZOSTAJĄ EPIDEMICZNY ROZMIAR, JAKI TA CHOROBA NIEKIEDY PRZYBIERA, I PUBLICZNE PRYZYWOLENIE NA SPOŻYWANIE ALKOHOLU ZAWSZE I WSZĘDZIE, PRZY BYLE OKAZJI.**

**N**a wieść o tym, że miasto planuje w 2023 r. kampanię przeciw uzależnieniom, adresowaną do młodzieży, umawiam się na rozmowę z drem n. med. Bohdanem Woronowiczem – psychiatrą, znanym i cenionym specjalistą leczenia uzależnień, który już w latach 70. ubiegłego stulecia podjął pionierską pracę związaną z kompleksowym leczeniem choroby alkoholowej i wspierał ruch Anonimowych Alkoholików pomagający osobom uzależnionym od alkoholu w trzeźwym życiu.

Przetarcie szlaku – w czasach, kiedy panowało przekonanie, że alkoholizm to cecha charakteru i słabość woli osób z marginesu społecznego, a nie choroba, którą można leczyć, a polski alkoholik jest skazany na picie i jego bolesne skutki – nie było łatwe. Od tamtej ➔

pory zmieniło się wiele, co potwierdzają rzesze trzeźwych alkoholików, wdzięcznych za szansę odnowy i naprawy swojego życia za sprawą licznych programów psychoterapii. Jednak mity na temat specyfiki tej choroby i metod jej leczenia są wciąż żywe.

„Na szczęście już coraz mniej osób dyskutuje z opinią specjalistów ze Światowej Organizacji Zdrowia, którzy nie tylko uznali uzależnienie od alkoholu za chorobę, lecz także za chorobę niezawinioną, przewlekłą i postępującą, na której powstanie złożyło się wiele czynników (biologiczne podłoże plus czynniki psychologiczne, duchowe i społeczne). Ze względu na wieloczynnikowość powstawania tej choroby jej leczenie musi przebiegać również na wielu płaszczyznach i stąd nie jest możliwe trwałe usunięcie objawów choroby przy pomocy leku, hipnozy, biorezonansu, kodowania, akupunktury czy parodniowego wyjazdu w góry albo nad morze.

Konieczna jest natomiast rekonstrukcja osobowości oraz nauka nowych umiejętności i zachowań, które zastąpią dotychczasowe szkodliwe zachowania. Osiągnąć to można jedynie poprzez wielomiesięczne, konsekwentne i systematyczne spotkania psychoterapeutyczne prowadzone przez posiadających odpowiednie kwalifikacje i uprawnienia specjalistów terapii uzależnień, wg określonego podczas spotkań i uzgodnionego z pacjentem programu” – czytamy na stronie Centrum Konsultacyjnego poradni AKMED, kierowanego przez dra Bohdana Woronowicza.

Dra Woronowicza pytam o możliwość wsparcia i leczenia dla osób starszych, które nie radzą sobie z różnymi dolegliwościami, współwystępującymi z uzależnieniem od alkoholu, takimi jak: depresja, bezsenność, zaburzenia pamięci i koncentracji, lęki przed demencją, apatia, niechęć do życia czy skłonność do zachowań kompulsywnych.

**Czy osoby starsze mogą uczestniczyć w programach leczenia uzależnień?**

Wszystkie osoby, także te 60- i 70-letnie, mogą korzystać z programu psychoterapii, pod warunkiem, że

ich aparat poznawczy jest sprawny i pamięć – zachowana. Seniorzy z niesprawnym aparatem poznawczym wymagają nie tyle terapii, ile opieki. Wiek nie jest tu najważniejszy, istotne jest, jak człowiek funkcjonuje i jak pracuje jego umysł. Osoby uzależnione poddające się terapii muszą być otwarte i gotowe na ciężką pracę nad poznaniem siebie i swojej choroby, zdeterminowane do zachowania absolutnej abstynencji podczas leczenia oraz zdolne do zmiany przekonań i nawyków przy wytyczeniu sobie własnej ścieżki powrotu do zdrowia.

**Czy, uprzednio przeleczeni, starsi alkoholicy, nieradzący sobie aktualnie z nawrotami choroby, muszą przerabiać długi wielomiesięczny program terapeutyczny od początku?**

To wszystko jest bardzo, bardzo indywidualne. Sposób leczenia zależy od tego, kto i gdzie się leczył, co zyskał i na ile stosował się do zaleceń terapeutycznych. Należy też wiedzieć, że leczenie uzależnień w Polsce nie jest odpłatne. Pacjentów senioralnych nie stać na leczenie odpłatne, więc kieruję ich do poradni w ramach NFZ, gdzie również przyjmują wykwalifikowani specjaliści zajmujący się leczeniem rozmaitych uzależnień.

**AKTUALNIE W WARSZAWIE DZIAŁAJĄ  
42 PORADNIE LECZENIA UZALEŻNIEŃ, GDZIE  
CZEKA SIĘ NA PRZYJĘCIE PRZECIĘTNIE  
26 DNI. LECZENIE UZALEŻNIEŃ, ZDANIEM  
NIEKTÓRYCH PACJENTÓW, SKARŻĄCYCH SIĘ  
NA BRAK DOSTĘPU DO SPECJALISTYCZNEGO  
LECZENIA W NFZ INNYCH ZABURZEŃ  
PSYCHICZNYCH, JEST W PRZYPADKU  
ALKOHOLIKÓW ZNACZNIE UŁATWIWIONE.**

**Jak leczy się osoby starsze z zaburzeniami psychicznymi, współistniejącymi z chorobą alkoholową, takimi jak: depresja, nerwice lękowe, bezsenność czy trwałe bóle i inne cierpienia psychiczne?**

Kolejność leczenia tych dolegliwości zależy od profesjonalnie postawionej diagnozy. Ważne jest, co wystąpiło pierwotnie, a co wtórnie, i co wywołało jakie stany. Zdarza się często, że wkrótce po odstawieniu alkoholu te dodatkowe zaburzenia ustępują, a jeśli nadal trwają, stosuje się odpowiednie leki, oczywiście bez potencjału uzależniającego. Podstawowym warunkiem podjęcia leczenia pozostaje bowiem abstynencja od wszelkich substancji psychoaktywnych, które mają potencjał uzależniający.

Wiele starszych osób potrafi utrzymać konieczną abstynencję podczas trudów psychoterapii uzależnienia i te osoby osiągają dobre efekty leczenia. Jednak w sytuacji, kiedy dodatkowo doszło do zerwania

długotrwałych relacji po odejściu na emeryturę, przy jednoczesnym braku zajęć i jakiegoś hobby, po utracie bliskiej osoby, a także przy kłopotach ze zdrowiem seniorzy odczuwając dojmującą pustkę i samotność, sięgają po alkohol a wtedy ich droga do poprawy kondycji psychicznej jest dużo trudniejsza.

### **Jak należy sprawować opiekę nad seniorami, aby tym dolegliwościom zapobiegać?**

Można pomóc osobom starszym, stwarzając im miejsca spotkań, gdzie mogłyby spędzać czas w swoim gronie, pomagać sobie wzajemnie, wchodzić w rozmaite, nie tylko rodzinne, relacje społeczne, niezbędne do odczuwania satysfakcji z życia.

Będąc kiedyś w USA, zapamiętałem wielopiętrowy budynek przeznaczony dla seniorów, którzy po sprzedaży swojego domu mogli kupić tam sobie mieszkanie. Na parterze i pierwszym piętrze znajdowały się pomieszczenia socjalne, stołówka i świetlica. Pracownicy socjalni organizowali seniorom czas, stwarzali godne warunki życia, dbali o czystość i zdrowe posiłki, a także planowali im codzienną aktywność ruchową i różnorodne zajęcia, w tym wyjazdy do kina, wycieczki, zapewniali też częste

kontakty z przyrodą i kulturą. Mieszkańcy bardzo chętnie w tym uczestniczyli. Na jednym z wyższych pięter była nawet wydzielona część na lazaret dla osób odchodzących w spokoju, pod opieką. No tak to się można starzeć!

Taki pomysł uważam za najlepszą profilaktykę problemów ze starzeniem.

### **Posłowie:**

Pod koniec naszej rozmowy doktor przegląda pierwszy tegoroczny numer „Pokoleń” i mówi:

– *Szkoda, że nie widziałam tego magazynu wcześniej. Są w nim interesujące teksty i informacje cenne dla seniorów, jak te o wydarzeniach kulturalnych.*

Rozglądając się przy wyjściu z zacisznej międzypokoleniowej kawiarni przy ul. Anielewicza 3/5, dr Woronowicz dodaje: – *Dlaczego tu tak pusto? To dobre miejsce, powinno tętnić życiem aktywnych seniorów, takie miejsca sprzyjają spotkaniom, tutaj można pomagać sobie wzajemnie w rozwiązywaniu mniejszych i większych problemów, czerpiąc zadowolenie z życia.*

**Można. Potwierdzam i dziękuję za ciekawą i budującą rozmowę dającą nadzieję. #**

# ZDMUCHNAŁEM SZESNASTĄ ŚWIECZKĘ



ROZMAWIAŁA:  
**MARZENA MICHAŁEK**

**W NASZYM SPOTKANIU NIC NIE JEST OCZYWISTE. ANI MIEJSCE NA WARSZAWSKIEJ PRADZE, KTÓRE OKAZUJE SIĘ NIEPRZYPADKOWE, ANI TO, JAK WYOBRAŻAŁAM SOBIE NASZĄ ROZMOWĘ. Z PANEM WIESŁAWEM, 74-LETNIM EMERYTEM ZE WSPÓLNOTY AA, ROZMAWIAM O 30 LATACH PICIA I 16 LATACH NIEPICIA.**

### **Jak długo pan nie pije?**

Szesnąstą świeczkę zdmuchnąłem – nie piję 16 lat.

### **Kiedy to się zaczęło, pamięta pan?**

Alkohol załatwiał mi wiele spraw. Dodawał władzy i sprawczości. Pracowałem w handlu zagranicznym i jak nie podlałem klientowi, to nie było umowy. Uważałem, że to część mojej pracy. To był zresztą podstawowy argument dla mojej żony.

### **W pana rodzinie był alkohol?**

Nie, nie wywodzę się z rodziny, gdzie był alkohol, ale na pewno była to rodzina dysfunkcyjna: ojciec odszedł,

jak miałem 12 lat, a matka zmarła, gdy miałem 18, więc wychowywałem się sam. Miałem mieszkanie kwaterunkowe, pracowałem. Musiałem wyrobić w sobie pewne mechanizmy, które mnie chroniły przed zranieniem. Uczylem się, bo chciałem zdobyć w życiu jakąś pozycję i wyrwać się stąd, ze Szmulek. Wtedy alkohol mi nie smakował, w zasadzie tak na dobre zacząłem pić gdzieś w 1975 r., kiedy pojechałem na budowę i zacząłem pracę jako inspektor nadzoru, i później, kiedy zostałem kierownikiem. Skończyłem politechnikę, potem – handel zagraniczny. Na SGPiS był wtedy piękny przedmiot – sztuka negocjacji, czytaj: sztuka manipulacji. To właśnie pomagało w tych rozmowach handlowych. ➔



**Podczas wyjazdu za granicę miał pan przy sobie rodzinę?**

Po pierwszym wyjeździe rozwiodłem się i na kolejnym byłem już z drugą żoną i dzieckiem.

**Zanotował pan moment, w którym pana picie rozciągnęło się na cały dom?**

Alkohol zawsze był w tle. Gdy byłem na placówce, to należał się z przydziału: 20 l miesięcznie na prezenty, stąd zawsze był pod ręką.

**Żonie to nie przeszkadzało?**

Przeszkadzało, ale wtedy, w latach 70. czy 80., kilkuletni pobyt za granicą to były zupełnie inne pieniądze niż w kraju. Oczywiście widziałem, że tego picia jest coraz więcej, dochodziło do tego, że zacząłem alkoholu używać do tego, żeby zagłuszyć sumienie. Bo widziałem, że coś jest nie tak. Miałem w głowie dwa głosy, których nie mogłem wyłączyć, one dyskutowały cały czas ze sobą: dobry z tym złym, a pół litra to wyłączało jednak.

**Był pan wysoko funkcjonującym alkoholikiem?**

Tak, wstawałem rano, krawat, koszula, ubierałem garnitur i szedłem do pracy. Żadnego menela we mnie nikt by nie dostrzegł. Ale pierwsza żona dawała mi popalić, dlatego poszedłem na terapię w 1999 r., a potem na drugą w 2005 r.

**Dla świętego spokoju poszedł pan na tę terapię?**

Pomyślałem, że dostanę dyplom alkoholika, czyli glejt, że jestem chory, to się żona ode mnie odczepi. Jak pomyślałem, tak zrobiłem. Ale nie podobało mi się i terapii nie ukończyłem.

**Poszedł pan do AA?**

Poszedłem na terapię do Tworek, a w tym czasie uczestnictwo w AA było obowiązkowe. Nie podobało mi się ani tu, ani tam. Wtedy pracowałem już w innym miejscu i musiałem cały urlop, 90 dni, przeznaczyć na pobyt na tej terapii. W jej trakcie musiałem wrócić do firmy, więc przerwałem cały proces i powiedziałem, że już sam dam sobie radę.

**I dał pan?**

A skądże! Chociaż dwa lata po tej pierwszej terapii nie piłem. Ale nic nie robiłem ze sobą. Uważałem, że wszystko wiem, że sobie poradzę, u nas to się mówi, w AA, że się jedzie na tzw. dupościsku. A to jest tak, że w momencie, kiedy się podejmuje decyzję o zaprzestaniu picia, to jest cały czas praca nad sobą.

**A czy bez tej pracy da się wytrwać w niepicciu?**

Nie da. Po drugiej terapii zacząłem systematycznie uczęszczać na grupy terapeutyczne i spotkania AA. Mityngi odbywają się codziennie, na otwarty mogą przyjść osoby z zewnątrz, na zamknięty – tylko alkoholicy.

**Co panu daje chodzenie na nie?**

Mityng jest jak lekarstwo przy przewlekłej chorobie, dużo daje. Rozmawiamy. Mamy jakieś tematy narzucane, np. z literatury. Do tego mamy nawiązywać. To są refleksje, medytacje. Na każdy dzień jest podany jakiś temat przewodni do omówienia i wtedy każdy mówi o sobie, co ten temat dla niego znaczy. Podczas spotkania spuszcza się z siebie powietrze, ciśnienie, uwalniamy się od emocji, z którymi żyjemy.

**Czy istnieje jakakolwiek siła zewnętrzna, która może zmusić alkoholika do tego, żeby podjął terapię?**

Oczywiście istnieje i tak było ze mną po drugiej terapii. Wróć jednak do tego, co się stało po tych dwóch latach, powiem pani, jak po nich zapiełem w prozaiczny sposób – to jest właśnie cała natura alkoholika.

**Co to znaczy „prozaiczny”?**

Miałem spotkanie handlowe. Moi ludzie wiedzieli, że ja nie piję, ale ktoś się pomylił i podał mi szampana. Wypiłem i nic się nie zadziało. Ale moje myślenie poszło w tym kierunku, że złamałem zasady, no i oczywiście musiał być ktoś winny. Padło na moją terapeutę, bo powiedział, że jak nic ze sobą nie będę robić, to wróć na terapię. Ktoś zawsze musi być winny, taki jest pierwszy odruch w myśleniu, dopiero potem przychodzi refleksja... I zanim dojechałem do domu, miałem już załadowany cały kufer alkoholu.

**Moment. Niech mi pan wyjaśni ten mechanizm.**

Włącza się głupie myślenie: wypiełem szampana, nic się nie wydarzyło, więc pojawia się taka refleksja, że nie warto się starać, że jestem do niczego i winny jest mój terapeuta, bo mi to wykrakał.

**I do monopolowego?**

I do monopolowego. Tak. W tym czasie byłem szefem działu marketingu w prywatnej firmie, szajba mi odbiła w pracy. Zaczęłem mówić rzeczy, których nigdy nie powinienem. Taki efekt odstawienny. Z perspektywy czasu sędzę, że to były początki delirki. Zgłosiłem się na psychiatrię i tam był człowiek, który uratował mi życie. Pan doktor na izbie przyjęć mówi: „Dmuchi pan”, a ja: „Panie doktorze, 24 h nie piję, a pan mi każe dmuchać w alkomat? Mogę dmuchnąć, i tak nic nie wykaże”. Wyszło 0,8 promila.

**Po dobie niepicia?**

Tak. Czyli ja przy 0,8 promila normalnie jeździłem samochodem, sprawowałem swoje obowiązki, pracowałem. No więc dostałem skierowanie na detoks i tam zobaczyłem, jak się umiera. Facet obok mnie leżał przywiązany pasami, obrzygany, zas...ny, majaczący. Zmarł. Nim wyszedłem z detoksu, zapisałem się na kolejną terapię, którą tym razem potraktowałem poważnie. Trafiłem do terapeuty, którego miałem sześć lat temu.



**To była ostatnia terapia, od której pan nie pije?**

Nie, jeszcze rok później zapilem.

**Próbuję zrozumieć, jak ten mechanizm działa. Ten konkretny. Dlaczego to się zadziało?**

Dokładnie przerobiłem tę sytuację na grupie nawrotów. To było 1 listopada i generalnie przygotowywałem się do tego, że zapiję. Rodzina nie pojechała na groby moich bliskich. Pojechałem sam, zacząłem się nad sobą użalać, że ta rodzina jest do niczego, że mnie opuścili... Znalazłem flaszkę koniaku. No i wtedy zadziały się dwie rzeczy. Zadzwoiła jedna z moich przyjaciółek z AA, nie wiedziałem, skąd ma mój numer, i zadzwonił kolega, też z AA. Byłem oczywiście mocno wstawiony. Nie chcieli ze mną rozmawiać – taka jest zasada w AA. Następnego dnia oddzwoniłem i to było moje ostatnie picie. A że chodziłem na różne grupy, to na każdej musiałem się do tego zapicia przyznać.

