

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



SPIS TREŚCI

ZAMIAST WSTĘPU

RADA JULII

Bartłomiej Głuszak 3

DZIAŁ SPOŁECZEŃSTWO

ZNAMY SPOŁECZNIKÓW WARMII I MAZUR

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz 5

JEST NA TO RADA?

Piotr Pniewski, Monika Hausman-Pniewska 6

WOJEWÓDZKA RADA SENIORÓW

Wiesława Przybysz 8

WSZYSTKIE POWIATY W WOJEWÓDZKIEJ RADZIE SENIORÓW.

Stanisław Brzozowski 10

30 RAD SENIORÓW NA WARMII I MAZURACH

Stanisław Brzozowski 11

WSPÓLNIE NA RZECZ PRZECIWDZIAŁANIU PRZEMOCY

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz 12

RZECZNIK INTERWENIUJE - CYFROWE SAMOSTANOWIENIE

Stanisław Brzozowski 16

KOŃCZĄCY WYDŁUŻONEJ WAŻNOŚCI ORZECZEŃ I KART PARKINGOWYCH

Tomasz Tokarczyk 17

URSZULA WOLNA SPOŁECZNĄ RZECZNICZKĄ PRAW OSÓB STARSZYCH W SUBREGIONIE ELBLĄSKIM

Stanisław Brzozowski 18

TRZEBA SZUKAĆ TEGO, CO JEST POMIĘDZY

Monika Hausman-Pniewska 19

DZIAŁ KULTURA

RADY SENIORÓW - RADZI SENIORZY

Bogdan Pniewski 20

CZARODZIEJ FARB I RADOŚĆ ŻYCIA

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz 22

KONKURS O LAUR GENERACJI

Elżbieta Król, Wiesław Robaczewski 25

DOJRZAŁE PIĘKNO - LEKCJE STYLU I URODY

Sabina Maria Dąbrowska 28

ACH, TEN NOWY ROK!!

Teresa Hausman 30

SERIA KRYMINALNA

EMBAMBA

Monika Hausman-Pniewska 31

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 redakcją: generacja@federacjafosa.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 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:** e-mail: generacja@federacjafosa.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.



RADA JULII

Bartłomiej Głuszak

Julia stała przed lustrem, przymierzając już trzeci chyba kapelusz. Stefan nie wytrzymał:

- A ty gdzie znowu się wybierasz?
- Na spacer.
- Na zwykły spacer i tak się stroisz? To podejrzane.
- To nie zwykły spacer, a spacer obywatelski! Idziemy monitorować całą dzielnicę.
- I co tam będziecie monitorować? – zrzędlawie dopytywał Stefan.
- A..., gdzie by się przydała ławeczka, gdzie nowe oświetlenie, gdzie bezpieczne przejście – nie zrażając się tonem męża, rzeczowo informowała Julia. – Mamy już dużo zgłoszeń, które przy okazji sprawdzimy, między innymi o chuliganach uprzykrzających życie w parku, zwłaszcza wieczorem. Może warto tam ustawić kamery?
- Odkąd cię wybrali do tej rady seniorów, wiecznie Cię nie ma i nie ma.
- No co robić– Julia rozłożyła ręce. Rzeczywiście ostatnio było dużo spotkań Komisji Rady Miasta, gdzie zależało nam na skonsultowaniu kilku uchwał, w tym zwłaszcza dotyczących podwyżek wody i nazw ulic.
- A mąż to już w zapomnienie idzie – smutno podsumował Stefan.
- Oj tam, jakoś ci to wynagrodzę.
- Obiecanki cacanki.
- To może wybierzemy się w najbliższym czasie na jakąś małą wycieczkę? Pozwiedzamy, odetchniemy innym powietrzem?
- O to to. To dobry pomysł – odpowiedział rozpozgodzony Stefan.
- No to porozmawiamy o tym, jak wrócę, pa. I Julia energicznym krokiem wyszła z domu. Spacer trwał nawet dłużej niż przewidywali, bo co chwilę zatrzymywali się, a to żeby przedyskutować fragment infrastruktury, a to żeby porozmawiać z przechodniami.



Prezes Federacji FOŚa – Bartłomiej Głuszak

- A co wy tam w tej radzie robicie? Tylko swoje interesy załatwiacie. Wycieczkę w góry albo nad morze moglibyście załatwić.
- Z takimi malkontentami nie mieli już nawet siły rozmawiać. Ale w jednym przypadku, jak już kilkakrotnie w tym miesiącu, udało się pomóc, a właściwie pomoc zacząć.
- Okazało się, że jedna pani opiekuje się chorym mężem i ma niewiele czasu dla siebie, a w dodatku boryka się z trudnościami ekonomicznymi. Jan, kolega Julii odpowiedzialny w radzie za informację, umówił się z panią na spotkanie na temat możliwości skorzystania z pomocy wytchnieniowej oraz zasiłku czasowego dla męża.
- Eech, słyszałem, że na południu Polski robią niesamowite rzeczy i jako rada są bardzo skuteczni westchnął Jan.
- No to jedźmy do nich! – błyskawicznie, jak to miała w zwyczaju, zaproponowała Julia.
- To nie takie proste. Trzeba mieć na podróż, jakiś nocleg, bo to daleko, jakieś wyżywienie... zawiesił głos Jan.

- Hm, to może z urzędu nam sfinansują?
- Zapomnij. Powiedzieli, że w tym roku fundusze już się skończyły i więcej nie mają.
- No tak – zamyśliła się Julia. Ale że nawykła do działania, dodała zaraz – To może pojedziemy sami? Weźmiemy nasze drugie połówki, przy okazji pozwiedzamy? Nie wszystkich stać, ale kto będzie mógł, zrzuci się na busa, razem wynajmiemy jakieś noclegi, to też pewnie będzie taniej.
- To jest myśl – rzucił Jan. Porozmawiajmy o tym na jutrzejszym spotkaniu. Może się uda – rzucił na odchodnym.
- No tak, pewnie się uda – dodała w myślach Julia – Tylko, jak powiem o tym Stefanowi?

