Październik 2018 #1

#POKOLENIA

Warszawski Miesięcznik Seniorów

EDUKACJA
fenomen UTW

WARSZAWA
dla seniorów

ZDROWIE
Nokturia

zakochaj się
w Warszawie

Fot. Urząd m.st. Warszawy

Szanowni Państwo,

z przyjemnością przekazujemy w Wasze ręce pierwszy numer *#Pokolenia* – miesięcznika stworzonego z myślą o warszawskich seniorach.

W Warszawie żyje ponad 470 tysięcy osób w wieku emerytalnym, co stanowi prawie 27% ogółu mieszkańców. W trosce o najstarszych warszawiaków stworzyliśmy program Warszawa Przyjazna Seniorom – będący wynikiem wnikliwej analizy potrzeb i sytuacji tej, zwiększającej się z roku na rok, grupy. Program realizowany jest konsekwentnie zarówno przez instytucje miejskie, jak i organizacje pozarządowe. Tym samym, wprowadzając rozwiązania sprzyjające aktywności społecznej osób starszych, Warszawa dołączyła do innych stolic Europy.

Niewątpliwie jedną z najważniejszych dla starszego pokolenia spraw, nad którymi należy się pochylić, jest integracja międzypokoleniowa. Kontakty i relacje z młodszymi generacjami pomagają walczyć z osamotnieniem seniorów. Dzięki nim nie muszą być skazani na życie z dala od innych. Tworzymy projekty, których celem jest zaspokajanie potrzeb osób niesamodzielnych. Budujemy systemy wsparcia poprzez rozwijanie usług opiekuńczych. Z myślą o najstarszych mieszkańcach tworzymy projekty o charakterze pomocowym i zdrowotnym, m.in. planujemy otwarcie Domu Dziennego Pobytu dla warszawskich powstańców.

Nie chcemy też pozwolić na wykluczenie cyfrowe seniorów – internet jest potężnym narzędziem umożliwiającym wzajemne kontakty. Dlatego stworzyliśmy w Warszawie Punkty Wsparcia Cyfrowego, w których można uzyskać pomoc w rozwiązywaniu problemów natury technologicznej.

Miesięcznik ***#Pokolenia***, czasopismo stworzone specjalnie dla seniorów, to kolejna inicjatywa, która pozwoli nam być bliżej Państwa. Chcemy, by miesięcznik odpowiadał na Wasze potrzeby i oczekiwania, inspirował do odkrywania nowych lub uśpionych pasji i zainteresowań, podpowiadał wybór różnych aktywności, podsuwał pomysły na ciekawe i przyjemne zagospodarowanie czasu, którego wcześniej tak często brakowało… Życzymy przyjemnej lektury!
I „nie wierzcie zegarom – czas wymyślił je dla zabawy”.

Redakcja Warszawskiego Miesięcznika Seniorów *#Pokolenia,*
Biuro Pomocy i Projektów Społecznych,
Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”.

PS Chcemy, żebyście Państwo współtworzyli z nami ***#Pokolenia,*** ważny jest dla nas Wasz głos. W tym numerze znajdziecie ankietę, w której pytamy o Wasze oczekiwania względem miesięcznika. Zachęcamy do jej wypełnienia. Czekamy też na Państwa e-maile, piszcie do nas: **pokolenia@um.warszawa.pl.**

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

PROJEKT GRAFICZNY I SKŁAD:
Bohdan Pylypushko

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.

TEMAT NUMERU
NASZE MIASTO powinno być dostępne dla każdego
Wywiad z prezydent m.st. Warszawy Hanną Gronkiewicz-Waltz
str. 3-4

SPACEREM PO WARSZAWIE
Dom dla tych, którzy nie mogą czekać
str. 5

DOJRZAŁA TWÓRCZOŚĆ
Jesień kwitnąca
Malarstwo Anny Sobol
str. 6-7

FELIETON
Dojrzali – wspaniali!
str. 7-8

DOJRZAŁA EDUKACJA
Fenomen Uniwersytetów Trzeciego Wieku. Czym jest ruch UTW?
str. 9-10

POLITYKA SENIORALNA
Usłyszeć głos seniorów
Wywiad z Michałem Szczerbą
str. 11-13

WARSZAWSKI INFORMATOR SPOŁECZNO-KULTURALNY

WARSZAWA DLA SENIORÓW
Podsumowanie polityki senioralnej w Warszawie
str. 14-16

NIGDY NIE JEST ZA PÓŹNO
Jestem seniorem – zmieniam pracę
str. 17-18

Z ŻYCIA CAM
Punkt Wolontariatu Senioralnego
str. 19

BIOGRAFIA
Niezwykła Meryl
str. 20

KUCHNIA
Janginizacja – to proste!
str. 21

ZDROWIE
Co nas budzi w nocy?
str. 22-23

CZYTELNIA
Lektury na jesień
str. 24-25

DOJRZAŁE DEBIUTY
Fraszki pana Antoniego
str. 26

GIMNASTYKA DLA MÓZGU
Koszyk z szaradami
str. 27

Ankieta czytelnicza
str. 28

„NASZE MIASTO POWINNO BYĆ DOSTĘPNE DLA KAŻDEGO”

Fot. Urząd m.st. Warszawy

Pani Prezydent, właśnie kończy się Pani trzecia kadencja. Jest Pani gotowa na nowe wyzwania? Jaki jest Pani plan na przyszłość?

Może to zabrzmi dziwnie, ale ja nie planowałam, co będę robić w życiu, lecz podejmowałam wyzwania, które same przychodziły. Jestem profesorem na wydziale prawa i mam zajęcia ze studentami.

W ciągu tych 12 lat miała Pani więcej powodów do radości i satysfakcji czy do zmartwień?

Życie składa się z radości i smutków, zwycięstw i porażek, trzeba to zaakceptować.

Jest coś, z czego musiała Pani zrezygnować ze względu na sprawowany urząd?

Niewątpliwie w ciągu ostatnich lat miałam mniej czasu dla przyjaciół.

Odczuwa Pani jego upływ? Sprawia Pani trudność coś, co kiedyś nie było żadnym problemem?

Oczywiście, że odczuwam upływ czasu. Po północy już nie jestem w stanie pracować tak, jak kiedyś, gdy to nie było dla mnie żadnym kłopotem.

Na rynku pracy osoby po pięćdziesiątce mają niełatwą sytuację, kiedy muszą zmienić pracę. Pracodawcy wciąż kierują się stereotypami, a przecież m.in. Pani przykład pokazuje, że po sześćdziesiątce można być skutecznym managerem. Co by Pani powiedziała działom HR, żeby zachęcić do zatrudniania osób dojrzałych? Jakie są Pani doświadczenia w tym temacie? Woli Pani pracować z młodymi ludźmi czy ze starszymi?

Najlepsze są zespoły wielopokoleniowe i z parytetem. Tak pokazują badania. Ponad 40 lat pracuję zarówno z młodzieżą, jak i z moimi rówieśnikami, więc jestem przyzwyczajona do różnicy pokoleniowej. Ja sama nadzorowałam HR w Europejskim Banku Odbudowy i Rozwoju i uważam, że doświadczenie połączone z kreatywnością to optymalne rozwiązanie.

Co pomaga Pani w połowie szóstej dekady życia zachować sprawność, energię i jasność myśli? Jak dba Pani o formę?

Niestety nie mam czasu na regularne ćwiczenia. Staram się jak najczęściej chodzić na spacery, jeździć rowerem.

A jaki jest Pani sposób na relaks?

Relaksuję się przy dobrej lekturze i filmie. Zawsze bardzo ważne było dla mnie zachowanie równowagi między aktywnością a odpoczynkiem.

Wiem, że ważne są dla Pani wnuki. Jaką babcią jest Hanna Gronkiewicz-Waltz?

Sadzę, że mam z wnukami dobry kontakt. Jestem dobrą obserwatorką i wiele mogę na temat każdego z nich powiedzieć.

Często się Pani z nimi widuje?

Co roku spędzamy razem dwa tygodnie wakacji. Staram się ich odwiedzać raz lub dwa razy w tygodniu. Ja sama byłam częściowo wychowywana przez dziadków. Dawali mi ogromne wsparcie, uczyli, jak radzić sobie w różnych sytuacjach. I zawsze we mnie wierzyli.

Tak, dobra relacja z dziadkami jest nieoceniona dla dzieci. To działa w obie strony. Badania wykazały, że kontakty z wnukami przedłużają życie. A wiara pokładana w dzieciach dodaje im skrzydeł i działa jak samosprawdzająca się przepowiednia. Na pewno nie było to bez wpływu na Pani sukcesy zawodowe. Z perspektywy 25 lat, co powiedziałaby Pani czterdziestoletniej Hannie, jakie rady dałaby Pani sobie samej?

Miałam niespełna 40 lat, gdy zostałam prezesem NBP i skończyłam habilitację. Podjęłam te wyzwania, zresztą za namową męża. Nie żałuję tych decyzji.

Wspierający mąż to prawdziwy skarb. A co do ostatnich dwunastu lat – udało się Pani zrealizować wszystkie plany dotyczące Warszawy? Zostawia ją Pani „Warszawą swoich marzeń"?

Warszawa bardzo się zmieniła przez te dwanaście lat. Zmiany dotyczą każdej dziedziny życia. Siłą naszego miasta są jego mieszkańcy. My wszyscy tworzymy Warszawę i mamy na nią wpływ. Cały czas się zmienia, wiele projektów jest rozpoczętych, wiele zaplanowanych. O tym, czy będą realizowane i w jakich kierunkach, zdecydują moi następcy.

Bilans tych dwunastu lat jest bardzo dobry. Niemal 60% warszawiaków ocenia Pani prezydenturę dobrze, 1/3 zadowolonych uważa ją za „zdecydowanie dobrą". Taki wynik cieszy Panią czy czuje Pani niedosyt?

Bardzo się cieszę z tych wyników. To ważne, że warszawiacy uważają, że zmiany w naszym mieście zachodzą w dobrym kierunku.

Nie da się nie zauważyć, że seniorzy są grupą, o którą zadbano za Pani prezydentury. Co w zrealizowanej polityce senioralnej szczególnie Panią cieszy?

Myślę, że znam potrzeby seniorów, moja mama ma 92 lata. Nasze miasto powinno być dostępne dla każdego, bez względu na wiek, sprawność czy dochody. Zaczynając od niskopodłogowych autobusów i tramwajów, likwidacji barier architektonicznych, przez roczny bilet seniora, aż po dofinansowanie uniwersytetów trzeciego wieku i kursy komputerowe. To tylko niektóre zrealizowane propozycje dla starszych mieszkańców Warszawy.

Jaką radę dałaby Pani swojemu następcy? Czy powinien kontynuować politykę senioralną w dotychczasowym kształcie czy wprowadzić jakieś innowacje?

Chętnie podpowiem, ale jest młody poseł, który o Was dba. To Michal Szczerba.

Tak, poseł Szczerba jest niezwykle aktywny w sprawach seniorów, zawdzięczamy mu wiele ważnych inicjatyw. Cieszymy się, że także i jemu udało się znaleźć czas na rozmowę z nami. Będzie Pani czytała „#POKOLENIA. Warszawski Miesięcznik Seniorów"? A może zechciałaby Pani współtworzyć magazyn i pisać felietony?

Z przyjemnością będę czytała miesięcznik. Jestem zaskoczona propozycją felietonów. Może od czasu do czasu?

Byłoby wspaniale. Z wielką przyjemnością będziemy publikować Pani teksty na łamach magazynu. Czego Pani życzyć?

Przede wszystkim zdrowia.

Pani Prezydent, zatem życzymy Pani wiele zdrowia i bardzo dziękujemy za te 12 lat w służbie Warszawie oraz jej mieszkańcom.

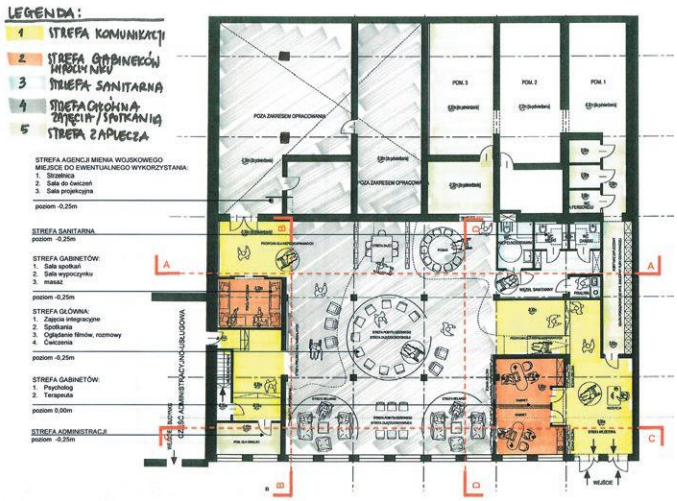
Rozmawiała:
Aleksandra Laudańska

Dom dla tych, którzy nie mogą czekać

Na Muranowie, przy ulicy Nowolipie 22, dobiegają końca prace nad oddaniem do użytku tymczasowego dziennego domu wsparcia dla powstańców warszawskich. Docelowy budynek będzie mieścił się w zabytkowej kamienicy przy ul. Hrubieszowskiej 9, jednak jego adaptacja potrwa blisko dwa lata, a powstańcy aż tyle czekać nie mogą.

Wizualizacja: Barbara Kowzan

W trakcie spotkań środowiskowych prowadzonych przez praski oddział Towarzystwa Przyjaciół Warszawy zewsząd spływały informacje o trudnej sytuacji życiowej weteranów Powstania Warszawskiego. Okazało się, że należy podjąć działania na szerszą skalę. Po konsultacjach z powstańcami TPW przygotowało wniosek dotyczący utworzenia dla nich dziennego domu wsparcia. Dokument został podpisany przez prezydent Hannę Gronkiewicz-Waltz, jednogłośnie przyjęto go podczas głosowania obrad Rady Miasta w październiku 2017 roku. Do realizacji wniosku wskazano zabytkowy budynek przy ulicy Hrubieszowskiej 9, a na jego adaptację przeznaczono pięć milionów złotych. Niestety, skomplikowana konstrukcja budowli, jej zły stan techniczny i konsekwencje ochrony konserwatorskiej uniemożliwiają natychmiastowe powzięcie działań. Ponieważ coraz więcej weteranów umiera w złych warunkach, Biuro Pomocy i Projektów Społecznych zaproponowało tymczasowy wariant. Wybrano dom mieszczący się przy ulicy Nowolipie 22, blisko nowoczesnego Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie" oficjalnie otwartego w marcu 2018 roku.



Konkurs na przygotowanie i realizację programu pobytu weteranów w obiekcie, do czasu realizacji inwestycji przy ul. Hrubieszowskiej 9, wygrało stowarzyszenie Monopol Warszawski. Od czerwca trwają prace projektowe, adaptacyjne i budowlane, a ich oficjalne zakończenie przewidziane jest na początek jesieni. Otwarcie ośrodka jest sprawą honoru zarówno dla wielu warszawiaków, jak i wszystkich Polaków.

