

ISSN: 2657-4012

Magazyn bezpłatny

CZERWIEC 2021 #06 (31)



POKOLENIA

Warszawski

Miesięcznik Seniorów



Pisarka losu
polskiego

Endoprotezy
XXI wieku

Jak oddychać
pełną piersią

Audio #POKOLENIA

Zostań głosem #POKOLENIA,
lub pomóż przy realizacji nagrań.

**ZOSTAŃ
WOŁONTARIUSZEM 60+**

Będziemy wspólnie
nagrywać artykuły, aby osoby,
które wolą słuchać
miały taką możliwość.



**Znasz i lubisz
miesięcznik
#POKOLENIA?**

Chcesz:

- pomóc tym,
którzy nie mogą go
samodzielnie przeczytać
- poprawić dykcję,
wymowę, rozwinąć
umiejętności lektorskie
- poznawać nowe
technologie, rozwijać
umiejętności cyfrowe

**Zapraszamy Cię
do projektu
AudioPOKOLENIA.**



Zadzwoń lub napisz!

tel.: 723 244 421, mail: wolontariat@camnowolipie.pl



MARZENA MICHAŁEK
REDAKTOR

Co pan na to, panie Lem?

Rok 2021 ogłoszono rokiem Stanisława Lema. W centrum jego filozoficznej i futurologicznej wizji zawsze stał człowiek, jego natura, komunikacja istot inteligentnych i ich miejsce we Wszechświecie. Interesowało go człowiecze dążenie do szczęścia, ludzkie wybory i miejsca, w których tego stanu próbował poszukiwać.

Miasta dobre do życia wymyślają się ciągle na nowo. Każdy ma prawo mieć inną wizję tego dobrostanu. O mieszkaniu w Warszawie rozmawia się wciąż w nowych aspektach – nie tak dawno, bo jesienią 2019 roku, pisaliśmy o tym jak stolica, w ramach Social Affairs Forum – EUROCITIES 2019 została włączona, wraz z przedstawicielami innych 50 europejskich miast, w debatę o innowacyjnym podejściu do integracji i wykorzystania potencjału kapitału ludzkiego w tworzeniu spójnej i nowoczesnej społeczności miejskiej w obliczu nadchodzących zmian demograficznych.

W poszukiwaniu takich wizjonerskich pomysłów na przyszłość w stolicy powstał także Konkurs FUTUWAWA. V edycja miała odpowiedzieć na pytanie: „Jak będziemy mieszkać w Warszawie za 30 lat?” Aż 242 warszawiaków postanowiło podzielić się swoimi futurologicznymi pomysłami. Zwycięska praca *Powietrze jest architekturą. Warszawa mikroklimatów* Małgorzaty Kuciewicz i Simone De Iacobisa, postuluje takie kształtowanie Warszawy przyszłości, które wzmacnia naturalne przewietrzanie, obieg wody w krajobrazie, tworzenie się korzystnych mikroklimatów, a tym samym przeciwdziała przyszłym problemom z klimatem i umożliwia celebrowanie ulotnych zjawisk atmosferycznych. W tajemnicy i szeptem zdradzę Wam, że jury doceniło także opowiadanie pt. *Warszawianki 2050*, którego autorką jest Ola Laudańska, redaktorka naczelna „Pokoleń”. Jej projekt opowiada o czterech warszawiankach 70+ żyjących w stolicy w 2050 roku. I chociaż praca znalazła się tuż poza podium wyróżnień, jury zdecydowało, że będzie prezentowana na wystawie w Warszawskim Pawilonie Architektury ZODIAK.

Warto dbać o dobre miejsce do życia, bo pojęcie *aging in place* (starzenie się w miejscu zamieszkania) jest najbardziej korzystne z punktu widzenia dobrostanu osób w drugiej połowie życia. Któż wie to lepiej niż my! Nasz cykl poświęcony Małemu Ojczyznom cieszy się wyjątkową popularnością zarówno wśród piszących, jak i czytelników. Pisaliśmy o Ursynowie, Białołęce, Kole, Woli i Falenicy. Czy przy tej okazji uda nam się wywołać do tablicy inne niż prezentowane do tej pory miejsca? Zachęcamy serdecznie!

Warto planować lepszą przyszłość, nie zaniedbując przy okazji przeszłości. Członkowie naszego zespołu redakcyjnego jak nikt potrafią umiejętnie łączyć przeszłość z przyszłością. Marzanna de Latour kończy właśnie kolejną książkę poświęconą jej pracy w radiu, a nestorka naszego zespołu redakcyjnego – pani Lidia Kosk wydała 15. tom poezji i opowiadań!

Czego chcieć więcej? Może szczypty magii?

Życzymy Wam zatem zdrowia, szczęścia, dostatku i magii właśnie – jeśli się postaracie, to kwiat paproci znaleziony w noc Kupały załatwi sprawę na kolejny rok!

Bowiem – jak mawiał mistrz Lem – intensywność marzeń, ważniejsza jest od ziszczeń /Wysoki Zamek/.



Zgłaszajcie swoje balkony, szczegóły na www.warszawawkwiatkach.pl. Powodzenia!



Zaglądnijcie do nas! Piszcie! Znajdźcie nas na Facebooku: [Facebook.com/MiesiecznikPokolenia](https://www.facebook.com/MiesiecznikPokolenia) i na stronie cam.waw.pl/pokolenia



Fot. Pexels

SPIS TREŚCI

30

Wołę Wołę

01 Od redakcji

WSPOMNIENIE

03 Barbara Wachowicz
– „pisarka losu polskiego”

MIĘDZY POKOLENIAMI

06 Zwolnieni z teorii,
zaangażowani w praktykę

SZLAKIEM WARSZAWSKICH MURALI

08 Murale podwójnie
artystyczne

WARSZAWSKA RADA SENIORÓW

10 Wieści z WRS

OKIEM SENIORKI

11 Różne pomysły na
pandemiczną aktywność

PORADNIK SENIORA

12 Mediacje – skuteczne
narzędzie w konflikcie

SENIOR BEZPIECZNY

13 Oszustwa
„na koronawirusa”

SZLAKIEM WARSZAWSKICH MURALI

14 Służewiecka
galeria graffiti

PROJEKT STARSI

16 System ochrony starszych
doświadczających przemocy

18 Wydarzenia dla seniorów

AKTYWNIE

20 Oddychamy pełną piersią

ZDROWIE

22 Nie tylko bolerioza

24 Płynna endoproteza?
To już możliwe!

PSYCHE

26 Nowe źródła radości

27 Lato bez natrętów

KOLEKCJONER WARSZAWSKI

28 Na ryby?

MAŁE OJCZYZNY

30 Wołę Wołę

DOJRZAŁA TWÓRCZOŚĆ

33 Poezja Lidii Kosk

WARSZAWA I OKOLICE

34 Miasteczko Żelechów
i jego związki z Warszawą

36 Rozrywka

**REDAKCJA
I 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:

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

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

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

Aleksandra Laudańska, *członek*

REDAKCJA:

Aleksandra Laudańska

redaktor naczelna

Marzena Michałek

redaktor

ADMINISTRACJA:

Urszula Herbich

KOREKTA:

odredakcji.pl

PROJEKT GRAFICZNY I SKŁAD:

Paulina Ochnio, COUNICO

DRUK:

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

NAKŁAD: 10 tys. egz.

WYDAWCA:

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



CAM
nowolipie



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

Zdjęcia okładkowe:
Pexels, Unsplash

➔ Tu znajdziesz Warszawski Miesięcznik Seniorów #POKOLENIA:

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

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

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



Fot. Agnieszka Perepeczko



TEKST:
MONIKA KUREK

BARBARA WACHOWICZ

– „pisarka losu polskiego”

BARBARA WACHOWICZ OBCHODZIŁABY 18 MAJA SWOJE 84. URODZINY.
NIESTETY, NIE BĘDZIE NAM DANE CELEBROWAĆ TEJ ROCZNICY,
PONIEWAŻ 7 CZERWCA 2018 ROKU PANI BASIA OD NAS ODESZŁA...

Czy jest ktoś, kto nie zna tej wspaniałej postaci? Pani Barbara Wachowicz była niezwykłą pisarką, fotografką, scenarzystką, twórczynią biografii wielkich Polaków. Ukończyła Wydział Dziennikarstwa na Uniwersytecie Warszawskim oraz Studium Historii i Teorii Filmu w Państwowej Wyższej Szkole Filmowej w Łodzi. Była autorką, reżyserką i narratorką filmów, audycji telewizyjnych i radiowych, wystaw oraz widowisk scenicznych poświęconych najślawniejszym postaciom literatury i historii polskiej.

Opublikowała pasjonujące monografie o życiu, twórczości, miłościach i tajemnicach Tadeusza Kościuszki, Adama Mickiewicza, Juliusza Słowackiego, Fryderyka Chopina, Cypriana Kamila Norwida, Henryka Sienkiewicza, Stefana Żeromskiego. Przybliżyła sylwetki *Matek Wielkich Polaków*, zaprezentowała *Siedziby Wielkich Polaków* w przepięknie wydanych albumach. Pisała o najwybitniejszych harcerzach polskich, z bohaterami *Kamieni na szaniec* i Powstania Warszawskiego na czele.



Barbara Wachowicz i Druh
Hm. Krzysztof Jakubiec
– twórca Arsenału Pamięci.

Blisko o przeszłości

Ksiądz profesor Janusz St. Pasierb pisał o Barbarze Wachowicz: „Pod jej piórem, przed jej obiektywem przeszłość nie jest »cokolwiek dalej«, lecz zupełnie blisko. Mickiewicz wyjechał przed chwilą, Kościuszko zaraz powróci, Chopin jeszcze gra. To jest ciągle ta sama Polska. Bezgraniczna. Zaścianek i Europa, Ojczyzna i przyswojona sztuką obczyzna tworzą jedno wielkie ludzkie universum, oświecone rozumem, ogrzane sercem”.

A tak pisała Agnieszka Osiecka: „Jest wybitną i kto wie czy nie najwybitniejszą popularyzatorką polskości. Z jej pracowitych i pracowitościowych książek można się niezwykle wiele nauczyć i niemało razy wzruszyć. To jest taki przewodnik po duszy polskiej, taka rozmarynowa biblijka”.

Przez ponad 10 lat pracowałam z panią Basią jako jej asystentka; zaczynałam współpracę jako studentka, byłam świadkiem jej pracowitości i zaangażowania. Bardzo wiele się od niej nauczyłam i jest to dla mnie bezcenne. Każda książka, która wyszła spod pióra Barbary Wachowicz, okupiona była setkami godzin ciężkiej pracy. I nie chodzi mi tu wcale o prace pisarskie – tu pani Basia była wybitna – siadała i pisała. Kolejne rozdziały powstawały jeden za drugim. Do każdej książki Barbara Wachowicz rzetelnie się przygotowywała, zbierała materiały przez wiele miesięcy, a nawet lat! Godziny poszukiwań w bibliotekach, rozmowy z ludźmi, wyluskiwanie z opasłych tomszczy garstki, garsteczki informacji, które chciała przekazać swoim czytelnikom. Uczestniczyłam aktywnie w tych poszukiwaniach,

**CIEKAWOSTKA: PANI BASIA
LUBIŁA FIOLETY – PISAŁA
NA FIOLETOWYM PAPIERZE,
FIOLETOWYM FLAMASTREM.
MIAŁA FIOLETOWE TORBY,
PŁASZCZE, PARASOL... ALE NIE
LUBIŁA FIOLETU NA ŚCIANACH!
MÓWIONO O NIEJ – DAMA
W FIOLETACH.**

wspierając panią Basię wiedzą tzw. komputerowca. Określała mnie jako „jej Moniczka”, jej „geniusz komputerowy”. Pewnego razu miała miejsce taka sytuacja: pani Basia chciała zapoznać się z książką, która była niedostępna w żadnej bibliotece, wydawnictwo dawno już nie istniało, na portalach aukcyjnych nie można było jej zdobyć. Udało mi się jednak znaleźć wersję elektroniczną, którą nagrałam na mój czytnik. Wprawdzie pani Basia nie znosiła „tej całej elektroniki”, jednak pomimo niechęci, z książki (elektronicznej) skorzystała i była bardzo zadowolona, że mimo dużych trudności udało nam się dotrzeć do tej pozycji.

Arsenał Warszawa

Barbara Wachowicz kochała młodzież, lubiła z nią pracować, sprawiało jej wiele radości odkrywanie



Barbara Wachowicz z harcerzami i asystentką Moniką Kurek podczas promocji książki „Ułan Batalionu Zośka”.



Barbara Wachowicz z laureatami konkursu „Arsenał Warszawa” z Technikum im. Stanisława Wysockiego d. „Kolejówki” i Panią Profesor Agatą Pruszczyńską.

nowych talentów i wspieranie młodych ludzi w ich dążeniu do celu. Dlatego, razem ze Stowarzyszeniem Katolicki Ruch Antynarkotyczny „KARAN”, zainicjowała konkurs historyczny „Arsenał Warszawa”. Jest to kontynuacja dzieła łódzkiego pedagoga i harcerza, hm. Krzysztofa Jakubca – twórcy, animatora i realizatora konkursu Arsenał Pamięci, serdecznego przyjaciela Barbary Wachowicz.

Warszawska edycja konkursu była wielką miłością pani Basi, dlatego staramy się kontynuować jej działania. Wyjątkowość tej inicjatywy polega na łączeniu pokoleń. Młodzież tworzy zespoły konkursowe wraz ze swoimi dorosłymi bliskimi. Do współpracy zapraszamy rodziców, dziadków, pedagogów, bibliotekarzy, ciekawych ludzi... Prace konkursowe „Arsenału Warszawa” to hołd młodzieży dla stolicy, to poszukiwanie różnych barw jej przeszłości, to ocalenie pamięci tych, którzy tu żyli, pracowali, walczyli i ginęli. To także wędrówki ulicami Warszawy, odkrywanie historii, to odnajdywanie tropów wielkich Polaków na jej ścieżkach.

„Arsenał Warszawa” to wielkie dzieło Barbary Wachowicz. Uważała, że to najciekawsza metoda poznawania historii przez młodych Polaków. Wiedziała, jak trudno jest zmobilizować młodzież do działania, a mimo to, co roku cieszyła się pięknym plonem prac konkursowych. Miała nadzieję, że program będzie się rozwijał, mówiła: *Niech uczy patriotyzmu i budzi dumę z przynależności do Narodu Polskiego, niech ocala od zapomnienia.*

Barbara Wachowicz była uhonorowana wieloma pięknymi nagrodami i odznaczeniami, między innymi: Krzyżem Oficerskim Orderu Odrodzenia Polski *Polonia Restituta*, Złotym Krzyżem za zasługi dla Harcerstwa Polskiego, Medalem Komisji Edukacji Narodowej za wybitne osiągnięcia w dziedzinie edukacji młodzieży. Była laureatką Złotego Mikrofonu, tytułu Mistrza Mowy Polskiej Vox Populi, Orderu „Polonia Mater Nostra Est” –

– „za wyjątkowy dar przekazywania młodzieży skarbów narodowego dziedzictwa”, Orderu Uśmiechu przyznanego przez harcerzy, Medalu Fides et Ratio – „za promowanie dobra i piękna i wychowywanie młodego pokolenia w duchu patriotyzmu”, oraz nagrody TOTUS Episkopatu Polski – „za niestrudzone, pełne żarliwości i entuzjazmu propagowanie kultury chrześcijańskiej, patriotyzmu, pięknej polszczyzny, postaw honoru i prawości wśród młodego pokolenia”. W 2003 r. uhonorowano ją Nagrodą m.st. Warszawy, a w 2006 r. została Honorową Obywatelką m.st. Warszawy.

15 czerwca 2018 r. Barbara Wachowicz spoczęła na Wojskowych Powązkach w Warszawie, w Alei Zasłużonych.

Bardzo mi Pani Basi brakuje; przeżyłam z nią tak wiele. Pomimo dzielącej nas ogromnej różnicy wieku (prawie 50 lat!) śmiało mogę stwierdzić, że byłyśmy przyjaciółkami. Pani Basia była moją powierniczką, mogła na mnie liczyć w każdej sytuacji i łączyło nas znacznie więcej niż tylko wspólna praca.

Jej piękny portret wisi w centralnym miejscu naszego arsenałowego biura, w którym spędziłyśmy lata pracy, jej kapcie nadal stoją przy biurku, jej kamizelka wisi na oparciu fotela... tak, jakby zaraz miała tu być i wrócić do pisania... #

Serdecznie zapraszamy Państwa do włączenia się w nasze działania!

Wraz z dziećmi, wnukami możecie stworzyć Państwo konkursową drużynę. Może macie Państwo ciekawą historię do opowiedzenia i jakiś zespół mógłby poświęcić swoją pracę właśnie tej historii?

W ramach programu „Arsenał Warszawa”, oprócz samego udziału w konkursie, uczestnicy mogą brać udział w tzw. „Spotkaniach Arsenałowych”. Są to różnego rodzaju zajęcia, wykłady i wycieczki poświęcone historii naszego miasta, kraju, a także ciekawym postaciom związanym ze stolicą.

W zależności od aktualnej sytuacji spotkania odbywają się „na żywo” lub za pośrednictwem internetu.



TEKST:
MARZENA MICHAŁEK

ZWOLNIENI Z TEORII, ZAANGAŻOWANI W PRAKTYKĘ

KAMPANIA SPOŁECZNA „DZIADKOWIE BIZNESU” ZAWOJOWAŁA INTERNET. TERAZ, POD KONIEC SESJI, NADSZEDŁ CZAS PODSUMOWAŃ, ALE STUDENCI I ROKU ZARZĄDZANIA NA UNIWERSYTECIE WARSZAWSKIM, KTÓRZY TĘ AKCJĘ ROZPOWSZECZNILI, ANI MYŚLĄ POPRZESTAĆ NA INDEKSOWYCH ZALICZENIACH. KAMPANIA – JAK WIELE TEGO TYPU POŻYTECZNYCH INICJATYW – PROWADZONA BYŁA W RAMACH OLIMPIADY „ZWOLNIENI Z TEORII”.