**Bolało?**

Nie, wtedy już nie. To było moje ostatnie picie – 16 lat temu. Teraz musimy przejść do kolejnego etapu: praca nad sobą. Bardzo mi się nie podobało to, że w AA jest tyle odniesień do Boga. No bo to ja byłem bogiem, a konkurencji nie znoszę. Ale po tych dwóch ostatnich dziwnych telefonach wiedziałem, że coś jest na rzeczy. Zacząłem szukać tego Boga: w hinduizmie, w buddyzmie. Zdecydowałem się na warsztaty i zacząłem przerabiać *Dwanaście kroków AA*. Niektóre robiłem po kilka razy, np. czwarty: „Zrobiliśmy gruntowny i odważny obrachunek moralny”. Dla mnie on oznacza: jeżeli chcesz żyć ze sobą w zgodzie i prawdzie, stań goły przed lustrem, przypatrz się sobie uważnie i zaakceptuj wszystko, co zobaczyłeś.

**Zobaczył się pan w tym lustrze?**

Za czwartym razem, na warsztatach. Stałem w prawdzie i okazało się, że kawał drania ze mnie. Byłem psychicznym tyranem. Wobec żony, która przecież była współuzależniona, stosowałem przemoc ekonomiczną. Musiałem realnie spojrzeć na samego siebie i ludzi, których mam dookoła. I stanąć w prawdzie, postawić na uczciwość wobec siebie. Uczciwość i pokora są najważniejsze. „Zrobiliśmy listę osób, które skrzywdziliśmy, i staliśmy się gotowi zadośćuczynić im wszystkim”. Krok ósmy: muszę uznać, że kogoś skrzywdziłem.

**Uznał pan i zadośćuczynił?**

To jest następny krok. Nie zadośćuczyniłem wszystkim... Męczą mnie wyrzuty sumienia wobec mojej pierwszej żony. Wobec drugiej przez lata wykonałem wiele gestów. Syn nie rozmawia ze mną. Czyli wszystkim nie zadośćuczyniłem, ale mam w sobie gotowość. Jest jeszcze jeden ładny krok, dziesiąty: „Prowadzimy nadal rachunek moralny, z miejsca przyznając się do

błędu, codziennie wieczorem, za każdy dzień”. Jeżeli nie zrobi się tego kroku, to można być w czarnej du...e, a tak nieustannie sprawdza się, czy nie popełniło się błędu. To taki codzienny obrachunek moralny.

**Panie Wiesławie, pan już do końca życia będzie w tym procesie?**

Tak. To jest śmiertelna choroba i jeżeli o niej zapomnimy, to nas wykończy. Dlatego mamy mityngi – to jest spuszczenie napięcia i niezdrowych emocji.

**Wygrał pan życie czy przegrał?**

Wygrałem.

**A jak się pan czuje z tym, że jednak nie wszystko jest idealne?**

Pokora... Przyjmuję to na klatę, przecież to ja byłem sprawcą wszystkiego, więc konsekwencje też muszę ponieść ja. No i po 40 latach przeprosiłem się z Bogiem.

**Jesteście w dobrych stosunkach teraz?**

Tak. Skończyłem 3-letnie studium duchowości franciszkańskiej. W tej chwili św. Franciszek jest moim idolem. Ma podobną drogę nawrócenia.

**Jakie ma pan plany na przyszłość?**

W zasadzie nie mam planów. Przyjmuję każdy dzień z radością, bo w tym wieku już powinienem. Mam 74 lata.

**Czym się pan zajmuje na co dzień?**

Mam wspólnotę AA, gdzie do ubiegłego roku udzielałem się w informacji publicznej. Jeżeli są spotkania, to pomagam przyjaciołom. Mam też drugą wspólnotę, franciszkańską. Dużo chodzę po lesie. Lubię siebie, lubię przebywać w swoim towarzystwie. No i mam ludzi ze wspólnoty.

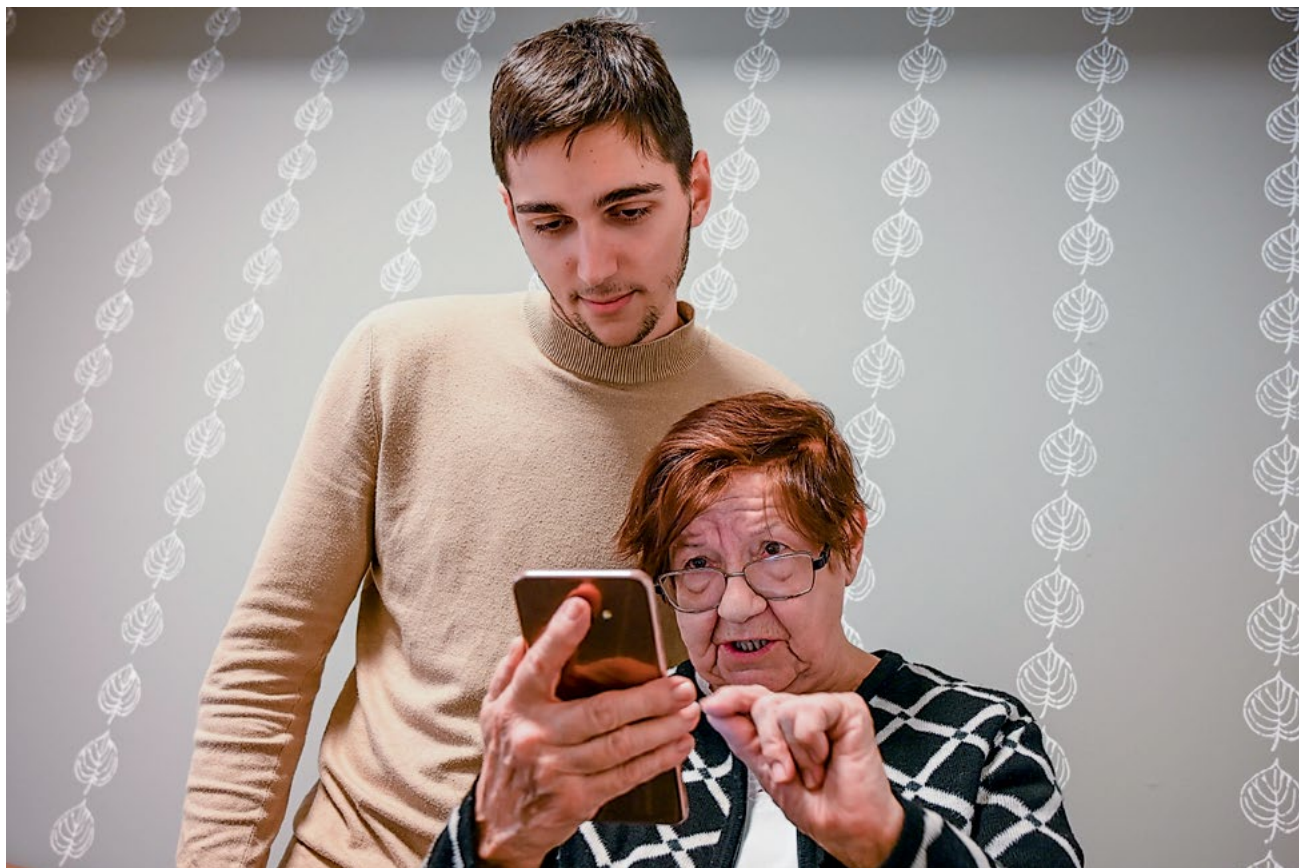
**Myśli pan, że jest jakiś klucz, który może chronić człowieka przed wejściem w alkoholizm?**

Nie ma i nie ma żadnego, jeśli chodzi o wyjście z picia. Jeżeli ktoś się nie zdecyduje sam, nie dojrzeje do tego, nie ma takiej opcji, żeby go zmusić. Jestem w grupie Dwunastego Kroku, gdzie pomagamy osobom, które chcą wstąpić do wspólnoty AA – towarzyszymy im w pierwszym mityngu. „Staramy się nieść posłanie innym alkoholikom i stosować te zasady we wszystkich naszych poczynaniach” – to właśnie krok dwunasty.

**To jednak ciągle stąpanie po kruchym lodzie, bo nie wie pan, czy wytrwa, tak?**

Nie wiem, ale wiem, że jak będę się trzymał tego programu, a dla mnie najważniejszy jest krok dziesiąty, jak będę wiedział, gdzie jestem ze swoimi emocjami, ze swoimi zachowaniami, to dam radę. Jestem chory na chorobę alkoholową i dla mnie lekarstwo to wspólnota AA, mityngi i przestrzeganie zasad. To jest prosty program dla skomplikowanych ludzi.

**Bardzo dziękuję za rozmowę. #**



Fot. Archiwum prywatne

# TO KSZTAŁTUJE MNIE JAKO **CZŁOWIEKA**



WYSŁUCHAŁA:  
**MARZENA MICHAŁEK**

**O POTRZEBIE POMAGANIA MÓWI, ŻE WZIĘŁA SIĘ ZE ŚWIADOMOŚCI WŁASNYCH OGRANICZEŃ I PROBLEMÓW. DLATEGO W WOŁONTARIAT ANGAŻUJE SIĘ, ODKĄD PAMIĘTA. NAJBARDZIEJ LUBI WOŁONTARIAT SENIORALNY. POD KONIEC 2022 R., ZA PRACĘ Z SENIORAMI SKUPIONYMI WOKÓŁ CENTRUM AKTYWNOŚCI MIĘDZYPOKOLENIOWEJ „NOWOLIPIE”, ZOSTAŁ WYRÓŻNIONY NAGRODĄ XII EDYCJI KONKURSU MAZOWIECKIE BARWY WOŁONTARIATU W KATEGORII WOŁONTARIAT SENIORÓW.**

## **Skąd bierze się potrzeba pomagania?**

Moja potrzeba pomagania wzięła się głównie ze świadomości własnych problemów, ograniczeń i dostrzegania ich u innych osób. Jestem dość dobrym obserwatorem, więc zauważyłem wiele niesprawiedliwości i dramatów ludzkich, co prawdopodobnie przyczyniło się do powstania w mojej głowie planu, swojego rodzaju misji, mającej na celu wprowadzenie zmian. W pewnym momencie życia stwierdziłem, że nie godzę się na bierność i chcę coś zrobić, by pomagać innym. Wolontariat jest więc moim sposobem na uczynienie świata lepszym miejscem.

## **Jak długo jest pan zaangażowany w wolontariat?**

W wolontariat jestem zaangażowany już od czasów szkolnych. Pamiętam, jak w podstawówce wraz z kolegami z klasy wzięliśmy udział w finale WOŚP, zbieraliśmy wtedy pieniądze do puszek w moim rodzinnym mieście. Tak to się zaczęło. Przez kolejne lata uczestniczyłem w różnego rodzaju wolontariatach – począwszy od działalności w samorządzie szkolnym, na realizacji własnych projektów społecznych kończąc.



## Teraz angażuje się pan tylko w wolontariat senioralny czy także w inne jego formy?

Aktualnie wolontariat senioralny jest głównym obszarem moich działań społecznych, aczkolwiek nie jedynym. Od czasu rozpoczęcia studiów miałem okazję wielokrotnie uczestniczyć w wolontariacie przy Centrum Myśli Jana Pawła II, gdzie grupę odbiorców stanowiły nie tylko osoby dorosłe, lecz także dzieci. Aktualnie działam w programie *Podziel się talentem*, w ramach którego udzielam nieodpłatnych korepetycji z języka polskiego dla młodzieży ze szkół ponadpodstawowych.

## Na czym polega pana praca?

Jako wolontariusz w Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie” odpowiadam za pomaganie seniorom w obsłudze smartfonów, tabletów, komputerów. Do moich obowiązków należy m.in.: wyjaśnianie im działania poszczególnych aplikacji, rozwiązywanie bieżących problemów czy opowiadanie o korzyściach i zagrożeniach, które możemy spotkać w sieci. Seniorzy przychodzą do mnie z naprawdę różnymi sprawami, głównie dotyczą one obsługi smartfonów, ale nie brakuje również pytań odnośnie do specjalistycznych funkcji czy programów. Moim zadaniem jest też opowiadanie o danych zagadnieniach, ale w taki sposób, aby senior nie miał problemu z ich zrozumieniem.

## Ilu ma pan podopiecznych?

Rodzaj mojej działalności wolontariackiej nie sprzyja posiadaniu stałych podopiecznych. W związku z jej charakterem praktycznie za każdym razem mam okazję poznać nowe osoby, które przychodzą do mnie z problemami technologicznymi. Oczywiście jest grono seniorów, które mógłbym nazwać „stałymi klientami”, co z resztą bardzo mnie cieszy, gdyż pokazuje, że moja pomoc jest potrzebna, a seniorzy czerpią z niej realne korzyści. Przez cały okres mojej działalności miałem do czynienia z, szacunkowo, ok. 150 osobami.

## Jak łączy pan wolontariat ze szkołą, życiem zawodowym i osobistym?

Wolontariat wpisał się do mojego życia na stałe, więc nie mam żadnego problemu ze znalezieniem czasu na tę aktywność. Planując swoje zajęcia na studiach, uwzględniam to, że we wtorek lub czwartek powinienem mieć trochę więcej wolnego czasu, żeby kontynuować wolontariat cyfrowy oraz program *Podziel się talentem*. Otrzymywane stypendia pozwalają mi nie podejmować pracy zarobkowej, a moja narzeczona zawsze wspiera mnie i rozumie, że czasem będę musiał wziąć udział w jakimś szkoleniu, spotkaniu czy przynieść trochę pracy do domu.

## Co panu daje zaangażowanie w wolontariat senioralny?

Wolontariat senioralny jest jednym z moich ulubionych, ponieważ możliwość obcowania z bardziej doświadczonymi, obytymi w świecie, ludźmi pozwala nie tylko na szeroko rozumiany rozwój kompetencji, lecz także na kształtowanie mnie jako człowieka. Pół żartem, pół serio mogę powiedzieć, że właśnie dzięki temu wolontariatowi



Fot. Archiwum prywatne

stałem się tak cierpliwy, że gdy teraz ktoś spóźnia się na spotkanie ze mną albo mój pociąg ma znaczne opóźnienie, to nie odczuwam ani grama frustracji. Rodzaj podejmowanej przeze mnie aktywności powoduje, że mam okazję do poznania naprawdę wielu osób, od każdej z nich mogę się czegoś nauczyć. Poza tym uśmiech seniora po tym, jak z moją pomocą uda nam się zażegnać jakiś problem, który był powodem wielu nerwów i niepokoju, jest bezcenny. Dzięki temu wolontariatowi czuję też, że moja aktywność społeczna ma sens i przynosi istotne zmiany w funkcjonowaniu innych ludzi.

## Jaką wartość ma dla pana nagroda XII edycji konkursu Mazowieckie barwy wolontariatu w kategorii Wolontariat seniorów?

Na wstępie chcę bardzo serdecznie podziękować panu Januszowi – jednemu z moich podopiecznych – za zgłoszenie mnie do tego konkursu, dziękuję również kapitule konkursowej za wyróżnienie mojej osoby oraz wszystkim, którzy przyczynili się do zdobycia tego wyróżnienia. Otrzymana nagroda jest dla mnie niezwykle ważna, jednocześnie nie czuję jednak, aby miała zaważyć na mojej dalszej aktywności wolontariackiej. Szczerze mówiąc, oczywiście miło jest zostać dostrzeżonym i uhonorowanym w taki sposób, jednak nie wydaje mi się, żeby to wyróżnienie miało dla mnie większą wartość niż podziękowania bezpośrednio ze strony beneficjentów moich działań, które są najlepszym świadectwem wartości tego, co robię. #

**Miłosz Rogalski** – student III roku psychologii na UW, wolontariusz w Centrum Myśli Jana Pawła II oraz Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”. Twórca autorskich projektów społecznych: *Wiek to tylko liczba* oraz *80. rocznica wybuchu II wojny światowej – nie zapomnimy!*. Współprowadzący warsztaty edukacyjne *Odkrywcy dobra wspólnego*. Wolontariusz podczas *Nocy Muzeum*, *Festiwalu Muzyki Wiary – Muzyki Pokoju* oraz w programie *Dbam o seniora*. Stypendysta Fundacji św. Mikołaja, absolwent Akademii Liderów (2019), zdobywca wyróżnienia w XII edycji konkursu *Mazowieckie Barwy Wolontariatu* (2022). Pasjonat gier planszowych i strategicznych gier komputerowych, miłośnik siłowni, biegania i siatkówki, kucharz amator.

# WRS

## Wieści z WRS



TEKST: MAŁGORZATA ŻUBER-ZIELICZ  
PRZEWODNICZĄCA WARSZAWSKIEJ  
RADY SENIORÓW

Szanowni Państwo,

korzystając z okazji, życzymy wszystkim najszcześniejszych dni, które dopiero przed nami. Zmierzamy ku wiosnie!

Niech przez cały 2023 r. towarzyszy nam moje ulubione motto: „Kto chce, szuka sposobów. Kto nie chce, szuka powodów”. Szukajmy sposobów!

Znajdźmy czas na aktywność sportową, dbanie o siebie i najbliższych, na to, co dla każdego z nas jest w tym roku ważne.

Minął kolejny rok działalności Warszawskiej Rady Seniorów i Dzielnicowych Rad Seniorów, a początek nowego przyniósł nam bardzo oczekiwane zmiany w prawie, przyjęte przez sejm.

2022 r. zakończyliśmy spotkaniem i dyskusją podczas V Seminarium Rad Seniorów. Była to okazja do podsumowania i rozmów o najważniejszych wyzwaniach dla środowiska seniorów w Warszawie: dobrostanie i bezpieczeństwie oraz wyznaczeniu kierunków pracy na kolejny rok. Seminarium było też głosem w procesie zakończonych już konsultacji. Czekamy na uchwałę rady miasta i zatwierdzenie polityki senioralnej, a później – na jej dobrą realizację.

*Małgorzata Żuber-Zielicz*

### Za nami wydarzenia styczniowo-lutowe:

➔ W połowie stycznia prezydium Warszawskiej Rady Seniorów spotkało się z, zawsze otwartą na nasze sprawy, Aldoną Machnowską-Górą, wiceprezydentką m.st. Warszawy. To wróży dobry rok. Możliwość prezentacji naszych oczekiwań to potwierdzenie słów, które wypowiedziała na naszym seminarium: „Stały kontakt, stałe inspirowanie się... Często idziemy za tym, co wy projektujecie”.