Powstanie domu dziennego wsparcia oraz przyznanie pomocy finansowej powstańcom (symboliczna kwota: 1944 zł), o którą wnioskowało Towarzystwo Przyjaciół Warszawy i która jest wypłacana weteranom dwa razy w roku, to wielka zasługa Prezydent Miasta Stołecznego Warszawy, pani Hanny Gronkiewicz-Waltz i Rady Miasta Stołecznego Warszawy. Takie działania powinny zostać podjęte już dawno, co najmniej dwadzieścia lat temu. Obecnie już tylko nieliczna grupa powstańców będzie mogła skorzystać z tych gestów pamięci. Społecznicy, wraz z władzami Warszawy, dołożyli wszelkich starań, by zadbać o ostatnich żyjących bohaterów stolicy.

dr Beata Michalec, prezes Zarządu Głównego TPW
Janusz Owsiany, prezes Stowarzyszenia Monopol Warszawski

Jesień kwitnąca

Anna Sobol

Fot. Anna Sobol

Tytuł ten – wzięty z mojego bardzo osobistego wiersza – tu jest hołdem dla fenomenu, jakim są osoby wiecznie młode i twórcze, a z którymi mam przyjemność pracować w ramach zajęć tak zwanej Retro Akademii w warszawskim Domu Kultury KADR.

„Ponosi mnie jesień – pogodna i złota (…)” – mogłyby za mną powtórzyć te Piękne Dziewczyny i Wspaniali Chłopcy, którym siwieją skronie i sztywnieją stawy, ale się nie poddają i w sercu chowają wieczną wiosnę.

Jako aktywnie działająca artystka od trzydziestu lat uczę malarstwa amatorów – pasjonatów z każdego przedziału wiekowego – i mogę z całym przekonaniem stwierdzić, że to najstarsi uczniowie są tymi najbardziej zaangażowanymi i najwdzięczniejszymi słuchaczami. Ich postępy mogą budzić zazdrość w niejednym utalentowanym adepcie szkoły artystycznej.

Nie neguję tu wartości i siły twórczych dokonań moich młodych uczniów, którym łatwiej przychodzą odwaga i kreatywność. Uważam jednak, że pod względem technicznym czasem przegrywają oni z tymi „staruszkami”, którzy złapali wiatr w żagle.

Te techniczne umiejętności, choć tak późno zdobyte, ale wsparte cierpliwością i pilną pracą, przewyższają często młodzieńcze powierzchowne i niezdarne próby. Mogli się o tym przekonać widzowie każdej wystawy moich seniorów, a nawet oni sami – zadziwieni swoimi dokonaniami nie mniej niż publiczność.

Młodzi ludzie często traktują naukę jako zło konieczne – seniorzy w swojej mądrości doceniają ją jako wielki przywilej i błogosławieństwo, dlatego ich wdzięczność i uznanie są balsamem dla duszy pedagoga umęczonego orką na szkolnym ugorze. Praca z nimi jest miłym wytchnieniem.

Zdarzają się oczywiście i trudne przypadki – zrzędliwe, uparte i odporne na nową wiedzę – ale dla nich pozostaje zawsze ta radosna twórczość naiwna i spontaniczna, która też ma swoją wartość, a jeszcze bardziej cieszy.

Bo niestety poszerzanie świadomości boli – ambitni uczniowie pokonując kolejne stopnie wtajemniczenia, tracą bezkrytyczną beztroskę spontanicznej twórczości i przeżywają nieraz męki i frustracje obce amatorom. Trudne, czasami bolesne, ale jakie pobudzające!

Otwieranie oczu na piękno i złożoność tego świata, dawanie narzędzi do jego poznawania i twórczego

przetworzenia, to cudowny przywilej rodziców oraz nauczycieli – jest on źródłem wielu wzruszeń i satysfakcji nieporównywalnej z niczym innym.
Kiedy radość odkrywania – przywilej młodości – staje się udziałem ludzi starszych, następuje cudowne ich odmłodzenie, a widmo Alzheimera ze wstydem ucieka, gdzie pieprz rośnie.

Jakże radosne są nasze wyprawy w plener. Najpierw cudowne momenty kontemplacji, kiedy zapomina się o bożym świecie, jest się tylko tu i teraz. Potem wesołe biesiady w gronie przyjaciół ożywionych tą samą pasją tworzenia!

Myślę, że z tych wspólnych lekcji malarstwa w jednakim stopniu korzystam i ja, i oni. Kontakt z moimi uczniami seniorami dał mi potężną pozytywną energię zwrotną, za co im z serca dziękuję!

W tych miejscach organizowane są zajęcia plastyczne dla seniorów:

Dom Kultury "Kadr"
ul. Przemysława Gintrowskiego 32
tel. 22 843 88 81
www.dkkadr.waw.pl

Filia Bielańskiego Ośrodka Kultury
ul. Estrady 112
tel. 22 835 54 44
www.bok-filia.eu

Galeria Piecowa
ul. Emilii Plater 47, pawilon 15
tel. 698 082 747
www.galeriapiecowa.com.pl

Sylwia Chutnik

Dojrzali wspaniali!

Od pierwszej edycji uczestniczę w Paradzie Seniorów. Pięć lat temu wybrałam się na nią z mamą i synem. Wielopokoleniowością w tym rodzinnym składzie chciałam zaakcentować solidarność międzywiekową. Poza tym – co tu dużo ukrywać – uwielbiam babcie i dziadków. Może nie powinnam ich tak protekcjonalnie nazywać, więc użyję tytulatury: seniorzy i seniority.

Przy nich jestem jak babuleńka

Jest w tym przede wszystkim egoizm, bo na paradzie ładuję sobie akumulatory. Zaczęło się od spotkań z różnymi Uniwersytetami Trzeciego Wieku: a to zrobiłam im wycieczkę po Warszawie, a to przeprowadziłam herstoryczne warsztaty. Na moich spotkaniach autorskich w bibliotekach połowa osób to emeryci, którzy aktywnie uczestniczą w Dyskusyjnych Klubach Książki w całej Polsce.

Zauważyłam, że wielokrotnie poziom energii i humoru osób po sześćdziesiątce wręcz przytłacza. Od razu myślę sobie, że jestem przy nich jak stetryczała babuleńka. Obserwuję to właśnie co roku w czasie parady: przyjeżdżają ze wszystkich zakątków kraju wystrojone panie i eleganccy panowie. Maszerują niezależnie od pogody, a potem tańczą, debatują i nic nie jest w stanie ich wybić z rytmu.

Gdzie się liczy głos seniorów i seniorit?

Oczywiście, nie chciałabym kreślić tu tylko sentymentalnego obrazka „wesołego życia staruszka", bo realia dalekie są od ideału. Wielokrotnie pisałam o problemach z opieką geriatryczną, stereotypami dotyczącymi osób starszych oraz przemocą wobec nich. Jednak to właśnie takie święta jak parada, organizowana przez Fundację Zaczyn, mają za zadanie stać się dniem celebrowania oraz edukacji i walki o swoje prawa. Liderka ruchów senioralnych, Wirginia Szmyt (znana lepiej

jako DJ Wika – osiemdziesięciolatka za deckami, która rozkręca w sekundę każdą imprezę!), chciała swego czasu założyć partię polityczną dbającą o interesy osób na emeryturach. Na razie nic z tego nie wyniknęło, ale pani Wirginia jest nadal aktywną działaczką prosenioralną (nie mogę się opanować, aby nie zachęcić do wybrania się na dancing międzypokoleniowy z jej udziałem – dostałam zadyszki po kilku utworach, ale było warto).

Od kilku lat uczestniczę w Paradzie Seniorów jako moderatorka paneli dyskusyjnych. Cieszę się, że mam wtedy okazję spotkać się z osobami bezpośrednio zainteresowanymi zmianami. Za każdym razem zauważam zarówno wśród gości, jak i publiczności, chęć podzielenia się swoim doświadczeniem.

Nie dziwię się, bo zwykle nie są chętnie słuchani. Na paradzie mają wreszcie możliwość opowiedzenia o sobie. Są u siebie i wśród swoich.

Nie ma tak częstego w polskich domach uciszania: „babciu, daj spokój", „dziadku, przestań marudzić". A prawda jest taka, że ich głos właściwie nigdzie się nie liczy. No, może w kościele, ale i tu nie jestem pewna.

Chcą się bawić, mają prawo się upić

Na dodatek istnieje problem w samym nazewnictwie oraz definicji seniora. Jest przecież różnica między doświadczeniem, a – co za tym idzie – także potrzebami, osoby w wieku sześćdziesięciu lat, nieraz pracującej zawodowo, a na przykład dziewięćdziesięciolatki. Pamiętam jeszcze kilka lat temu projekty kierowane do grupy 50+, której członkowie z czasem stawali się coraz starsi. Tak przesuwała się granica „seniora" w projektach unijnych i tak zmieniało się nasze, społecznikowskie, ich widzenie. To trzy, a nieraz i cztery dekady, które tak łatwo załatwiamy jednym pojęciem. Dlatego też hasło parady „Dojrzali – wspaniali" jest próbą nazwania tych, którzy tak właśnie się czują. Dojrzali – tacy, którzy przeżyli wiele, ale chcą przeżyć coś jeszcze, i nie wystarczą im ławki w parku czy darmowa zupa w ośrodku.

Chcą się bawić, gadać, uprawiać seks (bardzo ciekawy panel na ten temat odbył się w tym roku) i podróżować.

Rysunek: Marta Frej

Polskim dojrzałym daleko jeszcze do stereotypu „niemieckiego emeryta" szalejącego po świecie – i pewnie niewiele się tu zmieni. Kwestia ekonomiczna jest tu priorytetowa. Radzą sobie, jak mogą, i imprezują w sanatoriach. Dla wielu z młodych to niepojęte, a nawet gorszące – te wszystkie fajfy, romanse, afery. Przecież dziadek z babcią powinni dokarmiać ptaszki albo opiekować się naszymi dziećmi, prawda?! Otóż nie.

Chociaż może nas to wkurzać i śmieszyć, mają takie same prawo zatańczyć, upić się lub uczyć, jak i my.

Cieszę się, że nadal im się chce walczyć o siebie w świecie, gdzie czterdziestolatka musi martwić się o zmarszczki wokół oczu, bo będzie wyglądać staro.

Wyglądać tak, jak seniorzy z parady? Bardzo chętnie!

Sylwia Chutnik – kulturoznawczyni, absolwentka Gender Studies na UW. Działaczka społeczna. Przewodniczka miejska po Warszawie. Pisarka i felietonistka. Nominowana do Nagrody Nike w latach: 2009, 2012 i 2014. Nagradzana za działalność społeczną – w 2010 roku dostała Społecznego Nobla Fundacji Ashoka, w 2011 roku została laureatką nagrody Fundacji Polcul. W 2018 dostała Nagrodę m.st. Warszawy za działalność literacką i społeczną. Inicjatorka Fundacji MaMa i jej prezeska do 2016 roku.

Artykuł pochodzi z portalu organizacji pozarządowych ngo.pl

Fenomen Uniwersytetów Trzeciego Wieku

„Zamiast modlić się na pustyni o deszcz, bierzemy się za kopanie studni."

To najkrótsza i bardzo trafna charakterystyka ludzi tworzących Uniwersytety Trzeciego Wieku – przebojowych, ekspansywnych, wciąż otwartych na wiedzę, podejmujących wyzwania, którym nie sprostałby niejeden młody. Potrafią rozmnożyć otrzymane środki finansowe, wzbogacając je swoim ogromnym potencjałem społecznej pracy. Potrafią dawać radość sobie i innym, zadziwiać swoimi talentami artystycznymi oraz śmiałością pomysłów.

Czym jest ruch Uniwersytety Trzeciego Wieku?

Zapoczątkowany w 1975 roku przez prof. Halinę Szwarc, która założyła pierwszy w Polsce Uniwersytet Trzeciego Wieku, działający do dziś na warszawskim Marymoncie. Rozrósł się do ok. 600 podmiotów, w tym w samej Warszawie – do 40. Niezależnie od formy organizacyjno-prawnej większość UTW posiada patronat naukowy uczelni wyższej dbającej o poziom merytoryczny programu. Aktywność seniorów i wzrost ich aspiracji intelektualnych przekładają się na niezwykle ekspansywny wzrost ilościowy uniwersytetów, jak również niezwykłą pomysłowość samych seniorów w animowaniu życia kulturalnego i programów merytorycznych.

W 2005 roku było ich ok. 120. W 2012 roku akredytowało się na I wielki Kongres UTW 375 organizacji, a na II Kongres UTW w 2015 roku – już 560.

To swoisty fenomen niemający sobie równego w całej Europie. Uniwersytety wychodzą do swoich członków z niezwykle szeroką ofertą programową. Stały się popularnym sposobem na aktywne życie osób starszych głównie dlatego, że reprezentują wyjątkową interdyscyplinarność swojej działalności.

Tu każdy, bez względu na zainteresowania i wykształcenie, może znaleźć dla siebie coś ciekawego, realizować marzenia z młodości, angażować się w pracę społeczną, uzupełniać lub aktualizować wiedzę, prowadzić aktywny i zdrowy tryb życia oraz podróżować. Jednak przede wszystkim być wśród ludzi podobnych do siebie, kreatywnych, otwartych na innych i na świat, utalentowanych artystycznie, pragnących wreszcie zrobić coś wyłącznie dla siebie.

Profilaktyka zdrowotna, wiedza ogólna, politologia, informatyka, lektoraty, zajęcia aktywizujące intelektualnie i ruchowo to podstawowy standard wszystkich warszawskich UTW. W niektórych są jeszcze wspaniałe chóry, kabarety, zespoły taneczne, teatry, koła zainteresowań hobbystycznych, intelektualnych, sportowych itp. Na uniwersytetach słuchacze uczą się też asertywności wobec częstej zaborczości rodziny, walki z bezdusznością urzędów, poznają, jak korzystać z praw obywatelskich, konsumenckich i praw pacjenta oraz przeciwdziałać wszelkiej dyskryminacji ze względu na wiek.

Warszawskie Uniwersytety Trzeciego Wieku

W 2006 roku po raz pierwszy wszystkie warszawskie UTW spotkały się w Biurze Polityki Społecznej i postanowiły założyć odrębną Komisję Dialogu Społecznego ds. UTW.

Jej działalność już w 2007 roku zaowocowała wielkim sukcesem, bo po raz pierwszy w historii miasto wpisało na wniosek komisji „wspieranie uniwersytetów trzeciego wieku" do priorytetowych kierunków programu współpracy z organizacjami pozarządowymi, a w ślad za tym uruchomiło odrębny konkurs na finansowanie działalności UTW i to w trybie 3-letnich umów wsparcia. Aktualnie warszawskie UTW realizują już czwartą trzyletnią edycję konkursu na lata 2016–2019.

Jego fenomen polega na tym, że wyznacza uniwersytetom pakiet wymaganych wysokich standardów działania, lecz jednocześnie pozostawia wiele swobody w kształtowaniu programu i pozwala na zachowanie swojej indywidualności i specyfiki. Ta nowatorska forma kontraktów 3-letnich zaczęła z czasem być stałą praktyką miasta we współpracy z organizacjami pozarządowymi.

Żaden samorząd w Polsce nie powtórzył tego sukcesu i nie wdrożył tylu, co Warszawa, projektów przeznaczonych dla seniorów.

