

GENERACJA

MAGAZYN ŚRODOWISK OSÓB STARSZYCH



SPIS TREŚCI

ZAMIAST WSTĘPU

Bartłomiej Głuszak	3
--------------------------	---

DZIAŁ ZDROWIE

WSKAZÓWKI DLA OPIEKUNÓW OSÓB STARSZYCH Z PUNKTU WIDZENIA GERIATRY dr nauk med. Małgorzata Stompór	5
---	---

SZACHOWY MECZ SENIORÓW Stanisław Brzozowski	6
---	---

ZANIM SIĘ SKOŃCZĄ BATERIE Monika Hausman-Pniewska	7
---	---

WYTCHNIENIE DLA OPIEKUNA Monika Michniewicz	9
---	---

GDY PRACA JEST MISJĄ Monika Hausman-Pniewska	10
--	----

DZIAŁ KULTURA

CIĘŻKIE CZASY Bogdan Pniewski	11
---	----

ŻYJ KOLOROWO Teresa Hausman	13
---	----

W MOIM ŻYCIU WAŻNA JEST TWÓRCZOŚĆ ROZMOWA Z ELŻBIETĄ MIERZYŃSKĄ-ANDYMIAN Katarzyna Janków-Mazurkiewicz	14
--	----

DZIAŁ KULTURA

KONKURS O LAUR GENERACJI Krystyna Sztramska i Władysława Baran	16
--	----

POCZTÓWKI Z PODRÓŻY Danuta Krzywosz i Krystyna Maria Kijewicz	18
---	----

STAROŚĆ NIE JEST DRAMATEM ROZMOWA Z WIRGINIĄ SZMYT - DJ WIKĄ Katarzyna Janków-Mazurkiewicz	20
--	----

JAK KOCHAĆ SIĘ W OGRODZIE Krzysztof Marusiński	22
--	----

ACH, CO TO BYŁ ZA ŚLUB! Sabina Maria Dąbrowska	24
--	----

DZIAŁ SPOŁECZEŃSTWO

SILVER TSUNAMI - PROBLEM CZY SZANSA Piotr Wasyluk	26
---	----

RÓŻNE OBLCZA PRZEMOCY Stanisław Brzozowski	28
--	----

NIE MOŻEMY UŚPIĆ CZUJNOŚCI ROZMOWA Z ZENONĄ ĆWIKLIŃSKĄ Katarzyna Janków-Mazurkiewicz	29
--	----

RZECZNIK INTERWENIUJE UBEZWŁASNOWOLNIENIE TYLKO W SĄDZIE Stanisław Brzozowski	30
---	----

BĄDŹ WSPÓŁTWÓRCĄ „GENERACJI” Zapraszamy organizacje, instytucje, naszych czytelników i inne osoby do współpracy przy tworzeniu tej gazety. Szczególnie zwracamy się do osób starszych. Dzielite 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 redakcją: generacja@federacjafofa.pl. Redakcja nie zwraca materiałów niezamówionych oraz zastrzega sobie prawo do skrótu i redakcyjnego opracowania tekstów przyjętych do druku.

GENERACJA

MAGAZYN ŚRODOWISK OSÓB STARSZYCH

REDAKCJA: Bartłomiej Głuszak (redaktor naczelny), Monika Hausman-Pniewska (redaktor prowadząca), Katarzyna Janków-Mazurkiewicz, Stanisław Brzozowski, Aneta Fabisiak-Hill, Michał Kupisz (foto), Krzysztof Marusiński, Monika Michniewicz, Piotr Pniewski. **WSPÓŁPRACOWNICY:** Sabina Maria Dąbrowska, Bogdan Pniewski. **WYDAWCA I BIURO:** Federacja Organizacji Społecznych 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:** e-mail: generacja@federacjafofa.pl. **PROJEKT:** Dariusz Brodowski **SKŁAD:** Magdalena Gach. Redakcja zastrzega sobie prawo do dokonywania zmian i skracania dostarczonych materiałów. Autorzy tekstów prezentują własne opinie. Za treść ogłoszeń i opublikowanych listów redakcja nie odpowiada.



ZAMIAST WSTĘPU

Bartłomiej Głuszak

Julia zapłaciła w aptece i spakowała lekarstwa. Po wyjściu przystanęła, zastanawiając się, co jeszcze miała załatwić. No tak, dokumenty w urzędzie! Na szczęście to niedaleko. Idąc, porządkowała w głowie dalsze sprawy.

Z zamyślenia wyrwał ją głos: przepraszam, mogę pani zająć chwilę?

Stała przed nią zadbana, młoda jeszcze kobieta. Może będzie mi pani w stanie pomóc? Dopiero co przyjechałam do miasta, jestem sama z trójką dzieci, nie starcza nam na nic.

Ale jak mogłabym pomóc? – zastanowiła się na głos Julia.

Ja nie chcę jałmużny, szukam pracy. Chętnie posprzątam pani mieszkanie czy umyję okna.

Wie pani, ja mam małe mieszkanie, sama sprzątam. Zaszczepione przez rodziców wartości mówiły Julii – pomóż, doświadczenie życiowe – zastanów się. Poza tym do tej pory nie korzystała z pomocy w pracach domowych.

No to może w takim razie da mi pani trochę pieniędzy, żebym mogła coś kupić dzieciom?

W pierwszym odruchu Julia chciała sięgnąć po portfel, wstrzymała się jednak. Wie pani co, znam dobrą organizację pozarządową. To doświadczeni ludzie, pomagają w znalezieniu pracy, jak trzeba w opiece nad dziećmi czy nawet przekazują żywność.

Aaa, dziękuję bardzo.

Nie ma za co. Oni mają biuro tu, niedaleko. Podejdę z panią, przedstawię, na pewno coś da się zaradzić. Ale teraz to ja nie mogę, zaraz odbieram dzieci – rozmówczyni nieco się splotyła.

No dobrze, to zapiszę pani nazwę i adres, tu ma pani też telefon. Dziękuję bardzo, na pewno się odezwę. Julia zadzwoniła zaraz do znajomego z organizacji i opowiedziała całą sytuację, informując, że przekazała namiary i pytając, czy postąpiła właściwie. Dostała zapewnienie, że to dobry pomysł i jak tylko pani się odezwie, na pewno uda się zorganizować pomoc.

Do tej pory pani się nie odezwiała.

Ta sytuacja, jak wszystkie opisywane w felietonach,



Prezes Federacji FOSa – Bartłomiej Głuszak

zdarzyła się w rzeczywistości. Jak w soczewce pokazuje w sobie szereg spraw towarzyszących procesowi pomagania. Ludzi w potrzebie jest wielu, i to pozostających w takiej sytuacji, że sami sobie nie poradzą, muszą liczyć na pomoc. Jednocześnie trafia się sporo osób, które wykorzystują dobre serce innych, a część z nich jest w tym dobra. Nie bez kozery pani podeszła właśnie do Julii, empatycznej, dojrzałej osoby. Oceniała ją po ubraniu, przedstawiła przygotowaną opowieść zawierającą kolejne kroki – jak nie posprzątanie, to może pieniądze.

Pierwszy morał, a może bardziej wniosek z tej historii jest taki, że takie osoby w obecnym systemie funkcjonowania państwa doskonale sobie radzą, korzystając przy okazji z dobroczynności.

Drugi to fakt, że tym naprawdę potrzebującym jest o wiele trudniej poprosić o pomoc – bo mają poczucie godności, bo nie wiedzą, gdzie się udać itd. Trzeci wniosek to smutna prawda, że jako społeczeństwo w dużej mierze nie umiemy i nie jesteśmy przygotowani do pomagania. Julia, na co dzień aktywna społeczniczka, sama była zaskoczona sytuacją, ale kierując się intuicją, poradziła sobie bardzo dobrze. Z jednej strony nie zlekceważyła prośby o pomoc,

a z drugiej zaproponowała wsparcie tych, którzy się na tej pomocy znają.

I tu dzieje się bardzo ważna rzecz – piszę z pełną świadomością dzieje się, bo kwestia podważania zaufania do pomagających, a już zwłaszcza organizacji pozarządowych pojawia się od dawna w debacie publicznej. Sytuacja związana z wojną w Ukrainie, powszechny zryw Polaków, kolejny raz udowodniły, że jesteśmy empatyczni, w potrzebie potrafimy skutecznie działać i poświęcić wiele – czas, pieniądze, relacje. I w tym właśnie sęk, że to poświęcenie zawsze ma swój kres. Pieniądze się kończą, podobnie jak urlop, trzeba też w końcu dać uwagę rodzinie, zając się swoim zdrowiem itd. I tu jest przestrzeń dla organizacji, czyli osób doświadczonych w pomaganiu. Osób, które potrafią zweryfikować sytuację danej osoby i podjąć odpowiednie kroki, uruchomić adekwatne procesy – czy to w instytucjach, czy wśród ludzi, np. organizując zbiórkę.

Osobną kwestią są intencje i uczciwość tych osób, tak chętnie przywoływane w dyskusji. Ale takich ludzi znajdziesz wszędzie, ja potrafię tylko odpowiedzieć że solidność broni się sama, chociażby swoim dorobkiem.

I tu dochodzimy do sedna – czy my sami jesteśmy przygotowani do pomagania? Proszę, zadajcie sobie sami te kilka pytań:

- jak postąpiłbym/postąpiłabym w podobnej sytuacji? Czy mam przemyślaną, a najlepiej podjętą wewnętrzną decyzję – chcę lub nie chcę pomagać? A jeśli chcę, to wiem, do czego mi bliżej? Pomocy bezpośredniej, ludziom którym znam i wiem, że ta pomoc naprawdę jest potrzebna? Czy też może poprzez innych?

A jeśli poprzez innych, to czy jest taka organizacja, instytucja w moim otoczeniu, która skutecznie pomaga? I czy ja znam taki podmiot? Czy poznałem/poznałam ich osobiście lub zasięgnąłem/zasięgnęłam np. w Internecie informacji, które pozwalają im zaufać na tyle, by skierować tam potrzebujących?

Kończę z serdecznym zaproszeniem do zastanowienia i wewnętrznej refleksji.

Autor jest prezesem Federacji FOŚa oraz redaktorem naczelnym czasopisma Generacja.

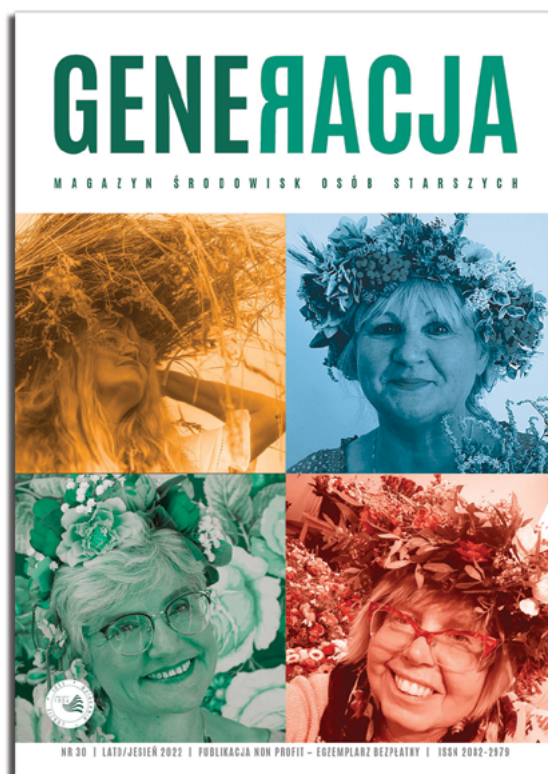
BOHATERKI Z OKŁADKI

Lewy górny róg: **Elżbieta Mierzyńska-Andymian** (fot. Anna Panas): dziennikarka, publicystka, poetka, prezes Stowarzyszenia Pro Kultura i Sztuka.

Prawy górny róg: **Krystyna Maria Kijewicz** (fot. archiwum Domu Kultury w Bisztynku): prezes UTW przy Bibliotece Publicznej w Bisztynku, Przewodnicząca Rady Seniorów Gminy i Miasta Bisztynek, członek Społecznej Rady Seniorów Województwa Warmińsko -Mazurskiego.

Lewy dolny róg: **Barbara Dargiewicz** (fot. Beata Salata): uczestniczka Akademii III Wieku w Olsztynie, aktywnie pracuje w Olsztyńskiej Radzie Seniorów IV kadencja.

Prawy dolny róg: **Zofia Wojciechowska** (fot. archiwum własne): hortiterapeutka, historyczka, dziennikarka, działaczka społeczna, florystka, założycielka Instytutu Zdrowia Hortiterapii „Zielony Promień” w Mrągowie, prezes Stowarzyszenia „Zielone Dzieci”.





WSKAZÓWKI DLA OPIEKUNÓW OSÓB STARSZYCH Z PUNKTU WIDZENIA GERIATRY

Dr nauk. med. Małgorzata Stompór

1. SPRAWNOŚĆ. Jednym z problemów w wieku starszym jest tzw. zespół kruchości: zmniejszona masa i siła mięśni oraz niedożywienie. Trzeba dbać o zapewnienie starszej osobie wysiłku fizycznego, regularnych ćwiczeń oraz rehabilitacji, co pozwoli zachować sprawność i masę mięśniową – takie osoby żyją dłużej i w lepszym komforcie. Ćwiczyć może każdy – taśmy, rotory pomogą w poprawie wydolności fizycznej bez wychodzenia z domu. Możliwa jest rehabilitacja domowa w ramach NFZ. Lekarz rodzinny lub geriatra doradzi, czy Państwa podopieczny kwalifikuje się do takiej formy wsparcia.

