

GENERACJA

MAGAZYN ŚRODOWISK OSÓB STARSZYCH

foto: MICHAŁ KUPIŃSKI



STAGNACJA TO NIE MOJA DZIEDZINA

Zatrzymują się i patrzą, co ten starszy siwy pan wydziwia...



W KOŃCU SMAKUJEMY ŻYCIE

Mistrz kuchni Robert Sowa serwuje pieczonego dorsza.



KRZYŻÓWKA KRZYSZTOFA MARUSIŃSKIEGO

Dawna nazwa Orzysza?



Federacja FOSa jest członkiem Wspólnoty Roboczej Związków Organizacji Socjalnych WRZOS oraz partnerem Sieci HEROLD

SPIS TREŚCI

PRZYGODY STEFANA I JULII. Bartłomiej Głuszak.....	3	DZIAŁ INICJATYWY:	
DZIAŁ ZDROWIE		WOLONTARIUSZE POTRZEBNI OD ZARAZ Sebastian Wręga.....	16
STAGNACJA TO NIE MOJA DZIEDZINA Monika Hausman-Pniewska.....	4	DZIAŁ SPOŁECZEŃSTWO:	
MAŁŻEŃSTWO NA CZTERY KIJE. Katarzyna Janków -Mazurkiewicz.....	6	ELEGANCKO, NA LUZIE, DOMOWO Sabina Maria Dąbrowska.....	17
DZIAŁ KULTURA		RZECZNIK INTERWENIUJE. SZCZEPIONKA ZA ZGODĄ SĄDU. Stanisław Brzozowski.....	19
O NADZIEI Bogdan Pniewski.....	9	MIĘDZY NAMI SENIOR(K)JAMI. INTERNET JEST DOBRY NA... Krzysztof Marusiński.....	20
W KOŃCU SMAKUJEMY ŻYCIE - MISTRZ KUCHNI ROBERT SOWA SERWUJE DORSZA Katarzyna Janków-Mazurkiewicz.....	10	PTASI SENIORZY Ewa Rumińska.....	22
POCZTÓWKI Z PODRÓŻY Lech Bober, Krystyna Kijewicz, Wiesław Robaczewski.....	12	JAK POPRAWIAĆ WARUNKI ŻYCIA SENIORÓW? WNIOSKI Z RAPORTU BAGSO O SYTUACJI OSÓB STARSZYCH Stanisław Brzozowski.....	24
TWARZ ŁYNY Katarzyna Janków-Mazurkiewicz.....	14	SKĄD JA MAM TO WSZYSTKO WIEDZIEĆ? Monika Hausman-Pniewska.....	25
		KRZYŻÓWKA Krzysztof Marusiński.....	28

BĄDŹ WSPÓŁTWÓRCĄ „GENERACJI”,

Zapraszamy organizacje, instytucje, naszych czytelników i inne osoby do współpracy przy tworzeniu tej gazety. Szczególnie zwracamy się do osób starszych. Dzielcie się swoją wiedzą i doświadczeniem na temat organizowania sobie i innym dobrego życia. Wy właśnie macie tę wiedzę szczególnie dużo i jest ona najbardziej cenna. Prosimy o nadsyłanie materiałów z takich dziedzin, jak: aktywność i edukacja osób starszych, organizacje seniorskie, twórczość, materiały poradnicze i wszystkie te, które sami chcielibyście tutaj przeczytać. Zainteresowanych współtworzeniem naszego pisma prosimy o kontakt z redaktorem, tel. 668 476 381

GENERACJA

MAGAZYN ŚRODOWISK OSÓB STARSZYCH

„Rozum mistrzem wszech rzeczy,
Czas mistrzem rozumu”
Wacław Potocki

REDAKCJA: Bartłomiej Głuszak (redaktor naczelny), Monika Hausman-Pniewska (redaktorka prowadząca), Stanisław Brzozowski, Aneta Fabisiak-Hill, Katarzyna Janków-Mazurkiewicz, Michał Kupisz (foto), Krzysztof Marusiński, Monika Michniewicz, Piotr Pniewski. **WSPÓŁPRACOWNICY:** Sabina Dąbrowska. **WYDAWCA I BIURO:** Federacja Organizacji Socjalnych Województwa Warmińsko-Mazurskiego FOSa, ul. Bogumita Linki 3/4, 10-535 Olsztyn, tel./fax: 89 523-60-92, kom. 503 466 700, **KONTAKT Z CZYTELNIKAMI:** tel. 668 476 381, e-mail: generacja@federacjafos.pl. **PROJEKT I SKŁAD:** Sylwia Zonak, Dariusz Brodowski. Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania zmian i skracania dostarczonych materiałów. Autorzy tekstów prezentują swoje własne opinie. Za treść ogłoszeń i opublikowanych listów redakcja nie odpowiada.



Publikację wydania 26 Generacji dofinansowano w ramach projektu „Stawiamy na seniorów” ze środków Samorządu Województwa Warmińsko-Mazurskiego

PRZYGODY STEFANA I JULII

Bartłomiej Głuszak – Redaktor naczelny



Od początku wydawania Generacji przyjęliśmy zwyczaj publikacji w niej wstępniaków. Zaszczyc ten, jako redaktorowi naczelnemu, przypadła w udziale mi. W artykułach tych poruszałem sprawy bieżące, dotyczące rzeczywistości senioralnej w Polsce, pokazując, chwając lub krytykując różne zjawiska i procesy. Po kilku latach i kilkudziesięciu numerach Generacji dojrzeliliśmy do zmiany i powoli się ona dokonuje, zarówno w szacie graficznej, jak i w treści.

Zmiana ta zainspirowała i mnie do refleksji nad formą i treścią wstępniaków, zwłaszcza, że ostatnie numery, a więc i moje artykuły, dotyczyły w dużej mierze pandemii. Zmęczony tą tematyką, które to zmęczenie dotyka zapewne wielu z nas, postanowiłem w trochę inny sposób komentować rzeczywistość, w której funkcjonują osoby starsze. Komentowanie to mianowicie przedstawię w postaci historii, które zdarzają się osobom starszym. Są one oparte czy zainspirowane autentycznymi wydarzeniami, wynikają z codziennej obserwacji, ze spotkań z wieloma osobami, które dzielą się z nami przeżyciami, doświadczeniami. Obrazują one, choć często z towarzyszącą dozą humoru, dzisiejszy świat seniorów. Tak więc, zamiast wstępniaka, przygody Stefana i Julii, z komentarzem autora.

Historia ta jest jedną z wielu, pokazujących infantylizm w podejściu do osób starszych. Wskazywał już na to świętej pamięci prof. Kawula. Mówił on o kulturze pracy, podejściu do osób starszych reprezentantów wszystkich zawodów, w tym opiekuńczych, nie tylko medycznych. Zwrócił zwłaszcza uwagę na zatracenie relacji partnerskiej na linii lekarz – pacjent czy też podopieczny – opiekun. Stefan z historii to osoba istniejąca rzeczywiście, działająca aktywnie w środowisku seniorskim, wyczulona na tego typu sytuacje. Dlatego też zareagował natychmiast. Ile jest jednak osób, które nie mają w sobie takiej uważności lub siły, by zareagować? W mojej ocenie przeważająca większość. Dlatego należy pokazywać i uświadamiać w zakresie wrażliwości społecznej nie tylko młodzież, ale też całe społeczeństwo, z naciskiem właśnie na przedstawicieli zawodów medycznych i opiekuńczych.

Historia Stefana

Stefan siedział już 30 minut w poczekalni. W końcu nadeszła jego pora. Wszedł do gabinetu, pielęgniarka poprosiła, by zajął miejsce, lekarz za chwilę będzie mógł się nim zająć. Rzeczywiście, po dwóch minutach wszedł młody człowiek i od progu zapytał

– I co tam, dziadku, dolega?

Stefan spojrział na niego zdumiony, po czym powiedział: Z tego, co sobie przypominam, to obaj moi wnuczkiwie ani nie są lekarzami, ani nie ma ich teraz w Olsztynie. Chyba się pan pomylił. Lekarz zmieszał się, ale zaraz przeszedł nad tym do porządku, a zmieszanie zakrył jakimś żartem i zajął się swoimi czynnościami.

Historia Julii

Julia podeszła do przystanku, i w samą porę, bo autobus właśnie podjechał. Wsiadła do środka, zachowując oczywiście odpowiedni dystans. Wszystkie miejsca siedzące, oprócz tych zaklejonych iksem, były zajęte, stanęła więc przy oknie. Obserwowała zmieniający się wraz z jazdą widok, wsiadających i wysiadających pasażerów. Na kolejnym przystanku wsiadła elegancka pani, na oko tak pięćdziesiąt kilka lat. Po kilku minutach jazdy podeszła do dwóch starszuch i zwróciła im uwagę, że jadą z maseczkami zsuniętymi na brodę. Te jednak nie zareagowały. To wywołało jeszcze silniejsze wzburzenie kobiety. Jak można być tak bezmyślnym, i to w takim wieku! Powinny dać panie przykład innym, a nie narażać siebie i pozostałych- mówiła podniesionym

głosem. Panie jednak nie reagowały. Autobus stanął na kolejnym przystanku, a kobieta wysiadła. Wtedy jedna ze starszek odezwała się do drugiej – słyszałaś, o co jej chodziło? Druga, przykładając rękę do ucha, odpowiedziała – nie, coś tam krzyczała.

To wydarzenie również jest prawdziwe. Ma dużo wspólnego z pierwszą historią, pokazuje bowiem, jak często opieramy się na stereotypach, również w sytuacjach dotyczących osób starszych. Nie próbujemy zrozumieć starości i wynikających z niej ograniczeń, często narzucając własne standardy postępowania. Panie o maseczkach mogły zapomnieć, mogły też świadomie je zsunąć, bo np. przeszkadzały w oddychaniu. Ze względu na wiek,

hałas w autobusie najzwyczajniej w świecie nie słyszały swej współpasażerki. Co więc można zrobić w takiej sytuacji? Przede wszystkim inaczej zareagować, spokojnie. Żeby to jednak zrobić, należy pozbyć się uprzedzeń.

Takich historii będziemy przybliżać Państwu więcej, zapraszamy też do dzielenia się swoimi, chętnie opublikujemy je na swoich łamach.

Bartłomiej Głuszak. Prezes Federacji FOSa, innowator oraz polityk społeczny. Współautor wielu badań, raportów oraz rozwiązań na rzecz osób starszych.

STAGNACJA TO NIE MOJA DZIEDZINA

Monika Hausman-Pniewska

Gdyby energia, jaką wytwarza pan Jarosław Czerniawski z Olsztyna (rolkarz z naszej okładki) mogła zamienić się w prąd elektryczny, zasiliłaby całkiem pokaźne osiedle. Biega, jeździ na rowerze (to jego kumpel), na tyżwach, rolkach, nartach zjazdowych i biegowych. Gra w tenisa ziemnego i ping-ponga. Chodzi po górach, zwiedza i poznaje piękne miejsca w kraju i za granicą. Uprawia ogród, dużo czyta, słucha radia w komórce, udziela się społecznie, pracuje zawodowo itd., itd. Wystarczy? Nie, bo to może robić prawie każdy. On jeszcze tańczy na rolkach walca i przymierza się do zatańczenia na tych rolkach rock&rolla. W wieku 71 lat? A kto aktywnemu zabroni?

W Olsztynie mieszka od 1975 roku, przyjechał tu po wojsku, z Lidzbarka Warmińskiego i odkąd pamięta, zawsze aktywnie udzielał się zawodowo, społecznie i towarzysko. Prawie od zawsze zarządzał jakimś zespołem ludzi: jako szef (obecnie też prowadzi firmę zatrudniającą kilka osób), przewodniczący Rady Osiedla Likusy, radny czy inicjator przedsięwzięć- jak chociażby zorganizowanie dużej imprezy dla swojego rocznika ze szkoły średniej z okazji pięćdziesiątej rocznicy zdania matury. Casy czas podejmuje się wyzwań, które wymagają kreatywności, ciągłego wymyślania, koordynacji, zabawy, czasem mierzenia się ze sobą- w górach na przykład nie wsiada do kolejki linowej, tylko zdobywa je o własnych siłach, na każdy wyjazd

bierze ze sobą rower i robi kilkadziesiąt kilometrów dziennie.

Można go spotkać nad jeziorem Długim, jak robi „jaskółkę” na rolkach i jeździ slalomem pomiędzy ustawionymi na ścieżce kubeczkami do ćwiczeń. I to na jednej nodze! Spacerowicze uśmiechają, dziwią się, że w tym wieku, na rolkach? Bywa, że biją brawo.

- Zatrzymują się i patrzą, co ten starszy siwy pan wydziwia na jednej nodze. Zachęcam, aby też spróbowali, ale mówią, że nie umieją jeździć. Ja też kiedyś nie umiałem!- śmieje się.

Na rolki przerzucił się płynnie z tyżew, na których już wcześniej wykonywał podpatrzone u tancerzy manewry. Jazdę do tyłu, technikę trudną i dość niebezpieczną, ćwiczył w domu



fot. Michał Kupisz

na parkiecie (ale przed cyklinowaniem! – zaznacza, żeby żona się nie denerwowała).