Rok akademicki 2020/2021 dla studentów I roku nie rozpoczął się szczęśliwie. Do tej pory nie spotkali się na kampusie, a rozległe aule musieli zamienić na stanowiska przed monitorami we własnych domach. Nie przeszkodziło im to jednak, by wziąć udział w kolejnej edycji olimpiady „Zwolnieni z Teorii”, w ramach której mieli uzyskać zaliczenie z przedmiotu „Umiejętności Menadżerskie”, za poprowadzenie projektu wspierającego biznes. Postanowili zatem, dosyć jednogłośnie, pomóc tym, których pandemia dotknęła najboleśniej – seniorów, którzy od lat prowadzą swoje małe przedsiębiorstwa. – *Na pomysł wpadła Zofia Mańczuk, koleżanka z naszego roku. Na różnych stronach w internecie widziała starsze osoby, które prowadzą jakieś sklepy, pracownie, zakłady i pomyślała, że dobrze byłoby stworzyć bazę osób z takimi biznesami, by ułatwić im pomoc* – mówi Filip Zapora, jeden ze współtwórców kampanii.

Od tej pory na Facebooku, Instagramie i Tik Toku postanowili opisywać seniorów z całej Polski prowadzących swoje małe biznesy i opowiadać ludziom ich historie.

PRZETRWAĆ

Przy Śniadeckich w Warszawie, w sklepie „Domał” od 25 lat można zastać Danutę i Stanisława. Handlują artykułami malarskimi, farbami, klejami, lakierami foliami, narzędziami, śrubkami, środkami czystości do kuchni i łazienki. Pandemia bardzo obniżyła ich dochody, choć już wcześniej klientów odebrały im hipermarkety budowlane.

Pan Zygmunt ma 74 lata i od 58 lat pracuje w zawodzie złotnika. Zaczynał w rodzinnym Poznaniu, gdzie jego rodzice również trudnili się złotnictwem. Od 1972 r., jako pierwszy złotnik przeniósł się do Konina, gdzie założył firmę, którą prowadzi z żoną Haliną. Od 1989 r. firma GOLDKRAM ma swoją siedzibę przy ul. Kramowej 5. To nie tylko pracownia złotnicza, gdzie realizowane są indywidualne zamówienia na obrączki i inną biżuterię, to również sklep, w którym zawsze najważniejszy jest klient. Pan Zygmunt jest już na emeryturze, ale nadal pracuje i od wielu lat zatrudnia tych samych pracowników. Z powodu pandemii sklep i pracownia były zamknięte na przełomie pierwszego

i drugiego kwartału 2020 r, co poskutkowało brakiem dochodów.

Piotr i Ela prowadzą mały sklepik spożywczy na warszawskim Grochowie, założony w 1974 r. przez rodziców pani Eli, którzy od połowy lat 60. prowadzili warzywniak na Marysinie. Oprócz świeżych warzyw i owoców, sprzedają prasę i bardzo dobre ciastka. Pandemia pogłębiła tylko ich kłopoty – już przed koronawirusem, klientów podbierały im markety i hipermarkety.

Takich historii są tysiące. Studentów jest sześćoro. Seniorów wcześniej ratowały pojedyncze akcje – np. granty wspierające wymierające zawody. Później, w pandemii pojawiła się „Widzialna ręka”. Ale to wciąż było za mało, bo 30-letnie mikrofirmy, sklepiki, zakłady rzemieślnicze prowadzone analogowo przez właścicieli 70+, zwłaszcza poza Warszawą, padały jak muchy. Pandemia postawiła nad nimi tylko czarną kropkę.

NIEZWYKŁA KAMPANIA

– Myśleliśmy, że to będzie taka zwykła kampania społeczna. Tym, co się wydarzyło jesteśmy szczerze zaskoczeni – mówi Filip Zapora.

Przez pierwsze dwa dni na fanpage „Dziadków biznesu” na Facebooku zgromadził 20 tys. obserwujących.

Na początku – mówi Filip – wbrew pozorom, wcale tych postów nie promowaliśmy. Po prostu napisaliśmy do grupy influencerów, którzy mają duże zasięgi na Instagramie i część z nich tym projektem się zainteresowała, udostępnili nas i tak to poszło dalej. Dopiero jakiś czas temu założyliśmy konto na [Zrzutka.pl](https://www.zrzutka.pl), po to, by promować posty. Nie spodziewaliśmy się tak dużego odzewu. No i parę tygodni temu odezwał się do nas Team Facebook Polska i zaoferował nam specjalne bony, które możemy wykorzystać do promowania naszych postów.

– Tak naprawdę dopiero uczymy się z nich korzystać... W maju po raz pierwszy ich użyliśmy płacąc za promocję – dodaje Oliwia Szataniak, kolejna współtwórczyni kampanii.

Początki nie były jednak łatwe. – Najpierw szukaliśmy osób, które możemy zgłosić do kampanii, ja chodziłem po Zamościu, inni chodzili po Warszawie, czy Białymstoku. Ale wielu seniorów było nieufnych. W swoim rodzinnym Zamościu spotkałem się np. z odpowiedzią: „Mój sklep stoi tu już X lat, nie ma go w internecie i go nie będzie”. Ale tak było na samym początku. Teraz sądzę, że ta reakcja byłaby inna. Ludzie myśleli, że to jest jakieś oszustwo, że będziemy chcieli za to pieniądze. I nie ma się też co dziwić, osoby starsze nie rozumieją często internetu i dlatego nie za bardzo chcą się do niego pchać... – wspomina Filip.

– Wydaje mi się że na początku seniorzy byli niechętni, bo dopiero zaczynaliśmy i nikt o nas nie słyszał, Starsze osoby boją się być oszukane i wykorzystane. Teraz, kiedy widzą, że ta pomoc działa, piszą do nas dzieci tych seniorów, wnukowie, bo seniorzy mają zaufanie do członków rodziny. I oni ufając tym swoim dzieciom, które nas rekomendują, mają też do nas już teraz zaufanie – dodaje Oliwia.

TERAZ LUDZIE ZGŁASZAJĄ SIĘ SAMI

Filip i Oliwia z kolegami już nie szukają biznesów do promowania. Od kiedy profil zaczął rosnąć, a w internecie zrobiło się o nich głośno, ludzie zgłaszają się sami. Głównie piszą i dzwonią właśnie dzieci i wnuki. – My tylko te posty redagujemy i wstawiamy do mediów społecznościowych. Jednak gdyby



Fot. Archiwum własne

ktos chciał nam taki biznes do promowania zgłosić, to na Facebooku znajduje się tutorial, który wyjaśnia, jak krok po kroku można to zrobić – mówi Filip.

Studenci UW czekają na zaliczenie projektu i na pewno chcą go kontynuować. Zwłaszcza, że nie ma dnia, by ktoś im nie dziękował, czy nie mówił o wręcz spektakularnych efektach.

– Pani Walentyna z Białegostoku, do której nasza koleżanka Julka chodziła na lody od dziecka, mówi, że bardzo poszły jej obroty w górę, do tego stopnia, że jest tym już zmęczona. Teraz szuka pracownika, bo sama już nie daje rady. Mamy też kontakt z córką właściciela Skate Shopu w Koninie i ta pani też bardzo nam dziękuje, często do nas pisze, bo tata był w bardzo złej kondycji, kiedy stracił żonę, był załamany, a teraz z chęcią wstaje do tej pracy i jest szczęśliwy. A starsza pani, krawcowa z Warszawy pisze, że teraz klienci czekają tygodniami na poprawki, bo jest ich tak wielu – mówi Oliwia.

CO DALEJ?

– Nie mamy dokładnie sprecyzowanych planów – mówi Oliwia.

– Naszym głównym celem jest założenie fundacji i rozwinięcie pomocy wobec seniorów – dodaje. – W planach mamy także stworzenie aplikacji na telefon, gdzie będzie mapka miejsc, w których są „Dziadkowie biznesu”.

– Na pewno chcemy rozwijać ten projekt i będziemy musieli w pewnym momencie zdecydować, w którą stronę to zrobić, czy pójdziemy w kierunku aplikacji, czy może w stronę cyfrowych kursów dla seniorów. Może damy radę rozwinąć obydwa kierunki? Tego jeszcze nie wiemy. Na razie musimy skupić się na sesji – z uśmiechem dodaje Filip. #

DZIADKOWIE BIZNESU:

Facebook: www.facebook.com/Dziadkowie-biznesu-102407391941397

Instagram: @dziadkowie_biznesu

Tik Tok: @dziadkowie_biznesu

ZWOLNIENI Z TEORII – Praktyczna olimpiada, w której uczniowie/studentki sami organizują od 2013 r. projekty społeczne. Po realizacji własnej inicjatywy uczestników prowadzi innowacyjna platforma edukacyjna. Dzięki niej wiedzą, jak działać i uczą się zarządzania projektem w profesjonalny sposób. Wychodząc naprzeciw edukacji szkolnej, platforma uzupełnia ją o przestrzeń do zdobywania praktyki. Działa w oparciu o nowoczesną metodykę nauczania, w ramach której, robiąc prawdziwy projekt społeczny, rozwija się kompetencje proinnowacyjne, potrzebne w pracy i prawdziwym życiu, takie jak: empatia i poczucie sprawstwa, kreatywność, praca zespołowa, komunikacja czy rozwiązywanie problemów. Takim projektem, również służącym seniorom, była np. inicjatywa licealistów z Tarnowa, którzy w czasie pandemii stworzyli stronę internetową Epomocnik, na której można znaleźć wytłumaczenia prostych problemów związanych z komputerem i internetem, takich jak zmiana jasności ekranu czy ustawienie hasła do komputera (www.epomocnik.cba.pl).



Mural Hanka Ordonówny przy ul. Nowolipki 26f,
autorstwa Dariusza Paczkowskiego
i Barbary Poniatowskiej. Fot. A. Zawadzki



TEKST I ZDJĘCIA:
ANDRZEJ ZAWADZKI

Murale podwójnie artystyczne

CO ŁĄCZY HANKĘ ORDONÓWNĘ I KORĘ POZA TYM, ŻE W OBU PRZYPADKACH MAMY DO CZYNNIENIA Z PSEUDONIMAMI, A OBIE PANIE BYŁY NIEZWYKLE POPULARNYMI ARTYSTKAMI? MIĘDZY INNYMI TO, ŻE OBYDWIE MAJĄ W WARSZAWIE SWOJE MURALE.

Kora Jackowska ma ich nawet dwa, bowiem do pięknego i idealnie wkomponowanego w otoczenie muralu znajdującego się przy Nowym Świecie 18/20, dołączyło ostatnio – oficjalne odsłonięcie odbyło się 8 czerwca, dokładnie w siedemdziesiątą rocznicę urodzin artystki – równie piękne dzieło *street art-u* na bloku przy ul. Żeromskiego 44/50. Jego autorem jest Tomasz Majewski-Works, natomiast za realizację projektu odpowiada Good Looking Studio. Mural przy Nowym Świecie jest autorstwa Bruna Althamera.

Kora, czyli Olga Aleksandra Sipowicz, primo voto Jackowska, była niewątpliwie jedną z najbardziej znanych twórczyń i wykonawczyń polskiego rocka. Była także poetką, autorką tekstów wykonywanych piosenek i autorką teledysków. Któż z nas nie nucił, chociażby takich przebojów jak *Kocham cię, kochanie moje*, *Cykady na Cykladach*, *Czekam na wiatr*, *co rozgoni* i wielu, wielu innych. Kora była również zaangażowana w akcje społeczne, co nie u wszystkich znajdowało zrozumienie i poparcie. Niemniej, chyba wszyscy towarzyszyli jej w ciężkiej chorobie i życzyli powodzenia w nierównej walce.

Mural Hanki Ordonówny jest nieco skromniejszy, ale również bardzo ciekawy, można by rzec symboliczny: oto wielka artystka przedstawiona została jako zwykła kobieta w chustce na tle intensywnego błękitu. Mural znajdziemy na niewielkim budynku przy ul. Nowolipki 26f, niemal obok CAM „Nowolipie”. Dzieło powstało niedaleko rodzinnej kamienicy artystki, przy kościele św. Augustyna, z inicjatywy Fundacji Klamra i Stowarzyszenia Inicjatyw Kobięcych OPP. Mural został wykonany przez Dariusza Paczkowskiego i Barbarę Poniatowską.

Postać Kory z Ordonówną łączy również wątek związany z II wojną światową i losami Polaków na Wschodzie, choć Kora urodziła się niemal dokładnie w rok po śmierci Ordonki. Ojciec Kory, Stanisław Ostrowski, był do 1939 roku komendantem Policji Państwowej w Buczaczu (obecnie Ukraina). Mimo aresztowania przez NKWD udało mu się zbiec z miejsca internowania, dzięki czemu nie podzielił losu kilku tysięcy polskich policjantów rozstrzelanych przez

Sowietów w 1940 roku, ani też losu setek tysięcy Polaków wywiezionych w głąb ZSRR, co Ordonównę dotknęło i zdecydowało o jej dalszym życiu w sposób dramatyczny.

Hanka Ordonówna, właśc. Maria Anna Tyszkiewicz z domu Pietruszyńska, urodziła się w Warszawie, gdzie od dzieciństwa przygotowywała się do występów scenicznych. Była jednocześnie autorką wierszy i tekstów piosenek, tancerką i aktorką. Wielką sławę, trwającą po dziś dzień, przyniosło Ordonównie wykonanie piosenki *Miłość ci wszystko wybaczy* z filmu *Szpieg w masce*. Po wybuchu II wojny światowej została – za sprawą zdrady ze strony bliskiego współpracownika – aresztowana przez Gestapo. Kiedy udało się ją wydobyć z Pawiaka, wyjechała do Wilna, gdzie ponownie została aresztowana, tym razem przez NKWD, i wywieziona do łagru w Uzbekistanie. Tam opiekowała się dziećmi zesłańców i z nimi przebyła szlak na Bliski Wschód, gdzie zmarła w 1950 roku w Bejrucie. Na jej grobie wyryto psalm „Tyś jest ucieczką moją od uciśnienia zachowasz mię i piosenkami radosnego wybawienia uraczysz mię”. W 1990 jej prochy przeniesiono na warszawskie Powązki, gdzie ma swój grobowiec. #

POSTAĆ KORY Z ORDONÓWNĄ ŁĄCZY WĄTEK ZWIĄZANY Z II WOJNĄ ŚWIATOWĄ I LOSAMI POLAKÓW NA WSCHODZIE.





TEKST: MAŁGORZATA ŻUBER-ZIELICZ
PRZEWODNICZĄCA WARSZAWSKIEJ RADY SENIORÓW



Warszawska Rada Seniorów. Fot. Bartosz Grzeszczuk

Wieści z WRS

- ➔ W dniu 27 maja 2021 r. odbyło się posiedzenie WRS w trybie hybrydowym (stacjonarnym i online).
- ➔ Na spotkaniu omówiliśmy nasze stanowisko i rekomendacje do programu „Polityka Senioralna Warszawy”. To ważna sprawa dla wszystkich warszawskich seniorów.
- ➔ Już wkrótce minie siedem lat od podjęcia przez radę miasta st. Warszawy uchwały o powołaniu WRS. Zaproponujemy wszystkim środowiskom senioralnym, aby w listopadzie został ustanowiony „Dzień Seniorów Warszawskich” – w dniu pierwszego posiedzenia WRS.
- ➔ Powołaliśmy zespół przygotowujący nasze kolejne jesienne seminarium. Nad programem V seminarium pracować będą: Ewa Kozdroń, Jolanta Kroner, Małgorzata Zielicz i Bożena Smolarek. Proponowany temat: „Dobrostan seniora w Warszawie – aktywność warszawskich środowisk senioralnych w świetle przyjętych programów i polityk miejskich”.
- ➔ Przez cały maj członkowie WRS brali udział w konsultacjach programów i polityk do #strategii2030: „Usługi Blisko domu”, „Kultura blisko domu”, „Program Wspólnota”, „Program Dialog”, „Twórczy potencjał mieszkańek i mieszkańców Warszawy”, „Sportowo blisko domu”, „Generujemy Innowacje”, „Polityki Różnorodności”. Konsultacje trwają również w czerwcu. Zapraszamy do aktywnego udziału.
- ➔ Opracowaliśmy i przesłaliśmy w ramach konsultacji stanowisko WRS w sprawie programów: „Aktywnie blisko domu” i „Usługi blisko domu”.
- ➔ Przedstawiciele prezydium WRS spotkali się z, pełnomocniczką prezydenta m.st. Warszawy ds. strategii rozwoju miasta, Pauliną Nowicką. Tematem spotkania była polityka senioralna Warszawy oraz trwające konsultacje programów i polityk będących częścią strategii rozwoju stolicy.
- ➔ Przewodnicząca WRS i członkowie rady dzielnicowej Pragi Północ spotkali się przy ul. Stalowej w „Domu Międzypokoleniowym”. Zapoznaliśmy się z koncepcją programową tego nowego miejsca spotkań międzypokoleniowych.
- ➔ Przewodnicząca WRS wzięła udział w wyjazdowym posiedzeniu KDS ds. UTW.
- ➔ W maju spotkały się zespoły WRS ds. zdrowia i ds. rad dzielnicowych.
- ➔ Przedstawiciele WRS brali udział w badaniu Wydziału Socjologii Uniwersytetu Warszawskiego, które dotyczyło życia codziennego seniorów w czasie pandemii.
- ➔ Nasz cotygodniowy dyżur telefoniczny cieszy się dużym zainteresowaniem. W przypadku trudności w połączeniu, ze względu na „zajętość”, prosimy – przysyłajcie SMS-y lub maile. Numery zapisują się – oddzwonimy. Wasze sprawy są dla nas ważne piszcie SMS-y, maile, dzwońcie. (tel. 509 830 267, adres mail przewodniczącej: mzielicz@gmail.com, w każdy wtorek od 10:00 do 12:00). #

Czekamy na Wasze listy, telefony i SMS-y (każdy wtorek od 10.00 do 12.00). Tel.: 509 830 267. Strona [www: wrs.waw.pl](http://www.wrs.waw.pl) e-mail: rada@wrs.waw.pl. Oddzwonimy po przesłaniu SMS-a i zasygnalizowaniu tematu rozmowy.



TEKST:
MARZANNA DE LATOUR

RÓŻNE POMYSŁY NA PANDEMICZNĄ AKTYWNOŚĆ

PAMIĘTACIE DZIEŃ, KIEDY POJAWIŁA SIĘ WIADOMOŚĆ, KTÓRA WYWRÓCIŁA DO GÓRY NOGAMI CAŁY ZNANY NAM ŚWIAT, GRZEBIĄC TEŻ NASZE POMYSŁY NA ŻYCIE, NASZE OCZEKIWANIA, NASZE MARZENIA, NASZ SPOKÓJ? A TAKŻE NASZĄ CODZIENNOŚĆ, JAKŻE MIŁĄ, CHOĆ CZASAMI DOSKWIERAJĄCĄ NAM Z TAKICH CZY INNYCH POWODÓW.