2. NIEDOŻYWIENIE – utrata masy ciała w starszym wieku, zwłaszcza jeśli następuje nagle i bez kontroli, może skrócić czas i pogorszyć komfort życia chorych. Nie wolno stosować samodzielnie żadnych diet eliminacyjnych, lepiej, aby podopieczni jedli coś co lubią, niż tracili na wadze, jedząc „zdrowo”. Nie należy ograniczać soli w starszym wieku.

3. WIELOCHOROBOWOŚĆ I STOSOWANIE WIELU LEKÓW – regularnie dokonuj przeglądu leków swojego podopiecznego, zwłaszcza gdy leczy się u wielu specjalistów. Prowadź „książeczkę zdrowia” z wpisami zaleceń poszczególnych lekarzy. Ustal zaufanego lekarza prowadzącego (lekarz rodzinny, geriatra). W razie jakiegokolwiek wizyty lekarskiej pacjent musi mieć przy sobie pełną listę przyjmowanych leków (najlepiej stale nosić ją w portfelu).

4. NAGŁE WYPADKI – dla pacjentów mieszkających samodzielnie rozważ zakup alarmu osobistego (zegarek z „przyciskiem życia”). Umieść w widocznym miejscu, na przykład na lodówce, listę leków i chorób pacjenta. Może to być karta informacyjna ze szpitala lub „koperta życia”

5. MODYFIKUJ MIESZKANIE I ŚRODOWISKO CHOREGO

TAK, ABY BYŁO BEZPIECZNE (zapobieganie upadkom, reorganizacja łazienki). Dowiedz się o możliwość zdobycia środków finansowych u pracownika MOPS/GOPS.

6. STARAJ SIĘ OBSERWOWAĆ PODOPIECZNEGO POD KĄTEM WYSTĘPOWANIA ZABURZEŃ PAMIĘCI (otępienia), które dotyczy nawet 40 proc. najstarszych pacjentów. Dziwne zachowanie podopiecznego (agresja, urojenia, trudności z zaśnięciem) mogą być spowodowane tą chorobą. Można wtedy zastosować leczenie, które poprawi opiekunowi komfort opieki, a pacjentowi jakość życia. Obserwuj podopiecznego pod kątem występowania objawów depresji/smutku (może dotyczyć ok. 30 proc. starszych osób).

7. U PACJENTÓW Z OTĘPIENIEM ROZWAŻ ZWRÓCENIE SIĘ DO SĄDU Z WNIOSEM O UBEZWŁASNOWIENIE.

Chroni to pacjenta przed nadużyciami np. finansowymi i ułatwia podejmowanie u schyłku życia decyzji dotyczących planowania opieki.

8. POROZMAWIAJ Z LEKARZEM O SCHYŁKU ŻYCIA SWOJEGO BLISKIEGO, rozważ możliwe scenariusze (szpital/dom). Dowiedz się, jakie jest rokowanie twojego podopiecznego, które elementy leczenia mogą być rzeczywiście pomocne, a które stanowią jedynie niepotrzebne cierpienie.



SZACHOWY MECZ SENIORÓW

Stanisław Brzozowski

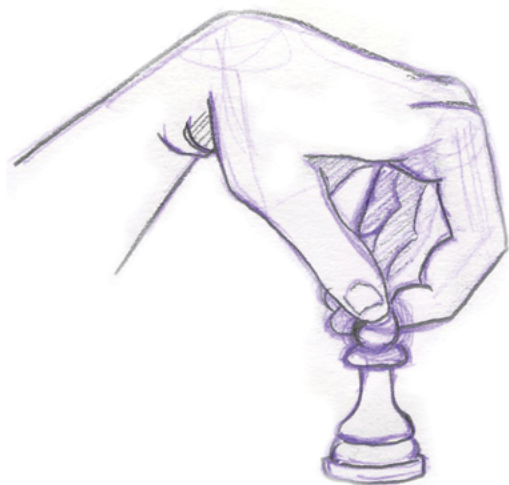
Takiego pojedynku szachowego historia Nowego Miasta Lubawskiego jeszcze nie odnotowała! Pod koniec czerwca, w obecności władz samorządowych, przy szachownicy spotkali się Zdzisław Mędrek, liczący 95 lat i Tadeusz Stępień, który ma 93 lata.



Szachy- recepta na sprawny umysł do późnego wieku.

Fot: Stanisław R. Ulatowski

Zdzisław Mędrek z Nowego Miasta, zawodowo pracował jako nauczyciel, a z zamiłowania jest pszczelarzem, co, oprócz gry w szachy, jest dobrą receptą na długowieczność. Z kolei Tadeusz Stępień jest mieszkańcem z Wonny, przez dobre pół wieku był znanym w okolicy kowalem. Dla porządku dodajmy, że mecz wygrał starszy z szachistów.



Rys. Julia Sendrowska

Gra narodziła się ok. V wieku w Indiach, a jej pierwotną nazwą była "czaturanga", co w tłumaczeniu z języka starożytnych Indii - sanskrytu, oznacza "podzielony na 4 części". Dlaczego? Otóż każdy z 4 graczy pierwotnej wersji szachów, ustawiał swoje szachowe wojsko w rogu deski. Figury składały się z piechoty (dzisiejsze pionki), kawalerii (czyli koni), bojowych stoni (goniec) oraz rydwanów (wieża w we współczesnych szachach). Skład nawiązywał do tradycyjnego plutonu żołnierzy. Przewodniczył mu radża, czyli król. Deska, jak i dzisiejsza, miała 8x8 pól, tylko że były one jednokolorowe. Podział na czarne i białe pojawił się już w późniejszej europejskiej wersji szachów. Figury czaturangi miały 4 kolory: czarny, zielony, żółty i czerwony. Największa różnica to obecność kostki do gry, która decydowała jaką figurą ruszał gracz (1 -pionek, 2 -koń, 3 -rydwan, 4 -stoń, 5 i 6 -radża). Gdy szachy pojawiły się w Europie to zostały zmienione zasady i nazwy niektórych figur, wezyr stał się królową - najsilniejszą figurą w szachach.

Źródło: www.szachowo.pl



ZANIM SIĘ SKOŃCZĄ BATERIE...

Monika Hausman-Pniewska

Coraz częściej i głośniejsze mówi się o wypaleniu ogólnozyciowym w organizacjach społecznych i w ogóle w zawodach pomocowych. Liderzy i liderki, animatorzy i animatorki, aktywiści i aktywistki, wolontariusze i wolontariuszki to role nastawione na pomaganie, dawanie innym, realizowanie misji, a także samopoświęcanie, często bez umiejętności zauważenia siebie w tym zagonieniu.

Łatwo powiedzieć „zadbaj o siebie”, gdy wokół tyle potrzeb innych, tyle cierpienia ludzi i zwierząt, niszczenia przyrody, łamania praw itp. Długotrwały stres, napięcie, którego nie potrafimy z siebie zrzucić, niesie żniwo w postaci wypalenia, depresji i innych poważnych chorób. Czy sami to sobie robimy? Siostry Nagoski, autorki książki „Wypalenie. Jak wyrwać się z błędnego koła stresu?” uważają, że odpowiedzialność za te przeciążenia (stresory-jak to nazywają) leży nie tylko po naszej stronie, ale po stronie systemu, w jakim funkcjonujemy. To m.in. zestaw ról i obowiązków, jakie narzuca nam kultura i społeczeństwo, powinności, jakie czujemy, zwłaszcza w zawodach pomocowych. A my społecznicy i społeczniczki jesteśmy właśnie takimi pomagaczami z misją naprawiania świata, z wchodzeniem w obszary, w których działanie państwa jest nieefektywne i niedoinwestowane. Jesteśmy więc idealnymi kandydatami, kandydatkami na wypalenie.

WYPALENIE? PRZYNAJ, ŻE ZWYCZAJNIE NIE CHCE CI SIĘ PRACOWAĆ.

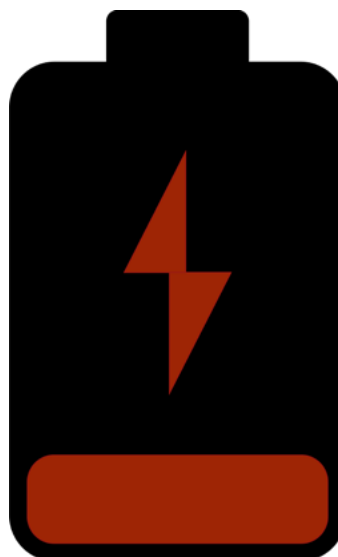
W organizacjach społecznych zazwyczaj nie ma miejsca na mówienie o wypaleniu zawodowym. Nie ma czasu ani przyzwolenia na takie „pieszczenie” się ze sobą. Trzeba realizować projekty, działać i jeszcze borykać się z niezliczoną ilością sprawozdań i dokumentów potwierdzających, że te ciężko pozyskane dotacje wydaliśmy prawidłowo. Kilka-dziesiąt segregatorów z jednego projektu to pewnie dobrze znana sytuacja? Większość koordynatorów to tykające bomby zegarowe z wrzodami na żołądku. To potencjalni pacjenci gabinetów lekarskich i psychoterapeutycznych. Podobnie inni działający w sektorze społecznym i pomocowym, zwłaszcza pracujący bezpośrednio z ludźmi, narażeni na ich

problemy, konflikty, trudne sytuacje itp.

Czym w ogóle jest wypalenie zawodowe, jak je rozpoznać? Według WHO wypalenie zawodowe to syndrom wynikający z chronicznego stresu w miejscu pracy, którego nie daje się już zwalczyć zwykłymi metodami i wymaga interwencji lekarza.

Wymienia się trzy główne objawy syndromu wypalenia zawodowego: wyczerpanie i poczucie całkowitego braku energii, negatywny lub cyniczny stosunek do pracy, znacznie zmniejszona efektywność pracy. Od stycznia 2022 z takimi objawami możemy dostać zwolnienie lekarskie, pod warunkiem, że istnieją one, jak podkreśla WHO, w kontekście pracy, a nie w innych dziedzinach życia.

Jako pierwszy terminu „wypalenie” użył w 1974 roku amerykański psycholog, Herbert .J. Freudenberger i określił je jako: stan zmęczenia czy frustracji wynikający z poświęcenia się jakiejś sprawie, sposobowi życia lub związkowi, co nie przyniosło oczekiwanej nagrody.



Rys. Kinga Kuczyńska

O ogólnozyciowym wypaleniu piszą wspomniane już siostry Emily i Amelia Nagoski. Wskazują, że wypalenie to ogólnie stan utraty życiodajnej energii i zdolności do regeneracji; poczucie przeciążenia, irytacji czy cynizmu w obszarach często wykraczających też poza te zawodowe. Źródłem jest już wspomniany długotrwały stres!

A DLACZEGO ZEBRY NIE MAJĄ WRZODÓW?

Bo umieją się stresować jak należy. Kiedy uda im się uciec przed zagrożeniem, jakim jest np. lew, otrząsają się (zrzucają stres) i dalej spokojnie jedzą trawę. Warto obserwować zwierzęta, jak sobie radzą w stresujących sytuacjach. Ludzie natomiast, nawet jak nie mają realnego zagrożenia czy innego stresora, tworzą je we własnych głowach, co wywołuje w nich tak samo silne emocje, jakby się działo w rzeczywistości. „Ile hipopotamów zamartwia się tym, co powiedzą na pierwszej randce?” pyta Robert M. Sapolsky w świetnej książce o psychofizjologii stresu „Dlaczego zebry nie mają wrzodów?”. I dodaje „Zebry i lwy przewidują nadejście kłopotów w ciągu nadchodzącej minuty i mobilizują organizm do antycypowanej reakcji stresowej, ale nie przeżywają stresu z powodu zdarzeń, które wystąpią kiedyś, w przyszłości”.

A JEDNAKI! DBAJ O SIEBIE.