W 2008 roku UTW Szkoły Głównej Handlowej otrzymał, jako jedyny w Polsce, międzynarodowy certyfikat w zakresie Systemu Zarządzania Jakością ISO 9001:2008, a warszawskie u niwersytety zrzeszone w KDS ds. UTW stały się założycielem Ogólnopolskiego Porozumienia UTW, dziś zrzeszającego 160 warszawskich, krajowych i polonijnych UTW.

W oparciu o deklarację programową I Zjazdu Ogólnopolskiego Porozumienia UTW 2012 roku został ogłoszony uchwałą Senatu RP Rokiem Uniwersytetów Trzeciego Wieku. W tym czasie odbył się też w Sali Kongresowej PKiN, przy wsparciu miasta, I wielki Kongres UTW.

Wszystkie wielkie wydarzenia polityki senioralnej ostatniego dziesięciolecia, takie jak: umocowanie prawne dla tworzenia rad seniorów, pierwszy w administracji publicznej Departament Polityki Senioralnej, utworzenie Rady ds. Polityki Senioralnej, uruchomienie Rządowego Programu Aktywizacji Osób Starszych oraz sejmowej Komisji Polityki Senioralnej, pakietu uchwał wspierających ekonomię społeczną, systemu dziennego wsparcia w miejscach zamieszkania osób starszych pod nazwą „Senior Wigor" oraz przyjęcie przez sejm ustawy o osobach starszych, to efekt postulatów zawartych w Pakcie na Rzecz Seniorów, dokumencie programowym I Kongresu UTW, inspiracji lub co najmniej aktywnego wspierania ze strony warszawskich Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

Od dziewięciu lat odbywa się w Warszawie unikalna w świecie masowa impreza senioralna – Dzień Uniwersytetów Trzeciego Wieku na Torze Wyścigów Konnych Służewiec – łącząca w sobie walory edukacyjne, integracyjne, rozrywkowe, kulturalne, rekreacyjne, a to wszystko podszyte dreszczykiem hazardu w zakładach bukmacherskich specjalnej „Gonitwy koni arabskich o Puchar Uniwersytetów Trzeciego Wieku" (bez obaw, zakłady od 3 zł!).

W pięknych zielonych plenerach Służewca bawią się i biesiadują przez cały dzień seniorzy z całymi rodzinami. Imprezie towarzyszą koncert, konkurs kapeluszy i piknik z cateringiem, napojami, a także inne atrakcje oferowane przez partnerów wydarzenia.

Co jest siłą i źródłem sukcesów uniwersytetów?

Połączenie inicjatyw i otwartości miasta na problematykę senioralną oraz ekspansywna działalność UTW spowodowały, że liczba Uniwersytetów Trzeciego Wieku w Warszawie w okresie 2006–2018 podwoiła się.

Ruch ten postawił na konsolidację środowiska. Ufa, że realizując wspólne programy i mówiąc jednym głosem, zdziała więcej, a pokazując swój ogromny potencjał i formułując wymagające, lecz realne postulaty, postrzegany będzie jako poważny partner rządu i samorządu w tworzenia polityki senioralnej.

Uniwersytety niewątpliwie stały się silną i najbardziej kreatywną formacją społeczną, a ponadto – ważnymi ośrodkami profilaktyki gerontologicznej. Utrzymują osoby starsze w dobrej kondycji psychofizycznej, przedłużają tzw. trzeci wiek, tj. okres pełnej samodzielności do prowadzenia własnego gospodarstwa domowego, a ponadto przeciwdziałają wszelkim przejawom dyskryminacji ze względu na wiek, przestępczości na szkodę osób starszych oraz ich wykluczeniu społecznemu.

Przygotowują też seniorów, poprzez pomoc psychologiczną, prawną, wolontariat, grupy wsparcia i samopomocowe działalności, do okresu tzw. czwartego wieku, tj. czasu postępującej niesamodzielności wymagającej pomocy ze strony rodziny i osób trzecich.

Przygotowanie i zapewnienie godnego życia w tym okresie to ogromne wyzwanie zarówno dla Uniwersytetów Trzeciego Wieku, jak i polityki społecznej państwa.

II wielki Kongres UTW w 2015 roku, zorganizowany także przy znaczącym wsparciu Urzędu m.st. Warszawy, poszedł dalej i zgodnie z dyrektywami Komisji Europejskiej z 1993 roku powołał Obywatelski Parlament Seniorów jako nowatorską formę partycypacji i budowy społeczeństwa obywatelskiego. Zaprosił do niego, oprócz UTW, przedstawicieli wszystkich środowisk senioralnych, w tym m.in. działaczy Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów, organizacji służb mundurowych, organizacji pacjenckich, kombatanckich, rad seniorów wszystkich szczebli oraz innych organizacji senioralnych.

Obywatelski Parlament Seniorów także, po odmowie współdziałania ze strony Kancelarii Sejmu, funkcjonuje i wypełnia swoją misję dzięki wsparciu warszawskiego samorządu.

Warszawa Przyjazna Seniorom

to nie tylko nazwa wieloletniego sztandarowego programu senioralnego miasta, lecz także codzienna rzeczywistość 475 tysięcy warszawskich seniorów.

Krystyna Lewkowicz
Prezes UTW SGH
Koordynator Ogólnopolskiego Porozumienia UTW
Przewodnicząca Obywatelskiego Parlamentu Seniorów

USŁYSZEĆ GŁOS SENIORÓW

Rozmowa z Michałem Szczerbą, warszawskim posłem na Sejm RP, wiceprzewodniczącym Sejmowej Komisji Polityki Senioralnej.

Fot. Andrzej Wiktor

Człowiek, polityk, wojownik. W takiej właśnie kolejności. Wszechstronny i utalentowany. Tak o Panu piszą w Salonie24. Zgadza się pan z tymi określeniami?

Staram się po prostu jak najlepiej wykonywać swój mandat. Od trzech lat przyszło nam żyć w zaskakujących czasach. Bycie posłem trzeba obecnie traktować nie tylko jako zawód, ale i powołanie. Rzeczywistość stawia przed nami nowe zadania. Gdy chcemy ją zmieniać, potrzebna jest pasja, determinacja i żarliwość. Czasami przydaje się odwaga. Od dziesięciu lat mam zaszczyt być przedstawicielem mieszkanek i mieszkańców Warszawy. Ich zaufanie to dla mnie największa motywacja, ale i zobowiązanie.

Jest pan z Woli i czynnie Pan na niej działa. Jak opisałby Pan swoją małą ojczyznę? Z czym się Panu kojarzy? Smaki, zapachy? Jak pamięta pan dzieciństwo? Kto jest dla Pana najważniejszą osobą z tego okresu?

Wola to całe moje życie. Tu się urodziłem i tu mieszkam. Smak dzieciństwa to pączki Zagoździńskich z Górczewskiej 15, ale i lody Dr. Oetkera przy obecnej alei Jana Pawła II. Pamiętam dziecięce poranki w kinie WZ i ptysie w Wenecji. Bardzo ważną osobą dla mnie jest moja babcia. Od zawsze mieszkanka tej dzielnicy. 1 września 1939 roku poszła do pierwszej klasy w szkole przy Dworskiej, obecnie Kasprzaka. Szybko jednak skończyło się jej beztroskie dzieciństwo. Podczas wojny zabito jej ojca.

W Powstaniu sama cudem ocalała w trakcie egzekucji. Po kapitulacji, wraz z najbliższymi została wypędzona z ukochanego miasta. Po długiej tułaczce wróciła do zburzonej stolicy. Jej domu przy Hrubieszowskiej już nie było. Jej dzieciństwo było zupełnie inne niż moje. Dziś jest osobą w pełni zależną. Jej sytuacja determinuje mnie do nieustannego upominania się o osoby zmagające się z chorobą Alzheimera i chorobami otępiennymi. Zabiegam od lat o Narodowy Program Alzheimerowski, o wsparcie dla pacjentów i ich opiekunów, którzy bardzo często pozostawieni są sami sobie. Brak systemowych rozwiązań to słabość naszego państwa. I to trzeba zmienić.

Ma Pan swoje ulubione miejsca na Woli? A może w Warszawie? Gdzie Pan wypoczywa od trudnej rzeczywistości politycznej z bliskimi?

Moim ulubionym miejscem jest Tor Służewiec. Wyścigi konne to nie tylko moja pasja, ale i tradycja, którą chcę pielęgnować. W przyszłym roku będziemy obchodzić 80-lecie toru służewieckiego. Chciałbym, by był on miejscem międzypokoleniowym. Dlatego dziewięć lat temu zainicjowałem Dzień Warszawskich Uniwersytetów Trzeciego Wieku na Torze Służewiec. To jedyne wydarzenie, gdzie spotykają się wszyscy słuchacze stołecznych UTW. Od dwóch lat współorganizuję też świąteczne spotkanie warszawskich seniorów. Integracja środowiskowa zapewnia nieustannie inspirowanie się warszawskich seniorów.

Co zadecydowało o tym, że wstąpił Pan na ścieżkę polityczną? I w zasadzie od początku zajął się seniorami, bo od lat jest Pan członkiem sejmowej komisji senioralnej? Skąd takie ukierunkowanie na seniorów, chęć pomocy i współpracy u tak młodego przecież człowieka?

Zawsze interesowała mnie działalność publiczna. Na studiach działałem w samorządzie studentów, później pracowałem jako radny. Aktywność lokalna, a szczególnie jej efekty, przynosiły mi zawsze dużo satysfakcji. Działam społecznie w Towarzystwie Przyjaciół Woli. Byłem jednym z inicjatorów ustanowienia przez Sejm Dnia Pamięci o Cywilnej Ludności Powstańczej Warszawy. Jestem zaangażowany w godne upamiętnienie Cmentarza Powstańców Warszawy na Woli. Ale też razem z miastem przygotowujemy Dom Powstańców Warszawskich przy ulicy Hrubieszowskiej 9. Dzięki wspólnej inicjatywie legislacyjnej, od początku tego roku, powstańcy i inni kombatanci zwolnieni są z opłat w Domach Pomocy Społecznej.

Był Pan inicjatorem powstania parlamentu seniorów w Polsce. Jak ocenia Pan jego funkcjonowanie? Czy w tym roku dojdzie do kolejnej sesji parlamentu?

Zanim doszło do powstania Obywatelskiego Parlamentu Seniorów, byłem pomysłodawcą tworzenia podstaw prawnych dla rad seniorów. W 2013 roku zaproponowałem nowelizację ustawy o samorządzie gminnym, wpisując do niej rady seniorów jako ciała konsultacyjne, doradcze i inicjatywne. Obecnie w stolicy mamy prężnie działającą Warszawską Radę Seniorów oraz dzielnicowe rad seniorów i ponad pół tysiąca rad w Polsce. Po zbudowaniu reprezentacji osób starszych w społeczności lokalnej, przyszedł czas na ogólnopolskie przedstawicielstwo. Tworząc Parlament Seniorów, jego twórcy korzystali z najlepszych wzorców. W 2015 roku parlament efektownie został zainaugurowany w sali posiedzeń Sejmu, ale niedługo później musiał szukać swojego niezależnego bytu i nowego miejsca. Okazało się, że Marszałek i inni politycy tak zwanej dobrej zmiany, nie rozumieli, na czym polega samodzielność tej formy przedstawicielskiej. Chcieli go umeblować po swojemu. Dlatego od trzech lat parlament seniorów organizowany jest przy wsparciu warszawskiego samorządu. Pomocną dłoń podała mu pani prezydent Hanna Gronkiewicz-Waltz. 1 października, w Międzynarodowym Dniu Osób Starszych, odbędzie się kolejna sesja parlamentu w audytorium Muzeum Polin. Głęboko wierzę, że po kolejnych wyborach, inicjatywa seniorów wróci do Sejmu.

Coroczna Parada Seniorów, Warszawskie Dni Seniora – to ważne inicjatywy, które od lat cementują Warszawę międzypokoleniowo i pokazują, że starszych osób jest coraz więcej, są dynamiczne, prężne i wymagające. Czy Warszawa jest na to przygotowana? Czy Polska jest na to przygotowana?

W Warszawie mieszka blisko pół miliona seniorek i seniorów. Często nie zdają sobie sprawy, jaką siłą dysponują. Starsze mieszkanki i starsi mieszkańcy mają prawo do miasta, do współdecydowania, jak ma ono wyglądać, jak sprawiedliwie dzielić i korzystać z przestrzeni publicznej, z infrastruktury społecznej, edukacyjnej, kulturalnej czy sportowej. Wszystkie fazy naszego życia są równie ważne. Dlatego tak bardzo potrzebny jest przyjazny i pomocny samorząd oraz otwarte na potrzeby osób starszych instytucje. Tego potrzebujemy, bo wszyscy będziemy seniorami. Wszyscy będziemy chcieli samodzielnego, niezależnego i satysfakcjonującego życia. W Sejmie na rozpatrzenie czeka projekt ustawy o pomocy osobom niesamodzielnym. Chcemy kompleksowych rozwiązań, uwzględniających wprowadzenie czeków opiekuńczych, pomocy asystentów osób niesamodzielnych, urlopów wytchnieniowych dla ich opiekunów. Z nadzieją przyjąłem propozycje jednego z kandydatów na prezydenta Warszawy, posła Rafała Trzaskowskiego, dotyczące walki ze zjawiskiem „więźniów 3 i 4 piętra". Bardzo często seniorzy, mimo sprawności intelektualnej, są uwięzieni we własnych mieszkaniach.

Niezbędny jest program dotacyjny wspierający doposażenia budynków w podjazdy i windy oraz usuwanie innych barier architektonicznych.

Jak ocenia Pan polski fenomen UTW, których jest w Polsce, wg danych z 2017 roku, aż 614? To największa liczba tego typu placówek w Europie.

Od dekady jestem wielkim przyjacielem ruchu UTW. Byłem jedynym posłem obecnym na powołaniu Ogólnopolskiego Porozumienia UTW w 2009 roku. Później zaangażowałem się w organizację Roku UTW i Kongresu UTW w 2012 roku w Sali Kongresowej. Założyłem Parlamentarny Zespół ds. Uniwersytetów Trzeciego Wieku, aby na forum parlamentu wspierać te działania. Gdyby nie determinacja tego ruchu na czele z prezes UTW przy SGH, panią Krystyną Lewkowicz, nie byłoby początków polityki wobec osób starszych w Polsce. Trzeba pamiętać, że politykę senioralną należy budować w partnerstwie z samymi seniorami. Dzięki temu lepiej można usłyszeć głos seniorów.

Jaka jest Pana opinia na temat tego co Warszawa robi dla seniorów? Czy polityka senioralna weszła w końcu na drogę planowanych długoterminowych działań czy jest wciąż gaszeniem pożarów? Pytamy nie tylko o kontekst warszawski, ale o całą Polskę.

Warszawa jest miastem przyjaznym seniorom. Biuro Pomocy i Projektów Społecznych, jak i Centrum Komunikacji Społecznej, promują innowacyjne formy uczestnictwa seniorów w pracach miasta. Komisje Dialogu Społecznego są tego przykładem. Cieszy trzyletni program grantowy dla UTW, jak i mini-dotacje dla organizacji pozarządowych. Wszyscy jesteśmy dumni z Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie". To miejsce pokazało, że przestrzeń dla seniorów może być dobrze zaprojektowana i odpowiada ich potrzebom. Zespół łączący wieloletnie doświadczanie oraz kreatywność, innowacyjność i nowe standardy zarządzania, to najlepsza gwarancja satysfakcji starszych mieszkańców. Wolontariat seniorów to tylko jeden z ważnych przykładów nowych obszarów aktywności.

