

GENERACJA

M A G A Z Y N Ś R O D O W I S K O S Ó B S T A R S Z Y C H

NIE ODMAWIAMY SENIOROM PRAWA DO SEKSUALNOŚCI

Młode osoby są często
bardziej pruderyjne
od swoich dziadków ...

ŚMIEJ SIĘ NA ZDROWIE

Śmiech pozytywnie
wpływa na zdrowie.
Redukuje stres...

DWIE RÓŻNE POŁOWY PIERWSZEJ KADENCJI

Kończy się pierwsza
kadencja Społecznej
Rady Seniorów...

Zdjęcie: Lidia Dzwolak
Stylizacja: Ewa Cichocka
Na okładce Zenobia Szymańska i Zofia
Tyska, uczestniczki Domu Dziennego
Senior + Laurentius w Olsztynie
podczas sesji modowej.



SPIS TREŚCI

HISTORIE STEFANA I JULII. PANI ANIA.

Bartłomiej Głuszak 1

DZIAŁ ZDROWIE

NIE ODMAWIAJMY SENIOROM PRAWA DO SEKSUALNOŚCI.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz 5

KOJĄCA SIŁA PRZYRODY. Ewa Ostrowska 7

ŚMIECH JEST ZARAŻLIWY! ŚMIEJ SIĘ NA ZDROWIE.

Katarzyna Janków -Mazurkiewicz 8

DZIAŁ KULTURA

MŁOŚNY KONKURS LITERACKI „O LAUR GENERACJI”. 10

O WYŻSZOŚCI KOBIETY NAD MĘŻCZYZNĄ.

Bogdan Pniewski 11

MUZYKA MOŻE BYĆ WSPANIAŁĄ PRZYGODĄ.

Katarzyna Janków -Mazurkiewicz 12

LUDZIE WIERSZE PISZĄ. REKRUTACJA. Jan Poniatowski 13

POCZTÓWKI Z PODRÓŻY - PRZESYŁAJĄ LIDIA LEJSZO I JAROSŁAW CZERNIAWSKI 14

GOFRY NA SŁONO MONIKI MROZOWSKIEJ

Katarzyna Janków -Mazurkiewicz 16

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 tej wiedzy 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, Marta Brzezińska. **WYDAWCA I BIURO:** Federacja Organizacji Socjalnych Województwa Warmińsko-Mazurskiego FOSa, ul. Bogumiła 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@federacjafoSa.pl. **PROJEKT I SKŁAD:** Karolina Jabłońska, 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.



HISTORIE STEFANA I JULII. PANI ANIA.

Bartłomiej Głuszak – Redaktor naczelny



Kasia przyglądała się w zadumie przydrożnym drzewom, mijanym polom, widniejącym w oddali lasom. Znajome widoki zawsze nastrajały ją pozytywnie, wiedziała, że zbliża się do Biekołki. Ta wieś już od ładnych kilku lat była jej azylem i odskocznią od zabieganej codzienności. Nie leżała w żadnym atrakcyjnie turystycznym miejscu, wręcz przeciwnie, znajdowała się w ubogiej gminie i ubogim powiecie, na uboczu. Dla Kasi to był największy atut. Nie przeszkadzał jej brak restauracji czy butików, nie odrzucały niewyremontowane budynki czy widok popijających różne trunki „ławkowiczów”. Czuta się tu jak kilkadziesiąt lat wcześniej, gdy przyjeżdżała do babci. Pewne miejsca czy zachowania jakby w ogóle się nie zmieniły. Dojechali na miejsce. Po rozpakowaniu rzeczy i szybkiej kawie poszła na spacer. Obiecała cioci Julii, że odwiedzi panią Anię, znajomą babci. Miała to zrobić wcześniej, ale albo remontowała dom, albo pani Ania była w szpitalu, i poza dwoma krótkim rozmowami dawno temu nie udało się spotkać na dłużej. Doszła do małego domku w opłakanym stanie. Odpadający od ścian tynk, eternit na dachu, nieszczelne okna. Za to obejście było zadbane, wszędzie porządek, w ogródku równe rzędki sąsiadowały z krzewami owocowymi i pięknymi rabatami.

– A kogo to Pan Bożek przyniósł? Rzadki gość! A zachodź Kasiu, zapraszam – witaa od progu uśmiechnięta starsza pani, jak zawsze w czystym fartuchu i chustce na głowie. Serdecznie się przywitały i weszły do środka.

Gdy pani Ania krzątała się, organizując poczęstunek, a bo to wiesz Kasiu, właśnie placek z własnymi jabłuszkami upiekłam, w sam raz jak na gościa jakiegoś, Kasia rozejrzała się po wnętrzu. Czysto, jak na zewnątrz, ale zewsząd wyglądała bieda. Linoleum starte do niemożliwości, chyba tylko jedne drzwiczki w szafie nie opadały. Na stole talerzyk ze smutną torebką herbaty, już raz użyta. Na podłodze do połowy pełna, duża butla z zielonym płynem, a na niej napis Płyn Uniwersalny.

– Świeżego mleka się napijesz? Mam pod dostatkiem, od Kraśniewskich, wiesz, co gospodarstwo naprzeciwko mają – spytała Pani Ania, stawiając pysznie wyglądającą szarlotkę.

Na pogaduszkach a co to na wsi, a co to u cioci Julii zeszła im dłuższa chwila. Kasia musiała wracać, ale obiecała, że na pewno przed wyjazdem zajrzy. Na odchodne została jeszcze obdarowana stoiczkiem ogórków.

– A wiesz kochana, niedawno zakisiłam, na pewno będą ci smakować.

Wieczorem, wciąż nieco przygnębiona, zagłębiła się w ulubiony fotel z kieliszkiem wina w rękę i zadzwoniła do cioci Julii. Zdała relację z wizyty u pani Ani.

– Wiesz, pogoda ducha jak zawsze, ale bieda aż piszczy. Najtańsze produkty w domu, na leki jej brakuje, więc lekarza nie odwiedza. O pomocy, finansowej mowy nie ma, nawet nie próbowałam znowu podejmować tego tematu. Ale chyba mam pomysł. Rozmawiały jeszcze chwilę, obiecały niedługo się odezwać.

Po kilku dniach Kasia pojawiła się u pani Ani.

– Pani Aniu, to mój Tomek, zakituje pani okna tak jak rozmawialiśmy.

Czekając, aż Tomek skończy, siedziaty na ławeczce przed domem, popijały limoniadę na jabłkach – przepis mam jeszcze od Twojej babci – i cieszyły się słońcem. Czas płynął powoli i rozmowa toczyła się leniwie. Pani Ania wspominała babcię Kasi, opowiadała jak to bywało kiedyś.

– Pani Aniu, zapomniabym. Byliśmy z Tomkiem u znajomych, na grillu. Wie Pani, tych co to w Gitkiejmach domek kupili. Wszyscy zachwycali się pani ogórkami, a jak wspomniałam o szarlotce i chlebie żytnim, to aż im ślinka ciekła. I strasznie mnie prosili, czy nie mogliby kupić od pani jabłek i ogórków na zimę. Wie pani, oni zaganiani, zaprawiać nie umieją, a kupne im nie smakuje.

– A kupne to wiadomo. Dziwnych cymesów jakiś pododają, aż strach jeść – Pani Kasia się ożywiła.

– Po kilku a czy ja dam radę, a czy będzie im smakować, a nie potrują się, a wiesz moje jabłka smaczne ale niewyględne zgodziła się jednak dać jabłka i przygotować ogórki. Ale to tak na próbę jakby co, pamiętaj.

Jabłka i ogórki rzeczywiście zrobiły furorę, w czym wydatnie pomogła ciocia Julia. Wuj Stefan rozwoził po chętnych znajomych, a potem i nieznajomych;

jak Kasia nie mogła podjechać to jeździł do pani Ani i odbierał zamówienia. A było co odbierać. Po trzech latach to były już nie tylko jabłka i ogórki, ale i powidła, zaprawione papryki, buraczki, maliny, soki, co miesiąc kilkanaście chlebów na zakwasie, jajka i sery (na tym mleku od Kraśniewskich). Sezonowo były też grzybki czy łazanki na wigilię.

Pani Ania istnieje naprawdę. Tak jak Kasia z rodziną. W nieco innych niż opisane okolicznościach, ale ta historia zdarzyła się naprawdę. Bazując na dotychczasowych relacjach udało się pomóc, dbając o podmiotowość i poczucie godności, której potrzebę pani Ania ma na wysokim poziomie. Dookoła tego procesu zadziało się o wiele więcej. A to udało się zatrzeć opat po okazjonalnej cenie, a to ciocia Julia pojechała z panią Anią do sanatorium, a to w międzyczasie dach z eternitu zastąpiła blaszana dachówka.

To, co budujące, to fakt, że takich historii znam i słyszę więcej; że są ludzie wrażliwi na innych, gotowi poświęcić czas i pomóc. To, co smutne, to fakt, że takie sytuacje jeszcze mają miejsce; że tyle starszych osób żyje w ubóstwie. Że mimo przepracowania uczciwie całego życia znów muszą pracować, by poprawić swój los. Że nawet ta możliwość dodatkowej pracy jest często luksusem. Że ludzie, którzy pomagają, są często jedyną szansą, bo system pomocy nie zawsze tych potrzebujących widzi czy jest w stanie pomóc, bo rodzina czy sąsiedzi nie zawsze reagują.

Ubóstwo osób starszych ma wiele aspektów, to nie tylko bieda, ale również problemy zdrowotne czy samotność. Pokazuje to dobitnie ekspertyza Wielowymiarowe ubóstwo senioralne autorstwa dr hab. Ryszarda Szarfenberga i Anety Szarfenberg, z której dane przytaczam poniżej.

Odsetek starszych seniorów z poważnym ograniczeniem sprawności, którzy nie skorzystali z opieki zdrowotnej z powodu kosztów, odległości czy kolejki był w Polsce duży (43%) i dużo wyższy niż średnio w UE (34%). Dużo wyższy był też odsetek deklarujących niemożność skorzystania z opieki zdrowotnej z powodu kolejek i nieco wyższy ze względu na koszty. Można stwierdzić, że aż jedna piąta starszych seniorów z poważną niepełnosprawnością wskazuje, że nie skorzystała z opieki zdrowotnej ze względu na koszty (na podstawie danych Eurostat).

Jak wynika z badania przeprowadzonego na zlecenie Stowarzyszenia Mali Bracia Ubogich, co

Pani Ania co miesiąc miała dodatkowe kilkaset złotych, czasami i półtora tysiąca, czyli znacznie więcej niż emerytura. Zapisane leki kupowała regularnie, jak nie wuj Stefan to Kasia podwoziła ją przy okazji do lekarza. Polepszyła się jakość produktów w lodówce, a i ulubione śliwki w czekoladzie częściej stały na stole.

czwarty senior nie jest zadowolony ze swojego życia. Swój stan zdrowia jako zdecydowanie zły ocenia 8% badanych, jako raczej zły 21% (jako raczej dobry 30% i zdecydowanie dobry: 7%). Podobnie – jedna trzecia badanych – ocenia jako skromną sytuację materialną: 10% żyje bardzo skromnie, 27% skromnie (dobrze żyje 16% a bardzo dobrze 1%). Jak wynika z tego badania, trudności doświadczane przez seniorów to: problemy zdrowotne (55%), utrata bliskich (46%), zakończenie życia zawodowego (28%), samotność /izolacja (17%), brak pieniędzy (14%), utrata samodzielności (13%), nuda (13%), brak poczucia bezpieczeństwa (12%), poczucie bycia niepotrzebnym (10%).

Podobnie samotność lub izolacja jest problemem szczególnie doskwierającym starszym seniorom (80+) trzech na dziesięciu respondentów z tej grupy wiekowej jej doświadcza, a co dziesiąty często lub zawsze czuje się samotny. Połowa osób w tym wieku mieszka w gospodarstwach jednoosobowych – według badania ARC jest to grupa 280 000 osób (za Sytuacja społeczna osób w wieku 65+,+, ARC Rynek i Opinia).

Jak Państwo widzicie, sytuacja doświadczających ubóstwa osób starszych jest poważna. Oczywiście nie dotyczy ona wszystkich, ale jednak dla sporej grupy jest to istotny problem. Do grupy tej zaliczają się zwłaszcza osoby samotne, które w pojedynkę muszą radzić sobie z utrzymaniem, poczuciem straty i wieloma innymi problemami. To, że osoby starsze są obecnie jedną z priorytetowych i najliczniejszych grup pilnie wymagających wsparcia, jest faktem. Skuteczna pomoc w wymiarze systemowym jest niezbędna, nie zapominajmy jednak o tym, ile możemy zdziałać sami, teraz, dla osób z naszego otoczenia. Z tym przestaniem zapraszam do lektury kolejnego numeru Generacji.

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

NIE ODMAWIAMY SENIOROM PRAWA DO SEKSUALNOŚCI

Rozmawiała Katarzyna Janków –Mazurkiewicz.

Młode osoby są często bardziej pruderyjne od swoich dziadków i nie potrafią cieszyć się seksem. Badania pokazują, że ponad 70 procent ludzi po pięćdziesiątce lubi seks. Rozmawiamy z Alicją Długotęcką, znaną polską edukatorką seksualną, psychoterapeutką, wykładowczynią.

– Ma pani naturę społecznika. Prowadzi pani m.in. wykłady o seksie na uniwersytecie trzeciego wieku. Jak seniorzy traktują te spotkania?

– Seniorki i seniorzy są otwarci i bezpruderyjni, zainteresowani tematem seksualności. Doceniają, że właśnie teraz mogą cieszyć się wolnością, ale na własnych zasadach. Przytoczę tutaj popularne hasło: „kobiecie po pięćdziesiątce wszystko wolno”, mężczyznom zresztą też. Chodzi o to, że seniorzy pozostając w zgodzie ze swoimi wartościami jednocześnie już nie czują presji ze strony otoczenia czy rodziny dotyczących spełniania czyichś oczekiwań dotyczących czy to wyglądu, czy zachowania. Są bardziej samoświadomi.