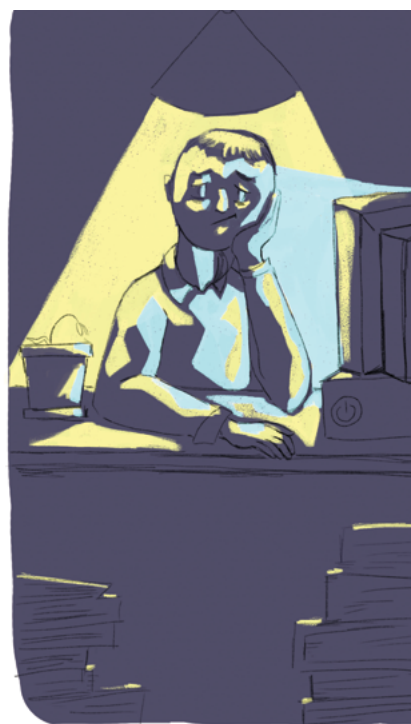
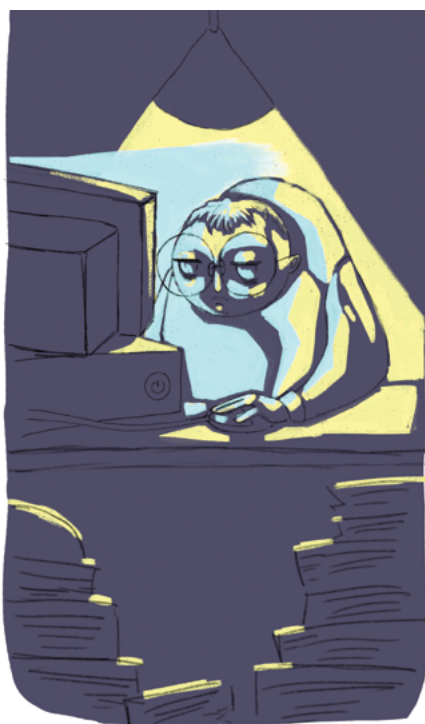
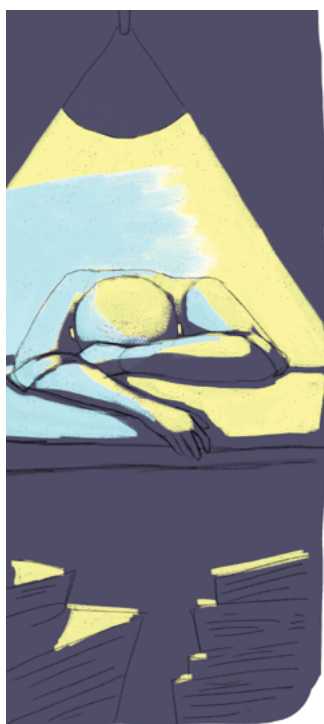
Świadomość tego, że coś mi nie służy, że mogę temu powiedzieć NIE, może być wspierająca

i otwierać drogę na nowe możliwości. Warto też sięgnąć po pomoc, a w przypadku niepokojących objawów – trzeba się najpierw zatrzymać, żeby je zobaczyć (!) – iść do lekarza. Dla wielu osób wizyta u psychiatry nadal jest bardzo wstydliva, a już w sektorze społecznym szczególnie.

To co jest ważne- nie musimy zasłużyć na odpoczynek, jak na jakąś nagrodę. Mamy do niego prawo. Przykazanie mówi „Kochaj bliźniego swego JAK SIEBIE SAMEGO”, a jak możesz kogoś prawdziwie kochać i szanować, gdy sama czy sam stosujesz na sobie przemoc. Na początek przestań być zajęty, zajęta. Zadbaj o ciało. Dolej paliwa do baku, zdrowo się odżywiaj, porządnie się wysypiaj, a kiedy jest czas na odpoczynek, to odpoczywaj. Ruszaj się, każda aktywność jest dla nas dobra. Baw się. Nawiązuj i utrzymuj relacje. Bądź z innymi nie tylko dla innych. To brzmi niemal banalnie, ale działa. Sprawdź, zanim skończą ci się baterie.

Monika Hausman-Pniewska. Animatorka społeczna, dziennikarka, edukatorka.

Artykuł ukazał się na stronie EPALE - elektronicznej platformie na rzecz uczenia się dorosłych w Europie.





WYTCHNIENIE DLA OPIEKUNA

Monika Michniewicz

Opieka nad osobą niesamodzielną, czyli potrzebującą wsparcia w życiu codziennym, jest wyzwaniem, które spada na nas często niespodziewanie. Wielość instytucji pomocowych, gąszcz procedur i problemy organizacji życia codziennego często powodują zagubienie i problem z odnalezieniem się w tej nowej sytuacji, a to tylko część trudności, która spotyka opiekuna.

W Polsce najczęściej opiekunem osoby niesamodzielną jest kobieta w wieku 50-69 lat, a opieka trwa zazwyczaj między 2 a 5 lat (zob. badania EUROFEMCARE). Zmęczenie i długotrwały stres powodują znaczne zmniejszenie komfortu życia, dlatego niezwykle istotne jest, aby opiekunowie mogli odpocząć i zadbać o swoje zdrowie zarówno to fizyczne, jak i psychiczne. Temu celowi służą programy opieki wytchnieniowej.

Opieka wytchnieniowa to forma wsparcia dla opiekuna polegająca na czasowym zapewnieniu opieki osobie niesamodzielną, co daje opiekunowi możliwość odpoczynku, załatwienia swoich spraw, wizyty lekarskiej czy pobytu w szpitalu. Może mieć ona formę kilkugodzinnego wsparcia w domu opiekuna, dziennej opieki w miejscu do tego przeznaczonym lub opieki całodobowej zarówno w domu, jak i w specjalnie do tego przystosowanym ośrodku.

Najbardziej rozpowszechnionym jest Program „Opieka Wytchnieniowa” realizowany przez gminy, a finansowany z rządowego Funduszu Solidarnościowego. Adresowany jest on niestety wyłącznie do członków rodzin lub opiekunów sprawujących bezpośrednią opiekę nad osobami posiadającymi orzeczenie o znacznym stopniu niepełnosprawności albo orzeczenie równoważne (wydane przez ZUS). Wniosek o przyznanie tego świadczenia należy złożyć w odpowiednim ośrodku pomocy społecznej. Co ważne- usługi te są świadczone bezpłatnie.

Usługi opieki wytchnieniowej przysługują w przypadku zamieszkiwania członka rodziny lub opiekuna sprawującego bezpośrednią opiekę nad dziećmi i osobami niepełnosprawnymi we wspól-

nym gospodarstwie domowym z osobą niepełnosprawną i sprawującą całodobową opiekę nad osobą niepełnosprawną. Liczba godzin przysługujących rodzinie w ciągu roku to 240 godz. opieki dziennej i 14 dni opieki całodobowej.

Usługi opieki wytchnieniowej w miejscu zamieszkania jako jedną z form wsparcia rodzin świadczy też Federacja FOSa w ramach projektu Regionalna Strefa Pomocy realizowanego z dotacji programu Aktywni Obywatele – Fundusz Krajowy finansowanego przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię w ramach Funduszy EOG.

Monika Michniewicz. Menedżerka Regionalnej Strefy Pomocy prowadzonej przez Federację FOSa



rys. Magda Gach



GDY PRACA JEST MISJĄ

Monika Hausman-Pniewska

Rozmowa z Moniką Florkowską - opiekunką osób starszych i koordynatorką usług opiekuńczych w PCK w Olsztynie

Na czym polega pani praca? Co robi opiekunka, a czego nie powinna?

Jako opiekunki robimy wszystko, choć „walczymy” z naszymi podopiecznymi, że nie jesteśmy od sprząwania. Dużo podopiecznych myli opiekunkę z osobą sprząającą. Jak idziemy na pierwszą rozmowę, to oczekują, że umyjemy okna, powiesimy firanki, posprzątamy piwnice itp. Mieliliśmy panią, która chciała, aby grób męża wysprzątać. To nie leży w naszych obowiązkach, owszem, utrzymanie porządku w pomieszczeniu chorego tak, ale nie generalne porządki ani gotowanie dla rodziny przed świętami.

Co więc należy do obowiązków opiekunki?

Przygotowanie śniadania, toaleta podopiecznego, umycie, zmiana pampersa, pielęgnacja odleżyn, zmiana pościeli, podanie leków, zakupy, gotowanie, utrzymanie porządku, realizacja recept, załatwianie spraw urzędowych, wyjście na spacer itp. W przypadku usług specjalistycznych: zajmujemy się też stomią, cewnikiem.

Jakie są największe wyzwania w tym zawodzie?

Pewnie dla każdego inne, a według mnie to cierpliwość, zrozumienie tej chorej osoby, postawienie się w jej sytuacji. Wyzwaniem jest też empatia do drugiego człowieka, jak ma się tę empatię, to nie jest ciężko.

Czy opiekun/ opiekunka przywiązuje się do podopiecznych?

Oczywiście, po jakimś czasie traktuje się ich, jak swoją rodzinę. Mam np. taką podopieczną, do której chodzę już pięć lat, to ona zna moje dzieci, mojego męża, na święta do niej idziemy, bo wiemy, że nie ma nikogo, jest sama. Jest dla nas jak babcia.

Bywa, że podopieczni umierają, często bardzo cierpią. Macie jakieś szkolenia, jak sobie z tym radzić? Jak w tym wszystkim zadbać o siebie?

Mnie to jeszcze nie spotkało, żeby umarł któryś z moich podopiecznych. Ale na cierpienie się napatrzyłam. W takich momentach tak za bardzo o sobie nie myślę, bardziej się stawiam na miejscu tej chorej osoby. Czasami tylko się zastanawiam, co będzie z mną, jak będę w takim wieku.

Jakie są korzyści z tej pracy?

Nigdy nie sądziłam, że będę mogła pracować ze starszymi ludźmi. Jak zaczęłam pracę, stałam się dla osób starszych bardziej wyrozumiała, pogodna, empatyczna i współczująca. Więcej uwagi poświęcam osobom starszym, bardziej doceniam rodziców, więcej im pomagam.

A pani podopieczni? Jacy są? Co ich łączy?

Radość, że ktoś przyjdzie, zainteresuje się, pomoże. Zwłaszcza u tych samotnych i uboższych. Ci są najbardziej życzliwi dla opiekunek, doceniają je.



Monika Florkowska, opiekunka osób starszych

fot. MHP



CIĘŻKIE CZASY

Bogdan Pniewski

Dobiegam do 73. roku życia. Wokół drepczą starsi i o wiele starsi. Wielu z naszego kręgu wpadło w korkociąg depresji lub w kołowrót wściekłości. Nie spodziewaliśmy się, że opatrność, a także rząd na pozór inteligentnych i spolegliwych prominentów każą nam od dłuższego czasu przeżywać niepowodzenia i nieszczęścia. Część z nich powodują sami „obywatele”, a drugą - nasi przywódcy wypełniający studia TV frazesami.

Na drogach szaleją piraci drogowi gotowi zabić albo przynajmniej zbić kierowcę „hamującego” ruch. Rodzice zostawiają małe dzieci bez opieki, aby zrealizować ważniejsze sprawy. W górę przesuwają się strzałki wskazujące dane o liczbie ofiar i o ofiarach nożowników. Rośnie inflacja, a wraz z nią pustoszeją nasze konta i portfele. Rosną za to sumy spłacanych kredytów. Zadłużeni w bankach mieli nadzieję i wierzyli, że zapewnią swej rodzinie wyższy status. Przyszła sroga kontra. Z dróg dobiegają sygnały karetek pogotowia, radiowozów policji i samochodów straży pożarnej.

W moim bloku wybuchła butla gazowa. Cud, że nikt nie zginął.

Falę smutku wywołała tragedia pielgrzymów w Chorwacji.

Ze zdumieniem i wstrząsem psychicznym przyjęliśmy spóźnione wiadomości o ekologicznej katastrofie na Odrze. Ciągłe nie znamy przyczyny śmierci ryb i zagrożenia publicznego. Odra bardzo posmutniała, a jej uzdrowienie potrwa parę lat. Wędkarze i przedsiębiorcy zarabiający pieniądze dzięki wielkiej rzece płaczą daleko od brzegów, by kąpiące łzy nie eskalowały jej zasolenia.

Rekordowy upał zdziera szaty i spycha spragnionych do wód, a potem zasmuceni czytamy o kolejnych utonięciach. Ratownicy nie mogą się przebić przez zatłoczone plaże. Tragedia gotowa.

Ze zgrozą patrzymy na świat, w którym dominuje egoizm, indyferencja i megalomania. Sezonowi klienci wielkich sklepów patrzą z politowaniem na zakupy miejscowych. W długiej kolejce do kasy prezentują możliwości finansowe, z obojętnością przyjmując komentarze o spadku PKB, o hamowaniu krajowej gospodarki, które grozi bezrobociem i emigracją.

Ciągłe nie mamy społeczeństwa obywatelskiego cieszącego się wolnością słowa i wyboru, postawą asertywną i korzystaniem z prawa do publicznej dyskusji. Szkoda, bo nieliczne



rys. Gabriel Tomaszewicz

inicjatywy organizacji pozarządowych wykazały gotowość wielu do wsparcia potrzebujących – często na leczenie dzieci. Piszę i piszę, a zza okna znów dobiegają sygnały karetki pogotowia, radiowozu policji i wycie syreny strażackiej. Tak jest kilka razy dziennie.

Na ulicach wakacyjny tłok. Mali koloniści śpiewają swoje ulubione piosenki, wczasowicze okupują piekarnię, zajmują krzesła w lodziarni, zamawiają smaczne i drogie ciastka. W tych miejscach musimy uważać. Można się dostać pod koła cofającego auta. Był już śmiertelny wypadek. Harmider ludzki, warkot aut i zapach spalin przypomina tubylcom o zakupie węgla na zimę. Marne szanse. Trzeba zbierać chrust. Wczasowicze przechodzący obok mojej działki narzekają na astronomiczne ceny przy plażach Mierzei Wiślanej. Wolą zimne piwko, wieczorną wódeczkę i zapach grilla. Zakupy w handlu detalicznym pozwalają na oszczędzenie trochę grosza. „Na paliwo, proszę pana.”

Jedynym cichym miejscem jest wnętrze gminnej biblioteki. Panuje tam półmrok, chłodek, radują uśmiechy pani bibliotekarki. Wypożyczanie książek podczas gorących wakacji spada do minimum. Ludzie wybierają ciekawsze zajęcia. Otrzymałem zaproszenie na pogadankę profesora z UW. o filozofii Artura Schopenhauera (1788-1860). Jako dziecko przyjeżdżał na wieś. Jego rodzina miała tu dworek i śliczny park (dziś zniszczony). Schopenhauer, nazywany niekiedy smutnym filozofem, do głównego napędu działania człowieka zaliczył wolę. Życzenia, oczekiwania i marzenia nie spełniają się. Pozostaje rozczarowanie i brak wiary w sens życia. Ratunkiem jest zagłębienie się w sferze kultury i sztuki.