Historia opisana powyżej to rzeczywistość wielu działaczy rad seniorów w całej Polsce. Doradzają, wskazując np. niezbędne zmiany w infrastrukturze. Konsultują, uczestnicząc np. w pracach komisji Rady Gminy i prezentując tam perspektywę seniorów. Inicjują, jak choćby Rada Seniorów w Srokowie, która doprowadziła do umiejscowienia w budżecie sołectkim ławeczek na cmentarzu – którą to potrzebę zgłosili im sami seniorzy.

Przy okazji borykają się z wieloma barierami. Zewnętrznymi – jako politycy społeczni i działa-

cze społeczni napotykać na niezrozumienie swojej roli czy na oskarżenia o interesowność. Wewnętrzni – poświęcając swój czas czy pieniądze (np. na podróże), robią to często kosztem życia rodzinnego czy innych zobowiązań.

Mimo to wierzą w to, co robią i wprowadzają realne zmiany w swoich społecznościach. Pomagają konkretnym osobom i całemu środowisku. To bardzo ważna część społeczeństwa obywatelskiego. Dlaczego? Bo w praktyce wdrażają ideę samorządu, jako wspólnoty mieszkańców, dbających o dobro wspólne.

Oczywiście, po drodze popełniają błędy i ciągle się uczą. Tak, jak my, wszyscy. Tak, jak innym społecznikom dbającym o dobro wspólne, tak i członkom i członkiniom rad seniorów winni jesteśmy głęboką wdzięczność.

W imieniu wszystkich podobnie myślących składam serdeczne podziękowania za Wasz trud i życzę wytrwałości w realizacji Waszej misji. Życzę również, byście spotykali na swojej drodze, jak najwięcej osób myślących podobnie i dzielących podobne wartości.

Autor jest prezesem Federacji FOSa oraz redaktorem naczelnym czasopisma Generacja.

DZIEWCZYNA Z OKŁADKI

Na okładce **Jadwiga Olsińska** zwana przez nas Jagódką bądź Jadzią. Od ponad 10 lat wolontariuszka i dobry duch Federacji FOSA. Zgłasza swoją gotowość zawsze, kiedy jej potrzebujemy. Uczestniczy w naszych wydarzeniach i pomaga w ich organizacji. W programie "Przyjazny Sąsiad" wspiera osoby starsze, służy im pomocą i dobrą rozmową.



foto: Agnieszka Karczewska

ZNAMY SPOŁECZNIKÓW WARMII I MAZUR

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

Gospodynie ze Srokowa i Anna Baczevska z Górowa Iławeckiego zwyciężyły w konkursie na Społecznika Warmii i Mazur 2022. Od lat Federacja FOSA docenia osoby oraz społeczności, które wspierają potrzebujących, a teraz angażują się również w pomoc uchodźcom z Ukrainy.



Na zdjęciu Społecznicy Warmii i Mazur 2022, władze Samorządu Województwa i konsul generalny Ukrainy w Gdańsku.

fot.: Michał Kupisz

– Pomoc, która trafiła do uchodźców, a była organizowana przez organizacje społeczne, jest niezbędna. Wasze zaangażowanie, wielkie serce i chęć dotarcia do każdego człowieka jest bardzo ważne. Wsparcie to zasługa samorządów, organizacji, ale przede wszystkim organizowały ją społeczności – mówił tuż przed wręczeniem nagród na Społecznika Warmii i Mazur konsul generalny Ukrainy w Gdańsku Oleksandr Plodystyi.

Społecznikiem Warmii i Mazur została **Anna Baczevska** ze Stowarzyszenia na Rzecz Osób Niepełnosprawnych i Profilaktyki Zdrowia „Jesteśmy Razem” w Górowie Iławeckim.

– Lubię swoją pracę, która jest moją pasją, ale też misją jednocześnie – zapewniała Anna Baczevska. – Sukcesu nie osiąga się w pojedynkę, to zasługa wielu ludzi, na których mogę liczyć. Za sukcesem zawsze stoi grupa osób. W moim przypadku są to dziewczyny, które nie patrzą czy coś się im opłaca czy nie, ale po prostu robią swoje, pomagają innym. Tak było, kiedy nastąpiła pandemia, i teraz,

kiedy musieliśmy zmierzyć się z wojną w Ukrainie. Wiem, że jeśli będzie potrzeba, one zawsze ruszą na pomoc. Przecież nie żyjemy dla samych siebie, ale dla innych. W życiu trzeba być przyzwoitym.

Tytułem Społeczników Warmii i Mazur uhonorowano też **Koło Gospodyń Wiejskich i społeczność Solanki**, a wyróżnienie w konkursie otrzymała **Maria Gamdzyk** z Uniwersytetu III Wieku w Giżycku.

– Zupełnie nie spodziewałam się wyróżnienia – przyznała Maria Gamdzyk. – Staram się pomagać, na ile starcza mi sił. Znam język ukraiński, więc chodzę na przykład do przedszkoli i czytam dzieciom bajki, rozmawiam. Po ukraińsku. Pomagam Ukraińcom na różne sposoby, wydaję żywność, ubrania. Jestem bardzo aktywna. Tych zajęć jest tak dużo, że żeby zdążyć wszędzie na czas, czasem chwytam rower, bo pieszo nie mogę zdążyć. Dzięki aktywności chce mi się żyć i działać, mimo że jestem schorowana. Pokazuję, że warto. Chcę inspirować innych do działania. Trzeba chcieć, żeby się chcieli – podkreśla pani Maria.



JEST NA TO RADA?