– Jak wynika z badań o seksie, które przeprowadził Zbigniew Izdebski, wynika, że dziś ponad 70 procent ludzi po 50 roku życia lubi seks.

– Badania pokazują również, że dla dwóch trzecich senierek i dla 90 proc. seniorów seks jest ważny. Z wiekiem coraz mniej przejmujemy się stereotypami. Zarówno kobiety, jak i mężczyźni, w starszym wieku bardziej akceptują swoje ciało. Mają głęboką świadomość przemijania, ulotności życia ale również wiedzą, że to ciało umożliwia nam doznania zmysłowe, a więc również czerpanie przyjemności – każdej, z aktywności seksualnej również.

– Spotkałam ostatnio 71-letnią panią, która przyznała, że ma młodszego partnera i teraz dopiero czerpie radość z seksu. A nie jest tak, że osoby młodsze nie dają osobom starszym prawa do bycia seksualnym?

– Zdecydowanie. Ageizm (dyskryminacja ze względu na wiek – red.) jest faktem. Szczególnie jest obecny w sferze seksualności. Dotyczy zarówno kobiet, jak i mężczyzn. Kobiety bardziej,

bo muszą zmagać się z krzywdzącymi wzorcami kulturowymi, które mówią, że kobieta po sześćdziesiątce najlepiej realizuje się w roli babci. To jedna z wielu ról, ale nie jedyna. Starość jest podporządkowana określonym stereotypom, a wśród nich jest rezygnacja z seksualności. Ma zrezygnować z seksu, nie je tego, co lubi, nie dysponuje swoim czasem i musi być dyspozycyjna. To wszystko jest asekualne i nie znajduje potwierdzenia w rzeczywistości. Obecnie podejście tych osób do seksualności zmienia się, bo starzeją się ludzie z pokolenia dzieci kwiatów i rewolucji seksualnych! W przypadku kobiet z tego pokolenia jest oczywiste, że starość nie jest czasem definiowanym poprzez wychowywanie wnuków, chociaż oczywiście bywa (a nie musi) niejednokrotnie obszarem radości i satysfakcji.

– Nie chcą, by na siłę przypisywano im określone role?

– Oczywiście. Przecież to absurdalne. To pokolenie ludzi, którzy chcą być decyzyjni. Chcą być jak najdłużej sprawni i niezależni. Chcą być sobą także w sferze seksualności. Są osoby, które wycofują się z seksualności, ale też takie, które chcą właśnie teraz zrealizować swoje niespełnione miłości, pragnienia, fantazje erotyczne. Wśród osób starszych zdarzają się te, które dopiero w tym wieku odkrywają swoją orientację seksualną. Postanawiają żyć w zgodzie ze sobą.

– Jednak zapominają, że niektóre zasady nadal pozostają ważne, na przykład jak uprawiać seks bezpiecznie.

– Na całym świecie badania seksualności osób starszych pokazują, że problemem jest temat infekcji przenoszonych drogą płciową. I kobiety, i mężczyźni uznają, że jeśli uprawiamy seks po

menopauzie, to już nie trzeba dbać o profilaktykę. Należy jednak pamiętać, że poza walorem antykoncepcyjnym używanie prezerwatyw chroni nas przed infekcjami. Osoby starsze mają małą wiedzę o chorobach i infekcjach przenoszonych drogą płciową. W Polsce ta świadomość jest dramatycznie niska. Efekty widać w gabinetach lekarskich. Diagnozowane są przypadki wirusowego zapalenia wątroby, ale też kły czy kłykciny kończystych. Mówiąc o seksualności osób starszych, wiążemy to raczej z problemami mężczyzn z erekcją czy u kobiet z suchością pochwy. Trzeba tutaj przypomnieć, że zaburzenia erekcji u mężczyzn mogą być sygnałem problemów z układem krwionośnym. I tutaj absolutnym wskazaniem są badania krwi i kardiologiczne. Problemy z erekcją wyprzedzają incydenty wieńcowe o kilka lat. Mężczyzna, który zauważy m.in. osłabioną erekcję poranną, może mieć problem z naczyniami. W tym wypadku trzeba pomyśleć o kompleksowym zadbanie o swoje zdrowie. Przerost prostaty również ma wpływ na funkcje seksualne.

– A w przypadku kobiet?

– Ważne jest monitorowanie menopauzy. Kobiętom polecam również trening mięśni dna miednicy, który jest profilaktyką m.in. nietrzymania

moczu. Kobiętom polecam zmianę podejścia. Zmianę myślenia o sobie samej, ale też o sferze seksualnej. Ta może być przestrzenią, w której jest miejsce na przyjemność, na dotyk, bliskość, zaspokajanie ciekawości. Nasza kultura nie sprzyja czerpaniu radości z seksualności, ale sprzyja temu wiek.

– Jaki jest największy mit o seksualności seniorów?

– Ten, że człowiek jest istotą seksualną tylko określi młodości i dojrzałości. Zapomina się o seksualności dzieci i seniorów. Człowiek jest istotą seksualną przez całe życie. Kolejnym krzywdzącym stereotypem jest twierdzenie, że kobieta po pięćdziesiątce wraz z menopauzą „traci” seksualność. Nasza seksualność nie zależy od tego, co widzimy w oczach innych, ale od tego, jak przeżywamy własną płciowość. Co ważne, seksualność jest ściśle powiązana z poczuciem dobrostanu. Seks jest energią życiową. Filozofowie, bardzo słusznie, wpisują myślenie o seksualności w kategorie Erosa i Tanatosa.

– Z tego wynika, że seks wychodzi nam na zdrowie.

– Dokładnie. Każda aktywność, również seksualna, jest życiodajna.



fot. freepik.com

Alicja Długotęcka jest polską seksuologką, edukatorką seksualną, wykładowczynią akademicką, a także autorką licznych publikacji – książek oraz artykułów. W bogatym dorobku twórczym Alicji Długotęckiej znajdują się takie tytuły jak m.in. „Seks na wysokich obcasach”, „Zwykła książka o tym, skąd się biorą dzieci” oraz „Edukacja seksualna”. Jest autorką wielu książek, artykułów oraz prac naukowych w zakresie edukacji psychoseksualnej. W jej dorobku znajdują się także uznane tytuły jak m.in. „Dojrzewanie, miłość, związki. U progu dorosłości” i „Jak się kochać? Edukacja seksualna dla każdego”, których współautorem jest Zbigniew Lew-Starowicz. W swojej twórczości skupia się często m.in. na promowaniu tzw. zdrowia seksualnego.

KOJĄCA SIŁA PRZYRODY

Ewa Ostrowska



fot. Arkadiusz Sprung

Las Miejski w Giżycku był miejscem kolejnego spotkania aktywizującego studentów Giżyckiego Uniwersytetu III Wieku. Z inicjatywy dyrektora CPUIS Ewy Ostrowskiej zorganizowane zostało spotkanie z hortiterapeutką Zofią Wojciechowską. Seniorzy (w zdecydowanej większości panie) w pięknych okolicznościach przyrody tworzyli bukiety, ozdabiali kapelusze i pletli wianki, wykorzystując kwiaty przyniesione z własnych ogródków, ale także korzystając z roślin rosnących na polanie w lesie. Okazało się, że nawet z pozoru niezbyt efektowne leśne kwiatki, mogą tworzyć piękne kompozycje i stanowić prawdziwą ozdobę. Zajęcia w plenerze dają możliwość korzystania z walorów przyrodniczych, oddychania świeżym powietrzem, ale także spotkania się ze znajomymi studentami w bezpiecznych warunkach. A takich kontaktów po bardzo długiej izolacji bardzo wszystkim brakuje. Stąd też coraz więcej działań kadry Centrum Profilaktyki Uzależnień i Integracji Społecznej skierowanych do seniorów, na razie w plenerze, w niedużych grupach i z zachowaniem zasad bezpieczeństwa. Seniorzy dwa razy w tygodniu korzystają z „kąpieli leśnych”, rozpoczęły się marsze nordic walking, plenerowe „Czytanie w altanie”, wkrótce spływ kajakowy i wycieczka do Biebrzańskiego Parku Narodowego. Hortiterapia, czyli terapia ogrodami, polega na wykonywaniu różnorodnych prac ogrodowych – sadzenia, podlewania, pielienia itp. Stosuje się

ją w wielu chorobach, ale także w celach profilaktycznych. Kontakt z zielenią wpływa przecież pozytywnie nie tylko na nasz dobrostan fizyczny, ale i na zdrowie psychiczne. Stąd też Centrum Profilaktyki Uzależnień i Integracji Społecznej od kilku lat stosuje tę formę działania w pracy z dziećmi, młodzieżą i seniorami. Jest to możliwe dzięki współpracy z Instytutem Hortiterapii Zielony Promień z Mrągowa. Współpraca ta została zapoczątkowana w roku 2016 podczas Bajkowego Lata ze Świątlicą, na którą to imprezę dyrektorka Ewa Ostrowska zaprosiła panią Zofię Wojciechowską do poprowadzenia warsztatów hortiterapeutycznych. Zajęcia te bardzo spodobały się dzieciom, zaproponowano więc też podobne seniorom z Giżyckiego UTW. Co jakiś czas więc pani Zofia pojawia się w Giżycku, by tworzyć z dziećmi i studentami III wieku kompozycje kwiatowe, przy okazji opowiadając o oddziaływaniu roślin na człowieka. Fotorelację z ostatnich zajęć seniorów przygotował Arkadiusz Sprung (CPUIS).

Ewa Ostrowska

Dyrektor Centrum Profilaktyki Uzależnień i Integracji Społecznej
www.centrumprofilaktyki.pl
(<http://www.centrumprofilaktyki.pl>)
tel. 87 429 13 36

ŚMIECH JEST ZARAŻLIWY! ŚMIEJ SIĘ NA ZDROWIE

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

Przekonuje, że mieszkamy w raju, a w życiu doszukuje się jego pozytywnych stron. Może nie bez powodu więc od lat prowadzi jogę śmiechu. Rozmawiamy z Ewą Cichocką z Czerwonego Tulipana.

– By zarażać innych śmiechem trzeba na co dzień dostrzegać pozytywne strony naszej codzienności. Co cieszy panią każdego dnia?

– Radość z życia przychodzi z wiekiem. Trzeba do niej dojrzałości. Cieszę się pogodą. Ba, nawet upałami. Gdy inni narzekają, ja cieszę się, że jest tak ciepło. Dostrzegam, jak z dnia na dzień zmienia się nasz świat. Oczywiście widzę, że z jednej strony zasypuje nas plastik, postępuje degradacja środowiska. To nie jest powód do zadowolenia. Ale cieszy, że nie bagatelizujemy sytuacji, dostrzegamy problem. Coraz więcej ludzi chce coś zmienić w swoim otoczeniu. To, czego dziś możemy być świadkami, jest niezwykle ciekawe i fascynujące. Świat nauki, rozwój technologii medycznych. Wierzę w moc człowieka. Jestem przekonana, że poradzimy sobie i znajdziemy rozwiązanie w każdej, nawet najtrudniejszej sytuacji. Tymczasem my nie dostrzegamy tych chwil, z których dziś możemy się cieszyć. Dziś pranie robi za nas automat. Ja pamiętam czasy, kiedy w moim domu mieliśmy pralkę Franię. I moja mama najpierw grzała całe kotły wody, które potem wlewała do pralki. Potem trzeba było to pranie wyplukać, wyrzucić. Dziś robi to za nas automat. Rozwój techniki jest efektem ludzkiego geniuszu. Tym można się dziś zachwycić. Z drugiej strony – biegam sobie wokół Jeziora Długiego i myślę: „Boże, przecież my mieszkamy w raju”.

– Tej gotowości na odczuwanie radości z małych rzeczy można się nauczyć?

– Myślę, że w moim przypadku to kwestia genów. Ja mam to po moim tacie. I ta symboliczna szklanka, u jednych do połowy pełna, u innych

do połowy pusta, w moim przypadku jest zawsze pełna. Niezbędny jest dystans do rzeczywistości. Zawsze trzeba wziąć trzy głębokie oddechy i dopiero wtedy ocenić, co się nam wydarzyło. Nie przejmować się drobiazgami czy tym, co powiedzą inni. Dane nam jest jedno życie. Nie traćmy czasu w wnikanie się w niepotrzebne sytuacje, które wysysają z nas energię.

– Ale nie jest tak, że artystom jest trochę łatwiej?

– No tak, to też prawda, bo przecież kocham to, co robię. Jogę śmiechu też wymyśliłam sobie sama. Wciąż uczę się i eksperymentuję. Przekonuję, że joga śmiechu pomaga na nowo odkrywać siebie. Kiedy prowadzę zajęcia w klubie Senior Plus w Laurentiusie wciąż dyskutujemy, że musimy sami siebie pokochać, zaakceptować. Dać sobie pozwolenie na popełnianie błędów. Często gubimy się w codzienności i nie skupiamy się na tym, co powinno być w życiu najważniejsze. A tym jest fakt, że jesteśmy na tym świecie dla siebie i powinniśmy pamiętać, by czerpać z życia jak najwięcej przyjemności. Codziennosc przystania nam piękno otaczającego nas świata. Spotykam się z ludźmi, których kocham, lubię i szanuję. Koncerty Czerwonego Tulipana są dla mnie spotkaniem z przyjaciółmi. Jeśli nastawimy się na takie myślenie, to będą czekać nas tylko fantastyczne rzeczy.

– Fantastyczne efekty przynosi też joga śmiechu?

– Śmiech pozytywnie wpływa na zdrowie. Redukuje stres, poprawia wydolność wydechową, zwiększa poziom antyoksydantów we krwi. Śmiech sprawia, że stajemy się bardziej otwarci i gotowi na to, że gdy spotyka nas trudna sytu-

acja, po prostu się z tego śmiejemy. Mamy inną energię. Stymulowany śmiech niczym nie różni się dla naszego mózgu od tego z zaskoczenia, co udowodnił jeden z indyjskich lekarzy. Nawet, gdy na początku stymulujemy wybuchy śmiechu, to potem wszyscy po prostu dajemy się ponieść. A zarówno śmiech stymulowany, jak i ten z zaskoczenia, jest bardzo korzystny. Śmiech jest zaraźliwy. Zostaje i krąży w nas nawet po zakończeniu zajęć. Kiedy spotykamy się systematycznie, to ten śmiech, jego wywoływanie, jest dla nas czymś naturalnym.