- ➔ 1 lutego odbyło się pierwsze w tym roku spotkanie Warszawskiej Rady Seniorów. Rozmawialiśmy o planach WRS na 2023 r., który ogłosiliśmy Rokiem Zdrowia i Aktywności. Podsumowaliśmy także naszą pracę w 2022 r.
- ➔ Przez cały styczeń i luty braliśmy udział w programie *Żyj pełnią życia w chorobie przewlekłej*. Pracowaliśmy w dwóch grupach – jedna stacjonarna, druga – online. Jeżeli chcielibyście uczestniczyć w kolejnej edycji programu, napiszcie do nas: [rada@wrs.waw.pl](mailto:rada@wrs.waw.pl).



11.02.2023 18:00

Bal na Bielanych

Fot. Urząd Dzielnicy Bielany



- ➔ Spotkaliśmy się z prelegentami I Forum Środowisk Senioralnych i rozmawialiśmy o planach związanych z kolejną edycją. Jeśli jesteś zainteresowany/zainteresowana współpracą, napisz do nas na adres: [rada@wrs.waw.pl](mailto:rada@wrs.waw.pl), lub zadzwoń pod nr: 509 830 267.
- ➔ Odbyły się konsultacje dotyczące przygotowywanej uchwały Sejmiku Województwa Mazowieckiego w sprawie dofinansowania projektów rad seniorów na Mazowszu, w efekcie czego przygotowaliśmy dwa wnioski grantowe.
- ➔ Seniorzy bardzo aktywnie uczestniczyli w zbiórkach Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy.
- ➔ Z okazji karnawału odbyły się liczne bale dla seniorów: na Bemowie, Bielanych, wielki bal przygotowany dla seniorów z całej Polski przez hotel Arche, powrócił też bal w Hulakuli na Pradze. To ważne – taniec to relaks, dobra aktywność i wspólna zabawa, to także wspaniała integracja. Serdeczne podziękowania dla wszystkich organizatorów!



Obrady WRS

Fot. Urząd Dzielnicy Bielany



Obrady WRS

Fot. Urząd Dzielnicy Bielany

### Przed nami:

- ➔ II posiedzenie Warszawskiej Rady Seniorów poświęcimy domom opieki społecznej i obowiązującym tam standardom pracy.
- ➔ Trwają przygotowania do gali konkursu *Miejsce Przyjazne Seniorom* – kapituła zakończyła już pracę.
- ➔ Masz ochotę być z nami na gali? Napisz e-mail na adres: [rada@wrs.waw.pl](mailto:rada@wrs.waw.pl). Do końca marca czekamy na Twój list o tym, jakie według Ciebie powinno być idealne miejsce przyjazne seniorom. Temat jest otwarty – autorzy ciekawych wypowiedzi zostaną zaproszeni na nasze wydarzenie.
- ➔ Do końca czerwca, a może i jeden dzień dłużej, spotykamy się online w każdą środę (w godz. 18.00-20.00) w ramach *Banku Srebrnej Gospodarki – Punktu Wiedzy*. Chcesz być z nami? Napisz na adres: [rada@wrs.waw.pl](mailto:rada@wrs.waw.pl), a organizatorki prześlą Ci link do spotkania. Rozmawiamy o sprawach istotnych nie tylko dla seniorów. Zajrzyj do nas koniecznie!
- ➔ Warszawska Rada Seniorów odgrywa rolę społecznego rzecznika spraw seniorów poprzez prowadzenie cotygodniowych dyżurów telefonicznych i stacjonarnych w pokoju 707 w PKiN. Dyżury członkowie WRS wraz z członkiem prezydium pełnią w każdy wtorek, w godz. 10.00-12.00.
- ➔ Trwa projekt *Senior – mentor* (współpraca z Warszawskim Centrum Innowacji Edukacyjno-Społecznych przez cały rok). To pilotaż edukacyjnych inicjatyw międzypokoleniowych – nauczyciele seniorzy w roli mentorów. Chcesz dołączyć? Zapraszamy! Napisz na adres: [rada@wrs.waw.pl](mailto:rada@wrs.waw.pl), otrzymasz e-mail i zaproszenie na pierwsze marcowe spotkanie, które odbędzie się w CAM „Nowolipie”. #

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

Nasz e-mail: [rada@wrs.waw.pl](mailto:rada@wrs.waw.pl),  
tel.: 509 830 267,  
strona: [www.wrs.waw.pl](http://www.wrs.waw.pl).

# Ursus dla seniorów

*– Ursuscy seniorzy są aktywnymi uczestnikami życia społecznego, kulturalnego i sportowego. Staramy się tę aktywność wspierać poprzez bogatą ofertę zajęć, spotkań i wydarzeń organizowanych w dzielnicy. Nie zapominamy także o infrastrukturze. Nie tak dawno powstała pierwsza w naszej dzielnicy tężnia solankowa, z której mieszkańcy korzystają bardzo chętnie. Budujemy siłownie plenerowe, zieleńce – miejsca, w których seniorzy spędzają czas na świeżym powietrzu – tak o ofercie Ursusa dla seniorów mówi Bogdan Olesiński, burmistrz dzielnicy.*

## Ośrodek Kultury „Arsus”

W dzielnicy działają trzy kluby seniora, które podlegają statutowo Ośrodkowi Kultury „Arsus”. Skupiają ok. 250 osób działających aktywnie w różnorodnych formach i grupach zainteresowań. Kluby organizują imprezy estradowe, wycieczki, wystawy czasowe i interdyscyplinarne, spotkania rocznicowe, zabawy taneczne i wieczory literackie. W kinie „Ursus” ośrodka „Arsus” odbywają się bezpłatne seanse retro. Seniorzy uczestniczą w festynach, festiwalach i przeglądach tematycznych, lokalnych i mazowieckich. Prowadzą zespoły artystyczne, np. grupę wokально-muzyczną „Leszczyna”, kabaret „Misiaki”, zespół śpiewaczy „U Achera”. Klubowicze i mieszkańcy 60+ mogą korzystać z tańszych biletów na wszystkie wydarzenia i zajęcia w placówkach Ośrodka Kultury „Arsus”. W ośrodku odbywa się także szereg zajęć cyklicznych.

### Dane teleadresowe:

ul. Traktorzystów 14  
tel. 22 478 34 54  
e-mail: [sekretariat@arsus.pl](mailto:sekretariat@arsus.pl)  
[www.arsus.pl](http://www.arsus.pl)

## Klub Seniora „Ursus” w Domu Kultury „Kolorowa”

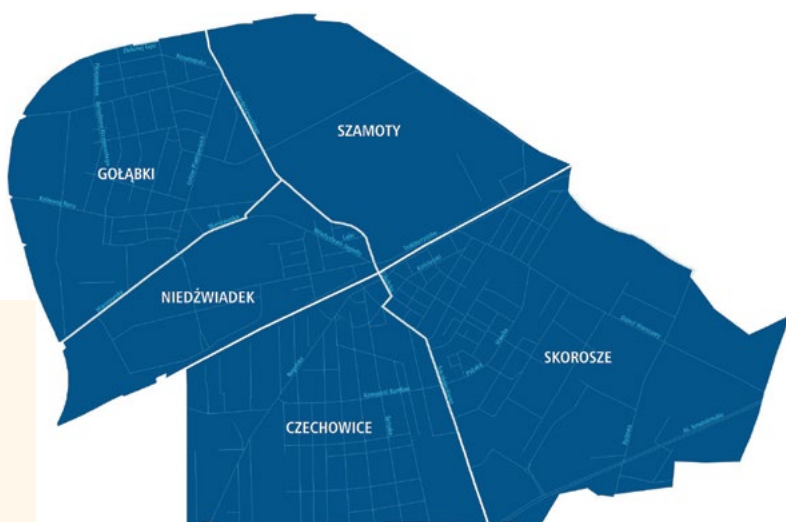
W klubie seniora odbywają się: spotkania klubowe, zajęcia z j. angielskiego, robótki ręczne, zajęcia wokalne zespołu „Leszczyna”, imprezy i wydarzenia okolicznościowe, wycieczki itd.

### Dane teleadresowe:

ul. Sosnkowskiego 16  
tel. 22 662 41 63  
e-mail: [dom.kultury.kolorowa@arsus.pl](mailto:dom.kultury.kolorowa@arsus.pl)  
[www.kolorowa.arsus.pl](http://www.kolorowa.arsus.pl)

## Klub Seniora „Promyk” w Acherówce

W klubie seniora odbywają się: spotkania klubowe, zajęcia chóru „Promyk”, wieczorki taneczne, imprezy i wydarzenia okolicznościowe, wycieczki itd.



Fot. [zdm.waw.pl](http://zdm.waw.pl)

Autorem siatki ulic jest Biuro Planowania Rozwoju Warszawy S.A.

### Dane teleadresowe:

ul. Sławka 2  
tel. 509 454 100

## Klub Seniora „Wesoła Chata” w Domu Kultury „Miś”

W klubie seniora odbywają się przede wszystkim: spotkania klubowe, zajęcia zespołu wokально-instrumentalnego, zajęcia grupy kabaretowej „Misiaki”, robótki ręczne, zajęcia taneczne *Senior Dance*, imprezy i wydarzenia okolicznościowe, wycieczki itd.

### Dane teleadresowe:

ul. Zagłoby 17  
tel. 22 667 92 18  
e-mail: [domkulturyimis@arsus.pl](mailto:domkulturyimis@arsus.pl)  
[www.mis.arsus.pl](http://www.mis.arsus.pl)

## Dom Kultury „Portiernia”, filia Ośrodka Kultury „Arsus”

Filia oferuje następujące zajęcia dla seniorów:

- Taniec w kręgu dla dorosłych – tańce w kręgu pochodzące z różnych kultur, oparte na motywach tańców tradycyjnych.
- Zdrowy kręgosłup – zajęcia mają na celu poprawę ruchomości kręgosłupa.
- Klub Podróżnika – odbywają się tu comiesięczne wydarzenia ujęte w cykl *Wielokulturowość w Ursusie*, który zyskał imponujące grono miłośników.
- Izba Tożsamości Ursusa zaprasza seniorów na wykłady, zwiedzanie i poznawanie historii dzielnicy.
- Wolontariat senioralny.

W DK „Portiernia” seniorzy mogą liczyć na 50 proc. zniżki na płatne wydarzenia, m.in.: koncerty, wernisaże, warsztaty, spektakle teatralne. Filia oferuje także możliwość użyczenia bezpłatnej przestrzeni na organizację spotkań dla seniorów według ich autorskiego pomysłu.

### Dane teleadresowe:

ul. Traktorzystów 20  
tel. 22 350 17 80  
e-mail: [dk.portiernia@arsus.pl](mailto:dk.portiernia@arsus.pl)  
[portiernia.arsus.pl](http://portiernia.arsus.pl)



## Ośrodek Sportu i Rekreacji m.st. Warszawy w Dzielnicy Ursus

Ośrodek oferuje bezpłatną infrastrukturę dla wszystkich mieszkańców, również dla seniorów (m.in. siłownię plenerową, stół do ping-ponga, bieżnię, ściankę tenisową, boiska do siatkówki plażowej, koszykówki, tzw. boisko treningowe) oraz realizuje program *Senior starszy – sprawniejszy*, w ramach którego seniorzy mają możliwość korzystania z basenu raz w tygodniu przez 30 min za symboliczną złotówkę (na pływalniach „Skalar” i „Albatros”).

### Dane teleadresowe:

ul. Sosnkowskiego 3  
tel. 22 250 19 01  
e-mail: [osir@osirursus.pl](mailto:osir@osirursus.pl)  
[www.osirursus.pl](http://www.osirursus.pl)

## Wydział Sportu Urzędu Dzielnicy Ursus m.st. Warszawy

Wydział jest w trakcie przygotowywania procedur do zamówień publicznych. Dla seniorów planowane są m.in. gimnastyka i nordic walking.

### Dane teleadresowe:

pl. Czerwca 1976 r./1  
tel. 22 443 61 72  
e-mail: [ursus.wsr@um.warszawa.pl](mailto:ursus.wsr@um.warszawa.pl)

## Biblioteka Publiczna im. W.J. Grabskiego w Dzielnicy Ursus m.st. Warszawy

Biblioteka oferuje seniorom książki z dużą czcionką, książki do audiobooków, czytaki (książki dla osób mających problem ze wzrokiem) i e-booki, które wypożyczane są bezpłatnie wraz z nośnikiem. Osobom powyżej 70. roku życia bibliotekarze dostarczają książki prosto do domu. Biblioteka zaprasza na spotkania dyskusyjnych klubów książki do filii: „Skorosze”, „Niedźwiadek” i „Czechowice”. Oddział „Niedźwiadek” proponuje również rodzinne warsztaty recyklingowe oraz zajęcia z gimnastyki mózgu i relaksacji. Z kolei filia „Gołąbki” organizuje rodzinne spotkania z książką. Czytelnia nr XIX oferuje warsztaty komputerowe *Senior klika* oraz spotkania „Supetka” – grupy dziwiarskiej dla dorosłych.

### Dane teleadresowe:

**Oddział „Czechowice”,** ul. Plutonu AK „Torpedy” 47,  
tel. 22 882 43 00 (wew. 1)  
**Filia „Skorosze”,** ul. Dzieci Warszawy 27A,  
tel. 22 823 46 00  
**Filia „Niedźwiadek”,** ul. Keniga 14, tel. 22 667 09 56  
**Filia „Gołąbki”,** ul. Czerwona Droga 6,  
tel. 510 099 606  
**Czytelnia nr XIX,** ul. Kolorowa 17,  
tel. 22 882 43 00 (wew. 2)  
e-mail: [sekretariat@bpursus.waw.pl](mailto:sekretariat@bpursus.waw.pl)  
[portal.bpursus.waw.pl](http://portal.bpursus.waw.pl)

## Towarzystwo Uniwersytetu Trzeciego Wieków im. Prezydenta Stanisława Wojciechowskiego w Ursusie

Zostało utworzone w 2003 r. Obecnie uniwersytet liczy blisko 500 studentów. Placówka proponuje słuchaczom różne formy aktywności: wykłady ogólne, sekcje



Fot. W. Sokołowski

### Spotkanie burmistrza Bogdana Olesińskiego i zastępcy burmistrza Kazimierza Sternika z seniorami obchodzącymi jubileusze małżeńskie

zainteresowań, lektoraty, gimnastykę, wycieczki, nordic walking, warsztaty psychologiczne, lektoraty językowe, zumbę, tańce w kręgu, warsztaty chóralskie, wykłady i wiele innych.

### Dane teleadresowe:

ul. Plutonu AK „Torpedy” 47  
tel. 512 996 760  
e-mail: [tutw\\_ursus@orange.pl](mailto:tutw_ursus@orange.pl)  
[www.tutw.bpursus.waw.pl](http://www.tutw.bpursus.waw.pl)

## Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Ursus m.st. Warszawy

Zawiera w swojej strukturze Dom Dziennego Pobytu Seniorów przy ul. Walerego Sławka 2 z miejscami dla 30 osób. To ośrodek wsparcia, który działa od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-16.00, zapewniając pomoc w formie usług opiekuńczych w zakresie podstawowym, obejmujących jeden posiłek dziennie. W ramach działalności DDPS zapewniane są zajęcia o charakterze stałym, mające na celu aktywizację fizyczną, psychiczną oraz społeczną seniorów, tj.: gimnastykę indywidualną i w grupach, zajęcia plastyczne, muzyczne, komputerowe, z obsługi telefonu komórkowego, treningi kulinarne, zajęcia relaksacyjne, sesje z psychologiem, ludoterapię, gry towarzyskie, turnieje wiedzy ogólnej, kąci literacki, treningi pamięci, robótki ręczne, spacer. DDPS organizuje także spotkania o charakterze okazjonalnym lub okresowym integrujące seniorów ze środowiskiem zewnętrznym, takie jak: spotkania z dziećmi i młodzieżą z okolicznych przedszkoli i szkół podstawowych, spotkania z seniorami z dzielnicy Ursus i z klubu seniora, m.in. z chórem „Leszczyna”. Ośrodek oferuje również pomoc w formie usług opiekuńczych i specjalistycznych usług opiekuńczych (tzw. pielęgnacyjnych) dla osób starszych oraz usługi opiekuńcze dla osób z zaburzeniami psychicznymi w miejscu zamieszkania. Odpłatność za usługi jest zależna od dochodu osoby zgłoszonej do wsparcia/opieki. W ramach tej działalności seniorzy wychodzący z domu mają zapewnioną aktywność ruchową i kontakt z otoczeniem w formie spacerów oraz towarzystwo opiekunki/opiekuna do instytucji kultury, ośrodka rekreacji itp.

### Dane teleadresowe:

pl. Czerwca 1976 r./1  
tel. 22 277 34 40  
e-mail: [sekretariat@ops-ursus.pl](mailto:sekretariat@ops-ursus.pl)  
[ops-ursus.pl](http://ops-ursus.pl)

# NIE DAJMY SIĘ OSZUKAĆ

**SENIORZE. BABCIU, DZIADKU... NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ. BĄDŹ BEZPIECZNY! TO PUBLIKACJA PRZYGOTOWANA PRZEZ M.ST. WARSZAWĘ I KOMENDĘ STOŁECZNĄ POLICJI. JEJ PREMIERA ODBYŁA SIĘ 25 STYCZNIA W KINIE MURANÓW.**



Fot. Urząd m.st. Warszawy

*– Jesteśmy wam to winni, żebyście mogli żyć bezpiecznie i korzystać w życiu w sposób nieograniczony* – powiedział dyrektor Stołecznego Centrum Bezpieczeństwa, Michał Domaradzki, prezentując poradnik i ideę, która stała za jego stworzeniem. Pomimo działań prowadzonych przez biuro wspólnie z Policją od 2014 r. starsze osoby wciąż padają ofiarami oszustw, którzy wykorzystują ich empatię i chęć pomocy najbliższemu. Mowa szczególnie o najstarszych seniorach – głównymi ofiarami oszustw na tzw. wnuczka są osoby powyżej 80. roku życia.