Piotr Pniewski, Monika Hausman-Pniewska

Zgodnie z prognozami demograficznymi w wieku 65 lat i więcej będzie w 2035 roku blisko ¼ mieszkańców Polski. Musimy się na to przygotować.

Art. 5c. Ustawy o Samorządzie Gminnym

1. Gmina sprzyja solidarności międzypokoleniowej oraz tworzy warunki do pobudzania aktywności obywatelskiej osób starszych w społeczności lokalnej.

2. Rada gminy, z własnej inicjatywy lub na wniosek zainteresowanych środowisk, może utworzyć gminną radę seniorów.

3. Gminna rada seniorów ma charakter konsultacyjny, doradczy i inicjatywny.

4. Gminna rada seniorów składa się z przedstawicieli osób starszych oraz przedstawicieli podmiotów działających na rzecz osób starszych, w szczególności przedstawicieli organizacji pozarządowych oraz podmiotów prowadzących uniwersytety trzeciego wieku.

5. Rada gminy, powołując gminną radę seniorów, nadaje jej statut określający tryb wyboru jej członków i zasady działania, dążąc do wykorzystania potencjału działających organizacji osób starszych oraz podmiotów działających na rzecz osób starszych, a także zapewnienia sprawnego sposobu wyboru członków gminnej rady seniorów.

6. Rada gminy może w statucie jednostki pomocniczej upoważnić ją do utworzenia rady seniorów jednostki pomocniczej. Przepisy ust. 3–5 stosuje się odpowiednio.

7. Gminna rada seniorów może zgłosić do uprawnionych podmiotów wnioski o podjęcie inicjatywy uchwałodawczej. Tryb zgłaszania wniosku o podjęcie inicjatywy uchwałodawczej określa statut gminy.

Samorządy lokalne z każdym rokiem w coraz większym stopniu są konfrontowane z koniecznością przekształcenia swoich wydatków i działań tak, by w większym niż obecnie stopniu zaspokajać oczekiwania i potrzeby coraz liczniejszej grupy starszych mieszkańców. Te zmiany wymagają dyskusji, analiz i czasu oraz istnienia, a czasem wypracowania na nowo, odpowiednich polityk publicznych.

Ważnym elementem wspomnianej wyżej dyskusji są współpraca i dialog samorządów ze starszymi mieszkańcami, prowadzące do kształtowania warunków ich życia i realizacji specyficznych dla wieku potrzeb. Potrzebne są zatem mechanizmy ułatwiające partycypację społeczną i aktywne uczestnictwo seniorów w życiu lokalnych wspólnot samorządowych. Osoby starsze powinny być podmiotem życia publicznego, a nie tylko bier-

nymi odbiorcami działań i usług realizowanych w ramach lokalnych polityk społecznych. To podstawa demokracji i częściowe choćby spełnienie konstytucyjnej zasady pomocniczości. Jednym z rozwiązań ułatwiających dialog starszych mieszkańców z samorządowcami są rady seniorów.

RADY SENIORÓW ZGODNIE Z PRAWEM

Usankcjonowana prawnie możliwość tworzenia gminnych rad seniorów pojawiła się w październiku 2013 r. wraz ze zmianą ustawy o samorządzie gminnym. Nowe w ustawie zapisy unormowały dotychczas nieokreśloną prawnie możliwość tworzenia w samorządach gminnych rad seniorów i tym samym stworzyła podstawy umożliwiające praktyczne popularyzowanie idei przedstawicielstwa osób starszych przy organach samorządu terytorialnego. Rady te od tego

czasu mają reprezentować interesy i potrzeby środowiska seniorów wobec władz samorządowych oraz formułować opinie dotyczące strategicznych i bieżących planów rozwoju gminy. Zgodnie z ustawą rady te mają charakter konsultacyjny, doradczy i inicjatywny, oczywiście nie mają kompetencji decyzyjnych, te należą do władz samorządowych.

Wpisanie gminnych rad seniorów do ustawy było próbą odpowiedzi na wyzwania stojące przed samorządami i administracją rządową wiążące się z koniecznością aktywizacji systematycznie powiększającej się grupy polskich seniorów. Zgodnie z prognozami demograficznymi osoby w wieku 65 lat i więcej będą stanowić w 2035 roku blisko ¼ mieszkańców Polski. W wielu niedużych społecznościach lokalnych jest tak już teraz, co wiąże się szczególnie z migracją młodych ludzi do dużych ośrodków miejskich. Wymaga to odpowiedzialnego kształtowania lokalnych polityk senioralnych, a więc celowych działań organów administracji publicznej wszystkich szczebli oraz innych organizacji i instytucji, które realizują zadania dotyczące zapewnienia warunków do godnego i zdrowego starzenia się, konieczności zagospodarowania potencjału osób starszych, a także rozwoju usług i towarów im dedykowanych. Do skutecznego działania w tym zakresie niezbędny jest głos najbardziej zainteresowanych – osób starszych – stąd potrzeba włączania ich w kształtowanie, wdrażanie i ewaluację polityk publicznych dotyczących środowisk senioralnych. To właśnie rady seniorów mają gwarantować udział osób starszych w tych procesach.

NIECHCIANE (?) CIAŁO DIALOGU SPOŁECZNEGO

Wydawałoby się, że sytuacja jest prosta: są ramy prawne, fakt starzenia się społeczności lokalnych staje się coraz bardziej widoczny i zyskanie senioralnej perspektywy działań przez samorządy jest tu konieczne. Dlaczego jednak wciąż rad jest mało? Dlaczego samorządy odwołują bądź wręcz odrzucają powołanie tego ciała dialogu? Dlaczego same środowiska seniorskie, często bardzo aktywne na innych polach, nie zabiegają o utworzenie rady w swoich wspólnotach samorządowych?

