

Warszawski Miesięcznik Seniorów

Marzec 2024 #2 (57)

# #POKOLENIA

Magazyn bezpłatny

ISSN: 2657-4012



DEPRESJA SENIORA

FILTRY WARSZAWSKIE

MAŁŻEŃSTWO NA MEDAL





Z okazji  
Świąt Wielkanocnych  
życzymy Państwu radości, spokoju  
i pełnych wytchnienia chwil  
w gronie najbliższych.

Niech ta Wielkanoc stanie się  
symbolem odrodzenia,  
a Państwa serca wypełnią  
się nową nadzieją.

Pięknych Świąt Wielkanocnych,  
pełnych ciepła i radosnych spotkań!

Dyrektorka Centrum Aktywności  
Międzypokoleniowej „Nowolipie”  
wraz z pracownikami



*Drogie Seniorki, Drodzy Seniorzy,  
Święta Wielkiej Nocy to czas nadziei, oczekiwania  
i zadumy. Z tej okazji życzę Państwu przede wszystkim  
zdrowia, ale i pogody ducha, pomyślności, wielu  
powodów do radości oraz rodzinnej atmosfery przy  
wielkanocnym stole.*

*Mam też nadzieję, że wiosna już niebawem zawita do  
Warszawy i wszyscy będziemy mogli w pełni korzystać  
z uroków naszego miasta.*

**Rafał Trzaskowski**  
Prezydent m.st. Warszawy



Fot. Ewelina Lach



**ALEKSANDRA LAUDAŃSKA**  
REDAKTOR NACZELNA

*Drodzy Czytelnicy, w imieniu Redakcji  
„Pokoleń” życzę Wam spokoju, uśmiechu  
i bez troski – na święta, wiosnę i resztę roku.  
Niech Wielkanoc upłynie Wam w otoczeniu  
najbliższych – w poczuciu bezpieczeństwa,  
w radości i nadziei. Wszak to święto nadziei  
i radości właśnie.*

*Mam nadzieję, że zbliżająca się wiosna  
obudzi w Was chęć zrobienia czegoś  
dla siebie, wyjścia z codziennej rutyny  
i otworzenia się jeszcze bardziej na świat  
i ludzi. W Warszawie tyle się dzieje!  
Okazji do wyjścia z domu jest i będzie  
mnóstwo.*

*Wiosny w sercach, Kochani!  
I wielu pięknych chwil w naszym  
wspaniałym mieście.*



Fot. Pexels, Leeloo The First



**Zglądajcie do nas! Piszcie! Znajdziecie nas na Facebooku:**  
[facebook.com/miesiecznikpokolenia](https://facebook.com/miesiecznikpokolenia), i na stronie: [cam.waw.pl/pokolenia](https://cam.waw.pl/pokolenia).



Fot. Pexels, Rdme Stock Project

## 26 Jak chronić skórę dojrzałą przed działaniem ekspozycji?

01 Od redakcji

### WYWIAD

03 Fizjoterapeuta zawsze jest empatą

### PORADNIK SENIORA

06 I Kongres Zdrowia Seniorów

### WYWIAD

08 Miasto blisko ludzi

### DOMY POMOCY SPOŁECZNEJ

11 Karnawał to idealna okazja do zabawy w każdym wieku i stanie zdrowia!

### WARSZAWSKA RADA SENIORÓW

12 Wieści z WRS

### WOLONTARIAT

14 Dzielnicowe rady seniorów wspierają 32. finał WOŚP

### WARSZAWA RODZINNA

16 Złote, diamentowe lub żelazne gody z medalem za wytrwałość

18 Wydarzenia dla seniorów

### PSYCHE

20 Depresja seniora

### PSYCHE

22 Czy pies ocali twoje funkcje poznawcze?

23 Dom bez kota to głupota

### AKTYWNIE

24 Gimnastyka izometryczna, cz. 1

### URODA

26 Jak chronić skórę dojrzałą przed działaniem ekspozycji?

### REINKARNACJE WARSZAWSKIE

28 Kto tak pięknie leje wodę?

### KULTURA

30 Mroczne piękno zaświetłów

### WARTO PRZECZYTAĆ

32 *Chłopki. Opowieść o naszych babkach*

### SENIOR ZA GRANICĄ

33 Portugalski pomysł na emerytów

### TRENING PAMIĘCI

35 Ćwicz z nami umysł!

### ROZRYWKA

36 Krzyżówka

### 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:

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

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

Aleksandra Laudańska, *członkini*

### REDAKCJA:

FemTechnology Group Sp. z o.o.  
ul. Bobrowiecka 8  
00-728 Warszawa

### REDAKTOR NACZELNA:

Aleksandra Laudańska

### REDAKTOR:

Marzena Michałek

### KOREKTA:

Dagmara Deska

### SKŁAD, DTP:

Jerzy Laudański

### DRUK:

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

NAKŁAD: 12 tys. egz.

### WYDAWCA:

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



instytucja wsparcia społecznego miasta stołecznego Warszawy

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

Okładka: Freestock, Pexels, Irina Iriser

## → 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 197, 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
- Auchan Ursynów,** ul. Puławska 427
- Megasam Ursynów,** ul. Surowieckiego 10



Fot. Andrzej Romański

Marta Podhorecka

# Fizjoterapeuta

WYSŁUCHAŁA:  
MARZENA MICHAŁEK



## zawsze jest empatą

**PRACA FIZJOTERAPEUTY GERIATRYCZNEGO OPIERA SIĘ NA SZEROKIEJ WIEDZY Z WIELU DZIEDZIN: NEUROLOGII, ORTOPEDII, REUMATOLOGII, PSYCHIATRII I WIELU INNYCH.**

JEJ CELEM JEST ODPOWIEDNIO DOBRANY DO POTRZEB PACJENTA ZESTAW TERAPEUTYCZNY, NAJCZĘŚCIEJ WIĄŻĄCY SIĘ Z ZACHOWANIEM JAK NAJWIĘKSZEJ SAMODZIELNOŚCI I UNIKNIĘCIEM ZALEŻNOŚCI OD OSÓB TRZECICH. O SPECYFICE PRACY FIZJOTERAPEUTY GERIATRYCZNEGO, OGROMNEJ POTRZEBIE FIZJOPROFILAKTYKI LUDZI STARSZYCH, A TAKŻE O NOWOCZESNYM WSPARCIU TECHNOLOGICZNYM, POPRAWIAJĄCYM FUNKCJE POZNAWCZE I MOTORYCZNE SENIORÓW, OPOWIADA DR N. MED. MARTA PODHORECKA – FIZJOTERAPEUTKA, SPECJALISTA W DZIEDZINIE PROMOCJI ZDROWIA I EDUKACJI ZDROWOTNEJ.

**Dlaczego postanowiła pani zawodowo zajmować się pacjentami geriatrycznymi? Skąd ten wybór?**

Początkowo myślałam, że zdecydował o tej ścieżce przypadek, jednak teraz wiem, że była mi pisana. Od zawsze lubiłam obcować ze starszymi osobami, interesowałam się historią, z niej pisałam nawet maturę, pomimo że dalej rozwijałam się w kierunku nauk o zdrowiu. Po studiach rozpoczęłam współpracę z prof. Kornelią Kędziorą-Kornatowską, kierowniczką katedry Geriatrii w Collegium Medicum UMK w Bydgoszczy, która stała się moją mentorką i jest nią już blisko 20 lat. Uważam również, że pomoc seniorom powinna być priorytetowym działaniem.

**Czym dokładnie zajmuje się fizjoterapeuta geriatryczny?**

Fizjoterapia jest dziedziną bardzo obszerną – fizjoterapeuci zaczynają specjalizować się w jej różnych gałęziach. Na studiach nawet nie miałam przedmiotu „geriatria”, a dziś jest on już w standardzie →

kształcenia medyków. Pacjent geriatryczny jest określany granicą wieku 60/65+, jednak dla fizjoterapeuty, który zajmuje się osobami starszymi, ważna jest również prewencja, a szczególnie fizjoprofilaktyka pierwotna, która obejmuje osoby o wiele młodsze. Sam proces fizjoterapii powinien zawsze początkowo wiązać się z postawieniem diagnozy funkcjonalnej pacjenta. Fizjoterapeuci są przygotowani do takiej diagnozy, potrafią zaplanować oraz odpowiednio zrealizować plan terapeutyczny. Od 2016 r. jesteśmy samodzielnym zawodem medycznym, a każdy z nas ma tzw. prawo wykonywania zawodu z odpowiednim numerem. Wiemy, że każdy z nas starzeje się inaczej. Procesowi zmian ulegamy pod względem biologicznym, psychologicznym oraz społecznym. Zazwyczaj proces ten nie jest równoległy na każdym z tych poziomów, a dodatkowo dotyczą nas różne stany chorobowe. Te determinanty powodują, że osoby starsze nie są jednorodną grupą pacjentów. Praca fizjoterapeuty geriatrycznego musi opierać się na szerokiej wiedzy z wielu dziedzin: neurologii, ortopedii, reumatologii, psychiatrii i wielu innych, gdzie celem jest odpowiednio dobrany do potrzeb pacjenta zestaw terapeutyczny, a najczęściej wiąże się z zachowaniem jak największej samodzielności i uniknięciem zależności od osób trzecich.

### **Jakie znaczenie ma fizjoprofilaktyka w usprawnianiu osób starszych?**

Jest to niezwykle ważna gałąź profilaktyki. Aktywność fizyczna stanowi spowalniacz wielu chorób, niezależnie od wieku. Jest również bardzo istotna w prewencji i leczeniu zaburzeń funkcji poznawczych, w szczególności tych łagodnych, oraz prewencji zaburzeń nastroju. Przykładowo w Skandynawii leczenie łagodnej depresji wiąże się z codziennymi krótkimi spacerami, najlepiej w otoczeniu zieleni, np. w lesie. Niestety, pomimo ogromnego zaplecza dowodów naukowych, programy fizjoprofilaktyczne są mało dostępne. A przecież mogłyby mieć realny wpływ na poprawienie jakości życia osób starszych oraz zmniejszenie ich zależności od rodziny czy instytucji pomocowych. Również aspekt ekonomiczny fizjoprofilaktyki geriatrycznej jest istotny – jej wprowadzenie często skutkuje zaoszczędzeniem środków na opiekę zdrowotną, instytucjonalną lub rodzinną.

### **Jak, w polskich warunkach, zapewnić fizjoterapię pacjentowi po operacji (np. biodra, wszczępienia endoprotezy, prostatektomii itp.), który nie może dojechać do ośrodka fizjoterapeutycznego? Czy poza sektorem prywatnym istnieje inna opcja skorzystania z fizjoterapii?**

Nasz system ochrony zdrowia zapewnia fizjoterapię pooperacyjną i przyspieszoną sanatoryjną,



Fot. Archiwum prywatne

np. pacjenci po endoprotezoplastyce są uruchamiani bardzo szybko po operacji, jeszcze w warunkach szpitalnych. Gdy ma się skierowanie na fizjoterapię, istnieje również możliwość skorzystania z wizyt domowych fizjoterapeuty, także na NFZ. Jednak nie da się ukryć, że część pacjentów coraz częściej korzysta z prywatnych praktyk fizjoterapeutycznych, kierując się głównie dostępnością terminów. Mają świadomość, że czekając na oddalony termin wizyty, mogą nabawić się dodatkowych objawów i chcą uniknąć wtórnych schorzeń.

### **Czy osobie starszej może pomóc tylko fizjoterapeuta specjalizujący się w geriatrici? Czy, jeśli nie ma takiego w okolicy, może to być zwyczajny fizjoterapeuta?**

Obecnie fizjoterapeuci uczą się w systemie 5-letnich studiów magisterskich, gdzie większość zajęć i praktyk jest związanych z kontaktem z pacjentem. Jako nauczyciel akademicki uważam, że każdy z nas jest przygotowany, aby pracować ze starszym pacjentem. Oczywiście w toku życia zawodowego wybieramy pewną ścieżkę, np. ortopedię czy neurologię, ale – według mnie – geriatrica jest jedną z najtrudniejszych dziedzin medycyny, bo zawiera w sobie wiele specjalizacji. Dodatkowo myślę, że nie ma wśród nas zwyczajnych fizjoterapeutów. *(śmiech)* Jesteśmy grupą zawodową o bardzo dużej empatii, spędzamy z pacjentem sporo czasu, niekiedy widzimy go częściej niż rodzina. Poza tym szkolimy się po studiach, co pozwala nam korzystać z najnowszych metod terapii. W tym roku, w ramach bezpłatnych szkoleń dla fizjoterapeutów, w projekcie *Fizjo-learning* przeszkoliłam już ponad 400 osób z całej Polski, co jest bardzo budujące.

### **Jest pani współtwórczynią start-upu GRYDSEN, oferującego narzędzia poprawiające funkcje poznawcze i motoryczne osób starzejących się.**

### **Na czym polega jego innowacyjność?**

Kilka lat temu objęłam kierownictwo naukowe nad stworzeniem innowacyjnego narzędzia terapeutycznego poprawiającego funkcje motoryczno-poznawcze. Pomysłodawcą był mój kolega, prof. Paweł Izdebski. Jest to, potocznie mówiąc, gra (choć wolimy określenie „narzędzie”) w środowisku wirtualnej rzeczywistości. W czasie terapii senior zakłada gogle i przenosi się do innego świata. Za pomocą czujników może przesuwac różne przedmioty, a tym samym wykonywać szereg zadań, trenując zarówno umysł, jak i ciało. Innowacyjnością jest środowisko, w którym znajduje się pacjent. Samo zanurzenie się w nowej przestrzeni (tutaj: w wirtualnej rzeczywistości) działa pobudzająco na umysł. Gra ma charakter profilaktyczny, udowodniliśmy jej skuteczność w badaniach naukowych, a teraz przyszedł czas na wdrażanie jej do gabinetów, ośrodków oraz różnych instytucji. Mogę się pochwalić, że za nasze osiągnięcie zdobyliśmy medale na targach innowacji w Paryżu oraz Japonii, a w zeszłym roku znaleźliśmy się również w gronie najlepszych polskich start-upów zajmujących się wirtualną rzeczywistością. Mamy też w planach nowe projekty, łączące innowacje, zdrowie oraz seniorów.

### **W jakich miejscach w Warszawie można znaleźć stanowiska terapeutyczne GRYDSEN? Czy korzystanie z nich jest odpłatne? Czy wasz produkt można stosować prewencyjnie?**

Jesteśmy na początku swojej drogi. Urządzenia na razie są dostępne w kilku ośrodkach w województwie kujawsko-pomorskim. Rozmawiamy z wieloma placówkami w Polsce oraz kilkoma za granicą, ponieważ gra ma kilka wersji językowych. Odpłatność za terapię i użytkowanie przez seniorów zależą od miejsca, w którym można spotkać GRYDSEN. Widzimy również zainteresowanie prywatnych ośrodków i gabinetów, gdzie użytkowanie byłoby zapewne odpłatne.

### **Jest pani także współautorką i aktywną animatorką programów terapeutycznych przeznaczonych dla kobiet z zaburzeniami dna miednicy. W wieku senioralnym najczęstsza dolegliwość to inkontynencja – problem często na tyle wykluczający z życia społecznego i rodzinnego czy zawodowego, że staje się przyczyną m.in. depresji. Czy nietrzymanie moczu w starszym wieku można skutecznie leczyć metodami fizjoterapeutycznymi?**

Część mojego życia zawodowego rzeczywiście wiązała się z fizjoterapią uroginekologiczną. Nietrzymanie moczu jest tzw. wielkim zespołem geriatrycznym, co oznacza, że jego objawy znacznie wpływają na obniżenie jakości życia,

głównie poprzez izolację społeczną i pozostawanie w domu. Często zdarza się, że osoby starsze uważają, że nietrzymanie moczu jest sytuacją normalną, adekwatną do ich wieku – to nieprawda. Inkontynencję można i należy leczyć. Zalecam, aby zwrócić się do odpowiednich specjalistów: urologów, uroginekologów oraz fizjoterapeutów. Fizjoterapia uroginekologiczna jest coraz częściej dostępną możliwością leczenia zaburzeń trzymywania moczu i stolca, nawet po leczeniu operacyjnym. Fizjoterapeuci uroginekologiczni terapią mogą pomóc zarówno kobietom, jak i mężczyznom, którzy też borykają się z problemem inkontynencji, np. po prostatektomii.

### **Jaki rodzaj fizjoprofilaktyki możemy wprowadzić u siebie w domu? Czy potrzebna jest wcześniejsza konsultacja z lekarzem i fizjoterapeutą, czy wystarczy np. dobry kanał na YouTube? Jaki by pani poleciła seniorom?**

Każdy rodzaj ruchu jest dobry, najważniejsza jest regularność, bo dopiero systematyczna aktywność fizyczna wpływa pozytywnie na zdrowie. Bardzo bezpieczną formą są spacer, najlepiej na łonie natury, dlatego doniesienia naukowe mówią, że posiadacze psów cechują się lepszym zdrowiem. Jeśli chodzi o gotowe rozwiązania (kanały na YouTube itp.), to polecałabym materiały tylko na sprawdzonych stronach, np. stworzonych przez ekspertów Krajowej Izby Fizjoterapeutów – *Aktywny senior w domu* to program, który został zrealizowany we współpracy z Ministerstwem Zdrowia. W przypadku gdy mamy jakąkolwiek wątpliwość co do podejmowanej rekreacji bądź ćwiczeń, zawsze powinniśmy skonsultować się ze specjalistą. Fizjoterapeuta na pewno pomoże dobrać aktywność do potrzeb organizmu, wskaże, czego unikać, ale również doradzi, jak wykonywać różne czynności w sposób całkowicie bezpieczny. #

**Dr n. med. Marta Podhorecka** – fizjoterapeutka, specjalistka w dziedzinie promocji zdrowia i edukacji zdrowotnej, adiunktka w Katedrze Geriatrii Collegium Medicum w Bydgoszczy, UMK w Toruniu, prodziekan ds. studenckich Wydziału Nauk o Zdrowiu Collegium Medicum. Specjalizuje się w zagadnieniach geriatrii, propaguje zagadnienia edukacji senioralnej oraz fizjoprofilaktyki. Autorka doniesień naukowych związanych z aktywizacją i fizjoterapią osób starszych. Opiekunka sekcji fizjoterapeutycznej Interdyscyplinarnego Koła Geriatrii na CM UMK. W 2018 i 2019 r. nagrodzona przez fundację Jolanty Kwaśniewskiej mianem „Przyjaciela seniora” za działalność na rzecz seniorów. Członkini bydgoskiej Rady ds. Równego Traktowania – zespołu na rzecz równego traktowania ze względu na wiek i niepełnosprawność. Członkini International Association of Gerontology, Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego (PTG) oraz zarządu głównego Stowarzyszenia Fizjoterapia Polska (SFP), od 2024 r. członkini Rady ds. Polityki Senioralnej. Redaktorka strony popularnonaukowej *Geriatryczna.pl* oraz współwłaścicielka firmy GRYDSEN, wdrażającej innowacyjne rozwiązania w szeroko pojętej rehabilitacji medycznej.

