

ISSN: 2657-4012

Magazyn bezpłatny

Wrzesień 2020 #09 (22)



# POKOLENIA

Warszawski Miesięcznik Seniorów



Życie zaczyna  
się po 90

Czary  
PRL-u

Karta  
warszawiaka

# 20.

# FESTIWAL OGRODY MUZYCZNE

Gość honorowy: **Republika Federalna Niemiec**



## PIĘKNI 20 LETNI

**ZAMEK KRÓLEWSKI W WARSZAWIE – MUZEUM  
KINO ATLANTIC**

**5-27.10.2020 r.**

**GODZ. 18:30**

## festiwal rozproszony

ORGANIZATOR:



WSPÓŁPRACA:



FINANSOWANIE:



GOŚĆ HONOROWY:



GŁÓWNY PARTNER:



PARTNERZY:



PATRONI MEDIALNI:



[www.ogrodimuzyczne.pl](http://www.ogrodimuzyczne.pl)

**BILETY:** kasy Kina Atlantic oraz [eBilet.pl](http://eBilet.pl)

**ZAGLĄDAJCIE DO NAS! PISZCIE! ZNAJDZIECIE NAS NA FB: [WWW.FACEBOOK.COM/MIESIECNIKPOKOLENIA](https://www.facebook.com/MIESIECNIKPOKOLENIA) I NA STRONIE [CAM.WAW.PL/POKOLENIA](https://cam.waw.pl/pokolenia)**

**D**wa lata temu pracowaliśmy nad stworzeniem „Pokoleń” – pisma, które zrodziło się w Biurze Pomocy i Projektów Społecznych, w głowach osób zaangażowanych w poprawę jakości życia najstarszych warszawiaków. Przez ten czas magazyn warszawskich seniorów ewoluował i stał się tytułem, którego każdy kolejny numer wyczekiwany jest przez Czytelników. Jesteśmy czytani nie tylko w Warszawie – dzięki Internetowi (wszystkie numery dostępne są na stronie [cam.waw.pl/pokolenia](https://cam.waw.pl/pokolenia)) docieramy do odbiorców w całym kraju i za granicą. Drukowane egzemplarze warszawiacy często zawożą swoim najbliższym mieszkającym daleko od stolicy, bowiem magazynem tworzonym przez seniorów dla seniorów wypełniliśmy pewną lukę na rodzimym rynku wydawniczym.

Wielką sympatię Czytelników do „Pokoleń” miałam okazję odczuć podczas spotkania we włochowskim MAL-u. Z przyjemnością przyjąłam zaproszenie, ciekawa tego, jacy są nasi Czytelnicy. Mieliśmy rozmawiać godzinę, a rozstaliśmy się – z trudem – po prawie dwóch, bo (oczywiście) okazało się, że są rewelacyjni. Tacy po prostu są współcześni seniorzy. I każde takie spotkanie tylko mnie w tym utwierdza.

Z tego samego powodu – z tej czystej przyjemności kontaktu z ludźmi, którzy noszą w sobie tyle wspomnień, historii oraz mają takie pokłady pogody ducha i ludzkiej życzliwości – bardzo lubimy z Marzeną Michałek nasze comiesięczne spotkania redakcyjne. To duże szczęście mieć możliwość współpracy i przebywania z ludźmi, którzy już tyle przeżyli, a wciąż mają apetyt na więcej. To oni są największą siłą tego magazynu – obok Was, Czytelników.

Wielką przyjemność czerpiemy również ze słuchania historii z życia wziętych. Nasi redaktorzy spisują je, żeby mogły iść w świat i wzruszać oraz motywować innych. W tym numerze przeczytacie dwie opowieści, których wysłuchała Marzena – jedna to wywiad z panią Anią Kusiak, 94-latką, która od 9 lat mieszka w Wielkiej Brytanii, a od półtora roku prowadzi profil na Instagramie o wymownym tytule „Życie zaczyna się po 90”, druga to opowieść



Spotkanie z Czytelnikami we Włochach. Fot. Karolina Burns



Grupa seniorów ze Wschowy odwiedziła Skwer Seniora na Grochowie. Goście dostali pamiątki oraz egzemplarze „Pokoleń”. Fot. Joanna Stasina

o życiu założyciela jednej z warszawskich kwiaciarni, pana Wiesława Krzyżanowskiego. W powstaniu tego artykułu mam swój udział – kilkanaście minut spędzonych na rozmowie z panem Wiesławem, gdy przygotowywał wiązanek na ślub pary mieszkańców DPS „Kombatant”, sprawiło, że powiedziałam Marzenie: „musimy zrobić wywiad z tym niesamowitym 83-latką. Zakochasz się”. I zakochała się. A przynajmniej zauroczyła. Mamy nadzieję, że Wy też będziecie wzruszeni jego historią. To wspaniała opowieść o miłości, która trwa całe życie.

Ale to nie koniec pięknych historii w tym numerze. Andrzej Zawadzki odwiedził parę kolekcjonerów i stworzył na bazie tego spotkania tekst o pięknie zaklętym w drewnie. Gorąco polecamy. Tak jak cały numer, w którym znajdziecie – jak zwykle – nie tylko ludzkie historie, lecz także różne przydatne informacje. Mamy ich dla Was sporo w tym miesiącu. Przyjemnej lektury!



**ALEKSANDRA LAUDAŃSKA**  
REDAKTOR NACZELNA

# # OD REDAKCJI

## 28 ZUPY

art. Monika Grabowska, UNSPLASH

**REDAKCJA  
I 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:**  
Aleksandra Laudańska  
*redaktor naczelna*

Marzena Michałek  
*redaktor*

**ADMINISTRACJA:**  
Urszula Herbach

**KOREKTA:**  
Magdalena Helsztyńska-Stadnik

**PROJEKT GRAFICZNY I SKŁAD:**  
Paulina Ochnio, COUNICO

**DRUK:**  
Zakłady Graficzne Taurus  
Roszkowscy Sp. z o.o.

Kazimierów, ul. Zastawie 12,  
05-074 Halinów

**NAKŁAD** 15 tys. egz.

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



CAM  
nowolipie



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

Zdjęcia okładkowe:  
Przemysław Pokrycki, UNSPLASH

### **01** Od redakcji

#### **WYWIAD**

### **03** Każdy wiek jest dobry na wszystko

#### **KOLEKCJONER WARSZAWSKI**

### **07** Zapisane w drewnie

#### **POLITYKA SENIORALNA**

### **10** Gala konkursu „Miejsce Przyjazne Seniorom”

#### **PSYCHE**

### **12** Asertywni seniorzy potrzebni

#### **WARSZAWA SENIORALNA**

### **14** Jaką cenę zapłacą seniorzy za czystość?

### **15** Uzyskaj kartę parkingową

### **17** Karta warszawiaka

### **18** Senior 4.0

#### **SENIOR BEZPIECZNY**

### **20** Bezpieczna droga do szkoły i przedszkola

#### **WARSZAWSKA RADA SENIORÓW**

### **21** Wieści z WRS

#### **WARSZAWSCY RZEMIEŚLNICY**

### **22** Przyjaźnię się z ludźmi

#### **AKTYWNI**

### **26** Ćwiczenia w plenerze

#### **ZDROWIE**

### **28** Zupy

#### **WSPOMNIENIE CZAR**

### **32** Czary PRL-u

#### **DOJRZAŁA TWÓRCZOŚĆ**

### **35** Poezja Lidii Kosk

### **36** Rozrywka

## 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 170, 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

Pani Ania podczas głosowania  
w Izbie Gmin w Northamptonshire.



Anna Kusiak.



WYSŁUCHAŁA:  
**MARZENA MICHAŁEK**

# Każdy wiek jest dobry na wszystko

PANI ANIA ZA CZTERY MIESIĄCE KOŃCZY 94 LATA. WRAZ Z CÓRKĄ MIESZKA W NORTHAMPTONSHIRE, W WIELKIEJ BRYTANII, DOKĄD PRZEPROWADZIŁA SIĘ Z POLSKI W WIEKU 85 LAT. OD MAJA ZESZŁEGO ROKU PROWADZI KONTO NA INSTAGRAMIE **@ZYCIE\_ZACZYNA\_SIE\_PO\_90**. MA JUŻ PRAWIE 26 TYSIĘCY OBSERWUJĄCYCH, WŚRÓD KTÓRYCH NIE BRAKUJE MŁODYCH I BARDZO MŁODYCH LUDZI, KTÓRZY Z PODZIWEM ŚLEDZĄ POSTY ORAZ KOMENTUJĄ JEJ HART DUCHĄ, NIEDZISIEJSZY OPTYMIZM I SPOŁECZNE ZAANGAŻOWANIE.



Wczasy w Międzyzdrojach 1949.

Fot. z archiwum A.K.

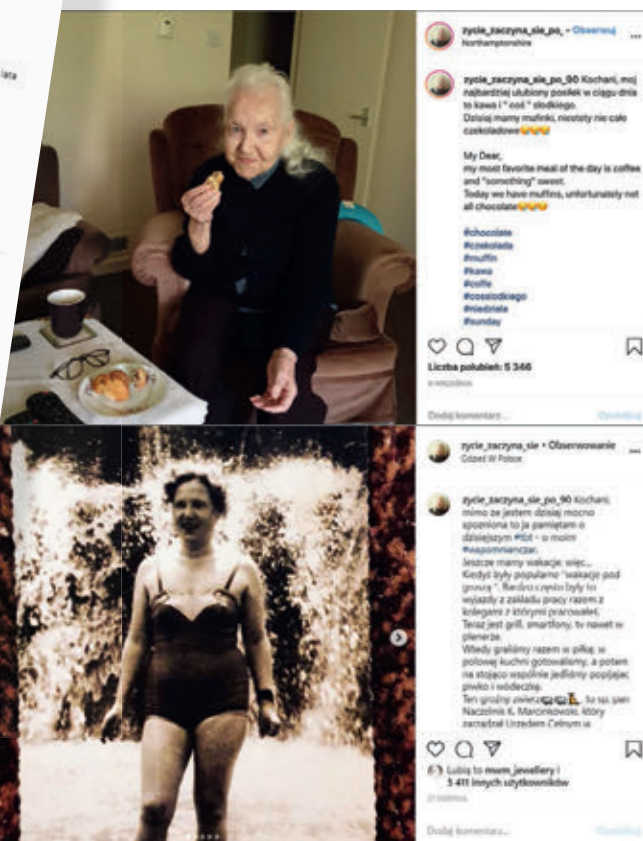
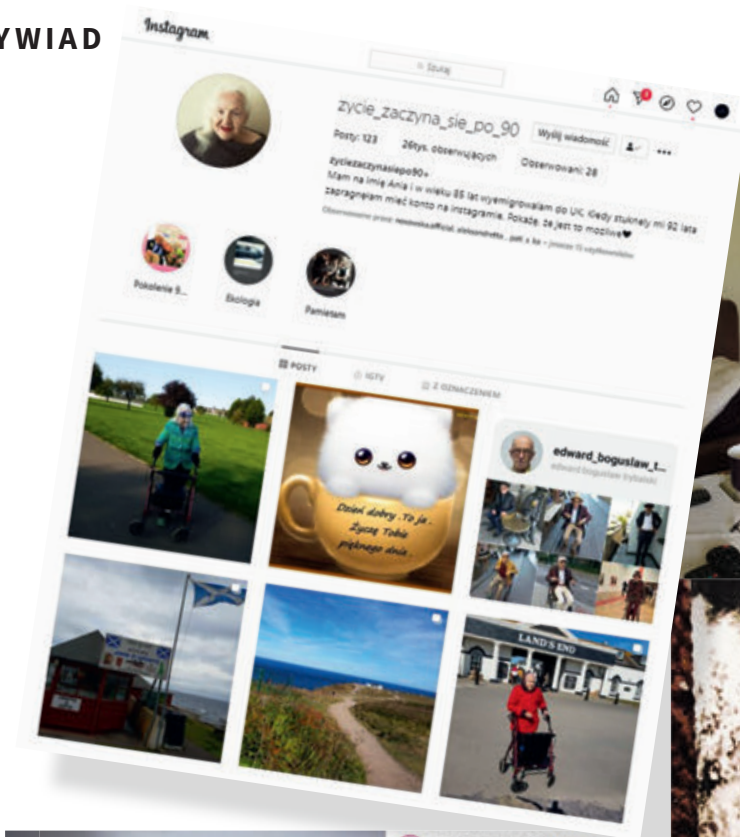
**Ma pani 93 i pół roku. To imponujące. Czy każdy wiek jest odpowiedni, by zacząć wszystko od nowa?**

Mam prawie 94 lata. I nie, nie widzę żadnych przeszkód, by zmieniać wszystko w każdym wieku. Czy chodzi o miejsce zamieszkania, czy o inne rzeczy. Co prawda, trochę brakuje mi tu, w Northamptonshire, polskiego ciepła i klimatu, ale ogólnie jest mi tu bardzo dobrze. I ciśnienie mi się tu unormowało (śmiech).

**Co to znaczy żyć szczęśliwie?**

Może kochać ludzi? Być lubianym na pewno. I przede wszystkim zdrowym być. Uśmiechać się do ludzi, cieszyć się z pięknej pogody. I jak człowiek ma te potrzeby zaspokojone, również te materialne, to już naprawdę jest dobrze.





Fotografie pochodzą z profilu pani Ani na Instagramie @zycie\_zaczyna\_sie\_po\_90.

## Całe życie spędziła pani w Polsce i nagle wyjazd do Wielkiej Brytanii? Dlaczego? I z jakiego powodu akurat tam?

Moja córka zaczęła pracę w Wielkiej Brytanii i pojechałam do niej na święta Bożego Narodzenia. Postanowiłam wtedy, że nie będę sama siedzieć w tym Wodzisławiu, tylko przyjadę tutaj, do niej. I zostałam. Miałam wtedy 85 lat. Pierwsze 18 lat spędziłam na wschodzie Polski – obecnej Ukrainie. Tam się urodziłam, w Śniatyniu, w województwie stanisławowskim, przy samej granicy rumuńskiej. Zresztą zawsze jakoś tak się układało, że mieszkaliśmy przy granicach. Potem, drugim transportem dowieźli mnie i moją rodzinę do Gubina, do granicy – tym razem z Niemcami.

## Czy decyzja dotycząca przyjazdu do Wielkiej Brytanii dojrzała długo? Nigdy jej pani nie żałowała?

Szybko się zdecydowałam. I nigdy nie żałowałam. Klimat mi tu bardzo odpowiada, choć mogłoby być cieplej. Nie ma tu żadnych gwałtownych zmian pogodowych. Leki i leczenie mam darmowe, więc to ma swoją dobrą stronę. A chyba z osiem rodzajów leków biorę. Jestem bardzo zadowolona z tutejszej opieki zdrowotnej. Kilka dni leżałam nawet w szpitalu, wstawili mi nowy rozrusznik serca i opieka była doskonała. Dobrze mi po prostu tutaj. Teraz wszystko zależy od córki. Gdyby ona się przeprowadziła do innego kraju, to ja wyjechałabym za nią. Mamy wspólne mieszkanie w dwupiętrowym bloku, bardzo ładnym, na parterze. Trzy pokoje z kuchnią, jest salon, kuchnia oczywiście, no i każda z nas ma swoją sypialnię. Jest też łazienka przystosowana całkowicie dla

**WSZYSTKO, CO MI SIĘ PO-  
TYKAŁO, PRZYJMOWAŁAM Z  
POKORĄ, MIAŁAM ZAWSZE  
ŚWIADOMOŚĆ, ŻE CZASAMI  
JEST TROCHĘ LEPIEJ, CZASAMI  
TROCHĘ GORZEJ, ALE NIE TRZE-  
BA SIĘ TYM PRZEJMOWAĆ. JA SIĘ  
NIGDY NIE PRZEJMOWAŁAM. DO  
WSZYSTKIEGO PODCHODZIŁAM  
BARDZO OPTYMISTYCZNIE.**

osób starszych i niepełnosprawnych – pod prysznicem można wykąpać nawet osobę na wózku. Brytyjczycy zajęli się nami. Uznali też, że moja polska emerytura jest za mała (to tutejsza tygodniówka), więc dodatkowo dostaję tygodniówkę od brytyjskiego rządu.

**W wpisie w wspomnieniowym napisał pani, że w wrześniu 1946 roku rozpoczęła pani pracę w szkole jako nauczycielka. W wspomnieniach pojawia się też Bielawa, gdzie – zdajesię – była pani zatrudniona w dziale personalnym Bielbawu, a potem w urzędzie celnym. Dużo tego. To były świadome wybory czy raczej życie zmuszało panią do wielokrotnej zmiany pracy i miejsca zamieszkania?**

Najdłużej pracowałam w urzędzie celnym. A to dlatego, że wyszłam za mąż i mąż był oficerem, który pracował na granicy. Pomyślałam sobie, że jak będą go przenosić, to i ja się przeniosę. Rozpoczęłam pracę w Urzędzie Celnym w Głuchołazach, a jak męża przenieśli do Chałupek, to ja się też postarałam o przeniesienie. Już do emerytury byłam zatrudniona w tych Chałupkach. Jako nauczycielka pracowałam tuż po wojnie. Po przyjeździe na zachód doksztalałam się w czasie wakacji na takim kursie pedagogicznym w Sulechowie, gdzie zrobiłam maturę i ukończyłam dwie klasy pomaturalne. A potem uczyłam chyba przez 3 lata w trzech różnych wioskach, 7 km od Gubina, bo tam najbardziej potrzebowano nauczycieli. Nie było tam zbyt dużo dzieci, 12 km dojeżdżałam też do szkoły do Markosic. Potem, za namową koleżanek, wyjechałam do Zielonej Góry i zaczęłam pracę w Dyrekcji Lasów Państwowych. Po drodze jeszcze rzuciło mnie do Żar, Nowej Soli, no i Bielawy, gdzie pracowałam w Bielbawie właśnie. W Nowej Soli byłam zatrudniona w firmie, która budowała mosty, i tam poznałam męża. Moje przedsiębiorstwo budowało most graniczny w Olszynie i mnie oddelegowano do obsługi biura. Dopiero przy mężu się ustatkowałam, osiadłam w Głuchołazach i poszukałam właśnie pracy w urzędzie celnym. A potem przenieśli nas do Chałupek. I tam dopracowałam do emerytury. To było bardzo korzystne, bo kobiety wtedy szły na emeryturę w urzędzie celnym, mając 55 lat.

**Szerokim echem odbił się pani wpis dotyczący wsparcia dla ruchu LGBT. Wspomniała pani w swoim poście, że ważne jest, abyśmy wszyscy wiedzieli,**

**że społeczność LGBT to nie tylko 20- i 30-latkowie. To także osoby z pani pokolenia. Dlaczego to takie ważne, by o tym mówić?**

To jest oczywiście teraz w Polsce temat trochę zastępczy. Dla mnie i teraz, i zawsze były to takie same osoby jak my. Pamiętam, jak mieszkaliśmy jeszcze na Wschodzie, to miałam takiego kolegę, bardzo miły chłopak. Był wyzywany, chociaż nikomu nie szkodził. Jestem zaskoczona, że ten temat jest ciągle tak eksploatowany. Bo o czym tu mówić? To są tacy sami ludzie jak my, są wszędzie, w każdym wieku. Tolerancja to bardzo ważna rzecz. Smuci mnie tylko, że specjalnie rozdmuchano ten temat w polskich mediach, by nie mówić o innych ważnych rzeczach. A my stajemy się najbardziej nietolerancyjnym krajem w Europie.