Od kilku lat Federacja Organizacji Socjalnych Województwa Warmińsko-Mazurskiego FOSA,

wspiera ruch rad seniorów w województwie, czy to doprowadzając do tworzenia nowych, czy to edukując i pomagając w działaniach radom już funkcjonującym. Z naszych doświadczeń wynika, że ze strony samorządów barierą do tworzenia rad seniorów często staje się zarzut roszczeniowości środowisk osób starszych. Na czym ta roszczeniowość ma polegać? Często na domaganiu się egzekwowania podstawowych praw i usług. Drugi zarzut to ryzyko upolitycznienia rady i postrzeganie jej jako organu wzmacniającego potencjalną konkurencję w wyborach (niby w jaki sposób?). Trzecia postawa, na szczęście coraz rzadsza, sprawiająca, że rad jest wciąż zbyt mało, to przekonanie lokalnych włodarzy o własnej wszechwiedzy i nieomyślności (na co mi rada, jak i tak wiem lepiej). Niwelowanie tych barier to praca niełatwa i żmudna. Wymaga ciągłego edukowania samorządowców, ale i środowisk seniorskich, częstych rozmów, przedstawiania korzyści płynących z dialogu, nieustannego przekonywania i pokazywania dobrych praktyk, najlepiej, jeśli zaistniały po sąsiedzku. To u nas zadanie animatora.

Seniorzy z kolei nie mają przekonania o własnej sprawczości. Często uważają, że za lokalną wspólnotę odpowiada wójt czy burmistrz i to on ma się głowić, co robić, żeby było dobrze. Nie znają też dobrze specyfiki samorządu i w związku z tym nie widzą dla siebie miejsca i przestrzeni do zaistnienia w jego strukturach, choćby w ciele dialogu, jakim jest rada. Zdarza się, że nie umieją oderwać się od potrzeb i problemów swojego małego środowiska, jakim jest na przykład klub seniora czy Uniwersytet III Wieku do których uczęszczają, a co za tym idzie nie dostrzegają, jak wieloaspektowe są problemy związane ze starzeniem się społeczności. Dość powszechny jest brak jakiegokolwiek wiedzy, czym są rady seniorów lub brak świadomości, że w ogóle taki twór funkcjonuje w prawodawstwie, bo ustawodawca, chcąc dobrze, nie zadbał o szersze informowanie o możliwości ich powoływania. To olbrzymia przestrzeń do edukacji dziejącej się podczas rozmów czy warsztatów przez nas realizowanych.

TEGO DIALOGU TRZEBA SIĘ CIĄGŁE UCZYĆ

Jest o czym rozmawiać i czego uczyć. I to obie wspomniane strony. Począwszy od tego, czym są

rady seniorów, jakie pełnią funkcje i na czym one polegają, czym są polityki publiczne i dlaczego są one dla nas wszystkich istotne, po specyfikę funkcjonowania samorządu. Czy wiecie, że w momencie przekraczania granicy wieku emerytalnego seniorzy są coraz mocniej marginalizowani jako zbiorowość, czego przykładem może być stopniowe eliminowanie ich z aktywnego życia zawodowego i społecznego? Że ponad 30% seniorów żyje w samotności i niezwykle rzadko wychodzi na zewnątrz, czyniąc to tylko z konieczności? Że 30% seniorów cierpi na depresję? Że według badań suicydologów w ciągu ostatnich dziesięciu lat liczba samobójstw wśród osób powyżej sześćdziesiątego roku życia wzrosła o 50%? Że jedna trzecia osób w wieku 65 lat i więcej ma trudności w wykonywaniu czynności życia codziennego, a 45% nie ma do kogo zwrócić się o pomoc? Że zastraszająca część gmin w Polsce nie oferuje usług opiekuńczych w miejscu zamieszka-

nia, skazując osoby o obniżonej samodzielności na pobyt w placówkach opieki instytucjonalnej i pozbawiając je godności i podmiotowości? Albo że gminy, może niebyt ochoczo, ale jednak ponoszą koszty opieki instytucjonalnej, podczas gdy usługi opiekuńcze w miejscu zamieszkania są blisko trzykrotnie tańsze? No i że tylko nieliczne samorządy posiadają politykę senioralną, a znakomita większość z nich seniorów umieszcza wyłącznie w strategii rozwiązywania problemów społecznych, bo starość dla nich to najwidoczniej tylko problem. To edukacja niełatwa, ale konieczna.

Piotr Pniewski. dyrektor FOSy, dziennikarz, ekspert m.in. ds. funduszy unijnych

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



WOJEWÓDZKA RADA SENIORÓW

Wiesława Przybysz

Spółeczna Rada Seniorów Województwa Warmińsko – Mazurskiego kończy drugi rok swojej działalności w kadencji 2021-2024.

Zgodnie z ustawą o samorządzie gminnym Rada jest ciałem o charakterze inicjatywnym, doradczym i konsultacyjnym. Działając na poziomie regionalnym stara się być partnerem dla samorządu wojewódzkiego i Marszałka Województwa Warmińsko-Mazurskiego, mając na celu tworzenie warunków do wykorzystania potencjału środowisk senioralnych województwa poprzez ich reprezentowanie, wzmacnianie i integrowanie. Jej zadaniem jest także reprezentowanie środowisk seniorów województwa, coraz szersze ich włączanie w życie publiczno-społeczne oraz tworzenie i promowanie pozytywnego wizerunku seniorów.