# Dostępność ★ Samodzielność ★ Aktywność

## I Kongres Zdrowia Seniorów

**I KONGRES ZDROWIA SENIORÓW, KTÓRY ODBYŁ SIĘ 1 LUTEGO W SIEDZIBIE CENTRALNEGO DOMU TECHNOLOGII PRZY UL. KRUCZEJ 50, ZGROMADZIŁ EKSPERTÓW I DECYDENTÓW ZAINTERESOWANYCH WSPARCIEM DOJRZAŁYCH POLEK I POLAKÓW W ZAKRESIE OCHRONY ZDROWIA, DOBROSTANU, PROFILAKTYKI, EDUKACJI I PROMOCJI AKTYWNEGO STYLU ŻYCIA.**

INICJATOREM I ORGANIZATOREM KONGRESU BYŁA FUNDACJA ŻYJMY ZDROWO, KTÓRA PRZYGOTOWAŁA WYDARZENIE W FORMULE HYBRYDOWEJ.

**W** jego ramach zaplanowano dwa panele tematyczne: *Silver Power* i *Wyzwania starzejącego się społeczeństwa – potrzeby pacjentów i opiekunów*. Motywem przewodnim był wzrok seniorów, z uwzględnieniem retinopatii cukrzycowej (nazywanej potocznie chorobą cukrzycową oczu) oraz profilaktyki chorób wieku dojrzałego, w tym szczepień ochronnych, zwłaszcza w kontekście półpaśca czy COVID-u.

### ***Silver Power*, czyli jak wspierać zdrowie seniorów, by pozostawali aktywni jak najdłużej**

W debacie ekspertów wzięli udział: ministra ds. polityki senioralnej Marzena Okła-Drewnowicz, wiceprezydentka m.st. Warszawy Aldona Machnowska-Góra, prezeska stowarzyszenia Retina AMD Polska Małgorzata Pacholec, senatorka X i XI kadencji Senatu RP Beata Małecka-Libera, ekspert Naczelnej Izby Lekarskiej ds. Zagrożeń Epidemicznych dr Paweł Grzesiowski oraz wicedyrektor Departamentu Prewencji i Rehabilitacji ZUS Bartosz Gaca. Ministra Marzena Okła-Drewnowicz nakreśliła kierunki wsparcia powiększającej się grupy polskich seniorów. Będą się one skupiały na aktywizacji i stwarzaniu możliwości edukacji w zakresie nowych technologii, co może znacząco przyczynić się do wzrostu zatrudnienia w tej grupie społecznej. Seniorzy – jak podkreśliła – zdecydowanie chcą mieć możliwość kontynuowania pracy zawodowej. Nowa ministra zaznaczyła także, jak ważne jest obecnie

postawienie właściwej diagnozy potrzeb seniorów. Do tej pory realizowane były one rozłącznie przez Ministerstwo Zdrowia oraz Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. Obecnym wyzwaniem jest scalenie tych działań z pracą partnerów społecznych i instytucji działających na rzecz osób starszych, pracodawców i samych seniorów.

W przedłużeniu aktywności zawodowej, jak zauważyła Małgorzata Pacholec, prezeska stowarzyszenia Retina AMD Polska, na pewno pomoc może profilaktyka w zwalczaniu epidemii ślepoty związanej z wiekiem, czyli AMD (zwyrodnienie plamki żółtej). W wieku senioralnym narażone są na nią aż 3-4 osoby na 100. Niezmiernie potrzebne są tu edukacja i profilaktyka, a także dostępność badań przesiewowych, dzięki którym na długie lata można zatrzymać postępującą utratę wzroku i tym samym utrzymać osoby dojrzałe w aktywności zawodowej. O wielkiej potrzebie edukacji w kontekście profilaktyki i szczepień ochronnych wieku dojrzałego mówił dr Paweł Grzesiowski, w szczególny sposób podkreślając brak wystarczającej wiedzy na temat szczepień na półpaśca, na którego choruje aż 30 proc. seniorów, z czego 1 przypadek na 100 może mieć przebieg dramatyczny i skończyć się utratą wzroku, słuchu czy neuralgią.

Polskie Towarzystwo Medycyny Rodzinnej i Fundacja My Pacjenci przygotowały aktualną listę szczepień dla dorosłych, którą można znaleźć na stronie: [ptmr.info.pl/kalendarz-szczepien-doroslych](http://ptmr.info.pl/kalendarz-szczepien-doroslych). Szczepienia te, jak podkreślił dr Grzesiowski, powinny jak najszybciej znaleźć się na liście bezpłatnych leków dla seniorów.

Senatorka Beata Małecka-Libera podkreśliła, jak dużym wyzwaniem obecnych decydentów jest edukacja i aktywizacja seniorów na płaszczyźnie fizycznej, zawodowej oraz społecznej.

Wiceprezydentka Warszawy Aldona Machnowska-Góra wskazała, że w stolicy już teraz są dzielnice, w których seniorzy to ponad 1/3 mieszkańców i takie proporcje coraz częściej będą dotyczyły większych miast w Polsce. Dobre praktyki, którymi może pochwalić się Warszawa w kwestii bezpłatnych szczepień tej grupy społecznej w ramach programów *Grypa 65+* czy *PneumoOnko* (program bezpłatnych szczepień przeciw pneumokokom i ciężkim zapaleniom płuc u osób chorych onkologicznie), należy sukcesywnie wdrażać w całym kraju.



Aldona Machnowska-Góra dodała także, że demografia jest nieubłagana i rynek pracy potrzebuje seniorów. Wspomniała, że Warszawa, która od lat prowadzi Senioralne Biuro Karier, działające przy CAM „Nowolipie”, chętnie podzieli się doświadczeniami w aktywizacji zawodowej osób dojrzałych. Podkreśliła również potrzebę budowania w całej Polsce takich miejsc, jak warszawskie Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”, które od lat rozwija kontakty między różnymi grupami wiekowymi, z czego wszystkie czerpią wzajemną korzyść.

Na zakończenie panelu Bartosz Gaca, wicedyrektor Departamentu Prewencji i Rehabilitacji ZUS, opowiedział o działalności prewencyjnej swojej instytucji, wymieniając programy mające przywracać osoby starsze na rynek pracy oraz programy prewencji wypadkowej. Mają one minimalizować wypadki przy pracy, czego przykładem jest rehabilitacja lecznicza skierowana do wszystkich ubezpieczonych.

### Wyzwania starzejącego się społeczeństwa – potrzeby pacjentów i opiekunów

W drugiej części kongresu udział wzięli: adiunktka w Klinice Okulistyki Wojskowego Instytutu Medycznego prof. Małgorzata Figurska, kierownik Kliniki Diabetologii i Chorób Wewnętrznych Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego w Centralnym Szpitalu Klinicznym WUM i przewodniczący Rady Ekspertów ds. Chorób Metabolicznych i Przeciwdziałania Otyłości Medycznej Racji Stanu prof. Leszek Czupryniak, kierownik Katedry i Kliniki Chorób Wewnętrznych i Gerontokardiologii prof. Piotr Jankowski, prezeska NIPiP Mariola Łodzińska oraz prezeska Krajowej Rady Diagnostów Laboratoryjnych Monika Pintał-Ślimak.

Prof. Leszek Czupryniak podkreślił, że diagnozowanie i różnicowanie cukrzycy nie jest trudne, bo jest ona chorobą rozpoznawaną często przez przypadek. Ponieważ jednak w Polsce jest tylko 1200 diabetologów, znacznie gorzej wygląda sprawa leczenia tej dolegliwości.

Prof. Małgorzata Figurska zaznaczyła, że choroby oczu i siatkówki to typowe schorzenia dotykające starszych pacjentów, przy czym najczęstsze to AMD (zwyrodnienie plamki żółtej) w wersji wysiękowej oraz choroby stanowiące powikłania w przebiegu cukrzycy (w tym cukrzycowy obrzęk plamki żółtej). Pomimo dostępności coraz większej liczby leków i programów lekowych wymienionych schorzeń nie da się całkowicie wyleczyć, chociaż można chorobę spowolnić i ustabilizować.



I Kongres Zdrowia Seniorów

Fot. Beata Jaroszyńska, WRS

Prof. Piotr Jankowski, podkreślając rolę edukacji w profilaktyce chorób kardiologicznych, wspominał o jej specyfice i personalizacji i wskazał trudności, z którymi borykają się lekarze przy próbach sugestii zmiany stylu życia 70- i 80-latków. Choroby serca i zawały są często dalekimi powikłaniami cukrzycy i dlatego bardzo istotna jest wczesna edukacja na ten temat. Zadania profilaktyczne doskonale spełniał wymieniony przez specjalistę program *Pro-Senior 65+*, realizowany przez Katedrę i Klinikę Chorób Wewnętrznych i Gerontokardiologii Samodzielnego Publicznego Szpitala Klinicznego im. prof. W. Orłowskiego CMKP w Warszawie. Znanym ambasadorem programu jest 89-letni Piotr Dudek, który pobił rekord Guinnessa w Gdyni i jest najstarszym windsurferem na świecie.

Dyskusję podsumowała Mariola Łozińska, prezeska NIPiP, przypominając o koordynowanej opiece nad pacjentem, istniejącej w POZ od ponad roku. Daje ona wiele możliwości diagnostycznych i pozwala leczyć niektóre choroby przewlekłe u lekarza rodzinnego. Niestety, wiedza pacjentów na temat tego programu wciąż jest niewielka. Więcej informacji można znaleźć na stronie: [nfz.gov.pl/dla-pacjenta/informacje-o-swiadczeniach/podstawowa-opieka-zdrowotna/opieka-koordynowana-w-poz](https://nfz.gov.pl/dla-pacjenta/informacje-o-swiadczeniach/podstawowa-opieka-zdrowotna/opieka-koordynowana-w-poz).

Kongres, mimo ograniczeń czasowych, wskazał wiele ciekawych i newralgicznych punktów w obszarze zdrowia, opieki i aktywizacji osób dojrzałych. W wydarzeniu uczestniczyli przedstawiciele WRS (Beata Jaroszyńska i Wojciech Kożuchowski) oraz przedstawiciele dzielnicowych rad seniorów z Bemowa (Bożena Skudlarska) i Białołęki (Daniela Fidura) oraz osoby współpracujące. #

Informacje na temat uczestnictwa WRS w konferencji sporządzono na podstawie notatki pani Beaty Jaroszyńskiej.



Fot. Rafał Motyl

Aldona Machnowska-Góra

# Miasto blisko ludzi

WYSŁUCHAŁA:  
MARZENA MICHAŁEK



**WARSZAWA ZMIENIA SIĘ Z DNIA NA DZIEŃ. JEST CORAZ BARDZIEJ RÓŻNORODNA, INKLUZYWNA, SPRZYJAJĄCA LOKALNYM INICJATYWOM I ODDOLNYM POMYSŁOM. WSZYSTKO PO TO, BY MIESZKAŁO SIĘ W NIEJ LEPIEJ, BEZPIECZNIEJ I WYGODNIEJ. JAK ŻYJE SIĘ W STOLICY SENIOROM? CZY CZUJĄ SIĘ ZAUWAŻENI I ZAOPIEKOWANI? NA TE I INNE PYTANIA ODPOWIADA ALDONA MACHNOWSKA-GÓRA, ZASTĘPCZYNI PREZYDENTA M.ST. WARSZAWY.**

**Cztery lata temu, podczas naszej ostatniej rozmowy, mówiła pani o tym, jak przełomowe były dla miasta lata 2019-2020. Pracowaliście wówczas nad nową strategią społeczną i polityką kulturalną rozwoju Warszawy do roku 2030, która zakładała, by być jak najbliżej jej mieszkanki i mieszkańców.**

**Na ile, z perspektywy ratusza, udało się zrealizować te założenia?**

Strategię lokalności z dużym powodzeniem realizują przede wszystkim biblioteki dzielnicowe i ich filie oraz dzielnicowe domy kultury. Projekty na bieżąco zgłaszane do programu wykonawczego *Kultura blisko domu do roku 2025*, koordynowanego przez Biuro Kultury, świadczą o tym, że instytucje otworzyły swoją przestrzeń dla wszystkich mieszkanki i mieszkańców Warszawy – od najmłodszych po seniorów. Ich oferta w coraz większym stopniu odpowiada na potrzeby różnych grup, także tych ze szczególnymi potrzebami i zainteresowaniami. Organizatorzy są świadomi tego, że grupa starszych uczestników kultury rośnie i pod tym kątem dostosowują program swoich instytucji. Warto podkreślić, że wiele z tych projektów inicjują sami seniorzy, którzy nie tylko aktywnie szukają czegoś dla siebie, lecz także angażują się w życie ośrodków kultury, zwłaszcza tych blisko swojego miejsca zamieszkania. W domach kultury działają kluby seniora, biblioteki organizują różne kursy, np. obsługi komputera. Z kolei projekty międzypokoleniowe pozwalają seniorom pełniej włączać się w życie społeczności. Lokalność jest istotna nie

tylko ze względów praktycznych. Uczestniczenie w kulturze blisko domu służy zacieśnianiu więzi społecznych, bywa doskonałym lekiem na samotność i w dużym stopniu wpływa na dobrostan. Niektóre z działań warszawskich instytucji bywają czasami bardzo nietuzinkowe – jak bal karnawałowy dla mieszkańców warszawskich domów pomocy społecznej, zorganizowany w lutym przez Warszawskie Centrum Pomocy Rodzinie.

**W 2020 r. zakończył się program Warszawa przyjazna seniorom 2013-2020. W 2021 r. miasto podjęło decyzję, by powstał kompleksowy dokument odnoszący się do jednego z wyzwań wskazanych w Strategii #Warszawa2030. Chodzi o zmiany demograficzne, a szczególnie starzenie się społeczeństwa. Efektem tych działań jest przyjęta 25 maja 2023 r. Polityka senioralna m.st. Warszawy. Kto partycypował w pracach nad tym dokumentem?**

*Polityka senioralna m.st. Warszawy* została przygotowana z inicjatywy i przy współudziale Warszawskiej Rady Seniorów oraz przedstawicieli dzielnicowych rad seniorów. W Urzędzie m.st. Warszawy za zorganizowanie i koordynację pracy nad tym dokumentem oraz za jego opracowanie odpowiadało Biuro Pomocy i Projektów Społecznych. Prace trwały od grudnia 2021 r. do lutego 2023 r. i miały charakter partycypacyjny. Objęły m.in.: siedem warsztatów poświęconych poszczególnym zagadnieniom omawianym w dokumencie z udziałem przedstawicieli warszawskich senierek i seniorów (w tym Warszawskiej Rady Seniorów), osób reprezentujących organizacje pozarządowe oraz pracowników Urzędu m.st. Warszawy i innych instytucji samorządowych; dwa spotkania w formule otwartych seminariów; spotkania robocze z udziałem reprezentacji Warszawskiej Rady Seniorów; konsultacje społeczne projektu dokumentu; konsultacje dokumentu z organizacjami pozarządowymi działającymi na rzecz osób starszych.

W pracę nad polityką senioralną była zaangażowana, i merytorycznie im przewodziła, prof. dr hab. Barbara Szatur-Jaworska z Wydziału Nauk Politycznych i Studiów Międzynarodowych Uniwersytetu Warszawskiego, która jest ekspertką z zakresu polityki społecznej i gerontologii społecznej.

**Rekomendacje przyjęte w dokumencie wyznaczają kierunki działań Warszawy wobec tej grupy społecznej. Stanowią wręcz wyznaczniki do programów wykonawczych realizowanych przez dzielnice. W jaki sposób nadzorowana jest ich wykonalność?**

Rekomendacje zawarte w *Polityce senioralnej m.st. Warszawy* są wyznacznikiem działań podejmowanych na poziomie miasta i dzielnic. Wskazują, w których programach wykonawczych *Strategii #Warszawa2030* i *Strategii rozwiązywania problemów społecznych 2030* znajdują swoje odzwierciedlenie. Ich wykonalność nadzorowana jest przez Biuro Pomocy i Projektów Społecznych Urzędu m.st. Warszawy. Od tego roku będzie także prowadzony coroczny monitoring działań miejskich na rzecz osób starszych pod kątem realizacji *Polityki senioralnej m.st. Warszawy*.