W wiadomość o pandemii COVID-19 już jest zapisana w Wikipedii: „Pierwszy przypadek zakażenia tym koronawirusem stwierdzono 4 marca 2020 w szpitalu w Zielonej Górze, gdzie zdiagnozowano zachorowanie 66-letniego mężczyzny, który przyjechał autokarem z Niemiec”. Od tych pierwszych informacji już ponad półtora roku codziennie śledzimy następne, o liczbie zachorowań, zmarłych, uzdrowionych, zaszczepionych i niezaszczepionych, u nas, w Europie, na świecie. I nie wiadomo, kiedy to się skończy i jak się skończy.

Pokolenia aktywnych

A co z nami, seniorami? Od początku pandemii doradzano nam izolację, czyli siedzenie w domu. I siedzieliśmy, ale co z naszym życiem, aktywnością zawodową, społeczną? Wydawałoby się, że wszystko zamarło, ale ze mną jest troszeczkę inaczej. Ja, emerytka, seniorka, nie lubię tych słów, ciągle jestem dziennikarką i pisarką. Kiedy pojawiła się ta straszna wiadomość, już miałam za sobą dwa artykuły serii *Magia radia*, w ubiegłorocznym, lutowym i marcowym wydaniu miesięcznika #POKOLENIA, co ważne, w cyklu #AKTYWNI, i przygotowywałam się do pisanja trzeciego. Był poświęcony dziennikarzom Polskiego Radia mojego pokolenia, ciągle aktywnym tak jak ja.

W tym pierwszym artykule pisałam o sobie, o swoich trzydziestu latach pracy radiowej, jak o niezwyklej przygodzie i zakończyłam tak: „Myślę, że praca w radiu, wymagająca dużej wiedzy i przygotowania do rozmów na ważne tematy, odpowiedzialności za słowo, rzetelności, punktualności, empatii, dobrych relacji z rozmówcą, życzliwości, wreszcie uśmiechu, wpływa na życie dziennikarzy radiowych”. Dodałam także dobre geny. Potwierdził to w marcowym wydaniu *Magii radia* mój serdeczny przyjaciel Krzysztof Turowski, znakomity dziennikarz radiowy, telewizyjny, pisarz i nie tylko. O jego aktywności społecznej, politycznej można by pisać i pisać. Choćby... to on wymyślił „polskiego hydraulika”. Nagrywałam rozmowę z Krzysiem na dyktafon, u siebie w domu. Kiedy zapytałam o powody jego nadzwyczajnej aktywności, powiedział: „Jeśli nie będę aktywny, to grozi mi, że usiądę przed telewizorem i się nie ruszę, a to oznacza śmierć kliniczną. Bardzo chcę być aktywny i jestem, bo aktywność równa się życie. A ja chciałbym je wykorzystać do końca. Czasami jednak zdarza mi się, jak mawiał Julian

Tuwim, „szlafroczyć cały dzień.” To mi się bardzo podobało.

Magia radia

Następną rozmowę do *Magii radia* już miałam wcześniej umówioną z koleżanką, którą znałam wiele, wiele lat. Przesłałam jej pytania, czekałam na propozycję terminu rozmowy, ale zaczęła się pandemia, a ona nie odpowiadała na moje maile i telefony. Myślałam, że plan opisanego naszego dziennikarskiego „Pokolenia lat 70. ubiegłego stulecia”, bo wtedy zaczynaliśmy pracować w Polskim Radiu, legł w gruzach. Co zrobię, jeśli także inni koledzy nie zgodzą się na nagranie vis-à-vis? Przecież wszyscy baliśmy się tej chińskiej zarazy. I nagle mnie olśniło! Napiszę książkę *Magia radia*! W 2015 roku wydałam już *Drugie życie starych widówek*, sagę rodu rodzinnych fotografów, napiszę zatem i wydaję następną książkę o mojej pracy. Ale przecież moi radiowi koledzy także muszą być w tej książce, jak do nich bezpiecznie dotrzeć? Jak nagrać zdalnie rozmowy? Wpadłam na to dość szybko: położyłam na biurku, obok siebie, telefon i dyktafon, zrobiłam próbę nagrania, rozmowa była czytelna, mogłam nagrywać kiedy i gdzie chciałam. Nawet w Stegnie, podczas jesiennego i wiosennego pobytu nad morzem. Jakość nagrań, o czym się szybko przekonałam, nie zawsze była zachwycająca, z różnych powodów, przede wszystkim, jak mi się wydaje, niekompatybilnych telefonów, ale dałam radę.

Życie przed radiem

Nagrałam kilkanaście rozmów z radiowcami, z moimi dziećmi, Danielem i Agatką, przyjaciółmi, koleżankami z różnych szkół i postanowiłam dodać do tej radiowej części tom *Moje życie przed radiem* i wydać całość jako dwuksiążkę. Już niedługo skończę pisanie, właściwie już skończyłam, ale ciągle coś dopisuję. Książkę wydaję po pandemii, dopiero wtedy, gdy będziemy się mogli spotkać ze wszystkimi bohaterami dwuksiążki.

Aktywność w czasie pandemii może przybierać oczywiście bardzo różne formy, uzależnione od wielu okoliczności, naszego temperamentu, możliwości i upodobań.

Ja wybrałam pisanie, ktoś może także pójdzie w moje ślady, ale pomysłowość ludzka jest nieograniczona. Życzę wszystkim seniorom, aby z satysfakcją zrealizowali swoje, nawet te najśmielsze, na tę aktywność, pomysły. #



Fot. Archiwum prywatne



TEKST:
BEATA JAROSZYŃSKA
MEDIATOR SĄDOWY,
POZASĄDOWY, TERAPEUTA

MEDIACJE

– SKUTECZNE NARZĘDZIE W KONFLIKCIE

KIEDY W MARCU OGŁOSZONO STAN EPIDEMICZNY, WIĘKSZOŚĆ Z NAS NATYCHMIAST RUSZYŁA DO SKŁEPÓW PO PAPIER TOALETOWY, MAKĘ I MAKARON. ZAPEWNE NIKT NIE MYŚLAŁ WTEDY O BYCIU, NIKT NIE ZADAWAŁ SOBIE PYTANIA „BYĆ CZY MIEĆ”, BO LĘK PRZED GŁODEM I NIEMOŻNOŚCIĄ GODNEGO ZREALIZOWANIA POTRZEB FIZJOLOGICZNYCH WRZUCIŁ NAS NA NAJNIŻSZY POZIOM PIRAMIDY POTRZEB WEDŁUG ABRAHAMA MASŁOWA.

STRES, W KTÓRYM ŻYJEMY

Nikt nie myślał wówczas o potrzebie samorealizacji czy nawet o potrzebie szacunku i uznania, czy też zgoła innych wartościach. Gdy okazało się, że braki papieru, mąki, makaronu na szczęście są przejściowe, pojawił się, a może bardziej zmanifestował na realnym planie, lęk przed utratą zdrowia, a nawet życia. Następnie, w myśl hasła #zostańwdomu, zepchnięci niejednokrotnie w cztery ściany, odczuwaliśmy rozdrażnienie, wiele osób przestało panować nad emocjami, zaczęły się kłótnie, pojawiła się agresja. Powoli agresywne zachowania stały się codziennością, skąd do nieporozumień, sporów i konfliktów było już bardzo blisko.

Poziom zachowań agresywnych wzrósł nie tylko wobec dzieci, pojawił się także w małżeństwach i wobec seniorów. *Na początku pandemii w jednym z budynków Parlamentu Europejskiego w Brukseli zrobiono obóz tymczasowy dla kobiet, które uciekły z domu przed partnerem, bo wszystkie swoje frustracje zaczął wylewać na nie. Pandemia uwalnia demony* – mówi psycholog dr Ewa Jarczevska-Gerc. Wzmogły się konflikty rodzinne, w których po dwóch stronach stanęli członkowie rodziny, doszło do ostrych podziałów pomiędzy znajomymi czy sąsiadami. Wzrost złości, niepokoju, to coraz częstsze zjawiska w naszym życiu. W czasie pandemii pojawiły się nowe trudności w komunikacji z drugą osobą lub uwypukliły dotychczasowe. Permanentny stres w tym trudnym czasie pandemii spowodował i powoduje nadal, że przestajemy ze sobą rozmawiać.

WSPARCIE W KONFLIKCIE

Organizacje pozarządowe podjęły różnorakie działania wspierające jak np.: uruchamianie pomocowych linii telefonicznych, takich jak np. **ogólnopolski telefon dla osób potrzebujących wsparcia, pomocy ANTYSTRES (690 551 660)**. Telefonując pod ten numer, w sytuacji gdy czujemy się samotni, można porozmawiać z życzliwym wolontariuszem lub doradcą, terapeutą, który wysłucha, pomoże, doradzi lub wskaże miejsce,

w którym znajdziemy dalszą pomoc. W sytuacji nieporozumienia, konfliktu można skontaktować się z mediatorem Fundacji Wsparcia i Mediacji Pax Cordis. Fundacja, poza prowadzonymi mediacjami zleconymi przez sądy, prowadzi także mediacje zgłaszane prywatnie. Prowadzi dyżury, podczas których mediator wysłucha oraz wspólnie z zainteresowaną osobą ustali termin pierwszego spotkania (sesji) mediacji w sporze. #



Fot. Shutterstock

Kiedy podjąć mediację?

Mediację (dialog przy pomocy bezstronnego mediatora) można podjąć na każdym etapie sporu, nawet wówczas, gdy spór zawisł już w sądzie.

Postępowanie mediacyjne jest dla Ciebie, gdy:

- nie chcesz dłużej trwać w konflikcie,
- nie chcesz unikać eskalacji emocji i walki w sądzie,
- chcesz rozmawiać w pofunkcyjnej atmosferze o sposobie rozwiązania konfliktu,
- chcesz mieć wpływ na sposób rozwiązania konfliktu i współdecydować o jakości życia po nim.

Celem postępowania mediacyjnego jest zawarcie trwałej ugody bądź porozumienia, które podpisują obie strony. Ugoda zawarta przed mediatorem, podobnie jak ugoda zawarta przed sądem, korzysta z powagi rzeczy ugodzonej (*res transacta*), a nie tak jak wyroki sądów – z powagi rzeczy osądzonej (*res iudicata*). Ugoda taka może być złożona na wniosek osób w sądzie, a po zatwierdzeniu przez sąd ma moc ugody sądowej i można jej nadać klauzulę wykonalności. Porozumienie zawarte w czasie mediacji pozwoli na uzyskanie spokoju, a przede wszystkim na zaoszczędzenie czasu (w sądach długotrwałe, ciągnące się latami procesy) i wypracowanie, według swoich potrzeb, zapisów w porozumieniu. Mediacja odbywa się w przyjaznej atmosferze, na spotkaniu przy herbacie lub za pomocą komunikatorów w formie online. Mediator jest osobą bezstronną, nie staje po żadnej ze stron. Mediacje są poufne.

Odpowiemy na każde pytanie:

Fundacja Wsparcia i Mediacji PAX CORDIS Tel. nr 669 791 555 od godz. 9:00 – 16:00 oraz 690 551 660 od godz. 16:00

Pozasądowe, nieodpłatne mediacje odbywają się w ramach kampanii świątecznych i okolicznościowych (np. wielkanocne, z okazji Dnia Alienacji Rodzicielskiej 25 kwietnia, z okazji Dnia Dziecka, z okazji Międzynarodowego Dnia Mediacji w październiku, podczas kampanii „Pogódźmy się na święta”). Bezpłatne konsultacje i dyżury mediatorów odbywają się od kwietnia do czerwca.



TEKST:
MAGDALENA STRZEŻEK
PODKOM.

Oszustwa „na koronawirusa”

PRZESTĘPCY NIE PRÓŻNUJĄ, WYKORZYSTUJĄ KAŻDĄ NADARZAJĄCĄ SIĘ OKAZJĘ BEZ SKRUPUŁÓW. **OSZUŚCI WYKORZYSTUJĄ PANDEMIE KORONAWIRUSA I ZWIĄZANE Z NIĄ LUDZKIE OBAWY ORAZ NIEWIEDZĘ**, WYŁUDZAJĄC OD LUDZI PIENIĄDZE ORAZ BIŻUTERIĘ.

Do seniorów, i nie tylko, dzwonią osoby podające się za policjantów bądź pracowników służby zdrowia z informacją, że członkowie ich najbliższej rodziny, w ciężkim stanie znajdują się w szpitalu. Podczas rozmowy telefonicznej opowiadają, że ich bliscy są zarażeni koronawirusem i pilnie potrzebują szczepionki, która kosztuje nawet kilka tysięcy złotych. Zdarza się, że telefon jest przekazywany osobie, która ma być rzekomą rodziną zarażoną koronawirusem. Osoba ta kaszle i ciężko oddycha, płacze, prosząc o pomoc i wsparcie finansowe. Jak zawsze w trakcie takich rozmów, przestępcy zwracają uwagę, by pod żadnym pozorem z nikim się nie kontaktować, bo tylko oni mogą dzwonić z informacją o stanie zdrowia bliskich.

Jak widać, zachowanie sprawcy jest podobne jak w oszustwie „na policjanta”; w tej sytuacji seniorzy również decydują się pomóc swoim bliskim krewnym i przekazują pieniądze lub drogocenną biżuterię wcześniej umówionym osobom, które mają się zgłosić po ich odbiór.

W Lublinie miała miejsce sytuacja, gdzie do seniorów dzwoniła osoba przedstawiająca się za pracownika szpitala. Podczas rozmowy starsze osoby otrzymywały propozycję zakupu testów na koronawirusa, które miały

zostać dostarczone w najbliższym czasie przez pracownika, co oczywiście było nieprawdą.

Dokonując zakupów online również nie wolno tracić czujności. Nieuczciwi przedsiębiorcy stosują różne środki w celu zdobycia konsumentów. Oferują na przykład „cudowne” specyfiki na wirusa, które rzekomo mogą wyleczyć z zakażenia COVID-19 lub mu zapobiec.

W niektórych przypadkach oszuści wykorzystują również okazję, aby dokonać kradzieży adresów e-mail i haseł.

Tak naprawdę *modus operandi* sprawcy nie zmienia się, zmianie ulega jedynie legenda, na którą są oszukiwane ofiary. Oszuści podszywają się za policjantów, prokuratorów, a w pandemii – pod służby sanitarne czy Ministerstwo Zdrowia. #

PAMIĘTAJMY:

- ➔ Policja nigdy nie prosi o przekazanie pieniędzy i nigdy nie dzwoni z takim żądaniem!
- ➔ Policja nigdy nie informuje telefonicznie o prowadzonych działaniach!
- ➔ Jeżeli odebrałeś taki telefon bądź pewien, że dzwoni oszust!
- ➔ Nigdy w takich sytuacjach nie przekazuj pieniędzy, nie podpisuj dokumentów, nie zakładaj kont w banku i nie przekazuj nikomu swoich danych, numerów PIN i haseł!

Jeśli taka sytuacja będzie miała miejsce – natychmiast poinformuj o tym policję!



Fot. Shutterstock



Miłośniczka latania.



Twórca w trakcie pracy.



TEKST I ZDJĘCIA:
ANDRZEJ ŻAWADZKI

Służewiecka galeria graffiti

W SOBOTNIE, SŁONECZNE POPOŁUDNIE PRZY MURZE WYŚCIGÓW KONNYCH NA SŁUŻEWCU, WZDŁUŻ ULICY PUŁAWSKIEJ, STOJĄ SAMOCHODY, GROMADZĄ SIĘ GRUPKI I POJEDYNCZE OSOBY – **TWÓRCY GRAFFITI, CZYLI RODZAJU SZTUKI ULICZNEJ.**

Na służewieckim płócie można znaleźć najróżniejsze, niezwykle wręcz malowidła, czasem może nawet autoportret.



Czyżby to był pobliski Ursynów?



Autoportret?

Jedni pędzlem lub wałkiem malują mur, tworząc tło przyszłego dzieła, inni z puszką farby w ręce już tworzą ostateczne dzieło, jeszcze inni odchodzą kilkanaście metrów, by z takiej odległości, z której później sztukę będą oglądać widzowie, zobaczyć, jak świeża jeszcze farba prezentuje się w realu. W tym miejscu, na murze liczącym 1,5 km długości i wysokości ponad 3 metry, jest naprawdę dużo przestrzeni, by w sposób zgodny z prawem zaprezentować swoje fantazje. Każdy z obecnych twórców wyposażony jest w niezbędne akcesoria, a więc: farby w sprayu, wałki malarskie, drabinki etc. Podobnie ambicją każdego twórcy graffiti jest zaprezentowanie się na służewieckim murze, więc nic dziwnego, że spotkać można ich tu tak wielu. Jednocześnie miejsce do graffiti jest dostępne bez specjalnego sprzętu, który np. jest potrzebny, by namalować mural na ścianie wysokiego bloku.

Graffitieta, czyli niepisany kodeks malowania na służewieckim murze

Mimo iż mur ma dużą powierzchnię, nie jest przecież nieograniczony. Chcąc umieścić własne dzieło, trzeba go namalować na czymś poprzednim rysunku. Okazuje się, że wytyczne umieszczania dzieł są uregulowane w niepiśanym kodeksie, który wszyscy muszą znać i się do niego stosować. Zasadą jest – jak się dowiedziałem – to, że nie można zamalowywać poprzednich obrazów, nie tworząc nowych, własnych – jedno dzieło ma kompletnie zastąpić poprzednie. Widać, że ci ludzie znają się nawzajem, tworząc coś w rodzaju społeczności grafficiarzy. Jednak przede wszystkim widać, że jednocześnie doskonale się bawią. Spotykają się tu twórcy w różnym wieku, także ciesząc się malowaniem całkiem małe dzieci przebywające pod opieką któregoś z rodziców.

