Listopad 2018 #2

#POKOLENIA

Warszawski Miesięcznik Seniorów

SENIOR
w podróży

AKTYWNIE
Nordic walking

DZIEJE SIĘ
w Warszawie

zakochaj się
w Warszawie

Listopad

fot. Urząd m.st. Warszawy

Przed nami LISTOPAD, przedostatni miesiąc roku. Na półkuli północnej jesienny, a na południowej – wiosenny. W naszej szerokości geograficznej LISTOPAD niezbyt dobrze się kojarzy, głównie ze względu na bardzo zróżnicowaną, nieprzewidywalną aurę i niską temperaturę. Pierwszy śnieg lub ostatnie porywy lata, przymrozki, mgły i słoty, skoki ciśnienia, wczesny mrok i krótki dzień wywołują u ludzi huśtawkę uczuć i skrajne nastroje. Dlatego w tym numerze znajdziecie Państwo artykuły o tym, jak nie dać się przeziębieniu i jak spędzić listopadowe senne dni – na przykład maszerując z kijkami i zapisując się na kurs komputerowy. Grupowa aktywność to wspaniałe remedium na jesienne smutki.

Humor poprawić też może lektura blogów prowadzonych przez seniorów i dla seniorów. W dobre samopoczucie wprowadzi nas również wywiad z panią Wandą Traczyk-Stawską, jak zawsze pełną energii i zaraźliwej radości.

Listopad do także czas zadumy – zaczyna się uroczystością Wszystkich Świętych, więc wiąże się z tęsknotą za bliskimi, którzy odeszli. Odwiedzane cmentarze przypominają nam o nieuchronnym przemijaniu... W numerze swoimi wspomnieniami o dziadku – słynnym szewcu – dzieli się Bogna Hiszpańska.

Później święto odzyskania niepodległości – to moment zadumy i uświadomienia sobie, że nic nie jest dane na zawsze. Także wolność słowa i swobody obywatelskie. To też czas pamięci o poległych, którzy złożyli ojczyźnie najdroższą ofiarę – swoje życie. Towarzyszą mu wspomnieniowe akademie, koncerty, parady, defilady wojskowe.

Jak nazwa wskazuje, LISTOPAD to miesiąc opadających liści, więc ogrody, parki i lasy wyglądają bajecznie kolorowo, pod nogami szeleszczą barwne liście, zbieramy kasztany na szczęście i dla wnuków na ludziki. To również okres grzybobrania i robienia przetworów na zimę, dlatego proponujemy przepisy na pyszne rozgrzewające nalewki.

Wszystkim seniorom dedykuję, jako stałe życiowe motto, i to nie tylko na LISTOPAD, sentencję wygłoszoną przez naszego kolegę, Edwarda Korbana, z UTW w Gorzowie Wielkopolskim:

My, seniorzy, zamiast modlić się na pustyni o deszcz, bierzemy łopaty i kopiemy studnię.

Cytuję go często niczym wieszcza, bo jego słowa zawierają niezwykle trafną i optymistyczną metaforę odwagi w planach, sięgania po niemożliwe, realizowania marzeń.

Więc i my powiedzmy sobie, że LISTOPAD jest OK!

Nie dajmy się smutkom. Mgłę i deszcz potraktujmy jako najzdrowszy zabieg kosmetyczny, odmładzający i nawilżający cerę. Zróbmy ogromny bukiet z kolorowych liści, postawmy na stoliku paterę z kasztanami. I czytajmy #POKOLENIA.

Pójdźmy też do UTW SGH 14 listopada o godz. 16.15 na piękny i wzruszający koncert w wykonaniu Wojciecha Dąbrowskiego pt. ***100 pieśni i wierszy patriotycznych na 100-lecie niepodległości RP.*** Czekają nas wspólne śpiewanie i pięknie wydany *Śpiewnik*, już bestseller.

Z optymizmem i serdecznościami w LISTOPADZIE!

Krystyna Lewkowicz

Prezes UTW SGH

TEMAT NUMERU

ADRES REDAKCJI:
ul. Niecała 2
00–096 Warszawa
e-mail:
pokolenia@um.warszawa.pl

REDAKTOR NACZELNA:
Aleksandra Laudańska

ZESPÓŁ REDAKCYJNY:
Marzena Michałek
Bohdan Pylypushko
Ireneusz Witek

KOREKTA:
Dagmara Deska

PROJEKT GRAFICZNY I SKŁAD:
Bohdan Pylypushko, COUNICO

DRUK:
Maciej Moraczewski
M2MEDIA
ul. Szkolna 32
05-092 Łomianki

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:
Wanda Kujacz
(ubrania do sesji użyczyli: LA BOUTIQUE ONZE PARIS, LETTY)

O POWSTANIU przyjaźniach, niezwykłych ludziach, których spotkała na swojej drodze oraz o tym jak to jest być „urwipołciem”,
WYWIAD Z PANIĄ WANDĄ TRACZYK-STAWSKĄ
str. 3-6

POLITYKA SENIORALNA
RELACJA Z SESJI PARLAMENTU SENIORÓW
str. 7-8

POLITYKA
CYFOWE WYKLUCZENIE
str. 9-11

ZNANY WARSZAWIAK
WSPOMNIENIE O STANISŁAWIE FELIKSIE HISZPAŃSKIM, Firmie Szewskiej i Mądralinie
str. 12-13

MASZ PRAWO DO
Miasto Stołeczne Warszawa dla Powstańców Warszawskich
str. 14

WARSZAWSKI INFORMATOR
CO, GDZIE, KIEDY?
Krzyżówka

AKTYWNIE
NORDIC WALKING instrukcja obsługi
str. 15-16

MALI BRACIA UBOGICH
TWOJA OBECNOŚĆ POMAGA MI ŻYĆ!
str. 17

ZDROWIE
Naturalne metody NA PRZEZIĘBIENIE
str. 18-19

KUCHNIA
NALEWKI
str. 20-21

SENIOR W SIECI
BLOGOSFERA
str. 22

SENIOR W PODRÓŻY
O SPĘDZANIU CZASU NA EMERYTURZE
str. 23-24

MODA
Dojrzałość dobrze ubrana
str. 25

WYDARZENIA
XI JUWENALIA SENIORÓW
str. 26

INNOWACJE
Wózek z misją specjalną
str. 27

FELIETON
OD POCZĄTKU DO KOŃCA
str. 28

O powstaniu, przyjaźniach, niezwykłych ludziach, których spotkała na swojej drodze oraz o tym jak to jest być „urwipołciem”

z panią Wandą Traczyk-Stawską, pseudonim „Pączek”, uczestniczką Powstania Warszawskiego, rozmawia Marzena Michałek

Fot. Marzena Michałek

– Nie była pani potulną i grzeczną dziewczynką. Mówi pani o sobie: krnąbrna, uparta, żywiołowa, energiczna i wysportowana. Taka, której wszędzie pełno. Czy to prawda? Czy te cechy, z dzisiejszej perspektywy, pomogły pani przetrwać czas okupacji, wojnę i powstanie, czy raczej od zawsze utrudniały życie?

To wszystko prawda. Warto jeszcze wspomnieć o mojej sprawności fizycznej. Bardzo szybko zaczęłam chodzić i mówić, ale przede wszystkim wyróżniałam się niezwykłą zwinnością. I to nie jest moja zasługa. Na pewno nigdy mi to nie przeszkadzało, a przecież w dzieciństwie byłam zdecydowanie bardziej żywiołowa niż teraz. Harcerstwo, gdzie byłam zastępową i do którego należałam od 10. roku życia, nieco tę impulsywność utemperowało. W 1938 roku miałam taką przygodę, która mi pokazała, że pewne rzeczy, zanim się zrobi, trzeba przemyśleć. Zadaniem naszego zastępu, przed świętami Bożego Narodzenia, było zebranie jak najwięcej dobrych uczynków. Na ulicy Belgijskiej, niedaleko której mieszkałam, były takie wiekowe drewniane schody, bardzo niebezpieczne dla starszych ludzi. Wpadłam zatem na pomysł, że będziemy sprowadzać z tych schodów staruszki i pomagać im nieść koszyki z zakupami. Miałyśmy tyle tych dobrych uczynków, że byłam absolutnie pewna, że nasz zastęp zajmie pierwsze miejsce. Tymczasem moja drużynowa powiedziała: „Po pierwsze – najpierw trzeba było posypać te schody piaskiem i solą, a po drugie – te staruszki mogły być poszkodowane razem z wami, bo wy przecież jesteście jeszcze dziećmi”. *(śmiech)* I od tej pory wszystko, co robiłam, starałam się najpierw przemyśleć, a dopiero potem robić. Oczywiście moja ambicja bardzo na tym ucierpiała, że dziewczęta z zastępu nie zajęły tego pierwszego miejsca, no ale cóż, tym razem zwyciężył mój temperament.

– Przed wybuchem wojny, jak czytamy w pani wspomnieniach, namiętnie grała pani w piłkę. Skąd ta pasja?

Wychowywałam się w najwcześniejszym dzieciństwie w kamienicy, z której strychu można było przez lornetkę oglądać mecze piłkarskie. Miałam też wujka starszego od siebie o pięć lat, który zakochany był w piłce nożnej, a ja sobie go bardzo ceniłam jako towarzysza zabaw, więc starałam się wszędzie z nim chodzić. A ponieważ on grał bardzo dobrze, to ja też starałam się to robić i na dodatek chciałam być jeszcze lepsza od niego. Przez to w szkole stałam się bardzo ważna i lubiana przez chłopców, bo grałam świetnie i miałam doskonałą technikę. Przy okazji nauczyłam się zasad współpracy zespołowej.

– Co miało największy wpływ na to, jaką osobą, już w wieku 12 lat, była Wanda Traczyk? Sport? Dom z tatą legionistą, harcerstwo?

Największy wpływ wywarła na mnie pierwsza szkoła. Przez trzy lata chodziłam do szkoły powszechnej nr 65 na Bródnie. Miałam szczęście do bardzo dobrych nauczycieli. Jako 7-letnia dziewczynka byłam nieznośna. Nie mogłam usiedzieć 45 minut na lekcji. Miałam wówczas wspaniałą nauczycielkę, panią Matyldę Welsch, która przyleciała do Polski z mężem i córeczką Tereską z Anglii. Niedaleko, na Annopolu, gdzie mieszkali bezrobotni, było bardzo dużo baraków dla biednych i ona robiła wszystko, by pomóc przebywającym tam dzieciom. Myła je, prała im kołnierzyki od fartuszków, by wyglądały tak jak

pozostałe pociechy, te zamożniejsze. Często prosiła, a wręcz nauczyła nas, by dzielić się z nimi kanapkami. I to też nas bardzo mocno połączyło, sam fakt dzielenia się bułką czy jabłkiem. Ta nauczycielka znalazła też sposób na moją żywiołowość. Wymyśliła, że trzeba mnie, w połowie mniej więcej lekcji, wysłać po kredę. Jak się parę razy przebiegłam, poślizgałam na korytarzu, to wracałam już całkiem spokojna i wytrzymywałam bez problemu do końca lekcji. *(śmiech)*

– Jak rodzice radzili sobie w takim razie z tym pani żywiołem?

Z całego rodzeństwa tylko ja byłam takim, jak to mówiła mama, urwipołciem. Rodzice dawali nam dużo wolności. Wiedzieli, że jestem bardzo samodzielna i sprawna i nie martwili się, że zrobię sobie krzywdę. Moja mama była odważną kobietą. Wiedziała, że ja robię szalone rzeczy, ale zawsze wychodzę z tego cało. Jedyne, za co się na mnie gniewała, to to, że narażałam mojego starszego o dwa lata brata na niebezpieczne czasem sytuacje, a on nie był tak sprawny jak ja. To był mój ukochany brat, piękny i niezwykle łagodny chłopiec. Jak byliśmy mali i mieszkaliśmy w dzielnicy Włochy pod Warszawą, miałam może pięć lat, zimą poszłam z nim nad staw, gdzie był przerębel. Zjeżdżaliśmy do tego stawu na saneczkach – niestety on wpadł w ten przerębel i mało się nie utopił! Dla mnie to było straszne doświadczenie, ponieważ wtedy po raz pierwszy zrozumiałam, że nie każdy nie tylko nie jest tak sprawny jak ja, ale i nie każdy ma tyle szczęścia. Uratowała go taka narciarka, pani Schabowska. Po tym zdarzeniu byłam ostrożniejsza.

– Wszyscy już pytali, jak zapamiętała pani wybuch wojny. Wspominamy bombę naprzeciwko domu na Dolnej, przy której pani wtedy mieszkała z rodziną, również z kuzynami z Grochowa, którym zginęli rodzice, i pani suczkę Lalkę. Powiedziała pani wtedy, że już jako 12-latka całkowicie uformowała sobie pani opinię na temat Niemców. Czy pamięta pani, co pani o nich w tamtych czasach myślała? Czy w trakcie wojny i po niej coś się zmieniło?

To bardzo dobre pytanie. Ja teraz jestem pacyfistką. Nigdy bym nie chciała wojny – ani w Europie, ani na świecie. Pragnęłabym pomagać wszystkim, którzy mają z nią do czynienia. Jeśli chodzi o Niemców, to przeżyłam bardzo trudną sytuację w czasie powstania, o której zwykle nie wspominałam, bo była zbyt straszna dla mnie. W powstaniu byłam żołnierzem liniowym. Kiedy 6 września padło Powiśle, wzdłuż Nowego Światu była linia frontu. Przez noc nasz oddział i pozostałe musiały umocnić stanowiska po stronie Bliklego, z rozkazu pułkownika Edwarda Pfeiffera „Radwana", by nad ranem można było bronić Śródmieścia Północ. Byłam wcześniej kontuzjowana i znacznie słabsza fizycznie i psychicznie. Między innymi dlatego, że bardzo martwiłam się o opuszczoną przez nas ludność cywilną, która była dla nas niesłychanie życzliwa. Traktowała nas jak swoje dzieci. Po całej nocy robienia umocnień na Nowym Świecie wiedzieliśmy, że Niemcy nas zaatakują od strony ulicy Foksal. Chcieliśmy opóźnić ten atak za wszelką cenę. Mieliśmy też rozkaz, że z tych stanowisk będzie można zejść tylko na noszach. Świtem z bramy na Foksal wyszli dwaj mężczyźni i powiesili białą flagę na znak, że nas już nie ma w tym ostatnim budynku. Dowódca naszej drużyny, plutonowy podchorąży Andrzej Bobrowski, pseudonim „Marek", na migi i szeptem prosił tych mężczyzn, by jeszcze tego nie robili. Wtedy z bramy wyszły trzy kobiety, zdjęły tę flagę i pozdrowiły nas. Wszyscy płakaliśmy, bo mieliśmy pełną świadomość, że nie wolno nam było tego żądać od tych cywilów, których Niemcy, jeśli mieli swoich obserwatorów, rozstrzelają. Godzinę później Niemcy zaatakowali nas, powtarzając natarcia z niezwykłą siłą i uporem, choć były one bezskuteczne. W tym czasie ja byłam ranna w łuk brwiowy i słabo widziałam. Jak już nie mogłam strzelać, to mój dowódca kazał mi rzucać granaty do Niemców biegnących pod, nazywanym przez nas Kielmanem, budynkiem na rogu Chmielnej i Nowego Światu. Barykada była od numeru 5 na Chmielnej, my byliśmy zaś pod numerem 1–3. Trzeba było zatrzymać tego, kto biegnie pod murem, ale nie można było się wychylić. Niemcy co pewien czas prosili o zawieszenie broni, by zabierać swoich rannych, po których wysyłali naszą ludność cywilną. Wtedy właśnie wychyliłam się, by sprawdzić, czy dobrze rzucam te granaty, i zobaczyłam tak straszne cierpienie Niemców, których moje granaty rozrywały, że zaczęłam płakać, ale rzucałam dalej. To był moment, w którym po raz pierwszy w Niemcach zobaczyłam ludzi...

