

ISSN: 2657-4012

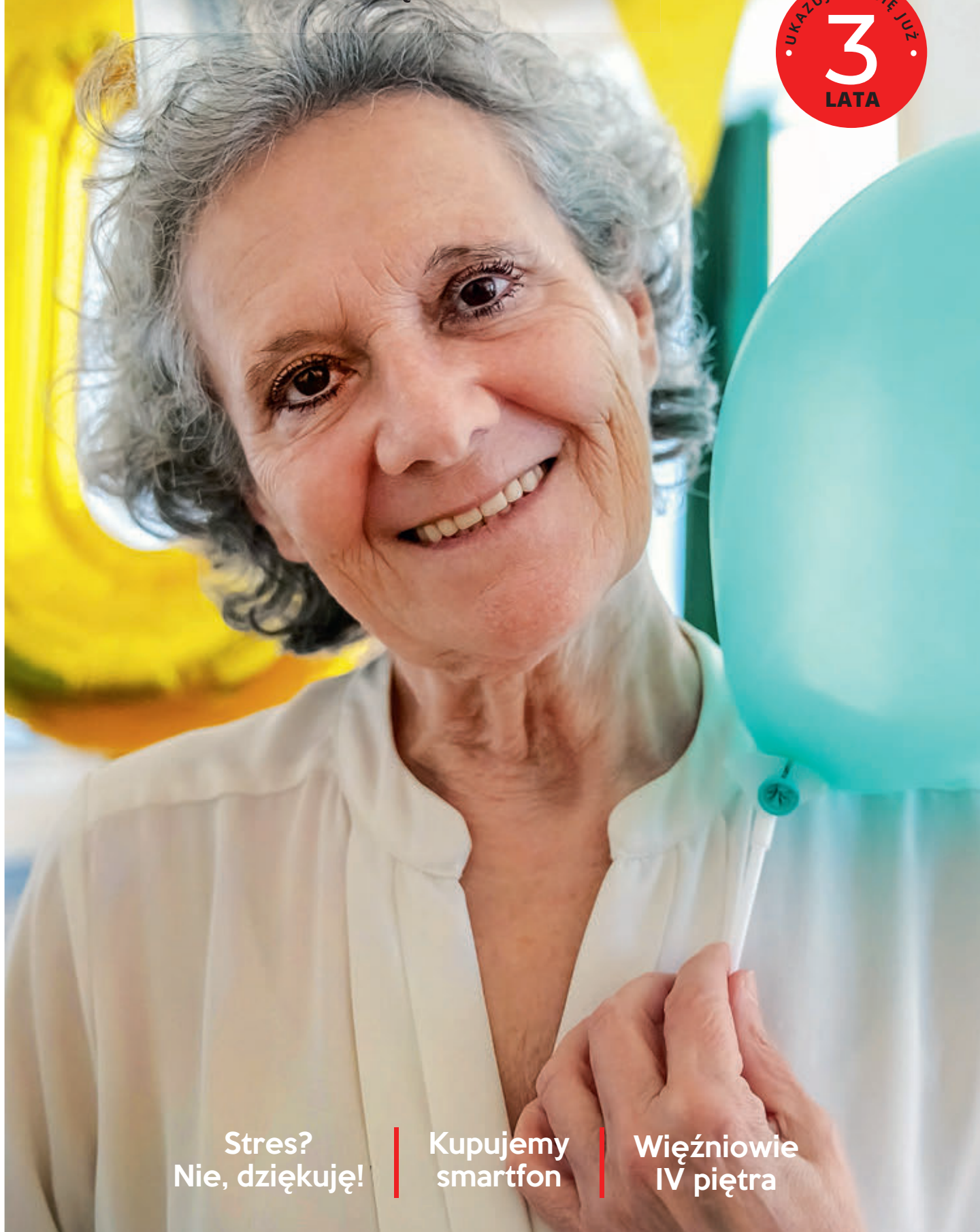
Magazyn bezpłatny

Październik 2021 #10 (34)



# POKOLENIA

Warszawski Miesięcznik Seniorów



Stres?  
Nie, dziękuję!

Kupujemy  
smartfon

Więźniowie  
IV piętra



# Strzelecka, Stalowa wolontariat od nowa!

**Masz pomysł?  
Chcesz zrobić coś wspólnie?**  
**Od października  
do grudnia 2021 r.  
razem zrealizujemy  
Twój sąsiedzki projekt!**



## Spotkania informacyjne:

28.09 - 18:00 - Pałacyk Konopackiego (Strzelecka 11/13)  
30.09 - 18:00 - NASZA Klubokawiarnia Międzypokoleniowa  
w Kamienicy Międzypokoleniowej przy Stalowej 29

## Zgłoszenia:

wolontariat@camnowolipie.pl |  
tel. 515 211 567 (NASZA Klubokawiarnia Międzypokoleniowa)

## Śledź nas na Facebooku:

facebook.com/camnowolipie | facebook.com/tupraga  
oraz na stronie cam.waw.pl

Działanie finansowane jest ze środków m.st. Warszawy





**ALEKSANDRA LAUDAŃSKA**  
REDAKTOR NACZELNA

*Gdy w niedzielny wieczór siadałam do pisania tekstu na rozpoczęcie tego numeru, zadzwonił telefon. „Ela Kurzątkowska nie żyje” – powiedziała Marzena cichym i bardzo smutnym głosem. Po rozmowie wiedziałam już, że ten wstępniak nie będzie o tym, o czym miał być...*

Dwa lata temu, 11 września 2019 roku, Ela Kurzątkowska przesłała do redakcji swój wiersz pt. „Miłość na kredyt”. Zadebiutowała jednak na naszych łamach w listopadzie 2019 roku innym wierszem – zatytułowanym „Zaduszki”. Bardzo uszczęśliwiła Ją ta publikacja. Na spotkanie redakcyjne, na początku listopada, Ela przyszła z tomikiem swoich wierszy miłosnych, który mi podarowała. Szybko przeszłyśmy na „ty” i momentalnie zaprzyjaźniłyśmy się. Ela była słodką, dobrą, mądrą i piękną Kobieta, pełną miłości i radości. Zmarła zupełnie niespodziewanie, w bardzo szczęśliwym momencie życia – na ostatnim spotkaniu redakcyjnym, które odbyło się niecałe trzy tygodnie przed Jej odejściem, promieniowała. Była szczęśliwie zakochana i oczekiwała na wydanie antologii swojej poezji. Umówiłyśmy się, że gdy tylko dostanie egzemplarze, przyjadę po jeden ze specjalną dedykacją dla mnie. Ale Ona nie weźmie już do ręki tomu ze swoimi wierszami, ja nie dostanę dedykacji, nie spotkamy się na 3. urodzinach „Pokoleń”, nie porozmawiamy i nie przytulimy się... ❤️ Zostały mi po Eli maile, posty na Facebooku, wspomnienia i wiersze. Oto jeden z nich:

„Muszla”  
Jak muśnięcie  
W dotyku delikatnym  
Jest ciebie tak niewiele  
Mogę cię zamknąć  
W swoich dłoniach  
Jak muszla złożonych  
W sercu mniej zaważysz

Niż li ziarnko piasku  
Wyjęte ze wspomnień  
Natomiast wypełniasz  
Cały wszechświat  
Gdy spojrzeniem czytasz  
W myślach moich

**Elu, dziękujemy za Twoją obecność, uśmiech i wiersze. Do zobaczenia w lepszym świecie...** ❤️

Koleżanki i Koledzy z „Warszawskiego Miesięcznika Seniorów #POKOLENIA” oraz Warszawskiej Rady Seniorów.



**Elżbieta Kurzątkowska** – emerytowana pielęgniarka, działaczka społeczna i samorządowa, redaktorka gazetki „Na Koszykach” Rady Osiedla Dzielnicy Śródmieście m.st. Warszawy, członkini Śródmiejskiej Rady Seniorów i Rady Osiedla „Koszyki”, wolontariuszka w projekcie „Zaloguj i pomagaj! Warszawa dla Seniora – druga edycja”, poetka.

Tak mówiła o sobie:

*Przyszłam na świat w niedługim czasie po zakończeniu drugiej wojny światowej. Stało się to wydarzenie w pewną noc na przełomie zimy i wiosny. Moim miejscem urodzenia została bardzo stara kamienica, położona w centrum stolicy. Rodzina, w której pojawiłam się i wyrosłam, kontynuowała tradycje patriotyczne. Całe moje dotychczasowe życie zamieszkiwałam w tym samym miejscu. Moja edukacja odbywała się na tym terenie: przedszkole, szkoła podstawowa, matura w renomowanym liceum, najlepsza w kraju pomaturalna szkoła pielęgniarska. Również praca w zawodzie pielęgniarki miała miejsce w śródmiejskim szpitalu chirurgii dziecięcej. Przed przejściem na zasłużoną emeryturę, po wielu latach pracy w szpitalu, zajęłam się szkoleniem adeptek pielęgniarstwa do pracy w medycynie szkolnej. Będąc*

*emerytką zostałam wybrana przez mieszkańców do Rady Osiedla „Koszyki”. Jestem radną od trzech kadencji. Obecnie jestem członkiem Śródmiejskiej Rady Seniorów oraz przynależę do wolontariatu „Seniorzy dla Seniorów”.*

*Moją wielką pasją stało się żeglarstwo. Wiele lat spędziłam pod żaglami. Jak też udało mi się przejść wzdłuż i wszerz kilka wysokich pasm górskich. Od zawsze uwiłbiałam literaturę, a w szczególności poezję. Od zarania układałam wiersze do „szuflady”. W tych wierszach są moje osobiste odczucia, płynące z głębi serca, skierowane głównie do kobiet. Pisałam je, nie mając na myśli konkretnego adresata. Jestem dobrym obserwatorem otaczającego mnie świata. Posiadam wyobraźnię i nadwrażliwość. Mój zbiór wydanych wierszy nazwałam: „MIŁOŚĆ W ŚRÓDMIEŚCIU – SKRYWANE WIERSZE, UKŁADANE BEZ ZBYTNIJ POTRZEBY”.*



# # SPIS TREŚCI

## 28 PSYCHE

Fot. Pexels

### 01 Od redakcji

#### WYWIAD

### 03 Jan Siedlecki wyciąga ludzi z „więzień” na piętrach

#### POLITYKA LOKALOWA

### 07 Program budowy wind w budynkach mieszkalnych

#### WARSZAWA INTEGRACYJNA

### 08 Pomagamy osobom w kryzysie bezdomności

### 10 Warszawska Karta Praw Osób w Kryzysie Bezdomności

#### WARSZAWA SENIORALNA

### 12 Nasza Kawiarnia Międzypokoleniowa

#### WARSZAWSKIE RODY

### 14 Łopieńscy. O pięknie zaklętym w brzoje

### 18 Wydarzenia dla seniorów

#### WARSZAWSKA RADA SENIORÓW

### 20 Wieści z WRS

#### SENIOR W SIECI

### 21 O czym warto wiedzieć kupując smartfon

#### AKTYWNI

### 24 Ćwiczenia z kijkami do nordic walking

#### PSYCHE

### 26 Stres? Nie, dziękuję!

### 27 Odzyskać zmysły

#### ZDROWIE

### 28 Łagodzenie objawów choroby Alzheimera poprzez aktywizację

#### DOJRZAŁA TWÓRCZOŚĆ

### 31 Poezja Lidii Kosk

#### PODRÓŻE

### 32 Jedź, człowieku, do Quebecu

### 36 Rozrywka

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

e-mail:  
[pokolenia@camnowolipie.pl](mailto:pokolenia@camnowolipie.pl)  
[www.facebook.com/miesiecznikpokolenia](http://www.facebook.com/miesiecznikpokolenia)  
[www.cam.waw.pl](http://www.cam.waw.pl)  
[www.senioralna.um.warszawa.pl/pokolenia](http://www.senioralna.um.warszawa.pl/pokolenia)

#### RADA PROGRAMOWA:

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

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

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

#### REDAKCJA:

Aleksandra Laudańska  
*redaktor naczelna*

Marzena Michałek  
*redaktor*

#### ADMINISTRACJA:

Urszula Herbich

#### KOREKTA:

odredakcji.pl

#### PROJEKT GRAFICZNY I SKŁAD:

Paulina Ochnio, COUNICO

#### DRUK:

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

NAKŁAD: 10 tys. egz.

#### WYDAWCA:

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



CAM  
nowolipie



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

Zdjęcia okładkowe:  
Pexels, Unsplash

## ➔ Tu znajdziesz Warszawski Miesięcznik Seniorów #POKOLENIA:

- **Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”,** ul. Nowolipie 25B
- **Biuro Pomocy i Projektów Społecznych,** ul. Kruczkowskiego 2
- **Urzędy Dzielnicowe:** al. gen. Chruściela „Montera” 28, pl. Czerwca 1976 r. 1, ul. Grochowska 274, ul. Grójecka 17a,

ul. Klimczaka 4, ul. Kłopotowskiego 15, al. Komisji Edukacji Narodowej 61, ul. Kondratowicza 20, al. Krakowska 257, ul. Modlińska 170, ul. Nowogrodzka 43, ul. Powstańców Śląskich 70, ul. 1 Praskiego Pułku 33, ul. Słowackiego 6/8, al. Solidarności 90, ul. Wiśniowa 37, ul. Żegańska 1, ul. Żeromskiego 29

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



Fot. Mirosław Kaźmierczak, Shutterstock



WYSŁUCHAŁA:  
HALINA MOLKA

# WYCIĄGA LUDZI Z „WIEZIEN” NA PIĘTRACH

CHOĆ JANA SIEDLECKIEGO, PRZEWODNICZĄCEGO BEMOWSKIEGO STOWARZYSZENIA „NIE JESTEŚMY SAMI”, LOS BARDZO BOLEŚNIE DOŚWIADCZYŁ – JEST SCHOROWANY I NIE JEST W STANIE PORUSZAĆ SIĘ BEZ KUL, TO SAM CHĘTNIE POMAGA TYM, KTÓRZY ZE WZGLĘDU NA RÓŻNE BARIERY ARCHITEKTONICZNE NIE MOGĄ WYDOSTAĆ SIĘ ZE SWOICH MIESZKAŃ. POMAGA IM – JAK TWIERDZI – WYJŚĆ Z TYCH „WIEZIEN NA PIĘTRACH”. I WCAŁE NIE ROBI TEGO Z JAKIEGOŚ OBOWIĄZKU, DLA PIENIĘDZY CZY ROZGŁOSU, LECZ Z POTRZEBY SERCA. Z JANEM SIEDLECKIM ROZMAWIA HALINA MOLKA.







**CHCIAŁBYM,  
ABY WSZYSCY MIELI  
GODNE WARUNKI  
DO ŻYCIA, POCZUCIE  
BEZPIECZEŃSTWA.**



Fot. Shutterstock

**O**soby z niepełnosprawnością napotykają rozmaite bariery architektoniczne. Często są one w ich najbliższym otoczeniu - w mieszkaniach są progi, za wąskie drzwi, w łazience jest wanna zamiast prysznica, a jeśli prysznic, to nie ma do niego odpowiedniego dostępu, brak możliwości dojazdu do toalety i umywalki. Do tego dochodzi niedostępność miejsc w obiektach publicznych - brak odpowiednich podjazdów, wind wyposażonych w systemy dźwiękowe z napisami alfabetem Braille'a, systemów dotykowych i wizualnych. Nierzadko lista przeszkód jest długa, a brak pieniędzy lub dobrej woli uniemożliwia ich likwidację.

Wszystko to sprawia, że osoby o specjalnych potrzebach - niepełnosprawne, zwłaszcza ruchowo, oraz starsze, nie mogą wykonywać codziennych czynności, załatwiać swoich spraw i tak jak inni uczestniczyć w życiu lokalnej społeczności. To utrudnia im życie i jest prostą drogą do społecznego wykluczenia.

Jan Siedlecki pomaga tym ludziom w działaniach, które mają doprowadzić do likwidacji bariery architektonicznej - podpowiada, jak napisać jakieś pismo, przygotować projekt, prawidłowo wypełnić wnioski o dotację i skompletować niezbędne dokumenty, dotrzeć do urzędów, a później zorganizować montaż platformy schodowej lub krzesła elektrycznego. Pomaga też w znalezieniu pieniędzy na

wkład własny, aby osoba niepełnosprawna nie ponosiła żadnych kosztów.

**Znajomi określają pana jako charyzmatycznego i, mimo swoich problemów zdrowotnych, pełnego energii człowieka.**

Niektórzy twierdzą nawet, że jestem szalony, ale ja nie zwracam na to uwagi i robię swoje. A to, że jestem osobą niepełnosprawną, to prawda.

**Tak właściwie to pan sam mógłby siedzieć w domu i oczekiwać pomocy, a pan pomaga innym.**

Z natury jestem osobą empatyczną, lubię pomagać innym, szczególnie tym, których podobnie jak mnie los ciężko doświadcza, a które same sobie nie radzą. Chciałbym, aby wszyscy mieli godne warunki do życia, poczucie bezpieczeństwa. Żeby wierzyli, że nie są sami, że mają na kogo liczyć w trudnej sytuacji. Pomaganie innym mnie nakręca i dodaje sił.

**Do czego się ta pomoc sprowadza? Organizuje pan pomoc finansową?**

Nie zawsze chodzi o pieniądze, jakąś inną materialną pomoc. Ludzie, którzy są zamknięci w domach, czasem potrzebują tylko kontaktu z innymi osobami, chcą tylko z kimś pogadać, zwierzyć się komuś zaufanemu. W niektórych przypadkach rzeczywiście chodzi o konkrety: zakup podnośnika wannowego, platformy przyschodowej, dostosowanie łazienki, →

kuchni, pomoc w zamianie mieszkania czy zlikwidowanie krawężnika lub zbudowanie jakiegoś podjazdu. Ci, często przez lata odizolowani od świata ludzie, nie zawsze wiedzą, gdzie zadzwonić, napisać, kto mógłby zająć się sprawą, dla niektórych to jakaś czarna magia.

#### **Skąd się te ich problemy biorą?**

Źródeł może być wiele – czasem choroba, czasem jakiś wypadek, którego się przecież nie planuje. Człowiek z dnia na dzień zostaje uwięziony w domu, bo ze względu na ogromną ilość niedostosowań architektonicznych, które czyhają na niego wszędzie, nie jest nawet w stanie samodzielnie opuścić mieszkania. Nawet ci, którzy korzystają z wózków inwalidzkich, bez czyjegós wsparcia nie wyjdą. Ogarnia ich poczucie bezradności, bezsilności. Taka ogromna niemoc. A dodam, że dotyczy to nie tylko niepełnosprawnych, ale i wielu starszych osób.

#### **W tym drugim przypadku to akurat nie dzieje się to tak z dnia na dzień. To przecież dłuższy proces. Nie można było się do tego jakoś przygotować?**

To prawda, mija sporo czasu, zanim stają się więźniami w swoich domach. Ale to jest tak, że najpierw nie zdają sobie z tego sprawy, a później, gdy to do nich dotrze, tkwią już w tym po uszy. Kupują mieszkanie, no powiedzmy, na czwartym piętrze. Jak są młodzi to śmigają na górę i w dół bez problemu. Z czasem lat przybywa i przychodzi taki moment, że wejście na tę górę jest bardzo trudne, ponad siły. Po trochu wycofują się z różnych aktywności poza domem, z towarzyskich pogwarek przed blokiem. Tego nawet nikt nie zauważa. I to nawet nie znaczy, że oni tak całkiem nie mają dokąd pójść... Oni są coraz starsi, coraz mniej sprawni, a wszędzie czyhają schody, progi, krawężniki, coraz bardziej obce ulice i obcy ludzie. I tak zostają sami w tym mieszkaniu, na tym czwartym piętrze.