**Pani wpis są pełne zaangażowania w sprawy społeczne. Zauważyli to internauci – bardzo brakuje teraz takich głosów jak pani, pełnych ciepła, miłości i wsparcia dla Bejrutu, zalanej Wenecji, wspominających Powstanie Warszawskie. Skąd pani bierze na to siłę, sama przecież zmagając się z licznymi dolegliwościami zdrowotnymi?**

Przede wszystkim mam teraz dużo czasu. Mogę te wszystkie wydarzenia śledzić, mogę się nad nimi zastanawiać i lubię o tym pisać. Zawsze byłam bardzo pozytywną osobą, bo sama miałam w życiu różne trudne historie. I zawsze zwracałam uwagę na to, że trzeba dostrzegać to, co jest w życiu dobre i cieszyć się tym. Staram się też nie skarżyć, bo po co?

**Podkreśla pani, jak ważne są regularne badania kontrolne. Czy to właśnie dzięki tej dyscyplinie może pani pochwalić się na tyle dobrym zdrowiem, by być tak niezwykle aktywną?**

Tak, badam się regularnie. To bardzo ważne. A i opieka tutaj jest doskonała. Teraz moje zdrowie jest unormowane. Mam nowy rozrusznik, a inne problemy już praktycznie wyleczyłam. Może to długie życie mam też w genach, chociaż w rodzinie to ja najdłużej żyję. A może dlatego, że w sumie miałam dobre życie. Nigdy na nie nie



Pani Ania  
na codziennym  
spacerze.





Pani Ania podczas spaceru.



Wakacyjny kurs nauczycielski w Sulechowie.

## ZAWSZE SZUKAŁAM W LUDZIACH DOBRA.

**POWINNIŚMY ZE SOBĄ DOBRZE  
ŻYĆ. TUTAJ LUDZIE SĄ SPOKOJNI,  
NIE MA AWANTUR, KŁÓTNÍ.  
UŚMIECHAJĄ SIĘ DO MNIE NAWET  
OBCY LUDZIE, A W POLSCE NIGDY  
NIKT NIEZNAJOMY SIĘ  
DO MNIE NIE UŚMIECHNĄŁ.**

narzekałam, chociaż w czasie wojny było trudno. Zawsze ważne było dla mnie, by trzymać się harmonogramu dnia. Mam swoje godziny posiłków, pewnych potraw już unikam, co też ma na pewno wpływ na mój stan. Jeśli chodzi o zdrowie, to jedynie – jak to bywa na stare lata – kości mnie trochę bolą. Szczególnie biodra. Ale się tym niespecjalnie przejmuję. Poza tym czuję się dobrze. Na zakupy też teraz już nie chodzę w czasie pandemii. Przywożą nam wszystko. Leki też. Zostawiają na korytarzu. Przedtem chodziłyśmy do sklepu razem z córką, ale w czasie pandemii nie ryzykuję.

### Jak zatem wygląda pani dzień?

Rano zawsze troszkę leżę, zanim wstanę. Rozwiązuję krzyżówkę, poczytam książkę, potem wstaję, jem śniadanie i idę na spacer, jak pogoda jest możliwa. Wracam, oglądam sobie telewizję, bo jest program polski, różne teleturnieje. Wieczorem, jak się kładę, to też książkę poczytam, bo rozwiązywanie krzyżówek wieczorem powoduje, że nie śpię, zwłaszcza, jak nie umiem znaleźć hasła, to całą noc mi się śni. Zatem krzyżówka tylko rano, by rozruszać umysł. I o 22.00 gaszę światło, nie ma zmiłuj się, staram się usnąć. Córka pracuje z domu, więc teraz chodzimy razem na spacer. Czasami kogoś spotykam na tym spacerze, ale nie mówię po angielsku, więc się do siebie tylko uśmiechamy. Bardzo wielu zupełnie obcych ludzi mówi mi *good morning*. Co prawda, tutaj mieszka też taka Polka, przedtem spotykałyśmy się, ale teraz ona wyszła za mąż i ma swoje życie, jednak – szczególnie teraz – mamy kontakt telefoniczny. Teraz, w czasach pandemii, raczej unikam spotkań, mam przyłbicę i staram się spacerować po takich uliczkach, gdzie nie ma ludzi.

### Zostawiła pani dużo przyjaciół w Polsce?

Tak, mam przyjaciółkę Kazię w Rzeszowie, z którą kiedyś mieszkaliśmy razem na Wschodzie. Kazię znam od pierwszej klasy szkoły podstawowej! W Polsce bardzo często się spotykałyśmy, przyjeżdżałyśmy do siebie, a w tej chwili mamy tylko kontakt telefoniczny – chociaż kartki na święta, urodziny i imieniny obowiązkowo muszą być wysłane w jedną i drugą stronę. Mam też koleżanki z Chałup, z którymi pracowałam w urzędzie celnym, z którymi też kontaktuję się telefonicznie.

### Kochana, mądra, piękna, otwarta, inspirująca, dająca wiarę w marzenia, przełamująca wszelkie ograniczenia. Jak to jest czytać takie słowa o sobie, napisane przez nieznajomych ludzi?

Bardzo, bardzo jest mi miło, ale z tą pięknoscią – to już chyba naprawdę... nie wiem, co powiedzieć. Chociaż pamiętam, że była chyba kiedyś, na początku jakoś, krytyczna uwaga jakiegoś pana...

### Myśli pani, że dzisiejsze możliwości cyfrowe mogą – choć w niewielkim stopniu – pomóc w oswojeniu samotności, zwłaszcza ludziom starszym?

Myślę, że tak. Najlepszym przykładem jest chyba ten mój Instagram. Założyłam go w maju zeszłego roku i bardzo się cieszę, bo mam kontakt z różnymi bardzo życzliwymi ludźmi na całym świecie. Stałam się nawet osobą medialną przez to! (śmiech) Córka mnie wspiera, nagrywa mnie, pomaga we wpisach.

### Jakie znaczące różnice widzi pani w mentalności polskich i brytyjskich emerytów?

Różnią się chyba. Nie mam pewności, ale chyba tak. Brytyjczycy są uśmiechnięci, radośni. Tu jest zdecydowanie więcej optymizmu niż w Polsce. Polacy jednak mają znacznie większe problemy na emeryturze, chociażby ekonomiczne. Nie stać ich na wiele rzeczy, nie mają tak dobrego dostępu do opieki medycznej.

### Jak pani to robi, że każdym wpisem daje pani ludziom nadzieję?

Ja po prostu uśmiecham się do ludzi, nie zazdroszczę nikomu, staram się być miła. Po prostu żyję, staram się żyć radośnie. #



TEKST:  
ANDRZEJ ZAWADZKI

# ZAPISANE W DREWNIE

TYM RAZEM MAM PRZYJEMNOŚĆ ZAPREZENTOWAĆ W „KOLEKCJONERZE WARSZAWSKIM” NIE JEDNĄ, TYLKO DWIE OSOBY ZE ZBIERACKĄ PASJĄ. PANI ANNA JEST ABSOLWENTKĄ POLONISTYKI NA UNIWERSYTECIE WARSZAWSKIM, PAN ANDRZEJ TO INŻYNIER PO POLITECHNICE WARSZAWSKIEJ. **PAŃSTWO WESOŁOWSCY GROMADZĄ COŚ WRĘCZ WYJĄTKOWEGO: LUDOWE RZEŻBY W DREWNIE.**

**T**radycyjnie rozpocynam od pytania o to, skąd ta pasja i jak się zaczęła przygoda z pięknem zaklętym w kawałkach drewna.

– Wszystko zaczęło się w połowie lat 90. ubiegłego wieku w Czarnej, miejscowości leżącej na przecięciu traktów komunikacyjnych Bieszczadów: dużej i małej obwodnicy. Podczas jednej z wędrowek trafiliśmy do „Baraku”, małej, ale niezwykle klimatycznej galerii założonej i prowadzonej przez Różę i Krzysztofa Franczaków.

Tam została zakupiona pierwsza rzeźba i to wcale „niebieszczadzka”. To raczej postać słowiańskiej kapłanki. Po niej były następne: twarze harnasiów, świętki, dziady czy drewniana fajka ze „zbójnickim” cybuchem, wszystkie rzeźbione w górskich szałasach przez twardych facetów, przybyłych z różnych stron Polski w poszukiwaniu wolności i niezależności, zarażonych Bieszczadami – rozpoczyna opowieść o swoich zbiorach pani Anna.

Okazuje się, że mocną stroną tych kolekcjonerów jest bogata wiedza o twórcach rzeźb. Państwo Wesołowscy mogą opowiadać godzinami o ludowych artystach, ich korzeniach i pracowniach.



➔ Państwo Wesołowscy z fragmentem kolekcji. Fot. A. Zawadzki



**Każda z figurek ma swoją historię.**  
Fot. A. Zawadzki

– Jednym z naszych ulubionych twórców był Łysy, Adam Glinczewski. Przyjechał w Bieszczady z Wrocławia. Gdy spotkaliśmy go po raz pierwszy, mówił, że rzeźbi szewskim nożem, bo był szewcem. Zawsze pogodny i skory do gawęd, z nieodzownymi atrybutami: kapełuszem i gitarą, bo to także poeta, śpiewak, bieszczadzki bard. To jego dziełem jest piękna postać Chrystusa frasobliwego i płaskorzeźba z bieszczadzką cerkiewką, która ma pęknięte serce. Ta cerkiewka z dwiema cebulastymi kopułami (dużą i małą) i rytami u podstawy, jak wrastające w ziemię korzenie, jest dla nas kwintesencją Bieszczadów i bolesnej historii ich rodzimych mieszkańców – kontynuuje pani Anna.

Czasem z pozyskaniem figurek do kolekcji wiążą się ciekawe historie. Jedną z rzeźb z pracowni Piotra Szałkowskiego z Sokółki sprzedała państwu Wesołowski jego żona, gdy jej męża nie było w domu. Twórca nie był z tego zadowolony, o czym pani Anna i pan Andrzej dowiedzieli się,

gdy odwiedzili go kolejny raz. Być może dlatego barwnej płaskorzeźby Ostatniej Wieczerzy, która wisiała w jego domu, nie chciał już sprzedać. Twierdził, że tego samego tematu nie można dwa razy brać na warsztat. I rzeczywiście już go nie weźmie, bo zmarł w kwietniu bieżącego roku.

– Są w naszych zbiorach liczne rzeźby „frasobliwych”, a każda z nich ma inne cechy. Są „frasobliwi” z koroną cierniową, co jest charakterystyczne dla ikonografii chrześcijańskiej, i bez niej, w tunikach i asce-tyczni, jedynie z przepasanymi biodrami, rzeźbieni delikatnymi cięciami lub też głębokimi rytami. Najbardziej lubimy jednak tę małą figurkę z Sokółki. Emanuje z niej wielkie skupienie i wyciszenie, co podkreślają rysy twarzy i subtelnie spływająca tunika. Jej fałdy wykonane są tak miękko, jakby to nie było drewno, lecz udrapowany delikatnie materiał – mówi pani Anna z zachwytem. Pan Andrzej energicznie przytakuje.

Twórcy sięgają często po bardzo zróżnicowane tematy. Zwracam

uwagę na surową, zadumaną figurę Chrystusa Dobrego Pasterza tulącego na prawym przedramieniu owieczkę, z kosturem wędrowca w lewej ręce.

Co ciekawe, Chrystus ma na głowie koronę cierniową. Okazuje się, że twórcą rzeźby jest Jan Świąt z maleńkiej wsi Śnieciowa w Beskidzie Niskim. Ten sam twórca jest także autorem bardzo zabawnego dziada do orzechów. Postać w galowej czapce górnik z pióropuszem, z opartym o ziemię kilofem i lampą górniczą, ma 55 cm wysokości, a orzechy rozłupuje ruchoma szczeka. Podobno rzeźbę zamówił górnik, który nie zgłosił się po pracę i tak oto państwo Wesołowski stali się jej właścicielami. Moją uwagę przyciągają też liczne rzeźby aniołów.

– W naszej rodzinie każdy ma swego anioła – objaśnia gospodyni, będąca swoistym kustoszem tej domowej galerii. – Ten wysoki i smukły ze złożonymi skrzydłami i lekko opuszczoną w zadumie głową jest Andrzeja, a ten mały, w żółtej tunice, ze złotymi skrzydłami i kwiatem we włosach – mój. Przyjechał z nami z Majdanu Wielkiego (powiat zamojski), gdzie poznaliśmy jego twórcę, Mieczysława Portkę, u którego rzeźbiarska pasja zrodziła się w czasie zasadniczej służby wojskowej w marynarce wojennej. Odwiedzających nas znajomych zachwycają jednak najbardziej dwa muzykujące anioły-motyle. Jeden, ten w czerwonej szacie, siedząc na półce, gra na lirze, zaś drugi w zielonkawej tunice przygrywa do wtóru na klarnecie. Są barwną ozdobą naszego zbioru, wnosząc do niego pogodę i radość. Pan Bolesław Parasion, ich twórca, ma w swej galerii wiele kolorowych, muzykujących aniołów. Zachwyciła nas ich kolorystyka, dynamika, a zarazem lekkość tych postaci. Doprawdy trudno się było zdecydować, które będą nasze – kontynuuje opowieść gospodyni.

Okazuje się, że rzeźbiących

twórców można spotkać nie tylko w górach, choć tam jest ich niewątpliwie najwięcej.

– Z naszych wędrówek po Pojezierzu Brodnickim przyjechały rzeźby Ryszarda Wojtkiewicza ze Zbiczna: syrena o pełnych, rubensowskich kształtach, dobroduszny satyrek i ptaszek zwany „dupiatką” – przysadzisty, okrągłutki, niby to wróbelek. Wracaliśmy tam kilkakrotnie, by zawsze miło pogawędzić z artystą o ogromnym poczuciu humoru w jego galerii „Satyrek”, pełnej wspaniałych postaci: dobrodusznych, wesołych satyrków, zabawnych i wcale niestrasznych czarownic, diabełków, bab, ptaszków, ale i wyrafinowanych prac o metaforycznej wymowie – zachwyca się właścicielka zbioru.

Do rozmowy włącza się mąż.

– Niecodzienne były początki naszej znajomości z Grzegorzem Szewczykiem. Otóż, któregoś roku przed 30 listopada dostałem od nieznanego nadawcy przesyłkę z tomikiem poezji i listem z zaproszeniem do pracowni w Kozienicach. Ten prezent imienny sprawił mi jeden z naszych znajomych. Spotkaliśmy się więc z panem Grzegorzem w Izbie Twórczej założonej przez niego w starej kozienickiej kamienicy. Izba ta była zarazem pracownią, galerią i miejscem spotkań artystycznych. Znajdująca się tam rzeźba „Melancholia” wprowadziła nas w młodopolskie klimaty, w tę „zadumę polną, osmętnicę”, co to „po polach, smutek sieje”, więc – nie widzieć kiedy – na głosy recytowaliśmy Tetmajera. Pamiątką po tym spotkaniu są dwie rzeźby, „Kołodziej” i „Pieta”.

Ale „nasza” Pieta jest odmienna od znanych wizji. To postać wiejskiej kobiety z głową otuloną chustą, trzymająca na kolanach, tym charakterystycznym dla Piety gestem, bochen chleba – mówi pan Andrzej.

Tylko jedna rzeźba w zbiorze państwa Wesołowskich została wykonana na zamówienie.

## TYLKO JEDNA RZEŻBA Z KOLEKCJI POWSTAŁA NA ZAMÓWIENIE.

To ponadpółmetrowa postać Marii Magdaleny, wyrzeźbiona przez Krzysztofa Śliwkę z Rymanowa-Zdroju. Poprosili o nią zainspirowani niecodzienną, naturalistyczną i epatującą brzydotą postacią Marii Magdaleny dłuta Donatella. Ta średniowieczna rzeźba, odbiegająca od znanych przedstawień, szokująca, naturalnej wielkości postać budzi niepokój, przewierca wzrokiem, jakby chciała wnikać w duszę oglądających ją osób. Maria Magdalena moich gospodarzy, zachowując podstawowe atrybuty, różni się od oryginału nie tylko wielkością. Przede wszystkim inna jest jej lekko wzniesiona ku górze, pełna modlitewnej ekstazy twarz.

– Gdy oglądaliśmy prace Śliwki w pracowni, uderzały nas twarze postaci – ich ekspresja, różnorodność stosowanych technik, staranność wykonania. W naszym zbiorze mamy dwie prace z cyklu „Twarze”. Jedna z nich, zatytułowana „Wypalony”, była swego czasu wystawiana w galerii „Barak”. Druga, bez tytułu, to ostra w rysach, pobrużdżona

**Ileż ekspresji potrafi wydobyć  
twórca z kawałka drewna.**

Fot. A. Zawadzki



twarz mężczyzny z głęboko osadzonymi, jakby niesymetrycznie wyciosanymi oczami. O „sile” tej rzeźby świadczyć mogą słowa naszego znajomego, który powiedział:

„Ta głowa mnie śledzi, gdzie nie usiądę, jak nie usiądę, ona mnie obserwuje” – opowiada pan Andrzej.

W swojej domowej galerii na Zaciszu państwo Wesołowscy mają bardzo różnorodne prace: wiejskich grajków, wędrowców, spracowane baby, rybaków, tańczące pary, kolorowe ptaszki. Różny jest sposób ich wykonania, wykorzystany materiał, faktura, kolorystyka. Niektóre dzieła można określić jako naiwne, inne są bardziej wyrafinowane.

– Nie myślimy o naszych rzeźbach, że jest to kolekcja sztuki ludowej, a o ich twórcach nie mówimy jako o twórcach ludowych. Te kwestie należą do etnografów. Nasze rzeźby mają swoje historie, są wspomnieniem o wędrówkach po Polsce, spotkaniach z nietuzinkowymi ludźmi, pasjonatami, społecznikami – podsumowuje pani Anna Wesołowska. #





TEKST:  
**ELŻBIETA WIŚNIEWSKA**  
WICEPRZEWODNICZĄCA  
WARSZAWSKIEJ RADY SENIORÓW

# **GALA KONKURSU**

## **„MIEJSCE PRZYJAZNE SENIOROM”**

**WARSZAWSKA RADA SENIORÓW ORAZ BIURO POMOCY I PROJEKTÓW SPOŁECZNYCH URZĘDU M.ST. WARSZAWY, PRZY WSPÓŁPRACY DZIELNICOWYCH RAD SENIORÓW, CO ROKU ORGANIZUJĄ KONKURS „MIEJSCE PRZYJAZNE SENIOROM”. UROCZYSTOŚĆ WRĘCZENIA LAUREATOM CERTYFIKATÓW TEGO KONKURSU ODBYWA SIĘ ZAWSZE W JEDNEJ Z INSTYTUCJI KULTURY – ZA KAŻDYM RAZEM W INNEJ DZIELNICY. SŁUŻY TO PROMOCJI I UPOWSZECHNIANIU DZIAŁAŃ PODEJMOWANYCH PRZEZ TE PLACÓWKI.**



Dyrektor Maria Juszczyk odbiera Certyfikat MPS dla PROMu Kultury Saska Kępa.