Jak Pan dba o formę? Przebywając na co dzień z seniorami, ma Pan zapewne już receptę na swoją starość? Jaka ona będzie? Jak Pan sobie ją wyobraża? Jak chciałby Pan by wyglądała srebrna część Pana życia?

Inspirują mnie aktywne seniorki i seniorzy. Na starość na pewno nie będę się nudził. Już dziś jestem honorowym słuchaczem kilku warszawskich UTW. Niektórzy mówią, że zdrowe starzenie zaczyna się w dzieciństwie. Profesor Halina Szwarc przekonywała, że aktywność intelektualna jest równie ważna jak fizyczna. Na nasz dobrostan w wieku dojrzałym składa się również aktywność społeczna. Mój ojciec, dwukrotny medalista olimpijski w boksie, mimo że kilka lat temu skończył sześćdziesiąt lat, jest w doskonałej formie. Dba nie tylko o swoją kondycję, ale trenuje i inspiruje młodsze pokolenia zawodników, promuje zdrowy tryb życia, ale też najwyższe wzorce. Mówi, że fair play potrzebne jest nie tylko w sporcie, ale i w polityce.

Często Pan pisze ciepło o Warszawie. Czy jest miastem Pana marzeń? Co by Pan w niej zmienił, by była miejscem bardziej przyjaznym do życia dla wszystkich, by błyszczała wśród innych europejskich stolic?

Warszawa musi pozostać miastem wolności. Tylko gdy jest wolność, wszyscy mogą liczyć na godne i równe traktowanie.

Czego możemy życzyć Michałowi Szczerbie dzisiaj? Czego powinniśmy życzyć polskim seniorom?

Chciałbym żyć w przewidywalnym, praworządnym i europejskim kraju. Tylko w demokratycznym państwie prawa, gdzie przestrzega się Konstytucji, mogą być należycie chronione prawa osób starszych. Gdy ktoś nie liczy się z konstytucyjnymi organami, z ich niezależnością i odrębnością od innych władz, to trudno, żeby respektował równy dostęp do opieki medycznej, przeciwdziałał dyskryminacji ze względu na wiek, czy wspierał osoby z niepełnosprawnościami. Chciałbym żyć w kraju, w którym szanuje się każdą i każdego. W Polsce bez sortów, dzielenia, wykluczania i nienawiści. W Polsce dla wszystkich.

Działania na rzecz warszawskich seniorów

Fot. Urząd m.st. Warszawy

W stolicy żyje ponad 475 tysięcy osób w wieku emerytalnym. Warszawa jest miastem, w którym mimo stałego napływu ludności systematycznie zwiększa się udział osób starszych w ogólnej liczbie ludności. Z myślą o najstarszych mieszkańcach stolicy został opracowany **Program Warszawa Przyjazna Seniorom na lata 2013–2020**.

Jego podstawowym celem jest poprawa jakości życia osób starszych, w tym: rozszerzanie dostępnej oferty spędzania wolnego czasu, wzmocnienie pozycji seniorów na rynku pracy, utrzymanie ich samodzielności w miejscu zamieszkania.

W realizację inicjatywy zaangażowane są jednostki organizacyjne m.st. Warszawy, m.in.: pomocy społecznej, edukacji, zdrowia, sportu, rekreacji, transportu publicznego, polityki lokalowej, oraz straż miejska i urząd pracy. Ważnym partnerem przy realizacji działań programu są organizacje pozarządowe. Ponadto miasto zachęca do współpracy także podmioty prywatne.

Warszawa od lat realizuje rozwiązania wspierające seniorów w obszarze edukacji, aktywności ruchowej, zdrowia, integracji pokoleniowej i międzypokoleniowej oraz pomocy społecznej. Działania miasta wobec osób starszych w najbliższych latach będą sprzyjać zaangażowaniu społecznemu seniorów i pobudzać ich aktywność, zapewniając odpowiednie wsparcie najbardziej potrzebującym. Jednym z przejawów zainteresowania codziennością osób starszych jest magazyn ***#Pokolenia.***

ZDROWIE

Temat niezwykle ważny w życiu osób starszych, dlatego m.st. Warszawa systematycznie wprowadza kolejne udogodnienia dla seniorów.

Program szczepień pozwolił każdego roku zaszczepić przeciwko grypie około 60 000 osób starszych. Stolica otrzymała tytuł lidera Ogólnopolskiego Programu Zwalczania Grypy. W trosce o kombatantów powstały dwie przychodnie, a także trzy poradnie geriatryczne oraz dwa dzienne oddziały psychogeriatryczne podległe m.st. Warszawie. Powołano Zespół ds. Geriatrii i Opieki Długoterminowej w ramach warszawskiej Rady Polityki Zdrowotnej, organu opiniodawczego i doradczego prezydent m.st. Warszawy w zakresie spraw związanych z ochroną zdrowia.

POMOC SPOŁECZNA

Z opieki w miejscu zamieszkania, świadczonej przez ośrodki pomocy społecznej, korzysta około 6 000 osób starszych. Funkcjonują też dzielnicowe placówki dziennego wsparcia dla seniorów, domy pomocy społecznej, w tym dla osób starszych i osób przewlekle chorych somatycznie. Ponadto miasto kieruje i finansuje pobyty seniorów w placówkach poza powiatem warszawskim.

CO: **„Czas Seniora”**

GDZIE: **Pływalnia Anin OSiR Wawer, ul. V Poprzeczna 22**

KIEDY: **1.10.2018 – 30.06.2019**

Specjalne zniżkowe bilety wejściowe dla osób powyżej 55. roku życia w dni powszednie, w trakcie trwania roku szkolnego (za wyjątkiem przerw w roku szkolnym), w godzinach 6.05 – 10.00. Dla posiadaczy Karty Warszawiaka: 5,00 zł za pierwszą godzinę pobytu na pływalni, każda następna minuta 0,20 zł. W ramach biletu możliwość korzystania z wszystkich atrakcji pływalni: basenu sportowego, rekreacyjnego z masażami i gejzerami, jacuzzi, sauny suchej i parowej. Informacje: tel. 22 443 00 93.

CO: **Koncert uczniów – solistów i zespołów kameralnych**

GDZIE: **Zespół Szkół Muzycznych im. Karola Szymanowskiego, ul. Krasińskiego 1 (sala koncertowa)**

KIEDY: **1.10.2018 – 30.06.2019**

Koncert uczniów szkoły muzycznej dla seniorów z okazji Międzynarodowego Dnia Seniora.

CO: **TRENINGI UMYSŁU dla seniorów**

GDZIE: **CAM Nowolipie, ul. Nowolipie 25B**
MAL Ulrychów, ul. Olbrachta 9
Biblioteka Publiczna, ul. Żytnia 64

KIEDY: **1.10.2018 – 30.10.2018, poniedziałki i wtorki**

Cykl zajęć treningu umysłu połączonych z nauką obsługi tabletu. Efekty: poprawienie umiejętności zapamiętywania, kojarzenia faktów i koncentracji uwagi. Zajęcia bezpłatne. Informacje i zapisy: tel. 608 096 237.
e-mail: fundacja.metamorfozy@gmail.com.

CO: **„Profilaktyka cukrzycowa – pielęgnacja stopy”**

GDZIE: **Centrum ATTIS, ul. Górczewska 89, sala konferencyjna**

KIEDY: **1.10.2018, godz. 15.00**

Wykład, wstęp wolny.

CO: **„Pierwszy krok do przygody z kawą!”**

GDZIE: **klubokawiarnia Jaś & Małgosia, al. Jana Pawła II 57**

KIEDY: **1.10.2018, godz. 14.00**

Wykład, jak łatwo i przyjemnie przygotować kawę w domu, poprowadzi Maciej Marks, właściciel klubokawiarni. Zapisy: maciejmarks@gmail.com.

CO: **„Ćwicz umysł, trenuj pamięć”**

GDZIE: **Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”, ul. Nowolipie 25B**

KIEDY: **1.10.2018, godz. 11.00**

Treningi umysłu i pamięci. Informacje: tel. 502 233 359.

CO: **Poradnictwo psychologiczne dla osób 60+**

GDZIE: **Fundacja Pomocy Psychologicznej i Edukacji Społecznej RAZEM, ul. Smolna 13/402**

KIEDY: **1.10.2018 – 30.11.2018, godz. 12.00**

Bezpłatne konsultacje psychologiczne dla osób 60+ uzależnionych od alkoholu lub doświadczających jakiegoś uzależnienia w rodzinie. Informacje i zapisy: tel. 733 563 311 lub e-mail: twojpsycholog2@gmail.com.

CO: **Spacer z przewodnikiem po Cmentarzu na Powązkach**

GDZIE: **Cmentarz na Powązkach, ul. Powązkowska**

KIEDY: **1.10.2018, godz. 11.00**

Międzypokoleniowy, bezpłatny spacer po Cmentarzu na Powązkach, realizowany w ramach Warszawskiego Inkubatora Międzypokoleniowego. Zbiórka pod Bramą św. Honoraty (pierwsze wejście za kościołem). Obowiązują zapisy, tel. 733 563 311.

CO: **Super Senior – Sekrety Pamięci**

GDZIE: **Wolskie Centrum Kultury – Otwarta Kolonia, ul. Górczewska 15**

KIEDY: **2.10.2018, godz. 16.00**

Ćwiczenia wymagające jednoczesnego przechowywania i przetwarzania informacji. Informacje: 22 114 17 69.

CO: **Prelekcja na temat diety osób w starszym wieku**

GDZIE: **Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Włochy m.st. Warszawy, ul. ks. J. Chrościckiego 2, wejście B**

KIEDY: **2.10.2018, godz. 17.30**

Prelekcja mgr inż. Agnieszki Stelmaszczyk-Kusz z Zakładu Podstaw Żywienia SGGW.

CO: **Najważniejsze jest niewidoczne dla oczu – spotkanie z lektorami audiobooków**

GDZIE: **Biblioteka Publiczna im. Zygmunta Jana Rumla w Dzielnicy Praga-Południe m.st. Warszawy, ul. J Meissnera 5**

KIEDY: **2.10.2018, godz. 17.30**

Spotkanie z lektorami audiobooków – Elżbietą Janisławską i Robertem Mazurkiewiczem. Tajniki pracy lektora poznamy na przykładzie ich wspólnego projektu – audiobooka „Najlepiej w życiu ma Twój kot” zawierającego listy Wisławy Szymborskiej do Kornela Filipowicza.

CO: **Mistrzowie Polskiego Jazzu: Tomasz Stańko**
GDZIE: **PROM Kultury Saska Kępa, ul. Brukselska 23**
KIEDY: **2.10.2018, godz. 19.00**

Ilustrowane muzyką na żywo spotkania poświęcone dorobkowi wielkich polskich jazzmanów. Prowadzący spotkanie: Tomasz Tłuczkiewicz – dziennikarz muzyczny, propagator jazzu, publicysta, Krzysztof Herdzin – pianista jazzowy, Jerzy Szczerbakow – dziennikarz muzyczny.

CO: **Asertywność – modne słowo**
GDZIE: **Klubokawiarnia Smocza Fajne Miejsce, ul. Smocza 18**
KIEDY: **2.10.2018, godz. 10.00**

Przydatne techniki, które pomagają zwiększyć asertywność.

CO: **Zioła. Jak zbierać, przetwarzać, stosować.**
GDZIE: **Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 14, ul. Młynarska 35A**
KIEDY: **2.10.2018, godz. 14.00**

Spotkanie z Magdaleną Gorzkowską, autorką książki „Zioła: jak zbierać, przetwarzać, stosować„ w ramach cyklu „Godzina w dobrym towarzystwie".

CO: **Zajęcia ruchowe dla seniorów**
GDZIE: **Fundacja United Way Polska, ul. Paca 40**
KIEDY: **2.10.2018 – 6.11.2018, godz. 12.00**

Zajęcia na świeżym powietrzu, gimnastyka, spacery – aktywność dostosowana do możliwości i potrzeb uczestników. Zajęcia prowadzone przez rehabilitanta dla seniorów i osób niepełnosprawnych. Oferta dla osób mieszkających na terenie Dzielnicy Praga Południe. Informacje i zapisy: tel. 662 598 232 lub e-mail: a.bedziak@unitedway.pl.

CO: **Cykl wykładów „Żywność może być lekarstwem wszystko zależy od dawki"**
GDZIE: **Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie", ul. Nowolipie 25B**
KIEDY: **2.10.2018, godz. 14.30**

W ramach wykładów zostanie poruszony temat korzystnego wpływu na zdrowie różnych ilości-dawek zdrowej żywności. Informacje i zapisy: tel. 22 216 93 62.

CO: **Ziołowa apteczka – warsztaty**
GDZIE: **Spotkajmy się na Twardej/ Centrum Pomocy Społecznej im. prof. Andrzeja Tymowskiego, ul. Twarda 1**
KIEDY: **3.10.2018, godz. 18.00**

Spotkanie rozpocznie się wykładem na temat tego, co dobrze mieć w domowej apteczce ziołowej. Część praktyczna polegała będzie na wspólnym robieniu maści topolowej, którą każdy będzie mógł zabrać ze sobą do domu. Spotkanie poprowadzi dyplomowana zielarka.

CO: **Super Senior – Sekrety Kręgosłupa**
GDZIE: **Wolskie Centrum Kultury, ul. Działdowska 6**
KIEDY: **3.10.2018, godz. 12.00**

Jak przyjmować pozycje w rozluźnieniu, które niwelują ból stawów kolanowych, biodrowych, łokciowych, ramiennych i nadgarstków. Jakie ćwiczenia wykonywać, żeby zmniejszyć dolegliwości. Wykład i warsztaty w ramach Wolskich Dni Seniora.

CO: **Inauguracja XV roku akademickiego na Warszawskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku im. Fryderyka Chopina**
GDZIE: **ul. Łowicka 21**
KIEDY: **4.10.2018, godz. 14.00**

Uroczystość rozpoczęcia nowego roku akademickiego uświetni koncert fortepianowy w wykonaniu prof. dr hab. Marii Koreckiej-Soszkowskiej. W programie koncertu utwory F. Chopina i K. Szymanowskiego.

CO: **Dojrzali Wspaniali zapraszają na wspólne oglądanie wystaw**
GDZIE: **Muzeum Sztuki Nowoczesnej, Wybrzeże Kościuszkowskie 22**
KIEDY: **4.10.2018, godz. 14.00**

Kolejne spotkanie z cyklu „Dojrzali Wspaniali zapraszają na wspólne oglądanie wystaw". Spotkania odbywają się na wystawie w każdy czwartek między 14.00 a 16.00. Na każdym spacerze zapoznajemy się z innymi dziełami sztuki. Omawiamy ich formę, technikę wykonania oraz interpretujemy przekaz artysty. Zastanawiamy się, na ile temat pracy związany jest z biografią artysty, i w jakim stopniu ważny jest dla nas. Informacje: tel. 22 431 07 55, e-mail: info@artmuseum.pl.