Jeśli chodzi o tematykę twórczości prezentowanej na służewieckim murze, to jest tam miejsce w zasadzie dla każdego, na każdą indywidualność. Obrazy wskazują, że



Płót to istna mieszanka pomysłów na sztukę

inwencja twórców jest wręcz nieograniczona: od własnych portretów, poprzez abstrakcyjne formy, aż do haseł różnego rodzaju, w tym sportowych. Nie ma tu miejsca na wulgaryzmy i na treści polityczne. Nie ma też na murze reklam. Takie są zasady. Podobnie kilka lat temu jedna z firm wytwarzających odzież sportową chciała na całej długości umieścić reklamę swoich wyrobów. Spotkało się to ze zdecydowaną reakcją twórców, nie tylko warszawskich, i pomysł nie doczekał się realizacji.

Kuźnia talentów

Mur Toru Służewieckiego jest swego rodzaju poligonem doświadczalnym młodych twórców. To, że ostatnio mamy w Warszawie coraz więcej pięknych murali jest niewątpliwie zasługą tego swoistego poligonu. Miejsce to daje możliwość wyżycia się i samorealizacji twórcom, pasjonatom tej dziedziny sztuki.

Kilka zdjęć z wyprawy pod mur obrazuje jego istotę i zabawę, jakiej dostarcza obecnym w tym miejscu ludziom. W stolicy jest coraz więcej murali, znaczna część z nich powstała w wyniku inicjatyw mieszkańców, w tym budżetów obywatelskich. Patrząc na wiek malujących, możemy być spokojni o przyszłość warszawskich graffiti. #



TEKST:
MAGDALENA RUTKIEWICZ

Tworzy się system ochrony starszych doświadczających przemocy

POLSKA JEST JEDNYM Z NAJSZYBCIEJ STARZEJĄCYCH SIĘ KRAJÓW EUROPY. SZACUJE SIĘ, ŻE W 2030 R. BLISKO 23 PROC. POPULACJI NASZEGO KRAJU STANOWIĆ BĘDĄ OSOBY STARSZE. Z DANYCH PODAWANYCH PRZEZ ŚWIATOWĄ ORGANIZACJĘ ZDROWIA (WORLD HEALTH ORGANIZATION – WHO) WYNIKA, ŻE W CIĄGU NASTĘPNYCH 25 LAT NA ŚWIECIE PODWOI SIĘ LICZBA LUDZI W WIEKU POWYŻEJ 65 LAT, KTÓRZY BĘDĄ STANOWIĆ 13 PROC. LUDNOŚCI ŚWIATA. SPOWODOWANE JEST TO M.IN. MALEJĄCYM PRZYROSTEM NATURALNYM, PRZY JEDNOCZESNYM STAŁYM WYDŁUŻANIU SIĘ LUDZKIEGO ŻYCIA.

Szybkie tempo zmian społeczno-gospodarczych oraz postępujący proces globalizacji sprawiają, że osoby starsze mają coraz większe trudności, aby za tymi zmianami nadążyć. Kłopoty emocjonalne, zdrowotne czy społeczne to nie jedyne troski, z jakimi muszą radzić sobie w codziennym życiu. Bardzo często dotyczącym ich problemem jest stosowana wobec nich przemoc.

Pojawiające się choroby, brak siły czy obniżenie statusu społecznego i jakości życia osób starszych, to tylko niektóre czynniki sprzyjające występowaniu przemocy wobec tej grupy społecznej.

PRZEMOC WOBEC STARSZYCH. POLSKA I ŚWIAT

Kluczowe znaczenie dla zwrócenia uwagi na przemoc wobec starszych jako problem społeczny miały: utworzenie międzynarodowej sieci na rzecz zapobiegania wykorzystywaniu osób starszych (International Network for the Prevention of Elder Abuse, 1997r.) oraz raport Światowej Organizacji Zdrowia (WHO, 2002r.) zwracający uwagę na związek pomiędzy przemocą a zdrowiem, ze szczególnym naciskiem na przemoc wobec starszych, a także proklamowanie Światowego Dnia Świadomości Przemocy wobec Osób Starszych (15 czerwca).

Działania te zaowocowały wzrostem badań, publikacji i różnego rodzaju rozwiązań systemowych, których celem jest ochrona starszych przed przemocą.

W Polsce, w ciągu ostatnich kilkunastu lat, przeprowadzono kilka lokalnych i dwa ogólnopolskie badania skali zjawiska. Z badań Instytutu Psychologii PAN (Polskiej Akademii Nauk) z 2015 r. wynika, że stosowanie przynajmniej jednej formy przemocy (przemocy fizycznej, ekonomicznej, psychicznej lub seksualnej) wobec osób starszych poza własną rodziną relacjonowało 59,7 proc. badanych, zaś we własnej rodzinie – 30,1 proc.

Średnio 42,7 proc. badanych twierdziło, że w ciągu ostatnich lat znane są im przypadki przemocy fizycznej (38,4 proc.), ekonomicznej (44,9 proc.) i psychicznej (44,7 proc.) poza ich rodziną wobec osób starszych, a średnio 17,3 proc. dostrzegało przypadki przemocy fizycznej (15,4 proc.), ekonomicznej (18,5 proc.) i psychicznej (17,5 proc.) we własnej rodzinie.

NISKA ŚWIADOMOŚĆ OFIAR PRZEMOCY

Wyniki badań, zarówno lokalnych, jak i ogólnopolskich, różnią się między sobą. Uzyskane wartości procentowe wynoszą od kilku do kilkunastu procent w przypadku oceny przez same ofiary, wzrastają natomiast do kilkudziesięciu procent w przypadku postrzegania tego zjawiska przez inne osoby.

Można więc postawić tezę, że skala problemu jest znacznie większa niż wynika to z relacji ofiar. Wynikać to może z samej specyfiki zjawiska: osoby starsze często doświadczają przemocy ze strony najbliższych, co jest bardzo trudne do przyjęcia i może budzić wstyd, lęk i poczucie winy, a w konsekwencji ukrywanie problemu. Z drugiej strony przejawy złego traktowania przez najbliższych mogą też nie być postrzegane przez nich jako przemoc, gdyż poziom wiedzy i świadomości na temat przemocy w tej grupie wiekowej jest najniższy z całej populacji, a odsetek osób usprawiedliwiających, a więc akceptujących przemoc, rośnie wraz z wiekiem.

Przemoc wobec starszych ma miejsce najczęściej w domach i instytucjach opiekuńczych, a sprawcy to najczęściej członkowie najbliższej rodziny lub opiekunowie. W większości tych przypadków występuje silny emocjonalnie i długotrwały kontakt pomiędzy sprawcą a ofiarą.

PRZEMOC A ZDROWIE PSYCHICZNE I FIZYCZNE

Doświadczanie przemocy poważnie zakłóca biologiczne, psychiczne i społeczne funkcjonowanie osób krzywdzonych, a więc trzy wymiary zdrowia wskazane w definicji Światowej Organizacji Zdrowia, co jest szczególnie dotkliwe dla starszych, których stan zdrowia i sytuacja jest statystycznie gorsza niż innych grup.

Z psychologicznego punktu widzenia przemoc to sytuacja długotrwałego stresu, który skutkuje obniżeniem odporności organizmu i może prowadzić do różnych chorób somatycznych. Konsekwencje zdrowotne doznawanej przemocy to również te bezpośrednie, takie jak uszkodzenia ciała czy

urazy głowy, a także zaburzenia zdrowia psychicznego.

Środowiska naukowe i specjaliści wypożyczeni w wyniki badań na temat wpływu przemocy na zdrowie pacjenta podkreślają konieczność szerszego włączenia i zaangażowania personelu medycznego w identyfikowanie osób doznających przemocy. Jest to szczególnie ważne w przypadku starszych, dla których skutki doznawanej przemocy mogą być o wiele poważniejsze. Nie bez znaczenia jest również fakt, że to właśnie z lekarzami starsi mają częsty kontakt (czasami jedyny) i to właśnie lekarzom rodzinnym ufają najbardziej i stosują się do ich zaleceń.

FORMULARZ OCENY RYZYKA PRZEMOCY

Jednym z narzędzi, które pozwoli lekarzowi w krótkiej, czterominutowej rozmowie oszacować ryzyko, czy osoba starsza doświadcza krzywdy i podjąć odpowiednie kroki jest Formularz Oceny Ryzyka Przemocy z procedurą postępowania.

Projekt formularza powstaje właśnie w ramach eksperckiego projektu Fundacji Projekt Starsi, realizowanego w partnerstwie z warszawskimi placówkami ochrony zdrowia i firmą badawczą LBS Badania Lokalne, w ramach projektu „Tworzenie systemu ochrony starszych doświadczających przemocy”, finansowanego z funduszy EOG.

Inspiracją do prac nad dokumentem był EASI (Elder Abuse Suspicion Index) – opracowany, przebadany i zatwierdzony formularz kanadyjski, który ma pomóc lekarzom rodzinnym identyfikować osoby starsze doświadczające lub zagrożone przemocą.

EASI został zaprojektowany jako narzędzie przesiewowe i odnosi się do „wskaźnika podejrzenia” czyli oceny ryzyka przemocy. Dzięki niemu lekarz dokładniej bada możliwości ewentualnego złego traktowania lub prosi pacjenta o pozwolenie na skierowanie go do specjalistycznej oceny przez pracowników pomocy społecznej lub innych, specjalnie do tego przygotowanych instytucji.

EASI składa się tylko z sześciu pytań i jest szybki do przeprowadzenia. Pierwsze pięć pytań jest zadawanych przez lekarza i udzielane przez pacjenta w formacie TAK/NIE. Na pytanie szóste odpowiada lekarz na podstawie obserwacji pacjenta. Zakończenie EASI trwa zwykle od dwóch do pięciu minut.

DO NAJCZĘSTSZYCH FORM PRZEMOCY WOBEC OSÓB STARSZYCH NALEŻĄ: izolowanie, zabieranie pieniędzy oraz wytykanie niepełnosprawności fizycznej i psychicznej. Sprawcami przemocy są najczęściej syn, zięć, mąż/partner, córka, synowa oraz wnuki.

Wszystkie sześć pytań należy zadać w kolejności, w jakiej pojawiają się w EASI. Odpowiedź TAK na jedno lub więcej pytań powinna budzić obawy dotyczące złego traktowania.

Formularz powstał w angielskiej i francuskiej wersji językowej i został przetłumaczony na 15 języków.

Polski Formularz Oceny Ryzyka Przemocy z procedurą postępowania, który powstaje w ramach projektu Fundacji Projekt Starsi dostosowany zostanie do polskiego systemu przeciwdziałania przemocy i ochrony zdrowia a następnie przebadany na pacjentach oddziału szpitalnego i placówek Podstawowej Opieki Zdrowotnej.

W ramach tworzenia systemu ochrony starszych przed przemocą, Fundacja Projekt Starsi, we współpracy z prof. Olgą Sitarz z Uniwersytetu Śląskiego i ekspertami tematu przeprowadzi również monitoring polskich i zagranicznych, przepisów prawa pod kątem specyfiki przemocy wobec starszych. W jego wyniku powstanie raport zawierający propozycje zmian przepisów a fundacja podejmie kroki, aby zainicjować proces ich wprowadzenia.

Rozwiązania powstaną w ramach dotacji programu Aktywni Obywatele – Fundusz Krajowy, finansowanego z funduszy EOG.

Więcej szczegółów oraz materiały edukacyjne do pobrania będą dostępne na stronie projektstarsi.pl oraz na fanpage'u fundacji i projektu na Facebooku.

FUNDACJA PROJEKT STARSİ od wielu lat prowadzi działalność edukacyjną, szkoleniową, realizuje lokalne i ogólnopolskie kampanie społeczne, dba o obecność tematu przemocy wobec starszych w debacie publicznej, ale przede wszystkim pomaga osobom starszym – ofiarom przemocy. Udziela wsparcia psychologicznego i prawnego poprzez konsultacje oraz prowadzi grupę wsparcia. Zgłasza i monitoruje przypadki krzywdzenia starszych. Działalność stacjonarna dotyczy głównie mieszkańców Warszawy, telefoniczna – mieszkańców całej Polski.

Fundacja Projekt Starsi: tel. 537 375 505. #

NAJCZĘŚCIEJ WYSTĘPUJĄCE ZABURZENIA NATURY PSYCHICZNEJ ZWIĄZANE Z PRZEMOCĄ TO: zespół stresu pourazowego, depresja, zaburzenia lękowe, nadużywanie alkoholu czy próby samobójcze. Doświadczenie przemocy pozostawia długotrwałe konsekwencje zdrowotne, nawet wtedy, kiedy przemoc już się skończyła. Specjaliści szacują, że starsi, wobec których stosowana jest przemoc, chorują trzy razy częściej i wcześniej umierają niż ci, wobec których nadużycia nie były stosowane.

WYDARZENIA DLA SENIORÓW W WARSZAWIE

cam.waw.pl/wydarzenia-w-warszawie

CO: Punkty Cyfrowego Wsparcia Seniora – Fundacja NIKA

GDZIE: Basia, tel. 720 997 026, prowadzi PCWS w następujących lokalizacjach:
Centrum Kultury Wilanów – Międzypokoleniowe Centrum Edukacji, ul. Radosna 11
Miejsce Aktywności Lokalnej, ul. Kajakowa 12B (przy Dzielnicowym Ośrodku Kultury Ursynów)
Klub Przy Lasku, ul. Lasek Brzozowy 2 (Ursynów)
Biblioteka Publiczna Dzielnicy Śródmieście, ul. Marszałkowska 9/15
Centrum Integracji Mieszkańców, ul. Woronicza 44A (Mokotów)
Sylwia, tel. 720 997 027, prowadzi PCWS w następujących lokalizacjach:
Miejsce Akcji Paca, ul. Paca 40 (Praga Półd.)
Klub Kultury Seniora, ul. Pawlikowskiego 2 (Praga Półd.)
Wawerskie Centrum Kultury, ul. Żegańska 1a
Kasia, tel. 720 997 028, prowadzi PCWS w następujących lokalizacjach:
Dom Kultury Śródmieście – Międzypokoleniowa Klubokawiarnia, ul. Anielewicza 3/5
Olga, tel. 22 667 09 56, prowadzi PCWS w następujących lokalizacjach:
Biblioteka Publiczna Dzielnicy Ursus, ul. Keniga 14/Plutonu Torpedy 47.

KIEDY: 21.01.2021 – 24.06.2022

WSTĘP: bezpłatny

CO: Zdalne Punkty Cyfrowego Wsparcia Seniora – Kreatywni 50plus

GDZIE: Zdalnie - telefonicznie lub za pomocą platformy Zoom

KIEDY: 9.12.2021–30.06.2022

WSTĘP: Bezpłatny, poniedziałki, środy i piątki w godzinach 9:00–12:00, zapisy pod numerem telefonu: 519 622 37

CO: Kursy stacjonarne oraz zdalne z obsługi komputera i smartfona – Kreatywni 50plus

GDZIE: CAM Nowolipie

KIEDY: 15.05–26.11.2021

WSTĘP: Bezpłatny, zapisy: kreatywni.kursy@gmail.com lub telefonicznie: 693 258 256

CO: Treningi sprawności umysłu – Fundacja Metamorfozy

GDZIE: Galeria Metamorfozy, ul. Marszałkowska 81/20

KIEDY: 18.05–6.07

WSTĘP: Bezpłatny, zapisy telefonicznie 507 250 505 lub mailowo: fundacja.metamorfozy@gmail.com

CO: Zajęcia plastyczne w pracowni CAM „Nowolipie” – Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”

GDZIE: Online – przez internet

KIEDY: Środy w godz. 17:00–19:00, piątki 10:00–12:00

WSTĘP: Bezpłatny, zajęcia prowadzone na platformie ZOOM przez p. Dorotę Podlaską, zapisy mailowo: pracownia@camnowolipie.pl

CO: Nordic Walking w CAM „Nowolipie” – Centrum Aktywności Międzypokoleniowej Nowolipie

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

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

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

CO: *Moja historia – jak chcę ją tworzyć i co w niej będzie dla mnie najcenniejsze?* Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”

GDZIE: CAM „Nowolipie”, ul. Nowolipie 25 b, sala 1.06

KIEDY: 18.06, godz. 14:30–16:00

WSTĘP: Bezpłatny, liczba miejsc ograniczona

CO: Joga taoistyczna – Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”

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

KIEDY: Zajęcia od 29.06, wtorki i czwartki w godz. 19:00–21:00

WSTĘP: Bezpłatny, zapisy pod numerem: 22 636 70 42, liczba miejsc ograniczona

CO: Joga OM CHANTING – Centrum Aktywności Międzypokoleniowej „Nowolipie”

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

KIEDY: Zajęcia od 2.07, piątki w godz. 19:00–20:00

WSTĘP: Bezpłatny, zapisy pod numerem: 22 636 70 42, liczba miejsc ograniczona

CO: Bezpłatne zajęcia dla seniorów (j. angielski, relaksacja, Nordic Walking, trening werbalno-pamięciowy) – Fundacja SEDEKA

GDZIE: Fundacja SEDEKA, ul. Grzybowska 4 lok. 9a

KIEDY: Każdy poniedziałek o godz. 10:00

– zajęcia z Nordic Walking (50 min.)

Każda środa o godz. 10:00 – zajęcia dla początkujących z języka angielskiego (90 min.)

Każdy piątek o godz. 10:00

– trening werbalno-pamięciowy (50 min.)

Każdy piątek o godz. 11:00 – zajęcia relaksacji (50 min.)

