

ISSN: 2657-4012

Magazyn bezpłatny

Wrzesień 2021 #09 (33)



POKOLENIA

Warszawski Miesięcznik Seniorów



21. Ogrody
Muzyczne

Aldona
Machnowska-Góra
dla „Pokoleń”

Prostata
pod nadzorem

**MIEJSCE
PRZYJAZNE
SENIOROM**



2021

Seniorzy,

Mapa Miejsc Przyjaznych Seniorom
systematycznie się powiększa.

Szukamy miejsca, w którym Ty i Twoi bliscy
czujecie się dobrze, w którym
nie ma barier architektonicznych,
a oferta dla seniorów jest atrakcyjna.



ZGŁOŚ MIEJSCE PRZYJAZNE SENIOROM do konkursu

Aktualny REGULAMIN oraz WNIOSEK
o przyznanie certyfikatu
dostępny jest na stronie:

www.senioralna.um.warszawa.pl/mps

Termin zgłoszeń:
30 września 2021



Biuro Pomocy i Projektów Społecznych m.st Warszawa
ul. L. Kruczkowskiego 2, Warszawa 00-412
tel. 22 443 14 40 | senioralna@um.warszawa.pl
www.senioralna.um.warszawa.pl/mps



MARZENA MICHAŁEK
REDAKTOR

Ani czerni, ani biel

U schyłku lata myślimy o podsumowaniach. O kończących się wakacjach, urlopach, o drodze i o podróżowaniu. Przeglądamy setki zdjęć często zrobionych zmęczonym okiem i nie w złotej, a bywa że w złej godzinie. Myślimy – ileż przegapiliśmy ujęć, zbyt wczesnych wschodów i za ciemnych zachodów, cieni magicznych i kropli na pajęczynach o świetle! Jakże zmęczeni jesteśmy odpoczywaniem tego lata! Tym szybkim, łapczywym wertowaniem przewodników, kompulsywnym piciem kawy, gorączką wspinaczek na każdy najwyższy szczyt, z którego świat znowu zlał się nam w ten sam, tak dobrze znany, widok.

„(...) XIX-wieczny paradygmat podróży człowieka zachodu został zmaterializowany i uprzemysłowiony przez współczesny turystyka. Dziś bowiem spadkobiercą Phileasa Fogg’a i Indiany Jonesa jest turysta, który w 12 dni objeżdża autokarem Meksyk, (...), pełny monstrualnych hoteli i wydzielonych plaż. Albo wypoczywa all inclusive w tureckich resortach, starając się nie myśleć o tym, że kilkaset metrów dalej na plaży morze wyrzuca ciała uchodźców”.

„Uprawiamy turystyka” – pisze Olga Tokarczuk w *Ćwiczeniach z obcości* – Znak, kwiecień 2020. To znak naszej cywilizacji i znak czasu, czasu pandemii, lęku i niepewności; tego, że nie zdążymy zrobić wszystkiego, co zaplanowaliśmy. Bo przecież już nie tylko pandemia nas uwiera. W płomieniach staje Ameryka i południe Europy, przez miasta i miasteczka Nadrenii, Belgii i Holandii płyną błotne porywiste potoki, a na Grenlandię spada pierwszy w historii świata deszcz. Patrzymy na dramat zamykanego przez fundamentalistów Kabulu, płacz kobiet, niemowlęta przerzucane przez zasieki i kota, który wciąż stoi, wraz z 32 afgańskimi uchodźcami w Usnarzu Górnym, pomiędzy Polską i Białorusią.

Czyż nie powinniśmy przejść – wobec tych zjawisk – jakiegoś wielkiego moralnego przeobrażenia? Spektakularnej przemiany? Zapomnieć choć na chwilę o sobie, o mirażu naszych podróży i banalnych dylematach? A jeśli nam się nie uda, czy zasługujemy na wieczne potępienie? Szkopuł w tym, że nie jesteśmy czernią ani bielą. Trafnie to ujął Tomasz Stawiszyński pisząc, że iluzją jest myślenie, iż pomiędzy ludźmi a potworami istnieje jakaś nieprzekraczalna przepaść. „Nie istnieje ontologiczna przepaść, jest continuum.” – napisał w książce *Co robić przed końcem świata* – Agora 2021.

Zostawiam Was, Drodzy Czytelnicy, z tą myślą na początku jesieni. Przygotujcie kawę, zaparzcie herbatę i zanurczcie się we wrześniowych „Pokoleniach”.



Zagląдаjcie do nas! Piszcie! Znajdźcie nas na Facebooku:
Facebook.com/MiesiecznikPokolenia i na stronie cam.waw.pl/pokolenia



Fot. Pexels

01 Od redakcji

WYWIAD

03 By nikt nie został za burtą

PATRONAT POKOLEŃ

07 Grande Amore, czyli wszystko o miłości

WARSZAWSKA RADA SENIORÓW

09 Wieści z WRS

SZLAKIEM WARSZAWSKIM MURALI

10 Mur(al)em za Alternatywy 4

12 Balcerek z miasta Targówek

KOLEKCJONER WARSZAWSKI

13 Kalendarzyki pani Ewy

WARSZAWA SENIORALNA

15 Jak wyszczepiła się Warszawa?

PSYCHOLOGIA

16 O lęku w pandemii

18 Wydarzenia dla seniorów

ZDROWIE

20 Prostata pod czujnym nadzorem

AKTYWNIE

24 Poprawiamy kondycję

26 Więcej radości i uśmiechu na co dzień

PSYCHE

28 Zrozumieć siebie i świat

29 Pachnąca regeneracja

AKTYWNIE

30 Rower elektryczny – dobra opcja dla seniora?

DOJRZAŁA TWÓRCZOŚĆ

31 Poezja Lidii Kosk

PODRÓŻE

32 Jaka jesteś, Islandio?

36 Rozrywka

**REDAKCJA
I REALIZACJA:**
Centrum Aktywności
Miedzypokoleniowej
„Nowolipie”
ul. Nowolipie 25B,
01-002 Warszawa

e-mail:

pokolenia@camnowolipie.pl

www.facebook.com/miesiecznikpokolenia

www.cam.waw.pl

www.senioralna.um.warszawa.pl/pokolenia

RADA PROGRAMOWA:

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

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

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

Aleksandra Laudańska, *członek*

REDAKCJA:

Aleksandra Laudańska
redaktor naczelna

Marzena Michałek
redaktor

ADMINISTRACJA:

Urszula Herbich

KOREKTA:

odredakcji.pl

PROJEKT GRAFICZNY I SKŁAD:

Paulina Ochnio, COUNICO

DRUK:

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

NAKŁAD: 10 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:
Pexels, Unsplash

➔ Tu znajdziesz Warszawski Miesięcznik Seniorów #POKOLENIA:

- **Centrum Aktywności Miedzypokoleniowej „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

- **Sklepy:**
E.LECLERC Ursynów, ul. Ciszewskiego 15, 02-777 Warszawa,
Auchan Ursynów, ul. Puławska 427, 02-801 Warszawa,
Megasam Ursynów, ul. Surowieckiego 10, 02-785 Warszawa.



Archiwum prywatne



WYSŁUCHAŁA:
MARZENA MICHAŁEK

BY NIKT NIE ZOSTAŁ **ZA BURTA**

DOŚWIADCZENIA PANDEMII NA ZAWSZE ODMIENIŁY POLITYKĘ SPOŁECZNĄ. NIE TYLKO W POLSCE. O TYM, JAK SIĘ ZMIENIŁA I ZMIENIA W WARSZAWIE ROZMAWIAM Z ALDONĄ MACHNOWSKĄ-GÓRĄ, ZASTĘPCZYNIĄ PREZYDENTA M.ST. WARSZAWY, KTÓRA PROWADZI W IMIENIU PREZYDENTA M.ST. WARSZAWY ZADANIA Z ZAKRESU KULTURY, POLITYKI LOKALOWEJ, REWITALIZACJI ORAZ SPRAW SPOŁECZNYCH.

Od stycznia objęła pani niezwykle ważny pion w urzędzie miasta. Oprócz kultury, którą się pani do tej pory zajmowała, zarządza pani teraz Biurem Pomocy i Projektów Społecznych i Biurem Polityki Lokalowej. To obok zdrowia, priorytetowe zadanie, bo dotyczy polityki inkluzywności wobec seniorów, osób z niepełnosprawnościami i bezdomnych. Co w tym obszarze teraz, wciąż w pandemii, jest dla pani najważniejsze? Pion, który objęłam, jest pionem społecznym. Wyzwania związane z pandemią były i są ogromne. Musimy walczyć o spójność społeczną – o to, by nikt nie został za burtą. Kontynuuję ważne projekty – rozwój żłobków, wsparcie seniorów, osób z niepełnosprawnościami i osób w kryzysie bezdomności. Przyjęliśmy nową politykę kulturalną – kultura jest ważna i ma wpływ na zmianę społeczną. Ten kierunek, wraz ze społecznymi założeniami, będzie dla mnie najważniejszy.

Jeśli chodzi o pandemię, to jesteśmy wyczuleni na problemy, które mogły się nasilić. Przedłużająca się izolacja społeczna, zamknięcie w domach i lęk przed zachorowaniem mogły spowodować m.in. pogłębienie istniejących kłopotów ze zdrowiem psychicznym, wzrost problemów związanych z niewydolnością wychowawczą i przemocą w rodzinie, większą konsumpcję alkoholu, także przez nieletnich. Dzięki pandemii dostrzegaliśmy też potencjał do rozwoju lub ewaluacji w wielu obszarach, takich jak: wzmocnienie relacji sąsiedzkich, nieformalnych sieci pomocy i wsparcia czy wzrost kompetencji cyfrowych, większą skłonność do korzystania ze zdalnych form kontaktu, wzrost wrażliwości społecznej i zmniejszenie stygmatyzacji osób korzystających z pomocy społecznej. Kryzys dotyka wszystkich, co sprzyja postawom solidarności i odpowiedzialności.

Warszawska Rada Seniorów we wrześniu 2020 skierowała pismo do Biura Polityki Lokalowej w sprawie doposażenia budynków w Warszawie w windy. Na jakim etapie są obecnie prace związane z tym tematem?

Rozwiązanie problemu dostępności budynków i lokali mieszkalnych dla osób o ograniczonej mobilności – w tym osób starszych i z niepełnosprawnościami ruchowymi – to konieczność, dlatego m.st. Warszawa przystąpiło do programu budowy wind w wielokondygnacyjnych budynkach mieszkalnych należących do miasta. Na ten cel w budżecie i w Wieloletniej Prognozie Finansowej m.st. Warszawy w latach 2019-2021 zarezerwowano środki w wysokości 30 mln złotych.

Pierwsza winda przy ul. Żąbkowskiej na Pradze-Północ już działa. W trakcie realizacji jest kolejnych 25 na Pradze-Północ, Pradze-Południe i w Śródmieściu – do końca bieżącego roku powinny zostać oddane do użytku. Wind przybędzie także w roku 2022, planowanych jest 14 takich inwestycji. W ich sprawie trwają obecnie prace przygotowawcze.

Warszawa nie tylko instaluje windy, ale również refunduje ich budowę w nieruchomościach należących do miasta

MUSIMY WALCZYĆ O SPÓJNOŚĆ SPOŁECZNĄ – O TO, BY NIKT NIE ZOSTAŁ ZA BURTĄ.

lub partycypuje w kosztach budynków należących do wspólnot mieszkaniowych, w których miasto posiada udziały.

W jakim kierunku zmierza aktualna polityka senioralna w Warszawie? Czy doświadczenia pandemii i okrojony budżet zmieniły jej założenia?

W 2020 roku zakończyliśmy program Warszawa przyjazna seniorom. Z ewaluacji wynika, że warto kontynuować wiele działań. Zgadza się z tym, dlatego we wrześniu zaczniemy prace nad polityką senioralną. Zmiana formy dokumentu wynika z nowego podejścia, które wprowadziła Strategia #Warszawa2030. W polityce senioralnej określimy zasady i wartości zapewniające seniorom możliwość aktywności we wszystkich sferach życia oraz wsparcie w sytuacjach, gdy potrzebują pomocy w samodzielnym funkcjonowaniu. Seniorzy stanowią bardzo dużą i bardzo różnorodną grupę mieszkańców. Polityka sprawi, że systemowe rozwiązania będą włączać seniorów. Będziemy wzmacniać ich niezależność i samodzielność. Naszym obowiązkiem jest stosowanie projektowania uniwersalnego oraz racjonalnych usprawnień, jak również likwidacja istniejących barier i przeciwdziałanie ich powstawaniu. Współpracujemy z Warszawską Radą Seniorów i dzielnicowymi radami seniorów – to silna grupa lokalnych liderów. Seniorzy są mocnym głosem w Warszawie i to się z pewnością nie zmieni.

W strategii rozwiązywania problemów społecznych stworzymy system wsparcia dla osób znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej, której nie mogą samodzielnie przezwyciężyć i wymagają pomocy w formie szeroko rozumianej pracy socjalnej.

Gdy niezależność seniorów będzie zagrożona, np. z powodu izolacji społecznej lub niepełnosprawności, zajmiemy się wspieraniem ich samodzielności oraz poprawą społecznego wizerunku starości i przeciwdziałaniem dyskryminacji społecznej ludzi starszych.

Na jakim etapie są prace związane z nową strategią rozwiązywania problemów społecznych w Warszawie na lata 2021-2030? Czy strategia skupia się na wspieraniu osób i rodzin, które nie mogą samodzielnie przezwyciężyć trudnych sytuacji i potrzebują wsparcia systemu, a więc na tych obszarach, których niedomaganie jeszcze bardziej obnażyła pandemia?

Strategia rozwiązywania problemów społecznych m.st. Warszawy na lata 2021-2030 jest na etapie uzgodnień z biurami i dzielnicami. Jesienią planujemy przekazać dokument pod obrady Rady m.st. Warszawy. Strategia zakłada

rozwój oferty specjalistycznych usług w taki sposób, aby pomoc była „szyta na miarę” i dopasowana do indywidualnych potrzeb oraz konkretnej sytuacji. Poszukujemy innowacyjnych pomysłów zwiększających efektywność profilaktyki i rozwiązywania problemów, stawiamy na dobre relacje i zdrowy styl życia, a wszystkich mieszkańców włączymy w pomaganie. Wzmocnimy także współpracę z instytucjami działającymi w wielu obszarach. Warszawiacy już pokazali ogromny potencjał solidarności społecznej. Od początku pandemii do ośrodków pomocy społecznej zgłosiło się wielu wolontariuszy. Chcemy na tak pozytywnym doświadczeniu budować nowy wizerunek pomocy społecznej.

Wspieranie samodzielności dotyczy osób, które z powodu ograniczeń stwarzanych przez otoczenie nie mogą w pełni funkcjonować. Likwidacja barier sprawia, że wiele osób może być bardziej samodzielnymi. Empatia i wrażliwość społeczna ułatwiają samodzielność lub dążenie do niej. Dotyczy to przede wszystkim osób starszych, osób z niepełnosprawnościami i ich opiekunów. Jednak każdy może znaleźć się w trudnej sytuacji i potrzebować wsparcia.

Są też i tacy, którzy z powodu wstydu ukrywają swoje problemy, np. z uzależnieniami czy doświadczaniem przemocy. Nie zgłaszają się po pomoc, ponieważ nie chcą też należeć do grupy negatywnie postrzeganej przez innych, dlatego pragniemy pomóc w zwalczaniu takich stereotypów.

Strategia rozwiązywania problemów społecznych zmienia postrzeganie pomocy. Trzeba się bowiem skupić na problemach, z którymi osoby i rodziny nie są sobie w stanie poradzić samodzielnie. Pracownicy socjalni będą przewodnikami w znajdowaniu rozwiązania.

Będzie pani kontynuowała prace związane ze stołeczną kulturą. Podczas naszej ostatniej rozmowy – wywiadu do „Pokoleń” podkreśliła pani, że wszystkie strategiczne dokumenty dotyczące tego obszaru uwzględniają potrzeby i rolę seniorów w kształtowaniu i odbiorze kultury w Warszawie. Sytuacja, od tamtego momentu, dynamicznie się zmieniała. Kultura to najbardziej w tej chwili niedofinansowany obszar. Nie tylko w Warszawie. Wiele rzeczy rozgrywa się teraz w sieci. Co można zrobić, by senior, wciąż jednak cyfrowo niedomagający, miał dostęp do tego deficytowego dobra?

Z powodu epidemii COVID-19 odwołaliśmy w 2020 roku wiele wydarzeń. Jednak staraliśmy się zachować ciągłość działań artystycznych i kulturalnych. Jednocześnie wszystkie instytucje – publiczne i niepubliczne – natychmiast zareagowały, przenosząc ofertę kulturalną do Internetu. W teatrach, podczas ich zamknięcia, odbywały się próby, przygotowywano premiery i gdy tylko zdjęto ograniczenia – kultura stanęła otworem przed spragnionymi mieszkańcami stolicy. Mimo trudnego roku, warszawska kultura ma się dobrze.

Kultura online pozostanie z nami także po pandemii dzięki platformie VOD. Już od nowego sezonu będziemy zapraszać do korzystania z warszawskiej oferty kulturalnej także tam dostępnej. Wielu seniorów – zwłaszcza tych

zainteresowanych kulturą – korzysta z zasobów sieciowych. Niezbędna w tym zakresie okazuje się także pomoc rodziny czy opiekunów.

Cyfrowe wsparcie seniorów to teraz chyba priorytet w planach BPiPS. Jakie nowe programy wsparcia cyfrowego zostały uruchomione w 2021 roku i gdzie można zasięgnąć o nich szerszych informacji?

Warszawskie „Punkty Cyfrowego Wsparcia Seniora” są projektem miejskim, realizowanym wspólnie przez Urząd m.st. Warszawy z organizacjami pozarządowymi. Program ma na celu przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu seniorów. Wykwalifikowane osoby, zwane Doradcami Cyfrowymi, pomagają bezpłatnie wszystkim warszawskim seniorom w oswojeniu nowoczesnej technologii poprzez indywidualne konsultacje. Doradcy Cyfrowi pomagają seniorom w zakresie problemów z: komputerami, tabletami, telefonami, aparatami fotograficznymi, a także obsługą tych urządzeń. W okresie epidemii punkty te działały przez telefon.

Podczas pandemii warszawscy seniorzy mocno podupadli na zdrowiu. Najbardziej chyba cierpi ich zdrowie psychiczne. Czy i jakie bezpłatne programy wsparcia psychologicznego uruchomił ratusz?