#### **W domu bezpieczniej...**

No tak. Gra radio. Albo śnieży telewizor. Ostatnie pieniądze zaoszczędzone na receptach idą na najtańszy abonament cyfrowki. Bo tylko tam mogą zobaczyć ludzi, świat. Z tym elektronicznym światem budzą się i zasypiają. I tak dzień po dniu. Wegetacja, czekanie na śmierć.

#### **Architekci, socjologowie i psychologowie ukuli pojęcie syndromu IV piętra. Określa on fizyczne bariery nie do pokonania, na jakie natrafiają ludzie w kontaktach ze światem.**

Materii dotyczącej osób z niepełnosprawnością, udogodnień dla tych osób w budynkach, prawo budowlane wcześniej nie regulowało. Tam, gdzie nie było więcej niż pięć poziomów, licząc z parterem, nie trzeba było montować wind. Gdy ludzie są młodzi i zdrowi jest OK, problem zaczyna się wtedy, gdy pojawiają się problemy z poruszaniem się. Niektórzy latami nie wychodzą z domu, a nie mają nawet balkonu, na którym mogliby zaczerpnąć świeżego powietrza. Piszą błagalne listy do spółdzielni mieszkaniowych, aby te zrobiły bezpieczny zjazd dla wózków inwalidzkich, ale albo dowiadują się, że nic zrobić się nie da, bo warunki techniczne nie pozwalają, albo, że nie ma za co, a czasem

nikt na te ich prośby nawet nie raczy odpowiedzieć.

#### **To czwarte piętro jest pewną przenośnią, symbolem bariery nie do pokonania.**

W rzeczywistości taką przeszkodą nie do pokonania może być nawet wysoki parter. Te cholerne pięć schodów dzielących niesprawne czy stare nogi od chodnika przed domem. Ba, wystarczą trzy schodki – spróbuj je przejść, trzymając się balkonika. Problem jest nawet tam gdzie jest winda, bo zjedzie się nią tylko do parteru i do pokonania, zostają jeszcze schody do poziomu „0”. A co, gdy trzeba niepełnosprawnego gdzieś przetransportować, sprowadzić z piętrowego mieszkania bez windy, podjechać wózkiem do samochodu, jeśli nie ma podjazdu do klatki schodowej, na drodze mnóstwo krawężników, a przy wejściach do budynków są schody? Do tego dochodzą zbyt wąskie przejścia, nieprzystosowane dla osób z niepełnosprawnościami toalety.

#### **A jak jest w różnych obiektach użyteczności publicznej? Pewnie trochę lepiej...**

Niestety, wszędzie są jakieś braki. Nawet przy państwowych urzędach, poradniach zdrowia, gdzie miejsca powinny być dostępne dla każdego, też jest wiele utrudnień. A to „koperta” parkingowa zbyt oddalona od windy, wlot monet w parkometrze uniemożliwia skorzystanie z niego osobie na wózku inwalidzkim, za wysokie progi, źle zamontowane klamki okienne, zbyt mała powierzchnia możliwego manewru w łazience czy domofon przy budynku bez opisu Braillem. Problem jest ogromny, bo ograniczenie mobilności dotyczy bardzo dużej grupy osób: poruszających się na wózkach, o kulach czy balkonikach, z tzw. niepełnosprawnością ruchową, ale także często kontuzjowanych, poruszających się z dziećmi, kobiet w ciąży, otyłych, ze zbyt niskim wzrostem czy po prostu osób starszych.

#### **Rzeczywiście, tych barier jest całkiem sporo.**

I nie wszystkie są natury architektonicznej. Zwykle chodzi o czynnik ludzki, obojętność, zapomnienie, jakieś wady systemów opieki zdrowotnej i pomocy społecznej. Powszechna obojętność w tych sprawach, znieczulica – przerażają.

#### **Myślę, że przyjęcie właściwej postawy i zachowania wobec osób z niepełnosprawnościami, zrozumienia, tolerancji i otwartości na współdziałanie przysparza niektórym ludziom trudności. Nie wiedzą co powiedzieć, jak się zachować i chyba mają głowy pełne sprzecznych myśli.**

No właśnie, a przecież właściwe i wspierające osobę z niepełnosprawnością zachowanie wcale nie jest trudne.

#### **Pan jednak uwierzył, że są ludzie, którzy nie odwracają się plecami od ludzkiego nieszczęścia. Przede wszystkim pan sam się od nieszczęścia innych nie odwraca.**

„Uwięziony” w domu byłem kilka lat, wiem jak to kalectwo smakuje. Sam mam problem z poruszaniem się, więc doskonale rozumiem ludzi, których ta przypadłość też dotyka.

#### **No i wziął Pan sprawy w swoje ręce...**

Udało mi się pomóc 15 osobom. Dwie mają już odpowiednio przebudowane łazienki, aby mogły wjeżdżać do nich



wózkiem, jedna dodatkowo zakupiony podnośnik. W mieszkaniu rodziny z 10-letnią dziewczynką, która od urodzenia nie chodzi i nie mówi, została zamontowana platforma, rodzicom łatwiej jest teraz wyjeżdżać z nią na zewnątrz. Dla rodziny, która wychowuje chłopca ze stwardnieniem rozsianym i mieszka na IV piętrze staram się o zamianę mieszkania. Staram się pomóc pani, której syn od 15 lat jest skazany na wózek, mieszkają na piętrze i aby mógł wychodzić na zewnątrz potrzebny jest podnośnik. Takich przypadków można by wymienić jeszcze co najmniej kilka, ale ja ciągle mam niedosyt, bo w kolejce czeka jeszcze ok. 30. W jednym z bloków trzeba zamontować podnośnik, bo na piętrach mieszkają tam aż 3 osoby niepełnosprawne, innemu potrzebny schodółaz, jeszcze innemu platforma, telefon dzwoni non stop...

#### **Domyślam się, że to wszystko sporo kosztuje?**

Dla przykładu – koszt platformy to 40-50 tysięcy, podnośnika 111 tysięcy złotych, do tego dochodzą różne inne wydatki. Projekty opłacamy zazwyczaj z funduszy naszego stowarzyszenia, a więc z własnych składek i darowizn, które otrzymujemy. Część pieniędzy idzie z PFRON, ale i wtedy trzeba mieć na tzw. wkład własny. Wszystko to wymaga pisania próśb, załatwiania, chodzenia i pukania do odpowiednich drzwi. Bo wydatki te najczęściej przekraczają możliwości finansowe osób niepełnosprawnych lub ich rodzin.

#### **Potrzebujący sami nie próbują załatwić swoich spraw?**

Niektórzy próbują, ale zazwyczaj jest tak, że urzędnicy na ich widok tylko rozkładają bezradnie ręce. No i wracają do domu z niczym.

#### **Pan zmienia tym ludziom życie, zmienia ich świat.**

A oni zaczynają się uśmiechać! Zadzwoiłem do jednego z mężczyzn, który dostał podnośnik, a matka mówi, że syn zamknął się w łazience, podśpiewuje sobie i się kąpie. Po kilku latach pierwszy raz sam się kąpie – wyobraża pani to sobie? Cały czas leżał w łóżku, matka nie mogła go podnieść, bo ważył ponad 100 kg, więc do tej pory myła go tylko mokrą ścierką. Dorosłego chłopca!

#### **Ale pan nie zabiega tylko o łatwość poruszania, ale i bezpieczeństwo tego poruszania.**

Bo to też jest duży problem. Większość obiektów nie posiada specjalistycznego wyposażenia do ewakuowania osób niepełnosprawnych, a 60 proc. z nich nie ma żadnych procedur ani metod ewakuacji na wypadek zagrożenia. O ile wyjścia ewakuacyjne, specjalne oznaczenia i alarmy są widoczne, słyszalne oraz znane osobom pełnosprawnym, to inaczej jest w przypadku chorych posiadających różne ograniczenia percepcyjne i komunikacyjne. W obiektach użyteczności publicznej powinny istnieć sygnalizacje naprowadzające do konkretnych wyjść ewakuacyjnych, bo w sytuacji zagrożenia życia dochodzi duży stres – tym większy dla osoby słabowidzącej czy słabosłyszącej. Już dawno wprowadzono obowiązkowe próbne ewakuacje, ale mają one niewiele wspólnego z rzeczywistymi warunkami zagrożenia. Obawiam się, że jeśli przykładowo

wybuchnie pożar, osoba niepełnosprawna będzie miała duży problem z opuszczeniem budynku. Odrębną kwestią jest brak przeszkolonego personelu, który w wypadku zagrożenia mógłby okazać się jedynym ratunkiem dla osób ze specjalnymi potrzebami.

#### **Można to wszystko robić lepiej, inaczej? Jak?**

Myślę, że istotna byłaby identyfikacja potrzeb i oczekiwań osób, które nie są sprawne fizycznie. Konsultacje powinny być pierwszym z etapów projektowania nowych budynków czy przestrzeni miejskich. Inne problemy dotyczą osób mających problemy ze swobodnym poruszaniem się, a inne na przykład osób słabowidzących. Osoba starsza zazwyczaj porusza się o lasce lub balkoniku, często niedowidzi i słabo słyszy. W wielu miejscach nadal brakuje odpowiednich komunikatów głosowych, map dotykowych, automatycznych drzwi czy chociażby miejsc do odpoczynku z ławkami. Rozpoznanie potrzeb, opiniowanie oraz konsultowanie z przedstawicielami zainteresowanych środowisk powinno być kluczowe w realizacji każdej inwestycji: przebudowie, remoncie czy budowaniu od podstaw.

#### **Czy sugeruje pan, że dostępność przestrzeni publicznej, zarówno dla dzieci, seniorów jak i osób niedowidzących, niedosłyszących, z niepełnosprawnością umysłową czy ruchową powinna być respektowana z większą dbałością?**

Oczywiście, takie uniwersalne projektowanie poprawiłoby jakość życia tych ludzi i zapobiegłoby ich społecznemu wykluczeniu. Nowe inwestycje, remonty istniejących już obiektów oraz kwestie wpływające na ich dostępność powinny być konsultowane z najbardziej doświadczonymi w tych sprawach. Uwagę powinno się zwrócić nie tylko na osoby niepełnosprawne, ale i na osoby starsze, bo ludność w Polsce starzeje się z roku na rok, więc wszystkie wspomniane braki stają się utrudnieniem dla znacznej części mieszkańców naszego kraju.

#### **Dziękuję za rozmowę. #**



8 września 2021 r., na posiedzeniu Warszawskiej Rady Seniorów, wiceprzewodnicząca Rady Miasta, Magdalena Roguska, wręczyła Janowi Sieleckiemu Odznakę Honorową Zasłużonego dla Warszawy.



# Warszawa realizuje montaż wind w budynkach miejskich

WŚRÓD WARSZAWIAKÓW I WARSZAWIANEK SĄ OSOBY WYMAGAJĄCE SZCZEGÓLNEGO WSPARCIA, DLATEGO **WARSZAWA REALIZUJE PROGRAM BUDOWY WIND W BUDYNKACH MIESZKALNYCH, KTÓRYCH WŁAŚCIELEM JEST MIASTO.**

NA TEN CEL ZAREZERWOWANO W STOŁECZNYM BUDŻECIE AŻ 30 MLN ZŁOTYCH.

**P**rogram obecnie obejmuje 42 nieruchomości należące w całości do m.st. Warszawy. Spośród tych nieruchomości do tej pory inwestycje ukończono w dwóch budynkach. W 22 lokalizacjach na Pradze-Północ i Południe, Śródmieściu oraz Woli rozpoczęto realizację inwestycji, natomiast dla 18 nieruchomości trwają prace przygotowawcze, których zakończenie planowane jest do końca 2022 r.

Warto podkreślić, że nie każdy budynek mieszkalny może zostać doposażony w windę. Niektóre z nich wymagają przebudowy lub nie mogą zostać zakwalifikowane do programu ze względu na uwarunkowania techniczne, w tym ograniczenia spowodowane ochroną zabytków.

Warszawa wspiera również budowę wind w nieruchomościach wspólnotowych, w których posiada udziały. W realizacji inwestycji, przyjętej uchwałą przez właścicieli wspólnoty, Warszawa będzie partycypować w kosztach na takich samych zasadach jak inni jej członkowie, proporcjonalnie do posiadanego w niej udziału. Jednak decyzja o doposażeniu budynków w windy leży w kompetencjach wspólnot mieszkaniowych – łącznie z ustaleniem sposobu finansowania i uzyskaniem opinii, projektów i pozwoleń.

**Jeżeli jesteś najemcą lokalu komunalnego, a w Twoim budynku brakuje windy, wyślij zgłoszenie na adres: sekretariat.BPL@um.warszawa.pl do Biura Polityki Lokalowej Urzędu m.st. Warszawy.**



Fot. Shutterstock

Jeśli budowa windy nie może być zrealizowana, a najemca ma problemy z poruszaniem się, można złożyć wniosek o zamianę na lokal równorzędny (o podobnej powierzchni), ale z innym wyposażeniem – z windą lub na parterze.

Każda osoba ubiegająca się o pomoc mieszkaniową (lokal) zobowiązana jest złożyć wniosek, w którym szczegółowo przedstawia swoją sytuację mieszkaniową. Wniosek można pobrać ze strony: <https://warszawa19115.pl/-/zamiana-zajmowanego-lokalu-dotyczy-najemcow-i-osob-ktore-mialy-wypowiedziana-umowe-za-zaleglosci>

Wypełniony wniosek wraz z wymaganymi załącznikami i oświadczeniami złożonymi w obecności pracownika, należy złożyć osobiście w Wydziale Obsługi Mieszkańców dla Dzielnicy / Wydziale właściwym w sprawach lokalowych dla właściwej miejscowo dzielnicy.

Osoby starsze mają takie same prawa i możliwości jak i inni, jednak w sytuacji, kiedy mają orzeczoną niepełnosprawność, mają dodatkowe uprawnienia w zakresie lokalu wskazywanego do najmu (zgodnie bowiem z § 40 ust. 3 i 4 uchwały ws. zasad wynajmowania lokali z mieszkaniowego zasobu miasta propozycja lokalu powinna uwzględniać m.in. uzasadnione potrzeby wnioskodawcy wynikające z wieku czy niepełnosprawności).

Dodatkowo, w przypadku pomocy w ramach lokali tzw. komunalnych, jeżeli wnioskodawcą są seniorzy i utrzymują się wyłącznie z emerytury, świadczenia przedemerytalnego, świadczenia z tytułu całkowitej niezdolności do pracy oraz do samodzielnej egzystencji lub renty rodzinnej, to mają oni podwyższone kryteria dochodowe. #

**Więcej informacji można uzyskać pod numerem 19115.**

„Pamiętaj, że kiedy potrzebujesz pomocnej dłoni - jest ona na końcu twojego ramienia. Gdy jesteś starszy, pamiętaj, że masz drugą dłoń: pierwsza jest po to, aby pomagać sobie, druga, żeby pomagać innym.”

AUDREY HEPBURN

# POMAGAMY OSOBOM W KRYZYSIE BEZDOMNOŚCI

WARSZAWSKIE CENTRUM INTEGRACJI  
„INTEGRACYJNA WARSZAWA”



Fot. Shutterstock

NADCHODZĄ JESIENNE ZIMNE NOCE ORAZ SŁOTNE DNI. W PRZESTRZENI PUBLICZNEJ CORAZ CZĘŚCIEJ WIDAĆ OSOBY W KRYZYSIE BEZDOMNOŚCI. NIEJEDNOKROTNIIE ZADAJEMY SOBIE PYTANIA: **JAKIE SĄ PRZYCZYNY ICH OBECNEGO FUNKCJONOWANIA? JAK MOŻNA IM POMÓC? Z JAKIEJ POMOCY MOGĄ KORZYSTAĆ W WARSZAWIE?**

**B**ezdomność w Warszawie to kryzys dotyczący ponad 2 459 osób (dane z ogólnopolskiego badania liczby osób w kryzysie bezdomności w 2019 roku). 81 proc. z nich to mężczyźni. Ponad połowa osób doświadczających bezdomności przebywających w Warszawie ostatni stały meldunek miała w innej miejscowości.

Najliczniejszą grupę wiekową stanowią osoby w wieku 41-60 lat (46 proc.). Osób powyżej 60 r.ż. jest 27 proc., w wieku 26-40 lat – 20 proc., osoby w wieku 18-23 lata stanowią 3 proc. Blisko połowa nie posiada żadnego źródła dochodu (48 proc.), zaś 22 proc. korzysta z zasiłków pomocy społecznej. Tylko 13 proc. osób posiada legalne zatrudnienie. Większość (77 proc.) osób badanych w 2019 r. doświadcza bezdomności ponad 2 lata. Najdłuższe kryzysy bezdomności, trwające powyżej 5 lat, występują u 27 proc. badanych. Część przebywa w różnego typu placówkach, pozostałe osoby korzystają z przestrzeni publicznej lub przebywają w miejscach niezamieszkałych, takich jak pustostany czy działki.

## Przyczyny bezdomności

Problem kryzysu bezdomności dotyka wielu ludzi, niezależnie od wieku, wykształcenia, stanu zdrowia. W takim kryzysie



może znaleźć się każdy. Najczęstszą przyczyną utraty dachu nad głową jest rozpad rodziny. W sytuacji rozwodu lub trwałego rozpadu więzi formalnych lub nieformalnych, zdarza się, że jedno z małżonków musi opuścić dotychczasowy dom.

Gdy nie ma najbliższej rodziny, u której mógłby zamieszkać, bądź wystarczająco wysokich dochodów, aby móc wynająć mieszkanie, trafia na ulicę. Kolejne powody bezdomności to m.in.: eksmisja „donikąd”, powrót z zakładu karnego bez możliwości zamieszkania, brak stałych dochodów, przemoc w rodzinie, brak tolerancji społecznej, uzależnienia, zwłaszcza od alkoholu i narkotyków, likwidacja hoteli pracowniczych, brak dokumentów, powrót ze szpitala psychiatrycznego.

Często zdarza się, że znalezienie się w kryzysie bezdomności wynika z sytuacji społeczno-ekonomicznej kraju, regionu i braku skoordynowanych działań pomocowych skierowanych do osób zagrożonych ubóstwem i bezrobociem. Do Warszawy przyjeżdżają osoby z całej Polski w poszukiwaniu pracy, poprawy swojej sytuacji życiowej. Gdy te marzenia i oczekiwania nie spełniają się, pozostają w stolicy bez zapewnionego dachu nad głową, a z wielu powodów nie mogą wrócić do poprzedniego miejsca pobytu.

Wiele osób, mimo chęci, nie jest w stanie samemu poradzić sobie z problemem bezdomności. Jest to głównie spowodowane ich niewiedzą oraz długoletnim przebywaniem w tym stanie i pogodzeniem się ze swoim losem. Tracą wolę, umiejętność i motywację do konstruktywnego pomysłu na dalsze życie, są niezdolne do kierowania własnym losem.

## Formy pomocy

Obecnie w Warszawie funkcjonuje kilkanaście form pomocy skierowanych do osób w kryzysie bezdomności, z lokalizacjami we wszystkich dzielnicach. Najczęściej są to: noclegownie, schroniska, schroniska z usługami opiekuńczymi, jadłodajnie, ogrzewalnie, łaźnie i pralnie, a także punkty pomocy medycznej. Pomoc świadczona jest w formie placówek stacjonarnych oraz w miejscach przebywania tych osób. Te działania w większości realizowane są przez organizacje pozarządowe, finansowane/współfinansowane przez samorząd warszawski, a także przez innych sponsorów/darczyńców. (Więcej informacji o formach pomocy: <https://warszawa19115.pl/-/punkty-pomocy-dla-osob-bezdomnych>).