Zofia Tyszkiewicz została wyróżniona indywidualnie.



Nagroda dla Międzypokoleniowej Klubokawiarni przy ul. Anielewicza.



Witająca przybyłych na Galę Konkursu MPS Elżbieta Wiśniewska, wiceprzewodnicząca WRS.



Organizatorzy Gali zadbali o bezpieczeństwo uczestników, zachowując właściwy dystans.



Gość Gali Michał Szczerba, poseł na Sejm RP.

Fot. Bartosz Grzeszczuk



Paweł Rabej, wiceprezydent m.st. Warszawy.



Uczestnicy Gali na tarasie PROMu Kultury Saska Kępa.



Tomasz Pactwa, dyrektor Biura Pomocy i Projektów Społecznych.



Od lewej: Elżbieta Wiśniewska, wiceprzewodnicząca WRS, Paweł Rabej, wiceprezydent m.st. Warszawy, Ireneusz Wrześniewski, przewodniczący Rady Seniorów Dzielnicy Rembertów, Robert Jasiński, dyrektor Domu Kultury „Rembertów”.

**T**egoroczna Gala Konkursu MPS, edycja 2019, długo oczekiwana z uwagi na ograniczenia związane z pandemią koronawirusa, odbyła się 10 września br. w PROMie Kultury Saska Kępa. Przyjmowała nas pani dyrektor Maria Juszczyk, gospodyni tego miejsca.

W imprezie wzięli udział: poseł na Sejm RP Michał Szczerba, wiceprezydent m.st. Warszawy Paweł Rabej, dyrektor Biura Pomocy i Projektów Społecznych Tomasz Pactwa, burmistrzowie dzielnic oraz przedstawiciele dzielnicowych rad seniorów. Warszawską Radę Seniorów reprezentowało prezydium w składzie: Elżbieta Wiśniewska, Joanna Celińska oraz Wojciech Kożuchowski.

Głównym celem konkursu jest wyróżnianie i promowanie placówek na terenie m.st. Warszawy, które są otwarte na potrzeby osób starszych – miejsc bez barier architektonicznych, oferujących atrakcyjne produkty, usługi i zniżki. Od trzech lat w ramach konkursu MPS przyznawane są też indywidualne, jednorazowe wyróżnienia dla tych, którzy w sposób szczególnie, ponadstandardowy wykazują się w pracy z seniorami i na ich rzecz.

Konkurs MPS jest ważnym wydarzeniem dla społeczności osób starszych w Warszawie, ponieważ wyłania i rekomenduje miejsca, gdzie senior może czuć się dobrze, bezpiecznie, być traktowany i obsługiwany ze zrozumieniem i empatią. I nie są to placówki dostępne wyłącznie dla seniorów, ale otwarte dla wszystkich grup wiekowych.

Zauważamy, że z roku na rok konkurs cieszy się coraz większym zainteresowaniem kierownictwa różnych placówek na terenie Warszawy, które uwzględniają potrzeby i oczekiwania seniorów. Dzięki ich pracy i wysiłkom przybywa w stolicy miejsc, w których starsze osoby czują się lepiej. Dzięki konkursowi nadajemy tym placówkom zaszczytny tytuł – miejsca przyjaznego seniorom.

W 2019 roku Kapituła Konkursu przyznała 27 tytułów MPS oraz dwa wyróżnienia indywidualne.

## LAUREATAMI EDYCJI 2019 SĄ:

### → W KATEGORII ADMINISTRACJA PUBLICZNA:

Urząd Dzielnicy Targówek m.st. Warszawy.

→ W KATEGORII KULTURA: Klub Mieszkańca, SM Górczewska; Filia Ośrodka Kultury i Edukacji SM WOLA; Ośrodek Edukacji Kulturalnej „Sadyba”; Klub „Służewiak”, SM Służew nad Dolinką; PROM Kultury Saska Kępa; Teatr Powszechny im. Zygmunta Hübnera; Dom Kultury „Wygodą”, Rembertów; Dom Kultury „Rembertów”; Dom Kultury Śródmieście, Scena na Smolnej; Spółdzielczy Dom Kultury „Lira”, SM Bródno; Międzypokoleniowa Klubokawiarnia Domu Kultury Śródmieście; Centrum Kultury Wilanów.

→ W KATEGORII EDUKACJA I OŚWIATA: Biblioteka Publiczna Dzielnicy Bemowo; Biblioteka Publiczna Dzielnicy Mokotów – wypożyczalnia nr 125; Biblioteka Publiczna Dzielnicy Wawer – wypożyczalnia dla dorosłych i młodzieży nr 26; Biblioteka Publiczna Dzielnicy Wesoła – filia nr 2; Biblioteka Publiczna Dzielnicy Wola – wypożyczalnia nr II „Na Kole”; Muzeum Historii Żydów Polskich Polin.

### → W KATEGORII ZDROWIE I POMOC SPOŁECZNA:

Przychodnia Rejonowo-Specjalistyczna, ul. Szczęśliwicka 36; Spółdzielnia Mieszkaniowa „Szaserów”; Przychodnia Rodzinna, ul. Otwocka 1; Centrum Pomocy Społecznej Dzielnicy Śródmieście im. prof. A. Tymowskiego, Dział Wsparcia Społecznego; Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Wawer z Klubem Seniora; Ośrodek Pomocy Społecznej Dzielnicy Wola.

→ W KATEGORII SPORT I REKREACJA: Klub Tenisowy Perun w Dzielnicy Wesoła.

### → W KATEGORII PUNKTY USŁUGOWO-HANDLOWE:

Piekarnia-Cukiernia „Putka” przy ul. I Praskiego Pułku 5.

### → WYRÓŻNIENIA INDYWIDUALNE ZA SZCZEGÓLNĄ WRAŻLIWOŚĆ ORAZ ZAANGAŻOWANIE I BEZINTERESOWNĄ ŻYCZLIWOŚĆ W PRACY Z SENIORAMI OTRZYMALI:

pani Zofia Tyszkiewicz, lekarz internista z dzielnicy Wesoła, oraz pan Grzegorz Pietruczuk, burmistrz dzielnicy Bielany.

Gratulujemy laureatom!

Wyróżnione placówki i osoby – poza niewątpliwym zaszczytem – uzyskują potwierdzenie, że podejmowane przez nich działania na rzecz środowisk osób starszych lub we współpracy z nimi są dostrzegane i potrzebne.

Dziękujemy wszystkim, których praca i zaangażowanie przyniosły korzystne efekty w realizacji polityki senioralnej, w tym w realizacji założeń konkursu.

Zachęcamy do składania wniosków w kolejnej edycji konkursu!



TEKST:  
**MONIKA JUCEWICZ**

# Asertywni seniorzy potrzebni

Fot. Fabio Neo Amato, Unsplash

PO MIESIĄCACH PANDEMII, ZAGUBIENIU I OPŁAKIWANIU STRAT ZDROWOTNYCH, MATERIALNYCH I EMOCJONALNYCH, ZACZYNAMY FUNKCJONOWAĆ NA NOWO. PANDEMIA ZRÓWNAŁA NASZE SZANSE I MOŻLIWOŚCI ZMIANY POSTAW: BEZ WZGLĘDU NA WIEK, PRZYNALEŻNOŚĆ DO GRUP SPOŁECZNYCH ORAZ ZASOBY FINANSOWE, **WSZYSCY DĄŻYMY DO ZASPOKOJENIA POTRZEB WOLNOŚCI I BEZPIECZEŃSTWA.** PRÓBUJEMY REALIZOWAĆ JE W NIESPRZYJAJĄCYCH WARUNKACH IZOLACJI, W POCZUCIU STRATY I BRAKU NADZIEI NA SZYBKĄ POPRAWĘ SYTUACJI.

## MAMY CAŁKIEM INNĄ RZECZYWISTOŚĆ

Wprawdzie wirtualne kontakty, wydarzenia i zajęcia okazały się przydatne, nie zapełniły jednak pustki wywołanej izolacją i brakiem dostępu do najbliższych. To wpędziło wielu z nas w poczucie bezradności i osamotnienia. Nawet własne sukcesy w jakiegokolwiek dziedzinie i fakt, że nam wiedzie się lepiej, nie pocieszają, gdy nie ma ich z kim dzielić. Człowiekowi od zawsze do przysłowiowego szczęścia

potrzebny był drugi człowiek. Nie zmieniły tego wielkie pieniądze będące w posiadaniu nielicznych ani nowoczesne technologie tworzące wirtualną rzeczywistość.

Najbardziej potrzebujemy osobistych relacji. Jakże cenne są przyjazne, wspierające spojrzenia, wspólny śmiech, przytulenie się i dobry dotyk. Z zadziwiającą intuicją ujawniają wagę tych doznań artyści, którzy głównym bohaterem nominowanego do kilku światowych nagród filmu pt. „Śniegu już nie będzie”

uczynili masażystę. Ten bohater – tajemniczy i zmysłowy mężczyzna – wywiera magiczny wpływ na ciała, których dotyka, a które były długo niedotykane i są spragnione uwagi. Podobnie zresztą jak kryjące się w nich dusze.

## MŁODZI MYŚLĄ, ŻE SENIORZY MAJĄ ŁATWIEJ

Dysponowanie doświadczeniem wyniesionym z podobnych kryzysów tylko pozornie pomaga. Owszem, tak, ale dotyczy to tylko tych osób, które nauczyły się liczyć z własnymi ograniczeniami, zdobywając wiedzę o sobie dzięki psychologii rozwijającej się intensywnie w latach 80. XX wieku.

Problem w tym, że dawna pomoc psychologiczna, oparta w dużej mierze na poznawaniu i stosowaniu własnych mechanizmów obronnych, czyli ułatwiająca życie w tak zwanej „psychomelanie” i rajskich iluzjach, dzisiaj już nie wystarcza do rozwiązywania codziennych problemów. A seniorzy – pełni dobrej woli i czujący powinność niesienia pomocy młodym w pokonywaniu osobistych lęków – najpierw muszą pomóc sami sobie.

Przypomnijmy sobie dawne lata, kiedy uczyliśmy się asertywności, poznawaliśmy niuanse własnej osobowości i uświadamialiśmy sobie swoje prawo do godnego życia, a także do... miłości własnej, wedle biblijnego przykazania „kochaj bliźniego swego jak siebie samego”. Życie było wtedy prostsze, bardziej ujednolicone, pełne narzuconych, jedynie słusznych norm, przeciwko którym młodzi buntowali się, ale krótko, bo do czasu osiągnięcia samodzielności. Asertywność była wtedy nabywaną przez dorosłych „umiejętnością pełnego wyrażania siebie w kontakcie z inną osobą czy osobami”.

*Zachowania asertywne oznaczają bezpośrednie, uczciwe i stanowcze wyrażenie wobec innej osoby swoich uczuć, postaw, opinii lub pragnień, w sposób respektujący uczucia, postawy, opinie,*

*prawa i pragnienia drugiej osoby* – tłumaczyła Maria Król-Fijewska, psycholog kliniczny, specjalistka w tej dziedzinie, w broszurce z 1992 r. pt. „Stanowczo, łagodnie, bez lęku”. Autorka podkreślała, iż asertywność nie jest agresją, bo nie dopuszcza do naruszania praw innych osób, nie jest też uległością, bowiem zakłada zachowania zgodne z własnym interesem oraz konsekwentną obronę siebie oraz swoich praw – bez nieuzasadnionego niepokoju, łagodnie, stanowczo i bez lęku.

### **DZISIAJ CZĘSTO ZAPOMINAMY O ZALETACH ASERTYWNOŚCI**

Ogromną przeszkodą w budowaniu własnej odporności na zagrożenia jest nieświadomy, negatywny monolog wewnętrzny, będący głównym sprawcą utraty nadziei i wiary w siebie. Z asertywnością człowiek się nie rodzi, jednak może się jej nauczyć i wychować samego siebie, pomagając w tym też innym.

**KILKA ĆWICZEŃ na zatrzymanie negatywnych myśli na własny temat i zastępowanie ich myślami proasertywnymi, skupionymi na pozytywach, pomoże nam wyzwolić się od nieświadomego nawyku potępiania siebie.**

**Samoniszczące myśli o sobie należy zastąpić regularnie powtarzanym zdaniem, które najlepiej pasuje do naszych aktualnych problemów:**

- **Jestem w porządku.**
- **Mam prawo być sobą.**
- **Jestem tak samo ważna/y jak inni ludzie.**
- **Mam wiele mocnych stron.**

Warto ćwiczyć asertywność, bo takie zachowania mocno wpływają nie tylko na ćwiczącego, lecz także promieniują na jego otoczenie. Mają tę właściwość, że można je zacząć wykazywać w każdym momencie. Prawdziwie asertywne zachowanie jednej osoby korzystnie wpływa też na innych, upraszczając

układy i relacje między ludźmi. Trening asertywności przekonuje nawet tych, którzy zwątpili w możliwość zmiany swojej niskiej samooceny. Pomaga im odzyskać wiarę w siebie i szacunek do siebie już przy pierwszych próbach asertywnych zachowań wobec innych ludzi. Pamiętajmy o częstym powtarzaniu jeszcze jednego zdania:

**→ Na asertywność (i zdrową miłość do siebie) nigdy nie jest za późno!**

### **PODSTAWOWA RELACJA TO TA Z SAMYM SOBĄ**

Asertywność jest głęboko powiązana z poczuciem własnej godności i szacunkiem dla samego siebie. Twórcy teorii asertywności przywiązywali wielką wagę do stanowienia i obrony swoich praw, uważając, że jeśli człowiek nie decyduje się na samodzielne ich określenie, inni zrobią to za niego – i wówczas przestanie być sobą. A prawo do bycia sobą jest (było i będzie) najważniejszym, indywidualnym prawem człowieka.

Współcześni psycholodzy wychodzą daleko poza uznawanie prawa do bycia sobą i uzupełniają to, co najważniejsze dla indywidualnej egzystencji człowieka, o fundamenty jego relacji – uważność i współczucie.

*Podstawową relacją, jaką mamy, jest relacja z samym sobą. Dzięki niej kształtują się wszystkie inne i jeśli nie potrafimy okazać współczucia sobie, to nie potrafimy okazać go też innym... Badania wykazują, że osoby, które mają więcej współczucia dla siebie, mają więcej współczucia dla innych, są bardziej ugodowe, lepiej się dogadują w związkach, w pracy, bo rozpoznają potrzeby innych. Podejmują też więcej zachowań altruistycznych. Aktualnie badam ze studentami, jak się ma współczucie do różnych działań na rzecz planety, i przesłanki na korzyść współczucia dla siebie są bardzo mocne – mówi psycholog, badacz zjawisk uważności i współczucia, dr hab. Paweł Holas w wywiadzie do książki Agnieszki*

Jucewicz i Tomasza Kwaśniewskiego pt. „Niepewność. Rozmowy o strachu i nadziei”, 2020 r.

### **SZUKAJMY ZACHWYTU!**

Trzeba się nauczyć od nowa szacunku, współczucia i miłości – zaczynając od siebie. Zadanie to jest szczególnie trudne w warunkach zagrożenia, lecz i wtedy psycholodzy znajdują dla nas światło w tunelu, wyrażając pogląd bliski buddyjskiej metaforze lotosu wyrastającego na bagnie: tylko tam, gdzie jest trudno, rodzi się – paradoksalnie – szansa na dobre rzeczy. Wyższe emocje, takie jak współczucie i miłość, wyrastają na takim „bagnie”.

*W warunkach zagrożenia szukamy ratunku. Jakiejś drogi z powrotem do życia. Jedną z nich jest poszukiwanie tego, co najbardziej ludzkie, a najbardziej ludzkie są trzy rzeczy: Prawda, Dobro i Piękno – owszem, wiem, jak człowiek potrafi straszliwie nisko upaść, ale wierzę, że istnieją sytuacje, w których piękno, które przetrawiliśmy, te wszystkie przeczytane książki, obejrzone filmy, wysłuchane utwory muzyczne, pozwolą nam w sytuacji ostatecznej zachować się godnie – stwierdza psycholog, dr hab., prof. nadzwyczajny, autor wielu książek na temat humanizmu, Bartłomiej Dobroczyński. Sztuka potrafi wciągnąć nas tak, że zapominamy o sobie... Największe dzieła sztuki dostarczają nam zachwyty, który w najlepszych przypadkach zamienia się w ekstazę, a ta jest niczym innym, jak wychodzeniem poza siebie. Można powiedzieć, że sztuka pozwala nam na znikanie w sposób zachwycający... i przynosi wytchnienie od stałego napięcia i bycia w pogotowiu (z wywiadu w książce „Niepewność. Rozmowy o strachu i nadziei”).*

Pielegnujmy więc piękno relacji z ludźmi, dbajmy o swoje prawa i swoje ciało, ćwicząc jednocześnie umiejętność dzielenia się z potrzebującymi. Ta zrównoważona postawa uczyni nas lepszymi, takimi, jakimi możemy się stać w każdym wieku...#



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

# JAKĄ CENĘ ZAPŁACĄ SENIORZY ZA CZYSTOŚĆ?

CO DALEJ Z UCHWAŁĄ DOTYCZĄCĄ ZAGOSPODAROWANIA I WYWOZU ODPADÓW  
KOMUNALNYCH? Z **MARIUSZEM FRANKOWSKIM** – PRZEWODNICZĄCYM KOMISJI  
ROZWOJU GOSPODARCZEGO I CYFRYZACJI RADY M.ST. WARSZAWY  
– ROZMAWIA MAŁGORZATA ŻUBER-ZIELICZ.

Panie przewodniczący, co dalej z uchwałą dotyczącą zagospodarowania i wywozu odpadów komunalnych?

W wyniku inicjatywy uchwałodawczej radnych Koalicji Obywatelskiej w Radzie Warszawy, na sesji 14 maja br., została przyjęta ważna zmiana w organizacji systemu gospodarowania odpadami komunalnymi na obszarze stolicy.

Od 1 sierpnia br. systemem tym nie są już objęte tzw. nieruchomości niezamieszkałe (np. galerie handlowe, obiekty hotelowe, zakłady produkcyjne), co pozwoli na wygenerowanie oszczędności na poziomie 120–150 mln złotych tylko do końca tego roku.

Co spowodowało konieczność zmian w uchwale? Nie ukrywam, że my, seniorzy, kierowaliśmy pismami i stanowiska w tej sprawie do prezydenta Warszawy. Między innymi takie

stanowiska przesłały Rady Dzielnicy Ochoty, Wesołej, Rembertowa i Ursynowa.