Co roku liczba dokonanych przestępstw plasuje się na podobnym poziomie. W 2022 r. na terenie stołecznego garnizonu (Warszawa i pobliskie powiaty) odnotowano aż 378 oszustw, w wyniku których seniorzy stracili łącznie aż 25 mln zł. Od początku roku do dnia konferencji przestępcy wyłudzyli już 130 tys. zł, dobę przed nią podczas zaledwie jednego przestępstwa ukradziono 30 tys. oszczędności.

Komendant Stołeczny Policji, nadinspektor Paweł Dzierżak, podkreślił, że musimy stawić czoła temu procederowi – poprzez edukację i profilaktykę.



A także przez działania na rzecz seniorów, które zmniejszają ich wykluczenie – izolacja i samotność są bowiem sprzymierzeńcami przestępców. A ci nie znają litości, są zachłanni, świetnie zorganizowani i wytrenowani w technikach manipulacji. Na szczęście można ich przechytrzyć, czego przykład dał gość specjalny konferencji, pan Janusz, który udaremnił wyłudzenie pieniędzy dzięki zachowaniu czujności.

Wsparciem w stawianiu oporu przestępcom ma być właśnie informator *Seniorze. Babciu, Dziadku... Nie daj się oszukać. Bądź bezpieczny!*. Zawiera krótką charakterystykę działania sprawców i opis ich metod oraz zalecane zasady postępowania, które mogą ochronić przed oszustem. Można w nim również znaleźć przykłady *Ku przestrodze* – z *kroniki policyjnej*, czyli sytuacje z życia wzięte. Jest także miejsce na notatki, są tabele, które warto uzupełnić o numery m.in. do administracji osiedla czy lekarza rodzinnego. W publikacji znajdują się też dane służb, z którymi należy skontaktować się w razie problemów. Ma ona poręczny format i jest napisana prostym językiem.

Poradnik dostępny jest w formie elektronicznej na stronie: [um.warszawa.pl/-/seniorze-nie-daj-sie-oszukać](http://um.warszawa.pl/-/seniorze-nie-daj-sie-oszukać). Wersję papierową będzie można otrzymać podczas spotkań organizowanych przez Stołeczne Centrum Bezpieczeństwa oraz Komendę Stołeczną Policji. Zachęcamy do brania w nich udziału i dzielenia się swoimi doświadczeniami. #



# SOLIDARNI Z UKRAINĄ

**NA MOCY POROZUMIENIA Z FUNDUSZEM NARODÓW ZJEDNOCZONYCH POMOCY DZIECIOM (UNICEF) WARSZAWA OTRZYMAŁA W 2022 R. PONAD 90 MLN ZŁ NA WSPARCIE UCHODźCÓW Z UKRAINY.** 13 MLN ZŁ PRZEZNACZONO NA REALIZACJĘ PROGRAMU INTEGRACYJNO-EDUKACYJNEGO DLA RODZIN UKRAIŃSKICH I POLSKICH. 19 I 20 STYCZNIA 2023 R. W OGNISKU PRAGA ODBYŁA SIĘ KONFERENCJA PODSUMOWUJĄCA DZIAŁANIA 36 ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH, KTÓRE ZREALIZOWAŁY W RAMACH PROGRAMU AŻ 44 PROJEKTY, OBEJMUJĄC WSPARCIEM BLISKO 18,5 TYS. OSÓB (DZIECI I DOROSŁYCH).

**P**ierwszego dnia konferencji odbyły się prezentacje projektów i wykłady ekspertów. Przedstawicielki UNICEF z Biura ds. Reagowania Kryzysowego w Polsce – Magdalena Fałkowska, Child Protection Specialist, i Agnieszka Sochoń, Social & Behavior Change/ Communication Officer – opowiedziały o priorytetach UNICEF w ochronie dzieci, o bolączkach ukraińskich matek przebywających w Polsce i barierach, na które natrafiają, korzystając z usług wspierających zdrowie psychiczne.

Dyrektor Biura Pomocy i Projektów Społecznych, Tomasz Pactwa, podsumował współpracę z UNICEF. Dzięki wsparciu finansowemu organizacji zatrudniono asystentów rodziny i pracowników socjalnych w ośrodkach pomocy społecznej oraz koordynatorów i psychologów w punktach pobytowych, a także konsultantów ds. włączenia społecznego w Warszawskim Centrum Pomocy Rodzinie – łącznie 45 pracowników. Przeprowadzono też szkolenia dla pracowników punktów pobytowych i pracowników socjalnych (przeszkolono 134 osoby) i zorganizowano szkolenia dla rodziców i kadry Zespołu Żłobków (wzięło w nich udział 456 rodziców i 816 pracowników). Wsparcie zostały również ogniska wychowawcze i organizacje pozarządowe. Realizowane przez nie działania kierowane do gości z Ukrainy obejmowały m.in.:

- naukę języka polskiego, naukę zdalną i pomoc w nauce;
- warsztaty artystyczne: plastyczne, kreatywne, designu, rękodzielnicze, krawieckie, malarskie, fotograficzne, robotyczne, arteterapie;
- warsztaty muzyczno-wokalne, teatralne, taneczne, wyjścia na koncerty;
- warsztaty i zajęcia sportowe: treningi szermiercze, treningi judo i sztuk walki, spływy kajakowe, wyjścia na kręgle i do obiektów sportowych;
- warsztaty historyczne, kulinarne, spotkania czytelnicze, koło ekonomiczne;

- poradnictwo specjalistyczne: pomoc psychologiczna i terapeutyczna, treningi i konsultacje psychologiczne dla młodzieży i dorosłych, grupy wsparcia dla rodzin, trening umiejętności społecznych;
- warsztaty/spotkania międzykulturowe i antydyskryminacyjne;
- stworzenie klubu dla młodzieży i klubu dla rodzin;
- wyjścia do instytucji kultury, spacer tematyczny po Warszawie, gry terenowe;
- pikniki;
- wycieczki, obozy na terenie kraju.

Zrealizowane przez siebie projekty przedstawiły: Fundacja Zachód Wschód Wsparcie, Fundacja Pomocy Psychologicznej i Edukacji Społecznej RAZEM, Instytut Innowacji, Centrum Wielokulturowe PRO HUMANUM, Fundacja Naszym Dzieciom, Stowarzyszenie Strefa Wsparcia, Stowarzyszenie Monopol. Gospodarz miejsca, Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa”, pokazał reportaż filmowy podsumowujący program.

W ostatniej części pierwszego dnia konferencji odbyły się również warsztaty, które kontynuowano zdalnie drugiego dnia. Ich celem było zebranie wniosków dotyczących realizacji dotychczasowego programu oraz wypracowanie rekomendacji do kolejnej edycji.

Poprosiliśmy o wypowiedź Tomasza Pactwę, dyrektora Biura Pomocy i Projektów Społecznych, na temat przyszłych działań:

*Organizacje pozarządowe z bardzo dużym zaangażowaniem prowadziły swoje projekty. Dzięki wspólnemu wysiłkowi objęliśmy wsparciem tak dużą grupę gości z Ukrainy i odpowiedzieliśmy na potrzeby tej grupy. Chcielibyśmy dalej kontynuować ten Program. Rozmawiamy z UNICEF o dalszym finansowaniu projektów NGO. Już teraz przygotowujemy projekt ogłoszenia konkursowego w konsultacji z organizacjami pozarządowymi, uwzględnimy w tym projekcie także wnioski z warsztatów, które odbyły się podczas konferencji. #*



TEKST I ZDJĘCIA:  
ANDRZEJ ZAWADZKI

# Nie dajmy młodych nabić w butelkę

MIAŁEM OKAZJĘ ZAPREZENTOWAĆ NA ŁAMACH „POKOŁEŃ” JUŻ KILKANAŚCIE MURALI ZDOBIĄCYCH STOLICĘ I UPAMIĘTNIAJĄCYCH POSTACIE Z RÓŻNYCH SFER ŻYCIA I KULTURY. TYM RAZEM CHCIAŁBYM PRZYBLIŻYĆ JEDNAK DZIEŁO NIECO INNE W SWYM CHARAKTERZE, JEGO POWSTANIU PRZYŚWIECAŁ BOWIEM SZCZYTNY CEL. MURAL TEN JEST TEŻ DOSYĆ NIETYPOWY, BO RUCHOMY, CO W PEWNYM SENSIE PRZECZY IDEI MAŁOWIDEŁ ŚCIENNYCH. RUCHOMYM ELEMENTEM WIELKOFORMATOWEGO OBRAZU JEST BUTELKA, KTÓRA MA W SZCZEGÓLNY SPOSÓB ZWRÓCIĆ NASZĄ UWAGĘ NA PODJĘTĄ TEMATYKĘ.





Chodzi o malunek, który powstał przy skrzyżowaniu al. Jana Pawła II z ul. Anielewicza. Nowatorski przekaz jest skierowany głównie do młodzieży – by ostrzec przed problemami, jakie mogą wiązać się ze spożywaniem alkoholu w zbyt młodym wieku. Muralowi towarzyszy również spot o nazwie *Gra w butelkę*, a całość powstała w ramach akcji przeciwdziałania alkoholizmowi. Kampania to pomysł m.st. Warszawy oraz Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa” i jest realizowana w mediach społecznościowych: na YouTube, TikToku, Facebooku.

### Czym grozi butelka?

Akcji towarzyszy konkurs, w którym nagrodą jest wspólne nagranie z Marcinem Kruszewskim – influencerem znanym w środowisku młodzieżowym. Przed produkcją spotu towarzyszącemu kampanii zorganizowano warsztaty z licealistami, z którymi rozmawiano o realnych doświadczeniach i obawach związanych z alkoholem. Efektem tego spotkania było wytypowanie zagrożeń, które rzeczywiście nurtują młodych ludzi i są bezpośrednio związane z piciem alkoholu. Badania naukowe potwierdzają, że młodzież nie jest na tyle dojrzała emocjonalnie, by zdawać sobie sprawę ze wszystkich zagrożeń. To właśnie o nich można przeczytać na muralu i to na nie wskazuje butelka. Miejmy nadzieję, że ta niezwykle pomysłowa realizacja spotęguje zainteresowanie nie tylko samym muraliem, lecz przede wszystkim tematem całej akcji.

### Nie bądźmy obojętni

Zarówno forma muralu, jak i treść kampanii są zwrócone w kierunku młodego pokolenia. Zastanówmy się jednak, czy jako osoby starsze nie mamy sobie nic do zarzucenia, jeśli chodzi o upowszechnianie spożywania napojów alkoholowych. Chyba wszyscy znamy rodzinne imprezy przy kieliszku, akceptujemy widok młodych ludzi z butelką w ręce, nie mówiąc już o tym, że niektórzy dorośli wręcz zachęcają dzieci do picia. Stopień napiętnowania obojętnych zachowań jest oczywiście różny. Niedawno media społecznościowe obiegł filmik, na którym podczas zabawy studniówkowej nauczyciel tańczy z puszką piwa w ręce. Pomijając już względy estetyczne, jest to w moim przekonaniu zachowanie ze wszech miar naganne, pewnie nawet karalne. Nie chodzi jednak o takie skrajne przypadki, a o naszą codzienną postawę: w domu, na spotkaniach towarzyskich, wyjazdach, wczasach itp.

### Z alkoholem nie wygrasz

Miałem okazję poznać osobiście dra Bohdana Woronowicza, który jest certyfikowanym specjalistą terapii uzależnień i laureatem nagrody m.st. Warszawy – to on sprawuje merytoryczny nadzór nad całą kampanią. Dr Woronowicz założył Ośrodek Terapii Uzależnień w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie, którym kierował przez wiele lat. Obecnie jest prezesem zarządu Fundacji „Zależni-Nie-Zależni”. Mój kontakt z nim miał miejsce dawno temu, i nie wynikał z jakichkolwiek moich skłonności, ale do dziś pamiętam jedno zdanie, które wtedy usłyszałem, a brzmiało ono mniej więcej tak: „Proszę się nie uważać za wolnego od alkoholizmu, jeśli ma pan ochotę wieczorem wypić sobie tylko piwo lub drinka”. Ilekroć od tamtego czasu sięgam po trunek z procentami, mam w głowie refleksję, jak łatwo może się to przekształcić w chęć częstszego spożywania alkoholu albo nawet w nałóg. Ta przestroga doskonale wpisuje się w dalszą część hasła akcji, której cała nazwa brzmi: *Nie daj się nabić w butelkę, z alkoholem nie wygrasz*. Kampania ma zwrócić uwagę na szereg negatywnych zachowań wywołanych przez alkohol, jak: przekraczanie granic, zbyt duża otwartość na kontakty z nieznanymi, agresja słowna, nadużycia seksualne itp. Młodzi ludzie na ogół nie uświadamiają sobie tego w dostatecznym stopniu, pomijając oczywiście przypadki, gdy wynieśli złe wzorce z domu. Poza tym, nie mając wystarczającego doświadczenia, nie mogą jeszcze znać tolerancji własnego organizmu na alkohol, więc łatwo im przesadzić.

### Potrzebujemy więcej akcji

Kampania jest, co prawda, skierowana do młodych, ale nam, starszemu pokoleniu, też trzeba o tym z nimi rozmawiać – zawsze w poczuciu odpowiedzialności i trosce o ich przyszłość. Bywa, że granicę zbyt łatwo przekroczyć, na co życie dostarcza całą masę dowodów.

Wprawdzie moje rozmowy z młodymi ludźmi na temat muralu, jak i samego picia, nie mogą być w żaden sposób uznane za miarodajne, niemniej moi rozmówcy są zdania, że takie akcje są potrzebne, choć mają świadomość ich ograniczonego wpływu na rzeczywistość. Uważają, że lokomotywa jest już tak rozpędzona, że jednym muraliem zatrzymać jej się nie da. Przyda się wiele kampanii, promowanych we wszystkich miejscach, gdzie przebywa młodzież, a przede wszystkim tam, gdzie się bawi. Początek jest jednak w domu, z tym zgadzają się wszyscy. #

# WYDARZENIA DLA SENIORÓW W WARSZAWIE

[cam.waw.pl/wydarzenia-w-warszawie](http://cam.waw.pl/wydarzenia-w-warszawie)

**CO: Koło szachowe**

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

**KIEDY:** piątki, godz. 10.00-12.30

**WSTĘP:** bezpłatny

**ZAPISY:** tel. 22 636 70 42

**CO: Joga dla osób z Ukrainy**

**GDZIE:** CAM „Nowolipie”, sala gimnastyczna,  
ul. Nowolipie 25B

**KIEDY:** środy, godz. 16.00-17.00

**WSTĘP:** bezpłatny

**ZAPISY:** tel. 22 636 70 42

**CO: Kawka z książką na Stalowej**

**GDZIE:** NASZA Klubokawiarnia Międzypokoleniowa,  
ul. Stalowa 29

**KIEDY:** 6.03, godz. 15.00-16.30 (każdy pierwszy  
poniedziałek miesiąca, oprócz maja)

**WSTĘP:** bezpłatny

**ZAPISY:** nie są wymagane, wystarczy przyjść – można  
przynieść ze sobą książki, o których chce się  
opowiedzieć

**CO: Mozart na Zamku Królewskim – koncert  
jubileuszowy Zbigniewa Gracy**

**GDZIE:** Warszawska Opera Kameralna,  
Zamek Królewski, pl. Zamkowy 4

**KIEDY:** 3.03, godz. 19.00-20.15

**WSTĘP:** 40 zł

**BILETY:** [ewejsciwki.pl/embedded/rezerwacja/237166](http://ewejsciwki.pl/embedded/rezerwacja/237166),  
[sekretariat@operakameralna.pl](mailto:sekretariat@operakameralna.pl),  
tel. 22 628 30 96

**CO: Muzyka włoska na dworze Wazów – koncert  
Chóru Kameralnego Polskiej Opery  
Królewskiej**

**GDZIE:** Muzeum Łazienki Królewskie, Pałac na Wyspie,  
ul. Agrykola 1

**KIEDY:** 4.03, godz. 19.00-20.00

**WSTĘP:** 40 zł

**BILETY:** [ewejsciwki.pl/embedded/rezerwacja/237167](http://ewejsciwki.pl/embedded/rezerwacja/237167),  
[piotr.piotrowski@operakrolewska.pl](mailto:piotr.piotrowski@operakrolewska.pl),  
tel. 500 309 424

**CO: Odpowiedzialność – spektakl**

**GDZIE:** Teatr Powszechny im. Zygmunta Hübnera,  
ul. Zamoyskiego 20

**KIEDY:** 5.03, godz. 18.00-19.30

**WSTĘP:** 25 zł

**ZAPISY:** [kasa@powszechny.com](mailto:kasa@powszechny.com), [bow@powszechny.com](mailto:bow@powszechny.com),  
tel. 22 818 25 16, 22 818 48 19

**CO: La Petite Messe Solennelle G. Rossiniego –  
koncert**

**GDZIE:** Warszawska Opera Kameralna,  
Zamek Królewski, pl. Zamkowy 4

**KIEDY:** 5.03, godz. 19.00-20.00

**WSTĘP:** 40 zł

**ZAPISY:** [sekretariat@operakameralna.pl](mailto:sekretariat@operakameralna.pl),  
tel. 22 628 30 96

**CO: Kino moralnego niepokoju – spektakl w ramach  
cyklu Senior w Nowym**

Bilety dla wszystkich osób 60+ w cenie 20 zł.