## Warszawska Karta Praw Osób Doświadczających Bezdomności

Człowiek w kryzysie bezdomności ma takie same prawa jak wszyscy obywatele, szczególnie prawo do godnego tymczasowego schronienia, do podejmowania czynności niezbędnych do przetrwania, do korzystania z przestrzeni publicznej oraz do swobodnego poruszania się w niej, do korzystania


z publicznie dostępnych urządzeń sanitarnych, a także prawa do usług ratujących życie, prawa do udziału w wyborach oraz prawa do posiadania adresu korespondencyjnego.

Samorząd miasta stołecznego Warszawy i organizacje pozarządowe zaprosiły wszystkie instytucje, zajmujące się organizacją pomocy i wsparcia dla osób w kryzysie bezdomności do przygotowania projektu Uchwały Rady m.st. Warszawy w sprawie przyjęcia „Warszawskiej Karty Praw Osób Doświadczających Bezdomności”. Jego celem jest nie tylko zobowiązanie Warszawy do przestrzegania praw osób w kryzysie bezdomności, ale także przeciwdziałanie dyskryminacji i wykluczeniu osób żyjących na ulicy oraz uwrażliwienie mieszkańców miasta i służb.

Jednak żaden dokument ani deklaracja nie zastąpi pomocy i wsparcia warszawianek i warszawiaków, których zachęcamy do konstruktywnej pomocy osobom w kryzysie bezdomności. Każdy pomocny gest może ocalić komuś życie lub przynajmniej sprawić, że ten ktoś nie zaśnie na ulicy głodny. #

## POMOC, ALE JAKA?

- ➔ **Traktowanie osoby w kryzysie bezdomności jak pełnoprawnego obywatela, z poszanowaniem jego godności.**
- ➔ **Umożliwienie osobom doświadczającym kryzysu bezdomności z korzystania z bezpłatnej infolinii Mazowieckiego Urzędu Wojewódzkiego – 987. Pracownicy infolinii udzielają informacji na temat możliwych form wsparcia – wskazują najbliższe schroniska, jadłodajnie, czy punkty pomocy medycznej.**
- ➔ **Każdy, kto zna miejsce przebywania osób w kryzysie bezdomności i chciałby im pomóc może to zgłosić także na numer Straży Miejskiej – 986 oraz do Miejskiego Centrum Kontakt – 19115. Straż Miejska informuje o adresach noclegowni i zachęca do korzystania z pomocy oferowanej przez te placówki. Funkcjonariusze razem z pracownikami ośrodków pomocy społecznej monitorują miejsca, w których przebywają osoby w kryzysie bezdomności.**
- ➔ **W naszym mieście istnieje wiele miejsc, organizacji świadczących wsparcie dla osób w kryzysie bezdomności. Warto zastanowić się nad oddaniem swojego czasu, wiedzy i doświadczenia i zostać wolontariuszem takiej organizacji.**

 **Pamiętajmy także, że osoby w kryzysie bezdomności to osoby wolne i nie można ich zmusić do podejmowania działań nawet gdy, według nas, służą ratowaniu zdrowia i życia.**



Fot. Shutterstock

# Warszawska Karta Praw Osób w Kryzysie Bezdomności

PONAD DWA LATA TEMU PRACOWNICY OŚRODKÓW POMOCY SPOŁECZNEJ, ORGANIZACJI POZARZĄDOWYCH, WOŁONTARIUSZE ORAZ STRAŻNICY GMINNI, MIEJSCY I POLICJANCI WZIĘLI UDZIAŁ W **OGÓLNOPOLSKICH BADANIACH DOTYCZĄCYCH OSZACOWANIA LICZBY OSÓB W KRYZYSIE BEZDOMNOŚCI W POLSCE. WÓWCZAS BYŁO TO OK. 30 TYS. 330 OSÓB, Z CZEGO 83,6 PROC. STANOWILI MĘŻCZYŹNI, A POZOSTAŁE 16,4 PROC. – KOBIECY.** W CIĄGU OSTATNICH TRZECH LAT ODNOTOWANO SPADEK O PONAD 9 PROC. BADANIE POKAZAŁO TAKŻE, ŻE WCIAŻ BRAKUJE ROZWIĄZAŃ, KTÓRE SYSTEMOWO ZAJMĄ SIĘ PROBLEMEM TEJ GRUPY SPOŁECZNEJ.



**W** Europie zjawisko bezdomności wciąż wzrasta, a wraz z nią wzrasta jego kryminalizacja. Pojawiają się zakazy „żebrania”, czyszczenie przestrzeni publicznych z osób doświadczających bezdomności czy instalacja „defensywnych” elementów małej architektury miejskiej, które ograniczają lub odbierają podstawowe prawa tej grupie społecznej.

Pomimo coraz trudniejszego dostępu do takich zasobów jak mieszkanie czy schronienie, ludzie są karani za to, że przebywają, śpią lub jedzą w miejscach publicznych. Z badań wynika, że takie strategie, oparte o środki karne, mogą wypychać osoby w kryzysie bezdomności w jeszcze głębsze ubóstwo i wykluczenie społeczne. Środki publiczne powinny być wykorzystywane do skutecznego wspierania i ochrony osób doświadczających bezdomności, a nie do przeprowadzania kosztownych czynności karnych. Kryminalizacja bezdomności prawdopodobnie też jest droższa niż rozwiązanie tego problemu poprzez zapewnienie dostępu do odpowiednich warunków mieszkaniowych.

Wiele najnowszych międzynarodowych i europejskich instrumentów prawnych zawiera stanowcze wezwania do zapobiegania i eliminowania bezdomności:

- ➔ w 2016 r. rezolucja przyjęta przez Radę Praw Człowieka ONZ i poparta przez wszystkie państwa członkowskie wezwała „do podjęcia wszelkich niezbędnych środków w celu wyeliminowania przepisów kryminalizujących bezdomność”;
- ➔ w Nowej Agendzie Miejskiej zatwierdzonej na konferencji ONZ Habitat III w listopadzie 2016 r., wezwano do podjęcia środków zmierzających do „zapobiegania i eliminacji bezdomności”, „zwalczania i eliminacji kryminalizacji” oraz „stopniowej realizacji prawa do odpowiednich warunków mieszkaniowych”;
- ➔ cele Zrównoważonego Rozwoju ONZ (SDG) wezwały do położenia kresu ubóstwu, w szczególności ubóstwu skrajnemu, do 2030 r.;
- ➔ w 2017 r. Komisja Europejska i państwa członkowskie proklamowały Europejski Filar Praw Socjalnych (EPSR), który w Zasadzie 19. obejmuje prawo do schronienia i pomocy mieszkaniowej.

## **Czym jest Warszawska Karta Praw Osób w Kryzysie Bezdomności?**

Karta Praw Osób Bezdomnych to dokument, który powstał na bazie podstawowych praw człowieka i innych aktów europejskich i międzynarodowych. Jest kompilacją podstawowych praw człowieka zaczerpniętych z aktów prawa europejskiego i międzynarodowego, specjalnie dostosowaną do sytuacji osób doświadczających bezdomności. Rozwiązania takie zostały już wprowadzone w innych europejskich miastach; w Polsce pierwszym miastem z Kartą był Gdańsk.

Głównym celem Karty jest ochrona podstawowych praw osób doświadczających bezdomności przebywających w przestrzeni publicznej bądź placówkach i mieszkaniach ich wspierających. – *Od kilku miesięcy trwa w Warszawie interdyscyplinarny proces wypracowywania rozwiązań, które we współpracy przedstawicieli urzędu m.st. Warszawy, organizacji pozarządowych skupionych w Branżowej Komisji Dialogu Społecznego ds. Bezdomności, przedstawicieli ośrodków pomocy społecznej, Straży Miejskiej, ochrony zdrowia, komunikacji miejskiej, omawiane są na roboczych spotkaniach* – mówi Kamila Suchenek-Maksiak, członkini Zarządu, Koordynatorka Projektów Stowarzyszenia Pomocy i Interwencji Społecznej. Na ich podstawie zostaną opracowane cele strategiczne i operacyjne, które będą wdrażane w oparciu o długoletnią strategię rozwiązywania problemów społecznych. – *W wyniku tej współpracy mamy nadzieję na m.in.:*

- ➔ *zwiększenie dostępności do różnych form mieszkalnictwa dla osób w kryzysie bezdomności, bądź zapewnienie godnego tymczasowego schronienia;*
- ➔ *zwiększenie możliwości korzystania z publicznie dostępnych urządzeń sanitarnych oraz – w bliskiej perspektywie – zwiększenie ilości tychże miejsc;*
- ➔ *wypracowanie standardu współpracy pomiędzy jednostkami pomocy społecznej a ochroną zdrowia do świadczenia jak najlepszych usług ratujących zdrowie i życie człowieka;*
- ➔ *opracowanie spójnego i jednolitego sposobu wymiany informacji dotyczących osoby w kryzysie bezdomności przy jednoczesnym poszanowaniu jej prawa do prywatności, ochrony danych oraz swobodnego poruszania się;*
- ➔ *usprawnienie możliwości dostępu do adresu korespondencyjnego, który pozwala na załatwienie wielu istotnych spraw życiowych, w tym realizacji prawa do udziału w wyborach – dodaje.*

Głównym celem Karty jest ochrona podstawowych praw osób zmuszonych w dzisiejszych czasach do życia na ulicy. Każda osoba doświadczająca bezdomności ma takie same prawa jak każdy inny mieszkaniec miasta. Karta praw osób w kryzysie bezdomności dotyczy prawa dostępu do godnych warunków tymczasowego schronienia, prawa do korzystania z przestrzeni publicznej i swobodnego przemieszczania się w niej, prawa do równego traktowania, prawa do adresu korespondencyjnego, prawa dostępu do podstawowych urządzeń sanitarnych, prawa do usług ratujących życie, prawa do udziału w wyborach, prawa do ochrony danych osobowych, prawa do prywatności i prawa do podejmowania czynności niezbędnych do przetrwania w granicach obowiązującego prawa.

Wdrożenie tych praw w życie będzie musiało uwzględnić lokalną politykę miejską Warszawy. #

Materiały redakcyjne:  
[https://www.feantsa.org/public/user/Resources/News/Polish\\_Homeless\\_Bill\\_of\\_Rights.pdf](https://www.feantsa.org/public/user/Resources/News/Polish_Homeless_Bill_of_Rights.pdf)

*Bardzo się cieszę. Praga się zmienia, to kolejne miejsce w konstelacji nowych, świetnych miejsc na Pradze Północ, które są tworzone z myślą o mieszkańcach i z mieszkańcami.*

ALDONA MACHNOWSKA-GÓRA, zastępczyni prezydenta m.st. Warszawy



Pani Aldona Machnowska-Góra, zastępczyni prezydenta m.st. Warszawy, wpisuje na prototypie szyldu nazwę klubokawiarni wybraną przez mieszkańców



TEKST:  
**JOANNA DOLIŃSKA DOBEK**  
DYREKTOR CAM „NOWOLIPIE”

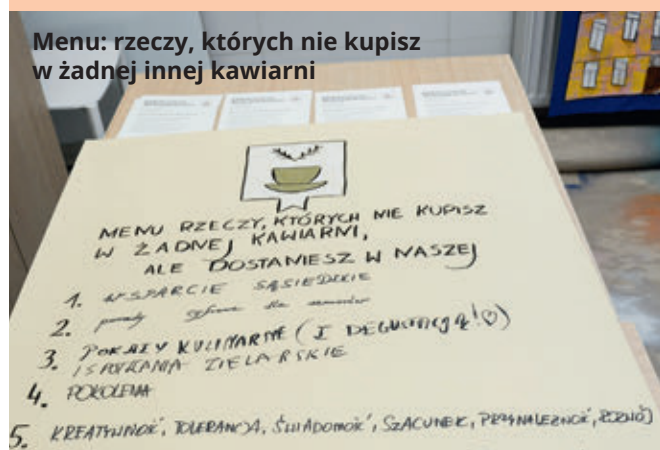


Fot. Urząd m.st. Warszawy

# Nasza Kawiarnia Międzypokoleniowa

**KLUBOKAWIARNIA MIĘDZYPOKOLENIOWA PRZY ULICY STALOWEJ 29 NA WARSZAWSKIEJ PRADZE PÓŁNOC, PROWADZONA PRZEZ CENTRUM AKTYWNOŚCI MIĘDZYPOKOLENIOWEJ „NOWOLIPIE”, ZOSTAŁA OFICJALNIE OTWARTA.**

Menu: rzeczy, których nie kupisz w żadnej innej kawiarni



- MEMU RZECZY, KTÓRYCH NIE KUPISZ W ŻADNEJ KAWIARNI, ALE DOSTANIESZ W NASZEJ
1. WSPARCIE SĄSIEDZIE
  2. *przyjacieł*
  3. PORADY KULTURNE (I DEGUSTACJA!)
  4. POROCEM
  5. KREATYWNÓŚĆ, TOLERANCJA, ŚWIADOMOŚĆ, SZACUNEK, PRZYNALEŻNOŚĆ, RESP.



Aldona Machnowska-Góra i Magdalena Młochowska, dyrektor Biura Polityki Lokalowej

Fot. M. Romanowska



**K**lubokawiarnia mieści na parterze Kamienicy Międzypokoleniowej. W pracę nad tym wyjątkowym projektem było zaangażowanych wiele osób – dzięki temu mieszkańcy Kamienicy i ich sąsiedzi zyskali nową przestrzeń o dostosowanej do potrzeb ofercie. Odbywać się tu będą działania animacyjne, spotkania sąsiedzkie, zajęcia rozwijające pasje i wiele innych. Każdy mieszkaniec i każda mieszkanka może zaproponować swój pomysł na działanie, do czego serdecznie zachęcamy.

Kamienica przy ulicy Stalowej 29 to projekt prawdziwie wielopokoleniowy. Na wyższych piętrach kamienicy mieści się 12 mieszkań – przede wszystkim zamieszkiwanych przez seniorów – oraz placówka opiekuńczo-wychowawcza „Stalówka”. To pierwsza tego typu kamienica w Warszawie. Celem przedsięwzięcia jest wzmocnienie więzi międzyludzkich wykraczających poza kręgi rodzinne. Przekłada się to na wydłużenie czasu samodzielności seniorów w miejscu zamieszkania. Zakładana wzajemność oddziaływania mieszkańców pomoże uzyskać obopólne wsparcie oraz stworzyć więzi społeczne. Chcemy by klubokawiarnia stała się sercem kamienicy, przestrzenią do realizacji i inicjowania pomysłów, projektów,



**Aldona Machnowska-Góra, Tomasz Pactwa, dyrektor Biura Pomocy i Projektów Społecznych, Joanna Celińska, Warszawska Rada Seniorów**

działań mieszkańców kamienicy i społeczności lokalnej. Dlatego też niezwykle ważne było zaprojektowanie działalności (service design) klubokawiarni. Podstawowym założeniem w tym przypadku było włączenie do procesu projektowania działalności klubokawiarni jej przyszłych użytkowników, wsłuchanie się w ich potrzeby i pomysły na funkcjonowanie klubokawiarni. To mieszkańcy kamienicy, seniorzy mieszkający na Pradze, przedstawiciele lokalnych instytucji i organizacji pozarządowych współtworzyli pomysły na funkcjonowanie klubokawiarni, jej wystrój a nawet menu.

W otwarciu uczestniczyli mieszkańcy kamienicy międzypokoleniowej. Oficjalnego otwarcia dokonała zastępczyni prezydenta m.st. Warszawy, Aldona Machnowska-Góra. Mieliśmy również zaszczyt gości osoby zaangażowane w powstanie kamienicy międzypokoleniowej w Warszawie: Tomasza Pactwę – dyrektora Biura Pomocy i Projektów Społecznych, Karola Kretkowskiego – członka zarządu TBS Praga Południe, Magdalenę Młochowską – dyrektorkę Biura Polityki Lokalowej, Jacka Grunt-Majera – pełnomocnika ds. rewitalizacji. Obecni byli przedstawiciele Warszawskiej Rady Seniorów oraz rady dzielnicowej, dyrektorzy miejskich jednostek pomocy społecznej i kultury oraz radni dzielnicy Praga Północ: Patrycja Sondij i Grzegorz Walkiewicz.

Podczas otwarcia 13 września br. odbył się również finał głosowania na nazwę klubokawiarni. Spośród propozycji zgłoszonych przez mieszkańców Stalowej zwyciężyła nazwa NASZA. Pani Aldona Machnowska-Góra, zastępczyni prezydenta m.st. Warszawy, wpisała ją do prototypu naszego szyldu.

Serdecznie zapraszamy do Naszej Klubokawiarni Międzypokoleniowej! #

**Znajdziecie nas też na Facebooku:  
NASZA Klubokawiarnia Międzypokoleniowa.**



**Dyrektor CAM „Nowolipie”, Joanna Dolińska-Dobek i Aldona Machnowska-Góra**







ROZMAWIAŁA:  
MARZANNA DE LATOUR

## Łopieńscy. O pięknie zaklętym w brązie

HISTORIA MOJEJ ZNAJOMOŚCI Z RODZINĄ ŁOPIEŃSKICH MA JUŻ 39 LAT. ZACZĘŁA SIĘ 12 PAŹDZIERNIKA 1982 ROKU, KIEDY W STUDIUM POLSKIEGO RADIA ROZMAWIAŁAM Z TADEUSZEM ŁOPIEŃSKIM, NESTOREM POLSKICH BRĄZOWNIKÓW, AUTOREM KSIĄŻKI „OKRUCHY BRĄZU”, KTÓRA WŁAŚNIE WTEDY UKAZAŁA SIĘ W PWN, W „BIBLIOTECE PROBLEMÓW”.



Fot. Archiwum prywatne

**T**adeusz Łopieński to kontynuator rodzinnej tradycji, najstarszej firmy brązowniczej zasłużonej dla Warszawy, wtedy już od trzech pokoleń. Pamiątką tej radiowej rozmowy jest książka, którą dostałam w prezencie od autora, podpisana: Tad. Łopieński, Warszawa, 12.X.1982r. 31 lat później, 4 czerwca 2013 roku, pani Anna Łopieńska-Lipczyk, wpisała do książki ojca dedykację: *Idąc w ślady Mego Ojca, wraz z ukłonami i podziękowaniami dla pani redaktor Marzanny de Latour, za wspaniały „Koszykowy” artykuł o Łopieńskich. „Koszykowy”, bo jesteśmy sąsiadami na śródmiejskich Koszykach. Od 1960 roku Pracownia Sztuki Dekoracyjnej, d. BRACIA ŁOPIEŃSCY, mieści się przy ulicy Poznańskiej 24, a ja mieszkam przy pobliskiej Wspólnej. Podziękowania były za artykuł o historii Łopieńskich w „Gazecie na Koszykach”, którą wymyśliłam i prowadziłam jako wiceprzewodnicząca Rady Osiedla Koszyki. Nasza znajomość ma też wymiar sąsiedzki, na co dzień. Świadczy o tym zdjęcie z sąsiadami*





Fot. Archiwum prywatne

Fot. Archiwum prywatne

pracowni i ulicznym koszem na śmieci. Był tu bardzo potrzebny i udało nam się go załatwić.

Blisko, przy Hożej 55, była odlewnia Łopieńskich, w której powstawały pomniki. Po niej pozostał dziś zaledwie frontowy mur, który jest ozdobą nowego budynku z umieszczoną tablicą o odlewaniu tu przez Łopieńskich granatów w czasie Powstania Warszawskiego. Bracia Łopieńscy mieli przed wojną wzorcownię i sklep w Kordegardzie na Krakowskim Przedmieściu, a nieco wcześniej sklep Grzegorza na Nowym Świecie.