– Pani prowadzi zajęcia z jogi śmiechu, w których uczestniczą seniorzy. Co oni na to?

– Ależ oni są bardzo otwarci. Przecież, czy chcemy tego, czy nie, słysząc śmiech, mamy dobry nastrój. Po godzinie śmiechu można być naprawdę zmęczonym, jakby miało się za sobą intensywny aerobik, ale i szczęśliwym, rozluźnionym. Śmiechoterapię odkrył indyjski lekarz, który postanowił rozpropagować zdrowotne właściwości śmiechu w ogóle. Zauważył, że u osób śmiejących się częściej, proces gojenia jest szybszy niż u osób z gorszym nastrojem. Wydzielające się w trakcie śmiechu endorfiny mają działanie przeciwbólowe. Zauważył też, że podobnie jak mamy naturalną skłonność do płaczu, tak podobnie jest ze śmiechem. Zapominamy o tym, jak wielką mamy przyjemność śmiejąc się. Po moich zajęciach przychodzą do mnie osoby i mówią: „nie wiedziałem, że mogę się tak śmiać”. Często nie znamy swojego śmiechu, bo blokują nas zakazy i nakazy. To, co powinniśmy, a czego nie.

– A śmiech nas trochę wyrwa z tej niewoli. Dzięki jodze śmiechu odkrywamy siebie na nowo?

– Można tak powiedzieć. A w przypadku osób starszych joga śmiechu jest nieoceniona. Oni w swojej, zdarza się, trudnej rzeczywistości, nie zawsze znajdują czas na śmiech. Bo boli, coś strzyka, uwiera. W czasie moich zajęć jest zakaz rozmów o chorobach, kłopotach i nieszczęściach. Przez godzinę nie mówimy o lekarzach, przychodniach itd. Przez godzinę skupiamy się wyłącznie na śmiechu. Mamy też specjalną skarbonkę. Jeśli ktoś z uczestników powie o sobie, że jest stary, wrzuca do niej monetę. Nasza zajęcia to czas na pozytywne informacje, śmiech i radość. Czasem

w trakcie zajęć opowiadamy sobie, co udało nam się zrobić coś pozytywnego. Okazuje się, że kiedy dopytuję się, co się działo na przykład poprzedniego dnia, osoby starsze natychmiast koncentrują się na tych złych wydarzeniach. Tak, wiem. One bardziej zapadają w pamięć. Nie chcę się na tym skupiać. I polecam, by dobre strony życia zaczął dostrzegać każdy z nas. Rozmawiała Katarzyna Janków-Mazurkiewicz



fot. prywatne archiwum



KONKURS LITERACKI „O LAUR GENERACJI”

Magazyn „Generacja”, którego wydawcą jest Federacja Organizacji Społecznych Województwa Warmińsko-Mazurskiego FOSa, ogłasza konkurs „O Laur Generacji” na najlepszą opowieść/wspomnienie pod wspólnym hasłem „Miłość”. Termin nadsyłania prac mija 30 stycznia 2022

Konkurs skierowany jest do osób powyżej 60 roku życia, które w swoim opowiadaniu/wspomnieniu lub zdjęciu z opisem, przedstawia historie ze swojego życia, których tematem przewodnim jest miłość. Czekamy na spisane opowiadania o uczuciu, które łączy lub łączyło nas z naszymi rodzicami, dziećmi, wnukami. Może to być to również nieszablonowa opowieść o miłości do podróży, majsterkowania czy innej pasji. W końcu miłość ma różne oblicza i każdy też postrzega ją w zupełnie inny sposób. Mogą to być również prace i zdjęcia, które zilustrują opowiadaną historię. Chcemy poznać historie rodzinnej więzi, która wielokrotnie ma wpływ na nasze życie. Poznać opowieści o tym, co nas łączy, inspiruje, w jaki sposób miłość może być siłą napędową naszego życia. A może wręcz odwrotnie? Ma w sobie niszczycielską moc? Chcemy w ten sposób stworzyć możliwość przekazania pięknych i wzruszających biografii innym. Pokazać temat miłości z perspektywy osób, które mają życiowe doświadczenie i czasem mogą spojrzeć na uczucie z rezerwą, której brakuje, kiedy ma się 20, 30 lat. Opowiedzieć o uczuciu, które w ich życiu miało ważne miejsce, ale które też zmieniano się wraz z upływem lat.

W konkursie mogą wziąć udział osoby powyżej 60 roku życia. Forma prac to opis (opowiadanie, wspomnienie, rozmowa i in. o objętości maksymalnie 2,5 tys. znaków). Może to być również zdjęcie z opisem, które będzie w całości opowieścią o sferze uczuciowej, bez której nasze życie nie miałoby tylu barw.

Organizator przyzna trzy nagrody. Za zajęcie pierwszego miejsca na zwycięzcę czeka publikacja w czasopiśmie „Generacja” oraz nagrody rzeczowe. Uczestnictwo w konkursie oznacza zgodę na prawo do publikacji i dysponowania pracą w materiałach czasopisma „Generacja”. We wszystkich kategoriach możliwa jest współpraca również z członkami rodziny, czyli dziećmi czy wnukami.

Ostateczny termin przesyłania prac mija 30 stycznia 2022 roku. Regulamin konkursu jest dostępny na stronie federacjafosa.pl. Opowiadania i zdjęcia z opisem prosimy przysyłać na adres: generacja@federacjafosa.pl.

O WYŻSZOŚCI KOBIETY NAD MĘŻCZYZNĄ

Bogdan Pniewski

W tej miejscowości władzę sprawują kobiety. Rządzą gminą, szkołą, przedszkolem, biblioteką... Mężczyźni nawet w radzie gminy niewiele mają do powiedzenia.

Pani Agnieszka jest właścicielką dużego sklepu spożywczego. Kochana kobieta.

Decyzją umiłowanego przez naród rządu właśnie na początku lutego nastąpiła niedziela handlowa. Przedsiębiorcza kobieta wczesnym, ciemnym rankiem przyjęła pieczywo dostarczone przez miejscową piekarnię pieczywo/ wódz też Kobieta/, pomachała trochę szczotką i siadła do komputera, włączając wszystkie niezbędne akcesoria elektroniczne. Nagle do wnętrza wtargnęli dwaj intruzi w kominiarkach, z pistoletami w rękach. Byli to dwaj szwagrowie, którzy pili całą noc, aż zabrakło. Agnieszka rozpoznała ich od razu, bo damskie rajstopy na twarzach świeciły dziurami.

– Ręce do góry – krzyknął napastnik. – bo zastrzelę. Uratujesz życie, gdy dasz nam trzy butelki spirytusu i trzy flaszki wódki.

– I trzy paczki fajek – dodał drugi.

– Cholerę w bok – podniosła głos kobieta. – Jak mus, to mus. Nic mi nie idzie w tym tygodniu. Takie mam parcie na seks na chłopa, a tu trzy lata post. Może wy, Żołnierze, mnie poratujecie i uspokoićcie żądze.

– Ja mogę... pierwszy.

– Ja też... czemu nie.

– No, nareszcie chłopy z j... – krzyknęła gospodyni, stawiając butelki na ladę.

Wejdźcie, chłopcy na zaplecze i trochę optłuczcie swoje instrumenty.

– A ty dokąd? – zagroził pijany współnik.

Ciszej. Muszę przecież zamknąć sklep. Jeszcze ktoś wejdzie. Myjcie...

Agnieszka zamknęła sklep, ale od zewnątrz! Zadzwoniła na policję, a dyżurny, śmiejąc się do rozpuku, wysłał radiowóz. Po dwudziestu minutach dwaj pijacy skuci kajdankami, z otwartymi rozporkami wsiadali do policyjnego samochodu. Plastikowe pistolety wsadzono do foliowej torebki jako corpus delicti. Policjanci zaśmiewali się do łez. W sklepie zainstalowano monitoring. Najjutrz cały regionalny Internet rechołał, kompromitując ochlapusów i ich rodziny.

WNIOSKI!

Nie realizuj „skoków” po pijanemu.

Nie pij.

Nie napadaj.

Zapamiętaj, że kobieta zawsze przechrzty chłopa, a nawet dwóch.



Ilustracja – Alexander Lesnitsky: Pixabay

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”.

MUZYKA MOŻE BYĆ WSPANIAŁĄ PRZYGODĄ

Katarzyna Janków –Mazurkiewicz

Muzyka uczy dialogu, pomaga rozwijać osobowość i charakter. Nawet, jeśli ktoś, kto uczy się gry na instrumencie, nigdy nie stanie na scenie, zyska dzięki obcowaniu z muzyką – mówi Maja Sznirling z Olsztyna, pianistka, emerytowana nauczycielka muzyki.

Zawodowo zawsze robiła to, co kocha, a co przy okazji stało się to jej sposobem na życie. Przez 46 lat była nauczycielką muzyki, uczyła m.in. kształcenia słuchu, gry na fortepianie, była akompaniorką. Na emeryturze nie porzuciła swojej pasji.

– Pochodzę z Bytomia, z rodziny, gdzie kształcenie muzyczne było tradycją, mama grała na mandolinie, siostry na skrzypcach – wspomina Maja Sznirling. – Kolejne pokolenie kontynuuje tę pasję. Moja córka Elżbieta Gładyś, która obecnie mieszka we Francji, jest zawodową skrzypaczką. Siostrzeniec – Krzysztof Wótek – jest uznanym kompozytorem i profesorem w Stanach Zjednoczonych.

Wspomina również: – Po skończeniu średniej szkoły muzycznej w naturalny sposób wybrałam wyższe kształcenie muzyczne. Już po pierwszym seme-

strze studiów w Akademii Muzycznej Katowicach wiedziałam, że był to dobry wybór.

Zakorzeniona na Śląsku, w dorosłym życiu, wraz z mężem, też z muzykiem, przeniosta się na drugi koniec Polski – na Warmię i Mazury. Początkowo mieszkała w Ostródzie, gdzie wychowywała dwójkę dzieci i jednocześnie prowadziła ognisko muzyczne. W latach 80. razem z rodziną przeniosta się do Olsztyna. Tutaj w szkole muzycznej pracował ówczesny mąż – Jerzy Gładyś, który rozwinął klasę gitary klasycznej.

Pianistka mówi, że nauka muzyki może być wspaniałą przygodą, niekoniecznie prowadzącą do kariery muzycznej.

– Muzyka powoduje, że dzieci lepiej radzą sobie również w innych dziedzinach – opowiada pani Maja.



fot. Michał Kupisz

– W czasie gry ćwiczę motorykę, ale potem również łatwiej przyswajają wiedzę z innych przedmiotów, na przykład z matematyki. Kształcenie muzyczne bardzo pomaga w różnych sferach życia. Rozwojowi dzieci i młodzieży sprzyja atmosfera szkoły muzycznej i pracująca w niej kadra. Dziecko czuje, że jest ważne, radzi sobie z występami przed publicznością. Nie musi jednak w dorosłym życiu zostać muzykiem. Wiele osób zakończyło kształcenie muzyczne w szkole podstawowej, bo zmieniły się ich plany życiowe, ale często nie rozstają się z muzyką. Maja Sznirling jest cenionym pedagogiem. Wykształciła wiele młodych osób, niektóre wybrały muzyczny świat i osiągnęły sukces.

– W czasie mojej pracy pedagogicznej uczyłam różnych przedmiotów, przez wiele lat współpracowałam z nauczycielami innych instrumentów jako akompaniorka – wspomina pani Maja. – Muzyka zawsze odgrywała i odgrywa ważną rolę w moim

życiu. Będąc na emeryturze, gram ciągle na pianinie. Instrument jest moją inspiracją i przyjemnością. Gdy zamieszkała w nowym miejscu i sąsiadki dowiedziały się, że jest pianistką, zaczęły wpadać do niej, by posłuchać muzyki za żywo. Te popołudnia przynoszą wszystkim wiele wzruszeń. Zdarza się, że panie, które w młodości zarzuciły granie, zgłaszają się do niej, by wrócić do tego, co robili kiedyś.

– A ja w wolnym czasie zgłębiłam utwory muzyczne, ćwiczę. Nie zakładam ogrodu, nie sieję warzyw, ale gram i każda godzina gry przynosi mi radość – mówi.

Maja Sznirling jest zapraszana na wydarzenia, które organizują lokalne instytucje w Olsztynie. Po raz kolejny była gościem m.in. organizowanej przez Federację FOSa akcji – Open Piano, gdzie wykonała znane klasyczne kompozycje.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

LUDZIE WIERSZE PISZĄ

Jan Poniatowski

Rekrutacja

Gdzieś w „bajlandii” jakiś facet
W firmie „X” spytał o pracę
(i usłyszał)

Dobrze, jeśli same masz zalety
Bo gdy wady... to niestety
Tu pracują same zuchy
Lecz by dodać wam otuchy
Nie jesteśmy za przesadą
Przyjmujemy z jedną wadą
Zadam kilka pytań dziwnych
Jesteś pan operatywny?
Jest pan gotów (...) tu nazwisko
Objąć każde stanowisko?

– Tak

A to cieszę się szalenie
No a szefa polecenie
Gdy otrzymasz, to co poczniesz?
Czy wykonasz je bezzwłocznie?

– Tak

A czy przybyć nawet w nocy
Na telefon jest pan w mocy?
– Tak

Pierwszą część mamy więc
z głowy

Został problem tytoniowy

Czy pan pali?

– Nie

Gratuluję silnej woli!

Hm, a w sprawie alkoholu
Lub inaczej, na wypadek spytam
wszelki

Masz pan pociąg do butelki?

– Nie

A amory, sex na boku

Czy uprawiasz?

– Nie

Więc spoko! Zapisalem już
w żurnale

„Wad u pana nie ma wcale”

Skończyliśmy negocjacje.

Przyjmujemy. Gratulacje!

– Yyyyyy

Chce pan może coś nadmienić?