Bezpośrednim powodem wprowadzonej zmiany jest uchwalona przez rząd PiS w chaotyczny sposób w lipcu 2019 r. nowelizacja przepisów ustawy o utrzymaniu czystości i porządku w gminach, na podstawie której ustalono rażąco niską stawkę za gospodarkę odpadami komunalnymi dla nieruchomości, w których nie zamieszkują ludzie. Stawka ta w sposób niezrozumiały i bez konsultacji z samorządami została wyznaczona na poziomie, który nie pokrywa faktycznych kosztów obsługi tych nieruchomości. W efekcie, faktyczny deficyt z tytułu tej różnicy ponosili mieszkańcy Warszawy. Uchwała zaproponowana przez radnych KO pozwoliła jednocześnie na wycofanie z porządku obrad sesji Rady Miasta projektów uchwał związanych ze zmianą metody naliczania opłat dla mieszkańców (przejście z ryczałtu na stawkę uzależnioną od zużycia 1 m<sup>3</sup> wody) i ponowne przeliczenie kosztów całego systemu. Skutek odczują z pewnością wszyscy mieszkańcy stolicy w postaci niższych niż planowano stawek związanych z odbiorem i zagospodarowaniem odpadów w przyszłości.

A czy może Pan nam wyjaśnić, skąd te oszczędności rzędu 120–150 mln? Ile obecnie kosztuje miasto wywóz nieczystości, a ile wynoszą wpływy

z opłat? Jakie są plany zbilansowania kosztów i wpływów w przygotowywanym projekcie?

Oszczędności wynikają z różnicy pomiędzy kosztami, jakie ponosi miasto na podstawie umów podpisanych z odbiorcami odpadów od właścicieli nieruchomości, a dochodami uzyskiwanymi od tych ostatnich. Ze względu na wprowadzony odgórnie na poziomie rządowym maksymalny poziom stawek, który nie oddaje sytuacji rynkowej, koszty zostały przerzucone na mieszkańców. W sytuacji „wyrzucenia” poza system tych nieruchomości nie będziemy już ponosić tych kosztów, a w zasadzie nie będą ich ponosić mieszkańcy Warszawy. Zakładamy również, że pozwoli to w przyszłości na zbilansowanie kosztów z dochodami.

Kiedy możemy spodziewać się projektów zmian i szczegółowych analiz? Czy możemy liczyć na informowanie nas na bieżąco o trwających pracach oraz na zaproszenie przedstawicieli Warszawskiej Rady Seniorów na konsultacje, zgodnie z naszymi celami i zadaniami zapisanymi w uchwale Rady Miasta z 2014 r. o powołaniu WRS? Mamy ciągle wrażenie, że radni miasta zapominają o tym, że powołali jedną z pierwszych rad seniorów w Polsce. My, seniorzy, nie stanowimy małej grupy wśród społeczności Warszawy, bo jest nas około 500 tysięcy, a w Polsce ponad 10 mln. Będzie nas jeszcze



**MARIUSZ FRANKOWSKI**

PRZEWODNICZĄCY KOMISJI  
ROZWOJU GOSPODARCZEGO  
I CYFRYZACJI RADY M.ST.  
WARSZAWY

więcej, bo nasze społeczeństwo po prostu starzeje się.

Zakładam, że szczegółowe analizy zostaną zakończone przez Urząd Miasta st. Warszawy do końca wakacji tak, aby umożliwić przyjęcie zmian jesienią przez Radę Miasta. Zakładamy szersze konsultacje i rozmowy, przede wszystkim ze wspólnotami i największymi spółdzielniami mieszkaniowymi, które będą prowadzone na poziomie poszczególnych dzielnic. Osobiście, podobnie jak moje koleżanki i koledzy radni, jestem otwarty na dialog ze wszystkimi zainteresowanymi, w tym oczywiście także z Radą Seniorów.

I na koniec: czy w myśl przygotowywanych zmian wzrosną opłaty, jakie będą ponosili mieszkańcy Warszawy, w tym seniorzy? Zakładamy, że nowy sposób naliczania opłat za odpady w oparciu o zużycie wody (liczba metrów sześciennych) będzie przede wszystkim w sposób bardziej realny odzwierciedlał faktyczną produkcję odpadów przez poszczególne osoby i gospodarstwa domowe, a tym samym – z punktu widzenia seniorów – powinien skutkować niższymi opłatami. Niestety, rząd konstruując przepisy na poziomie ustawowym, nie przewidział możliwości zastosowania najbardziej sprawiedliwej metody, jaką jest kalkulowanie opłat w oparciu o faktyczną ilość wytworzonych odpadów, liczoną wagowo.

Dziękuję za rozmowę. #



OPRACOWAŁA:  
**HALINA MOLKA**

## Uzyskaj kartę parkingową

**Osoby niepełnosprawne oraz pracownicy placówek, które opiekują się osobami niepełnosprawnymi i wożą podopiecznych ze znacznie ograniczonymi możliwościami poruszania się, mogą uzyskać kartę parkingową, dzięki której będą mogli parkować na tak zwanych kopertach w Polsce i za granicą. Takie miejsca zazwyczaj są rozmieszczone blisko wejść do budynków, urzędów czy instytucji. Dodatkowo, w niektórych miastach można na nich parkować bezpłatnie. Istnieją dwa rodzaje kart – dla osoby niepełnosprawnej oraz dla firmy.**

### KARTA DLA OSOBY NIEPEŁNOSPRAWNEJ

#### Kto może ją uzyskać?

Każdy, kto w orzeczeniu o niepełnosprawności ma stwierdzone znaczne ograniczenie możliwości samodzielnego poruszania się lub wskazanie do ulg i uprawnień do wydania karty parkingowej. Na orzeczeniu o umiarkowanym stopniu niepełnosprawności musi widnieć jeden z symboli, który oznacza przyczynę niepełnosprawności: 04-O (choroby narządu wzroku), 05-R (upośledzenie narządu ruchu) lub 10-N (choroba neurologiczna). Jeśli w orzeczeniu nie ma takiego wskazania, karta nie zostanie wydana.

#### Kto składa dokumenty?

Osoba niepełnosprawna, a gdy jest to osoba niepełnoletnia albo całkowicie ubezwłasnowolniona – jeden z rodziców lub opiekun prawny, natomiast jeśli osoba niepełnosprawna jest częściowo ubezwłasnowolniona – kurator.

#### Jakie dokumenty przygotować?

Oryginał prawomocnego orzeczenia (takiego, od którego nikt się nie odwołał ani go nie zaskarżył) →



potwierdzającego niepełnosprawność (do wglądu), wniosek o wydanie karty parkingowej (do pobrania ze strony [www.gov.pl/web/gov/uzyskaj-karte-parkingowa](http://www.gov.pl/web/gov/uzyskaj-karte-parkingowa) lub w powiatowym zespole ds. niepełnosprawności), dowód opłaty za wydanie karty, aktualne zdjęcie osoby, której karta dotyczy (o wymiarach 35 x 45 mm, bez nakrycia głowy i ciemnych szkieł w okularach; za wyjątkiem osób, które mają wadę wzroku i muszą nosić ciemne szkła w okularach oraz osób, które zgodnie z wyznawaną religią noszą nakrycie głowy i mają takie zdjęcie w dowodzie lub paszporcie – osoby te mają prawo dostarczyć takie zdjęcia również do karty parkingowej) i upoważnienie do odbioru karty (jeżeli osoba niepełnosprawna chce, żeby ktoś inny odebrał w jej imieniu gotową kartę).

#### **Co trzeba zrobić?**

Przygotować dokumenty, wypełnić wniosek o wydanie karty parkingowej, zapłacić za wydanie karty i złożyć wniosek w dowolnym powiatowym albo miejskim zespole ds. orzekania o niepełnosprawności (adresy placówek można wyszukać na stronie [www.gov.pl/web/gov/uzyskaj-karte-parkingowa](http://www.gov.pl/web/gov/uzyskaj-karte-parkingowa)).

Następnie należy czekać na list z informacją o terminie i miejscu odbioru karty parkingowej. Zgłaszamy się po nią z dowodem osobistym albo paszportem. Kartę może też odebrać ktoś upoważniony do tego przez osobę niepełnosprawną. Upoważniona osoba musi mieć przy sobie upoważnienie.

#### **Jak długo ważna jest karta?**

Do zakończenia okresu, na jaki zostało wydane orzeczenie o niepełnosprawności, ale nie dłużej niż przez 5 lat.

### **KARTA DLA PLACÓWKI**

#### **Komu przysługuje?**

Placówkom, które zajmują się opieką, rehabilitacją lub edukacją osób niepełnosprawnych ze znacznymi ograniczeniami możliwości samodzielnego poruszania się: domom pomocy społecznej, placówkom opiekuńczo-wychowawczym, ośrodkom wsparcia, warsztatom terapii zajęciowej, ośrodkom, w których organizowane są turnusy rehabilitacyjne, zakładom aktywności zawodowej, specjalistycznym ośrodkom szkoleniowo-rehabilitacyjnym, zakładom opiekuńczo-leczniczym i pielęgnacyjno-opiekuńczym, sanatoriom i szpitalom uzdrowiskowym, hospicjom, zakładom rehabilitacji leczniczej, żłobkom i klubom dziecięcym, przedszkolom, szkołom, placówkom oświatowo-wychowawczym, kształcenia ustawicznego, kształcenia praktycznego oraz ośrodkom dokształcania i doskonalenia zawodowego, placówkom artystycznym, poradniom psychologiczno-pedagogicznym, młodzieżowym ośrodkom wychowawczym i młodzieżowym ośrodkom socjoterapii, specjalnym ośrodkom szkolno-wychowawczym i wychowawczym oraz ośrodkom,

które umożliwiają dzieciom i młodzieży z upośledzeniem umysłowym i różnymi niepełnosprawnościami realizację obowiązku przygotowania przedszkolnego, szkolnego i obowiązku nauki, placówkom zapewniającym opiekę i wychowanie uczniom w okresie pobierania nauki poza miejscem stałego zamieszkania, zakładom kształcenia i placówkom doskonalenia nauczycieli oraz szkołom wyższym.

Pojazd, na który będzie wystawiona karta, musi być własnością placówki albo być jej użyczony na wyłączność.

#### **Kto składa dokumenty?**

Osoba upoważniona do reprezentowania placówki.

#### **Jakie dokumenty przygotować?**

Dowód rejestracyjny samochodu (do wglądu), wniosek o wydanie karty parkingowej (do pobrania ze strony [www.gov.pl/web/gov/uzyskaj-karte-parkingowa](http://www.gov.pl/web/gov/uzyskaj-karte-parkingowa) lub w powiatowym zespole ds. niepełnosprawności) oraz dowód opłaty za wydanie karty.

#### **Gdzie złożyć dokumenty?**

W powiatowym albo miejskim zespole ds. orzekania o niepełnosprawności, właściwym dla siedziby placówki (adres można sprawdzić na stronie [www.gov.pl/web/gov/sprawdz-gdzie-zalatwisz-swoja-sprawe](http://www.gov.pl/web/gov/sprawdz-gdzie-zalatwisz-swoja-sprawe)).

#### **Jak długo ważna jest karta?**

3 lata.

### **W OBU PRZYPADKACH**

Za wydanie karty zapłacimy 21 zł (płatne przelewem na konto lub w kasie urzędu).

W obu przypadkach wypełniony wniosek podpisujemy w obecności przyjmującego go urzędnika. Jeżeli we wniosku zostaną stwierdzone braki, zespół wezwie wnioskodawcę do ich uzupełnienia w ciągu 7 dni. Jeśli tego nie zrobi, wniosek nie zostanie rozpatrzony.

Taki sam jest też okres oczekiwania na kartę. W ciągu 30 dni kalendarzowych od złożenia wniosku zespół wyśle do wnioskodawcy list z informacją, czy zostanie przyznana karta albo z prośbą o uzupełnienie braków we wniosku. Jeśli wniosek zostanie rozpatrzony pozytywnie, list będzie zawierać informację o terminie i miejscu odbioru karty. Jeżeli natomiast wniosek zostanie odrzucony, w liście znajdzie się wyjaśnienie odmowy. Niestety, od tej decyzji nie można się odwołać.

Tak samo wygląda też korzystanie z karty – należy wystawiać ją za przednią szybą pojazdu, a jeśli pojazd nie ma przedniej szyby – w widocznym miejscu w przedniej części pojazdu. Muszą być widoczne zabezpieczenia karty, w szczególności jej numer i data ważności. #

Źródło: Serwis Rzeczypospolitej Polskiej  
– [www.gov.pl/web/gov/uzyskaj-karte-parkingowa](http://www.gov.pl/web/gov/uzyskaj-karte-parkingowa).

# KARTA WARSZAWIAKA

POŁĄCZ SIĘ Z MIASTEM!



## PRZEDŁUŻ O KOLEJNY ROK SWOJE UPRAWNIENIA DO ZNIŻEK U PARTNERÓW PROGRAMU KARTA WARSZAWIAKA, ZAPISANE JAKO E-HOLOGRAM NA WARSZAWSKIEJ KARCIE MIEJSKIEJ.

Termin ważności uprawnień wynikających z Karty warszawiaka upływa 30 września br. Jeśli mieszkasz i zapłaciłeś/eś podatek PIT za 2019 r. w Warszawie oraz korzystasz z ofert partnerów Karty warszawiaka, pamiętaj, aby przedłużyć e-hologram na kolejny okres, czyli do 30 września 2021 r.

### **Można to zrobić w następujący sposób:**

1. W wybranych biletomatach – opcja dla osób, które mają Kartę warszawiaka ważną do 30 września 2020 r. W biletomacie wystarczy włożyć kartę do kieszeni, wybrać z menu startowego opcję „przedłuż e-hologram” i postępować zgodnie z wyświetlanymi komunikatami.
2. W Punktach Obsługi Pasażerów ZTM i Wydziałach Obsługi Mieszkańców urzędów dzielnic – dla osób, które nie posiadają wgranego e-hologramu lub jego termin ważności już upłynął. Więcej informacji na stronie: [www.karta.um.warszawa.pl](http://www.karta.um.warszawa.pl) w zakładce „zostań posiadaczem”.

Katalog aktualnych ofert dostępnych z Kartą warszawiaka znajduje się na stronie: [www.karta.um.warszawa.pl](http://www.karta.um.warszawa.pl) w zakładce „katalog ofert”.



# SENIOR 4.0

TO SENIOR CIEKAWY ŚWIATA,  
GOTOWY DO PODEJMOWANIA  
NOWYCH WYZWAŃ.



ŻYCIE TO WSPANIAŁA PRZYGODA. KAŻDY JEGO ETAP WYMAGA NOWEJ POSTAWY ŻYCIOWEJ. **OSWAJANIE STAROŚCI TO ETAP POZNAWCZY, KTÓRY TAKŻE MOŻE STAĆ SIĘ EMOCJONUJĄCĄ PRZYGODĄ.** NIE REZYGNUJ Z NICZEGO, O CZYM MARZYSZ!

**P**rogram Seniorzy 4.0 ma na celu pomóc osobom po 65. roku życia odnaleźć się w nowej rzeczywistości oraz zidentyfikować swoje emocje – uczucia dojrzałych ludzi, którzy mają w sobie mądrość i ciekawość świata, radość i bez troskę. Jako fundacja chcemy przyczynić się do podniesienia poziomu wiedzy seniorów na temat wyzwań związanych z nowymi technologiami, finansami osobistymi i profilaktyką zdrowotną, zwłaszcza w okresie pandemii, która jest dla starszych osób szczególnie trudnym czasem. Do współpracy przy programie zaprosiliśmy Alumnów

Fundacji – młodych ludzi, ekspertów w dziedzinie finansów i ochrony zdrowia, którzy chcą dzielić się swoją wiedzą i doświadczeniem.

Program jest realizowany w cyklu dwudniowych zjazdów, w pięciu ośrodkach na terenie Mazowsza. Udział w zajęciach jest bezpłatny.

### Cele programu:

- ➔ pogłębianie wiedzy seniorów na temat finansów osobistych i profilaktyki zdrowotnej,
- ➔ rozwijanie umiejętności komunikacyjnych seniorów mające na celu budowanie porozumienia międzypokoleniowego,
- ➔ zapoznanie seniorów z nowymi technologiami z zakresu finansów i ochrony zdrowia.

W ramach programu powstanie również publikacja „Przewodnik dla Seniora” – kompendium wiedzy niezbędnej dla starszych osób. W przewodniku omówione zostaną ważne tematy poruszane w trakcie zajęć. Po spotkaniach – na stronie <https://paga.org.pl/programy/seniorzy-4-0/> – opublikowane zostaną nagrania oraz inne materiały, dostępne również dla osób, które nie uczestniczyły w zjazdach.

Misją programu jest przypomnienie, że seniorzy mogą odczuwać wspólnotę z innymi ludźmi, wykazywać niezależność, odnajdywać oparcie w sobie nawzajem, a także czuć radość i bez troskę.

– Podczas pracy nad programem byliśmy przekonani, że naszym głównym celem jest wsparcie seniorów, natomiast w toku działań odkryliśmy, że stał się on platformą współpracy międzypokoleniowej. Seniorzy są jak biblioteka pełna książek – posiadają ogromną wiedzę, ale także wiele przeżyli, a możliwość dzielenia się tym z młodszymi osobami to bezcenna okazja zarówno do wymiany doświadczeń, jak i do zapewnienia pewnego rodzaju ciągłości działań. Dzięki temu programowi seniorzy oraz ich życiowy i zawodowy dorobek będą miały szansę zyskać nieśmiertelność, a także stanowić źródło inspiracji dla młodszych kolegów i koleżanek – tłumaczy Ewa Paga, prezes Fundacji im. Lesława A. Pagi.

### Pomoc seniorom

W ramach programu działa również Telefon Zaufania dla Seniora – Nie jesteś sam. Bezpłatna infolinia jest przeznaczona dla osób starszych i ich rodzin. **Pod numerem**

## SENIORZY SĄ JAK BIBLIOTEKA PEŁNA KSIĄŻEK.

**o 800 171 800** dzwoniący mogą uzyskać poradę dotyczącą profilaktyki zdrowotnej oraz pomoc psychologiczną. Oprócz infolinii dostępny jest również czat online na stronie <https://paga.org.pl/programy/seniorzy-4-0/>.

### Bezpłatna infolinia jest czynna:

- **w poniedziałek w godz. 9.00–14.00** – porady psychologiczne;
- **w wtorek w godz. 15.00–17.00** – porady psychologiczne;
- **w środę w godz. 12.00–14.00** – porady na temat profilaktyki zdrowotnej i **godz. 14.30–16.30** – porady psychologiczne;
- **w czwartek w godz. 9.00–17.00** – porady psychologiczne.

Porad psychologicznych udzielają psychoterapeuci m.in. z Fundacji Pomocy Psychologicznej Pracownia Dialogu, natomiast na temat profilaktyki zdrowotnej konsultować się można z lek. Małgorzatą Ponikowską, absolwentką Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Bezpłatna infolinia powstała we współpracy z Orange Polska S.A.