Łopieńscy to najstarsza rodzina warszawska firma. Jej historia zaczęła się w 1862 roku na Ordynackiej 3, gdzie Jan Łopieński założył „jednoosobową fabrykę”, w której projektował i wykonywał ze srebra, brązu i metali szlachetnych luksusowe przedmioty, jak choćby zastawy stołowe. Firmę przejęli jego synowie, Feliks i Grzegorz, drugie pokolenie Łopieńskich, którzy po 1900 roku zaczęli występować razem pod

**NA „WYSTAWIE, KTÓREJ NIE BYŁO” UDAŁO SIĘ ZGROMADZIĆ MNÓSTWO PRAC IGNACEGO, W TYM 130 ODZYSKANYCH PRZEZ POLSKĄ AMBASADĘ W AUSTRII, PLUS BOGATY ZBIÓR Z MUZEUM NARODOWEGO. DO TEGO KOLEKCJONERZY PRYWATNI, MUZEA Z CAŁEJ POLSKI, NAWET Z ZAKOPANEGO GÓRAL SIĘ POJAWIŁ.**

szyldelem „Bracia Łopieńscy”. Ich trzeci brat, Ignacy, był współpracującym z nimi rzeźbiarzem, malarzem i w końcu „odnowicielem (ojcem) współczesnej grafiki polskiej”. Synowie Grzegorza: Władysław, Tadeusz i Zdzisław to kolejne pokolenie firmy „Bracia Łopieńscy”. Dziś czwarte pokolenie – Anna Łopieńska-Lipczyk,

córka Tadeusza, z mężem Wojciechem Lipczykiem, sprawuje pieczę nad spuścizną po przodkach, kontynuując ich dzieło w „Pracowni Sztuki Dekoracyjnej, dawniej Bracia Łopieńscy”, na Poznańskiej 24.

**Po ośmiu latach wracam do rozmowy o Łopieńskich, z pytaniem, co się w firmie zmieniło po 2013 roku.**

**Anna Łopieńska-Lipczyk:** Nie bardzo na korzyść się zmieniło, ponieważ mamy mniej zamówień. Firmy i instytucje w okresie tych ostatnich lat, w związku m.in. z pandemią, organizują mniej uroczystości z wręczaniem statuetek, ale ratujemy się robiąc rozmaite reperacje, renowacje etc. Na przykład w tej chwili realizujemy zamówienie na renowację obiektów muzealnych w Muzeum Okręgowym w Koninie. Poza tym brązy, ale to dopiero jest początek negocjacji dotyczącej wykonania dosyć dużych brązów do pałacowych mebli.

Dziś najbardziej raduje nas to, że odbyła się wystawa Ignacego Łopieńskiego w Muzeum Narodowym. Cudownie, że organizatorzy zdążyli stworzyć ją tuż przed pandemią. Wobec ogromnego zainteresowania została przedłużona o trzy miesiące, do 15 marca 2020 roku. To była dla nas ogromna satysfakcja.

**Ignacy, to drugie pokolenie Łopieńskich?**

**Anna Łopieńska-Lipczyk:** Tak, Ignacy Łopieński był bratem Feliksa i Grzegorza, mojego dziadka, czyli moim dziadkiem stryjecznym. Wystawa jego prac miała →





Fot. Archiwum prywatne

zostać otwarta w Muzeum Narodowym 1 września 1939 roku. Oczywiście do jej otwarcia nie doszło i dlatego teraz, po 80 latach, miała taki ładny tytuł, „Wystawa, której nie było”. Udało się zgromadzić na wystawie mnóstwo prac Ignacego, w tym 130 odzyskanych przez polską ambasadę w Austrii, plus bogaty zbiór z Muzeum Narodowego. Do tego kolekcjonerzy prywatni, muzea z całej Polski, nawet z Zakopanego góral się pojawił świetny. **Wojciech Lipczyk:** Niemcy, uciekając z Warszawy w 1944 roku, wywieźli wszystkie grafiki Ignacego Łopieńskiego i Alfreda Chaupe (to wbrew pozorom też znany polski grafik), i właśnie te grafiki zostały po latach odkryte przez pracownicę polskiej ambasady w Wiedniu, na zamku Fischhorn (ok. 60 kilometrów od Wiednia), razem z innymi zrabowanymi dziełami sztuki, głównie z Muzeum Narodowego. To było wielkie odkrycie, ponieważ w efekcie ponad 130 prac Ignacego Łopieńskiego wróciło do Polski.

Dotąd nie zdawaliśmy sobie w pełni sprawy z tego ile dzieł sztuki Austriacy wywieźli z Polski. Nie tylko Niemcy i Rosjanie rabowali. Te nasze grafiki wróciły dzięki ogromnemu samozaparceniu jednego z profesorów austriackich, muzealnika, który się uparł i pokonał całe morze austriackich przepisów broniących prawa własności „zdobytch trofeów wojennych”. Austriacy zwrócili wreszcie do Warszawy to co zrabowali, a minister Radosław Sikorski przekazał odnalezione skarby na ręce ówczesnej dyrektorki

## TADEUSZ ŁOPIEŃSKI WYKUPIŁ ZE SKŁADU ZŁOMU SYRENKĘ, PRZYWIÓZŁ NA HOŻA, DO ŁOPIEŃSKICH, PRZYWRÓCIŁ JĄ DO ŻYCIA I ODREMONTOWANĄ PODAROWAŁ WARSZAWIE.

Muzeum Narodowego. Nareszcie można było przypomnieć opinii publicznej zapomnianą postać Ignacego, tworząc wielką wystawę jego prac graficznych i malarskich.

**Chciałam też państwa zapytać o Pasaż Braci Łopieńskich, łączący Al. Jerozolimskie i Nowogrodzką. To wprawdzie niedaleko od naszych śródmiejskich Koszyków, ale już w dzielnicy Ochota. Kiedy i w jakich okolicznościach doszło do nadania tej nazwy?**

**Anna Łopieńska-Lipczyk:** Pasaż powstał około 10 lat temu, w 2010 lub w 2011 roku. To jest znowu cała historia, bo mój ojciec, Tadeusz, przez lata starał się, żeby w Warszawie była ulica podchorążego Alka Dawidowskiego.

**Wojciech Lipczyk:** To bohaterki żołnierz Szarych Szeregów, Armii Krajowej. Miał różne pseudonimy, nie tylko Alek, jego honorowy pseudonim to Kopernicki, bo to on usunął „pod nosem Niemców

i granatowej policji” tablicę z niemieckimi napisami z pomnika Mikołaja Kopernika, sugerującą, że Kopernik był Niemcem. W odwecie kulturträgerzy zdemontowali pomnik Jana Kilińskiego. To wtedy na murach Muzeum Narodowego pojawił się napis wykonany nocą przez Alka Dawidowskiego: *Jam tu, ludu Warszawy, Kiliński Jan*. Niemcy zdołali bowiem w tajemnicy ten pomnik w piwnicach Muzeum, chcąc by ślad po nim zniknął. Dzięki Alkowi to się nie udało. Mój teść, powojenny obrońca pomników warszawskich, walczył z inercją urzędniczą, chcąc by miasto uhonorowało jakoś obrońców pomników warszawskich. Alek to niezwykle kolorowa postać i dużo jest o nim takich pełnych młodzieńczej fantazji, bohaterskich, okupacyjnych historii, dlatego teść uparł się, by powstała w Warszawie ulica Alka Dawidowskiego. Przejeliśmy tę „pałeczkę” od niego i razem z Anią tak długo pisaliśmy do różnych urzędów, że w końcu komisja d/s nazw ulic warszawskich przyznała Alkowi odcinek nienazwanej ulicy w rejonie Dworca Gdańskiego. I jest wreszcie ta ulica. Przy okazji uhonorowania Alka Dawidowskiego, uhonorowano nas, najstarszą, istniejącą rodzinną firmę Warszawy, czym nas zaskoczono. Mamy ulicę! Na pasażu, przy byłym sklepie



Banku PKO BP, a późniejszym największym i najsłynniejszym ciucholandzie w Warszawie, zamontowano tablice „Pasaż Braci Łopieńskich”. To jest nasza duma. Ulica, którą zostali uhonorowani przodkowie mojej żony...

**Bardzo dobrze Pasaż wygląda, ale – oczywiście – jest cały wybetonowany.**

**Anna Łopieńska-Lipczyk:** Niedawno, w ramach Budżetu Obywatelskiego miasta stołecznego Warszawy, gdzie mieszkańcy składają wnioski co Urząd Miasta powinien sfinansować, była również akcja, żeby ten pasaż zamienić na swoisty ogród miejski. Żeby były kwiaty z fontanną, żeby mieszkańcy mogli tam spokojnie wypoczywać. W tym rejonie nie ma tego typu enklawy. Na razie się nie udało, za mało było głosów, ale mamy nadzieję, że prędzej czy później zakwitną tam kwiaty.

**Może to się zmienić. Czy mają państwo, teraz właśnie, jakiś pomysł na to, żeby o Łopieńskich powiedzieć troszkę więcej?**

**Anna Łopieńska-Lipczyk:** Tak. Przygotowujemy do druku pamiętniki mojego ojca, dotyczące jego drogi zawodowej. Fotografie, pamiętnik, gdzie opisuje swoją pracę w odlewniach, we Francji, w Rzymie, we Florencji. I to są szalenie ciekawe spostrzeżenia, jakie różnice były pomiędzy tymi odlewniami. Ojciec był pasjonatem tego tematu. Ocalało trochę tych dokumentów, na przykład jego piękna kartka z Rzymu. Píše do rodziców w 1926 roku, że zaczyna pracę od poniedziałku, że znany rzeźbiarz, Antoni Madejski, przyjaciel Braci Łopieńskich, załatwił mu pracę w sławnej odlewni. Ojciec pisze gdzie i jak mieszka, opatrując tę kartkę całą garścią innych, ciekawych informacji. W tej chwili bardzo usilnie staramy się o wydanie Pamiętnika Tadeusza Łopieńskiego. Już oddaliśmy całość materiałów do redaktorskiego opracowania i przygotowania książki do druku, ale jeszcze opisujemy do niej zdjęcia, a ma być tych zdjęć — bagatela, prawie 50 sztuk.

Przygotowujemy do druku pamiętniki mojego ojca, dotyczące jego drogi zawodowej. Fotografie, pamiętnik, gdzie opisuje swoją pracę w odlewniach, we Francji, w Rzymie, we Florencji

**Wojciech Lipczyk:** W tym pamiętniku jest spory blok informacyjny

o pomnikach warszawskich, jak zniknęły w czasie okupacji dzięki „usilnym staraniom” goszczących u nas Niemców w mundurach, a potem, przy ogromnych wysiłkach przede wszystkim firmy Bracia Łopieńscy, pod kierownictwem mojego teścia, Tadeusza Łopieńskiego, przywracano je po kolei Warszawie. Kolumnę Zygmunta Trzeciego Wazy, pomnik Kopernika, Kilińskiego, Mickiewicza (po którym w ogóle nie było śladu, Niemcy starannie wysadzili go w powietrze) i tak dalej, można długo opowiadać. Choćby o Syrence na Rynku Starego Miasta. Oryginał, o co walczył teść całe swoje życie po wojnie, stoi w tej chwili w Arkadach dziedzińca Muzeum Warszawy, a historia tego pomnika jest bardzo ciekawa. Kiedy ongiś robiono porządki na Rynku Starego Miasta, wyrzucano kramy, handel, to również zdjęto cynkową Syrenkę, która tam stała i przeniesiono ją na Powiśle, przed Klub Syrena (klub pracowników magistratu). I Syrenka Konstantego Hegla „przetrwiała” tam wojnę. Niemcy urwali jej rękę, miecz, tarczę i taką mój teść w 1945 roku znalazł na cokole. Postanowił ją zrekonstruować, poszedł po tzw. placformę, czyli wóz konny, ale kiedy dzień później, razem z furmanem przyjechał po nią, pomnika już nie było. Dopiero pocztą pantoflową, tydzień później, dowiedział się, że pomnik jest już w składzie złomu. I teść pojechał tam z tym furmanem, wykupił ze składu złomu Syrenkę, przywiózł na Hożą, do Łopieńskich, przywrócił ją do życia i odremontowaną podarował Warszawie. Potem ustawiono ją na murach staromiejskich, gdzie co chwilę „mocarni chuligani” urywali jej rękę albo miecz. A teść walczył w prasie o odlanie kopii tej rzeźby z brązu i postawienie jej na Rynku Starego Miasta. I tak się wreszcie, Bogu dzięki, po wielu latach stało.

**Anna Łopieńska-Lipczyk:** Obecnie podjęliśmy działania, żeby zorganizować w Kordegardzie Pałacu Potockich wystawę pod tytułem „Tadeusz Łopieński – Człowiek Warszawy”. Mój ojciec był rzeczywiście szalenie oddany Warszawie. Pisał mnóstwo artykułów, interesował się wszystkim co warszawskie, opisywał, interweniował. A Kordegarda dlatego, że tam przed wojną był salon firmy Łopieńskich, sklep i wzorcownia,

adres Krakowskie Przedmieście 15. Wystawa byłaby kamieniem milowym, zamykającym 160-letnią historię firmy, a jednocześnie pokazałaby działalność mojego ojca, która była niebywale zróżnicowana. Miał niezwykle nowatorskie pomysły. W Akademii Sztuk Pięknych prowadził odlewnię dla studentów, lubił uczyć studentów Akademii takiego np. niespotykanego procesu twórczego, jakim było odlewanie rzeźb bez modeli, czyli wycinanie w piasku odlewniczym negatywu rzeźby, którą ma się „w głowie”, dla późniejszego włania płynnego metalu do tego negatywu. To było dla młodych adeptów rzeźby ćwiczenie ich wyobraźni przestrzennej. A niektóre przedmioty zaprojektowane i wykonane przez mego ojca są tak nowatorskie, że nikt by nie przypuszczał, że powstały 80 lat temu.

**Wojciech Lipczyk:** Mój teść czasem wyprzedzał epokę. Choćby ta statuetka, hipernowoczesna forma, rzeźba ptaka, zrobiona z kawałka mosiężnej blachy. Trzeba było to wyciąć i wygiąć, czyli wymodelować, a ptasie oczko wymagało już nie lada finezji i pomysłu. A tu jest to o czym Ania mówiła przed chwilą. Mój teść „wyzwał na pojedynek” (i to w prasie) każdego rzeźbiarza i formierza, żeby wykonał rzeźbę bez modelu. By po prostu, w piasku, za pomocą lancetki wyciął negatywowo całą taką figurę i potem sam wlał do formy (negatywu) metal, aby powstała kameralna rzeźba. Jakoś nikt nie był w stanie podjąć rzuconej „rękawicy” i spróbować pojedynkować się z moim teściem.

A on, idąc w ślady swojego ojca, Grzegorza, cały czas udoskonalał metodę odlewania przedmiotów z natury. Od lat pokazujemy odlaną przez teścia gałązkę świerku, która ma wszystkie igiełki. Profesor Gierdziejewski, prezes STOP (Stowarzyszenie Techników Odlewników Polskich NOT), gdy był ongiś w pracowni, trzymał w ręku tę gałązkę i mówił do mojego teścia: *Panie Tadeuszu, ja to trzymam w ręku i nie wierzę, że to istnieje! Przy obecnym, nieprawdopodobnym postępie technicznym w odlewnictwie, nowych sposobach uzyskiwania ciśnieniowych odlewów, technologicznych ułatwieniach w tworzeniu quasi chemicznych otulin dla formy-matki, taki odlew jest w dalszym ciągu nie do uzyskania. Jak pan to zrobił? #*

# WYDARZENIA DLA SENIORÓW W WARSZAWIE

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

**CO:** Warsztaty ceramiczne

**GDZIE:** Caritas Diecezji Warszawsko-Praskiej,  
ul. 11 Listopada 25

**KIEDY:** od 5.10 do 26.10  
w każdy wtorek w godz. 10:00–11:00

**WSTĘP:** bezpłatny, zapisy: 507 524 052 lub  
pod adresem mailowym: [adil\\_k@wp.pl](mailto:adil_k@wp.pl)

**CO:** Warsztaty Sztuka W Samo Południe

**GDZIE:** Klubokawiarnia ALTERNATYWY, ul. Puławska 130

**KIEDY:** 5.10, 12.10 w godz. 12:00–14:00

**WSTĘP:** bezpłatny, zapisy: 530 158 732  
lub pod adresem mailowym: [warsztaty@wstronemarzen.pl](mailto:warsztaty@wstronemarzen.pl)

**CO:** Spacer UNESCO: Mantua – dwór i kolekcja  
Centrum Interpretacji Zabytków

**GDZIE:** on-line

**KIEDY:** 6.10 w godz. 18:30–20:00

**WSTĘP:** bezpłatny, [ciz.muzeumwarszawy.pl](http://ciz.muzeumwarszawy.pl)

**CO:** Warsztaty Uważne życie Fundacja Rozwoju  
Rodziny RoRo i Wydział Spraw Społecznych  
i Zdrowia dla Dzielnicy Mokotów

**GDZIE:** on-line

**KIEDY:** 6.10 w godz. 18:00–21:00

**WSTĘP:** bezpłatny, szczegóły i zapisy przez stronę:  
[fundacjaroro.org/events/uwazne-zycie-cykl-8-spotkan-online-dla-osob-55](http://fundacjaroro.org/events/uwazne-zycie-cykl-8-spotkan-online-dla-osob-55)

**CO:** Las Bielański – wirtualne spotkanie  
varsavianistyczne – Stowarzyszenie  
Przewodników Turystycznych „Złota Kaczka”

**GDZIE:** on-line

**KIEDY:** 6.10 w godz. 11:00–12:30

**WSTĘP:** bezpłatny, zapisy: 692002170  
lub pod adresem mailowym:  
[info@zlotakaczka.waw.pl](mailto:info@zlotakaczka.waw.pl)

**CO:** Dyskusja moderowana w grupie na temat  
*Jestem zmianą, która widzę w świecie?*  
prowadzona przez Edytę Ganc,  
psychoterapeutkę ze Stowarzyszenia Poczucia

**GDZIE:** Mokotowskie Centrum Integracji Mieszkańców,  
ul. Woronicza 44A (przystanek Samochodowa)

**KIEDY:** 6.10 w godz. 16:00–18:30

**WSTĘP:** bezpłatny, zapisy: 506 466 488 lub  
pod adresem mailowym:  
[kontakt@edytaganc.pl](mailto:kontakt@edytaganc.pl)

**CO:** Wieczór z Sinatrą w ramach projektu  
Retro Czwartki

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

**KIEDY:** 7.10 o godz. 19:00

**WSTĘP:** bezpłatny, zapisy: [wejsciwki@wck-wola.pl](mailto:wejsciwki@wck-wola.pl)

**CO:** Orowadzanie po wystawie *Jak powraca las*  
z kuratorem Janem Brykczyńskim

**GDZIE:** Muzeum Warszawy, Galeria Rynek 30 (wejście na wystawę  
w kamienicy nr 32 przy Rynku Starego Miasta)

**KIEDY:** 7.10 w godz. 19:00–20:00

**WSTĘP:** bezpłatny

**CO:** NGO-sy Warszawy. Uchodźcy – jak pomóc  
w Warszawie? – debata on-line

**GDZIE:** [www.facebook.com/muzeum.warszawy](http://www.facebook.com/muzeum.warszawy)

**KIEDY:** 7.10 w godz. 18:30–20:00

**WSTĘP:** bezpłatny

**CO:** Senioralne piątki w Muzeum POLIN

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

**KIEDY:** 8.10 w godz. 15:00–16:30

**WSTĘP:** bilet w cenie 15 zł

**CO:** Blok urbanistyczny. Spacer dźwiękowy z Marcinem  
Dymiterem

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

**KIEDY:** 9.10 o godz. 12:00

**WSTĘP:** bilet w cenie 10 zł, zakup biletów: [biletyna.pl/inne/Blok-urbanistyczny-spacer-dzwiekowy-z-Marcinem-Dymiterem-Warszawa](http://biletyna.pl/inne/Blok-urbanistyczny-spacer-dzwiekowy-z-Marcinem-Dymiterem-Warszawa)