– Jedna wada czy coś zmieni?

Powiedziałem więc to wiemy:

Z jedną wadą przyjmujemy,

jedna wada to nie znamię

Jakaż ona?

– No... że kłamię.



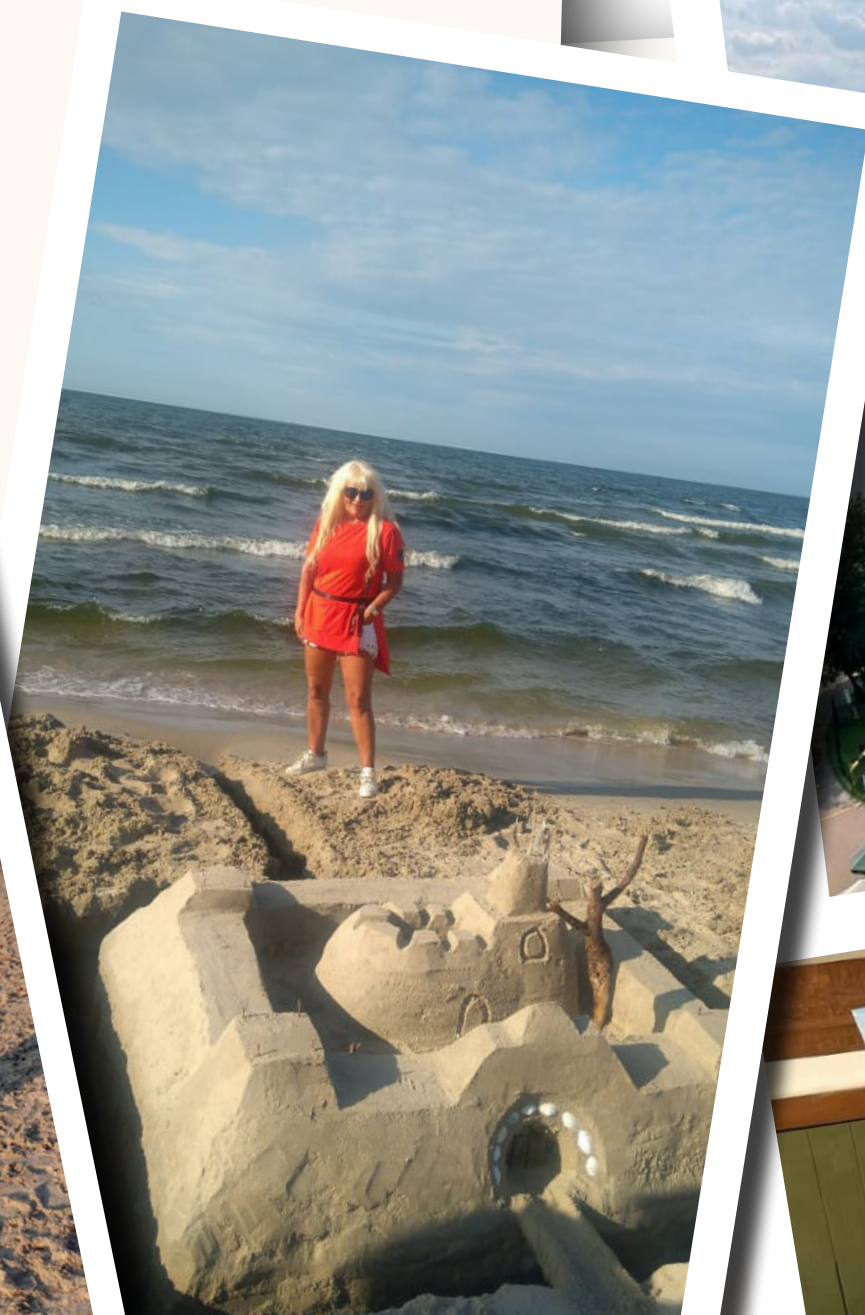
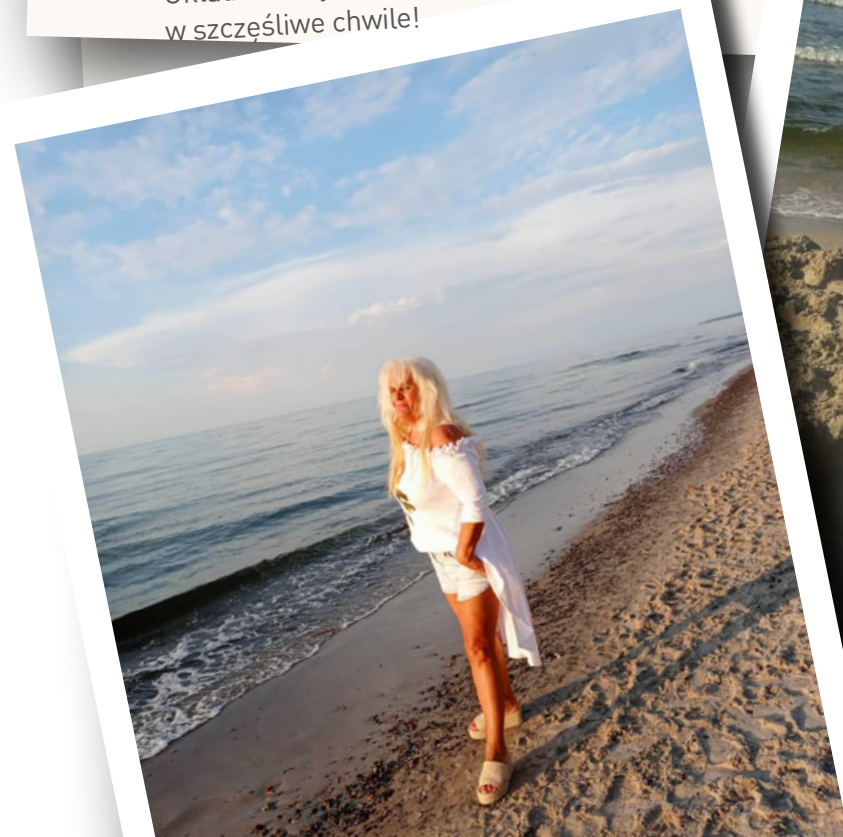
Jan Poniatowski z Kiersztanowa. Pan Jan otrzymał od nas także nagrodę książkową za rozwiązanie krzyżówki w 26 numerze Generacji i podanie hasła, które brzmiało: Nasze kochane Mazury.

POCZTÓWKA Z PODRÓŻY

Lidia Lejszo

Kąty Rybackie
Przepiękne miejsce. Puste dziewicze plaże!!!
Można naładować akumulatory słuchając
szumu morza, śpiewu ptaków, podziwiając
przyrodę.

Zrelaksować się budując zamki z piasku.
Układać swoje cudowne minuty życia
w szczęśliwe chwile!



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, dwa zdjęcia, które to wspomnienie wyprawy wywołało. Podróżujmy chociażby we wspomnieniach! Zdjęcia i opisy prosimy wysłać na adres:

generacja@federacjafosa.pl



Jarosław Czerniawski

Pozdrowienia od Popiela zanim
go zjadły myszy.
Jarosław Czerniawski z Olsztyna

MONIKA MROZOWSKA SERWUJE GOFRY NA SŁONO

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

Pokazuje, że rodzinne gotowanie ma ogromną wartość. Dzieci uczą się gotowania, ale przy okazji kreatywności, uważności i planowania zakupów. Podajemy przepis z książki Moniki Mrozowskiej „Zdrowa kuchnia rodzinna”.

– Pozwolenie dziecku na gotowanie lub pomoc w przygotowywaniu posiłków niesie za sobą całą masę korzyści. Zaczynając od początku – może to być nauka nowych smaków. Wspólne gotowanie to również sposób na spędzanie czasu z rodziną. I tworzenie wspomnień – zapewnia Monika Mrozowska, matka czwórki dzieci, propagatorka zdrowego odżywiania, która w najnowszej książce – „Zdrowa kuchnia rodzinna” zachęca do wspólnego gotowania z dziećmi i podaje zdrowe przepisy. Dziś na swoim koncie ma wiele kulinarnych poradników, z których można czerpać inspiracje. Podkreśla też, że cieszy się, że jej życie ułożyło się w ten sposób, że może robić coś, co daje ogromną przyjemność. Jest postrzegana jako osoba z pasją, która chce się nią dzielić z innymi. Wiele osób to docenia. Polecamy przepyszny przepis w sam raz na rodzinne śniadanie, czyli gofry na słono.



Przepis z książki z Moniki Mrozowskiej „Zdrowa kuchnia rodzinna”

GOFRY NA SŁONO

SKŁADNIKI:

1 szklanka mąki orkiszowej pełnoziarnistej
¾ szklanki mleka roślinnego
¼ szklanki oleju słonecznikowego
75 g tartego sera mozzarella
(ew. cheddar, parmezan, gouda)
2 jajka
½ płaskiej łyżeczki proszku do pieczenia
⅓ łyżeczki soli

DODATKI:

około 200 g żółtych pomidorków koktajlowych
1 pęczek bazylii
sól do smaku
oliwa z oliwek

Przygotowanie: Białka oddzielamy od żółtek i ubijamy z solą na sztywną pianę. W drugiej misce żółtka mieszamy z mlekiem, olejem, mąką i proszkiem do pieczenia. Dodajemy starty ser i mieszamy ponownie. Do wymieszanego ciasta ostrożnie dodajemy ubite białka i delikatnie łączymy, żeby piana z białek jak najmniej opadła. Do gofrownicy nakładamy tyle ciasta, żeby przykryć całą powierzchnię.

Pieczemy przez około 8 minut, aż gofry pięknie wyrosną, a z zewnątrz staną się chrupiące. Na wierzch gofrów nakładamy pokrojone na ćwiartki pomidorki, listki bazylii, całość polewamy odrobiną oliwy z oliwek.



Monika Mrozowska – aktorka, wegetarianka, propagatorka zdrowego, ekologicznego odżywiania. Z pasją angażuje się w akcje prozdrowotne, przede wszystkim związane z edukacją żywieniową. Autorka i współautorka książek kulinarnych, m.in. Zupy moc, Słodkie i zdrowe, czyli desery, które możesz jeść codziennie, Ekologiczna, ekonomiczna kuchnia, Uczta dla dwojga, Uczta dla maluszka (Wydawnictwo Zwierciadło). W najnowszej książce „Zdrowa kuchnia rodzinna” (Wydawnictwo Zwierciadło) pokazuje, że wspólne gotowanie z dziećmi jest nie tylko możliwe, ale też przyjemne i smaczne.



ROWEREM PRZEZ PÓŁ POLSKI

Stanisław Brzozowski

Żyjemy naprawdę w pięknym kraju. Zwłaszcza w czerwcu, kiedy zieleń najbujniejsza, kwiaty kwitną, powietrze świeże. Po roku pandemii warto to sobie przypomnieć, przewietrzyć się, wyjść z domu, może wyjechać rowerem. Nie każdy musi od razu przejeżdżać pół Polski, nie ma jednak wątpliwości, że z wysokości rowerowego siodła kraj lepiej „widać, słyszać i czuć”.

Coraz więcej osób tak uważa.

– Postuchasz pan sobie ślonsko gadko – już na początku trasy spotykamy się podczas obiadu w Górowie Iławeckim. Dwa dni później mijamy w Węgorzewie. Trzy małżeństwa z Szopienic, pięć osób na rowerze i szósta w kamperze jako asekuracja i noclegowa baza wyprawy. Odkrywają Mazury, odkrywają Green Velo. Nieśpiesznie. Dwu-trzyosobowe grupki młodych ludzi pędzą rowowym szlakiem o wiele szybciej. Od Elbląga do Fromborka, od Gołdapi do mostów w Stańczykach, nad Wigry, do Puszczy Białowieskiej, przez Narew, Bug, aż po San i Bieszczady. Dojechać można wszędzie.

Oczywiście warto być przygotowanym. Trzeba sprawdzić rower, mieć ze sobą zapasową dętkę, a przed wyprawą przejechać dla wprawy parę kilometrów. Trzeba też pomyśleć o jedzeniu, noclegach a przede wszystkim spojrzeć na mapę, ewentualnie odpalić w komórce google maps, lub zwyczajnie zapytać kogoś o drogę.

Mazury Garbate, rzeczywiście są garbate, góry to góry, wiadomo. Pesymiści będą pamiętać tylko o męczących podjazdach, optymiści śmieją się z tego wiedząc, że zaraz potem czeka ich szalony pęd z góry. Przy 50 kilometrach na godzinę naprawdę gwiżdże w uszach. A matematyka uczy, że jeżeli start i meta są w tym samym punkcie, to choćbyśmy jechali nie wiem jak okrężną drogą, bilans podjazdów i zjazdów ostatecznie wychodzi na zero.

– Jedź pan przodem, jesteś szybszy

– No nie wiem, mam już 66 lat – odpowiada mężczyzna czekający obok na wolną drogę na skrzyżowaniu.

– A ja 65 – gość od razu spojrzął jak na kolegę i chociaż swoją rozklekotaną damką wybierał się tylko po coś do sklepu, mocniej nacisnął na pedały.