Uruchomiliśmy, wspólnie z organizacjami pozarządowymi, program „Warszawa Wspiera”. Jest on realizowany we wszystkich dzielnicach miasta. Działania koordynują dzielnicowe zespoły złożone z pracowników urzędów dzielnic, ośrodków pomocy społecznej, lokalnych organizacji pozarządowych i ich wolontariuszy. W ramach tego programu seniorzy mogą liczyć na wsparcie psychologiczne oraz pomoc w zakupach.

W praskim Centrum RE-Start zostanie uruchomiony Dom Dziennego Pobytu dla Seniorów, który ma wspierać osoby potrzebujące wsparcia z Pragi-Północ. Dom będzie działał w ramach placówki integracyjnej wspierającej osoby w kryzysie bezdomności oraz uzależnionych. Proszę opowiedzieć o tym projekcie.

Planowana liczba odbiorców Domu Dziennego Pobytu dla Seniorów w Praskim Centrum RE-Start to ok. 100 osób. Placówka będzie prowadziła zajęcia terapii manualnej, teatru, śpiewu i gimnastyki. Do dyspozycji seniorów będzie sala gimnastyczna, sala do kinezyterapii oraz boksy do fizyko i hydroterapii. Obecnie na Pradze-Północ funkcjonują dwie placówki dla seniorów: Dom Dziennego Pobytu przy ul. Brzeskiej i Klub Seniora przy ul. Jagiellońskiej. Z obydwu placówek może skorzystać 158 osób. Druga funkcja RE-Startu to specjalistyczne schronisko dla osób w kryzysie bezdomności z usługami opiekuńczymi. Placówka specjalistyczna z ambulatorium przewidziana jest dla 68 osób. Będą tam umieszczone osoby w kryzysie bezdomności bezpośrednio po pobycie w szpitalu. Placówka będzie udzielała pomocy polegającej na kontynuacji zaleconego leczenia i rehabilitacji oraz zorganizuje wsparcie i aktywizację społeczną, w tym wsparcie socjalne. Będzie też udzielać poradnictwa w zakresie rozwiązywania problemów →

**Wiele elementów programu
Warszawa Przyjazna Seniorom
wpisało się na stałe
w funkcjonowanie miasta.
Zostaną one uwzględnione
w programach wykonawczych
Strategii #Warszawa2030,
np.: zwiększenie aktywności
społecznej oraz rozwój oferty
integracyjnej, sportowej, kulturalnej
i zdrowotnej skierowanej
do seniorów, którzy mają
ułatwiony dostęp
do komunikacji miejskiej,
mogą korzystać ze zniżek
i dostosowanych pojazdów
czy budynków. Specjalnie
do seniorów kierujemy edukację
cyfrową i wsparcie
senioralnego biura karier.**

i spraw dotyczących odzyskania samodzielności życiowej, w tym znalezienia miejsca pobytu po odzyskaniu stabilności zdrowotnej lub w razie braku poprawy zdrowia – umieszczenia w zakładzie opiekuńczo-leczniczym lub domu pomocy społecznej. Placówka nie będzie obiektem ogólnodostępnym, nie będzie działać tak jak np. noclegownia. Przebywać w niej będą osoby przewlekłe chore, po zabiegach szpitalnych.

Z kolei Poradnia dla Osób Uzależnionych, które potrzebują wsparcia w procesie leczenia, to pierwsza w Warszawie tak nowoczesna placówka. Osoby, które zrobiły już najtrudniejszy krok – podjęły leczenie – otrzymają zintegrowane i wysokospecjalistyczne wsparcie w jednym miejscu. Będzie tu m.in. poradnia leczenia substytucyjnego, świetlica dziennego pobytu, punkt konsultacyjno-diagnostyczny. Będą tu również udzielane porady terapeutów uzależnień, psychiatrów, pracownika socjalnego i prawnika. Często uzależnienia to nie jedyny problem tych osób, chcemy pomóc im podjąć próbę ustabilizowania swojej sytuacji w szerszym kontekście życiowym. Miejsce to przejmie osoby korzystające z jednej z istniejących aktualnie na Pradze-Północ poradni.

Czy podobne placówki będą otwierane sukcesywnie w innych dzielnicach Warszawy?

Wsparcie seniorów, osób z uzależnieniami oraz doświadczających bezdomności jest niezwykle istotne z punktu

widzenia polityki miasta. Powstają kolejne Centra Aktywności Międzypokoleniowej, np. na Ochocie, Białołęce i w Wawrze. To wielofunkcyjne placówki międzypokoleniowe, które wspierają różne grupy osób potrzebujących wsparcia czy miejsc spotkań.

Staramy się, żeby podobne placówki powstawały w miejscach, gdzie są najbardziej potrzebne. Chcielibyśmy rozwijać miejsca dziennego pobytu dla seniorów, szczególnie w dzielnicach, gdzie mieszka najwięcej starszych osób i takich miejsc jeszcze brakuje. Opracowujemy Warszawską Kartę Praw Osób Doświadczających Bezdomności, ponieważ one z pewnością potrzebują wsparcia i będziemy szukać rozwiązań takich, żeby mogły wygodnie z niego skorzystać. Poradnie dla osób uzależnionych funkcjonują w całej Warszawie, będziemy obserwować zapotrzebowanie na tego typu placówki.

Jak pani bliscy seniorzy – rodzice, dziadkowie radzą sobie w tym trudnym dla wszystkich okresie? Jak ich pani wspiera? Co wydaje się pani najważniejsze w tym momencie?

Najbardziej istotne jest spędzanie czasu z osobami bliskimi, szczególnie dotyczy to osób starszych. Podczas pandemii było to niezwykle trudne. Ja także obawiałam się kontaktu z moimi rodzicami i innymi członkami rodziny – w trosce o ich zdrowie. Nie zostawiłam ich jednak samych sobie. Spotykaliśmy się w otwartej przestrzeni, używaliśmy masek i innych środków ostrożności. Organizowaliśmy spotkania online. Wszyscy w mojej rodzinie zaszczepiliśmy się, gdy tylko stało się to możliwe. Moje córki, podobnie jak wiele młodych osób, od początku pandemii czynnie zaangażowały się w wolontariat i pomoc w dostarczeniu seniorom posiłków.

Jak w pani otoczeniu ludzie pomagają starszym?

Jakie formy pomocy sprawdzają się, z pani obserwacji, najlepiej?

Organizowaliśmy akcje z okazji Bożego Narodzenia i na Wielkanoc – dostarczaliśmy seniorom dania i ozdoby na świąteczny stół oraz „Pokolenia” do poczytania. Te akcje pokazały również, jak ważne są proste gesty i wymiana serdeczności. Seniorom było bardzo miło, że pamiętamy o nich.

Wszystkie formy pomocy są dobre. Członkowie mojej rodziny, a także znajomi – pomimo wielu obowiązków i aktywności – chętnie pomagają osobom starszym, zazwyczaj członkom rodziny i znajomym. Czasami zrobienie zakupów to wielka sprawa, ale najważniejsze są: kontakt, rozmowa, poświęcenie czasu, wysłuchanie. No i warto pytać seniorów, w tym także sąsiadów, czy oczekują pomocy. Nie zawsze bowiem mają odwagę o tę pomoc prosić.

Czego chciałaby pani życzyć seniorom na ten ciągle niełatwy dla nich czas?

Przede wszystkim zdrowia, ale także pogody ducha, radości życia i motywacji do działania.

Czego my możemy pani życzyć w związku z objęciem tak odpowiedzialnego stanowiska w stołecznym ratuszu?

Proszę o takie same życzenia, jakie złożyłam seniorom. Zdrowie i pogoda życia wystarczą, motywacji mam sporo. #



Widok pawilonu koncertowego 21. Ogrodów Muzycznych na Zamku Królewskim w Warszawie. Fot. Sylwia Książopolska



TEKST
JOLANTA KRONER

GRANDE AMORE czyli wszystko o miłości

KILKA REFLEKSJI O 21. FESTIWALU OGRODY MUZYCZNE IM. RYSZARDA KUBIAKA

OD 2021 R. NAJWIĘKSZY FESTIWAL WARSZAWY – LIPCOWE OGRODY MUZYCZNE NA DZIEDZINCU ZAMKU KRÓLEWSKIEGO NOSIĆ BĘDZIE IMIĘ SWOJEGO TWÓRCY – ZMARŁEGO W GRUDNIU 2020 ROKU – RYSZARDA KUBIAKA. PROWADZIŁ TO SWOJE ULUBIONE DZIEŁO PRZEZ DWADZIEŚCIA LAT I ZDAŻYŁ JESZCZE NAKREŚLIĆ PROGRAM DWUDZIESTEGO PIERWSZEGO FESTIWALU ORAZ PODPOWIEDZIEĆ JEGO MOTTO: GRANDE AMORE, CZYLI WSZYSTKO O MIŁOŚCI.



Maria Szablowska – gość wieczoru *Abba forever. Zwycięzca bierze wszystko*. Z gospodarzem – Robertem Kamykiem. Fot. Sylwia Książopolska

Wtrakcie trzech koncertów i dwudziestu trzech projekcji filmów oraz spektakli muzycznych tegorocznych 21. Ogrodów Muzycznych było bardzo dużo o miłości. Już inauguracyjny koncert nosił tytuł *W promieniach miłości* i wprowadzał w nastrój lirycznej czułości. Był to, coraz chętniej słuchany na salach koncertowych, występ akordeonisty Bartosza Głowackiego, który wraz z gitarzystą Adamem Wochem i Martyną Kasprzyk-Peralta (mezzosopran) zaprezentowali znane i lubiane utwory Piazzolli, Monteverdiego, Vivaldiego czy de Falli. Również koncertem „na żywo” kończył się muzyczny lipiec na Zamku Królewskim. Dla warszawskich sympatyków muzyki zagrał znany pianista Aleksander Dębicz z towarzyszeniem Cracow Golden Quintet – klasycznego kwintetu dętego. Szczególnie gorąco publiczność przyjęła *Błękitną rapsodię* George’a Gershwina, którą artyści zagrali również na bis.

Był też koncert nadzwyczajny: występ białoruskiego chóru Volny Chor. Artyści wystąpili w maskach, ponieważ działalność tego zespołu jest w rodzinnym kraju zakazana i jego członkom grożą represje.

AMORE, AMORE...

Pomijając nieszczęśliwe miłości z *Halki* (nagranie z Wiednia reżyserowane przez Mariusza Trelińskiego z Piotrem Beczałą i Tomaszem Koniecznym) oraz z *Romea i Julii* (w wykonaniu londyńskiego baletu), o grande amore śpiewano dużo i pięknie. Najpiękniej na Arena di Verona wykonali duety miłosne Sonja Jonczewa i Vittorio Grigolo. Śpiewali Gounoda, Masseneta, Bizeta, Pucciniego, Verdiego.

W tym samym starożytnym amfiteatrze Werony nagrano niezwykle koncert pt. *Pavarotti. Niekończące się emocje*. Poświęcono go tenorowi wszechczasów w 10. rocznicę jego śmierci. Wystąpili: Plácido Domingo, Jose Carreras, Angela Gheorgiu, Fabio Armiliato – także w duecie z... Pavarottim, śpiewającym na wielkim telebimie z nagrań archiwalnych. Wrażenie niezwykle, wzruszające i niezapomniane.

Włoskie arie i pieśni, najczęściej miłosne, wyśpiewał ➔



Wnętrze pawilonu koncertowego 21. Festiwalu Ogrody Muzyczne na Zamku Królewskim w Warszawie. Fot. Sylwia Książopolska



Redakcja Pokoleń wraz z autorką artykułu i Elżbietą Wiśniewską w przerwie *Rigoletta* Verdiego nadawano z Bregencji. Fot. Sylwia Książopolska

światowej sławy niemiecki tenor Jonas Kaufman – w nagraniem, w historycznym amfiteatrze Waldbühne – koncercie zatytułowanym *Włoska noc*. Akompaniowała mu Orkiestra Radia Berlińskiego.

Nie brakło miłości również w dorocznym koncercie spod Wieży Eiffla z 2020 r. A tym bardziej we wspaniałym koncercie plenerowym w Grafenegg w Dolnej Austrii, w którym główną postacią był Piotr Beczała, który zaśpiewał (trochę przypominał w stylu Jana Kiepury) znane światowe przeboje z oper, operetek i musicali. Towarzyszyła mu znakomita austriacka śpiewaczka Julia Fiszer (mezzosopran) i wybitna skrzypaczka Elizabeth Kulm.

WSPOMNIENIE Z MOZARTEM

Był też wieczór szczególnie, poświęcony pamięci twórcy, a obecnie patrona festiwalu. Grupa młodych kontynuatorów festiwalowego dzieła Ryszarda Kubiaka zaprosiła Jego przyjaciół, by podzielili się z liczną publicznością zgromadzoną w koncertowym pawilonie, garścią wspomnień o Nim. A publiczność – w odpowiedzi na sugestie Stowarzyszenia Przyjaciół Festiwalu – stawiała się tego dnia przeważnie w białych strojach i z białymi kwiatami, na które przygotowano na scenie kilka wielkich wazonów. Te kwiaty zostały przez organizatorów przewiezione potem na grób Ryszarda Kubiaka. Wspominali go ludzie znani i lubiani: stały bywalec i patron Ogrodów senator Marek Borowski, Jadwiga Czartoryska z Fundacji Zygmunt Zaleski, (która jest głównym partnerem współorganizującym Festiwal), Waldemar Dąbrowski – dyrektor Teatru Wielkiego – Opery Narodowej, Janusz Marynowski – dyrektor Synfonii Varsovii. O swojej wieloletniej współpracy z szefem opowiedział też Piotr Łabanow – główny koordynator Festiwalu.

W tym wieczorze uczestniczyło również grono krewnych i przyjaciół Ryszarda Kubiaka, a przede wszystkim Jego syn – Łukasz Kubiak. To on przyjął Odznakę Honorową Zasłużonego dla Miasta st. Warszawy, przyznaną Ryszardowi Kubiakowi w listopadzie 2020 r. przez Radę Miasta st. Warszawy. Odznakę wręczyła Magdalena Roguska – wiceprzewodnicząca Rady Miasta st. Warszawy.

Odznaka przyznana została Ryszardowi Kubiakowi na wniosek Warszawskiej Rady Seniorów, która już pięć lat temu uznała Ogrody za „Miejsce Przyjazne Seniorom” i nadała Festiwalowi ten tytuł w swoim dorocznym konkursie.

Wieczór wspomnień zwieńczyła niezwykle projekcja: do muzyki *Requiem* Mozarta widownia obejrzała balet konny nagrany w Mozarttwoce w Salzburgu pod dyktando Bartabasa Minkowskiego.

OPERY, BIOGRAFIE

Na 21. Ogrodach pokazano trzy filmy, które oglądane były ze

szczególnym zainteresowaniem: przez starszą część widowni, jako wspomnienie, przez młodszą – jako echo legendy. To filmy o szwedzkim zespole ABBA – *ABBA forever*. Zwycięzca bierze wszystko, film biograficzny o Franku Sinatra oraz film o Elli Fitzgerald. Wszystkie znakomite.

A opery i balety? Trzeba koniecznie wspomnieć o *Cyganerii* Pucciniego z Anną Netrebko i Piotrem Beczałą; o przepięknie wystawionej *Carmen* z Jeziora Bodeńskiego, którą na Ogrodach już oglądaliśmy; o *Giselle* Adama i o *Poławiaczach perł* Bizeta sfilmowanych w Teatro San Carlo w Neapolu.

ZŁOTE KONEWKI

Od wielu lat publiczność nagradza prezentowane na festiwalu projekcje swoją nagrodą nazwaną „Złotą Konewką”, a w minionym roku przyznano nawet „Diamentową Konewkę”, czyli nagrodę za projekcję dziesięciolecia. W tym roku pokazano zarówno ubiegłoroczną „Konewkę”, jak i tę ponadczasową.

Za najciekawszą z dotychczas oglądanych projekcji publiczność Ogrodów Muzycznych uznała balet Czajkowskiego *Jezioro Łabędzie* w wykonaniu londyńskiego Sadler Wells Theatre. Jest to owo sławne Jezioro w męskim wykonaniu, w którym w miejsca delikatnych, zwiewnych tancerek ogląda się dynamicznych, silnych mężczyzn o ramionach potężnych jak łabędzie skrzydła.

W 2020 r. „Konewkę” zdobyło nagranie opery Verdiego *Rigoletto* zrealizowane w 2019 r. na Jeziorze Bodeńskim w Bregencji ze znakomitymi kreacjami Władimira Stojanowa, Stefana Costello i Melisy Petit. To niezwykle przedstawienia na wyspie, realizowane w kolosalnych dekoracjach i z niezwykle efektami technicznymi wystawiane są zwykle przez na dwa lata. Tym razem, z uwagi na pandemię, przedłużono wystawianie *Rigoletta* także na rok bieżący. Oglądaliśmy więc w Warszawie tę operę równocześnie z bywałcami Bregencji.

Tegoroczna „Konewka” przypadła transmisji koncertu znakomitego, wszechstronnego skrzypka Davida Garrettta. Nagrania dokonano w Arena di Verona w 2019 r., gdzie artysta ze swoim zespołem obchodził dziesięciolecie pracy artystycznej. To faktycznie był niezwykle koncert: starożytny amfiteatr w romantycznej Weronie i Garrett, który gra wszystko: zarówno najwspanialsze utwory muzyki klasycznej po nowemu, jak i rock oraz muzykę pop. I podbija widownię od pierwszego uśmiechu. Mówi się o nim „Paganini w wersji pop”. **PS Logo „Pokoleń”, zaproszonych do grona patronów medialnych 21. Festiwalu Ogrody Muzyczne im. Ryszarda Kubiaka, widoczne było na wszystkich plakatach, na telebimach i materiałach reklamowych. A egzemplarze naszego pisma cieszyły się dużym zainteresowaniem festiwalowej publiczności. #**



Wolontariusze 30. Biegu Powstania Warszawskiego. Fot. Jerzy Mądry

Wieści z WRS



Reprezentacja Warszawskiej Rady Seniorów oddała hołd Powstańcom

- ➔ Przedstawiciele Warszawskiej Rady Seniorów uczestniczyli jako wolontariusze 30. Biegu Powstania Warszawskiego. Jak co roku, nie mogło nas zabraknąć, a nad wszystkim czuwał nasz ekspert Jurek Mądry. Wolontariuszy odwiedziła Renata Kaznowska — wiceprezydentka m.st. Warszawy.
- ➔ 1 Sierpnia, w Dniu Pamięci ustanowionym przez Radę Miasta, w 77. rocznicę bohaterskiego zrywu mieszkańców Warszawy, reprezentacja Warszawskiej Rady Seniorów oddała hołd oraz złożyła wieńce pod pomnikiem Armii Krajowej i Polskiego Państwa Podziemnego przy ulicy Wiejskiej oraz pomnikiem Polegli Niepokonani na Cmentarzu Powstańców Warszawy na Woli. Przedstawiciele Rady Seniorów w dzielnicach uczestniczyli w uroczystościach w wielu miejscach Warszawy, gdzie wiązkami kwiatów oddali hołd poległym w imieniu społeczności seniorów warszawskich. „Cześć i Chwała Bohaterom”.
- ➔ W lipcu Fundacja Jolanty Kwaśniewskiej „Porozumienie Bez Barier” w partnerstwie z Warszawską Radą Seniorów, realizowała projekt „Wodzień”. Dotyczył on wychodzenia ze skutków pandemii osób 60 plus. Uczestniczący w zajęciach zdobywali między innymi wiedzę, jak zadbać o swój

mózg, aby pozostawał w najlepszej kondycji jak najdłużej. Zdobyliśmy wiele doświadczeń do wykorzystania w naszej pracy.