**Bardzo sprawdził się koncept CAM „Nowolipie” – łączy w sobie lokalność, inkluzywność, kulturę i dostępność. Jak wyglądają plany związane z powstaniem takich miejsc w innych dzielnicach? Na jakim etapie są prace?**

CAM „Nowolipie” to nasze oczko w głowie – pomysł innowacyjny, udany i warty kopiowania. Łączenie różnych grup wiekowych, budowanie relacji, zaufania i szacunku wpływa na wszystkich bardzo dobrze. W sytuacji, gdy zmieniła się struktura rodzin w Polsce, rzadko spotykamy rodziny wielopokoleniowe mieszkające w jednym domu, więc takie miejsca są po prostu bezcenne. Z jednej strony pomagają seniorom i seniorkom zachować aktywność, włączać się w życie społeczne i lokalne, z drugiej budują więzi i akceptację także wśród młodych i najmłodszych. Centra Aktywności Międzypokoleniowej to wyjątkowe placówki wsparcia dla mieszkańców Warszawy, a dzięki połączeniu wielu pokoleń pobyt w nich jest idealną okazją do integracji. Dlatego budujemy kolejne trzy placówki tego typu. W pierwszym półroczu tego roku planujemy otwarcie kolejnego CAM przy ul. Ceramicznej 9B na Białołęce. Trwa także budowa dwóch innych placówek: na Ochocie przy ul. Korotyńskiego 13 oraz w Wawrze pomiędzy ul. Patriotów i Mrówczą. Swoje miejsce znajdą w nich zarówno seniorzy, osoby z niepełnosprawnościami, jak i najmłodsze dzieci. Chcemy jednocześnie zachować formułę otwartości dla wszystkich okolicznych mieszkańców. Wyobraźmy sobie kawiarenkę wielopokoleniową, w której seniorzy spędzają czas razem z rodzicami maluchów, którzy w żłobku za ścianą mają okres adaptacji, a także z sąsiadami i rodzicami dzieci ze specjalistycznej placówki. Dzięki takim miejscom Warszawa tworzy całkiem nową formułę placówek społecznych o otwartym, międzypokoleniowym charakterze. I już wiem, że tą formułą są zainteresowane ministerstwa. →

### **Jak podsumowałaby pani osiem edycji konkursu „Miejsce Przyjazne Seniorom”?**

Osiem edycji konkursu świadczy o tym, że na stałe wpisał się do kalendarza wydarzeń miejskich i wciąż cieszy się dużą popularnością. Realizujemy go we współpracy z Warszawską Radą Seniorów, Biurem Pomocy i Projektów Społecznych oraz radami seniorów z poszczególnych dzielnic. Jego głównym celem jest wyróżnienie oraz promowanie tych podmiotów i miejsc na terenie miasta, które dostosowują swoje usługi do potrzeb i oczekiwań osób starszych, oferują produkty i zniżki adresowane do tej grupy odbiorców i zapewniają im przyjazną atmosferę, uprzejme traktowanie i właściwą obsługę. Od 2015 r. przyznano łącznie 209 wyróżnień dla miejsc przyjaznych seniorom oraz 13 wyróżnień indywidualnych dla osób działających na rzecz tej grupy społecznej. Wspaniałe jest to, że te różne miejsca nie tylko są otwarte na potrzeby seniorów, lecz także uznają ten tytuł za prestiżowy!

### **Rozpoczęła się 11. edycja budżetu obywatelskiego w Warszawie. Jak ocenia pani zaangażowanie mieszkańców stolicy w ten wieloletni projekt?**

Mieszkańcy od początku aktywnie angażowali się w budżet obywatelski. Każdego roku chętnie zgłaszają swoje pomysły i na nie głosują. Jedynie w trakcie pandemii odnotowaliśmy lekki spadek zainteresowania zarówno ze strony osób zgłaszających, jak i głosujących na projekty. Na szczęście obecnie tendencja znowu jest zwyżkowa. W tym roku mieszkańcy zgłosili więcej pomysłów niż w ubiegłym. Na ich realizację stolica przeznaczy ponad 100 mln zł.

### **Czy można wskazać jakiś wyróżniający się trend wśród pomysłów warszawianek i warszawiaków?**

Na pewno widać, że mieszkańcy chcą zielonej stolicy. Od kilku lat obserwujemy coraz więcej projektów dotyczących nasadzeń drzew i krzewów oraz tworzenia mniejszych parków czy skwerów dających wytchnienie. Od czasów pandemii wzrosła także liczba projektów prozdrowotnych (zwłaszcza dotyczących zdrowia psychicznego) i prospołecznych. Pojawia się też coraz więcej pomysłów na pomoc psychologiczną dla dzieci, młodzieży i dorosłych, a także na wspólne aktywności.

### **Jak zmieniała się formuła budżetu?**

Początkowo można było zgłaszać tylko projekty dzielnicowe. Od kilku lat istnieje jednak możliwość zgłaszania pomysłów ogólnomiejskich, zwłaszcza takich, które swoim zakresem obejmują większą część miasta. To odpowiedź na zmieniające się potrzeby mieszkańców.

### **W 2019 r., w ramach Zintegrowanego Programu Rewitalizacji, ruszył program budowy wind, który miał uwolnić tzw. więźniów IV piętra: osoby starsze, z niepełnosprawnościami, a także młode mamy z dziećmi. Ile wind udało się od tego czasu wybudować i jakie są dalsze plany związane z tym programem?**

Od 2019 r. Warszawa realizuje doposażenia w windy poprzez Program budowy wind w budynkach mieszkalnych wielokondygnacyjnych należących do miasta. Na jego realizację przekazano do tej pory do dzielnic 32,75 mln zł (Praga-Południe, Praga-Północ, Śródmieście i Wola).

W ramach programu w latach 2019-2023 oddano do dyspozycji mieszkańców windy w 19 budynkach (Praga-Północ – 11 budynków, Praga-Południe – 1 budynek, Śródmieście – 2 budynki i Wola – 5 budynków). Do końca 2023 r. na realizację zadań z programu wydano 14,5 mln zł. Dodatkowo, w ramach Zintegrowanego Programu Rewitalizacji i kompleksowej modernizacji pustych budynków mieszkalnych w windy, doposażono jeszcze 5 budynków. W sumie do tej pory łącznie doposażono 24 budynki w 27 wind.

Obecnie wyposażonych w windy jest kolejnych 18 nieruchomości. Zadania te są na różnym etapie zaawansowania, zakończenie wszystkich prac planowane jest na 2024 i 2025 r. Siedem z tych adresów będzie miało windy jeszcze w pierwszym kwartale tego roku. Zadanie jest cały czas otwarte, a dzielnice mogą zgłaszać kolejne budynki do doposażenia.

### **Naszą pierwszą rozmowę przeprowadziłyśmy po roku wydawania „Pokoleń”. Jak teraz, po ponad sześciu latach, ocenia pani to pismo? Czy udało nam się zbudować relacje międzypokoleniowe i pomost pomiędzy samymi seniorami a miastem?**

Muszę przyznać, że jestem fanką magazynu. Sama zawsze mam jeden egzemplarz dla rodziców i wiem, że czytają z zainteresowaniem. Doceniam także olbrzymi profesjonalizm „Pokoleń” – teksty, redakcję, szatę graficzną. Ważna jest również forma pisma – tradycyjna, drukowana. Wielu seniorów nie porusza się sprawnie w świecie cyfrowym, są przyzwyczajeni do czytania na papierze, ufają temu miesięcznikowi. Tak trzymać!

### **Dziękuję za rozmowę. #**

Aldona Machnowska-Góra – zastępczyni prezydenta m.st. Warszawy, prowadzi w imieniu prezydenta m.st. Warszawy sprawy z zakresu kultury, polityki lokalowej, rewitalizacji, spraw społecznych oraz rejestracji stanu cywilnego. Sprawuje nadzór nad Biurem Kultury, Biurem Polityki Lokalowej, Biurem Pomocy i Projektów Społecznych, Urzędem Stanu Cywilnego m.st. Warszawy.

# Karnawał to idealna okazja do zabawy w każdym wieku i stanie zdrowia!

UDOWODNILI TO MIESZKAŃCY WARSZAWSKICH DOMÓW POMOCY SPOŁECZNEJ, KTÓRZY W CZWARTEK 1 LUTEGO BAWILI SIĘ NA BALU KARNAWAŁOWYM W PAŁACU WOLA DUCKA POD WARSZAWĄ.



**W**zabawie, zorganizowanej przez Warszawskie Centrum Pomocy Rodzinie ze środków finansowych przekazanych przez Biuro Pomocy i Projektów Społecznych m.st. Warszawy, uczestniczyło prawie 270 mieszkańców placówek i gości, w tym przedstawiciele Warszawskiej Rady Seniorów. Motywem przewodnim balu były lata 20. ubiegłego stulecia. Było głośno i wesoło. Piękne wnętrza,

kolorowe stroje i muzyka stworzyły niesamowitą atmosferę. Uczestnikom nie brakowało humoru. Liczymy, że impreza, gorąco i entuzjastycznie przyjęta przez podopiecznych domów pomocy społecznej, wpisze się na stałe w kalendarz corocznych imprez, bo to świetna okazja do integracji i zabawy. A może nawet do przełamania wyobrażeń, obaw lub stereotypów na temat starości i niepełnosprawności. #



Fot. Warszawskie Centrum Pomocy Rodzinie

# WRS



## Wieści z WRS

TEKST: MAŁGORZATA ŻUBER-ZIELICZ  
PRZEWODNICZĄCA WARSZAWSKIEJ  
RADY SENIORÓW

*Szanowni Przyjaciele,*

*Okres Wielkiej Nocy to czas wyjątkowy, pełen radosnego ciepła, rodzinnej bliskości, która wypełnia serca każdego z nas.*

*Przyroda budzi się do życia, niech w nas też budzi się wiosna. Bądźmy pełni wiary i nadziei, niech Wielkanoc przyniesie nam siłę i optymizm w spojrzeniu na to co przed nami. Życzymy Wam zdrowych, pogodnych i radosnych Świąt Wielkanocnych! Alleluja!*

### Za nami:

- ➔ **28.01** – już po raz kolejny zagraлиśmy z Wielką Orkiestrą Świątecznej Pomocy. W 32. finał WOŚP zaangażowały się dzielnicowe rady seniorów. Szczególne podziękowania kierujemy w stronę Białołęki, Bemowa i Śródmieścia.
- ➔ **30.01** – Krystyna Śmigielska, sekretarz WRS, spotkała się z przedstawicielkami Stowarzyszenia mali bracia Ubogich w celu omówienia współpracy w 2024 r., zapoczątkowanej podczas II Forum Środowisk Senioralnych.
- ➔ **31.01** – spotkaliśmy się z Pauliną Nowicką-Karpińską z Biura Strategii i Analiz i rozmawialiśmy o realizacji polityki senioralnej m.st. Warszawy oraz o badaniach dotyczących struktury zamieszkania i potrzeb seniorów. Kolejne spotkanie już wkrótce.
- ➔ **31.01** – odbyło się spotkanie zespołu organizacyjno-prawnego WRS. Członkowie Warszawskiej Rady Seniorów, wspierani przez przedstawicieli rad seniorów w dzielnicach, przygotowywali niezbędne propozycje zmian w regulaminie pracy Warszawskiej Rady Seniorów. Po zmianie statutu (uchwała Rady m.st. Warszawy z 31.08.2023 r.) powstała taka konieczność. Projekt regulaminu zostanie poddany pod głosowanie na najbliższym posiedzeniu WRS.
- ➔ **1.02** – odbył się bal karnawałowy dla mieszkańców warszawskich domów pomocy społecznej, na którym WRS reprezentowali Krystyna Śmigielska i Marek B. Chodaczyński.
- ➔ **1.02** – odbył się Kongres Zdrowia Seniorów, organizowany przez Fundację Żyjmy Zdrowo, pod hasłem: *Dostępność – Samodzielność – Aktywność*. W programie były panele eksperckie służące wymianie doświadczeń, wiedzy i najlepszych praktyk dotyczących opieki zdrowotnej, profilaktyki, rehabilitacji, a także promocji zdrowego i aktywnego stylu życia. Kongres zorganizowali: Fundacja Instytut Ochrony Zdrowia, Polsko-Amerykańska Fundacja Onkologiczna. Udział wzięli m.in. prezesi ZUS, Naczelnej Izby Pielęgniarek i Położnych oraz Krajowej Izby Diagnostów Laboratoryjnych. Warszawską Radę Seniorów reprezentowali: Beata Jaroszyńska, Wojciech Kożuchowski, Bożena Skudlarska, Daniela Fidura i nasza doradczyni prof. Ewa Kozdroń
- ➔ **1.02** – Małgorzata Żuber-Zielicz uczestniczyła w posiedzeniu Rady Seniorów Województwa Mazowieckiego, z udziałem Elżbiety Boguckiej-Lityńskiej – dyrektorki MCPS i pełnomocniczki Zarządu Województwa Mazowieckiego ds. Polityki Senioralnej. Celem spotkania było omówienie wspólnych działań na rzecz seniorów, realizowanych przez MCPS oraz radę seniorów. Gościem spotkania była także Elżbieta Lanc, członkini Zarządu Województwa Mazowieckiego.
- ➔ **6.02** – odbyło się spotkanie członków WRS w ramach Zespołu ds. Zdrowia i Jakości

Życia Seniorów. Członkowie i doradcy Warszawskiej Rady Seniorów zwrócili uwagę na niedoskonałości systemu opieki zdrowotnej, które w wielu przypadkach uniemożliwiają osobom starszym uzyskanie niezbędnej pomocy. Rozmawiano o opiece koordynowanej, która jest realizowana w niektórych przychodniach POZ, oraz o ustawie dotyczącej geriatry, która weszła w życie 1 stycznia 2024 r.

- ➔ **6.02** – odbyło się posiedzenie redakcji Warszawskiego Miesięcznika Seniorów „#POKOLENIA”. Planowaliśmy tematy do kolejnych numerów. Piszcie, o czym chcielibyście czytać ([rada@wrs.waw.pl](mailto:rada@wrs.waw.pl)) lub dzwońcie (tel. 509 830 267). **Dyżur WRS: czwartki, godz. 14.00-16.00, kawiarnia CAM „Nowolipie”.**
- ➔ **6.02** – odbyło się pierwsze w tym roku spotkanie Karoliny Zdrodowskiej, pełnomocniczki Wydziału Równego Traktowania przy Centrum Komunikacji Społecznej, z warszawskimi organizacjami pozarządowymi. Poruszane były fundamentalne kwestie równego traktowania. Ponieważ dotyczą one w znacznej mierze seniorów, obecni na spotkaniu członkowie Warszawskiej Rady Seniorów zaproponowali organizatorom kontakt z WRS i radami dzielnicowymi. Propozycja została przyjęta. Link do materiałów przybliżających problematykę: [fra.europa.eu/sites/default/files/fra\\_uploads/fra-2022-guide-human-rights-cities\\_pl.pdf](https://fra.europa.eu/sites/default/files/fra_uploads/fra-2022-guide-human-rights-cities_pl.pdf).
- ➔ **7.02** – w Centrum Aktywizmu Klimatycznego GNIAZDO przy ul. Kruczej 17 miało miejsce międzypokoleniowe spotkanie rodziców z seniorami. Odbyło się pod hasłem: *Klimatyczny sojusz. Jak budować współpracę pokoleń na rzecz przyrody i bezpiecznej przyszłości.*
- ➔ **8.02** – przewodnicząca WRS spotkała się z wiceprezydentką Warszawy Aldoną Machnowską-Górą w celu omówienia programu WRS na 2024 r.
- ➔ **8.02** – uczestniczyliśmy w spotkaniu Uniwersytetu Trzeciego Wieku 2050 z prof. Ryszardem Piotrowskim (spotkania są cykliczne, odbywają się online, w każdy pierwszy czwartek miesiąca).

- ➔ **13.02** – miało miejsce ogólnopolskie spotkanie *Rozmowy bez granic*. Towarzystwo Inicjatyw Twórczych „ę” oraz Polskie Forum Migracyjne podzieliły się doświadczeniami wyniesionymi z realizacji projektu *Polska dla początkujących i zaawansowanych – podaj dalej*. W spotkaniu wzięła udział Joanna Celińska, wiceprzewodnicząca WRS.
- ➔ **13.02** – zakończył się karnawał. Bardzo dziękujemy za wszystkie bale, w których braliśmy udział. Lubimy być razem, tańczyć, zawsze jest to także okazja do niezwykłych spotkań i rozmów.
- ➔ **14.02** – braliśmy udział w wykładzie walentynkowym w Centrum Sztuki Współczesnej w Zamku Ujazdowskim.
- ➔ **14.02** – odbyło się posiedzenie Parlamentarnego Zespołu ds. Uniwersytetów Trzeciego Wieku. W programie: omówienie założeń i kierunków działania zespołu, nowe usytuowanie polityki senioralnej w rządzie RP i jej główne kierunki, zarys obchodów 50-lecia ruchu UTW oraz ważne projekty dla seniorów UTW.

#### Przed nami:

- ➔ **28.02** – posiedzenie Warszawskiej Rady Seniorów.
- ➔ **28.02** – konferencja na temat form opieki nad osobami starszymi. Miejsce: Centrum Bankowo-Finansowe, ul. Nowy Świat (dla osób wcześniej załogowanych).
- ➔ **14.03** – sesja Rady m.st. Warszawy (zmiany w budżecie) i posiedzenie Komisji Polityki Społecznej i Rodziny.
- ➔ **18.03** – Forum Praktyków Partycypacji w Krakowie.

W planach mamy także spotkania: z Warszawską Radą Pożytku; w sprawie VI Warszawskiej Olimpiady Seniorów; z biurem marketingu miasta; z Warszawską Radą Kobiet. Będziemy też przygotowywać się do gali konkursu „Miejsce Przyjazne Seniorom”. **#**

**Warszawska Rada Seniorów odgrywa rolę społecznego rzecznika spraw seniorów.**

**Prowadzi cotygodniowe dyżury telefoniczne i stacjonarne w PKiN, pokój 707.**

**Wcześniej należy się umówić: 509 830 267.**

**Członkowie WRS pełnią dyżury we wtorki, w godz. 10.00-12.00.**

**Zapraszamy: przyjdź, zadzwoń, napisz SMS.**

**Nasz e-mail: [rada@wrs.waw.pl](mailto:rada@wrs.waw.pl), strona: [www.wrs.waw.pl](http://www.wrs.waw.pl).**

# Dzielnicowe rady seniorów wspierają 32. finał WOŚP



Białołęcka Rada Seniorów i przyjaciele podczas 32. finału WOŚP

Fot. Białołęcka Rada Seniorów

**PIĘKNĄ TRADYCJĄ DZIELNICOWYCH RAD SENIORÓW JEST COROCZNE WSPARCIE W ORGANIZACJI FINAŁU WOŚP. 32. FINAŁ, POD NAZWĄ PŁUCA PO PANDEMII. GRAMY DLA DZIECI I DOROSŁYCH! RÓWNIEŻ LICZNIE ZGROMADZIŁ PRZYJACIÓŁ I WOŁONTARIUSZY WSPIERAJĄCYCH TĘ INICJATYWĘ.**

**W** tym roku finał odbył się 28 stycznia. Jego celem była zbiórka środków na zakup sprzętu do diagnozowania, monitorowania i rehabilitacji chorób płuc pacjentów na oddziałach pulmonologicznych dla dzieci i dorosłych.

