

Warszawski Miesięcznik Seniorów

Kwiecień 2024 #3 (58)



POKOLENIA

Magazyn bezpłatny

ISSN: 2657-4012



ŚWIADCZENIA
DLA EMERYTÓW

ZADBAJ O MIKROBIOM

BEMOWO RAPUJE





**Każdy wiek
może być
złoty**



**24-30
kwietnia**



**WARSZAWSKI TYDZIEŃ
MIĘDZYPOKOLENIOWY**



instytucja wsparcia
społecznego miasta
stołecznego Warszawy



CAM

www.cam.waw.pl



ALEKSANDRA LAUDAŃSKA
REDAKTOR NACZELNA



Fot. CAM

Rok temu udałam się do fundacji Dunaj Instytut Dialogu na spotkanie z Krzysztofem Zanussim. Nie byłam nigdy jakąś szczególną fanką jego filmów, chociaż 30 lat temu w jednym statystowałam. Nie śledziłam też informacji na temat reżysera. Tak naprawdę wybrałam się na to wydarzenie, bo uwielbiam międzynarodowe towarzystwo i bardzo dobrze czuję się wśród ekspatów.

Szybko stwierdziłam, że wieczorne wyjście z domu było świetną decyzją. Spotkanie z Krzysztofem Zanussim okazało się intelektualną i duchową ucztą okraszoną znakomitym poczuciem humoru i dykteryjkami z życia reżysera. Do tego ten jego melodyjny głos... Od tamtej pory zawsze zatrzymuję się przy poświęconych mu materiałach. I tak dziś moją uwagę przykuł fragment wywiadu. Zanussi mówi w nim o tym, jak ważne w życiu jest poczucie sensu:

Często udane życie wcale nie jest przyjemnym życiem, a mimo to mamy poczucie, że jest sensowne. I to jest ważniejsze – jak nie tracimy poczucia sensu, to choćby było ciężko, choćby nas bolało, choćbyśmy się ledwie wlekli na nogach, to jednak coś nas ciągnie dalej. Natomiast jak sens się zgubi, wszystkie czerwone dywany nie pomogą, pluszowe kanapy nie pomogą, samochody nie pomogą, wszystkie gadżety... Człowiek może skończyć u psychiatry, bo mu się świat rozsypie.

Dlatego to nie o szczęście chodzi naprawdę, tylko o to, żeby mieć poczucie sensu. I ten sens, żeby nas napędzał. A po drodze czasem się zdarzy, że jest nam przyjemnie, czasem się zdarzy, że jest nam ciężko. Ale jak wiemy, po co jest nam ciężko, jak wiemy, dlaczego nam jest ciężko, to można z tym żyć.

Bardzo rezonują ze mną te słowa. Często mówię, że jestem szczęśliwa, bo mam głębokie poczucie sensu własnej egzystencji i wszystkiego, co robię. Dotyczy to również tworzenia „Pokoleń”. Praca z osobami starszymi ode mnie uświadomiła mi, że wielu seniorów traci sens życia na emeryturze. Ale wiem też, że często przywraca go zwykłe wyjście z domu i dołączenie do jednej ze społeczności senioralnych, takich jak Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”, uniwersytety trzeciego wieku, lokalne kluby i centra kultury. Dlatego, korzystając z wiosny i naszej rozkładówki z wydarzeniami, wychodźcie z domu, nawet jeśli bardzo się Wam nie chce. Duże zmiany często zaczynają się od małego kroku...

Poczucia sensu dla nas wszystkich. #



Zglądajcie do nas! Piszcie! Znajdziecie nas na Facebooku:

facebook.com/miesiecznikpokolenia, i na stronie: cam.waw.pl/pokolenia.



Fot. Bemowskie Centrum Kultury

27 Bemowo rapuje i zachwyca

01 Od redakcji

WYWIAD

03 Dobry wzrok nie jest dany raz na zawsze

PAMIĘTAMY

08 Łączy nas pamięć

WSPOMNIENIE

09 W blasku Rampy

WARSZAWSKA RADA SENIORÓW

11 Wieści z WRS

PORADNIK SENIORA

13 Czy w Polsce funkcjonuje opieka koordynowana?

POLITYKA SENIORALNA

15 Ogólnopolska diagnoza deinstytucjonalizacji usług społecznych

RECENZJA

15 Pięknie się tu urządziłaś, córeczko

18 Wydarzenia dla seniorów

PORADNIK SENIORA

20 Na jakie świadczenia emeryci mogą liczyć w tym roku?

ZDROWIE

22 Zrównoważony mikrobiom to zdrowe i długie życie

AKTYWNIE

25 Gimnastyka izometryczna

ZOOM NA DZIELNICĘ

27 Bemowo rapuje i zachwyca

KULTURA

29 Po_kłósie

MAŁE OJCZYZNY

31 Czarną nitką połączeni

SENIOR ZA GRANICĄ

33 Życie seniorów w Japonii

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

www.facebook.com/miesiecznikpokolenia

www.cam.waw.pl

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



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: CAM „Nowolipie”, modelka: Maria Godycka-Brożek, Pexels, Anni Roenkae

➔ Tu znajdziesz Warszawski Miesięcznik Seniorów #POKOLENIA:

• **Centrum Aktywności Międzypokoleniowej Nowolipie**
ul. Nowolipie 25B

• **CAM Armii Ludowej**
ul. Armii Ludowej 9

• **CAM Ceramiczna**
ul. Ceramiczna 9

• **NASZA Klubokawiarnia Międzypokoleniowa**
ul. Stalowa 29

• Urzędy Dzielnicowe:

Bemowo ul. Powstańców Śląskich 70

Białołęka ul. Modlińska 197

Bielany ul. Stefana Żeromskiego 29

Mokotów ul. Rakowiecka 25/27

Ochota ul. Grójecka 17a

Praga Płd. ul. Grochowska 274

Praga Płn. ul. Ks. Ignacego Kłopotowskiego 15

Rembertów al. gen. A. Chruściela "Montera" 28

Śródmieście ul. Nowogrodzka 43

Targówek ul. Ludwika Kondratowicza 20

Ursus Plac Czerwca 1976 nr 1
Ursynów al. KEN 61
Wawer ul. Żegańska 1
Wesoła ul. 1 Praskiego Pułku 33
Wilanów ul. Klimczaka 2
Włochy al. Krakowska 257
Wola al. Solidarności 90
Żoliborz ul. Słowackiego 6/8

• Dzielnicowe Ośrodki Kultury

www.cam.waw.pl



Małgorzata Pacholec

Fot. Marzena Michałek

Dobry wzrok nie jest dany raz na zawsze

ROZMAWIAŁA:
MARZENA MICHAŁEK

NIEDAWNO PRZEPROWADZONE BADANIA WYKAZAŁY, ŻE LUDZIE NAJBARDZIEJ BOJĄ SIĘ ŚMIERCI. DRUGĄ RZECZĄ, JEŚLI CHODZI O ZDROWIE, JEST UTRATA WIDZENIA. KIEDY KTOŚ TRACI WZROK PO KAŻDEJ KOLEJNEJ WIZYCIE U LEKARZA JEST TYLKO GORZEJ I GORZEJ, ZACZYNA MYŚLEĆ O ŚLEPOCIE TUNELOWO: „CO TO BĘDZIE? JAK BĘDĘ ŻYŁ? TO JUŻ KONIEC”. TO TRAUMATYCZNE, PORAŻAJĄCE, ODBIERA CZĘSTO CHĘĆ DO ŻYCIA.

O TYM, JAK WAŻNE JEST, BY UTRZYMAĆ DOBRY WZROK DO PÓŻNEJ STAROŚCI, ROZMAWIAĆ, EDUKOWAĆ, WSPIERAĆ CHORYCH ZMAGAJĄCYCH SIĘ Z CHOROZAMI SIATKÓWKI I ICH BLISKICH, ROZMAWIAM Z MAŁGORZATĄ PACHOLEC, ZAŁOŻYCIELKĄ I PREZESKĄ STOWARZYSZENIA RETINA AMD POLSKA.



Jest pani założycielką Stowarzyszenia Retina AMD Polska. Jaka jest wasza misja i czym się obecnie zajmujecie?

25 lat temu, razem z koleżankami i kolegami cierpiącymi na choroby siatkówki powodujące utratę wzroku, założyliśmy stowarzyszenie, które miało nas wspierać. Taki rodzaj pomocy podpatrzyłam, kiedy poznałam wyedukowanych pacjentów z podobnymi schorzeniami za granicą: w Szwajcarii czy Niemczech. Zafascynowali mnie, zobaczyłam, że organizują świetne, merytoryczne konferencje, na których występowali najlepsi na świecie klinicyści, okuliści, genetycy, badacze, biolodzy. Zachwyciło mnie, że tamci naukowcy mieli zupełnie inne podejście do pacjenta niż to, do jakiego byliśmy przyzwyczajeni w Polsce. Byli pełni szacunku, cierpliwości i oferowali autentyczne wsparcie. Podczas tych kongresów pacjenci spożywali posiłki przy jednym stole z lekarzami, łatwo można było do nich podejść, porozmawiać, skonsultować się. To było niezwykle pouczające, zmieniające perspektywę, myślenie: taka zazdrość, że tam jest to możliwe, a u nas – nie. Przy tworzeniu stowarzyszenia mocno wspierała mnie Szwajcarka, Christina Fraser, wieloletnia prezeska Retina International, cierpiąca, podobnie jak ja, na schorzenie siatkówki. Wskazywała, jak bardzo potrzebna jest taka edukująca i lobbująca organizacja w Europie Środkowej, w której tego typu stowarzyszeń po prostu nie było. A edukacja w tej dziedzinie była bardzo potrzebna, by choroby siatkówki zostały dostrzeżone przez decydentów odpowiedzialnych za zdrowie. Chodzi szczególnie o choroby siatkówki o różnym podłożu, w tym genetyczne, zaliczane do schorzeń rzadkich.

AMD JEST, NIESTETY, ZWIĄZANE Z WIEKIEM, DEGENERACJĄ, ZABURZENIAMI RÓŻNYCH PROCESÓW METABOLICZNYCH W NACZYNIACH I NASZYCH ORGANACH. TO CHOROBA POPULACYJNA, NAZYWANA EPIDEMIA ŚLEPOTY XXI W.

Na początku działalności stowarzyszenie pełniło funkcję grupy wsparcia. Wymienialiśmy się doświadczeniami w zakresie diagnostyki, leczenia, ale przede wszystkim rozmawialiśmy, jak żyć z postępującą utratą wzroku. Pierwszą konferencję zorganizowaliśmy w 2000 r. z udziałem krajowego

konsultanta ds. okulistyki i innych znakomitych lekarzy z Warszawy. Później odbywały się one już regularnie co roku, gromadząc wielu pacjentów z całej Polski. Internet nie był wówczas jeszcze tak dostępnym narzędziem do rozpowszechniania wiedzy, jak obecnie, dlatego zainteresowani tematyką schorzeń siatkówki musieli poświęcić nieraz wiele czasu i wysiłku, aby móc uczestniczyć w organizowanych przez nas wydarzeniach.

Teraz takich konferencji organizujemy kilka w roku, nagrywamy je i udostępniamy na naszej stronie internetowej – wiemy, że cieszą się olbrzymim zainteresowaniem. Ludziom ciągle brakuje edukacji na temat diagnostyki i możliwego leczenia. Niestety, wciąż jest wiele schorzeń siatkówki, które są nieuleczalne i takim pacjentom potrzebne są wsparcie i podpowiedzi, jak dalej żyć.

Naszym autorytetem merytorycznym jest Retina International z siedzibą w Dublinie – międzynarodowa organizacja pacjentów, do której od wielu lat należymy. Cieszy się niezwykle wysokim szacunkiem wśród chorych, medyków i naukowców. Jest także podmiotem watchdogowym, który lobbuje o dostęp do najnowszych terapii i dba o wartości etyczne.

Retina AMD Polska regularnie otrzymuje biuletyn informacyjny od Retina International, który jest dla nas źródłem aktualnej wiedzy na temat schorzeń siatkówki. Z tymi informacjami pacjenci mogą zapoznać się na naszym portalu.

Stowarzyszenie ma w nazwie AMD (ang. *age-related macular degeneration*), co oznacza zwyrodnienie plamki żółtej związane z wiekiem, powodujące utratę widzenia centralnego. Kto w Polsce zapada na tę chorobę najczęściej? Jakie są jej przyczyny? Jak można jej zapobiegać?

Nie jest do końca ustalone, jakie są przyczyny tej choroby. Wiemy, że na AMD choruje więcej kobiet niż mężczyzn, ale może to po prostu wynikać z faktu, że kobiety żyją dłużej niż mężczyźni.

AMD jest, niestety, związane z wiekiem, degeneracją, zaburzeniami różnych procesów metabolicznych w naczyniach i naszych organach. To choroba populacyjna, nazywana epidemią ślepoty XXI w., dlatego że na świecie choruje na nią ponad 150 mln ludzi, a prognozy są jeszcze gorsze. W Polsce trudno oszacować, ile jest chorych, bo nie ma dokładnych rejestrów, ale może ich być ok. 1 mln.

AMD, czyli zwyrodnienie plamki żółtej związane z wiekiem, ma dwie postaci: suchą (częstszą) i mokrą (rzadszą). Sucha odbiera wzrok wolniej, to długoletni proces. Niestety, dzisiaj nie ma na tę postać efektywnego leczenia. Oczywiście lekarze zalecają suplementy, luteinę, zeaksantynę,

witaminy, zdrowy tryb życia, zielone warzywa i wszystko, co ma charakter antyoksydacyjny. Ale to nie jest tak, że jak najemy się brokułów czy czarnych jagód, to zapobiegniemy rozwojowi tej choroby. Z doświadczenia pacjenckiego wiem także, że wszystkie dodatkowe choroby, które osłabiają organizm, stosowane leki, antybiotyki, które przyjmujemy, na pewno nie służą delikatnej siatkówce. Szczególnie zabójcze dla naszych oczu jest palenie tytoniu. Wielochorobowość związana ze starszym wiekiem, w tym np. cukrzyca, może mieć także duży wpływ na degenerację plamki żółtej. Postać mokra, czyli wysiękowa, a często jest tak, że po wielu latach postać sucha zamienia się w mokrą (ok. 10-15 proc. przypadków pochodzi z postaci suchej), jest niestety dużo bardziej groźna. W krótkim czasie, nawet kilku lub kilkunastu tygodni, może nieodwracalnie uszkodzić centralne widzenie i sprawić, że ludzie stają się niepełnosprawni. Szacujemy, że w Polsce rocznie na mokrą postać AMD zapada około 14 tys. osób.

Zachorowałam. Wiem, że mam AMD. Co dalej?

Jeśli jest to sucha postać AMD i mamy już problemy w codziennym funkcjonowaniu, to warto poszukać pomocy u specjalistów z zakresu rehabilitacji słabowidzących. Pomogą nam dobrać przyrządy optyczne pomocne w czytaniu i innych czynnościach wymagających precyzyjnego widzenia. Jeśli chodzi o mokrą postać AMD, to zła wiadomość jest taka, że odbiera ona widzenie bardzo szybko. Dobra wiadomość jest natomiast taka, że od 2016 r. mamy w Polsce, również dzięki staraniom Retina AMD Polska, bardzo dobrze funkcjonujący specjalny program lekowy leczenia mokrej, wysiękowej postaci AMD.

W tym programie pacjent jest fantastycznie zaopiekowany, ma na czas podawany lek wskazany przez lekarza, wyznaczone wizyty, sprawdzany regularnie wzrok, a dokumentacja leczenia jest w systemie. Polscy pacjenci mają dostęp do wszystkich stosowanych w tym schorzeniu leków. Na wysiękową postać AMD w tym programie leczy się obecnie ok. 40 tys. chorych. Należy jednak pamiętać, że przy AMD nie ma leczenia przyczynowego, jest tylko leczenie objawowe, hamujące oznaki choroby. Bardzo ważne jest więc, na jakim etapie tę chorobę hamujemy. Bo jeżeli wzrok jest zniszczony, to nawet jak zatrzymamy postęp choroby, to pozostanie nam tylko resztkę widzenia. Wówczas, mimo leczenia, pacjenci i tak wymagają pomocy osób trzecich, stając się często więźniami własnego mieszkania. A słabowzroczność i lęk przed wychozeniem z domu prowadzą do izolacji społecznej. Kolejnym następstwem AMD mogą być zatem depresja czy inne choroby psychiczne.

Porozmawiajmy o diagnostyce.

Jest takie proste narzędzie – test Amslera dostępny nawet w internecie. To idealny instrument do samokontroli wzroku, ale w Polsce wiedza o nim jest bardzo słaba. A każdy człowiek po 50. roku życia, a teraz mówi się, że już po 40. roku życia, powinien włączyć samokontrolę do swojego kalendarza zajęć. Naszym zdaniem test Amslera powinien być dostępny w każdym gabinecie lekarza POZ. Samodzielne sprawdzenie wzroku jest banalnie łatwe i zajmuje dosłownie kilkanaście sekund – każdy powinien mieć taki test przypięty np. do lodówki i wykonywać go przynajmniej raz w miesiącu pomiędzy zrobieniem herbaty a umyciem kubka. Nikt nas, niestety, nie uczy, że dobry wzrok nie jest dany raz na zawsze.

NA SZCZĘŚCIE W POLSCE, DZIĘKI POSTĘPOWI MEDYCYNY, MAMY CORAZ MNIEJ OSÓB CAŁKOWICIE NIEWIDOMYCH – TO OK. 5 PROC. CAŁEJ POPULACJI OSÓB SŁABOWIDZĄCYCH.