- ➔ 26 lipca, w ramach 21. Festiwalu Ogrody Muzyczne, pokaz filmu Balet konny W. A. Mozart Requiem (nagranie z Mozartwoche w Salzburgu 2017), poprzedzony był wspomnieniami o Ryszardzie Kubiaku – pomysłodawcy i wieloletnim dyrektorsze Festiwalu Ogrody Muzyczne, który zmarł w grudniu 2020 r. Pan Ryszard Kubiak był również gościem na posiedzeniach Warszawskiej Rady Seniorów, gdzie prezentował swoje plany muzycznych imprez w Warszawie.
- Na wniosek Warszawskiej Rady Seniorów, Rada m.st. Warszawy, przyznała Ryszardowi Kubiakowi „Odznakę Honorową Zasłużonego dla Warszawy”. Magdalena Roguska, Wiceprzewodnicząca Rady m.st. Warszawy, przekazała synowi, panu Łukaszowi Kubiakowi, przyznaną Ryszardowi Kubiakowi „Odznakę Honorową Zasłużonego dla Warszawy”.
- ➔ Uruchomiony został konkurs Miejsce Przyjazne Seniorom – edycja 2021. Prosimy o upowszechnienie informacji o konkursie w środowiskach senioralnych i współpracę z urzę-

dami dzielnic w zakresie jego promocji. Szczegółowe informacje, w tym wymagana dokumentacja, dostępne są na stronie www.senioralna.um.warszawa.pl, w zakładce konkurs „Miejsce Przyjazne Seniorom”. Kapituła konkursu „Miejsce Przyjazne Seniorom” pracuje nad podsumowaniem edycji 2020.

- ➔ Przez całe wakacje, aż do końca września, trwa także mini konkurs „Strona WRS – ocena, braki, oczekiwania”, czyli wakacyjne zadanie domowe dla chętnych, związane z naszą stroną WWW. Pojawiły się na niej nowe zakładki i informacje. Bardzo prosimy wszystkich zainteresowanych seniorów o analizę jakościową strony; zgłoszenie propozycji i uwag prosimy kierować na adres mailowy: rada@wrs.waw.pl. Dla uczestników, którzy prześlą najciekawsze spostrzeżenia czekają nagrody-niespodzianki od przewodniczącej WRS.
- ➔ Nasz cotygodniowy dyżur telefoniczny (w każdy wtorek od 10:00 do 12:00) cieszy się dużym zainteresowaniem. Jak zawsze czekamy na telefony, SMS-y, maile – oddzwonimy, odpiszemy (tel. 509 830 267; adres mailowy przewodniczącej: mzzielicz@gmail.com). #

Pożegnanie

Z głębokim żalem i smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci Longina Kawki, członka Warszawskiej Rady Seniorów w latach 2015-2018. W naszej pamięci pozostanie jako Człowiek zawsze życzliwy i serdeczny, otwarty na ludzi i ich potrzeby. Pożegnaliśmy Longinusa w gronie wielu przyjaciół i znajomych, 19 sierpnia na cmentarzu w Rembertowie.

Żegnaj Przyjacielu.



TEKST I ZDJĘCIA:
ANDRZEJ ZAWADZKI

Mur(al)em za *Alternatywy 4*

CHYBA ŻADEN Z FILMÓW I SERIALI POLSKICH NIE DOCZKAŁ SIĘ W WARSZAWIE TYTUŁU DOWODÓW SYMPATII I PAMIĘCI CO ALTERNATYWY 4. NIC W TYM DZIWNEGO! PRZEDSTAWIONE W PRZEZABAWNY SPOSÓB, PRZEZ MISTRZA POLSKIEJ KOMEDII STANISŁAWA BAREJĘ, PERYPETIE MIESZKAŃCÓW NOWO ODDANEGO BLOKU NA WARSZAWSKIM URSYNOWIE, A ZWŁASZCZA ICH NIESUBORDYNACJA W STOSUNKU DO – WYDAWAŁOBY SIĘ – WSZECHMOCNEGO DOZORCY BLOKU, PO DZIŚ DZIEŃ BUDZĄ UŚMIECH NA TWARZY I PODZIW DLA KUNSZTU MISTRZA KOMEDII.



Kadry z serialu i pamiętane zwroty



Scenki z życia bloku



Subtelne, ale dla wszystkich zrozumiałe, aluzje do otaczającej nas rzeczywistości lat osiemdziesiątych ubiegłego wieku, spowodowały – choć może nie wszyscy o tym pamiętają – że serial kilka lat oczekiwania na pokazanie w telewizji, a ostatecznie i tak w pełnej krasie, to znaczy z fragmentami wyciętymi przez ówczesną cenzurę, został pokazany dopiero po zmianach ustrojowych.

„MIEĆKA! CHODŹ NO TU ZE ŚCIERĄ!”

Do olbrzymiej popularności serialu przyczyniła się z pewnością wspaniała obsada, z genialną wręcz rolą Romana Wilhelmiego, jako dozorca Stanisława Anioła. Także inni wspaniali aktorzy spowodowali, że nawet drugoplanowe role z tego serialu utkwiły w pamięci widzów, że wspomnę, chociażby Janusza Gajosa, Witolda Pyrkosza, czy Bożenę Dykiel. Z tą ostatnią, a właściwie z kreowaną przez nią postacią „Miecki” Aniołowej, związana jest nawet anegdota. Jak opowiadał mi zaprzyjaźniony przewodnik po Pułtusku, przyjeżdżających do tego miasta mniej interesuje słynna bitwa rozegrana w roku 1806 przez Napoleona, unikalne w skali światowej sklepienie pułtuskiej kolegiaty, a nawet najdłuższy w Europie rynek, aniżeli lokalizacja sklepu, przed którym „Miecka” w serialu stoi w kolejce i kupuje futro od podejrzanego handlarza. Pytają w zasadzie tylko o to. I ta scena faktycznie była kręcona w mieście nad Narwią.

ALTERNATYWY 4 – NA MURALACH

Kultowy, jak zwykło się dziś mówić, serial *Alternatywy 4* doczekał się na Ursynowie ulicy swego imienia. Mieszkająca przy tej ulicy – zresztą w bloku pod numerem zwartym – znajoma opowiada, że gdy podaje adres, ludzie uśmiechają się znacząco i proszą o adres serio, czyli „bez jaj”.

Mamy też w mieście kilka murali upamiętniających słynny serial. Prawdziwy podziw budzi przejście między blokami przy ulicy Grzegorzewskiej, gdzie z dwóch stron znajdujemy murale nawiązujące do pamiętnych postaci, scen i sytuacji z widowiska, czyli wszystkiego, co budziło nasz uśmiech, a czasem zmuszało do zastanowienia nad

przewrotnością otaczającego nas wtedy świata. Jeden z tych bloków był serialowym adresem, choć zdjęcia kręcono w różnych miejscach, co mural uwidacznia.

Stanisław Anioł wita i pozdrawia nas samodzielnie w całej okazałości i w swej ulubionej pozie z bloku przy ulicy Stanisława Kazury 10. Mural jest doskonale widoczny również dla jadących ruchliwymi ulicami Imielina. Natomiast chyba równie kultowa postać, Józef Balcerek, grany przez Witolda Pyrkosza, ma swój mural na Targówku, przy ulicy Naczelnikowskiej, bo stamtąd – wiemy w jakich okolicznościach – przywędrował przecież dopiero na Ursynów.

Murale powstają ostatnio w Warszawie dosyć licznie, bo tego chcą mieszkańcy. Większość pomysłów jest realizowana dzięki budżetowi obywatelskiemu i oddanym na te projekty głosom. Marzy mi się mural poświęcony miesięcznikowi #POKOLENIA, ale to już temat na zupełnie inną opowieść. #

Balcerek jednak nie wyprowadził się z Targówka



Balcerek z miasta Targówek

MURAL POŚWIĘCONY WITOLDOWI PYRKOSZOWI WYKONANO NA PAMIĘTAJĄCEJ CZASY PRZEDWOJENNE, A DZIŚ ZNAKOMICIE ODNOWIONEJ, KAMIENICY PRZY ULICY NACZELNIKOWSKIEJ 50 NA TARGÓWKU FABRYCZNYM.

Filmowy Józef Balcerek przeprowadził się na Ursynów, na słynny adres *Alternatywy 4*, z ulicy Mokrej, czyli z Targówka Mieszkaniowego. Był niewątpliwie najsprytniejszym bohaterem kultowego serialu telewizyjnego *Alternatywy 4* w reżyserii Stanisława Barei (nakręconego w 1983 roku). To warszawiak z zasadami, więc wyraźnie lekcewał więc pochodzącego z Pułtusa gospodarza domu-ciecia, czyli Stanisława Anioła, granego przez Romana Wilhelmiego, który również ma swoje murale, tyle że na Ursynowie. Balcerek, razem z żoną narzekał, że musiał się wyprowadzić z miasta (Targówek) na wiochę (Ursynów). To on sprawia największe kłopoty i najdłuższy opór stawia Aniołowi. Dopiero groźba odwyku alkoholowego łamie Balcerka. Balcerek hodzi gołębie, gra na akordeonie, zna się doskonale na prawie karnym, wie gdzie zakopany jest węgiel w stolicy i nawet umie załatwić mięso ze Szczecznieszyna. Początkowo rolę Józefa Balcerka miał grać Ludwik Pak,

jednak po przerwie w kręceniu serialu spowodowanej stanem wojennym, reżyser Bareja zdecydował się, mam nadzieję ku uciechu nas wszystkich, powierzyć tę rolę Witoldowi Pyrkoszowi.

Do Warszawy sprowadził się Pyrkosz z Wrocławia w 1975 roku. Występował na deskach większości teatrów, m.in. Polskiego, Studio, Rozmaitości, Narodowego, Na Woli, Komedii i Ochoły. W sumie zagrał w ponad 120 inscenizacjach teatralnych, czterdziestu realizacjach Teatru Telewizji oraz 160 spektaklach Teatru Polskiego Radia. Zagrał przeszło 120 ról filmowych i telewizyjnych, głównie drugoplanowych i epizodycznych. Pyrkosz był aktorem wyrazistym i charakterystycznym, niewątpliwym mistrzem drugiego planu, potrafiącym jedną sceną zapaść w pamięć widzów. Popularność i sympatię przyniosły mu role w serialach: kaprała Franka Wichury w *Czterech pancernych i psie* (1966–1970), Jędrusia Pyzdry w *Janosiku* (1973), Józefa Balcerka w *Alternatywy 4* (1983) oraz kreacja Duńczyka w filmie *Vabank* (1981), a ostatnio Lucjana Mostowiaka w *M jak miłość*.

Autorami muralu są artyści: Piotr Karsznic i Rafał Rozkowiński. Początkowo miał wyglądać inaczej, zdecydował jednak głos mieszkańców.

Panu Szeffowi w podzięcie za „naukę”, Pyrkosz Witold.

Taką dedykację – na zdjęciu przedstawiającym pana Witolda w roli Pyzdry – dostałem w dwutysięcznym roku, kiedy dane mi było przez kilkanaście miesięcy spotykać się z Mistrzem. Rzecz tkwi w tym, że ani nie byłem żadnym szefem, ani nauk nie udzielałem. W tej dedykacji zawarta jest kwintesencja poczucia humoru Witolda Pyrkosza.

Na początku każdego spotkania rozpoczynaliśmy od luźnej rozmowy na tematy „bieżące”. W dwutysięcznym roku, takim tematem bieżącym było to, co działo się w serialu *M jak miłość*, więc żartowaliśmy sobie w stylu: „To już pan wyzdrowiał?!”. Mam jeszcze trochę wcześniejsze, bardzo osobiste, wspomnienie związane z osobą pana Witolda i tymże serialem. Siedzimy w niewielkim gronie, pijamy kawę, a Mistrz zagaja tak: – *Będę grał starszego rolnika ze wsi i szukam czegoś charakterystycznego dla tego wieku i tej grupy zawodowej, by to utrwalić jako ich zachowanie.* Zerknąłem na pijącego kawę pana Witolda i pokazałem, jak mój teść, pijąc herbatę, trzyma łyżeczkę w kubku. – *Dobre* – odpowiedział pan Witold, i potem – nie bez satysfakcji – patrzyłem na Lucjana Mostowiaka z niemal nieodłącznym kubkiem i łyżeczką między palcami.

Był świetnym gawędziarzem. Często jego opowieści zajmowały dużą część spotkań, które miały być poświęcone czemuś zupełnie innemu. Przy czym zawsze były to historie wesołe, zaskakujące, ciekawe. Najwięcej z nich odnosiło się do ról, które grał, poczynając od okoliczności powstania słynnego „pyrkosz, pyrkosz i nie jedziesz” z *Czterech pancernych*. Albo zabawne sceny przed kościołem, gdy statystki, raczej starsze panie, usiłowały pocałować wysiadającego z auta aktora na planie serialu *Dom* (w reżyserii Jana Łomnickiego), bo był w stroju proboszcza. Był Pyrkosz wręcz chodzącą książką z anegdotami, które serwował stosownie do okoliczności, niemal na każdym kroku.

Miał wyrobione zdanie o środowisku show-biznesu i nie krył się ze swoimi sympatiami i pokazywaniem tych, których traktował z pobyżaniem.

Teraz ogląda, a może raczej podgląda, wszystkich, którzy znajdują się w pobliżu kamienicy przy ul. Naczelnikowskiej. Choć może patrzy przez wizjer na ukożane gołębie? Kto wie. #



Ulubione kalendarzyki
to te ze zdjęciami



TEKST I ZDJĘCIA:
ANDRZEJ ZAWADZKI

KALENDARZYKI PANI EWY

O NASZYCH PASJACH ZBIERACKICH CZĘSTO DECYDUJE PRZYPADEK. CZASAMI IMPULS, CHWILA OKAZUJE SIĘ TYM MOMENTEM, PO KTÓRYM JUŻ NIGDY NIE POZBĘDZIEMY SIĘ PRZYJEMNEJ OBSESJI ZBIERACTWA. TAK TEŻ ROZPOCZĘŁA SIĘ PRZYGODA PANI EWY I JEJ KALENDARZYKÓW.

Pani Ewo, czy pamięta pani, jak to się z tymi kalendarzykami zaczęło?

Dokładnego momentu nie pamiętam, ale wiem, od czego się rozpoczęło kolekcjonowanie tych gadżetów reklamowych. Poszukiwałam banku, bo na początku lat dziewięćdziesiątych trzeba było podać numer konta, by odbierać pensję na rachunek bankowy. Powstawały nowe banki, trudno było się na któryś zdecydować. Chodziłam więc z oddziału jednego banku do placówki innego i zauważyłam, że wszędzie leżały tam małe kalendarzyki, na których poza jego nazwą i informacjami o jego placówkach, były ciekawe obrazki. Kalendarzyki banków wyróżniały się kolorami, pomysłowością, hasłami reklamowymi itp. Więc je

zabierałam, trochę dla informacji, trochę z powodu ciekawego wyglądu. Ani się spostrzegłam, gdy okazało się, że mam już kilka tych cudnierek. Wybrałam bank do otwarcia rachunku, ale kalendarzyków nie wyrzuciłam, choć już niektóre zdążyły się zdezaktualizować. Najzwyczajniej w świecie mi się podobały. I potem już jakoś poszło – od jednego do kilkunastu, potem kilkudziesięciu itd.

To ile okazów liczy pani kolekcja teraz?

Dokładnej liczby posiadanych kalendarzyków nie znam. Zresztą ta liczba stale się zmienia, bo wciąż przybywają nowe. Czasem gdzieś widzę taki gadżet i nie mogę się powstrzymać, by nie zapytać, czy mogę się „poczęstować”. Nikt mi jeszcze

nie odmówił, bo przecież kalendarzyki są układane w celach informacyjno-reklamowych. Byłam też w kilku drukarniach, które takie gadżety robią i tam mogłam się nieźle „obłowić”. Z przyzwyczajenia, wchodząc gdzieś w nowe miejsce, rozglądam się, czy nie leżą. Zdarza się, że pracownicy – widząc, że biorę – wyciągają swoje z portfela i mi ofiarowują. Oczywiście listki, tak jak chyba wszystko, są do kupienia na portalach ogłoszeniowych, czasem oglądam, porównuję, ale jeszcze nie kupowałam, choć żądane sumy nie są duże. Mam kilka klaserów, w każdym w przybliżeniu po około 400 sztuk, więc łącznie to ze dwa tysiące pewnie.

Czy ma pani jakieś kontakty z innymi kolekcjonerami?