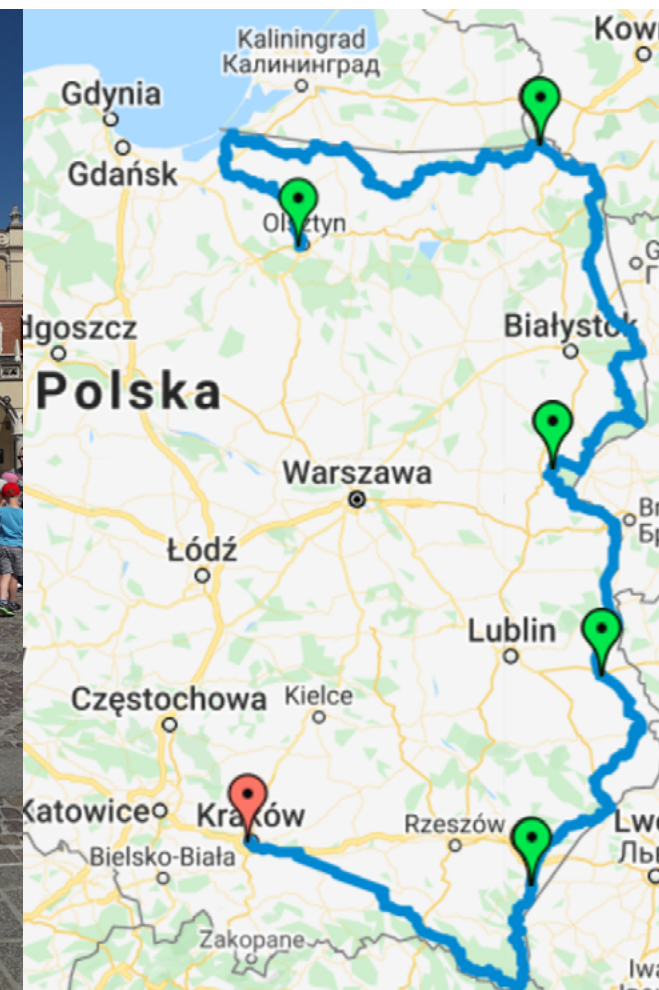
– Skąd, dokąd? – pytają inni. I cieszą się, jak na przykład obsługa wodnej stacji PTTK nad Czarną Hańczą, z jedyne tego wieczora gościa. Kilkanaście domków „psich budek” do wyboru. Ale czasem nawet całe piętro, jak w nowo wybudowanym Domu Pielgrzyma przy Sanktuarium Matki Boskiej w Kodeniu nad Bugiem.

– Gdyby pan słyszał jakieś szelesty, albo kroki, znaczy się... duchy – żartuje zakonnik wręczając klucze do dopiero co otwartego budynku. Klucz jest elektroniczny, dom pielgrzyma oferuje się na booking.com. Luksus, choć jeśli się nie wybrzydza spać da się wszędzie, zwłaszcza po stu kilometrach w nogach. Huczące do świtu wesele w hoteliku w Chełmie, nie przeszkadzało ani trochę. W Lutowiskach nocleg wypadł w... przychodni rehabilitacyjnej, bo właścicielka agroturystyki i przed sezonem chciała coś zarobić i wynajęła NFZ cały parter. A pod świętą górą Grabarką przydał się nawet namiot. Warto było. Poranne nabożeństwo w pustej cerkwi w lesie krzyży to duże przeżycie. Ledwie kawałek od Grabarki jest Mielnik i prom przez Bug jak z „Panien z Wilka”.

– Ilu ja już takich widziałem, co spadali z roweru ze zmęczenia – mówi manewrując starą kryptą przewoźnik na jedynej obecnie przeprawie przez rzekę przed białoruską granicą. Jedni pedałując, padają ze zmęczenia inni... włączając elektryczny napęd. Powoli trzeba się przyzwyczajać, że kiedy ty w pocie czoła dymasz pod górę z uśmiechem mija cię pani ze schowanym w torebce akumulatorem. Niech jej będzie.



fot. archiwum prywatne



– Skąd, dokąd – zagaduję chtëpaka, który już drugi, czy trzeci raz uczciwie wyprzedza mnie na bieszczadzkich podjazdach.

– Z Gdańska, jechałem wzdłuż Wisty, potem Góry Świętokrzyskie, a stamtąd trasą Green Velo do Przemyśla. Już jakieś 900 kilometrów mam w nogach, teraz Bieszczady – śmieje się i zaraz jego biała koszulka w czerwone grochy, jaką w Tour de France noszą liderzy klasyfikacji górskiej, znika za kolejnym zakrętem.

„Polska jest jak obwarzanek”, powiedział kiedyś Piłsudski sugerując, że najlepsze u nas na kresach. To, co dziś leży przy wschodniej granicy, brzydko mówiąc Polska B, w czasach marszałka znajdowało się w centrum kraju, jednak fakt faktem, że i teraz na pograniczu ciekawiej. Wiżajny, Puńsk, Krasnogruda, Krynki, Kruszyniany, Czeremcha, Kodeń, Włodawa, Horyniec Zdrój. Lubaczów, wreszcie Ustrzyki Dolne i Górne, to nie są tylko nazwy na mapie, mniej czy więcej znane zabytki, to ludzie z własną historią i codziennymi kłopotami.

Rano, na pustej lokalnej drodze, czas zwalnia, spotykani ludzie pierwsi mówią „dzień dobry”, zwierzęta wcale się nie płoszą. Rower nie hałasuje, nie dymi spalinami. Rowerzyści z zasady są ekologiczni, omijają żaby i ślimaki, na wszystko patrzą szeroko otwartymi oczami, przyjaźnie.

Stanisław Brzozowski PS. Rzecznik Praw Osób Starszych Województwa Warmińsko-Mazurskiego, Stanisław Brzozowski zachęcając seniorów do aktywności, w dniach 3-20 czerwca 2021 przyjechał rowerem 1700 kilometrów z Olsztyna do Krakowa (patrz mapa). Jednym z celów rajdu była promocja nowej inicjatywy federacji FOŚa, marki www.potrzebni.org.pl

DWIE RÓŻNE POŁOWY PIERWSZEJ KADENCJI

Stanisław Brzozowski

Kończy się pierwsza kadencja Społecznej Rady Seniorów Województwa Warmińsko-Mazurskiego. Tak jak całe nasze życie na pół przedzieliła ją pandemia. Od marca 2020 rada spotykała się wyłącznie on-line.

Społeczna Rada Seniorów Województwa Warmińsko-Mazurskiego powołana została Zarządzeniem Nr 177/2018 Marszałka Województwa Warmińsko-Mazurskiego z dnia 1 października 2018 roku. Liczy 28 osób. 14 to delegaci wyłonieni podczas powiatowych konferencji wyborczych organizacji seniorskich, po 2 delegatów wskazywały rady seniorów z Olsztyna i Elbląga, 9 osób zgłosiły duże organizacje seniorskie o zasięgu regionalnym, 1 osoba jest przedstawicielką marszałka województwa. Jak na radę seniorów przystało, to osoby po sześćdziesiątce. 4 października 2018, podczas uroczystej inauguracji w Olsztynie, z rąk marszałka województwa wszyscy odebrali akty nominacji. Rada w głosowaniu tajnym wybrała przewodniczącego, którym został Krzysztof Ludomir Świątek z Olsztyna. Wybrany został także zarząd rady, który ukonstytuował się w składzie: Elżbieta Dziergacz z Ostródy (wiceprzewodnicząca), Barbara Nikołajuk-Libera z Olsztyna (sekretarz), Jolanta Adamczyk z Lidzbarka Warmińskiego, Stanisław Brzozowski z Olsztyna, Teresa Kaca z Orzysza, Krystyna Maria Kijewicz z Bisztyńka, Ryszard Wachnik z Kętrzyna (członkowie zarządu rady).

Na roboczym spotkaniu, w grudniu 2018, przyjęto, że rada będzie spotykała się raz na kwartał, a każde posiedzenie plenarne poprzedzane będzie przygotowującym spotkaniem zarządu. Podczas pierwszego oficjalnego spotkania - 1 lutego 2019 roku - obecni przyjęli regulamin pracy, ustalili terminarz spotkań na 2019, wybrali też określające swoją misję hasło [zaproponowane przez Elżbietę Dziergacz] które brzmi „Społeczna Rada Seniorów Województwa Warmińsko-Mazurskiego ambasadorem spraw seniorów”. Trzy najważniejsze cele wyłoniły się już w ciągu pierwszych miesięcy społecznej działalności rady, także podczas szkolenia [zorganizowanego przez Federację FOSa] w Lidzbarku Warmińskim. Po pierwsze, chodzi o to, żeby rady seniorów, które dla samorządów

są organem konsultacyjnym i doradczym powstały we wszystkich gminach regionu, obecnie istnieją tylko w nieco ponad dwudziestu. Druga sprawa to dążenie, by wszystkie gminy wprowadziły u siebie system teleopieki. Program pomocy osobom starszym współfinansowany ze przez samorząd wojewódzki, będący wizytówką Warmii i Mazur, działa obecnie w połowie miast i gmin. Trzecia rzecz, to geriatrycja, a właściwie jej brak w regionie. W liczącym niemal półtora miliona mieszkańców regionie praktykuje jedynie dwóch lekarzy geriatrów. Społeczna Rada Seniorów Województwa Warmińsko-Mazurskiego wyznaczyła ambitny cel zwiększania ich liczby, a także utworzenia oddziałów geriatrycznych we wszystkich subregionach województwa: w Olsztynie, Elblągu i Ełku. Ten palący temat był stałym punktem spotkań rady w roku 2019 roku. Rada poparła inicjatywę Porozumienia UTW uruchomienia programu stypendialnego dla młodych lekarzy chcących specjalizować się w geriatry.

Pandemia covid-19, lockdown wprowadzony w połowie marca 2020, brutalnie zweryfikował te zamierzenia. Już 19 marca, po konsultacjach z członkami rada wystąpiła z apelem, który odbił się szerokim echem w środowisku seniorskim, był także szeroko cytowany i komentowany w mediach. Oto jego najistotniejsze fragmenty „...Zagrożenie związane z koronawirusem dotyczy całego społeczeństwa, niezależnie od wieku. Pamiętamy jednak, że na Warmii i Mazurach mieszka ponad 330 tysięcy osób, które przekroczyły sześćdziesiąty rok życia, dla nich ewentualna choroba jest najniebezpieczniejsza. Nie możemy poprzestawać na wezwaniu; „Seniorze, zostań w domu! (...) Zalecana wymogami sanitarnymi izolacja, kwarantanna, nie powinna oznaczać całkowitego odcięcia się od tego, co dzieje się za naszym progiem, naszymi drzwiami. Zostańmy w domu – ale bądźmy w kontakcie!”.

Ograniczenia sanitarne uniemożliwiły spotkanie rady planowane na koniec marca 2020 i wszystkie następne. Rada spotkała się wyłącznie on-line, sposobem kontaktu był także profil rady na Facebooku. Dzięki temu odbyło się m.in. interesujące spotkanie z pulmonologiem profesorem Anną Doboszyńską, czy z Katarzyną Dowbór, która mówiła o prowadzonych przez siebie programach telewizyjnych, ale także o sobie jako „seniorce”. W trybie on-line członkowie rady, uczestniczyli w konsultacjach w sprawie programu „Polityki senioralnej Województwa Warmińsko-Mazurskiego na lata 2021-2027”, który samorząd regionu przyjął wiosną 2021.

W sumie w ciągu trzyletniej kadencji 2018-2021 Społeczna Rada Seniorów Województwa Warmiń-

sko-Mazurskiego odbyła 10 spotkań plenarnych (4 w trybie on-line). Jej kadencja skończyła się formalnie 1 października 2018, jednak zarządzeniem marszałka została przedłużona do momentu wyłonienia nowej rady. Wybory te właśnie trwają, mają zostać zakończone do 23 listopada 2021.

Stanisław Brzozowski autor jest Rzecznikiem Praw Osób Starszych Województwa Warmińsko-Mazurskiego, członkiem zarządu Społecznej Rady Seniorów Województwa Warmińsko-Mazurskiego.

MIĘDZY NAMI SENIOR(K)AMI

Krzysztof Marusiński

Seks, seks, seks...

Praktykujecie seks? Tak? Nie? OK, ale porozmawiajmy. Czuję taką potrzebę po webinarium, spotkaniu internetowym organizowanym przez FOSa, gdzie wśród poruszanych problemów środowisk senioralnych znalazł się temat: „Życie seksualne seniora” prowadzony przez Magdalenę Marzec, seksuologa, wykładowcę UWM.

Tytułowe słowa - seks, seks, seks, niemal wykrzykane tam, to wyraz moich emocji po wypowiedzi jednej z uczestniczek webinarium. Owa seniorka pochwaliła się - zrozumiałem, że wypowiedziała to niejako szcząc się tym - że już od bardzo dawna nie uprawiają z mężem gier miłosnych. Zaproponowała ona też, że warto zamienić słowo seks, na jakieś inne. Zrozumiałem, że wśród kulturalnych ludzi, to słowo nie jest odpowiednie.

Słowo jak słowo, myślę jednak, że dobrze określa ono pewną, ważną sferę w życiu człowieka. Oczywiście można także stosować inne. Jeżeli, to jest dla kogoś zbyt wulgarnie, można urozmaicać, ukwiecać nasz język jakimiś zamiennikami. W różnym rozumieniu można stosować zwroty: erotyzm,

pożycie, sfera intymna, współżycie seksualne, zmysłowość, życie intymne, chuć, cielesność, jurność, pożądliwość, kopulowanie, uprawianie miłości. Warto mieć sporo takich zamienników, aby nasze rozmawianie o tym nie było zbyt monotonne, a może stać się, gdy mówimy o tym nierzadko. No właśnie, czy odpowiednio często o seksie rozmawiają seniorzy? A niby, do czego jest potrzebne rozmawianie o tym? Myślę, że warto i o tym mówić. Tak jak warto było zaplanować ową tematykę w owym webinarium. Zresztą, osobiście planowałem i zapraszałem wykładowców i seniorów na spotkania w ramach Akademii i Uniwersytetów, które realizowałem w miejscowościach naszego regionu.

Jednak i indywidualne poruszanie tej tematyki jest, myślę, ważne dla mnie i moich rówieśników, dla seniorów. Taka rozmowa jest oczywistym składnikiem gry wstępnej, którą niewątpliwie także i przez nas warto prowadzić. Kontekstowe żarty o tematyce seksualnej są także na miejscu. Tak uważam, chociaż wielokrotnie spotykałem się z niechęcią,

a nawet z protestami osób, najwidoczniej stroniących od tego tematu.

A rozmowy potrzebne są, tak jak potrzebny jest seniorom sam seks. Potrzebny, ale czy uprawiany? Wielu z nas, seniorów, jest do tego przekonanych i wielu jest sprawnych nawet w zaawansowanym wieku. Znany nam Julio Iglesias Senior został tatą po raz trzeci, gdy skończył 89 lat. Ponoć pewien Hindus, nazwiskiem Ramdžita Raghava, spłodził syna mając 96 lat. Mamy też naszego, miejscowego „rekordzistę”. Pan Andrzej Stupecki z Pasymia został ojcem w wieku 81 lat. Aktualnie, z dwuletnim stażem ojcostwa, pan Andrzej jest widywany na spacerach z Piotrusiem i jego mamą. Życzymy rodzicom i Piotrkowi dobrego zdrowia i dużo, dużo radości.