Jest takie powiedzenie japońskie: dobrze jest młodo umrzeć, ale trzeba robić wszystko, aby to nastąpiło jak najpóźniej, i ja to robię – mówi o sobie w filmiku, który można znaleźć na kanale Youtube. Trudno temu zaprzeczyć, gdy widzi się jego wyczyny na rolkach, które połączył z zamiłowaniem do tańca. Przy Jarockiej Akademii III Wieku wspólnie z innymi miłośnikami tańca założyli zespół „Z wigorem”.

- Dużo ćwiczyliśmy, dwa razy w tygodniu mieliśmy zajęcia z choreografem. Tańczyliśmy walca do melodii z filmu „Noce i dnie” i układ do „Deszczowej piosenki”. Na rocznicę Polski Niepodległej tańczyliśmy mazura, zdobywaliśmy nagrody, występowaliśmy w domach pomocy społecznej, wszędzie tam, gdzie mogliśmy ludziom przynieść radość – streszcza dokonania zespołu – Mieliśmy dopiętą choreografię do kawałka olsztyńskiego zespołu Enej, ale przeszkodziła pandemia. Wrócimy do tego, jak sił i chęci wystarczy.

Jeśli miałby komuś dawać jakieś rady, to przede wszystkim, aby wstać z łóżka czy z fotela i choćby pochodzić po pokoju, jeśli nie ma możliwości wyjść. I trzeba się ruszać. Na telefon można sobie ściągnąć aplikacje do mierzenia kroków, a lekarze zalecają, aby dziennie zrobić tych kroków od 6000 do 10000. Radzi też, aby omijać windę, tylko pokonywać schody na piechotę, zwłaszcza w obecnej sytuacji, gdy w windzie ktoś może kichnąć i rozsiewać wirusa.

- Sam mam zegarek, który mierzy mi, ile dziennie energii powinienem spożytkować, mam aplikację w telefonie, która liczy mi kilometry i jak idę na spacer z psem, to dbam, żeby trasa miała powyżej 5 km. Jak wyjeżdżam w góry, to nie siedzę, jadę po to, aby pochodzić, na Czerwone Wierchy czy Kasprowy nie wjeżdżam kolejką, tylko wchodzę na nogach.

Jak sam twierdzi, stagnacja to nie jego dziedzina. Nie sposób wyliczyć wszystkich jego aktywności, bo na wiosnę dochodzi jeszcze ogród, latem pływanie i wycieczki krajoznawcze. Na rozmowę do tego artykułu umówiliśmy się po jego... lekcji angielskiego (wcześniej chodził do biblioteki, teraz uczy się on-line), bo przecież znajomość języka jest potrzebna, gdy się podróżuje.

- No i chcę jeszcze wejść na najwyższy polski szczyt w Tarach, bo mi się dwa razy nie udało. Albo Rysy albo Świnica. Będzie pretekst, aby jeszcze raz spróbować. Kolejne wyzwanie. Wspiąć się na Czerwony Wierch i popatrzeć, jaki Giewont jest mały, to jest dopiero radocha.

Monika Hausman-Pniewska Trenerka kompetencji społecznych, edukatorka, superwizorka i animatorka społeczna. Od wielu lat działa aktywnie w organizacjach pozarządowych- zawodowo i emocjonalnie najsilniej związana z Federacją FOSa. Zajmuje się edukacją osób dorosłych, holistycznym wspieraniem liderów i liderów w środowisku ich działania oraz rozwijaniem i zmianą w organizacji. Ambasadorka EPALe.

MAŁŻEŃSTWO NA CZTERY KIJE!

Katarzyna Janków –Mazurkiewicz

Ktoś mógłby stwierdzić, że to tylko dwa niepozorne kijki. Tymczasem nordic walking w przypadku państwa Szymańskich to sposób na życie. Pasja, którą z chęcią przekazują innym.

W domu pasjonatów nordic walking wszędzie wiszą medale, a w pokoju na poddaszu, ustawione w równych rzędach, stoją puchary z zawodów. Na początku ten sport miał być formą rehabilitacji, ale stało się inaczej. Małżeństwo zaczęło odnosić sukcesy w zawodach tej dyscypliny. Zdobyli m.in. mistrzostwo świata, mistrzostwo Europy, wielokrotnie byli mistrzami Polski. Z trudem można zliczyć wszystkie trofea. Śmiało można powiedzieć, że są ich setki.

– Mamy na koncie dużo sukcesów, choć w sumie startujemy od niedawna, bo dopiero od 2015 roku – zaznacza Stefan Szymański.

Małżeństwo z Kieźlin zaledwie po trzech latach startu w zawodach sięgnęło już po mistrzostwo świata. W 2018 roku, w tajemnicy przed znajomymi i rodziną, pojechali do Mosiny pod Pozna-

niem, by rywalizować w nordic walking. Stefan Szymański został mistrzem świata w kategorii 70 plus, a żona pana Stefana – Lucyna, znalazła się na podium w kategorii zawodników niepełnosprawnych. Zwyciężyli, a rywalizowali z ludźmi z czternastu państw ze świata. Wśród zawodników byli m.in. Włosi, Kazachowie, Hiszpanie i Białorusini.

W czasie pandemii, mimo że zawody zostały odwołane, również nie zrezygnowali ze startów. Tym razem biorą udział w wirtualnych. Wymagane kilometry pokonują w pobliżu swojego domu, dokumentując pokonany dystans. Potem wystarczy jeszcze wpisać wynik w Internecie i dzięki temu w kolekcji pojawia się kolejny medal. Chętnie dołączają również do przedsięwzięć charytatywnych.



fol. Michał Kupisz



fol. Michał Kupisz

Lata regularnych treningów robią swoje. Lekarz, który opiekuje się małżeństwem, zawsze nie może nadziwić się, że w ich wieku nie mają nadciśnienia ani cukrzycy, które są dziś chorobami cywilizacyjnymi.

– Nasz lekarz powiedział ostatnio mojemu mężowi: z takim zdrowiem to pan może w kosmos lecieć – wspomina pani Lucyna.

Sami nie wyobrażają sobie dnia bez marszu z kijkami. Co więcej, zarażają pasją okolicznych mieszkańców. Małżeństwo należy do koła Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów w Dywitach i dzięki nim wiele osób doceniło tam nordic walking.

– Chodzą już z nami osoby z różnych miejscowości – mówią. – Nawet teraz, mimo niesprzyjających okoliczności, wciąż aktywna jest nasza grupa, która połączyła ludzi z Kieźlin, Spręcowa, Dywit i Olsztyna. Chodzimy w mniejszych grupach, bo tego wymaga

obecna rzeczywistość, ale cieszymy się ze wspólnych marszów z kijami i spędzania czasu na tonie natury – zapewniają. – Ludzie mówią nam, że nie wiedzieli, że w okolicy mają tak piękne zakątki. A my znamy niemal każdą ścieżkę w okolicy.

Udział w zawodach w Polsce jest dla nich okazją do zwiedzania. W pandemii zostało to utrudnione, ale już planują kolejne wyprawy. Z kijami do nordic walking, oczywiście.

Katarzyna Janków –Mazurkiewicz

Autorka jest dziennikarką, publikuje m.in. w Gazecie Olsztyńskiej oraz piśmie społeczników Warmii i Mazur „Pozarządowiec”. W Federacji FOSA jest trenerem wsparcia i członkinią kolektywu fundraisingowego.

O NADZIEI

Bogdan Pniewski

Bohater dziwnego opowiadania odwiedza w czasie wędrówki egzotyczne miasteczko, w którym właśnie obchodzą hucznie Wielkie Święto 22 czerwca.

„Na początku grudnia zaczął groźnie topnieć dzień- wyjaśnił mieszkaniec. - Uchwałą naszych rajców zaczęliśmy wszyscy rozciągać horyzont, szukając dostępu do światła. Oto, co osiągnęliśmy viribus unitis. Dzień towarzyszy nam bardzo długo, a noc ledwo zipie. Osiągnęliśmy cel, który niedowiarkowie wyśmiewali.”

Groteska to forma, która na pierwszy rzut oka jest trochę głupia i trochę mądra. Ta powyższa dotyczy nadziei – ptonnej, zawodnej, niewiernej i zdradliwej matki głupich. Zdarza się przecież, że już jesteśmy bliscy sukcesu, oczekujemy zysków, zakochani, popularni, pewni swego, aż tu nagle spada na nas nieszczęście: śmierć, atak żywołu, zaraza, wściekła agresja konkurentów...

Znasz przypowieść o kropli w oceanie? Niewielu obchodzi nasz los. Jesteśmy samotni. Toniemy w zapomnieniu – w depresji, ogarnięci defetyzmem, wewnętrzną pustką i tracimy ochotę do życia.

Starożytni Grecy – bodajże stoicy i pitagorejczycy ogłosili ideologię wiecznego powrotu. Teoria ta zakłada, że od zarzewia ziemskiej cywilizacji życie milionów pokoleń zatacza koło. Według niektórych nawet możemy się powtórnie urodzić. Powracają konflikty etniczne, wojny, wybryki przyrody. Nieraz w ciągu jednego życia spotykają człowieka podobne nieszczęścia i podobne objawy powodzenia. Idea ta zawiera mnóstwo dotkliwych antonimów, np.:

- *Krótkość – długość*
- *Ciężar – lekkość*
- *Pokój – wojna*
- *Życie – śmierć*

Tę ideę rozwinął w drugiej połowie XIX wieku filozof Nietzsche, ale, jak to on, nikogo nie pocieszył (Tako rzecze Zaratrustra).

Fortuna toczy się kołem. Raz na wozie, raz pod wozem. Znasz te mądrości ludowe. Bronimy się przed niepowodzeniem, zabobonami, hazardem, szukając nowych przyjaciół, oszukując znajomych sztucznym uśmiechem. Wierzmy, że jakiegokolwiek nieszczęście nas ominie. A tu Bach! I po ptakach, jak mówią ornitologdy.

Popatrz w przyszłość. Za parę lat zniknie bezpowrotnie straszna epidemia, a ludzie zbiorą siły, żeby rozciągać horyzont, okazując swą spoteczną przydatność. Wróci obyczaj kontaktów, koleżeństwo, przyjaźń, solidarność. Miastom przestanie zagrażać smog, wyrosną nowe drzewa, oczyszczą się wody. Ucneni odkryją nowe skuteczne lekarstwa na choroby, na mitość, aktywność i na sprawiedliwość. TO NIEREALNE?

Mój sąsiad, wdowiec, przechowuje włosy swojej żony. Wierzy, że za parę lat odda je do sklonowania ukochanej kobiety.

Ona mnie ucałuje i powie- zimno mi- przytul mnie mocno.

Nie trać ducha, przyjacielu. Musisz to wszystko zobaczyć, doświadczyć choćby odrobiny zadowolenia z postępu obdarzającego ludzi. Nie rezygnuj. Jeszcze nieraz zaskoczysz współtowarzyszy swoimi osiągnięciami. Żyj i nie porzucaj nadziei, która czasami spełnia obietnice.

Bogdan Pniewski Autor jest felietonistą i pisarzem. W 2020 był laureatem XVI edycji Wawrzyny- nagrody literackiej Warmii i Mazur za zbiór opowiadań „Nóż w plecy, czyli wspomnienia muzykantów”.

W KOŃCU SMAKUJEMY ŻYCIE

Katarzyna Janków -Mazurkiewicz

Jest dziś jednym z najbardziej znanych polskich mistrzów kuchni. O jedzeniu potrafi mówić tak obrazowo, że słuchacz natychmiast zaczyna być głodny. Specjalnie dla „Generacji” o powrocie do tradycyjnych smaków mówi Robert Sowa.



fot. materiały prasowe

Znany restaurator i mistrz kuchni, właściciel warszawskiej restauracji N31, którego możemy oglądać również w programie „Doradca smaku” zapewnia, że w końcu przekonujemy się do polskich, lokalnych smaków. W jednym z wywiadów stwierdził, że nie chodzi o to, żeby nadążać za światem, a wyciągnąć z naszej ziemi tyle różnorodności, ile się da.

– Pandemia sprawiła, że zainteresowaliśmy się żywnością, którą produkują nasi lokalni wytwórcy – ocenia Robert Sowa. – Swój wkład miała też kampania, która zachęcała do zakupu polskich i lokalnych produktów, by w ten sposób wspierać rozwój rodzimej gospodarki. Zwiększa się nasza świadomość. Częściej zaglądamy na nasze bazarki, do piekarni. Nie można tutaj pominąć faktu, że dziś bardzo rozwijają się małe sklepy piekarnicze, które stawiają na oryginalne, naturalne przepisy.

W zawód mistrza kuchni wpisane są podróże, więc za każdym razem przywozi z nich lokalne przysmaki. Z Podlasia jest to na przykład sękacz, małe mrowisko i wędliny przygotowane przez gospodarzy. Trafia się też wędzony węgorz czy marynowana sielawa. Z Mazur również chętnie wraca do domu z wędzoną rybą.