Turystyka chętnie sięga po tę formę reklamy

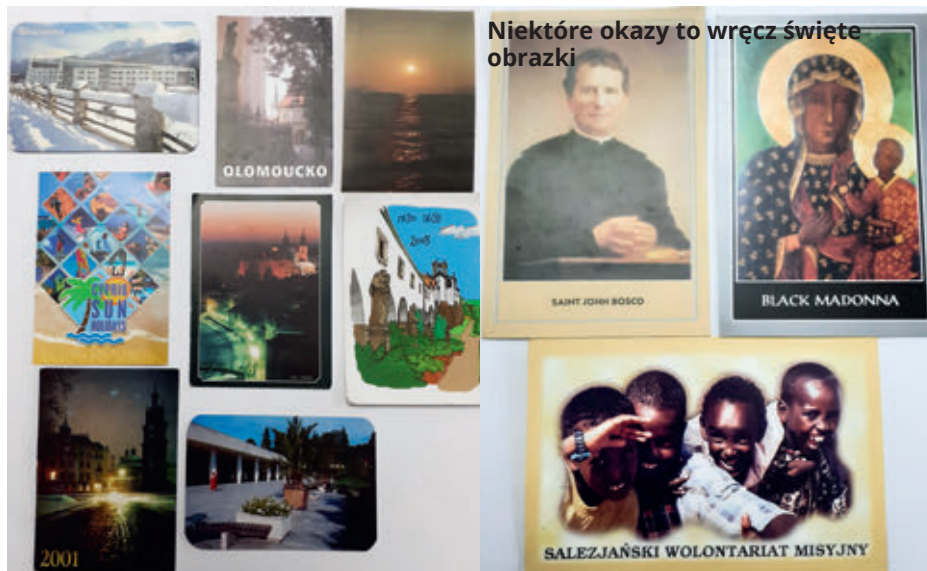
Jest na Facebooku strona z kolekcjami rzeczy najróżniejszych. Czasem tam zaglądam, więc wiem, co ludzie mają. Do tej pory nie znalazłam kolekcji równej liczbowo mojej. Tam często pojawiają się oferty sprzedaży kalendarzyków lub też wymiany ich na inne przedmioty, najczęściej na bilety. Nie miałam świadomości, że tak wielu ludzi zbiera bilety: kolejowe, autobusowe, wstępu na imprezy czy do muzeów lub znanych galerii. Natomiast zbieraczy kalendarzyków aż tak wielu chyba nie ma.

Co pani daje – nie bójmy się tego powiedzieć – zbieranie mało wartościowych przedmiotów?

Proszę popatrzeć, być może większość to sztampa: nazwa firmy, adres, produkty; ale są też w moich zbiorach prawdziwe perełki pozwalające cieszyć się pięknem obrazka. A ileż uspokojenia daje przekładanie kalendarzyków pomiędzy kartami klasera. Kiedy coś mnie zdenerwuje, albo gdy mam jakąś poważną sprawę na głowie, biorę do ręki klaser i rozpoczynam oglądanie i przekładanie. Bo zawsze coś w takiej kolekcji jest do zrobienia, zawsze któryś bardziej pasuje w innym miejscu niż jest obecnie.

To jakie są kryteria układania okazów?

W początkach zbieractwa stosowałam kryterium branżowe. Jak mówiłam, zaczęło się od banków. Potem szukałam kalendarzyków z branży finansów i ubezpieczeń. Jako ciekawostkę mogę powiedzieć, że mam dużo kalendarzyków wyemitowanych przez fundusze emerytalne, które miały nam wszystkim zapewnić emeryturę pod palmami. Dziś mam emeryturę, jaką mam, nie ma palm ani tym bardziej kokosów, ale kalendarzyki zostały jako świadectwo tamtego czasu. Układanie według branż okazało się jednak bardzo trudne, bo branż jest chyba niezliczona ilość. Na przykład chyba nie ma leku, który nie miałby swojego reklamowego kalendarzyka. Jeśli nie wyróżniają się czymś ciekawym, to już mnie nie interesują. Źródłem kalendarzyków są wszystkie kampanie wyborcze, kandydaci chcą zapisać w pamięć wyborcom na dłużej. Niestety, to nie kalendarzyk decyduje o sukcesie, stąd na niektóre z nich można spojrzeć wręcz z politowaniem. Niewątpliwie najciekawsze pod każdym



względem są kalendarzyki z reklamami zakładów graficznych, drukarni i firm z branży reklamowej. Zdecydowanie wyróżniają się dopracowaną szatą graficzną, kolorystyką, jakością wykonania. To najtańsza łapówka, jak powiedział jeden z panów, wręczając mi swoją wizytówkę-kalendarzyk.

Skąd wziął się sukces kalendarzyków?

Zadecydowała chyba ich tania i funkcjonalność. Za bardzo małe pieniądze firma zdobywa nośnik reklamy, który jest w miarę trwały i użyteczny, bo przecież ze swojego założenia ma służyć cały rok. Nie bez znaczenia jest także to, że można go bez trudu schować zarówno w męskim portfelu, jak i w damskiej torebce. Noszone dziś portfele i portmonetki mają przegródki na karty płatnicze, które są tych samych rozmiarów, więc bez trudu można tam schować kalendarzyk. Kalendarzyk może służyć jako karta stałego klienta, albo jako wizytówka firmowa, ale inaczej niż w przypadku wizytówek, wykorzystuje się dwie strony do zadrukowania. Mogą być przechowywane w portfelu lub wizytowniku. Powszechnym zwyczajem jest wykorzystywanie kalendarzyków listkowych podczas targów i wydarzeń masowych. Chwałą sobie tego typu kalendarze osoby z branży kosmetycznej, medycznej, sportowej itp., zaznaczając na nich termin kolejnej wizyty lub spotkania. W dobie powszechnych smartfonów funkcja kalendarza straciła na znaczeniu, stąd odnoszę wrażenie, że kalendarzyków jest jakby mniej.

A co nam może Pani powiedzieć o sobie?

Z wykształcenia jestem inżynierem rolnictwa i całe zawodowe życie pracowałam w branży rolniczej jako doradca. Miałam często i dużo kontaktów z producentami, których – wbrew pozorom – było w Warszawie całkiem sporo. Kabaty, Powsin, Grabów to były rolnicze tereny, dziś już zurbanizowane. Jako ciekawostkę powiem, że ogrodnicy mieli w stolicy nawet swój bank przy Raławickiej na Mokotowie, którego byłam członkinią, jak zdecydowana większość moich podopiecznych. Nawet udało mi się zaprzyjaźnić z niektórymi paniami tam pracującymi, bo były bardzo pomocne i sympatyczne. Banku już pod taką nazwą nie ma, pewnie urzędnicy wstydziły się słowa „ogrodnicy” w nazwie stołecznej instytucji. W trakcie mojej pracy ubywało osób zajmujących się produkcją ogrodniczą, chyba jeszcze szybciej niż kurczyły się tereny do prowadzenia upraw. Niektórzy przetrwali, ale nie uprawiają już samodzielnie, a sprzedają właścicielom przydomowych ogrodów rośliny z holenderskiego importu.

Ma pani w swojej kolekcji jakieś szczególne okazy? Coś z zagranicy?

Mam kilka, ale najbardziej cieszy mnie wiek okazów: im starszy, tym bardziej cieszy. Kalendarzyków z ubiegłego wieku mam już całkiem sporo, bo znajomi ofiarowują mi je przy okazji robienia porządków w szufladach i biblioteczках.

Dziękuję za rozmowę i życzę udanego powiększania kolekcji

Również dziękuję i chcę powiedzieć, że czytam „Pokolenia”, jeśli tylko uda mi się któryś numer zdobyć, o co wcale nie jest czasem łatwo. #



Fot. Shutterstock

Jak wyszczepiła się Warszawa?

WARSZAWA I MAZOWSZE TO REGION, W KTÓRYM ZASZCZEPIONYCH (PEŁNYMI DAWKAMI) PRZECIWKO COVID-19 JEST PONAD 2,6 MLN. OSÓB. WARSZAWA MA, JAK DO TEJ PORY 64 PROC. ZASZCZEPIONEJ POPULACJI, ALE TEMPO SZCZEPIEŃ WCIĄŻ SPADA. TRZEBA MIEĆ NADZIEJĘ, ŻE TO WINA WAKACJI, BO ZBLIŻAMY SIĘ DO KOLEJNEGO PIKU ZACHOROWAŃ, A W STATYSTYKACH ZAKAŻEŃ WOJEWÓDZTWO MAZOWIECKIE WCIĄŻ PRZODUJE.

Biurowo Polityki Zdrowotnej m.st. Warszawy w kwestii szczepień przeciwko COVID-19 opiera się na danych Ministerstwa Zdrowia. Wg najnowszych danych (z połowy sierpnia 2021 r.) sytuacja w stolicy, jeśli chodzi o stopień wyszczepienia, w poszczególnych grupach wiekowych, wygląda następująco:

Przedział wiekowy	Liczba zaszczepionych min. 1 dawką	Populacja	Odsetek
12-19	67 438	119 935	56,23%
20-39	370 688	470 341	78,81%
40-59	368 787	476 352	77,42%
60-69	174 661	233 131	74,92%
70+	218 981	255 413	85,74%
RAZEM	1 200 555	1 555 172	77,20%

Rys. Wyszczepialność w Warszawie na dzień 14.08.2021.

Druga kolumna (zaznaczona na pomarańczowo) to liczba osób, które przyjęły przynajmniej pierwszą dawkę szczepionki. Dane dotyczące szczepień można sprawdzać na bieżąco na stronie <https://www.gov.pl/web/szczepienia-gmin#/ranking>. Są aktualizowane codziennie ok. godz. 13:00.

W maju Warszawskie Centrum Pomocy Rodzinie zakończyło akcję szczepień w Domach Pomocy Społecznej m.st. Warszawy. Po zakończeniu akcji w 16 warszawskich DPS-ach odsetek zaszczepionych obiema dawkami pracowników jest równy lub wyższy niż 70 proc. wszystkich zatrudnionych, 5 domów ma zaś ponad 90 proc. zaszczepionej kadry. Jeśli chodzi o mieszkańców DPS-ów, odsetek zaszczepionych dwiema dawkami przekroczył 84 proc. wszystkich osób zamieszkujących w warszawskich placówkach. Mieszkańcy DPS-ów zostali zaszczepieni w pierwszym etapie Narodowego Programu Szczepień. Na ich potrzeby zorganizowano mobilne punkty szczepień, po to by nie musieli opuszczać placówek.

Materiały redakcyjne: MRiPS, MZ #

O LĘKU W PANDEMII

GDY ODCZUWAMY DUŻE NAPIĘCIE, TOWARZYSZY NAM OBNIŻENIE NASTROJU I NIEPEWNOŚĆ, A TAKŻE POCZUCIE ZAGROŻENIA – PRZED ZNANYM LUB NIEZNANYM – MOŻLIWE, ŻE MAMY DO CZYNNIENIA Z PROBLEMEM ZWIĄZANYM Z LĘKIEM. CZĘSTO PRZYBIERA ON FORMY PSYCHOSOMATYCZNE: DRŻENIE CIAŁA, SZYBSZE BICIE SERCA, ZAWROTY GŁOWY. IM DŁUŻEJ PRÓBUJEMY TŁUMIĆ LĘK, TYM BARDZIEJ ZWIĘKSZA ON SVOJĄ SIŁĘ. JAKI WPŁYW NA NASZE ŻYCIE MA NIEUSTANNE POCZUCIE NIEPOKOJU? CZY LĘK TO TO SAMO CO STRACH? I CZY NIEPOKÓJ ZWIĄZANY Z OBECNĄ SYTUACJĄ EPIDEMII JEST NORMALNĄ REAKCJĄ NA NIENORMALNĄ SYTUACJĘ?

W czasach, gdy naszemu życiu zagraża nowe, niezbadane do końca niebezpieczeństwo związane z wirusem SARS-CoV-2, mamy poczucie utraty bezpieczeństwa. Powoduje to narastanie poczucia niepokoju. Oczywiście podkreślić należy, iż poczucie niepokoju, wykraczającego ponad standardy, towarzyszy człowiekowi od tysięcy lat. Wojny, globalne kryzysy, postępujące zmiany klimatyczne, czy bardziej indywidualne doświadczenia, jak konflikty rodzinne, trudności życiowe – te wszystkie przykłady łączy jedna cecha: niepokój. Jeśli zaburza on prawidłowe funkcjonowanie człowieka, wypełnianie jego ról społecznych, mówimy o zaburzeniu.

CZYM SĄ ZABURZENIA LĘKOWE?

Zaburzenia lękowe w jakimś okresie życia występują u około 10-15 proc. populacji światowej. Nie jest to więc temat ani nowy, ani nieznany nauce. Lęk wpływa na funkcjonowanie całego organizmu. W sytuacji kiedy duża liczba populacji walczy z nową chorobą, a pewna część tę walkę przegrywa, rodzi się świadomość kruchości życia i przemijania. Człowiek na wszelkie możliwe sposoby pragnie uzyskać nieśmiertelność. W tym celu podejmuje się próby odnalezienia swoistego eliksiru życia, który zapewni nam nieskończenie długie życie. Cytując za Mroźkiem: *Nawet sprzeciwiać się życiu, dyskutować z nim, udowadniać życiu jego bezsens – nie można inaczej, tylko żyjąc*. Kiedy próbujemy dalej żyć, gdy nasze istnienie jest zagrożone, uruchamiają się naturalne mechanizmy obronne, które pomagają przetrwać. Pojawiają się też takie emocje jak przygnębienie czy smutek. Nie powinno to stanowić dla nas alarmującej wiadomości. Jest to normalna reakcja organizmu na pewne zdarzenia. Dopiero smutek, który utrzymuje się kilka tygodni, powinien postawić nas i naszych bliskich w stan gotowości. Anhedonia, depresja, dystymia, cyklotymia – wszystkie te terminy medyczne wiążą się ze smutkiem. Czy na podobnej zasadzie możemy połączyć utrzymujące się przygnębienie z lękiem? I kiedy staje się ono już zaburzeniem lękowym?

LĘK NIEJEDNO MA IMIĘ

Problemy z codziennym funkcjonowaniem, poczucie cierpienia, zawężone pole widzenia, ból psychiczny i fizyczny, wycofywanie się z życia społecznego mogą wiązać się z lękiem. Niezależnie

od rodzaju lęku, osoby doświadczające go opisują podobne objawy. Panika i zawężenie pola świadomości (myślenie jedynie o tym, co jest związane z lękiem) to bardzo często opisywane przez klientów gabinetów psychologicznych symptomy. Jednak problem ten może mieć łagodniejsze objawy. Trzeba tutaj odróżnić lęk od strachu. Pojęcia do siebie podobne i uzupełniające się, lecz mają inną etiologię, czyli przyczynę powstawania. Strach pojawia się bowiem w odpowiedzi na realne zagrożenie i wiąże się z silnie przeżywanym stresem. W takiej sytuacji pewien stresor (zdarzenie lub bodziec, który wywołuje stres) sprawia, że mamy poczucie zagrożenia. Wiąże się to z krótkotrwałym wahnięciem nastroju. Jeśli jednak poczucie zagrożenia będzie permanentne, pojawi się ciągłe napięcie oraz obawa, że za chwilę coś (złego) się zdarzy, mówimy o lęku.

SENIORZY W PANDEMII

Czas pandemii to czas zwiększonej izolacji społecznej, czas dużej niepewności, która sprzyja przeżywaniu wzmożonego lęku i niepokoju. Na negatywne skutki pandemii szczególnie narażone są osoby starsze. Od jej początku otrzymują informacje, że ze względu na podeszły wiek oraz większe prawdopodobieństwo zaistnienia chorób współistniejących, są najbardziej narażone na ciężki lub fatalny przebieg zakażeniem wirusem SARS-CoV-2. Mają one także mniej kontaktów z innymi ludźmi, czyli mniejszą sieć wsparcia społecznego. Informacje przekazywane przez media, zwłaszcza na początku pandemii, mówiły jasno, że aby chronić bliskich, szczególnie w podeszłym wieku, należy się od nich izolować. Upraszczając, w trakcie pandemii oznaką wsparcia i miłości stał się brak czyjejś obecności. Jest to działanie odległe od naturalnych potrzeb każdej osoby, która znajduje się w sytuacji kryzysu: szukania grup wsparcia i przebywania wśród ludzi. Od początku pandemii naukowcy przeprowadzają rozmaite badania, które wskazują jak fatalne dla zdrowia i samopoczucia są skutki izolacji społecznej. Badanie przeprowadzone na grupie Chińczyków w wieku od 60. do 80. lat wskazało, że 37 proc. z nich odczuwało objawy zaburzeń depresyjnych. Izolacja miała także niekorzystny wpływ na zdrowie fizyczne. W badaniach skupiano się również nad tym, co pomaga zmniejszyć negatywne skutki pandemii, zwłaszcza wśród osób starszych. Okazywało się, że najważniejszymi były optymizm oraz rozbudowana sieć wsparcia społecznego. Z kolei



badania przeprowadzone w Izraelu wskazały, że już nawet sam kontakt z drugim człowiekiem przez platformę internetową Zoom, działał pozytywnie na samopoczucie.

PRZEJMIJ KONTROLĘ

Jeśli doświadczamy napadu lęku, warto wiedzieć, co powinniśmy zrobić. Warto zatrzymać się i zrobić kilka głębokich oddechów, a następnie spokojnie zadać sobie pytania:

Co się ze mną dzieje? Na co tak reaguję? Czy myśl, która wywołała reakcję, będzie ważna za kilka dni?

Spróbuj przyrzeć się sytuacji z boku. Zobacz, co towarzyszy twojemu napięciu. Czy jakaś emocja jest dominująca? Porozmawiaj o swoich odczuciach z osobami bliskimi, zwróć się do kogoś, komu możesz ufać. Otworzenie się na problem jest podstawą, aby przyznać, iż go posiadamy. Do prawidłowego funkcjonowania ważny jest zdrowy tryb życia. Chodź na spacer, odżywiaj się zdrowo, wysypiaj się, bądź uważna/uważny na emocje, które się w tobie pojawiają.

Pozostaje pytanie, co może być pomocne osobie, która odczuwa negatywne skutki pandemii w postaci wzmożonego permanentnego lęku, a co za tym często idzie – bezradności oraz poczucia osamotnienia. Analizując badania dotyczącego tego, co faktycznie pomaga ośwoić lęk w sytuacji pandemii, odpowiedź wydaje się jednoznaczna: szukanie kontaktu z drugim człowiekiem, czyli budowanie swojej sieci wsparcia. W tej sytuacji warto nie tylko ograniczać się do kontaktów rodzinnych, ale także na tyle, na ile jest to możliwe, budować relacje z innymi osobami, np. sąsiadami, znajomymi, osobami, z którymi łączą nas wspólne zainteresowania. Można również zastanowić się nad skorzystaniem z oferty miejsc, które organizują czas dla seniorów takich jak: Kluby Seniora, Dzielne Domy dla Osób Starszych lub Uniwersytety Trzeciego Wieku. Informacje dotyczące miejsc oferujących wsparcie dla seniorów można uzyskać w Ośrodkach Pomocy Społecznej. Jeżeli z jakiegoś powodu nie jest to możliwe w danym momencie lub mimo działań objawy lęku czy obniżonego nastroju nie ustępują, a wręcz zaczynają utrudniać codzienne funkcjonowanie, warto skontaktować się ze specjalistą, np. z psychologiem lub lekarzem psychiatrą. Wśród grupy wiekowej 60+ korzystanie ze wsparcia psychologicznego w dalszym ciągu nie jest popularne, ale sukcesywnie się zwiększa. Być może wynika to z coraz większej świadomości społecznej a także coraz większej ilości miejsc, gdzie oferowana jest bezpłatna pomoc dla seniorów.