Malarstwo, rzeźba, muzyka i literatura dają odbiorcy niezapomniane wrażenia, przynoszą ukojenie, uczą sztuki kontemplacji. Ta droga sprawia jednak, że człowiek zakochany w sztuce często jest samotny. Zdaniem myśliciela najważniejszą dla nas jest empatia, współczucie, chęć wspierania, ratowania pokrzywdzonych,

biednych, chorych i niepełnosprawnych. Ten postulat dotyczy każdego z nas, także służb społecznych na każdym poziomie. Pomoc bliźniemu ma być realizowana szczerze – nie dla własnej korzyści medialnej. Jak się mają do szlachetnej teorii smutnego filozofa wysokie płoty na granicy, ciężka służba dzielnych żołnierzy...

Potrzebna jest **POMPOWSZECHNA EMPATIA.**

Daleko do powszechności. Przyszło nas troje. Piliśmy kawę gryźliśmy ciasteczka, które dosypywała pani Krysia. Pan profesor zachęcił nas do rozwiązywania zadań na podstawie Książki Artura Schopenhauera „Erystyka, czyli sztuka prowadzenia sporów”.

Warto nauczyć się zbijać w dyskusji fatszywe argumenty cwaniaków i krętaczy.



fot. Tetiana Padurets on Unsplash

Bogdan Pniewski. Autor zbioru opowiadań „Nóż w plecy, czyli wspomnienia muzykantów” nagrodzony Wawrzynem- literacką nagrodą Warmii i Mazur.

ŻYJ KOLOROWO

Teresa Hausman

Emerytko, emerycie,
zawsze kochaj swoje życie.
Wiek jednak nie ma tu znaczenia,
jest wciąż tyle do zrobienia.
Często dostajesz pytanie:
Jak się czujesz dziś kochanie?
Świetnie! Mówisz, chociaż boli,
czasem dieta, nie jesz soli...
Tu cię coś rwie, a tam strzyka,
chętnie pytań tych unikasz.
Duchem młody, wiekiem stary,
siwa głowa, okulary,
a największa jest w tym bieda,
że się czasu cofnąć nie da.
Żyj z rozmachem i w rozkwicie,
zaakceptuj swoje życie.
Nieważne, ile masz lat,
przecież taki piękny świat!
Spójrz na niebo, spójrz na słońce,
na te kwiaty, co na łące.
Raz patrz na dół, raz do góry
i podziwiaj świat natury.
Śmiej się często: ha, ha ha!
I rób - co ci w duszy gra!

Teresa Hausman. Pochodzi z Łasku, skąd trafiła na Mazury do Szczytna. Obecnie mieszka w Wolfsburgu w Niemczech. Uwielbia bawić się stylami i kolorami. Kocha modę. Ma głowę pełną rymów, więc w wolnych chwilach pisze wiersze okolicznościowe dla rodziny i znajomych.



foto: Michał Kupisz



W MOIM ŻYCIU WAŻNA JEST TWÓRCZOŚĆ

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

Każdy z nas musi w sobie pielęgnować młodość, by żyć pełnią życia – uważa Elżbieta Mierzyńska-Andymian, dziennikarka, publicystka, autorka tekstów poetyckich do muzyki męża Andrzeja, prezes Stowarzyszenia Pro Kultura i Sztuka, która właśnie wydała drugi tomik poezji „Kobieta z Wyspy Kiedyś”.

- Ostatnio uczestniczkom jednego z wieczorów poetyckich z najnowszym tomikiem twojej poezji dedykowałaś wiersz „Wagary”. Ciekawi mnie zatem, czy artysta chodzi na wagary?

- Tak, wagary to precudowny czas, odskocznia od obowiązków każdego dnia. W ich czasie zapominamy o swoim adresie zamieszkania, dacie urodzenia, o tym, że jesteśmy mamą, żoną, babcią. Mammy czas dla siebie samych i przede wszystkim czas na odkrywanie młodości, którą hodujemy wewnątrz mimo upływu lat. Znamy przecież powiedzenia, że „można się zestarzeć, ale serce pozostanie młode” czy „dusza do przodu rwie”. To wszystko jest prawdą.

- Kiedy jesteśmy młodzi, postrzegamy to zupełnie inaczej.

- Tak, właśnie, inaczej! Zostałam matką, kiedy byłam bardzo młoda. Musiałam podejmować wiele ważnych decyzji i stawiać czoła problemom, którym wówczas niejedna młoda osoba nie potrafiłaby sprostać. Ja dawałam radę, ale jednocześnie patrzyłam na inne matki, wtedy trzydziestoletnie, i wydawało mi się, że to już stare kobiety, a ja to jeszcze kategoria młodzieży dorosłej... Trudno mi było zwracać się do tych pań po imieniu, ponieważ czułam, że to zbyt poważne osoby, abym wobec nich pozwalała sobie na taką poufalskość. Poza tym tak mnie ciągnęło na dyskoteki, a te panie mówiły o wekach na zimę! Kiedy skończyłam trzydzieści lat, uważając to za trudny próg, nie poczułam niczego, co wiąże się z bólem. Rozejrzałam się wokół i postanowiłam zapomnieć o czymś takim, jak liczenie lat sobie, ale też i innym! Memento vivere - to moje motto od tamtego progu.

- Co jeszcze się z tym wiązało?

- Przestałam przejmować się opinią, że w pewnym wieku coś nam wypada, a coś nie. Nie miało to dla mnie znaczenia. Bo poza koniecznymi obo-

wiązkami, trzeba zachować poczucie wolności duchowej.

- A nie jest tak, że miałaś taką możliwość, bo pochodzisz z rodziny, w której sztuka była ważna? Twoja rodzina muzykowała od wielu pokoleń.

- Muszę powiedzieć, że takich rodzin jest bardzo dużo. I rzeczywiście obracałam się w takim środowisku, ale też nigdy nie było to dla mnie nic szczególnego. Sztuka płynęła w naszych żyłach, nawet bez szlifu w muzycznej szkole. Nie przeszkodziło mi to później zdecydować się na zawód bardzo konkretny, jakim było dziennikarstwo. Przez wiele lat pracowałam również w Urzędzie Marszałkowskim, na stanowisku urzędniczym. Praca w urzędzie wymagała ode mnie skrupulatności, dokładności, przestrzegania procedur, tworzenia pism językiem bardzo formalnym, przygotowywania umów i przemówień. I wtedy artystyczna pasja musiała być nieco przyciszona. Nie było jednak tak, że rzeka twórczości, artyzmu, wyschła. Nie, wciąż była, tylko płynęła nieco w oddali. Sztuka przychodziła falami. Czasem była blisko, czasem szemrała daleko.

- Wydaje mi się, że tej twórczości przybyło kiedyś przeszłaś na emeryturę?

- Tak, po trzydziestych urodzinach to właśnie emerytura była tym drugim progiem do przejścia, bo mówiono mi, że może być pustka, samotność, depresja wręcz lub nuda. Niektóre osoby mówiły, że na emeryturze będę mieć bardzo dużo czasu, inne znów, że będzie mi go brakować, bo będę sobie wyszukiwać zajęcia. Zastanawiałam się, jak to będzie w moim przypadku. Okazało się, że po przejściu na emeryturę nie tylko we mnie, ale również w innych znanych mi osobach, w których życiu ważna była twórczość, sztuka, czyli ta rzeka, która wciąż w nas była, w końcu mogła popłynąć szeroko i swobodnie. Dziś nikt już

nie może mi nic zabronić, mogę robić, co chcę. Nie muszę się przed nikim tłumaczyć. Nie ma niczego kosztem czegoś. Wpływająca, na szczęście, co miesiąc emerytura zapewnia względne poczucie bezpieczeństwa finansowego i wiem, że moją energię mogę przekierować tam, gdzie chcę. Mogę zrobić dziś coś zupełnie dla siebie. Nie dla pracodawcy, nie dla koleżanki, nie dla partnerów w grupie roboczej czy projektowej. Otworzyło się wiele nowych drzwi. Jeśli przechodząc na emeryturę tych drzwi nie zatrzaśniemy, a pozostaną uchylone przez całe życie, to czeka nas wiele możliwości. Może odkryjemy nowy talent? Przeszkodą są tylko stereotypy. Niektórzy wstydzą się przyznać, że są emerytami. Z rozpaczy mówią, że są 50 plus, co poniekąd jest jednak prawdą!

- Ty nie wstydysz się wieku.

- Jestem już daleko wśród osób 60 plus. Nie lubię jednak rozważań na temat wieku, jednocześnie nie wypieram się swojego pokolenia ani generacji. Tak wiele przeszliśmy w okresie od lalki szmacianki przez pierwsze telewizory, po komputery. Nie chcę jednak wchodzić zbyt głęboko we wspomnienia czy wręcz historyczne analizy, bo one trzymają mnie w tym, co wczoraj, a ja chcę jeszcze żyć tym, co jutro. Nie lubię podsumowań, wystawiania rachunków. Nie licytuję się z innymi, jakie choroby mi dokuczają, jakie badania muszę zrobić. Jeśli będę skupiać się tylko na tym, moja dusza na tym ucierpi. A ja bardzo o nią dbam. To cenny kryształ, który ma w sobie każdy z nas, już od czasów dzieciństwa. Na emeryturze warto zadbać, by te kryształy wyczyścić. Jest wiele osób, które zapomniały o swoich pasjach, o tym, jaką mieliśmy energię, jakie plany. To, że dziś jesteśmy starsi, mamy inne doświadczenie, nie oznacza przecież, że musimy zamknąć się w domu na klucz. Otwórzmy się na siebie i innych.

- Ty wciąż odkrywasz nowe dziedziny, które eksplorujesz. To muzyka, ale i poezja. Ostatnio promowałaś najnowszy tomik poezji „Kobieta z Wyspy Kiedyś”. Kim ona jest?

- Kobieta z Wyspy Kiedyś może być tą, która przez całe życie goniła czas, lawirując między kolejnymi, piętrzącymi się zadaniami, obowiązkami, starając się sprostać oczekiwaniom innych. Mówiła sobie więc, że kiedyś poukłada rzeczy na półkach w piwnicy, że kiedyś wybierze się w końcu do Paryża, żeby zobaczyć to, co wcześniej pominęła. Kiedyś

zrobię, kiedyś naprawię, kiedyś będę... Przychodzi wreszcie pewien czas, może jak u mnie, na emeryturze, że ta kobieta z Wyspy Kiedyś, wyprawi się naład. Zostawi swoją Wyspę Kiedyś i zacznie w końcu spoglądać na to, co ma wokół siebie. I zauważy, że nie ma już owego „kiedyś”, a jest wyłącznie „teraz”.



Elżbieta Mierzyńska-Andymian

fot. Anna Panas

Rozmawiała

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz. Autorka jest dziennikarką, w Federacji FOSa wspiera ponadto grupy w rozwijaniu kompetencji kulturalno-społecznych.



KONKURS O LAUR GENERACJI

Krystyna Sztramska i Władysława Baran

CZTERDZIEŚCI DWE POMARAŃCZE

Wchodzili do mieszkania zaskoczeni słodko-kwaśnym zapachem płynącym od porożkładanych na stole, parapetach, komodzie i półkach pomarańczowych kul. Gdyby nie tort trudno byłoby się domyślić powodu tej dziwnej dekoracji. Kwiaty musiały na razie poczekać, bo dzieciaki rozglądały się wokół z zachwytem.

- Babciu, tu jest jak w gaju pomarańczowym! – krzyknął radośnie wnuczek.

- Policzymy? – starsza wnuczka już układała owoce w jeden rząd. – Możemy babciu wszystkie?

Skinęła głową, oparła się plecami o ramię męża. Ciekawe, czy się domyślił? Czy stanął mu przed oczami tamten dzień, gdy spotkali się po raz pierwszy?

Umówiła ich ze sobą wspólna koleżanka. Telefonicznie.

- Jest taki chłopak, któremu się bardzo podobasz. Marzy o znajomości z tobą! – powiedziała.

- Chłopak jest naprawdę fajny i chyba byście do siebie pasowali!

- Przekonamy się! – roześmiała się filuternie.

Spotkała się z nim po kilku dniach w parku.

- Krystyna, Zbyszek! – Podali sobie dłonie.

Obrzuciła go szybkim spojrzeniem. Zwyczajny młody człowiek. Z papierową torebką w ręku zamiast kwiatów. Chyba z tego nic nie będzie!

Usiedli na ławce.

- Lubisz pomarańcze? – zapytał podsuwając jej torebkę pod oczy.

- O tej porze taki rarytas? – zdziwiła się.

- No tak, za tydzień Wielkanoc! Właśnie rzucili je do sklepu!

- Dziękuję! Uwielbiam pomarańcze! – Od razu wybaczyła mu ten brak kwiatów na pierwszej randce.

Obręła skórę, zanurzyła zęby w soczystym miększu. Nadmiar soku spłynął jej po palcach.

Spojrzała znad owocu chłopakowi w oczy. Były błękitne jak bezchmurne niebo i miały w sobie niezwykle ciepło. Poczuła się przy nim jakoś tak spokojnie, bezpiecznie, jakby znała go od lat...