– W końcu potrafimy smakować życie, delectować się smakami – ocenia. – Organizujemy kulinarne ucztę, gdzie powoli smakujemy potrawy. Siadamy przy stole, by porozmawiać o jedzeniu, spróbować nowych dań. To jest to, czego zazdrościliśmy Francuzom, Hiszpanom, Grekom, Niemcom czy Austriakom.

Zaczęliśmy też dostrzegać regionalizmy. Wracamy do sprawdzonych receptur.

– W dzieciństwie weekendy spędzałem u dziadków, pod Krakowem, gdzie zawsze kupowało się okrągły, wiejski chleb. Pamiętam żółtą jajecznicę.

Jaj nie kupowało się w sklepie, tylko bratem koszyk, szedłem do stodoły, gdzie hodowano kury i je zbierałem – opowiada Robert Sowa. – Z sentymentem wspominam też tłuczone ziemniaki, ze skwarkami, z dużą ilością kopru. Czasem z jajkiem sadzonym. Do tego pito się kwaśne, zsiadłe mleko. Brało się je prosto z ogromnej, kamionkowej misy, którą babcia trzymała w sieni. Rosół przygotowany z koguta z własnej hodowli. Pływały w nim oczka tłuszczu, ale tego naturalnego. Dziś wracamy do dobrej, tradycyjnej żywności. Zaczęliśmy zwracać uwagę na jakość i smak.

Nie bez powodu zatem jedna z książek Roberta Sowy nosi tytuł „Uczta. Z restauracji wprost na twój

stół”. Szef kuchni przedstawia tam m.in. przepisy na wyjątkowe dania, które możemy przygotować we własnym domu. Warto się zainspirować.

Katarzyna Janków -Mazurkiewicz

Autorka jest dziennikarką, publikuje m.in. w Gazecie Olsztyńskiej oraz piśmie społeczników Warmii i Mazur „Pozarządowiec”. W Federacji FOSA jest trenerem wsparcia i członkinią kolektywu fundraisingowego.

Pieczona polędwica z dorsza

Podana z sosem z ogórków kiszonych i sałatką z glonów wakame

Składniki dla 4 osób:

4 x 180 g polędwicy z dorsza bez skóry

Marynata:

4 łyżki oleju rzepakowego

Kilka gałązek świeżego koperku

Kilka gałązek natki pietruszki

4 pokrojone w plastry ząbki czosnku

Sól morską, grubo mielony czarny pieprz

Sos ogórkowy:

4 łyżki oleju rzepakowego

2 łyżki masła

1 ząbek czosnku

4 ogórki kiszone

1 szklanka bulionu drobiowego

1 szklanka śmietany kremówki 36%

1 mały pęczek koperku

Sól morską, cukier, biały pieprz

do smaku

4 łyżki sałatki z wakame

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki marynaty dokładnie wymieszać. Umytą i osuszoną polędwicę z dorsza natrzeć marynatą i odstawić na 1-2 godziny do lodówki.

Ogórki kiszone obrać, oczyścić i pokroić w kostkę. Czosnek obrać i posiekać.

Koperkę posiekać.

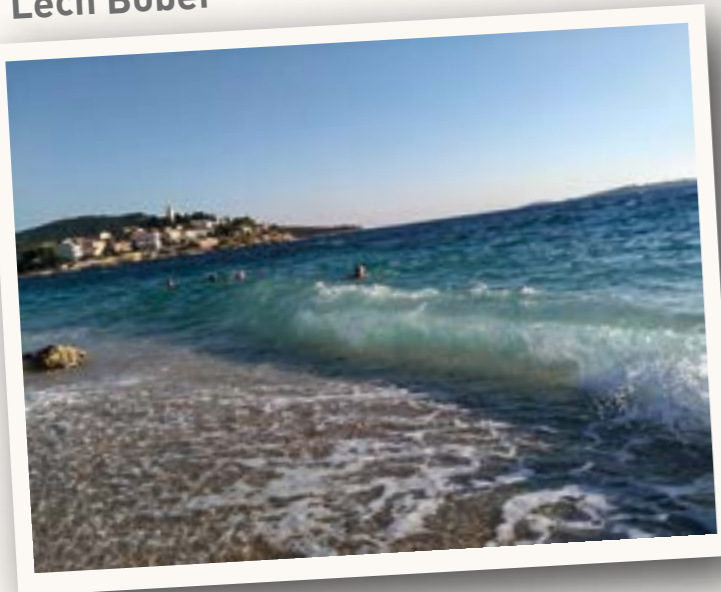
Na oleju rzepakowym i maśle podsmażyć ogórki i czosnek, często mieszając, przez ok. 5 minut. Następnie wlać bulion i śmietanę, gotować do momentu odparowania wody, doprowadzić do smaku. Przed podaniem do sosu dodać świeżo siekany koperkę.

Zamarynowaną rybę piec ok. 20 minut w temperaturze 180°C. Upieczonego dorsza podawać z aromatycznym sosem z ogórków i sałatką z wakame.

POCZTÓWKA Z PODRÓŻY

Wojciech Bober, Krystyna Kijewicz, Wiesław Robaczewski

Lech Bober



Wiceprezes UTW w Nowym Mieście Lubawskim
Sekcja Turystyczna

Chorwacja – wyprawa po słońce i przygodę 9-16. IX. 2019 r. Organizatorem wszystkich naszych wyjazdów jest prężnie działająca sekcja turystyczna w naszym Uniwersytecie Trzeciego Wieku. 45 osobowa grupa słuchaczy UTW wraz z przyjaciółmi i sympatykami naszego Stowarzyszenia zwiedzała Budapeszt, Chorwację, Bośnię i Hercegowinę a w drodze powrotnej Bratystawę. Największe wrażenie podczas wypadu zrobili na nas: Park Narodowy Jeziora Plitwickie, Dubrownik, Split i Trogir oraz Mostar z kamiennym mostem, a także Medjugorje z Górą objawień. Była to piękna i wspaniała wyprawa, wróciliśmy pełni wrażeń, bogatsi o nowe przeżycia i doświadczenia. Planujemy kolejne wyprawy min. Do Grecji, Gruzji i Norwegii.

Wiesław Robaczewski z Olsztyna

Autokar wyrusza, kierunek Italia. Przed nami miasta które wkrótce poznamy, dotkniemy, posmakujemy: Wenecja, Florencja, Piza, Rzym, Watykan i Monte Cassino! Autokar wspina się serpentynami na klasztorne wzgórze. Wzrok oswaja się z włoskim popołudniem, słońce podkreśla zieleń cyprysów i pinii, biel kamieni i brąz spalonej ziemi. Patrę w górę – klasztor w milczącym majestacie. Wokół cisza. Idziemy na polski wojenny cmentarz. Nie rozmawiamy, udziela nam się nastrój miejsca, wokół cisza, czy tu w ogóle nie ma ptaków?

Wchodzimy do amfiteatru, wzrok ogarnia dziewięć tarasów i karnie leżące płyty nagrobne z trawertynu. Nad płytami kamienne krzyże. Ciszy strzegą dwa kamienne, potężne orły, w głębi ptonie znicz. Wchodzę między płyty nagrobne. Czytam napisy: imię, nazwisko, dwie daty. Odejmuję w pamięci – ten miał 19 lat, ten 24 lata. Dziś tyle lat ma mój syn. Boże, jacy oni młodzi...

W pamięć wwiercają się poznane w kraju słowa: ...i poszli jak zawsze uparci ...niejeden z nich został i padł ... bo wolność krzyżami się mierzy...



Na grobie generała Andersa w zadumie zapalam znicz. Wychodząc z tego świętego miejsca białą falą schodów widzę napis biegnący przez cały amfiteatr:

„Przechodniu, powiedz Polsce, żeśmy polegli wierni w jej służbie”

Wzruszenie zaciska mi krtań, oczy wilgotnieją. W głowie uparcie powraca myśl: ...ta ziemia do Polski należy...

Z tui biegnących szpalerem odtamuję gałązkę. Zabieram ją na pamiątkę. Za mną zostaje przejmująca cisza. Ona często do mnie wraca, wywołując najgłębsze wzruszenie.



Krystyna Kijewicz

Prezes UTW w Bisztyнку, Przewodnicząca Rady Seniorów Gminy i Miasta Bisztynek, członkini Społecznej Rady Seniorów Województwa Warmińsko-Mazurskiego.

znajomego języka. Jest pani z córką, leci do Australii na wakacje. Pomaga mi odebrać bilet, bo zna trochę język angielski. Śródlądowanie w Singapurze ucisza moje emocje, bo już łatwiej iść za pasażerami. Dwa dni w podróży, w tym 23 godziny lotów. Czy myślałam, gdzie moja odwaga? Nie. Stało przede mną zadanie i trzeba było się skupić, by dotrzeć do celu podróży. Na karteczkach miałam rozpisane etapy podróży, łącznie z menu. Znałam tylko takie słowa: chicken, juice, water i gate. Miałam telefon nie najnowszej generacji, ograniczony kontakt z córką i nadzieję, że musi się udać. Pierwsze wrażenie było niezwykle. W Australii panowała zima, temperatura sięgała 25-26 stopni Celsjusza. Inna, egzotyczna roślinność, drzewa pokryte kwiatami i piękne lazurowe niebo. Największe wrażenie wywarło na mnie przedstawienie życia codziennego, mieszkańców Wysp i aborygenów. Niespodzianka w programie - możemy karmić kangury i dotknąć misia koali. Ze wzruszenia bezwiednie popłynęły mi łzy, dopiero wtedy zdałam sobie sprawę z tego, gdzie jestem. Po raz drugi, także z przygodami, powtórzyłam podróż do Australii w 2015 roku. W marcu 2020 roku niestety pandemia Covid 19 uniemożliwiła mi przytulenie po 5 latach rodziny, córki i wnucząt.

Mój pierwszy wyjazd w nieznaną, na inny kontynent, wcześniej nie mieszczący się nawet w marzeniach, to podróż do Australii. Samotna podróż w 2012 roku, bez znajomości języka angielskiego, z przesiadkami, była pełna przygód i stresu. Tęsknota za córką, pragnienie przytulenia małej wnuczki, poznanie rodziny zięcia i miejsca, w którym opuszczając rodzinny kraj osiedliła się moja najstarsza córka były ważniejsze, niż ryzyko podróży. Zdążyłam wyjechać poza Bisztynek, a wtedy to na moje miasteczko spadł grad, który niszczył wszystko. Gdyby wybił szyby w busie, moja podróż byłaby niemożliwa. Po prostu spóźniłabym się na samolot. Pamiętam lot z Warszawy do Frankfurtu i opóźnione lądowanie, bo nad Europą panowała burza, duże lotnisko i na migi prośbę o zaprowadzenie do właściwej bramki. Potem szok i bieg do samolotu do Abu Dhabi. Udało się, tak duży samolot to był dla mnie kolejny szok. W Abu Dhabi mam odebrać bilety na dalszy lot. Nastuchuję i szukam

Pocztówki z podróży

Nieustająco zachęcamy Państwa do podzielenia się z nami opowieściami z wyprawy (podróży albo wycieczki), do której chętnie wracacie wspomnieniami, o której z wypiekami na twarzy opowiadacie w gronie rodziny czy znajomych albo jest ona dla was zwyczajnie ważna, wzruszająca itp. Wasze wspomnienia będziemy sukcesywnie zamieszczać w kolejnych numerach Generacji – magazynie środowisk osób starszych, który wydajemy jako Federacja FOSa.

Opis wyprawy powinien zawierać 1500 znaków (około pół strony dokumentu WORD). Do opisu należy dołączyć jedno zdjęcie, które to wspomnienie wyprawy wywołało. Podróżujmy chociażby we wspomnieniach! Zdjęcia i opisy prosimy wysyłać na adres:

generacja@federacjafosa.pl

TWARZ ŁYNY

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

W Parku Podzamcze stoi piękny pomnik Łyna autorstwa Ryszarda Wachowskiego. Mało kto wie, że pomnik ma twarz olsztynianki. To Krystyna Ciszkievicz, której znakiem rozpoznawczym są dziś tworzone przez nią ikony.



Twarz Łyny - Krystyna Zawadzka fot. archiwum rodzinne

W życiu 81-letniej Krystyny Ciszkievicz, mimo że ukończyła Wydział Inżynierii Łądowej Politechniki Warszawskiej, zawsze obecna była sztuka. Zawodowo pracowała w biurze projektowym, prowadziła też gospodarstwo ogrodnicze. To wszystko jednak nie przeszkodziło jej w twórczości. Jest tytanem pracy. Może pochwalić się imponującym dorobkiem artystycznym.

– Od małego dziecka ciągnęło mnie do sztuk plastycznych – wspomina.

W latach młodości miała okazję poznać wiele osobistości ze świata kultury i sztuki. Inspirowała m.in. twórców pióra. Juliusz Grodziński, dziennikarz i fotograf napisał opowiadanie na podstawie ich wspólnej wyprawy kajakami. Tekst opisujący

fikcyjne wydarzenia ukazał się w „Panoramie Północy” pod tytułem „Krystyna znad Łyny”.