Nie sposób opisać działań we wszystkich dzielnicach. Swoimi wrażeniami z finału podzieliły się dwie warszawskie rady seniorów: białołęcka i bemowska. Na Bemowie – jak napisała Bożena Skudlarska – rada seniorów zorganizowała stoisko dla najmłodszych: były quizy, kolorowanki i zagadki związane z WOŚP oraz rozmowy międzypokoleniowe. W bemowskim sztabie członkowie rady, seniorzy, młodzież, burmistrzowie i przedstawiciele urzędu liczyli datki z puszek dostarczanych przez wolontariuszy. Bemowo pobiło kolejny rekord zbiórki, który wyniósł w tym roku 588 791 zł.

W radosnej wielopokoleniowej atmosferze 32. finał WOŚP świętowała również Białołęka. Daniela Fidura, przewodnicząca BRS, w skarbonce nr 1 zgromadziła aż 1558 zł, a w e-skarbonce zebrała 551 zł. Stoisko na Białołęce odwiedziły rodziny, seniorzy, a nawet zwierzaki, na które czekały przytulasy i smaczki. #



Sztab 32. finału WOŚP na Bemowie: zastępca burmistrza Jakub Gręziak oraz członkowie Bemowskiej Rady Seniorów: Bożena Skudlarska, Irena Fabisiak, Alicja Bobin

Fot. Bemowska Rada Seniorów





Fot. Bemowska Rada Seniorów

Sztab 32. finału WOŚP na Bemowie: zastępca burmistrza Jakub Gręziak oraz członkowie Bemowskiej Rady Seniorów: Iwona Kałaska, Hanna Aniszewska, Alicja Bobin



Fot. Bemowska Rada Seniorów

Motoorkiestra – stoisko Rady Seniorów: zastępca burmistrza Piotr Kobierski, Katarzyna Niedźwiecka, naczelniczka Wydziału Sportu i Rekreacji Dzielnicy Bemowo oraz członkowie BRS: Bożena Skudlarska i Irena Fabisiak



Fot. Białoleńska Rada Seniorów

87-letnia admiratorka WOŚP w sztabie BRS



Fot. Białoleńska Rada Seniorów

Zaprzyjaźniona cukiernia Słodkie Nastroje wpiera 32. finał WOŚP na Białoleńce, udostępniając swój lokal

# Złote, diamentowe lub żelazne gody z medalem za wytrwałość



TEKST:  
**HALINA MOLKA**

Doktor nauk ekonomicznych, specjalista stosunków międzynarodowych, politolog, dziennikarz. Pasjonuje ją problematyka senioralna. Uwielbia taniec i dalekie egzotyczne podróże. W życiu kieruje się zasadą Epikura, greckiego filozofa: „Nie można żyć szczęśliwie, nie żyjąc godnie, moralnie i uczciwie”.



Fot. Urząd m.st. Warszawy

## MAŁŻONKOWIE, KTÓRZY PRZEŻYLI ZE SOBĄ PRZYNAJMNIEJ 50 LAT, MOGĄ OTRZYMAĆ MEDAL OD PREZYDENTA RP.

Jednak głowa państwa nie przyznaje tego zaszczytnego odznaczenia automatycznie. Aby dostać medal, trzeba samemu o to zadbać. Jest to wyróżnienie honorowe i nie wiążą się z nim żadne gratyfikacje finansowe, ale i tak wiele osób chciałoby je otrzymać.

### Medal za Długoletnie Pożycie Małżeńskie. Co to takiego?

Medal za Długoletnie Pożycie Małżeńskie stanowi nagrodę dla osób, które przeżyły w jednym związku małżeńskim co najmniej 50 lat. Dotyczy to także par, które świętują 60- i 65-lecie małżeństwa. Medal został ustanowiony ustawą z 17 lutego z 1960 r. o orderach i odznaczeniach, a włączony do obecnego systemu odznaczeń państwowych ustawą z 10 października 1992 r. o orderach i odznaczeniach. Nadawany jest obywatelom polskim.

Medal ma kształt stylizowanej, sześciopromiennej, srebrzonej, oksydowanej gwiazdy o średnicy 35 mm z ornamentowymi promieniami łączącymi jej ramiona.

Odnaczenie to nadaje Prezydent RP (do 1989 r. robiła to Rada Państwa) na wniosek wojewody. Jubilaci otrzymują z Kancelarii Prezydenta RP list

gratulacyjny wraz z informacją o przyznanych medalach. Następnie dostają zaproszenie na uroczystość, której organizatorem jest urząd stanu cywilnego właściwy ze względu na miejsce zamieszkania jubilatów. Ceremonia ma uroczysty charakter, mogą w niej także uczestniczyć zaproszeni goście.

### O medal trzeba wystąpić

Prezydent RP nie przyznaje Medalu za Długoletnie Pożycie Małżeńskie z urzędu. Aby go otrzymać, trzeba samemu o to zadbać.

W celu zainicjowania procedury nadania medalu należy zgłosić się do urzędu stanu cywilnego, właściwego ze względu na miejsce zamieszkania jubilatów, ze skróconym odpisem aktu zawarcia związku małżeńskiego oraz dowodami osobistymi obojga małżonków (do wglądu). Zgłoszenia w tej sprawie mogą dokonać sami jubilaci, ich bliscy, a nawet inne osoby znające jubilatów, jeśli wskażą dane wymagane do zgłoszenia jubileuszu.

Zgłaszający nie muszą wypełniać żadnego wniosku, robi to bowiem urzędnik, który przyjmuje zgłoszenie od zainteresowanych.

W urzędzie stanu cywilnego powinno też być przygotowane „Zapytanie o udzielenie informacji o osobie”, kierowane do Krajowego Rejestru Karnego Ministerstwa Sprawiedliwości.

Jeśli jubilaci figurują w rejestrze jako osoby skazane, na medal, niestety, nie mają co liczyć. Odnaczeń państwowych nie otrzymują bowiem osoby karane.



Prezydent Warszawy Rafał Trzaskowski niedawno wręczył w imieniu prezydenta RP odznaczenia za długie pożycie ponad 90 parom

Fot. Urząd m.st. Warszawy

Odnaczenie nie przysługuje też tym, którzy nie zgodzili się na wystąpienie z zapytaniem o karalność.

Jeśli wniosek jest kompletny, USC kieruje go do urzędu wojewódzkiego (w przypadku miasta stołecznego jest to Mazowiecki Urząd Wojewódzki), który po weryfikacji dokumentów przekazuje sprawę do Kancelarii Prezydenta RP. Zgłoszenia można dokonać w USC osobiście, można też przesłać je tam pocztą tradycyjną lub elektroniczną (e-mail). Procedura przyznawania Medalu za Długoletnie Pożycie Małżeńskie – wystąpienie o medal, przyznanie go i wręczenie – na każdym etapie postępowania jest wolna od opłat.

Załatwienie sprawy trwa zwykle 8-10 miesięcy od momentu dokonania zgłoszenia, więc dobrze jest zrobić to z odpowiednim wyprzedzeniem, zwłaszcza gdy chcemy, aby wręczenie medalu wiązało się choćby z przybliżonym terminem jubileuszu.

## Wręczenie Medalu za Długoletnie Pożycie Małżeńskie

Urzędy stanu cywilnego wnioskujące o nadanie Medalu za Długoletnie Pożycie Małżeńskie powinny

zorganizować uroczystość, podczas której odznaczenia zostaną wręczone wyróżnionym małżonkom, w ciągu pół roku od daty wydania przez Prezydenta RP postanowienia o ich nadaniu.

Co istotne, Medal za Długoletnie Pożycie Małżeńskie w imieniu Prezydenta RP mogą wręczać jedynie określone ustawowo osoby (premier, ministrowie, kierownicy urzędów centralnych, wojewodowie) oraz zastępcy tych osób, a także: marszałek województwa, starosta, wójt, burmistrz lub prezydent miasta.

Medale za Długoletnie Pożycie Małżeńskie dla osób ze stolicy wręczone są przez Prezydenta m.st. Warszawy na uroczystościach organizowanych przez Urząd m.st. Warszawy.

Wszelkich informacji o Medalu za Długoletnie Pożycie Małżeńskie można zasięgnąć w Mazowieckim Urzędzie Wojewódzkim w Warszawie (pl. Bankowy 3/5, tel. 22 695 66 62) lub na infolinii +48 222 500 119, która jest czynna w dni robocze w godz. 8.00-16.00.

Informacje można uzyskać też w każdym USC na terenie Warszawy oraz pod numerem miejskiej infolinii: 19115. #



Bożena i Andrzej są małżeństwem już prawie 56 lat. Jubileusz 50-lecia był dla nich wyjątkowo wzruszającym wydarzeniem – za długoletnie pożycie małżeńskie, z okazji złotych godów, otrzymali medal z rąk Hanny Gronkiewicz-Waltz, ówczesnej prezydentki stolicy. Uroczystość odbyła się w warszawskim Pałacu Ślubów 19 września 2018 r.

Fot. Archiwum prywatne Bożeny i Andrzeja

Złote gody świętowane w warszawskim ratuszu przez Bożenę i Andrzeja Borysów – wieloletnich współpracowników redakcji „Pokoleni”

# WYDARZENIA DLA SENIORÓW W WARSZAWIE

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

**CO:** Nieodpłatna pomoc prawna – dyżur prawników Fundacji Academia Iuris im. Macieja Bednarkiewicza

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

**KIEDY:** 5, 12, 19 i 26.03, godz. 18.30-20.00

**WSTĘP:** bezpłatny

**ZAPISY:** [biuro@fai.org.pl](mailto:biuro@fai.org.pl), tel. 506 188 837

**CO:** Zaczarowany krąg piosenek Anny German – koncert dla kobiet i o kobietach

**GDZIE:** Bielański Ośrodek Kultury, ul. Goldoniego 1

**KIEDY:** 3.03, godz. 18.00-20.00

**WSTĘP:** 25 zł (przedsprzedaż od 20.02)

**ZAPISY:** [promocja@bok-bielany.eu](mailto:promocja@bok-bielany.eu), tel. 22 834 65 47

**CO:** Punkty Cyfrowego Wsparcia Seniora – Ursynów

**GDZIE:** Klub Przy Lasku, ul. Lasek Brzozowy 2

**WSTĘP:** bezpłatny

**ZAPISY:** [fundacja@nika.org.pl](mailto:fundacja@nika.org.pl),  
tel. 720 997 026  
(pon. i czw., godz. 17.00-20.00)

**CO:** Wieczór Chile – koncert, prezentacja, degustacja przekąsek

**GDZIE:** Bielański Ośrodek Kultury, ul. Goldoniego 1

**KIEDY:** 9.03, godz. 18.00

**WSTĘP:** 30 zł

**ZAPISY:** [promocja@bok-bielany.eu](mailto:promocja@bok-bielany.eu), tel. 22 834 65 47

**CO:** Rwanda pośród goryli – prezentacja multimedialna podróżniczki Agnieszki Stryczek + warsztaty poznawcze

**GDZIE:** Bielański Ośrodek Kultury, ul. Goldoniego 1

**KIEDY:** 10.03, godz. 12.30-14.00

**WSTĘP:** 25 zł

**ZAPISY:** [promocja@bok-bielany.eu](mailto:promocja@bok-bielany.eu), tel. 22 834 65 47

**CO:** Babka z książką – spotkanie wolnościowego klubu dyskusyjnego

**GDZIE:** CAM „Nowolipie”, ul. Nowolipie 25B,  
sala warsztatowa 1.06

**KIEDY:** 14.03, godz. 14.30

**WSTĘP:** bezpłatny

**CO:** Brydż dla średniozaawansowanych  
Zapraszamy nowe osoby!

**GDZIE:** CAM „AL9”, al. Armii Ludowej 9

**KIEDY:** wtorki, 13.30-16.00

**WSTĘP:** bezpłatny

**ZAPISY:** tel. 723 244 387

**CO:** Koło szachowe

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

**KIEDY:** piątki, 10.30-13.30

**WSTĘP:** bezpłatny

**CO:** Wokół świata – Madryt poza sezonem

**GDZIE:** CAM „AL9”, al. Armii Ludowej 9

**KIEDY:** 7.03, godz. 13.00

**WSTĘP:** bezpłatny

**CO:** Spotkanie z interesującym człowiekiem

**GDZIE:** CAM „AL9”, al. Armii Ludowej 9

**KIEDY:** 14.03, godz. 15.00

**WSTĘP:** bezpłatny

**CO:** Wokół świata – Uganda i Rwanda

**GDZIE:** CAM „AL9”, al. Armii Ludowej 9

**KIEDY:** 21.03, godz. 13.00

**WSTĘP:** bezpłatny

**CO:** Wspomnienie o Krystynie Krachelskiej

**GDZIE:** CAM „AL9”, al. Armii Ludowej 9

**KIEDY:** 28.03, godz. 15.00

**WSTĘP:** bezpłatny

**CO:** Grupa brydżowa średniozaawansowana – grupa otwarta

**GDZIE:** CAM „AL9”, al. Armii Ludowej 9

**KIEDY:** 8, 15, 22 i 29.03

**WSTĘP:** bezpłatny

**ZAPISY:** tel. 723 244 387

**CO:** Krum – spektakl

W ramach akcji *Senior w Nowym* dla wszystkich osób 60+ bilety w specjalnej cenie.

**GDZIE:** Nowy Teatr, ul. Madalińskiego 10/16

**KIEDY:** 5.03, godz. 19.00-22.00

**WSTĘP:** 25 zł

**ZAPISY:** [bow@nowyteatr.org](mailto:bow@nowyteatr.org),  
tel. 22 379 33 33, 509 133 333

**CO:** Malarstwo intuicyjne – warsztaty plastyczne prowadzone przez Halinę Roszkowską

Zaprasza Ośrodek Wsparcia dla Seniorów działający w ramach Ośrodka Pomocy Społecznej Dzielnicy Wola m.st. Warszawy.

**GDZIE:** Ośrodek Wsparcia dla Seniorów, ul. Zawiszy 5

**KIEDY:** 9 i 16.02, godz. 12.00-14.00;  
8 i 15.03, godz. 12.00-14.00

**WSTĘP:** bezpłatny

**ZAPISY:** tel. 22 631 26 90, 519 833 027



Fot. Pexels

### **CO: Senioralne Biuro Karier**

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

**KIEDY:** poniedziałki, godz. 8.00-15.30

**WSTĘP:** bezpłatny

**ZAPISY:** tel. 22 636 52 98

### **CO: Pasja według św. Jana J.S. Bacha**

**GDZIE:** Zamek Królewski, pl. Zamkowy 4

**KIEDY:** 10.03, godz. 18.00-19.30

**WSTĘP:** 100 zł

**ZAPISY:** [zamowienia@operakameralna.home.pl](mailto:zamowienia@operakameralna.home.pl),  
tel. 22 625 75 10

### **CO: Thriller – spektakl**

**GDZIE:** Nowy Teatr, ul. Madalińskiego 10/16

**KIEDY:** 14 i 15.03, godz. 11.00-12.00;  
16 i 17.03, godz. 16.00

**WSTĘP:** 40 zł

**ZAPISY:** [bow@nowyteatr.org](mailto:bow@nowyteatr.org),  
tel. 22 379 33 33, 509 133 333

### **CO: Snack Opera Jerzego Snakowskiego**

**GDZIE:** Teatr Warszawskiej Opery Kameralnej,  
al. Solidarności 76B

**KIEDY:** 24.03, godz. 16.30

**WSTĘP:** 50 zł

**ZAPISY:** [zamowienia@operakameralna.home.pl](mailto:zamowienia@operakameralna.home.pl),  
tel. 22 625 75 10

### **CO: Expiria – spektakl**

**GDZIE:** Nowy Teatr, ul. Madalińskiego 10/16

**KIEDY:** 24.03, godz. 17.00 i 19.00

**WSTĘP:** 40 zł

**ZAPISY:** [bow@nowyteatr.org](mailto:bow@nowyteatr.org),  
tel. 22 379 33 33, 509 133 333

### **CO: Bezpłatne zajęcia dla seniorów 60+**

**GDZIE:** wszystkie zajęcia odbywają się w Ośrodku Rehabilitacji CEMICUS (ul. Grzybowska 4, lok. 9A), natomiast nordic walking – na świeżym powietrzu w Parku Mirowskim (zbiórka przy ul. Grzybowskiej 4, lok. U6B)

#### **KIEDY:**

#### **PONIEDZIAŁKI**

godz. 9.00-9.50 – fitness

godz. 10.00-10.50 – nordic walking

#### **WTORKI**

godz. 9.00-9.50 – trening werbalno-pamięciowy

#### **CZWARTKI**

godz. 10.30-11.30 – taniec w kręgu

godz. 10.00-12.00 – indywidualne konsultacje dietetyczne

**WSTĘP:** bezpłatny (liczba miejsc ograniczona)

**ZAPISY:** tel. 784 000 766

### **CO: Spotkanie koła geograficznego**

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

**KIEDY:** 7 i 21.03, godz. 14.30

**WSTĘP:** bezpłatny

### **CO: Występ niespodzianka z okazji Międzynarodowego Dnia Praw Kobiet**

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

**KIEDY:** 8.03, godz. 15.00

**WSTĘP:** bezpłatny

### **CO: Koncert pasyjny zespołu wokально-instrumentalnego Biała Róża**

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

**KIEDY:** 19.03, godz. 14.30

**WSTĘP:** bezpłatny

### **CO: Mój smartfon – zajęcia cyfrowe**

Fundacja Age Hub, CAM „Nowolipie” i Urząd m.st. Warszawy zapraszają na kolejną serię zajęć przeznaczonych dla osób 60+.