Ja teraz jestem pacyfistką. Nigdy bym nie chciała wojny – ani w Europie, ani na świecie. Pragnęłabym pomagać wszystkim, którzy mają z nią do czynienia.

– W zasadzie już na początku wojny straciła pani najbliższych. Wujostwo, ukochanego psa i matkę w 1942 roku. Jak sobie pani dawała radę, opiekując się młodszym rodzeństwem w okupowanej Warszawie, bez środków do życia, w jednej izbie, w mieszkaniu dziadka na Czerniakowie?

Fot. materiały CAM

Gdybym była sama, to nie czułabym się tak głęboko zobowiązana do tego, by coś robić. Ale w sytuacji, gdy moje rodzeństwo, dwie siostry i bracia (w tym dwóch przybranych), było głodne, to ja starałam się robić wszystko, by zastąpić mamę: ugotować, sprzątnąć, zszyć. Chyba w 1943 roku mój tata, nie mogąc wyżywić nas wszystkich, doszedł do wniosku, że lepiej oddać przybranych braci do sierocińca, bo tam będą mieli lepsze warunki.

– Jak doświadczenia zdobyte podczas okupacji przydały się pani w trakcie powstania?

Dla mnie najważniejsze było to, że nauczyłam się strzelać i rzucać granatami i że trzeba nieustępliwie walczyć. Miałam świadomość, jak wielkimi wartościami są wolność i niezawisłość ojczyzny.

– Pierwszy pistolet dostała pani od Zdziśka Mroczkowskiego, pseudonim „Wrona", pani wielkiego przyjaciela. Jak wyglądała wasza przyjaźń w czasie powstania?

Tak, pierwszy pistolet dostałam od niego. Zdzisiek kilkakrotnie uratował mi życie. Był najlepszym strzelcem w oddziale i najlepszym kolegą. Poległ w walce o kościół św. Krzyża.

– Mówiła pani, że przyjaźnie z czasów powstania i po nim były jedyne w swoim rodzaju.

Moi koledzy dbali o nas niesamowicie. Taka przyjaźń nazywa się braterstwem broni. Traktowali mnie, jakbym była ich młodszą siostrą. Taka relacja trwa do końca życia każdego z nas.

– Oddała pani właśnie swoją małpkę, pana Peemka, do Muzeum Warszawy. My pamiętamy jego niedawne dzieje, kiedy podarowała go pani niepełnosprawnemu Kubie w sejmie podczas protestu opiekunów dzieci niepełnosprawnych. Czy może pani nam opowiedzieć jego historię?

Małpkę dostałam od moich kolegów. To był jeden z najpiękniejszych gestów wobec mnie. Oni widzieli, jak ja strasznie rozpaczam, że jest kapitulacja i nie ma już nadziei. Kiedy musiałam oddać broń, koledzy przynieśli mi tę maskotkę i powiedzieli, że nazywa się Peemek. Kazali mi ją zawsze mieć ze sobą, bym pamiętała, że już nigdy nie będę sama, że oni zawsze ze mną będą. Dopiero teraz ją oddałam, ale przyznaję, że brakuje mi jej.

– Czy jakieś pani przyjaźnie z czasów powstania przetrwały do dzisiaj?

Z mojego plutonu już nikt nie żyje, ale do ostatnich dni spotykaliśmy się i przyjaźniliśmy. Żyją jeszcze tylko dwie minerki – Baśka „Bomba", czyli Barbara Matys-Wysiadecka, i Adzia „Bomba", czyli Eliza Grabowska-Sznajder. Niezwykle dzielne kobiety. Żyje też kolega z innego plutonu – Witek Kruczek-Abuładze. To wyjątkowo inteligentny człowiek, niezwykle utalentowany fizyk, który wykładał na Politechnice Warszawskiej, pół-Gruzin, pół-Polak.

– Czy powstanie rzeczywiście, jak pokazywał film *Miasto 44* Jana Komasy, powodowało, że wszystko, zwłaszcza w relacjach damsko-męskich, działo się intensywnej, mocniej, jakby na przekór wojnie?

Według mnie film jest przesadzony… Między nami były inne relacje. Chłopcy mieli do nas wielki szacunek, starali się być bardzo opiekuńczy. Owszem, były miłości, które są nieuniknione, kiedy ma się tak niewiele lat. Ale czas wtedy był inny. W tym obrazie zabrakło mi przede wszystkim prawdy o tym, jacy byliśmy.

– Skąd się wziął pani pseudonim „Pączek”?

Chciałam mieć pseudonim „Atma”, ale chłopcy powiedzieli, że będę „Pączkiem”. Oni mi trochę dokuczali, ale przecież pączek ma podwójne znaczenie – może dotyczyć i ciastka, i kwiatu. Pytali mnie: „Czy ty jesteś z konfiturą, czy ty jesteś od Bliklego? A może jesteś pączek róży?”. *(śmiech)* No to ja im mówiłam: „Sami oceńcie!”. Oni mieli ze mną krzyż pański.

– „Hubert”, czyli Aleksander Kamiński, autor *Kamieni na szaniec*, był pani dowódcą podczas powstania. Jak go pani wspomina?

Pamiętam go jako jednego z twórców Szarych Szeregów, mądrego, rozumiejącego młodzież wychowawcę, przyjaciela i przywódcę. Kiedy dostałam przydział na godzinę „W” właśnie od niego, czułam się bardzo zaszczycona. Wtedy jeszcze nie wiedziałam, że on jest redaktorem naczelnym „Biuletynu Informacyjnego”. 1 sierpnia redakcja mieściła się przy ulicy Boduena 3 lub 5, vis-à-vis Boduena 2, gdzie swoje miejsce postoju miał Oddział Osłonowy WZW, od pierwszych dni powstania oddany do dyspozycji generała „Montera”. Walki o Pocztę Główną wybuchły przed godziną „W”. W redakcji czekano na rozwój sytuacji i poproszono mnie o zaparzenie kawy. Zawstydzona zameldowałam „Hubertowi”, że nie umiem tego robić i szkoda kawy… Uśmiechnął się i zapytał, co umiem. Odpowiedziałam, że umiem strzelać i rzucać granaty. Wtedy wysłał mnie z odezwą do ludności cywilnej. Ludzie stali w bramach szczęśliwi, wzruszeni, wisiały już flagi biało-czerwone. Całowali mnie, płakali. Nieco później „Hubert” wysłał mnie do Oddziału Osłonowego WZW z pismem, jednostka potrzebowała wtedy łącznika, który poszedłby do „Montera” będącego wówczas na pl. Dąbrowskiego, gdzie toczyły się jeszcze walki. Zgłosiłam się na ochotnika i zadanie wykonałam. Po powrocie poprosiłam dowódcę, porucznika Stefana Berenta, aby napisał do „Huberta” prośbę o przeniesienie mnie do tamtego oddziału. Walczyłam z nimi do końca powstania.

– Dlaczego po wojnie wybrała pani psychologię, a potem pracę z niepełnosprawnymi dziećmi?

Najpierw chciałam być archeologiem. Marzyłam wręcz o tym. Ciekawił mnie świat, Egipt i Grecja, wszystkie wykopaliska. Kiedy jednak zobaczyłam te dzieci w szkole nr 6 w Warszawie, to wiedziałam, że ja im muszę pomóc natychmiast. Psychologia to był drugi dział nauki, który mnie od zawsze interesował. Nie marzyłam nigdy o tym, że będę nauczycielką, ale marzyłam o tym, że będę rozumieć ludzi. Dużo na ten temat zawsze czytałam. Miałam to szczęście, że trafiłam na cudownych wykładowców: Stefana Baleya, Władysława Witwickiego czy Władysława Tatarkiewicza.

– Jest pani emisariuszką niewielkiej już garstki żyjących powstańców, dla których stołeczny ratusz otworzył właśnie nowy dom pobytu dziennego przy Nowolipiu 22. Była pani gorącą orędowniczką tego typu działań i na pewno ma pani wobec tego miejsca swoje oczekiwania. Jakie?

Chcielibyśmy, by to było miejsce naszych spotkań, by nas ktoś tam dowiózł, żeby można było odpocząć, zjeść. Większość moich kolegów i koleżanek jest samotnych i w takim wieku, że trudno im gotować, trudno im robić zakupy. Zbyt niskie są nasze emerytury, by zorganizować sobie pomoc domową. Ważne jest, by nas tam dowieźli. My bylibyśmy dłużej młodzi, gdybyśmy byli razem. Jak się spotykamy, to chłopcy widzą w nas wciąż młode dziewczęta, a my w nich wciąż młodych chłopców.

– Generał Ścibor-Rylski w swoim ostatnim pożegnalnym przemówieniu powiedział: „Nie zapominajcie o szacunku. Polacy muszą mieć szacunek do wszystkich. Obojętnie, jakich są poglądów, narodowości czy wyznania”. O czym jeszcze, pani zdaniem, musimy bezwzględnie pamiętać, by wartości, o które walczyli pani, generał Ścibor-Rylski oraz inni powstańcy, nie zostały zaprzepaszczone?

To, co mówił generał, jest niezwykle istotne. Najważniejsze są wzajemny szacunek, tolerancja i troska o najsłabszych, umiejętność współżycia, ale także znajomość swoich praw i obowiązków obywatelskich.

Najważniejsze są wzajemny szacunek, tolerancja i troska o najsłabszych, umiejętność współżycia, ale także znajomość swoich praw i obowiązków obywatelskich.

Chciałabym, byśmy poszli razem na obchody 11 listopada, niezależnie od poglądów – ci z prawicy, z lewicy i ze środka. Byśmy odłożyli sprawy podziałów na bok. Najważniejsza jest tolerancja. Największą zbrodnią obecnego rządu jest upolitycznienie wojska, prezydenta i kościoła. Te dwie instytucje i ta funkcja zobowiązują do bezpartyjności. Każdy człowiek ma swoje poglądy, ale jak jest partyjny, to myśli o dobru swojej partii, a nie o całym kraju.

Parlament przyjazny seniorom

Marzena Michałek, zdjęcia: Jolanta Stawowska-Kliza

Relacja z IV sesji plenarnej Ogólnopolskiego Parlamentu Seniorów 2018

Pierwsza sesja Obywatelskiego Parlamentu Seniorów w Sejmie RP odbyła się 1 października 2015 roku, w Międzynarodowym Dniu Osób Starszych. Od tej pory zmieniło się prawie wszystko, a jedyną stałą pozostaje fakt obchodzonego w tym dniu święta seniorów. Oraz to, że OPS wciąż pozostaje ogólnopolską reprezentacją osób starszych.

Głosowanie nad deklaracją

Tegoroczna IV sesja Obywatelskiego Parlamentu Seniorów odbyła się – już po raz trzeci – w gościnnych progach Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN. Poświęcona była konsolidacji dotychczasowych działań, zwłaszcza w mniejszych ośrodkach, nakreśleniu nowych planów, ustaleniu zmian, jakich wymagają dokumenty konstytuujące OPS, oraz przygotowywaniu do V sesji plenarnej, na której powołani zostaną nowi delegaci.

Sesję poprowadziła przewodnicząca OPS, Krystyna Lewkowicz. W obradach IV sesji udział wzięli m.in.: Hanna Gronkiewicz-Waltz, Adam Bodnar, Małgorzata Kidawa-Błońska, Barbara Dolniak, Michał Szczerba, Wojciech Kutyła oraz wielu przedstawicieli samorządu i świata medycyny, ze szczególnym uwzględnieniem geriatrii.

Podczas obrad prelegenci wielokrotnie podkreślali rolę samorządów w tworzeniu nowoczesnej polityki odpowiadającej na potrzeby seniorów. Hanna Gronkiewicz-Waltz, prezydent Warszawy, w której mieszka około 500 tysięcy osób starszych, mówiła o wielu cennych inicjatywach prosenioralnych w stolicy, wśród których wymieniła m.in.: przygotowanie strategii Warszawa Przyjazna Seniorom 2013–2020, projekt e-Senior, dofinansowywanie dziewiętnastu Uniwersytetów Trzeciego Wieku, prężne działanie 17 rad seniorów, z Warszawską Radą Seniorów na czele, oraz komisji do spraw osób starszych, zaangażowanych przede wszystkim w ochronę ich praw.

Hanna Gronkiewicz-Waltz

O tych właśnie prawach, o dyskryminacji krzyżowej osób starszych na rynku finansowym, zdrowotnym i zawodowym, długo mówił rzecznik praw obywatelskich Adam Bodnar, który duży potencjał widzi we wzmocnieniu powiatowych rzeczników praw obywatelskich. Obecnie nie mają oni czasu, by zajmować się sprawami seniorów. RPO poruszył także kwestię zaangażowania (a właściwie jego braku) polskiego rządu w prace grupy roboczej ONZ związanej z przygotowaniem Konwencji o Prawach

Świętokrzyski UTW

Osób Starszych, która ma być kluczowym dokumentem przeciwdziałającym ageizmowi (dyskryminacji ze względu na wiek). To w tym celu właśnie powstał projekt „Za starość naszą i waszą", który pomoże włączyć się osobom i organizacjom w działania na rzecz konwencji. Już teraz do akcji dołączyło ponad 60 podmiotów, w tym wiele organizacji pozarządowych. Rzecznik podkreślił znaczenie międzypokoleniowej dyskusji na ten temat, siłę tkwiącą w konfrontacji pomysłów, znaczenie zbierania informacji na temat naruszania praw osób starszych.

Poseł Michał Szczerba jako wzór do naśladowania przytoczył przykład parlamentu seniorów w Irlandii, na który składa się aż 400 organizacji senioralnych. Biorą one udział w analizowaniu budżetu państwa, wywalczyły też obecność we wszystkich organizacjach państwowych (np. w odpowiedniku naszego ZUS-u). Każdy senior w kraju dostaje pocztą specjalny biuletyn informujący o aktach prawnych i działaniach parlamentu.

Nie sposób nie wspomnieć o wystąpieniu doktora Mariusza Saganowskiego, ordynatora oddziału geriatrycznego w Szpitalu Wolskim, który podkreślił znaczenie i potrzebę utrzymywania oddziałów geriatrycznych, nawet na szczeblu powiatowym. Doktor Saganowski mówił o dobrych praktykach tego typu działań, np. w Niemczech, w których na oddziały geriatryczne przyjmuje się pacjentów, aby poprawić ich funkcjonowanie tak, by mogli wrócić do domu. Wspomniał także o odwiecznym sporze geriatrii z interną, która nie radzi sobie z pacjentami w wieku senioralnym z uwagi na ich wielochorobowość. Dlatego powstawanie oddziałów geriatrycznych jest tak ważne. Istotne również jest wsparcie opiekunów domowych osób starszych – na razie w Polsce są oni pozostawieni sami sobie, nie tylko bez wsparcia finansowego, lecz także bez urlopów wytchnieniowych.

Rudolf Borusiewicz ze Związku Powiatów Polskich przychylił się do postulatu aktywizacji seniorów, zaznaczając, że profilaktyka zdrowotna leży w Polsce odłogiem, a Ministerstwo Zdrowia jest ***de facto*** ministerstwem choroby. Podsunął

Panel dyskusyjny

Małgorzata Kidawa-Błońska

też pomysł tworzenia spółdzielni pracy seniorów na wzór spółdzielni studenckich – akcentując, że aktywność zawodowa seniorów to potencjał, który należy wykorzystywać. Podkreślił również wagę aktywności umysłowej, którą należy podtrzymywać, uprawiając „jogging intelektualny". W jego przypadku taką formą aktywności jest brydż sportowy – Rudolf Borusiewicz jest organizatorem Mistrzostw Polski Powiatów w Brydżu Sportowym.