PAMIĘTAJ! Nigdy nie jest za późno na konsultację z psychologiem. Wsparcie psychologiczne możesz uzyskać w Warszawskim Ośrodku Interwencji Kryzysowej. Bezpłatną pomoc otrzymasz na Ursynowie lub w Śródmieściu, gdzie oferowanych jest do dziesięciu spotkań. Psycholodzy, interwenci kryzysowi, zatrudnieni w Ośrodku chętnie pomogą ustalić co dla Ciebie jest źródłem lęku, będą towarzyszyć Ci również w innych trudnych sytuacjach, z którymi się do nich zgłosisz. Specjaliści pracujący w Warszawskim Ośrodku Interwencji Kryzysowej po rozpoznaniu sytuacji, w razie potrzeby, mogą skierować Cię do lekarza psychiatry, który pomoże zdiagnozować problem i ustali plan leczenia.

DAJEMY WSPARCIE

W Warszawskim Ośrodku Interwencji Kryzysowej zauważamy, że pandemia przyczyniła się do wzrostu liczby osób w wieku 60+ korzystających ze wsparcia psychologicznego. Główne objawy, na które skarżyły się osoby zgłaszające się na konsultacje psychologiczne w trakcie pandemii, to przede wszystkim obniżony nastrój, lęk, poczucie osamotnienia.

W czym może pomóc kontakt z psychologiem? Przede wszystkim, w trakcie rozmowy ze specjalistą, możemy lepiej rozpoznać i zrozumieć co się z nami dzieje. Na ile to, co przeżywamy jest naturalną reakcją organizmu w obliczu doświadczanych wydarzeń, a na ile wymaga już podjęcia dodatkowych działań, na przykład konsultacji z lekarzem psychiatrą. W trakcie takiej rozmowy zaplanujemy działania, które mogą pomóc wyjść z sytuacji kryzysu. Wiele badań nad poradnictwem psychologicznym pokazuje, że już sam kontakt z życzliwie nastawionym człowiekiem ma działanie leczące. #

BEATA MAJEWSKA-RUTKIEWICZ – psycholog, psychoterapeuta.

MATEUSZ ZABIELSKI – psycholog, psycholog transportu, terapeuta Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach.



POMOC PSYCHOLOGICZNA W WARSZAWIE:

Warszawski Ośrodek Interwencji Kryzysowej

ul. 6 Sierpnia 1/5, 02-843 Warszawa

(siedziba główna)

7 dni w tygodniu/24h, tel. 22 855 44 32,

514 202 619; Pl. Dąbrowskiego 7,

00-057 Warszawa (placówka filialna)

Pn. – pt., godz. 8:00-20:00,

tel. 22 837 55 59, 535 430 902.

Bezpłatne Wsparcie Psychologiczne Synapsis

porady telefoniczne lub online,

zapisy tel. 22 643 98 61

Telefon zaufania Fundacji „Znajdź pomoc”

Pn. – pt., godz. 17:00 – 20:00, tel. 800 220 280

WYDARZENIA DLA SENIORÓW W WARSZAWIE

cam.waw.pl/wydarzenia-w-warszawie

CO: *Na tropie Aliny Scholtz: Osiedla Szwoleżerów i Sadyba, wycieczka rowerowa – Muzeum Woli*

GDZIE: Muzeum Woli, zbiórka przy labiryncie na Osiedlu Szwoleżerów

KIEDY: 4.09 godz. 15:00–17:00, spacer poprowadzi współkuratorka wystawy Klara Czerniewska-Andryszczyk

WSTĘP: bilety w cenie 10 zł/ 7 zł

CO: *Oprowadzanie po wystawie Zwierzęta w Warszawie. Tropem relacji – Muzeum Warszawy*

GDZIE: Muzeum Warszawy, kamienica nr 32 przy Rynku Starego Miasta

KIEDY: 5.09, 12.09, 26.09 godz. 13:00

WSTĘP: bilety w cenie 10 zł/ 7 zł

CO: *Spacer fotograficzny z Tymonem Markowskim – Muzeum Warszawskiej Pragi*

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

KIEDY: 5.09 godz. 11:00–14:00

WSTĘP: cena biletu: 30 zł, liczba uczestników: 10

CO: *Jak ocalić świat na małej scenie? Teatr Powszechny im. Zygmunta Hübnera w Warszawie*

GDZIE: Teatr Powszechny, ul. Jana Zamoyskiego 20

KIEDY: 5.09 godz. 18:00–19:50

WSTĘP: cena biletu: 25 zł

CO: *Kaplica Kotowskich. Pomnik awansu społecznego od chłopca do szlachcica Centrum Interpretacji Zabytku*

GDZIE: Online

KIEDY: 6.09 godz. 18:30–20:00

WSTĘP: cena biletu: 5 zł

CO: *Joga w ROD Zelmo*

GDZIE: ROD Zelmo, ul. Grójecka 129

KIEDY: 8.09, 15.09 godz. 17:00–18:30

WSTĘP: bezpłatny

CO: *Osobiste znaczenie fotografii w naszym życiu Muzeum Warszawskiej Pragi*

GDZIE: Online

KIEDY: 9.09, godz. 18:00–19:00

WSTĘP: bezpłatny

CO: *Martwa natura Teatr Powszechny im. Zygmunta Hübnera w Warszawie*

GDZIE: Teatr Powszechny, ul. Jana Zamoyskiego 20

KIEDY: 12.09, godz. 18:00–19:30

WSTĘP: cena biletu: 25 zł

CO: *Circus Kafka Teatr Żydowski – Scena letnia*

GDZIE: Teatr Żydowski Scena letnia, ul. Senatorska 35

KIEDY: 9.09, 10.09, 11.09 godz. 19:00, 12.09 godz. 17:00

WSTĘP: cena biletu: 60 zł

CO: *Od „kremówki” do „kukułki” – najnowsze dzieje warszawskiej sceny cukierniczej Centrum Interpretacji Zabytku*

GDZIE: Online

KIEDY: 13.09, godz. 18:30–20:00

WSTĘP: cena biletu: 5 zł

CO: *Warszawa na wakacje: NGOsy Warszawy. My, neuro różnorodni! Centrum Interpretacji Zabytku*

GDZIE: Online

KIEDY: 14.09, godz. 18:30–20:00

WSTĘP: udział bezpłatny

CO: *Poznaj tajniki życia warszawskiej fauny. Wystawa Zwierzęta w Warszawie*

GDZIE: Online

KIEDY: 16.09, godz. 18:30–20:00

WSTĘP: udział bezpłatny

CO: *Zoom na kamienicę Muzeum Warszawskiej Pragi*

GDZIE: Online

KIEDY: 16.09, godz. 18:00–19:00

WSTĘP: udział bezpłatny

CO: *Sprawiedliwość Teatr Powszechny im. Zygmunta Hübnera w Warszawie*

GDZIE: Teatr Powszechny, ul. Jana Zamoyskiego 20

KIEDY: 17.09, godz. 19:30–20:50

WSTĘP: cena biletu: 25 zł

CO: *Spacer fotograficzny z Joanną Szpak-Ostachowską Muzeum Warszawskiej Pragi*

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

KIEDY: 18.09, godz. 11:00–14:00

WSTĘP: cena biletu: 30 zł

CO: *Spacer UNESCO. Rzym siedmiu wzgórz: Awentyn Centrum Interpretacji Zabytku*

GDZIE: Online

KIEDY: 20.09, godz. 18:30–20:00

WSTĘP: cena biletu: 5 zł



CO: *Miasto i jego muzeum. Turyn*
Centrum Interpretacji Zabytku

GDZIE: Online

KIEDY: 26.09, godz. 18:30–20:00

WSTĘP: udział bezpłatny

CO: *Pałac Staszica – klasycyzm zredagowany wielokrotnie*
Centrum Interpretacji Zabytku

GDZIE: Online

KIEDY: 27.09, godz. 18:30–20:00

WSTĘP: cena biletu: 5 zł

CO: *Wykorzystywanie fotografii w opiece*
nad osobami starszymi Centrum Interpretacji Zabytku

GDZIE: Online

KIEDY: 30.09, godz. 18:00–19:00

WSTĘP: udział bezpłatny

CO: *Język angielski dla Seniorów – Wydział Nauk*
Ekonomicznych Uniwersytetu Warszawskiego

GDZIE: Online

KIEDY: obecnie trwa nabór do grupy rozpoczynającej,
zajęcia odbywać się będą w terminie 25.08–27.10,
zajęcia w każdą środę o godz. 11:30

WSTĘP: bezpłatny, formularz rekrutacyjny:
www.wne.uw.edu.pl/pl/misja-neo/formularz-1,
regulamin szkolenia: www.wne.uw.edu.pl/files/8315/9074/3193/3MU_WNf_Regulamin_rekrutacji_zad_1_seniorzy.pdf

CO: *Jesteś dla mnie ważny. Projekt: RAZEM PO ZDROWIE*
(warsztaty, wykłady, dyskusje, tworzenie filmów,
tworzenie interaktywnych obrazów)
– Fundacja Razem

GDZIE: Fundacja Razem, ul. Smolna 13/402

KIEDY: 1.05–31.12

WSTĘP: bezpłatny, zapisy telefonicznie 733 563 311
lub mailowo: twojpsycholog2@gmail.com

CO: *Rekreacja w „Naszym Ogródku”*
– Ośrodek Wsparcia dla Seniorów Nr 1,
Al. Zjednoczenia 13 – jednostka organizacyjna OPS
Dzielnicy Bielany m. st. Warszawy)

GDZIE: „Nasz Ogródek” – Al. Zjednoczenia 13,
wejście od strony ul. Lipińskiej

KIEDY: poniedziałek–piątek – ogród ogólnodostępny po 15:00
sobota–niedziela – ogród ogólnodostępny przez cały dzień

WSTĘP: bezpłatny, kontakt w razie pytań: 22 864 27 55
lub 514 802 978

CO: *Rembertowskie potańcówki Dzielnica*
Rembertów m.st. Warszawy

GDZIE: Dziedziniec Ratusza Dzielnicy Rembertów
m.st. Warszawy,
al. gen. A. Chruściela „Montera” 28

KIEDY: 11.09, godz. 18:00–22:00

WSTĘP: bezpłatny, liczba miejsc ograniczona

CO: *Gimnastyka Pod Chmurką*
UD Bielany/Szczeroaktywna

GDZIE: Park Chomicza, ul. Aspekt 67

KIEDY: każdy poniedziałek i piątek o godz. 12:30
od 19 lipca do 1 października

WSTĘP: bezpłatny

CO: *Spacer „Wolę pójść na Wolę”*
– Fundacja Hereditas

GDZIE: Dzielnia i okolice,
pętla autobusu linii 111 (ul. Anielewicza).

KIEDY: 05.09.2021, godz. 15:00

WSTĘP: bezpłatny

CO: *Koło szachowe, CAM „Nowolipie”*

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

KIEDY: każdy piątek w godz. 10:00–13:00

WSTĘP: bezpłatny, zapisy pod nr: 22 636 70 42

CO: *Koło brydżowe, CAM „Nowolipie”*

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

KIEDY: każdy wtorek w godz. 13:30–16:00

WSTĘP: bezpłatny, zapisy pod nr: 22 636 70 42

CO: *Joga taoistyczna, CAM „Nowolipie”*

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

KIEDY: zajęcia od 29.06,
wtorki i czwartki w godz. 19:00–21:00

WSTĘP: bezpłatny, zapisy pod numerem:
22 636 70 42,
liczba miejsc ograniczona

CO: *Nordic Walking w CAM „Nowolipie”*

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

KIEDY: wtorki i czwartki 14:30–15:30, 16:00–17:00

WSTĘP: bezpłatny, zapisy pod numerem: 22 636 70 42,
liczba miejsc ograniczona,
możliwość wypożyczenia kijków



Fot. Shutterstock



WYSŁUCHAŁA:
MARZENA MICHAŁEK

PROSTATA

POD CZUJNYM NADZOREM

ZACHOROWANIA NA RAKA PROSTATY W POLSCE PLASOWAŁY SIĘ DO TEJ PORY NA DRUGIM MIEJSCU WŚRÓD PANÓW, TUŻ PO RAKU PŁUC. PANDEMIA NIESTETY ODWRÓCIŁA TE PROPORCJE. ROKROCZNIE TEN NOWOTWÓR DIAGNOZUJE SIĘ U OK. 15 TYS. MĘŻCZYZN. W TYM ROKU, JAK OSTRZEGAJĄ EKSPERCI, LICZBA ZACHOROWAŃ MOŻE BYĆ JESZCZE WIĘKSZA ZE WZGLĘDU NA, SPOWODOWANE PRZEZ COVID-19, OPÓŹNIENIA W DIAGNOSTYCE. 15. WRZEŚNIA OBCHODZIMY EUROPEJSKI DZIEŃ PROSTATY USTANOWIONY PRZEZ EUROPEJSKIE TOWARZYSTWO UROLOGICZNE. O TO, JAK ZADBAĆ O ZDROWIE W TYM ASPEKcie, PYTAM DRA MARIUSZA BLEWNIIEWSKIEGO, UROLOGA I CHIRURGA Z ODDZIAŁU UROLOGII OGÓLNEJ, ONKOLOGICZNEJ I CZYNNOŚCIOWEJ WWOIT IM. M. KOPERNIKA W ŁODZI.

Czy uroonkolodzy w tym postpandemicznym roku spodziewają większego niż zwykle wysypu nowych przypadków raka stercza?

Raczej tak. Rak stercza dotyczy starszych mężczyzn. W okresie pandemii dostęp do lekarzy specjalistów, w tym urologów, był utrudniony, odbywały się głównie teleporady. Ponadto starsze osoby bały się wychodzić z domu, by ograniczyć ryzyko zakażenia COVID-19. Obecnie, kiedy wracamy do normalności, należy się spodziewać zwiększonej liczby mężczyzn w poradni urologicznej w celu diagnostyki w kierunku raka stercza.

Ten wzrost zachorowań to skutek pandemii? Czy może wieloletnich zaniedbań edukacyjnych?

Po części pandemii, ale także lęku mężczyzn przed diagnostyką i rozpoznaniem raka stercza. Dużą rolę odgrywają żony, partnerki, które namawiają panów do diagnozowania się. W okresie przedpandemicznym w wielu miejscach odbywały się liczne spotkania edukacyjne, tzw. „białe soboty”, podczas których można było wysłuchać wykładów i zdiagnozować się w kierunku raka stercza.

Jakie znaczenie w leczeniu tej choroby ma wczesne rozpoznanie?

Bardzo ważne. Wczesne rozpoznanie jest podstawą w leczeniu raka stercza, jak i wyleczenia chorego.

Jeżeli rak jest ograniczony do prostaty, nie nacieka struktur okolicznych, wówczas zabieg usunięcia prostaty wraz nowotworem daje bardzo duży odsetek wyleczeń.

Jakie czynniki sprzyjają powstawaniu raka prostaty? Styl życia, dieta, genetyka?

Genetyka to tylko 5-10 proc. przypadków raka prostaty. Ryzyko zachorowania na raka prostaty jest znacznie wyższe jeżeli nasi krewni, najczęściej ojciec, brat lub stryj, byli leczeni z tego powodu. Rak prostaty można odziedziczyć również po matce, która jest nosicielką wadliwego genu. A na dziedziczność raka stercza może wskazywać wiek poniżej 50. roku życia osoby, u której rozpoznano raka. Jako główną przyczynę występowania raka prostaty podaje się przede wszystkim wiek. Inne przyczyny to czynniki hormonalne, które mogą powodować zachorowania na raka stercza. Najnowocześnieszą metodą diagnostyczną jest badanie 4K. Pozwala na przewidzenie rozwoju tej choroby z wyprzedzeniem nawet kilkunastoletnim, co prowadzi do optymalnej kontroli i wdrożenia wczesnej diagnostyki, mającej na celu wykrycie jej we wczesnym stadium. Wśród czynników środowiskowych, mających wpływ na ryzyko zachorowania na raka gruczołu krokowego, wymienia się dietę bogatą w nasycone tłuszcze pochodzenia zwierzęcego. Ochronne działanie przypisuje się natomiast diecie zawierającej witaminę E, selen, bogatej w pomidory (likopen) lub soję, zawierającej izoflawony (genisteinę) i retinoidy. Wpływem odpowiedniej diety tłumaczy się rzadsze występowanie raka gruczołu krokowego u Japończyków, Chińczyków czy Żydów.

Niektórzy lekarze w oparciu o badania naukowe,

ROZROST PROSTATY W STARSZYM WIEKU NIE POWODUJE RAKA PROSTATY, JEDNAK OBIE TE CHOROBY MOGĄ WSPÓŁWYSTĘPOWAĆ.

stwierdzili, że ryzyko zachorowania na raka prostaty u osób uprawiających regularnie seks 5 razy na tydzień jest mniejsze o 30 proc. Powołali się oni na teorię, że regularne ejakulacje powodują usuwanie z prostaty nadmiaru cynku, który w małych dawkach działa przeciwnowotworowo. Czy potwierdza pan te opinie?

Od dawna prowadzone są badania, które mają odpowiedzieć na pytanie czy seks chroni przed rakiem. Z badań amerykańskich oraz australijskich wynika, że ci mężczyźni, którzy mieli więcej wytrysków w młodym, średnim wieku, rzadziej chorowali na raka stercza lub choroba przebiegała łagodniej. Temat jest ciekawy i możemy się spodziewać więcej prac naukowych na potwierdzenie tej tezy.

W okresie andropauzy na rozrost prostaty narażona jest większość mężczyzn. Czy to prosta droga do nowotworu tego narządu?

Rozrost prostaty w starszym wieku nie powoduje raka prostaty, jednak obie te choroby mogą współwystępować. Oba te schorzenia mogą objawiać się zwiększeniem częstotliwości oddawania moczu w nocy oraz w dzień. Niestety, w przypadku raka prostaty, objawy są najczęściej bardzo podobne i tylko u niektórych pacjentów pojawiają się te bardziej niepokojące, np. występowanie krwi w moczu lub nasieniu.

Co to jest screening? Kto się powinien mu poddać? Czy może szkodzić?

Screening, czyli badania przesiewowe, to nic innego jak popularne w Polsce „białe soboty czy niedziele”, podczas których panowie, nie czekając na wizytę u urologa, mogą być poddani diagnostyce raka prostaty. Każdy mężczyzna po 40. roku życia powinien się poddać takiemu badaniu. Według naukowców, badania przesiewowe, zmniejszają śmiertelność z powodu raka prostaty o około 30 proc.. Należy jednak zoptymalizować wiek, w którym mężczyźni dołączają i opuszczają program badań przesiewowych. Potrzebna jest również strategia, która zmniejszyłaby wskaźnik rezygnacji z udziału w programie badań. Mężczyznom w dobrym stanie zdrowia i PSA powyżej określonego poziomu należy zaoferować dalsze badania kontrolne, również po ukończeniu 70. roku życia. Uważam, że diagnostyka i badania przesiewowe nikomu jeszcze nie zaszkodziły.