Istnieją wady i schorzenia wzroku: wady są tylko trzy i te koryguje się najczęściej okularami, a schorzeń są setki. Niektóre z nich są uleczalne, ale część można tylko zaleczyć. Niestety, większość chorób siatkówki, tak jak powiedziałam wcześniej, jest nieuleczalna i stopniowo prowadzi do utraty widzenia. Problem tkwi też w tym, że nikt nie uświadamia nas, że to nasz mózg widzi, a nie oczy. Oczy są tylko przyrządem do patrzenia, do pobierania bodźców wzrokowych. W siatkówce impulsy optyczne zamieniają się w elektryczne i nerwem wzrokowym są przekazywane do ośrodka potylicznego, w którym znajdują się ośrodki widzenia. AMD zaczyna się zazwyczaj w jednym oku, drugie pozostaje zdrowe, bo te schorzenia nie są symetryczne. Mózg widzi obraz zawsze z lepszego oka. I dlatego pacjenci bardzo często późno orientują się, że gorzej widzą na jedno oko, przegapiając moment wczesnego stadium choroby.

Co powinniśmy wiedzieć o innych schorzeniach siatkówki. Jakie to są choroby? Czy to też są dysfunkcje związane z wiekiem?

Jest wiele chorób postępujących w ciągu naszego życia, np. choroby genetyczne: zwyrodnienie barwnikowe siatkówki, choroba Stargardta czy zespół Ushera, który odbiera nie tylko widzenie, lecz także słuch. W stowarzyszeniu zajmujemy się praktycznie wszystkimi schorzeniami siatkówki. Wspieramy →

się, informujemy, pomagamy w skontaktowaniu się z odpowiednimi placówkami, w tym z ośrodkami rehabilitacji. To, że pacjent ma chorobę siatkówki, nie znaczy, że np. nie pojawi się u niego zaćma lub jaskra, która jeszcze częściej odbiera widzenie. Zgłaszają się do nas pacjenci z różnymi problemami i szukają dla siebie pomocy.

Nasze stowarzyszenie zabiega o utworzenie ośrodków referencyjnych dla rzadkich schorzeń uwarunkowanych genetycznie, ponieważ cierpiący na nie pacjenci są w szczególnie trudnej sytuacji.

Zajmujemy się również DME, czyli cukrzycowym obrzękiem płamki. Od prawie dwóch lat dysponujemy już nowoczesnym leczeniem tego schorzenia, również w specjalnym programie lekowym. Niestety, na cukrzycę coraz częściej chorują też młode osoby, a ryzyko powikłań, w tym tych związanych ze wzrokiem, wzrasta wraz z długością trwania choroby.

Grupę pacjentów z cukrzycą jest bardzo trudno przekonać do kolejnych wysiłków dbania o zdrowie. To osoby bardzo zmęczone liczbą możliwych zagrożeń i codziennymi wysiłkami o utrzymanie właściwych parametrów krwi. Dlatego wsparcie, mówienie o tym, że nie jest się samemu, że są ludzie, którzy są obok, mają tę sama chorobę, próbują żyć, odnoszą sukcesy, jest bardzo ważne.

Jaki zakres pomocy mogą zyskać u was osoby, które już straciły wzrok?

Utworzyłam stowarzyszenie 25 lat temu, pracując zawodowo w Polskim Związku Niewidomych. Po 35 latach pracy w PZN przesłam na emeryturę, a tutaj, w siedzibie związku, nasza organizacja ma niewielkie pomieszczenie do spotkań. Reszta pracy odbywa się zdalnie. Stowarzyszenie działa komplementarnie w stosunku do Polskiego Związku Niewidomych, które bezpośrednio zajmuje się osobami, które już utraciły wzrok. Na szczęście w Polsce, dzięki postępowi medycyny, mamy coraz mniej osób całkowicie niewidomych – to ok. 5 proc. całej populacji osób słabowidzących.

W Retina AMD Polska dzielimy się z pacjentami wiedzą i doświadczeniem, pokazujemy ścieżkę postępowania, gromadzimy informacje na temat dostępnych w Polsce serwisów pomocowych i usług, podpowiadamy, jak zorganizować życie. Nie prowadzimy projektów bezpośrednio z pacjentem w miejscu jego zamieszkania, ale gromadzimy wiedzę, głównie na naszej stronie internetowej,

po to, by była dostępna dla każdego. A przede wszystkim edukujemy, jak dalej żyć z tą chorobą.

Czy ta pomoc polega także na wsparciu psychologicznym?

W pewnym sensie tak, bo mając własne doświadczenia, będąc osobami aktywnymi, uśmiechniętymi, niesfrustrowanymi, potrafimy zwykłą rozmową i zrozumieniem wlać w pacjenta nadzieję, że da się żyć. Dla wielu chorych to my jesteśmy ekspertami, bo przeszliśmy wszystkie etapy tej drogi, na którą oni dopiero wkroczyli. To dla nich duże wsparcie, ale, oczywiście, nie wyręczamy psychologów i kiedy jest taka potrzeba, wskazujemy sprawdzonych lekarzy.

Wiemy też, gdzie znaleźć specjalistów od dobierania pomocy optycznych i nieoptycznych, które poprawiają codzienne funkcjonowanie. Przy takim postępie, jaki odnotowujemy w dziedzinie elektroniki, mamy obecnie mnóstwo specjalistycznego sprzętu, dzięki któremu możemy sprawnie posługiwać się komputerem, nawigować w nieznanym miejscu, dokonywać płatności bankowych. Dziś nawet osoby całkowicie niewidome mogą czytać, ścią-

**DZIŚ NAWET OSOBY
CAŁKOWICIE
NIEWIDOME MOGĄ
CZYTAĆ, ŚCIAĞNAĆ
KSIĄŻKI NA IPHONE'A,
OGLĄDAĆ FILM W KINIE
Z AUDIODESKRYPCJĄ,
GOTOWAĆ, CZY NAWET
NAWLEC IGŁĘ!**

gnąć książki na iPhone'a, oglądać film w kinie z audiodeskrypcją, gotować, czy nawet nawlec igłę!

Czy w waszym stowarzyszeniu znajdują pomoc również bliscy osób zmagających się z chorobami siatkówki?

Bardzo często udzielamy takiej pomocy, bo to bliscy trafiają do nas w pierwszej kolejności. Rodzina jest zazwyczaj taką forpocztą, która szuka informacji na temat choroby kogoś bliskiego w internecie. To członkowie rodziny osoby chorej dzwonią do nas z pytaniami. Są zagubieni, załamani, ale po rozmowie często nabierają nadziei, pytają: „Czy tata może do pani zadzwonić?”. I z tych pierwszych rozmów rodzą się kolejne, czasami nie od razu, ale za jakiś czas jednak ten tata zadzwoni, porozmawia, może nawet pierwszy raz od lat się uśmiechnie...

Jak z diagnozą AMD czy innymi chorobami siatkówki, prowadzącymi do trwałej utraty wzroku, radzą sobie osoby starsze, często dotknięte także innymi schorzeniami?

Osoby starsze, które dodatkowo zmagają się z wielochorobowością (choroby Alzheimera, Parkinsona itp.), radzą sobie różnie. Ja zawsze mówię, oczywiście z przymrużeniem oka, że mimo całkowitej utraty widzenia moje schorzenie nie jest

najgorsze: nie boli, intelektualnie niczego nie odbiera, choroba jest niekosztowna, bo nie ma leków. Czuję się somatycznie zdrowa, a to wielka rzecz!

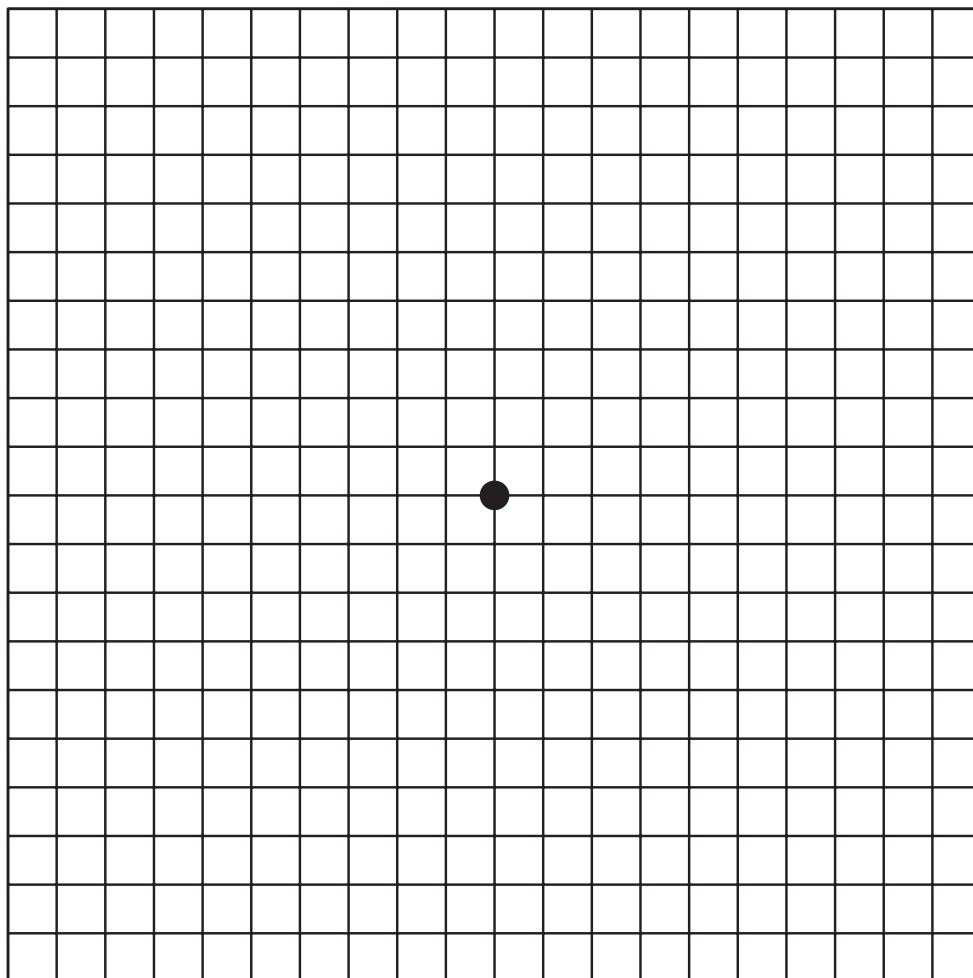
Z reguły im więcej pojawia się tych nieporadności odbierających przede wszystkim sprawność i samodzielność, tym gorzej ludzie sobie z nimi radzą. Niedawne badania przeprowadzone w Ameryce wskazały, że ludzie najbardziej boją się śmierci. Drugą rzeczą, jeśli chodzi o zdrowie, jest utrata widzenia. Kiedy ktoś doświadcza utraty wzroku, a po każdej kolejnej wizycie u lekarza jest tylko gorzej i gorzej, zaczyna myśleć o ślepotcie tunelowo: „Co to będzie? Jak będę żył? To już koniec. Nic mnie nie czeka. Niech ja już umrę”. To

traumatyczne, porażające, odbiera często chęć do życia. Dlatego tak ważne jest, żeby ten wzrok utrzymać. Rozmawiać o tym. Ludzie są bardzo samotni, zwłaszcza ci zmagający się z tak poważnymi problemami. I czasami takie rozmowy są bardziej o samotności niż o ślepotcie.

Jest jeszcze jeden ważny aspekt. Teraz dużo się mówi o pacjentocentryzmie. Ale starsze pokolenie wciąż wchodzi do lekarza na dygoczących nogach. Młodzi wchodzi i żądają, a starszych paraliżuje strach. I my jesteśmy też od tego, by dostarczać aktualnej wiedzy i przekonywać, szczególnie tych starszych pacjentów, że lekarz jest dla nich i że mają prawo oczekiwać rzetelnej wiedzy i diagnozy oraz wsparcia.

Pacjenci z chorobami oczu wiele nadziei wiążą z AI. Proszę opowiedzieć o systemie iCare Illume, opierającym się na sztucznej inteligencji, który służy do przeprowadzania badań przesiewowych w kierunku jaskry, retinopatii cukrzycowej oraz AMD. Kiedy i gdzie system ten może być dostępny w Polsce?

Systemy wykorzystujące AI już istnieją. Przykładem jest system iCare Illume, który oferuje diagnostykę przesiewową. Uważam, że sztuczna inteligencja dziś jeszcze nie zastąpi lekarza, ale w sytuacji, gdy 30 proc. Polaków nigdy nie było u okulisty, to taki



TEST AMSLERA

Wydrukuj kartkę z testem (np. ze strony okulista.pl), i ustaw ją na wprost linii wzroku w odległości ok. 30 cm od twarzy. Zastłoń jedno oko, a drugim patrz na planszę. Skoncentruj spojrzenie na środkowej kropce. Sprawdź, czy linie siatki widzisz jako proste, a kwadraty widzisz są tej samej wielkości. Tak samo sprawdź drugie oko.

system, który w ciągu trzech godzin jest w stanie przebadac 100 osób, jest nam bardzo potrzebny, ponieważ żaden lekarz nie ma takiej mocy przerobowych. Oczywiście to badanie to takie pierwsze grube sito, ale lepsze to niż nic. #

Małgorzata Pacholec – założycielka i prezeska Stowarzyszenia Retina AMD Polska, które od ponad 25 lat zabiega o lepszy dostęp do opieki medycznej i rehabilitacyjnej dla pacjentów tracących wzrok z powodu schorzeń siatkówki i plamki żółtej. Wieloletnia dyrektorka Instytutu Tyflogicznego Polskiego Związku Niewidomych. Sama straciła wzrok z powodu genetycznej dystrofii siatkówki.

Organizatorka wielu konferencji, seminariów, szkoleń, kampanii edukacyjnych, akcji społecznych.

Współpracuje z wieloma różnymi komisjami i zespołami zajmującymi się problematyką osób z niepełnosprawnościami, w tym słabowidzących i niewidomych. Wyróżniona: Orderem Odrodzenia Polski, Złotym Krzyżem Zasługi, Medalem Komisji Edukacji Narodowej, statuetką Syreny Warszawskiej (nagroda prezydenta m.st. Warszawy), srebrną i złotą Odznaką Zasłużonego dla Polskiego Związku Niewidomych, Kryształową Gwiazdą (wyróżnienie za „wieloletnią pracę na rzecz pacjentów z chorobami rzadkimi”) oraz odznaką honorową „Za zasługi dla ochrony zdrowia”.



JUŻ PO RAZ 12. MUZEUM HISTORII ŻYDÓW POLSKICH POLIN ORGANIZUJE AKCJĘ SPOŁECZNO-EDUKACYJNĄ ŻONKILE, KTÓRA UPAMIĘTNI POWSTANIE W GETCIE WARSZAWSKIM. W TYM ROKU WOLONTARIUSZKI I WOLONTARIUSZE WRĘCZĄ NA ULICACH STOLICY DWUMILIONOWY PAPIEROWY ŻONKIL – SYMBOL WSPÓLNEJ PAMIĘCI O PIERWSZYM POWSTANIU MIEJSKIM W OKUPOWANEJ EUROPIE.

– W akcję Żonkile od jej początku w 2013 r. – zaangażowało się ponad 13 tys. wolontariuszek i wolontariuszy. Bezinteresownie, z potrzeby serca i w poczuciu takiego obowiązku, pomogli przywrócić pamięć o powstaniu w getcie warszawskim – podkreśla Zofia Bojańczyk, koordynatorka akcji Żonkile.

19 kwietnia papierowe kwiaty będą wręczane niemal w całej Warszawie, można je także pobrać z tzw. żonkilomatów lub samodzielnie wykonać, korzystając z szablonu udostępnionego na stronie polin.pl.

Do 14 kwietnia każda szkoła, biblioteka oraz instytucja kultury może dołączyć do akcji Żonkile.

Wystarczy wypełnić formularz elektroniczny dostępny na stronie polin.pl, by zapisać organizację do udziału w akcji. Zgłoszone placówki otrzymają pakiet materiałów edukacyjnych, które pomogą przygotować się do obchodów 81. rocznicy wybuchu powstania w getcie warszawskim.

Wśród bezpłatnych materiałów są m.in. opowiadania i słuchowiska, a także film animowany *Zdążyć przed Panem Bogiem* na podstawie reportażu Hanny Krall – jednej z najbardziej przejmujących opowieści o powstaniu w getcie warszawskim. Filmowe dialogi między Hanną Krall i Markiem Edelmanem przeczytali Maja Ostaszewska oraz Andrzej Chyra.

Żonkil stał się symbolem szacunku i pamięci o powstaniu w getcie warszawskim za sprawą Marka Edelmana – jednego z przywódców powstania, który ocalał.

TEKST:
MUZEUM POLIN

Łączy nas pamięć

dołącz do akcji Żonkile

Co roku składał żółte kwiaty pod Pomnikiem Bohaterów Getta na Muranowie. Organizowana przez Muzeum POLIN akcja ma na celu rozpowszechnianie symbolu żonkila oraz szerzenie wiedzy na temat samego powstania. Akcji od początku towarzyszy hasło „Łączy nas pamięć”, które podkreśla siłę wspólnoty, znaczenie solidarności i potrzebę dialogu ponad podziałami.

W 1940 r. Niemcy ogrodzili murem część centrum Warszawy i stłoczyli tam prawie 500 tys. Żydów ze stolicy i okolic.