### Zajęcia dla seniorów

Pierwsza edycja programu Seniorzy 4.0 odbywa się na terenie Mazowsza od września do grudnia br. w formie cyklu zajęć prowadzonych przez ekspertów z dziedziny finansów osobistych, profilaktyki zdrowotnej i nowych technologii oraz zajęć dotyczących umiejętności komunikacji.

Ośrodki wsparcia seniorów, z którymi współpracujemy, to Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”, Ośrodek „Senior+” w Woli Karczewskiej, Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Goworowie, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Różanie oraz Środowiskowy Dom Samopomocy w Czarnowie.

Harmonogram zajęć jest dostępny na stronie <https://paga.org.pl/programy/seniorzy-4-0/>.

W trosce o bezpieczeństwo uczestników liczba miejsc podczas zajęć jest ograniczona, dlatego prosimy o wcześniejsze zapisy **drogą mailową: sekretariat@paga.org.pl lub telefonicznie: 798 406 954.**

**Zapraszamy również na fanpage: Seniorzy 4.0. #**



Organizatorem programu jest Fundacja im. Lesława A. Pagi.

Zadanie dofinansowane ze środków z budżetu Województwa Mazowieckiego.

Patronat honorowy nad programem Seniorzy 4.0 objęli: **Narodowy Fundusz Zdrowia, Prezydent Miasta Stołecznego Warszawy, Prezydent Miasta Lublina oraz Prezydent Miasta Gdańska.**

Partnerzy programu Seniorzy 4.0: **Bayer, BNP Paribas, Boehringer Ingelheim, Fundacja Unum, Fundacja PKO, Herbatol Wrocław S.A., KDPW, Santander Bank Polska i Scanmed.**

Organizacje wspierające: **Krajowy Instytut Gospodarki Senioralnej oraz Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”.**



## Drogi Seniorze, mamy dla Ciebie dobrą informację!

Dobro warszawskiego seniora leży na sercu zarówno warszawskiej policji, jak i władzom stolicy, dlatego Komenda Stołeczna Policji oraz Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie” rozpoczynają współpracę tak, abyś czuł się bezpiecznie w swoim mieście.

Głównymi celami naszego przedsięwzięcia są dotarcie do jak najszerzej grupy osób starszych, potencjalnie narażonych na to, że padną ofiarą oszustw dokonywanych metodą na tzw. „wnuczka” i „policjanta – funkcjonariusza CBŚP” oraz zintensyfikowanie działań prewencyjnych i informacyjnych dotyczących bezpieczeństwa tych osób.



TEKST:  
**PODKOM. MAGDALENA STRZEŻEK**  
WYDZIAŁ PREWENCJI KOMENDY  
STOLECZNEJ POLICJI

## Bezpieczna droga do szkoły i przedszkola

Czy to prawda, że wnuki kocha się bardziej niż własne dzieci? Coś w tym jest... Wasze małe skarby są przez was bardziej rozpieszczane. Jednocześnie jesteście dla swoich wnuków dużym autorytetem i prawdziwą kopalnią wiedzy. Odgrywacie ważną rolę w ich życiu, wychowaniu i kształtowaniu postrzegania świata. To m.in. od was dzieci uczą się wielu zachowań, nabierają dobrych i złych nawyków. **Przy okazji nowego roku szkolnego możecie pokazać swoim pociechom, jak powinna wyglądać bezpieczna droga do przedszkola czy szkoły.**

**J**eśli dzieci wędrują do przedszkola lub szkoły pod waszą opieką, postarajcie się wpoić im pierwszą żelazną zasadę: przez przejście dla pieszych przechodzimy tylko wtedy, gdy sygnalizator nadaje sygnał zielony. Bardzo często jestem świadkiem tego, jak starsze osoby przechodzą przez pasy, kiedy sygnalizator nadaje sygnał czerwony. Gdy pewnego dnia zapytałam miłą starszą panią, dlaczego tak zrobiła, ta odparła, „że przecież nic nie jechało, droga była pusta”, a ja zareagowałam na to słowami: „ale czy bezpieczna?”. W tym momencie starsza pani zawahała się z odpowiedzią. Zapamiętajmy zatem: jeśli mamy czerwone światło, bezwzględnie stoimy i czekamy na zmianę nadawanego sygnału. Gdy do szkoły wybieracie się na rowerach, najbezpieczniej będzie, jeśli skorzystacie z drogi dla

rowerów. Przypominam, że dziecko należy wyposażyć w elementy odblaskowe oraz kask. Dzieci są znakomitymi obserwatorami i imitatorami – starajmy się pokazywać im zachowania godne naśladowania.

### KIEDY DZIECI MOGĄ POKONAĆ DROGĘ DO SZKOŁY I DO DOMU BEZ OPIEKI DOROSŁEGO?

Zgodnie z art. 43 ust. 1 ustawy „Prawo o ruchu drogowym”, dziecko w wieku do 7 lat może korzystać z drogi wyłącznie pod opieką osoby, która osiągnęła wiek co najmniej 10 lat. Przepisy zezwalają natomiast na samodzielne, bez opieki, korzystanie z drogi dziecka, które ukończyło 7 lat. Zanim jednak rodzice zgodzą się, by ich dziecko samo chodziło z domu do szkoły i z powrotem, powinni

przeanalizować stopień jego dojrzałości oraz możliwe zagrożenia.

Omówcie z wnukami sytuacje dotyczące zaczepiania przez osoby obce, zagubienia czy podróżowania komunikacją publiczną. Kiedy dziecko się zgubi lub znajdzie w innej sytuacji kryzysowej, powinno zwrócić się o pomoc do zaufanej osoby dorosłej, a taką jest na przykład umundurowany policjant. Należy przygotować dziecko na potencjalne zagrożenia i wyjaśnić mu, jak wtedy postępować. Nigdy nie straszmy dzieci. Rozmawiajmy z nimi nie tylko przy okazji niemiłych wydarzeń. Dobrym pretekstem do pogadania jest czytanie bajek, np. bajki o Czerwonym Kapturku, w której dziewczynka daje się zaczepić wilkowi, chociaż mama przestrzegала ją, by tego nie robiła. Należy uświadamiać dzieciom, że nie wolno rozmawiać z obcymi, odchodzić z nimi, brać od nich prezentów lub słodyczy. Zwracajmy się do dzieci prostymi słowami. Wyjaśniamy im, że są osoby obce, które mogą je skrzywdzić, np. uderzyć albo zabrać od mamy i taty. Mówmy dziecku, jak ma zareagować, jeśli ktoś je zaczepi lub zechce porwać. Niech głośno krzyczy, wyrwa się i ucieka, może też kopać, gryźć albo bić. Dziecko nie wie, że może się tak bronić, dlatego to wy powinniście mu uświadomić, jakim arsenalem zachowań dysponuje. Ze swojego doświadczenia mogę też polecić odgrywanie z dziećmi scenek przedstawiających przykładowe sytuacje, w jakich mogą się znaleźć. #

Artykuł powstał w ramach współpracy Komendy Stołecznej Policji i CAM „Nowolipie” w projekcie „Klub Bezpiecznego Seniora”.



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

# Wieści z WRS



**Posiedzenie  
Warszawskiej  
Rady Seniorów.**  
Fot. B. Grzeszczuk



**Zbigniew  
Ogonowski,  
– przedstawiciel  
Rady Seniorów  
Dzielnicy Wola  
odebrał  
nominację  
do WRS.**  
Fot. B. Grzeszczuk



**Jan Sobota - przedstawiciel Rady  
Seniorów Dzielnicy Ursynów odebrał  
nominację do WRS.** Fot. E. Wiśniewska

- ➔ Muzeum Narodowe w Warszawie, pod patronatem Warszawskiej Rady Seniorów i we współpracy z Biurem Pomocy i Projektów Społecznych Urzędu m.st. Warszawy, realizuje projekt edukacyjny dla seniorów pod nazwą „Interaktywne spotkania ze sztuką dla seniorów”. W projekcie bierze udział Dom Pomocy Społecznej „Syrena” oraz Centrum Alzheimer. Głównym celem przedsięwzięcia jest umożliwienie kontaktu ze sztukami wizualnymi osobom starszym, wykluczonym społecznie, zagrożonym demencją i chorobami prowadzącymi do zaburzeń poznawczych mózgu.
- ➔ Spotkaliśmy się z grupą seniorów ze Wschowy, w której w skład wchodził członek Uniwersytetu Trzeciego Wieku, Klubu Seniora oraz Związku Emerytów i Rencistów. Spotkanie miało na celu wymianę dobrych praktyk związanych z polityką senioralną. Podzieliliśmy się doświadczeniami z naszej pracy oraz opowiedzieliśmy o działaniach prowadzonych przez m.st. Warszawa na rzecz osób starszych.
- ➔ Wzięliśmy udział w procesie konsultacji programu współpracy na 2021 rok z organizacjami pozarządowymi oraz skierowaliśmy do Centrum Komunikacji Społecznej szczegółowe pytania dotyczące prawnych uwarunkowań wprowadzania do programu kwestii związanych z radami seniorów.

- Wystąpiliśmy o taką poprawkę w uchwale, która umożliwi radom seniorów udział w komisjach konkursowych dedykowanych osobom starszym.
- ➔ Naszym celem jest stworzenie bazy działań, aby móc je sprawniej promować oraz przekazywać informację o nich seniorom. Dlatego też skierowaliśmy prośbę do Pełnomocnika ds. Organizacji Pozarządowych o udostępnienie informacji dotyczących zadań realizowanych na rzecz seniorów przez organizacje pozarządowe i inne podmioty oraz wspieranych przez m.st. Warszawa finansowo.
- ➔ Skierowaliśmy zapytanie do Biura Polityki Zdrowotnej w sprawie losów i możliwości realizacji projektu „Bilans 70- i 80-latka” w czasie pandemii COVID-19.
- ➔ W związku z planowanymi zmianami w uchwale dotyczącej zagospodarowania i wywozu odpadów komunalnych skierowaliśmy pismo do Komisji Rozwoju Gospodarczego i Cyfryzacji Rady m.st. Warszawy.
- ➔ Skierowaliśmy zapytanie do Biura Polityki Lokalowej w sprawie realizacji projektu doposażenia budynków w Warszawie w windy. Temat był omawiany w 2019 roku na posiedzeniu WRS, na którym obecni byli przedstawiciele Biura Polityki Lokalowej, dlatego też Warszawska Rada Seniorów monitoruje tę sprawę.
- ➔ Prezydium Warszawskiej Rady

Seniorów spotkało się z dyrekcją Biura Cyfryzacji Miasta w celu omówienia cyfrowego usprawnienia pracy WRS.

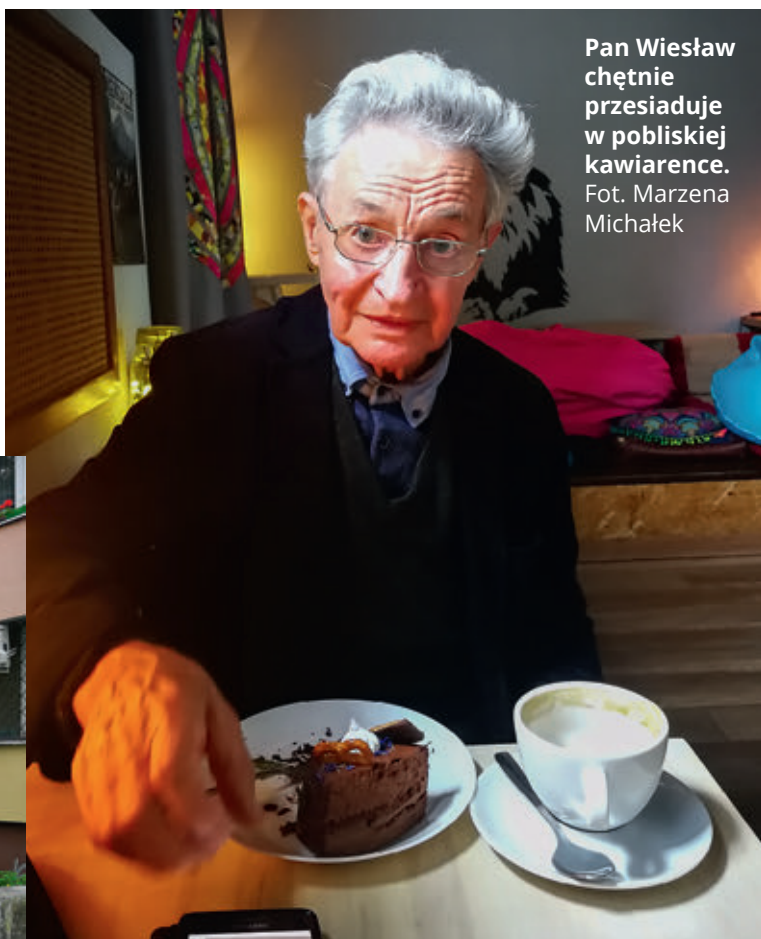
- ➔ Poparliśmy inicjatywę Rady Seniorów Dzielnicy Praga Północ mającą na celu rozwiązanie problemów lokalowych Domu Dniowego Pobytu przy ul. Brzeskiej 4.
- ➔ Wysłaliśmy do burmistrzów warszawskich dzielnic pisma z podziękowaniem za dotychczasową współpracę z Warszawską Radą Seniorów i radami seniorów w dzielnicach oraz z prośbą o przesłanie do Warszawskiej Rady Seniorów informacji o organizacjach senioralnych działających w danych dzielnicach. Informacje te posłużą do stworzenia bazy tego typu podmiotów działających w Warszawie.
- ➔ W związku z zakończeniem w 2020 roku realizacji „Programu Warszawa Przyjazna Seniorom na lata 2013–2020” skierowaliśmy stanowisko do Prezydenta Rafała Trzaskowskiego w sprawie kontynuacji programu w kolejnych latach.
- ➔ Skierowaliśmy podziękowanie do kończącej kadencję Rzecznika Praw Obywatelskich Adama Bodnara za pracę pełną zaangażowania w sprawy społeczne i senioralne.
- ➔ Zgodnie z zarządzeniem Prezydenta m.st. Warszawy skład Warszawskiej Rady Seniorów został uzupełniony o trzech przedstawicieli z dzielnic Ursynów, Wawer i Wola. #



WYSŁUCHAŁA:  
MARZENA MICHAŁEK

# PRZYJAŹNIĘ SIĘ Z LUDŹMI

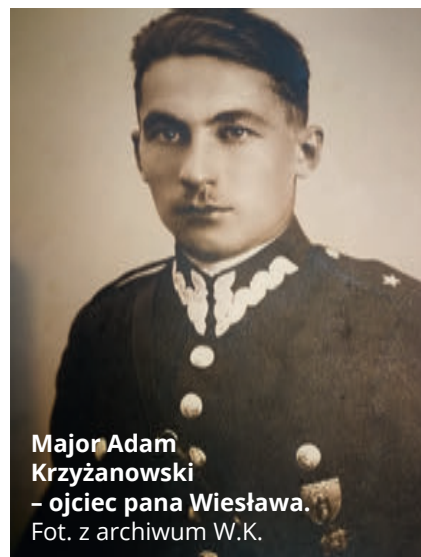
– MAM JEDNĄ CÓRKĘ. JEDNĄ, ALE DOBRĄ. POSZLIŚMY Z ŻONĄ NA JAKOŚĆ, NIE NA ILOŚĆ  
– ŚMIEJE SIĘ PAN WIESŁAW. ROZSIADAMY SIĘ W NOWOCZESNEJ KLUBOKAWIARNI PRZY ULICY ODYŃCA, JEDNEJ Z TYCH, KTÓRE MAJĄ AMBICJĘ ŁĄCZYĆ POKOLENIA. NATARCZYWA, ZBYT GŁOŚNA MUZYKA NA CZAS NASZEJ ROZMOWY, I NA NASZĄ PROŚBĘ, ZOSTAJE ŚCISZONA. WIDAĆ, ŻE PAN WIESŁAW JEST TU STAŁYM BYWALCEM. DOMYŚLAŁ SIĘ TEGO, KIEDY SYMPATYCZNA DZIEWCZYNA Z BARU PRZYNOSI MU PONADNORMATYWNY KAWAŁEK CIASTA.



Pan Wiesław chętnie prześiaduje w pobliskiej kawiarence. Fot. Marzena Michałek



Kwiaciarnia przy ul. Odyńca. Tu się wszystko zaczęło. Fot. Marzena Michałek



Major Adam Krzyżanowski  
– ojciec pana Wiesława.  
Fot. z archiwum W.K.



**1. Pan Wiesław w szklarni w Dąbrówce Szlacheckiej.** Fot. z archiwum W.K.

**2. Zdjęcie ślubne Haliny i Wiesława Krzyżanowskich.** Fot. z archiwum W.K.



## „SPÓJRZ – W OCZACH MOICH MIŁOŚĆ”\*

– Żona zachorowała jakieś dziesięć miesięcy przed śmiercią. Miała coś ze śledzioną i wdał się alzheimer, do tego doszły jeszcze historie krążeniowe. Wcześniej już widziałem pewne objawy nieporadności, już słabsza była, ale wspominała stare dzieje, na przykład to, jak jej się oświadczyłem. No a kiedy w Radiu Pogoda Janusz Gniatkowski śpiewał „Bolero”, to ona się zrywała, bo ja właśnie przy tej piosence się oświadczyłem. A tak w ogóle, to ja ją poprosiłem o rękę trzeciego dnia znajomości. Byłem młody, o wiele wyższy niż teraz – uśmiecha się pan Wiesław. – Miałem kwiaciarnię. Gdzieś w telefonie mam nasze zdjęcie ślubne. Żona była z Wrocławia. Urodziła się we Lwowie, była Kresowianką, która po wojnie przyjechała pod Wrocław, a właściwie do Trzebnicy. We Wrocławiu skończyła studia ekonomiczne na Uniwersytecie Wrocławskim. Stamtąd pojechała do brata i zamieszkała z jego rodziną w Głubczycach. A ja, cóż, jestem warszawiakiem z krwi i kości. W czasie Powstania miałem 7 lat.

– Hmm... a zaczęło się od tego, że ja tu do pracy przyjąłem jej siostrę, siostrę żony, która wyszła za męża warszawiaka. Któregoś dnia z listu, który w kwiaciarni otworzyła ta siostra, wypadło zdjęcie. To ja do niej mówię tak: „To pani ma taką siostrę i nic pani nie mówi?”. „No mam – ona na to. – Młodsza o 10 lat ode mnie”. Ja tak patrzę, siedzi taka zgrabna na wersalce... Potem ta siostra mówiła, że nóżki mi się spodobały – pan Wiesław się uśmiecha i nie zaprzecza. – No to mówię do niej: „Jedziemy”. Miałem taki mały samochodzik, mikrusik, zima stulecia, 16 lutego, a my jedziemy. To był 63 rok. Trzyście godzin jechaliśmy do tych Głubczyc! Zakopaliśmy się w śniegu – kto tam widział opony zimowe! Miałem ze sobą worek piasku i łopatę. I to wystarczyło. Przyjechałem, wchodzimy i ja patrzę, ojej, myślę sobie, jaka ona ładna. Wpatrzony byłem. A w Prudniku mieszkała moja rodzina, siostra ojca z rodziną i brat, też z Kresów pochodzili. „Może pojedzie pani ze mną?” – mówię do niej. A ona, że dobrze. I tam moja ciotka, jak ją zobaczyła, to powiedziała: „To będzie twoja żona”. A ja do niej: „Tylko czy ona będzie mnie chciała?”. „To się staraj” – ciotka na to. Więc się starałem.