**GDZIE:** Nowy Teatr, ul. Madalińskiego 10/16

**KIEDY:** 9.03, godz. 19.00-21.00

**WSTĘP:** 20 zł

**ZAPISY:** [bow@nowyteatr.org](mailto:bow@nowyteatr.org), tel. 22 379 33 33, 509 133 333

**CO: Dzika koza w kawiarni – o poetkach i pisarkach  
żydowskich – cykl Senioralne Piątki w Muzeum  
POLIN**

**GDZIE:** Muzeum POLIN, ul. Anielewicza 6

**KIEDY:** 10.03, godz. 15.00-16.30

**WSTĘP:** 18 zł (bilety dostępne w kasie)

**CO: Acis and Galatea G.F. Händla – premiera opery**

**GDZIE:** Teatr Królewski w Starej Oranżerii, Muzeum  
Łazienki Królewskie, ul. Agrykola 1

**KIEDY:** 10, 11, 17 i 18.03, godz. 19.00-21.30

**WSTĘP:** 120 zł

**ZAPISY:** [piotr.piotrowski@operakrolewska.pl](mailto:piotr.piotrowski@operakrolewska.pl),  
tel. 500 309 424

**CO: The Telephone i The Medium G.C. Menottiego –  
premiera opery**

**GDZIE:** Basen Artystyczny Warszawskiej Opery Kameralnej,  
ul. Konopnickiej 6

**KIEDY:** 10, 11, 17 i 18.03, godz. 19.00-21.00

**WSTĘP:** 90 zł

**ZAPISY:** [zamowienia@operakameralna.home.pl](mailto:zamowienia@operakameralna.home.pl),  
tel. 22 62 57 510

**CO: Kabaret warszawski – spektakl**

Sztuka Krzysztofa Warlikowskiego inspirowana  
tekstem *I'm a Camera* J. van Drutena oraz filmem  
*Shortbus* J.C. Mitchella.

**GDZIE:** Nowy Teatr, ul. Madalińskiego 10/16

**KIEDY:** 18 i 19.03, godz. 18.00-23.00; 21, 22 i 23.03,  
godz. 19.00-23.00

**WSTĘP:** 70 zł

**ZAPISY:** [bow@nowyteatr.org](mailto:bow@nowyteatr.org),  
tel. 22 379 33 33, 509 133 333

**CO: Pasja według św. Jana J.S. Bacha – opera**

**GDZIE:** Warszawska Opera Kameralna,  
Zamek Królewski, pl. Zamkowy 4

**KIEDY:** 19.03, godz. 18.00-19.30

**WSTĘP:** 100 zł

**ZAPISY:** [zamowienia@operakameralna.home.pl](mailto:zamowienia@operakameralna.home.pl),  
tel. 22 62 57 510

**CO: Non omnis moriar... – koncert**

**GDZIE:** Teatr Królewski w Starej Oranżerii,  
Muzeum Łazienki Królewskie, ul. Agrykola 1

**KIEDY:** 24.03, godz. 19.00-20.00

**WSTĘP:** 60 zł

**ZAPISY:** [piotr.piotrowski@operakrolewska.pl](mailto:piotr.piotrowski@operakrolewska.pl),  
tel. 500 309 424





Fot. Pexels

**CO: U źródeł romantyzmu – koncert kameralny**

**GDZIE:** Warszawska Opera Kameralna, Pałac na Wyspie, Muzeum Łazienki Królewskie, ul. Agrykola 1

**KIEDY:** 25.03, godz. 19.00-20.00

**WSTĘP:** 40 zł

**ZAPISY:** [piotr.piotrowski@operakrolewska.pl](mailto:piotr.piotrowski@operakrolewska.pl), tel. 500 309 424

**CO: Twarzą w twarz – spektakl**

**GDZIE:** Teatr Powszechny im. Zygmunta Hübnera, ul. Zamoyskiego 20

**KIEDY:** 26.03, godz. 17.00-19.50

**WSTĘP:** 25 zł

**ZAPISY:** [kasa@powszechny.com](mailto:kasa@powszechny.com), [bow@powszechny.com](mailto:bow@powszechny.com), tel. 22 818 25 16, 22 818 48 19

**CO: Strach zżerać duszę – spektakl**

Zniżka dla seniorek i seniorów – bilet za 25 zł.

**GDZIE:** Teatr Powszechny im. Zygmunta Hübnera, ul. Zamoyskiego 20

**KIEDY:** 28.03, godz. 19.30-21.00

**WSTĘP:** 25 zł

**ZAPISY:** [kasa@powszechny.com](mailto:kasa@powszechny.com), [bow@powszechny.com](mailto:bow@powszechny.com), tel. 22 818 25 16, 22 818 48 19

**CO: Don Giovanni W.A. Mozarta – opera**

UWAGA! Tylko dla widzów dorosłych. W czasie trwania spektaklu dwukrotnie będą użyte krótkotrwałe światła stroboskopowe.

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

**KIEDY:** 31.03, godz. 19.00-22.15

**WSTĘP:** 100 zł

**ZAPISY:** [zamowienia@operakameralna.home.pl](mailto:zamowienia@operakameralna.home.pl), tel. 22 62 57 510

**CO: Bezpłatne zajęcia dla seniorów 60+ – edycja zimowo-wiosenna 2023**

**• PONIEDZIAŁKI, godz. 10.00**

Nordic walking lub zajęcia ruchowe (w zależności od warunków atmosferycznych) – marsz ze specjalnymi kijkami, mobilizujący wiele partii mięśni, oraz ćwiczenia z elementami pilatesu, wzmacniające stawy i kręgosłup. Czas trwania: ok. 50 min

**• ŚRODY**

Grupa I – godz. 9.00

Grupa II – godz. 10.45

J. angielski – zajęcia ukierunkowane na komunikację w życiu codziennym, wzmacnianie poczucia pewności siebie, rozwijanie umiejętności rozumienia ze słuchu i wypowiadania się w języku obcym dla osób posiadających podstawy z j. angielskiego. Czas trwania: ok. 90 min

**• CZWARTKI, godz. 9.00**

Fitness – rodzaj gimnastyki rekreacyjnej. Dopasowany do możliwości uczestników program łączący zalety treningów interwałowych, obwodowych

i wzmacniających, poprawiający kondycję fizyczną i sprawnościową.

Czas trwania: ok. 50 min

**• CZWARTKI, godz. 10.30**

Taniec w kręgu – charakterystyczny taniec wykonywany w kręgu lub korowodzie. Integruje ciało, umysł i emocje. Łączy rozrywkę i terapię poprzez ruch, zabawę, poznawanie różnych stylów tańca i kultur. Czas trwania: ok. 60 min

**• PIĄTKI, godz. 10.00**

Trening werbalno-pamięciowy – celem zajęć jest stymulacja pamięci, wzmacnianie koncentracji, uwagi oraz rozwijanie kreatywnego myślenia poprzez wykorzystanie materiału leksykalnego. Mózg pobudzany do regularnej pracy pozwala lepiej funkcjonować na co dzień.

**GDZIE:** Fundacja Sedeka, ul. Grzybowska 4, lok. 9A

**WSTĘP:** bezpłatny

**ZAPISY:** [centrum@sedeka.pl](mailto:centrum@sedeka.pl), tel. 784 000 766

**CO: Punkty Cyfrowego Wsparcia Seniora – Fundacja NIKA**

Zapraszamy mieszkańców Ursynowa (i nie tylko) w wieku 60+ na indywidualne, bezpłatne spotkania z doradcą cyfrowym.

**GDZIE:** Klub przy Lasku, ul. Lasek Brzozowy 2

**WSTĘP:** bezpłatny

**ZAPISY:** [fundacja@nika.org.pl](mailto:fundacja@nika.org.pl), tel. 720 997 026 (pon. i czw., godz. 17.00-20.00)

**CO: Nowa Książka: „Ogród Bellingham” Katarzyny Bellingham – spotkanie literackie**

**GDZIE:** Nowy Teatr, ul. Madalińskiego 10/16

**KIEDY:** 25.03, godz. 17.00

**WSTĘP:** bezpłatny

**CO: Dotykafonie: What is love – koncert wiolonczelowo-skrzypcowy M. Pepola i K. Krzewińskiego**

**GDZIE:** Nowy Teatr, ul. Madalińskiego 10/16

**KIEDY:** 7, 8 i 9.03, godz. 19.00

**WSTĘP:** 45 zł (7 i 08.03); 20 zł (9.03 – w ramach cyklu Senior w Nowym)

**ZAPISY:** [bow@nowyteatr.org](mailto:bow@nowyteatr.org), tel. 22 379 33 33, 509 133 333

**CO: Nowa Książka: „Zguba” Natalii Szostak – spotkanie literackie**

**GDZIE:** Nowy Teatr, ul. Madalińskiego 10/16

**KIEDY:** 13.03, godz. 19.00

**WSTĘP:** bezpłatny

**CO: Przekład przed korektą: Jakub Jedliński – spotkanie literackie**

**GDZIE:** Nowy Teatr, ul. Madalińskiego 10/16

**KIEDY:** 26.03, godz. 16.00

**WSTĘP:** bezpłatny

**Chcesz brać udział w wydarzeniach?**

Aktualną listę znajdziesz na stronie [cam.waw.pl/wydarzenia-w-warszawie](http://cam.waw.pl/wydarzenia-w-warszawie).

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



TEKST:  
MARZENA MICHAŁEK

Fot. Pexels, Karolina Grabowska

# Systemowe narzędzia ochrony seniorów przed przemocą

**OSOBY STARSZE, KTÓRE DOŚWIADCZAJĄ PRZEMOCY, NIE CHCĄ MÓWIĆ O SWOJEJ KRZYWDZIE. DLATEGO TAK TRUDNE JEST ZBADANIE, JAK DUŻEGO ODSETKA TEJ GRUPY DOTYCZY PROBLEM. FUNDACJA PROJEKT STARS I OD LAT ZAJMUJE SIĘ WSPIERANIEM OSÓB DOJRZAŁYCH I ICH OTOCZENIA WE WSZYSTKICH ASPEKTACH ŻYCIA, INICJUJE ZMIANY SYSTEMOWE I PROMUJE POZYTYWNE POSTAWY WOBEC SENIORÓW. OD LAT PROPAGUJE TEŻ BADANIA MAJĄCE WZMOCNIĆ SYSTEMOWĄ OCHRONĘ OSÓB STARSZYCH PRZED PRZEMOCĄ. I WŁAŚNIE TEMU OSTATNIEMU ZAGADNIENIU POŚWIĘCONA BYŁA KONFERENCJA, KTÓRA ODBYŁA SIĘ 23 STYCZNIA W DOMU TOWAROWYM BRACI JABŁKOWSKICH W WARSZAWIE.**

**N**a zaproszenie Magdaleny Rutkiewicz, prezeski fundacji, w konferencji wzięli udział znakomici specjaliści, którzy w wieloaspektowy i syntetyczny sposób przedstawili problem przemocy wobec seniorów. Wśród panelistów znaleźli się: Maja Kuźmich, psycholożka z Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”, Agnieszka Skoczylas, geriatra, Marcin Józko, socjolog i konsultant z „Lokalnych Badań Społecznych”, oraz prof. Olga Sitarz, mediatorka i karnistka z Uniwersytetu Śląskiego.

## Różne oblicza przemocy

Podobnie jak w innych grupach wiekowych i społecznych, tak i osoby starsze mogą doświadczać różnych aspektów przemocy. Jednak o ile przemoc wobec dzieci czy kobiet jest penalizowana, o tyle ta stosowana wobec osób starszych wciąż nie doczekała się jasnych wytycznych postępowania z jej sprawcami. Najczęstsze formy przemocy wobec seniorów to:

- przemoc psychiczna – wyzwiska, krzyki, groźby, szantaż, wyśmiewanie z powodu niesprawności,



pozbawianie kontroli nad własnym życiem, izolacja od bliskich,

- przemoc ekonomiczna – odbieranie emerytury, wymuszanie zmian w testamencie, skłanianie do darowizn, obciążanie kredytami, pożyczkami czy zawyżonymi kosztami, niewłaściwe używanie zasobów osoby starszej,
- zaniedbanie – brak odpowiedniej opieki: leków, ubrań, środków higieny osobistej, jedzenia; porzucenie w szpitalu i instytucjach opieki,
- przemoc fizyczna – bicie, szarpanie, szturchanie, popychanie, karmienie przy użyciu siły, krępowanie ruchów.

## **PRZEMOC KARMI SIĘ MILCZENIEM. NIE BĄDŹ OBOJĘTNY: WIDZISZ PRZEMOC – DZIAŁAJ!**

### **Kim jest senior doświadczający przemocy?**

Na to pytanie próbowała odpowiedzieć Maja Kuźmich. Zaznaczyła, że przemocy może doświadczyć każda osoba starsza, a większą podatność na sytuacje przemocowe implikuje kontekst środowiska, w którym przebywa. Według danych, które przedstawiła prelegentka, we własnej rodzinie przemocy doświadcza średnio ok. 17 proc. respondentów; poza rodziną – ok 41 proc. (PAN, 2015). Ok. 63-75 proc. osób, będących świadkami przemocy fizycznej zarówno w rodzinie, jak i poza nią, nie podejmowało żadnych działań interwencyjnych, by jej zapobiec, twierdząc, że to „dla dobra osoby starszej”. Dotarcie do seniorów dotkniętych przemocą nie jest łatwe z wielu powodów. Jednym z najważniejszych jest fakt, że taka osoba najczęściej jest zależna od człowieka stosującego przemoc. Wśród innych ważnych czynników badacze wymieniają:

- bariery psychologiczne: poczucie winy, wstyd, bezradność, bezsilność, fałszywe przekonania,
- izolację, zastraszenie,
- długotrwałą relację, współzależnienie,
- zmienność w decyzjach, lęk przed samotnością.

Pozostałe czynniki to m.in.: występowanie nadużyć we wcześniejszych latach historii rodziny, wzajemna zależność członków rodziny, dzielenie wspólnego mieszkania lub domu, fizyczne i/lub psychiczne obciążenie opiekuna, izolacja społeczna często polegająca na utracie wspomagającej sieci społecznej lub braku kontroli społecznej, uzależnienia i choroby (w tym psychiczne), złe warunki socjoekonomiczne oraz ukryta motywacja opieki podejmowanej przez rodzinę czy konieczność podporządkowania planów życiowych opiekuna do sytuacji osoby starszej.

## **Wpływ przemocy na zdrowie fizyczne i psychiczne seniorów**

Objawy przemocy są w tej grupie społecznej nietypowe. Seniorzy chorują często „do środka”, somatyzują objawy przemocy, która wielokrotnie kończy się wielochorobowością. Zdrowi, sprawni i samodzielni starsi ludzie, pod wpływem przemocy, stają się niesamodzielni, zależni od opieki, podatni na kolejne schorzenia, z postępującymi chorobami demencyjnymi. Bezpośrednimi konsekwencjami stosowania jakiejkolwiek formy przemocy wobec osób starszych, udowodnionymi w badaniach, są:

- zwiększona śmiertelność,
- gorszy ogólny stan zdrowia,
- przewlekły ból,
- zaburzenia snu,
- zespół metaboliczny,
- wysoki poziom stresu,
- lęk i reakcje lękowe,
- myśli samobójcze,
- próby samobójcze.

## **Jak chronić seniorów przed przemocą?**

Obecne narzędzia i procedury nie pozwalają rzetelnie rozpoznać przemocy w rodzinie wobec osób starszych. Formularz oceny ryzyka przemocy wobec seniorów, wraz z procedurą postępowania, powstał w ramach 2-letniego projektu badawczego realizowanego przez Fundację Projekt Starsi w partnerstwie z: firmą badawczą Lokalne Badania Społeczne, Narodowym Instytutem Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji, Centrum Medyczno-Diagnostycznym i NZOZ w Łodzi. Został przetestowany na grupie 300 osób starszych w dwóch placówkach POZ oraz na oddziale szpitalnym. Wyniki badań zaprezentował Marcin Jóźka, socjolog, autor wielu raportów badawczych i analiz. Dotyczyły one polskiej wersji jednego z najbardziej popularnych arkuszy kanadyjskich: *The Elder Abuse Suspicion Index*® (EASI), oraz autor-skiego *Formularza Oceny Ryzyka Przemocy* (FORP), stworzonego na podstawie wielu innych funkcjonujących w świecie arkuszy (ok. 40), dostosowanego do polskich warunków. Obydwa arkusze są przeznaczone dla lekarzy i właśnie z nimi były testowane, choć mogą być wykorzystywane również w instytucjach pomocy społecznej. W opiniach lekarzy obydwa narzędzia były postrzegane jako wzajemnie komplementarne: FORP został uznany za narzędzie bardziej elastyczne, pozostawiające przestrzeń do analizy sygnałów niewerbalnych, natomiast EASI oceniono jako narzędzie mniej czułe i konkretne. Optymalne jest zastosowanie obu narzędzi (najpierw wstępne badanie EASI, potem – bardziej szczegółowa diagnostyka FORP).

## Postulowane zmiany prawne

Dr hab. Olga Sitarz wskazała kilkanaście luk w polskim prawie, które – w kontekście przemocy wobec osób starszych – wymagają uporządkowania na wielu płaszczyznach. Wymieniła m.in.: brak spisanego katalogu form przemocy, jej definicji, ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie, problemy związane ze stosowaniem przepisów prawno-karnych wobec sprawców, brak jednoznacznie określonego modelu pieczy nad osobami niesamodzielnymi ze względu na wiek (na kim spoczywa: rodzinie, państwu czy samych seniorach). Postulaty zmian dotyczą przede wszystkim:

- wypracowania fundamentalnych zasad obowiązku opieki wobec osób starszych,
- nowelizacji kodeksu rodzinnego i opiekuńczego,
- znowelizowania ustawy o przeciwdziałaniu przemocy poprzez uwzględnienie sytuacji seniora jako osoby doznającej przemocy (lub będącej jej sprawcą),
- dokonania korekty zapisów w prawie karnym,
- wprowadzenia funkcji asystenta seniora, który będzie wspierał go w przypadku nieporadności. Asystent powinien znać podstawowe regulacje prawne wiążące się z uprawnieniami seniora i mieć możliwość prawnej reprezentacji go przy załatwianiu podstawowych spraw urzędowych. #

## Masz do czynienia z przemocą? Oto niezbędne kontakty:

- Fundacja Projekt Starsi – tel. 537 375 505, [fundacja@projektstarsi.pl](mailto:fundacja@projektstarsi.pl)
- Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” – tel. 22 824 25 01 (pon.-pt.: 8.00-20.00)
- Telefon dla osób w kryzysie: 116 123 (czynny całą dobę)
- Ośrodki pomocy społecznej
- Ośrodki interwencji kryzysowej
- Ośrodki pomocy osobom pokrzywdzonym przestępstwem
- Policja – tel. 997 lub 112 (w sytuacji zagrożenia)
- Telefon Zaufania dla Osób Starszych – tel. 22 635 09 54 (pon., śr. i czw.: 17.00-20.00)

**Porozmawiaj z kimś, komu ufasz!**

# CZYM ŻYJE MIASTO: **NIE DAJ SIĘ NABIĆ W BUTELKĘ. Z ALKOHOLEM NIE WYGRASZ**

TEKST:  
**MARZENA MICHAŁEK**

**NOWY ROK WARSZAWA ROZPOCZĘŁA WAŻNĄ KAMPANIĄ SPOŁECZNĄ: NIE DAJ SIĘ NABIĆ W BUTELKĘ. Z ALKOHOLEM NIE WYGRASZ. TO ODPOWIEŹ STOŁECZNEGO RATUSZA NA ZATRWAŻAJĄCE WYNIKI PRZEPROWADZONEGO JESIENIĄ 2022 R. RAPORTU SPOŻYWANIE ALKOHOLU I UŻYWANIE SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH PRZEZ MŁODZIEŻ SZKOLNĄ W WARSZAWIE.**

CELEM BADANIA BYŁO OKREŚLENIE SKALI ROZPOWSZECZENIA ORAZ WZORÓW KONSUMPCJI ALKOHOLU I SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH PRZEZ MŁODZIEŻ SZKOLNĄ W STOLICY. PO ALKOHOL, NARKOTYKI CZY SUBSTANCJE PSYCHOAKTYWNE SIĘGAJĄ JUŻ NAWET 11-LETNIE DZIECI. W WARSZAWIE AŻ 80 PROC. 15-16 LATKÓW PRZYNAŁO, ŻE PIŁO ALKOHOL PRZYNAJMNIEJ RAZ, ZAŚ W GRUPIE 17-18 LAT BYŁO TO AŻ 93 PROC!