- Są czterdzieści dwie! – usłyszała nagle krzyk młodszej wnuczki.

- Czterdzieści dwie pomarańcze, bo czterdziesta druga rocznica ślubu? – odkryła jedną z córek.

- Bingo! – zawołała. – Każda pomarańcza to jeden rok, czasem piękny, jak wasze narodziny, budowa domu, cudowna praca, pisanie wierszy czy opowiadań. Czasem smutny, jak choroby, rozstania z bliskimi, śmierć. Ale zawsze razem, zawsze blisko, zawsze otwarci na siebie.

- Dobrze, że kupiłem wtedy te pomarańcze! Stałem w kolejce po nie kilka godzin! – Zbyszek objął ją ramieniem. – One przyniosły mi szczęście!

- Musiałeś mnie jakoś przekupić! – Roześmiała się zarzucając mu ręce na szyję.

- Ja? To przecież tobie zależało na naszym spotkaniu! Bożenka przez kilka tygodni wmawiała mi, że jest taka dziewczyna, której się bardzo podobam i marzy o znajomości ze mną. W końcu skapitulowałem...

- To nie było tak...! – zaczęła, ale nie dokończyła, bo córki, zięć i wnuki zaśpiewały „Sto lat” podchodząc do niej i do męża z kwiatami.

- No, to teraz można już konsumować torcik? – zięć oblizał demonstracyjnie usta.

Popatrzyła ciepło w oczy swoich bliskich. Pocałowała męża w usta. Smakowały, jak pomarańcze, które wtedy, dwunastego kwietnia tysiąc dziewięćset siedemdziesiątego dziewiątego roku przyniosły jej i jemu szczęście...

Krystyna Sztramska, laureatka II miejsca w konkursie o „Laur Generacji” w kategorii Piękno Języka.

MIŁOŚĆ Z OBRAZU

Miłość niejedno ma imię. Szekspirowskie, romantyczne i tragiczne uczucie Romea i Julii i nie mniej przecież tragiczna miłość współczesna opisywana w znanej piosence, w której to podmiot liryczny deklaruje chorobę psychiczną i problemy z taknieniem, wywołane przez te oczy zielone.

Jakie czasy taka miłość.

Moja miłość to miłość z obrazu „Kobieta z łabędziem” Luciena Monda. Na płótnie końcówka XIX wieku, kobieta w niebieskiej sukni, łabędzie w tle. I fotografia – końcówka XX wieku, czterdziestoparoletnia ja w podobnej scenerii. Co łączyło damę z obrazu ze stojącym za sztalugą malarzem nie wiem. Osoba, która robi mi zdjęcie to siedzący przede mną na wózku inwalidzkim mężczyzna – Wiktor, miłość mojego życia.

Ale cofnijmy się o kilka miesięcy. W tym czasie pracuję na stanowisku, wymagającym ode mnie specjalistycznego przygotowania, którego nie posiadam. Grozi mi zwolnienie. Wyruszam w delegację do ośrodka szkoleniowego nad Zalewem Zegrzyńskim. Zdobywanie dyplomu ma trwać najbliższe dwa lata.

Wieczór zapoznawczy w ośrodku jest oczywiście bardzo huczny. Uczestnicy z całej Polski, około 30 osób. Zabawa trwa do późnych godzin nocnych. Rano skoro świt wychodzę nad zalew. Jest skąpany w świetle. Zjawiskowa gra promieni słonecznych snuje niestyszalną melodię nad nieruchomą taflą. Po wodzie pływają łabędzie. Ptaki-symbole wdzięku, czystości i nieśmiertelności. To właśnie postać łabędzia przybrał Zeus by uwieść Lede – żonę króla Sparty Tyndareosa. Z tego związku narodziła się Helena Trojańska, najpiękniejsza kobieta swoich czasów – rozmyślałam oczarowana tym widokiem. Momentalnie czar pryska. Widzę wózek inwalidzki i płynące w jego kierunku łabędzie. Mężczyzna siedzący na nim wyciąga do mnie rękę na powitanie:

– Cześć, jestem Wiktor.

Od tej chwili moje życie ulega zmianie. W każdej wolnej chwili biegam nad zalew. Razem przywołujemy łabędzie, a te magiczne istoty milczą niewypowiadalne słowa razem z nami. Stajemy się nierozłączni.

Wiktor ma 42 lata i raka szpiku kostnego z przerzutami na inne organy. Nie ma ratunku. Czas policzony. Teraz, 35 lat później wiem,



fot. archiwum bohaterki

że czas każdego z nas jest policzony, ale wtedy tego nie rozumiałam. Wiktor mimo ciężącego nad nim wyroku, a może właśnie dlatego, ma w sobie morze radości, jest nadzwyczaj inteligentny, mądry i niezwykle spokojny. Nigdy się nie skarży.

Ja mam tyle trosk, małe dziecko, nieudane małżeństwo, napisanie pracy dyplomowej.

– Możesz mi wszystko powiedzieć, podziel się każdą radością i troską, będzie Ci lżej, ja i tak wkrótce odejdę, a Twoje tajemnice i troski wraz ze mną.

W ciągu dwóch lat, przeplatanych zjazdami i spotkaniami z Wiktorem napisałam i obroniłam pracę dyplomową. To stało się tylko dzięki niemu. Był dla mnie jak powietrze, coś co daje siłę i pozwala odnaleźć radość życia. Płakałam na jego kolnach, tańczyłam na plaży tylko dla niego. Grał na organkach, a ja śpiewałam. Wtedy nie myślałam, że tak szybko to wszystko się skończy.

– Kiedy będę już źle się czuł, wyślę kartkę.

Wkrótce w skrzynce na listy znalazłam kopertę, a w niej fotografię, na której jestem nad zalewem i słowa:

Są tzy, co jak ogień palą

Są serca, co nigdy się nie żalą

Są winy, na które nie ma sędziego

Więc, gdy ktoś płacze, nie pytaj dlaczego....

Władysława Baran (76 l.) Klub Seniora w Kandytach, laureatka II miejsca w konkursie „O Laur Generacji” w kategorii Język Serca

POCZTÓWKI Z PODRÓŻY

Danuta Krzywosz

To trzeba zobaczyć na własne oczy!



Z wycieczką słuchaczy UTW Olsztyn do USA lądujemy w Nowym Jorku, który zadziwia nas ogromem i wielkością budowli, światła, kolorami reklam, jest głośno tłumy ludzi. Stojąc na ulicy człowiek czuje się taki mały. Obowiązkowo trzeba zobaczyć Statuę Wolności na wyspie Liberty Island!

Waszyngton : miasto z klasą, w którym czuje się elegancję i dostojność. Zwiedzamy m.in. Cmentarz Arlington, gdzie jest grób rodziny Kennedych oraz Białe Dobre i Capitol.

Los Angeles - zwiedzamy najciekawsze miejsca: Aleja Gwiazd, Beverly Hills i Oskarowy Teatr „Dolby Movie Theatre” –niestety, czerwonego dywanu nam nie rozłożyli.

Las Vegas – Miasto Grzechu, słynie z ogromnych kasyn, jeszcze większych hoteli i nocnego życia – cokolwiek by to znaczyło (a my widzieliśmy małą jego część). Kanion Colorado – Grand Canyon,

żadne zdjęcie nie odda widoków, tego się nie da opisać, to trzeba zobaczyć na własne oczy.

Park Yosemite – przepiękne widoki granitowych urwisk, wodospadów, czystych potoków, z których można pić wodę i największe na świecie skupisko olbrzymich sekwoi.

Zwiedziliśmy jeszcze kilka pięknych miejsc: miasto San Francisco, gdzie zachwycaliśmy się najdłuższym mostem Golden Gate, zobaczyliśmy najstarszą kopalnię srebra w USA Calico (już nieczynną), przejechaliśmy słynną drogą „Route 66”, byliśmy też na wyspie Alcatraz, gdzie znajduje się znane więzienie. Podczas podróży najbardziej lubię podziwiać krajobraz, a także poznawać kulturę i zwyczaje ludzi tam zamieszkujących.

Danuta Krzywosz
Prezes UTW w Olsztynie

POCZTÓWKI Z PODRÓŻY

Krystyna Maria Kijewicz

Magazynuję wspomnienia z podróży.



Na zaproszenie rodziny męża, w sierpniu 2016 roku, wybrałam się do Francji. Jestem im niezmiernie wdzięczna za tę możliwość. Miałam okazję zobaczyć przepiękne, starożytne budowle i urocze małe miasteczka: Lagrasse, Narbonne, Carcassonne. Zaskoczyła mnie historia Świętej Góry - Bugarach, miejsca związane z historią Świętego Graala i skarbu Templariuszy, Kraina Katarów, ich histo-

ria i stare zamczyska. Chodzenie po starożytnym bruku przyprawia o dreszcze, a chrzcielnica, którą podtrzymuje postać szatana, czy jak kto woli diabła to już było za wiele!!! Potacie winorośli, mule i małże z białym winem dopełniały tylko atmosfery starej, przepięknej Francji.

Krystyna Maria Kijewicz
Prezes UTW przy Bibliotece Publicznej w Bisztynku

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 niezwykle ważna, wzruszająca itp. Wasze wspomnienia będziemy sukcesywnie zamieszczać w kolejnych numerach Generacji – magazynie środowisk osób starszych, który wydajemy jako Federacja FOSA. Opis wyprawy powi-

Federacja Organizacji Społecznych
Województwa Warmińsko-Mazurskiego FOSA
ul. Bogumiła Linki 3/4
10-535 Olsztyn

nien 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 wysyłać na adres: generacja@federacjafosa.pl



STAROŚĆ NIE JEST DRAMATEM

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

Wydaje mi się, że aktywność i praca daje człowiekowi poczucie radości. Jeśli robimy to, co kochamy i lubimy, przynosi to same korzyści – zapewnia Wirginia Szmyt, znana jako DJ Wika.

- Pani zdecydowała, że nawet na emeryturze nie nie zwolni tempa. Skąd w pani tyle energii?

- Cały czas pracuję. Kiedy rozmawiamy, właśnie jestem w trakcie przygotowywania muzyki na kolejne imprezy. Ale podobnie jak innym osobom w moim wieku, czasem brakuje mi energii. To się zdarza. Jednak na szczęście czerpię energię z tego, co robię. Największą satysfakcję sprawia mi fakt, że jestem samodzielna i niezależna. To cenię najbardziej, bo to daje mi poczucie wolności. Pracuję, bo to sprawia mi radość i przyjemność. To też korzyści materialne, bo w ten sposób dorabiam sobie do emerytury.

- Podoba mi się, kiedy mówi pani, że przez „nie wypada” ludzie stają się nieszczęśliwi.

- Wszystko wypada. Przecież sami wiemy, czego nam nie wypada. A czego my się boimy? Tego, co ludzie powiedzą. Dlaczego mam się przejmować zdaniem innych? Kto ma prawo mówić mi, jak mam żyć? To moje życie i tylko ja mogę o tym decydować. Jeśli człowiek nie może emanować witalnością, spontanicznością, pozytywną energią, to powinien odpocząć. Potrzebne jest poczucie radości, więzi z innymi ludźmi.

- A im dłużej człowiek aktywny, tym mniejsze szanse na smutek.

- Ależ ja nie mam czasu na przeżywanie smutku, bo muszę iść do pracy. Jeżeli gram, widzę ludzi wesołych, pogodnych, radosnych, młodych i starszych. Każdy występ jest dla mnie zastrzykiem dobrej energii. Jeżeli ludzie przychodzą na moje imprezy, to oznacza, że czują się dobrze. A widać to, bo parkiet zawsze jest pełen.

- Z jakim wizerunkiem osoby starszej pani walczy?

- Chcę pokazać, że są osoby starsze, które są otwarte i zarażają empatią. Są aktywne. Dzięki nim społeczeństwo oswaja się z widokiem ludzi starszych w przestrzeni publicznej. Był okres, kiedy ich tam nie było i stąd też utrwalił się wizerunek osoby starszej jako

Chcę walczyć z gnuśną starością. Nie mogłam się z nią zgodzić, stąd też wymyśliłam paradę seniorów, aby pokazać fizycznie pięknych, aktywnych, doskonałych ludzi starszych.

człowieka schorowanego, niesprawnego, z którym nikt się nie liczy, nie chce rozmawiać. Dlatego to zmieniamy. Od kilku lat są parady seniora i wiele innych wydarzeń. Chcę walczyć z gnuśną starością. Nie mogłam się z nią zgodzić, stąd też wymyśliłam paradę seniorów, aby pokazać fizycznie pięknych, aktywnych, doskonałych ludzi starszych. Pierwszą paradę zorganizowała Fundacja Zaczyn pod hasłem „DojrzaLi Wspaniali”



i wzięto w niej udział ponad 16 tysięcy osób. Chodzi o to, żebyśmy się rozumieli. Teraz mamy „Głos Seniora”, pokolenie 60 plus aktywne, znające języki. Podróżują, biorą udział w zajęciach Uniwersytetów Trzeciego Wieku. To się bardzo liczy.

- Pani jest więc od przełamywania stereotypów.