– Żona miała na imię Halina. Listy jej słałem, kwiaty do tego Prudnika. Bo ja od początku wiedziałem, że będzie moją żoną. Kiedyś szliśmy przez taką pryzmę śniegu i ja ją za rękę wziąłem, i ją przeprowadzałem, to sobie pomyślałem: wszystko zrobię, żeby cię nie puścić. A ona, kiedy później o tym rozmawialiśmy, też mi powiedziała, że sobie pomyślała, że chce, bym ją tak cały czas prowadził.

## WSZYSTKO ZACZĘŁO SIĘ OD TEGO, ŻE DO KWIACIARNI PRZYJĄŁEM SIOSTRĘ ŻONY, KTÓRA WYSZŁA ZA MĄŻ ZA WARSZAWIAKA.

– W tym Prudniku to wcześniej też miałem sympatię, z Bydgoszczy przyjeżdżała, ale to się rozleciało. I w Warszawie też – miała 17 lat. Śliczna, ale dziecko prawie, była w IX klasie. Strasznie jednak władcza była. I porywcza. No, grzeczny to ja nie byłem. Nawet mama zapoznała mnie ze znajomą swojej przyjaciółki na Tamce. Zakonnica była. Ta znajoma. Ja tam na motorze podjeżdżałem. No nie będę się rozwodził, koniec końców ta zakonnica wyszła z zakonu – śmieje się pan Wiesław.

## WSZYSTKO BYŁO Z SZÓSTKĄ W TLE

– Pierwszy raz widzieliśmy się z moją przyszłą żoną 16 lutego, a 16 kwietnia się oświadczyłem. Ślub cywilny też był całkiem na wariata, w Głubczycach, 6 lipca. Przyjechałem na ten ślub bez metryki. Idziemy do Urzędu Stanu Cywilnego, a tam Niemka była kierownikiem. Pamiętam, że taka miła była, tak się uśmiechała i w końcu nam ten ślub bez metryki dała. Ja tę metrykę później dosłałem. Kościelny był na Puławskiej, u św. Michała. Mamie nie powiedziałem o ślubie cywilnym, ale ona nie była zła. Nawet cieszyła się. Miała mnie z tymi moimi miłościami trochę dosyć, więc odetchnęła z ulgą (śmiech). Tylko żal jej było tamtej mojej Basi. Tej porywczej. Były przygody, oj były. No a Halinka, jak już skończyła pracę w Prudniku, w sierpniu przyjechała do Warszawy. Wynajęliśmy pokój tutaj, na Odyńca, a potem zamieszkaliśmy z mamą. Ja po ojcu odziedziczyłem na Białoleśce taki plac, to była Dąbrówka Szlachecka. Place zostały po niemieckich fabrykantach i po wojnie te działki rozdzielili między oficerów. I pomyślałem, że ja tam sobie ogrodnictwo założę. Postawiłem dom, szklarnię i tam się przenieśliśmy. Na ponad 20 kolejnych lat. Tam się wychowała córka, choć urodziła się w Głubczycach. I tam mieliśmy to ogrodnictwo, a tu, na Odyńca, kwiaciarnię. W kwiaciarni pracowała cudowna ekspedientka, która mieszkała tuż-tuż, też na Odyńca. ➔



**Rodzina pana Wiesława przed szklarnią w Dąbrówce Szlacheckiej.**  
Fot. z archiwum W.K.



**Pan Wiesław w kwiaciarni przy ul. Odyńca.** Fot. z archiwum W.K.



**Halina Krzyżanowska – ukochana żona pana Wiesława – na balkonie mieszkania na Saskiej Kępie.**  
Fot. z archiwum W.K.

## BO Z LUDŹMI TRZEBA UMIEĆ ROZMAWIAĆ. ZWŁASZCZA Z KOBIETAMI. KAŻDA KOBIETA UWIELBIA BYĆ ADOROWANA I UWIELBIA KOMPLEMENTY.

### SKĄD TA KWIACIARNIA?

– To był czysty przypadek. Po śmierci mojego ukochanego ojca musiałem pracować. Umarł w 1953 roku, w listopadzie. Miałem 16 lat, mama była po operacji. Wszystkie oszczędności wydaliśmy na leczenie taty. Pamiętam, pomógł mi wtedy ambasador Iranu nawet. Poszedłem kiedyś do znajomego taty, majora Piaseckiego, do Wojskowego Przedsiębiorstwa Transportu Budowlanego, jako 16-latek, z prośbą o pracę. I ten major Piasecki mówi: „To zaczynasz już, od teraz”. No to zacząłem. Pracowałem w kalkulacji, byłem samodzielnym dochodzeniowcem, takim audytorem wewnętrznym. W 1955 roku zdawałem maturę. Studia to była pomyłka i nie lubię o tym mówić. Dorabiałem też w studenckiej spółdzielni i jako posłaniec woziłem kwiaty do takiej kwiaciarni na Mokotowskiej. Zawsze z przyjemnością patrzyłem na układanie kwiatów, no i pewnego razu takiej babci ułożyłem bukiet. Ona była tak zachwycona, że wręczyła mi 10 złotych! I właściciel, jak już zobaczył, że ja nawet wiązanek ślubną potrafię zrobić, to mi powiedział: „To będzie twój zawód”. U znajomego moich rodziców, pana Górki, od którego rodzice kupowali nowalijki, nauczyłem się też w czasie wakacji oczkować róże. On mnie polubił. I załatwiliśmy wspólnie zezwolenie na tę kwiaciarnię. Pożyczył mi pieniądze, kolega ojca też mi

pożyczył. Na początku kwiaty woziłem z giełdy, spod hali Mirowskiej, rowem, a potem na motorze, tramwajem też woziłem. Handel tu był fantastyczny. To był wczesny Gomułka, potem wczesny Gierek, ale był ryczałt, raz w roku była kontrola, płaciło się podatki – nie było problemów. Urzędnicy mówili: „Młody pan jest, pomożemy panu”. Ludzie byli serdeczniejsi.

– Jak zamieszkaliśmy w Dąbrówce Szlacheckiej, to żona zajęła się domem, dzieckiem i tymi dwoma szklarniami, z których zaopatrywałem kwiaciarnię. Oprócz kwiatów mieliśmy też warzywa. W kwiaciarni była Teresa, 41 lat u mnie pracowała, nie mogłem pogodzić się z jej śmiercią. Wspaniała, nikt jej nie umiał zastąpić. Potem była studentka, miła, zrobiła mi stronę na Facebooku, ale to nie było już to i pomyślałem, że

chyba wezmę kogoś z rodziny. Ale to nie znaczy, że ja tu nie chodzę. Moja córka nawet każe mi tu przychodzić, bo ja mam tutaj wielu przyjaciół, lubię z nimi rozmawiać. Mówi: „Póki możesz, to tu bądź”. Po śmierci żony jeżdżę często do córki, do Wiednia. Jej mąż jest Austriakiem, poznali się w Londynie, to bardzo przyzwoity człowiek. Mają piękne mieszkanie w Wiedniu, zwiedziłem wszystkie te pałace, poznałem ich przyjaciół. Niezwykli ludzie, nie rozmawiają o polityce. Córka zawsze mnie wspiera, zawsze gotowa nieść pomoc. Kochane, dobre, uroczne dziecko, choć teraz ma już 53 lata (śmiech). Jak żona umarła, 7 lutego 2020 roku, to po pogrzebie pojechaliśmy do Wiednia, po trzech tygodniach wróciłem, no i przyszedł koronawirus. I zostałem sam.

– Dąbrówkę w pewnej chwili sprzedaliśmy, niestety człowiekowi, który ją całkowicie zmarnował. Ja miałem, jak na tamte czasy, wszystko wysoko zautomatyzowane, a potem, potem szkoda mówić... Córka nie chciała kształcić się w kierunku ogrodnictwa, choć nam pomagała. Wołała finanse. Kupiliśmy mieszkanie na Saskiej Kępie, między Francuską i Paryską, z pięknym balkonem. W ostatnim czasie żona na tym tarasie jadła, tam piliśmy kawę. To mieszkanie stale mi ją przypomina. Wciąż mam w sercu jej słowa: „Ja dopiero poznałam miłość, jak wyszłam za mąż”. Ale cóż, nie ma mojej Halusi. Na naszej posesji w Dąbrówce stoją teraz domki, jakiś deweloper to kupił.

### CZY CZEGOŚ ŻAŁUJĘ?

– Najważniejsza rzecz z tamtych czasów to serdeczne relacje z ludźmi. Teraz to zupełnie co innego. Jakich ja klientów miałem! Przychodził do mnie pan Jaroszewicz, był wtedy premierem, ambasador Bułgarii Iwan Grujew, z którym się zaprzyjaźnił, bywaliśmy u siebie, zawsze przynosił bułgarskie wino, Wiesław Ochman bywał, Mariusz Dmochowski, Kalina Jędrusik, Elżbieta Czyżewska, Brusikiewicz, Korsakówna, pani Szpilmanowa, pani Rolska też tu mieszkała. Później Władysław Bartoszewski – wspaniały człowiek, Katarzyna Dowbor,

trener Górski, redaktor Baczyński. Kiedyś zostałem wysłany do Violetty Villas, która miała występ w Romie. Uroczą osobą, wręczyłem jej kwiaty od tajemniczego wielbiciela i od siebie oczywiście też, na co ona natychmiast mnie ucałowała i zarządziła, żeby umieścić dostawkę na sali i w ten sposób obejrzałem jej koncert. I te lata tak płynęły.

– Najbardziej żałuję, że żona mi umarła, że ojca tak wcześnie straciłem. I że życie mojej mamy było trudne. Była żoną oficera, uciekała nocami, przedzierała się do Bugu, czasami nie miała nawet niczego, by mi dać jeść.

– Gdybym mógł coś zmienić, to pewnie zostałemby wojskowym. Ojciec był wojskowym i ja też chciałem być w wojsku, dobrze się tam czułem. Ojciec to był stuprocentowy oficer. Jaka była radość, jak wrócił. Mama cały czas wierzyła, że ojciec żyje. I wrócił. Powstanie zastało nas na Lwowskiej. To trauma jest. Na całe życie. Ale pamiętam, że po obydwu stronach barykady byli ludzie. Wtedy nawet Rosjan witaliśmy serdecznie. Bo wydawało nam się, że skoro nie ma już „tamtych”, to jest nadzieja. Pamiętam, jak szli Berlingowcy. Najpierw śpiewali „Okę”, a potem „Małą błękitną chusteczkę”. Jaka to dla nas radość była!

## BO Z LUDŹMI TRZEBA SIĘ PRZYJAŹNIĆ

– Kiedyś przyszła do kwaciarni taka mała Zuzia z rodzicami i oni przypomnieli, że robiłem im wiązanek ślubną. Przyszła do mnie z taką małą i mówi: „To jest Felek. Pamiętaj, jak ja się będę <ślubić>, to masz mi zrobić wiązanek”. Ja na to, że przecież nie dożyję. A ona: „Musisz! Bo co ja zrobię?”.

– W 1982 roku był stan wojenny, nic nie było. U nas na półce w kwaciarni stały dwie butelki coli. I przyszedł kiedyś taki chłopczyna, patrzy i mówi: „O, colę macie!”. No to Teresa daje mu tę colę, ja mówię: „Daj mu też tę drugą”, a rodzice, że nie, nie wolno. W końcu dobrze, wziął. I proszę sobie wyobrazić, że całkiem niedawno przychodzi do kwaciarni człowiek, patrzy i mówi: „A pan to był taki brunet, pan mi dał kiedyś colę, pan wie, co ta cola dla mnie znaczyła wtedy? Mieszkam w Kanadzie, jestem lekarzem i powiedziałem sobie, że jak będę w kraju, to muszę pana odwiedzić”. Postawił na ladzie takiego francuskiego szampana i umówiliśmy się na kawę, jak będzie następnym razem w Polsce. Czyż to nie jest przyjemne? Miałem więcej takich sytuacji. Bo z ludźmi trzeba umieć rozmawiać. Zwłaszcza z kobietami. Każda kobieta uwielbia być adorowana i uwielbia komplementy. Kiedyś przyszedł do mnie klient i mówi, że musi żonie kupić kwiaty. Ona śpi, a te, co kupił wczoraj, zwiędły. Dałem mu szybko dziewięć białych róż i on je wstawił zamiast tamtych. Przychodzą kiedyś do mnie i ta żona mówi: „Pana kwiaty są niesamowite! Dostałam od męża pięć róż, budzę się rano, a tu dziewięć!”. „Dzieci rodzą się z miłości – mówię do niej – to i kwiaty u państwa się rozmnożyły!”. Takich historii miałem wiele. Ludzie zapraszali mnie na śluby, święta, wigilie. Bo z ludźmi trzeba się przyjaźnić. To mnie jeszcze tutaj trzyma.

## PO MATURZE POSZLIŚMY NA WÓDKĘ

– Jak zakładałem kwaciarnię, to był listopad 1958 roku. Ja się jeszcze uczyłem. W dzisiejszym Staszicu, na Noakowskiego.

Co to była za szkoła! Tę wiedzę, którą wyniosłem stamtąd, mam do tej pory. Chemię to ja pani zaraz tu całą wyrecytuję. Od metali alkalicznych, poprzez chemię organiczną, węglową, potem wszystkie pierwiastki, twierdzenia. A jaką ja miałem historię! Nauczyciele to byli pasjonaci, za okupacji uczyli na tajnych kompletach. Mój historyk, jak opowiadał o historii Francji, to wcielał się w postać kardynała Mazarina czy Richelieu, Napoleona, a nawet Madame Pompadour! Jak on wcielał się w Napoleona w czasie drogi z Elby do Paryża! Trzeba wiedzieć, że Napoleon wcale nie był taki niski, miał tylko wokół siebie wyjątkowo wysokich generałów i marszałków, takich jak Poniatowski czy Murat. Kiedyś, inscenizując pewne zdarzenie z życia Napoleona, nasz historyk wybrał sobie w klasie najwyższego ucznia, usiadł przy nim i mówi: „Generale, jesteście ode mnie dłużsi o głowę. Ale – i tu następowała pełna znaczenia pauza – ja tę różnicę w każdej chwili zlikwiduję...”.

– Nasi nauczyciele mówili nam, że musimy nas nauczyć myśleć. Dlatego ja do teraz rozwiązuję całki i różniczki, trygonometrię do tej pory mam opanowaną, a przecież uczyłem się tego tyle lat temu. Oni nas też nauczyli prawdziwego patriotyzmu, choć żyliśmy przecież w innym ustroju, w innych czasach! Jak się szło po wojnie Marszałkowską do placu Zbawiciela, to wszystko było wypalone, ludzie do domów po drabinach wchodzili, do tych ruin, a na dole już żył swoim życiem bazar, jakieś sklepiki, ludzie ze wsi przywozili swoje produkty, jedzenie, ubrania. Po maturze pamiętam, nasz fizyk powiedział: „A teraz pójdziemy na wódkę!”.

## NIE CZUJĘ WIEKU

– Mogę nawet sam jechać do Wiednia. Jak byłem młody, to dużo podróżowałem. Kiedyś jechałem jednym rzutem z Warszawy do Rumunii: 1200 km. Z Drezną też jechałem. Ale miałem wtedy 30 lat. To było zupełnie co innego. Teraz mój przebukowany bilet z Wielkanocy czeka na realizację wyjazdu do Wiednia. Pewnie córka będzie chciała mnie zabrać do siebie, jak już będę miał mało sił. A poza tym, ja nie nadaję się zupełnie do kuchni. Teraz owszem, odgrzeję, odsmażę, trochę się nauczyłem, jak żona gotowała. Moja mama mawiała: „Mężczyzna musi mieć silne ręce do pracy i mocną głowę, by myśleć, jak utrzymać rodzinę”. Ale pamięć mam jeszcze dobrą. Jakby mnie ktoś spytał teraz, jak dojechać do Rumunii, to od razu jestem w stanie wyrecytować.

– Co mogę powiedzieć? Codziennie na nowo, wciąż i wciąż doświadczam ogromnego poczucia straty. Dopiero teraz odczułem, jak żona była mi bliska. No cóż, parami się nie odchodzi. #

**Pan Wiesław Krzyżanowski jest założycielem małej kwaciarni przy ul. Odyńca, na warszawskim Mokotowie. Ma 83 lata. Kwaciarnia działa nieprzerwanie od listopada 1958 roku do dzisiaj. Oferuje kwiaty, wiązanek okolicznościowych, wieńce. Ma profil na FB, ale największą wartością tego miejsca jest niespieszne rozmowy z jego założycielem, którego codziennie można spotkać w samej kwaciarni lub w pobliskiej kawiarence.**

\* śródtytuł pochodzi z piosenki Janusza Gniatkowskiego „Bolero”.

# ĆWICZENIA w plenerze

**P**obyty na plaży czy na leśnej polanie jest świetną okazją do wykonania kilku ćwiczeń usprawniających nasze ciało. Ruch w plenerze jest zdrowy, bo ćwicząc dotlenimy się, wzmocnimy mięśnie, rozruszamy stawy i poprawimy krążenie. Taki „zastrzyk zdrowia” ma także działanie antykoronawirusowe, bo dzięki niemu wzmacniamy odporność, a to w okresie pandemii jest bardzo ważne. #

## SPRAWNOŚĆ SIĘ OPŁACA!



**BOŻENA  
BORYS**

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

Fot. Andrzej Borys



### Pompki w kłęku

Uklęknij, nogi trzymaj w rozkroku na szerokość bioder, ręce na szerokość barków. Dłonie skieruj do ciała. W tej pozycji wykonaj 5-10 pompek, odpocznij i powtórz ćwiczenie.

**Spróbuj dojść do 10 powtórzeń ćwiczenia.**



### Wznoszenie bioder

Usiądź na piasku lub trawie, ręce oprzyj za sobą na wysokości i na szerokość barków. Jedną nogę zegnij w kolanie, drugą wyprostuj. Unieś biodra i wyprostowaną nogę skieruj ku górze. Wykonaj ćwiczenie w tempie siad – uniesienie bioder i nogi – siad. **Powtórz 6 razy w jedną stronę, a następnie zmień nogę i zrób to samo w drugą stronę.**

A woman with blonde hair, wearing a black short-sleeved shirt and white pants, is lying on her back on a sandy beach. Her legs are raised and bent at the knees, with her feet pointing towards the sky. She is smiling and looking up.