Spółeczna Rada Seniorów składa się z delegatów wybieranych w wyborach powiatowych oraz przedstawicieli dużych organizacji seniorskich. Pierwsza, trwająca trzy lata kadencja rozpoczęła się

1 października 2018 r. z momentem powołania Rady zarządzeniem Marszałka Województwa Warmińsko-Mazurskiego. W skład Rady weszło wówczas 28 członków reprezentujących 16 powiatów oraz federacje i duże organizacje zrzeszające seniorów. Jej powstanie było wynikiem wdrażania programu „Polityka Senioralna województwa warmińsko-mazurskiego na lata 2014 – 2020”. W skład Rady drugiej kadencji (lata 2021 – 2023) wchodzi 30 osób – reprezentujących 19 powiatów (bez powiatu szczycieńskiego i elbląskiego-ziemskiego, ale tu wspólnym wysiłkiem Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej i Federacji FOSa udało się przeprowadzić wybory i prawdopodobnie od stycznia 2023 roku w skład Rady wejdą przedstawiciele wszystkich powiatów regionu) oraz dużych federacji i organizacji zrzeszających osoby starsze.

ZASADY PRACY RADY

Spotkania Zarządu raz na kwartał i całej Rady raz na kwartał. Zarząd przyjmuje tematykę spotkań Rady. Członkowie Zarządu oraz Rady uczestniczą w różnych spotkaniach lokalnych, regionalnych i ponadregionalnych.

Rada II kadencji przyjęła kilka priorytetów:

- Rada Seniorów w każdej gminie (obecnie jest 27 gminnych rad seniorów w regionie)
- Zwiększenie dostępu do służby zdrowia (w tym geriatry)
- Rozwój usług społecznych, środowiskowych dla seniorów,
- Wzmocnienie skuteczności Społecznej Rady Seniorów Województwa Warmińsko-Mazurskiego

Druga kadencja Rady rozpoczęła się w grudniu 2021 od stworzenia planu pracy wypracowanego podczas dwudniowego spotkania zorganizowanego przez Federację FOSa.

W pierwszym półroczu 2022 r. w dniach 2–3 czerwca z naszym udziałem odbyło się spotkanie wojewódzkich rad seniorów zorganizowane przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej. W pierwszej tego typu inicjatywie w skali kraju uczestniczyli członkowie rad m.in. z Mazowsza, Pomorza, Wielkopolski, województw łódzkiego i świętokrzyskiego. Spotkanie posłużyło wymianom doświadczeń, zapoznaniu się z problemami i podejmowanymi kierunkami działań. Uczestnicy zgodzili się, że konieczna jest dalsza współpraca. Kolejne spotkanie zobowiązała się zorganizować w roku 2023 Mazowiecka Rada Senioralna.

W sumie w roku 2022 odbyły się trzy spotkania Rady i jej Zarządu. Są na nie zapraszani przedstawiciele instytucji i podmiotów istotnych w kreowaniu i realizacji polityki senioralnej.

Na czerwcowe spotkanie Rady zaproszono m.in. **Urszulę Jędrichowską**, pełnomocniczkę Wojewody ds. Seniorów, która przedstawiła zakres wsparcia dla tej grupy społecznej realizowanego w ramach polityki rządu;

Ewę Sapkę, która zaprezentowała zasady funkcjonowania Wojewódzkiej Karty Seniora Samorządu Województwa Warmińsko-Mazurskiego;

Damiana Soczewkę, który omówił projekt „Tędy bezpieczniej”, mający na celu podniesienie wiedzy seniorów w zakresie unikania cyberzagrożeń

We wrześniowym spotkaniu uczestniczyły:

Joanna Glezman, pełnomocniczka Marszałka Województwa Warmińsko-Mazurskiego ds. współpracy z organizacjami pozarządowymi. Zapoznała ona członków Rady z założeniami wojewódzkiego programu współpracy na 2023 r., w tym z zakresem zlecania zadań organizacjom pozarządowym;

Katarzyna Smółczyńska i Justyna Załęska z Departamentu Europejskiego Funduszu Społecznego, które przedstawiły typy projektów skierowanych m.in. do seniorów w ramach nowego okresu programowania (2021–2027)

Lidia Wieremiej, zastępca dyrektora do spraw medycznych oddziału NFZ w Olsztynie, która omówiła plany dotyczące rozwoju geriatry w regionie.

Członkowie Społecznej Rady Seniorów, Wiesława Przybysz, Marek Gulda, Barbara Nikołajuk-Libera, Stanisław Brzozowski i Krystyna Kralkowska brali udział w czterech spotkaniach /warsztatach, zorganizowanych przez federację FOSa, mających na celu wypracowanie ścieżki pomocy dla seniorów dotkniętych przemocą. Temat ten jest elementem projektu dofinansowanego z funduszy norweskich. Ponadto Rada współuczestniczyła przy organizacji konferencji z okazji Międzynarodowego Dnia Seniora, która odbyła się w Olsztynie 5.10.2022 r. Spotkanie przygotował Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej Urzędu Marszałkowskiego.

Zarząd Społecznej Rady Seniorów Województwa Warmińsko-Mazurskiego już teraz pracuje nad planem działań na 2023 r. Podczas kolejnych spotkań środowisk seniorów pojawił się temat specjalnego mieszkalnictwa dla osób starszych, którym zamierzamy szerzej zająć się w przyszłym roku. Istotnym elementem pracy jest również nawiązywanie współpracy z innymi środowiskami i grupami. Na przykład 21 listopada rozmawiano na ten temat z zarządem Młodzieżowego Sejmiku Województwa Warmińsko-Mazurskiego.

Podejmowane działania świadczą, jak istotnym rozwiązaniem jest tworzenie warunków do współpracy i partnerstwa na rzecz rozwiązywania różnych kwestii społecznych, w tym szczególnie dotyczących potrzeb środowisk senioralnych.