- Wydaje mi się, że jest coraz lepiej. Trzeba o starości mówić, pisać, nie należy bać się tego tematu. Ja wciąż pracuję z ludźmi. Byłam pedagogiem specjalnym. Ponad trzydzieści lat pracowałam w ośrodku dla trudnej młodzieży, po wyrokach sądowych. Najpierw jako wychowawca, potem kierownik, w końcu dyrektor zakładu. Kiedy przeszłam na emeryturę, brakowało mi aktywności. Pomysłu, by ludziom pomóc. Wtedy pomyślałam, że nasi emeryci, osoby starsze, w ogóle nie istnieją w przestrzeni publicznej. Nie ma ich. Zaczęłam pracować najpierw w klubie seniora. Założyłam kabaret, zespół wokalny. Jeździłam na przeglądy. W tym czasie nie było żadnego zainteresowania naszymi działaniami. Bardzo mnie to zabolowało. Kiedy człowiek przeszedł na emeryturę, przestawało liczyć się, że jest wykształcony, że miał określoną pozycję. Jako senior praktycznie nie istniał. Nie miałam na to w sobie zgody. A co by było, gdybym przejmowała się opinią innych? Nie grała, nie angażowała się w różne przedsięwzięcia? Nie wyobrażam sobie. Dziś mamy „Głos Seniora”, nie tylko Polski, ale i zagraniczny, co roku Senioriady w całej Polsce. Senior jest widoczny w przestrzeni publicznej. Dzięki aktywnym rośnie pokolenie z otwartością na starość. Widzą, że starość nie jest dramatem i można mieć marzenia, rozwijać pasje.

- Zaraża pani swoim optymizmem.

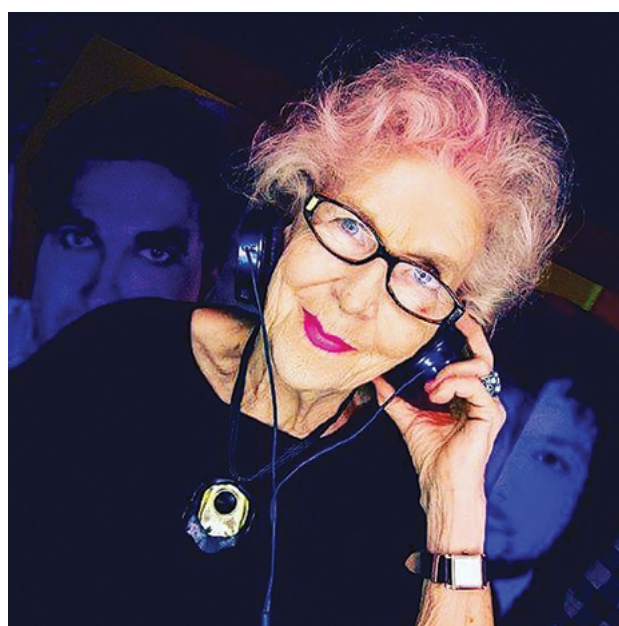
- Starość jest piękna. Każdy dzień jest darem. Warto więc przeżyć każdy z nich z radością, przyjemnością, z akceptacją tego, co się ma. Warto kochać, warto marzyć, warto śnić. Mieć 80 lat... i do tego vat...

Senior jest widoczny w przestrzeni publicznej. Dzięki aktywnym rośnie pokolenie z otwartością na starość. Widzą, że starość nie jest dramatem i można mieć marzenia, rozwijać pasje.

I kochać, kochać życie. Świat widzieć w kółkach, a siebie w amorach. I marzyć, by usnąć o świcie. To jest życie.

Wirginia Szmyt, czyli DJ Wika (ur. 1938)

- działaczka społeczna oraz znana didżejka. Z wykształcenia jest pedagogiem, pracowała z dziećmi niepełnosprawnymi i trudną młodzieżą. Po przejściu na emeryturę włączyła się w działalność na rzecz seniorów w ramach Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Jest matką i babcią, pisała wiersze i teksty satyryczne. Jest najstarszą didżejką w Polsce i jak często mówi: „łamie stereotypy pozytywnymi bitami”.



DJ Wika - Wirginia Szmyt

fot. archiwum bohaterki

JAK KOCHAĆ SIĘ W OGRODZIE?

Krzysztof Marusiński

Claude Aubrun napisał kiedyś: „Czasami o wiele łatwiej jest kochać rośliny aniżeli ludzi”, ale czy ucząc się miłości do roślin nie zarazimy się kochaniem ludzi? Może tak się stać. Zaczniemy, więc od roślin, od ogrodów. My seniorzy do tego już dojrzelismy.

Jeżeli kochanie jest stanem przyjemnym, to jak budować i rozwijać miłość? Jakimi sposobami dochodzić do jej pełni? Jak synchronizować wspólne stany uniesień? Przemyślny kilka sposobów, taktyk.

PATRZMY Patrzymy na nasz ogród. Nie na próżno uważa się, że im więcej patrzymy, tym bardziej nam się chce. Patrzymy, może jednak inaczej niż dotychczas, tak jakbyśmy widzieli go pierwszy raz. Widząc chwasty zarastające ogrodową ścieżkę próbujemy nie widzieć potrzeby jej pielenia, ale odkrywamy harmonię, jaką tworzą te rośliny z otoczeniem. Patrząc na oczko wodne wypełnione zieloną od glonów cieczą, zwróćmy uwagę na nie-spotykane piękny kolor, który porównać możemy tylko z oczami naszej żony. Widząc kota wygrzewającego się na - z trudem utrzymywanym przy życiu - derenu kanadyjskim, dostrzeżmy, że musi być tu pięknie, jeżeli nasz kot jest tak szczęśliwy. Patrząc, starajmy się robić to tak, aby widzieć piękno. Nasz ogród oglądać można z różnych miejsc, wysokości, kierunków. Czy oglądaliście swój ogród z posesji sąsiada? Jeżeli nie, to zapewniam was, wart jest tego. Może się okazać, że z miejsca znajdującego się w ogrodzie sąsiadki, tej, którą najmniej lubimy, nasz ogród prezentuje się najciekawiej. Oglądajcie swoje ogrody leżąc, np. z głową schowaną pod krzak cyprysika. To nowa perspektywa i nowe wrażenia. Tak patrząc, zobaczymy nowe...

O RÓŻNYCH PORACH Oglądajmy nasz ogród o różnych porach roku. Starajmy się poznać to, co czyni je w takiej różnej scenerii innym, ciekawszym. Wiosną zachwycimy się odradzaniem i świeżością. Latem wielbić będziemy chłodny cień naszych drzew. Jesienią podziwiać będziemy ciężar i barwę owoców. Zimą zaś odpocznimy od natłoku wrażeń, jednocześnie odkrywając nowe kształty naszego ogrodu, sycąc się chłodną prostotą oszronionych krzewów.

Czy widzieliście swój ogród o poranku? Albo jesz-

cze wcześniej, gdy noc przemienia się w świt? Wtedy ptaki śpiewają najochocej, a rosa najżywiej migocze na żdźbłach naszego trawnika. Zwieńczenie dnia - zmierzch - zastaje nas w ogrodzie dosyć często. To podobnie jak świt, magiczna pora rozdzielająca dzień od nocy. Zachodzące słońca ujawniają w różnych częściach naszego ogrodu dziwną kolorystykę i zastanawiające wymroczenia. Budzą się zadziwienia i obawy. Tajemnica wchodzi do naszego ogrodu wraz z nocą. Czy jest to w naszym królestwie pora strachu czy tylko wyciszenia?

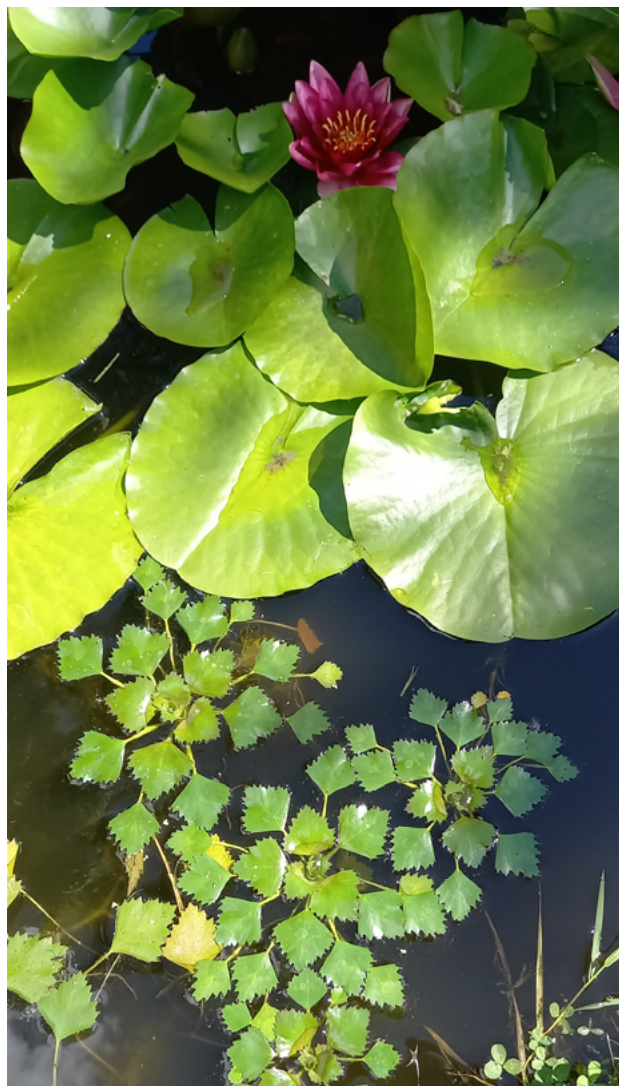


foto: Krzysztof Marusiński

Czy ogród nocą jest piękny? Sprawdźmy to będąc w nim, w ciszy i bez światła. Może usłyszemy szmer, głos napętniający nas przeświadczeniem, że nie jesteśmy sami, że jest tutaj wielu nas, cieszących się tym skrawkiem naszego świata.

SŁUCHAJMY Czy słyszeliście śpiew rajskiego ptaka? Nie? Ja także nie. Szkoda, ale słyszałem głosy wielu zwykłych ptaków. Wiele z nich, po raz pierwszy, w moim ogrodzie. Bardziej jednak ucieszył mnie dziwny skrzek rzekotki mieszkającej na mojej aktinidii. W oczku mlaskają ryby, a rechotanie zielonej żaby trwa szczególnie długo. Brzęczenie trzmiela, śmiesznego grubasa, zawsze nastraja mnie przyjaźnie. Czasami tylko, gdy żona włączy radio - czar pryska. Wkrótce jednak jest cisza i znów jest przyjemnie, i znowu ważki mogą bez przeszkód szeleścić swoimi skrzydłami. Koło nogi coś zaszumiło. Może to dżdżownica wychyliła łeppek ze swojej „norki”? Jest swojsko, jest dobrze. Zdjęcia ogrodu czasami są bardziej kolorowe niż rzeczywistość. To może męczyć. Ogród ma kolory spokojne, a ich wielość zaurocza nas, przysposabia do refleksji, czasem melancholii. Ogród wabi swym subtelnym odcieniem barwy, kwiatem jakiejś pojawiającej się niespodzianki. Bywa, odwracamy zmęczony wzrok w kierunku szmaragdowej zieleni trawnika lub krzewu. Gdy dodamy do tego jeszcze lazur naszych pięknych oczu, w które uwielbia wpatrywać się nasza sąsiadka, to wiemy, że nic lepszego nas już nie spotka. Takie są kolory Edenu.

POCZUJMY TO Woń ogrodu jest tak różna, jak różne są jego zakątki. Wpierw, swoją woń ma ziemia. Zła ziemia pachnie złem. Przyjemnie pachnie ta dobra, dobrze uprawiona, ale także ta dzika. Po deszczu pachnie inaczej. Wilgoć niesie woń zapowiedzi dobrego plonu. A jak pachnie woda z ogrodowego stawu? Ktoś może powiedzieć, że jest to smród. Wszak na woń składają się zapachy rozkładających się, butwiejących cząstek roślinnych i zwierzęcych. Jednak, tak właśnie pachnie natura.

O zapachu kwiatów nie będę pisał, bo ktoś nie zachwycił się wonią maciejki czy brudzącej nosy lilii. Warto jednak powąchać kurdybanka. Warto rozetrzeć na dłoni igły różnych odmian jałowca. Czy wyczuwamy subtelne różnice tych zapachów? A są one dziwne i jakże różne od tych, które otaczają nas w drodze z pracy do domu.

Jeżeli zastanawiamy się, czy i jak mocno jesteśmy uczuciowo związani z naszym ogrodem spróbujmy zadać sobie kilka pytań.

Co z naszego ogrodu najbardziej zapamiętamy będąc od niego daleko, przez długi czas? Czy ogród napętnia nas spokojem, poprawia nasze samopoczucie, każe o różnych sprawach, ale i ludziach, myśleć ciepło i dobrze? Czego by nam zabrakło, gdybyśmy zostali pozbawieni ogrodu?

Dawno macie swoje ogrody? Czy zdążyliście już objąć je oburącz, przycisnąć do piersi? Zespościć się? Nie? Potóż się, więc na trawniku. Zamknij oczy i wtul twarz w trawę, tak abyś poczuł zapach ziemi, a jednocześnie ją słyszał. Rozstaw ręce szeroko na boki. Jeszcze szerzej... Tak szeroko, abyś objął nimi cały twój ogród, najdalsze jego zakątki. I ...trzymaj mocno. To twój ogród. To twoja moc i siła. Twoje źródło radości i energii. I słuchaj...