**CO:** Blok urbanistyczny/ Krajobraz dźwiękowy.  
Marcin Dymiter

**GDZIE:** Dom Społeczny, ul. Obozowa 85

**KIEDY:** 9.10 o godz. 14:00

**WSTĘP:** bezpłatny, zakup biletów: <https://biletyna.pl/inne/Blok-urbanistyczny-spacer-dzwiekowy-z-Marcinem-Dymiterem-Warszawa>

**CO:** Szkicownik warszawski - warsztaty rysunku

**GDZIE:** Muzeum Warszawy, przy kasach w kamienicy nr 42

**KIEDY:** 9.10 w godz. 16:00–18:00

**WSTĘP:** bilet w cenie 10 zł, tel. 22 277 44 02 (Muzeum Warszawy)

**CO:** Rodzinna wycieczka przez Las Bemowski – Spacer  
po lasach miejskich północy Warszawy, czyli  
po Lesie Bemowskim, prowadzony przez  
przyrodnika Konrada Drzewieckiego

**GDZIE:** Przystanek ZTM na pętli autobusowej Stare Bemowo  
przy rondzie płk. Bernarda Adameckiego

**KIEDY:** 10.10 w godz. 10:00–13:00

**WSTĘP:** bezpłatny, tel. 22 277 44 02 (Muzeum Warszawy)

**CO:** Warsztat Mój portret: co mówi o mnie,  
a czego jeszcze o sobie nie wiem?

**GDZIE:** on-line

**KIEDY:** 10.10 w godz. 18:00–20:30

**WSTĘP:** bezpłatny, zapisy: 506 466 488  
lub pod adresem mailowym: [kontakt@edytaganc.pl](mailto:kontakt@edytaganc.pl)





**CO: Praga lat 70. Fotografie Alberta Krystyniaka. Spotkanie na wystawie**

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

**KIEDY:** 11.10 w godz. 11:00–12:00

**WSTĘP:** bilet w cenie 12 zł

**CO: Zajęcia nordic walking**

**GDZIE:** Caritas Diecezji Warszawsko-Praskiej, ul. 11 Listopada 25

**KIEDY:** 11.10 w godz. godz. 09:30–13:00

**WSTĘP:** zapisy tel. 507 524 052  
lub pod adresem mailowym: adil\_k@wp.pl

**CO: Jak ocalić świat na małej scenie?**

**GDZIE:** Teatr Powszechny im. Zygmunta Hübnera w Warszawie, ul. Jana Zamojskiego 20

**KIEDY:** 12.10 w godz. 19:30–21:20

**WSTĘP:** bilet w cenie 25 zł,  
zapisy: 22 818 25 16, 22 818 48 19  
lub pod adresami mailowymi:  
kasa@powszechny.com;  
bow@powszechny.com

**CO: Warsztaty Uważne życie Fundacja Rozwoju Rodziny RoRo**

**GDZIE:** on-line

**KIEDY:** 13.10 w godz. 18:00–21:00

**WSTĘP:** bezpłatny, zapisy: <https://fundacjaroro.org/events/uwazne-zycie-cykl-8-spotkan-online-dla-osob-55/>

**CO: Nordic walking w Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”**

**GDZIE:** CAM „Nowolipie”, ul. Nowolipie 25 b

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

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

**CO: Koło brydżowe, Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”**

**GDZIE:** CAM „Nowolipie”, ul. Nowolipie 25 b

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

**WSTĘP:** bezpłatny, zapisy pod nr tel.: 22 636 70 42

**CO: Koło szachowe, Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”**

**GDZIE:** CAM „Nowolipie”, ul. Nowolipie 25 b

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

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

**CO: Zagrajmy w fabułę**

**GDZIE:** CAM „Nowolipie”, ul. Nowolipie 25 b

**KIEDY:** czwartki w godz. 12:45–14:00

**WSTĘP:** bezpłatny, zapisy tel.: 22 636 70 42

**CO: Portrety – wirtualne spotkanie varsavianistyczne – Stowarzyszenie Przewodników Turystycznych „Złota Kaczka”**

**GDZIE:** on-line

**KIEDY:** 13.10 w godz. 11:00–12:30

**WSTĘP:** bezpłatny, zapisy: [info@zlotakaczka.waw.pl](mailto:info@zlotakaczka.waw.pl) lub 692 002 170

**CO: Dyskusja moderowana Seniorzy to osoby... 60 plus, 70 plus, 80 plus a może 90 plus?**

**GDZIE:** Mokotowskie Centrum Integracji Mieszkańców, ul. Woronicza 44A (przystanek Samochodowa)

**KIEDY:** 13.10 w godz. 16:00–18:30

**WSTĘP:** bezpłatny, zapisy: 506466488  
lub pod adresem mailowym: kontakt@edytaganc.pl

**CO: Warsztat profilaktyczno-aktywizujący Jak dbać o zdrowie psychiczne w wieku emerytalnym**

**GDZIE:** Fundacja RAZEM, ul. Smolna 13/402

**KIEDY:** 15.10 w godz. 10:00–12:30

**WSTĘP:** bezpłatny, zapisy: 733 563 311, osobiście  
lub pod adresem mailowym: seniorzy.nawyki@gmail.com

**CO: Spacer śladami żydowskiej Woli**

**GDZIE:** Spacer rozpocznie się przed budynkiem Muzeum Woli, a zakończy przy Al. „Solidarności”

**KIEDY:** 16.10 w godz. 14:00–15:30

**WSTĘP:** bezpłatny

**CO: Warsztat on-line Druga młodość**

**GDZIE:** on-line

**KIEDY:** 18.10 w godz. 18:00–20:30

**WSTĘP:** bezpłatny, zapisy: 600388162  
lub pod adresem mailowym: tamaras@op.pl

**CO: Warsztaty dendrologiczne z ekspertami Zarządu Zieleni Warszawskiej**

**GDZIE:** Pawilon edukacyjny Kamień, ul. Wybrzeże Puckie 1

**KIEDY:** 20.10 w godz. 17:00–18:30

**WSTĘP:** bezpłatne bilety do pobrania 2 tygodnie przed wydarzeniem na stronie [muzeumwarszawy.pl](http://muzeumwarszawy.pl)

**CO: Martwa natura**

**GDZIE:** Teatr Powszechny im. Zygmunta Hübnera w Warszawie

**KIEDY:** 27.10 w godz. 19:30–21:00

**WSTĘP:** bilet w cenie 25 zł, zapisy: 22 818 25 16, 22 818 48 19  
lub pod adresami mailowymi: kasa@powszechny.com;  
bow@powszechny.com

**CO: Cmentarz żydowski – wirtualne spotkanie varsavianistyczne**

**GDZIE:** on-line

**KIEDY:** 27.10 w godz. 11:00–12:30

**WSTĘP:** bezpłatny, zapisy pod adresem mailowym:  
[info@zlotakaczka.waw.pl](mailto:info@zlotakaczka.waw.pl) lub 692 002 170



## Więści z WRS



**Pani Magdalena Roguska, wiceprzewodnicząca Rady Miasta, wręcza Odznakę Honorową Zasłużonego dla Warszawy pani profesor Ewie Kozdroń**  
Fot. Zuzanna Sosnowska, Urząd m.st. Warszawy.

- 7 września pani Małgorzata Żuber-Zielicz uczestniczyła w posiedzeniu Komisji Polityki Społecznej Rady Miasta st. Warszawy, na którym poinformowała o przygotowywanym seminarium „Dobrostan seniora w Warszawie – udział i rola i uwzględnienie potrzeb i oczekiwań seniorów w strategiczno-programowych dokumentach” oraz poprosiła panią Aleksandrę Śniegocką-Goździk o objęcie seminarium patronatem.
- Podczas posiedzenia WRS, 8 września, gościliśmy posła Michała Szczerbę, z którym rozmawialiśmy m.in. o zmianach w prawie dotyczącym seniorów oraz o sytuacji naszego środowiska po pandemii. Przekazaliśmy także nasze rekomendacje oraz apel w sprawach dla nas ważnych (dostępny na stronie [www.wrs.waw.pl](http://www.wrs.waw.pl)). Podczas tego samego posiedzenia pani Magdalena Roguska, wiceprzewodnicząca Rady Miasta, wręczyła Odznakę Honorową Zasłużonego dla Warszawy pani Ewie Kozdroń oraz panu Janowi Sieleckiemu.
- Pani Marlena Muszyńska, zastępczyni dyrektora Biura Pomocy i Projektów Społecznych, 8 września wręczyła powołania nowym członkom WRS: pani Teresie Bojanowicz, panu Januszowi Zielińskiemu i panu Zdzisławowi Czerwińskiemu, pani Jolancie Sobczak.

- Przedstawiciele WRS oraz rad dzielnicowych, uczestniczący w pilotażowym programie „WODZIREJ”, 9 września wzięli udział w spotkaniu z Panią Prezydentową Jolantą Kwaśniewską, na którym podsumowali i wypracowali raport z jego realizacji.
- 13 września Joanna Celińska uczestniczyła w uroczystym otwarciu Klubokawiarni Międzypokoleniowej przy ul. Stalowej 29. Obecność pani wiceprezydent Aldony Machnowskiej-Góry była okazją do rozmów o ważnych dla seniorów sprawach.
- 15 września WRS podpisała list otwarty do przewodniczącego Grupy Roboczej ONZ ds. Starzenia się oraz do członków Biura tej Grupy. W liście zwrócono uwagę na fakt, że Grupa nie realizuje mandatu, jakim jest wzmocnienie ochrony praw osób starszych. Podpisując ten list pokazujemy, że społeczeństwu obywatelskiemu zależy na Konwencji, ponieważ może ona mieć realny wpływ na poprawę sytuacji osób starszych.
- W dniach 15-16 września w Krakowie odbyły się VIII Międzynarodowe Senioralia oraz konferencja dla koordynatorów i liderów polityki senioralnej pt. Doświadczenie i inspiracje w polityce senioralnej gmin. W wydarzeniu WRS reprezentowali Joanna Celińska i Jan Sobota.
- 19 września, na Stadionie „Orla”

- Warszawa przy ul. Podskarbińskiej, warszawscy seniorzy brali udział w warsztatach nordic walking. Zapoczątkowały one zmagania sportowe w ramach wydarzenia Warsaw Senior Cup, które powstało z inicjatywy WRS oraz dzięki zaangażowaniu pani prof. Ewy Kozdroń i pana Jerzego Mądrego.
- 27 września przedstawiciele WRS wzięli udział w uroczystości upamiętniającej 82. rocznicę powstania Polskiego Państwa Podziemnego. Uroczystość odbyła się przed Pomnikiem Polskiego Państwa Podziemnego i Armii Krajowej przy ul. Wiejskiej.
  - We wrześniu członkowie, eksperci i sympatycy WRS oraz przedstawiciele dzielnicowych rad seniorów obsługiwali jako wolontariusze różne warszawskie biegi. Szczególne słowa podziękowania kierujemy dla kolegów organizujących grupy wolontariuszy do obsługi biegów: eksperta WRS Jerzego Mądrego oraz byłego członka i wiceprzewodniczącego WRS, a dzisiaj jej sympatyka – Edwarda Stegienki.
  - Jak zawsze czekamy na Wasze telefony, SMSy – odzwonimy, e-maile – odpiszemy (tel. 509 830 267, adres e-mail przewodniczącej: [mzzielicz@gmail.com](mailto:mzzielicz@gmail.com), w każdy wtorek od 10:00 do 12:00). #



15:19

LTE+  71% TEKST  
ADAM BOROWICZ**CZĘŚĆ I:**

# O CZYM WARTO WIEDZIEĆ KUPUJĄC SMARTFON

**KILKANAŚCIE MIESIĘCY TEMU, OPUBLIKOWALIŚMY W „POKOLENIACH” PORADY DLA OSÓB ZAMIERZAJĄCYCH KUPIĆ SMARTFON. JEDNAK URZĄDZENIA CYFROWE PODLEGAJĄ CZĘSTYM MODYFIKACJOM, A NA ZAKUP SMARTFONU DECYDUJE SIĘ CORAZ WIĘCEJ OSÓB STARSZYCH, CO ZWIĄZANE JEST NIE TYLKO ZE SPORYM WYDATKIEM, A ZWYKLE RÓWNIEŻ ZE STRESEM. DLATEGO CHCĄCYM BARDZIEJ ŚWIADOMIE PODEJMOWAĆ DECYZJE REKOMENDUJĘ ZAPOZNANIE SIĘ Z PRZYDATNYMI W TYM KONTEKŚCIE INFORMACJAMI.**

**W**arto pamiętać, że sprzedawcy inaczej rozmawiają z klientami, u których dostrzegają wyższy poziom wiedzy o planowanym zakupie. Ponieważ przy wyborze smartfonu ważne jest by wziąć pod uwagę coraz większą liczbę parametrów – niniejsze porady podzielił na kilka części, które będą publikowane w kolejnych numerach „Pokoleń”.

Według serwisu benchmark.pl (testy, recenzje, rankingi) cena dobrego smartfonu, który można polecić większości użytkowników mieści się w granicach 1 500 zł. Sprzęt w tej cenie, powinien w pełni spełnić oczekiwania przeciętnych użytkowników. Ma dobry wyświetlacz, dobry aparat fotograficzny (lub aparaty), atrakcyjną, ewentualnie pyłoszczelną, a czasem nawet wodoszczelną obudowę oraz dobry procesor itd.

Każdy chciałby mieć możliwie najlepszy smartfon. Jednak, w praktyce, nie każdy takiego potrzebuje, a przede wszystkim nie każdego na taki stać. Z drugiej strony warto pamiętać, że smartfony w cenie do 900 zł przeważnie nie oferują oczekiwanej jakości oraz funkcjonalności. Od tej reguły bywają jednak odstępstwa, szczególnie w przypadku producentów chcących wejść na rynek.

Osoby zastanawiające się nad kupnem nowego smartfonu, który może zaoferować jak najwięcej, za jak najmniej, powinny ich szukać w przedziale cenowym 1 200-1 500 zł. To optymalny stosunek jakości i funkcjonalności do ceny.

## Na co zwracać uwagę przy zakupie smartfonu?

### PAMIĘĆ

Na co należy zwracać uwagę przy wyborze dobrego smartfonu w cenie do 1 500, ewentualnie 2 100 zł? W przypadku smartfonów z systemem Android trzeba upewnić się, czy ma wystarczającą pamięć RAM oraz pamięć wewnętrzną. W tej cenie standard RAM to obecnie 6 GB, ewentualnie 8 GB (w roku 2020 było to jeszcze 4 GB). Jeśli chodzi o pamięć wewnętrzną (masową, odpowiednik dysku twardego w komputerze), to minimum wynosi 64 GB, ale aktualny standard to już 128 GB. Najlepsze smartfony za kwotę w granicach 1 500 zł, wiosną 2021 roku, mają już pamięć wewnętrzną 256 GB. Istotne jest też gniazdo dla karty pamięci microSD. Stanowi ona dodatkową zaletę, m.in. w kontekście bezpieczeństwa i mobilności danych użytkowych – głównie zdjęć i filmów oraz dokumentów. Najlepiej jeśli jest ono oddzielne, a nie zamiast jednej karty SIM.

### APARAT FOTOGRAFICZNY

Ważnym elementem smartfonu są aparaty fotograficzne, w tym przedni (do tzw. selfie) oraz tylny(e). Minimalna, łączna liczba aparatów to dwa (już raczej rzadko). Aktualnie są to trzy lub cztery, a ostatnio nawet pięć. Osobiście, ze względu na cenę, preferuję ograniczenie się do 3 lub 4. Wielu użytkowników zależy na dobrym aparacie. Smartfon jest mniejszy, łatwiejszy do przenoszenia oraz inteligentniejszy niż tradycyjny cyfrowy aparat fotograficzny. Przed zakupem wskazane jest sprawdzenie recenzji danego modelu →

oraz zapoznanie się z przykładami zdjęć i filmów (ich udostępnianie przez producentów stało się standardem).

## TRANSMISJA DANYCH

Kolejną kwestią jest transmisja danych (łączość). Zaletą będzie bardzo szybka łączność komórkowa 5G (piąta, najnowsza generacja sieci komórkowych), która staje się bardzo popularna. Podnosi ona jednak cenę urządzenia, a przeciętnemu użytkownikowi nie jest potrzebna. W praktyce ważna jest też komunikacja zbliżeniowa NFC, wykorzystywana głównie do realizowania płatności telefonem (analogicznie jak zwykłą kartą płatniczą). Przyda się też komunikacja Bluetooth 5.0 lub 5.1 oraz Wi-Fi, a także złącze USB 3.0 – 3.2 typ C (wyjaśnienie pojęć i skrótów w słowniku).

Dla wielu osób priorytetem jest to, by telefon działał szybko, przez dłuższy czas bez ładowania i był dobrze zoptymalizowany. W tym kontekście eksperci serwisu benchmark.pl rekomendują rozważenie kupna smartfonu z tzw. czystym Androidem. Termin ten oznacza minimalizację lub brak tzw. nakładek i dodatkowych aplikacji. Przekłada się to na zwiększenie szybkości działania, zmniejszenie tzw. zamulania oraz zużycia energii i wydłużenie czasu pracy na jednym ładowaniu. Upraszcza to również komunikację z użytkownikiem oraz powoduje dłuższe wsparcie producenta i częstsze aktualizacje. Alternatywą jest też iPhone z systemem iOS. Wiadomo jednak, że iPhone'y są droższe – biorąc pod uwagę przygotowanie pod amerykański rynek – mają swoje wady. Na podstawie własnych doświadczeń muszę jednak powiedzieć, że przyzwyczałem się do wspomnianych nakładek. Moim zdaniem uatrakcyjniają one wygląd wyświetlacza oraz ułatwiają komunikację z urządzeniem. W tym kontekście warto wspomnieć również o mechanizmie sztucznej inteligencji (AI) implementowanym w smartfonach z tzw. wyższej i średniej półki (rodzaj asystenta poznającego potrzeby użytkownika, a w konsekwencji ułatwiającego korzystanie z szeregu funkcji) oraz aplikacji Asystent Google, pełniącej rolę wirtualnego pomocnika, z którym można się porozumiewać za pomocą naturalnego języka (jej działanie wspierane jest przez sztuczną inteligencję). O Asystencie pisaliśmy szerzej w artykule opublikowanym w numerze dwudziestym z czerwca 2020 roku (numery archiwalne można pobrać na stronie [cam.waw.pl/pokolenia](http://cam.waw.pl/pokolenia)).

## WYŚWIETLACZ

Jedni wolą większe (lepsze np. do gier i filmów z YouTube), a inni mniejsze (bardziej poręczne i łatwiejsze do przenoszenia). Wiosną 2021 roku dominowały wyświetlacze o przekątnej 6,4 – 6,6 cala, a ostatnio



## DLA WIELU OSÓB PRIORYTETEM JEST TO, BY TELEFON DZIAŁAŁ SZYBKO, PRZEZ DŁUŻSZY CZAS BEZ ŁADOWANIA.

nawet większej. Rozdzielczość jak najwyższa (Full HD 1 920 x 1 080 lub Full HD+ 2 220 x 1 080 pikseli). Jasność ekranu wysoka oraz automatycznie dostosowywana do oświetlenia otoczenia. Warto wyróżnienia są modele z technologią wyświetlacza AMOLED – preferowana wersja Super AMOLED, ewentualnie Super AMOLED Plus. Ze względu na ochronę wyświetlacza, a także całego urządzenia warto pamiętać o dostępności dopasowanego etui z klapką oraz oprawki chroniącej przed uderzeniami w wyniku upadku.