WSTĘP: Bezpłatny, liczba miejsc ograniczona

CO: Język angielski dla seniorów – Wydział Nauk Ekonomicznych Uniwersytetu Warszawskiego – Uniwersytet Warszawski

GDZIE: Online

KIEDY: Obecnie trwa nabór do grupy rozpoczynającej, zajęcia odbywać się będą w terminie 25.08–27.10; zajęcia w każdą środę o godz. 11:30

WSTĘP: Bezpłatny

Formularz rekrutacyjny: www.wne.uw.edu.pl/pl/misja-neo/formularz-1

Regulamin szkolenia: www.wne.uw.edu.pl/files/8315/9074/3193/3MU_WNf_Regulamin_rekrutacji_zad_1_seniorzy.pdf

CO: *Jesteś dla mnie ważny* Projekt: RAZEM PO ZDROWIE (warsztaty, wykłady, dyskusje, tworzenie filmów, tworzenie interaktywnych obrazów) – Fundacja Razem

GDZIE: Fundacja Razem, ul. Smolna 13/402

KIEDY: 1.05–31.12

WSTĘP: Bezpłatny, zapisy telefonicznie 733 563 311
lub mailowo: twojpsycholog2@gmail.com

CO: Oprowadzania po wystawie na Obozowej – Wolskie Centrum Kultury

GDZIE: Dom Społeczny, ul. Obozowa 85

KIEDY: 17.06, 21.06, 28.06, każde oprowadzanie
w godz. 17:30–18:30

WSTĘP: Bezpłatny, zapisy u pani Eweliny: e.bartosik@wck-wola.pl

CO: Liście, kiście i krągłości – warszawska secesja (wirtualne spotkanie warszawianistyczne) Stowarzyszenie Przewodników Turystycznych „Złota Kaczka”

GDZIE: Online

KIEDY: 30.06; godz. 11:00–12:30

WSTĘP: Bezpłatny, zapisy: info@zlotakaczka.waw.pl
lub tel.: 692 002 170

CO: Konkurs „Wolska Piosenka” – Ośrodek Wsparcia dla Seniorów Ośrodka Pomocy Społecznej Dzielnicy Wola m.st. Warszawy

GDZIE: Online

KIEDY: Zgłoszenia od 11.06–10.09

WSTĘP: Konkurs dla seniorów mieszkających na Woli,
zapisy: 519 833 027 lub mailowo: ows@ops-wola.waw.pl

CO: Stres, zmęczenie, brak sił – czyli kilka słów o zespole wypalenia opiekuna (wykład dla opiekunów osób starszych) – Stowarzyszenie Syntonia

GDZIE: Online

KIEDY: 23.06, godz. 12:00 lub 18:00

WSTĘP: Bezpłatny,
zapisy: www.stowarzyszeniesyntonia.clickmeeting.com

CO: Dom przyjazny bliskiemu, czyli jak przystosować otoczenie domowe do potrzeb osób starszych, w tym osób starszych z demencją (wykład dla opiekunów osób starszych) – Stowarzyszenie Syntonia

GDZIE: Online

KIEDY: 30.06, godz. 12:00 lub 18:00

WSTĘP: Bezpłatny,
zapisy: www.stowarzyszeniesyntonia.clickmeeting.com

CO: Spotkanie z grammi Spotkanie pasjonatów brydża – Fundacja Razem

GDZIE: Fundacja Razem, ul. Smolna 13/402

KIEDY: Wtorki i czwartki, godz. 10:00–12:00

WSTĘP: Bezpłatny, zapisy telefonicznie 733 563 311
lub mailowo: twojpsycholog2@gmail.com

CO: Arteterapia – zajęcia psychologiczne z elementami tańca i ruchu – Fundacja Razem

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

KIEDY: 22.06 i 29.06, godz. 11:00–13:00, zajęcia prowadzi p. Kamila Sitkowska

WSTĘP: Bezpłatny, zapisy telefonicznie 733 563 311
lub mailowo: twojpsycholog2@gmail.com

CO: KWARTET RONALD HARWOOD – Warszawska Opera Kameralna

GDZIE: Basen Artystyczny, ul. Marii Konopnickiej 6

KIEDY: 20.06, godz. 18:00, 22.06, 23.06, 24.06, godz. 19:00

WSTĘP: Cena biletu 45 zł, zapisy telefonicznie 22 625 75 10,
zapisy mailowo: zamowienia@operakameralna.home.pl

CO: Piazzolla w 100-lecie urodzin kompozytora – Warszawska Opera Kameralna

GDZIE: Basen Artystyczny, ul. Marii Konopnickiej 6

KIEDY: 25.06, godz. 19:00–20:30

WSTĘP: Cena biletu 50 zł, zapisy telefonicznie 22 625 75 10,
zapisy e-mailowo: zamowienia@operakameralna.home.pl

CO: Snack Opera Mozart Edition – Warszawska Opera Kameralna

GDZIE: Basen Artystyczny, ul. Marii Konopnickiej 6

KIEDY: 27.06, godz. 16:30–18:00

WSTĘP: Cena biletu 30 zł, zapisy: 22 625 75 10 zamowienia@operakameralna.home.pl

CO: Gala finałowa 30. Festiwalu Mozartowskiego w Warszawie. Simone Kermes i Orkiestra MACV – Warszawska Opera Kameralna

GDZIE: Teatr Polski im. Arnolda Szyfmana w Warszawie, ul. Karasia 2

KIEDY: 19.07, godz. 19:00–21:00

WSTĘP: Cena biletu 50 zł, zapisy: 22 625 75 10 zamowienia@operakameralna.home.pl

CO: Japońskie inspiracje – warsztaty składania papierowych figur origami, kultura i piosenka, ćwiczenia ruchowe z elementami tańca butoh, dobutsu shogi czyli szachy-nieszachy. Fundacja Pompka

GDZIE: Fundacja Pompka, ul. Narbutta 46/48 lok. 51

KIEDY: 1, 8, 15 i 22.07, godz. 11:00 (zajęcia będą kontynuowane w sierpniu i wrześniu; pełen kalendarz na www.fundacjapompka.org.pl)

WSTĘP: Bezpłatny, zapisy: 501 175 595,
azdrojewska@publink.com.pl, liczba miejsc ograniczona.

Origami to nie „tylko” papierowy żuraw

KIEDY: 01.07

Origami doskonale rozwija wyobraźnię i sprawność manualną. Dostarcza rozrywki, a nie wymaga dużo czasu ani materiałów. Zajęcia są zaplanowane tak, by uczestnicy stopniowo poznawali coraz trudniejsze figury. Oprócz origami, na każdych zajęciach będzie wprowadzony element z zakresu kultury japońskiej (podstawowe fakty z historii Japonii, język japoński, święta japońskie itp.).

Dobutsu shogi

KIEDY: 08.07

Dobutsu shogi w języku japońskim znaczy „shogi ze zwierzątkami” i jest to uproszczona wersja tradycyjnej japońskiej gry strategicznej podobnej do szachów. Występują w niej 4 zwierzęta (lew, słoń, kurczak i żyrafa), a jej podstawowym celem jest złapanie lwa z drużyny przeciwnej. Gra stymuluje funkcje poznawcze osób chorych: od funkcji społecznych, przez funkcje językowe, myślenie abstrakcyjne, wiedzę ogólną, pamięć, po orientację, koncentrację i uwagę. Poza „tradycyjną” rozgrywką na planszach, w której biorą udział dwie osoby, chcielibyśmy zaproponować uczestnikom grę na żywo, podczas której chętne osoby (osoby starsze ich rodziny, przyjaciele) odgrywałyby rolę zwierząt-przeciwników.

Ćwiczenia. Praca z ciałem z elementami tańca butoh

KIEDY: 15.07

Warsztaty z elementami tańca butoh przeznaczone są dla każdego, nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie w tańcu w czy innej formie pracy z ciałem. Wystarczy wygodne ubranie. Z muzyką w tle, w ciszy i/lub w oparciu o słowa-inspiracje osoby prowadzącej, każdy indywidualnie i w swoim tempie, będzie mógł poruszać się w przestrzeni. Nie ma utartych form, choreografii, zasad - żadnych ograniczeń, głos ma wyobraźnia i emocje.

Zaśpiewajmy razem

KIEDY: 22.07

Nauka wybranej, prostej piosenki będzie pretekstem do spotkania z językiem i kulturą japońską. Poza nowymi słowami, uczestnicy będą mogli poznać podstawowe systemy i zasady używania znaków do zapisywania słów oraz pobawić się z zapisywaniem wybranego wyrazu.

ODDYCHAMY *pełną piersią*

Jeszcze nie wiemy, czy czas pandemii jest definitywnie za nami, ale wiosna i zbliżające się lato dodaje nam nowej, pozytywnej energii. Na spacery możemy chodzić już bez masek i nikt nie mówi #zostańwdomu.

To dobry czas, aby powiększyć pojemność oddechową płuc. Wiele osób ma problem z oddychaniem pełną piersią, szczególnie te, które dopadł Covid. Większość ludzi nabiera powietrza płytko i oddycha nie używając przepony. Przodują w tym kobiety. Ludzie nie zastanawiają się, jak oddychają, a to, jak to robimy, wpływa przecież na nasze samopoczucie i zdrowie, a nawet na długość życia!

Prawidłowo oddychają 3-, 4-letnie dzieci, potem ludzie tracą tę naturalną zdolność. Każdy nasz wdech powoduje, że do płuc dostaje się dotlenione powietrze, a każdy wydech to usuwanie dwutlenku węgla. Jeśli oddychamy płytko, nie dotleniamy się, bo oddychając tylko szczytami płuc nie wprowadzamy wystarczającej porcji powietrza do organizmu.

Efektywny proces oddychania opiera się nie na pracy płuc, ale na pracy PRZEPONY! Podczas wdechu przepona obniża się i tworzy się miejsce dla powiększających się płuc. Gdy robimy wydech, mięśnie brzucha wypychają przeponę w górę, a to powoduje wypchnięcie powietrza z płuc, czyli pozbycie się dwutlenku węgla. #



**BOŻENA
BORYS**

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

Fot. Andrzej Borys



ćw.
1

Sprawdź, jak oddychasz

W siadzie, staniu lub leżeniu, połóż jedną rękę na brzuchu na wysokości przepony, drugą na klatce piersiowej. Jeżeli podczas wdechu unoszą się obie ręce, wszystko jest w porządku. Jeżeli tylko ręka ułożona na klatce, to znaczy, że nie oddychasz przeponą.



ćw.
2

Zaczynamy od przepony

Położ się lub usiądź wygodnie. Palce dłoni ułóż na brzuchu, tak by stykały się ze sobą. Weź głęboki wdech, tak głęboki, by palce oddaliły się od siebie. Wydech powinien być tak duży jak wdech, palce powinny znów spotkać się ze sobą.

Powtórz kilka razy i naucz się tej techniki, by stosować ją w codziennym życiu.

ćw.
3



Naprzemienne oddychanie nosem

Usiądź wygodnie, wyprostuj się. Rozpoczynając wdech zasłoń palcem lewą dziurkę nosa, następnie zasłaniając palcem prawą dziurkę, wypuść powietrze lewą dziurką.

Ćwiczenie wykonuj w rytmie wdech, zmiana palca i dziurki i wydech.

To samo zrób odwrotnie: zatkaj prawą dziurkę, lewą nabierz powietrza, zmień palce i prawą wypuść spokojnie powietrze. Tę technikę można stosować, gdy mamy kłopoty z zaśnięciem. Zamiast liczyć „barany”, wykonaj kilka razy to ćwiczenie.

Trening Jacobsona

Położ się lub usiądź wygodnie.

Podczas wdechu napnij wybrane mięśnie np. rąk. Napięcie powinno trwać 4 do 5 sekund, czyli tyle co wdech. Podczas wydechu rozluźnij mięśnie rąk i ciała. Napięcie powinno trwać tyle co wdech. Przy wydechu rozluźnij mięśnie i powtórz to samo, napinając te same mięśnie trzy, cztery razy.

Potem wybierz inną grupę mięśni i ćwicz dalej skupiając się na oddechu.



ćw.
4



ćw.
5

Pomagamy uruchomić przeponę.

Stań za krzesłem lub fotelem w niewielkim rozkroku. Wykonaj opad tułowia (plecy proste) i wyprostuj ręce. Unieś lekko głowę i wykonaj głęboki wdech, tak aby powietrze dostało się nie tylko do płuc, ale i do brzucha. Opuść głowę i powoli wypuść powietrze przyciągając brzuch do kręgosłupa.

Ćwiczenie powtórz 5 razy.

Ważne!

**Polepszasz oddech, gdy śpiewasz, śmiejesz się, spacerujesz, pływasz lub jeździsz na rowerze.
RÓB TO CZĘSTO!**



WYSŁUCHAŁA:
MARZENA MICHAŁEK

Fot. Pexels

Nie tylko bolerioza

CO ROKU, KIEDY KOŃCZY SIĘ ZIMA I WSZYSCY CZEKAJĄ NA UPRAGNIONĄ WIOSNĘ, POJAWIA SIĘ W WIELU OSOBACH LĘK.

ZWŁASZCZA SENIORZY, KTÓRZY JESZCZE PRZED CHWILĄ MARTWILI SIĘ O TO, BY SIĘ NIE POŚLIZGNAĆ NA OBLODZONYM CHODNIKU, TERAZ Z PRZERAŻENIEM MYŚLĄ O WYJŚCIU DO PARKU CZY LASU, A NAWET DO PRZYDOMOWEGO OGRÓDKA. TAKI LĘK BUDZĄ W NAS KLESZCZE.

Jeszcze do niedawna zagrażały nam wiosną i latem, teraz – kiedy zimy znacząco złagodniały – są niebezpieczne nawet cały rok. Co warto wiedzieć o tych groźnych pajęczakach, jak się przed nimi chronić, czego unikać oraz jak chorobom odkleszczowym zapobiegać i jak je leczyć opowiada dr Marek Kajfasz z Narodowego Instytutu Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji w Warszawie.

Praktycznie od jakiego miesiąca istnieje zagrożenie ugryzienia przez kleszcza i nabawienia się którejś z chorób odkleszczowych?

Z uwagi na obserwowane w ostatnich latach łagodniejsze zimy wydłużeniu uległ okres żerowania kleszczy. Na ukłucie przez kleszcza narażeni jesteśmy od lutego do listopada.

Jak można się chronić przed ukłuciem?

Podstawę stanowią metody barierowe – odzież w jasnych odcieniach szczelnie zasłaniająca ciało (długie rękawy, nogawki, wysokie skarpety, zakryte, wysokie buty, nakrycie głowy). Uzupełnienie stanowią środki chemiczne stosowane na odkrytą skórę lub na odzież (najlepiej zawierające 20 proc. pikarydynę, w formie sprayu) odstraszaające kleszcze.

Jakie miejsca są szczególnie narażone na ukłucie kleszcza?

Łydki, doły podkolanowe, okolice pachwin, wokół talii. Innymi miejscami, na które trzeba zwrócić uwagę są pępek, doły pachowe, ramiona, okolice za uszami, skóra owłosiona głowy.

Co możemy zrobić kiedy już widzimy kleszcza na swojej skórze? Zwłaszcza teraz, gdy w zasadzie mamy tylko możliwość e-porady?

Należy jak najszybciej usunąć kleszcza.

Następnie powinniśmy obserwować miejsce po ukłuciu oraz swój stan zdrowia. W przypadku pojawienia się rumienia lub innych niepokojących objawów wskazany jest kontakt z lekarzem rodzinnym. Nie ma potrzeby zgłaszania się do lekarza, gdy nie występują objawy, a nasz stan zdrowia nie ulega zmianie.

Jak w domu możemy usunąć kleszcza ze swojej skóry?

W domu kleszcza możemy usunąć przy pomocy pęsety lub specjalnych szczypczyków (dostępnych w aptekach). Kleszcza trzeba złapać tuż przy powierzchni skóry i prostopadłe do skóry, pewnym, jednostajnym ruchem pociągnąć go do góry. Po wyciągnięciu, miejsce ukłucia zdezynfekować preparatem na bazie alkoholu.

Kleszczowe zapalenie mózgu jest szczególnie niebezpieczne dla osób starszych. Można się przeciw niemu zaszczepić. Czy to jedyny sposób profilaktyki?

Jest to zdecydowanie najlepszy sposób profilaktyki. Dostępne na rynku szczepionki wykazują wysoką

skuteczność. Szczepienia najlepiej rozpocząć zimą. Inne sposoby profilaktyki są uniwersalne dla wszystkich chorób przenoszonych przez kleszcze – unikanie miejsc bytowania kleszczy, stosowanie właściwej odzieży oraz repelentów, czyli środków odstraszających komary, meszki i kleszcze.

Czy można wyleczyć KZM (Kleszczowe Zapalenie Mózgu)?

Leczenie KZM jest objawowe i uzależnione od ciężkości przebiegu choroby. Niestety, choroba często pozostawia trwałe powikłania neurologiczne. Podstawą jest zapobieganie zakażeniu – stosowanie szczepień uodporniających.

Gdzie w miastach takich jak Warszawa, szczególnie jesteśmy narażeni na inwazję kleszczy?

Na obszarach zalesionych i zakrzaczonych. W stolicy kleszcze występują w wielu popularnych miejscach wypoczynku i rekreacji warszawiaków min. w Lesie Kabackim, Bielańskim, w Łazienkach Królewskich, na Polach Mokotowskich, w Parku Skarszewskim czy na praskim brzegu Wisły. Zagrożenie istnieje również na obszarach ogródków działkowych oraz na placach zabaw.

Czy istnieje jakaś aktualizowana na bieżąco mapa takich miejsc?

Mapy takie można znaleźć na niektórych stronach internetowych miejskich gazet, ale nie są one aktualizowane na bieżąco. Istnieje portal ciemnastronawiosny.pl, na którym mapa występowania kleszczy jest aktualizowana na bieżąco przez użytkowników.

Borelioza jest chorobą podstawną i zwodniczą. Nie zawsze jej sygnałem jest rumień po ukłuciu kleszcza. Jakie objawy ze strony organizmu powinny nas zaniepokoić, wskazać że jesteśmy chorzy?

Bezpośrednio po zakażeniu mogą wystąpić objawy grypopochodne (stany podgorączkowe, ból mięśni i stawów, ogólne osłabienie). Ból głowy, gorączka, uczucie sztywności karku, silne bóle kręgosłupa nasilające się w nocy, czy zmiana rysów twarzy (opadanie kącika ust) występują gdy infekcja obejmuje układ nerwowy. Niepokojącym objawem, mogącym wskazywać na boreliozę, jest również ból i obrzęk stawu, szczególnie kolana.

Gdzie i jakie testy można zrobić, by wykryć boreliozę w swoim organizmie? Czy takie testy są wykonywane w ramach NFZ?

Test w kierunku boreliozy (oznaczenie przeciwciał we krwi metodą ELISA, następnie – w razie pozytywnego wyniku – metodą Western Blot) powinien być zlecony przez lekarza na podstawie objawów choroby. W ramach NFZ są one możliwe do wykonania jedynie w ramach ambulatoryjnej opieki specjalistycznej.

Jak leczy się tę oporną chorobę?

Podstawą leczenia boreliozy jest antybiotykoterapia.

Jakie jeszcze choroby, przenoszone przez kleszcze są niebezpieczne dla człowieka?