Goście

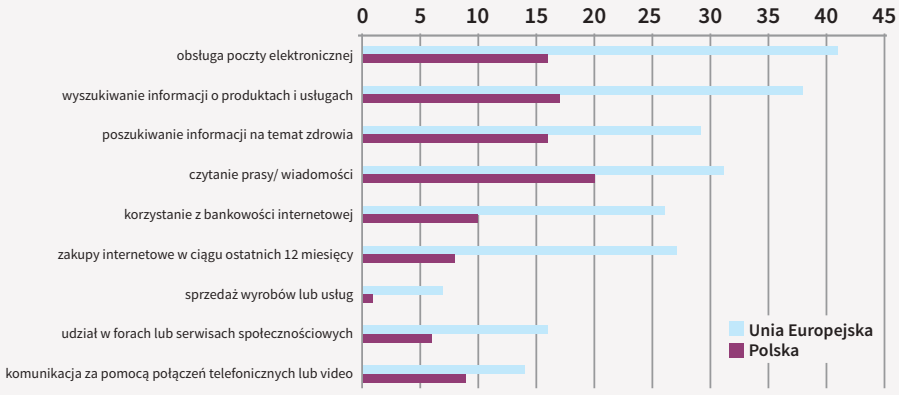
Krystyna Lewkowicz, zamykając IV sesję plenarną Obywatelskiego Parlamentu Seniorów, po wysłuchaniu sprawozdań z działalności osób starszych na szczeblu wojewódzkim, podkreśliła rolę utrzymania jedności ruchu senioralnego w regionach, także poprzez umocnienie oraz tworzenie dalszych regionalnych delegatur OPS. Deklaracja programowa IV sesji plenarnej Obywatelskiego Parlamentu Seniorów „Seniorzy i przyszłość Polski" zostanie uzupełniona o głosy, które pojawiły się w dyskusji podczas IV sesji plenarnej OPS, i przesłana do delegatur wojewódzkich jako wytyczne do opracowania planów pracy.

O zagrożeniu *wykluczeniem* cyfrowym

Rozwój technologiczny, w tym upowszechnienie internetu, spowodował przeniesienie wielu form życia społecznego do przestrzeni cyfrowej. Również urzędy wprowadziły szereg możliwości oferujących elektroniczny sposób załatwienia spraw bez konieczności osobistego pojawienia się w urzędzie. Nie ma już dziedziny życia społecznego, która nie rozwijałaby się w sieci. Trzeba sobie jednak zdawać sprawę, że to, co dla jednych jest podniesieniem jakości życia, dla innych może oznaczać wykluczenie i pogłębianie się poczucia samotności.

Szacuje się, że w Warszawie około 80% rodzin ma dostęp do internetu. Zdecydowanie więcej gospodarstw bez dzieci jest go pozbawionych, gdyż to właśnie pociechy najczęściej przebywają w sieci (najwięcej internautów jest w grupie wiekowej 12–15 lat, to aż 97,1%). Wśród ludzi dorosłych w wieku 65 lat i więcej tylko 15% korzysta z internetu. Wskaźnik porównujący procent osób starszych w Polsce i innych krajach Unii Europejskiej posługujących się globalną siecią również nie jest zadowalający i pokazuje, że należy skoncentrować wiele działań, by nasi seniorzy posiadali nie gorsze umiejętności cyfrowe niż na przykład starsi Brytyjczycy.

Osoby w wieku 65-74 lata korzystające z internetu w celach prywatnych w 2016 r. (w %)



Program *Warszawa Przyjazna Seniorom na lata 2013–2020* pochyla się nad wieloma aspektami życia osób starszych, także nad problemem wykluczenia cyfrowego. Konkretne działania koncentrują się na stworzeniu seniorom możliwości udziału w życiu społecznym, również poprzez wykorzystanie sieci internetowej. Konsekwentnie zwiększa się liczba miejsc, w których osoby starsze mogą w miejscach publicznych zajrzeć do bezpłatnego internetu.

Jednak, jak wskazują badania, nie tylko brak dostępu do sieci jest przyczyną wykluczenia cyfrowego. Obok czynników technologicznych pojawia się i psychologiczny – brak kompetencji i motywacji do korzystania z internetu.

Miasto Stołeczne Warszawa koncentruje swoje działania w kwestii walki z wykluczeniem cyfrowym starszych mieszkańców stolicy wokół ich procesów poznawczych. Są to programy obejmujące kursy obsługi komputera i korzystania z internetu oraz kursy obsługi urządzeń elektronicznych (np. aparatu cyfrowego, telefonu, bankomatu itd.).

W całej Warszawie powstało ***28 punktów zwanych Miejscami Cyfrowego Wsparcia***. W miłej atmosferze kompetentni doradcy cyfrowi wspierają tam osoby powyżej 60. roku życia w trudnościach związanych z nowymi technologiami. Można zarówno zgłosić się z problemem dotyczącym komputera czy tabletu, jak i telefonu komórkowego i aparatu fotograficznego. Konsultacje są nieodpłatne.

Wszystkie informacje na temat Miejsc Cyfrowego Wsparcia można znaleźć na stronie ***senioralna.um.warszawa.pl*** w zakładce „Projekty cyfrowe” lub zadzwonić do Biura Pomocy i Projektów Społecznych Miasta Stołecznego Warszawy, tel: 22 443 14 40/41.

Obecnie **trwa nabór na bezpłatne kursy komputerowe dla mieszkańców Warszawy, którzy ukończyli 60. rok życia**. Program obejmuje zarówno poziom podstawowy, jak i zaawansowany. Zachęcamy do udziału tym bardziej, że prowadzącymi zajęcia są osoby cierpliwe, z dużą wiedzą i umiejętnościami do jej przekazywania.

Seniorów, którzy chcą nauczyć się obsługi bankowości elektronicznej (przelewy internetowe), urządzeń z systemem Android oraz korzystania z internetu w bardziej rozszerzonym zakresie, zachęcamy do udziału w kursach na poziomie średniozaawansowanym. Zapisy na nie prowadzone są jednak wyłącznie drogą elektroniczną: ***kreatywni.kursy@gmail.com***.

Oba poziomy kursów realizowane są w kilku miejscach Warszawy, tak by każdy uczestnik mógł wybrać dogodną dla siebie lokalizację.

Kursy **podstawowe** – czyli skupiające się na aspektach takich jak obsługa myszki czy wysyłanie e-maili – to zajęcia, dzięki którym uczestnicy zdobędą umiejętności potrzebne do prostego poruszania się po internecie, wysłania wiadomości elektronicznych, tworzenia plików i folderów czy napisania krótkiej notatki. Zapisy odbywają się zarówno drogą internetową, jak i telefoniczną, można też przyjść osobiście:

Urząd Miasta Stołecznego Warszawy, ul. Niecała 2 (pokój 28), 8.00–16.00, tel.: (22) 443 29 98

e-mail: ***kreatywni.kursy@gmail.com***

lub

w każdą ***trzecią środę miesiąca*** w **Centrum Aktywności Międzypokoleniowej** (II piętro – sala pozarządowa), *ul. Nowolipie 25b w godz. 11.00–15.00.*

Ogromną wartością jest fakt, że w punktach cyfrowego wsparcia doradcami są często sami seniorzy. Ich opinie związane ze sposobami dotarcia do osób starszych z wiedzą cyfrową są bardzo ważne. Jak wiele może zmienić w postrzeganiu samego siebie przyswojenie informacji na temat internetu, świadczą słowa jednego z wolontariuszy:

„Zmieniło się zwłaszcza myślenie seniorów na temat samych siebie. Największym problemem w pracy z nimi zawsze był ich brak wiary w swoje możliwości. Tymczasem odwiedzające nas osoby starsze zaskakują i siebie, i bliskich tym, jak szybko przechodzą od – niekiedy mozolnej – nauki podstaw obsługi komputera czy tabletu do korzystania z nich jako narzędzi pomagających rozwijać zainteresowania. Z przyjemnością obserwujemy, jak przestają zastanawiać się nad obsługą urządzenia, jak sprawnie zaczynają korzystać ze smartfonowych aplikacji. Z każdym kolejnym krokiem coraz mniej w nich strachu, a coraz więcej ciekawości. Ta ona rozbudza ich ambicje i energię, w które wcześniej wydawali się nie wierzyć. Ostatnio ja zaczynam wątpić w swoje umiejętności, kiedy widzę, jak seniorzy na warsztatach w Polsko-Japońskiej Akademii Technik Komputerowych tworzą od podstaw świetną aplikację, po czym są zapraszani do pomocy w ulepszaniu sterowania głosowego inteligentnych systemów zarządzania domem. Wystarczyło tylko spytać ich, co chcieliby ulepszyć. Teraz myśląc o seniorach, widzę osoby z ogromnym potencjałem”.

Cyfryzacja! Samo słowo w pewnym wieku potrafi przerazić. Człowiek czuje się zagubiony, niepewny i wściekły na siebie, jak widzi, że młodzi bez problemu w sekundę załatwiają bilet do kina przez komórkę, w autobusie kupują sprawnie bilet, a w internecie szaleją i cały świat do nich należy.

Nowoczesność, choć mnie przerosła, to zmusiła też do poznania i nauczenia się korzystania z niej. Pierwszy raz zasiadłam do komputera, gdy moja córka wyjechała z mężem do Anglii na parę lat. Miałam do wyboru rozmowy telefoniczne i pisanie listów. I tu siostrzeniec po rozmowie z córką założył mi Skype'a. Przeszkolił w obsłudze. Szok, duma, radość. Poradziłam sobie. Wielogodzinne rozmowy z córką wypełniały pustkę, jaką po sobie pozostawiła. Myślałam, że na tym się skończy moja ***nowoczesność****. Aż tu dostaję w prezencie telefon komórkowy. Prosty, jak ja to określam, na klawisze. Wstyd przyznać, ale byłam zła i bezsilna. Nie mogłam pojąć obsługi.* ***PRZYSZEDŁ MOMENT, ŻE ZAWZIĘŁAM SIĘ, ŻE DAM RADĘ****. Koleżanka spokojnie udzieliła mi lekcji obsługi komórki, a ja skrzętnie notowałam. Pamiętam pierwszego SMS-a, którego wysłałam koleżance:* ***to ja****, bo umiałam używać tylko pierwszych liter na klawiszach. Odpowiedź otrzymałam:* ***ale kto?****. Byłam rozczarowana, że zamiast podziwu, że mi się udało, adresatka nie załapała, kto jest taki genialny. Po miesiącu klawiszówkę opanowałam w stopniu najwyższym. SMS-y kciukiem pisałam w sekundę. Życie zmusiło mnie do nauczenia się dokonywania opłat drogą internetową, komputer opanowałam w stopniu podstawowym. Daleko mi do swobodnego korzystania z dobrodziejstw cyfryzacji. Dobrze, że w moim otoczeniu są młodzi ludzie, którzy z wyrozumiałością wytłumaczą powiadomienia, jakie dostaję na komórkę, lub ustawią telefon.*

Wnuk z córką zachęcili mnie do zakupu telefonu dotykowego… Ponownie nauka. Tym razem to 11-letni wnuczek postanowił mnie wdrożyć. Były kłótnie i obrażanie się. Wstyd przyznać, ale to ja się obrażałam i kłóciłam, bo nie mogłam pojąć tych zawiłości. Ale udało się! Jestem szczęściarą, że wokół mnie są serdeczni młodzi ludzie, którzy ciepło mi tłumaczą i po parę razy zawiłości świata cyfryzacji.

Dużo osób w moim wieku i starszych nie ma takiego szczęścia jak ja. Ich życie jest jak w ciemności. Strach przed bezradnością, lęk przed załatwieniem spraw, gdzie trzeba wykazać się minimalną znajomością komputera czy obsługi telefonu komórkowego. Przykład stanowi moja siostra, która z podziwem na mnie patrzy, twierdząc że jestem nowoczesną seniorką, bo robię opłaty przez Internet, gdy ona stoi w kolejkach na poczcie. A że ta moja nowoczesność jest nikła w obecnych czasach, to ja wiem, ale miło, jak ktoś podziwia i mnie chwali. Dodam jeszcze, że swoimi rozważaniami dzielę się, pisząc ten tekst samodzielnie na moim komputerze. :)

Jolanta, lat 65

SZEWSKA PASJA I HOJNOŚĆ

Wspomnienie o Stanisławie Feliksie Hiszpańskim, Firmie Szewskiej i Mądralinie

Mój dziadek, **Stanisław Feliks Hiszpański**, urodził się w 1872 roku, zginął zaś we wrześniu 1939 roku w rodzinnym mieście Warszawie. Na słynnym Głazie Hiszpańskich na Starych Powązkach uwieczniony został symbolicznie. Na Tablicach Zasłużonych na Powązkach znajdziemy aż trzech Stanisławów Hiszpańskich – z trzech różnych generacji. Ten, któremu poświęcony jest ten tekst, widnieje wśród zasłużonych „działaczy gospodarczych" – to wyraz uznania dla faktu, że firma „Stanisław Hiszpański" rozsławiła polskie rzemiosło na pięciu kontynentach swą bezkonkurencyjną jakością. Był to patriotyzm realizowany przez wiele lat w codziennej pracy.

Zanim Stanisław Feliks przejął firmę, jako romantyk żądny i przygód, i praktycznej wiedzy, powędrował pieszo (po drodze pracując) przez Czechy, Niemcy, Szwajcarię i Francję aż do Paryża. Tam podjął pracę robotnika w garbarni, by poznać tajemnice jakości skór. Jednocześnie załatwił jeszcze dwa „drobiazgi" o życiowym znaczeniu. Zrobił mianowicie magisterium w zakresie prawa na Sorbonie oraz – dzięki serdecznym kontaktom z Polonią paryską, a w szczególności z Marią Skłodowską-Curie – poznał swoją późniejszą żonę.

W okresie międzywojnia firma szewska Stanisława Hiszpańskiego mieściła się na Krakowskim Przedmieściu pod numerem 7. Tłem okna wystawowego były kafelki przedstawiające dwa niedźwiedzie liżące but. We wnętrzu znajdowały się wysokie oszklone szafy z obuwiem. Nad nimi – zwarty szereg dyplomów z wystaw krajowych i międzynarodowych, dokumentujących wyłącznie złote medale. Pracownikami, w liczbie około dwudziestu, byli szewcy-artyści, którzy kochali swój kunszt i doskonalili go pod okiem szefa. Dostawali najwyższe stawki, mieli do dyspozycji nie tylko warsztat, lecz także zaplecze wyposażone w kuchnię i łazienki. To właściciel firmy namawiał ich, aby brali udział w strajkach kolegów po fachu protestujących przeciw wyzyskowi, przekonywał, że solidarność zobowiązuje.

Hiszpański osobiście przyjmował klientów, czyniąc honory domu ze swadą i taktem. Mógł jednocześnie rozmawiać w kilku językach, władając perfekcyjnie francuskim, angielskim, niemieckim, rosyjskim i czeskim. Klientami byli arystokraci i dwory królewskie, generalicja, uczestnicy corocznych zawodów hippicznych, dyplomaci i politycy z Europy, obu Ameryk, Azji oraz Afryki.

Zakład Hiszpańskiego specjalizował się w obuwiu o klasycznej linii. Najsłynniejsze były buty oficerskie, do jazdy konnej i myśliwskie. Nasza kuzynka przeszła w butach od wuja całą kampanię 1918–1921, łącznie 2000 kilometrów, bez obtarcia i bez zelowania. Mam taki jeden (!) but oficerski.