## NIE DAJ SIĘ NABIĆ W BUTELKĘ

z alkoholem nie wygrasz



Fot. Archiwum m.st. Warszawy

Celem kampanii, przygotowanej przez m.st. Warszawę oraz Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa”, jest uświadomienie młodzieży, że spożywanie alkoholu może mieć destrukcyjny wpływ na życie. Alkohol implikuje obniżony nastrój, wywołuje wstyd za swoje zachowanie lub przekroczenie granic innej osoby. Akcja zwraca także uwagę na fakt, że alkohol coraz częściej nie jest postrzegany jako niebezpieczna używka.

Opiekunem merytorycznym kampanii został dr Bohdan Woronowicz – certyfikowany specjalista terapii uzależnień, założyciel Ośrodka Terapii Uzależnień w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie oraz prezes zarządu Fundacji „Zależni-Nie-Zależni”.

### Całodobowo, ale bez alkoholu?

Do Rady m.st. Warszawy wpłynęły dwie petycje: jedna w sprawie ograniczenia sprzedaży alkoholu, a druga – zezwolenia na jego spożywanie na Polu Mokotowskim. W najbliższym czasie rada wraz z komisjami branżowymi zajmie się opiniowaniem petycji dotyczących ograniczenia sprzedaży alkoholu na terenie miasta. Decyzje są oczywiste jednak tylko z pozoru.

– Po pierwsze, taki zakaz może przyczynić się do nielegalnej sprzedaży alkoholu, co może zwiększyć liczbę zatruć substancjami niewiadomego pochodzenia. Po drugie, brak jednoznacznych przepisów na poziomie ustaw w zakresie handlu i dystrybucji alkoholu przez telefon i internet może w rzeczywistości doprowadzić do zwiększenia ilości niekontrolowanej sprzedaży, także z pomocą prywatnych przewoźników. Po trzecie, 58 proc. warszawiaków negatywnie ocenia pomysł ograniczenia sprzedaży – mówi radna Aleksandra Śniegocka-Goździk, przewodnicząca Komisji Polityki Społecznej i Rodziny.

Raport wyraźnie wskazał punkty zapalne związane ze spożyciem alkoholu przez dzieci i młodzież.

Dotyczą one m.in.: informacji na temat sprzedaży, podawania i spożywania napojów alkoholowych, analizy procedury cofania zezwoleń na sprzedaż napojów alkoholowych czy występowania zdarzeń dotyczących spożywania napojów alkoholowych w miejscach zabronionych oraz zakłócania ładu, porządku publicznego w poszczególnych dzielnicach miasta. – Dlatego zasadnym wydaje się w najbliższym czasie przede wszystkim zajęcie się procedurami dotyczącymi: kontroli w sklepach z alkoholem, odbierania i przywracania koncesji (istotne jest usprawnienie procesów prawnych), zawieszania wpływających koncesji na sprzedaż alkoholu, zwiększenia nadzoru policji i straży miejskiej w miejscach, w których wiemy, że jest zwiększona sprzedaż i spożycie, oraz działań edukacyjnych i społecznych, w tym współpracy ze szkołami i organizacjami pozarządowymi w celu zwiększenia świadomości wśród młodzieży i osób dorosłych – dodaje radna.

### Na muralu i TikToku

Kampania miejska realizowana jest na nośnikach, które są dla dzieci i młodzieży czytelne. To przede wszystkim media społecznościowe: Facebook, YouTube i TikTok. Do wzięcia udziału w kampanii zaproszono Marcina Kruszewskiego – młodego prawnika, który prowadzi na TikToku popularny wśród młodzieży kanał #prawomarcina (ponad 1,7 mln obserwatorów), gdzie w przystępny sposób tłumaczy uczniom przysługujące im prawa.

Przy skrzyżowaniu al. Jana Pawła II z ul. Anielewicza w Warszawie powstał także wielkoformatowy ruchomy mural, któremu towarzyszy spot o nazwie *Gra w butelkę*. Jego pojawienie się jest związane z konkursem dla młodzieży, w którym nagroda główna to możliwość realizacji wspólnego nagrania z Marcinem Kruszewskim. #

Więcej informacji na temat kampanii: [grawbutelke.rodzinnawarszawa.pl](http://grawbutelke.rodzinnawarszawa.pl).



Fot. Pexels, Anna Shvets

TEKST:  
LIDIA KANIA

# WIELOLEKOWOŚĆ U OSÓB STARSZYCH (POLIPRAGMAZJA)

**W KRAJACH ROZWINIĘTYCH LUDZIE CORAZ CZĘŚCIEJ DOŻYWAJĄ ZAAWANSOWANYCH LAT. I TO JEST DOBRA WIADOMOŚĆ.** NIESTETY, WIĄŻE SIĘ TO ZE WZROSTEM LICZBY PACJENTÓW W PODESZŁYM WIEKU, STOSUJĄCYCH SPORO RÓŻNYCH LEKÓW NARAZ. WRAZ Z UPŁYWEM LAT POJAWIA SIĘ BOWIEM CORAZ WIĘCEJ CHOROÓB, A TO PROWADZI DO WYSTĄPIENIA U PACJENTÓW ZJAWISKA WIELOCHOROBOWOŚCI ORAZ WIELOLEKOWOŚCI.

**W** okresie pandemii COVID-19 znacząco wzrosły obawy o zdrowie, i to nie tylko w naszym kraju. Zjawisko to zaobserwowano w wielu miejscach na świecie. Pacjenci zaczęli masowo sięgać po farmaceutyki bez konsultacji z lekarzem. To nasiliło zjawisko polipragmazji we wszystkich grupach wiekowych. Szczególnie niebezpieczne jest to w przypadku osób starszych (powyżej 65. roku życia), ponieważ podeszły wiek wiąże się z pojawieniem się chorób współwystępujących, a to z kolei czynnik zwiększający liczbę stosowanych lekarstw. Do tego dochodzą zmiany fizjologiczne zachodzące w procesie starzenia, które mają wpływ na

skuteczność medykamentów – na ich wchłanianie, dystrybucję, metabolizm i wydalanie. Bardzo istotne są także zmiany w farmakodynamice podawanego leku: w podeszłym wieku może się bowiem zmienić odpowiedź farmakologiczna organizmu, czyli czas trwania i wielkość obserwowanej odpowiedzi na dane stężenie substancji czynnej.

Istotnym problemem jest również powszechna dostępność suplementów diety, ziół i leków dostępnym bez recepty (leki OTC), których zażywanie bez konsultacji z lekarzem lub farmaceutą prowadzi do zjawiska samoleczenia. Zdarza się także, że pacjent nie zawsze stosuje się do zaleceń specjalisty. Wszystkie te czynniki zwiększają ryzyko wystąpienia działań niepożądanych oraz wzajemnego oddziaływania pomiędzy lekami, co może prowadzić do pogorszenia stanu zdrowia, a nawet zagrożenia życia. Zjawisko wielolekowości stanowi zatem poważny problem medycyny geriatrycznej, i nie tylko.

## Czym jest wielolekowość?

Kiedy mamy do czynienia z wielolekowością? Definicja określa ją jako zażywanie przez pacjenta pięciu lub więcej preparatów w tym samym czasie. Polipragmazja może być także celowym zabiegiem terapeutycznym, mającym spotęgować efekty działania farmakologicznego różnych leków. Wielolekowość



wiąże się jednak z występowaniem licznych powikłań, dlatego przy doborze kuracji zawsze należy ocenić bilans oczekiwanych korzyści oraz przewidywanego ryzyka. Zgodnie z raportem NFZ zjawisko wielolekowości w Polsce dotyczy aż 1/3 populacji osób po 65. roku życia. W tej grupie pacjentów wysoce prawdopodobne jest wystąpienie działań niepożądanych spowodowanych nadmiernym stosowaniem leków.

## **Jakie są najczęściej obserwowane skutki uboczne wielolekowości?**

U osób starszych bardzo częstą niepożądaną konsekwencją farmakoterapii są upadki. Każdego roku upada ok. 30 proc. osób w podeszłym wieku, a skutki często są bardzo poważne. Badania wykazały, że ryzyko upadków wzrasta wraz z liczbą przyjmowanych leków, a także – co oczywiste – jest zależne od rodzaju zastosowanego medykamentu. Dotyczy to szczególnie pacjentów leczonych lekami obniżającymi ciśnienie tętnicze. Na liście preparatów zwiększających ryzyko upadków są także: opioidy, leki antypsychotyczne, przeciwłukowe, uspokajające oraz antydepresyjne.

Jednym z istotnych problemów w populacji geriatrycznej są też zaburzenia funkcji poznawczych, do których należą otępienie oraz majaczenie. Zaobserwowano zależność między przyjmowaniem większej liczby leków a pogorszeniem funkcji poznawczych. Jest ona tym silniejsza, im dłuższe jest zjawisko wielolekowości.

Duża liczba medykamentów zażywanych przez starszych pacjentów budzi również obawy ze względu na możliwość spotęgowania się objawów nietrzymania moczu. Obserwacja pacjentów z tą dolegliwością wskazuje, że polipragmazja jest jednym z czynników znacząco wpływających na nasilenie się tej choroby.

## **Czym grozi przyjmowanie leków niekontrolowane przez lekarza?**

Najbardziej szkodliwe okazuje się zażywanie wielu leków, które wchodzi z sobą w interakcję, tzn. wzajemnie oddziałują na siebie, czego efektem jest działanie na organizm inne niż pierwotnie pożądane:

- nasilenie lub osłabienie funkcji leków,
- skrócenie lub wydłużenie czasu ich działania,
- pojawienie się zupełnie nowego działania (w tym toksycznego).

W tym ostatnim przypadku mogą pojawić się groźne dla życia objawy pod postacią: zaburzeń rytmu serca, przełomu nadciśnieniowego, krwotoków, uszkodzenia wątroby, nerek czy szpiku kostnego.

## **Interakcje leków z suplementami**

Przypomnijmy, czym różni się lek od suplementu. Lek to produkt leczniczy – substancja lub mieszanina substancji, która ma właściwości zapobiegania chorobom i/lub leczenia ich. Jest dopuszczony do zastosowania w farmakoterapii po przeprowadzeniu bardzo żmudnych, restrykcyjnych badań klinicznych.

Suplement diety to z kolei środek spożywczy, zawierający skoncentrowane ilości witamin, składników

mineralnych lub innych substancji wykazujących efekt odżywczy bądź inny fizjologiczny. Suplementy diety nie są lekami – nie przechodzą badań klinicznych. Mają uzupełniać niedobory różnych substancji w naszym organizmie, a nie leczyć. Nieskonsultowane ze specjalistą przyjmowanie suplementów diety razem z lekami może:

- ograniczyć wchłanianie leku,
- przyspieszyć wydalanie leku z organizmu,
- wywołać powikłania metaboliczne.

## **Interakcje leków z ziołami**

Przyjmowane zioła i preparaty roślinne mogą silnie wpływać na zwiększenie lub osłabienie wchłaniania wybranych leków, dlatego tak ważne jest przeanalizowanie ich wpływu na nasz organizm i dobranie ich w taki sposób, żeby pomagały, a nie szkodziły. Konieczne jest zasięgnięcie opinii lekarza, czy można je stosować łącznie z przepisanymi lekami.

Eksperti ostrzegają – starzenie się społeczeństwa i równoczesne wydłużanie się życia sprawiają, że polipragmazja pozostająca poza nadzorem lekarza stanie się zjawiskiem coraz powszechniejszym i niebezpiecznym.

Wiele osób nie jest świadomych zagrożenia, jakie niesie za sobą wielolekowość. A jest ono tym większe, że często o zakupie danego medykamentu decyduje reklama czy porada osoby nam bliskiej, która nie ma specjalistycznej wiedzy. Pamiętajmy, że każdy z nas ma indywidualne potrzeby zdrowotne.

## **Jak ograniczyć ryzyko skutków ubocznych w trakcie przyjmowania wielu leków naraz?**

- Zawsze miej przy sobie aktualny spis leków wraz z dawkami. Powinny znajdować się w nim wszystkie preparaty, łącznie z suplementami diety i lekami kupowanymi bez recepty.
- Kiedy idziesz do lekarza (każdego), pokaż mu aktualny spis przyjmowanych leków.
- Każdorazowo informuj lekarza prowadzącego o innych wizytach i o wynikających z nich zaleceniach. Powiadom też lekarzy wszystkich specjalności o tym, że leczysz się przewlekłe.
- Nie zażywaj leków polecanych przez sąsiada czy rodzinę bez konsultacji z lekarzem. To, co im pomogło, Tobie może zaszkodzić. Dobrym przykładem są leki przeciwbólowe i przeciwpłazmieniowe o różnych nazwach handlowych i podobnym składzie, których łączne stosowanie może doprowadzić do ciężkiego uszczerbku na zdrowiu.

Przyjmowanie licznych leków bywa konieczne. Czasem ratuje życie. Warto mieć jednak świadomość, że może też wywołać trudne do przewidzenia powikłania. Dlatego tak ważne są zarówno dokładny wywiad lekarski i edukacja pacjenta w zakresie sposobu przyjmowania zaleconych leków, jak i stosowanie odpowiedniej diety i modyfikacja stylu życia. Warto też udać się do dietetyka, który oceni zażywane przez nas lekarstwa pod kątem możliwych interakcji z żywnością. **#**



Fot. Pexels, Mart Production



TEKST:  
HALINA MOLKA

# Nowe funkcjonalności w aplikacji mojeIKP

**MojeIKP – BEZPŁATNA APLIKACJA MOBILNA MINISTERSTWA ZDROWIA – ZAWIERA WIELE PRZYDATNYCH FUNKCJONALNOŚCI, TAKICH JAK: OBSŁUGA E-RECEPTY, E-SKIEROWAŃ ORAZ MOŻLIWOŚĆ SZYBKIEGO UMÓWIENIA TERMINU SZCZEPIENIA PRZECIW COVID-19. DOSTĘPNE OPCJE SĄ WCIĄŻ ROZSZERZANE. W NOWEJ WERSJI APLIKACJI UŻYTKOWNICY BĘDĄ MOGLI SKORZYSTAĆ ZE SKANERA LEKÓW, A NA SWOIM PROFILU ZOBACZĄ TAKŻE ZDARZENIA MEDYCZNE, KTÓRE BYŁY ICH UDZIAŁEM. DODATKOWO MojeIKP UŁATWIA KORZYSTANIE Z PROGRAMU 8 TYGODNI DO ZDROWIA – APLIKACJA SAMA LICZY ODLEGŁOŚĆ I CZAS W TEŚCIE WYSIŁKOWYM, KTÓRY POPRZEDZA WŁAŚCIWY TRENING.**



## O aplikacji mojeIKP

Aplikacja **mojeIKP** umożliwia m.in.:

- łatwe odbieranie e-recept i e-skierowań,
- przełączanie się pomiędzy kontem rodzica a kontami dzieci,
- sprawdzanie dawkowania przepisanego leku,
- sprawdzanie historii e-recept i e-skierowań,
- wykupywanie leków w aptece przez pokazanie kodu QR na ekranie telefonu, bez konieczności podawania farmaceucie numeru PESEL,
- ustawianie przypomnienia o tym, kiedy i w jakiej formie należy zażyć kolejną dawkę leku,
- szybkie umówienie terminu szczepienia przeciw COVID-19,
- udostępnianie i pobieranie Unijnego Certyfikatu COVID (UCC),
- uruchamianie poradnika pierwszej pomocy w nagłej sytuacji,
- korzystanie z portalu Diety NFZ,
- sprawdzanie swojej wiedzy o zdrowym odżywianiu się dzięki comiesięcznym quizom,
- liczenie kroków,
- korzystanie z bezpłatnego planu bezpiecznych treningów *8 tygodni do zdrowia*,
- dzwonienie na pogotowie oraz dostęp do numerów Teleplatformy Pierwszego Kontakt (TPK) i Telefonicznej Informacji Pacjenta.

**mojeIKP** można pobrać na systemy Android z Google Play lub iOS – z App Store. Aplikacja działa także w trybie offline – będą na niej dostępne dokumenty medyczne pobrane, gdy była jeszcze połączona z internetem. Można też uruchomić ją w trybie ciemnym.