Jak wcześniej wspomniałem, seks seniorom jest potrzebny, a nawet seks „się po prostu im należy”. Tak uważają lekarze, a potrzeba ta związana jest z wieloma aspektami naszego życia.

Ponoć badania wykazały, że seniorzy uprawiający seks mają lepszą pamięć, obniżone ryzyko wystąpienia depresji, wyższy poziom immunoglobuliny istotnej w układzie odpornościowym, więc np. rzadziej się przeziębiają. Seks poprawia humor i kondycję, łagodzi stres, zmniejsza ból, podnosi jakość snu i korzystnie wpływa na samoocenę.

Seks pomaga na dolegliwości kobiece. Badania oceniające związek pomiędzy współżyciem, a rakiem piersi u kobiet wykazywały, że ryzyko zachorowania na taki nowotwór obniża się, im bardziej intensywne jest współżycie.

Uważa się, że uprawianie seksu zmniejsza zachorowalność na raka gruczołu krokowego.

Seks sprawia, że jesteśmy szczęśliwsi. Odpowiada za to dopamina, która wydzielana się podczas doznawania przyjemności.

W życiu seniorów bywa jednak nierzadko, że tracimy swoich wieloletnich partnerów - panie żyją średnio 8 lat dłużej od mężczyzn. Co wtedy?

Szukaliśmy zamienników na słowo seks. Poszukajmy ich w innym znaczeniu. Autoerotyka, samomiłość, seks w pojedynkę, mogą świetnie zastępować słowo masturbacja, biblijny onanizm czy też pejoratywny samogwałt. To ostatnie określenie wynika zapewne z faktu, że jeszcze do połowy XX w. traktowano tę czynność, jako wpływającą źle na psychikę i na ciało. Aktualnie postrzeganie takiego seksu jest krańcowo odmienne.

Seksuolodzy pouczają nas, że takiemu podejściu do seksu nie powinien towarzyszyć wstyd czy

poczucie winy. Twierdzą, że seks solo wspaniale rozluźnia, dotlenia całe ciało, obniża poziom kortyzolu, dostarcza hormonów szczęścia. Wpływa to pozytywnie na koncentrację, poprawia jakość snu, sprzyja regeneracji organizmu i zapewnia ogólne dobre samopoczucie.

W „pomocy naukowej” takie jak lubrykanty czy wibratory można bezstresowo zaopatrzyć się choćby w internecie.

Warto jeszcze wspomnieć, że ustanowiony jest Dzień Masturbacji, który w Polsce przypada na 25 lutego, ale również na 28 marca każdego roku. W Japonii Dzień Masturbacji obchodzony jest 21 czerwca, a już w USA cały maj został ogłoszony Narodowym Miesiącem Masturbacji.

Oczywiście, nie musimy być „skazani” tylko na siebie, samotność nie jest dobra. Warto rozglądać się za partnerem, partnerką, z którą nie tylko pogadać będzie można - z obopólną przyjemnością.

Seks seniorów nie jest już taki, jaki mieliśmy 50 lat temu. Nasze ciała już nie są tak bardzo piękne, nie za każdym razem każdy z partnerów osiągnie sukces. Ale przecież nie musi. Pod kołdrą nasze fałdki czy zmarszczki nie mają już znaczenia.

Ważna i przyjemna jest każda pieśczoła, a i częstotliwość uprawiania miłości nie musi już być mistrzowska. Nie mamy za to problemu z potrzebą zabezpieczenia się, bardzo dobrze znamy potrzeby partnerów, a różne drobne niedoskonałości poprawimy środkami dostępnymi w handlu. Nie skreślamy, więc z góry seksu. Trzeba zaakceptować to, że niektóre rzeczy zmieniły się, trzeba uwzględnić i dopasować to do naszych potrzeb.

Aktywność seksualna w wieku senioralnym wydłuża życie, poprawia jego jakość i niweluje wpływ czynników chorobotwórczych. Czy warto, więc rezygnować z seksualnych doznań?

Co o tym sądzicie? Napiszcie na bukaszmir@gmail.com lub zadzwońcie - 796 140 648. Porozmawiajmy o ważnych sprawach, między nami, senior(k)ami. Aha, macie Netfliksa? Nie? Niech młodzi wam to załatwią. Oglądajcie tam „Grace i Frankie”. To o nas, starszych.

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



fot. Archiwum ŚDS

PODWÓJNE WYKLUCZENIE.

Monika Fabisiak

Osoby starsze często podlegają różnym formom wykluczenia społecznego. Sama definicja „wykluczenia” nie jest jednoznaczna, jednak zagrożenie tym zjawiskiem zdaje się dotyczyć szczególnie seniorów, zwłaszcza tych z różnymi rodzajami niepełnosprawności, a także zamieszkujących tereny wiejskie. To już nawet nie podwójne, a wielokrotne wykluczenie ze względu na różne przyczyny. Obserwując środowisko uczestników Środowiskowego Domu Samopomocy w Łukcie, możemy wskazać różne przyczyny wykluczenia. Przede wszystkim jest to brak dostępu do różnych form życia społecznego i kulturalnego ze względu na mieszkanie w terenie wiejskim, gdzie mamy ograniczone możliwości aktywności. Dodatkową barierą jest niepełnosprawność intelektualna, psychiczna i fizyczna, która nie tylko ogranicza, ale też stygmatyzuje osoby w podeszłym wieku. Na pewno kluczowym jest także

sytuacja finansowa, często uniemożliwiająca korzystanie z zasobów społecznych. W niewielkich środowiskach starsze osoby z niepełnosprawnościami skazane są na pomoc rodziny lub długotrwałe pozostawanie w domu, bez możliwości budowania relacji i wzmacniania kontaktów społecznych. Struktura Środowiskowych Domów Samopomocy wychodzi naprzeciw potrzebom seniorów z niepełnosprawnościami, także w naszym Domu realizujemy aktywności służące podniesieniu sprawności i funkcjonowania na poziomie osobistym, społecznym, wspólnotowym i kulturowym. Osoby uczęszczające do ośrodka często deklarują samotność, pozostawienie samym sobie, brak nadziei na zmianę losu, bezczynność i rozgoryczenie, mogą przejawiać objawy depresji, czują się niepotrzebne i wykluczone, z rozpacz i bezsilności ulegają nępotom. Udział we wspólnocie może przełamać ten



fot. Archiwum ŚDS

negatywny wzorzec, to nie tylko uczestniczenie w różnego rodzaju treningach, terapiach, ale przede wszystkim realizowanie potrzeby bycia z ludźmi, dzielenia się doświadczeniem i problemami, wspólnego wypicia kawy, codziennej rozmowy. Te proste rzeczy niejednokrotnie pozwalają na odzyskanie poczucia bycia częścią wspólnoty i przynależności społecznej. Różne formy aktywności pozwalają na utrzymanie kondycji psychicznej i fizycznej, często także warunkują chęć życia i działania. Banalne z pozoru fakty życia codziennego, jak wstanie z łóżka, ubranie się w czystą odzież, zrobienie makijażu, ogolenie, wydostanie z domu warunkują godne uczestniczenie w życiu i odzyskanie pogody ducha. Obserwujemy te starania na co dzień, istnienie wśród ludzi nie tylko podnosi ogólną sprawność, ale uruchamia potencjał, który był niewykorzystywany. Sami uczestnicy seniorzy żartują, że zostali adoptowani jako najstarsi w rodzinie i traktują młodszych uczestników jak swoich wnuczków czy krewnych. Oprócz terapii w salach terapeutycznych cenny jest też czas relaksu, gry towarzyskie, wyjścia, wspólne oglądanie filmów, różne rodzaje integracji. W trzech salach prowadzimy zajęcia kulinarne, rękodzielnicze oraz terapię ruchem, także w zakresie praktyki małej, co jest niezwykle ważne przy schorzeniach

neurologicznych i zwyrodnieniowych, które dotyczą zwłaszcza seniorów. Prowadzona arteterapia, różne formy rękodzielnicze i plastyczne usprawniają rękę, pobudzają mózg do zapominanych aktywności. Uczestnicy z niepełnosprawnością neurologiczną i ruchową, poruszający się lub nawet nie, ze względu na ograniczenia fizyczne, na wózkach korzystają z hortiterapii, często „uwięzieni w mieszkaniach” tu mają możliwość bycia wśród natury, obserwowania jej przemian i czerpania z dobrodziejstw. Dodatkowo seniorzy pozbawieni możliwości swobodnego przemieszczania się korzystają z usług specjalistycznych i opiekuńczych takich jak toaleta całego ciała, przygotowanie czystej odzieży, pomoc w załatwianiu spraw urzędowych, pomoc w obsłudze telefonu i komputera. Bariery, które wydawały się nie do pokonania jednej osobie, nagle przy pomocy terapeutów i opiekunów znikają, pozwalając seniorom z niepełnosprawnością w szerszym zakresie funkcjonować społecznie. Prowadzona rehabilitacja częstokroć nie tylko wspiera niwelowanie istniejących schorzeń, ale pozwala zaobserwować i zdiagnozować nowe, pomóc w dostępie do specjalistów i wdrożyć leczenie. Grupowa i indywidualna terapia psychologiczna prowadzona w ośrodku bez wątplenia wspiera w codzienności, ale też podnosi samoocenę i pozwala spojrzeć na wiele spraw z innej perspektywy. Zatem uczestniczenie w zajęciach Środowiskowego Domu Samopomocy daje seniorom możliwość przełamania stereotypowego myślenia i funkcjonowania na wyższym poziomie społecznym, powodując, iż wykluczenie zdecydowanie mniej jest odczuwalne. „Jestem wśród ludzi, jestem potrzebny, mam zajęcie, żyję w codziennym rytmie potrzeb, mam z kim podzielić się problemami, mogę liczyć na pomoc i wsparcie” zamiast „jestem stary, chory, niepełnosprawny, niepotrzebny, nic mnie już dobrego nie czeka”. Przemiana myślenia seniora warta jest pracy, efekty społeczne zaś widzimy na co dzień, kiedy mieszkańcy miejscowości, w której funkcjonujemy serdecznie witają się z osobami, których nie widziały od lat, ze względu na ograniczenia i bariery fizyczne, teraz nagle wyszły na ulicę. I są. Wśród nas.

Monika Fabisiak
Kierownik ŚDS w Łukcie

RZECZNIK INTERWENIUJE - DLA KOGO TRANSPORT SANITARNY?

Krzysztof Marusiński

Romuald K. (l.73) mieszka w Węgorzewie. W 2019 roku w Bartoszycach przeszedł operację wszczęcia protezy biodrowej. Wbrew swojej nadziei nie odzyskał pełnej sprawności. Choć poruszał się z coraz większym trudem (tyle co do łazienki) z powodu pandemii nie miał możliwości skonsultowania swojego stanu. W końcu, w maju 2021, jego żonie udało się umówić wizytę w przychodni u lekarza, który dokonał operacji. Problemem okazał się transport. Państwo K. nie mają samochodu, w dodatku ze względu na swój stan, Romuald K. drogę Węgorzewo-Bartoszyce i z powrotem powinien odbyć na leżącym.

Przepisy mówią, że w sytuacji, gdy pacjent odbywa kolejne wizyty w danej poradni specjalistycznej, a utrzymują się wskazania co do korzystania przez tego pacjenta z transportu sanitarnego, podmiotem właściwym do zapewnienia usługi transportu jest poradnia specjalistyczna udzielająca świadczeń. Zgodnie ustawą z dnia 27 sierpnia 2004 r. o świadczeniach opieki zdrowotnej finansowanych ze środków publicznych (Dz.U. z 2019 r. poz. 1373 ze zm.) transport sanitarny oznacza przewóz osób albo materiałów biologicznych i materiałów wykorzystywanych do udzielania świadczeń zdro-

wotnych, wymagających specjalnych warunków transportu.

Art. 41 ust. 1 tej ustawy stanowi, że świadczeniobiorcy, na podstawie zlecenia lekarza ubezpieczenia zdrowotnego lub felczera ubezpieczenia zdrowotnego, przysługuje bezpłatny przejazd środkami transportu sanitarnego, w tym lotniczego, do najbliższego podmiotu leczniczego, o którym mowa w przepisach o działalności leczniczej, udzielającego świadczeń we właściwym zakresie, i z powrotem, w przypadkach: konieczności podjęcia natychmiastowego leczenia w podmiocie leczniczym; wynikających z potrzeby zachowania ciągłości leczenia.

Tak więc to, lekarz z poradni Bartoszycach powinien wystawić zlecenie na transport swojego pacjenta. Chyba nawet jednak o tym nie pomyślał. Państwo K. wynajęli taksówkę.

Stanisław Brzozowski

Rzecznik Praw Osób Starszych
Województwa Warmińsko-Mazurskiego
dyżury w każdy poniedziałek
godz. 9.00-11.00, tel. 601 558 143

MY KOBIECY, NASZE DROBNE ROZTERKI, INSPIRACJE I WPADKI MODOWE

Sabina Maria Dąbrowska

„Nieważne skąd bierzesz inspiracje, ważne, co z nimi zrobisz” Jean – Luc Godard (reżyser)

Pasje, są niezwykle pomocne w wychodzeniu z życiowych problemów. Dają poczucie sensu, satysfakcji, że jest się w czymś dobrym, uspakajają, wyłaczają wszelkie złe myśli. Moją, jedną

z wielu, jest zachwyt nad wizerunkiem kobiet, które są odważne w doborze garderoby, przez co wyznaczają trendy nadchodzącej mody. Zdarzają nam się kobietom rozważania na temat stylu,

a także łączenia nieoczywistych części garderoby, bo wizerunek to nie tylko ubranie, ale też osobowość, temperament, podejście do życia, charakter. Dopóki się rozwijasz, praca nad stylem i doskonałością, nigdy się nie zakończy. Od dziecka podpatrywałam kobiety z mojego bliskiego otoczenia. Dumna byłam z ich pracy i sukcesów modowych, ponieważ potrafiły łączyć elegancję z prostotą oraz ponadczasowymi kolorami. Zawsze miałam ochotę na pracę w świecie mody. Podglądałam kolorowe magazyny kobiece i marzyłam o świetnych sukienkach, które wcześniej widziałam w czasopiśmie. Życie potoczyło się inaczej. Wybrałam zawód, w którym też mogłam wyrazić siebie, chociaż w inny, bardziej pośredni sposób. Żyłam w przekonaniu, że ubranie pomoże mi wejść w dobry dzień, zadziała jak dobra aura. Mam na myśli stylizację domową, jak i okolicznościową, ponieważ jak sądzę, mają moc przekazywania informacji o mnie, a także mogą w pewien sposób kształtować gust i inspirować innych.