Kanon uzupełniały klasyczne obuwie męskie i półbuty balowe. Wśród pracowników był też specjalista od obuwia ortopedycznego, które wyglądało jak normalne. Dla pań były pantofelki, śliczne cacka i trzewiczki sznurowane ponad kostkę, wyścielane jedwabiem. Mam parę w pudle z pięknym napisem „1838–1938. 100 lat przoduje w Warszawie Mistrz Kunsztu Szewskiego S. Hiszpański. Krakowskie Przedmieście 7". Klientami bywali też ludzie niezamożni, którzy woleli latami nosić niezmieniające eleganckiego wyglądu buty od Hiszpańskiego, zamiast kupować kolejno kilka par. Dla tej kategorii klientów

Hiszpański stosował specjalne wybiegi, by – nie urażając ich – znacznie obniżyć cenę. Nagle „przypominał sobie, że właśnie ma taką parę, której ktoś nie odebrał, a która będzie pasowała, i przecież słuszne będzie oddanie jej za pół ceny".

Jako mała dziewczynka zwróciłam uwagę, że babcia ma obrączkę miedzianą, a nie złotą. Na moje pytanie odpowiedziała jakoś niewyraźnie. Później dowiedziałam się ze spisanych wspomnień ojca, że zaraz po odzyskaniu niepodległości w 1918 roku Stanisław Feliks Hiszpański wraz z małżonka Zofią oraz matką (Zofią z d. Kwiatkowską) oddali całą biżuterię rodową i złoto na Skarb Narodowy. Nie pominęli nawet swoich obrączek ślubnych, a także precjozów, o których wartości decydował kunszt wykonania, a nie tylko kruszec, na który dary zostały przetopione. Na przykład była wśród nich maleńka srebrna broszka, widniały na niej data 1863, godło orła i napis „Boże zbaw Polskę". Po prostu jak wszystko, to wszystko.

Hiszpańscy mieszkali w Warszawie. Około 1900 roku Stanisław Feliks nabył około dwa hektary lasów nad rzeką Świder i kazał zbudować piętrowy i obszerny tzw. Biały Domek oraz zabudowania towarzyszące. Założył również sad i ogród. Posiadłość zwana była „Osada Kilińskie". Oddalenie od wsi Mlądz i Józefów oraz gęste stare lasy wokół sprzyjały konspiracyjnym działaniom na rzecz upragnionej niepodległości. Tu Stanisław Feliks Hiszpański realizował pasje patriotyczno-społecznikowskie przed I wojną światową i podczas jej trwania.

Jako współzałożyciel patriotyczno-paramilitarnej organizacji „Sokół" oraz członek współdziałający rodzącego się w konspiracji polskiego harcerstwa, oprócz innych miejsc i form działań, w swojej posiadłości prowadził tajną bazę edukacji patriotycznej i przysposobienia wojskowego. Opiekował się, także finansowo, zwłaszcza IV Gniazdem Sokolskim. „Chłopaki były równe. Sam proletariat z lumpenproletariatem włącznie. Ćwiczyli jak szatany. Obudziły się w nich zainteresowania, chęć nauki, pracy i kultury. Wyawansowali społecznie i stali wysoko wartościowymi ludźmi. Ojca mojego dosłownie uwielbiali (…)" – pisze we wspomnieniach Stanisław Hiszpański (syn Stanisława Feliksa).

Po odzyskaniu niepodległości kondycja nauki polskiej, w tym zasoby nieruchomości, były bardzo ubogie. Kasa im. Mianowskiego – Fundacja Popierania Nauki apelowała o donacje. Stanisław Feliks Hiszpański, zaprzyjaźniony z wieloma uczonymi, znał te problemy i zareagował czynem. W 1922 roku ofiarował całą posiadłość nad Świdrem „dla rozwoju nauki polskiej". Wówczas żartobliwie nazwał ją Mądralinem. Istniejące zabudowania uzupełnił, zamawiając u znanego architekta Jana Witkiewicza-Koszczyca (i oczywiście w pełni finansując) budowę obszernego piętrowego dworu w stylu modernistycznym, z gankami i tarasem połączonym z biblioteko-czytelnią.

Okres największej świetności Mądralina to międzywojnie. W 1938 roku odwiedził posiadłość ówczesny prezydent Rzeczpospolitej, Ignacy Mościcki ze świtą, w towarzystwie wybranych uczonych, m.in. prof. Świętosławskiego, ministra nauki i oświaty, rektora Politechniki Warszawskiej. Księga wpisów oprawiona w biały pergamin ze złoceniami pełna była poezji i żartów luminarzy nauki, a także dowcipnych ilustracji, m.in. prof. Stanisława Noakowskiego. Tego białego kruka prawdopodobnie ktoś ukradł, gdy w Mądralinie stacjonował Wehrmacht.

Od 1952 roku Mądralin przejęła Polska Akademia Nauk i urządziła tam dom pracy twórczej. Jeszcze w pierwszej dekadzie XXI wieku działał tam nowoczesny ośrodek konferencyjny. Zachowała się część wyposażenia salonu z kominkiem i kasetonowym stropem oraz stylowymi meblami, podobnie biblioteka i historyczny księgozbiór. Wisiał też portret ofiarodawcy ze stosowną inskrypcją.

Niestety, wskutek braku uregulowań w statusie prawnym Mądralin aktualnie jest zamknięty i niszczeje. Jego najlepsze lata są żywe we wspomnieniach przekazywanych z pokolenia na pokolenie. Nie tracę nadziei, że uda się przywrócić świetność tego pięknego obiektu. Dobrze by było, bo przecież przyczynił się do rozkwitu polskiej nauki w okresie międzywojennym. Dla mnie osobiście jest to ważne z uwagi na osobę fundatora – mojego dziadka.

Historia ma również swój optymistyczny aspekt. W 2000 roku, z inicjatywy prezesa PAN, Instytut Sztuki PAN wydał piękny album monograficzny ***Stanisław Hiszpański – malarz osobliwy*** zawierający, oprócz tekstów historyków sztuki i 94 barwnych reprodukcji i obrazów, obszerne wspomnienia mojego ojca o rodzinie, w tym książkę ***Trzech Stanisławów Hiszpańskich, szewców warszawskich.*** W 2001 roku powstała w Warszawie ul. Rodziny Hiszpańskich, opasująca z tyłu i boków Galerię Mokotów. W artykule mojego autorstwa, z września 2001 roku w „Gazecie Wyborczej", omówione są zasługi dla kraju pięciorga Hiszpańskich: mojego prapradziadka Stanisława, dziadka Stanisława Feliksa, ojca Stanisława oraz Natalii i Marii. Każda z tych osób warta jest monografii.

Napisała we wrześniu 2018 roku Bogna Hiszpańska

(wnuczka Stanisława Feliksa Hiszpańskiego)

Miasto Stołeczne Warszawa

dla Powstańców Warszawskich

- **Bezpłatna opieka w domu lub ciepłe obiady**

Osobom, które potrzebują pomocy w zaspokajaniu codziennych potrzeb życiowych, mogą być przyznane usługi opiekuńcze realizowane w domu. Należy wystąpić z wnioskiem do dzielnicowego Ośrodka pomocy społecznej (OPS). Placówka pomocy społecznej może udzielić wsparcia także w zakresie ciepłych posiłków. Decyzją Rady m.st. Warszawy uczestnicy Powstania Warszawskiego zostali zwolnieni z odpłatności za usługi opiekuńcze i specjalistyczne usługi opiekuńcze realizowane przez m.st. Warszawę w zakresie zadań własnych gminy.

Kontakt do OPS w Państwa dzielnicy można uzyskać pod numerem **19 115**.

Dom Dziennego Wsparcia dla Powstańców Warszawskich

Przy ulicy Nowolipie 22 w Warszawie działa na zlecenie m.st. Warszawy Dom Dziennego Wsparcia dla Powstańców Warszawskich. Jest to przestrzeń odpoczynku, relaksu i spędzania czasu. Można tu wspólnie zjeść ciepły posiłek, skorzystać ze spotkań z lekarzem czy rehabilitantem, wziąć udział w wydarzeniach kulturalnych. Organizatorzy zapewniają również transport do i z domu.

Dom jest czynny **od poniedziałku do piątku** (poza świętami) w godzinach **10:00–18:00**

Informację można uzyskać w Stowarzyszeniu Monopol Warszawski pod numerem telefonu **572 817 999**.

Domy dziennego pobytu w każdej dzielnicy

W każdej dzielnicy znajdują się Domy Dziennego Pobytu, w których osoby starsze mogą uzyskać wsparcie. Informacje na temat oferty oraz kryteriów zakwalifikowania do Domu Dziennego Pobytu można uzyskać w dzielnicowym Ośrodku Pomocy Społecznej.

Taksówka dla Powstańca

Każdy z Powstańców Warszawskich otrzyma pocztą **bezpłatną kartę** umożliwiającą darmowe przejazdy taksówką w granicach m.st. Warszawy. Karta uprawnia do **4 bezpłatnych kursów w ciągu miesiąca**. Jeden kurs nie powinien być dłuższy niż 30 kilometrów. Przekroczenie tej liczby będzie wiązało się z dopłatą do przejazdu. Z darmowej taksówki będzie można skorzystać w godzinach **6:00–22:00**. Zamawianie przejazdu odbywa się przez Miejskie Centrum Kontaktu Warszawa, pod numerem **19 115**.

Opieka zdrowotna

Zapewniony jest ponadstandardowy program zdrowotny dedykowany uczestnikom powstania. Wizyty u lekarzy różnych specjalności oraz badania diagnostyczne i laboratoryjne są dostępne w:

- Szpitalu Praskim pw. Przemienienia Pańskiego, przy al. Solidarności 67, tel.: **22 555 11 90** lub **555 13 07**,
- Przychodni SZPZLO Warszawa Mokotów przy ul. Litewskiej 11/13, tel.: **22 622 65 60**.

Pomoc w życiu codziennym i utrzymaniu samodzielności

Dodatkowa oferta wsparcia na zlecenie m.st. Warszawy realizowana jest przez organizacje pozarządowe. Można uzyskać pomoc w różnych sytuacjach codziennych, podczas wizyty u lekarza, zakupów lub pomocy pielęgnacyjnej itp. W tej sprawie prosimy o kontakt z:

- Mazowieckim Oddziałem Okręgowym Polskiego Czerwonego Krzyża, tel.: **22 506 51 91**,
- Fundacją Cultura Memoriae, tel.: **22 635 13 64**,
- Fundacją Pomoc Potrzebującym, tel.: **22 614 13 16**; **22 674 74 42**,
- Stowarzyszeniem mali bracia Ubogich, tel.: **22 635 13 64**.

Bezpłatny pobyt w Domach Pomocy Społecznej m.st. Warszawy

Uchwałą rady miasta podjęto decyzję o zwolnieniu z opłat członków Korpusu Weteranów Walk o Niepodległość Rzeczypospolitej Polskiej, w tym uczestników Powstania Warszawskiego przebywających w Domach Pomocy Społecznej m.st. Warszawy. Więcej informacji na temat można uzyskać w Warszawskim Centrum Pomocy Rodzinie, tel.: **22 599 71 00**.

Nagrody pieniężne dla Powstańców Warszawskich

Powstańcy Warszawscy otrzymują z budżetu miasta nagrodę pieniężną w wysokości **4587,84 zł**. Podstawą do jej otrzymania jest Uchwała Rady m.st. Warszawy nr LXII/1665/2018 z dnia 1 marca 2018 roku w sprawie zasad i trybu przyznawania nagrody Miasta Stołecznego Warszawy dla Żołnierzy Powstania Warszawskiego w 2018 roku. Celem jest uhonorowanie każdego żyjącego żołnierza Powstania Warszawskiego w postaci nagrody pieniężnej. Informacja o możliwości uzyskania nagrody została rozesłana przez Muzeum Powstania Warszawskiego. Jeśli nie otrzymaliście Państwo listu z informacją o nagrodzie, prosimy o kontakt pod numerem **22 539 79 36**.

#INFORMATOR

Co, gdzie, kiedy?

CO. **Spacer z Praską Ferajną – *Park Skaryszewski***
GDZIE. **Zbiórka: rondo Waszyngtona, pod pomnikiem Paderewskiego**
KIEDY. **3.11, godz. 13.00**

CO. **Spacer z Praską Ferajną – *Rzeź Pragi***
GDZIE. **Zbiórka: ul. Lubelska 12/14, (róg ul. Berka Joselewicza)**
KIEDY. **4.11, godz. 13.00**

CO. **Koncert *Gdzie jesteście ułani?***
GDZIE. **Parafia pw. Matki Bożej Saletyńskiej w Warszawie, ul. Popularna 46**
KIEDY. **4.11, godz. 18.45**

Wystąpi chór kameralny Ars Cantata.
Podczas koncertu usłyszymy najpiękniejsze pieśni ułańskie, utwory patriotyczne i piosenki żołnierskie. Będzie również wspólne śpiewanie z publicznością oraz ciekawostki na temat etosu ułańskiego.

CO. **Wykład o cenzurze w kinie**
GDZIE. **Świetlica Nowego Teatru, ul. Madalińskiego 10/16**
KIEDY. **5.11, godz. 19.30**

Wykład na temat kontrowersyjnego filmu „Ro.Go.Pa.G." w reżyserii Roberta Rosselliniego.

CO. ***Wolę jeść smacznie i zdrowo – dieta bezcukrowa*. Warsztaty kulinarne dla seniorów**
GDZIE. **Cafe PoWoli, ul. Smocza 3**
KIEDY. **5.11, godz. 10.00**

Cykl bezpłatnych warsztatów kulinarnych dla mieszkanek i mieszkańców Woli (seniorów w wieku 60+, opiekunów placówek wsparcia dziennego dla seniorów, opiekunów seniorów w wieku 60+ oraz osób zaangażowanych w działania wolskich Miejsc Aktywności Lokalnej).
Zapisy osobiście: Cafe PoWoli, ul. Smocza 3, w godz. 10-17, sobota-niedziela 12-17, telefon: 22 273 03 92, e-mail: *wola@spoldzielniawola.pl*

CO. **Jesienny spacer dla seniorów po warszawskim ZOO**
GDZIE. **Zbiórka. przy wejściu od ul. Ratuszowej**
KIEDY. **6.11, godz. 9.45**

Jesień życia – tak zwykło się mawiać o osobach w starszym wieku. A czym jest starość w świecie zwierząt? Zapraszamy wszystkich seniorów na spotkanie z najstarszymi mieszkańcami warszawskiego ZOO.

CO. **Kino retro**
GDZIE. **Ośrodek Kultury Arsus, ul. Traktorzystów 14**
KIEDY. **7.11, godz. 17.00**

Bezpłatny seans filmu „Pewnego razu w listopadzie" (2017), w reżyserii Andrzeja Jakimowskiego, a po projekcji spotkanie z ciekawym gościem.

CO. **Seans kinowy – film *Mustang***
GDZIE. **Kino Elektronik, ul. gen. Zajączka 7**
KIEDY. **7.11, godz. 16.00**

Bezpłatne pokazy w ramach projektu „Kino Dojrzałe" – w tym roku pod hasłem „Historia". Filmy w rozmaity sposób ukazujące zagadnienia związane z historią i jej wpływem na życie poszczególnych osób i całych pokoleń.

CO. **Wystawa *Z szuflady babci i dziadka***
GDZIE. **Centrum Aktywności „Na Spokojnej", ul. Spokojna 2 Warszawa-Wesoła**
KIEDY. **9.11., godz. 17.00**

Wystawa zdjęć, dokumentów, eksponatów z okresu międzywojennego i wczesnego PRL. Wystawę poprzedzą warsztaty robienia ozdób na 100-lecie odzyskania niepodległości.

CO. **Koncert *Wolność kocham i rozumiem***
GDZIE. **Filia Bielańskiego Ośrodka Kultury, ul. Estrady 112**
KIEDY. **9.11, godz. 19.00**

Koncert pieśni patriotycznych i piosenek o wolności napisanych w drugiej połowie XX wieku w wykonaniu chóru Kohezja. Usłyszymy takie utwory jak „Nie pytaj o Polskę", „Gdzie są kwiaty z tamtych lat", „Ojczyzna". Dyryguje Ewa Jurkiewicz, akompaniuje Natalia Pystina.