Na terenie Polski kleszcze, oprócz bakterii wywołujących boreliozę, mogą przenosić wirusa kleszczowego zapalenia mózgu, pierwotniaki powodujące babeszjozę oraz bakterię

NA PORTALU CIEMNASTRONAWIOSNY.PL

NA BIEŻĄCO AKTUALIZOWANA JEST PRZEZ UŻYTKOWNIKÓW MAPA WYSTĘPOWANIA KLESZCZY.

wywołującą ludzką anaplazmozę granulocytarną

Czy poleciłby pan jakieś strony internetowe, na których znajdziemy kompendium wiedzy na temat kleszczy, chorób odkleszczowych, profilaktyki itp.?

Polecam stronę: www.kleszcze.info.pl

Co Program Profilaktyki Chorób Odkleszczowych Narodowego Instytutu Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji zmieni albo ma zmienić w podejściu lekarzy, szczególnie POZ, w rozpoznawaniu i leczeniu chorób odkleszczowych?

Program, poprzez działania edukacyjne, ma na celu poprawę wykrywalności wczesnych stadiów boreliozy i ich właściwe leczenie. Skutkiem będzie spadek rozpoznania późnych stadiów boreliozy z Lyme. W zamysle programu jest również wypracowanie współpracy pomiędzy lekarzami POZ a ośrodkami specjalistycznymi.

Jakie korzyści niesie program dla pacjentów?

Pacjenci z podejrzeniem boreliozy objęci programem zyskają pełną diagnostykę pozwalającą rozpoznać/wykłuczyć boreliozę i rozpocząć właściwe leczenie. Program ma na celu również zwiększenie poziomu wiedzy pacjentów z zakresu epidemiologii i profilaktyki chorób odkleszczowych.

Kto i gdzie w Polsce zajmuje się skutecznym leczeniem chorób odkleszczowych, a przede wszystkim boreliozy w Polsce?

Najczęstsza postać boreliozy, jaką jest rumień wędrujący, może być z powodzeniem leczona przez lekarzy Podstawowej Opieki Zdrowotnej. W przypadku uzasadnionego podejrzenia neuroboreliozy (postaci choroby wynikającej z zakażenia przez bakterie układu nerwowego), objawów kardiologicznych (zapalenie mięśnia serca wywołane przez bakterie), pacjenci zazwyczaj wymagają hospitalizacji na oddziale chorób zakaźnych celem podania antybiotyków dożylnie. Osoby prezentujące objawy boreliozy stawowej (obrzęk i ból jednego, rzadziej kilku stawów) powinni być skonsultowani przez specjalistę reumatologii. #



DR MAREK KAJFASZ

– ukończył studia medyczne na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym. Obecnie pracuje jako reumatolog w Narodowym Instytucie Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji w Warszawie, gdzie zajmuje się diagnostyką i leczeniem chorób zapalnych narządu ruchu i tkanki łącznej.



TEKST:
LIDIA KANIA

Płynna endoproteza? To już możliwe!

CIAŁO CZŁOWIEKA TO NAJWSPANIALSZA KONSTRUKCJA NATURY; W MŁODOŚCI WYDAJE SIĘ NAM, ŻE JEST NIEZNISZCZALNE.

W MŁODYM WIEKU DZIAŁA BEZ ZARZUTU; MAMY WRĘCZ ZŁUDNE PRZEKONANIE, ŻE TAK BĘDZIE JUŻ ZAWSZE. JEDNAK Z UPŁYWEM LAT TA DOSKONAŁA MASZYNERIA ZACZYNA SZWANKOWAĆ. U NIEKTÓRYCH OSÓB JUŻ W WIEKU OKOŁO 40 LAT POJAWIAJĄ SIĘ ZMIANY W UKŁADZIE KOSTNO-STAWOWYM SKUTKUJĄCE TRUDNOŚCIAMI W PORUSZANIU SIĘ, BÓLAMI STAWÓW ORAZ DEFORMACJAMI W ICH OBRĘBIE.

Choroba zwyrodnieniowa stawów (ChZS) to uszkodzenie tkanek stawu. Dochodzi do niej na skutek nieprawidłowego obciążenia stawu i zaburzenia struktury chrząstki stawowej.

Prawidłowy staw składa się z powierzchni stawowych – powierzchni kości tworzących staw, zwróconych do siebie. Powierzchnie te są pokryte sprężystą chrząstką stawową, która zapewnia amortyzację przy wzajemnych ruchach powierzchni stawowych. Układ ten otoczony jest elastyczną torebką stawową, pokrytą od wewnątrz pokrywą błony maziowej. Błona ta wydziela maz stawową, czyli kleistą, gęstą płyn, który „naoliwia” staw, ułatwiając jego ruchy. W przebiegu choroby zwyrodnieniowej uszkodzeniu ulegają wszystkie tkanki stawu. Miejscowy stan zapalny może prowadzić do powstania wysięku – powstania patologicznego płynu w stawie.

Jakie są czynniki ryzyka wystąpienia choroby zwyrodnieniowej stawów?

Wraz z fizjologicznym procesem starzenia organizmu stawy zużywają się. W przebiegu choroby dochodzi do utraty chrząstki stawowej, z czasem rozwijają się procesy zapalne. Procesy degeneracyjne dotyczą także mięśni i ścięgien. Niektóre przyczyny ChZS są od nas niezależne, np. uwarunkowania genetyczne, płeć (częściej chorują kobiety), starzenie się organizmu. Niestety, my sami też nie jesteśmy bez winy, „zapracowując” na uszkodzenia

stawów poprzez nadwagę i otyłość, brak aktywności fizycznej, przeciążenia mechaniczne, przebyte urazy, intensywne uprawianie sport wyczynowego.

Wszyscy znamy objawy zwyrodnienia stawów: to przede wszystkim ból – początkowo występujący tylko podczas ruchów, a w zaawansowanej chorobie także podczas spoczynku, powodujący wybudzenie w nocy, oraz ograniczenie ruchomości stawu. Następuje zmniejszenie zakresu ruchów możliwych do wykonania, a to powoduje zanik mięśni wokolicy stawu. Tym objawom towarzyszyć może bolesność przy dotyku, zniekształcenie stawu, trzeszczenie w podczas ruchu.

Na czym polega leczenie ChZS?

Całkowite wyleczenie ChZS nie jest możliwe. Można jedynie spowolnić procesy zwyrodnieniowe metodami farmakologicznymi lub niefarmakologicznymi. Leczenie ma na celu zwiększenie komfortu życia pacjenta, a więc jak najdłuższe utrzymanie sprawności ruchowej oraz zmniejszenie bólu towarzyszącego schorzeniu. W zależności od zaawansowania choroby wdraża się terapię niefarmakologiczną, leczenie farmakologiczne lub – w bardzo zaawansowanym postępie schorzenia – leczenie zabiegowe.

Leczenie niefarmakologiczne to przede wszystkim odciążenie stawów poprzez zmniejszenie wagi u osób mających nadwagę. Niezwykle ważna jest także rola fizjoterapii. Jej celem jest poprawa sprawności ruchowej i siły organizmu oraz złagodzenie bólu. Kinezyterapia – dział fizjoterapii – pozwala zachować zakres ruchu w stawie, prawidłową siłę mięśniową oraz zmniejszenie dolegliwości bólowych.

Innym działem fizjoterapii jest fizykoterapia, czyli zastosowanie w rehabilitacji leczniczej bodźców termicznych (lampy Solux, krioterapia), mechanicznych (masaż), elektrycznych, ultradźwięków, magnetoterapii oraz laseroterapii.

Leczenie farmakologiczne polega na zastosowaniu leków przeciwbólowych, niesteroidowych leków przeciwzapalnych oraz opioidów. Leki przeciwbólowe zmniejszają jedynie ból, nie wpływając na przebieg choroby.

Terapia osoczem bogatopłytkowym (PRP) wykorzystuje unikalne właściwości osocza, które jest bogate w czynniki wzrostu. Czynniki wzrostu wywierają niezwykle korzystny wpływ na skomplikowane mechanizmy gojenia się i regeneracji tkanek. Dzięki nim uśmierzeniu ulegają także dolegliwości bólowe.

Terapia z wykorzystaniem komórek macierzystych (MSC) stosowana jest w medycynie regeneracyjnej – celem tego nowego kierunku medycyny jest leczenie poprzez

OSTATNIO POJAWIŁY SIĘ DWIE NOWATORSKIE PROCEDURY LECZENIA CHZS. SĄ TO TERAPIA OSOCZEM BOGATYM W CZYNNIKI WZROSTU (PRP), ORAZ TECHNOLOGIA PODANIA KOMÓREK MACIERZYSTYCH (MSC) POZYSKIWANYCH Z TKANKI TŁUSZCZOWEJ PACJENTA.

zastępowanie starych, chorych komórek komórkami młodymi. Komórki macierzyste mają unikalną cechę: różniują się w dojrzałe komórki innych tkanek, np. ścięgien, chrząstek, więzadeł. Komórki macierzyste podaje się bezpośrednio w miejsce uszkodzenia, co prowadzi do tworzenia zdrowych tkanek. Ta obiecująca metoda ma jednak liczne przeciwwskazania zdrowotne; jest także bardzo kosztowna.

ChZS ma charakter postępujący i przewlekły. Im bardziej narastają dolegliwości bólowe, tym bardziej pacjent rezygnuje z aktywności. Im mniej chory się porusza, tym bardziej schorzenie postępuje. Przychodzi moment, kiedy leczenie farmakologiczne oraz zabiegi z zakresu fizjoterapii i fizykoterapii nie pomagają. Należy wdrożyć **leczenie zabiegowe**.

Zabiegiem, który pozwala na skuteczną diagnostykę oraz na wykonanie zabiegu chirurgicznego z użyciem małoinwazyjnych narzędzi jest **artroskopia**.

Artroskopia to metoda endoskopowa, polegająca na wżernikowaniu stawu. Dodatkowo w trakcie zabiegu można pobrać materiał do badania histopatologicznego lub bakteriologicznego.

Artroskopia jest zabiegiem chirurgicznym wykonywanym przy miejscowym lub całkowitym znieczuleniu. Zaletami tej metody są: wysoka precyzja, szybka naprawa chorego stawu, krótka hospitalizacja oraz mała blizna pooperacyjna.

Najczęściej wykonuje się artroskopię stawu kolanowego. Ale zabiegi tą metodą przeprowadza się także w przypadku stawu barkowego, łokcia, stawu skokowego, biodra oraz dłoni (nadgarstka). W przypadku nieustających dolegliwości bólowych i znacznego ograniczenia ruchomości w przebiegu zmian zwyrodnieniowych, jedynym zabiegiem jest **endoprotezo-plastyka**. Zabiegi polegają na wymianie stawu dotkniętego zmianami zwyrodnieniowymi na sztuczny, zachowujący odwzorowaną anatomię stawu naturalnego.

Endoprotezoplastykę stosuje się w przypadku zwyrodnienia stawu kolanowego, stawu biodrowego oraz stawu ramiennego. Materiały, z których wykonuje się endoprotezy udoskonalane są w miarę rozwoju technologii oraz obserwacji klinicznych. Poszukuje się materiału, który dobrze połączy się z kością i będzie dobrze tolerowany przez organizm. Prawidłowo dopasowana endoproteza może służyć kilkanaście lat.

W jakim kierunku rozwija się w tej chwili leczenie ChZS?

Wszczepianie endoprotez to ogromny postęp w leczeniu zmian zwyrodnieniowych w obrębie stawów; umożliwiają one choremu poruszanie się, uwalniają od nieustającego bólu. Jednak to nie endoprotezy są przyszłością w ortopedii. Przyszłość leży w nowej generacji materiałów, które, podawane bezpośrednio do jamy stawowej, skutecznie i trwale zastępują utraconą maź stawową, przywracając tym samym właściwą funkcję stawu. To nowe rozwiązanie to:

endoproteza w płynie, zwana także **wiskoprotezą**.

Wiskoproteza to substancja w formie żelu, składająca się w 96 proc. z analitycznie czystej wody; pozostałe 4 proc.

ENDOPROTEZA TO IMPLANT WYKONANY Z BIO-PRZYSWAJALNYCH MATERIAŁÓW, WSZCZEPIANY OPERACYJNIE DO ORGANIZMU; ZASTĘPUJE ON LUB WSPOMAGA UTRACONĄ FUNKCJĘ DANEGO STAWU.

stanowi trójwymiarowy poliakrylamid uzupełniony jonami srebra w stężeniu 0,0001 do 0,0025 proc.. Zabieg iniekcyjnego podania preparatu do wnętrza jamy stawowej jest mało inwazyjny. Preparat przywraca prawidłowe smarowanie chrząstek, ruchomość stawu oraz właściwą amortyzację. Jego działanie oparte jest przede wszystkim na przywróceniu lepkości płynu stawowego. Wysoka gęstość podanej substancji wpływa na redukcję tarcia wewnątrz stawu. Podany do szpary stawowej żel zwiększa amortyzację i pomaga zachować integralność chrząstki stawowej. Dzięki jonom srebra, zawartym w płynie iniekcyjnym, osiąga się dodatkowy bardzo ważny efekt, którym jest zapobieżenie potencjalnym powikłaniom mikrobiologicznym w miejscu iniekcji. Płynna endoproteza przeznaczona jest do użycia we wszystkich zmienionych chorobowo stawach. Zaopatruje się z jej użyciem staw barkowy, staw łokciowy, staw biodrowy, staw kolanowy, a także staw skokowy. Procedura podania syntetycznej wiskoprotezy do stawu jest ściśle określona dla każdej części ciała, a efekt we wszystkich stawach jest porównywalny.

Płynna endoproteza ulega powolnemu procesowi biodegradacji. Czas działania podanego preparatu szacuje się na około 24 miesiące, co daje pacjentowi możliwość funkcjonowania bez bólu przez okres od 1-2 lat. Jest to idealne rozwiązanie dla osób, które z różnych przyczyn nie mogą lub nie chcą szybko decydować się na zabieg chirurgiczny. Podstawową zaletą endoprotezy w płynie jest szybki efekt działania. Hydrożel, będący w 100 proc. substancją syntetyczną, nie wywołuje reakcji alergicznych. Idealnie odwzorowuje naturalną maź stawową, dzięki czemu chroni chrząstkę przed dalszą degeneracją poprzez separację od siebie powierzchni stawowej. Preparat działa bakteriobójczo, dzięki czemu unika się zakażeń.

Wiskoproteza nie zawiera kwasu hialuronowego ani innych składników, które ulegają rozkładowi w organizmie człowieka w wyniku działania enzymów. Dzięki temu preparat pozostaje na dłużej w miejscu aplikacji, tworząc sztuczną endoprotezę. Wiskoproteza jest materiałem o dużej biogodności z biologiczną tkanką, nie wykazuje także właściwości immunogennych ani antygenowych.

Co przyniesie przyszłość? Według specjalistów przyszłość ortopedii leży w bioinżynierii – genetyce i hodowli komórek. Przypuszczalnie dojdzie do odkrycia genu decydującego o starzeniu się chrząstki stawowej, co prowadzi do zwyrodnienia stawu. Na to jednak musimy jeszcze poczekać. #



Fot. Shutterstock



TEKST:
MONIKA JUCEWICZ

NOWE ŹRÓDŁA RADOŚCI

KIEDY PRZYSZŁA WIOSNA I ZNIESIONO OBOSTRZENIA, W KOŃCU BEZ MASEK WYSZLIŚMY DO PARKU, BY MÓC ZANURZYĆ SIĘ W BOGACTWIE ZAPACHÓW I BARW PRZYRODY, PATRZEĆ NA SWOBODNIE BIEGAJĄCE DZIECI, SŁUCHAĆ ICH SZCZEBIOTU I PTASIEGO ŚWIERGOTU. **ZNOWU POCZULIŚMY WIELKĄ RADOŚĆ, A NAWET EUFORIĘ.** W TAKICH CHWILACH WYDAJE NAM SIĘ, ŻE ZŁO MINĘŁO, A POWRÓT DO NORMALNOŚCI NIE BĘDZIE TRUDNY.

Jaka będzie ta nowa normalność, czy i gdzie odnajdziemy z powrotem szczęście, zależy jednak od nas samych.

KAŻDY PRAGNIE SZCZĘŚCIA

Dążenie do szczęścia i osiągnięcia przyjemności jest jedną z podstawowych ludzkich form aktywności, rozumianych nie jako nieustanne rozpyływanie się w błogości, lecz jako działania twórcze, społecznie pożyteczne, pozostawiające po sobie dobrą pamięć.

Przyjrzyjmy się rozmowie, jaką odbyli dwaj znawcy tematu szczęścia o całkowicie odmiennych światopoglądach – prof. Jerzy Vetulani, ateista, neurobiolog oraz ksiądz Grzegorz Strzelczyk, teolog, autor publikacji o szczęściu – w książce pt. *Ćwiczenia duszy i rozciąganie mózgu*. Z ich dialogu wynika, że ludzie mogą wybierać

drogę do szczęścia wśród wielu możliwości, aktywując pewne strefy mózgu, czy ucząc się właściwych zachowań.

Gdybym miał się pokusić o definicję szczęścia, to powiedziałbym o dobrze zbilansowanym układzie nagrody, który adekwatnie reaguje na bodźce i stawia sobie sensowne cele... Dobrze działający układ nagrody wspiera zasadniczo takie zachowania, które prowadzą do przedłużenia gatunku. Przyjemność sprawia zarówno seks, jak i wymagająca trudu opieka nad własnymi dziećmi, ale również to, co służy naszemu zdrowiu: dobre jedzenie i aktywność fizyczna. – mówi prof. Vetulani, dodając do tego pakietu przyjemności intelektu, czerpane z pracy naukowej czy wykładów dla studentek.

Ksiądz Strzelczyk wskazuje na inne źródła szczęścia: *W chrześcijaństwie szczęściem nazywa się darowane*

przez Boga długie życie, posiadanie żyznych ziem, liczego potomstwa. Ale także można pozostać szczęśliwym, zaznając smutku z powodu straty lub potrzeby ofiarowania swego życia za innych, gdy ważniejsze jest przetrwanie i przekazanie genów.

Życie zmusza nas do akceptacji tego, że czynione dobro nie zawsze wraca a cierpienie, ból i strata są wpisane w człowieczą egzystencję.