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

**KIEDY:** 6-29.03, środy i piątki

**WSTĘP:** bezpłatny (ilość miejsc ograniczona)

**ZAPISY:** [kontakt@agehub.pl](mailto:kontakt@agehub.pl), tel. 534 701 114

### **CO: Zagrajmy razem!**

Coś więcej niż ćwiczenie pamięci. Zapraszamy osoby, które chcą w miłej atmosferze, przy dobrych planszówkach, ćwiczyć swoją pamięć, logiczne myślenie, komunikację z innymi i sposoby radzenia sobie z emocjami.

**GDZIE:** Międzypokoleniowa Klubokawiarnia DKDŚ,  
ul. Anielewicza 3/5

**KIEDY:** 12 i 26.03

**WSTĘP:** bezpłatny

**ZAPISY:** [rozwinsie@gmail.com](mailto:rozwinsie@gmail.com), tel. 789 994 464

### **CO: Nasze piosenki – koncert zespołu BEZ IDOLAGDZIE: Bielański Ośrodek Kultury, ul. Goldoniego 1**

**KIEDY:** 16.03, godz. 20.00

**WSTĘP:** bezpłatny (wejściówki od 4.03 w BOK i online)

**ZAPISY:** [promocja@bok-bielany.eu](mailto:promocja@bok-bielany.eu), tel. 22 834 65 47

### **Chcesz brać udział w wydarzeniach?**

Aktualną listę znajdziesz na stronie:

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

Zadzwoń do Punktu Informacji Senioralnej

w CAM „Nowolipie”:

**22 636 70 42** (pon.- pt.: 8.00-16.00).



TEKST:  
**MARIA JARCO-DZIAŁAK**

Psycholog, psychoterapeutka, autorka projektów społecznych kierowanych do seniorów, w tym osób z zaburzeniami otępiennymi i ich rodzin. Posiada kilkunastoletnie doświadczenie zawodowe, które zdobywała w instytucjach publicznych oraz organizacjach pozarządowych. Prowadzi konsultacje i psychoterapię indywidualną osób dorosłych w Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Wawer.



Fot. Pexels, Pavel Danilyu

# Depresja seniora

**W 2022 R. CO TRZECIA OSOBA, KTÓRA ODEBRAŁA SOBIE ŻYCIE, BYŁA W WIEKU SENIORALNYM.** POWSZECHNIE UWAŻA SIĘ, ŻE OBNIŻONY NASTRÓJ, WYCOFANIE, DRAŻLIWOŚĆ, REZYGNACJA I UTRATA ZAINTERESOWAŃ STANOWIĄ NATURALNĄ CECHĘ STAROŚCI. TYMCZASEM TE SAME OBJAWY SĄ CHARAKTERYSTYCZNE RÓWNIEŻ DLA DEPRESJI, KTÓRA JEST CHOROBA ŚMIERTELNĄ.

**T**rudność w diagnozowaniu depresji w wieku senioralnym, także przez specjalistów, polega często na problemie w różnicowaniu symptomów, które daje, od objawów niektórych chorób somatycznych. Ból, kłopoty ze snem, brak apetytu, zmęczenie, problemy z pamięcią mogą być

oznaka nie choroby ciała, a właśnie rozwijającej się depresji. Sporym utrapieniem w procesie diagnozy jest również to, że seniorzy często argumentują swój stan psychiczny zmęczeniem życiem, chorobą, dolegliwościami somatycznymi czy po prostu starością. Sądzą, że tak właśnie musi wyglądać ten okres życia.

Objawem depresji, który łatwo nam przeoczyć, przypisując go starości, jest także spowolnienie psychoruchowe. Zazwyczaj mylnie kojarzymy je z różnego rodzaju stanami somatycznymi, np. zwyrodnieniem stawów. Kiedy podczas spaceru starsza osoba potrzebuje częstszych odpoczynków, myśli najczęściej o niewydolności oddechowej. Kiedy ma trudność w podnoszeniu ciężarów lub wchodzeniu na podwyższenia, wiąże to ze zmianami ciśnienia tętniczego krwi.

Tymczasem za tymi oznakami może kryć się depresja.

## W świecie bólu

Osobie, która nie jest lekarzem, trudno rozpoznać depresję, zwłaszcza że jest ona wpisana w obraz kliniczny chorób somatycznych, zwyrodnieniowych czy chorób naczyniowych mózgu. W chorobach somatycznych częstość występowania depresji u osób starszych wynosi od kilku do kilkudziesięciu procent. Jednak związek pomiędzy depresją a chorobą somatyczną jest dwustronny. Depresja może być czynnikiem ryzyka wystąpienia choroby somatycznej lub nasilenia jej objawów. I odwrotnie – choroba somatyczna może być czynnikiem ryzyka depresji.

Rozpoznanie symptomów i próby oddzielenia depresji od choroby somatycznej są niezwykle trudne, ponieważ objawy mogą być charakterystyczne dla obu zaburzeń. Nie pomaga fakt, że sami seniorzy często starannie skrywają swoje kłopoty – nie chcą być obciążeniem dla rodziny, nie chcą jej dokładać problemów. Próbując chronić najbliższych przed swoim światem pełnym smutku i bólu, często mówią, że nic się nie dzieje, że wszystko u nich w porządku, że sobie radzą.

W zmaganiu się z bólem najtrudniejsze są dla seniorów: samotność, brak zrozumienia ze strony otoczenia, bagatelizowanie dolegliwości przez rodzinę i lekarzy. Dla wielu osób życie z bólem jest jak wyrok, codzienna męczarnia, najczęściej postrzegana jako nieunikniona i przybierająca na sile, której nic i nikt nie zatrzyma. Będzie tylko gorzej – takie postrzeganie swojej sytuacji może odbierać siły do życia.

## W samotni

Szczególnie dojmującym doświadczeniem w starości jest poczucie realnego osamotnienia. Co trzecia osoba w wieku senioralnym mieszka w pojedynkę. Samotność jest głębokim cierpieniem, a samotność w bólu, w oczekiwaniu na śmierć, w poczuciu bezradności jest cierpieniem bezgranicznym, niewyobrażalnym. Często wiąże się z doświadczeniem pustki, porzucenia, odrzucenia, braku znaczenia. Odczuwanie samotności jest podobne do odczuwania bólu fizycznego. Kiedy czujemy się samotni, odrzuceni czy izolowani, w mózgu zachodzą takie same procesy, jak w przypadku bólu fizycznego.

Poczucie samotności u starszych osób może być spotęgowane nie tylko przez brak innych ludzi obok, lecz także niezrozumienie dla przeżywanego myśli – o przemijaniu, strachu, śmierci. Ten brak zrozumienia i empatycznego wczucia się w nasze przeżycia wpływa na nas jeszcze gorzej. Tymczasem myśli o śmierci są w tym okresie częste, naturalne – stanowią wynik refleksji nad przeżytym życiem i bilansem dokonań i porażek.

W samotności osób starszych nie chodzi tylko o izolację od innych, ale też o poczucie obcości,

tego, że „ja tu już nie pasuję”, że „świat stał się dla mnie obcy”. Zmiany kulturowe, technologiczne czy społeczne sprawiają, że seniorzy muszą odnaleźć się w rzeczywistości istotnie różnej od tej, którą dotąd znali. Rzeczywistości, która jest aktywna, głośna, przebojowa. Dla wielu osób jest to ogromnie trudne. Osoby chronicznie samotne mogą się łatwo poddawać, wycofywać z relacji, stawać się bierne. W samotności przerzucają całą swoją uwagę na deficyty i liczne utraty. Mogą zapadać się w głębokie i bolesne zniechęcenie. I choć z jednej strony mocno pragną i potrzebują kontaktu z innymi ludźmi, to z drugiej ich stan i samopoczucie utrudniają im nawiązanie relacji. Tak wpada się w błędne koło i czarną otchłań depresji.

Odnajdujesz się w tych opisach? Czujesz, że nie możesz liczyć na najbliższych albo nie chcesz ich martwić i absorbować? A może podejrzewasz depresję u bliskiej osoby?

Poniżej znajdziesz listę poradni, w których otrzymasz pomoc i wsparcie. #

### SPR BEMOWO

ul. Pełczyńskiego 28E  
tel. 22 664 13 42, 22 664 08 49, 509 953 508  
[poradniabemowo@spr.waw.pl](mailto:poradniabemowo@spr.waw.pl)

### SPR BIELANY

al. Zjednoczenia 11  
tel. 22 864 73 06  
[poradniabelany@spr.waw.pl](mailto:poradniabelany@spr.waw.pl)

### SPR WAWER

ul. Włókiennicza 54  
tel. 22 277 11 98, 885 523 912  
[poradniawawer@spr.waw.pl](mailto:poradniawawer@spr.waw.pl)

### Fundacja Znajdź Pomoc

tel. 800 220 280  
(infolinia czynna: pon.-pt., godz. 17.00-20.00)

### WSPARCIE PSYCHOLOGICZNE:

#### Stowarzyszenie Syntonia

tel. 792 810 820, 792 810 180  
[wsparcieopiekunow@gmail.com](mailto:wsparcieopiekunow@gmail.com),  
[zapisy@syntonia.org.pl](mailto:zapisy@syntonia.org.pl)

#### Skype: Wsparcie Opiekunów

dyżury: pon., godz. 9.00-13.00;  
wt.-śr., godz. 9.00-12.00

#### Polski Czerwony Krzyż

tel. 607 050 655  
(infolinia czynna: pon.-pt., godz. 9.00-14.00)  
dyżury: pon., godz. 8.00-20.00;  
czw., godz. 18.00-20.00

#### Fundacja Razem

tel. 733 563 311  
(infolinia czynna: pon.-pt., godz. 10.00-18.00)

### TELEFON ZAUFANIA:

#### Stowarzyszenie mali bracia Ubogich

tel. 22 635 09 54  
(infolinia czynna: pon., godz. 17.00-20.00;  
śr. i czw., godz. 17.00-20.00)  
wsparcie dotyczące choroby Alzheimera:  
śr., godz. 14.00-16.00



TEKST:  
**MARZENA MICHAŁEK**

# Czy pies ocali twoje funkcje poznawcze?

**BARDZO OBIECUJĄCE WYNIKI BADAŃ  
OPUBLIKOWANO POD KONIEC ZESZŁEGO  
ROKU W CZASOPIŚMIE MEDYCZNYM  
„JAMA NETWORK OPEN”.**

Ich celem było sprawdzenie: związku pomiędzy posiadaniem zwierzęcia a pogorszeniem funkcji poznawczych, interakcji pomiędzy posiadaniem zwierzęcia a samotnym życiem, a także stopnia, w jakim posiadanie zwierzęcia łagodzi skutki samotnego mieszkania (w kontekście pogorszenia funkcji poznawczych u osób starszych).

Naukowcy z Uniwersytetu Sun Yat-sena przebadali grupę ponad 8 tys. osób w wieku powyżej 50 lat (średnia: 66 lat) pod kątem wpływu zwierząt domowych na zachowanie niektórych funkcji poznawczych. Szczególnie mocno interesowała ich płynność mowy i pamięć werbalna seniorów posiadających zwierzęta domowe. Na tej podstawie obliczyli tzw. inteligencję werbalną.

## Zwierzę na zdrowie

W badaniu kohortowym (jest jednym z podstawowych narzędzi wykorzystywanych przez epidemiologów w celu stawiania i weryfikowania hipotez o przyczynach różnych chorób – przyp. red.) okazało się, że osoby żyjące samotnie i posiadające w domu pupila (obydwa warunki musiały być spełnione równocześnie) doświadczały wolniejszego pogarszania się pamięci werbalnej, płynności mowy i inteligencji werbalnej. Nie dotyczyło to osób mieszkających z kimś.

„Odkrycia te sugerują, że posiadanie zwierzęcia może korzystnie wpływać na pamięć werbalną i płynność werbalną u osób starszych mieszkających samotnie. Potrzebne są randomizowane badania kliniczne, aby ocenić, czy posiadanie zwierząt domowych spowalnia tempo pogorszenia funkcji



Fot. Pexels, Dominika Roseclay

poznawczych u osób starszych mieszkających samotnie” – piszą naukowcy w „JAMA Network Open”.

Wcześniejsze badania dotyczące zwierząt domowych i zaburzeń poznawczych potwierdzają tę teorię. W miarę starzenia dochodzi do stopniowego pogarszania się funkcji poznawczych, takich jak pamięć, rozumowanie i podejmowanie decyzji. Przyczyną tego stanu rzeczy, jak już powszechnie wiadomo, nie zawsze jest tylko wiek – mają na to wpływ czynniki genetyczne i, oczywiście, styl życia. Jak wskazują badania, nie wszystkie osoby starsze doświadczają pogorszenia funkcji poznawczych, dlatego naukowcy coraz częściej podkreślają znaczenie stylu życia i genetyki w powstawaniu chorób otępiennych. Istotnymi czynnikami ryzyka są także problemy naczyniowe, cukrzyca, nadciśnienie i przebyty udar.

## Nie tylko pupil

Nie tylko pupil może nas ochronić przed utratą funkcji poznawczych. Osoby, które chcą aktywnie zadbać o zdrowie, muszą pamiętać o regularnej aktywności fizycznej, diecie bogatej w przeciwutleniacze oraz stymulacji mózgu, np. poprzez naukę języków obcych, rozwiązywanie krzyżówek, czytanie czy układanie puzzli. Naukowcy bardzo mocno podkreślają także wpływ aktywności społecznej na nasze zdrowie – i to w każdym wymiarze. Rzucenie palenia, unikanie alkoholu, spotkania z przyjaciółmi i zwierzęta domowe to doskonały pomysł na profilaktykę zdrowotną w każdym jej aspekcie. #

Źródło: [jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2813138](https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2813138).





TEKST I ZDJĘCIE:  
BOŻENA BORYS

# Dom bez kota to głupota

W MOIM RODZINNYM DOMU ZAWSZE BYŁY ZWIERZĘTA. CHOCIAŻ MIESZKALIŚMY NA 4. PIĘTRZE KRAKOWSKIEJ KAMIENICY, TO MIELIŚMY PSY, KOTY, PAPUGI, RYBKI, A NAWET JEŻA.



W domu, który założyłam w Warszawie, był już pies – ruda cocker-spanielka Klara. Ukochana suczka mojego męża Andrzeja. Niewątpliwie stanowiłam dla niej konkurencję w uczuciach, które żywiła do swojego pana. A była to wyjątkowo wielka miłość. Dlatego musiałam zabiegać o swoje miejsce w tym domu. Potem już były dzieci, psy i koty. Każde dziecko miało swojego psa, a każdy pies miał swojego kota.

Ostatnim psem był Igor – przygarnięty olbrzym rasy moskiewski stróżujący. 80 kg wagi, wielkie serce dla nas, postrach dla ludzi. Wychodziłam z nim wczesnym rankiem i późnym wieczorem. 15 października 2007 r., kiedy wracaliśmy z nocnego spaceru, Igor wciągnął swoim nochalem coś, co leżało na naszej wycieraczkę. To coś zamiauczało i Igor dostał po nosie. Tak zjawiała się u nas Fela. W domu mieliśmy już kotkę – piękną, delikatną, niebieskooką, syjamską księżniczkę Sarę. i wyjątkowego kundelka Zenka. Całe towarzystwo szybko doszło do porozumienia i wspólnie żyliśmy bardzo szczęśliwi. Niestety, po jakimś czasie Zenek zaginął, Igor zmarł, a w kwietniu 2023 r. odeszła Sara. Została Fela, starsza pani z zasadami.

Całe życie marzyłam o czarnym kocie. Kiedy byłam małą dziewczynką, dogadałam się z gaździną w górach, że mi takiego da. Ukryłam go pod kożuszkiem i szczęśliwa wsiadłam z mamą do dorożki. Niestety, kot wylażł spod kożuszka i musiał zostać w Zakopanem. Na następnego czekałam kilkadziesiąt lat. Znalazłam ogłoszenie na Facebooku: „Oddam małego czarnego kotka w dobre ręce”. Zgłosiłam się pierwsza – ta kotka wyraźnie na mnie czekała! Pani przywiozła nam Diabolinę, której imię skróciliśmy na Inka. Mieszka z nami już pół roku. Między dziewczynkami nie ma wylewnej przyjaźni. Rezydentka Fela jako starsza pani poucza małą, daje jej do zrozumienia, że jest ważniejsza. Inka jednak rozruszała Felę. Są radosne bieganki po domu, zabawy, czasem groźne pomrukiwania i walka o michę. Inka nie spuszcza Feli z oka. Ten czarny diabełek wniósł wiele radości w nasze życie. Jest bardzo ruchliwą i pełną temperamentu kotką. Ma na swoim sumieniu rozbitą lampę, stłuczoną szklaną paterę, pościągane bombki i łańcuchy z choinki oraz inne drobne przewinienia.

Radość, którą nam daje, jest jednak wyjątkowa.

**DOM BEZ KOTA TO GŁUPOTA! #**

# Gimnastyka izometryczna cz. 1

**G**imnastyka izometryczna to świetne rozwiązanie dla seniorów. Mogą ją wykonywać osoby o niskiej sprawności i kondycji. Polega na napinaniu i rozluźnianiu pewnych partii mięśniowych. Nie potrzeba do niej dużo miejsca, specjalnego stroju, a efekty są naprawdę satysfakcjonujące, jeśli ćwiczymy systematycznie. Gimnastyka ta nie wymaga wiele czasu, a ćwiczenia można wykonywać nawet przed telewizorem.