Jakie niepokojące sygnały płynące z układu moczowego bądź płciowego powinny skłaniać do natychmiastowej wizyty u lekarza?

Takimi objawami są: częstomocz nocny i dzienny, czyli →

BADANIE PSA CZYLI ANTYGENU GRUCZOŁU KROKOWEGO, JEST WYKONYWANE U MĘŻCZYZN W CELU WCZESNEGO WYKRYCIA RAKA PROSTATY.



Fot. Shutterstock

potrzeba oddawania moczu w nocy oraz oddawanie moczu w dzień w odstępach krótszych niż 2 godz., parcia naglące, które nie pozwalają zwiedzać okolicy czy zrobić zakupów, podczas których tylko rozglądamy się za toaletami, aby oddać mocz, trudności w rozpoczęciu oddawania moczu, osłabiony strumień moczu, uczucie niecałkowitego opróżnienia pęcherza, zaburzenia wzwodu i libido oraz bardzo groźny objaw jakim jest krwimocz, który może świadczyć o wystąpieniu choroby nowotworowej.

Do kogo zwrócić się w takiej sytuacji o pomoc? Do urologa, androloga czy seksuologa?

Uważam, że z tymi objawami, powinniśmy zgłosić się najpierw do urologa, a po diagnostyce urologicznej, mężczyzna może być skierowany do androloga lub seksuologa.

Jak, krok po kroku, wygląda diagnostyka chorób prostaty? Lekarz jakiej specjalizacji ją wykonuje?

Idealnie by było, gdyby wstępną diagnostykę przeprowadził lekarz rodzinny, co skróciłoby drogę do rozpoznania np. raka prostaty. Tak niestety nie jest. Gdy pacjent zgłasza się do urologa z powodu objawów dotyczących w oddawania moczu, urolog zleca wypełnienie kwestionariusza objawów IPSS, wykonuje badanie gruczołu krokowego przez odbyt, zleca wykonanie badania PSA oraz ultrasonografii układu moczowego.

Czym jest badanie antygeny PSA? Jakie informacje niesie?

Badanie PSA, czyli antygeny gruczołu krokowego, jest wykonywane u mężczyzn w celu wczesnego wykrycia raka prostaty. Regularnie wykonywanie tego badania pozwala na szybkie zdiagnozowanie nowotworu gruczołu krokowego. Badanie wykorzystywane jest nie tylko w diagnostyce raka prostaty, lecz także w monitorowaniu efektów leczenia chorób prostaty. Należy pamiętać, że stwierdzenie zwiększonego stężenia PSA nie jest jednoznaczne z rozpoznaniem raka gruczołu krokowego. Może być wynikiem

łagodnego rozrostu lub zapalenia stercza. Nieprawidłowe wartości antygeny PSA powinny jednak skłonić do konsultacji lekarskiej. Aby otrzymać rzetelny wynik odzwierciedlający rzeczywisty poziom PSA, przed badaniem należy przestrzegać określonych zasad. Dwa dni przed nim należy zrezygnować z czynności, takich jak jazda na rowerze czy jazda pociągiem. Należy również zachować wstrzemięźliwość i zrezygnować ze współżycia. Podwyższony wynik poziomu PSA nie jest zawsze równoznaczny z nowotworem prostaty, dopiero wartości powyżej 10.0 ng/ml mogą wskazywać na zwiększone ryzyko wystąpienia raka prostaty. Poziom PSA pomiędzy 4.0 ng/ml, a 10.0 ng/ml może sugerować zarówno nowotwór prostaty jak występowanie innych schorzeń prostaty. Wynik PSA w zakresie 4-10 ng/ml stwarza trudności interpretacyjne i nie stosuje się go jako samodzielnego testu. W przypadku otrzymania takiego wyniku zleca się wykonanie dodatkowego badania z krwi – stężenia PSA wolnego. Wolne PSA stanowi ok. 5-40 proc. PSA całkowitego, a PSA wolne poniżej 10 proc. – oznacza podwyższone ryzyko nowotworu prostaty **Rak prostaty został wykryty. Co dalej? Jak wygląda ścieżka postępowania?**

Wybór optymalnej terapii w przypadku raka prostaty zależy przede wszystkim od interpretacji wyników badań diagnostycznych, stopnia zaawansowania, charakterystyki patomorfologicznej guza, oceny stopnia stężenia markera PSA w surowicy, objawów raka prostaty, a także wieku i ogólnego stanu zdrowia pacjenta. W przypadku raka o niskim ryzyku można przyjąć postawę tzw. aktywnego

obserwowania. Natychmiastowe leczenie radykalne raka prostaty tej grupy chorych może nie tylko nie wydłużać ich życia, ale obarczone jest ryzykiem powikłań. Leczenie przeciwnowotworowe podejmuje się, gdy lekarz stwierdzi progresję choroby. Radykalne leczenie chirurgiczne raka ma zastosowanie u pacjentów z guzem ograniczonym do narządu. Leczenie napromienianiem (teleradioterapia, brachyterapia) stosuje się u chorych na raka gruczołu krokowego, którzy zostali zdyskwalifikowani od leczenia chirurgicznego ze względu na zaawansowanie choroby lub stan ogólny chorego. Hormonoterapia raka prostaty jest leczeniem u pacjentów niekwalifikujących się do leczenia radykalnego. W takim przypadku, zastosowanie hormonoterapii pozwala na opóźnienie progresji choroby, zapobiega ciężkim powikłaniom oraz łagodzi objawy towarzyszące postępującej chorobie. W przypadku wystąpienia hormonooporności stosuje się najczęściej chemioterapię paliatywną.

Jaka jest skuteczność terapii farmakologicznej? Czy wszystkie leki są refundowane?

W walce z rakiem prostaty stosuje się terapię hormonalną, dążącą do obniżenia poziomu testosteronu w organizmie. W tym celu wykorzystywane są np. antyandrogeny lub analogi LH-RH. Celem terapii jest zmniejszenie wielkości nowotworu i przerzutów, a także uzyskanie spowolnienia rozwoju choroby. Terapia hormonalna ma działania niepożądane, które mogą nie być akceptowane przez chorego, ale jej celem jest jak najdłuższe utrzymanie pacjenta we względnie komfortowym życiu, z jak najmniejszymi dolegliwościami. Generalnie leki do terapii hormonalnej są w Polsce refundowane.

Kiedy lekarz podejmuje decyzję o prostatektomii? Jaka jest skuteczność tego zabiegu?

Zabieg prostatektomii wykonujemy, gdy choroba jest ograniczona do prostaty, nie wychodzi poza torebkę narządu oraz oceniając stan ogólny chorego: wiek, wydolność krążeniowo-oddechową. Skuteczność leczenia operacyjnego jest bardzo duża, większa jeżeli zabieg wykonywany jest na drodze laparoskopowej czy przy użyciu robota. Chorem usuwa się całą prostatę z rakiem; większość z nich nie wymaga dalszego leczenia uzupełniającego. Zabiegi te zmniejszają ryzyko wystąpienia powikłań pooperacyjnych jak nietrzymanie moczu czy zaburzenia wzwodu, które są bardzo ważne szczególnie dla młodych chorych z rakiem prostaty.

Czy utracona w wyniku prostatektomii sprawność seksualna, o co najbardziej boją się panowie, jest do odzyskania?

Zaburzenia seksualne występują w przypadku wszystkich opcji leczenia raka prostaty, a stopień nasilenia zależy od wielu czynników, w tym wieku, ogólnego stanu zdrowia pacjenta, współistniejących schorzeń, takich jak: jak nadciśnienie tętnicze czy cukrzyca, masa ciała oraz jakość wzwodu przed operacją. Bezpośrednio po zabiegu, jak i do roku po nim, można spodziewać się zaburzeń

erekcji, chociaż w przypadku operacji laparoskopowych oraz robotycznych, trwałe uszkodzenia pęczków naczyniowo-nerwowych odpowiedzialnych za wzwód zdarzają się niewielkiej grupie pacjentów. Wznowienie aktywności seksualnej zaleca się po około miesiącu od wykonania prostatektomii. Uważa się, że stymulacja nerwów jest pierwszym krokiem na drodze do powrotu do pełnej sprawności, w którym pomaga masturbacja. Średni czas powrotu erekcji, wystarczający do odbycia stosunku płciowego, wynosi do 12 miesięcy, lecz u niektórych mężczyzn jest on czasami dłuższy lub niemożliwy. Dużą rolę odgrywa cierpliwość i zrozumienie partnera, co jest dużym wsparciem jakie można zapewnić choremu po operacji prostaty. **Na jakie jeszcze choroby prostaty są narażeni panowie? Ze wszystkimi tego typu schorzeniami panowie powinni udać się do urologa?**

Poza rakiem prostaty dolegliwości ze strony stercza mogą dotyczyć łagodnego rozrostu stercza związanego z wiekiem oraz ostrego lub przewlekłego zapalenia stercza. Objawy wszystkich schorzeń prostaty mogą być bardzo podobne, dlatego nie należy czekać, tylko jak najszybciej udać się do urologa, aby przeprowadzić diagnostykę i zacząć leczenie. Główne objawy tych schorzeń to krwimocz, częste oddawanie moczu w nocy i dzień, a także osłabiony strumień moczu, trudności w rozpoczęciu oddania moczu oraz uczucie niecałkowitego oddania moczu. #



DR N. MED. MARIUSZ BLEWNIEWSKI

Chirurg, specjalista urolog z 35-letnim doświadczeniem, zatrudniony w oddziale Urologii Ogólnej, Onkologicznej i Czynnościowej WWOiT im. M. Kopernika w Łodzi. Członek Europejskiego Towarzystwa Urologicznego /EAU/, Międzynarodowego Towarzystwa Kontynencji /ICS/ oraz Polskiego Towarzystwa Urologicznego /PTU/, konsultant medyczny prospołecznego programu NTM. Główne zainteresowania: urologia czynnościowa, kamica nerkowa.

Poprawiamy KONDYCJĘ

Każdy spacer, wyjście do parku czy do lasu, może być pretekstem do aktywności poprawiającej kondycję. Zamiast siedzieć na ławce, wykorzystaj ten czas na proste ćwiczenia.

Zaplanowałam je tak, by sprowokować do pracy wiele grup mięśniowych. Duńscy naukowcy odkryli, że wysiłek fizyczny wpływa na zmiany w naszym DNA. Zdaniem profesora Romaina Barresa z Uniwersytetu w Kopenhadze, wysiłek fizyczny prowadzi do metylacji DNA w komórkach mięśni. Pod wpływem tej metylacji następuje wyłączenie niektórych genów, które są odpowiedzialne za ryzyko zachorowania na pewne choroby. Zatem wystarczy się ruszać, by wyłączyć geny zwiększające ryzyko chorób.

Ćwiczmy dla zdrowia, poprawienia kondycji i zapobiegania chorobom. To w dzisiejszych czasach walki z pandemią koronawirusa ma ogromne znaczenie!

Zacznijmy od ćwiczeń oddechowych, zakończmy ćwiczeniami nóg. Ta kolejność jest wskazana. #



**BOŻENA
BORYS**

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

Fot. Andrzej Borys



ćw.
1

ODDECHOWE

Usiądź na ławce lub pniu drzewa. Dłonie oprzyj na kolanach. Nabierz powietrza przez nos i unieś obydwie ręce wysoko w górę. Palce rąk wyprostuj. Nie unosź barków tylko ręce. Opuść ręce i wykonaj długi wydech przez usta. To samo wykonaj starając się oddychać za pomocą przepony.

SKŁONY BOCZNE TUŁOWIA

Możesz ćwiczyć w siadzie na ławce lub w pozycji stojącej. Siedząc na ławce rozłóż ręce w bok. Tułów trzymaj prosto. Dotykaj siedzenia ławki raz prawą, raz lewą ręką. Ćwicząc w pozycji stojącej, stań w rozkroku. Wykonaj skłony boczne, umieszczając raz prawą, raz lewą rękę nad głową, drugą rękę opuść wzdłuż tułowia.

Powtórz 5 razy w każdą stronę.



ćw.
2





ćw.
3

MARSZ W MIEJSCU

Siedząc na ławce unosz raz prawą, raz lewą nogę, naśladując marsz. Ćwicz przez minutę, odpocznij i powtórz ćwiczenie przez kolejną minutę.

Pamiętaj o oddychaniu przez nos.



ćw.
4

WCHODZENIE NA STOPIEŃ

Znajdź jakąś drewnianą konstrukcję, pień drzewa, stopień podestu, niską ławkę lub bal leżący na ziemi. Sprawdź, czy nie jest śliski.

Powinien mieć wysokość 20-40 cm.

Wejdz prawą nogą, dostaw lewą, zejdz prawą nogą i dostaw lewą. W tym tempie prawa, lewa, prawa, lewa, ćwicz około 30 sekund. Ćwiczenie można wykonać z pomocą drugiej osoby, która przytrzyma cię za ręce. **Odpocznij i powtórz jeszcze raz.**



ćw.
5

SKRĘTY TUŁOWIA

Stań tyłem do drzewa lub ściany, w odległości 50 cm od pnia. Nogi trzymaj w niewielkim rozkroku.

Wykonaj skręt tułowia i obiema dłońmi odbij się od pnia drzewa. Wróć do postawy wyjściowej i to samo wykonaj w drugą stronę. Jak dojdiesz do wprawy możesz to ćwiczenie wykonać bez zatrzymywania się w pozycji wyjściowej, czyli dotykasz pnia, raz prawej, raz z lewej strony. **Ćwicz 30 sekund, odpocznij i powtórz jeszcze raz.**



ćw.
6

WSPIĘCIA NA PALCE

Stań w małym rozkroku za oparciem ławki, albo ręce oprzyj o pień drzewa. Stań na palcach i wróć do postawy na całych stopach.

Ćwiczenie powtórz 10 razy.

Odpocznij i zrób jeszcze 2 serie po 10 wspięć na palce.

Festiwal Wibracje 2020, warsztat
jogi śmiechu. Fot. Magdalena M. Serocka



TEKST:
KARIN LESIAK

WIĘCEJ RADOŚCI I UŚMIECHU NA CO DZIEN

DOBROczynny wpływ radości na zdrowie człowieka jest udowodniony naukowo.

BY SIĘ O TYM PRZEKONAĆ WYSTARCZY ZROBIĆ MAŁE ĆWICZENIE: PRZYPOMNIJCIE SOBIE SYTUACJĘ, KIEDY ŚMIALIŚCIE SIĘ MOŻE NAWET DO ŁEZ CZY BÓLU BRZUCHA. PRAWDOPODOBNIIE JUŻ DO SAMYCH WSPOMNIENI ZACZNIECIE SIĘ UŚMIECHAĆ.

Wydaje się, że do śmiechu potrzebne są żarty, komedie. To na pewno prawda, chociaż patrząc na małe dzieci, które śmieją się bardzo często, można dojść do wniosku że nie tylko żarty wywołują śmiech. Dzieci to są nasi nauczyciele śmiechu. Niezależnie od wieku wszyscy potrzebujemy radości, dlatego warto zadbać o swój nastrój. Śmiech to wbrew pozorom poważna sprawa i nie należy pozostawiać go przypadkowi. Od wielu lat prowadzone są badania wpływu śmiechu na zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka. Gelotologia (od greckiego „gelos” - śmiech) jest działem nauki zajmującym się śmiechem właśnie. Badania nad śmiechem wykazały wiele korzyści m. in.:

- 1** Dotlenienie organizmu – podczas śmiechu naturalnie pracuje przepona, co sprawia, że nabieramy powietrza nawet trzy razy więcej, niż podczas normalnego oddychania. Dotleniona krew (układ krwionośny również jest pobudzony) rozprowadza tlen do wszystkich tkanek. Dotleniony jest również mózg, co poprawia koncentrację oraz pamięć. Więcej tlenu, to więcej energii i chęci do działania.
- 2** Wzrost odporności – śmiech pobudza produkcję komórek NK, które niszczą nowotwory i wirusy, podobnie jak

interferon gamma (białko zwalczające choroby), limfocyty T, które niszczą wirusy oraz limfocyty typu B, które wytwarzają przeciwciała niszczące choroby. Śmiech również pobudza do usuwania śluzu z dróg oddechowych (ważne dla chorych na mukowiscydozę, astmę). Śmiech zwiększa stężenie immunoglobuliny A, która chroni przed przedostaniem się zarazków przez drogi oddechowe.

3 Wzrost dobrego nastroju – śmiech hamuje wydzielanie się hormonów stresu, jednocześnie wzmacnia produkcję endorfin, serotoniny, dopaminy oksytocyny, czyli mieszanki odpowiedzialnej za dobry nastrój i chęć do działania przy wzmocnionym zachowaniu prospołecznym. Śmiejąc się aktywujemy układ przywspółczulny, odpowiedzialny za odpoczynek organizmu. Zmniejszamy również smutek, który jako przedłużający się – może prowadzić do depresji.

4 Podczas śmiechu pracująca przepona reguluje pracę nerwu błędnego. Wyregulowany uwalnia acetylocholinę, która m.in. obniża częstotliwość bicia serca, poczucie lęku i wpływa na poprawę jakości snu, a także wysyła informację do mózgu o stanie zapalnym aktywując przeciwzapalne neuroprzekaźniki, które regulują odpowiedź immunologiczną organizmu.

5 Poprawa jakości życia i relacji – ludzie uśmiechnięci mają więcej znajomych. Widok osoby radosnej wzbudza w nas pozytywne skojarzenia, pomagając zbudować relacje, wyzwalając poczucie zaufania i wspólnoty. Jednak takie właściwości ma naturalny uśmiech, czyli taki, który angażuje mięśnie wokół oczu. Na szczęście posiadamy umiejętność odróżniania uśmiechu szczerego od wymuszonego.

Skoro śmiech ma tak dobroczynne działanie czy można wprowadzić więcej radości do życia nie opierając się na żartach? Tak, tu sprawdza się joga śmiechu. Metoda została opracowana przez doktora Madana Katarii w 1995 roku w Indiach.