## Nowa funkcjonalność: skaner leków

Skaner leków daje pacjentom dwa ułatwienia. Pierwsze polega na szybkim znalezieniu ulotki. Wystarczy otworzyć skaner w zakładce *e-zdrowie* i zeskanować z opakowania leku kod kreskowy lub kod QR. Po zeskanowaniu otworzy się ulotka (jeśli producent udostępnia ją w rejestrze). Drugie ułatwienie to prostsze ustawienie przypomnienia o zażywaniu leku. Gdy:

- otwieramy ulotkę przez zeskanowanie kodu – wystarczy kliknąć znaczek plusa, wybrać znaczek megafonu i dodać lek do przypomnienia,
  - dodajemy lek do przypomnienia przez funkcję *Przypomnienie o lekach* – wystarczy zeskanować kod, zamiast wpisywać nazwę leku, jak do tej pory.
- Przy pierwszym użyciu skanera należy wyrazić zgodę na używanie kamery przez aplikację. Aby pobrać ulotkę, trzeba mieć dostęp do internetu.

## Nowa funkcjonalność: zdarzenia medyczne (historia leczenia)

W aplikacji **mojeIKP** zobaczymy teraz historię swojego leczenia, także prywatnego. Gdy pacjent trafia do lekarza, dentysty, szpitala – na badanie lub leczenie – powstaje zdarzenie medyczne. Lekarz, przychodnia, szpital czy laboratorium mają obowiązek odnotować je w systemie.

Pacjent znajdzie zdarzenia medyczne w zakładce *e-zdrowie*, między e-skierowaniami a Unijnym Certyfikatem COVID. Może wybrać rok, a potem znaleźć dane zdarzenie lub wyszukać je według kategorii. Może też sprawdzić historię leczenia swojego dziecka do 18. roku życia oraz osoby bliskiej, jeśli go do tego upoważniła.

Przykładowe zdarzenia medyczne, jakie pacjent znajdzie w aplikacji **mojeIKP**:

- pobyt w szpitalu,
- porada (konsultacja u lekarza, psychiatry lub dentysty w gabinecie lub przychodni),
- cykl leczenia (leczenie zaplanowane jako cały zestaw procedur medycznych wykonywanych w określonym czasie, może obejmować np. cykl leczenia u lekarza specjalisty),
- wyrób medyczny (to np.: protezy, aparaty słuchowe i ortozy ortopedyczne, wózki inwalidzkie, laski, pieluchomajtki, sprzęt stomijny).

## Nowy program: 8 tygodni do zdrowia

Program *8 tygodni do zdrowia* to bezpłatny plan bezpiecznych treningów na każdy tydzień, opracowany z myślą o osobach nieaktywnych i przewlekłe chorych. Każdy zestaw zaczyna się od rozgrzewki, a kończy rozciąganiem.

Można go znaleźć w zakładce *Profilaktyka*.

Po wejściu w program widać:

- **plan treningowy** – czyli zalecany zestaw ćwiczeń na tydzień,
- **test wydolnościowy** – czyli test chodu Rockport,
- **ankietę PAR-Q**, która zawiera pytania o samopoczucie po wysiłku fizycznym, pozwala ustalić, czy przed treningiem trzeba skonsultować się z lekarzem,
- **skalę Borga** – pozwalającą samodzielnie ocenić zmęczenie po ćwiczeniach fizycznych.

Test wydolnościowy polega na przejściu 1,6 km i zarejestrowaniu w aplikacji, ile czasu to zajęło, a dodatkowo – podaniu wagi, wieku i tętna. Dotychczas dane o odległości i czasie trzeba było wpisywać samodzielnie. Teraz odległość i czas liczy aplikacja. Więcej informacji na temat aplikacji **mojeIKP**: [pacjent.gov.pl/internetowe-konto-pacjenta/poznaj-mojeikp](https://pacjent.gov.pl/internetowe-konto-pacjenta/poznaj-mojeikp). #

Źródło: materiały prasowe Ministerstwa Zdrowia

# Gimnastyka na kanapie

**W**internecie, pod hasłem *sofa yoga for seniors*, pojawiło się sporo propozycji ćwiczeń dla osób starszych. Dotyczą one różnych partii ciała. Podobno po 28 dniach systematycznego treningu z okrągłej seniorki robi się zgrabna laska. Panów nie uwzględniono.

Wspomniane ćwiczenia to zwyczajna gimnastyka i, nie wiem dlaczego, została nazwana jogą. Joga bowiem to cała filozofia. Trening nie tylko ciała, lecz także duszy. Jednoczenie woli z ciałem wyraża się w asanach i stanach jogi. Ma ona na celu dążenie, poprzez ćwiczenia i kontemplację, do doskonałości. To filozofia hinduistyczna, teistyczna. Aktywności

pokazane w programie *sofa yoga for seniors* nie mają z nią wiele wspólnego.

Mimo wszystko ich wykonywanie będzie z korzyścią dla kondycji każdego seniora. Dlatego proponuję kilka z nich. Ćwiczenia w wygodnym fotelu czy na kanapie lub sofie nie są pozbawione sensu. Taki rodzaj ruchu jest pożyteczny i dobrze wpływa na zdrowie starszych osób.

Na FB, gdzie znajdziemy te ćwiczenia, można też zobaczyć, jak je wykonywać. Są rysunki, filmy animowane i instruktażowe. Autorzy zalecają, by na program przeznaczyć 28 dni. Ćwiczeń jest kilkanaście. Wybrałam kilka z nich. #



**BOŻENA BORYS**

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

Fot. Andrzej Borys



**ćw.  
1**

## MARSZ W SIADZIE

Usiądź na kanapie. Nogi zgięte w kolanach i stopy oparte na podłodze. Unoś wysoko kolana, wykonując krok marszowy, i pracuj ramionami jak przy szybkim marszu. Maszeruj tak przez 30 s, następnego dnia – przez 60 s, a później – 1,5-2 min.



**ćw.  
2**

## SKŁONY BOCZNE

Siedzis na kanapie. Nogi oparte na podłodze w małym rozkroku. Jedną rękę oprzyj na kanapie obok biodra, drugą unieś nad głowę i zrób skłon w stronę opartej ręki. Wróć do pozycji wyjściowej, zmień ręce i zrób skłon w drugą stronę.

**Powtórz kilkanaście razy.**



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



ćw.  
**3**

### SKŁONY W PRZÓD, TZW. SKRĘTOSKŁON

Siedząc na kanapie, wyprostuj nogi. Ułóż je w rozkroku, pięty oprzyj na podłodze, a palce stóp unieś w górę. Lewą ręką sięgnij do prawej stopy. Wróć do pozycji wyjściowej i teraz prawą ręką staraj się dotknąć palców lewej stopy.

**Powtórz kilkanaście razy.**



ćw.  
**4**

### PRACA RAMION – POPRAWA POSTAWY

Siedzisz wygodnie, nogi oparte na podłodze. Siedź prosto, nie opieraj się o kanapę. Połóż prawą rękę na barku, a lewą – na biodrze. To jest na raz. Na dwa zmień ułożenie rąk, lewa – na barku, prawa – na biodrze. Ćwicz w tempie raz-dwa i zmieniaj ułożenie rąk przez 30 s. Odpocznij i powtórz.



ćw.  
**5**

### ĆWICZENIE ODDECHOWE I KORYGUJĄCE POSTAWĘ



Siedzisz wygodnie na kanapie. Pozycja wyprostowana, nie opieraj pleców. Połóż obie ręce na barkach, łokcie skierowane w przód, równocześnie wykonaj wdech. Przenieś ręce na biodra i zrób wydech. Głowa uniesiona wysoko, plecy proste.

**Powtórz kilkanaście razy. Wykonuj wdech przez nos i wydech przez usta.**



Muzeum Etnograficzne

# Kultury ludowe w centrum stolicy



TEKST I ZDJĘCIA:  
**ANDRZEJ ZAWADZKI**

**„PAŃSTWOWE MUZEUM ETNOGRAFICZNE TO PRZESTRZEŃ, W KTÓREJ DOROBK KULTURY ŚWIATOWEJ SPOTYKA SIĘ Z INDYWIDUALNĄ WRAŻLIWOŚCIĄ, STAJĄC SIĘ INSPIRACJĄ DO ODKRYWANIA PIĘKNA TKWIĄCEGO W RÓŻNORODNOŚCI” – TAK PLACÓWKA OPISUJE ISTOTĘ SWOJEGO ISTNIENIA.**

Pierwsze w Polsce muzeum etnograficzne, z inicjatywy profesorów Jana Karłowicza i Jana Maurycego Kamińskiego, otwarto przy ówczesnym (*sic!*) ogrodzie zoologicznym. Szybki rozwój placówki zapewniły liczne darowizny oraz zaangażowanie polskich podróżników, którzy ofiarowywali egzotyczne eksponaty. Zbombardowany w 1939 r. budynek Muzeum Przemysłu i Rolnictwa, do którego przeniesiono kolekcję, został doszczętnie zniszczony, a zbiory Państwowego Muzeum Etnograficznego – utracone. Jednak już w 1949 r. otwarto pierwszą powojenną wystawę *Polski strój ludowy*, a niedługo potem pokazano pierwszą kolekcję zbiorów pozaeuropejskich *Sztuka ludów Afryki murzyńskiej i Oceanii*. Niewątpliwą ciekawostką z historii muzeum jest fakt, że jego filią była barka towarowa. Dwie wystawy tam prezentowane: *Sztuka Mazowska* oraz *Polski strój ludowy*, dotarły do 180 miejscowości nad Wisłą, Notecią, Odrą oraz na Mazurach. Obecną siedzibę u zbiegu ul. Kredytowej i Mazowieckiej, w budynku dawnego Towarzystwa Kredytowego Ziemskiego, muzeum otrzymało w 1974 r. i od tego czasu nosi nazwę Państwowego Muzeum Etnograficznego w Warszawie. Jego zarządcą jest Samorząd Województwa Mazowieckiego. Zbiory PME to nie tylko bogata kolekcja dawnych

i współczesnych wytworów ludowych, jak chociażby strojów ludowych z różnych stron kraju. Co zaskakujące, można tu także zobaczyć, jak wygląda tradycyjny koreański dom, czyli *hanok*, projektowany według idei „pożyczenia od natury jej piękna”. Galeria Koreańska przedstawia kameralną, domową przestrzeń wyrażającą filozofię życiową jej mieszkańców – ekspozycja łączy XIX-wieczne wzornictwo ze współczesnym koreańskim designem. Galeria jest największym w Polsce zbiorem artefaktów pochodzących z Korei. Zachwycam się więc drewnianymi meblami z XIX i XX w. – precyzyjnie wykonanymi i rzeźbionymi, a dodatkowo zdobionymi metalowymi okuciami. Całość uzupełniają zabytkowa i nowoczesna ceramika koreańska, elementy dekoracyjne oraz współczesne meble z metalu i plastiku inspirowane tradycyjnym wzornictwem.

Ciekawostką jest to, że muzeum można zwiedzać w towarzystwie zwierząt domowych. Z kolei osoby niedowidzące czy niewidome mogą liczyć na urządzenia wspomagające zwiedzanie.

Do czerwca 2023 r. możemy oglądać w Państwowym Muzeum Etnograficznym wystawę *Malarki warszawskie. Szkice ze sztuki zwanej naiwną*. Przedstawiono tu, bardzo różne w charakterze, prace: Marii Korsak, Leokadii





Płonkowej, Haliny Walickiej i Łucji Mickiewicz. Prezentowane dzieła należą do tzw. twórczości wieku późnego. Wystawa jest okazją do poznania kobiet pełnych pasji, którym tworzenie sztuki dało, lub przywróciło, sens życia. Przykładem jest Halina Walicka – malowanie pomagało jej zmierzyć się z pustką, której doznała w momencie zakończenia pracy zawodowej. Po przejściu na emeryturę, zamknięta w czterech ścianach i w poczuciu osamotnienia, zaczęła gasnąć. Wyjście z tej

sytuacji znalazła jej córka, z zawodu psycholożka, która zaproponowała matce malarstwo. To właśnie ona była najważniejszą odbiorczynią jej sztuki oraz dbała o to, by obrazy trafiły do kolekcji muzealnych. (Malować nie potrafię, ale stale – także na łamach „Pokoleń” – namawiam do łatwiejszego, moim zdaniem, zajęcia, a mianowicie do pisania, które też, niezależnie od rodzaju, może być formą samorealizacji i utrzymywania sprawności szarych komórek).

Muzeum wydaje również polsko-angielski periodyk naukowy „Etnografia Nowa”, który prezentuje najnowsze osiągnięcia antropologii i muzeologii.

Warto wspomnieć także o, organizowanych przez muzeum, lekcjach muzealnych dla dzieci oraz o warsztatach, które stanowią okazję do spotkania i wspólnego tworzenia ozdób ze słomy, papieru czy bibuły. W czwartki wstęp do PME jest całkowicie bezpłatny. #



# WARTO PRZECZYTAĆ



POLECA:  
**ANDRZEJ ZAWADZKI**



**Nicholas Sparks, *Kraina marzeń*, tłum. Magdalena Słysz, Wydawnictwo Albatros, 2022**

Sparks to znany mistrz romantycznych historii. Nakład jego książek, przetłumaczonych na ponad

50 języków, przekroczył 100 mln egzemplarzy, a znaczna część tytułów została również sfilmowana i cieszy się ogromną popularnością. W *Krainie marzeń* poznajemy młodego farmera, który planuje rozpocząć na Florydzie karierę śpiewaka, oraz absolwentki studiów wokalnych, która również chce zostać gwiazdą muzyki rozrywkowej. Jak to w życiu często bywa, przypadek powoduje, że trafiają oni na siebie i ulegają wzajemnej fascynacji. Jednak pojawia się także trzecia osoba – ze swoimi doświadczeniami i problemami. Jej istnienie poważnie komplikuje relacje pary – okazuje się, że nie zawsze można układać życie według własnego scenariusza, ale nigdy też nie jest za późno, by realizować marzenia. Czyta się z ciekawością, bo historia wciąga.



**Joanna Bator, *Ucieczka niedźwiedzi*, Społeczny Instytut Wydawniczy Znak, 2022**

Muszę się przyznać, że do sięgnięcia po tę powieść zachęciło mnie jedno z pierwszych zdań, nawiązujące bezpośrednio do samego tytułu.

W 2021 r. z zoo w Bernie uciekła niedźwiedzica,

a pamiętam dokładnie, jak dwa lata wcześniej staliśmy tam całą rodziną, na wzgórzu nad rzeką Aare, wyczekując w dole niedźwiedzi. Kiedy po jakimś czasie zobaczyliśmy dwa czy trzy brunatne futra, takie raczej leniuchowate i ociężałe, nawet przez myśl nam nie przeszło, że któremuś z nich chciałoby się stamtąd uciekać. A jednak. Książka Joanny Bator jest nie o tej ucieczce, choć nadal o uciekaniu. To zbiór narracji różnych osób i ich doświadczeń, niełączyących się pozornie ze sobą. Robiąc rozrachunki z przeszłością, często uciekamy od niewygodnych wspomnień, za to chętnie wyolbrzymiamy tkwiące gdzieś w nas przyjemne chwile, a przede wszystkim te odległe, bo to one wydają się niemal złote. Fabuła zdecydowanie zachęca do autorefleksji, więc warto poczytać i przemyśleć wiele własnych wspomnień na nowo. Mamy tu do czynienia z pisarstwem znakomitym, choć może nie dla wszystkich łatwym.



**Toshikazu Kawaguchi, *Zanim wystygnie kawa*, przeł. Joanna Dźdża, Grupa Wydawnicza Relacja, 2022**

Swego rodzaju podtytułem jest tutaj pytanie: gdybyś mógł cofnąć się w czasie, z kim chciałbyś się spotkać? Pewnie każdy z nas zastanawiał się nieraz nad tą kwestią. Książka Kawaguchiego to cztery opowiadania o sytuacjach, w których ludziom udało się zrealizować takie marzenia, ale tylko na chwilę, bo na czas wystygnięcia filiżanki z kawą. Trzeba przy tym spełnić wiele warunków wstępnych. Opowiadania są różne, tak jak różne są oczekiwania każdego z nas co do mającego nastąpić spotkania. Zaaranżowanie go z kimś z przeszłości nie jest proste, więc pomaga w tym obsługa lokalu, która z czasem sama angażuje się w intrygującą grę. Są też historie zaskakujące żądaniami. Wszystkie są jednak niezwykle wciągające, warte przeczytania, a potem – chwili refleksji.





TEKST:  
BARBARA WIZIMIRSKA

# ŻYCIE Z OSIEMDZIESIĄTKĄ. GORZKO, GORZKO

**N**ie pojawiła się niespodziewanie, to fakt. Już od kilku lat zapowiadała swoje przyjście, ale jakoś nie chciało mi się wierzyć, że będzie taka uciążliwa. Cóż, żyło się zdrowo (jeżeli zapomnieć o upodobaniu do słodczych), uprawiało sporty dla seniorów (głównie nordic walking lub zbieranie grzybów), brało przepisane lekarstwa na banalne dolegliwości i nadciśnienie. Prawdę mówiąc, przez wiele lat osiemdziesiątka wydawała się doświadczeniem nie dla mnie – odwiedzała inne osoby, które znosiły ją kiepsko, narzekając, a ja słuchałam z przeświadczeniem, że dla mnie będzie łaskawą towarzyszką. Kiedyś, nieprędko. Ba, bywało, że wyznanie, iż jest mi bliska, wywoływało jakże miłe zaskoczenie u panów: „Co, osiemdziesiątka? Pani chyba żartuje, nie z tą energią i wyglądem!”.

Niestety, gdy moja osiemdziesiątka zjawiła się naprawdę, sprawiła mi przykrą niespodziankę. Udaremniła zamiar prezentowania się nadal jako osoba sprawna na ciele i umyśle. I oto przyszły kłopoty prowokujące bliźnich do pytań, a mnie – do użalania się nad sobą. Nigdy nie przepadałam za rozmowami o chorobach i ich leczeniu, a teraz bronie się przed przemożną chęcią rozprawiania o aktualnych dolegliwościach. Precz, pokuso! Wiem przecież, że, po pierwsze, zbiera się wtedy miliony niepotrzebnych porad. Po drugie, rujnuje się swoją reputację kobiety zawsze młodej i sprawnej. Przy okazji słyszy się, że wszyscy znajomi cierpieli lub cierpią gorzej niż ja. Masakra. Przyznając się do słabości, dołączamy wprawdzie do dużej wspólnoty cierpiących, ale co mamy w perspektywie? Lepiej nie wymawiać głośno jej strasznego imienia... (Niedołężność).