Tę formę gimnastyki stosuje się także w rehabilitacji,

gdy trzeba wzmocnić określoną grupę mięśni, ale bez przeciążania stawów. Tym sposobem możemy ćwiczyć różne partie ciała albo skupić się tylko na tym, co jest nam szczególnie potrzebne. Gimnastyka izometryczna to też tajna broń zawodowych sportowców, a nawet kosmonautów. Zwracam na to uwagę, bo jest to ciekawa forma ćwiczeń – bez ruchu, a przynosząca wymierne korzyści i spore efekty. Poniżej kilka ćwiczeń na górną część tułowia. Kształtują one sylwetkę i prawidłową postawę. #



**BOŻENA BORYS**

Absolwentka krakowskiej AWF, propagatorka zdrowego stylu życia, mama dwóch córek, babcia czwórki wnucząt i za chwilę prababcia.

Żona Andrzeja od ponad pół wieku.

Trenerka, sędzia sportowa, autorka książek i programów telewizyjnych oraz artykułów poświęconych znaczeniu ruchu dla zdrowia.

Fot. Andrzej Borys



ćw.  
**1**

## WZMACNIAMY RAMIONA

Stań w małym rozkroku, ręce spleć przed sobą tak, by dłonie były odwrócone stroną grzbietową do tułowia. Łokcie wyprostowane. Napnij mięśnie obręczy barkowej, wytrzymaj 15 s. Rozluźnij ramiona, opuść ręce i odpocznij. Ćwiczenie powtórz 5 razy.

ćw.  
**2**

## ĆWICZENIE RAMION I KORYGUJĄCE SYLWETKĘ

Stań w małym rozkroku. Lewą rękę połóż na plecach za głową. Prawą przytrzymaj łokieć. Naciśnij lewą dłonią na plecy, a prawą odciągnij łokieć. Wytrzymaj napięcie przez 10 s. Opuść ręce, rozluźnij mięśnie i to samo zrób w drugą stronę. Powtórz 3 razy na każdą stronę, wykonując ćwiczenie raz w jedną, raz w drugą stronę.



ćw.  
3

### ĆWICZENIA NA MIĘŚNIE SZYI I GRZBIETU

Usiądź na krześle. Połóż prawą dłoń na szyi. Naciskaj ręką na szyję i przeciwstawiaj nacisk mięśniom. Utrzymaj napięcie przez 10 s. Rozluźnij mięśnie i to samo zrób drugą ręką. Wykonaj 3 powtórzenia na każdą stronę.



ćw.  
4

### KSZTAŁTUJEMY SYLWETKĘ

Stań w drzwiach. Oprzyj dłonie na futrynie i naciskaj na nią rękami. Napnij mięśnie i wytrzymaj 10 s. Odpocznij i powtórz 6 razy.



ćw.  
5

### KSZTAŁTUJEMY MIĘŚNIE GRZBIETU

Stań w rozkroku, ramiona unieś nad głowę. Palce rąk splecione, ręce ugięte w łokciach. Naciskaj dłońią na dłoń. Wytrzymaj napięcie 10 s, opuść ręce i rozluźnij mięśnie. Powtórz 6 razy.



**POWODZENIA!**



To proste aktywności. Wykonuj je tak, by sprawiały przyjemność, a nie ból. Gdyby się pojawił, zrezygnuj z danego ćwiczenia i przejdź do następnego.



TEKST:  
**MONIKA JUCEWICZ**



Fot. Pexels, Rdne Stock Project

# Jak chronić skórę dojrzałą przed działaniem ekspozomu?

**P**rzygotujmy się zatem do nowych potrzeb naszej skóry, zmieniającej się wraz z wiekiem. Uwzględniając te zmiany, ułatwimy sobie codzienną pielęgnację.

## Jak ekspozom działa na skórę?

Wyniki badań laboratoryjnych, opublikowane w 2016 r. w „Skin Exposome Sciene”, wykazały, że ekspozom, czyli połączenie wielu czynników (środowiskowych, behawioralnych i hormonalnych) przynosi skumulowany efekt, który wpływa na funkcje biologiczne skóry, przyspieszając jej starzenie. Skóra to bariera ochronna między wnętrzem organizmu a otaczającym nas środowiskiem. Stanowi tym

**OSTATNIE BADANIA NAD LUDZKIM ORGANIZMEM PRZYNOSZĄ WIELE NOWYCH I PRZYDATNYCH INFORMACJI, A TAKŻE DAJĄ NADZIEJĘ, ŻE WDROŻENIE ICH W CODZIENNĄ PRAKTYKĘ POZWOLI OSIĄGAĆ WSPANIAŁE REZULTATY DO KOŃCA NASZYCH DNI.**

samym pierwszą linią obrony przed wieloma negatywnymi czynnikami zewnętrznymi.

Głównym zadaniem badaczy jest obecnie zarówno dokładna identyfikacja tych czynników, jak i wykrycie sposobów ich działania na skórę, co pomoże skutecznie wyeliminować negatywne skutki ekspozomu i opóźnić procesy starzenia.

Ostatnio nastąpił wyraźny wzrost zainteresowania tym, jak ekspozom wpływa na procesy starzenia się, skłaniając uczonych do zgłębiania tajników reakcji skóry na różnorodne czynniki. Starzejąca się skóra wymaga więcej uwagi i starań w codziennej pielęgnacji. Bardziej, niż wcześniej, potrzebuje ochrony przed szkodliwymi czynnikami zewnętrznymi i wewnętrznymi oraz ciągłej kontroli procesów delikatnego oczyszczania, nawilżania i regeneracji. W codziennej pielęgnacji ciała powinniśmy brać

pod uwagę szereg czynników, takich jak: poziom wiedzy, stopień narażenia na stres, status ekonomiczny, a nawet klimat. Istotne są tu także czynniki bezpośrednio wpływające na nasze zdrowie i samopoczucie, np.: zanieczyszczenia chemiczne, radioaktywność, styl życia (palenie tytoniu, spożywanie alkoholu i używek), nadmiar pracy, nieodpowiednia dieta oraz kiepska jakość snu. Zrozumienie i identyfikacja czynników wpływających na skórę pomogą nam lepiej o nią zadbać.

### Jak stres wpływa na skórę?

Badacze zwracają również uwagę na niebagatelny wpływ czynników wewnętrznych na stan skóry. Wśród nich wyróżnia się, jako jeden z najbardziej szkodliwych, wszechobecny i przewlekły stres. Stres zaburza żywotne procesy organizmu, wpływa na wydzielanie się hormonów niekorzystnych dla ciała, na co skóra reaguje jako pierwsza.

Długotrwały stres upośledza układ immunologiczny, zwiększając ryzyko infekcji oraz stanów zapalnych skóry, narusza jej warstwy ochronne, co przyczynia się do podatności na podrażnienia, alergię i spadek naturalnego nawilżenia. W efekcie na cienkiej i wysuszonej skórze, charakterystycznej dla późnego wieku, powstają wysypki, wypryski i krosty. Stres zaburza także równowagę bakteryjną skóry, prowadząc do zaostrzenia rozmaitych jej chorób.

Przewlekły stres powoduje szybką utratę kolagenu, skóra traci elastyczność i jędrność, powstają zmarszczki mimiczne (tzw. bruzdy smutku, biegnące wzdłuż od linii nosa do podbródka, a także doliny łez pod oczami), słabnie tkanka łączna, co zaburza owal twarzy, a do tego szarzeje koloryt cery, potęgując wyraz ogólnego zmęczenia. Chroniczny stres utrwała negatywne zmiany: następuje pogłębienie zmarszczek i osłabienie napięcia mięśniowego.

Kiedy skóra jest przez długi czas narażona na tak wiele negatywnych czynników, niezmiernie ważne stają się jej odpowiednia pielęgnacja i ochrona.

### Jak chronić skórę dojrzałą?

Aby zminimalizować wpływ negatywnych czynników na skórę, warto wprowadzić do codziennej pielęgnacji następujące elementy:

- Szczególną uwagę zwracajmy na skład produktów regenerujących płaszcz hydrolipidowy, które wzmacniają barierę ochronną skóry. Do tak działających substancji zaliczamy m.in. ceramidy i kwasy tłuszczowe.
- Równie istotne dla prawidłowego przebiegu naturalnych procesów odnowy skóry są tzw. nawilżacze: aminokwasy, mocznik i kwas

hialuronowy, który wiąże więcej wody, niż wynosi jego masa, dzięki czemu wsporniale nawadnia skórę.

- W produktach pielęgnacyjnych powinny być obecne takie składniki, jak: roślinne woski i oleje (wosk z oliwek czy olej bawełniany), które pomagają zachować wilgotność skóry, podobnie jak gliceryna kontrolująca odpowiedni poziom nawilżenia. Obecność skwalenu zapewni z kolei miękkość, elastyczność, a także ochronę przeciwbakteryjną.

Korzystnie na skórę dojrzałą oddziałują również składniki o właściwościach antyoksydacyjnych, np. witamina C, która neutralizuje wolne rodniki, zapobiega stresowi oksydacyjnemu, a także wspomaga produkcję kolagenu. Z kolei witamina E przyjemnie nawilża.

Nowością w składzie produktów do pielęgnacji ciała, dłoni i stóp są także probiotyki, które wzmacniają odporność skóry na chorobotwórcze bakterie i wirusy.

Wszystkie wymienione komponenty posiadają największą wartość, gdy są pozyskane z ekoroślin. Warto o tym wszystkim pamiętać podczas doboru kosmetyków. Poznając ich skład, możemy dopasować je do swoich potrzeb i zapewnić skórze skuteczną ochronę przed negatywnymi skutkami ekspozycji.

Uzupełnianie brakujących substancji czynnych w starzejącej się skórze to bardzo ważny element pielęgnacji, dający doskonałe efekty, jeśli jesteśmy systematyczni. Wiosną, gdy oswobodzimy się z ciężkich kurtek, zwróćmy uwagę na zapomniane rejony ciała.

W domowych zabiegach warto uwzględnić zwłaszcza potrzeby skóry szorstkiej i wysuszonej i po kąpielach dokładnie wmasować w całe ciało ciepły olej o działaniu oczyszczająco-ochronnym, bogaty w cenne składniki regenerujące.

Wybierajmy tłoczone na zimno oleje bio: sezamowy, morelowy lub olej z awokado.

Skóra szybko je wchłania, odżywia się i ujędrnia. Taki masaż wydatnie łagodzi stres.

Wprowadźmy również do codziennych nawyków działania niwelujące zarówno skutki stresu, jak i eliminujące jego przyczyny. Zadbajmy o zdrową dietę oraz dopasowane do swoich możliwości ćwiczenia fizyczne i techniki relaksacyjne. Ciało odwdzięczy się nam dobrą kondycją i promiennym wyglądem. #

**Monika Jucewicz** – z wykształcenia psycholożka, od pół wieku dziennikarka, absolwentka Szkoły Promocji Zdrowia Seniorów (2014 r.). Od kilku lat intensywnie poszukuje walorów długowieczności, znajduje je i chętnie propaguje.

# Kto tak pięknie leje wodę?

UPŁYNAŁ JUŻ PRAWIE ROK, ODKĄD #POKOLENIA ZAKOŃCZYŁY CYKL REINKARNACJE WARSZAWSKIE. OD TEGO CZASU, POZA NORBLINEM, KONESEREM I ELEKTROWNIĄ POWIŚLE, NIE POJAWIŁ SIĘ DOTĄD W STOLICY ŻADEN PODOBNY OBIEKT.

Nie zmartwiłem się z tego powodu ani trochę. Nadarzyła się bowiem okazja, żeby napisać o kilku ulubionych budowlach, które dla mnie osobiście są swoistymi symbolami Warszawy. Umykają jednak naszej uwadze w codziennym życiu, tak jak wszystko, do czego się przyzwyczailiśmy. Spośród tych, które są dla mnie nadzwyczaj pasjonujące, na pierwszym miejscu zawsze stawiałem Filtry Warszawskie. Ilekroć przechodziłem czy przejeżdżałem na rowerze obok tego niekończącego się muru chroniącego najważniejsze źródło wody pitnej warszawiaków, myślałem: jakie tajemnice i cuda otacza to piękne zabytkowe ogrodzenie?

Trzy lata temu dostałem prezent – bilet na wyprawę po Filtrach z przewodnikiem. Do dzisiaj jestem pod wrażeniem. Niestety, obecnie zwiedzanie tego obiektu zostało zawieszona.

O pomoc w zredagowaniu tego tekstu zwróciłem się do rzecznika prasowego Miejskiego Przedsiębiorstwa Wodociągów i Kanalizacji w Warszawie i dzięki uprzejmości tej instytucji dzielę się z czytelnikami historią i działalnością tego obiektu.

## Jak powstawała Stacja Filtrów?

W 1881 r. zarząd stolicy, wraz z jej ówczesnym prezydentem, Sokratesem Starynkiewiczem, zawarł kontrakt na budowę wodociągów i kanalizacji. Należy tutaj przypomnieć, że Starynkiewicz był rosyjskim generałem, który został mianowany prezydentem Warszawy przez namiestnika cara. Jednak w przeciwieństwie do swoich poprzedników, jak i następców, był szanowany, a wręcz uwielbiany przez mieszkańców stolicy. Filtry nie były



TEKST:  
**WŁODZIMIERZ ZDUNOWSKI**

Młody, przystojny mężczyzna po siedemdziesiątce. Szczęśliwy posiadacz cudownej rodziny, czego nie mogę powiedzieć o moich dochodach emeryckich. Miłośnik poprawnego, komunikatywnego słowa i dobrej muzyki, szczególnie bluesa. Były urzędnik – dyplomata. A i dlatego wędrowiec po najróżniejszych zakątkach świata. Samotnik uwielbiający towarzystwo.



Fot. MPWiK

## Warszawska kranówka

jedyną inwestycją miejską. Za jego czasów powstały m.in.: park Ujazdowski, gazownia na Woli, Cmentarz Bródnowski oraz pierwsze hale targowe. Umowę na budowę Filtrów podpisano z młodym inżynierem Williamem Heerleinem Lindleyem, który reprezentował ojca, Williama Lindleya – światowej sławy konstruktora. Samą budowę rozpoczęto w 1883 r. i – porównajmy to z dzisiejszymi standardami – już po trzech latach woda po raz pierwszy popłynęła ze Stacji Filtrów do mieszkańców Warszawy.

Dzięki powstaniu zakładu i rozbudowie sieci przewodów Warszawa awansowała do elitarnego grona zaledwie sześciu europejskich miast posiadających wówczas nowoczesny system wodociągowy.

Część obiektów zaprojektowanych przez Lindleya, np. filtry powolne oraz zbiorniki wody czystej i osadniki wody surowej (wybudowane w latach 1883-1926), jest eksploatowana do dziś. Natomiast górująca nad zakładem 40-metrowa wieża ciśnienia została wyłączona z użytku już w latach 30. XX w. W budynkach dawnej pompowni parowej i kotłowni znajduje się obecnie nowoczesne multimedialne Muzeum Wodociągów i Kanalizacji.

W 1933 r. na terenie stacji oddano do użytku Zakład

Filtrów Pospiesznych zaprojektowany w stylu art déco. Mimo zniszczeń, którym uległ podczas II wojny światowej dach budynku, w środku zachowały się oryginalne marmurowe stoły operatorские, a nowoczesna automatyka sterująca pracą urządzeń pozostaje niewidoczna, starannie ukryta wewnątrz zabytkowych zegarów. W dniach od 25 września do 4 października 1939 r. nastąpiła pierwsza przerwa w pracy Stacji Filtrów, która była efektem szkód wywołanych nalotem dywanowym na Warszawę dokonanym przez Luftwaffe.

Z kolei w dniach od 22 września 1944 r. do 29 maja 1945 r. nastąpiła druga, i ostatnia w historii, przerwa w pracy wodociągów – Stacja Pomp Rzecznych przy ul. Czerniakowskiej została zbombardowana. Wycofujące się wojska niemieckie zrabowały część wyposażenia. 22 stycznia 1951 r. Wodociągi i Kanalizację przekształcono w przedsiębiorstwo państwowe z obowiązującą do dziś nazwą: Miejskie Przedsiębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji w m.st. Warszawie.

## Filtry Warszawskie dzisiaj

Wizjonerstwo brytyjskiego projektanta systemu kanalizacji i wodociągów, w tym i Filtrów Warszawskich – Williama Lindleya – a także kontynuatora i realizatora jego nowoczesnej wizji – Williama Heerleina Lindleya – sprawiło, że powstała w II połowie XIX w. infrastruktura, uzupełniona o nowoczesną technologię, sprawdza się do dziś. Wzrost liczby ludności, a co za tym idzie zapotrzebowania na dostawę wody i odbiór ścieków, sprawiają, że to, co zostawili po sobie ojciec i syn Lindleyowie, naturalną kolejną rzeczą musi nadążać za wyzwaniem współczesności.

O kolejnych etapach dostosowywania się wodociągów do bieżącej sytuacji świadczy również powstawanie kolejnych obiektów, w tym Wodociągu Północnego w Wieliszewie, który do dziś uzupełnia zapotrzebowanie na wodę północnej części Warszawy. Tworzeniu tych obiektów towarzyszy rozwój sieci, która rozrosła się do ok. 4400 km w przypadku sieci kanalizacyjnej i ponad 4500 km w przypadku sieci wodociągowej. Realizowaną obecnie dużą inwestycją, będącą odpowiedzią na zachodzące zmiany klimatyczne, jest budowa wielkich kolektorów: Wiślanego, Lindego Bis i Mokotowskiego Bis. Ich powstanie zwiększy możliwości retencyjne stołecznej sieci kanalizacyjnej podczas coraz częstszych deszczów nawalnych. Oznacza to dla stolicy ograniczenie pojawiania się zalewisk i podtopień.

## Woda doskonałej jakości

Woda serwowana przez Filtry jest doskonałej jakości (np. w porównaniu z tzw. źródłkami oligoceńskimi).