### Wykaz wybranych pojęć oraz skrótów i akronimów często używanych w kontekście smartfonów, cz.1

**4G** – czwarta generacja standardu mobilnego dostępu do Internetu oraz Internetu w smartfonie (zamiennie używane z LTE).

**4K** – jeden z wyższych standardów rozdzielczości ekranów urządzeń cyfrowych, nazwa pochodzi od 4 tysięcy pikseli, podawana w dwóch przedziałach 2 160 x 3 840 pikseli oraz 3 112 x 4096 pikseli.

**5G** – najnowsza, piąta generacja mobilnego dostępu do Internetu oraz Internetu w smartfonie.

**AI** (ang. Artificial Intelligence) – sztuczna inteligencja – jeden z mechanizmów bardziej zaawansowanych współczesnych urządzeń cyfrowych, w tym smartfonów z tzw. z wyższej i średniej półki. Jest rodzajem asystenta poznającego potrzeby swojego użytkownika, dostosowującego się do niego i ułatwiającego korzystanie z szeregu funkcji urządzenia (zob. Asystent Google).

**AMOLED** (ang. Active-Matrix Organic Light Emitting Diode) – technologia wykonywania wyświetlaczy urządzeń mobilnych. Składają się one z ulepszonych tzw. diod organicznych (OLED). Nie wymagają podświetlenia. Pozwalają uzyskać



obraz o atrakcyjnych kolorach. W porównaniu z wyświetlaczami OLED zużywają mniej energii. Charakteryzują się szerokim kątem widzenia oraz dobrym odwzorowaniem czerni. Ze względu na brak podświetlenia mogą być cieńsze (ich grubość nie przekracza 1 mm). Jest często udoskonalana, dlatego też na rynku pojawiają się nowe wersje ekranów jak: Super AMOLED czy Super AMOLED Plus.

**ASYSTENT GOOGLE** – aplikacja Google (program) pełniąca rolę wirtualnego pomocnika, z którym można się porozumiewać za pomocą naturalnego języka. Jej działanie wspierane jest przez sztuczną inteligencję (zob. AI).

**NAKLADKA SYSTEMOWA** – oprogramowanie, w które producent urządzenia i systemu operacyjnego zaopatruje swoje urządzenia. Uzupełnienia system operacyjny. Zmienia wygląd domyślnego interfejsu systemu opracowanego przez producenta.

**NFC** (ang. Near Field Communication) – bezprzewodowy i bezdotykowy system tzw. komunikacji zbliżeniowej. Wykorzystuje fale radiowe w celu przekazywania danych cyfrowych w promieniu około 20 cm.

**PAMIĘĆ WEWNĘTRZNA SMARTFONU** – pamięć analogiczna do dysku twardego w komputerze, odpowiada za przechowywanie danych użytkowych oraz zainstalowanych aplikacji.

**ROZDZIELCZOŚĆ APARATU CYFROWEGO** – cyfrowy obraz zbudowany jest z punktów tzw. pikseli. Rozdzielczość (czyli liczba punktów) matrycy światłoczułej określa liczbę pikseli, jaka może być wykorzystana do stworzenia zdjęcia. Wyrażana jest ona w megapikselach (Mpix). Często, obok liczby megapikseli, podawany jest iloczyn linii pionowych i poziomych, jakie tworzą piksele (np. w matrycy w matrycy 108 Mpix jest to 12 000 x 9 000). Im większa liczba pikseli tworzących obraz, tym większa jest jego szczegółowość. Widoczne jest to przy dużych powiększeniach. Większa liczba pikseli może, choć nie musi, przekładać się na lepsze odwzorowanie kolorów i mniejszy poziom zaszumienia. Zob. Matryca i Mpix.

**MATRYCA APARATU CYFROWEGO** – głównie od niej zależy jakość zdjęcia. Pełni funkcję analogiczną do kliszy w aparatach analogowych. Jest cyfrowym elementem światłoczułym (sensorem) pokrytym światłoczułymi materiałami (tzw. piksele). Współpracuje z procesorem przetwarzającym obraz na sygnał cyfrowy zapisywany w pliku graficznym.

Może mieć różne wymiary. Matryca pełnoklatkowa (ang. Full Frame – FF) odpowiada wielkości klatki filmowej 35 mm. Popularna w aparatach współczesnych smartfonów. Wciśnięcie migawki odsłania matrycę, na która pada światło i rejestrowane jest zdjęcie (zob. Rozdzielczość).

**MPIX (MEGAPIKSEL)** – jednostka określająca liczbę elementarnych punktów matrycy. Pod pojęciem matryca należy rozumieć układ wielu elementów światłoczułych rejestrujących, a następnie pozwalających odczytać sygnał elektryczny proporcjonalny do padającego nań światła. Używana w cyfrowych aparatach fotograficznych i kamerach oraz smartfonach do informowania o możliwej wielkości tworzonego obrazu. Przykładowy aparat, wyposażony w matrycę 8 Mpix, może wykonywać zdjęcia o rozdzielczości (czyli wymiarach) około 3 260 x 2 450 pikseli. Mnożąc obie wartości otrzymujemy około 8 Mpix (czyli 8 000 000 elementarnych punktów). Pojęcie piksel używane jest również w kontekście wyświetlaczy urządzeń cyfrowych (zob. Piksel).

**PIKSEL** (ang. pixel) – najmniejszy jednolity (o konkretnym kolorze) element obrazu na monitorach lub wyświetlaczach urządzeń cyfrowych. Jeden piksel to małe kwadrat lub prostokąt, ewentualnie trójkąt widziany jako wypełniony jednolitym kolorem. Rozdzielczość monitora lub wyświetlacza, to liczba pikseli w pionie i poziomie. Przykładowo monitor Full HD, czyli o rozdzielczości 1 920 x 1 080, ma 1 920 pikseli w każdej linii, a linii ma 1 080 (zwykle daje to zagęszczenie 90 ppi – zob. ppi). W wyświetlaczach smartfonów rozmiar pikseli jest mniejszy ze względu na małą odległość, z jakiej się na nie patrzy (zagęszczenie sięga ponad 360 ppi). Zob. Mpix. #

**WYBIERAJĄC  
SMARTFON TRZEBA  
WZIĄĆ POD UWAGĘ  
WIELE PARAME-  
TRÓW.**



# Ćwiczenia z kijkami DO NORDIC WALKING, CZYLI GIMNASTYKA W PLENERZE

**N**ordic walking uprawiany jest w Polsce od wielu lat. Czynnie zajmuje się nim 4 miliony Polaków. Wśród tych osób jest wielu seniorów. Uważa się, że jest to aktywność dosyć często uprawiana przez osoby starsze.

Na ulicy często widzimy ludzi, którzy mając problem z poruszaniem, używają kijków do nordic walking, jako dwóch lasek. Używanie kijków w taki sposób, nie ma nic wspólnego z tą dyscypliną aktywności fizycznej. Techniki warto się nauczyć pod okiem instruktora. To on dokładnie poinstruuje jak trzymać kije, jak chodzić, by odciążać stawy. Warto to zrobić, bo nordic walking to bezpieczny rodzaj aktywności. Dlatego zalecany jest też seniorom.

## Chodzą z kijkami dzieci i młodzież i dorośli, czyli WSZYSCY!

Przy nordic walking pracuje aż 90 proc. mięśni naszego ciała.

*Zdjęcie pokazuje, jak prawidłowo trzymać kije. Ręce w łokciach mają być proste, nie ugięte. Kije trzymane jakby za sobą. Pracę kija rozpoczynamy, gdy kij jest z tyłu. Ruch stop to pięta palce. Kij wbijamy w podłoże pod kątem 60 stopni. Ręka z przodu unosi się tylko do wysokości pępka. Stukanie kijkami przed sobą nie przyniesie wielkiego efektu.*

Kijki można też wykorzystać do ćwiczeń poprawiających kondycję.

**Oto kilka propozycji:**



**BOŻENA BORYS**

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

Fot. Andrzej Borys

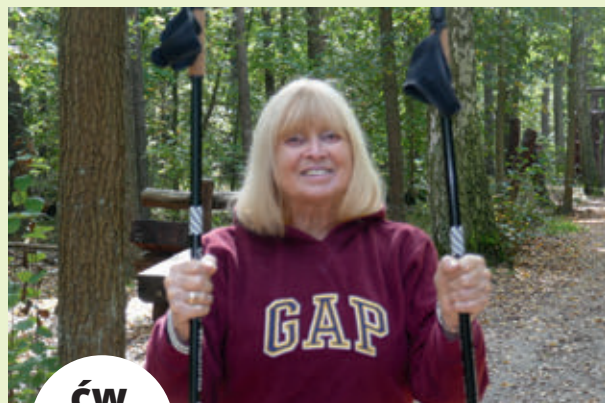


ćw.  
**1**

**ROZGRZEWK** Stań w lekkim rozkroku. Kijki chwyć w połowie ich długości tak, by były ułożone równolegle do podłoża. Maszeruj w miejscu wykonując kijkami zamach do przodu i do tyłu. **Ćwiczenie 30 sekund.**

**ODDECHOWE** Stań w miejscu w lekkim rozkroku, ugnij ręce w łokciach, kuje trzymaj przed sobą. Trzymaj je w dłoniach, tak, by były skierowane pionowo do podłoża. Łokcie blisko siebie. Wykonaj wdech i odwiedź ręce bok, aż do wyprostowania ramion. Wróć do postawy wyjściowej. Ćwiczenie wykonujemy najpierw w miejscu, stojąc w rozkroku, po dwóch powtórzeniach dołącz marsz w miejscu.

**Ćwiczenie wykonaj 10 razy.**



ćw.  
**2**







ćw.  
**3**

### KRAŻENIE TUŁOWIA

Stań w niewielkim rozkroku, złączone kije trzymaj nad głową. Chwyty na szerokość ramion. Nie zmieniając chwytu kijków wykonaj krążenie ramion w bok, w dół, do drugiego boku i nad głowę. Trzymaj ręce wyprostowane w łokciach. Ćwicz obszernie.

**Wykonaj 5 powtórzeń w prawą i 5 w lewą stronę.**



ćw.  
**4**

### KRAŻENIE BIODER

Stań w rozkroku, stopy ustaw na szerokość bioder. Kijki oprzyj przed sobą. Dłonie oparte na rękojeściach kijków, ręce proste w łokciach. Wykonaj powoli, ale obszernie krążenie bioder

**10 razy w prawą i 10 razy w lewą stronę.**



ćw.  
**5**

### WYMACHY NÓG

Ręce nadal oparte na kijkach ustawionych z przodu. **W tej pozycji wykonaj 10 wymachów prawą i 10 lewą nogą.** Wymachy w przód i w tył.



ćw.  
**6**

### SKRĘTY KOLAN

Stań w miejscu. Kijki ustaw przed sobą i oprzyj o podłoże. Ręce ułożone na szerokość ramion. Nogi złączone. Ugnij lekko kolana i skręć w kierunku prawego kijka, to samo powtórz w drugą stronę. Ćwicz skręty raz w prawo, raz w lewo. **Zrób 10 powtórzeń w każdą stronę i wykonaj ćwiczenie jeszcze raz.**





TEKST:  
MONIKA JUCEWICZ

# STRES? NIE, DZIĘKUJĘ!

Fot: Pexels

**WYDAWAŁOBY SIĘ, ŻE O STRESIE WIEMY NIEMAL WSZYSTKO.** ZNAMY JEGO FAZY, ŹRÓDŁA I NEGATYWNY WPŁYW NA ZDROWIE. ZOSTAJEMY EKSPERTAMI JEGO DOKUCZLIWYCH OBJAWÓW, ALE WCIAŻ JESZCZE NIE UMIEMY ZNALEŻĆ WŁAŚCIWYCH REAKCJI ZARÓWNO NA ZNANE, JAK I NOWE STRESUJĄCE SYTUACJE.

**Z** poradników wydawanych pod koniec ubiegłego stulecia dowiedzieliśmy się, iż stres jest biologiczną reakcją organizmu na niekorzystne dla nas zjawiska i można radzić sobie z nim dwójako: ucieczką lub walką. Wkrótce się okazało, że ucieczka przed stresem jednak nie jest możliwa – pozostała nam więc nauka skutecznych form walki.

## Zapobiec stresowi

Wybór sposobu walki zależy od wielu zmiennych czynników,

takich jak: zewnętrzne źródła stresu, obecne wotoczeniu, indywidualne cechy osób obciążonych stresem, jak i od czasu jego trwania. Znamy niszczącą organizm siłę stresu, opornego na każdy sposób walki. Warto więc stresowi zapobiegać.

Podstawą profilaktyki antystresowej jest systematyczne przestrzeganie podstawowych zasad zdrowego stylu życia. Kluczowe są: odpowiednia długość snu, indywidualnie dobrana dieta i zrównoważona aktywność ruchowa. Wyraźnie się również podkreśla znaczenie dobrych relacji społecznych dla dobrej kondycji psychofizycznej. Ważna jest także



ściśła selekcja i eliminacja codziennie odbieranych informacji, takich jak hejt i spam.

W epidemicznej rzeczywistości, szybko ogarniającej świat, kultywowanie tych zasad może nie wystarczyć. Będziemy więc zmuszeni samodzielnie radzić sobie z naszym stresem, dobierając adekwatne do sytuacji, własne sposoby. Przydatna będzie umiejętność korzystania z własnych doświadczeń, a szczególnie z pamięci o swoich błędach (porażki uczą nas więcej niż sukcesy), co pozwoli na podjęcie nowych, alternatywnych rozwiązań. Istotne będzie zaufanie swojej sprawczości; doda nam odwagi w przyjmowaniu nowych wyzwań.

## Zaufaj swojej sile

Psychosomatycy dowodzą, że do nabycia odporności na stres potrzeba specjalnych cech osobowości, które nie każdemu są dane. Każdy może je jednak nabyć, ucząc się, jak radzić sobie z własnymi problemami. Pomoże nam przyjazne nastawienie do życia i pewność siebie, którą trudno wstrząsnąć nawet w obliczu niepowodzeń. Kształtujmy więc wewnętrzne przekonanie, że nie jesteśmy bezradni wobec przeciwności losu i nawet w trudnych czasach możemy odzyskać kontrolę nad życiem. Wzmacniamy wiarę we własne siły przez sensowne działania, pożyteczne nie tylko dla nas ale i dla naszego otoczenia. Zachowując dystans do siebie i niekorzystnych zjawisk, bądźmy uważni na własne uczucia i dbajmy o dobry humor.

A gdy rzeczywistość nadmiernie nas przygniecie, poszukajmy społecznego wsparcia; nie rezygnujmy z siebie, nie izolujmy się. Pomoc bliskich i przyjaciół bywa bardziej skuteczna niż drogie leki, jest też nieoceniona w pokonywaniu smutków i lęków lęgnących się w samotności.

## Każdy ma własną receptę

Wczesną jesienią, w spotkaniu redakcyjnym uczestniczyła koleżanka, którą widziałam jeszcze przed pandemią, gdy poruszała się z trudem i z widocznymi oznakami cierpienia. Zaciekawiona zmianami, jakie w niej zaszły – szła żwawo, uśmiechnięta, wspierając się laseczką – zapytałam ją czemu zawdzięcza tę cudowną przemianę. Odpowiedziała krótko: „miłości”. I w kilku zdaniach, z radosnymżywieniem opowiedziała o wydaniu tomików swoich wierszy (miłosnych) oraz o zażyłej przyjaźni z rodziną młodych wolontariuszy, którzy podczas obostrzeń codziennie jej pomagali, m. in. dostarczając zakupy.

Wtedy miałam nadzieję, że ta zmiana zagości u Niej na dłużej. Niestety, kiedy zamykaliśmy numer październikowy, doszły do mnie smutne wieści o tym, że już się z Nią nie zobaczymy... #



TEKST:  
MONIKA JUCEWICZ

# Odzyskać zmysły

NIE OD DZIŚ WIADOMO, ŻE PRZY INFIEKCJACH WIRUSOWYCH Z GORĄCZKĄ, PRZEWLEKŁYCH STANACH ZAPALNYCH, CZY PO DŁUŻSZYM ZAŻYWIANIU SILNYCH LEKÓW, WYSTĘPUJE OSŁABIENIE ZMYŚŁÓW WĘCHU I SMAKU. JEŚLI TRWA ONO DŁUŻEJ, ZAPOWIADA POWIKŁANIA I PRZEWLEKŁĄ REKONWALESCENCJĘ.

Utratę węchu i smaku po zarażeniu wirusem COVID-19 medycy obserwują u znacznej liczby pacjentów: nawet tam, gdzie wirus przebiegał bezobjawowo, utrata wrażeń smakowo-węchowych trwa od czterech do kilkunastu miesięcy, wpływając negatywnie na procesy zdrowienia. Przy odległej perspektywie wynalezienia leku na koronawirusa, warto podjąć próby usprawnienia zmysłów, korzystając z możliwości, jakie dają olejki eteryczne.

Aromaterapia przywraca siły, jakie naszym przodkom dawała więź z przyrodą, kiedy stosowano olejki eteryczne do naprawy zaburzonych procesów życiowych. Przede wszystkim jednak olejki eteryczne wzmacniają odporność organizmu, dodając sił do walki z negatywnymi czynnikami środowiska. Wartością dodatkową olejków jest łagodzenie objawów oraz usuwanie dolegliwości przy konkretnych schorzeniach. Niektóre z nich wykazują też wybitne właściwości odkażające, uzdatniając powietrze, jakim oddychamy, co stanowi obecnie ich kluczową zaletę.

Sięgnijmy więc po te olejki, które kiedyś dodawały odwagi i energii żołnierzom w starożytnej Grecji.

**OLEJEK TYMIANKOWY** – oczyszcza powietrze z wirusów i bakterii, usprawniając pracę układu oddechowego i nerwowego. Olejek ten posiada właściwości dezynfekujące, przeciwzapalne oraz antyoksydacyjne. Rozgrzewa organizm i działa przeciwbólowo. Poprawia trawienie, rozluźnia mięśnie, ułatwiając relaks i rekonwalescencję. Podnosi witalność, przeciwdziałając chronicznemu zmęczeniu umysłu i ciała. Posiada drzewny, dosyć ostry zapach, który można złagodzić olejkiem lawendowym, znanym z wszechstronnych zalet lub łagodnie pachnącym olejkiem cedrowym, stosowanym także w chorobach zakaźnych, lecz o nieco słabszej skuteczności w eliminacji wirusów.

**OLEJEK ROZMARYNOWY** – to bohater legendy o uzdrawiających perfumach z czasów panowania Elżbiety Węgierskiej z rodu Piastów, dodawał urody i witalności królowej oraz damom jej dworu. Stosowany był także do redukcji zmęczenia, wzniesienia kreatywności i rewitalizacji. Obecnie sprawdza się w przeciwbólowych masażach ciała, pomaga w koncentracji i wspomaganie pamięci. Ceniony jest także przy oczyszczaniu powietrza i zwalczaniu infekcji górnych dróg oddechowych.

Możemy stosować je osobno lub stworzyć z wybranych olejków kompozycję perfekcyjnie dobraną do naszych zdrowotnych potrzeb, która uwzględniając aktualną kondycję, obroni nas przed wirusami, przyspieszy rekonwalescencję i przywróci nam apetyt na życie.