CO: **„Zdrowy Kręgosłup"**
GDZIE: **Miejsce Aktywności Lokalnej Dom Sąsiedzki na Ulrychowie, ul. Olbrachta 9**
KIEDY: **4.10.2018, godz. 11.00**

Gimnastyka dla seniorów.

CO: **Madagaskar – „Podróże bez biletu"**
GDZIE: **Ośrodek Edukacji Kulturalnej „Sadyba", ul. Korczyńska 6**
KIEDY: **4.10.2018, godz. 16.00**

Spotkanie z cyklu „Podróże bez biletu" połączone z prelekcją, pokazem zdjęć oraz filmików.

CO: **„Muzeum POLIN – kultura i tradycja"**
GDZIE: **ul. M. Anielewicza 6**
KIEDY: **4.10.2018, godz. 12.15 i 15.15**

Tematyczne zwiedzanie wystawy stałej z przewodnikiem. Bezpłatnie, w ramach projektu „Muzealne wyprawy ze Złotą Kaczką – część 2!". Informacje i zapisy: tel. 692 002 170.

CO: **„Uskrzydleni doświadczeniem”**

GDZIE: **Wolskie Centrum Kultury Klub ToTu, ul. Gibalskiego 10**

KIEDY: **5.10.2018, godz. 11.00**

Spotkanie z lektorami audiobooków – Elżbietą Janisławską i Robertem Mazurkiewiczem. Tajniki pracy lektora poznamy na przykładzie ich wspólnego projektu – audiobooka „Najlepiej w życiu ma Twój kot„ zawierającego listy Wisławy Szymborskiej do Kornela Filipowicza.

CO: **„Mirabelkowe drzewo mojej rodziny”**

GDZIE: **Biblioteka Publiczna w Dzielnicy Bemowo m.st. Warszawy, ul. Powstańców Śląskich 108A**

KIEDY: **5.10.2018, godz. 16.30**

Rodzinne warsztaty „Mirabelkowe drzewo mojej rodziny”. W godzinach 16.30 -18.00 zapraszamy do sali Ośrodka Kultury i Edukacji SM WOLA na wspólne tworzenie drzewa genealogicznego. Wszystkie formy plastyczne będą dopuszczone. Biblioteka zapewni materiały. Będziemy prosili o przejrzenie rodzinnych archiwów, abyśmy – wspólnie z Państwem – mogli odtworzyć losy warszawskich rodzin. Następnie, w tej samej sali – w godzinach 18.00-19.30, odbędą się warsztaty gwary warszawskiej. Wszystkie zajęcia są bezpłatne i otwarte dla mieszkańców.

CO: **Wspólne soboty – rodzinne ćwiczenia dla wszystkich**

GDZIE: **Centrum Osiedla Stegny Północ, wylot ulic: Soczi, Batumi, Kaukaska, obok placu zabaw dla dzieci i siłowni plenerowej**

KIEDY: **6.10.2018, godz. 9.00**

Cykl 26 dwugodzinnych zajęć zgodnie z harmonogramem: 1. sobota miesiąca – zajęcia jogi; 2. sobota miesiąca – zajęcia tai chi; 3. sobota miesiąca – zajęcia nordic walking; 4. sobota miesiąca – zajęcia na siłowni plenerowej prowadzonych przez instruktora z uprawnieniami. Informacje: 785 462 523.

CO: **Warsztaty dla rodzinnych opiekunów osób starszych**

GDZIE: **Budynek PAST-y, ul. Zielna 39**

KIEDY: **6.10.2018, godz. 10.00**

Cykl warsztatów tematycznych dla rodzinnych opiekunów osób starszych, w czasie których uczestnicy dowiedzą się m.in.: jak rozumieć zmiany w zachowaniu osób starszych co robić gdy bliscy tracą pamięć, jak rozmawiać z osobami starszymi, w tym z osobami cierpiącymi na zaburzenia pamięci i choroby neurodegeneracyjne, jak podtrzymać sprawność umysłową i samodzielność podopiecznych, jak radzić sobie z emocjami, które towarzyszą opiece, zwłaszcza opiece nad osobą bliską. Warsztaty odbywają się w dniach 6, 7, 13 i 14 października w godzinach 10:00 – 15:00. Obowiązuje udział we wszystkich spotkaniach. Zapisy: tel. 792 765 790. e-mail: zapisy@syntonia.org.pl.

CO: **Spektakl „Marcel”**

GDZIE: **Scena Przodownik, ul. Olesińska 21**

KIEDY: **7.10.2018, godz. 19.00**

Spektakl pantomimy „Marcel„ to hołd złożony nieżyjącemu już największemu mimowi i nauczycielowi Lionela Ménarda – Marcelowi Marceau. Piękne, głęboko wzruszające przedstawienie, porywająca koncepcja artystyczna czytelnie pokazująca myśl inscenizacyjną i przesłanie, wspaniale zagrane przez Bartłomieja Ostapczuka w roli Marcela i cały zespół. Pozostaje w pamięci – pisano o spektaklu. Informacje: tel. 663 741 903, e-mail: kasa@teatrdramatyczny.pl.

CO: **Turniej brydżowy „Aerobic umysłu 50+”**

GDZIE: **Sala gimnastyczna OSiR Ochota, Nowowiejska 37B**

KIEDY: **7.10.2018, godz. 12.00 – 16.00**

Kolejny turniej brydża z cyklu jesiennych rozgrywek. Turniej par „na zapis impy”, 22 rozdania bez ograniczeń systemowych. Osoby indywidualne zostaną dobrane w pary przed rozpoczęciem turnieju. Bez wpisowego i nagród pieniężnych. Ilość miejsc ograniczona. Informacje i zapisy: Andrzej Orłow, tel. 694 425 254, e-mail: anter@onet.eu.

CO: **W świecie operetki**

GDZIE: **Klub Seniora filia Centrum „ŁOWICKA”, ul. Woronicza 44A**

KIEDY: **7.10.2018, godz. 14.00**

Koncert solistów zespołu „MELODIA” – w ich wykonaniu znane pieśni i arie. Wstęp wolny.

CO: **Leki po 60. roku życia – co trzeba wiedzieć?**

GDZIE: **Budynek PAST-y, ul. Zielnej 39**

KIEDY: **8.10.2018, godz. 15.30**

Wykład poprowadzi dr Agnieszka Neumann-Podczaska, farmakoterapeuta, adiunkt w Katedrze Geriatrii i Gerontologii Uniwersytetu Medycznego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu. Zapisy: tel. 792 765 790, e-mail: zapisy@syntonia.org.pl.

CO: **„Współczesne problemy terapii wielolekowych i samoleczenia”**

GDZIE: **Sala sesji Urzędu dzielnicy Wola m.st. Warszawy, al. Solidarności 90**

KIEDY: **8.10.2018, godz. 16.00**

Wykład otwarty.

CO: **Koncert muzyczny**

GDZIE: **ul. Świętojerska 12A**

KIEDY: **8.10.2018, godz. 14.30**

Koncert Warszawskiej Orkiestry Kameralnej „Odeon”.

CO: **Warsztaty ruchowe – Tybetańskie rytuały odmładzające**

GDZIE: **Centrum Aktywności Międzypokoleniowej Nowolipie, ul. Nowolipie 25B**

KIEDY: **9.10.2018, godz. 13.00**

Rytuały tybetańskie to kilka prostych ćwiczeń, które regularnie praktykowane, okazują się prawdziwą fontanną młodości. Spokojne tempo i liczba powtórzeń dostosowana do indywidualnych potrzeb sprawiają, że praktykę można rozpocząć w każdym wieku. Rytuały to również nauka świadomego oddychania. Zajęcia odbywają się 2 razy w tygodniu we wtorki i czwartki od 9 do 25 października, grupa I – godz. 13:00, grupa II – godz. 15:00. Zapisy: tel. 792 765 790, e-mail: zapisy@syntonia.org.pl.

CO: **Ostrożności nigdy dość**

GDZIE: **Ośrodek Edukacji Kulturalnej „Sadyba", ul. Korczyńska 6**

KIEDY: **9.10.2018, godz. 16.00**

Spotkanie edukacyjne dla seniorów prowadzone przez doradców Biura Porad Obywatelskich w Warszawie. Tematy, które zostaną poruszone: zakupy podczas prezentacji, zakupy na kredyt, zawieranie umów przez telefon, jak chronić dane identyfikacyjne naszego konta bankowego, jak uważać na osoby, które chcą nas oszukać udając krewnych, znajomych, przedstawicieli instytucji, konsekwencje poręczania kredytów i pożyczek.

CO: **Potańcówka z DJ Wiką**

GDZIE: **ul. Twarda 1**

KIEDY: **11.10.2018, godz. 15.00**

Kolejna potańcówka na Twardej, którą tym razem rozkręci didżejka seniorka – DJ Wika. Zapraszamy na parkiet!

CO: **„Jesienne filcowanie – biżuteria"**

GDZIE: **Ośrodek Wsparcia dla Seniorów OPS Dzielnicy Wola m.st. Warszawy ul. Zawiszy 5**

KIEDY: **14.10.2018, godz. 11.00**

Warsztaty twórcze. Informacje i zapisy: tel. 22 631 26 90.

CO: **Super Senior – Sekrety Pamięci**

GDZIE: **Wolskie Centrum Kultury, ul. Działdowska 6**

KIEDY: **16.10.2018, godz. 16.00**

Nauka zapamiętywania z wykorzystaniem piktogramów. Jak zapamiętać tekst i utrzymać uwagę posługując się prostymi rysunkami? Wykład i warsztaty w ramach Wolskich Dni Seniora.

CO: **„Godzinka w dobrym towarzystwie" – spotkanie klubu czytelniczego dla seniorów**

GDZIE: **Wypożyczalnia dla Dorosłych i Młodzieży nr 14, ul. Młynarska 35A**

KIEDY: **16.10.2018, godz. 14.00**

Spotkanie klubu czytelniczego dla seniorów.

CO: **I Senioriada w OSiR Targówek**

GDZIE: **OSiR Targówek, ul. Łabiszyńska 20**

KIEDY: **18.10.2018, godz. 11.00**

Po raz pierwszy OSiR Targówek organizuje „Senioriadę" dla osób powyżej 55. Impreza odbędzie się w hali sportowej oraz na pływalni Polonez przy ul. Łabiszyńskiej 20. W programie m. in.: zwody pływackie na dystansie 25 m, turniej tenisa stołowego, jazda na cykloergometrze, rzuty piłką do kosza, strzały na bramkę. Podczas imprezy uczestnicy będą mogli skorzystać z bezpłatnych badań m.in. pomiaru ciśnienia krwi, glukozy, uzyskać porady dietetyka, a także wziąć udział w pokazie ratownictwa medycznego i wodnego. Najlepsi zawodnicy otrzymają nagrody a pozostali uczestnicy okolicznościowe gadżety. Informacje i zapisy: tel. 22 462 65 84, e-mail: b.janiak@osirtargowek.waw.pl.

CO: **Turniej gier planszowych i zręcznościowych**

GDZIE: **ul. Świętojerska 12A**

KIEDY: **22.10.2018, godz. 11.00**

Zajęcia ruchowe dla szarych komórek niejednego znudzonego umysłu. Zadania logiczne, pamięciowe, zręcznościowe i wiele innych.

CO: **XX-lecie międzywojenne – wykład historyczny**

GDZIE: **ul. Twarda 1**

KIEDY: **25.10.2018, godz. 18.00**

Tematem październikowego wykładu będzie życie codzienne w latach 1918-1939 – trudy dnia codziennego społeczności zamieszkującej zarówno miasta, jak i osób żyjących na wsiach. Będzie również mowa o dorobku kulturalno-oświatowym (kina, teatry, nauka). Charakter wykładu będzie ujęty w formie anegdotycznej. Prowadzący: Łukasz Makuch – historyk, varsavianista, publicysta. Współpracownik Polskiego Radia programu „Labirynt Historii".

CO: **„Sąsiedzi, których nie ma"**

GDZIE: **Muzeum Historii Żydów Polskich POLIN, Audytorium, ul. Anielewicza 6**

KIEDY: **26.10.2019, godz. 19.00**

Spektakl na podstawie opowieści mieszkańców Białowieży poświęcony historiom żydowskich mieszkańców miejscowości. Bezpłatna wejściówka do odbioru w kasie muzeum na hasło „Wolskie Dni Seniora".

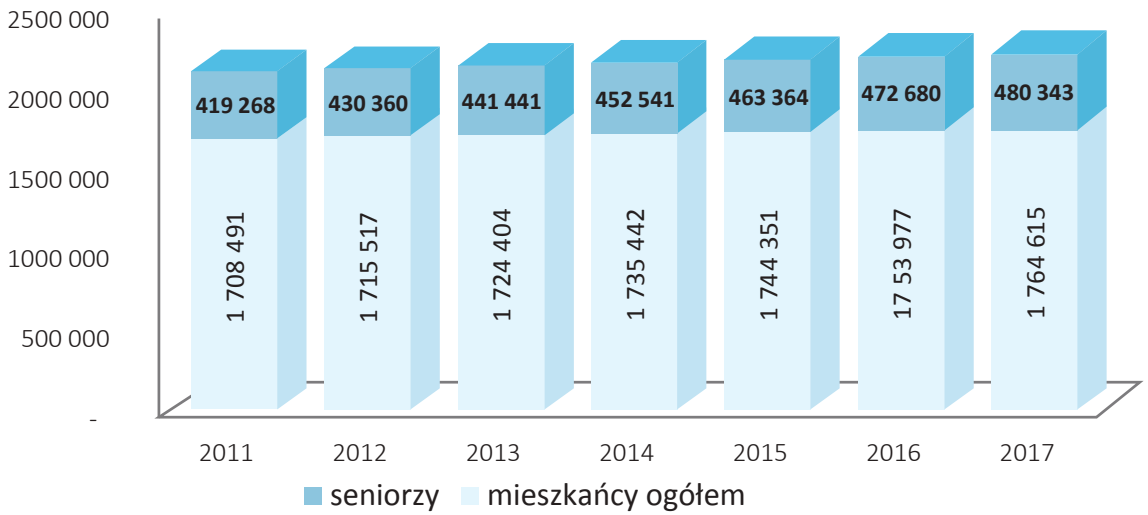
CO: **Jesienne rytmy – zabawa taneczna dla seniorów**

GDZIE: **Klub Seniora filia Centrum „Łowicka", ul. Woronicza 44A (Centrum Integracji Mieszkańców)**

KIEDY: **28.10.2018, godz. 15.30**

Zabawa w ramach Klubowych Dni Seniora. Do tańca gra i śpiewa fantastyczny muzyk.

Liczba seniorów w ogólnej liczbie mieszkańców



W trosce o jakość usług świadczonych na rzecz warszawiaków został opracowany i wdrożony Standard usług opiekuńczych. Powołane zostało równocześnie Centrum Usług Społecznych „Społeczna Warszawa", które organizuje zakup usług i dba o ich jakość. Ale to nie wszystkie zamiany w tym obszarze. Warszawa realizuje również projekt E-Opieka współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego na lata 2014–2020. Jego celem jest poprawa jakości życia osób korzystających z pomocy społecznej poprzez budowę i wdrożenie systemu wsparcia usług, opartego na narzędziach technologii informacyjno-komunikacyjnych. Liczymy na to, że projekt na trwałe wzmocni system usług opiekuńczych w Warszawie, a najstarszym mieszkańcom, zwłaszcza samotnym, pozwoli na jak najdłuższe funkcjonowanie w miejscu zamieszkania.