Czy lepiej jest być rośliną czy człowiekiem? Jestem pewny, że wielu z nas ma takie chwile, że zamieniliby się. Na razie, spróbujmy tylko bardziej się zbliżyć do naszych roślin. W słoneczne południe zanurzymy twarz w ulubionym krzewie. Niech roślina, jakby ogarnie nas swoimi gałęziami. Oddychajmy powietrzem z jej głębi, jej oddechem.

ROZMAWIAJMY Z ROŚLINAMI Rozmawiacie z roślinami? Rozsądek pozostawmy nieco na boku, bowiem mówimy o miłości. I ...rozmawiajmy. Dotykajmy liści. Delikatnie. Są miłe w dotyku. Kłujące, wydawałoby się igły obdarzają nas z wielokrotnionymi pieszczotami drobniutkich ukłuć. Jakże to przyjemne... Weźcie do ręki garść ziemi. Może będzie czarna i włóknista, a może piaszczysta lub kamienista. Przypatrzcie się jej. Każda organiczna jej cząstka, każdy kamyk, czy niezidentyfikowana drobina to część twojego ogrodu. To niemal cząstka ciebie. Służy tobie, tak jak potrafi najlepiej. Oczekuje ciebie, gdy zbyt rzadko przesypujesz ją między palcami. Pieść ją. Będzie ci wdzięczna, będzie dobrze plonowała.

Chciałoby się krzyknąć: kochajmy ogrody! Takie zawołanie, wzywające do miłości, jest pewnie równie dziwne jak dziwna jest miłość do ogrodu i jak dziwne są słowa mówiące o takiej miłości.

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



ACH, CO TO BYŁ ZA ŚLUB!

Sabina Maria Dąbrowska

„Żeby mieć styl, musisz dowiedzieć się, kim jesteś, a to może zająć Ci całe życie”. /IRIS APEL/ (ikona mody)

Moje felietony mają charakter misyjny i retrospekcyjny, zwracają uwagę na problemy świata, w którym żyjemy, na jego zmienność i automatyzację. Czas jest trochę dziwny i nieprzewidywalny. Dlatego dziś warto przywoływać wspomnienia z ważnych uroczystości rodzinnych. To takie oazy wzmacniające rodzinę i budujące tożsamość następnych pokoleń. Najczęściej wszystko skupia się wokół bogacenia się, budowania statusu społecznego. A życie toczy się tu i teraz i trzeba znaleźć w sobie radość, poznać siebie, i krąg otaczających ludzi. Dlatego obecność bliskich, przyjaciół czyni każde spotkanie rodzinne czymś wyjątkowym, na którym pragniemy pokazać siebie w sposób wyjątkowy.

Jednym z ważnych spotkań we wczesnych latach 60 - tych była uroczystość ślubu siostry. Jestem nastolatką. W domu wielkie poruszenie. Oprócz spraw ważnych związanych z organizacją ślubu i wesela trzeba było trzymać rezon nad kreacjami. W związku z tym odbywały się liczne narady związanej z rodziną kobiet szyjących na miarę. To wydarzenie z minionych lat, jest żywe do dziś, a ostatnio wspomniane podczas urodzin siostry. Suknie druhen były krótkie, rozkloszowane, z wyraźnie zaznaczoną talią i wdzięcznym dekoltem. Pastelowe kolory dodawały subtelnej elegancji. Panna młoda na ślub kościelny (wcześniej w środku tygodnia miał miejsce ślub cywilny, do którego nie przywiązywano większej uwagi), wybrała rozkloszowaną sukienkę midi i długi tiulowy welon. Całość dopełniały białe długie rękawiczki, imponujący bukiet czerwonych goździków, a na nogach białe buty na grubszym obcasie. Na głowie okazały natapirowany upięty kok. Nie można pominąć żywej muzyki, która dopełniała klimat uroczystości i porywała weselnym gości

do tańca. Z obrazu fotograficznego i pamięci oceniam stylizacje jako bardzo trafione, bez zbędnych ekstrawagancji, koronek, żabotów, falban. Ubrania szyte były na miarę, więc całość prezentowała się dobrze i zgodnie z panującymi trendami. Panna młoda otrzymała praktyczne prezenty, zegary ściennie, komplety pościeli, serwisy kawowe i obiadowe, sztuce, które miały pomóc im na nowej drodze życia. Obecnie zdecydowanie odchodzi się od tych zwyczajów, większość weselnym gości woli wręczyć gotówkę, chociaż śmiało można zdecydować się na zakup oryginalnego prezentu.

Od mojego ślubu minęło sporo czasu. W tym roku obchodzimy z mężem szmaragdowe gody. Nie było inspiracji ślubnych, kosmetyczek, wizażystek. Wszystko bardzo naturalne, a przez to piękne i prawdziwe. Wystarczył tusz do rzęs, twarzowa pomadka, gładko uczesane, krótko obcięte włosy. Moja suknia ślubna była z pięknej, białej, grubej koronki, kupionej w PEWEX-ie. Miała kształt litery „A” z obcisłą górą i rozkloszowanym bardzo lekko dołem. Taki uniwersalny krój znakomicie sprawdził się na mojej sylwetce. Pamiętam, czułam się wyjątkowo, to był nasz dzień. Pozostali weselnicy wystąpili w klasycznych prostych stylizacjach, bez szalonych printów. Szycie moich ubrań ślubnych (sukienki w kolorze białym, żółtym i malinowym) zleciłam zawodowej krawcowej. Wszystkie sukienki były wyjątkowe, ale żadna z pań uczestniczących nie przyćmiła panną młodą. Wyjątkową uroczystość poprzedziły jednak kryzysowe zdarzenia. Suknie przygotowane na uroczystość weselną.... zaginęły. Zostały w autobusie, którym podróżowała - zajęta rozmową z innymi pasażerami - siostra. Pogoń za środkiem lokomocji była prawdziwą, trudną do wyobrażenia przygodą, jednak zakończyła się sukcesem. Wszystkie moje sukienki odnalazły się

w punkcie odbioru zagubionych rzeczy. W dniu ślubu okazało się też, że nie dojechała część zaproszonych gości z Olsztyna. W tym gronie była osoba odpowiedzialna za udokumentowanie uroczystości. Przyczyną było duże opóźnienie pociągu, a odległość od miejsca weselnego wynosiła 450 kilometrów. W związku z tym zabrakło w albumie zdjęcia historii pięknej miłości. Z fotografią weselną wiąże się również anegdota krążąca do dziś w rodzinie. Otóż pan młody był dużo niższy od swojej wybranki. Pod nogi młodego ustawiono zatem dwie cegły. Problem w tym, że nikt z uczestników nie przystąpił do cegieł. Zdjęcia nie widziałam, ale z opowieści rodzinnych wiem, że nikt z uczestników weselnych tego zdjęcia na pamiątkę nie otrzymał. Tradycje i wspomnienia dają poczucie wartości. Przechowują w pamięci godne uwagi rodzinne wydarzenia. Są akcentem pamięci, pomostem łączącym pokolenia także z dziedziny, jaką jest moda ślubna i weselna. Warto zatrzymać własne historie dla siebie i dla następnych pokoleń, bo świat się zmienia we wszystkich swoich przejawach. Oby jak najpiękniej.

Sabina Maria Dąbrowska. Stała współpracowniczka redakcji „Generacji”. Aktywnie działa w Radzie Olsztyńskich Seniorów. Łączy w sobie styl, klasę i elegancję, a poprzez kulturę różne pokolenia.



fot. Agencja Fotograficzna Uwiecznieni.pl

ZAPAMIĘTAJ!

Stylizacje tworzą nie tylko kreacje, ale także dodatki - fryzura, makijaż;

PAMIĘTAJ O ZASADZIE: MNIEJ ZNACZY WIĘCEJ;

Udana kreacja to ubranie dopasowane do sylwetki, okoliczności. Taką nadzwyczajną okazją jest ślub i wesele;

TWARZOWY KOLOR,

czy też wzór sprawi, że stylizacja będzie wyglądała subtelnie, nowocześnie i modnie.



SILVER TSUNAMI - PROBLEM CZY SZANSA?

Piotr Wasyluk

Starzenie się populacji trzeba uznać za trudno odwracalny (a być może nawet nieodwracalny) trend dotyczący państwa wysoko uprzemysłowione. Jego źródłem jest spadek dzietności oraz towarzysząca mu rosnąca średnia długość życia. Już dzisiaj wiadomo, że starzenie się społeczeństw będzie miało olbrzymie konsekwencje społeczne i gospodarcze. Są one wyraźnie widoczne w wielu krajach rozwiniętych. Również w Polsce.

Według badań przeprowadzonych przez GUS, w okresie ostatnich kilkudziesięciu lat w Polsce obserwujemy spowolnienie rozwoju demograficznego, połączone ze zmianą struktury wiekowej Polaków. Według prognoz demograficznych Głównego Urzędu Statystycznego, w roku 2050 nastąpi znaczący przyrost osób w tzw. „wieku poprodukcyjnym” (w miastach o 19%, na wsi o prawie 17%). Raport GUS pokazuje, że w skali kraju liczebność tej grupy zwiększy się we wskazanym okresie o 5,4 mln.

Starzenie się populacji określa się często mianem „silver tsunami”. W języku trendów termin ten oznacza wzrost liczby dojrzałych konsumentów, kierujących się określonymi potrzebami i aspiracjami. Zgodnie z logiką rynku starzejącą się populację należy postrzegać jako potencjał, jako wpływową grupę nabywców, do której można skierować ofertę handlową lub usługową (stworzono nawet odrębne pojęcie „silver economy”, którego motto mogłoby brzmieć „żyj dłużej, żebyś mógł dłużej konsumować”).

Wydaje się, że szeroko pojęty rynek nie postrzega starzenia się populacji jako problemu. Widzi w nim szansę. Srebrne tsunami to po prostu nowi klienci, dodatkowa grupa nabywców, których potencjał należy zlokalizować i właściwie zagospodarować.

Dynamika starzenia się populacji prowokuje jednak pytania o negatywne konsekwencje tego procesu.

Starzenie się społeczeństw krajów wysoko uprzemysłowionych jest „problemem”, który wymaga kompleksowych działań we wszystkich niemal obszarach rzeczywistości (może wiązać się z koniecznością przebudowy systemu opieki społecznej, zdrowotnej i zabezpieczeń socjalnych, reorganizacją rynku pracy, nowym podejściem do edukacji, przewartościowaniem relacji rodzinnych, a nawet ponownym przemyśleniem koncepcji czasu wolnego). W tym kontekście kategoria „silver tsunami” może być postrzegana jako typowy eufemizm, którego zadaniem jest odwracanie uwagi od rzeczywistych problemów spowodowanych przez zmiany demograficzne.

W tym znaczeniu starzejąca się populacja to nie fale wywołane podwodnym trzęsieniem ziemi, a raczej stopniowy wzrost poziomu oceanów, spowodowane ocieplaniem się klimatu. Wyraźnie wskazują na to prognozy, zgodnie z którymi w roku 2030 osób powyżej sześćdziesiątego roku życia będzie ponad miliard, a do roku 2050 liczba osób w wieku 60 lat i starszych ma wzrosnąć ponad dwukrotnie w stosunku do obecnego poziomu, osiągając około 2 miliardy.

Starzenia się społeczeństw stawia nas w centrum procesu, którego konsekwencji nie jesteśmy dziś w stanie przewidzieć. Procesu, który, podobnie jak kryzys klimatyczny, będzie wymagał radykalnych zmian i kompleksowych rozwiązań. Ich celem będzie nie tylko ułatwienie skutecznego zarządzania

skutkami zmian demograficznych, ale stworzenie przestrzeni dla tworzenia rozwiązań sprzyjających społecznej inkluzji.

Można wskazać kilka obszarów, które już dziś wymagają szybkiej interwencji. Pierwszym są miasta. Będą one musiały stać się bardziej „inteligentne”, bardziej odporne i lepiej dostosowane do potrzeb osób w wieku poprodukcyjnym (może zamiast projektowania parkingów warto pomyśleć o bezpiecznych chodnikach, zwiększeniu liczby obszarów zielonych czy lepszym transporcie miejskim?). Drugi obszar to medycyna. Będzie ona musiała radzić sobie z chorobami przewlekłymi (według prognoz 60% osób w wieku poprodukcyjnym będzie się zmagać z co najmniej jedną chorobą przewlekłą) oraz zwracać większą uwagę na wygodę pacjentów. Będzie też rosła rola telemedycyny. Trzecim obszarem jest praca. W tym obszarze zwiększy się presja na tworzenie inkluzywnych miejsc pracy oraz kreowanie kultury pracy sprzyjającej ciągłemu uczeniu się (uczeniu się przez całe życie). Duży nacisk zostanie położony na tworzenie międzygeneracyjnych miejsc pracy, a w konsekwencji na projektowanie przestrzeni ułatwiających dialog międzygeneracyjny. Wzrośnie również znaczenie i udział doświadczenia zawodowego w sferze kompetencji pracowników. Czwarty obszar to technologia. Jednym z kierunków jej rozwoju będzie koncentracja

na aspektach komunikacyjnych i relacjach. Dynamiczniej będą się rozwijały technologie skoncentrowane na opiece (zwłaszcza na opiece zdrowotnej). Zwiększy się też rola bezpieczeństwa technologicznego. Zmiany pojawią się również w handlu. Sklepy zaczną się zmniejszać i w większym stopniu będą uwzględniać zasady dostępności. Handlowcy będą prawdopodobnie musieli również poradzić sobie z bardziej świadomymi zakupowo klientami.