**PORANNE POBUDZENIE:** umieść w filizance wody w kominku aromaterapeutycznym po 2 krople olejku tymiankowego, 3 krople olejku rozmarynowego i 3 krople olejku z eukaliptusa – zaczerpnij kilka głębokich oddechów, minimum 20 cm od kominka. Poczujesz przyjemne oczyszczenie i rześkość na początek dnia.

**WIECZORNE UKOJENIE:** rozpuść w 50 ml biooleju bazowego np. jojoba, po 3 krople olejku z lawendy, cedru i jałowca – masaż tą mieszanką o działaniu przeciwbólowym i przeciwzapalnym, przyspieszy gojenie się zakażonej skóry, zrelaksuje i ukoi nas do snu.

Wspierajmy nasze zdrowie ulubionymi olejkami, pamiętając zawsze o stosowaniu zasad ostrożności i przyjemności przy ich wyborze. #



Fot. Shutterstock

TEKST:  
AGATA BLACHOWSKA

## Łagodzenie objawów choroby Alzheimera poprzez aktywizację

**JĘŚLI JESTEŚ RODZINNYM OPIEKUNEM OSOBY DOTKNIĘTEJ CHOROBAŁ ALZHEIMERA, TO PEŁNISZ BARDZO WAŻNĄ, ALE I OBCIĄŻAJĄCĄ ROLĘ. Z PEWNOŚCIĄ NA WAGĘ ZŁOTA SĄ DLA CIEBIE RADY I SPOSOBY NA ŁAGODZENIE TRUDNYCH OBJAWÓW CHOROBY CZY ZNALEZIENIE CHOĆ CHWILI WYTCIENIENIA. JAK POPRZEZ AKTYWIZACJĘ BLISKIEGO, MOŻESZ UŁATWIĆ SOBIE CODZIENNOŚĆ?**



**N**ie bez powodu aż 70 proc. opiekunów cierpi z powodu ciągłego stresu, a 50 proc. dotyka depresja. Alzheimer to okrutna choroba, stopniowa odbierająca tożsamość osobie, której dotyka i bardzo obciążająca opiekunów, zarówno psychicznie jak i fizycznie.

## WYLECZYĆ Z ALZHEIMERA

Nie istnieje jeszcze lek, który potrafi dosłownie „wyleczyć” z Alzheimera. Wprawdzie niedawno dopuszczono do sprzedaży w Stanach Zjednoczonych przełomowy środek o nazwie aducanumab, który jako pierwszy wpływa na patologię odpowiedzialną za chorobę Alzheimera, ale „tylko” na jedną z nich – beta amyloid (białko tau – drugi sprawca Alzheimera wciąż pozostaje dla nas zagadką). W Polsce dostępne są jedynie środki nie uderzające w przyczynę choroby, lecz mogące łagodzić jej trudne objawy.

Dobranie odpowiedniego zestawu leków (często także uspokajających, nasennych) nie jest łatwym zadaniem. Często wymaga czasu i prób, a moment, gdy dochodzi do diagnozy i rozpoczęcia podawania leków, niestety zazwyczaj nadchodzi zbyt późno (wczesna diagnoza daje większe szanse na spowolnienie rozwoju choroby). Jako opiekun z pewnością wiesz, że z tym wszystkim wiąże się także spore wyzwanie – znalezienie dobrego specjalisty, czyli takiego, który zna tę chorobę i wie, jak współpracować z chorym i jego bliskimi.

Dlatego dobrze wiedzieć, że jest jeszcze jeden sposób, dzięki któremu możesz próbować walczyć z trudnymi objawami choroby Alzheimera. To aktywizacja, czyli zachęcanie do podejmowania działań, dzięki którym bliska osoba znów poczuje się spełniona i dostrzeżona.

## AKTYWIZACJA DOPASOWANA DO MOŻLIWOŚCI

Co przychodzi Ci na myśl, gdy słyszysz o zwykłych aktywnościach podejmowanych przez człowieka? Wieszanie prania? Rozwiązywanie krzyżówek? Szydełkowanie? Dokładnie te same skojarzenia obowiązują w przypadku osób dotkniętych Alzheimem, tyle że trzeba je odpowiednio dopasować do aktualnych możliwości podopiecznego. Dobrze dobrane zajęcia to takie, które nie jest ani zbyt łatwe, ani zbyt trudne. Przekładając to na codzienność: to takie zajęcia, które nie wywołuje agresji, nie zniechęca i nie rozpala w podopiecznym podejrzenia, że np. traktujesz go jak dziecko.

Aktywizować można poprzez ćwiczenia pamięci, stosowanie różnego rodzaju terapii (np. sztuką), stymulowanie zmysłów (np. dotyku). Zanim zapoznasz się z listą przykładowych zajęć (sprawdzonych przez doświadczonych rodzinnych opiekunów) albo już zaczniesz zastanawiać się, która z nich może sprawdzić się w waszym przypadku, proszę, przeczytaj jeszcze o tym, jak organizować podopiecznemu taki czas i o czym warto wtedy pamiętać.

## AKTYWIZACJA POMAGA WALCZYĆ Z TRUDNYMI OBJAWAMI CHOROBY ALZHEIMERA.

### ZŁOTE ZASADY AKTYWIZACJI

Zabrzmiało to brutalnie, ale to ważne: nie oczekuj zbyt wiele. Każdy przypadek choroby Alzheimera jest inny, tak jak każdy człowiek jest inny. U jednego chorego, wraz z rozwojem demencji, nasilają się trudne cechy charakteru, zaś u kolejnego następuje kompletne odwrócenie – np. mama z raczej bardzo chłodnej i stanowczej osoby staje się przemiłą staruszką „do rany przyłóż”. Nie zakładaj więc z góry, że to zajęcie, które wybierzesz, sprawdzi się albo że sprawdzi się od razu. Znam przypadki opiekunów, którzy szukali wielokrotnie, aż nagle podopieczny z przyjemnością sięgnął po puzzle proponowane (i odrzucone przez niego) na początku. Spróbuj również wyłączyć swoje dotychczasowe, wyniesione zwykle z tradycyjnej szkoły, myślenie o tym, że efekt jest tylko wtedy, gdy osiągnie się założony wynik. Na przykład granie w Chińczyka ma sens tylko wtedy, gdy tata rozumie zasady i w miarę bierze udział w grze. Liczy się samo podjęcie aktywności, ewentualnie indywidualne postępy. Jeśli tata potrafi tylko rzucić kostką i przejść pionkiem tyle oczek, ile mu wskażesz – świetnie! Jeśli dla cioci układanie pasjansa to tylko podzielenie kart według kolorów – brawo! Jeśli dla mamy złożenie prania to zwijanie jednej pary skarpetek przez pół godziny – bardzo dobrze! Rozumiesz, co mam na myśli? Najważniejsze, że angażuje się, próbuje, czuje potrzebna/y. W związku z powyższym pamiętaj też, by odpowiednio reagować. Nie popędzaj, nie wytykaj błędów, nie okazuj zniecierpliwienia. To wina choroby, nie twojego bliskiego, że już czegoś nie potrafi, nie rozumie albo robi wolniej. Jeśli podopieczny lub ty (bo akurat jej/jemu towarzyszysz), z jakiegokolwiek powodu nie ma już ochoty na dane zajęcie, przerwijcie je. Najgorsze, co można zrobić, to rozpędzać kulę śniegową pt. agresja, niepokój czy złość. Przy okazji tego tematu dodam bardzo ważną rzecz: jesteś tak samo ważna/y, jak osoba chora. Jeśli masz zły nastrój, to z pewnością za chwilę taki sam będzie mieć podopieczny/a i odwrotnie. Warto więc, byś szukał/a dla siebie chwil wytchnienia – miał/a gdzie ładować akumulatory. Poniekąd taką możliwość daje aktywizacja, bo wreszcie podopieczny jest czymś zajęty zamiast np. znów pytać o to samo. Warto poszukać czegoś więcej, choćby wyjścia do sklepu na pół godziny (bez zamartwiania się w tym czasie o bezpieczeństwo bliskiego!).

Postaraj się wpleść aktywizację w codzienną rutynę, niech będzie jak obiad czy mycie twarzy. Wybierz czas, gdy twój bliski jest zazwyczaj najbardziej aktywny, czyli prawdopodobieństwo, że się uda jest największe.

Nie dawaj wyboru powyżej dwóch. To się tyczy nie tylko zajęć, np. nie pytaj, czy na obiad ma być pomidorówka



z ryżem, ogórkowa z lanymi kluskami czy rosół. Postaraj się maksymalnie ułatwić wybór, podobnie jak upraszczać zadawane pytania.

Chory puzzle powinien układać sam? Memory z opiekunem? Domino razem z wnukami? To zależy – jakie masz możliwości, na co macie ochotę. Wsłuchaj się w wasze potrzeby i połącz je z możliwościami. Z pewnością wspólne spędzanie czasu ma swoje plusy, szczególnie, gdy w tym czasie ty możesz oderwać się od opieki, ale jeśli to nierealne – nie martw się, poszukaj innego wyjścia (czasem przychodzi znieca i jest wybawieniem).

Ostatnie, na co szczególnie warto zwrócić uwagę, to wybór zajęcia. Propozycji jest naprawdę sporo – od takich, które wiążą się wyłącznie z tym, co zapewne już masz w domu (np. włóczka, stos prania) po takie, które wymagają zrobienia zakupów w internecie (np. specjalistyczne puzzle, duże karty do gry). Warto na początek zastanowić się, co dotychczas lubił twój bliski. Jeśli np. dziadek lubił majsterkować, to mogą mu się spodobać puzzle z obrazkiem przedstawiającym narzędzia. Jeśli mama zawsze lubiała szyć, to być może będzie uwielbiała korzystać z gry „Nawleka, nie czekaj” czy z „Dziurawca”. Zainteresowania to często dobry trop, choć – jak już na pewno wiesz – w tej chorobie nie ma reguły. #

**AGATA BLACHOWSKA** – prowadzi blog „Pobij Alzheimera” i Alzheimer-sklep. Jest dziennikarką i marketerką, z wykształcenia biologką. Na jej blogu można znaleźć informacje i porady związane z chorobą Alzheimera, demencją i starzeniem się. Przez 10 lat aktywnie działała w Wielkopolskim Stowarzyszeniu Na Rzecz Osób z Chorobą Alzheimera – była jego wolontariuszką i członkinią zarządu.

## 10 POMYSŁÓW NA ZAJĘCIA

- 1** Włączanie w proste czynności domowe, np. krojenie warzyw, składanie prania (pamiętaj – nie chodzi o równo pociętą marchewkę i poprawnie złożone pranie).
- 2** Układanie puzzli, najlepiej specjalistycznych, tj. z indywidualnie dobraną mniejszą liczbą elementów, solidnych i przedstawiających obrazki bliskie seniorom.
- 3** Słuchanie ulubionej muzyki, jeśli to możliwe, w połączeniu z delikatnym tańcem lub np. kołysaniem (pewnie kojarzysz filmik krążący po internecie, pokazujący chorą na alzheimera baletnicę).
- 4** Terapia sensoryczna z udziałem np. specjalnej poduszki, która ma materiały o różnorodnej fakturze oraz dodatki – wstążki do zawiązywania, gumki do ciągnięcia, rzepy do zapinania i odpinania (takie zajęcia pomagają uspokoić dłonie).
- 5** Wycieranie plastikowych naczyń – mało ekologiczne rozwiązanie, ale jeśli się sprawdzi, jeden zestaw przyda się na długo i wycieranie go będzie bardzo angażującym zajęciem.
- 6** Korzystanie z malowanek wodnych, tzw. aquapaintów. To zestawy arkuszy na których można malować pędzlem lub palcem wyłącznie z udziałem wody. Powstaje bardzo wyraźny obraz, który znika po pewnym czasie – z jednego arkusza można korzystać nawet 12–18 miesięcy codziennego używania!
- 7** Ugniatanie ciasta (np. drożdżowego) lub masy solnej. Może się to wiązać z bałaganem, ale jeśli akurat coś pieczesz lub gotujesz, to zyskasz przestrzeń do spokojniejszej pracy, a sprzątać i tak byś musiał/a.
- 8** Układanie klocków – zwykłych dziecięcych albo najlepiej drewnianych, ponieważ są poręczniejsze. Możesz także sięgnąć po specjalne klocki do układania wieży albo tangramy. Każde z nich daje wiele możliwości (układanie według koloru, tworzenie kształtów etc.).
- 9** Oglądanie zdjęć – pamiętaj jednak, by nie zadawać pytań, które mogą wzbudzić niepokój lub usilnie starać się otrzymać prawidłową odpowiedź.
- 10** Nawlekanie i przeplatanie, ale nie z udziałem malutkiej igły i irytującej nitki, lecz specjalnych materiałów, np. „Dziurawca” – deseczki z dużymi oczkami i kolorowymi sznurkami, opracowanymi z myślą o seniorach.



### **Las znieruchomiął**

*w kolorze usypiającego słońca  
rozszianego pożółkłym igliwem  
na niewygasłą jeszcze zieleni lata*

*nogi zanurzają się w miękką ciszę  
przerwaną tylko  
wypętlającym zza pni drzew  
leniwym światłem jesiennego dnia*

*milkną ptaki  
człowiek zniża głos*



Fot. Danuta E. Kosk-Kosicka

### **Liście na wiatr**

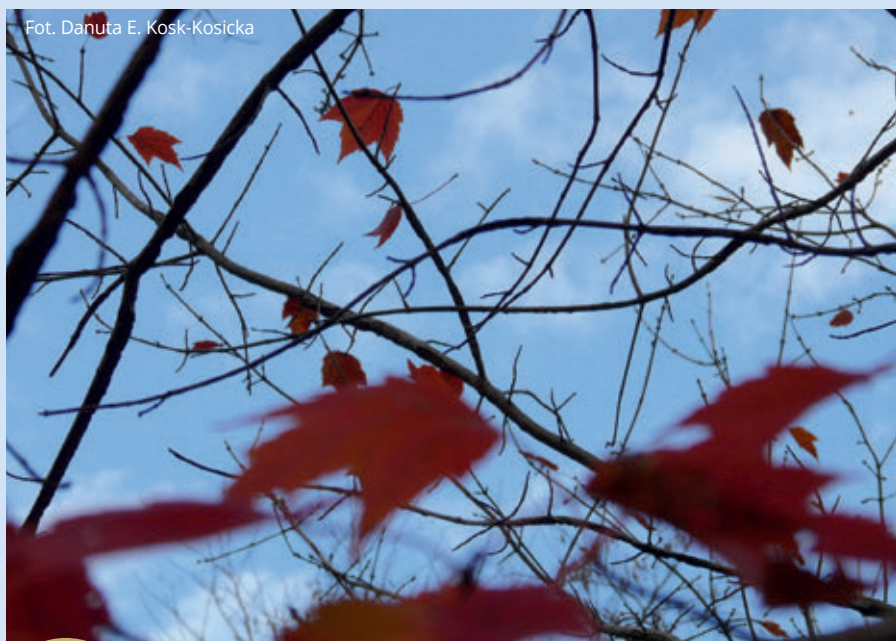
*Liście na wiatr  
Lecą, lecą liście na wiatr  
Po to je drzewa wydają  
By wciąż nowe wysłać w świat*

*Jeden pofrunie daleko –  
Wiatr wyznaczy mu kierunek  
Pokona przestrzeń, zwycięży*

*Inny opadnie i spocznie  
Kto go spostrzeże, usłyszy?  
Może cierpliwy wiatr cichy?*

*Huragan, gdy łamie drzewa  
Małych liści nie liczy  
Korzeni sięga, by zniszczyć*

*Gdy oprą się jego sile  
Nowe odrodzą się drzewa  
Znow polecą liście na wiatr*



Fot. Danuta E. Kosk-Kosicka



### **Lidia Kosk**

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

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

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

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

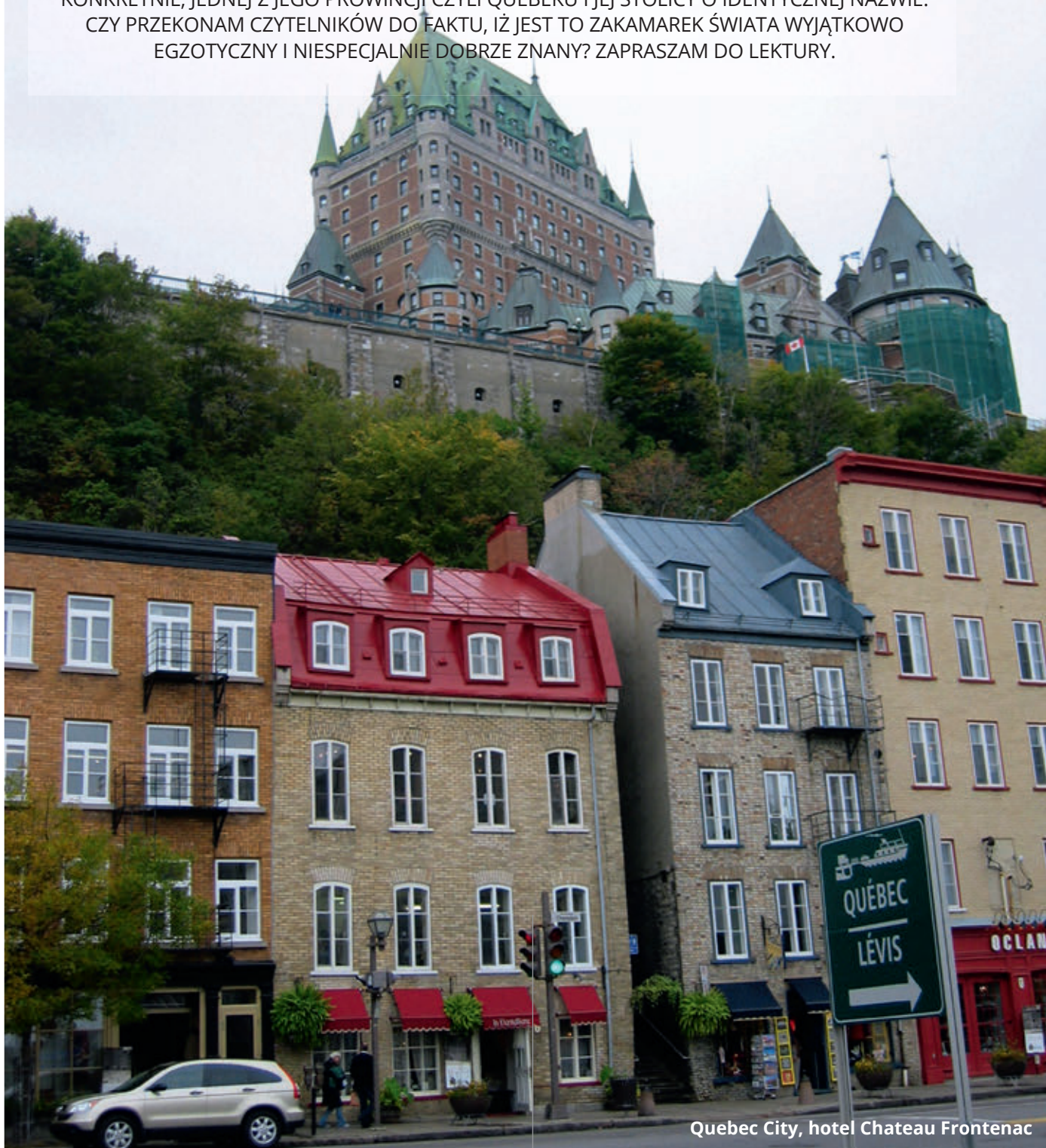




TEKST I ZDJĘCIA:  
WŁODZIMIERZ ZDUNOWSKI

# JEDŹ, CZŁOWIEKU, DO QUEBECKU

**KOLEJNA OPowieść o egzotycznych rejonach dotyczy bardzo znanego - drugiego co do wielkości terytorium - kraju świata, czyli Kanady. Konkretnie, jednej z jego prowincji czyli Quebecu i jej stolicy o identycznej nazwie. Czy przekonam czytelników do faktu, iż jest to zakamarek świata wyjątkowo egzotyczny i niespecjalnie dobrze znany? Zapraszam do lektury.**



Quebec City, hotel Chateau Frontenac





Jezioro Lac du Moulin

**Q**uebek to największa pod względem terytorium prowincja kanadyjska z obszarem zbliżonym do wielkości całej Unii Europejskiej, ale za to licząca jedynie niecałe 8 milionów mieszkańców.