CO. **Spacer z Praską Ferajną – *Ulica 11 Listopada w przeddzień Stulecia Niepodległości***
GDZIE. **Zbiórka: ul. 11 Listopada 4, (róg ul. Targowej)**
KIEDY. **10.11, godz. 13.00**

CO. **Kampinoskie szlaki niepodległości – spacer historyczny**
GDZIE. **Filia Bielańskiego Ośrodka Kultury, ul. Estrady 112**
KIEDY. **10.11, godz. 11.30**

Jak wyglądała Wólka Węglowa i jej mieszkańcy w czasach odzyskania przez Polskę niepodległości oraz podczas II wojny światowej? Jakie rodziny zasłużone dla kraju mieszkały w opaleńskim dworku myśliwskim? Kim był porucznik „Zetes" i dlaczego patronuje pobliskiej szkole? Gdzie walczyli kampinoscy żołnierze Armii Krajowej? – zapraszamy na spacer. Zapisy: 22 835-54-44, *info@bok-filia.eu*

CO. **Bajkowy wolontariat – warsztaty opowiadania bajek**
GDZIE. **Staromiejski Dom Kultury, Rynek Starego Miasta 2**
KIEDY. **10.11, godz. 10.00 – 15.00**

Grioci w kulturze Afryki Zachodniej od wieków byli szanowanymi strażnikami kultury i tradycji, opowiadaczami historii. Zapraszamy wszystkich, którzy chcieliby wcielić się w rolę Griota i przybliżyć dzieciom świat baśni, przygód i różnorodnych kultur. Prowadzimy nabór wolontariuszy, którzy odwiedzać będą przedszkola, szkoły, domy dziecka i inne placówki dla dzieci, opowiadając najmłodszym opowieści zebrane w książęce „Bajki Międzykulturowe" w ramach projektu „Kultura Otwartości". Zapewniamy bezpłatne szkolenie z opowiadaczem – do wyboru jeden.
Zapisy: Paulina Zając, *pzajac@sdk.pl*, 22 8312375 wew.141, 721 981 113

CO. **Koncert Muzyki Dawnej *Muzyka u świętej Katarzyny***
GDZIE. **Kościół pw. św. Katarzyny, ul. Fosa 17**
KIEDY. **11.11, godz. 19.00**

W programie: pieśni patriotyczne i okolicznościowe, wykonanie uroczystej kantaty z okazji 100-lecia odzyskania niepodległości. Wykonawcy: Dagmara Baran – sopran, Grzegorz Zychowicz – bas, Cezary Nowak – recytacje, Orkiestra Złotego Wieku.

CO. **Ptasie Spacery**
GDZIE. **Służewski Dom Kultury (park), ul. Jana Sebastiana Bacha 15**
KIEDY. **11.11, godz. 12.00**

Poznajmy razem skrzydlatych mieszkańców Dolinki Służewieckiej. Zapraszamy na spacery ornitologiczne.

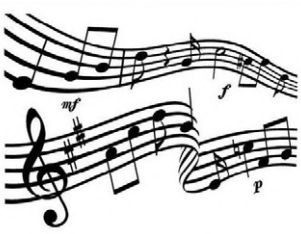
CO. **BARdzo Retro, czyli miejska potańcówka**
GDZIE. **Klub muzyczny BARdzo bardzo, ul. Nowogrodzka 11**
KIEDY. **11.11, godz. 19.00**

Impreza taneczna okraszona komentarzami, anegdotami i toastami.
Gospodarzami wieczoru są Michał Fogg i Tomek Konca, którzy przywracają klimat autorskich audycji radiowych *Wieczorek przy mikrofonie*.
Usłyszymy piosenki przedwojennych kabaretów, szlagiery i przeboje dancingów powojennej Warszawy. Potańcówce towarzyszyć będą fordanserki i fordanserzy. Goście wezmą udział w szybkim kursie tańców retro. Zapraszamy na nostalgiczny wieczór, swoistą podróż sentymentalną do korzeni polskiej muzyki rozrywkowej.
Zapraszamy wszystkich, którym bliska jest polska muzyka lat minionych. Zapraszamy starszych, którzy doskonale pamiętają urok dancingów. Zapraszamy młodszych, żeby poznali klimat tamtych lat. Zapraszamy wszystkich, którzy lubią dobrze się bawić.

CO. **100 pieśni i wierszy patriotycznych na 100-lecie niepodległości RP**
GDZIE. **UTW SGH**
KIEDY. **14.11, godz. 16.15**

Koncert w wykonaniu Wojciecha Dąbrowskiego pt. *100 pieśni i wierszy patriotycznych na 100-lecie niepodległości RP*. Czekają nas wspólne śpiewanie i pięknie wydany *Śpiewnik*, już bestseller.

ŚPIEWNIK PATRIOTYCZNY
wiersze i pieśni na 100-lecie
Niepodległości Rzeczypospolitej Polskiej
1918 – 2018



Projekt finansuje m.st. Warszawa

WYBÓR I OPRACOWANIE: WOJCIECH DĄBROWSKI

CO. ***Niepodległość w sztuce***
GDZIE. **Dom Pomocy Społecznej im. św. Brata Alberta, ul. Kawęczyńska 4b**
KIEDY. **14.11, godz. 9.30**

Prezentację poprowadzi Róża Billip – pracownik Zamku Królewskiego w Warszawie. Następnie wystąpi zespół Praskie Małmazyje pod kierunkiem Doroty Czajkowskiej. Zespół wykona polskie pieśni patriotyczne, bliskie sercu każdego seniora. Współtworzymy wydarzenie poprzez osobiste zaangażowanie.

CO. **Trening przeciwdziałania osteoporozie**
GDZIE. **Klub sportowy Mrs. Sporty Służew, ul. Bacha 35**
KIEDY. **14.11, godz. 11.00**

W klubie Mrs. Sporty, gdzie korzystamy z maszyn, dajemy bodziec do rozwoju nie tylko mięśniom, lecz także i kościom. Dołączając do tego nasz program żywieniowy skutecznie przeciwdziałamy osteoporozie. Serdecznie zapraszamy.

CO. **Wykład *Muzeum ogrodowe. Ogrody angielskie jako wizja kultury i wykład historii***
GDZIE. **Pałac na Wyspie, Muzeum Łazienki Królewskie**
KIEDY. **14.11, godz. 18.00**

Cykl wykładów poświęcony ogrodom angielskim z epoki Oświecenia. Mowa będzie m.in. o tym, w jaki sposób nowoczesna filozofia przyrody, dominująca w XVIII wieku w Europie, wpłynęła na kształtowanie ogrodów Łazienek Królewskich.

CO. **Spacer *Czego nie widać – niezrealizowane projekty 1918-2018***
GDZIE. **Zbiórka: wyjście z tunelu stacji metra Stadion na ul. Sokolą**
KIEDY. **17.11, godz. 11.00**

Łuk Zwycięstwa, pomnik Bitwy Warszawskiej 1920 roku, pomnik hymnu narodowego – to ledwie garstka pomnikowych pomysłów, które nie doczekały się realizacji. Czego jeszcze nie zobaczymy na ulicach Warszawy, choć wielu uważa, że upamiętnienie im się należy? Porozmawiamy o tym podczas sobotniego spaceru. Prosimy o zabranie biletu autobusowego.

CO. **Muzeum Azji i Pacyfiku – oprowadzanie dla osób z niepełnosprawnością wzroku**
GDZIE. **Muzeum Azji i Pacyfiku, ul. Solec 24**
KIEDY. **17.11, godz. 12.00**

Spotkanie z kuratorką wystawy i kolekcji instrumentów muzycznych, dr Marią Szymańską-Ilnatą.

CO. **Spacer z Praską Ferajną – *Praska Ferajna na lewym brzegu!***
GDZIE. **Zbiórka: ul. Górczewska 15 (między wylotami Wawelberga a Działdowską)**
KIEDY. **17.11, godz. 13.00**

Gościem specjalnym będzie Piotr Giergot z „Trupy Teatralnej Warszawiaki".

CO. **Spacer z Praską Ferajną – *Cytadela***
GDZIE. **Zbiórka: ul. Wybrzeże Gdyńskie 2, (róg ul. Krajewskiego)**
KIEDY. **18.11, godz. 13.00**

CO. **Warsztaty gwary warszawskiej**
GDZIE. **Centrum Promocji Kultury, ul. Podskarbińska 2**
KIEDY. **18.11, godz. 16.00**

Zapraszamy seniorów 60+ i młodzież na bezpłatne międzypokoleniowe warsztaty posługiwania się warszawską gwarą. Dzięki angażującym ćwiczeniom i grom młodzież oraz seniorzy wspólnie przyswoją tajniki stołecznej nawijki. Poznają przy tym historię Warszawy oraz postać Homera warszawskiej ulicy – Stefana „Wiecha" Wiecheckiego.
Klawe warsztaty i fest zabawę poprowadzi Martyna Goździuk ze Stowarzyszenia Gwara Warszawska. Zapisy pod numerem tel. 730 303 025 lub poprzez e-mail: *pragagada@gmail.com*

CO. **Teatroteka w Lunie – Radosław Paczocha, *Wizyta*, reż. Agnieszka Maskovic**
GDZIE. **Kino Luna, ul. Marszałkowska 28**
KIEDY. **20.11, godz. 19.00**

Cykl ekranizacji polskiej współczesnej dramaturgii produkowany przez WFDiF. Od lipca do grudnia, w co drugi wtorek o godz. 19.00, w warszawskim kinie Luna będą odbywały się pokazy wybranych spektakli z cyklu.

CO. **Seans kinowy – film *Róża***
GDZIE. **Kino Elektronik, ul. gen. Zajączka 7**
KIEDY. **21.11, godz. 16.00**

Bezpłatne pokazy filmowe w ramach projektu „Kino Dojrzałe", w tym roku pod hasłem „Historia". Filmy w rozmaity sposób ukazują zagadnienia związane z historią i jej wpływem na życie poszczególnych osób i całych pokoleń.

CO. **Kino retro**
GDZIE. **Ośrodek Kultury Arsus, ul. Traktorzystów 14**
KIEDY. **21.11, godz. 17.00**

Zaproszenie na bezpłatny seans *Gdyby koty mogły mówić* (2018) w reżyserii Lucyny Dąbrowskiej, a po filmie spotkanie z ciekawym gościem.

CO. **Spacer z Praską Ferajną – *Dawny przemysł Nowej Pragi***
GDZIE. **Zbiórka: ul. Targowa 84, (róg ul. 11 Listopada)**
KIEDY. **24.11, godz. 13.00**

W programie zwiedzanie dawnej fabryki Polleny/ Schichta, obecnie inwestycja Bohema.

CO. **Spacer z Praską Ferajną – *Architektura dwudziestolecia międzywojennego i PRL na Nowej Pradze***
GDZIE. **Zbiórka: ul. Ratuszowa 7/9 (róg ul. Jagiellońskiej)**
KIEDY. **25.11, godz. 13.00**

Gościem specjalnym będzie Grzegorz Mika.

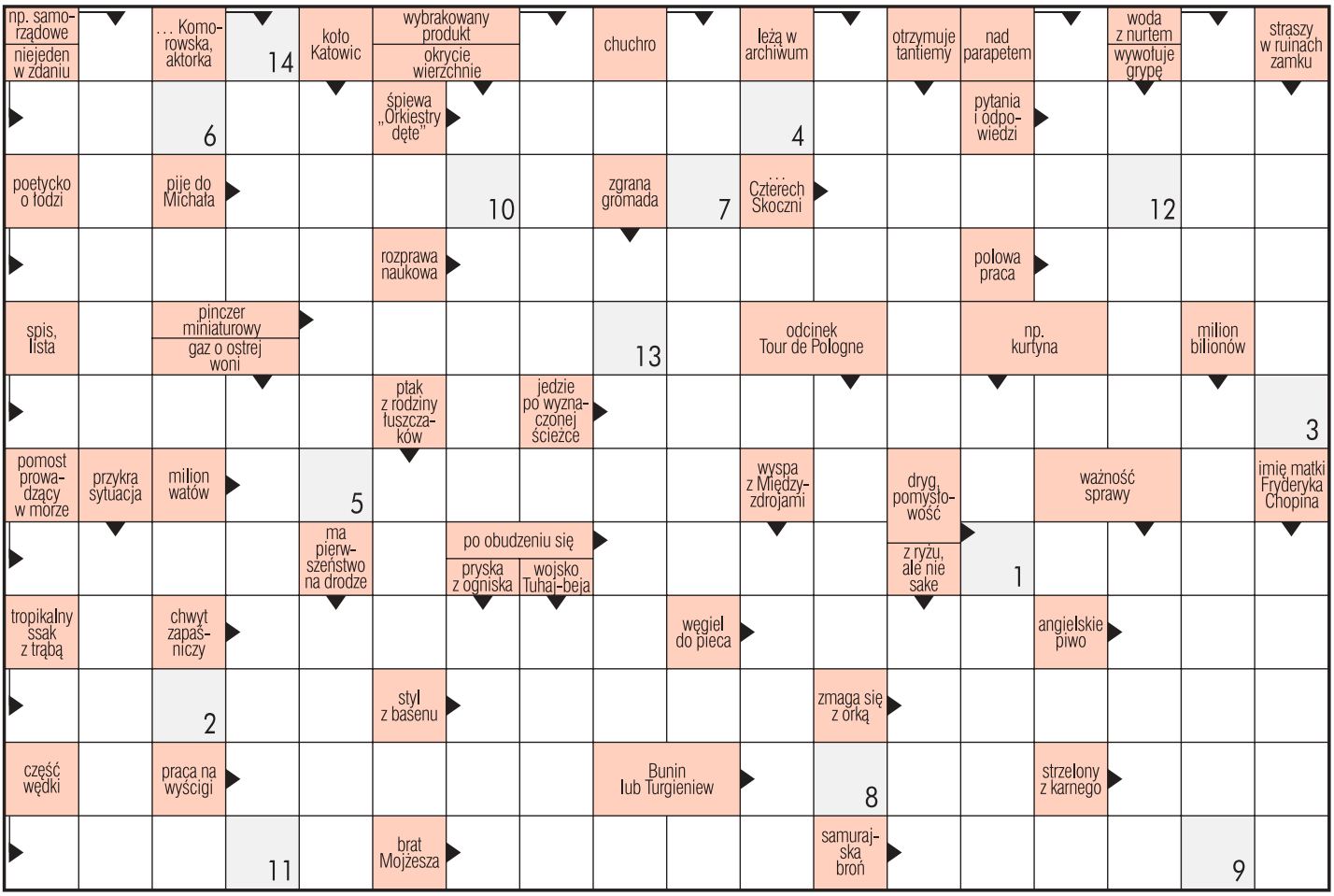
CO. **Mistrzowie kina amerykańskiego. Alfred Hitchcock**
GDZIE. **Kino Świt, ul. Wysockiego 11**
KIEDY. **25.11, godz. 18.00**

Zapraszamy na projekcję jednego z filmów mistrza z 1956 roku.
Nowojorski muzyk zostaje niesłusznie oskarżony o napad na firmę ubezpieczeniową. Musi udowodnić swoją niewinność.

CO. ***Zanim powiesz tak* – świeckie warsztaty dla par planujących wspólne życie**
GDZIE. **Fundacja Rozwód? Poczekaj! ul. Batorego 14, lok. 67**
KIEDY. **27.10, godz. 10.00**

Zapraszamy na świeckie profesjonalne warsztaty dla par planujących wspólne życie. Ideą programu jest przygotowanie młodych ludzi do podjęcia nowych ról życiowych – małżonków i partnerów.
Program jest neutralny światopoglądowo i oparty na współczesnej wiedzy na temat małżeństwa i życia rodzinnego.
Zapraszamy pary – już zaręczone, z wyznaczonym terminem ślubu oraz te, które dopiero rozważają zawarcie związku małżeńskiego.