– Choć rzeczywiście był sptyw dziennikarzy, w którym brałam udział, to opowiadanie było w całości kreacją Juliusza Grodzińskiego – wspomina Krystyna Ciszkievicz. – I choć była to fikcja, to jednak później ta opowieść zaczęła żyć własnym życiem. Podobnie, jak stało się z historią pomnika Łyny. A ta opowieść miała związek z moim pozowaniem Andrzejowi Samulowskiemu, w staromiejskiej pracowni znanych olsztyńskich rzeźbiarzy Barbary i Ryszarda Wachowskich.

Efektom pozowania Andrzejowi Samulowskiemu była rzeźba „Czarna głowa”, którą prezentowano w czasie wystawy malarstwa artysty w olsztyńskiej Galerii Sztuki BWA. Za to już pod koniec ostatnich prac pani Krystyna (wtedy Krystyna Zawadzka) w Ryszardzie Wachowskim rozpoznała mężczyznę z plaży, który baczenie się jej wówczas przyglądał. Okazało się, że stała się jego inspiracją.

– Nie spodziewałam się, że moją twarz będzie miała rzeźba Łyny, którą potem stworzy. Podkreślałam, że jedynie twarz, bo Łyna ma ciało innej modelki. Zrobił to bez mojej wiedzy, a poinformował dopiero po fakcie. Choć państwo Wachowscy proponowali mi pozowanie, ja jednak się nie zgodziłam – dodaje.

Nie zmienia to jednak faktu, że jej niebanalna uroda sprawiła, że była muzą olsztyńskich artystów. W Domu Środowisk Twórczych, gdzie była częstym gościem, poznała wiele wybitnych osobowości. Był wśród nich m.in. Aleksander Wotos, olsztyński malarz i rysownik czy Bogdan Michalski, „Bodzio”, ceniony prawnik, pisarz i dziennikarz.

Artystyczne kontakty miały na nią ogromny wpływ. Mimo intensywnej pracy zawodowej, wychowywaniu dzieci, znajdowała czas na swoją pasję. We wstępie do katalogu dokumentującej jedną z wystaw pisze o swoich początkach z ikonami: – Wychowujący mnie wujek miał zwyczaj zabierania mnie do muzeów – pisze Krystyna Ciszkievicz.

– Około 1948-49 roku miałam okazję obejrzeć duży zbiór ikon i malowideł religijnych w Muzeum Olsztyńskim – to jedne z moich pierwszych wspomnień. Tamta wystawa obudziła we mnie zainteresowanie malarstwem, w tym sztuką sakralną, które towarzyszy mi przez całe życie.

Teraz jej ikony budzą zainteresowanie i podziw. Potrafi mistrzowsko oddać jej charakter. A trzeba dodać, że pisanie ikon jest niezwykle żmudne i długotrwałe. Proces ich powstania zaczyna się od spreparowania deski, szlifowania jej, klejenia płótna, kładzenia dwunastu warstw podkładu, rytowania, aż po precyzyjne malowanie czy nakładanie płatków czystego złota. Tworząc je zachowuje wszystkie prawidła sztuki.

– Jedna ikona może powstawać miesiąc, a nawet pół roku – tłumaczy Krystyna Ciszkievicz. – A tematyka? Często powtarzam motyw aniołów.

Jest autorką m.in. wyjątkowej rekonstrukcji ikony „Matka Boża Umilenie z Bereźnicy”. Odwzorowała ją, mimo że nie mogła odwzorować jej szczegółów na podstawie oryginału. Ta oryginalna wisiła w kościele pw. św. Rafała Archanioła w Bereźnicy (obecnie Ukraina), który sponął tuż po wojnie, a uratowaną z pożaru ikonę przeniesiono do pobliskiej cerkwi, skąd ją parę lat temu skradziono.

– Zrekonstruowałam ikonę jedynie na podstawie wrażeń z podróży w tamte rejony i na podstawie zdjęcia z 1917 roku – wspomina Krystyna Ciszkievicz. – Zrekonstruowaną ikonę podarowałam

kościółowi w Sarnach, którym opiekują się kresowiaci pochodzący z Sarn i Bereźnicy.

Krystyna Ciszkievicz przez lata tworzyła witraże techniką Tiffaniego, projektowała i wykonywała unikatową biżuterię z naturalnych kamieni półszlachetnych, bursztynów, muszli. Maluje obrazy techniką olejną, akrylową, akwarelową oraz pastelową i temperą portrety, pejzaże, martwą naturę, kwiaty oraz sceny rodzajowe. Stworzyła znakomite kopie obrazów wielkich mistrzów. By pracować nad warsztatem brała udział w zajęciach pod kierunkiem Jerzego Bieleckiego i Miry Smerek-Bieleckiej (malarstwo), Iwony Bolińskiej-Walendzik (batik), Marka Świąteckiego („Szkola pejzażu”) oraz Izabeli Podlasieckiej (tkactwo). Od lat jest zastępowym aktywnym członkiem Związku Plastyków Warmii i Mazur.

Jej prace ostatnio można było zobaczyć w Galerii Ustuga Jazz. Na koncie ma 31 wystaw indywidualnych, w tym 7 z ikonami. Brała udział w ponad 120 wystawach zbiorowych. Prace są obecnie w kościołach, a wiele w prywatnych kolekcjach w Polsce i za granicą.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz. Autorka jest dziennikarką, publikuje m.in. w Gazecie Olsztyńskiej oraz piśmie społeczników Warmii i Mazur „Pozarządowiec”. W Federacji FOSA jest trenerem wsparcia i członkinią kolektywu fundraisingowego.



Matka Boża Umilenie z Bereźnicy, rekonstrukcja, fragment
Oryginalna ikona wisiła w kościele pw. św. Rafała Archanioła w Bereźnicy (obecnie Ukraina), który zaraz po wojnie został spalony przez UPA, a uratowaną ikonę przeniesiono do pobliskiej cerkwi, skąd parę lat temu ją skradziono.

Zrekonstruowaną ikonę podarowała kościołowi w Sarnach, którym opiekują się kresowiaci pochodzący z Sarn i Bereźnicy.



Anioł złotowłosa,
Wykonanie – Krystyna Ciszkievicz
Zdjęcia – Dariusz Ciszkievicz

WOLONTARIUSZE POTRZEBNI OD ZARAZ

Sebastian Wręga

Wolontariat towarzyszy działalności Federacji FOSa właściwie od samego początku. W wielu realizowanych dotychczas projektach wolontariusze – zarówno spośród załogi FOSy, jak i z zewnątrz – angażowali się w szereg pomocowych działań. Od dłuższego czasu kiełkowała w związku z tym idea utworzenia w ramach FOSy Centrum Wolontariatu, skupiającego wokół siebie osoby chętne do włączania się w inicjatywy wspierające innych.

Centrum Wolontariatu przy Federacji FOSa rozpoczęło swoją działalność w listopadzie 2020 roku, a 4 grudnia 2020 roku w Olsztynie nastąpiło jego oficjalnie otwarcie. Celem Centrum Wolontariatu jest podejmowanie inicjatyw ukierunkowanych w szczególności na pomoc osobom najbardziej potrzebującym. Do zadań CW należy tworzenie bazy danych wolontariuszy oraz instytucji i organizacji działających w obszarze pomocy społecznej, pośrednictwo w zakresie wolontariatu, rekrutacja i szkolenie wolontariuszy, ale także wspieranie organizacji i instytucji w poszukiwaniu odpowiednich kandydatów do współpracy. Chcemy także, żeby nasze Centrum stało się miejscem spotkań wolontariuszy, gdzie będą mogli się poznać, wymienić się swoimi doświadczeniami, wziąć udział w warsztatach czy spotkaniach z ludźmi z pasją.

Otwarcie Centrum zbiegło się w czasie z organizacją 14 edycji świątecznej akcji FOSy – „FOSa Dzieciom i Seniorom”. W przygotowanie i dostarczenie świątecznych paczek dla najbardziej potrzebujących zaangażowanych było kilkunastu naszych Wolontariuszy, a wsparcie dotarło do 227 osób, w tym 121 Seniorów z Warmii i Mazur. Akcja ta dała nam i naszym wolontariuszom zastrzyk energii i motywacji do kolejnych działań, a uśmiech i wzruszenie na twarzach obdarowanych były dla nas największą nagrodą. **Obecnie nasze wysiłki są ukierunkowane na wsparcie Regionalnej Strefy Pomocy, realizującej projekty dedykowane osobom starszym, samotnym, niesamodzielnym, wymagającym opieki oraz ich opiekunom. Nasi wolontariusze wspierają uczestników tych projektów poprzez robienie zakupów, drobne porządki, towarzyszenie w domu, podczas wizyty u lekarza czy podczas spaceru.** Wsparcie seniorów to zdecydowanie priorytet naszego Centrum, ale jesteśmy też otwarci na inne potrzeby – w tym te

związane z ochroną środowiska. Kilkoro naszych wolontariuszy zasililo ostatnio szeregi Ptasiej Straży działającej przy Fundacji Albatros, gdzie biorą udział w interwencjach dotyczących poszkodowanych ptaków. Zapraszamy do współpracy wolontariuszy i wolontariuszki w każdym wieku, zarówno tych, chcących wziąć udział w jednorazowych akcjach, jak i osoby gotowe do zaangażowania się w regularny wolontariat na rzecz innych. **Jednym z programów, który realizujemy jest wolontariat Korpusu Solidarności, który promuje i rozwija wolontariat długoterminowy, w ramach którego przewidziane są szkolenia, akcje społeczne, debaty itp.** Polubcie i śledźcie nasz fan page na FB Centrum Wolontariatu Federacji FOSa. Zachęcamy do kontaktu: tel. +48 887 187 009, e-mail: wolontariat@federacjafosa.pl



Sebastian Wręga. Autor jest psychologiem i jednym z koordynatorów Centrum Wolontariatu działającym przy Federacji FOSa.

ELEGANCKO, NA LUZIE, DOMOWO

Sabina Maria Dąbrowska

„Spraw, aby każdy dzień miał szansę stać się najpiękniejszym dniem twojego życia” – Mark Twain

Mottem, którym rozpoczynam dzisiejszy artykuł, nawiązuję do wyboru właściwych stylizacji pozwalających czuć się dobrze w domowym zaciszu. Znaczący zagadnienie uważają, że najważniejsze myśli rodzą się w głowie po przebudzeniu, dajmy im szansę by popłynęły kreatywnie. Niewłaściwie dobrany strój domowy, może niekorzystnie wpłynąć na nasze samopoczucie, może zakłócić przyjęcie nowej energii do wnętrza, do siebie. Estetyczne ubranie może wykreować w nas poczucie zwycięstwa i spowodować dobre samopoczucie na cały dzień. Im bardziej świadomie podejmiemy do kwestii stylu, tym więcej dowiemy się o sobie, gdyż informacje o odbiorze naszej osoby otrzymujemy w codziennej komunikacji zwrotnej od bliskich. Rodzina widzi nas w domu, więc tam też chcemy być odbierani pozytywnie. Zawsze może się zdarzyć, że ktoś z sąsiedztwa zapuka do naszych drzwi, wtedy nietrafiony strój niekorzystnie wpłynie na nasze samopoczucie, przebieg rozmowy, na kreację własnej osoby.

W środowisku domowym powinna królować przede wszystkim wygoda, naturalność, prostota. Dokonując zakupów odzieżowych, najczęściej skupiamy się na stylizacjach „wyjściowych”. Moim zdaniem, powinniśmy wypracować rozsądny kompromis w doborze ich ilości, by poświęcić także uwagę na skomplementowanie kilku zestawów ubrań, by dobrze i stylowo wyglądać w domu, gdzie spędzamy większość czasu każdego dnia. Nie jestem zwolenniczką noszenia ubrań przeznaczonych do pracy, na spacer, ubrań okolicznościowych jako strojów domowych. Ubrania, które są w dobrym stanie można przekazać potrzebującym, a zniszczone, zmechacone po prostu wyrzucić. Stylem są nasze codzienne wybory – jak wyglądamy, w jakiej stylizacji spędzamy wolny czas – to nasza marka.