Warszawa realizuje obecnie projekt **„Z@opiekowani"** polegający na kompleksowym wsparciu osób niesamodzielnych. Jego celem jest wzrost liczby punktów świadczenia usług opiekuńczych dla mieszkańców w wieku powyżej 60. roku życia, którzy na stałe przebywają w stolicy i nie korzystają z pomocy społecznej, a nie są w stanie radzić sobie sami. Projekt został dostosowany do konkretnych potrzeb na podstawie indywidualnej diagnozy, a usługi opiekuńcze połączono z **teleopieką** i wsparciem wolontariuszy. Projekt jest realizowany przy współfinansowaniu przez Unię Europejską.

Kolejną z inicjatyw specjalnie dla osób starszych jest projekt **„Zaloguj i pomagaj – Warszawa dla seniora"**. Ma on na celu stworzenie społeczności wolontariuszy pomagających warszawskim seniorom. Pomoże to w odbudowaniu więzi społecznych przez osamotnionych seniorów, którzy będą mogli dzielić wspólne zainteresowanie z wolontariuszami i spędzać z nimi czas. Projekt jest skierowany do podopiecznych ośrodków pomocy społecznej.

EDUKACJA I KULTURA

Nie sposób mówić o poprawie jakości życia bez stworzenia warunków do edukacji i kontaktu z kulturą.

Uniwersytety Trzeciego Wieku cieszą się ogromną popularnością i mają coraz więcej słuchaczy. Warszawa dofinansowuje cały wachlarz wydarzeń kulturalnych dla seniorów – od spacerów i spotkań varsavianistycznych realizowanych przez organizacje pozarządowe, do festiwali i koncertów.

Z wiedzą, że **umiejętności cyfrowe** pomagają w codziennej aktywności, wprowadzono projekty przeciwdziałające wykluczeniu technologicznemu. Miasto dofinansowało projekty oferujące bezpłatne zajęcia w zakresie podnoszenia umiejętności w posługiwaniu się komputerem i korzystaniu z Internetu. Dużym zainteresowaniem cieszą się Punkty Cyfrowego Wsparcia Seniora, które funkcjonują w wielu dzielnicach Warszawy.

Warszawskie Dni Seniora, organizowane od 6 lat, to festiwal specjalnie dla osób starszych. W tym roku w dniach od 22 września do 1 października przygotowano ponad 430 wydarzeń o różnorodnej tematyce, odbywających się we wszystkich dzielnicach stolicy.

Fot. Urząd m.st. Warszawy

INTEGRACJA POKOLENIOWA I MIĘDZYPOKOLENIOWA

Ten aspekt ma ogromne znaczenie w poczuciu szczęścia i pozytywnym nastawieniu do życia. Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie" to przestrzeń stworzona właśnie do takich działań. Dla wielu seniorów to miejsce stało się już drugim domem – przychodzą tu, by wziąć udział w wykładach, wystawach lub po prostu nawiązać ciepłe relacje z innymi.

W trosce o uczestników powstania warszawskiego powstała inicjatywa otwarcia placówki, w której żołnierze biorący niegdyś udział w walkach znajdą wsparcie. Przestrzeń przeznaczona dla kombatantów – najpierw przy ulicy Nowolipie 22, a docelowo przy ulicy Hrubieszowskiej – będzie również miejscem działań łączących pokolenia.

Trudno byłoby realizować politykę senioralną bez głosu samych zainteresowanych. W 2014 roku została powołana **Warszawska Rada Seniorów**. Odgrywa ona rolę doradczą i nadzorczą dla działań Programu Warszawa Przyjazna Seniorom. Dodatkowo działają też rady dzielnicowe.

Warszawa ma być przyjazna seniorom, dlatego też powstał konkurs na **Miejsce Przyjazne Seniorom**. W 2018 roku wpłynęła rekordowa liczba zgłoszeń. Wkrótce dowiemy się, ile takich nowych miejsc znajdzie się na mapie Warszawy.

Kolejną inicjatywą jest miesięcznik ***#Pokolenia*** kierowany właśnie do warszawskich seniorów. Liczymy na to, że zostanie ciepło przyjęty. Z niecierpliwością czekamy na uwagi.

Informacje o polityce senioralnej znaleźć można na stronie www.senioralna.um.warszawa.pl

Tomasz Pactwa

Dyrektor Biura Pomocy i Projektów Społecznych

Joanna Dolińska-Dobek,

Zastępca Dyrektora Biura Pomocy i Projektów Społecznych

Robert Kadej

Kierownik Zespołu Realizacji Polityki Senioralnej

JESTEM SENIOREM I ZMIENIAM PRACĘ!

Życie ludzkie wydłuża się, coraz więcej prac wykonują maszyny, przyspieszyło starzenie się społeczeństwa, a przyrost naturalny spada. Co to dla nas oznacza? To, że większość osób będzie musiała zmienić zawód przynajmniej raz w życiu. Nawet po sześćdziesiątce. Żeby sprawdzić, jak to wygląda w Polsce, porozmawiałam z ponad 160 seniorami.

Tylko do 2020 roku 1 milion osób z powojennego wyżu demograficznego przejdzie na emeryturę, a do 2040 roku w Polsce ubędzie ok. 6,5 miliona ludzi w wieku produkcyjnym. Dlatego – czy chcemy, czy nie – przyszła pora na całkowitą zmianę oblicza rynku pracy. Należałoby przystosować go do pracowników silver i wreszcie docenić dojrzałość.

Ania Oka

Fot. shutterstock

MUSZĘ, CHCĘ, MOGĘ PRACOWAĆ

Pamiętam, że ćwierć wieku temu, gdy pierwszy raz odwiedziłam Skandynawię, uderzył mnie widok pracujących siedemdziesięciolatków. Mimo że już wiedziałam, czego się spodziewać, kiedy jakiś czas temu zwiedzałam Danię, nie mogłam oderwać oczu od osiemdziesięcioletnich ogrodników formujących krzewy w parkach. Najpierw przeżyłam szok, że ludzie MUSZĄ pracować w tym wieku. Potem, że CHCĄ. A na koniec niedowierzenie, że MOGĄ.

Naprawdę początkowo było mi szkoda srebrnowłosych panów, którzy zajmowali się zielenią, czy pań sprzedających lody i bilety. Myślałam o tym, że na pewno woleliby siedzieć teraz w domu z herbatą i odpoczywać. A tu życie ułożyło im się tak, że muszą pracować. Wszystko zmieniło się, gdy porozmawiałam z jednym 74-latkiem. Zaczęliśmy od pielęgnacji kosodrzewiny, a skończyliśmy na codzienności.

Okazało się, że to nie warunki ekonomiczne zmusiły go do pracy w parku. Przez większość życia był nauczycielem, ale pasją było prowadzenie przydomowego warzywnika. Na emeryturze okazało się, że ma dużo czasu, za to brakuje mu już cierpliwości do nauczania, pracy z dziećmi, udzielania korepetycji. Poszedł na szkolenie i zaczął pielęgnować miejskie ogrody. Oczywiście wykonuje tylko lekkie czynności i pracuje 2–4 godziny dziennie, zależnie od pory roku. Czyli nie tylko CHCIAŁ pracować, ale też MÓGŁ, bo rynek mu to umożliwił!

PO CO W OGÓLE ZMIENIAĆ ZAWÓD?

Przede wszystkim po to, by dopasować się do potrzeb pracodawców i móc utrzymać na godnym poziomie. Przez ostatnie trzy dekady rynek pracy gwałtownie się zmienił. Transformację, jaka się dokonała za sprawą telefonów komórkowych i Internetu, można porównać jedynie do wynalezienia druku. Albo elektryczności. Coraz więcej czynności wykonują maszyny, roboty, wkracza sztuczna inteligencja. Niektóre zawody znikają albo są potrzebne w niewielkim stopniu. Sama, jako dziennikarka, jestem tego doskonałym przykładem. Rynek dla dziennikarzy i redaktorów załamał się, od kiedy każdy może zrobić zdjęcie telefonem.

Drugim powodem jest spadający przyrost naturalny przy jednoczesnym wzroście długowieczności.

W ciągu 30 lat średnie życie wydłużyło się o 10 lat. To bardzo dużo. I dlatego pora na zmianę podejścia zarówno przez pracowników, jak i pracodawców.

CZY W POLSCE TO SIĘ UDA?

Uda się. Już się udaje. Kiedy na początku września zamieściłam ogłoszenie o tym, by zgłosiły się do mnie osoby, które zmieniły zawód w wieku 40+, 50+, 60+ (szukałam bohaterów do reportażu), spodziewałam się kilku odpowiedzi. W ciągu dwóch dni dostałam ponad 160 zgłoszeń, a wstępne rozmowy zajęły mi kolejny tydzień. Najwięcej historii dotyczyło całkowitej zmiany zawodu po 40. i 50. roku życia, ale zdarzyło się też kilka po 60. Nie spodziewałam się ani tego, że zjawisko przebranżawiania jest tak duże, ani rozmachu tych opowieści.

Poznałam ludzi, którzy zmienili swój zawód, bo musieli z powodów ekonomicznych, ale też takich, którzy nie znosili swojej pracy i czuli się wypaleni. Jedni uczyli się nowego fachu na studiach (późne studia to też nowe zjawisko), inni praktykowali pod okiem specjalistów – dosłownie, jak kiedyś terminatorzy. Ktoś zmienił pracę fizyczną na biuro, inny – pracę umysłową na szycie piżam. Ktoś z pracą zmienił całe życie i miejsce zamieszkania, inny poszedł do niej pierwszy raz na etat.

Jak widać, nie jest tak, jak wieszczą specjaliści, że zmiana zawodu w wieku dojrzałym to trend przyszłości. Polacy są mądrymi ludźmi i już podjęli wyzwanie, już odważnie dostosowują się do nowych realiów. Po tych wszystkich rozmowach mogę powiedzieć: tak, oczywiście, że ludzie 50+, 60+ boją się zmiany. Sama planuję zupełnie nowy zawód i rozpoczęcie studiów z okazji 50. urodzin. I też mam wątpliwości: czy podołam, czy to ma sens, czy nie będę śmieszna, czy mi się uda, czy będę miała siłę i zdrowie.

Ale próbujemy. Wiemy, że te zmiany nie przyjdą od razu, że dla wielu z nas będą bolesne. Ale rynek pracy w końcu się do nas dostosuje. Dlaczego? Bo nie ma wyboru. Pokolenie silver nadchodzi!

PS Jeśli chcecie zobaczyć budujący i zabawny film o tym, jak siedemdziesięciolatek wraca na rynek pracy, to polecam *Praktykanta* z Robertem de Niro.

Fot. CAM Nowolipie

Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie” to nowa jednostka miejska, której celem jest integracja różnych pokoleń warszawiaków. Najnowszą inicjatywą jest Punkt Wolontariatu Senioralnego (PWS). Został on stworzony w CAM „Nowolipie” z Ochotnikami Warszawskimi – projektem m.st. Warszawy, który łączy osoby pragnące zaangażować się w nieodpłatne działania na rzecz innych z organizatorami wolontariatu.

Z jednej strony warszawiacy po przejściu na emeryturę wciąż chcą ciekawie i pożytecznie spędzać czas, robić coś dobrego dla innych oraz poznawać nowych ludzi. Z drugiej zaś – wiele instytucji i organizacji chętnie korzysta z pomocy wolontariuszy, a w szczególności ceni wiedzę i doświadczenie seniorów.

Punkt Wolontariatu Senioralnego to przyjazne miejsce, w którym chcemy odpowiadać na te potrzeby. Gromadzimy wiedzę na temat oferty dla wolontariuszy seniorów w całej Warszawie. Dzięki temu, gdy poznajemy zainteresowania i talenty zgłaszających się do nas osób, możemy pokierować każdego tam, gdzie – działając – będzie czuł się najszczęśliwszy. Wspieramy też chęć zdobywania przez seniorów nowych umiejętności, wskazując im możliwość korzystania z darmowych szkoleń czy superwizji dla wolontariuszy.

Oficjalna inauguracja Punktu Wolontariatu Senioralnego będzie miała miejsce podczas Targu Wolontariatu – imprezy w klimacie przedwojennej Warszawy. W trakcie wydarzenia będzie prezentowana różnorodna oferta wolontariatu znakomitych warszawskich instytucji i organizacji. Będzie można zapoznać się z nią, opowiedzieć o swoich doświadczeniach i przede wszystkim dobrze się bawić. Animacje i koncerty kapeli podwórkowej zapewni Grupa Teatralna Warszawiaki.

Serdecznie zapraszamy!

Punkt Wolontariatu Senioralnego

CAM „Nowolipie”, 2. piętro, sala 2.22

Dyżury: poniedziałki i środy, 12.00–16.00

E-mail: wolontariat@camnowolipie.pl

Tel.: 723 244 421.

Karolina Karbownik

EFEKT MERYL

Żelazna Dama, boska Florence, inspirująca Julia Child, szalona rockmanka, apodyktyczna redaktor naczelna słynnego magazynu „Vogue". Każde wcielenie Meryl Streep sprawia, że podziwiamy ją jeszcze bardziej.

Filmy z udziałem Meryl stały się niemal stałym repertuarem kin – aktorka pojawia się na srebrnym ekranie regularnie, nawet trzy razy w roku. Gdyby nie dziewięć Złotych Globów, trzy statuetki Oscara i osiemnaście nominacji do tej nagrody, jej życiorys byłby całkiem zwyczajny: 40 lat małżeństwa z jednym mężczyzną (rzeźbiarzem Donem Gummerem), czwórka dzieci, spokojna i sielska codzienność na własnych zasadach. „Właściwie to jestem nudna" – przyznaje publicznie, po czym wskakuje w kolejne nienudne role, które inspirują i otwierają innym kobietom drzwi do świata, jakiego jeszcze nie znały. Kiedy w obrazie ***Julie & Julia*** zagrała gwiazdę kulinarną, Julię Child, warsztaty kuchni francuskiej przeżyły oblężenie, a książka z przepisami i poradami Child stała się najlepiej sprzedającą się pozycją na rynku amerykańskim. Kobiety masowo wręcz gotowały, słuchając jednocześnie muzyki zespołu ABBA, którą Streep przypomniała swoim brawurowym występem w ***Mamma Mia!.*** Grecka wyspa Skopelos, na której kręcono musical, stała się popularnym miejscem wypoczynkowym, podobnie jak niegdyś Kenia po premierze ***Pożegnania z Afryką.*** Zaledwie w ciągu roku od premiery (1985) liczba turystów lądujących w Nairobi zwiększyła się o 24 tysiące. Co ciekawe, niewiele brakowało, by Meryl nie zagrała słynnej roli Karen. Reżyser filmu, Sydney Pollack, uważał, że nie jest wystarczająco seksowna, by podołać temu wyzwaniu. Sama aktorka nie przejęła się jego komentarzem i stworzyła kreację, którą doceniają kolejne pokolenia, ucząc się jednocześnie, że nie ciało i uroda decydują o tym, kim jesteśmy.