Uwięzieni w getcie umierali wskutek głodu, chorób i niewolniczej pracy, a także ginęli w egzekucjach. Latem 1942 r. została zorganizowana Wielka Akcja Likwidacyjna. Niemcy wywieźli z getta do ośrodka zagłady w Treblince blisko 300 tys. Żydów. Wśród tych, którzy pozostali, narodziła się idea zbrojnego oporu.

19 kwietnia 1943 r. 2 tys. Niemców wkroczyło do getta, by je ostatecznie zlikwidować. Przeciwstawiło się im kilkuset młodych ludzi z organizacji konspiracyjnych – walkę podjęli członkowie Żydowskiej Organizacji Bojowej i Żydowskiego Związku Wojskowego. Powstańcy byli wycieńczeni i słabo uzbrojeni. Wiedzieli, że nie mają szans, ale woleli zginąć w walce.

Akcja Żonkile jest poświęcona także ludności cywilnej – ok. 50 tys. kobiet, mężczyzn i dzieci przebywających w trakcie walk w kryjówkach na strychach domów i w podziemnych bunkrach. A po upadku powstania – w gruzach getta. Przez wiele tygodni pozostawali nieuchwytni dla niemieckich żołnierzy. Ich opór był tak samo ważny, jak opór tych, którzy walczyli z bronią w rękę.

Łączy nas pamięć

19 kwietnia każdego roku, pamięć o tych wydarzeniach przywracają wolontariusze akcji Żonkile oraz liczne grono ambasadorów. Przez kolejne lata pełniło tę funkcję wiele znakomitych postaci ze świata kultury, m.in.: Irena Santor, Janusz Gajos, Andrzej Seweryn, Krystyna Janda, Maja Komorowska, Wanda Traczyk--Stawska czy ks. Adam Boniecki. Tegorocznych ambasadorów Muzeum POLIN przedstawi już wkrótce. #



TEKST:
DANIEL WÓJTOWICZ

W blasku Rampy

WITOLD OLEJARZ BYŁ JEDNYM Z NAJDŁUŻEJ URZĘDUJĄCYCH DYREKTORÓW W DZIEJACH WARSZAWSKICH TEATRÓW. NAJPIERW BYŁ ZASTĘPCĄ ADAMA HANUSZKIEWICZA W TEATRZE NOWYM, A PÓŹNIEJ, PRZEZ 23 LATA, DYREKTOREM TEATRU RAMPA NA TARGÓWKU. WIELU ZASTANAWIAŁO SIĘ, CO SKŁADA SIĘ NA SIŁĘ ŻELAZNEGO WITOLDA, POZWALAJĄCĄ MU PRZETRWAĆ NA STANOWISKU TYLE LAT MIMO ZMIENNYCH TRENDÓW POLITYCZNYCH I ZAKRĘCONYCH WIATRÓW HISTORII. DOSZUKIWANO SIĘ CZASEM JAKIEGOŚ DRUGIEGO DNA. NIEPOTRZEBNIE. SIŁĘ TĘ TWORZYŁY BOWIEM CECHY WIDOCZNE GOŁYM OKIEM: OGROMNY UPÓR I CAŁKOWITA NIEZALEŻNOŚĆ.

„Zawsze najważniejsze dla mnie było, aby mój teatr trwał i mógł wystawiać. Nigdy nie wchodziłem w żadne układy z tymi na górze” – opowiadał z nieco zaczepnym uśmiechem. To dla obcych może brzmiało niewiarygodnie, ale ci, którzy go znali, wiedzieli, że taki właśnie jest. „To mi oczywiście nie pomagało u aktualnie rządzących, ale ich czas zawsze był krótki. I gdy zastępowali ich następni, zazwyczaj przeciw mnie nie mieli nic, nie należałem bowiem do *tamtych*. Z czasem w urzędzie miasta uznali, że widać tak musi być: wszystko jest do zmiany, tylko nie Olejarz” – tak żartował przewrotnie sam o sobie. Trwanie Witolda Olejarza na stanowisku przez siedem kolejnych długich kadencji było faktem i to zupełnie dla warszawskiej kultury nietypowym.

Sukces, spokój i pieniądze

Witold Olejarz uczynił z Rampy jeden z najlepiej zarabiających i najpopularniejszych miejskich (czyli pozostających w gestii władz miasta) teatrów Warszawy. Za jego dyrekcji placówkę tę odwiedziło 1 250 000 widzów. Mało jest warszawiaków, którzy nie byli tam choć raz. Nikt z nich nie musiał, rzecz jasna, znać czy rozpoznawać dyrektora placówki.



Witold Olejarz

Fot. Archiwum prywatne

Nie był on bowiem twórcą teatralnym i nie pojawiał się na scenie, nawet przy premierowych oklaskach. Był za to niczym kapitan w samolocie – niewidoczny dla reszty, ale to on decydował o kursie i prowadził swój wehikuł tak w przestworzach sztuki scenicznej, jak i na twardym gruncie sztuki zarządzania.

„Kierowanie teatrem to ciężka misja, ma się bowiem do czynienia z niezwykle ludźmi: z aktorami. A aktor jest człowiekiem trudnym. Nigdy nie jest tak dobrze, żeby było mu dobrze. Kiedy nie gra, jest mocno sfrustrowany i niezadowolony. Ale jeszcze bardziej sfrustrowany i niezadowolony jest, kiedy przychodzi mu grać” – mawiał Olejarz. Pomiędzy tymi dwoma stanami ducha aktora lokuje się osoba dyrektora teatru.

Witold Olejarz uważał, że jego najważniejszą rolą i powinnością jest wspieranie swoich wykonawców. Wprowadził zasadę, że przed występem nie wolno mówić niczego złego aktorowi, bo to mogłoby niekorzystnie wpłynąć na przebieg przedstawienia. Nie wiadomo, czy na dłuższą metę ta praktyka przynosiła w Rampie dobre efekty. W bieżące życie teatru wносиła jednak spokój, eliminowała pretensje i zdrażnienia.



Strategia fortepianu

Dodatkowo, co może nawet i ważniejsze, dyrektor stawał zawsze pomiędzy niesłusznie gnębiącym aktorem i ciągle z czegoś niezadowolonym reżyserem. Witold, ze swoim pragmatyzmem i znajomością rzeczy, starał się grać na dobro obydwu stron jednocześnie, dając do zrozumienia, że każdy ma swoją rację. Jego model działania w takich sytuacjach opierał się m.in. na tym, co nazwałem „strategią fortepianu”. „Jeśli w teatrze zaczynają się kłócić, na której ze scen musi znaleźć się danego wieczora fortepian to... zakładam płaszcz i wychodzę na spacer. Po godzinie, gdy już wrócę, pytam stróża: gdzie jest fortepian? I zawsze jest tam, gdzie być powinien...” – śmiał się szczerze. Wbrew pozorom takie postępowanie miało głębszy sens. „Otóż w większości sporów w sztuce rację ma każdy. A jeśli się twórcy sprzeczą, to do prawdy i do zgody muszą dojść sami ze sobą. Tylko wtedy wyjdzie to sztuce na dobre. Dlatego czasem dyrektor musi umieć się wyłączyć” – tłumaczył Witold Olejarz. Uważał, że zadaniem dyrektora jest przymuszanie ludzi do porozumienia i kompromisu. I przez lata swoją zręcznością to osiągał.

Wielokrotnie naciskany na stopniową wymianę zespołu, co jest normą w teatralnej rzeczywistości, nigdy się na to nie zgodził. Zapowiadał, że doprowadzi wszystkich do emerytury. Na zewnątrz śmiano się z tego, bo czyż rolą teatru jest dbanie o los pracownika? Ale on uparcie twierdził, że taka jest jego powinność. I dotrzymywał słowa. Przez lata nie zwolnił z pracy nikogo. Emeryci z administracji mogli pracować tak długo, jak chcieli. Kierował się uparcie chęcią czynienia dobra. Niestety, nie zawsze było to możliwe.

Konieczność zmiany formuły artystycznej teatru, w imię jego przetrwania, wymusiła zatrudnienie dodatkowych wykonawców. Starzy aktorzy, co prawda nie zwolnieni, ale odsunięci w nowych spektaklach na drugi plan, czuli się tym jakoś przez swojego dyrektora zdradzeni. Ich miłość do niego przygasła. Wszelkie napięcia czy niechęci, jakie gdzieś tam podskórnie się pojawiały, dogłębnie go dotykały. Ale czy jakkolwiek teatr może istnieć bez takich niesnasek? „Często ostatecznie nie jest możliwe, aby być i dobrym, i skutecznym jednocześnie. Taki los dyrektora” – smucił się Witold. Czy też pocieszał.



Witold Olejarz

Fot. Archiwum prywatne

Teatr roku

Nowe spektakle Rampy, głośne musicale, odmieniły teatr. Odnosiły sukces za sukcesem, przy całkowicie pełnej widowni. W 2019 r., w popularnym plebiscycie „Warszawiaki”, mieszkańcy stolicy okrzyknęli Rampę swoim ulubionym teatrem, przyznając mu tytuł teatru roku. Było to zwieńczenie śmiałego zarządzania Witolda Olejarza. Witek miał swój urok i rzadką specyfikę. Prawie do samego końca swojej pracy uparcie bronił się przed komputerem i nie miał telefonu komórkowego. Wielu widziało w tym jedynie zwykły lęk starszego pana przed nową technologią. Ale patrząc uważniej, dało się zauważyć, że była w tym również chęć oparcia się złym zmianom w relacjach pomiędzy ludźmi, jakie niosą nasze czasy. Nie chciał się zgodzić na sprowadzanie ich do suchych e-maili i wiadomości na Messengerze, na zamienianie żywych rozmów w martwe SMS-y, na rezygnację z bezpośrednich kontaktów. Sam gotów był spotkać się z każdym o każdej porze i rozmawiać przy herbacie czy kokilce swojej autorskiej zupy. Nic zresztą tak nie łagodziło teatralnych obyczajów, jak właśnie ta Witkowska zupa.

Jego gabinet w teatrze był cały czas, aż do przesady, otwarty dosłownie dla wszystkich. Starał się zachować dawne klimaty teatralne i podtrzymywać bliskość wśród ludzi. Chciał spowolnić zmiany dotyczące tempa życia i ratować jego najlepsze emocje. Czy było to możliwe – trudno ocenić. Czas nieubłagany robił swoje... W końcu zabrał i Jego. Zmarł 14 lutego po krótkiej, ale bardzo ciężkiej chorobie, w wieku 76 lat. Akurat w walentynki – święto miłości i dobroci. #



Wieści z WRS

TEKST: MAŁGORZATA ŻUBER-ZIELICZ
PRZEWODNICZĄCA WARSZAWSKIEJ
RADY SENIORÓW

Mimo krótkiej kadencji Warszawska Rada Seniorów kontynuuje swoje zadania statutowe. W najbliższych miesiącach czeka nas wiele spotkań i dyskusji. Do końca kwietnia nasze prace koncentrują się nad przygotowaniem i opracowaniem stanowisk w sprawach ważnych dla Warszawy i jej mieszkańców.

W kwietniu wybory do Rady Warszawy, rad dzielnicowych i na prezydenta Warszawy. Na listach znajduje się wielu mądrych seniorów – naszych doświadczonych koleżanek i kolegów. Sprawdź, może warto im zaufać w tych wyborach?

Każdy z nas ma głos, więc idźmy głosować, decydujemy o naszym mieście!

Do zobaczenia!

Za nami:

→ **28.02** – w PKiN odbyło się IV posiedzenie Warszawskiej Rady Seniorów. Gościliśmy Martę Jakubiak, nową dyrektorkę Biura Pomocy i Projektów Społecznych, jej zastępczynię Katarzynę Jeżewską oraz Małgorzatę Lewandowską z Zespołu Realizacji Polityki Senioralnej. Odbyliśmy dobrą rozmowę o dalszej współpracy.

Spotkaliśmy się także z przedstawicielkami Stowarzyszenia mali bracia Ubogich, Elżbietą Prządka i Katarzyną Baczewską, oraz z zastępczynią dyrektora Aktywnej Warszawy – Katarzyną Łęgiewicz. Spotkania te pozwoliły nam otrzymać kolejną porcję wiedzy. Wykorzystamy ją w pracy naszej oraz rad dzielnicowych.

Podjęliśmy uchwały dotyczące: uzupełnienia składu kapituły konkursu „Miejsce Przyjazne Seniorom”, informacji sprawozdawczej Warszawskiej Rady Seniorów za 2023 r., planu pracy WRS na 2024 r. oraz przyjęcia stanowisk w sprawie ulg w opłatach za odbiór odpadów, w sprawie więźniów IV piętra (instalowanie wind w budynkach mieszkalnych), a także w sprawie regulacji stanu prawnego gruntów.

- **29.02** – rozpoczęła pracę kapituła konkursu „Miejsce Przyjazne Seniorom”.
- **5.03** – warsztat WRS i DRS na temat bezpieczeństwa w sieci, nowych technologii oraz obsługi strony internetowej Warszawskiej Rady Seniorów.
- **5, 14 i 20.03** – odbyły się spotkania zespołu ds. opracowania standardów pracy dla rad seniorów.
- **6.03** – w siedzibie Urzędu Marszałkowskiego Województwa Mazowieckiego przy ul. Jagiellońskiej miało miejsce posiedzenie Rady Seniorów Województwa Mazowieckiego oraz spotkanie z radami dzielnicowymi Warszawy. Wręczono także symboliczne czeki na działalność rad seniorów w ramach Samorządowego Instrumentu Wsparcia Inicjatyw Rad Seniorów „Mazowsze dla Seniorów 2024”.
- **6.03** – odbyło się spotkanie online na temat usług społecznych dla seniorów w ramach Banku Srebrnej Gospodarki – Punktu Wiedzy.
- **8 i 9.03** – koncerty z okazji Dnia Kobiet – przesyłamy spóźnione życzenia! →

Podczas sympozjum w Wawrze przewodniczący rady miasta, Sławomir Potapowicz, wręczył Teresie Bojanowicz Odznakę Honorową Zasłużonego dla Warszawy



- **12.03** – odbyło się spotkanie zespołu, który zbiera materiały do wydawnictwa z okazji 10-lecia rad seniorów. Uroczysta zapowiedź dotycząca obchodów 2024 r. jako Roku Warszawskich Rad Seniorów została ogłoszona we wrześniu 2023 r.
 - **13.03** – rada seniorów z Wawra zorganizowała Wawerskie Sympozjum Senioralne. Na spotkanie zaproszono wszystkie instytucje i organizacje pracujące w dzielnicy na rzecz seniorów. Celem spotkania było bezpośrednie poznanie się szefów i liderów organizacji oraz instytucji, zdobycie wiedzy o obszarach działań i – w konsekwencji – określenie zakresu potrzeb seniorów wymagających większej uwagi oraz rozpoznanie zaplecza organizacyjnego dla realizacji polityki senioralnej w dzielnicy. A wszystko to z inicjatywy niesamowitej przewodniczącej – Teresy Bojanowicz. Brawo, Teresko!
 - **15.03** – odbyła się uroczysta inauguracja 50-lecia UTW. W programie: panel dyskusyjny o przyszłości uniwersytetów trzeciego wieku oraz koncert Alicji Majewskiej.
 - **19.03** – miało miejsce spotkanie rad seniorów z Łodzi, Warszawy i Poznania – rozmawialiśmy o przyszłości ruchu senioralnego i zadaniach rad seniorów w budowaniu dla nas godnej i bezpiecznej przyszłości.
 - **20.03** – odbyliśmy spotkanie warsztatowe z udziałem zaproszonych burmistrzów na temat standardów pracy rad seniorów.
 - **22.03** – odbył się IX Mazowiecki Sejmik Senioralny Województwa Mazowieckiego w Mińsku Mazowieckim.
 - **28.03** – odbyło się posiedzenie Warszawskiej Rady Seniorów w Bemowie. Przeprowadziliśmy rozmowę o Warszawskiej Olimpiadzie Seniorów. Przez cały marzec trwały prace nad zmianą regulaminu pracy Warszawskiej Rady Seniorów.
- Przed nami:**
- Przygotowanie gali konkursu „Miejsce Przyjazne Seniorom”.
 - Warsztaty dla członków rad seniorów i liderów środowisk senioralnych – kandydatów do rad seniorów.
 - Warsztaty umiejętności dziennikarskich i filmowych.
 - Przygotowanie stanowiska WRS w sprawach:
 - standardów pracy warszawskich rad seniorów i przekazanie go prezydentowi m.st. Warszawy,
 - usług społecznych, w tym telefonu życzliwości,
 - konieczności badań i diagnozy w Warszawie (aby dobrze decydować, trzeba znać nasze potrzeby),
 - badań i analiz,
 - bezpiecznych chodników. #

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, strona: www.wrs.waw.pl.



TEKST:
MARZENA MICHAŁEK



Fot. Centre For Ageing Better

Czy w Polsce funkcjonuje opieka koordynowana?

Opieka koordynowana, jak podaje portal NFZ, funkcjonuje w Polsce od 1 października 2022 r. Mogą ją realizować lekarze rodzinni w wybranych placówkach POZ – wystarczy, że dobrowolnie wystąpią do wojewódzkich oddziałów NFZ z wnioskiem o rozszerzenie zakresu swoich usług o opiekę koordynowaną.

Czym jest koordynowana opieka zdrowotna?

Zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) opieka koordynowana to „konceptja świadczeń związanych z diagnozowaniem, leczeniem, opieką, rehabilitacją i promocją zdrowia w wymiarze nakładów, realizacji i organizacji świadczeń oraz zarządzania”. Koordynowana opieka zdrowotna z założenia ma poprawiać dostępność i efektywność opieki oraz zwiększać satysfakcję pacjenta.

Jej najważniejszym celem ma być taki poziom sprawczości na poziomie POZ, który pozwoli szybko postawić diagnozę i skierować pacjenta na właściwe szczeble systemu, co przełoży się nie tylko na wzrost jego zadowolenia, szybszy powrót do zdrowia lub wskazanie właściwego leczenia, lecz także na wymierne oszczędności w opiece zdrowotnej.

PYTANIA O OPIEKĘ KOORDYNOWANĄ W WIĘKSZOŚCI GRUP, W KTÓRYCH JE ZADAWAŁAM, ODBIJAŁY SIĘ GŁUCHYM ECHEM. NIKT NIE WIDZIAŁ, NIKT NIE SŁYSZAŁ, CHOCIAŻ – JAK TWIERDZILI NIEKTÓRZY – WIADOMO, ŻE JEST.

Polski model opieki koordynowanej

Wdrażany w Polsce model opieki koordynowanej w POZ zakłada, że pacjentem opiekuje się lekarz rodzinny, a specjalista w danej dziedzinie jest tylko konsultantem. Ten ostatni oferuje pomoc w sytuacji, gdy lekarz rodzinny ma wątpliwości co do dalszego postępowania. Dialogiem pomiędzy lekarzami a pacjentem zarządza koordynator. W Polsce pierwszym obszarem medycyny, w którym pojawiła się opieka koordynowana, była onkologia. Obecnie opieka koordynowana jest realizowana w POZ na ścieżkach: kardiologicznej, pulmonologicznej, diabetologicznej i endokrynologicznej.

Dzięki opiece koordynowanej lekarze POZ będą mogli prowadzić, w ramach opieki długofalowej, stały monitoring nad przewlekle chorym pacjentem. Ważne, aby u osób, u których lekarz POZ podejrzewa lub rozpoznaje chorobę, wdrożyć leczenie jak najszybciej. Sprawna konsultacja z lekarzem specjalistą ma umożliwić szybsze wdrożenie diagnostyki i leczenia, by pacjent nie utknął w kolejce oczekujących.

Koordinator, czyli kto?

Koordinator nie musi być lekarzem. Może nim być pielęgniarka albo osoba z rejestracji, która będzie realizować zadania wchodzące w zakres opieki →

koordynowanej. Koordynatorzy w przychodniach rodzinnych mają kontaktować się z przewlekle chorymi, by umawiać ich na konsultacje do specjalistów i przypominać im o badaniach, a także koordynować najpierw proces diagnostyczny, a potem – leczniczy i terapeutyczny. Stanowisko to wymaga jednak doprecyzowania i standaryzacji. Być może optymalnym rozwiązaniem jest ustanowienie koordynatora medycznego jako nowego zawodu medycznego, ponieważ musi on – tak, jak każdy pracownik ochrony zdrowia – stale podnosić swoje kwalifikacje. Poza tym praca koordynatora musi przebiegać według ustalonych procedur i powinna podlegać okresowej ocenie, a koordynatorzy powinni ze sobą współpracować, by sprawnie przekazywać sobie pacjentów.

Teoria i praktyka w koordynacji

Jak taka opieka wygląda według przyjętych założeń? Po wizycie u lekarza POZ powinien przejąć nas koordynator, który postępuje wedle wytycznych lekarza: kieruje i umawia nas na badania, scala wyniki w systemie, informuje o kolejnym terminie wizyty, a po wizycie, jeśli są takie zalecenia, umawia do specjalistów. Powinien przypominać o terminach wizyt i uzupełniać na bieżąco dokumentację medyczną, wskazując wizyty kontrolne i ewentualne badania.

Czy tak jest w praktyce? Pytanie to zadałam Joli (60 l.), która od lat leczy się w poradni metabolicznej. Zmieniając przychodnię, w naturalny sposób miała zostać objęta w tym zakresie systemem opieki koordynowanej. – *Moja pierwsza wizyta była faktycznie bardzo dokładnym zebraniem wywiadu. A ponieważ nie zdążyłam na niej wszystkiego omówić z lekarzem POZ, miłe panie w recepcji zapisały mnie na kolejną wizytę. Po niej dostałam skierowanie do sanatorium, ale na moją wyraźną prośbę – mówi Jola. – W moim przypadku w programie powinni być lekarz pierwszego kontaktu, diabetolog, pulmonolog, endokrynolog i kardiolog. Ostatecznie, i to ze sporym opóźnieniem, dostałam zalecenie stawienia się u kardiologa. Kiedy pytam, czy udało jej się rozpoznać w przychodni koordynatora, Jola ma wątpliwości. – Może koordynatorem była pani recepcjonistka? – zastanawia się. – Dzwoniła do mnie już dwa razy, więc pewnie ona pełni tę funkcję – dodaje.*

W zamieszczonych na stronie Ministerstwa Zdrowia wytycznych Polskiego Towarzystwa Dietetyki i narodowego konsultanta w dziedzinie medycyny rodzinnej, dotyczących udzielania konsultacji dietetycznych w opiece koordynowanej

w POZ, czytamy, że nowy zakres świadczeń obejmuje konsultacje dietetyczne „udzielane przez dietetyków, co jest istotnym wsparciem w leczeniu pacjentów przewlekle chorych, m.in. z cukrzycą i chorobami układu sercowo-naczyniowego. Obszary, w których istnieje możliwość objęcia pacjenta opieką koordynowaną to: kardiologia (nadciśnienie tętnicze, niewydolność serca, przewlekła choroba niedokrwienna serca, migotanie przedsionków), diabetologia (cukrzyca), endokrynologia (niedoczynność tarczycy, diagnostyka guzków pojedynczych i mnogich) i pulmonologia/alergologia (POChP, astma)”.

Jola, po ostatnich doświadczeniach, nie widzi specjalnej różnicy pomiędzy opieką koordynowaną a niekoordynowaną. – *Może ja po prostu jestem za bardzo wyedukowana? Przyszłam ze wszystkimi aktualnymi badaniami i uznali, że koordynacja nie jest mi potrzebna? – zastanawia się.*

Co na to lekarze?

Próbuję znaleźć placówkę POZ w Warszawie, która realizuje u siebie opiekę koordynowaną. W pierwszej pani na recepcji mówi, że ich przychodnia nie oferuje świadczeń w tym zakresie. Na moje pytanie dlaczego, nie umie odpowiedzieć. Kolejna placówka, na Żoliborzu, co prawda też nie realizuje opieki koordynowanej na swoim terenie, ale pani na infolinii podaje mi kilka innych adresów, w których powinna być dostępna. Dzwonię pod pierwszy numer i pytam o diabetologię realizowaną w systemie opieki koordynowanej. Pani zaprasza mnie na rozmowę osobistą. Na pytanie o to, czy dostanę koordynatora, dostaję odpowiedź, że to również okaże się na miejscu.

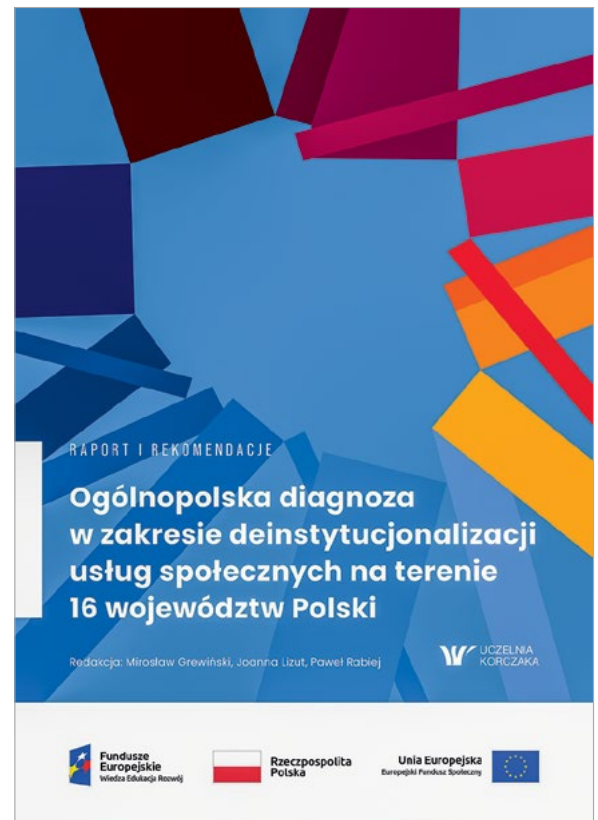
Na koniec 2023 r. tylko ok. 30 proc. podmiotów POZ w Polsce zdecydowało się na rozszerzenie zakresu usług o opiekę koordynowaną albo zapewnienie jej w pojedynczych obszarach terapeutycznych – takie informacje przekazało Kolegium Lekarzy Rodzinnych w Polsce (KLRwP). Powody są prozaiczne: wiele spraw jest niedopracowanych organizacyjnie, np. brakuje wykazu poradni specjalistycznych gotowych do współpracy z lekarzami rodzinnymi w ramach opieki koordynowanej, trzeba też uregulować prawnie zawód dietetyka jako osoby udzielającej świadczeń zdrowotnych, a także poprawić sposób rozliczeń finansowych, m.in. w zakresie terminowych opłat za nadwykonania. Z tymi postulatami lekarze z KLRwP zwrócili się do ministry zdrowia, Izabeli Leszczyńskiej. Czy, jeśli zostaną wdrożone, opieka koordynowana wreszcie zacznie działać w praktyce? Czas pokaże. #

Ogólnopolska diagnoza deinstytucjonalizacji usług społecznych

WNIOSKI Z BADANIA

KLUCZOWE WNIOSKI Z BADANIA PRZEDSTAWIONEGO 20 LUTEGO 2024 R. NA KONFERENCJI W WARSZAWIE DOTYCZĄ PRZEDE WSZYSTKIM POTRZEBY ZWIĘKSZENIA ŚRODOWISKOWYCH USŁUG SPOŁECZNYCH. ZAPREZENTOWALI JE ADAM SZPONKA, PRZEWODNICZĄCY KONWENTU REGIONALNYCH OŚRODKÓW POLITYKI SPOŁECZNEJ, ORAZ PROF. MIROSŁAW GREWIŃSKI, REKTOR UCZELNI KORCZAKA I KIEROWNIK ZESPOŁU BADAWCZEGO. NA PREZENTACJI RAPORTU BYŁA TAKŻE OBECNA MINISTRA DS. POLITYKI SENIORALNEJ MARZENA OKŁA-DREWNOWICZ, A SPOTKANIE MODEROWAŁ PAWEŁ RABIEJ.

Badanie zostało opracowane na zlecenie Regionalnych Ośrodków Polityki Społecznej przez liczący prawie 40 osób zespół badawczy koordynowany przez Uczelnię Korczaka w Warszawie. Prace trwały niemal rok. W diagnozie wzięło udział ponad 3,5 tys. odbiorców usług, ponad 2,6 tys. pracowników instytucji pomocy społecznej oraz ponad 500 przedstawicieli samorządów gminnych. Szczegółowo zbadanych zostało 256 podmiotów świadczących usługi stacjonarne i środowiskowe. Łącznie w projekcie uczestniczyło ponad 8,3 tys. odbiorców i dostawców usług. To największe badanie w zakresie potrzeb odbiorców usług społecznych oraz przygotowania dostawców usług do ich świadczenia. Wynika z niego, że zwiększenie środowiskowych usług społecznych zadział się powinno także



w istniejących już placówkach, które posiadają taki potencjał. Część z nich nie dysponuje odpowiednią wiedzą i narzędziami do rozwijania tego typu działalności, a samorządy w nikłym stopniu wspierają ten proces. Deinstytucjonalizacja na ich terenie toczy się w różnych prędkościach, a proces ujednoczenia tych prędkości hamują m.in. brak aktualizowanej analizy potrzeb seniorów, braki kadrowe, finansowe i edukacyjne. Odbiorcy usług społecznych cenią sobie całodobowe placówki wsparcia i nie chcą, by ograniczano ich działalność. Liczą raczej na ich integrację i koordynację.

Trudne słowo: deinstytucjonalizacja (DI)

Adam Szponka, dyrektor Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej w Toruniu, podkreślił, że dyskusja nad deinstytucjonalizacją trwa już od 2012 r., kiedy Komisja Europejska wskazała jej pierwsze wytyczne. Obecnie ważne jest, by je uspołnić i dostosować do polskich warunków. Podkreślił, że w Polsce DI ma miejsce już od dawna, ale na różnych obszarach dzieje się ze zmienną prędkością. Seniorzy chcą rozwoju usług środowiskowych – to przez nich pożądana i oczekiwana zmiana. Ok. 1/3 osób deklaruje możliwość powrotu z DPS-u do swojego środowiska, które trzeba jednak do tego dobrze przygotować, bo spora część seniorów czuje się zaniedbywana, także przez własnych bliskich. Niestety, obecny model funkcjonowania uniemożliwia rodzinom świadczenie usług opiekuńczych. →

Na poziomie samorządowym mocno odczuwalny jest brak współpracy i koordynacji usług opiekuńczych, co nie pozwala stworzyć spójnej polityki społecznej. Dziś osoby starsze stanowią 25 proc. populacji. Za kilkanaście lat będzie ich jednak aż 40 proc., dlatego trzeba rozwijać usługi środowiskowe, a te, które funkcjonują, zunifikować.

Diagnoza jest wyzwaniem

Polska, według prognoz GUS, staje przed ogromnym wyzwaniem demograficznym. „Do 2060 r. liczba osób w wieku 60+ wzrośnie z 9,8 mln do 13,7 mln. Przy kurczących się zasobach osób aktywnych zawodowo i przy niskiej dzietności musimy oprzeć się na prawidłowo postawionej diagnozie, by dobrze zarządzać zmianą w polityce społecznej” – powiedział prof. Mirosław Grewiński, rektor Uczelni Korczaka. Większość instytucji jest wysoko zmotywowana do działań związanych z deinstytucjonalizacją. Brakuje im jednak wiedzy, zasobów kadrowych i wsparcia finansowego, co powoduje, że nie poradzą sobie z tymi wyzwaniami. Konieczne jest podniesienie wynagrodzenia i prestiżu zawodów w opiece społecznej oraz dostarczenie nowych profesji do istniejących już usług. Prof. Grewiński wspominał także o konieczności wykorzystania potencjału młodych seniorów w ramach usług *seniors for seniors* oraz o potencjale tkwiącym w usługach towarzyszenia czy usługach sąsiedzkich. Ważnym wyzwaniem jest też dopasowanie do tworzącego się rynku DL przepisów prawnych oraz nadrobienie opóźnienia cyfrowego. Kolejnym istotnym zadaniem jest współpraca między- i ponadresortowa oraz integracja usług, czym mają się zająć powołane w tym celu centra usług społecznych. Najtrudniejsze zadania stoją jednak przed samorządami – to one muszą się teraz w pełni zaangażować, być kreatorem nowych usług oraz je standaryzować.

Koordynacja i współpraca

Marzena Okła-Drewnowicz, ministra ds. polityki senioralnej, podkreśliła, że jej rolą jest koordynacja działań związanych z deinstytucjonalizacją usług społecznych. Jednym z ważnych wyzwań jest skoordynowanie opieki społecznej z ochroną zdrowia, a także z zadaniami Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.



Źródło: badanie odbiorców usług obszary II, III i V, n=2419, osoby w DPS n=707

Na najbliższym stałym Komitecie Rady Ministrów będzie rozpatrywane zarządzenie dotyczące powołania międzyresortowego zespołu, który zajmie się sytuacją opieki nad osobami starszymi. Osobnym tematem jest system opieki długoterminowej, któremu należy się przyjrzeć, zdiagnozować niedziałające obszary i przygotować akty naprawcze. Usługi wsparcia muszą jednak wyjść poza pomoc społeczną. „Narzędziem wzmacniającym usługi wsparcia ma być bon senioralny, kierowany w pierwszej kolejności do rodzin aktywnych zawodowo, które potrzebują pomocy w opiece nad swoimi bliskimi. Jednak pierwszym etapem zmian powinno być przygotowanie profesjonalnej kadry. Jeżeli dołożymy pieniędzy do organizacji tych usług, to mamy narzędzie, dzięki któremu zakładanie specjalistycznych firm stanie się opłacalne. Będzie za co zatrudniać asystentów czy opiekunów. Dziś kwitnie szara strefa” – podsumowała Marzena Okła-Drewnowicz. #

Pełna wersja raportu dostępna jest na stronie: uczelnia.korczaka.pl/raport-deinstytucjonalizacja.

Strefa interesów, reż. Jonathan Glazer,
prod. Wielka Brytania, USA, Polska, 2023.
Laureat dwóch Oscarów 2024: za najlepszy film
międzynarodowy i za najlepszy dźwięk



TEKST:
MARZENA MICHAŁEK



Fot. Gutek Film

Pięknie się tu urządziłaś, córeczko

Jonathan Glazer w filmie *Strefa interesów* pokazał rzeczywistość, w której funkcjonował Rudolf Höss w chwilach wolnych od zabijania.