Stacja Filtrów

Fot. MPWiK

O jakości warszawskiej kranówki decyduje wieloetapowy proces uzdatniania, któremu towarzyszą badania laboratoryjne na każdym jego etapie, a także już po uzdatnieniu i wtłoczeniu do miejskiej sieci wodociągowej. Łącznie w ciągu roku akredytowane laboratoria MPWiK wykonują ok. 200 tys. analiz próbek wody. Wysoka jakość to najważniejszy argument przemawiający za pić warszawskiej kranówki. Ale warto wskazać także inne plusy, szczególnie istotne dla seniorów, jak choćby łatwy dostęp – wystarczy odkręcić kran i nie ma potrzeby noszenia wody ze sklepu. Do tego dochodzi jej nieporównywalnie niższa cena. W przeciwieństwie do ceny jakość wód jest porównywalna z uwagi na zawartość minerałów (szczególnie wapnia i magnezu), a w wielu przypadkach warszawska kranówka stanowi wręcz konkurencję dla wody sklepowej i pod względem mineralizacji wygrywa. Dla coraz większej rzeszy mieszkank i mieszkańców Warszawy ważny jest również aspekt ekologiczny – pijąc warszawską kranówkę, eliminujemy z obiegu znaczną ilość plastiku.

Warto przypomnieć, że woda dla mieszkańców stolicy oraz niektórych ościennych gmin pochodzi z dwóch źródeł – z Wisły (ok. 70 proc. zapotrzebowania) oraz z Jeziora Zegrzyńskiego (ok. 30 proc. zapotrzebowania). Taka dywersyfikacja źródeł, w dobie zmian klimatu i coraz dłuższych okresów suszy, jest niezwykle istotna w świetle bezpieczeństwa dostaw wody do poszczególnych dzielnic oraz podwarszawskich gmin zasilanych przez stołeczne MPWiK. W efekcie warszawiaczy z Białołęki, Bielan, Bemowa, Targówka i Pragi-Północ, a także części Woli i Żoliborza – czyli dzielnic zaopatrywanych w wodę właśnie przez Zakład Północny – mogą odczuć lepszy smak i zapach wody kranowej. #





TEKST I ZDJĘCIA:  
**DANIEL WÓJTOWICZ**

Daniel Wójtowicz – rocznik 1955, entuzjasta nowych szlaków, nowych smaków i ciekawych spostrzeżeń. Zdobywca szczytów: Chachani (6057 m n.p.m.), Kilimandżaro (5895 m n.p.m.) i Elbrus (5642 m n.p.m.). Zawodowo były szef marketingu telefonii Plus, TVP i Teatru Rampa w Warszawie. Obecnie odkrywa radość życia na emeryturze w domu, w galeriach sztuki, w kinach i teatrach, w podróżach i w redakcji „Pokoleń”.

**OBRAZY ZDZISŁAWA BEKSIŃSKIEGO UCHODZĄ ZA PRZERAŻAJĄCE I NAJCZĘŚCIEJ SĄ KOJARZONE ZE ŚMIERCIĄ.**

JEDNAK OD PIERWSZEJ CHWILI, GDY ZOSTAŁY W LATACH 60. ZAPREZENTOWANE SZERSZEJ PUBLICZNOŚCI W WARSZAWIE, SPOTKAŁY SIĘ Z UZNANIEM. I CIESZĄ SIĘ NIM NADAL. TWÓRCA ZALICZANY JEST DO GRONA NAJBARDZIEJ POPULARNYCH I CENIONYCH POLSKICH MALARZY WSPÓŁCZESNYCH. W CZYM TKWI SIĘ I UROK, KTÓRE TAK DO NIEGO PRZYCIĄGAJĄ?

Większość prac Beksińskiego ulokowana jest na stałe w Sanoku, jego rodzinnym mieście. W minionym roku część z nich ruszyła jednak w Polskę. Wystawa miała miejsce najpierw w Warszawie, potem – w Gdańsku. I tam, w nowoczesnych salach wystawienniczych Teatru Szekspirowskiego, przyszło mi ją zobaczyć. Jasne i pogodne wnętrza sprzyjały prezentacji obrazów i podchodzeniu do nich z łagodniejszym, mniej dramatycznym oglądem, zwłaszcza że nie było wśród nich tych najcięższych, takich jak słynna *Pełzająca śmierć* (tytuł nie pochodzi od autora). Kuratorzy wystawy widocznie nie chcieli wzmacniać w widzach najbardziej uproszczonego i jednostronnego wizerunku tego malarstwa. A może pragnęli zmusić do jego nowego, niebanalnego odczytu? To w moich oczach przesądziło o atrakcyjności tej ekspozycji.

**Zdziwiony własnymi snami**

W twórczości Zdzisława Beksińskiego wszystko jest zagmatwane, złowieszcze, groźne i martwe. Nie wiadomo, jaka straszliwa przypadłość dotknęła tę nierzeczywistość i dlaczego tak ją uformowała. I czym ona jest? „Malarz powinien widzieć i – jak sądzę – nie musi rozumieć tego, co widzi” – wyznał artysta, potwierdzając tym samym, że i on sam jest w tym zagubiony. „Staram się malować tak, jakbym fotografował sny” – brzmiała jego znana

# Mroczne piękno zaświatów



konkluzja. I w tym czyniła go zrozumiałym i nam bliskim – każdy z nas bywa zadziwiony własnymi snami, niejednokrotnie przerażony i uwikłany w starania, żeby je zapamiętać.

Beksiński nie miał snów, a raczej nocne koszmary. Sam zresztą jawił się jako człowiek tragedia. Wciśnięty przez lata w małe mieszkanie w bloku, dzielone z dwiema dochodzącymi swych dni staruszkami – matką i teściową. Dzień pod dniem, przez całe lata, wsłuchiwał się w stukanie śmierci do drzwi i czekał, aż się pojawi. Gdy zabrała kolejno dwie bliskie mu osoby, powróciła nagle po jego żonę. I jakby tych wizyt było mało, przyszła w końcu w swej najgorszej misji – jedyny syn malarza popełnił samobójstwo. Trudno mi sobie wyobrazić, jak mogły po tym wszystkim wyglądać jego noce. Przyjmuje się za oczywiste, że właśnie to odzwierciedlał w swoich obrazach.





## Piękno ognia i mroku

Malarstwo Beksińskiego, zwłaszcza w tej próbie, którą przedstawiono nam na warszawsko-gdańskiej wystawie, daje widzowi możliwość wdarcia się w zaświaty. To fascynująca moc zobaczyć, jak tam jest – i to z bezpiecznej odległości. Są tam oto skłębione chmury, dziwne rozlewiska, groźne skały, wyrwy w niebie, niepokojące krzyże bez Boga i złowieszcze ptaki. Są ludzie o nieludzkich twarzach stworzonych z koronki skrzydełek ciem, z ustami jaszczurów. Ale są też piękne kobiety bez twarzy, w żelaznych sukniach rozwianych przez nieziemskie wiatry. Są tajemnicze ruiny, puste balkony i poszarpane balony lecące bez pasażerów ku ciemnemu niebu. Są i jeźdźcy śmierci, trupy w swoim marszu donikąd i umarły anioł z granatowymi skrzydłami. W sumie – nie ma nadziei i jest dosyć przerażająco. Patrzy się jednak na straszne obrazy Beksińskiego z zainteresowaniem i pewną przyjemnością. Działają jak kontrapunkt – podnoszą poczucie bezpieczeństwa tu, gdzie teraz się znajdujemy. Ale są też, czy to sobie uświadomiamy czy nie, okazją do spotkania z zupełnie innym wymiarem piękna.

Piękno w malarstwie nie musi być chyba ani pogodne, ani łagodne, ani kojące. Może być przeciwieństwem piękna burzy z piorunami, piękna ognia czy mroku. O zaistnieniu piękna nie przesądzą tematyka czy wymowa obrazu, lecz raczej oryginalność i kompozycja, konwencja koloru i światła, wewnętrzna konsekwencja i nastrój. Tym pięknem prace Beksińskiego wręcz kipią. Nigdy nie powiedziałbym o nich, że są nijakie czy obojętne, czy już gdzieś widziane. Przeciwnie: wszystkie krzyczą lub przynajmniej jęczą, a każda z nich wydaje się jedyna. I każda jest nasycona przytłumionym lub nawet ostrym światłem, ogniem wyrazistych

kolorów, zagadkowych kształtów. Wszystkie – pełne magicznego piękna. Trochę może cmentarnego, trochę jakby martwego, ale piękna. To nie znaczy, że łatwo się nam tym pięknem zachwycić. Ale zafascynować – to już bardziej prawdopodobne.

## Gdzie kryje się prawda o człowieku?

Najbardziej ekscytująca jest egzotyka takiej dalekiej podróży w zaświaty. W tym kryje się chyba tajemnica popularności malarza. Dzięki jego pracom jesteśmy tam, gdzie nigdy nie byliśmy. Widzimy coś, czego nigdy nie widzieliśmy. Doświadczamy tego, co nie jest doświadczalne. Odgadujemy to, co nieodgadnione. Zaskakujące przy tym jest to, że przeżywamy to za sprawą pozornie zwykłego faceta, osadzonego w szarym, dopiero co wyrosłym z budowlanego błota, ursynowskim bloku, w PRL-owskiej rzeczywistości lat 70. Na zdjęciach i zachowanych filmach wideo, które tak bardzo lubił kręcić, Beksiński wydaje się ciepły, spokojny, trochę wycofany, trochę nieporadny. Wyglądem i urokiem zupełnie nie pasuje do swoich obrazów. W tym tkwi największa zagadka jego fenomenu. Gdzie kryje się prawda o człowieku? Jak głęboko jest w nim złożona? Jak bardzo tajemnicze może być ludzkie wnętrze?

Zdzisław Beksiński malował swoje obrazy w końcu minionego wieku. Wyprzedził elektroniczną rzeczywistość, gry komputerowe z ich specyficzną grafiką, wyprzedził sztuczną inteligencję. Za pomocą własnej wyobraźni i pędzla stworzył alternatywny świat. Dziś powiedzielibyśmy: wirtualny.

Może próbował otworzyć to, co ukryte po tamtej stronie? Działał pod presją otaczającej go śmierci i może to właśnie jej rzucił wyzwanie? Może postanowił odsłonić jej świat i zdeptać tabu? Nie dane mu było umrzeć naturalnie. W wieku 76 lat zginął pchnięty nożem. #



POLECA:  
ANDRZEJ ZAWADZKI

**MAMY SKŁONNOŚĆ DO IDEALIZOWANIA PRZESZŁOŚCI. CZĘSTO ROBIMY TAK Z NASZYM DZIECIŃSTWEM, A JAKO SPOŁECZEŃSTWO KOLORYZUJEMY CHOCIAŻBY OKRES MIĘDZYWOJENNY. PEWNIENIE DZIEJE SIĘ TAK Z POWODU PRZECZYTANYCH KSIĄŻEK I OBEJRZANYCH FILMÓW O ELEGANCI Z TAMTYCH LAT.**

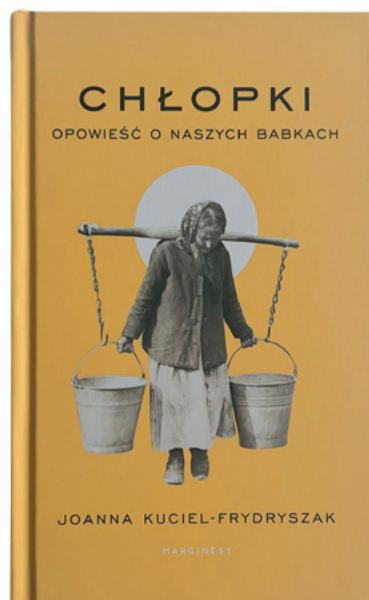
Rzeczywistość jest jednak na ogół mniej barwna i radosna, a czasem nawet okrutnie trudna. O tym właśnie traktuje książka Joanny Kuciel-Frydryszak *Chłopki. Opowieść o naszych babkach*. Miałem przyjemność prezentować już na łamach „Pokoleń” głośne tytuły, opowiadające o historii Polski w aspekcie społeczno-kulturowym. Opisujące nie bitwy, kampanie i wielkich bohaterów, jak to się najczęściej czyni, a życie zwykłych ludzi z różnych warstw społecznych (*Ludowa historia Polski, Cham i pan. A nam, prostym, zewsząd nędza?*). Dziś chciałbym zachęcić, choć sądzę, że specjalna zachęta potrzebna nie jest, do sięgnięcia po książkę Joanny Kuciel-Frydryszak pt. *Chłopki. Opowieść o naszych babkach*, która stała się przebojem, wręcz bestsellerem czytelnictwa ostatnich tygodni. W ramach prezentów gwiazdkowych dostałem od różnych ofiarodawców aż dwa egzemplarze, bo wszyscy, którzy zetknęli się z tą pozycją, chcieli podzielić się ze mną jej zawartością.

To rzeczywiście lektura, od której trudno się oderwać. Joanna Kos-Krauze napisała o niej tak: „(...) Wstrząsający obraz nieludzkiej męki codziennego życia, poniewierki, biedy, upokorzenia naszych babek i prababek. Na zegarze historii to przecież było wczoraj, dlatego siedzi w nas tyle demonów i buntu (...)”.

### 500 stron przejmującej lektury

Jedną z pierwszych osób z mojego otoczenia, która sięgnęła po tę książkę, była moja synowa. Już po kilku godzinach lektury powiedziała, że strasznie nią wstrząsnęła i uważa, że jej pokolenie powinno leżeć krzyżem w podzięciu za to, że nie przyszło mu żyć w tamtych czasach. Mój odbiór jest troszkę inny, bo lata 50. i 60. ubiegłego wieku, które dane mi jest pamiętać z autopsji, pozwalają na złagodzenie obrazu tamtych przedwojennych czasów, o których opowiada książka.

Przeżycia zmuszają jednocześnie do refleksji nad występującym często idealizowaniem dzieciństwa. Byłem przecież świadkiem – ba, uczestnikiem! – tego, w jakich warunkach wychowywane były wiejskie maluchy. Jeśli kiedyś narzekałem na swój los dziecka, zmuszanego do pracy ponad własne siły, to po lekturze *Chłopek* konfrontacja z losem dzieci przedwojennych wypada zdecydowanie na korzyść. Nie chcę wygłaszać peanu na cześć



### Joanna Kuciel-Frydryszak, *Chłopki. Opowieść o naszych babkach*, Wydawnictwo Marginesy, 2023

socjalizmu, ale obowiązek szkolny i to, że musieliśmy nauczyć się pisać i czytać, był czynnikiem, który wyciągnął nas z otchłani, w jakiej tkwiły nasze babki. Książka Joanny Kuciel-Frydryszak powoduje, że na okres międzywojenny patrzymy zupełnie inaczej, bo przez pryzmat różnych postaci i postaw wobec biedy. To czas, kiedy miliony kobiet przechodzą przez życie w pozycji zgiętej, przygniecione nie tylko ciężką pracą fizyczną. Problem jest o tyle istotny w wymiarze społecznym, że zdecydowana większość naszych przodków miała takie pochodzenie. Teraz możemy poczytać nie tylko o tym, czego byli świadkami, lecz także o tym, czego doświadczyli na własnej skórze. Zapewne to miała na myśli recenzentka, pisząc o siedzących w nas demonach i buncie. Jest też w książce opis dążeń i wysiłków kobiet, by poprawić swój los, ale i zmienić działanie organizacji, głównie ludowych, w których prym wiedli mężczyźni. Wiele się zmieniło, ale dziś kobiety również upominają się o swoje prawa, wpływając pozytywnie na funkcjonowanie nas wszystkich, a przede wszystkim naszych dzieci i wnucząt. Swoją drogą, wielokrotnie nosiłem się z zamiarem zainteresowania jakiegoś poczytnego autora tematem życia wiejskich dzieci mojego pokolenia i stworzenia czegoś, co byłoby niejako kontynuacją treści zawartych w *Chłópkach*. Mamy na rynku wydawniczym pozycje, które odbiły się szerokim echem (*Aleja Włókniarek, Służące do wszystkiego*), a które w dużej części dotyczą kobiet. Mam nadzieję, że ktoś opowie też o maluchach i młodzieży. Wprawdzie książka Joanny Kuciel-Frydryszak jest w dużej mierze również o dzieciach, z tym że o dziewczynkach wiejskich (chciałoby się powiedzieć: chłopskich), jednak sam fakt życia na wsi nie oznaczał, że było się chłopem, co autorka bardzo dobitnie uświadamia swoim czytelnikom. Reasumując, *Chłopki* to niemal 500 stron przejmującej lektury, która pozostawia trwałe ślady w umyśle. #



TEKST:  
ANDRZEJ ZAWADZKI

# Portugalski pomysł na emerytów

**JAK DZIAŁA PORTUGALSKI SYSTEM EMERYTALNY I JAKI JEST LOS JEGO BENEFICJENTÓW? CZY POLSKI EMERYT MOŻE KORZYSTAĆ Z ATRAKCJI, KTÓRE OFERUJE STARSZYM LUDZIOM PORTUGALIA? CZY MAMY CZEGO ZAŻDROŚCIĆ PORTUGALCZYKOM? SPRAWDZIŁEM. OTO, CZEGO SIĘ DOWIEDZIAŁEM.**

**N**ajwiększa brytyjska firma sprzedająca ubezpieczenia sporządziła niedawno listę 30 krajów, w których angielscy seniorzy mogą najlepiej spędzić ostatnie lata życia. Wzięto pod uwagę sześć kryteriów: liczbę godzin słońca w roku, średnią długość życia, wskaźnik kosztów utrzymania, średni koszt zakwaterowania, średni koszt transportu i odsetek ogółu ludności w wieku powyżej 65 lat. Pierwsze miejsce w rankingu zajęła Grecja. Zaraz za nią uplasowała się właśnie Portugalia. Na marginesie: Polska w tak skonstruowanym rankingu była 23. Co ciekawego ma zatem do zaoferowania seniorom portugalski system emerytalny?