Przykra to prawda, ale z osiemdziesiątką na karku większość osób pogrąża się w niedołężności i nic tu nie pomogą częste zaklęcia młodszych ludzi dobrej woli, które przewidują dla nas – 80-latków – różową przyszłość w dobrej kondycji aż do śmierci. Podejrzewam, że sądzą, iż wystarczy gimnastykować się codziennie, myśleć pozytywnie, pić dużo wody, rozwiązywać krzyżówki i uczestniczyć czynnie w życiu lokalnej wspólnoty. Nie twierdzą, że nie warto. Warto jak najbardziej

robić jeszcze więcej, aby mieć jakąś przyjemność z życia, gdy paskudna osiemdziesiątka robi swoją wredną robotę. Stwarza konieczność sięgania po pomoc innych, jakże czasami kłopotliwą. Zmusza do poszukiwania odpowiednich lekarzy, oznacza długie czekanie na wizytę i niezbędne zabiegi. Oznacza wyrzeczenie się takich przyjemności, jak taniec, pływanie, chodzenie po górach. Wreszcie stawia przed oczami perspektywę końca miłego życia. To czas, kiedy trzeba porządkować i wyrzucać rzeczy, aby spadkobiercy nie mieli zbyt dużego kłopotu ze spuścizną po nas.

A to przecież nie koniec problemów z osiemdziesiątką. Podsuwa bowiem przekonanie, że już nic nie musisz, a wszystko możesz, co pięknie brzmi i, jak każde efektowne łgarstwo, prowadzi na manowce. Otóż musisz, niestety, i to musisz dużo – uważać na dietę, przeciagi i na to, jak stawiasz nogi. Musisz pilnować brania lekarstw, wystrzegać się irytacji i silnych emocji (to dopiero jest wyzwanie w obecnej sytuacji!). Co do *możesz*, to *wszystko* oznacza możliwość gadania głupstw, bo i tak nikt nie bierze cię na poważnie. Możesz ubierać się fantazyjnie i młodzieżowo, najwyżej powiedzą: dzidzia-piernik. Możesz wreszcie uczestniczyć w licznych imprezach kulturalnych (darmowych lub ulgowych) w Warszawie, jeżeli tylko ktoś cię zawiezie na miejsce.

Osiemdziesiątka przeraża możliwością, że bliski jest czas, gdy nikt do niczego nie będzie cię potrzebować, zwłaszcza gdy szwankują ci zdrowie oraz pamięć. Dobrze, jeżeli potrzebuje cię twój kot czy pies – jeżeli go posiadasz – albo ogródek, choć tylko w sezonie. Wiem, wiem, że rodzina szczerze życzy sobie naszego istnienia, życzy nam najdłuższego życia, byle w zdrowiu. Ale czy potrzebuje naszego towarzystwa, wspomnień, zebranej mądrości, przemyśleń? Każdy, kto próbował się nimi dzielić z dziećmi czy wnukami, wie, o czym piszę. Młodzi mają dobrą wymówkę: teraźniejszość jest taka angażująca! Przyszła przecież wielka zmiana w komunikacji, teraz wiedzę pozyskuje się szybko z internetu. Nie ma co się oszukiwać – i dla nas, mocno srebrnych seniorów, internet jest wsparciem i pociechą. Ale to już inna historia. #



TEKST:  
LENA NIEDASZKOWSKA

# Wszyscy Polacy piją za dużo

**M**iejska kampania społeczna pod hasłem *Nie daj nabić się w butelkę. Z alkoholem nie wygrasz* ostrzega przed powszechną akceptacją picia alkoholu. Według statystyk zebranych w warszawskich szkołach aż 80 proc. uczniów w wieku 15-16 lat piło alkohol przynajmniej raz w życiu, a w grupie 17-18 lat to już 93 proc. Badanie zwraca też uwagę na problem obniżającego się wieku inicjacji alkoholowej. WHO podaje, że pomiędzy 1990 i 2007 r. średnia spożywanego alkoholu w Polsce była znacząco niższa niż w reszcie państw Unii Europejskiej. W latach 2013-2014 zauważono jednak mocny wzrost, który nie zatrzymał się aż do teraz, co plasuje nas w rekordowej dziesiątce najbardziej pijanych narodów Europy.

Zwracam na to uwagę z powodu tzw. socjalizacji, czyli procesu nabywania przez jednostkę systemu wartości i wzorów zachowań. Rodzina, szkoła, znajomi, internet. To wszystko czynniki, które kształtują w XXI w. charakter młodego człowieka. Młodzież, na której teraz przeprowadzono wspomniane badanie, w latach 2013-2014 powoli wchodziła w okres nastoletni. Większość obecnych licealistów nie miała wtedy nawet 10 lat. W tamtym czasie kultura picia alkoholu zaczynała się rozpędzać, toteż dzieci patrzące na pijących rodziców, ale i nieznajomych – bo przecież na ulicach widzi się mnóstwo pustych butelek po wódce czy piwie – uczyły się rozpoznawać alkohol jako coś naturalnego. Warto też zauważyć, że młode osoby zazwyczaj nie piją dla smaku – główną zachętą jest stan nietrzeźwości. Nastolatkomie są grupą, u której zauważa się regularny gwałtowny przyrost zaburzeń psychicznych, np. depresji lub zaburzeń odżywiania. Zatem są to osoby, które szukają możliwości ucieczki od codziennych problemów, a jedną z używek, najłatwiejszych do zdobycia i gwarantujących chwilowy spokój, jest właśnie alkohol. W niektórych przypadkach dochodzi też presja, nie tylko rówieśnicza, lecz także ogólnospołeczna.



Fot. Pexels, Christian Fridell

Oczywiście, poszczególne dzieci chcą się przypodobać znajomym, nawet jeśli same nie czują potrzeby picia. Jednak problem, moim zdaniem, zaczyna się już dużo wcześniej, podczas imprez rodzinnych, gdzie często alkohol leje się litrami, a z ludzi, którzy decydują się nie pić, robi się nudziarzy i sztywniaków. Pytanie: „Co, ze mną się nie napijesz?”, większość z nas słyszała chociaż raz w życiu. Dzieci dorastające w takim środowisku siłą rzeczy będą bardziej skłonne do picia. Z drugiej strony w artykule dla BBC pt. *Dlaczego przedstawiciele pokolenia Z dorastają na trzeźwo* Megan Carnegie zauważa, że młodzi ludzie są dużo bardziej świadomi wielu zagrożeń związanych z piciem alkoholu i są też ostrożniejsi w jego spożywaniu. W krajach Europy Zachodniej, ale i w Australii czy Nowej Zelandii, obecna młodzież pije mniej niż poprzednie generacje. Dlatego ciężko jest przypisać problem nadmiernego picia wyłącznie nastolatkom. W swoim otoczeniu mam zarówno młodych ludzi, którzy nie piją w ogóle, jak i osoby, które już w wieku 17 lat były wysyłane na odwyk.

Podsumowując, myślę, że problem nadużywania alkoholu mniej dotyczy samej młodzieży, a bardziej – całego narodu. Polacy piją za dużo, zbyt często i wciąż zbyt mało mamy ogólnokrajowych dyskusji na temat szkód, jakie sami sobie wyrządzamy. Akcje, takie jak *Nie daj nabić się w butelkę. Z alkoholem nie wygrasz*, są bardzo potrzebne nie tylko nastolatkom, lecz także ich rodzicom czy dziadkom. #



# ĆWICZ Z NAMI UMYSŁ!

**D**obry i efektywny trening to taki, który stymuluje różne funkcje poznawcze, wykonywany jest systematycznie (kilka razy w tygodniu) oraz sprawia nam jednocześnie trudność i przyjemność. Czyli rozrywka i ćwiczenia w jednym! Zapraszamy! #

**ćw.  
1**

PRZYJACIEL – ważna osoba w życiu każdego z nas. Poświęćmy mu chwilę. Poniżej w pionie wypisane są kolejne litery słowa PRZYJACIEL. Przed literami pozostawiono wolne miejsce. Dopisz wyrazy kończące się na każdą z wypisanych liter.

\_\_\_\_\_ P  
\_\_\_\_\_ R  
\_\_\_\_\_ Z  
\_\_\_\_\_ Y  
\_\_\_\_\_ J  
\_\_\_\_\_ A  
\_\_\_\_\_ C  
\_\_\_\_\_ I  
\_\_\_\_\_ E  
\_\_\_\_\_ L

## Ciekawostka

Aktywne życie towarzyskie i kontakty z ludźmi stymulują nasz mózg i przyczyniają się do znacznego usprawnienia jego funkcji.

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

**PROFILAKTYKA ZDROWOTNA TO TROSKA NIE TYLKO O SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ, LECZ TAKŻE O UMYSŁ. ĆWICZMY PAMIĘĆ, KONCENTRACJĘ, KREATYWNOŚĆ, SPOSTRZEGAWCZOŚĆ I LOGICZNE MYŚLENIE.**

**ćw.  
2**

Wypisz przynajmniej 10 znanych Ci par przyjaciół: z książek, filmów, seriali.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**ćw.  
3**

Zapisz 5 synonimów i 5 antonimów do każdego słowa, które wpisałeś/wpisałaś w ćw. 1. Synonimy to inaczej wyrazy bliskoznaczne (o podobnym lub identycznym znaczeniu), antonimy to z kolei wyrazy przeciwstawne (o odmiennym znaczeniu).

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

|                                       |                               |                                    |                                  |                                                     |                                 |                                     |                                   |                           |                                    |
|---------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|------------------------------------|
| najważniejsza ruda ołowiu             | z wiatkiem osiedle na Ochocie | dziś to SuperNova ... "souri" Dion | baletowe w sztuce                | zakorkowana w sezonie urlopowym likwidowany golarka | futrzana na głowie              | gwiazdko-wy trunek port w Normandii | zupa w prószku zwoleńnik dualizmu | 13                        | musical rockowy napój izo-toniczny |
| stacja kolejowa w stolicy             | biurowiec ... lowers          |                                    |                                  |                                                     |                                 | 10                                  |                                   |                           |                                    |
| stacja linii M1 metra                 |                               |                                    |                                  |                                                     |                                 |                                     |                                   |                           |                                    |
|                                       | 1                             |                                    |                                  |                                                     | reżyser filmu „Spirala”         |                                     |                                   |                           |                                    |
| urządza wnętrza                       |                               |                                    |                                  |                                                     | prześlą-żale o lotniku          |                                     |                                   | 2                         |                                    |
| świeży śnieg                          |                               | 11                                 |                                  |                                                     | pierwotna puszcza ... Górne     |                                     |                                   |                           | z morskiej piany                   |
|                                       |                               |                                    |                                  | wulkan na wyspie Mindanao                           | 12                              |                                     |                                   |                           |                                    |
| Sebastian, pilot szybowcowy           | 7                             |                                    |                                  | meszek u noworodka                                  | nad nią Warszawa grecki armator | Kunta ... waluta Ukrainy            |                                   |                           |                                    |
| wśród protestantów                    | plyta zespołu Depeche Mode    | zagrał w „Nie lubię ponie-dziaku”  | terminowa w banku w reku trasera |                                                     |                                 | 15                                  | leśna krzewinka                   | nie-rdzewna odmiana agatu |                                    |
|                                       |                               |                                    |                                  |                                                     | 4                               | nagła zmiana                        |                                   | 3                         | syłabowy dźwięk D nad nią Leborg   |
| Małec lub Winnicka Y dla chemika      |                               | 9                                  |                                  | wzgórze w Rzymie śpiewa „Je veux”                   |                                 |                                     |                                   |                           | wodny kręciek                      |
|                                       |                               |                                    | długo-trwały brak deszczu        |                                                     |                                 | zakładane na ranę                   |                                   | Błaszczuk lub Szy-kulska  |                                    |
| 5                                     |                               |                                    |                                  |                                                     |                                 | żyje z kobietą bez ślubu            |                                   |                           | 14                                 |
| np. poli-teistyczna mieszkał w bursie |                               |                                    |                                  |                                                     |                                 | dźwięk A obniżony o dwa półtony     |                                   | 6                         | street ... sztuka uliczna          |
|                                       |                               |                                    | nakład pieniężny                 | 8                                                   |                                 |                                     |                                   |                           |                                    |

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|

|   |    |    |    |    |    |    |
|---|----|----|----|----|----|----|
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|---|----|----|----|----|----|----|

Na dobry humor



Rys. Dariusz Pietrzak

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

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

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



## ŚRÓDMIEŚCIE

Urząd Dzielnicy Śródmieście  
m.st. Warszawy  
ul. Nowogrodzka 43

Centrum Pomocy Społecznej  
im. prof. Andrzeja Tymowskiego  
ul. Konwiktorska 3/5

Dom Pomocy Społecznej Wójtowska  
ul. Wójtowska 13

Niepubliczny Dom Pomocy Społecznej  
im. Św. Franciszka Salezego  
Towarzystwa Przytułku św. Franciszka  
Salezego w Warszawie  
ul. Solec 36A

Szpital Solec Sp. z o.o.  
ul. Solec 93

Warszawski Szpital dla Dzieci SPZOZ  
ul. Kopernika 43

## TARGÓWEK

Urząd Dzielnicy Targówek  
m.st. Warszawy WOM  
ul. L. Kondratowicza 20

Ośrodek Sportu i Rekreacji  
m.st. Warszawy  
w Dzielnicy Targówek  
ul. Łabiszyńska 20

Dom Kultury „Zacisze”  
ul. Blokowa 1

Kino i Dom Kultury „Świt”  
ul. Wysockiego 11

Czytelnia Naukowa nr I  
ul. Św. Wincentego 85

Samodzielny Zespół Publicznych  
Zakładów Lecznictwa Otwartego  
Warszawa-Targówek  
ul. Tykocińska 32

Centrum Kultury i Aktywności  
ul. Siarczana 6

Środowiskowy Dom Samopomocy  
ul. Św. Wincentego 85

Spółdzielnia Mieszkaniowa „Bródno”  
ul. Krasnobrodzka 11

Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy  
Targówek m.st. Warszawy  
ul. Św. Wincentego 87

## URSUS

Urząd Dzielnicy Ursus m.st. Warszawy  
Pl. Czerwca 1976

Ośrodek Pomocy Społecznej  
Pl. Czerwca 1976

## URSYNÓW

Urząd Dzielnicy Ursynów  
m.st. Warszawy  
al. KEN 61

Ośrodek Pomocy Społecznej  
ul. Cybisa 7

Samodzielny Publiczny Zakładów  
Lecznictwa Otwartego  
Warszawa-Ursynów  
ul. Zamiany 13

## WAWER

Urząd Dzielnicy Wawer  
m.st. Warszawy  
ul. Żegańska

Ośrodek Pomocy Społecznej  
ul. Korkowa 119/123

Samodzielny Publiczny Zakładów  
Lecznictwa Otwartego  
Warszawa-Wawer  
ul. Strusia 4/8

## WESOŁA

Urząd Dzielnicy Wesoła m.st. Warszawy  
ul. I Praskiego Pułku 33

Budynek Straży Poż.  
ul. 1 Praskiego Pułku 31

Ośrodek Pomocy Społecznej  
ul. I Praskiego Pułku 31

Przychodnia  
ul. Warszawska 55

Ośrodek Kultury filia 1  
ul. Jana Pawła II 25

Przychodnia  
ul. Jana Pawła II 25

Przychodnia  
ul. Kilińskiego 50

Ośrodek Kultury  
ul. Starzyńskiego 21

Budynek Kościoła  
Pl. Wojska Polskiego 28

Sklep „Groszek”  
Pl. Wojska Polskiego 114

Budynek Kościoła  
ul. Rumiankowa 2/4

Budynek Kościoła  
ul. Borkowska 1

Budynek Kościoła  
ul. Szeroka 2

Biblioteka  
ul. Podleśna 38

Samodzielny Publiczny Zakładów  
Lecznictwa Otwartego  
Warszawa-Wesoła  
ul. Kilińskiego 48

## WILANÓW

Urzędu Dzielnicy Wilanów  
m.st. Warszawy  
ul. Klimczaka 4

Ośrodek Pomocy Społecznej  
ul. Przyczółkowej 27A

Filia Centrum Kultury  
ul. Przyczółkowa 27a

Filia Centrum Kultury  
ul. Radosna 11

Dom Dziennego Pobytu  
dla Osób Starszych  
ul. Stanisława Lentza 35

Urzędu Dzielnicy Wilanów WOM  
ul. Klimczaka 2

## WŁOCHY

Dzielnica m.st. Warszawy  
Al. Krakowska 257

Ośrodek Pomocy Społecznej  
ul. Czereśniowa 35

## WOLA

Centrum Kultury Bemowo ArtBem  
ul. Górczewska 201

Urząd Dzielnicy Wola m.st. Warszawy  
al. Solidarności 90

Ośrodek Wsparcia dla Seniorów  
ul. Zawiszy 90

## ŻOLIBÓRZ

Ośrodek Pomocy Społecznej  
Dzielnicy Żoliborz  
ul. Henryka Dembińskiego 3

Urząd Dzielnicy Żoliborz  
m.st. Warszawy WOM  
ul. Juliusza Słowackiego 6/8

Biblioteka Publiczna  
ul. Juliusza Słowackiego 19A

Biblioteka Publiczna  
pl. Inwalidów 3

Biblioteka Publiczna  
ul. Władysława Broniewskiego 9a

Samodzielny Publiczny Zespół  
Zakładów Lecznictwa Otwartego  
ul. Karola Szajnoch 8

Osiedle Rudawka  
ul. Dolnośląska 3

Miejsce Aktywności Lokalnej  
na Żoliborzu  
ul. Marii Kazimiery 20

Centrum Lokalne Żoliborz  
ul. Ludwika Rydygiera 6b

Ośrodek Sportu i Rekreacji  
m.st. Warszawy w Dzielnicy Żoliborz  
ul. Potocka 1



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