Głosem kobiet

„Ludzie mówią mi: *Zagrałaś tyle silnych kobiet*. A ja im odpowiadam: *Czy kiedykolwiek powiedziałeś mężczyźnie, że zagrał tylu silnych facetów?*. Nie!" – powiedziała kiedyś Streep. – „Ponieważ oczekiwania wobec mężczyzn różnią się. Dlaczego nie może być tak w kwestii kobiet? Moje córki są silne – a to przeraża".

Koleżanki z branży filmowej mówią o niej „królowa Hollywood". W tej nieformalnej koronacji nie ma przesady. Obecność Meryl Streep na ekranie podnosi prestiż filmu, nawet jeśli aktorka wygarnie producentowi, co myśli o jego polityce. Zaledwie kilka miesięcy przed premierą ***Tajemnic lasu*** studio Walta Disneya było na ustach całego świata po tym, jak Meryl skrytykowała słowa słynnego animatora uwłaczające roli kobiet w środowisku filmowym. Aktorka przypomniała, że Disney nie dopuszczał pań do ważnych i twórczych stanowisk w swojej firmie, uważając że płeć piękna nic do pracy nie wnosi. Disnejowscy producenci i tak wkrótce zaoferowali jej kolejną rolę. Efektem tej współpracy jest film ***Mary Poppins powraca,*** który w grudniu zagości na ekranach polskich kin.

Kobiety mogą liczyć na Meryl, co niejednokrotnie podkreślała, zabierając głos w ich sprawach. Często wygłasza przemowy zarówno na galach filmowych, jak i na prestiżowych uczelniach. Jest rzeczniczką prasową National Women's History Museum, a także występuje w roli gospodyni gali de Pizan Honors, której celem jest pośmiertne składanie hołdu kobietom, które angażowały się w walkę o prawa płci. Nie odpuszcza też na ekranie. W filmie ***Nigdy nie jest za późno*** zagrała Ricki Rendazzo, rockmankę w podeszłym wieku, którą oburzył fakt, że ona, kobieta, musi się tłumaczyć ze wszystkiego, podczas gdy Mickowi Jaggerowi się odpuszcza, bo jest gwiazdą i facetem.

Meryl oklaskują wszystkie pokolenia. Jest wzorem dla osób w różnym wieku, które jej słuchają, patrzą na nią, podglądają i uczą się od niej. A ona delikatnie się uśmiecha, puszcza oczko i daje siłę, która pozwala nie zwlekać z życiem. Zarówno przed czterdziestką, jak i przy siedemdziesiątce. Przynajmniej w tym możemy być tacy jak Meryl.

Fot. Joanna Matyjek

Janginizacja?

To proste!

Joanna Matyjek
www.odczarujgary.pl

Janginizacja to duszenie owoców we własnym soku. Aby wykonany tą metodą dżem był naturalnie słodki, trzeba zrobić dwie rzeczy: wybrać dojrzałe, słodkie, zdrowe owoce (brzoskwinie, morele, maliny, truskawki) oraz dodać do garnka, w którym będą się dusić, szczyptę soli (jedna szczypta soli na kilogram owoców).

SKŁADNIKI

- **1 kg owoców**
- **szczypta soli himalajskiej lub morskiej**

PRZYGOTOWANIE

1. Owoce myjemy, osuszamy, kroimy w kawałki, umieszczamy w garnku.
2. Rozgniatamy je posiłkując się np. tłuczkiem do ziemniaków.
3. Do owoców dodajemy szczyptę soli (dosłownie, nie więcej), mieszamy całość.
4. Owoce trzymamy na malutkim gazie około jednej godziny.
5. Często mieszamy.
6. Owoce rozpadną się i puszczą sok.
7. Gorące owoce przekładamy do czystych, suchych i wyparzonych słoików.
8. Słoiki zakręcamy i wstawiamy na 30 minut do piekarnika rozgrzanego do 100°C.
9. Ten proces nazywamy pasteryzacją na sucho.
10. Po tym czasie wyjmujemy słoiki z piekarnika, zostawiamy do ostygnięcia, a następnie przenosimy do spiżarni lub piwnicy.

CO NAS BUDZI W NOCY?

Światło w twojej łazience świeci się całą noc, wstajesz zmęczony, twoja jakość życia znacznie się pogorszyła i masz mętne przeczucie, że coś jednak jest nie tak? Może to oznaczać, że cierpisz na nokturię, wciąż przemilczany, ale ważny objaw wielu poważnych chorób.

Zdarza się, że wstajemy w nocy do toalety. Zazwyczaj po wyjątkowo udanym wieczorze z lampką wina czy napadzie wieczornych herbacianych zachcianek dnia poprzedniego. To normalne i od czasu do czasu zdarza się każdemu. Jednak jeśli wizyty w toalecie powtarzają się co noc i są częstsze niż dwa razy, powinniśmy być czujni. Nokturia dotyka wszystkich – kobiety, osoby młode, jak i starsze. W wieku 80 lat cierpi na nią aż 90% populacji.

CO TO JEST NOKTURIA?

Choć semantycznie kojarzy się z nastrojowym nokturnem, nie ma nic wspólnego ani z muzyką, ani tym bardziej z poezją. Według definicji WHO (Światowa Organizacja Zdrowia) nokturia, czyli wielomocz nocny, to konieczność oddania moczu w nocy co najmniej dwukrotnie albo częściej. Międzynarodowe Towarzystwo Kontynencji (ICS – International Continence Society) definiuje ją jako dolegliwość zmuszającą do obudzenia się celem oddania moczu raz lub wielokrotnie w ciągu nocy (mikcja musi być poprzedzona snem, który następuje także po niej).

JAKA JEST przyczyna?

Nokturia u pań jest spowodowana najczęściej nadreaktywnością pęcherza (OAB – ang. over active bladder) lub jego zbyt małą pojemnością. Często jest również objawem nietrzymania moczu. U panów przyczyna najczęściej jest związana z łagodnym rozrostem stercza, zwanym popularnie prostatą, lub z przeszkodą podpęcherzową. Zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn sytuacja może być spowodowana także przyjmowaniem niektórych leków, np. psychotropowych, śródmiąższowym zapaleniem pęcherza, niewydolnością serca czy hiperkalcemią – chorobą zaburzającą równowagę elektrolitową organizmu poprzez podwyższenie poziomu wapnia we krwi.

ZMIERZ SWOJĄ jakość ŻYCIA

Kwestionariusz jakości życia **N-QoL** (Nocturia Specyfic Quality of Life Questionnaire) pomaga określić, jak bardzo nokturia zaburza sprawne funkcjonowanie.

DLACZEGO NIE POWINNIŚMY lekceważyć nokturii?

Stan przewlekłego przemęczenia, związanego z przerywaniem snu, znacząco obniża nastrój, co może prowadzić do depresji. Jest też częstą przyczyną złamań stawu biodrowego w podeszłym wieku, źródłem stresu, bo zaburza spokój rodziny, a to wpływa na samopoczucie psychiczne i samoocenę.

Co MOŻEMY, a co MUSIMY ZROBIĆ?

Czasami niewielka zmiana nawyków żywieniowych pozwala wyeliminować problem. Wystarczy ograniczyć wieczorną ilość wypijanych płynów, zwłaszcza zawierających kofeinę i teinę oraz alkohol, i wszystko wraca do normy. Naukowcy odkryli ponadto, że osoby, które jedzą mniej soli, rzadziej korzystają z toalety zarówno w dzień, jak i w nocy. Jeśli mimo to wybudza nas ze snu parcie na pęcherz, należy niezwłocznie skontaktować się z lekarzem, w tym konkretnym przypadku – z urologiem lub ginekologiem, czy chociażby z internistą. Przed wizytą warto obserwować, jak często oddajemy mocz. Można prowadzić tzw. dzienniczek mikcji, w którym zapisuje się ilość wypijanych płynów oraz godziny i częstotliwość wizyt w toalecie za dnia i w nocy. Jeśli towarzyszą nam dodatkowe objawy ze strony dróg moczowych, np. gubienie moczu podczas wysiłku fizycznego czy kaszlu, również powinniśmy poinformować o tym specjalistę, gdyż może to znacząco wpłynąć na diagnostykę i leczenie.

ODPOWIEDZ NA PYTANIA:

Jeśli odpowiedziałeś „TAK” na 5 lub więcej pytań, nie czekaj. Skontaktuj się z lekarzem, nawet rodzinnym. Nieleczona nokturia może prowadzić do pogłębienia wielu chorób, w tym schorzeń związanych z dolnym odcinkiem dróg moczowych.

- Czy trudno ci się koncentrować?
- Czujesz brak energii w ciągu dnia?
- Masz gorsze wyniki w pracy?
- Zapadasz w drzemkę w autobusie?
- Masz mniej siły na ulubione rozrywki?
- Starasz się pić mało płynów?
- Stresujesz się, że wstając do toalety, budzisz innych domowników?
- Masz obawy, że objawy się pogorszą?
- Nie do końca wierzysz w skuteczność leczenia?

Dziś mam dla was trzy polecenia, w zależności od tego, z jaką książką lubicie usiąść jesienią. Znajdziecie tu powieść z elementami komedii i dramatu, zbiór reportaży o tym, czy warto uciekać z miasta na wieś, i poradnik, jak samym jedzeniem spowolnić starzenie się organizmu.

Ania Oka

Och, Elvis!

Marika Krajniewska

Wydawnictwo Czwarta Strona

Książka jest reklamowana jako „zaskakująca opowieść o przyjaźni do grobowej deski (a nawet dłużej!)" i to jest bardzo dobre streszczenie, choć wątków, które znajdziemy w powieści Mariki Krajniewskiej, jest znacznie więcej.

Mamy tu przede wszystkim Genię, Marysię i Alicję, przyjaciółki seniorki. Kiedy jedna z nich umiera, pozostałe postanawiają spełnvić jej życiowe marzenie. I nie, nie chodzi tu o kolor kamienia na pomnik, ale o wielką wyprawę na grób Elvisa w Memphis! Wykradają więc urnę i ruszają w drogę. Jest przestępstwo, musi być też pościg. A wyrusza w niego Joanna, młoda kierowniczka domu spokojnej starości, której pomaga wnuczek zmarłej. Okazuje się, że wielka przygoda jest możliwa w każdym wieku, wystarczy, że się na nią zdecydujemy.

Sięgnęłam po ***Och, Elvis!***, bo chciałam polecić wam komedię. I tak, wiele razy się uśmiechnęłam, ale na każdy uśmiech przypadło jedno ściśnięcie gardła. Powieść jest lekka i dobrze się sprawdzi jako towarzyszka relaksu w fotelu, ale ma też drugą warstwę, którą czytelnik z łatwością odniesie do swojego życia. Idealna historia na jesień.

Cisza i spokój. Czyli cała prawda o życiu daleko od miasta

Natalia Sosin-Krosnowska

Wydawnictwo Czarne

Jedną z największych grup, które myślą o wyprowadzce na wieś, są ludzie po 55. roku życia, czyli ci, których dzieci już się usamodzielniły. Nareszcie mogą zrealizować marzenia o wiejskim domku i nie martwić się, jak dowozić potomstwo do szkół i przedszkoli. Pojawiają się jednak inne pytania. Ile taka wyprowadzka kosztuje? Czy podołam wiejskim obowiązkom? Jak będzie wyglądał mój dzień? Z czego żyć na wsi? Czy warto zrezygnować z miejskich wygód? Czy dam radę zmienić życie w moim wieku? I wtedy z pomocą przychodzi książka ***Cisza i spokó***j, w której znajdziemy kilkadziesiąt reportaży – historii z dobrymi i złymi zakończeniami, o ludziach, którzy zaryzykowali i uciekli z miasta.

Natalia Sosin-Krosnowska jest dziennikarką i prezenterką. Prowadzi program ***Daleko od miasta*** w telewizji DOMODO. Pokazuje w nim miastowych, którzy z różnych powodów chcieli wyprowadzić się na wieś. Podejmowali wyzwanie i budowali swoje nowe życie, zupełnie inne od poprzedniego. Program to dziesiątki takich reportaży, odwiedzin Natalii w urokliwych miejscach, gdzie codzienność jest cudowna, ale bywa i ciężka. Z wyboru tych reportaży powstała bardzo dobra książka, którą z przyjemnością przeczyta każdy, nie tylko ten, kto marzy o wiejskiej idylli. W zbiorze znajdziecie podpowiedzi dotyczące uprawy roślin, hodowli zwierząt czy robienia serów. Najważniejsze są jednak opowieści ludzi o kosztach, planach, ich czasie realizacji, trudnościach, sukcesach, ale i klęskach. Jest o tych, którzy odnaleźli się na wsi, i tych, którzy wrócili do miast. Czyli dużo praktycznej wiedzy i wciągających historii o życiowych zmianach.

Anti-aging na talerzu

Dorota Małgorzata Wydro

Wydawnictwo AAAAM

Czy zmieniając dietę, zatrzymamy starzenie? Całkowicie nie, ale możemy znacznie je spowolnić, a w niewielkim stopniu nawet cofnąć, jeśli przyłożymy się i zregenerujemy organizm, uważnie dobierając zawartość talerza.

I tu z pomocną przychodzi książka ***Anti-aging na talerzu***. To bogactwo wiedzy i praktycznych porad napisane w przystępny, ale naprawdę treściwy sposób. W tej książce każda strona niesie ze sobą wiedzę o tym, jak komponować dietę, aby długo pozostać w dobrej kondycji. Dorota Małgorzata Wydro jest m.in. specjalistą patomorfologiem, lekarzem medycy estetycznej, dr nauk ekonomicznych, nauczycielem akademickim, autorką licznych publikacji w tematyce przeciwstarzeniowej i bardzo prężnie działa w stowarzyszeniach medycznych Anti-Aging Medicine.

W pierwszych rozdziałach autorka tłumaczy, jak zmienić styl życia na spowalniający starzenie, co robić, czego unikać. Omawia przyspieszacze i spowalniacze starzenia. Potem metodycznie opisuje działania kolejnych pokarmów, obrazowo przedstawiając, jak wpływają na organizm. Jednak nie pozostawia nas z samą wiedzą, tylko podrzuca przykładowe przepisy. Na końcu książki znajdziemy dodatki, np. bardzo praktyczne wykazy witamin i pierwiastków z opisami: gdzie występują, jakie mają działanie, jaka jest dawka dzienna, czym objawiają się niedobory.

Książka do przeczytania i stopniowego wprowadzania w życie.

Antoni Aleksander Bloch urodził się 24 maja 1937 roku w Dębienicy koło Wyszkowa. Pochodzi z wielodzietnej i mało zamożnej rodziny. Dzieciństwo spędził razem z sześciorgiem rodzeństwa w gospodarstwie rolnym swoich rodziców. Już wtedy wykazywał zdolności pisarskie i zainteresowanie literaturą. Niestety, nie miał możliwości rozwinięcia talentu. Od 18. do 60. roku życia pracował jako kierowca. Dziś jest na emeryturze i robi to, do czego zawsze miał zdolności: pisze wiersze, głównie fraszki.
Pan Antoni długo czekał na swój debiut wydawniczy – oto on.