Letnie popołudnie, nad rzeką rozgościła się grupka ludzi. Kosze piknikowe, wygłupy dzieci w wodzie, kwilenie niemowlęcia. Błada kobieta – ma na imię Hedwig – przechadza się pomiędzy trawami, próbując ukoić płacz dziecka. Śpiewają ptaki. Może pachnie jaśmin? Albo bez? Rodzina wymienia się uwagami, zbiera koce, dzieciaki biegną i głośno się przekomarzają. Dwóch chłopców i trzy dziewczynki. Wracają do domu.

Znacie teorię białego, szarego i brązowego szumu? To rodzaj dźwięku dającego słuchającemu wrażenie jednakowej głośności wszystkich zawartych w nim częstotliwości. Ma właściwości terapeutyczne i w zależności od opisującego go koloru łagodzi stres, poprawia koncentrację lub wycisza. Kiedy rodzina przechodzi przez furtkę prowadzącą do domu, podobny szum pojawia się w tle. Myliłby się jednak ten, kto chciałby uznać ten zabieg reżysera za próbę łagodzenia potworności, które widzimy na ekranie. Ten dźwięk to szum, który wydaje z siebie palący się piec w krematorium.

O poranku Hedwig podlewa tulipany. „Zobacz, trzmiel” – mówi do trzymanego na ręku niemowlęcia. To dziewczynka, Annemausl, jak pieśzcotliwie nazywa ją tata. Dzieciaki, w szkolnych mundurkach, szykują się do wyjścia. Po domu bezgłośnie kręcą się jakieś kobiety, sprzątają, myją naczynia, przygotowują posiłki. Rudolf w nieskazitelnym wyprasowanym mundurze wychodzi do pracy. Kiedy wraca, wita się z matką Hedwig, która właśnie odwiedza wnuki w ich idyllicznej posiadłości w Auschwitz. „Pięknie się tu urządziłaś,

CZY DA SIĘ OPOWIEDZIEĆ OBRAZAMI HISTORIĘ RODZINY, KTÓRA MIESZKA 150 M OD BRAMY AUSCHWITZ, NIE UŻYWAJĄC SŁÓW ZAGŁADA, HOLOCAUST I EKSTERMINACJA?

córeczko” – mówi matka, przechadzając się pomiędzy słonecznikami.

„Jeszcze szklarnia” – zaprasza matkę zadowolona Hedwig. „Zobacz jeszcze szklarnię, mamó” – mówi dumna. Kiedy zbliża się noc, spać jednak nie sposób. Szum palącego się pieca narasta, a łuny na niebie czynią sypialnię upiornie jasną.

Rudolf, z rozkazu Himmlera, musi jednak opuścić swoją bukoliczną willę. „Ale ja nie chcę wyjeżdżać!” – wrzeszczy Hedwig. „Ja tu chcę żyć i umrzeć. Nigdzie nie będzie mi tak, jak tu” – krzyczy w furii. „Dobrze” – mówi Rudolf. Wyjeżdża do Oranienburga sam, a królowa Auschwitz zostaje w swoim rajku tylko z dziećmi. O poranku podlewa tulipany. Szuka trzmieli. Piel. Mierzy futro z rozprutą przy podszewce listwą. Maluje usta znalezionej w kieszeni szminką. Popołudniami siada z innymi żonami przy stoliku i pije kawę. Plotkuje, a nawet bryluje w towarzystwie koleżanek, dzieląc się z nimi nieznanymi informacjami na temat planów zawodowych męża. Nadchodzi wieczór. Szum palącego się pieca narasta. #

*Skąd się bierze zło?
jak to skąd
z człowieka
zawsze z człowieka
i tylko z człowieka
człowiek jest wypadkiem
przy pracy
natury
jest
błędem*

T. Różewicz, *Unde malum*

WYDARZENIA DLA SENIORÓW W WARSZAWIE

cam.waw.pl/wydarzenia-w-warszawie

CO: Wiosenna wymianka ubrań

GDZIE: NASZA Klubokawiarnia, ul. Stalowa 29

KIEDY: 5.04, godz. 15.30-18.00

WSTĘP: bezpłatny

CO: Kawka z książką – rozmowa o przeczytanych książkach

GDZIE: NASZA Klubokawiarnia, ul. Stalowa 29

KIEDY: 4.04, godz. 14.30

WSTĘP: bezpłatny

CO: Międzypokoleniowe planszówki z Wiktoria i Wojtkiem

GDZIE: NASZA Klubokawiarnia, ul. Stalowa 29

KIEDY: czwartki, 16.00-18.30

WSTĘP: bezpłatny

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

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

KIEDY: 2, 9, 16, 23 i 30.04, godz. 18.30-20.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: biuro@fai.org.pl, tel. 506 188 837

CO: Punkty Cyfrowego Wsparcia Seniora – Ursynów

GDZIE: Klub Przy Lasku, ul. Lasek Brzozowy 2

WSTĘP: bezpłatny

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

CO: Koło szachowe – nauka gry dla początkujących

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

KIEDY: piątki, 10.30-13.30

WSTĘP: bezpłatny

CO: Grupa brydżowa średniozaawansowana – grupa otwarta

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

KIEDY: 2, 9, 16, 23 i 30.04

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: tel. 22 636 70 42

CO: Senioralne Biuro Karier

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

KIEDY: poniedziałki, godz. 8.00-15.30

ZAPISY: tel. 22 636 52 98

CO: Spotkanie koła geograficznego

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

KIEDY: 4 i 18.04, godz. 14.30

WSTĘP: bezpłatny

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: Mesjasz HWV 56 – oratorium

GDZIE: Studio Koncertowe Polskiego Radia im. Witolda Lutosławskiego, ul. Modzelewskiego 59

KIEDY: 3.04, godz. 19.00-21.30

WSTĘP: 100 zł

ZAPISY: tickets@operakameralna.pl, tel. 22 831 22 40

CO: Dzieci to my! – wystawa poświęcona albumom fotograficznym powstałym w latach 1850-1950

GDZIE: Muzeum Warszawy, Rynek Starego Miasta 28/42

KIEDY: 3.04, godz. 11.00-12.30

WSTĘP: 10 zł (limit osób: 15)

ZAPISY: tel. 22 277 44 02

CO: Zagrajmy razem – coś więcej niż ćwiczenie pamięci

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

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

KIEDY: każdy drugi i czwarty wtorek miesiąca, godz. 13.30-16.00

WSTĘP: bezpłatny

ZAPISY: rozwinsie@gmail.com, tel. 789 994 464

CO: Company S. Sondheima – musical, który wspaniale przechodzi próbę czasu

UWAGA! W czasie trwania spektaklu będą kilkukrotnie użyte krótkotrwałe światła stroboskopowe.

GDZIE: Basen Artystyczny Warszawskiej Opery Kameralnej, ul. Konopnickiej 6

KIEDY: 11, 12 i 13.04, godz. 19.00-22.00

WSTĘP: 30 zł

ZAPISY: tickets@operakameralna.pl, tel. 22 831 22 40



Fot. Pexels

CO: Elizabeth Costello. Siedem wykładów i pięć bajek z morałem – premiera spektaklu

GDZIE: Nowy Teatr, ul. Madalińskiego 10/16

KIEDY: 11, 12, 14, 18, 19, 20, 21, 24 i 25.04, godz. 19.00

WSTĘP: 240 zł

ZAPISY: bow@nowyteatr.org,
tel. 22 379 33 33, 509 133 333

CO: Wielkanocny koncert symfoniczny

GDZIE: Nowa Miodowa – Sala Koncertowa ZPSM nr 1 w Warszawie, ul. Rakowiecka 21

KIEDY: 14.04, godz. 18.00-19.20

WSTĘP: 50 zł

ZAPISY: tickets@operakameralna.pl, tel. 22 831 22 40

CO: Mistrzynie art déco – warsztaty

W czasie warsztatów odwiedzimy wystawę czasową poświęconą Julii Keilowej i jej dziełom, a także porozmawiamy o nich w sali edukacyjnej.

GDZIE: Muzeum Warszawy,
Rynek Starego Miasta 28/42

KIEDY: 17.04, godz. 11.00-12.30

WSTĘP: 10 zł (limit osób: 15)

ZAPISY: tel. 22 277 44 02

CO: Judyta triumfująca A. Vivaldiego – oratorium

GDZIE: Warszawska Opera Kameralna,
al. Solidarności 76B

KIEDY: 20 i 21.04, godz. 19.00-21.00

WSTĘP: 100 zł

ZAPISY: tickets@operakameralna.pl, tel. 22 831 22 40

CO: Zwyczaje wielkanocne w kraju i na świecie – wykład

GDZIE: CAM „AL9”, al. Armii Ludowej 9

KIEDY: 4.04, godz. 10.00-12.00

WSTĘP: bezpłatny

CO: Wokół świata – Majorka – spotkanie

GDZIE: CAM „AL9”, al. Armii Ludowej 9

KIEDY: 4.04, godz. 13.00-14.30

WSTĘP: bezpłatny

CO: Spotkanie z interesującym człowiekiem: Zbigniew Skowron

GDZIE: CAM „AL9”, al. Armii Ludowej 9

KIEDY: 11.04, godz. 15.00-16.30

WSTĘP: bezpłatny

CO: Finanse seniorów – wykład

GDZIE: CAM „AL9”, al. Armii Ludowej 9

KIEDY: 15.04, godz. 15.00-17.00

WSTĘP: bezpłatny

CO: Dzień Ziemi na Armii Ludowej

GDZIE: CAM „AL9”, al. Armii Ludowej 9

KIEDY: 17.04, godz. 15.00-17.00

WSTĘP: bezpłatny

CO: Jak dbać o zdrowie psychiczne w wieku emerytalnym? – wykład

GDZIE: CAM „AL9”, al. Armii Ludowej 9

KIEDY: 18.04, godz. 10.00-12.00

WSTĘP: bezpłatny

CO: Wyzwania współczesności #2: Jak żyć długo w szczęściu? – wykład

GDZIE: CAM „AL9”, al. Armii Ludowej 9

KIEDY: 18.04, godz. 15.00-16.45

WSTĘP: bezpłatny

CO: Wiosna, ach, to ty – koncert chóru Jubilus pod dyrygenturą Krystyny Stańczak-Pałygi

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

KIEDY: 8.04, godz. 14.30

WSTĘP: bezpłatny

CO: W rytmie bałkańskiej nostalgii – występ zespołu Jugonostalgia

Muzyczna podróż po regionach byłej Jugosławii – Dalmacji, Bośni i Hercegowinie.

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

KIEDY: 11.04, godz. 14.30

WSTĘP: bezpłatny

CO: Wiosenna miłość – koncert chóru VOLTA pod dyrygenturą Anny Dąbrowskiej

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

KIEDY: 25.04, godz. 14.30

WSTĘP: bezpłatny

CO: Wystawa tkanin artystycznych Krystyny Wojtyny-Drouet

GDZIE: Polana Institute, ul. Noakowskiego 16/35, klatka IV, 4. piętro

KIEDY: do 6.04, wt.-pt., godz. 16.00-19.00, sob., godz. 12.00-19.00

WSTĘP: bezpłatny

Chcesz brać udział w wydarzeniach?

Aktualną listę znajdziesz na stronie:

cam.waw.pl/wydarzenia-w-warszawie.

Zadzwoń do Punktu Informacji Senioralnej

w CAM „Nowolipie”:

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



Fot. CAM

TRZYNASTKA, CZTERNASTKA, 500+

Na jakie świadczenia emeryci mogą liczyć w tym roku? Cz. 1



TEKST:
HALINA MOLKA

TRZYNASTA I CZTERNASTA EMERYTURA TO DODATKOWE ŚWIADCZENIA ROCZNE DLA EMERYTÓW I RENCISTÓW, ZAGWARANTOWANE USTAWOWO.

JEDNAK NIEKTÓRZY Z SENIORÓW UPRAWNIENI SĄ TAKŻE DO INNYCH ŚWIADCZEŃ. KOMU, KIEDY I W JAKIEJ WYSOKOŚCI PRZYSŁUGUJĄ?

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”.

Trzynasta emerytura

Świadczenie to przysługuje zarówno emerytom i rencistom pobierającym świadczenia z powszechnego ubezpieczenia społecznego i KRUS (rolnicy), jak i funkcjonariuszom różnego rodzaju służb, żołnierzom oraz kombatanom. W tym roku trzynastka zostanie wypłacona po marcowej waloryzacji. Większość emerytów otrzyma ją w kwietniu wraz z comiesięczną emeryturą, a pobierający świadczenia przedemerytalne – w maju 2024 r. Wypłata trzynastej emerytury następuje automatycznie – nie trzeba składać wniosku.

Czternasta emerytura

W 2024 r. tej samej grupie osób, co wyżej, przysługuje też czternasta emerytura, ale pełną kwotę dostaną wyłącznie emeryci otrzymujący świadczenia w wysokości do 2900 zł brutto

miesięcznie. Ci z wyższymi emeryturami będą mieli pomniejszoną czternastkę – zgodnie z zasadą złotówka za złotówką. To oznacza, że osoby, których emerytura przekracza 5500 zł brutto, czternastki nie dostaną wcale.

Nie wiadomo, jaka będzie kwota tegorocznej czternastej emerytury, rząd nie podjął jeszcze w tej sprawie decyzji.

Z uchwalonej w ubiegłym roku ustawy wynika, że czternasta emerytura będzie wypłacana co roku. W ustawie zapisano też, że wysokość świadczenia nie będzie niższa od minimalnej emerytury i że rząd może ją ustalić w wyższej wysokości. W ubiegłym roku pełna wysokość czternastej emerytury wyniosła 2650 zł brutto.

A ponieważ od czternastej emerytury odliczane są składki na ubezpieczenie zdrowotne (9 proc.) oraz podatek dochodowy (12 proc.), na konta emerytów wpłynęło ok. 2200 zł.

Wypłata tegorocznej czternastki planowana jest na wrzesień lub październik.

Dodatki do emerytury w 2024 r.

Oprócz podstawowej emerytury z ZUS niektórym emerytom przysługują różne dodatki. Nie są one przyznawane z urzędu. Aby je otrzymać, trzeba złożyć stosowny wniosek.

Są to: dodatek pielęgnacyjny, kombatancki dodatek do emerytury, dodatek za tajne nauczanie, dla przymusowo zatrudnianych czy dodatek za status poszkodowanego weterana.

Dodatki te objęte są waloryzacją razem ze zmianą wysokości emerytur i rent.

Niektóre z dodatków seniorzy mogą otrzymać zaraz po otrzymaniu decyzji o emeryturze, inne – dopiero po ukończeniu odpowiedniej liczby lat.

Dodatek pielęgnacyjny należy się seniorowi po 65. roku życia, jeśli zostanie uznany przez orzecznika ZUS za całkowicie niezdolnego do pracy oraz samodzielnej egzystencji. Potrzebne będą również dokumenty świadczące o stanie zdrowia seniora.

Emeryci, którzy ukończyli 75 lat, nie muszą składać wniosku ani dokumentów o stanie zdrowia, gdyż im prawo do dodatku pielęgnacyjnego przysługuje z urzędu. Będzie on wypłacany razem z emeryturą. Jeśli osoba pobierająca ten dodatek przebywała w zakładzie opiekuńczo-leczniczym czy w zakładzie pielęgnacyjno-opiekuńczym powyżej dwóch tygodni w miesiącu, wtedy dodatek jej się nie należy.

Dodatek pielęgnacyjny od 1 marca 2023 r. wynosi 294,35 zł.

Kombatancki i wyrównawczy dodatek do emerytury przysługuje pobierającemu emeryturę lub rentę, gdy jest kombatanem lub ofiarą represji. Przysługuje też wdowie czy wdowcowi po takiej osobie. Dodatek kombatancki to obecnie 294,39 zł, a wyrównawczy (15 proc. dodatku kombatanckiego) – 44,16 zł.

Dodatek za tajne nauczanie (aktualnie 294,39 zł) należy się osobom, które są nauczycielami i w trakcie okupacji podczas II wojny światowej prowadziły tajne nauczanie albo przed 1 września 1939 r. nauczały w języku polskim w szkołach polskich na terenie III Rzeszy Niemieckiej lub byłego Wolnego Miasta Gdańska. Aby otrzymać dodatek, wystarczy spełnić jedną z powyższych przesłanek.

Dodatek dla przymusowo zatrudnianych przysługuje byłym żołnierzom, których zmuszano do pracy oraz: byli żołnierzami zastępczej służby wojskowej i w latach 1949-1959 zostali przymusowo zatrudnieni w kopalniach węgla, kamieniołomach lub w zakładach pozyskiwania i wzbogacania rud uranowych; byli żołnierzami z poboru w 1949 r. wcielonymi do ponad kontyngentowych brygad „Służby Polsce” i zostali przymusowo zatrudnieni w kopalniach węgla i kamieniołomach; byli żołnierzami przymusowo zatrudnionymi w batalionach budowlanych w latach 1949-1959. Dodatek przysługuje bez względu na okres trwania przymusowego zatrudnienia i jest równy kwocie dodatku kombatanckiego – obecnie to 294,39 zł.

Dodatek za status poszkodowanego weterana przysługuje osobie, która była skierowana do udziału w działaniach poza granicami państwa i w wyniku wypadku lub choroby doznała uszczerbku na zdrowiu i z tego tytułu przyznano jej odszkodowanie.

Dodatek jest wyliczany na podstawie najniższej emerytury, a wysokość dodatku zależy m.in. od ustalonego procentu uszczerbku na zdrowiu.

Dodatki do emerytury dla cywilnych ofiar wojny skierowane są do cywilnych niewidomych ofiar działań wojennych. To zadośćuczynienie za poniesione szkody jest równe kwocie renty socjalnej i najniższej emerytury.