### PARYŻ AMERYKI PÓŁNOCNEJ

My Polacy, zachwyceni Mazurami – krainą tysiąca jezior – słuchamy ze zważaniem, że na obszarze Quebecu tych jezior jest grubo ponad milion. Znaczną część prowincji (90 proc.) zamieszkują jedynie zwierzęta, a do większości miejsc można się dostać wyłącznie samolotem i to lądując na tafli jeziora. Stąd też życie tamtejszych mieszkańców koncentruje się głównie wzdłuż rzeki Świętego Wawrzyńca – dawnego szlaku handlowego i cywilizacyjnego. Nad nią ulokował się Montreal (indiańska nazwa Hochelaga), liczący mniej więcej tylu mieszkańców co Warszawa, z czego co dziesiąty jest studentem. 350 kilometrów dalej, w wodach St. Laurent przegląda się, z przecudownego wysokiego brzegu dostojny Québec Ville – stolica prowincji, zwana Paryżem Ameryki Północnej (w USA mówi się: „Jak nie stać cię na Europę, to jedź do Quebecu”). Według mnie, w tym liczącym ponad 400 lat mieście, co jest ewenementem na skalę amerykańską, naprawdę jest paryska dusza, atmosfera i autentyczne zabytki (w Kanadzie to rzadkość). Dalej, na północ wzdłuż rzeki, którą od wyspy Orleańskiej – 5 km. za miastem Quebec – miejscowi nazywają morzem, zaczynają się przeurocze, malownicze miasteczka np. Baie Saint Paul czy La Malbaie, w których sporą część mieszkańców stanowią malarze zakochani w stworzonych przez przyrodę od milionów lat pejzażach. Następnie dojeżdżamy do Tadoussac, gdzie witamy się z najróżniejszej maści wielorybami baraszkującymi w rzece, której drugiego brzegu już dawno nie widać. I jeszcze troszkę na północ, do Sept Îles, a potem już tylko, ulubiony na wakacje przez miejscowych, przylądek Gaspésie. I to koniec podróży dla zmotoryzowanych, ale jakby ktoś chciał dalej to można samolotem, aż do koła podbiegunowego i wciąż będziemy w prowincji Quebec. Na północy produkuje się energię elektryczną ze źródeł odnawialnych, czyli w tym przypadku z wody. Prądu jest tak dużo, że Quebec zasila ze swoich ekologicznych elektrowni północne stany USA,



Quebec City Starówka

**W TYM LICZĄCYM PONAD 400 LAT MIEŚCIE, NAPRAWDĘ JEST PARYSKA DUSZA, ATMOSFERA I AUTENTYCZNE ZABYTKI.**

w tym Nowy Jork. Jest też prowincją, w której ceni się naukę, kulturę i sztukę. Festiwale, tysiące galerii, artyści z całego świata to codzienność.

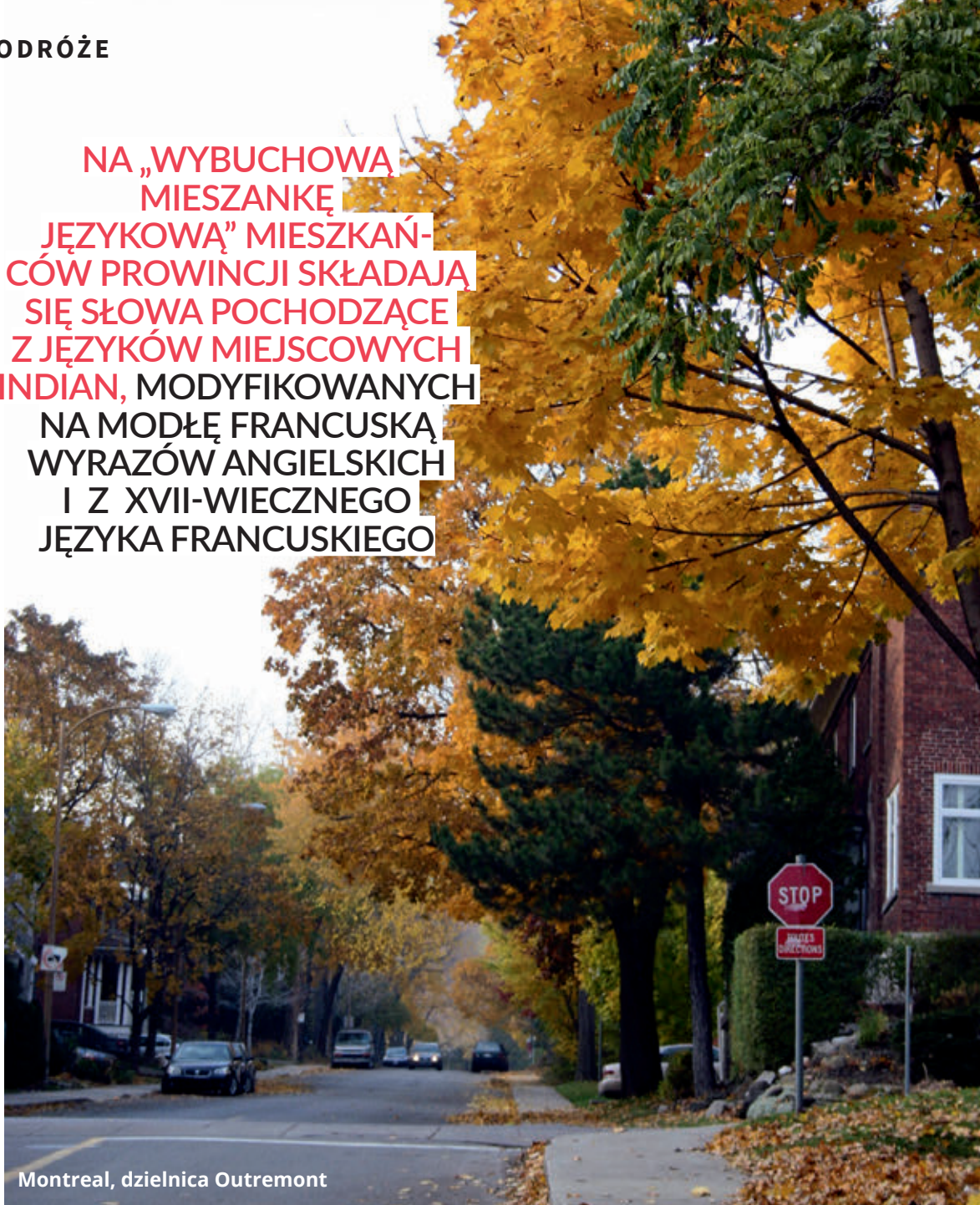
Co do nazwy, to zarówno określenie tej prowincji kanadyjskiej, jak i jej stolicy, pochodzi, jak duża część nazw w Kanadzie, z języka Indian, w tym przypadku plemienia Algonkin (dzisiaj to już tylko nazwa jednego z większych parków narodowych, leżącego – ciekawostka – w okolicy tzw. Kaszub, czyli miejsca osiedlenia grupy polskich pionierów), fonetycznie brzmiąca *kepék* i oznacza coś wąskiego, przesmyk. Natomiast historia terenów dzisiejszej Kanady, to historia kolonialna i emigracyjna, a jej dawna nazwa „Nowa Francja” świadczy o tym, że był czas kiedy Francuzi tam dominowali.

### PO FRANCUSKU, ZNACZY SEPARATYSTYCZNIE?

Poza Quebeciem jeszcze jedna prowincja jest miejscem, gdzie można spotkać osoby mówiące w języku francuskim. To Nowy Brunswik – największa z nadatlantycznych prowincji kanadyjskich, w której ok. 33 proc. ludności używa francuskiego jako pierwszego języka. Jednak żyje tam jedynie ok 700 tys. mieszkańców, czyli około nieco ponad 200 tys. frankofonów. Quebec więc dominuje w tej dziedzinie na mapie Kanady w sposób zdecydowany, choć →



NA „WYBUCHOWĄ  
MIESZANKĘ  
JĘZYKOWĄ” MIESZKAŃ-  
CÓW PROWINCJI SKŁADAJĄ  
SIĘ SŁOWA POCHODZĄCE  
Z JĘZYKÓW MIEJSCOWYCH  
INDIAN, MODYFIKOWANYCH  
NA MODŁĘ FRANCUSKĄ  
WYRAZÓW ANGIELSKICH  
I Z XVII-WIECZNEGO  
JĘZYKA FRANCUSKIEGO



Montreal, dzielnica Outremont

nie tylko pod względem językowym, ale również znany jest ze swoich skłonności separatystycznych. Słynne referendum w 1980 roku i inne wydarzenia powodowały, że pozostała część Kanady długo zaznaczała tę odrębność Quebecu. Według mnie przyczyny tej „inności” nie są jednak jednoznaczne i nie wynikają wyłącznie z różnic w popularności wśród mieszkańców Kanady języka francuskiego. Z punktu widzenia mieszkańców Quebecu pozostała, brytyjska część Kanady, historycznie rzecz biorąc, reprezentowała najeżdżcę, który przez poprzednie stulecia podbił, zniewolił i ograbił „prawowitych właścicieli” tych ziem, czyli osoby pochodzenia francuskiego. Dlatego też zachowanie maksymalnej powszechności języka i obyczaju francuskiego było, według rodowitych Quebeców, sposobem na przetrwanie tożsamości narodowej, swojej świetlanej historii, a jednocześnie manifestacją odrębności i niezależności od Korony Brytyjskiej. Natomiast z punktu widzenia mieszkańców prowincji brytyjskich, Quebec to region, w którym mieszkają francuscy buntownicy, którzy robią wszystko, żeby

rozbić jedność Kanady, a ponadto używają języka, którym inni Kanadyjczycy się nie posługują. W związku z tym nie ma możliwości się z nimi porozumieć. Brytyjskie, ułożone i porządne prowincje nie zagłębiały się więc w terytoria barbarzyńskich i niekomunikatywnych Quebeców. Nie będzie przesadą jeśli napiszę, że do dzisiaj niektórzy (na szczęście już nieliczni) mieszkańcy środkowej i zachodniej części Kanady mówili mi o przysłowiowych białych niedźwiedziach na ulicach Montrealu i ludziach, którzy mordują obcych tylko dlatego, że nie mówią po francusku. Prawda obiektywna (czyt. moja) jest następująca: w Quebecu zdecydowanie więcej mieszkańców mówi po angielsku, niż w jakiegokolwiek innej prowincji kanadyjskiej używa się francuskiego.

### HALLO, BONJOUR

W Montrealu praktycznie każdy zwracając się do Ciebie użyje zwrotu: „Hallo, bonjour” dając ci swobodę wyboru języka. Natomiast w Ontario, przykładowo pracownik



banku, rozmawiał ze mną po francusku szeptem, żeby nikt nie dowiedział się, iż on w firmie używa tego języka w godzinach pracy. Oczywiście na północy Quebecu próby porozumienia się z miejscowymi (starszymi) w języku angielskim wywoływały zdziwienie (nigdy agresję). Za to w całej Kanadzie, ze względu na brytyjską poprawność polityczną (w końcu kraj ma dwa oficjalne języki), wszystkie napisy, informatory i inne publiczne teksty są dwujęzyczne. Natomiast w prowincji Quebec, na każdym skrzyżowaniu króluje „ARRET”, a nie „STOP”. Czyli jednak w jakiś tam skromny sposób mieszkańcy tego regionu podkreślają „delikatnie” swoją odrębność językową. Wbrew powszechnemu mniemaniu język quebecki to nie jest wyłącznie starsza odmiana francuskiego. Dla osoby mówiącej francuszczyzną jest to jakiś nieprawdopodobnie zaszyfrowany sposób komunikowania się. Nie na darmo w miejscowych księgarniach natknąłem się na kilka słowników quebecko – francuskich. Dlatego też, żeby zacząć wyłapywać konkretne treści z tej pięknej, ale niezrozumiałej melodyki, potrzebowałem co najmniej dwóch lat. W końcu na tę „wybuchową mieszkankę językową” składają się słowa pochodzące z języków miejscowych Indian, modyfikowanych na modłę francuską wyrazów angielskich i z faktycznie XVII-wiecznego języka francuskiego. Do tego dochodzi nieprawdopodobny śpiewny akcent.

Szczególną uwagę osób przybywających do tej prowincji przykuwa quebeckie nazewnictwo. Praktycznie prawie wszystkie miejscowości, rzeki, ulice mają świętych patronów z pisownią oczywiście francuską, niektóre tylko pochodzą z języka Indian. Tłumaczono mi, że przez dziesiątki lat pierwsi francuscy osadnicy żyli w tym niezwykłym klimacie w warunkach pierwotnych. Nie było narzędzi, zwierząt pociągowych, terenów do budowy domostw czy też dróg. Ludzie mieszkali w ziemiankach, a umieralność była ogromna, szczególnie zimą. Stąd też

poszukiwanie przez poszczególne niewielkie społeczności patronów, którzy w jakiś cudowny sposób powodowali, że niektórzy osadnicy przeżywali te najtrudniejsze chwile. To była też przyczyna, że przez stulecia funkcjonowanie tej prowincji było oparte na strukturach kościelnych. Mimo późniejszego tworzenia struktur administracyjnych, praktycznie do 1985 roku, tj. do wygrania wyborów przez partię liberalną, Kościół Katolicki dominował w codziennym życiu przeciętnego Quebeca. To on organizował i kształtował to społeczeństwo, zachowując jednocześnie wiele francuskich, przedrewolucyjnych formuł. Protokół, obyczaje i postępowanie charakteryzowało się głębokim konserwatyzmem, formami zachowawczymi, które pozwoliły na przetrwanie, mimo niesprzyjających warunków, kultury kraju pochodzenia. Dzisiaj zarówno w Montrealu jak i w Quebec Ville można przez cały rok kupić ozdoby choinkowe, jednak ogromne ilości budynków kościelnych i klasztornych stoją puste bądź zostały sprzedane na inne cele. Zaś hasła separatystyczne, mające świadczyć o francuskiej odrębności Quebecu od reszty Kanady, pojawiają się dzisiaj tylko przy okazji kolejnych wyborów i żyją jedynie przez te kilka dni wyborczych.

## TRUDNE ZWIĄZKI Z PRZESZŁOŚCIĄ

W tej sytuacji nasuwa się prawie oczywiste pytanie: czy te związki z przeszłości oznaczają, że dzisiejszy Quebec jest w bardzo dobrych relacjach z Francją? Mogłoby się tak wydawać, ale dzisiaj, mimo że Konsulaty Generalne Francji w Montrealu i Quebec Ville to ogromne instytucje, kraj ten nie jest ani podstawowym partnerem gospodarczym, politycznym czy kulturalnym dla cieszącego się dużą swobodą relacji zagranicznych Quebecu. Dopiero w roku 2006 podpisano np. umowę o uznawalności w Quebecu dyplomów uczelni francuskich. Do tej pory, jeżeli obywatel tej prowincji ukończył studia w języku francuskim np. na Sorbonie, to jego

dyplom był przez władze uznawany. Będący w tej samej sytuacji mieszkańiec Paryża, ale obywatel Francji, musiał w Quebecu starać się o miejscowy dyplom na jednym z tamtejszych uniwersytetów, bo jego wykształcenie nie było uznawane.

Kanada to kraj imigracyjny, a Quebec jest jego częścią. I choć do tej prowincji, ze względu na łatwiejszą komunikację, ciągną często przybysze z krajów Frankofonii, to jednak najmniej jest turystów – rodowitych Francuzów.

Polecam z całego serca. Odwiedźcie ten zakątek świata. Jest inny i przeuroczy. Spędziłem tak kilka lat i mimo srogich zim (zasy często sięgają pierwszego piętra budynków mieszkalnych) wróciłbym tam w każdej chwili. #



Jeden z najstarszych domów w Quebec City, w którym obecnie mieści się restauracja serwująca tradycyjne potrawy kanadyjskie

# Krzyżówka

dyskusja pomiędzy liniami M1 i M2	Julia, brytyjska aktorka teatralna	skala osadowa; ikrowiec	rozwidnianie się	waluta w Korei	nakrapianie	część Hadesu	sprzedają za granicę ze żrenicą	epizod filmowy	porcja płynu zsypanywane gruzu	tropikalne drzewo olejko-dajne	plaskowyz w Peru	
		3										
graniczy z Wola stacja metra	5				... w arszawski Sępowski			7				
					9	kapka		1		Muzeów - m.in. w Warszawie		
fenicka bogini płodności					dachowiec chwyt komedrowy		broszury - miękka Ignacy Loyola				13	
				2	Adam, przyrodnik gory w Iranie	11				roślina z rodziny dynio-watych	śródziem-nomorska roślina zielna	miasto w Rosji lub model Łady
parlament np. Bawarii	krasula		Ru wśród pier-wiastków	miasto w Izraelu majątki ziemskie				błyszczą-ca tkanina				
zapinany sweter bez kołnierza				8			krwi lub natury kończy modlitwę		gra derby z Lazio		10	
rachunek bankowy firmy	6	Raab lub Ampler Biały w Afryce			powieść poetycka Byrona			Julian, poeta doptyw Renu				
					zajeżdźnia trawjawowa				Atlantic, Muranów i Luna			
bor							wywodzi się od etanu			gmina w Austrii, w Tyrolu		
tatrzański wiatr	14											
					stolica Jemenu	12		ulica z pałacem Brzozow-skich				4

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

## Na dobry humor



Rys. Dariusz Pietrzak

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

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

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



# AGEISM

**Ageizm odnosi się do tego, jak myślimy (stereotypy), czujemy (uprzedzenia) i zachowujemy się (dyskryminacja) w stosunku do innych i siebie na podstawie wieku**

## **Ageizm jest wszędzie:**

1 na 2 osoby na świecie jest uprzedzona w stosunku do osób starszych

W Europie jest więcej przejawów ageizmu wobec młodych osób niż starszych

## **Z ageizmem stykamy się przez całe życie**

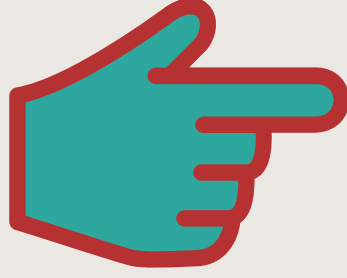
Istnieje w naszych instytucjach, relacjach i w nas samych,

Ageizm nasila inne dyskryminacje: rasizm, seksizm, ksenofobię

Ma dalekosiężny wpływ na wszystkie aspekty ludzkiego życia

## **Ageizm ma negatywny wpływ na:**

zdrowie fizyczne, psychiczne, życie społeczne, przynosi ogromne straty ekonomiczne dla jednostek i społeczeństw



## **AGEIZM MOŻE BYĆ ZWALCZANY POPRZEZ:**

- Decyzje polityczne i działania legislacyjne chroniące prawa człowieka
- Działania edukacyjne dostarczające wiedzy i umiejętności oraz rozwijające empatię
- Działania międzypokoleniowe umożliwiające integrację między ludźmi z różnych pokoleń







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