FILIA, EROS I AGAPE

Najważniejszym składnikiem szczęścia pozostaje jednak miłość. Teolog, ks. G. Strzelczyk, wyjaśnia oparte na kulturze greckiej, z której czerpie zarówno Zachód, jak i chrześcijaństwo, rozróżnienie przynajmniej trzech rodzajów miłości: filia – trwała relacja, pozbawiona zasadniczo konotacji seksualnej (np. przyjaźń), eros – miłość erotyczna, agape – altruistyczna miłość opierająca się głównie na woli, której celem jest wybór najwyższego dostępnego dobra (np. dobroczynności czy miłości do nieprzyjaciół).

Zmieniona rzeczywistość po pandemii pokazuje, jak szkodliwe jest uzależnienie się od własnych iluzji przyjemności i pogoń za materialnym sukcesem. Nagle konstatujemy, że nam nie trzeba wiele przyjemności i uciech cielesnych.

W POSZUKIWANIU AGAPE

Najbardziej brakuje nam miłości agape – bezinteresownego zaangażowania w pomoc rozmaitym odmiennym, niepełnosprawnym, chorym i ubogim, cierpiącym z powodu odrzucenia i znieczulicy.

Bohaterowie naszych czasów: lekarki i lekarze, pielęgniarki, ratownicy, pracownicy medyczni, opiekunki z DPS-ów, a także zapewniający nam codzienny byt sprzedawcy, kurierzy, wolontariusze i wielu innych pokazało, czym jest agape. Czy jednak społeczne zaangażowanie przetrwa po wygaśnięciu epidemii? Miejmy nadzieję, że tak. Zdolność do altruistycznej miłości agape jest bowiem wpisana w ludzkie możliwości, a jeśli o niej zapomnimy, zawsze można ją aktywować.

Zanim zatem ruszą nowe pakiety propozycji aktywności dla seniorów, przyjrzyjmy się swojemu środowisku i wybierzmy działania pomocne potrzebującym. Zainteresujmy się samotnymi sąsiadami i zorganizujmy spotkania, na których świadczy się wzajemnie bezpłatne usługi, jak np. masaż, drobne przeróbki, czy wymianę garderoby. Popularne są również spotkania literackie czy filmowe, polegające na wspólnym czytaniu i omawianiu filmów. Pomysłów na utrzymywanie lokalnych więzi jest wiele. Wieloletnie, światowe doświadczenie grup wsparcia pokazuje, że zawsze znajdzie się ktoś, komu uzdrawiająca rozmowa ratuje zdrowie i życie, a świadczona pomoc innym wzmacnia nas samych i dostarcza wiele radości. #



TEKST:
MONIKA JUCEWICZ

Lato bez natrętów

LETNIA PRZYRODA JEST NATURALNYM LEKIEM NA WIELE PROBLEMÓW, JAKIE NAS DRĘCZĄ W INNYCH PORACH ROKU. ISTNIEJE JEDNAK KILKA PRZESZKÓD NA DRODZE DO CIESZENIA SIĘ PEŁNIĄ RELAKSU, LETNIĄ ODNOWĄ CIAŁA I DOBRYM NASTROJEM.

Jedną z nich jest zagrożenie ze strony owadów: much, komarów, meszek i kleszczy. Inną przeszkodę stanowi przykra woń potu, od której nie ma ucieczki w zamkniętych pomieszczeniach, podczas podróży komunikacją miejską i transportem publicznym. Mamy jednak, na szczęście, olejki eteryczne, które służą nam pomocą w tych uciążliwych sytuacjach.

Wybierajmy takie olejki, które – mając wiele innych zalet – wyróżniają się jako doskonałe repelenty. Pomogą nam się zmierzyć z niejednym wyzwaniem.

Mieszanaka podróżna

Chcąc zapewnić sobie w podróży dobry nastrój i wolność od owadów, zmieszajmy po 5 kropli trzech olejków: lemongrasowego, limetkowego i grejpfrutowego. Skropmy mieszaną (2-3 krople) chusteczkę i przyłóżmy ją do nosa biorąc wdych podczas jazdy metrem lub tramwajem. Olejki te pięknie pachną, odświeżają umysł i chronią przed bakteriami.

Możemy też połączyć tę mieszaną z 1 łyżką alkoholu 40%, wlać ją do szklanki wody i tym płynem spryskać ubranie, obrożę zwierząt czy tapicerkę w środkach transportu.

Pamiętajmy o tym, że olejków cytrusowych, nie wolno używać na skórę przed wystawianiem jej na słońce, bo grozi to przebarwieniami i podrażnieniami.

Do masażu i pielęgnacji ciała

Do ochrony i pielęgnacji skóry wybieramy te olejki eteryczne, które odstraszają owady i także wyróżniają się wybitnymi zdolnościami regenerującymi, wpływając również kojąco na emocje i umysł. Mieszaną sporządzamy z eterycznych olejków cedru, cytronelli i geranium (lub lawendy) po 5 kropli, rozpuszczając je w 50 ml bazowego oleju bio (np. oleju jojoba). Gotowy olejek delikatnie wmasowujemy w całe ciało. Pachnącego lata!

UWAGA! Zapach wybranych olejków musi się nam podobać; gdy któryś z olejków nam nie odpowiada, zamieńmy go na taki, który wprowadzi nas w pełny dobrostan. #



TEKST I ZDJĘCIA:
ANDRZEJ ŻAWADZKI

NA RYBY?

KOLEKCJONERA WYOBRAŻAMY SOBIE NAJCZĘŚCIEJ JAKO OSOBĘ SIEDZĄCĄ GDZIEŚ W ZACISZNYM KĄCIE Z LUPĄ I POMOCNYM KATALOGIEM, PORZĄDKUJĄCEGO ZBIORY I CIESZĄCEGO SIĘ NIMI NA WŁASNY UŻYTEK. **OKAZUJE SIĘ, ŻE MOŻNA ŁĄCZYĆ PASJĘ GROMADZENIA OKAZÓW Z PROWADZENIEM BARDZO AKTYWNEGO TRYBU ŻYCIA.**



**Najciekawsze wędk
pani Anny. Fot. A. Zawadzki**

Taką kolekcjonerką jest pani Anna Jankowska, która nie tylko kolekcjonuje wędkę i inne akcesoria wędkarskie, ale także czynnie, i to z sukcesami, uprawia wędkowanie. Jest to o tyle zaskakujące, że siedzenie nad brzegiem jeziora i czekanie na rybę, lub jej poszukiwanie będąc samemu na łódce, nie jest zbyt częstą rozrywką kobiet i sposobem spędzania przez nie czasu. Polski Związek Wędkarski, który w ubiegłym roku obchodził swoje siedemdziesiąte urodziny, zrzesza ponad 600 tysięcy członków, w tym – jak ocenia pani Anna – pewnie zaledwie ok. 5 procent z nich to kobiety. Moja rozmówczyni jest członkiem Koła nr 5 Warszawa-Praga Północ, które ma swoje łowisko na jeziorze w okolicach Błędowa nad Wkrą. Do koła należy około tysiąc wędkarzy i widuje tam kobiety w takich mniej więcej proporcjach.

Sport doskonały

Tymczasem, jak podkreśla pani Anna, wędkowanie to świetny sposób na zdrowie: jest ruch, gimnastyka, kontakt z naturą, ale także spotkanie z innymi ludźmi dające często dużo satysfakcji i radości.

Pani Anna z dumą prezentuje mi swoją kolekcję. Momentami aż trudno mi się przyznać, że zupełnie nie orientuję się w terminologii wędkarskiej. Słucham więc o rodzajach wędek:

– To jest „odległościówka”, czyli wędkę z przelotkami, najczęściej spotykana. Najbardziej lubię łowić z takich prostych wędek, czyli „z bata”. Można na taką wędkę łowić w zasadzie wszystkie gatunki występujące w zbiornikach wodnych, które mamy jako koło wędkarskie w swoim „przdziale”. Najczęściej to płotki, okonie, szczupaki... Inne gatunki, jak liny, węgorze, amury, tołpygi też występują w

Sztuczne przynęty, czyli błyski.

Fot. A. Zawadzki



podwarszawskich jeziorkach, ale ich złowienie jest już trudniejsze.

Pasją kolekcjonowania wędek i innych akcesoriów wędkarskich zaraził panią Annę mąż, który był wędkarzem ponad pięćdziesiąt lat. Początkowo lubiła patrzeć, na przykład czytając książkę, gdy mąż wędkował. Aż wciągnęła się i zaczęła stawać z „batem” obok męża i patrzeć na wodę oraz poruszający się po niej spławik. Potem przyszła kolej na wyższe etapy wtajemniczenia, na przykład na łowienie na spinning. Ten sport i pasja trwają już pięć lat.

Dla wędkarzy i smakoszy

Kolekcja wędek składa się z blisko dwudziestu okazów. Oglądam więc kolejne wędkę, kołowrotki, potem przynęty, spławiki, żyłki różnej grubości itd. Moja gospodyni nie potrafi określić liczby eksponatów kolekcji, a ja nawet nie mógłbym ich wszystkich nazwać. W każdym razie jest bardzo kolorowo.

Pytam o to, czy lubi jadać ryby, a zwłaszcza te złowione. Pani Anna odpowiada dłuższym wywodem:

– To, że wielu ludzi nie lubi ryb, albo przynajmniej tak twierdzi, wynika z faktu, że kiedyś w dzieciństwie serwowano nam ryby źle przyrządzone. Przede wszystkim były niezbyt świeże, albo niewłaściwie przechowywane i transportowane. W dodatku serwowano je na jedną modłę: w grubej panierce. Proszę mi wierzyć, że trudno znaleźć lepszą potrawę niż świeżo złowiony lin, leszcz, czy szczupak odpowiednio przygotowany i podany w dobrze dobranym sosie. Także ryba



Pani Anna dumna z pucharu.

Fot. A. Zawadzki



Spławikowy zawrót głowy.

Fot. A. Zawadzki

z rusztu, bezpośrednio nad wodą, z której ją wydobyto, smakuje wręcz wybornie – mówi pani Anna.

Kiwam potakująco głową, bo doświadczenia z jedzenia ryb w młodości też mam złe, ale lina w śmietanie, jedzonego w restauracji nad Jeziorem Niegocin pamiętam doskonale, mimo iż było to wiele lat temu.

Taaaka ryba

Pytana o „taaaką rybę”, pani Anna odpowiada, że chyba największy jej sukces to karp o wadze ponad półtora kilograma. Zdarzało się jej też złowić jednorazowo ponad cztery kilogramy ryb. Chętnie uczestniczy w zawodach wędkarskich i wcale nie musi się wstydzić swoich wyników. Potwierdzeniem tego są puchary za czołowe miejsca w zawodach wędkarskich. Czasem nawet wytrawni wędkarze patrzyli z podziwem na uzyskane przez nią rezultaty. Pani Anna lubi również wypadki na ryby na



To tylko haczyki.

Fot. A. Zawadzki



Trochę tego jest...

Fot. A. Zawadzki

Trofea wędkarskie.

Fot. A. Zawadzki



Mazury, bo towarzyszy temu swoista atmosfera: pływanie łódkami, ognisko, śpiewy, etc.

Pytam o to, czy zachęcałaby kobiety do zainteresowania się sportem wędkarskim.

– Wędkowanie nie jest ani trudne, ani zbyt kosztowne. Nawet składka członkowska w PZW jest dla emerytów obniżona o połowę, a rozpocząć można naprawdę z każdym, nawet najprostszym i najtańszym sprzętem. Jednak ważne jest to, by ktoś zaraził tym sportem. W przypadku kobiet to niemal wyłącznie może być mężczyzna – śmieje się moja rozmówczyni. #



Fot. Shutterstock



TEKST:
WŁODZIMIERZ ZDUNOWSKI

WOLĘ WOLĘ

ZARÓWNO W LITERATURZE, JAK I W JĘZYKU CODZIENNYM, OKREŚLENIE **MAŁA OJCZYZNA** NIE BUDZI ZASKOCZENIA, CZY ZDZIWIENIA. WYDAJE SIĘ BYĆ WYSTARCZAJĄCO ZROZUMIAŁE, JASNE I PRZYSTĘPNE DLA KAŻDEGO. CZY TAK JEST W RZECZYWISTOŚCI?

Urodziłem się na Woli prawie 70 lat temu, tu od zawsze mieszkała rodzina mojego ojca. Mimo dość licznych alokacji, mieszkam tam do dzisiaj. Na Woli mieszka również rodzina mojej żony, moje dzieci, ich teściowie, kuzyni itd. Ponadto zawsze słyszę w ich wypowiedziach „wolę” pozostania w tej dzielnicy... „bo tu się naprawdę dobrze mieszka”. I choć zabrzmiałoby to patetycznie, to właśnie na Woli nauczyłem się miłości do rodziny, przywiązania do tradycji i dbania o tę Małą Ojczyznę, z której pochodzę.

Sama Wola sprzyja rozwojowi takich uczuć i zachowań. Jest bowiem jedną z najstarszych części Warszawy. Już na początku XIV wieku pojawiały się wzmianki dotyczące wsi Wielka Wola (dzisiejsze okolice ulicy Redutowej i Cmentarza Wolskiego), a niewiele później osady Mostki – Powązki. Z czasem dołączyły do niej m.in.: osady Odolany, Pustoły, Grzybów czy Leszno. Wola umiejscowiona była przy trasie z Warszawy do Poznania, stąd jej dość szybki rozwój gospodarczy. Przyczyniła się do tego w równie dużym stopniu



Plac Europy. Fot. Włodzimierz Zdunowski



Piknik w Parku Moczydło.
Fot. Włodzimierz Zdunowski



Wolski Cmentarz Prawosławny.
Fot. Włodzimierz Zdunowski

robotników, głównej grupy mieszkańców, tej przemysłowej wówczas części Warszawy. Wybuch II wojny światowej gwałtownie przerywa ten proces. Wola staje się kolejną tragiczną ofiarą okupacji hitlerowskiej. Szczególne cierpienia dotyczą miasta w czasie Powstania w Getcie Warszawskim, a później podczas Powstania Warszawskiego. Wtedy stolica zostaje dosłownie „zamordowana”. I nie chodzi o zniszczenie miasta jako struktury; ofiara ludzka, jaką poniosła Warszawa, a szczególnie Wola, jest wciąż niewyobrażalna. Od 5 do 7 sierpnia 1944 r. dochodzi do „rzezi Woli” – w tych dniach ginie ok. 60 tys. jej mieszkańców.

decyzja sejmu o wyborach każdego kolejnego króla polskiego w formule elekcyjnej, zaś na miejsce przeprowadzania tychże elekcji, począwszy od 1575 r., została wyznaczona Wielka Wola.

Nowocześnie, przemysłowo i tragicznie

Rejon ten, praktycznie do czasu II wojny światowej, pozostawał jednocześnie wielkim spichlerzem Warszawy. Żyzne gleby i bliskość ważnego rynku zbytu jakim niewątpliwie była ówczesna stolica powodowały, że w wolskim krajobrazie, przez stulecia, dominowały skrzydła wiatraków przez (dzisiejsze osiedle Młynów). Uwiecznił je na swoich obrazach słynny Canaletto. Od końca XVIII wieku tereny przyległe do Warszawy po stronie zachodniej, tj. dzisiejszej Woli, znacząco się aktywizowały. Powstały cegielnie, browary, fabryki (m.in. krochmalu, farb). Równocześnie zarządzeniem władz pruskich z 25 lipca 1806 r. Żydzi zostali zmuszeni do opuszczenia terenu Śródmieścia Warszawy. Przenieśli się więc na obszar wolski (m.in. dzisiejszy Grzybów i Muranów), zakładając tam liczne sklepiki i małe warsztaty. Warszawa, która po Nowym Jorku była w tamtych latach największym skupiskiem Żydów na świecie, usadowiła tę grupę ludności głównie na Woli. Dzięki znacznemu wzrostowi ludności i swoistej rewolucji przemysłowej, wolski krajobraz wzbogacają w tym czasie m.in. duże browary, rozkwita garbarstwo i przemysł skórzany.

W praktyce znaczna część Woli staje się ogromnym bazarem, na którym można kupić właściwie wszystko, stąd zachowane do dzisiaj nazwy ulic: Krochmalna, Żelazna, Miedziana, zaś



Fot. Commons Wikimedia.org

ukoronowaniem tej formuły handlu było powstanie w 1876 r. największego ówczesnego bazaru na placu Kerckelack (dzisiejsza Okopowa po stronie wschodniej). Buduje się coraz więcej budynków użyteczności publicznej, m.in. w 1881 roku zainicjowano utworzenie pierwszego szpitala na Woli – dzisiaj to Szpital Zakaźny przy ul. Wolskiej. Wola się bogaci, co widać głównie poprzez wyrastanie tam nowych eleganckich kamienic. I wtedy pojawia się ta historyczna data – 8 kwietnia 1916 r., kiedy to, na mocy rozporządzenia generała-gubernatora Hansa von Beselera, cała Wola zostaje włączona administracyjnie w granice Warszawy. W tym czasie konstruowane są na Woli wielkie elewatory zbożowe zapewniające chleb mieszkańcom miasta, budynki gazowni i wiele, wiele innych. Międzywojenna Wola staje się przykładem aglomeracji rozwijającej się w niespotykanym tempie; nowocześnie i dbającej o zaplecze socjalne dla

W jednym tylko miejscu, przy wiadukcie kolejowym, Niemcy mordują w masowej egzekucji 12 tys. mieszkańców. (COVID uśmiercił przez rok 50 tys. Polaków – proszę, Drogi Czytelniku, spróbuj to sobie wyobrazić!) Minęła jednak ta straszna wojna, Wola, tak jak cały kraj, zaczęła się wolniutko odradzać.

Nie można zapomnieć

Żeby się w kimś/czymś zakochać trzeba go/to poznać bliżej. Proszę więc założyć wygodne buty i pospacerować ze mną po Woli „powoli”. Odkąd pamiętam, Wola była po wojnie pełna tzw. zakładów: w „Róży Luksemburg” robiono żarówki, „Karol Świerczewski” produkował narzędzia precyzyjne, czyli suwmiarki, mikrometry i broń krótką czyli pistolety, „Marceli Nowotko” konstruował maszyny budowlane i dźwigi, „Marcin Kasprzak” – sprzęt radiowy (ach te magnetofony ZK 140!). We wszystkich pracowali również ludzie z mojej rodziny lub znajomi.