ćw.  
**3**

### Rowerek

Przejdź do leżenia na plecach, z podparciem na przedramionach. Ręce ugięte w łokciach trzymaj blisko ciała. Unieś nogi i wykonaj rowerek. Zaczynaj powoli i przyspiesz po chwili ćwiczenia, a potem znowu zwolnij. **Odpocznij i powtórz ćwiczenie kilka razy.**

A woman with blonde hair, wearing a black short-sleeved shirt and white pants, is lying on her back on a sandy beach. Her legs are raised and bent at the knees, with her feet pointing towards the sky. She is smiling and looking up.

ćw.  
**4**

### Mięśnie proste brzucha w ruch

Nadal leż, podpierając się na przedramionach, ugnij nogi w kolanach i unieś je w górę. Staraj się, by nogi były zgięte w kolanach pod kątem prostym. Unieś głowę oraz łopatki i patrz przed siebie, a następnie wróć do leżenia. Nogi zostaw ugięte, w tym samym położeniu. **Powtórz sekwencję 6 razy i odpocznij.**

A woman with blonde hair, wearing a black short-sleeved shirt and white pants, is lying on her back on a sandy beach. Her legs are raised and bent at the knees, with her feet pointing towards the sky. She is smiling and looking up.

ćw.  
**5**

### Skośne mięśnie brzucha w akcji

Ćwiczenie trudniejsze

Położ się na piasku i przejdź do siadu, starając się dotknąć prawym łokciem lewego kolana. Wróć do leżenia i powtórz to samo w drugą stronę. **Powtórz ćwiczenie 6 razy, po 3 razy na każdą stronę.**

A woman with blonde hair, wearing a black short-sleeved shirt and white pants, is lying on her back on a sandy beach. Her legs are raised and bent at the knees, with her feet pointing towards the sky. She is smiling and looking up.

ćw.  
**6**

### Skłony boczne w klęku

Zajmij pozycję w klęku podpartym, nogi ustaw na szerokość bioder, ręce na szerokość barków. Wykonaj skręt tułowia i dotknij prawą ręką do prawej pięty. Wróć do pozycji wyjściowej i powtórz to samo w drugą stronę. **Ćwiczenie wykonaj 5 razy w każdą stronę, ćwicząc na zmianę, raz w prawo, raz w lewo.**

# Zupy

– dobrze smakują  
i pozytywnie  
wpływają  
na organizm



TEKST:  
**HALINA MOLKA**

„TWOJE POŻYWIENIE POWINNO BYĆ LEKARSTWEM, A TWOJE LEKARSTWO POWINNO BYĆ POŻYWIENIEM” – RADZIŁ HIPOKRATES, UWAŻANY ZA JEDNEGO Z PREKURSÓRÓW WSPÓŁCZESNEJ MEDYCYNY. CHOĆ TEN GRECKI LEKARZ ŻYŁ WIELE LAT PRZED NASZĄ ERĄ, JEGO SŁOWA POZOSTAJĄ JAK NAJBARDZIEJ AKTUALNE. I Z CAŁĄ PEWNOŚCIĄ MOŻNA JE ODNIEŚĆ DO WIELU POPULARNYCH W POLSKIEJ KUCHNI ZUP, WŚRÓD KTÓRYCH ZDECYDOWANIE KRÓLUJE DOMOWY ROSÓŁ – REMEDIUM NA WIELE SCHORZEŃ.

**O prozdrowotnym wpływie rosółu i innych zup na nasz organizm z Jarosławem Chojnackim, ziołarzem, prezesem Stowarzyszenia Pomocy Chorym z HCV „Prometeusz”, rozmawia Halina Molka.**

## Niektórzy twierdzą, że zupa to nie obiad i co najwyżej można się po niej położyć spać.

Są tacy, którzy nawet po sycącej zupie, szybko stają się głodni. To wynika z indywidualnego zapotrzebowania na jedzenie, upodobań kulinarnych czy przyzwyczajień. Ja uważam, że zupa może być wartościowym daniem, przecież to nic innego jak wywar z warzyw, mięsa, przypraw, z których podczas gotowania do wody przedostają się substancje aktywne – witaminy, minerały, ale także związki chemiczne o udokumentowanym działaniu prozdrowotnym.

## Zacznijmy od popularnego w wielu domach rosółku...

Rosół to cudowny wynalazek! Błyskawicznie rozgrzewa, zaspokaja apetyt, uzupełnia braki składników odżywczych, a nawet leczy – ułatwia trawienie, działa zbawienne na żołądek i jelita, łagodzi stany zapalne, a nawet anemię.

Dodatkowo ma właściwości przeciwstarzeniowe, a dzięki kolagenowi świetnie wpływa na skórę, paznokcie i włosy.

## To może warto zrezygnować z porannej kawy na rzecz popijania bulionu?

Niekoniecznie, bo przecież i kawa, i bulion mają swoje dobre właściwości, choć inne. A propos bulionu... Część dietetyków podchodzi sceptycznie do przypisywanych mu magicznych wręcz cech, ale faktycznie jest bogaty w wiele cennych wartości odżywczych.

## Czy to znaczy, że rosół pozytywnie wpływa na nasze zdrowie?

Już nasze babcie twierdziły, że to antidotum na różne dolegliwości. Wbrew ich doświadczeniom nauka przez wiele lat zwalczała te wierzenia, aby w końcu przyznać poprzednim pokoleniom rację. Rosół z kury ma właściwości przeciwzapalne, rozgrzewające i stymulujące układ odpornościowy. Co więcej, taki domowy bulion skutecznie nawilża śluzówki w nosie, łagodzi katar i kaszel, rozrzedzając śluz i ułatwiając jego wykrztuszenie, a para

z gorącej zupy działa niczym kojący balsam na obolałe gardło.

Osoby, które przez cały dzień nie jedzą nic ciepłego, łatwiej łapią infekcje. Ci, którzy regularnie spożywają rosół, twierdzą, że rzadziej się przeziębiają i chorują na grype, bo to również doskonałe lekarstwo na sezonowe dolegliwości. Rosół dostarcza niezbędnych składników odżywczych, pobudza organizm do walki z chorobą, wpływa na produkcję komórek układu odpornościowego, zmniejszając tym samym stan zapalny w organizmie i łagodząc objawy infekcji. Wywar z mięsa zawiera cysteinę – aminokwas potrzebny do tworzenia białek, także tych odpowiedzialnych za odporność.

## A więc rosół to nie tylko tłusta woda pozbawiona wartości...?

Oczywiście, że nie. Talerz rosółu ugotowany z dużą ilością włoszczyzny dostarcza wszystkiego, czego



## ROSÓŁ Z KURY STYMULUJE UKŁAD ODPORNOŚCIOWY.

nam potrzeba. Zawiera związki aktywne, o których wyżej wspominałem. Jest w nim też sporo minerałów (z mięsa i warzyw), np. potas, który reguluje gospodarkę wodną i ciśnienie krwi, fosfor, wapń i magnez (niezbędne dla kości i zębów, serca, nerek i układu nerwowego) oraz żelazo, do tego witaminy A i E, B2 i B12. Ze względu na długie

gotowanie niewiele w nim witaminy C, ale braki te można uzupełnić przed podaniem, posypując rosół natką pietruszki, kolendrą, koperkiem. Zawiera też beta-karoten, pochodzący głównie z dodawanej do rosółu marchwi, i aminokwasy, które budują i naprawiają tkankę mięśniową, zwiększają wchłanianie i syntezę składników odżywczych, wpływają na gęstość kości oraz wspomagają tkankę łączną. To taki zestaw, który wpływa korzystnie na nasze jelita, mózg, skórę, stawy i metabolizm.

## Czy to właśnie ze względu na te magiczne właściwości na punkcie rosółu oszaleli również Amerykanie, którzy nazywają go zupą kolagenową?

To taki nowy żywieniowy trend. *Bone broth*, czyli bulion z kości, rozsławiła Gwyneth Paltrow, amerykańska aktorka, guru zdrowego odżywiania i medycyny alternatywnej wśród gwiazd. Teraz polecany jest jako świetny sposób na detoks w luksusowych centrach odnowy biologicznej i modnych sklepach z ekoproduktami.

## Ponoć bulion jest też dobry na stawy?

W tej kwestii zdania są podzielone, ale są argumenty przemawiające za tym, że może tak być. Bo przecież buliony z kości, a głównie z nówek drobiowych, zawierają pewne ilości przyswajalnego kolagenu, który, jak wiadomo, jest potrzebny do prawidłowego działania stawów. Potwierdzili to też japońscy naukowcy – odkryli, że kolagen zawarty w rosole na mięsie z kury wzmacnia stawy, przeciwdziała zwichnięciu się tętnic, pomaga zapobiegać nadciśnieniu. Kanadyjscy badacze twierdzą z kolei, że rosół przyczynia się także do wzrostu poziomu serotoniny we krwi, dzięki czemu poprawia samopoczucie.

## A to, że bulion jest pomocny w walce z toksynami, to prawda?

Tak – pomaga układowi trawieniemu pozbyć się odpadków i wspiera pracę wątroby, naszego osobistego filtra. Rosół zawiera





Fot. Monika Grabowska, UNSPLASH

## BURAK JEST DOBRY W KAŻDEJ POSTACI.

potas i glicynę, które wspomagają detoksykację komórkową i wątrobową. Jedząc rosół czy zupy na jego bazie, zwiększamy ilość naszego najsilniejszego antyoksydantu – glutationu. Jest on niezbędny do prawidłowego detoksu, metabolizmu składników odżywczych, procesów komórkowych, ekspresji genów, syntezy DNA, białek, wytwarzania cytokin oraz odpowiedzi odpornościowej.

### **Niektórzy uważają też, że rosół jest dobry na kaca.**

Bo zawiera pełnowartościowe białko, które wspaniale sprawdza się przy leczeniu takich dolegliwości.

### **Rosół chudy czy tłusty? Który jest zdrowszy?**

Najlepsze właściwości zdrowotne ma rosół tłusty, ugotowany na mięsie wołowym (np. pręga, szponder) lub z kury, w każdym przypadku z dużą ilością włoszczyzny. Nie można nie docenić wpływu tłuszczów

zwierzęcych na reakcje odpornościowe organizmu. Bo choć witaminy zawarte w warzywach, które wrzucamy do rosółu, rozpuszczają się głównie w wodzie, to niektóre, np. beta-karoten, potrzebują tłuszczów, aby lepiej się przyswoić. Dlatego dobrze, gdy w rosole jednak pływa trochę tłustych oczek. Natomiast chudy rosół sprawdza się na diecie, bo to doskonały sposób na ograniczenie liczby przyjmowanych kalorii przy jednoczesnym dostarczaniu organizmowi wszystkich potrzebnych substancji odżywczych. Poleca się go również na diecie lekkostrawnej.

### **Do rosółu, oprócz mięsa i wspomnianej marchewki, dodajemy różne warzywa, np. pietruszkę, seler. Czy to tylko dla poprawienia smaku?**

Pietruszka w ziołolecznictwie była stosowana (i jest nadal) przede wszystkim przy schorzeniach układu

moczowego oraz dnie moczanowej. Poza działaniem jak typowy diuretyk (lek moczopędny, odkażający) usuwa z organizmu zbędne substancje, ksenobiotyki (substancje chemiczne, które nie są naturalnym składnikiem żywego organizmu, ale dostają się do niego wraz z wdychanym powietrzem czy np. lekami) oraz nadmierną ilość kwasu moczowego. Pojawiają się doniesienia o jej działaniu na stany zapalne stawów, choć trudno jednoznacznie stwierdzić, czy pietruszka pomocna jest w reumatoidalnym zapaleniu stawów (RZS), czy tylko w dnie moczanowej.

Coraz więcej też wiemy o selerze. Amerykanie doszukali się w nim aż 63 substancji prozdrowotnych. Świetna roślina. Wzmaga metabolizm, poprawia trawienie tłuszczów. Podobnie jak pietruszka pomaga pozbyć się szkodliwych substancji dzięki wspomaganemu pracy nerek. Seler jest bogaty w witaminę E, związki mineralne, w tym fosfor i wapń, uspokaja, obniża ciśnienie tętnicze krwi. Zastanawiam się nad tym, dlaczego tak mało osób dodaje do zup nać selera... Jest tak samo wartościowa.

### **Dodajemy też cebulę.**

Cebula musi być w każdej zupie. Często o niej zapominamy, a to błąd. Ja do dużego garnka, takiego dla wieloosobowej rodziny, dodałbym co najmniej 2-3 cebule, wagowo tyle, ile pietruszki lub selera. Ale nie przypalajmy ich. To nic nie daje, poza kolorem i posmakiem spalenizny. Po prostu obierzmy je i przetnijmy na pół, znakomicie, gdy mamy też pod ręką cebulę czerwoną. To warzywo zawierająca związki siarki ma pozytywny wpływ na układ immunologiczny.

### **To pójdźmy dalej. Na bazie rosółu robi się inne zupy. Czy taka przerobiona wersja traci swoje pierwotne właściwości lecznicze?**

Nie! Jeśli z bulionu zrobimy zupę, to tylko dodamy do niej kolejne produkty o właściwościach prozdrowotnych czy nawet leczniczych, więc będzie w nie jeszcze bogatsza.

Stosujemy jak najwięcej różnych warzyw do sporządzania zup, rosółów i bulionów, które są bazą do innych potraw. Nie bójmy się używać przypraw ziołowych, które nie tylko dodają smaku, lecz także mają działanie prozdrowotne, lecznicze.

**W niektórych domach to już tradycja: gdy w niedzielę jest rosół, w poniedziałek – pomidorówka.**

Pomidory w każdej postaci zawierają likopen, jest on nawet w przecierze pomidorowym czy ketchupie (a nawet jest go tam więcej niż w surowych pomidorach!). Likopen to substancja o udowodnionym działaniu przeciwnowotworowym. Do takiej rekomendacji chyba nic już nie trzeba dodawać.

**A kapuśniak, który powoduje wzdęcia – jeść go czy nie jeść?**

Kiszona kapusta, bo z takiej robimy kapuśniak, popularną kwaśnicę, najlepsza jest surowa, bo zawiera pożyteczne bakterie, ale również po ugotowaniu to nadal bogate źródło związków siarki i witamin. A do tego jest niskokaloryczna.

A wzdęcia? Jest na to sposób: do kapuśniaku (bigosu też) wystarczy dodać po łyżeczce zmielonego w młynku kminku i kopru włoskiego.

**A co pan powie o popularnym barszczyku, który dobrze smakuje z uszkami czy krokietem?**

Co tu dużo mówić, wszyscy wiemy, jakie właściwości lecznicze ma burak ćwikłowy. Zawdzięcza je betalainom – tym samym barwnikom, które występują m.in. w szpinaku. Dzięki nim mamy lepszą odporność, wolniej się starzejemy i zapobiegamy wystąpieniu nowotworów. No i burak jest dobry dosłownie w każdej postaci. Ja polecam też przetwory na jego bazie. Ćwikła z chrzanem jest super, a kiszone buraczki ćwikłowe i sok z nich – są jeszcze lepsze. Szklanka soku z buraków potrafi zdziałać cuda: uchroni przed katarem, uwolni od zgagi, obniży ciśnienie krwi i doda sił.

**Czas na zupę grzybową. Zarówno ze świeżych, jak i suszonych grzybów smakuje obłędnie.**

Grzyby – odrębny i obszerny temat. Tym, którzy myślą, że nic nie dają poza smakiem, kolorem i aromatem, że są ciężkostrawne i nie posiadają wartości odżywczych, powiem tylko tyle: borowik i kurka mają udowodnione działanie przeciwwirusowe. Inne grzyby prawdopodobnie też, ale prac naukowych brak. Ja mocno stawiam także na podgrzybki, maślaki, które suszę i później wykorzystuję, również do zup. Jedzenie grzybów w naszej kulturze nie wzięło się znikąd, to lata doświadczeń ludowych. A poza tym zimą taka zupka z suszonych grzybów smakuje, jak pani powiedziała, obłędnie.

**Czy równie wartościowa jest zupa ogórkowa, też dość popularna?**

Dobrze smakuje, ale, niestety, trudno jest znaleźć w niej prozdrowotne właściwości, bo o ile kiszone ogórki to pełnia szczęścia dla naszych jelit, o tyle po ugotowaniu niewiele już wnoszą. To zupa, którą bardzo lubię, ale poza walorami smakowymi nie ma jakichś szczególnych wartości. Zostawmy ją więc jako ostatnią w tygodniu, jak nam się już pomysły skończą.

**Co robić, aby zupa nie straciła na wartości, a wręcz na niej zyskała?**

Przyprawiamy, przyprawiamy! I to na bogato! Nie bójmy się, szczególnie ziół, takich jak: majeranek (doskonale do grochówki, żurku, białego i czerwonego barszczu), bazylii (niezastąpiona do pomidorowej), ziela lub korzenia lubczyku (do rosółki, ale i innych zup), kminku i kopru (do kapuśniaku).

Oczywiście najkorzystniejsze są świeże zioła, np. nać pietruszki, koperek, tymianek lub macierzanka piaskowa, najlepiej uprawiane w ogródku czy na balkonie, ale teraz przez cały rok są również dostępne w sklepach. Poza sezonem suszone też są OK. Suszone natka pietruszki, koperek, tymianek, bazylija czy oregano powinny być w każdym domu stosowane

tak często jak sól albo nawet częściej!

**À propos soli...**

Soli jak najmniej! To zasada dotycząca wszystkich zup. Chwała tym, którzy potrafią zjeść zupkę ugotowaną bez soli, będą żyć 100 lat. Innym polecam stopniową redukcję. Kostki rosółowe czy przyprawa w płynie typu maggi to głównie sól. Tym, którzy uwielbiają takie ulepszenia, polecam spróbować dodać zmielony lubczyk (to właśnie z niego robi się maggi).

**Czy dla osób starszych, u których proces trawienny już nieco spowolnił, gotowanie zupy na bazie wywaru na mięsie czy kościach zwierząt jest odpowiednie? Dotyczy to zarówno wołowiny, jak i drobiu.**

Wszystko zależy od indywidualnej tolerancji na dane produkty. Rosółu i zup na wywarach mięsnych powinny unikać osoby chore na kamice nerek i dnę mocznicową. Obecne w rosole związki purynowe podczas trawienia ulegają rozkładowi do kwasu moczowego, którego nadmiar we krwi sprzyja rozwojowi tych chorób i może zaostrzyć ich objawy. Ale przecież nie ma jednego idealnego lekarstwa dla wszystkich. Rosół jest bezpieczny dla większości z nas, ale czasem są potrzebne modyfikacje w przepisie, np. osoby, które mają drażliwe jelito czy są na diecie eliminacyjnej typu FODMAP, mogą zrezygnować np. z dodatku cebuli czy selera.