Żyjemy w czasach, które pozwalają na osobiste podejście do stylizacji z zachowaniem pewnych wypracowanych przez stylistów zasad. Na co zwracać uwagę przy kompletowaniu zestawów ubrań domowych? Należałoby rozpocząć od



fot. Michał Kupisz

zakupów miękkiej, przyjaznej ciału bielizny, bez zbędnych usztywnień, elementów drażniących, koronkowych detali. Delikatny makijaż starajmy się zrobić każdego poranka, aby zapobiec spadkowi energii. Malujmy się nawet wtedy, gdy mamy w planie dzień z mopem i odkurzaczem. Włosy, jeśli są dłuższe można spleść, związać w kucyk lub założyć modną opaskę. Kapcie w domu są niezbędne. Warunek – muszą być wygodne i estetyczne. Również baleriny są dobrym wyborem, ale ze względu na częste wady postawy, nie każdy

może je nosić. Niezbędne są też skarpetki, ciepłe bawełniane, z cekinami lub we wzory. Materiał, z którego wykonane są ubrania powinien być wygodny, miękki, przewiewny, przyjazny ciątu. Fason nie powinien krępować ruchów (komfort jest najważniejszy). Dobrze by było, aby przygotowane zestawy można było miksować w różnych konfiguracjach, by pasowały do siebie kolorystycznie. Od jakiegoś czasu jednym z moich ulubionych domowych ciuchów są dzianinowe sukienki, które są wygodne w użytkowaniu i nie ma możliwości, by nie spodobały się przypadkowym gościom. Sprawdzone w użytkowaniu są też sukienki midi w okresie chłodniejszym, a krótsze w okresie letnim, wykonane z przyjemnych materiałów – bawełny lub wiskozy. Proponuję też sukienki dresowe. Warto zaopatrzyć się w dwie lub trzy sukienki, które zostaną przeznaczone do garderoby domowej. Również wygodne spodnie to praktyczne i sprawdzone ubrania. Do tego zestawu można dobrać twarzowy sweterek czy koszulkę bawełnianą, a w chłodniejsze dni na koszulkę można założyć kardigan i wtedy będziemy wyglądać pięknie. Ostatnio prym wiodą dresy i twarzowe bluzy. Muszę się z tym zgodzić, że dresy również zapewniają komfort i można je łączyć dowolnie z wieloma rzeczami, z lekką bluzką, sweterkiem, tuniką. Jeśli lubimy, możemy do domowych stylizacji włączyć legginsy lub getry. Osobiście ich nie zakładam, ponieważ zaburzają moją sylwetkę i proporcje. A więc, moje drogie seniorki, niech w domowych stylizacjach królują kolekcje przemyślane, pastelowe lub pełne kolorów właściwie dobranych do naszej urody, niech płynnie dobra aura, radość i aktywne domowe życie. Nieestetyczny strój domowy sprzyja bylejakości i stawia nas w pozycji przegranej, a tego przecież nie chcemy. Pamiętajmy, musimy dbać o siebie zawsze. Nie tylko w czasie pokazywania się w większym gronie, na spotkaniach z przyjaciółmi, w pracy czy na spacerze. Na zakończenie podaje kilka porad i pozostaje z nadzieją, że moje spostrzeżenia będą przydatne, a dzięki nim zbudujecie szykowne stylizacje, a w domu,

Sabina Maria Dąbrowska. Autorka działa aktywnie w Olsztyńskiej Radzie Seniorów. Podejmuje działania kulturalne i pomocowe łącząc środowiska ludzi w różnym wieku. Interesuje się modą.

swoim najważniejszym środowisku wyglądać zjawiskowo:

- *skompletujemy 3-4 zestawy ubrań do domowego użytku,*
- *podzielimy ubrania na domowe i wyjściowe,*
- *zrezygnujemy z ilości na rzecz jakości i spójności,*
- *ubranie powinno dodawać sił, być wygodne, czyste, estetyczne,*
- *strojem domowym wyrażamy siebie, dzięki temu zachowamy styl i klasę*
- *przechodząc obok lustra uśmiechajmy się do siebie, bądźmy dla siebie dobre,*
- *przyjmujemy komplementy z życzliwością i uśmiechem.*

Bądźmy szykowne i piękne codziennie, a w tym obszarze mogą nam pomóc odpowiednie do nastroju i okoliczności przygotowane stylowe zestawy kobiecych ciuszków. Na koniec jeszcze jedna porada, niech nasze szykowne stylizacje domowe mają specjalnie do tego celu przeznaczone miejsce, może być to oddzielna półka, szuflada czy dół szafy. Rewolucję zacznijmy od otwarcia szafy i przystąpmy do segregacji swojego kobiecego świata, a w późniejszym etapie wybierzmy się na zakupy w celu uzupełnienia brakującej garderoby. Nośmy nasze ubrania z wdziękiem jak najdłużej.

RZECZNIK INTERWENIUJE - SZCZEPIONA ZA ZGODĄ SĄDU

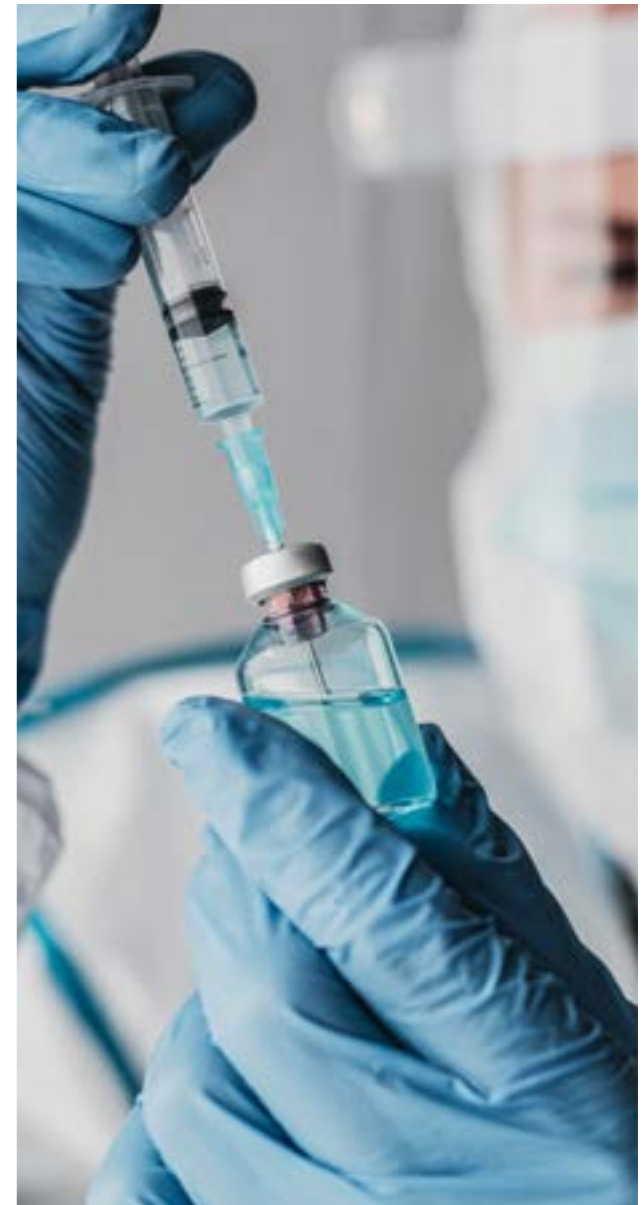
Stanisław Brzozowski

Szczepienia przeciw Covid-19, do których wszystkich nieustannie namawiamy, są dobrowolne. Mimo, że szczepienia personelu i podopiecznych domów pomocy prowadzone były w pierwszej kolejności (w grupie 0), problemem okazały się przypadki seniorów, których stan wyklucza świadomą zgodę na szczepienie. Do rzecznika praw osób starszych zgłosiła się, znajdująca się w takiej sytuacji pani Krystyna z Olsztyna.

- Chciałabym zaszczepić moją matkę, która znajduje się w DPS-ie. Kontakt z nią jest coraz bardziej utrudniony. Mimo, że sprawa o jej ubezwłasnowolnienie jest w sądzie i najpewniej to ja zostaną opiekunem prawnym mamy, formalnie obecnie nie ma kto podjąć za nią tej decyzji. Co poradzić? – pytała pani Krystyna.

W samym tylko Olsztynie jest przynajmniej kilkadziesiąt podobnych przypadków pensjonariuszy DPS, szpitali, ZOL, hospicjów, najczęściej osób w bardzo sędziwym wieku, z daleko posuniętą demencją lub z innymi schorzeniami ograniczającymi świadomość. Ich rodziny, także z psychologicznych powodów, albo nie zdecydowały się, albo zwlekąły z przeprowadzeniem ubezwłasnowolnienia i dana osoba mając bliskich, dzieci i wnuki, formalnie nie ma opiekuna prawnego. Jeśli chcemy kogoś takiego zaszczepić, rozwiązaniem jest wystąpienie do sądu rodzinnego (w Olsztynie Wydział III Rodzinny i Nieletnich Sądu Rejonowego) o **zgodę na zabieg medyczny**, można zaznaczyć, że konkretnie chodzi o szczepienie przeciw Covid-19.

Taki **wniosek składa placówka opiekuńcza**, lub organ ją prowadzący (najczęściej gmina), indywidualnie dla każdej osoby. Wniosek do sądu musi być poparty aktualnym zaświadczeniem lekarza psychiatry o tym, że stan świadomości uniemożliwia konkretnemu podopiecznemu osobiste wyrażenie zgody na szczepienie. Podstawą prawną jest Ustawa o zawodach lekarza i lekarza dentyisty [art.32 i następane].



fot. pl.freepik.com

Stanisław Brzozowski.
Rzecznik Praw Osób Starszych
w województwie warmińsko-mazurskim
dyżury w każdy poniedziałek
godz. 9:00-11:00, tel. 601 558 143

MIĘDZY NAMI SENIOR(K)AMI. INTERNET JEST DOBRY NA...

Krzysztof Marusiński

Internet to sieć połączeń pomiędzy komputerami. Bywa jednak, że przy komputerach zasiadają ludzie. Czy więc internet nie jest siecią połączeń pomiędzy ludźmi, a ten kto z internetu nie korzysta łączność z ludźmi ma utrudnioną?

A co do tytułu, internet jest dobry na co?

Na wszystko? Na dbanie o własne zdrowie, na częstsze widzenie się z rodziną? A może, dla niektórych – na nic?

Wielu żyje bez internetu i żyje się im dobrze. Przy najmniej tak uważają. Bo co, całe życie dawato się radę bez tego wynalazku, a niby dlaczego teraz jest on potrzebny?

Jest wiele mitów na temat niekorzystania z internetu. Jeden z nich to: internet jest bardzo niebezpieczny dla osób starszych. Inny: w pewnym wieku nie da się już nauczyć niczego nowego.

Prawda jest taka, że seniorzy nie czują realnych korzyści, bo nikt im nie pokazał ile mogą skorzystać dzięki niemu. Boją się, że coś w komputerze zepsują. Wstydzą się prosić innych o pomoc w nauce.

Wielokrotnie zachęca się do korzystania z internetu, przytaczając możliwość wnoszenia w ten sposób opłat pocztowych i prowadzenia czynności bankowych. Najczęstsza odpowiedź jest taka, że chodzenie do banku to samo zdrowie, to możliwość ruchu, kontakt z ludźmi, powód, aby przejść się po mieście.

Ok, ale czy to jest „samo zdrowie”. Raczej nie zawsze. Czy aktualnie w pandemii spotkanie się z chorymi i oddychaniem ich oddechami to jest właśnie to zdrowie, o które nam chodzi?

Czy nie lepiej wyjść na spacer do parku, do lasu, do ogrodu sąsiadki? Postuchać śpiewu np. szpaków, naśladowujących różne głosy. Ostatnio w moim ogrodzie jeden z nich udawał kaczkę, kwakał. Wieczorem można podpatrywać jeże. Teraz budzą się i jest ich wysyp.

Na pocztę pójdziemy, kiedy ładna pogoda. Lecz kiedy deszcz i zimny wiatr, mróz i ślizgawica, to

co wtedy? Warto w takim czasie mieć możliwość dokonywania opłat i wysyłania pism przez internet. Na co jest dobry internet?

Aktualnie rozwija się pandemia i trwają akcje szczepienia przeciwko Covidowi. Ostatnio byłem w Ośrodku Zdrowia, gdzie złożyłem życzenia z okazji Dnia Pracownika Służby Zdrowia i odebrałem zaświadczenia o zaszczepieniu się. Spotkałem tam znajomą, przewodniczącą Klubu Seniora, moją rówieśniczkę. Przyszła na szczepienie, pierwszą dawkę. O! Ja już zapomniałem o pełnym zaszczepieniu, drugą dawkę przyjąłem kilka tygodni wcześniej.

– Pewnie zaszczepiłeś się po znajomości? – spytała. Takie wypowiedzi słyszałem już wcześniej. Tak, zaszczepiłem się po znajomości, ale po znajomości z internetem. Po całkiem podstawowej znajomości. Rejestrowałem się przez internet, kilka minut po północy, w dniu, kiedy taka rejestracja została rozpoczęta. Kontakt internetowy przebiegł szybko, bez bólów, zgodnie z wcześniej ogłaszaną procedurą. Wkrótce, w zaplanowanym terminie, w tym właśnie punkcie szczepień, otworzyłem stawkę mojej grupy wiekowej. Internet, przydał się? Przydał.

– No tak, ale nie każdy to potrafi... – No to proszę, nauczcie się.

Teraz, na emeryturze jest odpowiednia pora, czasu dużo, można odpocząć od życia wersalkowo-serialowego. Że niby na naukę już zbyt późno, jesteśmy na to zbyt starzy? A co, kończymy się już? Czas zamykać wszystkie sprawy? Pozostaje nam już jedynie radość, którą daje rozmowa z rówieśnikami o tym, co nas boli i co nam dolega? Pozostaje nam już tylko chwalenie się naszymi chorobami?



ilustracja: Magda Gach

Ponoć dotąd jesteśmy młodzi, dopóty planujemy i otwieramy nowe projekty, działania, przedsięwzięcia, może więc warto otworzyć nowy etap w naszym życiu? Ja kupiłem do ogrodu bażanty królewskie. Ktoś inny może zgłosić się na naukę obsługi komputera i internetu. Do tego już nie trzeba komputera z monitorem, a nawet laptopa. Teraz każdy z nas może mieć, a nawet ma komputer w kieszeni. Warto posługiwać się telefonem dotykowym, tzw. smartfonem. Otwiera nam to nowe możliwości, nowy sposób patrzenia na świat i ludzi.