JOGA ŚMIECHU WG MADANA KATARI

W marcu 1995 roku doktor Madan Kataria napisał artykuł pod tytułem *Śmiech – najlepsze lekarstwo* dla magazynu o zdrowiu. Podczas przygotowań do napisania artykułu odkrył mnóstwo badań, które opisywały wpływ śmiechu na ciało i umysł. Doktor postanowił sprawdzić działanie śmiechu na sobie. Poszedł do parku, gdzie poszukał chętnych do wspólnej sesji śmiechu zadając pytanie: Czy pośmiejesz się ze mną? Jednocześnie opowiadał o korzyściach ze śmiechu. Przekonał kilka osób i po chwili wszyscy, opowiadając sobie żarty, śmiali się. Spotykali się każdego ranka. Śmiech sprawiał, że grupa rosła, po kilku dniach liczyła już około pięćdziesięciu osób. Niestety, opowiadanie żartów jako sposobu na śmiech, nie sprawdziło się – zbyt szybko się wyczerpały. Nastąpił kryzys. Doktor szukał rozwiązania i odkrył, że nasz umysł nie potrafi rozróżnić śmiechu z decyzji od śmiechu naturalnego pod warunkiem, że jest dobrowolny. Na spotkaniu przekazał uczestnikom tę informację i mimo sceptycznego przyjęcia wiadomości podjęto próbę śmiechu bez żartów. Wkrótce śmiech z decyzji stał się naturalny i bardzo spontaniczny i trwał około dziesięć minut. To był moment powstania jogi śmiechu. Od tego czasu metoda zakłada, że śmiejemy się bez udziału żartów czy komedii. Z każdym dniem zyskuje coraz bardziej na popularności na świecie, także w Polsce. Doktor Madan Kataria stworzył szereg ćwiczeń, które pomagają wywołać śmiech. Są to ćwiczenia z wyobraźni, inspirowane dziecięcą zabawą, uzupełnione są dodatkowo ćwiczeniami oddechowymi zaczerpniętymi z pranajamy. Zwykle całość zakończona jest relaksacją, co zawsze jest przyjęte z dużym entuzjazmem uczestników, bowiem joga śmiechu to ćwiczenia wysiłkowe i mogą zmęczyć. Zajęcia mogą trwać 15 minut i 1 godzinę. Niestety mimo, że w założeniach metoda jest prosta, początkowo śmiech może sprawiać trudność. Dzieje się tak dlatego, że ograniczają nas wbudowane ograniczenia i schematy, które nakazują nam śmiech tylko w wyniku żartów. Podczas sesji śmiechu jesteśmy w bezpiecznym, wspierającym miejscu, dlatego możemy dać sobie szansę i zacząć się śmiać. Początkowo nasz śmiech jest wymuszony, jeśli jednak wytrwamy w postanowieniu, to jest duża szansa na śmiech naturalny i spontaniczny, zwłaszcza trenowany w grupie.



Prawidłowy oddech to oddech przeponą. Fot. Magdalena M. Serocka

Naukowcy zbadali, że taka zmiana następuje zwykle po około 30 do 90 sekundach wspólnego śmiechu.

SPOŁECZNY KLUB ŚMIECHU

Jako trenerka i nauczycielka jogi śmiechu od roku 2013 i prowadzę warsztaty i minisesje, podczas których osoby pod wpływem śmiechu stają się bardziej radosne i optymistycznie patrzą na świat. Już podczas sesji poprawia się im nastrój, a naturalny uśmiech pozostaje na dłużej. Uczestnicy jogi śmiechu częściej się również śmieją. Doktor Madan Kataria mawia: „Tak wiele spraw traktujemy poważnie, pora i śmiech potraktować poważnie”. W pełni się z nim zgadzam. Zgodnie z założeniami metody prowadzę Społeczny Klub Śmiechu, który teraz przeniosłam do świata internetu – zajęcia online prowadzone w poniedziałki o godz. 20:00 są bezpłatne. Więcej informacji: karin.lesiak@smiechojoga.pl #



Na zdjęciu autorka tekstu ze swoją babcią Karoliną (97 lat). Pozytywne nastawienie do życia to rodzinna umiejętność. Pani Karolina od dzieciństwa miała trudne życie. Gdy miała 10 lat, zmarła jej mama, a ona sama musiała zaopiekować się młodszymi siostrami, w tym trzymiesięcznym niemowlakiem. Gdy wybuchła wojna, była nastolatką. Pracowała najpierw w okolicach swojego domu, później została wywieziona "na roboty" do Królewca. Po wojnie wyszła za mąż, urodziła trójkę dzieci i ciężko pracowała na roli.

Pani Karolina powtarza, że nawet w najtrudniejszych chwilach trzeba znaleźć coś dobrego, pozytywnego i się tego trzymać. To, co złe mija...



TEKST:
MONIKA JUCEWICZ

ZROZUMIEĆ SIEBIE I ŚWIAT

Fot. Pexels

LUDZIE STARAJĄ SIĘ DOSTOSOWAĆ DO ZMIENNEJ RZECZYWISTOŚCI, POSŁUGUJĄC SIĘ POSIADANYMI UMIEJĘTNOŚCIAMI. UCZYMY SIĘ ZDROWO ŻYĆ, UFAJĄC, ŻE TEN SPOSÓB ZAPEWNI NAM DŁUGOWIECZNOŚĆ. DĄŻYMY DO PRZYJAZNYCH RELACJI Z OTOCZENIEM, STARAMY SIĘ DOBRZE ODŻYWIAĆ, UPRAWIAĆ SPORT I KULTYWOWAĆ SVOJE PASJĘ. OKAZUJE SIĘ JEDNAK, ŻE TE TO NIE ZAPEWNIAM DOBROSTANU, ANI NIE JEST WYSTARCZAJĄCE, BY OSIĄGNĄĆ RÓWNOWAGĘ W STRESUJĄCYCH CZASACH.

Dotąd przyczyn stresu upatrywaliśmy w czynnikach zewnętrznych; była to reakcja na utratę najbliższych czy na niedostatek środków do utrzymania lub na przyrodnicze kataklizmy. W holistycznym ujęciu przewlekły stres powodowały także długotrwałe konflikty wewnętrzne, zwane „niezgodą na siebie”. Obecnie też często nie radzimy sobie z własnymi dolegliwościami, ogarniają nas rozmaite lęki przed nienadążaniem za przyspieszonym tempem zmian i zadaniami, jakie nam narzuca nowa rzeczywistość.

NIEDOŚCIGNIONA AKTYWNOŚĆ NEURONÓW

Uważam, że wiele problemów psychicznych, jakie obserwujemy w społeczeństwie, wiąże się z brakiem zrozumienia tego, jak działają nasze umysły – tłumaczy Karolina Finc, polska badaczka mózgu, absolwentka kognitywistyki UMK. – Nasze mózgi nieustannie zmieniają się podczas każdej aktywności. O ile połączenia anatomiczne w mózgu są względnie stabilne i zmieniają się w niewielkim tempie i zakresie, o tyle aktywność neuronów w naszym mózgu nieustannie się zmienia. Myślę, że w tym kontekście śmiało można powołać się na greckiego

filozofa Heraklita: w naszych mózgach "wszystko płynie" i nigdy nie jest takie samo. Niesamowite jest to, że podczas tych nieustannych zmian nadal mamy poczucie ciągłości naszego życia.

Poznanie skomplikowanych działań ludzkiego mózgu wymaga szerokiej i spójnej wiedzy interdyscyplinarnej; m.in. z dziedzin neurobiologii, psychologii i informatyki. Z badań, w których posługiwano się narzędziami z nauki o sieciach (network science), młodej dziedziny łączącej teorię grafów, statystykę i informatykę, dowiadujemy się, że rozległa sieć powiązań w naszym mózgu pracuje przez 24 h, zmieniając się w trakcie aktywności i osobistych doświadczeń. Nowoczesne narzędzia badawcze pozwalają podglądać, w jaki sposób przebiegają dynamiczne procesy, podczas których nasza uwaga jest skierowana do wewnątrz, jak np. w stanie medytacji czy podczas błędzenia myślami.

Dopiero zaczynamy poznawać podstawowe mechanizmy tworzenia się nowych powiązań w mózgu, z jakich składają się modele otaczającego nas świata. Jeszcze nie w pełni rozumiemy biologiczne mechanizmy wpływające na dynamiczne zmiany tej aktywności. Nie wiemy, na czym polega rola snu i marzeń sennych, ani tego, jaką rolę w naszym życiu odgrywają procesy nieświadome. Wiemy tylko, że ten wpływ nie jest podrzędny, a stany swobodnego myślenia pełnią bardzo ważną rolę w integrowaniu rozmaitych potrzebnych informacji. Nie znamy też źródeł zaburzeń psychicznych, choć możemy mieć nadzieję, że wkrótce je poznamy.

PLASTYCZNY JAK... MÓZG

Najnowsze badania interdyscyplinarne wskazują na to, iż nasz mózg zachowuje plastyczność do końca życia i – o ile zechcemy skorzystać z tej jego właściwości – możemy sprawnie rozwiązywać swoje problemy każdego dnia, chroniąc się przed stresem, depresją i kryzysami psychicznymi. Wyniki badań przeprowadzonych przez dr Karolinę Finc dowodzą, że tworząc nowe powiązania w mózgu, można rozwiązywać złożone zadania, dotąd uznawane za zbyt trudne.

Świadomość tworzenia się nowych połączeń w naszym mózgu motywuje, by zadbać o ich tworzenie. Dzięki temu może zmniejszyć się powszechny kryzys zdrowia psychicznego i przyspieszyć rozwój profilaktyki takich chorób cywilizacyjnych jak demencja i Alzheimer.

Najważniejsze, aby nasza ciekawość i kreatywność nie były ograniczane przez sztywne struktury i wymagania. Bo tylko dzięki wolności i otwartości jesteśmy w stanie w realizować swój potencjał – puentuje dr Karolina Finc swój raport z rozmowy młodych naukowców z laureatami nagrody Nobla, w którym wzięła udział jako jedyna Polka.

Pracę nad mózgiem rozpocznij już teraz: skorzystaj z ćwiczeń i warsztatów organizowanych w Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie” lub wejdź na stronę: www.silowniapamieci.pl. #



TEKST:
MONIKA JUCEWICZ

Pachnąca regeneracja

PIĘKNE CIAŁO OTRZYMANE W PREZENCIE OD PRZODKÓW WYMAGA, WRAZ Z UPŁYWEM CZASU, STARANNEJ PIELĘGNACJI, ABY JEGO BLASK MÓGŁ TRWAĆ PRZEZ DŁUGIE LATA. AKCEPTUJ NIEUCHRONNE ZMIANY ZACHODZĄCE W SWOIM CIELE I WYBIERAJ METODY PIELĘGNACJI ADEKWATNE DO JEGO ZMIENIAJĄCYCH SIĘ POTRZEB.

Działanie letniego słońca ozłociło naskórek i poprawiło nastrój, ale stan ten nie trwał długo. Skóra osób starszych, po nadmiernych kąpielach słonecznych zwiotczała, stała się wysuszona i cienka, podatna na urazy, podrażnienia i pękanie naczynek; wymaga więc uważnej regeneracji i wzmocnienia.

Do codziennej pielęgnacji ciała sięgajmy po olejki eteryczne o wybitnym działaniu regenerującym, kojącym i gojącym oraz ujędrniającym osłabioną tkankę łączną z geranium różanego, lawendy i rozmarynu.

MIESZANKA REGENERUJĄCA Użyj po 2-3 krople każdego z olejków geranium różanego, lawendy i rozmarynu, rozpuszczając je w 50 ml tłoczonego na zimno oleju bio – może to być olej sezamowy lub kokosowy. Po kilku dniach delikatnego wmasowywania olejku w skórę, ciało odzyska jędrność i blask. Mieszanek można także stosować bez rozcieńczania, umieszczając w kominku aromaterapeutycznym 10-15 kropli. Oczyści powietrze ze szkodliwych bakterii i nasyci zmysły przyjemnym zapachem.

Jeśli cierpisz na bóle mięśni lub stawów skorzystaj z działania mniej znanych lecz niezwykle cenionych w medycynie Wschodu olejków eterycznych.

MIESZANKA NA BÓLE MIĘŚNI I STAWÓW Sporządź mieszaninę olejków: z kadzidłowca, o żywicznej woni, działaniu przeciwbólowym i przeciwzapalnym; sandałowego, jest to nazwa handlowa olejku amyrisowego, (znanego też jako olejek elemi) o działaniu rozkurczowym i uspokajającym; imbirowego, który podnosi odporność, działa przeciwzapalne i przeciwbólowo oraz niesie uczucie przyjemnego ocieplenia. Rozpuść tę mieszaninę po 3 krople z każdego z olejków eterycznych w 50 ml bio-oleju z wiesiołka lub ogórecznika i delikatnie smaruj bolesne miejsca.

Olejek, każdy z osobna, jak i cała mieszanka, muszą ci się podobać, gdyż tylko wtedy odczujesz skuteczność ich działania. Jeśli zapach któregoś z olejków ci nie odpowiada, zrezygnuj z niego, poprzestając na pozostałych olejkach mieszanki.

Można też stosować olejki pojedynczo, wybierając ten, którego zapach najbardziej nam odpowiada: użyj wtedy 5 kropli wybranego olejku eterycznego na 50 ml oleju bazowego.

Pamiętaj o niezwykle silnym działaniu skoncentrowanych substancji aktywnych w olejkach. Wymagają one rozcieńczenia w roślinnych olejach bazowych przed ich użyciem. #



TEKST:
MAŁGORZATA ZAJĄĆ

Rower elektryczny – dobra opcja dla seniora?

O ZBAWIENNEJ ROLI RUCHU DLA NASZEGO ZDROWIA POWIEDZIANO JUŻ CHYBA WSZYSTKO. A CO JEŚLI MAMY SŁABSZĄ KONDYCJĘ LUB Z WIEKIEM ZDROWIE ZACZYNA SZWANKOWAĆ? JEŻELI NIE PROWADZILIŚMY WCZEŚNIEJ SPORTOWEGO STYLU ŻYCIA, AKTYWNOŚĆ RUCHOWĄ NALEŻY WPROWADZAĆ POWOLI. NIECH TO ZATEM NA POCZĄTEK BĘDĄ SPACERY, MARSZE, GIMNASTYKA. JEŚLI ZAWSZE ŻYLIŚMY AKTYW- NIE, TO ŚWIETNIE – MOŻEMY SZUKAĆ NOWYCH FORM RUCHU I SPRAWDZAĆ CO NAM SPRAWIA NAJWIĘKSZĄ PRZYJEMNOŚĆ.

Jedną z form aktywności, którą może uprawiać każdy, niezależnie od kondycji, i która robi się z roku na rok coraz bardziej popularna, jest jazda na rowerze ze wspomaganie elektrycznym, tzw. e-bike'u. Gwarantuje ona aktywność ruchową przy niewielkim, kontrolowanym wysiłku, pozwalając jednocześnie na przemieszczanie się na dłuższych dystansach niż pozwala na to zwykły rower. Wbrew powszechnym przekonaniom, na takim rowerze trzeba cały czas kręcić pedałami, w przeciwnym razie rower nie będzie się poruszał. Wspomaganie elektryczne bardzo ułatwia pedałowanie i sprawia, że jest ono lekkie i przyjemne. Stopień, w jakim chcemy się wspomagać, regulujemy sami podczas jazdy. Osoby bardzo silne mogą włączać wspomaganie tylko przy podjazdach i długich trasach, słabsze kondycyjnie – przez cały czas.

Jeśli do tego dodamy jazdę w towarzystwie innych osób, gdzie poza ruchem możemy miło spędzić czas



Fot. Kalkhoff

**JAZDA NA E-BIKE'U
GWARANTUJE AKTYWNOŚĆ
RUCHOWĄ PRZY NIEWIELKIM,
KONTROLOWANYM WYSIŁKU.**

albo nawet nawiązać nowe znajomości i zwiedzić nowe miejsca, to mamy kilka przyjemności w jednym!

W zależności od klasy roweru, bateria wystarcza na ok. 50-200 km. Wpływ na to ma również nasza waga, kierunek wiatru, ukształtowanie terenu oraz styl jazdy, czyli to w jakim stopniu korzystamy ze wspomagania. Baterię można wyjąć z roweru i naładować w domu, podłączając do normalnego gniazdka. Ładowanie trwa kilka godzin.

Na rynku, podobnie jak w przypadku zwykłych rowerów, mamy do dyspozycji różne modele – od rowerów miejskich poprzez trekkingowe do sportowych (MTB).

Tak jak ze zwykłymi rowerami czy samochodami, ceny e-bike'ów są bardzo zróżnicowane – wynoszą od kilku do kilkunastu tysięcy złotych.

Nie musimy jednak takiego roweru kupować, możemy go wypożyczyć lub skorzystać ze zorganizowanej wycieczki, aby przekonać się jak przyjemna może być jazda e-bikiem. #

Kary z Krasnego

*zwrócił uniesiony łeb ku wchodzącym
potrząsając zwichrzoną grzywą
nie mógł utrzymać na uwięzi
dreszczy galopujących pod napiętą skórą*

*już tańczyły kopyta
już rozdęte chrapy
chwytaty wiatr
za oknami stajni*

*za wychodzącymi poniosło się rzenie wibrujące
tęsknotą
pragnieniem
gniewem*

*galopuje nad drzewami starego parku
za odchodzącymi poetami*



Fot. Pexels

I wrześnie

*Na piękne lato 1939 przechodzące w łagodną
jesień i cieszących się nimi ludzi spadła nagle
wojna z całym swoim okrucieństwem*



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 chóralne, 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 prasy.

Absolwentka prawa administracyjnego Uniwersytetu Warszawskiego. 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

Hofsos – miasteczko
na półwyspie Trollaskagi
na północy Islandii



TEKST I ZDJĘCIA:
EWA BIERNACKA

JAKA JESTEŚ, ISLANDIO?

WSZYSTKO ZACZĘŁO SIĘ SZEŚĆ LAT TEMU, A WŁAŚCIWIE DUŻO, DUŻO WCZEŚNIEJ. KIEDYŚ, PODCZAS PODRÓŻY DO STANÓW ZJEDNOCZONYCH, ZASKOCZYŁ MNIE WYJĄTKOWY WIDOK Z OKNA SAMOLOTU. WŁAŚNIE PRZELATYWALIŚMY NAD ISLANDIĄ. NAJPIERW UJRZAŁAM WIELKIE, BIAŁOBLĘKITNE W SŁOŃCU POŁĄCZENIE I CZAPY ŚNIEGU, A POTEM SCHODZĄCE DO OCEANU BIAŁE JĘZORY LODOWCA. TAK MNIE ZAFASCYNOWAŁ TEN WIDOK, ŻE POSTANOWIŁAM TO ZJAWISKO ZOBACZYĆ NA WŁASNE OCZY. I TAK TEŻ SIĘ STAŁO. MUSIAŁO JEDNAK JESZCZE MINĄĆ DWADZIEŚCIA LAT, ABYM DOTARŁA WRAZ Z MĘŻEM NA WYMARZONĄ ISLANDIĘ.