Uprawnionym do tego świadczenia przysługuje również dodatek pielęgnacyjny wyższy o 50 proc.

Dodatek do emerytury dla osób deportowanych do pracy przymusowej, a także osadzonych w obozach pracy przez III Rzeszę i ZSRR (tym, które podlegały represjom), przysługuje za każdy miesiąc pracy (co najmniej 6 miesięcy, ale nie więcej niż 20). Obecnie jest to kwota od 14,76 zł do 279,71 zł. #



TEKST:
MARZENA MICHAŁEK

Zrównoważony mikrobiom to zdrowe i długie życie



Fot. Pexels, Shvets Production

MIKROBIOM JELITOWY TO NIEZWYKŁA I POTĘŻNA BROŃ LUDZKIEGO ORGANIZMU. PRZEZ WIELE LAT MYLNIE UWAŻANO, ŻE MIKROBIOM JEST ZAANGAŻOWANY JEDYNIIE W TRAWIENIE I WCHŁANIANIE SKŁADNIKÓW SPOŻYWCZYCH. CORAZ WIĘCEJ BADAŃ WSKAZUJE JEDNAK, ŻE ZRÓWNOWAŻONY MIKROBIOM STANOWI PODSTAWĘ DO PRAWIDŁOWEGO FUNKCJONOWANIA WIĘKSZOŚCI NARZĄDÓW.

Mikrobiom jest częścią szerszej sieci: tworzy kluczowy składnik osi mikroflora jelitowa – mózg, w której mózg i jelita oddziałują na siebie nawzajem poprzez metabolity, szlaki neuro-endokrynne i immunologiczne. Jelita odpowiadają za metabolizm hormonów, syntezę witamin, odpowiedź immunologiczną, mają wpływ na nastrój, sprawność mózgu, a także masę ciała.

Mikrobiom, mikrobiota i mikroflora

Termin *mikrobiom* (wprowadzony w 2001 r. przez Joshuę Lederberga) oznacza zbiór genomów *mikrobioty* zasiedlającej organizm człowieka (czyli wszystkich drobnoustrojów, które dzielą z nami przestrzeń życiową: bakterii, grzybów, wirusów i archeonów). Te dwa terminy – *mikrobiom* i *mikrobiota* – obecnie funkcjonują w piśmiennictwie zamiast pojęcia *mikroflora*.

Mikrobiom w organizmie człowieka zlokalizowany jest na skórze, w jamie ustnej, górnych drogach oddechowych, w układzie rozrodczym oraz w układzie pokarmowym. Szacuje się, że liczebność komórek mikrobiomu przewyższa 10-krotnie liczbę komórek budujących organizm zdrowego człowieka, a jego masa wynosi ok. 2-3 kg. Najliczniejszy oraz najbardziej zróżnicowany jest mikrobiom przewodu pokarmowego (jego waga w jelitach może osiągać ok. 1-2 kg).

Jak starzeje się mikrobiom?

Mikrobiom starzeje się razem z nami. Jednak proces ten inaczej wygląda u kobiet i inaczej u mężczyzn. U jednych i drugich mikrobiom różnicuje się pod wpływem stylu życia, stanu zdrowia, diety czy stanu błony śluzowej. Ostatecznie, ok. 40. roku życia, mikrobiom przestaje się rozwijać i zaczyna się starzeć. Zmiany dotyczą szczególnie kobiet, które do czterdziestki mają znacznie bogatszy skład mikrobiomu jelitowego niż mężczyźni (choć równocześnie obserwuje się u nich niższy poziom bakterii *Prevotella* odpowiedzialnych m.in. za utratę wagi). Jednak po 40. roku życia, jak wskazują badania – najprawdopodobniej pod wpływem spadku estrogenu – mikrobiom kobiet zaczyna bardziej przypominać mikrobiom mężczyzn niż kobiet przed menopauzą. Staje się mniej różnorodny mikrobiologicznie.

Niekorzystne zmiany w mikrobiomie indukują skłonność do wielu chorób, powodując np. insulinooporność prowadzącą do cukrzycy. Mogą także sprawiać, że bakterie podjadają witaminy, zamiast je produkować, mogą również przestać wytwarzać czynniki wzrostu dla naszych kosmków jelitowych. Zmieniające się z wiekiem proporcje poszczególnych grup bakteryjnych w jelicie powodują także wzrost liczby bakterii z rodziny *Enterobacterium*, które łączy się z procesami zapalnymi. Jakby tego było mało, wiele badań wskazuje na to, że mikrobiom może wpływać na nasze neuroprzebieżniki, produkować fałszywe neuroprzebieżniki albo zmieniać ich produkcję.

Zmiany w mikrobiomie związane ze starzeniem się mogą także sprzyjać rozwojowi niektórych chorób przewlekłych, wśród których wymienia się, oprócz wspomnianej już cukrzycy typu B, choroby serca i niektóre rodzaje nowotworów, astmę, celiakię, egzemę, stwardnienie rozsiane oraz wiele innych. Wiadomo też, że jeśli mikrobiom nie produkuje wystarczającej ilości witaminy K₂, to pojawiają się zaburzenia wchłaniania wapnia, a to może ostatecznie prowadzić do osteoporozy (zdrowy mikrobiom ma zdolność hamowania rozrostu komórek, które niszczą kości).

Trzeba pamiętać, że nie tylko starzenie się mikrobiomu, ale każda nierównowaga w mikrobiocie

Opisane niedawno na łamach czasopisma „Nature” badanie wykazało, że 100-latkowie z Japonii mają w jelitach pewne specyficzne szczepy bakterii, które pomagają im walczyć z chorobami związanymi ze starzeniem, w tym z przewlekłymi stanami zapalnymi i chorobami zakaźnymi. Większość ze 160 przebadanych seniorów miała w jelitach bakterie produkujące wtórne kwasy żółciowe, które wspierają układ odpornościowy organizmu. Zdaniem naukowców obecnie należy skupić się na poszukiwaniu odpowiedzi na pytania dotyczące przyczynowych zależności pomiędzy kwasami żółciowymi a długowiecznością.

jelitowej (dysbioza) wpływa na równowagę w organizmie. Kiedy zostaje zaburzona, może to mieć wpływ np. na przybieranie na wadze czy zmiany poznawcze. Badania (*post mortem*) na temat choroby Alzheimera wskazują, że w mózgach pacjentów z tą dysfunkcją odkryto tę samą bakterię, która występowała na ich dziąsłach.

Jak dbać o zdrowy mikrobiom?

Zmień lub popraw nawyki żywieniowe

Nasze jelita lubią regularny tryb życia: posiłki o stałych porach, brak podjadania w ciągu dnia i przed snem. Lubią też aktywność fizyczną – mikrobiomy osób aktywnych fizycznie są zdrowsze i bardziej zróżnicowane. Podjadanie jest niekorzystne (nawet zdrowych przekąsek), ponieważ ciągle inicjujemy procesy trawienne, które zaburzają prawidłowe funkcjonowanie jelit. Drobnoustroje jelitowe mają swój rytm dobowy – w ciągu doby zmienia się ich kompozycja, ruchliwość, a także stężenie metabolitów, które wydzielają.

Postaw na dietę roślinną i błonnik

Badania naukowe wskazują, że osoby jedzące przynajmniej 30 różnych roślin tygodniowo mają bardziej zróżnicowany, a tym samym zdrowszy, mikrobiom jelitowy. Niezwykła moc dla naszego mikrobiomu kryje się w błonniku zawartym w warzywach (szczególnie w roślinach strączkowych), owocach, pestkach, zbożach i orzechach. Eksperti zaznaczają, że im większa różnorodność źródeł błonnika, tym lepiej dla zdrowia mikrobiomu. Powinniśmy dostarczać organizmowi 25-30 g błonnika dziennie.

Dieta uboga w błonnik, oparta na produktach wysokoprzetworzonych, sprzyja dysbiozie jelitowej i prowadzi do wymienionych wcześniej chorób. Trzeba jednak pamiętać, że osoby chorujące na niedokrwistość, choroby przewodu pokarmowego i kostnego nie powinny spożywać dużych ilości błonnika.

Jak wprowadzić błonnik do diety?

- Codziennie jedz przynajmniej 400 g warzyw i owoców.
- Spożywaj produkty z pełnego ziarna (pieczywo, makarony i ryż) oraz rośliny strączkowe.
- Owoce zjadaj ze skórką.
- Do sałatek, koktajli i zup dodawaj pestki (dyni, słonecznika) i orzechy.
- Do owsianek i koktajli dorzucaj płatki zbożowe z pełnego przemiału.
- Dodatkowy błonnik znajdziesz w babce płesznik, siemieniu lnianym i nasionach chia.

Żywność fermentowana, probiotyki i prebiotyki

Żywność fermentowana to nie tylko kiszonki, kefir i jogurty, lecz także napoje, np. coraz bardziej popularna w Polsce kombucha. Fermentowane produkty to również:

- tempeh, natto – z fermentowanej soi,
- miso – fermentowana pasta z soi,
- kimchi – koreańska kiszonka z kapusty pekińskiej,
- kiszonki roślinne – kapusta, ogórki, coraz bardziej popularne buraki, pomidory i rzodkiewki,
- zakwas z buraków – dostarcza organizmowi kwasu mlekowego, który ma działanie probiotyczne, a dodatkowo wspiera pracę jelit i dba o równowagę mikrobiomu.

Warto także stosować prebiotyki – składniki żywności nieulegające trawieniu, które pobudzają aktywność lub wzrost danego rodzaju (jednego lub kilku) bakterii jelitowych. Znajdziemy je m.in. w: cykori, czosnku, karczochach, szparagach, cebuli i bananach.

Trzeba pamiętać, że żywność fermentowana nie jest dla wszystkich. Osoby zmagające się z chorobami jelit, takimi jak IBS czy SIBO, nie powinny jeść kiszonek. Dotyczy to także osób z chorobami nerek i wątroby, nadciśnieniem, nietolerancją histaminy, niedoczynnością tarczycy oraz z kamicą szczawianowo-wapniową. Produkty fermentowane mają potencjalne działanie probiotyczne, ale nie zastępują probiotykoterapii i nie powinny być używane jako jedyna strategia odbudowy mikrobiomu jelitowego, np. po antybiotykoterapii.

Sen, odpoczynek

Brak snu jest mieczem obosiecznym – źle wpływa na stan jelit, a dysbioza jelitowa może negatywnie wpływać na sen. Regeneracja w trakcie snu bardzo poprawia działanie mikrobiomu.

- Ogranicz ekspozycję na światło niebieskie przed snem. Pozostaw poza sypialnią smartfon, laptop, unikaj oglądania telewizji.
- Po przebudzeniu wystaw się na działanie światła dziennego, bez względu na pogodę.
- Przebywaj jak najdłużej na powietrzu, spaceruj.
- Śpij 7-9 godz. dziennie.

Nie stosuj monodiet

Restrykcyjne diety zmniejszają różnorodność bakterii jelitowych. Kluczem do zdrowego mikrobiomu jest dieta śródziemnomorska oparta na roślinach.

- Unikaj alkoholu i palenia papierosów.
- Na mikrobiotę najbardziej dewastująco działa stres – staraj się go minimalizować za wszelką cenę.
- W miarę możliwości unikaj antybiotyków i chemioterapeutyków – niszczą zarówno patogeny, jak i dobre bakterie budujące prawidłową florę bakteryjną.
- Fatalnie na nasz mikrobiom wpływa mikroplastik zawarty w produktach chemii domowej – czytajmy etykiety i stosujmy jak najwięcej naturalnych środków, również kosmetycznych. Ftalany kosmetyczne i parabeny niszczą mikrobiotę.
- Żywność przechowuj w pojemnikach szklanych, nie plastikowych – mikrocząsteczki plastiku bardzo mocno wpływają na mikrobiotę jelitową.

Kto powinien szczególnie zainteresować się tematem zdrowej mikrobioty jelitowej?

- Osoby, które stosowały długotrwałą antybiotykoterapię.
- Żyją w ciągłym stresie.
- Cierpią na dolegliwości związane z przewodem pokarmowym, takie jak wzdęcia, biegunki, zaparcia czy bóle brzucha.
- Chorują na nietolerancje pokarmowe IgG-zależne lub choroby alergiczne.
- Często zapadają na infekcje bakteryjne i wirusowe.
- Chorują na chorobę Leśniowskiego-Crohna, wrzodziejące zapalenie jelita grubego lub zespół jelita drażliwego.
- Chorują na choroby autoimmunologiczne, takie jak celiakia, stwardnienie rozsiane, reumatoidalne zapalenie stawów czy choroba Hashimoto. #

Gimnastyka izometryczna

Ćwiczenia izometryczne to gimnastyka polegająca na napinaniu i rozluźnianiu mięśni bez wykonywania ruchu, czyli statycznie. Trenowanie konkretnej grupy mięśni jest idealnym rozwiązaniem dla osób, które z różnych powodów nie mogą obciążać stawów, a pragną wzmocnić określoną grupę mięśniową.

W 57. numerze „Pokoleń” pokazałam ćwiczenia na górną część tułowia. Tym razem proponuję trening wzmacniający nogi, kręgosłup i dolną część tułowia.

Zaletą gimnastyki izometrycznej jest to, że można ćwiczyć prawie wszędzie, także w fotelu i przed telewizorem. Nie potrzeba specjalnych przygotowań, stroju,

obuwia i sali. Ćwiczenia zajmują mało czasu, każde napięcie trwa kilka sekund, a liczba powtórzeń nie przekracza 10.

To świetna aktywność dla seniorów, chociaż stosuje się ją także w rehabilitacji, sportach wyczynowych, a nawet na stacjach kosmicznych.

Trening izometryczny traktowany jest jako uzupełnienie treningu siłowego. Dzięki niemu wzmocnimy mięśnie i ścięgna. Ćwiczenia najlepiej wykonywać 2-3 razy w tygodniu, przeznaczając na nie ok. 15 min. Przeciwwskazaniami są stany zapalne mięśni, stany pooperacyjne i silne dolegliwości bólowe. #



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

NA MIĘŚNIE NÓG I POŚLADKÓW

Przygotuj piłkę lub małą poduszkę. Połóż się na plecach. Piłkę włóż między ugięte w stawach kolanowych. Ściśnij mocno piłkę, wytrzymaj 4 s, rozluźnij mięśnie, odpocznij przez 6 s. Nie wstrzymuj oddechu podczas ćwiczenia. Lędźwie powinny przylegać do podłoża. Powtórz 5 razy, pamiętając o przerwie między ćwiczeniami.



ćw.
2

NA MIĘŚNIE GRZBIETU, POŚLADKÓW, NÓG I KRĘGOSŁUPA

Połóż się na brzuchu na materacu. Ręce wyprostowane, nogi złączone i wyprostowane. Napnij mięśnie, unosząc ręce i nogi lekko nad podłogę. Brzuch dociśnij do materaca. Głowa między barkami. Wytrzymaj 3 s, rozluźnij mięśnie i odpocznij przez 6 s. Powtórz 5 razy, pamiętając o oddechu.



ćw.
3

MOST INDYJSKI NA POŚLADKI I UDA

Położ się na plecach na materacu. Nogi ugięte, ręce wzdłuż tułowia. Unieś biodra, napnij mięśnie, nóg, pośladków i rąk. Wytrzymaj 5 s. Opuść biodra i odpocznij, rozluźniając mięśnie przez 10 s. Powtórz 3 razy.



ćw.
4

NA MIĘŚNIE BRZUCHA, GRZBIETU I NÓG

Usiądź na kanapie lub w fotelu. Stopy oprzyj na palcach, dłonie połóż na kolanach. Naciskaj dłońmi na kolana, a kolanami – na ręce. Wytrzymaj 5 s, rozluźnij mięśnie i odpocznij przez 10 s. Pamiętaj o oddechu. Powtórz 5 razy.



ćw.
5

NA MIĘŚNIE NÓG, BRZUCHA I KRĘGOSŁUPA

Usiądź na podłodze w siadzie płaskim. Stopy zadarte, ręce oparte dłońmi o podłogę. Naciśnij mocno dłońmi i piętami na podłogę. Wytrzymaj 5 s, rozluźnij mięśnie i odpocznij przez 10 s. Powtórz 5 razy, pamiętając o oddechu.

POWODZENIA!