Akurat trwa akcja wprowadzania seniorów, ale także osób w każdym wieku, w świat cyfrowy, którą prowadzą Latarnicy Polski Cyfrowej. Jeszcze przez kilka miesięcy można bezpłatnie pobierać nauki pod okiem przygotowanych do tego instruktorów.

Czasami myślę o tym, że to seniorzy powinni być tymi najmądrzejszymi w naszych społecznościach. Przecież posiadają tzw. mądrość życiową. Jeżeli nie ma mądrości bez doświadczenia, to tego doświadczenia przysparzającego mądrości najczęściej mają ludzie najstarsi. Z nich to tworzone były, a może i są, Rady Starszych u Indian czy gdzieś u plemion afrykańskich... Może więc, to właśnie seniorzy powinni nawoływać i doradzać korzystanie z internetu?

Co o tym sądzicie? Brak tu miejsca na omówienie wszystkich przydatności netu dla seniorów. Warto go jednak wszechstronnie wykorzystywać. Jeżeli nie używacie internetu, to dlaczego? Napiszcie na bukaszmir@gmail.com lub zadzwońcie 796 140 648. Porozmawiajmy o ważnych sprawach, między nami, senior(k)ami.

Autor jest Latarnikiem Polski Cyfrowej, zaawansowanym seniorem stale współpracującym z grupami osób starszych. Jako niezawodowy redaktor i dziennikarz obywatelski podejmuje tematy niewygodne dla administracji i dyskusyjne społecznie.

PTASI SENIORZY

Ewa Rumińska

Starość – cóż to takiego? Czym jest dla ludzi? Mnie osobiście kojarzy się z odpoczynkiem po dobrze wykonanej pracy, spokojem, kontemplowaniem wspomnień z cennej perspektywy, czasem dzieleniem się z młodszymi zgromadzoną wiedzą. Niegdyś w ludzkich stadach wszelkie ważne decyzje podejmowała starszyna. Nasi bliscy krewni z dżungli również cenią mądrość starszych osobników.



fot. Sylwia Żak

Niektórzy ludzie mówią, że starość nie udała się Panu Bogu, do mnie bardziej trafia zdanie: „*Nie ubolewaj nad tym, że się starzejesz. To przywilej, który nie jest dany wszystkim.*”

A czym jest dla zwierząt, czy one odbierają starość tak jak my? Niewiele zwierząt w porównaniu z ludźmi osiąga przywilej bycia seniorem. **W ptasich populacjach dożywanie podeszłego wieku to rzadkość. Ponad połowa wyklutych w danym roku ptaków z reguty nie dożywa pierwszych urodzin, dziecięcy brak rozwagi i nieudolność kosztuje życie.** Do Ośrodka Rehabilitacji Ptaków Dzikich w Bukwałdzie w sezonie lęgowym przyjeżdża

dza najwięcej pacjentów właśnie z tego powodu. To młode ptaki najczęściej ulegają wypadkom lub jako podloty zabierane są niepotrzebnie, bo wzbudzają w ludziach instynkty opiekuńcze.

Ale wróćmy do seniorów, bo trafiają też do ośrodka zwierzęta w podeszłym wieku, choć wcale nie tak łatwo jest ocenić wiek u ptaków, szczególnie powyżej granicy, kiedy upierzenie nie wykazuje już cech charakterystycznych, czyli u ptaków w pełni dojrzałych. Bardzo różnie wygląda to u różnych gatunków, ale najczęściej po pierwszym roku życia ptaki nabierają w wyglądzie zewnętrznym cech osobników dorosłych. Jediną szansą

na dokładne dane na ten temat jest obrączka założona w okresie pisklęcym. To właśnie obrączkowanie, oprócz wielu innych ciekawych danych, pozwoliło na poznanie maksymalnego wieku ptaków wielu gatunków. Inne dane to te, uzyskane od zwierząt żyjących w niewoli, które z reguty przeżywają dłużej niż ich krewni żyjący w naturalnych warunkach. Ciekawe wyniki przyniosły badania populacji kosów – otóż ptaki miejskie dożywają statystycznie sędziwszego wieku, ale zmiany w ich DNA pokazują, że stan ich zdrowia za życia jest gorszy od tych z populacji leśnych.

Artura i Basiek

Według danych uzyskanych ze światowego programu obrączkowania kruki, o których wieku krążą legendy, w naturze dożywają przeciętnie 10-15 lat, choć rejestrowano osobniki 40-letnie, a stwierdzony przez ludzi rekord należy do kruka z londyńskiej twierdzy Tower, który na zamku dożył 44 lat. Opowiem Wam historię o naszych krukach, które w azylu Ośrodka Rehabilitacji Ptaków Dzikich szykują się na emeryturę, ale póki co...

Artur przyjechała (tak, to nie błąd – przyjechała) do naszego ośrodka w 2008 roku. W okolicach Węgorzewa uległa wypadkowi, który spowodował u niej poważny uraz stawu łokciowego i sąsiadujących kości. Tam trafiła do lekarzy weterynarii, którzy oprócz zaopatrzenia ran, nadali jej imię.

U kruków rozpoznanie ptci bez dodatkowych badań jest praktycznie niemożliwe, więc pewnie z powodu królewskiej postury została Arturem. Już wtedy była dorosłym ptakiem, choć nie można było stwierdzić nic ponadto, że na pewno miała ponad rok. Skrzydło nie odzyskało pełnej sprawności, więc jedyną opcją dla niej był azyl. Przez wiele lat była świadkiem zmian w naszym ośrodku, uczestniczyła w nich, zmieniając miejsca zamieszkania na coraz bardziej komfortowe. W czasie, kiedy mieszkała w trzecim z kolei lokum, jednej z trzech wolier w budynku usytuowanym w Ptasiej Akademii – miejscu przeznaczonym dla ptaków niepełnosprawnych, a było to już po kilku latach jej samotnej egzystencji w azylu, do ośrodka przyjechał inny dorosły kruk. **Dziwny stwór, widać było od razu, że wychowany przez ludzi, bo kompletnie nie miał do nich dystansu, po kilku dniach od przyjazdu okazało się, że mówi pięknym, męskim, LUDZKIM barytonem....głównie Baśka, Basiu...najwyraźniej znał już kiedyś jakąś Basię. I choć po głosie słychać**



fot. Sylwia Żak

było, że facet, imię Baśka przyłgnęło do niego. Po zakończeniu kwarantanny Baśka zamieszkał w sąsiedztwie Artura, widywały się jedynie przez dziury w ścianie, ale styszały się wyraźnie przez cały czas. I rozmawiały, czasem wymieniały się prezentami, oczywiście tylko takimi, które udało się precyzyjnie przetrzasnąć przez dziurę po sęku w drewnianej przeszkodzie pomiędzy nimi. Widać było wyraźnie, że ich relacja rozkwita. Kiedy udało się zbudować wolierę przeznaczoną tylko dla nich, nie bez obawy potoczyliśmy ptaki, pozwalając im w końcu spotkać się bezpośrednio. No cóż, to była miłość. I jest, i będzie. W końcu okazało się kto jest kim w tym związku, kiedy po dwóch latach w budce pojawiło się gniazdo, w którym Artur zniósł pięć białych jaj. Oboje są w pełni dojrzałymi ptakami, nie wiemy w jakim wieku, być może już mocno zaawansowanym, wiadomo na pewno, że są cudownymi rodzicami. Owoce miłości naszej królewskiej pary wylatują w świat z obrączkami na łapach. Może kiedyś któreś z nich dostąpi przywileju osiągnięcia sędziwego wieku na wolności. Trzymamy kciuki! **Jeżeli chcecie zasilić fundusz emerytalny dla ptaków w naszym azylu to zapraszamy na stronę www.falbatros.pl**

dr n. wet. Ewa Rumińska
Ośrodek Rehabilitacji
Ptaków Dzikich w Bukwałdzie
Fundacja Albatros
www.falbatros.pl

JAK POPRAWIAĆ WARUNKI ŻYCIA SENIORÓW?

Stanisław Brzozowski

BAGSO, niemiecka Federalna Wspólnota Robocza Organizacji Seniorów, z początkiem drugiej fali pandemii Covid-19 (17 września 2020) opublikowała raport o sytuacji osób starszych. Wnioski i rekomendacje są adekwatne do zastosowania także w Polsce.

Raport BAGSO nosi alarmistyczny tytuł: „Najwyższy czas! Poprawa warunków życia seniorów”. Prezentujemy jego wybrane fragmenty (wyttuszczenia od redakcji):

„Pandemia koronawirusa uwydatniła sytuację życiową ludzi starszych i (...) pokazała obszary, w których reformy polityki senioralnej są pilnie potrzebne, aby trwale poprawić warunki życia osób starszych i lepiej przygotować się na przyszłe kryzysy.(...) Plan zaopatrzenia kryzysowego powinien powstać na poziomie ogólnokrajowym, regionalnym i lokalnym. W każdym powiecie należy utworzyć w tym celu **punkt koordynacyjny**.

Ludzie starsi, którzy żyją samotnie, są w trudnej sytuacji majątkowej lub ze względu na chorobę, niepełnosprawność (...) są w szczególności sposobem narażeni na skutki sytuacji kryzysowych i katastrof. Pandemia koronawirusa pokazała, że podczas kryzysu domy opieki, służby opieki środowiskowej oraz osoby opiekujące się członkami rodziny, z uwagi na bezbronność ich podopiecznych, sami potrzebują zaopatrzenia podstawowego równie szybko jak szpitale. (...)

Ludzie starsi byli często uznawani z góry za „grupę ryzyka” i namawiani do dobrowolnej izolacji. Dyskusja była nacechowana paternalizmem, natomiast mało kto pytał o zdanie samych seniorów. Starość była jednostronnie łączona z wyobrażeniami o potrzebie ochrony i pomocy, bezbronności i słabości. Prowadziło to do stygmatyzacji, którą wielu seniorów słusznie odbierało jako dyskryminację i chęć ich ubezwłasnowolnienia. (...) **Uproszczone postrzeganie starości i osób starszych jest dyskryminujące...**

Pandemia koronawirusa pokazała po raz kolejny, że osoby opiekujące się swoimi bliskimi potrzebują znacznie więcej uznania w przestrzeni publicznej i wsparcia politycznego. Widać pilną potrzebę poprawy możliwości łączenia opieki

i pracy zawodowej. Wyznacznikiem powinien być tu czas na opiekę zdefiniowany analogicznie do urlopu wychowawczego. Na tle obciążenia psychospołecznego osób opiekujących się członkami swoich rodzin widać, że w gminach potrzeba dobrze połączonych ofert doradztwa i wsparcia, które będą zdolne do interwencji również w sytuacjach awaryjnych (np. „zespoły natychmiastowej pomocy”).

Jakie ryzyko musimy zaakceptować, aby ludzie (z powodu izolacji – red.) nie zapadali na choroby psychiczne lub wręcz nie „umierali z samotności”(…) Aby w przyszłości móc zapobiec takim sytuacjom, domy opieki i szpitale muszą – tam, gdzie o to jeszcze nie zadbano – opracować odpowiednie procedury, tzw. **kulturę pożegnania i umierania**. (...) Wola pacjenta ma decydujące znaczenie przy skierowaniu do szpitala w ostatnich dniach życia.

Już przed kryzysem koronawirusa dostępność ofert prozdrowotnych i prewencyjnych dla osób starszych była niewystarczająca (...) Podczas pandemii wiele projektów zostało okrojonych lub wręcz wstrzymanych mimo nasilenia się obciążeń zdrowotnych. Dotyczyło to też profilaktycznych badań lekarskich, ponieważ ludzie starsi – po części ze strachu przed zakażeniem – korzystali z nich rzadziej lub wręcz z nich rezygnowali. (...) Należy stworzyć w całym kraju oferty, dzięki którym „**decyzja za zdrowiem**” będzie dla ludzi starszych taka prosta, jak to tylko możliwe.

Kto ma dostęp do świata cyfrowego i potrafi w nim poruszać, miał również w czasie pandemii więcej możliwości utrzymania kontaktów, załatwiania codziennych potrzeb, uzyskiwania bieżących informacji i urozmaicania sobie życia również w domu. Dostęp do Internetu i do usług opartych na Internecie jest obecnie niezbywalnym elementem składowym usług publicznych (...) **potrzebny jest „Pakt cyfrowy dla seniorów”**.

O pomyślnej realizacji polityki senioralnej zdecydować również aktywne włączenie i partycypacja polityczna ludzi starszych, samorządów seniorów i rad seniorów (...) Możliwość angażowania się nie powinna być uzależniana od wieku metrykalnego. Żywe społeczeństwo obywatelskie nie może zrezygnować z ludzi aktywnych i zaangażowanych, którzy zakończyli swoją fazę zawodową. **Zadaniem gmin jest wspieranie**

partycypacji osób starszych i udzielanie im wsparcia w ich świadomym samostanowieniu.”