Lądujemy... Czekają nas wiele niespodzianek. Jest parę minut po północy, a tu widno, jak w dzień. I jeszcze następna niespodzianka – Islandia jest fioletowa. Ależ odkrycie! Już z okien samolotu widać ziemię, jakby lekko spowitą delikatnym welonem fioletu. Wcześniej zadawałam sobie wiele razy pytanie, jaka jest ta Islandia. Nic o niej nie wiem, nawet nie znałam nikogo, kto na niej już był. Parę kartek przeczytanych w przewodniku, jakiś ogólny plan podróży, trochę własnych wyobrażeń na podstawie zdjęć i filmów w Internecie.

MOC BŁĘKITU, MCHU, SKAŁ I LAWY

A zatem – w drogę, dokąd oczy i samochód poniosą. Pogoda jest niezła, na razie nie pada, a nawet od czasu do czasu świeci słońce. Powolnie osuwamy się z widokami obserwowanymi z okien wypożyczonego samochodu. To, co

się od razu rzuca w oczy, to olbrzymia przestrzeń, aż po horyzont. Drzew rzeczywiście prawie nie ma, za to dużo mchu, lawy, skał i wody. Moc błękitu, szarości i zieleni. No i oczywiście wszędzie fiolet łubinu też cieszy oczy. Po drodze podziwiamy małe kościółki, śliczne kolorowe domki, a także, a może przede wszystkim piękną, dziewiczą wręcz naturę. Przygotowałam wcześniej listę „must see”, na której znalazło się wszystko co chciałabym zobaczyć. Lista jest długa i mimo odhaczenia wielu zwiedzanych sukcesywnie atrakcji – po każdej wyprawie się powiększa. Pojawiają się na niej wciąż nowe i nowe miejsca warte odwiedzenia. Myślę, że starczy ich na kolejnych wiele lat. Atrakcji na tej małej wyspie jest tyle, że nie starczyłoby miejsca na stronach „Pokoleń”, żeby je opisać. Tak więc relacja będzie bardzo subiektywna, bo opiszę to co zachwyciło mnie najbardziej.

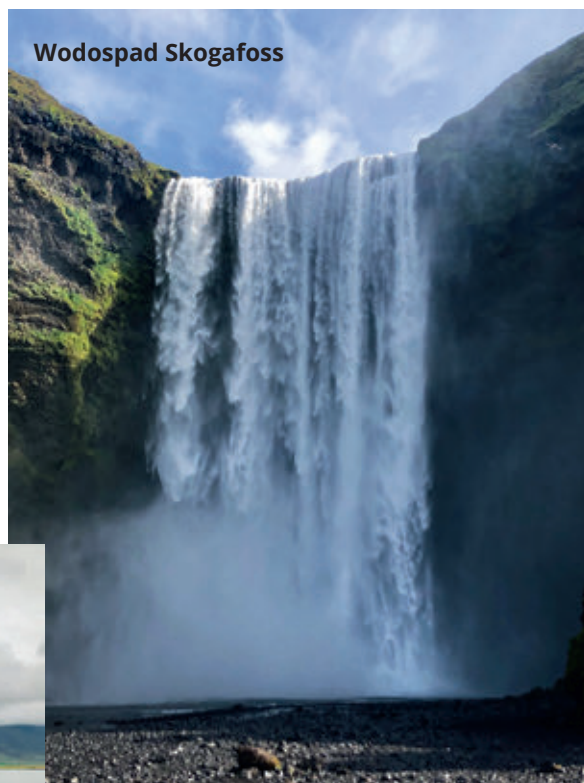
Fot. Archiwum prywatne autorki

WSZYSTKO NA ISLANDII JEST INNE, WYJĄTKOWE. POCZĄW-SZY OD POWIETRZA, KTÓRE NALEŻY DO NAJCZYST-SZYCH NA ŚWIECIE, POPRZECZ NIESAMOWITE KRAJOBRAZY NICZYM Z MARSA I ZMIENNĄ, DYNAMICZNĄ POGODĘ, AŻ PO CZARODZIEJSKĄ ZORZĘ POLARNĄ.

Koniki islandzkie



Wodospad Skogafoss



Kanion Nauthsagil



NA STYKU PŁYT TEKTONICZNYCH

Islandia to nieduża wyspa pochodzenia wulkanicznego, trzy razy mniejsza od Polski, leżąca na Oceanie Atlantyckim, niedaleko koła podbiegunowego, mniej więcej w połowie odległości między Europą i Ameryką Północną. Wydaje się, że to już koniec świata, a jednak jest do niego bliżej niż sądzimy. Wystarczy, wsiaść do samolotu w Warszawie i już po niecałych czterech godzinach jesteśmy na miejscu. A tu wszystko jest inne, wyjątkowe. Począwszy od powietrza, które należy do najczystszych na świecie, poprzez niesamowite krajobrazy niczym z Marsa i zmienną, dynamiczną pogodę, aż po czarodziejską zorzę polarną. Nie ma na świecie zbyt wielu podobnych miejsc. Położenie tej wyspy jest jej wielkim atutem, ponieważ leżąc na styku płyt tektonicznych, jest obszarem aktywnym sejsmicznie, który obfituje w niesamowite zjawiska geograficzne i cuda natury. Są one wielką atrakcją dla turystów. Jest co oglądać – grzmiące wodospady, białe czapy lodowców, brunatnożółte, dymiące pola geotermalne, wartkie rzeki i strumyki płynące z gór lub lodowców, stożki wulkaniczne i bezkresne pola lawy porośnięte szarozielonym mchem. Najwięcej tych turystycznych atrakcji spotkać można na południu wyspy. Choć równie ciekawe, lecz bardziej dzikie i niedostępne są Fiordy Zachodnie i Wschodnie; na północy

kraju również można odkryć wiele pięknych, zapierających dech w piersiach miejsc do podziwiania.

JAKĄ DROGĘ WYBRAĆ?

Większość najbardziej znanych miejsc jest łatwo dostępna i bezpłatna dla zwiedzających. Podróżowanie po Islandii nie jest trudne. Można wybrać się dookoła drogą nr 1 – Ring Road. Jest prawie w całości asfaltowa, dwupasmowa, i tu wystarczy samochód osobowy. Jeśli jednak chcemy poruszać się drogami szutrowymi i eksplorować interior, trzeba wynająć samochód z napędem na cztery koła. Podczas naszej pierwszej wyprawy (tak, to dla nas wyprawa!) wypożyczyliśmy tradycyjny samochód osobowy i pokonaliśmy „Jedynką” ok. 2500 km w ciągu dwóch tygodni. Zwiedziliśmy wszystkie najważniejsze atrakcje znajdujące się w pobliżu tej drogi.

Ale apetyt rośnie w miarę zwiedzania... Chce się więcej zobaczyć i dotrzeć do trudniej dostępnych miejsc. Podczas następnych wypadów poruszaliśmy się po drogach i bezdrożach Islandii samochodami terenowymi. Kierunek podróży wybieraliśmy za każdym razem kierując się miejscową prognozą pogody.



Obszar geotermalny Krysuvik



**GEJZER STROKKUR
WYRZUCA REGULAR-
NIE CO DZIESIEĆ MINUT
SŁUP PARY I GORĄCEJ
WODY NA WYSOKOŚĆ
NIERAZ TRZYDZIESTU
METRÓW**

Widok na Breiðafjörður

Na rozdrożu... Fiordy
Zachodnie czy Północne?

CO ZA POGODA!

Pogoda jest tu bardzo nieprzewidywalna i dynamicznie się zmienia. W ciągu godziny może wiać silny wiatr lub świecić piękne słońce, a za chwilę padać poziomy deszcz lub grad ze śniegiem. Jednego dnia mogą zaistnieć cztery pory roku. Nawet jest takie islandzkie przysłowie: „Jeśli nie podoba Ci się pogoda, poczekaj piętnaście minut”. I ta szalona pogoda jest też jedną z atrakcji Islandii – naprawdę ją lubię!

ŁUBIN I INNE ARCYDZIEŁA NATURY

Przyrodzie islandzkiej nie przeszkadzają humory pogody. Ma się całkiem dobrze, szczególnie wiosną, kiedy rozkwitają tysiące małych kwiatków, tworząc kolorowe kobierce. Mimo zmienności pogody i bliskości koła podbiegunowego podziwiać tu można dużą różnorodność gatunkową oraz kolorystyczną roślin. Dominuje roślinność charakterystyczna dla tundry, czyli głównie mchy, porosty, trawy i inne niskie rośliny zadarniające. Gdzieś tam widać charakterystyczne wielkie kępy arcydzięgla litworu.

Jednak dominującą rośliną na Islandii jest łubin (*Lupinus*

nootkanensis). Fioletową mgiełką łubinów pokryte są często całe wielkie połacie łąk, pagórków i zboczy górskich. Spotykałam go wszędzie, no może z wyjątkiem lodowców. Sprowadzono go z Alaski w celu użyczenia ubogiej gleby. Aktualnie łubin wzbudza kontrowersje wśród Islandczyków. Rozpanoszył się wszędzie, opanował prawie każdy zakątek kraju, zagraża pastwiskom dla zwierząt. Miał być lekarstwem, a stał się przekleństwem. Tak, jak nie spodziewałam się łubinu na Islandii, tak też nie spodziewałam się, że będzie tu kwiatowo i kolorowo.

Drzew, jak na lekarstwo, głównie karłowate odmiany brzozy i wierzby oraz jarzębiny, gdzieś tam trochę drzew iglastych. Dzięki trwającym od wielu lat próbom intensywnego zalesiania widać już pierwsze rezultaty, szczególnie na wschodzie, w Egilsstaðir. Rośnie tam największy islandzki las, a niektóre drzewa liczą nawet kilkanaście metrów wysokości. Mam nadzieję, że popularny żart na temat lasów na Islandii już niedługo będzie nieaktualny. Co zrobić, jak się kiedykolwiek zgubisz w islandzkim lesie? Po prostu wstań.

OWCE, ORKI I DELFINY

Jednym ze stałych elementów islandzkiego krajobrazu są pasące się owce i konie. Jest ich naprawdę dużo. Owiec – nawet więcej niż mieszkańców. Natomiast dziko żyjących zwierząt nie jest zbyt wiele. Jak dotąd, spotykałam tylko pasące się stada reniferów i raz lisa polarnego, który przebiegł nam

drogę. Ptasia populacja jest bardziej liczna. To prawdziwy raj dla ornitologów. Na klifach i małych wysepkach zadomowiły się niezliczone ilości ptactwa, m.in. maskonury, mewy, głuptaki i edredony. Również wody okalające Islandię są pełne ryb oraz majestatycznych wielorybów, orek, fok i delfinów.

JÖKULSÁRLÓN

Jest takie jedno miejsce, o którym często myślę i jego obraz mam w oczach. Piękno laguny lodowcowej Jökulsárlón jest powalające. Byłam tam już kilkakrotnie i nieustannie jestem urzeczona tym zjawiskiem. To lodowcowe jezioro powstało z topniejącego, największego lodowca Europy – Vatnajökull. Olbrzymie, kryształowo błękitne bryły lodu odrywają się od lodowca i dryfują po lagunie, tworząc naturalną lodową galerię rzeźb. Nietuzinkowa sceneria wielokrotnie była wykorzystywana w filmach m.in. o Jamesie Bondzie, Batmanie czy w serii Tomb Raider.

CZY TAK WYGLĄDA PIEKŁO?

Innym, również unikatowym zjawiskiem, są gejzery. Jest tylko kilka miejsc na świecie, gdzie można je spotkać. Islandia jest jednym z nich. Właśnie z języka islandzkiego pochodzi rozpowszechniony na całym świecie termin gejzer. Geysir to zarówno nazwa własna gejzera, który w tej chwili nie jest aktywny, jak i obszaru geotermalnego z licznymi aktywnymi źródłami termalnymi. Najbardziej efektowny z nich – Strokkur, wyrzuca regularnie co dziesięć minut słup pary i gorącej wody na wysokość nieraz trzydziestu metrów, naprawdę robiąc imponujące wrażenie. Wszędzie wokół coś dymi, bulgocze, unosi się para i zapach siarki. Chodzi się tylko wyznaczona drogą, zejście z niej grozi poważnymi konsekwencjami, bo woda, błoto i para wydobywające się z ziemi, są bardzo gorące. Czy tak wygląda piekło?

CZARNA PLAŻA

Kolejnym nieziemskim miejscem jest czarna plaża



Maskonury
(isl. Lundi, ang. Puffins)

CO ZROBIĆ, JAK SIĘ KIEDYKOLWIEK ZGUBISZ W ISLANDZKIM LESIE? PO PROSTU WSTAŃ.

Reynisfjara, uznana kiedyś za jedną z najpiękniejszych plaż świata (wg „Islands Magazine”). Duże fale, czarny piasek, bazaltowe skały i wystające z wody kamienne słupy tworzą nastrój, trochę jak z filmów science fiction. Reynisfjara jest tak piękna, jak niebezpieczna.

VESTRAHORN

Vestrahorn, to malowniczy postrzępiony masyw górski w południowo-wschodniej części Islandii. To wyjątkowej urody miejsce do kontemplowania piękna. Oczywiście, to miejsce było na mojej liście „must see” od początku, ale dopiero w tym roku udało mi się tam dotrzeć, podziwiać i uwiecznić na zdjęciu.

POTĘGA ISLANDZKICH WULKANÓW

Bardzo fotogeniczne są również islandzkie wodospady, szczególnie kiedy świeci słońce i tworzy się nad nimi tęcza. Jest ich bardzo dużo, nie dziesiątki, a setki, a może nawet tysiące. Mnie zachwycił swoją urodą i potęgą Skogafoss. Na koniec moja największa tegoroczna islandzka atrakcja – wulkan Fagradasfjall, który wybuchł w marcu bieżącego roku. Udało mi się ten cud natury najpierw zobaczyć z okien samolotu, a potem już na żywo. Wyprawa w okolice czynnego, plującego czerwoną lawą wulkanu była dla mnie fascynującym przeżyciem. Zimno i porywisty wiatr towarzyszył nam aż do jeziorów płynącej lawy, a tam zalewała nas z kolei fala gorącego powietrza, unoszący się zapach siarki i innych gazów wulkanicznych. Ale warto było to wszystko przeżyć dla niezapomnianych widoków. Erupcja wulkanu jest na pewno wyjątkowym zjawiskiem, które nie zdarza się na co dzień i pozostanie w mojej pamięci na zawsze.

W Islandii właściwie zachwyca mnie wszystko – cudowna, dzika natura, otwarte, ogromne przestrzenie, kolory nieba, wody i ziemi oraz kryształowo czyste powietrze. Uwielbiam tam być, czuć energię, wolność i radość.

Może to wszystko wina tego czystego powietrza i związanego z nim szoku tlenowego dla organizmu? #

Skagafjörður



anons (dawniej) promuje iberystykę	udzie- lanie nagany	dziura w chodniku model Forda	godność alkaloid w her- bacie		śpiewa Private Dancer	rasa owiec gorskich	Gar- funkel odcinek okreznicy	Mieczysław, aktor	squaw	10	stolica w Azji skarbiec bankowy	zabił Abła jedynka wiosłarska	4
z Krzywym Kolem mieszkan- ki Limy	8							12	formu- larze nierealny pomysł				
1							stacja metra odmiana skalenia	5					
... Keating grał w Kadrze Brazylji					"Zbieg z film"						herb Warszawy		waluty lub zdar
			skała wulkan- iczna	2	drużyna sportowa			dryf płotno ba- wetniane				ulica z Pałacem Przez- dzieckich	
zapiękana kromka chleba					harcerski pod namiot- ami	Eleńiak, aktorka	nie wchodzi w skład kanonu Biblii				3		
Ięci do świata	Myszka z psem Pluto		oferuje usługi przewo- zowe		11	prze- wleky nieżył nośa	wydanie opinii				Cygan		14
			ziarnisty łód odległa prześciżeń			miasto w Irlandji prezent lub talent		6		medyka- menty	Kabacki		
In dla chemika			miesz- kańka stolicy Austrii							uraza			
Rio lub Picanto			wada rozwojowa czaszki							efekt użycia urządzenia peryferyjnego			
Iwona, aktorka	9					pies z grupy pinčerów				7	z Asem		
				13									

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

5	6	7	8
---	---	---	---

9	10	11	12
---	----	----	----

13	14	15	16
----	----	----	----

Na dobry humor



Rys. Dariusz Pietrzak

SUDOKU Uzupełnij diagram

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

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



WARSAW SENIOR CUP **PO RAZ PIERWSZY NA STADIONIE** **„PODSKARBIŃSKA”**

W dniu 19 września, na Stadionie „Podskarbińska”, w ramach zawodów Warsaw Truck Cup, po raz pierwszy odbędzie się otwarta impreza z elementami lekkiej atletyki dla Seniorów – Warsaw Senior Cup. Ta wyjątkowa inicjatywa powstała z myślą o osobach starszych, które pragną wziąć udział w rywalizacji sportowej.

Warsaw Senior Cup na Stadionie Lekkoatletycznym przy ul. Chrzanowskiego 23, należącym do kompleksu sportowego OSiR Praga-Południe, to zawody składające się z pięciu konkurencji specjalnie przygotowanych dla Seniorów. **Uczestnicy będą rywalizować w biegu na 60 metrów, pchnięciu kulą, skoku w dal z miejsca, ergometrze wioślarskim i strzelaniu z pistoletu laserowego.**

**SENIORZY BĘDĄ RYWALIZOWAĆ W KATEGORIACH WIEKOWYCH
60-69, 70-79 I 80+ W PODZIALE NA GRUPY KOBIET I MĘŻCZYZN.**

Najlepszych zawodników nagrodzimy medalami.

Impreza rozpocznie się o godzinie 13:40

**Zgłoszenia będą przyjmowane w Biurze Zawodów zlokalizowanych na Stadionie
od godziny 13.00. **Uczestnictwo w Warsaw Senior Cup jest bezpłatne.****

Po zakończeniu rywalizacji Seniorów Stadion opanują młodsze roczniki w ramach Warsaw Truck Cup. Dzięki uprzejmości Stowarzyszenia Pięciobój Polski CWKS Legia Warszawa z laserowej strzelnicy będą mogli korzystać wszyscy, aż do zakończenia imprezy. Zapraszamy!

www.osir.waw.pl

www.facebook.com/OSiRPragaPoludnie





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