Fraszki

14 lipca 2014

Pociecha

Miewam się ubogo
od stycznia po wrzesień,
ale mam dla kogo
pisać. I się cieszę!

Miłość

Miłości nie pytaj
o drobne szczegóły.
Niech sama rozkwita
(bez zbędnej formuły).

Wdzięczność

Za poczucie humoru
i prawdziwe natchnienie,
oraz wysyp utworów
dziś dziękuję… Bożenie.

Marzenie

Cierpliwie, zuchwale
(oraz z błyskiem w oku)
o pierwszym kwartale
następnego roku
marzy dusza „starca”.

Od połowy grudnia
do połowy marca
dziać się będzie wiele.
Wiedzą o tym wszyscy
moi Przyjaciele.

10 czerwca 2014

Duet

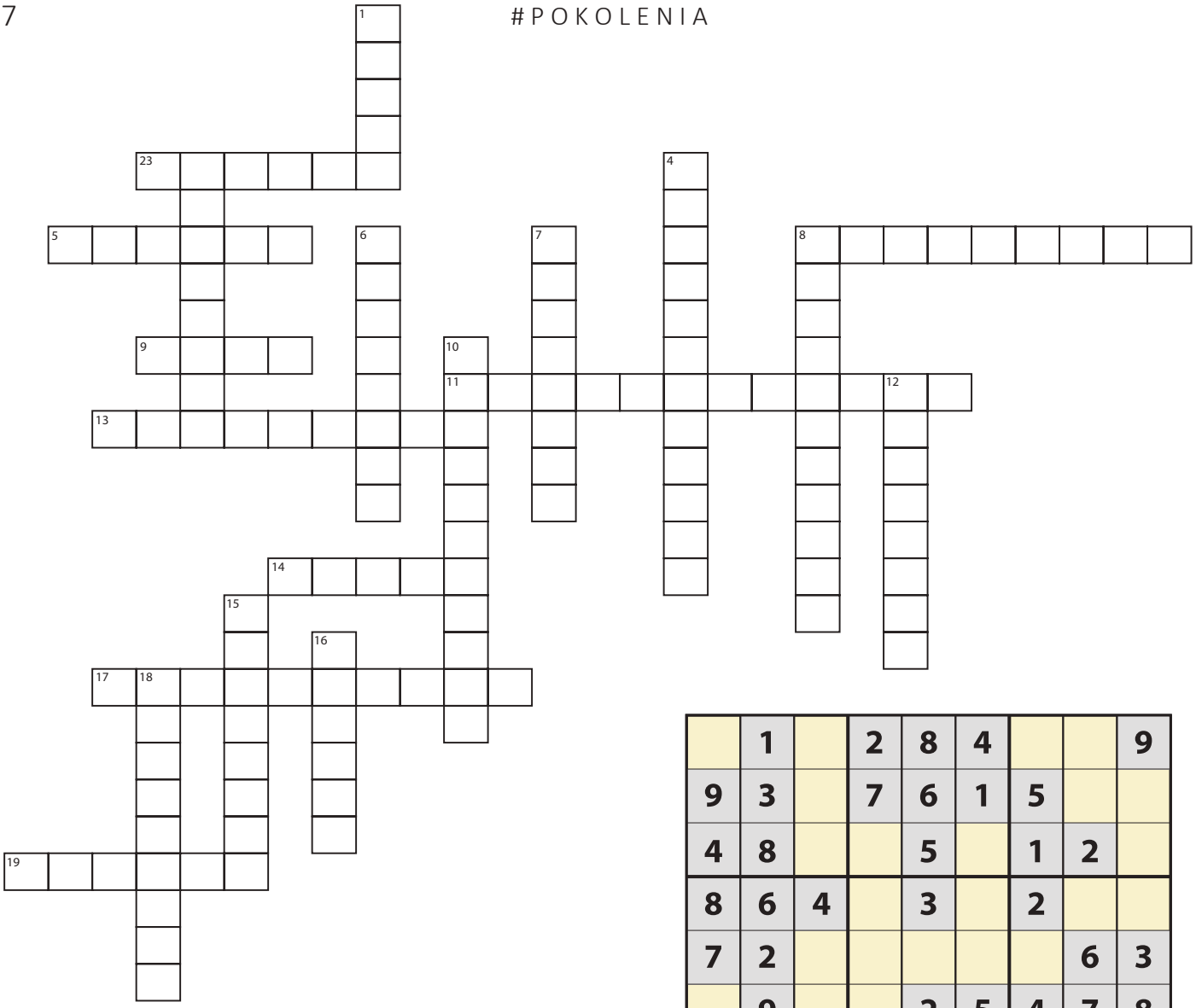
Pani Hania, obok Bożenki,
najpracowitsze to kelnerki,
w stołówce ruch jak w lunaparku
i punktualność jak w zegarku!

Wyznanie

Wiem, że w pracy Pani świetna,
ale czy w życiu dyskretna?
Chciałbym wyznać coś w sekrecie:
zakochałem się w „Tercecie”!

Zaproszenie

Powiedziałem: Miłe Panie,
przyjdę jutro na śniadanie.
A kelnerki, zacne Damy,
odkrzyknęły: Z a p r a s z a m y!



PIONOWO:

1. Staropolska nazwa członka rady miejskiej.
3. Inne określenie ognichy.
4. Cecha działań, nachalność, natręctwo.
6. Niestaranne, nieudolne pismo.
7. Wprowadzanie nowych gatunków do hodowli.
8. Wróżenie z popiołów.
10. Spowodowanie uszkodzenia czegoś przez uderzenie.
12. Lekceważąco o osobie duchownej.
15. Osoba, która śpiewa dyszkantem.
16. Przenośnie: walka z groźnym przeciwnikiem.
18. Mieszkaniec Rabki.

POZIOMO:

2. Bujna czupryna.
5. Upomnienie, pisemne ponaglenie
8. Pojedynczy podmuch wiatru.
9. Dopływ Wisły.
11. Mieszkanka Brańska.
13. Przewożony towar.
14. Fakt, że coś się gdzieś.
17. Produkt przemiany materii w komórce roślinnej.
19. Slalom gigant.

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

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

#POKOLENIA – ANKIETA

1. Czy potrzebna jest gazeta dla seniorów?

☐ Tak ☐ Nie ☐ Nie mam zdania

2. Czego Pan/i oczekuje od pisma dla seniorów?

Wiedzy na temat: ☐ Zdrowia ☐ Kultury ☐ Życia innych seniorów w Polsce i poza Polską
☐ Kuchni ☐ Nauki ☐ Relacji międzypokoleniowych ☐ Porad prawnych
☐ Porad psychologicznych ☐ Podróży ☐ Historii ☐ Propozycji spędzania wolnego czasu
☐ Relacji z wydarzeń ☐ Kontaktów do instytucji, które mogą pomóc ☐ Mody
☐ Nowoczesnych nowinek technologicznych ułatwiających życie seniora ☐ Cyberbezpieczeństwa
☐ Bezpieczeństwa ☐ Praktycznych aspektów radzenia sobie z progami administracyjnymi (np. jak wypełnić formularz refudacyjny, ścieżka refundacyjna itp.) ☐ Wywiady ze znanymi warszawiakami

Inne .....

3. Jaka forma gazety odpowiada Pani/ Panu najbardziej

☐ Elektroniczna, dostępna na stronach www i portalach w mediach społecznościowych
☐ W formie tradycyjnego magazynu, z tradycyjnym podziałem treści
☐ Z dużą ilością tekstu ☐ Z dużą ilością zdjęć
☐ Z możliwością wycinania wybranych treści ☐ Z możliwością wyrywania wybranych treści

4. Czy ma Pan/ i jakieś szczególne oczekiwania co do wyglądu magazynu?

☐ Duża czcionka ☐ Dużo kolorowych zdjęć
☐ Dużo krótkich treści, ciekawostek na temat życia seniorów, pomocy, zdrowia
☐ Duża ilość konkursów, krzyżówek, zabaw logicznych

Inne .....

5. Gdzie chciałby Pan/ i znaleźć taki bezpłatny magazyn dla seniorów?

☐ W swoim urzędzie dzielnicy ☐ W domu dziennego pobytu ☐ W przychodni
☐ W sklepie spożywczym ☐ W domu kultury

Inne .....

6. Jakie czasopisma Pan/ i czyta? Proszę wymienić te, które czyta Pan/i regularnie:

.....

7. Co Pan/ i sądzi o tym numerze Warszawskiego Miesięcznika Seniorów *#Pokolenia?*

.....

.....

.....

Dziękujemy za wypełnienie ankiety.

Miejsca, w których można zostawić ankietę:
- Wydziały Obsługi Mieszkańców dla Dzielnic
- Biuro Pomocy i Projektów Społecznych, ul. Niecała 2
- CAM „Nowolipie”, ul. Nowolipie 25B

CAM
nowolipie
centrum
aktywności
między
pokoleniowej

Centrum Aktywności Międzypokoleniowej **„Nowolipie”** to przestrzeń dla seniorów, osób w średnim wieku, młodzieży, dzieci i organizacji pozarządowych. Za sprawą międzynarodowego projektu o nazwie Design-led Innovations for Active Ageing (DAA), w ramach „Innowacji na rzecz Aktywnego Starzenia się”, Ośrodek „Nowolipie” został przekształcony w Centrum Aktywności Międzypokoleniowej ,,Nowolipie’’, przy ulicy Nowolipie 25B. Placówka ma ponad dwudziestopięcioletni dorobek działania na rzecz seniorów, dysponuje także doświadczeniem wieloletnich pracowników, a lokalizacja czyni ją dostępną dla osób starszych nie tylko z okolicy. Położenie w samym sercu Warszawy i doskonała komunikacja to atuty Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”. Projekt łączy doświadczenia osób pracujących na rzecz seniorów z nowym spojrzeniem designerów projektujących usługi społeczne ułatwiające życie ludziom.

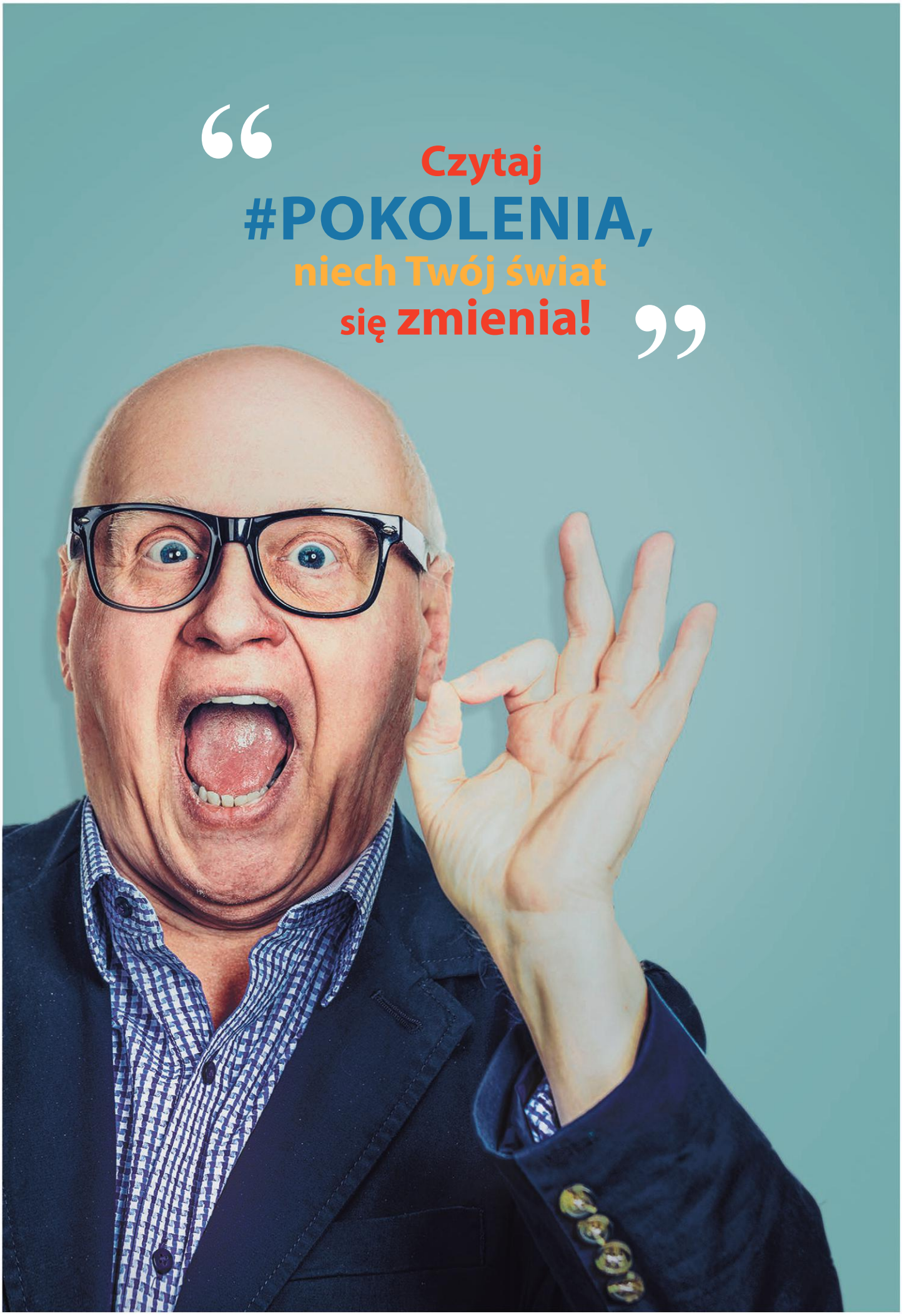
W ofercie CAM Nowolipie znajdziemy:

- program edukacyjno-kulturalny (koncerty, spotkania okolicznościowe, odczyty, wernisaże, wieczorki taneczne)
- poradnictwo socjalne
- poradnictwo cyfrowe
- poradnictwo prawne
- koła zainteresowań, m.in:
  - — PTTK „Echo”
  - — szachowe,
  - — geograficzne,
  - — brydżowe,
  - — botaniczne (w ogrodzie ,,Nowolipie’’ można miło i przyjemnie spędzić czas)
- gimnastykę rehabilitacyjną
- nowoczesną przestrzeń dla organizacji pozarządowych
- klubokawiarnię
- przestrzeń usług dla seniora – usługi socjalne (fryzjer, pralnia)
- i wiele innych.

CAM „Nowolipie” to miejsce gdzie w sposób pełny realizuje się trzy metody pracy socjalnej na rzecz wzbogacenia funkcjonowania indywidualnego, grupowego i środowiskowego jednostki.

- Pomoc w formie posiłków (także dowożonych – dostarczanie do domu chorego), wsparcie z zakresu usług na rzecz jednostki po postawieniu diagnozy i ustaleniu planu pomocy w ramach Dziennego Domu Pomocy Społecznej ,,Nowolipie’’.
- Praca grupowa angażująca grupę ludzi na rzecz działań dla innych przez tworzenie grup wsparcia.
- Praca organizująca społeczność lokalną na rzecz szeroko rozumianych działań związanych z umożliwieniem ludziom rozwoju ich pełnego potencjału.

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!
”