Krzyżówka



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

Natalia Mlekicka

NORDIC WALKING

instrukcja obsługi

Zwykłe spacery są korzystne dla zdrowia, jednak żaden nie może równać się marszowi z kijkami. Największą korzyścią w obu przypadkach jest sam fakt, że – bez względu na pogodę – postanawiasz wyjść z domu. Ruch to życie. Nasze ciało, mięśnie i kości nie cierpią stagnacji. **Nordic walking** porusza je jednak w dużo większym zakresie niż zwykłe spacerowanie. Twoje wyjście na kilkudziesięciominutowy marsz z kijkami zaktywizuje ponad 80% twoich mięśni, a ich napinanie i kurczenie się spowoduje, że przyspieszą także trawienie, praca serca i płuc. Zwiększy się wyrzut wielu hormonów, dzięki którym organizm będzie znacznie lepiej funkcjonował. Oprócz całkowicie prozdrowotnych aspektów, nordic walking daje również szansę na poznanie nowych osób, które mają taki sam cel, jak ty – być aktywnym w dojrzałym wieku.

Zwykły spacer	Marsz z kijkami – nordic walking
1. Przede wszystkim pracuje dolna część ciała.	1. W wysiłek zaangażowana jest zarówno dolna, jak i górna część ciała.
2. Nie ma wpływu na zakres ruchu w stawach ramiennych.	2. Poprawia zakres ruchu w stawach ramiennych.
3. Można spacerować, nie mając prawidłowej postawy, co w przypadku wad kręgosłupa może je pogłębiać i powodować dolegliwości bólowe.	3. Wymusza lepszą postawę podczas marszu, uniemożliwia nadmierne zaokrąglanie pleców i przenoszenie barków do przodu, co jest bardzo korzystne dla kręgosłupa.
4. Można zacząć żwawym tempem, ale nieświadomie zwalnia się po jakimś czasie, przez co wysiłek nie jest wystarczającym bodźcem dla organizmu.	4. Używanie specjalnych kijków do nordic walkingu, zgodnie z ich przeznaczeniem, wymusza szybsze tempo i, co najważniejsze, za każdym razem pomaga zorientować się, że tempo spada.

Krok pierwszy: kupujemy kijki

Jak zacząć swoją przygodę z nordic walkingiem?

Ustaliliśmy już, że kijki są niezbędne i musimy je kupić. Większość marketów, sklepów ze sprzętem sportowym, a nawet dyskontów, ma je w swojej ofercie. Do wyboru jest mnóstwo modeli różnych producentów, ale jeśli nie planujesz ścigać się w zawodach, wystarczą ci kijki, których cena na pewno będzie w granicach rozsądku.

1. Do wyboru są dwa rodzaje kijków:

a) takie, które dobierasz do swojego wzrostu, zakresu ruchu w stawach ramiennych, a także długości i szybkości twojego kroku. Ich zaletą jest to, że są lżejsze od tych, o których przeczytasz w kolejnym podpunkcie. Jeśli jednak zdecydujesz się na takie kijki, poproś w sklepie o pomoc, ponieważ nie będziesz mieć później możliwości wyregulowania sobie ich wysokości;

b) kijki teleskopowe, w których możesz dowolnie regulować wysokość. Nadają się do używania przez kilka osób. Mogą być nieznacznie cięższe niż kijki jednolite.

Rada: dobierając kijki, stań prosto, weź jeden do ręki i oprzyj go o ziemię. Aby móc powiedzieć, że jest idealny, musisz zobaczyć kąt prosty lub niewielki kąt rozwarty w stawie łokciowym.

2. Odpowiednie kijki powinny mieć przy rączce coś w rodzaju rękawiczki. Modele jedynie z paskiem, a nawet bez niego, nie nadają się do uprawiania nordic walkingu.

Rada: założywszy wspomnianą rękawiczkę na rękę, przenieś proste ramię za siebie i puść kijek. Jeśli rękawiczka jest dobra, kijek pozostanie w zasięgu chwytu twojej dłoni.

3. Końcówka to kolejny ważny aspekt przy doborze kijka idealnego:

- każdy musi mieć ostrą końcówkę, dzięki której doskonale będzie maszerowało się po miękkim podłożu, śniegu, trawie, piasku;
- obowiązkowo wybierz taki model, który ma w zestawie również stopkę – taką gumową nakładkę, którą założysz na ostrą końcówkę. Dzięki niej wspaniale chodzi się po twardym podłożu.

4. Szukaj kijków jak najlżejszych.

Krok drugi: obuwie

Nie musisz kupować specjalnych butów do nordic walkingu, znajdź w swojej szafie buty:

- niezbyt sztywne, a więc takie, w których mięśnie stóp będą mogły pracować. To będzie kolejna korzyść dla twoich nóg, kolan, bioder i kręgosłupa;
- wygodne;
- oddychające! Pamiętaj, że czeka cię trochę większy wysiłek niż zwykły spacer;
- lekkie.

Krok trzeci: ubiór

Dobierz ubiór do pogody, weź jednak poprawkę na to, że podczas nordic walkingu twój oddech i praca serca przyspieszą, a więc możesz się całkiem nieźle rozgrzać. Cokolwiek wybierzesz, podobnie jak w przypadku butów, musi to być wygodne i przewiewne.

Krok czwarty: pierwsze wyjście

1. Przed wyjściem upewnij się, że nie jesteś po posiłku dłużej niż trzy godziny. Musisz mieć energię na marsz.
2. Obmyśl sobie trasę tak, żeby mieć jak najmniej przystanków. Nie idź tam, gdzie jest dużo ludzi.
3. Jeśli masz taką możliwość, weź ze sobą małą butelkę z wodą, picie jest bardzo ważne podczas wysiłku.
4. Wybierz najlepszą porę dla siebie.
5. Rozgrzej się! Poniżej kilka przykładów ćwiczeń z kijkami:

- pomaszeruj chwilę w miejscu, stawy skokowe są szczególnie ważne;
- wbij kijki z obu stron, tak aby móc się na nich podeprzeć. Podnieś jedną nogę i wykonaj nią kilka zgięć kolana, a potem to samo zrób z drugą nogą;
- podtrzymując się cały czas na kijkach i stojąc w lekkim rozkroku, wykonaj swobodne i spokojne krążenia bioder;
- chwyć oba kijki rękami, tak jakby to był jeden, w poziomie do podłoża i wykonaj kilka wyprostów łokci przed siebie i nad głową;
- chwyć każdy kijek w połowie długości i wykonaj kilka wymachów ramionami bokiem.

6. Niech pierwszy marsz nie będzie zbyt długi. W zależności od twoich możliwości spaceruj za pierwszym razem (i później przez cały pierwszy tydzień) przez 15–20 minut. W kolejnym tygodniu, jeśli dasz radę, wydłuż czas.
7. Jeśli masz taką możliwość, na pierwsze wyjście umów się z instruktorem, który wszystko dokładnie ci wyjaśni, lub z osobą, która już od dawna maszeruje i wiesz, że na pewno przekaże ci właściwe wskazówki.

Wiesz już, co masz robić. Niczym się nie denerwuj, na pewno sobie poradzisz. Baw się dobrze!

Tu można trenować z instruktorem:

- **Bielańska grupa nordic walking**

Zajęcia odbywają się w poniedziałki, środy i piątki, zbiórka o godz. 9.15 Metro Wawrzyszew.
Kontakt: Łukasz Kula Orłowski,
tel. 22 443 90 11

- **Ursynowska grupa nordic walking**

Zajęcia odbywają się w środy, zbiórka o godz. 11.00, Metro Kabaty – parking Tesco.
Kontakt: Marta Radomska,
tel. 793 111 008 (kontakt w godz. 10.30-18.00 w dni powszednie)

- **Mokotowska grupa nordic walking**

Zbiórki: w poniedziałki godz. 11.30 u zbiegu Batorego i Boboli na parkingu Pole Mokotowskie, we wtorki o godz. 9.30 przed Służewieckim Domem Kultury - Dolina Służewiecka, we wtorki o godz. 11.00 w Królikarni - przy ławce przed wejściem.
Kontakt: Izabela Gomza, **tel.** 22 32 54 581

Poznaj Program
TWOJA OBECNOŚĆ POMAGA MI ŻYĆ!

Program TWOJA OBECNOŚĆ POMAGA MI ŻYĆ powstał w odpowiedzi na samotność starszych osób. Prowadzimy go nieprzerwanie od 2003 roku, dając darczyńcom możliwość płatności cyklicznych, co umożliwia regularne wspieranie osamotnionych seniorów.

Wiele osób po 80. czy 90. roku życia nie ma już ani rodziny, ani przyjaciół, tak jak pani Krystyna. W młodości była bardzo aktywną osobą – jako pierwsza kobieta w Warszawie w latach 60. jeździła taksówką. Zawsze była samodzielna i energiczna. Po śmierci męża została całkiem sama. Teraz bez pomocy drugiej osoby nie byłaby w stanie samodzielnie zejść ze schodów w bloku.

Ludzi, którzy stracili najbliższych i cierpią z powodu samotności, jak pani Krystyna, jest wielu. **3/10 badanych seniorów (80+) doświadcza samotności i izolacji, a 1/20 nigdy nie wychodzi z domu** (według badania zrealizowanego przez agencję ARC Rynek i Opinia na zlecenie Stowarzyszenia mali bracia Ubogich).

Samotność boli osoby starsze tak samo jak fizyczne cierpienie. Rodzi apatię, brak apetytu, depresję. Powoduje brak sensu i celu życia.

Ta sytuacja diametralnie zmienia się, gdy w życiu starszego człowieka pojawia się przyjazna i troskliwa osoba, która z szacunkiem i uwagą potrafi go wysłuchać, regularnie raz w tygodniu go odwiedza oraz systematycznie dzwoni, żeby zapytać o samopoczucie.

Stała obecność innych ludzi jest tym, czego starsze samotne osoby potrzebują najbardziej, dlatego tak ważny jest dla nas program TWOJA OBECNOŚĆ POMAGA MI ŻYĆ.

Obecnie pod naszą stałą opieką znajduje się ponad 300 seniorów z Warszawy, Lublina, Poznania i Pruszkowa. Pomagają im nasi wolontariusze. Każdy odwiedza regularnie jednego podopiecznego. W ten sposób tworzą się więzi, bliskie relacje, a nawet międzypokoleniowe przyjaźnie na wiele lat.

Wolontariuszom zapewniamy szkolenia, ubezpieczenie oraz wsparcie merytoryczne koordynatora projektu. **Program prowadzimy przez cały rok i obecnie uczestniczy w nim ponad 300 wolontariuszy.**

Więcej informacji o programie
TWOJA OBECNOŚĆ POMAGA MI ŻYĆ:

- znajdziesz na stronie:
  https://www.malibracia.org.pl/obecnosc
- uzyskasz, dzwoniąc do **Elżbiety Ślązek**, koordynatorki ds. fundraisingu i komunikacji w naszym stowarzyszeniu,
  tel.: 22 635 13 64

Stowarzyszenie mali bracia Ubogich | organizacja pożytku publicznego | KRS: 0000160750

Konto bankowe: 13 1600 1462 1818 9539 9000 0001

Kontakt: info@malibracia.org.pl

www.malibracia.org.pl

ODPORNOŚĆ NA JESIEŃ,

czyli jak nie dać się przeziębieniu

Pepsi Eliot

Stan ducha ma wpływ na ciało, dlatego pierwszym zadaniem tej jesieni i zimy wraz z przedwiośniem powinno być dostrzeżenie we wszystkim, nawet w czymś zgoła niemiłym, jakichkolwiek pozytywów. To będzie pierwszy krok do dobrostanu. Przynajmniej psychicznego.

Drugi etap uruchomienia programu samonaprawczego organizmu to dostarczenie mu odpowiedniej ilości składników odżywczych. Do tego nie potrzeba leków – wystarczy to, co zazwyczaj mamy w kuchni, i kilka suplementów.

Nawet jeśli na co dzień twoja odporność jest jak ogrodzenie ze stali, to gdy dni stają się ciemniejsze, krótsze i, co by tu dużo mówić, przeszywająco chłodne, może zdarzyć się, że ów mur przebije kula, a konkretnie zwinięta w nią chusteczka, w którą przed chwilą wydmuchano nos, uprzednio pokasłując z animuszem stuletniego palacza. W takich sytuacjach (a najlepiej wcześniej, prewencyjnie) do gry powinien wkroczyć zestaw do zadań specjalnych.

O ile niekoniecznie jesteśmy tym, co jemy, o tyle można powiedzieć, że jesteśmy tym, co uda nam się wchłonąć z pożywienia. Wiadomo, że pewne niedomagania organizmu przeszkadzają w dobrym wchłanianiu, a należą do nich na przykład nieodpowiednio zakwaszony żołądek czy nieszczelne jelita. Wchłanianie jest też coraz gorsze z wiekiem. Dlatego zawsze zaczynamy od oczyszczania organizmu.

Bardzo dobrą opcją jest codzienne rozpoczynanie dnia od wypicia szklanki wody z kilkoma plasterkami cytryny i płaską łyżeczką kurkumy. To wspiera perystaltykę jelit i nawadnia ciało.

W ciągu dnia powinno się wypić cztery szklanki wody z cytryną wzbogacone o dodatki. Pierwsza powinna zawierać oprócz kurkumy szczyptę czarnego pieprzu dla lepszego wchłaniania kurkuminy. Druga – łyżeczkę chlorku magnezu, a przy skłonnościach do rozwolnień – jabłczanu magnezu. Trzecia – łyżkę octu jabłkowego, najlepiej niepasteryzowanego, ze szczyptą kwasu askorbinowego (w celu ewentualnego wytępienia grzybów, które mogą pojawić się w occie jabłkowym). Na koniec czwarta – miksuje się w niej zielone liście jarmużu czy szpinaku, najlepiej bio, wraz z łyżeczką sproszkowanych alg organicznych (spiruliną, chlorellą). Dołożenie łyżeczki trawy pszenicznej albo jęczmiennej również wzbogaci miksturę. Oczywiście można być nadwrażliwym na algi, dlatego zawsze nowy pokarm należy wprowadzać bardzo małymi porcjami.

Do śniadania – obok kompleksu witamin z grupy B – idzie witamina D3, która nie tylko znacząco wzmacnia barierę obronną organizmu, lecz także ogranicza podatność na zachorowanie podczas kontaktu z chorobami. Witamina D3 oczywiście powinna być brana razem z witaminą K2 odpowiedzialną za zarządzanie wapniem. Nie należy jej mylić z witaminą K1, która jest związana z krzepliwością krwi.

Nie można też zapomnieć o witaminie C, która znacząco wzmacnia sprawność immunologiczną.

Jest jeszcze cynk, praktycznie niezbędny do funkcjonowania układu odpornościowego, gdyż świetnie działa na problemy z drogami oddechowymi, rozbrajając bakterie i wirusy. Udowodniono także, że przyjmowanie witaminy C na początku choroby znacznie skraca okres jej trwania. Warto też wiedzieć, że cynk jest antagonistą miedzi, dlatego – przynajmniej podczas jej przyjmowania – dobrze jest jeść bogate w miedź suszone owoce (figi, daktyle).

Probiotyki dbają o właściwą florę bakteryjną w jelitach, co sprzyja zdrowieniu w każdej dolegliwości. Dlatego powinno się spożywać kiszoną kapustę. Generalnie dobrze jest kisić wszelkie rośliny jadalne, czosnek, a nawet rojnik z przydomowych ogródków skalnych (ten jako ludowy lek na torbiele w piersiach) czy skórki z biobananów.

Nie może też zabraknąć niezbędnych antyzapalnych kwasów tłuszczowych omega-3. Wspomagają one pracę mózgu oraz organizm w walce z infekcjami, poprawiają również odporność.