Wiesława Przybysz, Przewodnicząca Społecznej Rady Seniorów Województwa Warmińsko-Mazurskiego

WSZYSTKIE POWIATY W WOJEWÓDZKIEJ RADZIE SENIORÓW

Stanisław Brzozowski

Na przełomie listopada i grudnia 2022, korzystając z realizowanego przez federację FOŚa programu „Skuteczna rada seniorów” udało się przeprowadzić wybory uzupełniające do Społecznej Rady Seniorów Województwa Warmińsko-Mazurskiego. Odbłyły się one w Szczytnie, Gołdapi, Węgorzewie, i powiecie elbląskim (ziemskim). Tą drogą, w czwartym roku działalności rady, a drugim roku jej drugiej kadencji (2021-2024) po raz pierwszy w jej składzie znaleźli się przedstawiciele wszystkich 21 powiatów regionu. Nowo wybrani delegaci powiatowi czekają jeszcze na potwierdzające ich nominacje zarządzenie marszałka, od razu jednak włączani będą w działania rady, która liczy obecnie 32 osoby. Są to delegaci powiatowi, pod dwóch przedstawicieli z Olsztyna i Elbląga, oraz reprezentanci dużych organizacji seniorskich o zasięgu regionalnym. Oto aktualna lista:

1. **Jadwiga Lipska** (Olsztynek) – powiat olsztyński
2. **Roman Kotkowski** – powiat działdowski
3. **Antoni Wąsowicz** – powiat braniewski
4. **Jolanta Adamczyk** – powiat lidzbarski, członkini zarządu rady
5. **Maria Magdalena Kaliszewicz** – powiat kętrzyński
6. **Lech Bober** – powiat nowomiejski, członek zarządu rady
7. **Ryszard Ławrynowicz** – powiat iławski
8. **Krystyna Maria Kijewicz (Biszynek)** – powiat bartoszycki, członkini zarządu rady
9. **Ryszard Józef Kumelski** – powiat nidzicki
10. **Jerzy Konopko (Morąg)** – powiat ostródzki
11. **Wojciech Rudnicki** – powiat mrągowski
12. **Krystyna Kralkowska** – powiat giżycki
13. **Teresa Kaca (Orzysz)** – powiat piski
14. **Janusz Hendzel** – powiat olecki
15. **Zuzanna Obrycka** – powiat etcki
16. **Wiesława Zalewska** – powiat szczycieński, nowo wybrana
17. **Eliza Stodolska (Suchacz)** – powiat elbląski, nowo wybrana

18. **Jacek Morzy** – powiat gołdapski, nowo wybrany

19. **Andrzej Woźniak** – powiat węgorzewski, nowo wybrany

20. **Barbara Szpakowska-Bartyś** – miasto Olsztyn

21. **Sabina Maria Dąbrowska** – miasto Olsztyn

22. **Ludomira Murmyło** – miasto Elbląg

23. **Marek Gulda** – miasto Elbląg, wiceprzewodniczący rady

24. **Wiesława Przybysz** (Olsztyn) – federacja FOŚa, przewodnicząca rady

25. **Stanisław Brzozowski** (Olsztyn) – federacja FOŚa, rzecznik rady

26. **Stanisław Walczak** (Olsztyn) – Zarząd Wojewódzkiego Związku Żołnierzy Wojska Polskiego

27. **Jerzy Giezek** (Działdowo) – Polski Związek Działkowców, Okręg Warmińsko-Mazurski

28. **Aleksander Pieczkin** (Olsztyn) – Porozumienie Uniwersytetów Trzeciego Wieku Warmii i Mazur

29. **Barbara Nikołajuk-Liberna** (Olsztyn) - Federacja Organizacji Kresowych, sekretarz rady

30. **Lidia Lejszo (Olsztyn)** – Federacja Uniwersytetów Trzeciego Wieku Warmii i Mazur

31. **Jerzy Smukowski** – Polskie Stowarzyszenie Diabetyków Warmińsko-Mazurski Oddział Wojewódzki w Olsztynie.

32. **Katarzyna Koplińska**, przedstawicielka marszałka, dyrektor ROPS



foto: Archiwum



30 RAD SENIORÓW NA WARMII I MAZURACH

Stanisław Brzozowski

Na Warmii i Mazurach powstało dotąd 30 rad seniorów. Taki jest plan 9 lat, od kiedy do Ustawy o samorządzie gminnym wpisany został art. 5c kończący formalne wątpliwości i otwierający furtkę prawną do powstawania rad seniorów. Mówi on m.in. że „rada gminy, z własnej inicjatywy lub na wniosek zainteresowanych środowisk, może utworzyć gminną radę seniorów.” Określa też kompetencję rad określając, że mają one „charakter konsultacyjny, doradczy i inicjatywny”.

Łatwiej utworzyć radę seniorów w miastach, gdzie środowisko jest aktywniejsze. Najstarsze rady, których działalność trwa już dwie, trzy kadencje jak np. w Olsztynie, Działdowie, Nowym Mieście Lubawskim, Giżycku mają ugruntowaną pozycję w swoich miejscowościach. Inne dopiero do tego dążą, zwłaszcza rady świeżo utworzone np. w Górowie Iławeckim czy Fromborku. Aktywność poszczególnych rad zależy oczywiście od aktywności ich członków. Należy jednak pamiętać, że rozwój ruchu rad seniorów niewątpliwie bardzo zahamowała pandemia, z tego powodu zatrzymała się m.in. inicjatywa utworzenia rady w Tolkmicku. Covid zaburzył też funkcjonowanie rad, które w trakcie epidemii kończyły swoje kadencje nie mogąc z miejsca przystąpić do wyboru członków rady na nową kadencję.