Skrót raportu opracował **Stanisław Brzozowski**, Rzecznik Praw Osób Starszych w województwie warmińsko-mazurskim.

SKĄD JA MAM TO WSZYSTKO WIEDZIEĆ?

Monika Hausman-Pniewska

Uczenie się to nie tylko kończenie kolejnych szkół czy aktywne uczestnictwo w warsztatach i szkoleniach z wizją własnego rozwoju lub zawodowego awansu. Jeśli ma się pod opieką osobę, która jest od nas całkowicie zależna, trzeba się nauczyć jak żyć, aby ulżyć jej w cierpieniu i samemu nie oszaleć. Takiej edukacji w naszym kraju brakuje, ale pojawiają się jasne punkty na ciemnej mapie niemocy zdesperowanych rodzin. Jak Regionalna Strefa Pomocy. Centrum Informacji i Koordynacji na rzecz Osób Niesamodzielnych i ich Rodzin, która działa od kilku miesięcy w województwie warmińsko-mazurskim.

Bez ostrzeżenia.

„To była zupełnie nagła, niespodziewana sytuacja. Mama pojechała do Warszawy odwiedzić koleżankę, a kilka godzin później dostałyśmy z siostrą informację, że miała udar. W jednej chwili ze sprawnej, energicznej kobiety w kwiecie wieku zmieniła się w osobę zależną od innych”.

Pani Beata od 23 lat wspólnie z siostrą opiekuje się niepełnosprawną mamą- 24 godziny na dobę, odliczając kilka godzin w ciągu dnia, kiedy pojawia się opiekunka. Obie musiały uczyć się od podstaw, jak opiekować się osobą leżącą i niesamodzielną: karmienia, mycia, przewijania, masowania, rehabilitacji, zasad żywienia itp. O tym, gdzie i po jaką pomoc mogą się udać, dowiadywały się od rodzin innych pacjentów, znajomych czy życzliwych osób, które los dotknął podobną tragedią. Bo nie są same, takich rodzin,

jak pani Beata i jej siostry jest bardzo dużo i wszystkie zmagają się z podobnymi problemami: od braku informacji, szkoleń po brak psychologicznego wsparcia.

„Nikt nie udzielił nam żadnych wskazówek. Wiedziałam, że można się starać o dofinansowanie na wózek i jakąś pomoc, ale nic konkretnego. Najbardziej pomogła nam pani, której mąż leżał w szpitalu na sali obok. Od niej dowiedziałam się np. że możemy się starać o opiekunkę z MOPS-u dla mamy. Wszystkiego musiałyśmy same się dowiedzieć...”

Pani Beata ma być może jakieś nadludzkie siły, bo opiekuje się mamą, ma własną rodzinę, pracuje i aktywnie udziela się społecznie. Nie wszyscy potrafią sobie radzić w taki sposób. Często osoby chore trafiają do domów pomocy społecznej, bo rodziny nie mają pojęcia, jak zająć się schorowanym członkiem rodziny. Pielęgniarka socjalna, która brała udział w wypracowaniu koncepcji Regionalnej Strefy Pomocy na Warmii i Mazurach, opowiadała, że każdego miesiąca ma mniej więcej sześć rodzin, które odmawiają przyjęcia takiej zależnej osoby do domu po chorobie, bo nie umieją się nią zająć. Chorzy trafiają więc do opieki instytucjonalnej, z dala od rodziny, wsparcia osób bliskich, czułości i troski. Zdarzają się oczywiście wyjątki.

„Przy kolejnym pobycie mamy w szpitalu poznałyśmy starszego pana – opiekował się żoną, która od 9 lat była w śpiączce. Powiedzieli

mu w MOPS-e, że na wieś gdzie, mieszka, nikt nie dojedzie. Więc radził sobie jak umiał, chociaż sam ledwo chodził.

Strefa Pomocy

Odpowiedzią na te wyzwania jest Regionalna Strefa Pomocy. Centrum Informacji i Koordynacji na Recz Osób Niezależnych i ich Rodzin, które świadczy kompleksowe usługi informacyjne, doradcze i szkoleniowe. Koncepcja Strefy na Warmii i Mazurach została wypracowana przez środowiska seniorskie (głównie przedstawiciele rad seniorów), lekarskie, pomocy społecznej, samorządu oraz organizacji pozarządowych świadczących usługi pomocowe i była wynikiem diagnozy i analizy potrzeb rodzin opiekujących się osobą zależną.

Informacja, edukacja, towarzyszenie

„O tym, że osobie leżącej przysługuje 2 razy w roku po 20 dni rehabilitacji domowej, dowiedziałymy się od lekarza z pogotowia. Nikt nie poinformował nas, że zmieniła się ustawa i teraz choremu przysługuje więcej pampersów i regularne wizyty domowe lekarza i pielęgniarki. To my musimy wszystko wiedzieć – nawet jak lekarz ma wypisać skierowanie, żeby mama mogła skorzystać z usług medycznych na NFZ.”

Jak to działa? Ścieżka użytkownika Centrum Informacji i Koordynacji dla Osób Niezależnych i ich Rodzin obejmuje w zamyśle 8 kroków.

1. Opiekun/opiekunka osoby, która traci zdrowie i jest zdana na pomoc członków rodziny poszukuje informacji, głównie: jak się opiekować osobą niezależną; jakie są możliwości otrzymania pomocy w tym zakresie; jakie jest wsparcie ze strony systemu
2. Opiekun/opiekunka kontaktuje się z Centrum
3. Spotkanie z doradcą kluczowym i opracowanie wstępnej diagnozy potrzeb
4. Spotkanie z zespołem diagnostycznym (psycholog + pracownik środowiskowy). Opracowanie spersonalizowanego planu pomocy.
5. Spotkanie z opiekunem/opiekunką przypadku. Wdrożenie spersonalizowanego planu pomocy
6. Realizacja usługi: poprzez usługi informacyjne w zakresie przysługujących świadczeń i wsparcia opiekuńczego i rehabilitacyjnego,

oferta Centrum, wsparcie Rzecznika Praw Osób Starszych i inne zgodnie z potrzebami; warsztaty i spotkania edukacyjne z zakresu: pielęgnacji osób zależnych, zdrowego trybu życia, warsztaty fizjoterapeutyczne, warsztaty radzenia sobie ze stresem i zapobiegania wypaleniu i inne w zależności od potrzeb; grupy samopomocowe, grupy wsparcia, pomoc specjalistów (psychologiczna, prawna, zdrowotna etc), pomoc wycieczniowa, pomoc wolontariuszy, opiekun przy-padku i inne.

7. Spotkanie z opiekunem przypadku i zespołem diagnostycznym w sprawie podsumowania wsparcia.
8. Utrzymanie kontaktu z użytkownikiem.

„Przydałby się praktyczne umiejętności – jak podnosić chorego, który często jest cięższy od ciebie, jak ułożyć, żeby nie zrobić krzywdy, jak nakarmić, gdy ma kłopoty z przetykaniem, jak powinna wyglądać dieta osoby leżącej... My przez lata wypracowałyśmy metody, dzięki którym opieka jest łatwiejsza i tańsza. Np. okazało się, że oliwa z oliwek sprawdza się w pielęgnacji równie dobrze jak drogie kosmetyki specjalistyczne”.

Skutki zaniedbań.

Sytuacja, w której stajemy się opiekunami osoby zależnej skutkuje wielokrotnym wykluczeniem, wycofywaniem się z podejmowania prób aktywności zawodowej, edukacyjnej i społecznej, brakiem umiejętności dbania o własne zdrowie. Rodziny realizujące opiekę nad osobami zależnymi 60+ są w szczególności trudnej sytuacji. Według badania EUROFAMCARE w Polsce najczęściej opiekunami osób starszych są kobiety w wieku od pięćdziesięciu do sześćdziesięciu dziewięciu lat, zajmujące się rodzicami lub teściami. Często też, w związku z zachodzącymi przemianami w obrębie rodziny skutkującymi niską zastępowalnością pokoleń, migracją zarobkową, spadkiem potencjału opiekuńczego rodziny konieczność opieki w pierwszej kolejności spada na współmałżonka. Powoduje to, oprócz podanych powyżej skutków, również istotne skutki zdrowotne dla samych opiekunów. Brak umiejętności prawidłowego postępowania z osobą zależną, szczególnie w sferze fizycznej, wraz ze zmniejszoną sprawnością opiekuna wynikającą z możliwości fizjologicznych organizmu,



fot. pixbay

skutkują postępującym gwałtownie pogorszeniem jego stanu zdrowia. Wielomiesięczne przeciążenie organizmu zarówno w sferze fizycznej jak i psychicznej, bez odpowiedniego wsparcia instytucjonalnego powoduje, że opiekun staje się z czasem sam osobą zależną.

Bardzo trudna jest sytuacja rodzin, w których osoba zależna pojawia się nagle, np. wskutek udaru. Nie są w najmniejszym stopniu przygotowane na podjęcie opieki, nie mają wiedzy i umiejętności związanych z opieką i pielęgnacją osób zależnych. Nie mają pojęcia, dokąd mogą udać się po pomoc, gdzie uzyskać informacje dotyczące możliwości wsparcia, czy to w zakresie opiekuńczym, czy materialnym. Nie mają wiedzy o możliwości rehabilitacji, wypożyczenia sprzętu itp. Skutkuje to nader często decyzją o umieszczeniu osoby zależnej w opiece instytucjonalnej, w instytucjach totalnych, w których podopieczni tracą swoją podmiotowość stając się przedmiotem opieki.

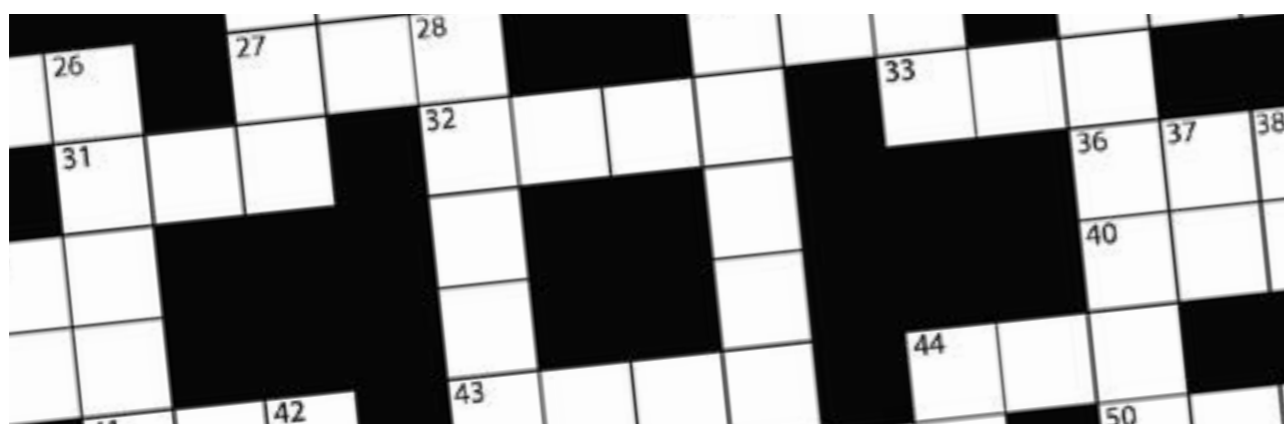
Szczególnie trudna w opisywanych środowiskach jest sytuacja kobiet. Z jednej strony są obciążone stereotypami związanymi z ich kulturowo-społeczną rolą, z drugiej to one faktycznie biorą na siebie, z różnym skutkiem, odpowiedzialność za rodzinę. To sprzeczność, w której potrzeba sprawowania opieki nad dziećmi czy osobami zależnymi w obliczu niskiego dostępu do usług społecznych (np. opiekuńczych, asystenckich,

darmowych miejsc w żłobkach i przedszkolach) doprowadza do porzucenia myśli o podjęciu aktywności zawodowej, a w konsekwencji popadanie w ubóstwo ze wszystkimi jego negatywnymi cechami i zagrożeniami (w tym uzależnieniami, przemocą w rodzinie, pogłębiającą się niewydolnością wychowawczą). Stają niejednokrotnie przed dylematem: pozostawić osobę zależną pod niepewną opieką innych, czy też zawiesić działalność zawodową i poświęcić się opiece nad nią. Dla wielu z nich rozwiązanie jest oczywiste, dobro najbliższych jest najważniejsze.

„Informacje zdobywamy na zasadzie „jedna pani drugiej pani” – coś się ustyczy przypadkiem, coś się wychodzi... Miejsce w którym można uzyskać informacje o wsparciu i zmieniających się przepisach bardzo ułatwiłoby życie opiekunom”

Monika Hausman-Pniewska. Trenerka kompetencji społecznych, edukatorka, superwizorka i animatorka społeczna. Od wielu lat działa aktywnie w organizacjach pozarządowych-zawodowo i emocjonalnie najsilniej związana z Federacją FOSa. Zajmuje się edukacją osób dorosłych, holistycznym wpieraniem liderów i liderów w środowisku ich działania oraz rozwijaniem i zmianą w organizacji. Ambasadorka EPALE.