Regularnie stosując owe proste środki zapobiegawcze, ale też naturalnie leczące, ludzie są w stanie sami uchronić się przed wieloma chorobami, w tym przed jesiennymi przeziębieniami.

Napój imbirowy

Składniki:

- **4 cm korzenia imbiru**
- **3 plasterki cytryny lub 2 łyżeczki soku z cytryny**
- **2 łyżeczki miodu**
- **250 ml wrzątku**

PRZYGOTOWANIE:

Ścieramy imbir na papkę i wkładamy do szklanki, zalewamy wrzątkiem, dodajemy cytrynę. Gdy przestygnie do ok. 70°C, dodajemy miód i mieszamy. Pij ciepły napój 1–3 razy dziennie – profilaktycznie i w trakcie przeziębienia.

Złote mleko ajurwedyjskie

Składniki:

- **¼ szklanki kurkumy**
- **1 płaska łyżeczka suszonego imbiru**
- **1 płaska łyżeczka cynamonu**
- **¼ łyżeczki pieprzu**
- **½ szklanka wody**
- **250 ml mleka**
- **1 łyżeczka miodu (opcjonalnie)**
- **½ łyżeczki masła klarowanego (opcjonalnie)**

PRZYGOTOWANIE PASTY:

Do rondelka wlewamy wodę i dodajemy pozostałe składniki. Podgrzewamy ok. 6–8 minut na wolnym ogniu od czasu do czasu mieszając szpatułką. Powinna powstać w miarę gęsta pasta. Gotową przekładamy do wyparzonego wcześniej słoiczka. Przechowujemy w lodówce do dwóch tygodni.

PRZYGOTOWANIE ZŁOTEGO MLEKA:

Do rondelka wlewamy kubek mleka (mogą być też „mleka" roślinne), dodajemy łyżeczkę pasty z kurkumy i podgrzewamy aż będzie bardzo ciepłe (ale nie zagotowujemy). Opcjonalnie można dodać masło klarowane i/lub miód. Pij ciepły napój raz dziennie.

Pigwowa nalewka Piotra z Józefosławia

Joanna Matyjek

Składniki na ok. 5–6 butelek:

- **1 kilogram cukru (może być brązowy)**
- **2 kilogramy owoców pigwowca**
- **0,5 litra miodu**
- **1,5 litra wódki**
- **0,5 litra spirytusu**
- **1 laska wanilii**
- **kora cynamonu**
- **3 szt. goździków**
- **skórka pomarańczowa**
- **korzeń imbiru (ok. 3 cm)**

PRZYGOTOWANIE:

Jak mówi autor przepisu: owoc pigwowca powinno zbierać się po pierwszych przymrozkach. Piotr swoją nalewkę przygotowuje na początku listopada. Wcześniej owoce są zielone, nie mają takiego aromatu, są po prostu kwaśne.

Składniki powinno podawać się w większej ilości niż kilogram, nie ma sensu zaczynać pracy, żeby stworzyć jedną buteleczkę tak wspaniałego trunku. Poza tym na kilogram owocu wszystko trudniej odmierzyć.

1. Owoce pigwy myjemy, osuszamy. Kroimy je na mniejsze kawałki, oczyszczamy z gniazd nasiennych i kroimy na malutkie kawałki – im mniejsze, tym lepsze.
2. Owoce wrzucamy do słoja, zasypujemy cukrem, przykrywamy ręcznikiem i zostawiamy tak na 48 godzin w chłodnym miejscu.
3. Po tym czasie do owoców wlewamy wódkę i spirytus, dodajemy resztę składników.
4. Zakręcamy słój i odstawiamy go w chłodne i ciemne miejsce na ok. 3 miesiące. Fotografia przedstawia nalewkę przed zlaniem – po 4 miesiącach.
5. Następnie nalewkę przelewamy do butelek.
6. Zlaną nalewkę można już degustować, ale dobrze jest jeszcze trochę poczekać. Im dłużej nalewka leżakuje, tym ma lepszy smak, ciemniejszy kolor, a my mamy większą satysfakcję z naszej pracy.

Fot. Joanna Matyjek

Miętówka

PRZYGOTOWANIE:

1. Miętę myjemy, przebieramy z niełądnych listków, przekładamy do dużego słoja, zalewamy alkoholem i odstawiamy w ciemne miejsce na 2 tygodnie.
2. Raz na jakiś czas możemy zamieszać słojem.
3. Po 14 dniach usuwamy ze słoja liście, a do alkoholu wsypujemy kubek brązowego cukru.
4. Słój zakręcamy, odstawiamy i co jakiś czas potrząsamy nim, aby cukier się rozpuścił. Kiedy to nastąpi, filtrujemy nalewkę i przelewamy do butelek.
5. Miętówka jest gotowa do picia.

Składniki na 2 butelki:

- **2 pęczki mięty pieprzowej**
- **1 litr wódki**
- **1 kubek cukru brązowego**

Nalewka Huberta

z jarzębiny

PRZYGOTOWANIE:

1. Dojrzałe i nieuszkodzone owoce jarzębiny przemrażamy przez dobę w zamrażalce, następnie sparzamy wrzątkiem, suszymy, wsypujemy do słoja i zalewamy spirytusem.
2. Odstawiamy na 4–5 miesięcy w słoneczne miejsce.
3. Zalewamy nalew – na 1 litr nalewu 870 ml wody. Przegotowujemy, dodając 15–30 dag cukru (w zależności od preferencji – nalewka wytrawna czy półsłodka). Studzimy.
4. Odstawiamy na 4–6 tygodni.
5. Po tym czasie przefiltrowujemy, przelewamy do butelek. Odstawiamy na 6 miesięcy. Moc: 37–40%.

Składniki na ok. 3 butelki:

- **1 kg owoców jarzębiny**
- **1 litr spirytusu 80%**
- **20–30 dag cukru**
- **woda**

Blogosfera

Seniorzy coraz wyraźniej zaznaczają swoją obecność w internecie. Są aktywni na portalach społecznościowych – i to nie tylko jako użytkownicy, lecz także twórcy treści. Facebookowe profile takich osobistości, jak DJ Wika czy aktorka Helena Norowicz, mają po kilka tysięcy fanów. Rośnie też grupa osób 50+, które prowadzą popularne profile na Instagramie. Zainteresowanie silver influencerami (od *silver* – srebrny i *influencer* – osoba, która ma wpływ na innych) rośnie, bo – w przeciwieństwie do młodszych pokoleń – emanują oni naturalnością i szczerą radością życia.

Dojrzałość obecna jest też w blogosferze i ma się tam świetnie. Pozytywny przekaz, jaki płynie z blogów prowadzonych przez dojrzałych ludzi, jest inspiracją i dla seniorów, i dla osób w średnim wieku. Niektóre powinny być wręcz zalecane przez lekarzy na poprawę nastroju i zdrowia – jak dowiedziono badaniami, pozytywne myślenie o starości przedłuża życie średnio prawie o 8 lat! Przedstawiamy zatem kilka takich blogowych poprawiaczy humoru. W sam raz do czytania w długie jesienne wieczory, i nie tylko.

„Perły w wielkim mieście” to blog prowadzony przez pięćdziesięcioośmiolatkę – Magdalenę Jakubiec. Autorka przed założeniem własnej strony uprawiała różne zawody i zdobywała wszelkie doświadczenia. W pewnym momencie znalazła się na zakręcie, ale wyszła na prostą i – jak mówi – jest teraz kobietą świadomą i cieszącą się życiem. Na swoim blogu pokazuje, że można dokonać zmiany w każdym wieku. I nigdy nie jest za późno!

Pasją Magdaleny Jakubiec jest fotografowanie kobiet przypadkowo spotkanych na ulicach. Robi zdjęcia tym, które zwracają uwagę swoim stylem, osobowością i fantazją. Chce w ten sposób pokazać, że – wbrew pozorom – polskie ulice są coraz bardziej kolorowe, a dojrzałe kobiety mają więcej pewności siebie i są świadome swojego piękna.

www.perlywwielkimmiescie.pl
www.facebook.com/perlywwielkimmiescie

Blog „Fajna baba nie rdzewieje” jest adresowany do pań 50+, które czują się młode duchem i pragną cieszyć się życiem, czerpiąc ze swojego doświadczenia i mądrości. To kobiety wiedzące, że właśnie TERAZ jest ich czas na realizację pasji, spełnianie marzeń, a być może także – na zmiany. Autorka bloga, pięćdziesięciodwuletnia Ela Hübner, zachęca do prowadzenia antykorozyjnego stylu życia, który zapewnia zdrowie, dobre samopoczucie i energię do działania. To blog dla kobiet dojrzałych, akceptujących swój wiek, dobrze czujących się w swojej skórze i promieniejących wewnętrznym pięknem. Albo takich, które chciałyby doświadczać „fajności”.

www.fajna-baba-nie-rdzewieje.pl
www.facebook.com/fajnababanierdzewieje

Blog „W pewnym wieku” to nowe miejsce w sieci, które założyła Ania Oka – od ćwierć wieku dziennikarka, redaktorka, od kilku lat blogerka. „Cieszy mnie to, że starsi ludzie zaczynają być dostrzegani. Coraz więcej mówi się o tym, że wiek nie ma znaczenia. Ale dla mnie to za mało. Ja chcę iść dalej. Chcę, by wiek dojrzały był atutem” – mówi autorka, która co prawda jest dopiero po czterdziestce, ale sprawy seniorów są jej bliskie.

Blog został założony dla ludzi w drugiej połowie życia, czyli 40+, 50+, 60+, 70+ itd. Tak też są dobrane tematy. Część działów dotyczy wszystkich czytelników – zdrowie, kuchnia, praca i kształcenie się w późnym wieku, miłość, seks, podróże, zabawa, kultura. Ale są też dwa trzony specjalne. Pierwszy dla czytelników z grupy 40–60 lat dotyczący opieki nad starszymi seniorami. Drugi, 60+, dla ludzi w trzeciej części życia. Są też akcje społeczne, m.in. #nieznikam czy #zmieniampracę, mające na celu wzajemne inspirowanie się i wspieranie.

www.wpewnymwieku.pl
www.facebook.com/wpewnymwieku

„Agefree – wolni od metryki” jest trochę blogiem, ale bardziej społecznością skupioną na Facebooku. Cel, jaki postawiła sobie autorka, to odczarowanie starości – pokazanie, że nawet bardzo zaawansowany wiek nie jest przeszkodą, żeby spełniać marzenia, podejmować nowe aktywności, tańczyć, śmiać się i kochać. Każdego dnia na profilu pojawiają się linki do filmów i artykułów o seniorach, którzy nie kłaniają się metryce. Jak twierdzą czytelnicy – są to treści bardzo inspirujące i napawające optymizmem.

www.agefree.blog
www.facebook.com/agefree

Mariola Wójtowicz

O SPĘDZANIU CZASU NA EMERYTURZE

Fot. Mariola Wójtowicz / Sucre, Boliwia

Ktoś mnie niedawno zapytał, czy to, że teraz sporo podróżuję po świecie, to efekt zaprogramowania tego etapu życia wcześniej, zanim jeszcze zakończyłam aktywność zawodową. Bez namysłu, zgodnie z prawdą, odpowiedziałam: „Ależ nie, ja tylko chciałam pojechać do Australii".

Plan, aby zobaczyć Uluru, operę w Sydney i obrazy Aborygenów malowane kropkami, kształtował się od lat 70. XX wieku. Życiowe priorytety korygowały go, ale równocześnie zmieniał się model poznawania świata. Czas pracował na moją korzyść. Już wiedziałam, że do Australii pojadę nie jako turystka, ale jako podróżniczka, która sama ustala sobie harmonogram wyprawy i bez wahania zmienia go zgodnie z podpowiedzią własnej fantazji.

Był rok 2008, drogami i bezdrożami Australii wędrowałam siedem tygodni. Wróciłam z uczuciem niedosytu i postanowieniem powrotu. I rzeczywiście, rok później tam poleciałam, przy okazji odwiedzając Japonię i Singapur. No i zaczęło się na dobre…

Te dwie podróże pokazały mi, że taki sposób zwiedzania świata – wojażowanie na własną rękę – stworzony jest właśnie dla mnie. Zaczęłam sobie przypominać miejsca, które kiedyś w przeszłości, gdy o nich czytałam, tak mnie zaintrygowały, że postanowiłam: kiedyś TAM pojadę. I zaczęłam te postanowienia realizować.

Właśnie wróciłam z mojej dziewiątej, czteromiesięcznej, podróży do siedmiu krajów Ameryki Południowej, w których znajduje się kilka miejsc zakodowanych od dawna w moim umyśle jako te warte zobaczenia.

Fot. Mariola Wójtowicz / lodowiec Perito Moreno, Argentyna

Fot. Mariola Wójtowicz / Arequipa, Peru

Pamiętam swoją fascynację **Brasílią**. Zaczęła się, kiedy krótko po jej inauguracji jako stolicy oglądałam reportaż o tym mieście powstałym na bezludnym środku niczego. Aby zobaczyć, jak zostały wcielone w życie futurystyczne projekty Oscara Niemeyera, jednego z najwybitniejszych przedstawicieli architektury modernistycznej na świecie, pokonałam kilometry ulic tej kontrowersyjnej metropolii. Mój podziw nie słabł, gdy stawałam przed kolejnymi realizacjami wizji genialnego architekta w innych miastach.

Zanim dojechałam do Brasílii, i do Brazylii, przemierzyłam kilometry dróg **Urugwaju**, **Paragwaju**, **Argentyny**, **Chile**, **Boliwii** i **Peru** śladami kultur preinkaskich, szlakami imperium Inków, a także ścieżkami kolonialnej spuścizny – zachowanej w dobrym stanie i zrujnowanej tam, gdzie zabrakło gospodarza i wizji. Nie bez wewnętrznego sprzeciwu wobec ekspansji Europejczyków, która doprowadziła do eksterminacji rodzimych mieszkańców tych ziem.

Widziałam wioski zagubione na peryferiach i wielomilionowe aglomeracje z betonu, stali i szkła. Chyliłam czoła przed precyzją prekolumbijskich budowniczych, zachwycałam się kunsztem dawnych mistrzów, ale nie mogłam też przejść obojętnie obok dzieł architektury i sztuki tworzonej przez współczesnych.

Wędrowałam szlakami parków narodowych Ziemi Ognistej i Patagonii i ścieżką wzdłuż torów prowadzącą do podnóża **Machu Picchu**. Przemierzałam pustynię Atakama, włóczyłam się wybrzeżem Atlantyku, Pacyfiku i brzegiem kanionu Colca, a nad moją głową popisywały się mewy, sępniki i kondory. I zupełnie nie przeszkadzał mi huk wody wodospadów Iguazú ani trzaski, grzmoty i pluski towarzyszące odpadaniu brył lodu od lodowca Perito Moreno i ich topieniu się w wodach jeziora Argentino.

No i te wszystkie tukany, kapucynki, ostronosy, kapibary czy kwiaty i drzewa o egzotycznych kształtach, których nigdy bym nie zobaczyła w ich naturalnym środowisku, gdybym nie odważyła się wybrać w tę podróż.

Było też ekstremalnie. Gdy w pełnym słońcu, na wysokości 2500 m, n.p.m. jechałam 36 kilometrów rowerem przez pustynię, aby na brzegu jeziora Cejar kontemplować urodę solniska Salar de Atacama. Gdy pokonywałam 800 m różnicy poziomów, by zobaczyć Torres del Paine w chilijskiej Patagonii, czy gdy w Peru wspinałam się na wysokość 5200 m n.p.m., żeby w całej okazałości ujrzeć górę Vinicunca pomalowaną kolorami tęczy.

Blokady dróg na boliwijskim Altiplano skorygowały co prawda trasę mojej wyprawy, ale nie przeszkodziły mi w brodzeniu w solance na Salar de Uyuni i cieszeniu się fantasmagoriami tej unikalnej pustyni.