Obecnie chętnie korzystamy z poradników modowych, przeglądamy pisma kobiece poświęcone trendom, bywa że korzystamy z porad stylistów. W programach TV i w mediach społecznościowych szukamy inspiracji. Moim zdaniem, to dobry znak, gdyż poprzez wypracowany spójny wizerunek własnej osoby, czujemy się dobrze, pewnie siebie, a to doskonały test na potwierdzenie właściwego wyboru i otwartej drogi do dobrego gustu. Mimo największych starań w doborze ubrania, zdarzają nam się humorystyczne wpadki wizerunkowe. Jedną z nich opiszę szczegółowo. Pewnego letniego dnia o poranku, udałam się do pobliskiego sklepu spożywczego po drobne zakupy. Jak zawsze chciałam się czuć swobodnie, ale i elegancko. Po drodze mijałam życzliwych sąsiadów, z którymi, jak zwykle wymieniałam uprzejmości. Gdy w natłoku ulicznego gwaru wróciłam do domu, okazało się, że przed wyjściem założyłam sukienkę na lewą stronę. Zawstydziałam się bardzo, po czym rozbawiłam się i zdystansowałam się do tej sytuacji. Takie niezamierzone zdarzenia mogą się zdarzyć. Najważniejszy jest dystans. To wydarzenie zapamiętałam na zawsze. Przede wszystkim to doświadczenie ugruntowało we mnie tolerancję dla innych. Taką prawdziwą, głęboką.

Przywołam też pewną przygodę, jaka spotkała mnie podczas udziału w konferencji związanej z wykonywanym zawodem. Do spotkania w sto-

licy przygotowałam się starannie. Po zakończonej uroczystości, dziennikarze podeszli do mnie, by przeprowadzić krótki wywiad. Byłam zaskoczona, ale i bardzo stremowana, wyjątkowym potraktowaniem. Po przyjściu do hotelu, w trakcie rozmowy, koleżanki zwróciły uwagę na przecudną na tamten czas stylizację.

Obecne czasy, lockdown uczy nas nowego podejścia do kupowania wyrobów branży modowej. Już nie jesteśmy tak bardzo nastawieni na konsumpcyjny styl życia - kupujemy mniej odzieży i innych elementów ubraniowych niż przed pandemią. Obserwacje stylistów i propagatorów mody dowodzą, że wywołany przez pandemię kryzys, będzie miał wielki wpływ na branżę modową. Skutki tego zjawiska widać już na ulicach. My, seniorki większą uwagę zwracamy na wygodę, na wysoką jakość materiału, chociaż z tym wiąże się wysoka cena produktu. W naszych marzeniach (grupy seniorek interesujących się obszarem mody), a także planach, jest organizacja miejsca, gdzie można się zamienić kreacją, odkupić, sprzedać. Do tego pomysłu zainspirowała nas Pani Beata Salata - artystka, stylistka, która w czasie poprzedzającym pandemię, w czasie prowadzonych warsztatów, udzielała nam seniorkom cennych wskazówek i lekcji stylu. Zastanawiamy się, czy wróci tęsknota za elegancją, którą możemy podziwiać oglądając zdjęcia w albumach rodzinnych, na starych fotografiach. Być może, że będziemy chciały wrócić do szycia na miarę, by mieć tylko coś dla siebie. W butikach odzieżowych znajdziemy ubrania w rozmiarach S, M, L, a ile z nas ma figurę dostosowaną do tych wymiarów? Zazwyczaj bez drobnej przeróbki nie pasowałyby do naszej sylwetki. Nawiążę do pewnego zdarzenia, które miało być wyjątkowe, a skończyło się porażką, ale nauczyło mnie czegoś nowego, bo wyciągnęłam wartościową lekcję. Przygoda miała miejsce w czasach, kiedy półki sklepowe świeciły pustkami, a ubrania na wyjątkowe okazje kupowało się spod lady. W kultowym i ulubionym markowym sklepie Olsztynianek, kupiłam piękną ciemnozieloną dwuczęściową sukienkę. Moim zdaniem - peretkę. Nadszedł oczekiwany dzień, dzień radości z powodu ważnego wyróżnienia zawodowego. Wśród zgromadzonych dostrzegam panią w takiej samej sukience, różniacej się jedynie kolorem. Od tamtej przygody staram się starannie dobierać stylizacje. Robiąc zakupy, pytam, czy w dostawie odzieży było więcej takich samych ubrań. Jeśli tak, rezygnuję. Nigdy nie

kupuję ubrania które, wcześniej kupiła znajoma lub koleżanka. Garderoba ma jedno ważne zadanie, ma dodać pewności siebie, mamy czuć się wyjątkowo, w opisanym przypadku tak się nie stało. Bądźmy interesujące dla otoczenia, dbajmy o siebie, dokonujemy najlepszych wyborów modowych. Niech praca nad własnym stylem pozostanie z nami na zawsze. Coco Chanel – zwykła mawiać: „moda przemija – styl pozostaje”. Sugerowała też, by zawsze wyglądać tak, jakbyśmy miały spotkać najgorszego wroga lub miłość swojego życia. A więc drogie seniorki pamiętajcie, że jesteście kreatorami własnego wizerunku, wysyłajcie piękne światło, lśnijcie wśród gwiazd, a w doborze stylizacji pamiętajcie, że istnieją kolory, które dopełnią i ożywią każdą stylizację. Styl to radość, wizerunek, sztuka życia.

Zachęcam do traktowania moich porad, jako inspiracji, a nie wyznacznika, którego trzeba się mocno trzymać. Pamiętajcie, by zaistniał styl musi być najpierw inspiracja, potem myśl, w finale zakup.

Jak w wyborze ubrania nie zgubić swojej osobowości i kreatywności?

Wypracować swój własny styl, ponadczasowy, rozpoznawalny.

Stworzyć listę swoich klasyków, rzeczy inspirowanych trendami, filmem, sztuką, można też podpatrywać styl na ulicy.

We wszystkim co ubieramy, powinno być trochę radości i naszej energii.

Nie zapominać o dodatkach: biżuterii, paskach, okularach, torebkach.

Stosować zasadę - im mniej, tym lepiej, nie powinno być za dużo, za ciężko, za krótko.

Przyjmować komplementy z godnością i obdarzać nimi innych.

Sabina Maria Dąbrowska Autorka podejmuje działania kulturalne i pomocowe łącząc środowiska ludzi w różnym wieku. Interesuje się modą.



fot. archwium prywatne



fot. Pixabay

A WE MNIE NADAL JEST TEN SEKS

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

Teraz mam ochotę na seks, jak nigdy wcześniej – przyznała jedna z seniorek, którą zapytaliśmy o to, jak postrzega się seks po 60 roku życia. I jednak kiedy jedni mówią o tym otwarcie, inni podejmują temat niechętnie. Seks seniorów wciąż jest tematem tabu.

W Polsce temat seksu seniorów to wciąż temat tabu. Budzi skrajne emocje, a przecież z pomocy seksuologów korzystają ludzie w każdym wieku, nawet po 70. A seksualność na emeryturze nie znika. Co więcej, niektórzy dopiero teraz zaczynają doceniać rolę seksu w relacji.

– Dziś kobiety, kiedy przechodzą na emeryturę, nie stają się nagle tymi stereotypowymi babkami, które zasiadają w fotelach, w kapciach na nogach – mówi jedna z instruktorek, która prowadzi zajęcia z osobami z m.in. klubów seniora. – To są babcie, które podróżowały, były ambitne, robiły dużo ciekawych rzeczy. Dziś w moich zajęciach biorą udział seniorki 60 plus, które niedawno przeszły na emeryturę. Kiedyś chodziły do teatru, na koncerty, teraz nadal tego potrzebują.

I to jeden z wielu stereotypów, który wiąże się z życiem na emeryturze. Zarówno kobiety, jak i mężczyźni, po 70. nadal z powodzeniem realizują

swoje pasje, chcą się rozwijać. A także uprawiać seks. Choć oczywiście nie wszyscy mówią o tym tak otwarcie.

– Nie rozmawiam o seksie, bo nigdy nie przykładałam do niego tak dużej wagi. Kiedyś człowiek w czasie przysięgi małżeńskiej do czegoś się zobowiązał i trzeba było tego przestrzegać – wspomina 73-letnia pani Anna. – Wiadomo, jak to jest, kiedy człowiek ma 15 lat, to może coś zmienić, ale później, kiedy ma się 30, męża, dzieci, już nie.

Dodaje:

– Jest wiele starszych pań, które może tego potrzebują – uważa pani Anna. – Może to i radość, ale przyznam, że nie zawsze wiązało się to z przyjemnością, ale czasem z nachalnością (śmiech). Mój mąż już nie żyje, więc o czym to dziś rozmawiać? Tematu nie ma.

Są jednak i inne opinie.

– W naszym klubie seniora jest taki jeden pan, który po śmierci żony postanowił ponownie się ożenić. Widać, że i on, i ta pani są szczęśliwi – opowiada jedna z seniorek. – Część osób mówi, że to musi być ten jeden partner, partnerka na całe życie, ale nie wszyscy tak chcą. Każdy myśli inaczej. Ja może bym miała przyjaciela, ale męża już bym nie chciała mieć. Można pójść potańczyć, pójść na spacer, ale tych innych rzeczy to się już nie robi. Bo po co?

– O seksie mało się mówi, bo większość pań jest już sama. Pochowało się mężów i człowiek żyje teraz inaczej – dodaje inna seniorka. – Chodzę na zajęcia, jestem aktywna, ale kontaktów damsko-męskich, tych bliższych, już nie potrzebuję.

Tymczasem dobre emocje płynące z seksu w dojrzałym wieku są niewątpliwie doskonałą bronią przeciwko depresji. Co więcej, kobiety po siedemdziesiątce czerpią z seksu więcej radości niż czterdziestolatki.

– Seks? Ależ oczywiście – mówi otwarcie 71-letnia Krystyna, jedna z uczestniczek klubu seniora. – Mam partnera, ma 70 lat, jest w doskonałej formie i życzę tak udanego życia seksualnego każdemu. To jest coś pięknego! Byłam młodszą, nie miałam tyle seksu w życiu. Były dzieci, inne sprawy. Teraz bawię się i mam seks. Warto cieszyć się życiem. Uważam, że seniorzy powinni z tego korzystać. A kiedy, jak nie teraz?

Jednak lista czynników odpowiedzialnych za utratę zainteresowania seksem u polskich 60-latków jest długa. To m.in. przewlekły stres, brak ruchu, choroby i leki, które w przypadku mężczyzn osłabiają potencję. Mężczyźni tracą zainteresowanie seksem przez nadciśnienie, cukrzycę czy otyłość. Nie pomaga również spadający z wiekiem testosteron. Co prawda, w grupie panów 50 plus, blisko 30 procent deklaruje, że seks jest dla nich istotny (wśród pań odsetek ten wynosi zaledwie 17 procent), jednak badania prof. Zbigniewa Izdebskiego pokazują, że po skończeniu 50 lat Polacy zaczynają ograniczać kontakty seksualne.

Wśród młodych osób o seksie mówi się również rzadko, ale z zupełnie innych powodów. O seksie dużo pisze się, pokazuje dużo erotyki. Trzeba być sexy. Na każdym kroku medialny przekaz odwołuje

się do seksu. I to sprawia, że seksualność ludzi młodych powszednieje. Wszystko jest pokazane, obnażone. A jak wszystko jest na wierzchu, to nas to nie podnieca. Zapytaliśmy uczestników jednego z projektów Federacji FOSa o opinię na temat seksualności.

Sylwia, uczestniczka projektu „W drodze do aktywności 2”

– Seks jest w życiu każdego z nas rzeczą bardzo naturalną. Bardziej otwarcie mówią na jego temat ludzie młodzi, starsi rzadziej. To, w jakim stopniu się o nim mówi, z jaką otwartością, zależy od naszego doświadczenia. Wiadomo, że to rzecz naturalna i u każdego pojawi się na takim etapie, na którym jest gotowy. Doświadczenie, także w sferze mówienia na ten temat, również przychodzi z wiekiem. Myślę jednak, że szczególnie wśród młodych osób nie jest już tematem tabu. Zdarza się to w przypadku starszego pokolenia – podsumowuje.

O tym, by o bliskości i seksie mówić otwarcie, nie powielając stereotypów, decydują jednak wcześniejsze doświadczenia.

– Im więcej naturalnych kontaktów, tym łatwiej później o przyjaźnię, seks i miłość w końcu. Bez nich robimy się bezradni. I tutaj terapia nie pomoże. Może u nas w końcu zacznie być popularna seksoterapia? Na świecie już jest – tłumaczy Katarzyna Miller, psycholożka. – Niedawno można było obejrzeć przepiękny film na ten temat – „Sesje”, z Helen Hunt. Moim zdaniem powinien być pokazywany w szkołach. Jest w nim o tym, że seksu można uczyć przez ciepło, miłość, serdeczność i normalność seksualną. Że każdy ma swoje potrzeby seksualne. Jedni większe, inni mniejsze. Ale trzeba tego doświadczyć. Żyć, bawić się, działać, a nie chować się za ekranem tabletu.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz



Fot. Klaus Hausmann: Pixabay

SENIOR W CYFROWYM ŚWIECIE. KONSULTACJE, KURSY CZY NAUKA NA WŁASNĄ RĘKĘ?