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

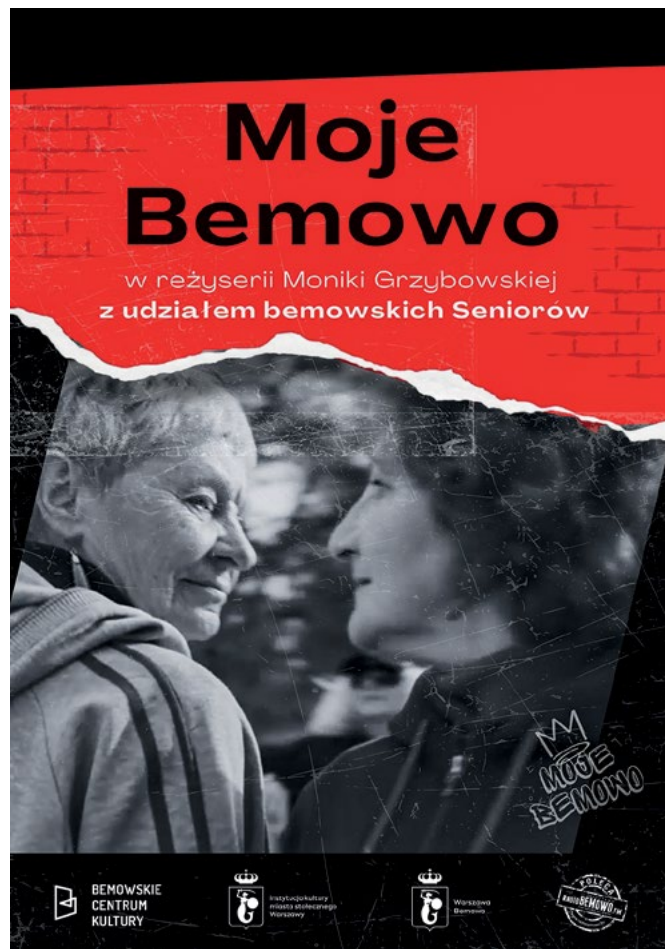
TEKST:
MARZENA MICHAŁEK



Bemowo rapuje i zachwyca

„JEST W WARSZAWIE DZIELNICA, KTÓRA CIĄGŁE MNIE ZACHWYCA. TU JEST MÓJ DOM. OD GENERAŁA BEMA SWOJĄ NAZWĘ WZIĘŁA, DO ZIEŁONEGO KAMPINOSU PRZYLGNĘŁA. PRZEZ CAŁE LATA PUSZCZA DAWAŁA SCHRONIENIE, ROZLEGŁE POLA DAWAŁY POŻYWIE...” – TAK ROZPOCZYNA SIĘ PIOSENKA O BEMOWIE, KTÓRĄ RAPUJĄ SENIORZY Z DZIELNICY.

– Pomysł na rap narodził się dawno temu. Jednak przekonanie seniorów do zrobienia czegoś tak nieoczywistego i namówienie ich na wyjście ze strefy komfortu zajęło trochę czasu – mówi Bożena Skudlarska, przewodnicząca Bemowskiej Rady Seniorów i pomysłodawczyni wyprodukowania teledysku o Bemowie. – Projekt od początku miał być międzypokoleniowy, stąd wybór rapu i osób, które przy nim pracowały, głównie przy produkcji – dodaje. Oprócz seniorów z dzielnicy (aż czworo z nich jest członkami BRS) w zespole znalazła się także Zofia Marszałek, która napisała tekst piosenki *Moje Bemowo* na podstawie wiersza wyróżnionego w konkursie poetyckim *Ocalmy wrażliwość*. Muzykę do wiersza napisała Monika Grzybowska, która była jednocześnie reżyserką teledysku, a Martyna Efir opracowała choreografię. Melodeklamację



Plakat promujący teledysk *Moje Bemowo*

Fot. Bemowskie Centrum Kultury

wykonał Krzysztof Jambor, a nad całością czuwało Bemowskie Centrum Kultury.

– Najtrudniejszy był okres ćwiczeń hiphopowych. Do realizacji zgłosiło się bardzo dużo pań i panów. Ale próby były bardzo intensywne, długie i pokazały, że, niestety, nie wszyscy dają radę. I tak z dużej grupy zostało nas ostatecznie 20 osób – mówi pani Bożena. – Najważniejszym celem tej produkcji jest podkreślenie naszego związku z Bemowem. Chcieliśmy, by to nie było tylko jakieś „machanie nogami” w rytm muzyki, ale pokazanie młodym, jak niezwykła jest to dzielnica – dodaje. – Chcieliśmy, żeby wszyscy mieszkańcy, a zwłaszcza młodsze pokolenia, poczuli się z tą dzielnicą związani. Zrozumieli, że tu są ich korzenie, tu jest ich dom, tutaj wychowują się ich pociechy, a nasze wnuki – podsumowuje.

Większość występujących w teledysku seniorów do premiery nie wspominała swoim bliskim, zwłaszcza dzieciom, że biorą udział w projekcie. Wielu z nich bało się oceny, zniechęcania. – Któregoś dnia zastałam mojego męża, który najpierw żartował sobie z naszej piosenki, jak śpiewa ją przy goleniu. Trafiła do niego i chyba do wielu innych, chociaż wcale nie było to tak oczywiste – wspomina Bożena Skudlarska. →



Kadry z prób do teledysku przy Amfiteatrze Bemowo w parku Górczewska



Premiera teledysku *Moje Bemowo* – grupa uczestników projektu w sali widowiskowej Bemowskiego Centrum Kultury przy ul. Konarskiego 20. Wspólne zdjęcie z zastępcą burmistrza dzielnicy Bemowo Jakubem Gręziakiem oraz reżyserką i autorką muzyki do teledysku Moniką Grzybowską



Premiera teledysku *Moje Bemowo*

Fot. Bemowskie Centrum Kultury

W ankiecie przeprowadzonej przez Bemowską Radę Seniorów przed produkcją teledysku okazało się, że największa bariera, która przeszkadza seniorom w podjęciu jakiegokolwiek aktywności, to nie zdrowie i finanse, a niechęć otoczenia. „Mamo, siedź w domu, bo sobie zrobisz krzywdę. Wnuki chciałyby z tobą dłużej pobyc. Po co się będziesz wygłupiać, tylko się zmęczysz, spocisz i jeszcze zachorujesz” – o takich uwagach bliskich, a zwłaszcza dzieci, wspominali seniorzy. Dlatego część z nich długo nie mówiła o występach w teledysku swoim dzieciom. Jednak reakcje większości były bardzo pozytywne i budujące. – *Gdy nie mamy wsparcia wśród najbliższych, albo gdy negatywnie oceniają nasze działania, w kategorii wygłupu albo straconego czasu, to nam bardzo podcina skrzydła i nas demotywuje* – dodaje pomysłodawczyni projektu. – *Po premierze ludzie jakoś tak poczuli, że rzeczywiście teraz jest nasz czas, przekroczyli też pewną granicę*

własnych wyobrażeń, co mogą robić. Taka postawa, jak się wychodzi z tej strefy niemożności czy komfortu, czy jednego i drugiego, bardzo otwiera. Tworzą się poza wszystkim niesamowite więzi międzyludzkie – podsumowuje pani Bożena.

Jak czują się seniorzy we współczesnych nurtach muzycznych? W klubach senioralnych teledysk i artyści przyjmowani są bardzo ciepło, zatem chyba dobrze. Bemowo to dzielnica, która nie boi się wyzwania i w wielu dziedzinach przeciera szlaki. Ma największą, bo praktycznie 200-osobową, reprezentację na Warszawskiej Olimpiadzie Seniorów, która od lat zdobywa puchary jako najlepsza dzielnica Warszawy i jako pierwsza, już w 2019 r., zorganizowała targi pracy dla seniorów. Co dalej? Czas pokaże, ale Bemowo na pewno znowu nas zaskoczy, chociaż poprzeczka została postawiona wysoko. #



TEKST I ZDJĘCIA:
DANIEL WÓJTOWICZ

Po_kłosisie

NA PIERWSZY RZUT OKA SENS TEJ MAŁEJ WYSTAWY JEST DOŚĆ OCZYWISTY – FASCYNACJA UROKIEM NATURY. STANISŁAW BRACH, WSPÓŁCZESNY PLASTYK, RZEŹBIARZ I PROFESOR ASP, WYRAŻA JĄ W WIERNYCH CERAMICZNYCH KOPIACH KŁOSÓW ZBOŻA, KTÓRE POKRYŁ POLEWĄ ZE ZŁOTA. HARMONIJNE, SUBTELNE KSZTAŁTY ŻDŹBEŁ, OŚCI I ZIAREN, ZŁOŻONE PRZEZ PRZYRODĘ W NATURALNĄ CAŁOŚĆ, NAGLE ZDAJĄ SIĘ BYĆ JUBILERSKIM ARCYDZIEŁEM. A TUTAJ, NA WYSTAWIE PO_KŁOSIE W ZAMKU UJAZDOWSKIM W WARSZAWIE, STAJĄ SIĘ JESZCZE SYMBOLEM PIĘKNEGO ŚWIATA, KTÓRY NAS OTACZA, A KTÓRY JAKŻE CZĘSTO LEKCEWAŻYMY CZY NISZCZYMY. DOSTRZEŻE TO Z ŁATWOŚCIĄ OKO NAWET TAKIEGO LAIKA, JAK JA.

Prosta instalacja, złożona z kilkunastu jutowych worów wypełnionych prawdziwym ziarnem, emanuje pozytywną energią i dobrymi skojarzeniami. Jest dla mnie jakąś formą afirmacji natury jako żywicielki i jednocześnie docenieniem wysiłków człowieka. Stanisław Brach starał się być w tej wypowiedzi maksymalnie autentyczny. Dogłębnie oglądająca wystawy bileterka z dużym przejęciem poinformowała mnie, że ziarno pochodzi z własnoręcznych zbiorów artysty, z zakupionego w tym celu kawałka pola. Jego żniwa, prowadzone tradycyjną metodą ręczną, można oglądać na wystawie w zapętłonym filmie na dużym ekranie. Ukazana w ten sposób akcja dołącza do ekspozycji, czyniąc z niej, przynajmniej w części, dzieło konceptualne. Takie, w którym proces twórczy jest równie ważny, co efekt materialny.

W kompozycji plastycznej artysta ułożył swoje złote kłosisy pojedynczo na ponad 100 talerzach z porcelany. Być może dlatego, by połączyć w naszym odbiorze zauroczenie ich pięknem z myślą o tym, że zapewniają nam trwanie. I że to właśnie w tym sensie są dla nas prawdziwym złotem, czymś o największej wartości przewyższającej wszystko inne.

Taki sam wydźwięk mają umieszczone obok piękne formy plastrów miodu, również ozdobione złotem. Znaczenia tego, co daje nam przyroda, nie



sposób przecenić, choć jakże często zdarza nam się o tym zapominać...

Kierunek, w którym podążył twórca, nie jest zaskakujący. W naszych czasach bardzo wielu artystów zwraca się ku naturze, czy raczej do niej powraca. I pewnie nie o samo piękno w tym chodzi. Kurator tej wystawy nawiązuje do myśli greckiego filozofa Ksenofanesa, który widząc ziemię jako źródło wszelkiego życia i dobra, uznawał ją – w uproszczeniu – za wcielenie Boga. Zatem zachwytną i szacunek wypełniającą się treścią egzystencjalną związaną z naszym bytem. A prostą tego konsekwencją jest uznanie niszczenia naszej planety za sprzeniewierzenie się temu, co najświętsze. Własnemu istnieniu.

Współcześni intelektualniści, np. Olga Tokarczuk, starają się nam uzmysłowić, że nie jesteśmy zdobywcami czy kolonizatorami świata, lecz jego częścią. To dzięki przyrodzie, żyjemy. I znaleźliśmy się w momencie, w którym uświadomienie sobie tej prawdy i tej zależności przesądzi o naszym przetrwaniu. Nic więc dziwnego, że właśnie teraz artyści →



czują się zmuszeni do zabrania głosu i działania na rzecz naszego opamiętania.

W tym też nurcie odnajduję subtelny, ale wyrazisty głos Stanisława Bracha. Oby przyczynił się do tego, że złote kłosy i plastry miodu nie staną się już tylko wspomnieniem. Że nie okaże się za chwilę, że jest już... po kłosie. #

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”.

Stanisław Brach – rzeźbiarz urodzony w 1972 r. w Gorlicach. Profesor Akademii Sztuk Pięknych w Warszawie, gdzie od 2010 r. kieruje Pracownią Ceramiki na Wydziale Rzeźby. Finalista międzynarodowego konkursu *Taiwan Ceramics Biennale 2016* oraz zdobywca złotego medalu za pracę *Miodem płynące* na dwóch światowych kongresach pszczelarskich: *Apimondia 2017* w Stambule i *Apimondia 2019* w Montrealu.



Ziarno XXIII- XXXIII, 2023 r., porcelana, pszenica, złoto

Po kłosie – wystawa kompozycji ceramicznych i przestrzennych w Zamku Ujazdowskim w Warszawie.

Czynna codziennie: do 5.05, godz. 11.00-19.00.

Bilety: 10 zł (normalny), 5 zł (ulgowy).

Czwartki: wstęp wolny.



Gold, porcelana, złoto



TEKST I ZDJĘCIA:
ANDRZEJ ZAWADZKI



CZARNĄ NITKĄ POŁĄCZENI. SPOTKANIA Z HAFTEM WILANOWSKIM – TO TYTUŁ WARSZTATÓW MIĘDZYPOKOLENIOWYCH ZORGANIZOWANYCH PRZEZ CENTRUM KULTURY WILANÓW, PODCZAS KTÓRYCH UCZESTNICY STWORZYLI KOLEKCJĘ UBRAŃ I DOMOWYCH DODATKÓW INSPIROWANYCH HAFTEM WILANOWSKIM.

AUTORKĄ PROJEKTU JEST ALEKSANDRA ENGLER-MALINOWSKA, SPECJALISTKA DS. PROGRAMOWYCH CENTRUM. WARSZTATY POPROWADZIŁA JOANNA MICHALSKA-BRZEZIŃSKA, Z WYKSZTAŁCENIA PLASTYCZKA I PROJEKTANTKA MODY, ANIMATORKA KULTURY, ORGANIZATORKA WARSZTATÓW I PROJEKTÓW SPOŁECZNYCH, OSOBA O SZEROKICH ZAINTERESOWANIACH KULTURĄ LUDOWĄ. W WYNIKU WARSZTATÓW POWSTAŁO WIELE PRAC O CHARAKTERZE DEKORACYJNYM I UŻYTKOWYM, KTÓRE MAJĄ ZA ZADANIE PRZYPOMINAĆ I POPULARYZOWAĆ HAFTEM WILANOWSKI.

Czarny (rzadziej brązowy) haft o motywach roślinnych jest najbardziej rozpoznawalnym elementem, wręcz symbolem, stroju wilanowskiego. Wyszywa się go ścięciem łańcuszkowym, co na terenie Polski jest rzadkością (być może w przeszłości haft miał także kolor amarantowy). Kwiaty przypominają drzewo o gałązkach skierowanych ku górze. Z kolei na chustach tworzą romboidalny kształt drzewka życia. W 2020 r. hafciarstwo z nadwiślańskiego Urzecza* zostało wpisane na listę niematerialnego dziedzictwa prowadzoną przez Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego. W ślad za tym wpisem poszła dalsza popularność haftu i pojawił się pomysł naniesienia motywu urzeckiego na pylon wilanowskiego ratusza, bo choć to wzór charakterystyczny dla całego regionu, z powodu nazwy kojarzy się z dzielnicą Wilanów. Mimo że najstarsze zachowane koszule i chusty z tym wzorem pochodzą raczej z okolic obecnego Konstancina-Jeziorny, gdzie pomiędzy Powsinem a Cieciszewem, to na przełomie XIX i XX w. wyraźnie rozpowszechnione były na terenie dawnych dóbr wilanowskich.

Haft wilanowski czy powsiński?

Trudno powiedzieć cokolwiek o czasie powstania i pochodzeniu haftu. Najstarsze zachowane



elementy stroju wilanowskiego z takim wzorem pochodzą z drugiej połowy XIX w. i znajdują się w zbiorach muzeów w Krakowie, Warszawie i Petersburgu. W 1903 r. sfotografowano rodzinę Wilków we wsi Kopyta. Żona gospodarza, ze wsi Piaski, ma na zdjęciu koszulę z charakterystycznym ornamentem – prawdopodobnie założyła ją na swój ślub w 1881 r. Motyw na odświętnych strojach był już w tamtym okresie wyraźnie rozpowszechniony: pojawia się na rycinie Pileckiego z początku XX w., na fotografiach lalek ludowych, włościan z Wilanowa z 1902 r., a wreszcie na zdjęciach przedwojennej kolekcji Muzeum Etnograficznego. Wzmianki o hafcie znajdziemy także w ówczesnej prasie, gdzie wspomina się o kwiecistych koszulach i stroju wilanowskim. Choć nosi nazwę wilanowskiego, paradoksalnie z okolic Wilanowa zachował się jedynie na ikonografii, a nie na ubiorze, jak w Powsinie. Z tego powodu proponowano nawet swego czasu, by nazwać go powsińskim. Warto pamiętać, że haft będący obecnie symbolem Urzecza, a z racji swojej nazwy kojarzony z Wilanowem, to jedyny element bogatej tradycji i stroju, jeśli chodzi o barwy czy wstęgi z kwiatowymi motywami.

Skąd wilanowski?

Zagadką pozostaje wciąż pochodzenie nazwy kwiecistego ornamentu. Do niedawna stawiano hipotezy, że być może nawiązuje do wzoru zdobiącego ogrodzenie pałacu w Wilanowie. Zdarzało się więc, że określano ten motyw haftem sztachetowym. Jednakże badania wykazały, że w XIX w. Pałac Wilanowski był otoczony płotem z chrustu, a z czasem zastąpiły go pionowe proste pręty, więc podejrzenie okazało się nietrafione.

Być może haft wywodzi się z papierowych wycinanek. Taka wycinanka posłużyła jako wzór do wyhaftowania, a w motywach zachowano wiernie układ liniowy, charakterystyczny dla dzieł papierowych. Koreluje to z faktem, że wycinanka rozpowszechniła się w połowie XIX w. wzdłuż Wisły jako skutek uboczny wymiany papieru na szmaty niezbędne do jego produkcji. Czyniono tak od lat 30. XIX w., chociażby w piapierni w niedalekiej Jeziornie. Najstarsze wycinanki ze Świdrów i Jeziorno Królewskiej przypominają motywy kwiatowe znane z haftu wilanowskiego.