## Trzy filary emerytury

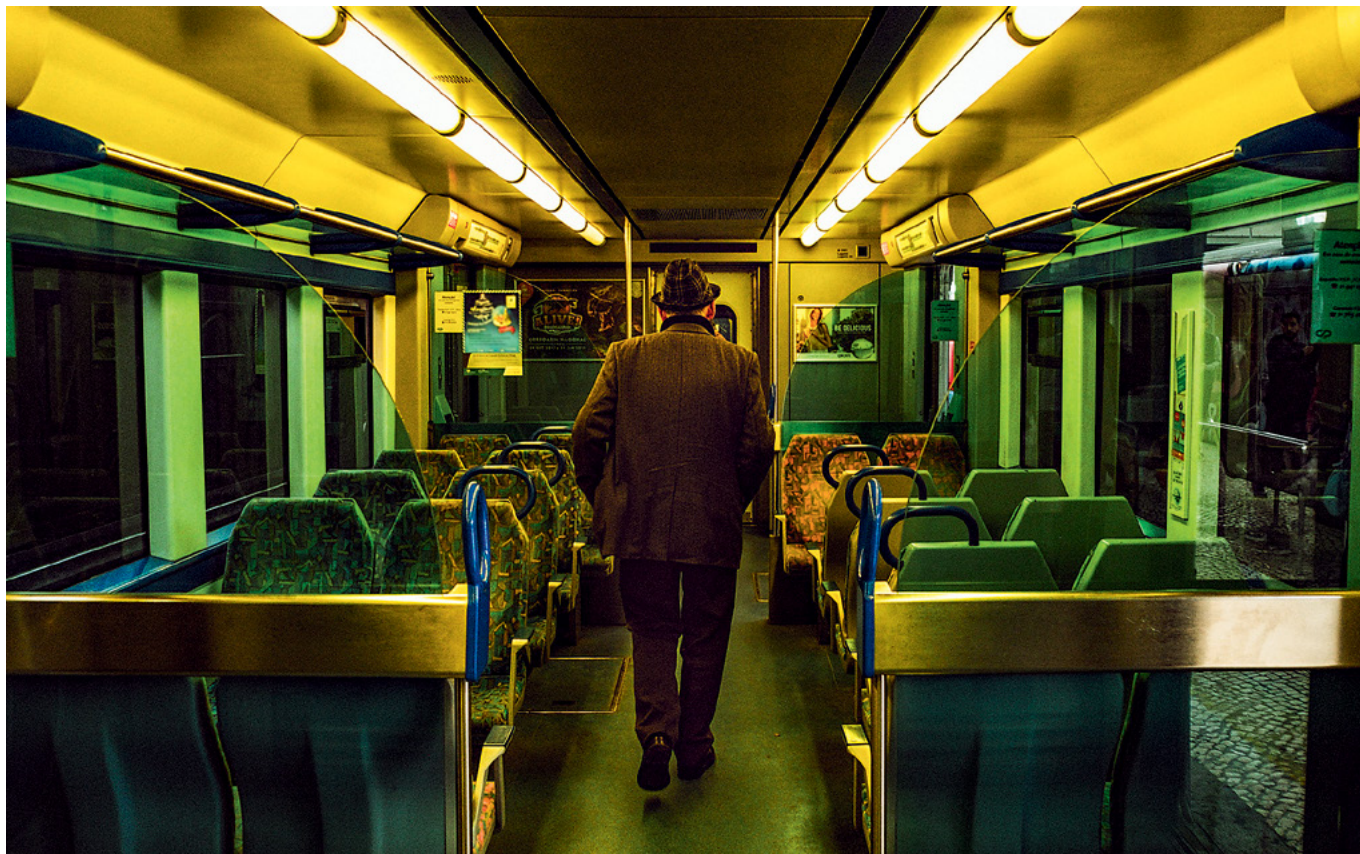
Portugalski system składa się z trzech filarów. Pierwszym jest emerytura finansowana z funduszy publicznych (tzw. składki skredytowane). Przyśługuje ona osobom, które ukończyły 66 lat, a ich

przychody są niższe niż 30 proc. wartości minimalnego wynagrodzenia (50 proc. w przypadku jedynych żywicieli rodziny).

Kolejnym filarem są emerytury składkowe. Obowiązujący w tym kraju publiczny system emerytalny należy do tzw. *earnings – related schemes*, co oznacza, że wartość przyszłej emerytury jest ściśle powiązana z wysokością zarobków osiągniętych w trakcie kariery zawodowej. Przy czym określona jest zarówno minimalna, jak i maksymalna wysokość wypłacanej emerytury. Przy naliczaniu wysokości świadczenia branych jest pod uwagę 10 najlepszych lat pracy spośród ostatnich 15 lat aktywności zawodowej. W lipcu oraz grudniu wszyscy portugalscy emeryci otrzymują dodatki – wakacyjny i świąteczny. Ich wartość jest równa kwocie emerytury otrzymywanej przez daną osobę. Ten zabieg sprawia, że w Portugalii wypłacanych jest nie dwanaście, a czternaście miesięcznych świadczeń emerytalnych. ➔



Fot. Pexels, Lisa Fotos



Fot. Pexels, Marcus Castro

Ostatni filar systemu emerytalnego w Portugalii jest finansowany z prywatnych oszczędności emeryta. Pieniądze na spokojną starość Portugalczycy oszczędzają za pośrednictwem zakładowych programów emerytalnych oraz indywidualnych planów oszczędnościowych i emerytalnych.

### Polski emeryt w Portugalii

Portugalia posiada również korzystne warunki pobierania na jej terenie emerytury przez Polaków. Dotyczą one także sumowania okresów ubezpieczeń z obydwu krajów. Podobnie, jak inne państwa członkowskie Unii Europejskiej, Portugalia zawarła porozumienie, które pozwala uniknąć podwójnego opodatkowania emerytur publicznych.

Nie zachęcam nikogo do wyjazdu, ale chcę podkreślić, że z naszej centrali ZUS otrzymałem konkretną odpowiedź na zapytanie o to, jak doprowadzić do wypłaty świadczenia w innym kraju. Można to wszystko załatwić elektronicznie. Aby móc ubiegać się wypłatę polskiej emerytury w Portugalii, konieczne jest zgłoszenie się z wnioskiem do portugalskiego Krajowego Centrum Emerytalnego, które wyśle wówczas odpowiednie dokumenty do polskiego oddziału ZUS.

### Portugalscy seniorzy cenią aktywność

Portugalczycy w rozmowach podkreślają, że wiek emerytalny nie musi oznaczać zaprzestania aktywności w różnych obszarach. Z myślą o takich ludziach powstają organizacje i kluby o charakterze sportowym, których celem jest przezwyciężanie

bierności i siedzącego trybu życia nawet u osób o ograniczonej sprawności ruchowej. Portugalskie kluby sportowe prowadzą nie tylko szkółki dla dzieci i młodzieży, lecz także podobne im grupy seniorskie. To z pewnością ciekawa podpowiedź dla naszych organizacji i stowarzyszeń sportowych. Sztuki walki, joga, pilates i medytacja to aktywności praktykowane w takich klubach. Miałem okazję przez chwilę zapoznać się z działalnością stowarzyszenia skupiającego emerytów i rencistów w parafii cywilnej (*freguesia*) Campolide, w dystrykcie Lizbony. To organizacja non profit o charakterze kulturalnym, społecznym i rekreacyjnym, utworzona w 2000 r. Obecnie zrzesza blisko 600 członków (parafia liczy mniej niż 20 tys. mieszkańców). Inicjatywy promowane przez stowarzyszenie to m.in.: wycieczki, spotkania grupowe, obiady, pokazy i gimnastyka. Funkcjonuje tam również grupa chóralna, która występuje w różnych miejscach i dla różnej widowni, nie tylko senioralnej.

*A vida de reformado em Portugal é próspera*, czyli: dostatnie jest życie emeryta w Portugalii. #

Źródła:  
[turystyka.rp.pl/nowe-trendy/art38289721-tanie-miejsce-na-sloneczna-emeryture-polska-wysoko-w-rankingu](https://turystyka.rp.pl/nowe-trendy/art38289721-tanie-miejsce-na-sloneczna-emeryture-polska-wysoko-w-rankingu)  
[gowork.pl/blog/20-wysokosc-emerytury-w-portugalii-jaki-jest-wiek-emerytalny](https://gowork.pl/blog/20-wysokosc-emerytury-w-portugalii-jaki-jest-wiek-emerytalny)

**Andrzej Zawadzki** – ekonomista, doktor nauk rolniczych, zawodowo związany z bankowością i finansami, wieloletni nauczyciel akademicki. W „Pokoleniach” prawie od ich narodzin. Prozaik, felietonista, laureat Ogólnopolskiego Konkursu Literackiego „O Brzytwę Pilcha” (2023 r.). Członek ZAIKS.

# ĆWICZ Z NAMI UMYSŁ!

**S**tymulowanie pracy umysłu powoduje usprawnienie działania istniejących połączeń między neuronami oraz powstawanie nowych połączeń pomiędzy nimi. To tzw. neuroplastyczność mózgu, czyli zdolność do regeneracji i elastyczności. Trenuj mózg! Rozwijaj zainteresowania, czytaj książki, ucz się nowych rzeczy, graj w gry planszowe i karty na coraz trudniejszym poziomie. I co najważniejsze: utrzymuj relacje społeczne i spędzaj czas w gronie znajomych oraz bierz udział w różnych aktywnościach.

**Dbaj o zdrowie umysłu nie tylko od święta! #**



### Skojarzenia

Wymień jak najwięcej wyrazów kojarzących się z poniższymi słowami:

WIOSNA \_\_\_\_\_

WIELKANOC \_\_\_\_\_

MARZEC \_\_\_\_\_

ŚWIĘTA \_\_\_\_\_



### Święta

Przeczytaj tekst obok – został napisany do góry nogami. Zacznij od miejsca, które wskazuje strzałka.



### Rozsypanka

Z rozsypanych liter ułóż nazwy warzyw i owoców:

OEKGRÓ \_\_\_\_\_

CHEWMAR \_\_\_\_\_

PERKO \_\_\_\_\_

GRESTA \_\_\_\_\_

FLAIOKAR \_\_\_\_\_

RYCYTAN \_\_\_\_\_

SAPUKAT \_\_\_\_\_

DOROMIP \_\_\_\_\_

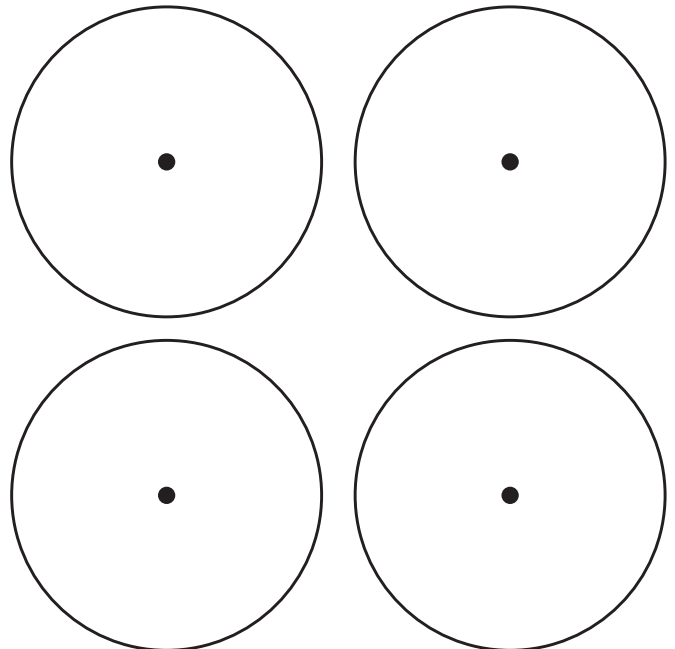
LERSE \_\_\_\_\_

DKZOIEWKAR \_\_\_\_\_



### Zegar

Poniższe rysunki to tarcze zegara. Narysuj wskazówki, oznaczając podane godziny: 6.20, 12.45, 22.10 i 7.05.



PEŁNYCH RADOŚCI, SPOKOJU  
 ŚWIĄT WIELKIEJ NOCY  
 ORAZ  
 ZDROWIA I WSZELKIEJ POMYSŁNOŚCI  
 ŻYCZY  
 FUNDACJA STOCZNIA ←

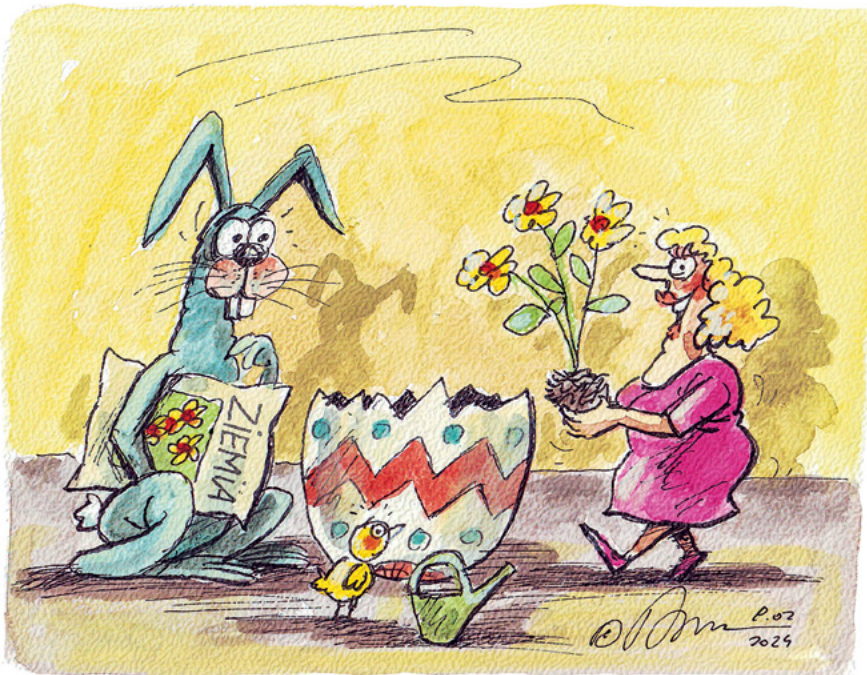
# Krzyżówka

wybrzeże morskie ze stacji Słokiocy		film Lechkiego słynie z Piramid		ulica na Mokotowie		silne emocje wzwyz lub w dal		lecznicza roslina		park leśny na Ursynowie		antylopa z głowy podobna do krowy		w niej pilot państwo z Cork		Hummels, niemiecki piłkarz		śpiewa „Skrzydlate ręce”		służy do lotów kosmicznych		... błotny skorupiak
		10																			8	
park w Śródmieściu						5						Michał jazzman port w Szwecji				9						
koszenie i suszenie traw										3		opok cyterek przepłacił za triumf				4						
Andrzej, dziennikarz radiowy	sójka lub gil Północna z Kanadą							zajmowanie nowych terenów													można mieć wygórowane	
							Tomasz, dziennikarz	jedwabny materiał do mankietów									... „King” Cole, jazzman					
									opiewał czyny bohater-skie						poprzednik Trumpa						1	
głowa osła	bohater „Seksmisji” bób koński								lokaj sprzed lat założył „Przekrój”							13	członek ludu z Meksyku		jednostka prędkości samolotów		np. etola	
						12																
duży ptak wodny z legendy		2										... Hunter, samochód terenowy Yoko ...										
							... Kazan-dzakis								człowiek bez adresu						14	
symbolizuje załobę mlekowe							szuk samolotów w czasie lotu															
						7																

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

**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.

## Na dobry humor



Rys. Dariusz Pietrzak

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

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

Rozwiązanie krzyżówki i sudoku znajdziesz na stronie: [cam.waw.pl/pokolenia/artykuly/](http://cam.waw.pl/pokolenia/artykuly/).



**Depresja może dotknąć każdego, niezależnie od wieku.**

Depresja u seniorów jest poważnym problemem, który wymaga uwagi oraz zrozumienia.

# Seniorze! Seniorko!

Jeżeli zmagasz się z depresją, nie pozostawiaj siebie bez wsparcia, sięgnij po pomoc specjalistów. Radość z życia można czerpać niezależnie od wieku.

## Miejsca, w których znajdziesz pomoc psychologiczną:

### Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa”

**SPR BEMOWO**  
ul. Pełczyńskiego 28E  
01-471 Warszawa  
tel. **22 664 13 42**  
tel. **22 664 08 49**  
tel. **509 953 508**  
poradniabemowo  
@spr.waw.pl

**SPR BIELANY**  
al. Zjednoczenia 11  
01-829 Warszawa  
tel. **22 / 864 73 06**  
poradniabelany  
@spr.waw.pl

**SPR WAWER**  
ul. Włókiennicza 54  
04-974 Warszawa  
tel. **22 277 11 98**  
tel. **885 523 912**  
poradniawawer  
@spr.waw.pl

## Wsparcie psychologiczne:

**Fundacja „Znajdź Pomoc”**  
tel. **800 220 280**  
Infolinia działa od pon. do pt. w godz. **17:00-20:00**

**Fundacja Razem**  
tel. **733 563 311**  
Czynne pon.-pt. w godz. **10:00-18:00**

**Stowarzyszenie Syntonia**  
tel. **792 810 820**  
lub **792 810 180**  
**On-line:**  
wsparcieopiekunow@gmail.com  
zapisy  
@syntonia.org.pl  
**Skype:**

WsparcieOpiekunów  
**Diżury:**  
pon. **9:00-13:00**  
wt./ śr. **9:00-12:00**

**Polski Czerwony Krzyż**  
tel. **607 050 655**  
Czynne pon.-pt. w godz. **9:00-14:00**  
Porady psychologiczne udzielane są:  
pon. **8:00-20:00**  
czw. **18:00-20:00**

## Telefon zaufania:

### Stowarzyszenie Mali Bracia Ubogich

tel. **22 635 09 54**, pon. **17:00-20:00**, śr. / czw. **17:00-20:00**, śr. **14:00-16:00**  
Udzielane jest wsparcie dotyczące choroby Alzheimer'a

### Seniorze

Zajrzyj też na stronę NFZ, gdzie dowiesz się, jak pomóc sobie i innym w depresji:  
<https://pacjent.gov.pl/aktualnosc/jak-pomoc-sobie-i-innym-w-depresji>

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