Wprawdzie w mięsie mogą znajdować się pozostałości po lekach weterynaryjnych i antybiotykach, które są szkodliwe szczególnie dla małych dzieci, jednak u dorosłych te niewielkie ilości są zazwyczaj mało sprawcze i nie powinny szkodzić, chyba że ktoś jest na nie wrażliwy. A poza tym jest na to sposób: skoro te pozostałości kumulują się w kościach zwierząt hodowlanych, po prostu gotujemy mięso wołowe bez nich. W przypadku drobiu jest to problematyczne, ale o ile mamy na to czas, usuńmy chociaż duże kości nóg. #

# CZARY PRL-U (CZ.1)

Dla nas, których dzieciństwo i młodość przypadły na okres, kiedy w Polsce tryumfował „socjalizm z ludzką twarzą”, PRL jawi się jako czas magiczny, przywołujący wspomnienia i tęsknotę. I choć ta dawna polska rzeczywistość bywała w dużej mierze absurda, bolesna i często opresyjna, to kiedy do niej wracamy, twarz nam jaśnieje, wygładzają się zmarszczki i możemy ciągnąć opowieści w nieskończoność. Bo to przecież historia naszej jedynej, jak dotąd, młodości...

**Otwieramy nowy cykl zatytułowany „Czary PRL-u” i zapraszamy Was do niego – szukajcie w archiwach swojej pamięci z tamtych dni tych chwil, które na zawsze pozostały w Waszych sercach. Piszcie do nas, przysyłajcie zdjęcia – będziemy publikować!**



TEKST:  
IZABELLA RULLI

## PAŁAC KULTURY MA JUŻ 65 LAT

OSTATNIO PRZECZYTAŁAM W PRASIE, ŻE W DRUGIEJ POŁOWIE LIPCA PRZYPADA 65. ROCZNICA ODDANIA DO UŻYTKU PAŁACU KULTURY I NAUKI W WARSZAWIE. WIADOMO, ŻE OBIEKT ISTNIEJE OD DAWNA, ALE ŻE JUŻ OD 65 LAT?! A SKĄD TAKA MOJA REAKCJA? OTÓŻ DLATEGO, ŻE PRACOWAŁAM NA TERENIE PAŁACU JESZCZE PRZED JEGO OFICJALNYM OTWARCIEM I TRUDNO MI UWIERZYĆ, ŻE OD TEJ CHWILI MINĘŁO AŻ TYLKO LAT.



Fot. Kristina N., Unsplash

### A ZATEM TO BYŁO TAK DAWNO?

Pałac budowali w latach 1952-1955 pracownicy ze Związku Radzieckiego. Było ich tu podobno około trzech tysięcy. Mieli nawet – wybudowane na własne potrzeby – osiedle domków na Jelonkach, niezbyt daleko od centrum Warszawy i wznoszonego Pałacu. Budowa trwała, ale niektóre fragmenty inwestycji oddawane były do użytku w miarę ich kończenia. I tak właśnie stało się z narożnikiem południowo-zachodnim budowli, w którym jeszcze przed ukończeniem całości otwarto Muzeum Techniki. Wtedy zaczęłam pracować w tej części Pałacu jako przewodnik oprowadzający gości po dwóch salach poświęconych rolnictwu. W jednej z nich znajdowało się całe wyposażenie cukrowni. Pamiętam to doskonale. Byłam wówczas studentką SGGW, już na seminarium magisterskim, więc zajęcia na uczelni nie zajmowały mi całego czasu i mogłam go częściowo poświęcić pracy zarobkowej. Podobnie myślała moja koleżanka Ewa i w rezultacie objęłyśmy wspólny etat. W tamtym okresie do muzeum przychodziło bardzo wielu zwiedzających, z których nie wszyscy byli zainteresowani techniką jako taką, tylko chcieli po prostu zobaczyć, jak wygląda prawie gotowy Pałac Kultury.

### TO NIE KONIEC CIEKAWOSTEK

Oddanie do użytku całego Pałacu zbiegło się w czasie z odbywającym się w Warszawie w okresie od 31 lipca do 15 sierpnia 1955 roku Światowym Festiwalem Młodzieży i Studentów oraz inauguracją Stadionu Dziesięciolecia, który też stanowił wtedy wielką atrakcję. Bez wątpienia, wszystkie te wydarzenia zostały nieprzypadkowo zgrane czasowo, bo pozwalały pokazać Polskę w pozytywnym świetle wielu tysiącom młodzieży przybyłej z różnych, czasem nawet bardzo dalekich krajów. Niektórzy warszawiacy po raz pierwszy w życiu spotykali obywateli innych państw, bo przecież w tamtych czasach nie podróżowało się tak, jak dzisiaj, nie oglądało się nawet filmów →

krajoznawczych, a większość ludzi była szalenie ciekawa obcokrajowców. Trudno to sobie dziś wyobrazić, ale wtedy większość naszego społeczeństwa nigdy nie widziała człowieka o innym kolorze skóry niż nasz.

Mnie najbardziej zainteresowała wówczas młodzież z Syjamu. Świat się zmienia, a nasza wiedza o nim poszerza, ale mimo to nawet dziś mało kto wie, co to za kraj, a to jest po prostu tak lubiana przez Polaków Tajlandia. Wtedy prawdopodobnie niemal nikt nie słyszał o tym państwie. Syjamki, które do nas przybyły, były drobne, skośnookie i nieustannie się uśmiechały. Znaczną część delegacji tego kraju, podobnie zresztą jak i innych państw, stanowiły zespoły taneczno-wokalne, więc było na co popatrzeć i czego posłuchać.

## ALE TO JESZCZE NIE WSZYSTKIE ATRAKCJE

Jednocześnie, w 1955 roku, odbywała się inauguracja nieistniejącego już dziś Stadionu Dziesięciolecia. Obiekt funkcjonował do 2008 roku. Nie był zaduszony, miał 71 tysięcy miejsc siedzących, a w razie potrzeby mieścił nawet do 100 tysięcy widzów. Oczywiście byłam na otwarciu i zrobiło ono na mnie duże wrażenie. Po zamknięciu stadionu też bywałam w tym miejscu, bo działał tam największy (podobno) bazar Europy.

Dzisiaj wznosi się tam nowoczesny Stadion Narodowy. A co będzie za kolejnych kilkadziesiąt lat? To się dopiero okaże... #



TEKST:  
ADAM BOROWICZ

## FOTKI Z LAT MINIONYCH

POD KONIEC LIPCA ZNAJOMY Z MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH UDOSTĘPNIŁ MI SERIĘ ZDJĘĆ DOJRZAŁYCH UŻYTKOWNIKÓW SIECI. ILUSTROWAŁY ONE WSPOMNIENIA OSOBISTE (NP. ŻNIWA, WAKACJE, SZKOŁA), „ŚRODOWISKOWE” (NP. WARUNKI MIESZKANIOWE, KLIMAT) I „PORÓWNAWCZE” (NP. SPĘDZANIE CZASU WOLNEGO, KOLEJKI DO SKLEPÓW VS TE DO PRZYCHODNI) Z OKRESU DZIECIŃSTWA I MŁODOŚCI AUTORÓW.

**B** były to głównie fotografie z lat 50.–80. XX wieku. W pierwszym momencie rzuciłem na nie okiem tylko pobieżnie i przyjąłem je dość obojętnie. Jednak w miarę przeglądania, charakter zdjęć obudził moje własne, bardzo zbliżone wspomnienia. Potwierdziły to reakcje internautów, szczególnie tych dojrzałych.

Tematyka tych zdjęć oraz jej osobisty odbiór, a także kontekst sytuacyjny (pandemia oraz wynikający z niej znaczny stopień izolacji) spowodowały, że zacząłem dokładniej przyglądać się poszczególnym fotografiom oraz towarzyszącym im komentarzom. Dzięki nim odpłynąłem nieco od codziennych, trochę stresujących informacji pochodzących z mediów.

Postanowiłem sięgnąć do swojego archiwum. Nie zaglądałem do niego przez długi czas. Jedną z przyczyn był panujący w nim nieporządek, a także technika robienia zdjęć (brak doświadczenia i pośpiech) oraz poziom techniczny używanego kilkadziesiąt lat temu sprzętu. W efekcie przeszukania mojego archiwum poprawił mi się nastrój. Postanowiłem podzielić się materiałem z bliższymi znajomymi oraz redakcją #Pokoleń.

Udostępnienia w mediach społecznościowych robiłem odruchowo i dla zabawy. Ku mojemu zaskoczeniu, zdecydowana większość adresatów odpowiedziała pozytywnymi komentarzami, np. Marzena: „Brakuje tych czasów”, Janina: „To były piękne dni po prostu piękne...”, Teresa: „Superowe”, Andrzej: „Miło powspominać”. Najbardziej emocjonalna i pasująca do kontekstu była reakcja Emilii: „Wiesz Adamie wszystkie te obrazki przeżyłam w dzieciństwie, są to wspaniałe wspomnienia...” (pisownia oryginalna, przyp. red.). Jak zwykle sporo było polubień i emotikonów.

Redakcja #Pokoleń zaproponowała mi zatem napisanie krótkiego felietonu na temat czasów ilustrowanych przez udostępnione zdjęcia. Wychodząc naprzeciw propozycji, przygotowałem krótki tekst. Zdjęcia przedstawiają wybrane miejsca oraz wydarzenia, a także nawiązują do wspomnień, które mają dla mnie znaczenie. Tak się złożyło, że w moim życiu było ich sporo. Musiałem pokonać wiele trudności, aby osiągnąć ten etap, na którym znalazłem się w momencie przejścia na emeryturę.

Te trudności to między innymi: warunki mieszkaniowe, studia na uczelni wojskowej i kierunku technicznym, do czego nie miałem specjalnych predyspozycji, a także udział w pracach międzynarodowych organizacji zajmujących się aspektami technicznymi zapewnienia bezpieczeństwa obronności. Najsilniej utkwiły mi w pamięci prace w ramach jednej z grup roboczych Układu Warszawskiego oraz komitetów cywilnych NATO.

W różnych okolicznościach ze wzruszeniem wspominałem również trzech młodych członków mojej dalekiej rodziny. Dwóch z nich poległo w Powstaniu Warszawskim, a trzeci w locie bojowym nad Mannheimem. ➔



Lata 1951-82. Mieszkanie przy ul. Marszałkowskiej, róg Polnej. Jeden pokój, toaleta, brak łazienki (dwie wspólne na dwadzieścia mieszkań), zimna woda.



Lata 1982-85. Mieszkanie przy ul. Jaworzyńskiej (rejon dzisiejszej stacji metra Politechnika). Jeden pokój, mała kuchnia, toaleta z wanną, gaz oraz ciepła woda.



Lata 1957-64. Ul. Polna 7. Moja szkoła podstawowa. Obecnie technikum.



Rok 1990. Jedno z ostatnich, w ramach Układu Warszawskiego, posiedzeń Grupy Roboczej ds. Eksploatacji Technicznej mobilnego systemu dowodzenia (RGTE InterAsu).



Lata 1970-74. Wojskowa Akademia Techniczna. Wydział Elektroniki. Studia inżynierskie. Przysięga.



Akademik WAT-u. Pokój sześciuosobowy.



Lata 1998-2001. Bruksela. Kwatera Główna NATO. Miejsce posiedzeń Komitetu Planowania Łączności Cywilnej na wypadek sytuacji kryzysowych (CCPC).

Dając przykład tym nieco nostalgicznym materiałem, gorąco zachęcam Czytelników do dzielenia się swoimi utrwalonymi na zdjęciach wspomnieniami.

Biorąc pod uwagę swoje własne odczucia oraz reakcje

znajomych internautów, o których napomknąłem wcześniej, myślę, że taka wymiana wspomnień może mieć pozytywny wpływ na psychikę „zmęczoną” otaczającą nas rzeczywistością, a także przynieść satysfakcję. #

### Zagrożenie

*Przestraszona sroka  
skrzeczy przeraźliwie,  
skacząc po gałęziach drzewa  
wśród błysków młodych, zielonych liści.*

*Drżący kot domowy  
przywarł do gałęzi nieopodal pnia.  
Uciekł tu przed pieszczotami dzieci,  
pnąc się wciąż wyżej  
w poszukiwaniu drogi powrotu.*

*Nastroszona wrona  
z rozwartym dziobem krąży  
wokół nieporadnego wroniatka.  
Jej głośnie krakanie potęguje strach.*

*Kot na chwiejnej gałęzi boi się  
krzyków i ruchów sroki i wrony.  
Sroka boi się kota i wrony.  
Wrona boi się intruza kota.*

*Drzewo emanuje niepokojem,  
aż liście dygocą.  
Ptaki wyrażają swój strach krzykiem.  
Lęk kota jest niemy.*

*Człowiek bywa sroką, wroną, kotem.  
W zagrożeniu,  
gdy nie może bronić się krzykiem,  
jego strach jest samotny i niemy.*



Fot. Lidia Kosk

*Niespokojna wiosna dorosła nadchodzącym latem z nadzieją.  
Liście na drzewie pociemniały działaniami atmosferycznymi: czasu,  
deszczu, słońca. Skrzekliwie krzyki wrony i sroki przypominają  
o wiosennym strachu. Drzewo żyje swoim cyklem. Po czasie pysznego  
kwitnienia przyszedł czas owocowania. Nadmiar owoców skutkuje  
opadaniem. Na drzewie pozostają silniejsze. Wronie dziecię chronione  
przez matkę przed sroką czeka pierwsza zima. Wcześniej przeżyje  
ono lato i radość dorastania. Próba skrzydeł.*



### Lidia Kosk

– poetka, opowiadaczka historii, podróżniczka, fotografka. Autorka kilkunastu tomików wierszy i opowiadań, w tym dwóch polsko-angielskich, redaktorka dwóch antologii poezji i prozy. Współpracowała autorsko z Henrykiem P. Koskiem nad dwutomowym słownikiem historycznym pt. *Generacja Polska*. Japońska edycja jej książki *Słodka woda, słona woda* wyszła w Japonii w 2016 r., a tomik *Meadows of Memory: Poetry and Prose of Lidia Kosk* w 2019 r. w USA. Najnowsza książka Lidii Kosk, pt. *Szklana góra/Glass Mountain* zawiera tłumaczenia

jej wiersza na 21 języków. W wydaniu drugim została wzbogacona o nagrania audio wszystkich tłumaczeń. 5 maja 2019 r. w Waszyngtonie miała miejsce światowa premiera wykonania pieśni „Szklana góra”, którą skomponował Sal Ferrantelli na sopran z towarzyszeniem fortepianu. Philip Olsen przełożył cykl jej wierszy na kompozycje chóralskie, prezentowane w Ameryce i Europie. W USA ukazało się ponad 80 publikacji tłumaczeń poezji Lidii Kosk w czasopiśmie i antologiach, artykuły i wywiady dla *National Public Radio* i dla prasy.

Absolwentka prawa administracyjnego na Uniwersytecie Warszawskim. Działaczka na rzecz krzewienia polskiej literatury. Prowadzi warsztaty literackie i *Autorski Teatr Poetycki*, w którym również gra. W 2018 r. otrzymała odznakę honorową „Zasłużony dla Warszawy”, a w 2020 r. Medal „Zasłużony Kulturze Gloria Artis” nadany przez Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

Informacje, wywiady, recenzje książek i publikacje można znaleźć pod adresem [lidiakosk.wordpress.com](http://lidiakosk.wordpress.com)

|                                        |                                |                                    |                                   |                                    |                              |                                       |                                    |                            |                                  |
|----------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|----------------------------|----------------------------------|
| gra w „Na Wspólnej” prowadzi na Pragę  | siłacz z Portem Czerniakowskim | 1440 minut drapieżne ryby          | oktawa plus sekunda               | miska, salaterka śpiewa „Embarras” | imię Dylańa                  | stolica, Norwegii bieszczadzka wieś   | złoty w Biblii głos z kaczniaka    | Marek (zm. 2009), działacz | letnia – upalna było w Warszawie |
|                                        |                                | 1                                  |                                   |                                    |                              |                                       |                                    |                            |                                  |
| z parkiem Kaskada dla dzieci w TVP ABC | 13                             |                                    |                                   |                                    | był siedzibą prezydenta RP   |                                       | 2                                  |                            |                                  |
|                                        |                                |                                    |                                   |                                    | Trynidad i ...               | stolik z lustrem, skała jak fundament |                                    |                            |                                  |
| sieć zastawna                          |                                |                                    | filmowy poszukiwacz miliona       |                                    | 6                            |                                       | łosoś po tarle porcja wódki        |                            | prosty w geometrii               |
| staropolski pan                        |                                |                                    | Paweł, piłkarz                    | niebieski barwnik                  | barwny w powieści            |                                       | odgłos buziaka przedsiódek serca   | 4                          |                                  |
| służy do przewożenia paliw             | piosenki, czyli tekst          | ... czczo-ny, ptak mityczny atleta |                                   |                                    | buddyjski duchowny w Chinach |                                       |                                    | 9                          | żywica z drzewa kanarecznika     |
|                                        |                                |                                    |                                   |                                    | 3                            | motyw zdobniczy z szybą               |                                    |                            | Romantowska                      |
| szable dzika z jednego legu            |                                |                                    | odgałęzienie                      |                                    | 10                           |                                       | większa od zaka                    |                            | ssak z Hima-lajów                |
|                                        |                                | 12                                 | zdrobniałe o jednym ze zbóż       |                                    |                              | 8                                     | Harold, angielski pisarz, noblista |                            | 7                                |
| Błaszczuk lub Szykulska                |                                |                                    | ... Olsen, szef serialowego gangu |                                    |                              | fale po trzęsieniu ziemi              |                                    | 14                         |                                  |
| wieś w powiecie wadowickim             |                                | 5                                  |                                   |                                    |                              |                                       | ... Vargas Llosa, pisarz           |                            | 11                               |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|

|   |   |
|---|---|
| 5 | 6 |
|---|---|

|   |   |   |    |    |    |    |    |
|---|---|---|----|----|----|----|----|
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
|---|---|---|----|----|----|----|----|

Na dobry humor



Rys. Dariusz Pietrzak

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

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

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

# Senioralne Biuro Karier



## Cały czas działamy!



MOŻESZ SKONTAKTOWAĆ SIĘ Z NAMI:

► **przez internet**

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

► **mailowo**

**[pracaseniora@up.warszawa.pl](mailto:pracaseniora@up.warszawa.pl)**

► **telefonicznie**

**22 636 52 98**

**od wtorku do piątku w godz. 9.00 – 13.00**

AKTUALNE OFERTY PRACY  
DLA SENIORÓW I SENIOREK  
ZNAJDUJĄ SIĘ STAŁE NA STRONIE  
INTERNETOWEJ. MOŻESZ JE  
SPRAWDZIĆ SAMODZIELNIE  
**WWW.CAM.WAW.PL**

JEŻELI PISZESZ MAILA,  
PROSIMY ZOSTAW W MAILU  
NUMER TELEFONU DO SIEBIE,  
PRZYSPIESZY TO KONTAKT  
ZE STRONY KONSULTANTÓW  
SENIORALNEGO BIURA KARIER.  
**PRACASENIORA@UP.WARSZAWA.PL**

KONTAKT TELEFONICZNY  
Z KONSULTANTAMI SENIORALNEGO  
BIURA KARIER **22 636 52 98**

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