W rezultacie, z końcem 2022 roku rady seniorów działają w jednej czwartej miast i gmin regionu (30 na 122 jednostki samorządowe), chociaż nadal są powiaty (np. ostródzki, węgorzewski) gdzie nie ma ich w żadnej gminie. Najbardziej aktualna lista przedstawia się następująco:

1. Gminna Rada Seniorów w Barcianach
2. Rada Seniorów Gminy i Miasta Bisztynek.
3. Rada Seniorów w Gminie Braniewo
4. Miejska Rada Seniorów w Braniewie
5. Rada Seniorów Miasta Działdowo
6. Elbląska Rada Seniorów
7. Konwent Seniorów przy Prezydencie Miasta Ełku
8. Gminna Rada Seniorów we Fromborku
9. Giżycka Rada Seniorów

10. Rada Seniorów Gminy Giżycko
11. Gminna Rada Seniorów w Górowie Iławeckim
12. Miejska Rada Seniorów w Iławie
13. Rada Seniorów Gminy Iława
14. Kętrzyńska Rada Seniorów
15. Gminna Rada Seniorów Korsze
16. Miejska Rada Seniorów w Lidzbarku Warmińskim
17. Rada Seniorów Gminy Lubawa
18. Gminna Rada Seniorów Miłki
19. Mrągowska Rada Seniorów
20. Miejska Rada Seniorów Nidzica
21. Miejska Rada Seniorów w Nowym Mieście Lubawskim
22. Olecka Rada Seniorów
23. Rada Olsztyńskich Seniorów
24. Gminna Rada Seniorów w Ornecie
25. Rada Seniorów Gminy Orzysz
26. Pastęcka Rada Seniorów
27. Rada Seniorów Miasta i Gminy Ruciane-Nida
28. Gminna Rada Seniorów w Srokowie
29. Gminna Rada Seniorów w Suszu
30. Gminna Rada Seniorów w Wydminach.

Na dobrej drodze do powołania są rady w Olsztynie i Tolkmicku. Pomocą w przeprowadzeniu tego procesu służą realizowane przez Federację FOSa projekty wspierające powstawanie i działanie rad seniorów współfinansowane m.in. z rządowego programu Aktywni+, a także programów marszałkowskich.

WSPÓLNIE NA RZECZ PRZECIWDZIAŁANIU PRZEMOCY

sondę przeprowadziła Katarzyna Janków-Mazurkiewicz
fot.: Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

Według badań Światowej Organizacji Zdrowia co szósty senior pada ofiarą przemocy lub doświadcza różnych form złego traktowania. Skala tego zjawiska wciąż rośnie, dlatego ważna jest edukacja – mówią w rozmowie z nami eksperci i przedstawiciele środowisk seniorskich.

Ewa Szuba, Główny Specjalista do spraw skarg i wniosków w Narodowym Funduszu Zdrowia



– W Narodowym Funduszu Zdrowia rozpatruję skargi wpływające od pacjentów, ale są one związane głównie z funkcjonowaniem placówek medycznych. Są to zgłoszenia związane z nieetycznym traktowaniem pacjentów, które kierujemy do rzeczników odpowiedzialności zawodowej. Zauważamy jednak, że osoby starsze nie mają wiedzy na temat przysługujących im praw, nie wiedzą również, że pewne zabiegi medyczne, ze względu na wiek, nie mogą być w ich przypadku wykonane. Rolą lekarzy jest więc przekazanie pacjentowi w zrozumiały sposób, dlaczego pewnych metod medycznych nie można zastosować i są w niektórych wypadkach nieuzasadnione. Edukacja w tym zakresie jest niezbędna.

Zenona Ćwiklińska, dyrektorka Domu Pomocy Społecznej „Kombatant”



– Wszystkie osoby udzielające jakichkolwiek świadczeń seniorom powinny posiadać wiedzę na temat starzenia się i przemocy wobec seniorów. Szczególnie dotyczy to pracowników służby zdrowia, agencji opiekunek i 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 i brak doświadczenia nie uśpiły czujności przedstawicieli tych służb. Sytuację może zmienić edukacja, zarówno w przypadku seniorów, jak i służb. Ważne, by reagować i pomagać w zdobywaniu wiedzy, zarówno osobom prywatnym, jak i instytucjom.

Anna Żygowska, Olsztyńska Rada Seniorów

– Seniorzy niestety doświadczają różnych form przemocy. To często przemoc psychiczna – osoby starsze są traktowane przedmiotowo, z brakiem szacunku, obrażane, wyszydzane. Słuchając różnych dyskusji można przekonać się, że seniorzy stają w obliczu bardzo trudnych sytuacji. Często też ofiary, choć doświadczają przemocy ze strony najbliższych, stają w obronie swoich oprawców, bo przecież zdarza się, że są to ich dzieci. Powinniśmy reagować w każdej sytuacji i nie być obojętni.

Maria Drozdowska, sekretarz Miejskiej Rady Seniorów w Braniewie

– Niestety seniorzy wciąż są narażeni na zjawisko przemocy. Działam w małych społecznościach, więc kontakty są bardzo osobiste. Wtedy łatwiej też poruszać również te trudne tematy. Najczęściej osoby starsze są ofiarami przemocy psychicznej. Z racji mojego doświadczenia staram się pomagać wszystkim, którzy zwracają się o taką pomoc. Dziś na szczęście mamy w tym temacie większą świadomość. To dobry kierunek, bo dzięki temu coraz więcej osób wychodzi ze swoimi problemami na zewnątrz, nie zamyka się z nimi w czterech ścianach.

Krystyna Dorosz, Olsztyńska Rada Seniorów

– Przypadki przemocy wobec osób starszych nie należą do rzadkości. Najczęściej, niestety, jest to przemoc ekonomiczna. Bliscy osoby starszej, kiedy dowiadują się, że jest samotna, zabierają jej emeryturę, stają się jej opiekunami prawnymi. Po czasie dochodzi również do przemocy fizycznej i psychicznej. Osoby starsze biorą również m.in. kredyty na rzecz swoich dzieci, które potem ich nie spłacają, a ciężar finansowy spada na seniora. Społeczeństwo nam się starzeje, co widać na przykład po osiedlu Kormoran w Olsztynie. Myślę, że dziś konieczna jest edukacja i szerzenie wiedzy na temat przejawów przemocy. Musimy zwiększać świadomość, by do przemocy nie dochodziło, ale też żebyśmy również potrafili reagować, kiedy się z nią zetkniemy.