Artykuł ukazał się na stronie Elektronicznej Platformy na rzecz uczenia się dorosłych w Europie EPALE www.epale.ec.europa.eu



KRZYŻÓWKA

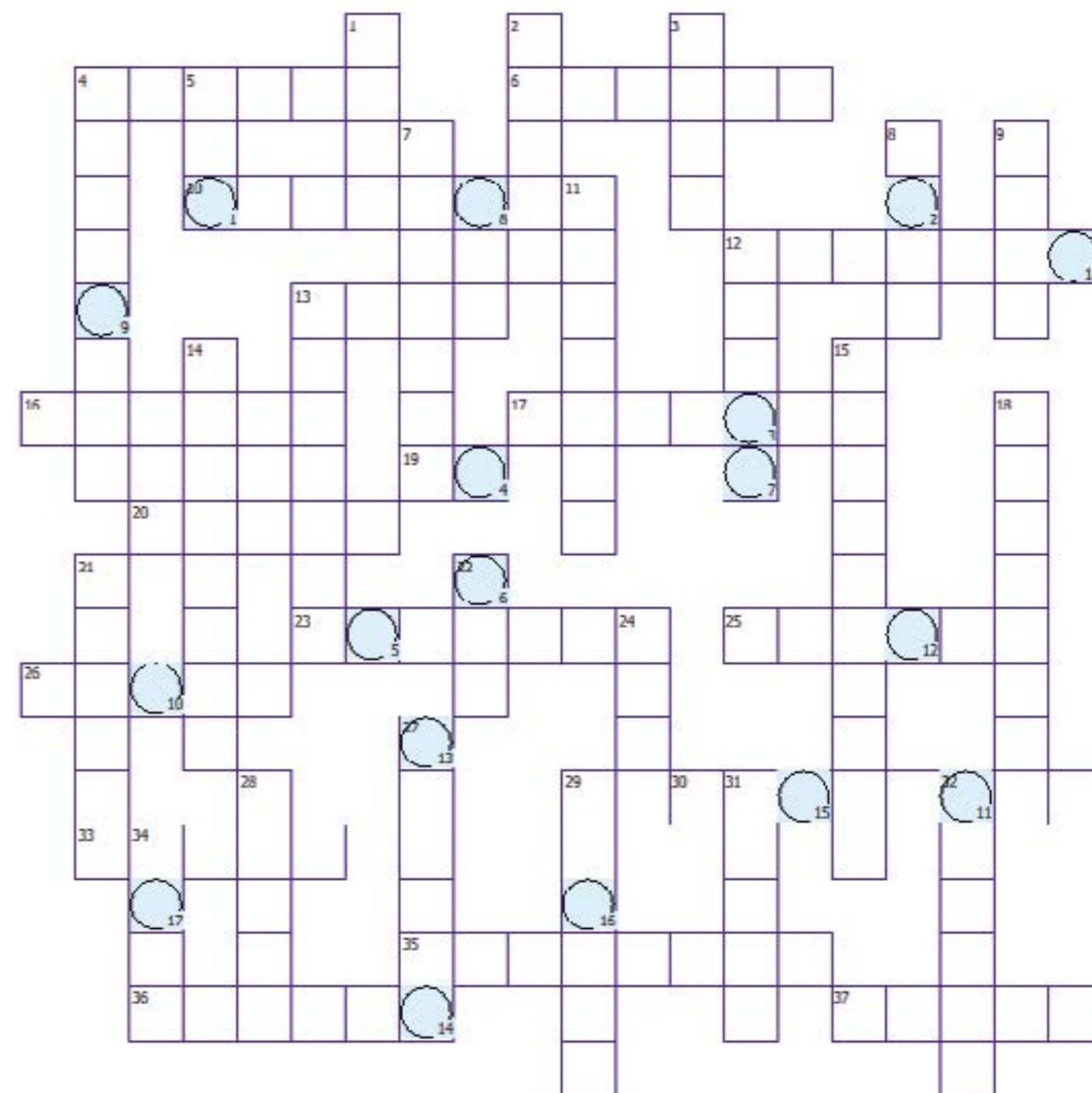
Krzysztof Marusiński

Poziomo

4. Kraina historyczna w województwie warmińsko-mazurskim.
6. Miejscowość i jezioro o rozwiniętej linii brzegowej.
10. Jezioro w środkowej części Wielkich Jezior Mazurskich.
12. Koniki z Popielna.
13. Nowe, nad Śniardwami.
16. „Tu, gdzie się gwiazdy zbiegły...”
17. Dopłyniesz tą rzeką z jeziora Tuchlin do muzeum Michała Kajki.
19. Twój polodowcowy w formie wału, wydłużonego stożka.
20. Wieś w gminie Pieniężno.
23. Dom bobra.
25. Hotel w Starych Jabłonkach.
26. Ma swoje Pojezierze.
30. Śluza na szlaku Wielkich Jezior Mazurskich.
33. Mazurski poeta, działacz ludowy.
35. Największe bagno na Mazurach.
36. Żużel wielkopiecowy odnajdywany także w Wądołtku.
37. Narzekają na nie mazurscy rolnicy, bo zabagniają im łąki.

Pionowo

1. W Olsztynie, na Starym Mieście – Rybny.
2. Trakeny, zwierzęta hodowane niegdyś w Kętrzynie.
3. Ziemniaczany placek Staroobrzędowców.
4. Pisarz niemiecki piszący niegdyś o Mazurach.
5. Miasto nad jeziorem Otów z pokrzyżackim zamkiem.
7. Dzielnica Olsztyna.
8. Tam piramida.
9. Największa rzeka regionu.
11. Pisarz, którego muzeum znajduje się we wsi Zgon.
12. Historyczny port i osada handlowa w okolicach Elbląga.
13. Wojenna kwatera pod Kętrzynem.
14. Mazurskie morze.
15. Plemię pruskie zamieszkujące okolice Śniardw.
18. Popularna nazwa miejsca styku granicy Polski z Litwą z Rosją.
21. Pisarz i działacz mazurski.
22. Polodowcowy stożek.
24. Wcześniej łek.
27. Bywa czotowa lub denna.
28. Jezioro na Pojezierzu Olsztyńskim.
29. Siedziba dyrekcji Mazurskiego Parku Krajobrazowego.
31. „Rybaki” w Olsztynie to...
32. Osada w powiecie braniewskim. Miejsce koto Giedaw.
34. Dawna nazwa Orzysza.



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Pola oznaczone cyfrą od 1 do 18 tworzą hasło. Odpowiedź należy przysłać na adres generacja@federacjafosa.pl Wylosowane osoby, które podadzą prawidłowe hasło zostaną nagrodzone książką.

Krzyżówkę opracował Krzysztof Marusiński z Orzysza.



potrzebni



Bardziej samodzielni.
Mniej samotni.
Wspieramy osoby starsze.



www.potrzebni.org.pl kontakt@potrzebni.org.pl telefon 799 099 862
Federacja Organizacji Społecznych Województwa Warmińsko - Mazurskiego FOSa
ul. Linki 3/4, 10-535 Olsztyn

Zatrzymaj z nami samotność osób starszych!



Kampania „POTRZEBNI” Popraw z nami jakość życia seniorów na Warmii i Mazurach

Jak wygląda starość w Polsce? Badania pokazują, że co trzeci polski senior cierpi z powodu depresji starczej, której przyczyną jest samotność i przekonanie o własnej bezużyteczności. Co trzecia osoba w wieku 80+ wychodzi z domu raz na pół roku, albo rzadziej. Obecny kryzys i przymus izolacji społecznej jeszcze bardziej pogłębiły ich problemy.

Federacja FOSa podjęła się misji stworzenia kompleksowego systemu wsparcia dla osób starszych, wymagających opieki i ich opiekunów. W tym celu uruchomiliśmy kampanię fundraisingową pod hasłem „Potrzebni”.

W Polsce istnieją różne sposoby radzenia sobie z problemami starości. Istotą i wyróżnikiem działań „Potrzebnych” jest umożliwienie ludziom starszym pozostania w domu i we własnych społecznościach tak długo, jak to możliwe, przy wsparciu rodziny, instytucji opiekuńczych, ośrodków zdrowia i wolontariuszy. Kampania „Potrzebni” ma wymiar społeczno-edukacyjny. Dotyczy trudnej sytuacji seniorów w Polsce. Pozyskane z niej środki wspierają zarówno osoby w podeszłym wieku, jak i osoby, które się nimi opiekują.

Organizatorzy akcji chcą skoordynować rozdrobniony, skąpy i nieskuteczny system opieki nad osobami zależnymi i starszymi prowadząc Regionalną Strefę Pomocy (pierwsze w województwie Centrum Informacji i Koordynacji na Rzecz Osób Niesamodzielnych i ich Rodzin). W jednym miejscu, pod jednym adresem w Olsztynie, osobom starszym w trudnej sytuacji życiowej i ich bliskim, udostępniane są tutaj wszystkie kluczowe informacje dotyczące wsparcia opiekuńczego: o jaki zasitek może się starać senior, kiedy przysługuje mu rehabilitacja, skąd pozyskać niezbędny sprzęt rehabilitacyjny do domu osoby starszej, jak dostać się do specjalisty chorób wieku podeszłego. Seniorów Strefy nieodpłatnie wspierają psychologowie, dietetycy, specjaliści pielęgniarstwa geriatrycznego i wolontariusze.

Kampania wspiera również działania jedyne w Polsce społecznego Rzecznika Praw Osób Starszych, który broni ich praw, walczy z dyskryminacją, skutecznie interweniuje w trudnych sytuacjach dotyczących seniorów. Pomaga w takich problemach jak oszustwa pożyczkowe, problemy seniorów w placówkach opiekuńczych czy nierespektowanie praw pacjenta.

Do „Potrzebnych” dotoczyło wielu wybitnych olsztyńskich artystów, m.in. aktorki Irena Telesz-Burczyk, Wiesława Szymańska, aktor Marian Czarkowski oraz Stefan Brzozowski z zespołu „Czerwony Tulipan”.

Jesteśmy w przededniu kampanii promującej wolontariat wspierający osoby starsze, pozostające w trudnej sytuacji życiowej, niesamodzielne. **Wpłacając darowiznę możesz m.in. ufundować dojazd dla wolontariusza, który pomoże zrobić codzienne zakupy, dowieźć seniora na szczepienie czy pomóc załatwić ważną urzędową sprawę. Możesz także przeznaczyć swoją wpłatę działanie Rzecznika Praw Osób Starszych, darmowe poradnictwo psychologiczne czy konsultacje z fizjoterapeutą.**

Kampanię „Potrzebni” możesz wesprzeć przekazując datkę poprzez prosty panel płatniczy na stronie www.potrzebni.org.pl lub wykonując tradycyjny przelew bankowy: Federacja FOSa, ul. Linki 3/4, 10-535 Olsztyn; Rachunek złotówkowy: BNP Paribas: 97 1600 1462 1882 6733 2000 0007. Dopisek: darowizna na cele statutowe.

**Wspierając seniorów wspólnie pomagamy przywrócić im bezpieczeństwo,
godność i poczucie bycia potrzebnym!**

WPŁACAM / POMAGAM >



Tylko gips jest tu sztywny!

„Nie ma żadnego smutnego czasu, są tylko smutni ludzie. Nie zaliczam się do tej bandy, Bogu dzięki!” Tak Romain Rolland pisał w „Colas Breugnon”. To też hasło konkursu fotograficznego z okazji Dnia Babci i Dziadka 2021, który zorganizował Teatr im. Stefana Jaracza w Olsztynie. Dlaczego akurat ten bohater? Jak argumentował organizator konkursu, Colas Breugnon nie był tutaj wywołany do tablicy przypadkiem. W rodzinnych portretach jury poszukiwało cech bohatera stworzonego przez Rollanda: wdzięczności za każdy dzień życia i zgody na to, co nieodwołalne. Radości z drobiazgu: z piękna natury, z uśmiechu, z miłości we wszelkich jej aspektach. Tak pisano jeszcze zanim spłynęły prace. A te okazały się wybitnym dowodem naszej wdzięczności za każdy przeżyty dzień, co ma szczególne znaczenie w czasie pandemii. I tak, po wpłynięciu kilkudziesięciu prac, jury pod przewodnictwem Radka Hebala – fotografa i aktora Teatru im. S. Jaracza przyznało nagrodę główną Radostawowi Dąbrowskiemu.

– Zdjęcie zatytułowane „Na radość nigdy nie jest za późno” powstało 23 stycznia 2021 roku w Targowie. Przedstawia zabawę między 86- letnią babcią i 13- letnią wnuczką Karoliną. Choć babcia Elżbieta na co dzień mieszka pod Olsztynem, tym razem, z powodu złamanej ręki, przeniosta się do Targowa. To był dla nich dwóch wyjątkowy czas – tłumaczy Radostaw Dąbrowski, autor zwycięskiej fotografii.