Ciągle jeszcze żyję wspomnieniami i doświadczeniami ostatnich miesięcy, a moje myśli już wybiegają w przyszłość: dokąd by tu…

Plonem tej wyprawy jest e-książka *Emerytka w Ameryce Południowej*, siedemnasta w serii opisującej moje podróże. Fragmenty publikuję na blogu:

www.emerytkawpodrozy.blogspot.com

Dojrzałość dobrze ubrana

Magdalena Harrasek-Jakubiec

W kwestii ubioru kobiet dojrzałych, „w pewnym wieku", trzymamy się często stereotypów, że czegoś nie wypada, nie wolno, coś nam nie przystoi...

Czy naprawdę kobieta, która przekroczyła magiczną pięćdziesiątkę, nie ma prawa być kolorowa? Nie wypada jej włożyć sukienki przed kolano?

Istnieje coś takiego jak dobry smak, styl, wyczucie i wreszcie – zwyczajny samokrytycyzm. Niektórzy nie posiadają tych cech, ale mówię tu o tej szczęśliwej grupie pań, które znają i stosują te zasady, a mimo to spotykają się z kąśliwymi uwagami tylko dlatego, że ich PESEL zaczyna się od cyfry mniejszej niż sześć.

A ja zwyczajnie protestuję przeciwko tym beznadziejnym stereotypom. Przeciwko katowaniu siebie i innych pseudoregułami, które tak naprawdę nie mają nic wspólnego z dobrymi obyczajami. Są zwyczajnie szkodliwymi i deprecjonującymi opiniami, które nie wnoszą nic pozytywnego w nasze życie. Za to powodują nieustające frustracje i ograniczania. Najwyższa pora skończyć z tą falą ocen i krytyki.

To, jak wyglądamy, w co się ubieramy, powinno zależeć przede wszystkim od tego, jakie mamy poczucie własnej wartości. Jak czujemy się w swoim ciele i, oczywiście, na ile jesteśmy odważne w wyrażaniu strojem swojej osobowości, charakteru, temperamentu. Wszystko przy zachowaniu zdrowego rozsądku i pewnych ogólnie przyjętych zasad obowiązujących w naszej szerokości geograficznej.

Przyznam się, że sama przez wiele lat nie miałam dość odwagi i dystansu do siebie, aby swój charakter odzwierciedlić w codziennych stylizacjach. Zawsze z podziwem patrzyłam na panie kolorowe i odważne, wyróżniające się stylem. I myślałam w duchu: „to nie dla mnie, ja bym tak nie potrafiła". Więc ubierałam się głównie na czarno i… zazdrościłam innym kobietom odwagi.

A dzisiaj mam 58 lat i biało-niebieskie włosy (!), które w sposób absolutny wyrażają moją osobowość. Ubieram się kolorowo, a wielobarwność stała się moim znakiem szczególnym.

Całkiem niedawno wzięłam udział w trzech pokazach mody jako modelka! Zaznaczę, że mam 155 centymetrów wzrostu i rozmiar 38/40. To było fantastyczne doświadczenie. I nie o sam pokaz tu chodzi. Chociaż oczywiście stroje były cudne, a projektantka Agnieszka Wyrwał przygotowała dla nas naprawdę wyjątkową kolekcję. To, że zdecydowałam się na bycie modelką, dla mnie osobiście było kolejnym przełamywaniem pewnych stereotypów i własnych słabości.

Cieszę się, że projektanci, z którymi mam przyjemność pracować, lub tylko obserwować ich kolekcje, coraz częściej zauważają nas, kobiety dojrzałe. Tworzą ubrania, w których możemy wyglądać nowocześnie i awangardowo. To tylko od nas zależy, czy zdobędziemy się na odwagę, aby przekroczyć tę magiczną linię, która – zakodowana w nas przez mamy i babcie – hamuje osobowość i fantazję pod pretekstem, że „w pewnym wieku nie wypada".

Na moim blogu www.perlywwielkimmiescie.pl pokazuję odważne panie i zachęcam do wyrażania siebie i swojego charakteru poprzez wizerunek. Wędrując ulicami, spotykam barwne, wyróżniające się kobiety. Robię zdjęcia i pokazuję na blogu. Ale nie tylko. Rozmawiam też z nimi i wierzcie mi, że za każdą z nich kryje się jakaś historia. Bo to nie jest tak, że dobrze ubrane są tylko panie mądre, piękne i bogate. Pięknie wyglądają przede wszystkim kobiety autentyczne. Akceptujące siebie i przez to prawdziwe. Często ostre życiowe zakręty są właśnie tym momentem, który motywuje do odnalezienia siebie. Ja też sporo przeszłam i dzisiaj jestem dumna z tego, że odważyłam się być sobą.

Spójrzcie w lustro! Zajrzyjcie do szafy! Nigdy nie jest za późno na zmiany. A może to jest właśnie ten moment?

Ponad 3,5 tysiąca seniorów z całej Polski wzięło udział w XI Juwenaliach III Wieku, które odbywały się od 23 do 25 września. Na trzech warszawskich scenach – Białołęckiego Ośrodka Kultury, Teatru Palladium i Klubu Hybrydy – wystąpiło blisko 200 grup artystycznych z całej Polski. Śpiewali chóralnie, zespołowo, solowo, prezentowali sztuki teatralne oraz układy taneczne.

XI JUWENALIA SENIORÓW

Fot. Filip Marek Klimaszewski

– To największy w Europie interdyscyplinarny festiwal artystyczny seniorów – mówi Bartłomiej Włodkowski, prezes Fundacji AVE i pomysłodawca imprezy. *– Chcemy pokazać, że sztuka i kultura potrafią zamienić jesień życia w twórczą wiosnę i są znakomitą propozycją dla każdego, niezależnie od wieku. Po prostu warto żyć artystycznie i kulturalnie.*

Z roku na rok poziom prezentacji jest coraz wyższy. Seniorskie chóry sięgają po coraz ambitniejszy repertuar, a teatry wystawiają sztuki znanych dramatopisarzy. Nie brakuje również bardzo różnorodnych układów tanecznych – od tańców ludowych poprzez pokazy z kręgu kultury żydowskiej czy cygańskiej po taniec współczesny.

– Dla wielu grup udział w juwenaliach jest niezmiernie istotną motywacją do całorocznej pracy warsztatowej – mówi Włodkowski. *– Prezentacja w Warszawie i konfrontacja z innymi grupami stanowią dla wielu z nich najważniejsze wydarzenie w roku. Poza tym istotne są koncerty towarzyszące festiwalowi. W tym roku wystąpili legendarni Skaldowie oraz Rudi Schubert.*

Występy oceniają aktorzy, dyrygenci, kompozytorzy, śpiewacy i choreografowie. Najlepsze prezentacje otrzymały atrakcyjne nagrody – łączny budżet nagród oscyluje wokół 50 tysięcy złotych!

Jadwiga Winiarek z Płockiego UTW: Wasze otwarcie się na potrzeby osób starszych daje nam, seniorom, chęć do życia, impuls do działania, do aktywności w rozwijaniu swoich pasji; umacnia w nas wiarę, że to, czym wypełniamy swój czas, ma sens. Juwenalia to czas dzielenia się pomysłami i doświadczeniami, ale także dzielenia się dobrą energią i zarażania optymizmem; to czas radości, co w przypadku osób starszych, niestety, nie zdarza się co dzień. Niech wasza działalność na rzecz osób starszych nigdy się nie kończy, bo my, seniorzy, bardzo was potrzebujemy.

– W ten sposób pomagamy artystycznym zespołom seniorów – wyjaśnia Włodkowski. *– W ramach nagrody mogą one zakupić sprzęt niezbędny do rozwijania swoich twórczych pasji.*

Grand Prix w części muzycznej pojechało z zespołem AG-ie do Tarnowskich Gór, w kategorii teatralno-kabaretowej – do Chrzanowa, a najlepszą literatką okazała się Maria Pluta z Koszalina.

Projekt Fundacji AVE został dofinansowany ze środków m. st. Warszawy, Samorządu Województwa Mazowieckiego oraz Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

Wózek z misją specjalną

Seniorzy i ich potrzeby coraz częściej znajdują się w centrum uwagi młodych projektantów. Szczególnie tych, którym bliski jest design empatyczny, czyli projektowanie przedmiotów i usług, bazujące na oglądaniu świata z perspektywy przyszłych użytkowników. Magdalena Katana i Ewa Hiller – absolwentki Wydziału Wzornictwa warszawskiej ASP – wymyśliły wózek, którego zadaniem jest ułatwienie starszym osobom robienie zakupów, transportowanie ich do domu oraz… zacieśnianie więzi społecznych. Nazwały go Torba Borba.

Projektantki wpadły na pomysł wózka zakupowego, obserwując i analizując problemy, na jakie napotykają seniorzy w codziennym funkcjonowaniu, w tym w trakcie zakupów. Ich innowacja miała także pomóc realizować potrzeby osób starszych niezwiązane bezpośrednio z robieniem sprawunków. Należą do nich: utrzymanie samodzielności, pozostanie w swoim miejscu zamieszkania oraz podtrzymywanie więzi społecznych.

Wózek, jak każdy dobrze zaprojektowany przedmiot użytkowy, jest wielofunkcyjny i dostosowany do oczekiwań użytkowników. Te poznane zostały w wyniku wnikliwych obserwacji seniorów w trakcie chodzenia do sklepów. Wszystko było istotne: odległość, jaką mają do przemierzenia, ilość i rodzaj zakupów, środki transportu, z których korzystają, aby dotrzeć do danego punktu i z powrotem, ograniczenia fizyczne, usytuowanie mieszkania.

W procesie projektowym uczestniczyła grupa seniorów z CAL mieszczącego się przy ulicy Paca 40. Ostatecznie użytkowany aktualnie prototyp Torby Borby ma kilka innowacyjnych udogodnień, co czyni go bezkonkurencyjnym w porównaniu z klasycznymi wózkami zakupowymi:

1. Przede wszystkim wózek autorstwa Magdy Katany i Ewy Hiller ma system wspomagający wchodzenie z zakupami po schodach. Specjalne potrójne kółka mają napęd elektryczny, który uruchamiany jest poprzez naciśnięcie guzika znajdującego się na rączce torby.
2. W modelu da się też zmieniać wysokość boksów, co wyklucza potrzebę schylania się. Dwie torby, które w trakcie transportu umieszczone są jedna nad drugą, podczas robienia zakupów mogą być ustawione poziomo. Dzięki temu Torba Borba spełnia funkcję wózka sklepowego – bardzo wygodnego, gdy dochodzi do wykładania produktów przy kasie.
3. Wózek można zarówno ciągnąć, jak i pchać przed sobą. Jest na tyle stabilny, że może służyć do podparcia się, gdy zajdzie taka potrzeba.

Torba Borba ma jednak jeszcze jedno bardzo ważne zadanie specjalne – integrację seniorów, sprawienie, żeby nawiązali relacje, dzięki którym przestaną czuć się osamotnieni (skarży się na to co piąta osoba po 65. roku życia, zaś w grupie osób powyżej 80 lat odsetek ten drastycznie rośnie). Wózek został pomyślany jako przedmiot, który można wypożyczyć. Projektantki, realizując coraz bardziej popularną ideę współdzielenia (analogicznie do wypożyczalni rowerów, skuterów czy samochodów na minuty), chcą zachęcić seniorów do tworzenia grup o charakterze lokalnym, skupionych w centrach aktywności, klubach seniora, wspólnotach mieszkaniowych itp. Torba ma być wypożyczana (bezpłatnie), a gra planszowa ustalająca zasady współdzielenia pomaga również budować relacje między uczestnikami grupy. To zadanie mają też pełnić wspólne zakupy.

Realizacja pomysłu jest możliwa dzięki wsparciu instytucji europejskich, rządowych oraz organizacji pomocowych. Projekt współfinansowany jest ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Unii Europejskiej i Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności. Do jego realizacji doszło w ramach Generatora Innowacji Sieci Wsparcia przez Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę" we współpracy z Ministerstwem Rozwoju.

Projektantki Torby Borby mają świadomość, jak bardzo potrzebne jest seniorom zachowanie samodzielności – ma to rolę terapeutyczną, wpływa na jakość i długość życia. Dlatego, jak na idealistki chcące uczynić świat lepszym przystało, nie mówią ostatniego słowa w temacie projektowania osobom starszym przyjaznego otoczenia. Na pewno jeszcze o nich usłyszymy.

Informacje i kontakt:
www.facebook.com/innowacjatorbaborba/
innowacjatorbaborba@gmail.com

Aleksandra Laudańska

Fot. Shutterstock

Od początku do końca

Sylwia Chutnik

W zaprzyjaźnionej spółdzielni mieszkaniowej burza – młodzi rodzice chcą stworzyć niewielki plac zabaw na podwórku. Kamienica podzieliła się na entuzjastów i zdecydowanych przeciwników tego pomysłu. Inicjatorzy mają oczywiste argumenty – ich dzieci chcą bawić się na powietrzu. Huśtawki czy piaskownica na ogrodzonym terenie to również kwestia bezpieczeństwa i wygody – pociechy będą pod okiem dorosłych i nie wyjdą poza podwórko. Natomiast torpedujący ideę to osoby starsze, które narzekają na hałas. Nawet okien nie będzie można otworzyć.

Przecież to małe dzieci, nie krzyczą tak głośno – oponują rodzice. *Proszę pani, jak będzie pani miała tyle lat, co ja, to pani zrozumie, że czasami szept to za głośno!* – odpowiadają seniorzy.

Dyskusje są burzliwe, obie strony mają przecież prawo do wyrażania opinii i wpływu na to, co dzieje się w kamienicy.

Kiedy dowiedziałam się o tym problemie, zrobiło mi się przede wszystkim smutno. Zrozumiałam, że z naszym dążeniem do idei wielopokoleniowości jesteśmy jak Don Kichot. Powołujemy się na polską tradycję domów z wielkimi rodzinami, gdzie babcia wychowywała wnuczkę, a obok mieszkała ciocia, która też mogła się zająć najmłodszymi domownikami. Podkreślamy, że kiedyś nie było miejsca w mieszkaniach, ale były za to więzi, których nuklearne rodziny są pozbawione. Odnosimy się do badań i obserwacji. A tu zwykłe zebranie w kamienicy pokazuje, że podział istnieje.

Hm, pomyślałam. A może to dobrze? Może afrykańskie przysłowie o potrzebie całej wioski, aby wychować dziecko, nie sprawdza się w naszych warunkach? I w ogóle z rodziną najlepiej wychodzi się na zdjęciu i tym podobne.

Wtedy przypomniałam sobie projekt z Seattle – w domu opieki **St. Vincent** założono placówkę przedszkolną dla ponad setki dzieciaków. Niemal od razu pomysł okazał się sukcesem. Seniorzy przestali wysiadywać na werandzie i godzinami milczeć, bo zajęli się maluchami, które dzięki temu zyskały nowe babcie i dziadków. Na filmie dokumentującym życie w domu opieki i przedszkolu widać salę, w której spędzają czas młodzi i starsi. Dzieciaki gramolą się na kolanach nowych opiekunów. A na twarzach tych ostatnich gości szczery uśmiech – wiecie, jak pięknie wyglądają szczęśliwe twarze starszych osób?

Na podwórku nadal nie ma placu zabaw. Nie ma też ławki, na której można przysiąść. Każdy okopał się na swojej pozycji. A szkoda.

CAM
nowolipie

Adres: Centrum Aktywności
Międzypokoleniowej ,,Nowolipie''
Warszawa ul. Nowolipie 25B
Tel: 22 838-34-96,
e-mail: nowolipie@camnowolipie.pl

Czytaj
#POKOLENIA,
niech Twój świat
się zmienia!