Urzecze było regionem zasobnym. Składały się na to urodzajne mady nadwiślańskie i dogodny transport płodów rolnych do wielkiego rynku zbytu, czyli Warszawy, skąd pochodziło też zaopatrzenie zgodne z aktualnymi możliwościami technologicznymi i modą. Dzięki temu odświętny ubiór mieszkańców Urzecza był znacznie bogatszy, efektowniejszy i odróżniający ich od sąsiadów.



Stroje z haftem

Najwięcej elementów haftu wilanowskiego można spotkać na ubraniach. Strój wilanowski prawie w całości szyty był z tkanin fabrycznych, jedynie w stroju kobiecym używano niekiedy samodzielnych wełnianych zapasek i spódnic.

Strój męski, a szczególnie jego najcenniejszy element, czyli sukmana, był okazjonalnie przywdziewany jeszcze w pierwszych dziesięcioleciach XX w. Ubiór ten w wersji podstawowej, uroczystej i najdłuższej używanej, składał się z: nakrycia głowy, koszuli, spodni, kaftana bez rękawów, sukmany, pasa i butów. Natomiast ubiór kobiecy ostał się w wersji, którą tworzyły: nakrycie głowy (czepek, chustka, chusta), koszula, gorset, spódnica i zapaska, biżuteria oraz obuwie.

Tradycja noszenia strojów ludowych najdłużej, bo aż do pierwszych dziesięcioleci XX w., zachowała się w dobrach wilanowskich (w ich skład wchodziły, oprócz Wilanowa, także Służewiec, Powsinek, Powsin oraz Zawady). To było najprawdopodobniej przyczyną zaistnienia pojęcia „strój wilanowski”.

Gdzie można go zobaczyć?

Działający przy Centrum Kultury Wilanów zespół śpiewaczy „Powsinianie”, kultywujący tradycje Wilanowa i stroju wilanowskiego, działa od ponad 18 lat. Niedawno odbyły się z tej okazji obchody okolicznościowe, dzięki czemu ich uczestnicy mogli zobaczyć przepiękne stroje bogato zdobione haftem oraz posłuchać repertuaru ludowego. Zespół można spotkać w CKW oraz na lokalnych dożynkach i festynach. Jego członkowie prezentują się znakomicie, zapewniam. #

*Urzecze (Łurzyce, Urzyce) to historyczny podwarszawski mikroregion etnograficzny, rozciągający się po obydwu brzegach Wisły pomiędzy dawnymi ujściami Pilicy i Wilgi oraz mokotowskimi Siekierkami i prawobrzeżną Saską Kępą.

Bibliografia:

E. Piskorz-Branekova, Ł.M. Stanaszek, *Strój wilanowski z nadwiślańskiego Urzecza. Atlas polskich strojów ludowych*, Wrocław, 2015

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). Członek ZAIKS.



TEKST:
MAJA OLBRYCHOWSKA

Życie seniorów w Japonii



Fot. Pexels, Anh Nguyen

JAPONIA, PAŃSTWO WYSPIARSKIE, POŁOŻONE NA ZACHODNIM PACYFIKU, SŁYNIĘ ZE SWOJEJ NOWOCZESNOŚCI, BOGATEJ KULTURY ORAZ RÓŻNORODNYCH SUBKULTUR. ZARÓWNO W JEGO STOLICY, TOKIO, JAK I NA TERENIE CAŁEGO KRAJU MOŻNA ZNALEŹĆ NIEZLICZONE ATRAKCJE DLA LUDZI W KAŻDYM WIEKU. PARKI ROZRYWKI I KOLOROWA ELEKTRONIKA PRZYCIĄGAJĄ DZIECI, A RÓŻNOTEMATYCZNE KLUBY I KAFEJKI CIESZĄ SIĘ POPULARNOŚCIĄ WŚRÓD MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH. GDZIE SĄ W TYM WSZYSTKIM SENIORZY? JAK ŻYJĄ JAPOŃCZYCY NA EMERYTURZE?

Japonia jest domem wielu ludzi, którzy po przejściu na emeryturę wybierają aktywny tryb życia. Popularne wśród nich są kluby zainteresowań – ogrodnicze, kaligrafii, kulinarne, fotograficzne czy sportowe. To daje im możliwość zawarcia nowych znajomości, wyjazdów w nieznanne miejsca, rozwijania talentów i odkrywania pasji. Wielu japońskich seniorów pozostaje również aktywnych zawodowo, pracując na część etatu lub prowadząc małe lokalne biznesy. W Japonii aż 40 proc. osób w wieku emerytalnym nadal chce pracować, w przeciwieństwie do Stanów Zjednoczonych czy Niemiec, gdzie ta liczba spadła już poniżej 30 proc. Motywację stanowią chęć przynależenia do społeczeństwa i potrzeba bycia użytecznym.

Znaną japońską seniorką jest Wakamiya Masako, 87-letnia emerytka, która siedem lat temu nauczyła się programować. W zaledwie sześć miesięcy sama zaprogramowała grę logiczną na smartfony dla osób starszych. Jej hobby to także granie w tenisa stołowego w wersji VR (*virtual reality* – wirtualna rzeczywistość) oraz wygłaszanie corocznych wykładów na temat technologii. Wakamiya stanowi symbol tego, jak ważne jest zachowanie otwartego umysłu i ciekawości świata przez całe życie.

Inny przykład aktywnej seniorki to Tamae Watanabe, japońska himalaistka. W wieku 73 lat stała się najstarszą kobietą, która zdobyła Mount Everest. Jej determinacja i pasja do wspinaczki górskiej stały się inspiracją dla ludzi na całym świecie. Pokazała, że wiek nie musi być przeszkodą w realizacji marzeń i osiągnięciu wielkich celów.

Szacunek i opieka

W Japonii szacunek dla osób starszych jest czymś naturalnym. Wynika to z głęboko zakorzenionych wartości kulturowych i tradycji, dlatego dorosłe dzieci często zajmują się swoimi rodzicami, a wnuki spędzają czas z dziadkami. Starsze pokolenie w Japonii jest traktowane z szacunkiem i podziwem za swoje doświadczenie, mądrość →

oraz wkład w rozwój społeczeństwa. Nie są tu rzadkością wielopokoleniowe domy – taki model ułatwia rodzinom opiekę nad osobami starszymi i zapobiega samotności oraz izolacji, które, niestety, dotyczą wielu Japończyków w podeszłym wieku.

Japońskie usługi opieki nad osobami starszymi różnią się nieco od tych, które znamy z innych krajów. Opieka nad starszymi w Japonii nie jest pomijana, lecz stanowi istotny element tego, jak zorganizowane jest tam społeczeństwo. W przypadku, gdy dom opieki nie spełnia oczekiwań, istnieją inne wygodne opcje do wyboru, w tym opieka dzienna. Centra opieki dziennej działają na zasadzie podobnej do szkół – przychodzi się rano i wychodzi po zakończeniu zajęć. W ofercie takich ośrodków znajdują się zajęcia fizyczne, artystyczne oraz różnorodne warsztaty. Dzięki temu pozostali członkowie rodziny mogą skupić się na swoich codziennych obowiązkach, nie martwiąc się o zdrowie czy samopoczucie dziadków.

Alternatywą dla domów opieki jest także opieka domowa. Stanowi ona komfortową opcję dla osób starszych, które czują się najlepiej w swoim własnym domu lub mają trudności z poruszaniem się. Wolontariusze odwiedzają seniorów w ich domach, pomagając im w codziennym funkcjonowaniu, oraz zapewniają im towarzystwo, co jest ważne dla ich samopoczucia i poczucia własnej wartości.

Usługi opieki paliatywnej są skierowane do osób z zaawansowanymi chorobami. Gwarantują opiekę duchową, emocjonalną i zdrowotną. W ten sposób nie tylko pomagają pacjentom w przejściu przez trudny czas, lecz także wspierają ich rodziny.

Japońska emerytura

Wiek emerytalny w Japonii wynosi obecnie 65 lat dla mężczyzn i tyle samo lat dla kobiet, a miesięczna emerytura to ¥16,610, co w przeliczeniu na złotówki daje ok. 440 zł. Nie jest to dużo, ale wysokość emerytury może się różnić w zależności od indywidualnej sytuacji. Ci, którzy pracowali przez dłuższy okres i mieli wyższe zarobki, mogą otrzymać wyższą emeryturę. W Japonii nie ma maksymalnej kwoty emerytury państwowej. Wiele osób inwestuje również w indywidualne plany oszczędności emerytalnych, takie jak Indywidualne Konto Emerytalne (IRA).

W 2000 r. Japonia wprowadziła Ubezpieczenie na Długoterminową Opiekę (LCTI), które miało zapewnić wsparcie wszystkim osobom powyżej 65. roku życia, zgodnie z ich potrzebami. System ten jest jednym z najbardziej wszechstronnych

systemów opieki społecznej dla osób starszych na świecie. Jego celem jest zmniejszenie obciążenia opieki dla rodzin. Po złożeniu wniosku do lokalnego urzędu, gdzie przeprowadzany jest skomplikowany test w celu oceny potrzeb, opiekun doradza, w jaki sposób te potrzeby mogą być najlepiej zaspokojone, opierając się na przyznanym budżecie oraz znajomości lokalnych dostawców usług opieki. Są to często małe organizacje związane z daną społecznością.

Długowieczni i pracowici

Oddanie pracy to fascynująca cecha japońskich seniorów. Nie jest to łatwe, aby po wielu latach wykonywania swojego zawodu nie być wykończonym, a co dopiero chcieć go kontynuować. Wspaniale jest również, gdy starsi ludzie potrafią pozostać w znakomitym zdrowiu i kondycji. Japonia to jeden z krajów, w którym ludzie żyją najdłużej – przeciętna długość życia wynosi tam 87,09 lat dla kobiet (pierwsze miejsce na świecie) i 81,05 lat dla mężczyzn (czwarte miejsce na świecie; dane z 2022 r.).

Miałam osobiście okazję odwiedzić ten piękny kraj zeszłego lata. Spotkały mnie zarówno miłe, jak i mniej przyjemne sytuacje związane z japońskimi seniorami. Nie są oni, niestety, zawsze otwarci na turystów lub – ogólnie mówiąc – obcokrajowców. Od czasu do czasu czułam na sobie krzywe spojrzenia. Zdarzyło się nawet, że ktoś przesiadł się na inne miejsce w pociągu, żeby nie być koło mnie. Jednak dużo ludzi patrzyło też z przyjazną ciekawością i uśmiechem. Gdy któregoś weekendu wracałam rankiem z centrum Tokio do swojego miejsca zamieszkania, większość ludzi zerknęła na mnie niezbyt sympatycznie. Do tego stopnia, że było mi wstyd za swój wygląd. Po wyjściu z pociągu czekała mnie jeszcze kilkuminutowa droga piechotą. W oddali zauważyłam starszą kobietę idącą w moim kierunku i byłam przygotowana na kolejną konfrontację. Tymczasem seniorka powiedziała po japońsku: „Dzień dobry! Miłego dnia!”. I posłała w moją stronę promienny uśmiech. Zwyczajny gest, ale po wcześniejszych doświadczeniach był naprawdę bardzo miły. To pokazuje, że ludzie są różni i nie warto się uprzedzać. #

Źródła: theconversation.com/social-care-japanese-style-what-we-can-learn-from-the-worlds-oldest-population-96936

argentumwealth.com/the-japanese-pension-system-a-guide-for-expats/

www3.nhk.or.jp/nhkworld/en/ondemand/video/2032304/

Maja Olbrychowska – studentka pierwszego roku kultury Japonii na Polsko-Japońskiej Akademii Technik Komputerowych. Interesuje się subkulturą gyaru, manga i rysunkiem.

ĆWICZ Z NAMI UMYSŁ!

Efektywne trenowanie umysłu to stymulowanie pracy wielu funkcji poznawczych, np. pamięci, logicznego myślenia, koncentracji, planowania, kreatywności, orientacji w przestrzeni, percepcji, koordynacji wzrokowo-ruchowej i komunikacji. Wszystkie te funkcje są ważne dla naszej sprawności, bezpieczeństwa i komfortu życia. Bawmy się i trenujmy jednocześnie! #

ćw.
1

Łamańce językowe

Dobrze znamy popularne polskie łamańce językowe, np. *stół z powyłamywanymi nogami*.

Te wymagające zdania mają służyć nie tylko dobrej zabawie, lecz także uelastycznieniu narządów mowy. Regularne ćwiczenia poprawiają wymowę i płynność wypowiedzi. Czytaj na głos poniższe przykłady dotąd, aż wymówisz je bezbłędnie.

1. I wespół w zespół, by żądź moc mół zmół.
2. Leży Jerzy na wieży i nie wierzy, że w tej wieży jest sto jeży i pięćdziesiąt jeżozwierzy.
3. To cóż, że ze Szwecji, to nic, że ze Szwecji.
4. Dżdżystym rankiem gżegżółki i piegże, zamiast wziąć się za dżdżownice, nażarły się na czczo mięższu rżeżuchy i rżędem rzygały do rozżarzonej brytfanny.
5. Czy się Czesi cieszą, że się Czesio czesze?
6. Wyimaginowana gżegżółka zgrzeszyła przeciw gżegżółkowemu bożkowi Grzegorzowi.

ćw.
2

Zapałki

W tym zadaniu widzisz cyfry rzymskie ustawione z zapałek. Jak przestawić tylko jedną zapałkę, aby działanie było prawidłowe?



Więcej zadań z zapałkami znajdziesz na stronie: www.gryzabawy.pl/zagadki-z-zapalkami/.

Prawidłowe odpowiedzi znajdziesz w tym magazynie.

ćw.
3

Planety Układu Słonecznego

Planety krążące wokół Słońca to: Merkury, Wenus, Ziemia, Mars, Jowisz, Saturn, Uran, Neptun.

Na końcu jest Pluton, jednak od jakiegoś czasu przestał być uznawany za planetę (ze względu na swoją masę).

Postaraj się zapamiętać kolejność planet, wykorzystując popularną technikę pamięciową, która polega na tworzeniu ciekawej historii wpadającej w ucho. Najważniejsza zasada – pierwsze litery każdego wyrazu muszą odpowiadać pierwszym literom nazw planet: M, W, Z, M, J, S, U, N. W tym wypadku historia (nawet jednozdaniowa) będzie się składać przynajmniej z ośmiu wyrazów.

ćw.
4

Ptasie przysłowia

W języku polskim jest dużo powiedzeń i przysłów, których bohaterami są różne ptaki. Czy pamiętasz, jak brzmią przysłowia, w których padają nazwy poniższych ptaków?

DUDEK, INDIK, JASKÓŁKA, PLISZKA, PAW, SÓJKA

ćw.
5

Liczymy

Jakie są wyniki poniższych równań? Pamiętaj o kolejności wykonywania działań.

1. $3 \times 7 - 4^2 =$ _____
2. $3 \times (6 - 4)^2 =$ _____
3. $25 - 12 \times 3 : 4 =$ _____
4. $36 : (2 \times 3) + (5 - 1)^2 =$ _____
5. $(7 \times 8 - 60 : 12) \times 2^2 =$ _____

ćw.
6

Wiosna

W trakcie spaceru usiądź na 15 minut na ławce, zamknij oczy i wsłuchaj się w dźwięki które cię otaczają. Postaraj się je zidentyfikować i nazwać. Zapamiętaj jak najwięcej z nich, policz, ile ich było. Wieczorem w domu przypomnij sobie wszystkie i wymień je na głos lub zapisz.

Krzyżówka

grała Aniolowa budynek w Łazienkach	cecha z plussem z Nowolipkami	niemowlę z kufłem w dłoni	stolica Apulii Lucy Maud...	np. Wista	jezioro w woj. zachodniopomorskim	fal lub drzew serial z Pawlickim	z Erywanem kraj pisma	imię z piosenki Kiepur	wystawa co dwa lata bohater „Iliady”
		3							
z teatrem Komedia mierzenie do tarczy				7	Szymon, honorowy obywatel Warszawy				10
		9			rzeka w Wąchocku ... po grecku				5
zuzel na ściankach pieca				wyścig po trudnej trasie			dawany do prasy osiedle Warszawy		
niewielka ilość kapka, odrobinka	14	liczby określające także Księżyca	dwukotłowy pojazd z kwasu cynowego			Czerny-Siełska piłkarze z Gdyni			miasto i gmina na Mazowszu
liczby na kuponie				batalion krócej wciągane na maszt			punkt sprzedaży prasy	pnie się po drzewach	
			Unicium, warszawski dom aukcyjny	jednorodzinne w Aninie	drucik w zarówce		napisal „Solaris” arktyczny skorupiak		
dopływ Jerisaju „Mój...” film			4		polne lub morskie polski pistolet	11			dźwigany przez Mikołaja
		1			miejski na ulicy				2
grecka litera miejskie zielonce			chodzą po głowie			z Parkiem Kultury w Pow-sinie			
					...-florezy		imię córki Roberta Lewandowskiego		6

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	----	----	----	----	----

Rozwiązanie krzyżówki i sudoku znajdziesz na stronie: cam.waw.pl/pokolenia/artykuly/.

Na dobry humor



Rys. Dariusz Pietrzak

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

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

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

- 1. 5
- 2. 12
- 3. 16
- 4. 22
- 5. 204

Warszawa rodzinna



Bezpłatne szczepienia dla seniorów
to jeden z priorytetów Warszawy. Dzięki nim, tylko
w 2023 roku, ponad 30 tysięcy warszawskich
seniorów zyskało odporność i poczucie
bezpieczeństwa.



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