Lynda Gratto i Andrzej Scott, autorzy książki „100-letnie życie” napisali, że „każdy - niezależnie od tego, kim jest, gdzie mieszka i w jakim jest wieku - powinien już dziś zacząć myśleć o decyzjach, które będzie musiał podjąć, by jak najlepiej wykorzystać dłuższe życie. To samo dotyczy firm, w których pracujemy i społeczeństwa, w którym żyjemy”

STARZENIE SIĘ POPULACJI JEST JEDNOCZEŚNIE PROBLEMEM I SZANSĄ.

Jest problemem, ponieważ jest trudnością, którą należy właściwie zdefiniować i skutecznie rozwiązać. Jest również szansą, ponieważ od sposobu, w jaki zdefiniujemy i rozwiążemy ten problem będzie zależał dobrostan wszystkich.

Piotr Wasyluk, właściciel firmy Wasyluk Projektowanie Kreatywne, twórca profilu Dragonfly Perspective.





RÓŻNE OBLCZA PRZEMOCY

Stanisław Brzozowski

Wiele lat temu Jan i Alina K. spod Ostródy, przekroczywszy sześćdziesiątkę przepisali swoje gospodarstwo na syna. „Za dożywocie”, zgodnie z prawem gwarantujące im nie tylko mieszkanie, ale i opiekę. Dopóki ojciec żył, syn czuł jeszcze jakiś respekt, kiedy zmarł, działo się tylko coraz gorzej.

Doszło do tego, że starzejąca się matka miała zakaz wstępu do części domu zajmowanej przez „młodych”, założono jej osobne liczniki na prąd i wodę, o opał musiała zadbać sama. Jakie słowa przy tym padały, wstyd powtarzać. Na wymówki ze strony reszty rodzeństwa gospodarz odpowiadał: „Weźcie matkę do siebie, zobaczycie, jak to jest”. To nie jest normalna sytuacja rodzinna – to jest przemoc!

Ze statystyk cytowanych w ekspertyzie „Wielowymiarowe ubóstwo osób starszych” przygotowanej trzy lata temu na zlecenie WRZOS (Wspólnota Robocza Związków Organizacji Socjalnych – red.) przez prof. Ryszarda Szarfenberga wynika, że blisko jedna trzecia seniorów doświadcza różnych form przemocy. W większości (dane z 2015 roku) dochodzi do tego „poza rodziną”, jednak kilkanaście procent jest ofiarami swoich bliskich.

O przemocy w sensie kryminalnym mówi artykuł 207 kodeksu karnego „§ 1. Kto znęca się fizycznie lub psychicznie nad osobą najbliższą lub nad inną osobą pozostającą w stałym lub przemijającym stosunku zależności od sprawcy albo nad małoletnim lub osobą nieporadną ze względu na jej stan psychiczny lub fizyczny, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.” Według policyjnych statystyk, w Polsce przestępstw tego typu ujawnia się niemal 20 tysięcy rocznie, wszyscy mają jednak świadomość, że to wierzchołek góry lodowej. Przypadki przemocy nie są zgłaszane, ofiary przebaczą, „dają szansę” sprawcom, ci zresztą nie zawsze uświadamiają sobie, że czynią coś złego. Dotyczy to zarówno bliskich jak np. pracowników DPS-ów, służby zdrowia.

PRZEMOC MA RÓŻNE OBLCZA, może mieć charakter:

FIZYCZNY: uderzanie, bicie, okaleczanie, duszenie, szarpanie, popychanie, poszturchiwanie, głodzenie, izolowanie, zamykanie.

EKONOMICZNY: zabieranie i korzystanie z pieniędzy seniora, obciążanie go własnymi kredytami, zabieranie i używanie jego rzeczy, zmuszanie do prac domowych.

PSYCHICZNY: wyzywanie, krzyki, ośmieszanie, ignorowanie, odbieranie swobody decyzji, wytykanie starości i niepełnosprawności, ograniczanie kontaktu z rodziną i znajomymi, utrudnianie dostępu do lekarza, szantaż, groźby pozostawienia bez opieki itd.

Zdarza się, że osoby starsze nawet we własnej rodzinie padają (w 2015 roku 7,9 procent badanych) ofiarami... przemocy seksualnej. Formą przemocy jest także oddawanie na czas świąt/urlopów osób starszych do szpitala, również nie odbieranie ich do domu po chorobie, tylko w olsztyńskich szpitalach to niemal dziesięć przypadków rocznie.

Na oddział ortopedyczny jednego ze szpitali powiatowych w regionie, ze złamaną miednicą trafiła 82-letnia Jadwiga G. Nie ukrywała, że upadła, bo popchnął ją pijany zięć. Lekarz to słyszał, ale zignorował. Zajął się leczeniem, nie biorąc do głowy, że po wypisaniu ze szpitala starsza kobieta wróci do domu, w którym narażona jest na następne ataki.

TRZEBA MIEĆ OCZY OTWARTE NA KAŻDĄ LUDZKĄ KRZYWDĘ, wobec przemocy nie wolno przechodzić obojętnie. Zasada, żeby nie mieszać się w cudze, rodzinne sprawy nie może obowiązywać, gdy chodzi o ludzkie cierpienie. Łańcuch przemocy przerywać należy możliwie jak najszybciej.



NIE MOŻEMY UŚPIĆ CZUJNOŚCI

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

Ludzie starsi przez ograniczenia, wynikające z racji wieku, chorób, są niestety bardziej narażeni na nadużycia. O przemocy wobec osób starszych mówi Zenona Ćwiklińska, dyrektor Domu Pomocy Społecznej Kombatant w Olsztynie.

- Czy dziś temat przemocy wobec seniorów jest tematem tabu?

- Niestety tak. Do przemocy wobec seniorów najczęściej dochodzi w rodzinie. Więzi rodzinne, relacje i zależności utrudniają nie tylko rozpoznanie oznak przemocy, wykorzystywania, zaniedbywania, ale i mają duży wpływ na zachowanie ofiary. Milczenie i wstyd są często kolejną barierą, która utrudnia skuteczność podejmowanych działań. Nie wszyscy przedstawiciele służb, którzy powinni zareagować na problem, potrafią rozpoznać nadużycia, obiektywnie zweryfikować swoje podejrzenia.

- Jak powinna wyglądać ścieżka antyprzemocowa w przypadku seniorów?

- Nie jestem ekspertem. Jednak wydaje mi się, że wszystkie osoby udzielające jakichkolwiek świadczeń seniorom, powinny posiadać wiedzę na temat starzenia się, przemocy wobec seniorów. Taką wiedzę powinni dysponować pracownicy służby zdrowia, agencje opiekunek, pracownicy pomocy społecznej. To oni w pierwszej kolejności poprzez częsty, bezpośredni kontakt powinni zauważyć niepokojące symptomy i jako pierwsi podjąć interwencję, powiadomić odpowiednie instytucje. A potem powinny zadziałać jasne, czytelne procedury postępowania. Tak, by niepewność, brak doświadczenia nie uśpiły czujności przedstawicieli tych służb.

- Czy wciąż konieczna jest edukacja?

- Tak, ponieważ tylko edukacja może zmienić sytuację seniorów doświadczających przemocy. Rozpoznawanie, zgłaszanie nadużyć, a potem bezpieczna i skuteczna pomoc wymaga wiedzy. Ta jest potrzebna nie tylko profesjonalistom udzielającym pomocy, ale i seniorom, by tego,

co ich dotyka nie przyjmowali, jako coś nieuchronnego. By nie byli skazani na cierpienie w samotności. Jednak, żeby tak się stało, w ich otoczeniu nie może być przyzwolenia na nadużycia, zaniedbania, zaniechania, ich krzywdę. Świadomość przemocy, wiedza o jej złożonym charakterze, jest kluczowa do podjęcia interwencji. W sytuacji przemocy natychmiast powinny znaleźć się narzędzia do udzielenia skutecznej pomocy. Możemy mieć wpływ nie tylko na sam sposób udzielenia pomocy, ale również dalszą sytuację seniora. Wsparcie powinno minimalizować ryzyko nadużyć i zaniedbań. Wystuchanie seniora, jego opiekuna, zapewnienie mu wsparcia jest początkiem zmiany jego sytuacji.



rys. Gabriel Tomaszewicz

RZECZNIK INTERWENIUJE - UBEZWŁASNOWOLNIENIE TYLKO W SĄDZIE

Stanisław Brzozowski

Do rzecznika praw osób starszych zgłosiła się mieszkająca w Olsztynie Stanisława G. (l.80) zaniepokojona faktem, że DPS, w którym przebywa jej brat Bolestaw F. (l.76) wszczął postępowanie o jego ubezwłasnowolnienie. Zgłaszająca przypuszcza, że może to mieć związek z pogarszającym się stanem zdrowia brata, chciałaby jednak być pewna, że to jedyny powód. Została poinformowana, że jako najbliższa rodzina, po złożeniu stosownego wniosku, ma prawo przyłączyć się do sądowej sprawy.

POSTĘPOWANIE O UBEZWŁASNOWOLNIENIE

Postępowanie o ubezwłasnowolnienie należy do właściwości sądów okręgowych, orzekających w składzie 3 sędziów (art. 544 k.p.c.). Wniosek o ubezwłasnowolnienie może zgłosić: małżonek osoby, której dotyczy wniosek o ubezwłasnowolnienie, jej krewni w linii prostej oraz rodzeństwo, a także jej przedstawiciel ustawowy. Uczestnikami postępowania o ubezwłasnowolnienie są z mocy samego prawa, prócz wnioskodawcy: osoba, której dotyczy wniosek, jej przedstawiciel ustawowy i małżonek osoby, której dotyczy wniosek o ubezwłasnowolnienie (art. 546 § 1 k.p.c.). Postępowanie toczy się z udziałem prokuratora. Uczestnikiem tego postępowania może być ponadto każdy zainteresowany w sprawie, jeśli dotyczy go wynik postępowania i to zarówno o charakterze niemajątkowym, jak i majątkowym (jak przy sprawie spadkowej). Do postępowania mogą się również przyłączyć organizacje pozarządowe, do których zadań statutowych należy ochrona praw osób niepełnosprawnych, udzielanie pomocy takim osobom lub ochrona praw człowieka.

Pierwszą czynnością po wszczęciu postępowania sądowego jest wystuchanie osoby, której dotyczy wniosek o ubezwłasnowolnienie. Odbывается ono w obecności dwóch biegłych: psychologa (który może ocenić sprawność intelektualną

osoby wystuchiwaną) oraz – w zależności od stanu zdrowia danej osoby ubezwłasnowolnienia – psychiatry lub neurologa. Ich obecność przy pierwszym wystuchaniu jest obligatoryjna. Jeżeli wniosek o ubezwłasnowolnienie dotyczy osoby pełnoletniej, sąd może na wniosek uczestnika postępowania lub z urzędu, przy wszczęciu lub w toku postępowania, ustanowić dla niej doradcę tymczasowego.



fol. Michał Kupisz

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

PROSZĘ WYPEŁNIĆ FORMULARZ DRUKOWANYMI LITERAMI

Data wypełnienia		Karta jest ważna 1 rok
Imię i nazwisko		
PESEL		Grupa krwi
Data urodzenia		



Telefon	Pokrewieństwo	Imię

Oświadczam, iż osoby podane powyżej zostały poinformowane o umieszczeniu danych w karcie i wyraziły na to zgodę.

Nazwa choroby	Kiedy / Od kiedy

[illegible]

Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych zawartych w "karcie informacyjnej" jeżeli jest ona prowadzona w celu ochrony zdrowia, świadczenia usług medycznych i są stworzone pełne gwarancje ochrony tychże danych. Przetwarzanie powyższych danych osobowych w innym celu lub przez inną osobę nieuprawnioną skutkuje odpowiedzialnością karną na podstawie art. 13 ust. 1 i 2 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady Unii Europejskiej 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE.

Czytelny podpis

Podpis i pieczęć lekarza

REGIONALNE BIURO **RZECZNIKA** PRAW OSÓB STARSZYCH



Rzecznik Praw Osób Starszych
Stanisław Brzozowski

JESTEŚ OSOBĄ POWYŻEJ 60 ROKU ŻYCIA?

Znajdujesz się w trudnej sytuacji życiowej?
Doświadczyłeś przemocy
lub czujesz się dyskryminowany ze względu na wiek?
Nie wiesz, gdzie szukać pomocy?

OPIEKUJESZ SIĘ OSOBĄ STARSZĄ?

Nie wiesz jakie wsparcie ci przysługuje?
Gubisz się w gąszczu formalności?
Czujesz się przytłoczony trudnościami
wynikającymi z obowiązku opieki nad seniorem?

BEZPŁATNIE OFERUJEMY:

Wsparcie Rzecznika Praw Osób Starszych

Pomoc specjalistów: psychologa, prawnika,
dietetyka, fizjoterapeuty

Wsparcie doradcy i asystenta, którzy udostępnią
informacje o możliwych formach pomocy i pomogą
zrealizować zawiłe formalności w ZUS, NFZ, PFRON

Grupy wsparcia, gdzie spotkasz osoby
z podobnymi problemami

 **89 523 60 92**

Szukasz pomocy? Zadzwoń!

 **799 099 862**