Nina Woderska

Seniorzy a wykluczenie cyfrowe. Co ma znaczenie w inkluzji cyfrowej seniorów?

Większość nauczycieli traci czas na to, by dowiedzieć się, czego uczniowie nie wiedzą. Tymczasem prawdziwa sztuka zadawania pytań polega na tym, by odkryć, co uczeń wie lub czego jest w stanie się dowiedzieć. seniorów?

(Albert Einstein)

Najbardziej chyba zapamiętałam Pana Wacława, który przyszedł z laptopem – prezentem „w spadku” po wnukach. Przedstawiłam się i zapytałam, czy go używał i czy korzystał kiedyś z Internetu. Kiwnął twierdząco głową. – Tak, z wnukami – dodał. –

Dobrze – powiedziałam z uśmiechem. – Proszę go zatem włączyć. Dziś razem przeniesiemy się do tego wirtualnego świata.

Kiedy Pan Wacław wyciągnął komputer z torby i położył go odwrotnie, czyli monitorem do dołu

i zawiasami w naszą stronę, wiedziałam, że podróż zaczniemy od samego początku. Łącznie z pokazaniem, jak się otwiera i który przycisk włącza komputer. Oczywiście tym razem każdy z tych kroków Pan Wacław będzie robił – przy moim wsparciu – sam. Pamiętam jeszcze, że był bardzo zdolnym uczniem. Po kilku indywidualnych spotkaniach pokazał mi, korzystając z wyszukiwarki głosowej, jakie sadzonki do ogrodu zamierza kupić w sklepie internetowym. W czasie tych kilku spotkań, a każde trwało równo godzinę, opowiedział mi także wiele historii, których tu już nie zdradzę, ale z pewnością zapamiętam na długo.

Pamiętam też Pana, który chciał sobie przypomnieć, jak się korzysta z konkretnych opcji w edytorze tekstu, by przepisać do niego swoje wiersze i przygotować je do wydania. Pamiętam Panią, która chciała nauczyć się zakładać konto na jednym z portali społecznościowych. Z dużym zawstydzeniem zdradziła w końcu, że potrzebuje go jedynie ze względu na chęć znalezienia miłości z młodzieńcych lat.

Wykluczenie cyfrowe seniorów a indywidualne konsultacje

Nie jest więc pewnie tajemnicą, iż jestem zdecydowaną zwolenniczką indywidualnych konsultacji jako metody edukacji cyfrowej seniorów. Z moich kilkuletnich doświadczeń w tym zakresie wynika, że indywidualne podejście ma ogromne znaczenie w inkluzji cyfrowej seniorów, która kończy się sukcesem.

W trakcie konsultacji seniorzy:

zadają dużo pytań (nie boją się / ośmielają się pytać), choć nadal jeszcze z pewnym zawstydzeniem; są w stanie lepiej poznać swój sprzęt – najczęściej pracują właśnie na własnych urządzeniach – laptopie czy smartfonie;

są w stanie lepiej dostosować swój sprzęt do własnych preferencji, możliwości i potrzeb, dzięki temu (tak podejrzewam) częściej po niego sięgają, podejmują kolejne próby poznawania go i całego cyfrowego świata, są w stanie go polubić.

Podczas konsultacji łatwiej jest:

dostosować prowadzącemu poziom i zakres przekazywanej wiedzy, dzięki temu senior może zarówno zdobywać wiedzę z jego punktu widzenia najbardziej mu potrzebną, jak i mieć więcej czasu na same ćwiczenia w korzystaniu z urządzeń (np. myszki czy klawiatury);

nawiązywać do własnych doświadczeń życiowych; zwalniać lub przyspieszać tempo nauki w odpowiednich sytuacjach.

W żadnym wypadku nie chciałabym negować szkoleń czy warsztatów cyfrowych. W nich także kryje się ogromny potencjał umożliwiający inkluzję cyfrową seniorów. Często są to szkolenia dotowane i organizowane w instytucjach, jednostkach miejskich lub gminnych, dzięki temu zarówno w dużych, jak i małych miejscowościach najstarsi ich mieszkańcy mają możliwość kontaktu z nowymi technologiami. Oczywiście również, jak i w przypadku konsultacji, jest wiele istotnych czynników, które mają wpływ na zakładane cele i ich efekty: miejsce realizacji szkoleń, wiedza i umiejętności prowadzącego oraz grupy uczestników, atmosfera podczas zajęć, sprzęt (w tym elementy usprawniające korzystanie z komputerów, jak klawiatury czy nakładki kontrastowe na stronach internetowych) i wiele innych.

O wyzwaniach, ale i dużych możliwościach kursów komputerowych świetnie pisze na EPALE Monika Schmeichel-Zarzeczna. Przykładem jest choćby tekst „Seniorzy w sieci wspomnień – kursy komputerowe i inne biblioteczne działania wprowadzające seniorów w cyfrowy świat”. Serdecznie zachęcam do zapoznania się z nim. Zdradzę, że znaleźć w nim można cenne rady dotyczące zaangażowania i zachęcenia seniorów do korzystania z nowych technologii, kiedy kurs dobiegnie już końca. Digital Storytelling, o którym pisze Monika, jest w mojej ocenie genialnym pomysłem na zajęcia z seniorami zagrożonymi wykluczeniem cyfrowym.

Wiem, że nic nie wiem, czyli nauka na własną rękę. Nawiązując do myśli Einsteina, uważam, że nie tylko istotne są informacje o tym, co uczeń już wie. Oczywiście, dzięki temu mamy możliwość nadbudowywać nowe elementy wiedzy i ją tym samym poszerzać. Istotne jest także to, czego chce się nauczyć (a więc, jakie ma prawdziwe potrzeby). To pewnie nic odkrywczego, jednak uważam, że to jeden z ważnych etapów w poznawaniu nowych technologii – szczególnie w przypadku seniorów. Przed przystąpieniem do kursów czy konsultacji senior może wcześniej poznać (wpierw czysto teoretycznie) obszary czy możliwości, jakie daje Internet.

Co ja radzę moim uczniom? Aktualizację i zdobycie wiedzy także na własną rękę. Jest wiele wartościowych stron internetowych, programów, filmików czy tutoriali – na przykład w internetowej telewizji Pokolenia można zobaczyć już kilkanaście odcinków programu „Zapytaj Magdę”. Prowadząca Magda Foryś wprowadza tam seniorów w tajniki cyfrowego świata.

Pierwszą moją radą jest jednak sięgnięcie po książki i publikacje. Istnieje zagrożenie, że wiedza w nich zawarta szybko się dezaktualizuje, z pewnością może nakierować jednak seniora na to, jakie możliwości daje korzystanie z komputera i Internetu. Kilka propozycji zamieszczam poniżej – dzięki ich twórcom – można z nich korzystać bezpłatnie.

„Podręcznik obsługi Komputera i Internetu” „Jeśli jesteś seniorem i chciałbyś zgłębiać wiedzę na własną rękę, pobierz bezpłatny podręcznik. Jeśli jesteś trenerem cyfrowym i prowadzisz zajęcia dla seniorów na niekomercyjnych zasadach, pobierz podręcznik i dziel się wiedzą!” – tak do zapoznania się z publikacją zachęcają autorzy z Fundacji AgeHUB.

„Nowoczesny senior. Przewodnik dla Seniorek i Seniorów po cyfrowym świecie” Dobrych publikacji nigdy za wiele. Publikację stworzoną przez Fundację Digital Poland można bezpłatnie pobrać ze strony: www.digitalpoland.org.

„Warszawski Elementarz Cyfrowy” Urząd Miasta Stołecznego Warszawy we współpracy z jednym z wydawnictwem HELION S.A. przygotował pod-

ręcznik dostosowany do potrzeb uczenia się osób starszych.

Wiedzę z zakresu nowych technologii można również zdobywać i utrzymywać w domu za pośrednictwem książek i publikacji dostępnych w bibliotekach. Informacje o ich dostępności i lokalizacji znajdują się również w katalogach online. Na naukę nigdy nie jest za późno!

Artykuł ukazał się na platformie EPALE (Elektroniczna platforma na rzecz uczenia się dorosłych w Europie): www.epale.ec.europa.eu

Dr Nina Woderska – z wykształcenia pedagog, wykładowca na studiach podyplomowych z psychogerontologii na Uniwersytecie Wrocławskim i w Wyższej Szkole Nauk o Zdrowiu, pracownik Centrum Inicjatyw Senioralnych w Poznaniu oraz trener w Stowarzyszeniu Centrum Rozwoju Edukacji Obywatelskiej CREO. Ambasadorka EPALE.



fol. Pixabay

GENERACJA

Redakcja

A może Państwo macie jakieś przygody związane z nowoczesną technologią? Opiszcie swoje wpadki lub zwycięstwa nad technologiczną materią. Komputery, laptopy, tablety, smartfony, komendy w języku angielskim- jak sobie z tym wszystkim radzicie? Piszcie na adres: generacja@federacjafosa.pl

Zapraszamy do współtworzenia Generacji. Czekamy na Państwa teksty, zdjęcia, felietony, wspomnienia, refleksje, listy, wiersze itp. Podzielcie się tym, co was boli, ale też co raduje w waszym życiu. Nadsyłajcie także propozycje tematów, które was ciekawią, a które mogłyby znaleźć się w Generacji. Przypominamy adres: generacja@federacjafosa.pl

KONKURS KULINARNY „RODZINNE GOTOWANIE GENERACJI”

Magazyn „Generacja”, którego wydawcą jest Federacja Organizacji Socjalnych Województwa Warmińsko-Mazurskiego FOSA, ogłasza konkurs kulinarny „Rodzinne gotowanie” na najlepszy przepis na nie tylko świąteczną potrawę. Termin nadsyłania prac mija 14 grudnia.

Konkurs skierowany jest do każdej grupy wiekowej. Zapraszamy rodziny i seniorów. Poszukiwany jest rodzinny przepis świąteczny. Może to być również przepis na danie, który przechodzi w rodzinie z pokolenia na pokolenia. Wiadomo, że gotowanie może być okazją do wspomnień. Wspólnych opowieści o pierogach babci, których ciasto wprost rozpytywało się w ustach. A może są rodzinne patenty, które poprawiają smak dobrze znanych potraw? Zbliża się okres świąteczny, więc mogą to być również potrawy związane z Bożym Narodzeniem. Może nie u każdego w tym czasie na stole króluje karp i wspomniane wcześniej pierogi?

Nasz region kryje wiele niespodzianek, a wśród nich są właśnie kulinaria. Kto wie, może dzięki konkursowi zapoczątkujemy nową tradycję? Mieszkańcy z różnych stron Polski przywieźli na Warmię i Mazury również swoje pomysły na gotowanie. Chcemy je poznać!

Historycznie również był to region, którego kulinaria mogły być zadziwiające. Na Warmii na świątecznym stole nie było na przykład pierogów. Było za to dużo ciast. Nie mogło zabraknąć warmińskiego kucha, czyli drożdżowego ciasta

z kruszonką, feferkucha - piernika oraz makowca. Wierzę, co było jeszcze pozostałością z czasów pogańskich, że mak ma magiczną moc. Były za to bygelki – specjalne ciastka, które pieczono już na dwa tygodnie przed świętami. Z czasem leżenia bardziej stawały się coraz bardziej miękkie. Były to ciasteczka wypiekane z różnymi wzorkami. Jak wziąć udział? Forma prac to opis przepisu. Może to być również zdjęcie z opisem, które będzie w całości opowieścią o wspólnej rodzinnej tradycji gotowania. Objętość tekstu maksymalnie 2 tys. znaków.

Organizator przyzna trzy nagrody. Za zajęcie pierwszego miejsca na zwycięzcę czeka publikacja w czasopiśmie „Generacja” oraz nagrody rzeczowe. Uczestnictwo w konkursie oznacza zgodę na prawo do publikacji i dysponowania pracą w materiałach czasopisma „Generacja”. We wszystkich kategoriach możliwa jest współpraca również z członkami rodziny, czyli dziećmi czy wnukami.

Ostateczny termin przesyłania prac mija 14 grudnia 2021 roku. Regulamin konkursu jest dostępny na stronie federacjafosa.pl. Opisy i zdjęcia z opisem prosimy przysyłać na adres: generacja@federacjafosa.pl. Jednocześnie zapraszamy do stałego nadsyłania przepisów na Państwa ulubione dania. Przepisy będziemy na bieżąco publikować w Generacji.



*Pomogliśmy już
80 rodzinom.
Pomożemy
i Tobie!*



Regionalna Strefa Pomocy

Centrum Informacji i Koordynacji na rzecz Osób
Niesamodzielnych i Ich Rodzin

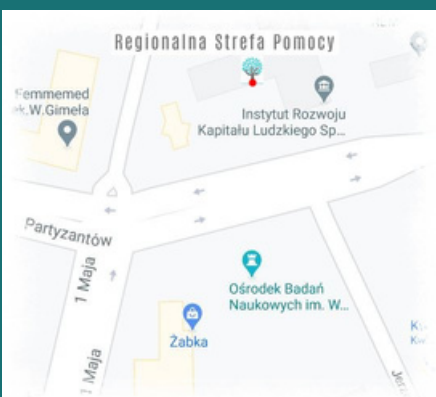
tel.kom. 799 099 862



**Opiekujesz się osobą niesamodzielną
i nie wiesz gdzie szukać pomocy?
Jesteś osobą samotną i potrzebujesz
wsparcia?
Skontaktuj się z nami!**

Oferujemy bezpłatnie:

-  kompleksową informację o dostępnych w Olsztynie i okolicy formach pomocy
-  wsparcie w codziennym funkcjonowaniu
-  pomoc specjalistów m.in.: prawnika, psychologa, dietetyka, pielęgniarki
-  warsztaty opieki i pielęgnacji domowej, grupy samopomocowe



Nasz adres:

Federacja FOSA

ul. Linki 3/4 10-535 Olsztyn

tel. kom. 799 099 862

email: strefapomocy@federacjafośa.pl