Warszawskie City – ul. Kasprzaka.
Fot. Włodzimierz Zdunowski



Dookoła powstawały pracownicze osiedla dla mieszkaniowe, szkoły, boiska, sklepy. Było przestrzenie i zielono. Fabryki nie dymiły, a ja chodziłem z dziewczynami na randki na cmentarze, przepiękne cmentarze. Nekropolie wolskie to historia kultury, historia sztuki i historia kraju. Są takimi do dzisiaj: cmentarz na Starych Powązkach, Cmentarz Wolski, Cmentarz Powstańców Warszawy, Cmentarz Żydowski – największy w Europie, Cmentarz Prawosławny, Cmentarz Ewangelicko-Augsburski, Cmentarz Ewangelicko-Reformowany, Cmentarz Tatarski, Cmentarz Karaimski. Znajdziemy tam wiele wspaniałych nazwisk i cudowne pomniki oraz ten niepowtarzalny nastrój szacunku do życia i przemijania. Ważnym miejscem jest na Woli Muzeum Powstania Warszawskiego; musi je zobaczyć każdy, kto chce się dowiedzieć, jak można unicestwić w ciągu paru tygodni powstające przez wieki miasto i jego mieszkańców, i że są takie wydarzenia, których nie można zapomnieć ani wybaczyć ludziom, którzy je spowodowali. Z przedwojennych miejsc polecam, o dziwo, Pracownię Cukierniczą Zagożdździński, która jest znana w całej Warszawie. Produkują tam wyłącznie pączki, ale jakie!!! Już przed wojną Marszałek Piłsudski wysyłał tam w tłusty czwartek swojego adiutanta po zakup tych pyszności. Kolejka przed sklepem stoi tam każdego dnia, nawet w czasie pandemii, do ostatniego pączka! Kiedy już zjecie pączka (a raczej kilka), to rozejrzyjcie się dokoła. Znajdziecie się bowiem w niedawno odnowionym, powstałym w końcu XIX wieku osiedlu, zwanym

Kolonią Wawelberga, ufundowanym przez małżeństwo Ludwikę i Hipolita Wawelbergów, przemysłowców i wielkich filantropów. Osiedle Wawelberga to przykład wspaniałej architektury i myśli prospołecznej z tamtego okresu. Tyle historii.

Przytulna europejskość

Od 30 lat Wola się zmienia, wciąż i bardzo. Jeżeli przejdziemy chociażby szlakiem dawnych, wolskich zakładów pracy, to w części zachodniej, oddalonej od centrum dzielnicy, tam gdzie chociażby produkowały narzędzia zakłady Świerczewskiego, lokowały się niebotyczne budynki dla kolejnych tysięcy nowych warszawiaków. I dalej, w stronę Poznania, ciągną się te nowe, ale bezduszne sypialnie. Za to piękne, nowoczesne osiedla pojawiły się bliżej centrum, na nieużytkach kolejowych, w okolicach dworca głównego i zakładów Nowotki. 19. dzielnica, która tam powstała, to przykład elegancji i komfortu, blisko centrum, ale

zagubiona w wyjątkowej ciszy, jak na to głośne miasto i niedorzecznie współczesna jak na polskie warunki. Wreszcie rondo Daszyńskiego z tak kosmiczną zabudową biurowców wszelkiej maści, że przodujący dotychczas w tej branży służewiecki Mordor zamilkł i pewnie będzie się zwijszał, bądź przekształci się w mieszkaniówkę. Wreszcie ten plac Europejski przy Warsaw Spire, tam jest tak przytulnie, jak kiedyś na Saskiej Kępie. Do tego Wola ma swoje siedem stacji metra i czeka na kolejne trzy. Zaś obecnie kończone są prace konstrukcyjne na budowie Varso Tower, na rogu Chmielnej i Jana Pawła II, gdzie powstaje wieżowiec o wysokości 310 m, najwyższy budynek w całej Unii Europejskiej. Czy ktoś coś mówił o brudnej, niebezpiecznej, ciemnej robotniczej Woli??? Nie ma takiej, ale i chyba nigdy nie było. Chociaż, zaraz, zaraz, bo bym zapomniał, powstał nowy Kercelak na terenach KS „Olimpia” na Moczydle. W każdą niedzielę, bez względu na pandemię i bez żadnej kontroli sanitarnej, tzw. Olimpijkę szturmują tłumy przyjezdnych, warszawiaków i emigrantów ze Wschodu. Gorąco nie polecam.

Wola – Moja Mała Ojczyzna. Przeczytałem jeszcze raz definicję i... tak, zdecydowanie tak. Zwiedziłem spory kawałek świata, byłem w wielu wyjątkowych miejscach, które zapierają dech w piersi. Były to kraje oddalone znacznie od Polski i egzotyczne, w których mieszkalem po kilka lat. Było cudownie, jednak nigdzie nie byłem u siebie. Nie byłem w stanie w jakikolwiek sposób wciągnąć się bezgranicznie w tamto życie. Jeżdżę dużo po Polsce, zachwycam się Gdańskiem, Krakowem, Wrocławiem i przeuroczymi małymi miasteczkami. Lecz kiedy jestem na Woli, to znam tu każdą ścieżkę, panią w warzywniaku, panów sprzedających w sklepikach wędkarskich na Moczydle,

sąsiadów. Ale, żeby i młodzi zrozumieli, to napiszę tak: czuję się jak w wielkim centrum handlowym po lockdownie, w którym znam każdy sklep, każde stoisko i co najważniejsze... lubię tam chodzić.

#



Kolonia Wawelberga i najlepsze pączki w Warszawie.
Fot. Włodzimierz Zdunowski

#DOJRZAŁA TWÓRCZOŚĆ

Poezja. Lidia Kosk



Fot. Lidia Kosk

Na półce bibliotecznej stoją lata

rzędem, w szeregu
w przyciągającym tłumie
bardzo rzadko samotnie
któreś ustać umie
są niepowtarzalne—podlotki
dzieci, dorosłe, stateczne
grzeczne i grzeszne
szczupłe, średnie, tomy wypasione, szare
pstre, subtelne, tęczowe, czasem
pełne kontrastu, jak bocian na łące

stoją w blasku i w cieniu, kurzem
porośłe, niby bez nadziei, a znów
wiosną zielone, jak wielkanocne bazy
Stoją lata na półce, przybywają nowe
lata latom wchodzi na głowę
zapełniają półki dwu, trzyseregowo
szelestnie, bezszelestnie płyną
milczą, szepczą, mówią, krzyczą
lata się liczą



Lidia Kosk

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

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



W maju 2021 r. ukazała się piętnasta książka Lidii Kosk zatytułowana *Konie bez skrzydeł*. To 140 stron poezji i prozy wydanej przez Ludową Spółdzielnię Wydawniczą.

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

Informacje, wywiady, recenzje książek i publikacje można znaleźć pod adresem lidiakosk.wordpress.com

Żelechowski ratusz na miejskim rynku.



Popiersie Romualda Traugutta w parku miejskim.



TEKST I ZDJĘCIA:
JANUSZ DOBRZYŃSKI OFS

Miasteczko Żelechów i jego związki z Warszawą

OKOŁO 90 KM NA POŁUDNIOWY-WSCHÓD OD WARSZAWY, W POWIECIE GARWOLIŃSKIM, LEŻY MAŁE MIASTECZKO O WIELKIEJ HISTORII. WIELE Z JEJ KART JEST RÓWNOCZEŚNIE KARTAMI Z HISTORII STOLICY. **MIASTECZKO, O KTÓRYM MOWA, TO LICZĄCY OK. 4 TYS. MIESZKAŃCÓW ŻELECHÓW.**



Wnętrze kościoła parafialnego.

Kościół parafialny pw.
Zwiastowania Najświęt-
szej Maryi Panny



Kaplica grobowa rodziny Ordegów
na żelechowskim cmentarzu, po prawej
stronie kaplicy grób Wincentego Merliniego



Ród Ciołków początki Żelechowa

Pierwsza wzmianka o Żelechowie pochodzi z 1282 r. Nazwa miasteczka pochodzi prawdopodobnie od imienia Żelech, które nosił założyciel tej osady z rodu Ciołków. W sienkiewiczowskich „Krzyżakach” czytamy, że w 1410 roku Andrzej Ciołek z Żelechowa dowodził nadworną chorągwią Władysława Jagiełły w czasie bitwy pod Grunwaldem. Prawa miejskie jego gród uzyskał w 1447 roku.

Ignacy Wyssogota Zakrzewski

Przenieśmy się do czasów o kilka wieków późniejszych. Postacią najsilniej chyba łączącą Żelechów i Warszawę był Ignacy Wyssogota Zakrzewski. Był on prezydentem Warszawy w czasie Sejmu Czteroletniego, współtwórcą Konstytucji 3 maja, a od 1792 roku – właścicielem Żelechowa. Po Powstaniu Kościuszkowskim aresztowano go i wraz z m.in. Kościuszką wywieziono do Rosji. W roku 1796 wrócił do Żelechowa, tu też zmarł. W swoim testamencie polecił stworzenie z własnych zbiorów i funduszy

żelechowskiej biblioteki publicznej, wola jego nie została jednak spełniona. Warto przypomnieć, że imię Zakrzewskiego nosi też południowa strona Rynku Staromiejskiego w Warszawie.

Romuald Traugutt

Przez osiem lat (1845-1853) służbę wojskową w Żelechowie odbywał Romuald Traugutt. Wspominał potem ten czas jako najpiękniejsze lata swojego życia. W żelechowskim pałacu odbyło się wesele Traugutta i Anny z Pikelów. Ostatni dyktator Powstania Styczniowego został stracony w 1864 roku na stokach Cytadeli Warszawskiej.

Władysław Polesiński

Z Żelechowa pochodził też Władysław Polesiński. Ten żołnierz, lotnik, przed II wojną światową głosił podnoszące Polaków na duchu odczyty, a po jej wybuchu wygłaszał nie mniej krzepiące niż prezydent Starzyński, przemówienia radiowe. Oprawdzał też po bombardowanej Warszawie Amerykanina Juliana Bryana, kiedy tworzył on film „Obleżenie”. Nie wszyscy wiedzą, że to właśnie z Polesińskim wiążą się początki tradycji Apelu Jasnogórskiego o 21.00 – w godzinie, w której dzięki modlitwom żony został ocalony z wypadku swojego samolotu.

Izaak Weisenberg

W Żelechowie, w 1881 roku urodził się Icchak Majer Weisenberg, żydowski pisarz tworzący w języku jidisz. Ten rzemieślnik otrzymał jako twórca literacki nagrodę Gminy Żydowskiej w Warszawie. W tym też mieście, w 1938 roku, zmarł i został pochowany na żydowskim cmentarzu przy ul. Okopowej. W Żelechowie pisarz patronuje jednej z ulic – drodze prowadzącej na plac wtorkowych targów, przy której znajduje się, służące dawniej mieszkańcom, źródło.

Weisenberg był przedstawicielem zamieszkujących Żelechów przez wiele wieków licznych Żydów, którzy przez długi czas stanowili tu nawet większość mieszkańców. Ich exodus nastąpił w 1942 roku, w czasie likwidacji przez Niemców żelechowskiego getta. Wyznawcy Starego Zakonu zostali przetransportowani do Sobolewa, skąd prawdopodobnie trafili do obozu zagłady w Treblince.

Żelechowskie zabytki

Wjeżdżając do Żelechowa od strony

Warszawy już z dala dostrzega się neobarokowy kościół parafialny pw. Zwiastowania NMP z dwiema charakterystycznymi wieżami. Po spaleniu drewnianego kościoła (koniec XVII w.) rozpoczęto budowę świątyni murowanej, którą ukończył dziedzic Wacław Rzewuski. Konsekracja nastąpiła w roku 1737, zaś wieże dobudowano w końcu XIX wieku. Po wejściu do środka, odwiedzającym ukazuje się piękne wnętrze z figurą ukrzyżowanego Chrystusa z kości słoniowej w głównym ołtarzu. Wśród wizerunków świętych, na sklepieniu dostrzec możemy m.in. patrona Warszawy – bł. Ładysława z Gielniowa.

Tuż przy kościele leży najważniejszy miejski plac – rynek im. Ignacego Wyszogoty Zakrzewskiego. Na środku stoi odrestaurowany i rozbudowany przed kilkoma laty neoklasycystyczny ratusz z sukiennicami z przełomu XVIII/XIX w. – dziś siedziba urzędu miasta, biblioteki oraz sklepików. Rynek w Żelechowie imponuje swoimi rozmiarami – długość jego boku to aż 114 metrów (dla porównania Rynek Starego Miasta w Warszawie ma wymiary 90 na 73 m). Po remoncie, na części płyty rynku, zachowano charakterystyczne kiedyś dla całego niemal miasta kocie łby.

Z Zakrzewskim najmocniej związany jest najważniejszy świecki zabytek w mieście, tj. klasycystyczny pałac, w którym mieszkał prezydent Warszawy. Budowę obiektu rozpoczęto w 1762 r., a ukończono za czasów Zakrzewskiego – w 1794 r. Wokół pałacu rozciąga się piękny park. Dziś, w pałacowym kompleksie, mieści się m.in. luksusowy hotel i restauracja.

Nieopodal miasteczka, wśród drzew, znajduje się inna perełka – kościół św. Stanisława, zwany przez mieszkańców kościołkiem. Co roku, w maju, we wspomnienie św. Stanisława, mieszkańcy procesyjnie udają się do niego na odpustową mszę świętą. Kościółek pochodzi z 1740 r., a jego powstanie związane jest ze wspomnianym już Wacławem Rzewuskim.

Kolejny, wartym odwiedzenia miejscem, jest parafialny cmentarz. Największym na nim obiektem jest kaplica grobowa żelechowskich dziedziców – Ordegów z 1852 r. Tuż obok niej

zobaczyć można nagrobek jej budowniczego – Wincentego Merliniego, wnuka znanego każdemu chyba warszawiakowi Dominika. Na cmentarzu znajduje się też grób Zakrzewskiego oraz symboliczny nagrobek Władysława Polesińskiego.

Wraz z kościołem nad miasteczkiem górowała, do czasów zburzenia podczas II wojny światowej, żydowska synagoga, wybudowana na przełomie XIX i XX w. Dziś w jej miejscu znajduje się park z przypominającą oboźnicy tablicą oraz popiersiem Romualda Traugutta. Innym ważnym dla mniejszości żydowskiej miejscem był kirkut (cmentarz żydowski), gdzie do dziś zobaczyć można dawne, zabytkowe nagrobki – macewy.

Smak Żelechowa w Warszawie

Związki Żelechowa z Warszawą to jednak nie tylko historia. Wielu żelechowian wybiera Warszawę jako miejsce swojej nauki, pracy, życia. Jedną z takich osób jest Joanna Szulc, która w dzielnicy Włochy, przy ul. Popularnej 26, od kilku lat prowadzi lodziarnię. Zimne pyszności wyrabia w niej zgodnie z przepisami swojej mamy, prowadzącej lodziarnię w Żelechowie (którą „fachu” nauczyła z kolei babcia Asi). Lody śmietankowe mają tu wyjątkowy smak, stąd też nazwa tego punktu na mapie stolicy – „Śmietankowe Cafe”.

Ulicą Żelechowską możemy przespacerować się w warszawskiej dzielnicy Wawer.

W Żelechowie działał też – m.in. w orkiestrze strażackiej – dziadek poprzedniej prezydent Warszawy, Hanny Gronkiewicz-Waltz, czyli Antoni Gronkiewicz.

Do Żelechowa!

Argumentem zachęcającym do tego, aby odwiedzić Żelechów, są również ciekawe okolice takie jak: jak Wola Okrzejska – miejsce urodzin Henryka Sienkiewicza, Wola Gułowska z karmelickim sanktuarium oraz Muzeum Kleeberczyków, Maciejowice z Muzeum Kościuszki. Niebawem dodatkową zachętą staną się zapewne także owoce prac archeologicznych na terenie po dawnym żelechowskim zamku oraz tworzona w zabytkowym dworze żelechowska izba pamięci. Ale już teraz warto wybrać się do tego niezwykłego miasteczka! .#

Krzyżówka

ma lechni- czy korzeń z „Fukie- rowską”		... Rota, kompo- zytor	nauczyciel Chopina	ładowane do pis- toletu zabawki	baton z nugatem i orzeszkami w karmelu	kolejowy na nasypie	Oe dla fizyka poreczenie na wekslu		członkini Green- peace u	sierżant w filmie „Sierżant York”	marka proszku do prania		cis lub modrzew	nie katoda	... roz- pierzchni, roślina	z Muzeum Egiptu opal lub tiul	
												3					
stacja metra działał w AK			7								figlarne w oczach						
							13				angielski tytuł szlachecki	był królem Franków z Łasko- wikiem			9		
reżyser serialu „Czarne chmury”		2				miasto w Holandii ładowali w Normandii									uchybie- nie		Watykan lub San Marino
narzędzie oddech- owe ryb		... Rock, radio jeździł w Formule 1				szukanie sedna imie pani Dulskiej		8									
cenna karta		12							miasto w ROW-ie				wojskowa szarża	alpejski dopływ Dunaju			4
			powieść Fiedlera Insignia wśród aut			5					siostra Aresa	odsylacz inteme- towy		sedzia zmarłych w Hadesie			
kapielówki	karłowate drzewko Jan, pisarz								wnosi odwołanie drewno na statki		1					stawowy, skorupiak	
					tenisowy serw do powtórki				Bröck- vich film					duża papuga			
uniwer- salny wybielacz					bezzgotówkowe wyrównywanie wierzytelności							10		Krajowa Agencja Wydaw- nicza			
zagrał go Kłosowski				11					harcerka znad Łamizy							6	

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

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

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.

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

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

- ▶ Organizujesz wydarzenia skierowane do seniorów lub grup międzypokoleniowych?
- ▶ Chcesz o tym poinformować szerokie grono odbiorców?
- ▶ Twoje wydarzenia są bezpłatne lub w cenie preferencyjnej dla seniorów i spełniają wytyczne regulaminu?



**Pomoże ci w tym nasza podstrona:
Wydarzenia w Warszawie,
którą znajdziesz cam.waw.pl.**

To kilka prostych kroków:

- znajdź na dole strony cam.waw.pl Panel logowania.
- wypełnij formularz i załóż swoje Konto Użytkownika,
- utwórz nowe Wydarzenie w Warszawie,
- poczekaj na akceptację Administratora,
- promuj swoje działania w całej Warszawie!

**Zapraszamy na cam.waw.pl!
Czekamy na Ciebie!**

Email: wydarzenia@camnowolipie.pl

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