Danuta Cichocka, Rada Seniorów gminy Braniewo



– W mojej małej społeczności wszyscy się znają i dużo łatwiej jest reagować. Przed laty, kiedy był taki przypadek, była to m.in. przemoc psychiczna i fizyczna, interweniowano, w pomoc zaangażowała się m.in. rodzina. W małych miejscowościach, w niedużych społecznościach, łatwiej jest zdiagnozować przypadki przemocy. W dużych miastach wszyscy jesteśmy anonimowi, sąsiedzi się nie znają, więc łatwiej nie dostrzec, że obok nas ktoś potrzebuje pomocy. Zawsze potrzebna jest edukacja, by wiedzieć, kiedy reagować.

Justyna Żyndul, prezeska Koła Miejsko-Powiatowego Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków w Olsztynku



– Niestety, odnotowujemy przypadki przemocy w naszym środowisku. Na co dzień jestem przedstawicielką organizacji pacjenckiej, współpracuję z seniorami. Najczęściej osoby starsze doświadczają przemocy ze strony swoich dzieci i jest to przemoc psychiczna i ekonomiczna. W takich przypadkach zawsze interweniuje, staramy się być blisko ludzi, odwiedzać ich w domach. Zapewniamy też, że zawsze mogą na nas liczyć i, jeśli zaistnieje taka potrzeba, otrzymują od nas wsparcie. Mamy też spotkania z psychologiem, gdzie edukujemy na temat form przemocy i pokazujemy, jak nie godzić się z pewnymi zachowaniami.

Barbara Winiarska, przewodnicząca Gminnej Rady Seniorów w Górowie Iławeckim



– W naszej społeczności najczęściej odnotowuje się przypadki przemocy w małżeństwach osób starszych, gdzie mąż stosuje przemoc wobec żony. To najczęściej przemoc psychiczna, ale niestety również fizyczna. Zdarzają się też sytuacje, kiedy syn alkoholik wyłudza pieniądze od swojej matki, czyli przemoc ekonomiczna. Dziś wciąż trzeba edukować na temat przemocy, bo, szczególnie w mniejszych miejscowościach, skala zjawiska przemocy rośnie. To ogromny problem. Może to zmienić wiedza nie tylko na temat tego, jak radzić sobie w takiej sytuacji, ale również, jak przeciwdziałać przemocy.

Sylwia Sarnowska-Szałucho, przewodnicząca Miejskiej Rady Seniorów w Braniewie



– Osoby starsze dotyka głównie przemoc psychiczna, jak obrażanie i krytykowanie. Chociażby w służbie zdrowia w przestrzeni publicznej dominują komentarze w rodzaju „zgodnie z PESEL-em” czy inne, które też są formą wyszydzania. Myślę, że w naszych społecznościach wciąż panuje zbyt mała świadomość. Konieczne są szkolenia, wykłady, dyskusje, w czasie których będziemy uświadamiać na temat przemocy.

Halina Karpień, Miejska Rada Seniorów w Giżycku



– Przemoc wciąż zdarza się w środowisku. Przed laty, jeszcze w czasie mojej pracy w Związku Nauczycielstwa Polskiego, przychodziły do mnie starsze panie, którymi opiekowali się ich synowie i to oni najczęściej byli sprawcami przemocy. Najczęściej w takich przypadkach była to przemoc ekonomiczna i psychiczna. By jej przeciwdziałać, trzeba odpowiadać na konkretną, aktualną sytuację i moim zdaniem wciąż brakuje odpowiednich rozwiązań.

Monika Kowalska-Kastrau, pełnomocnik Burmistrza Iławy ds. Osób Starszych i Niepełnosprawnych



– Do biura pełnomocnika w przeciągu ostatnich dwóch lat zgłaszały się o pomoc osoby dotknięte przemocą domową. Moim zadaniem było wystuchanie ich oraz wsparcie psychologiczne, jak również pokierowanie do odpowiednich instytucji, w których otrzymały profesjonalną pomoc. W mieście takimi instytucjami są Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej oraz Ośrodek Psychoedukacji Profilaktyki Uzależnień i Pomocy Rodzinie, w strukturach którego działa Zespół Interdyscyplinarny zapewniający fachową pomoc ofiarą przemocy. Instytucją na szczeblu powiatu jest Punkt Interwencji Kryzysowej, działający w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Iławie, który zapewnia pomoc ofiarom przemocy i jest organizatorem programów korekcyjno-edukacyjnych dla sprawców przemocy. Przypadki przemocy można zgłaszać bezpośrednio policji, która współpracuje z MOPS, OPPU oraz PCPR i innymi jednostkami miejskimi.

RZECZNIK INTERWENIUJE CYFROWE SAMOSTANOWIENIE

Stanisław Brzozowski

Pani Krystyna K. z Kętrzyna dała się przez telefon namówić na specyfik, który miał być skuteczny na jej schorzenia reumatyczne. Lek kosztował więcej niż 300 złotych, nie przyniósł specjalnej ulgi, lecz kolejnym telefonem pani Krystyna została poinformowana, że dla lepszego efektu niezbędna jest druga dawka. Wydała kolejne 300 złotych – znów bez widocznej poprawy. Miała dość, nagabywanie się jednak nie skończyło. Mimo, że za czwartym czy piątym telefonem kategorycznie zażądania zakończenia tematu propozycje były ponawiane stwarzając u kobiety (lat 70+) poczucie zagrożenia i mącąc jej spokój. Kiedy próbowała na to zwracać uwagę z drugiej słuchawki napotykała uwagi w rodzaju: „Ja wiem, co mi wolno, nic mi pani nie zrobi” itd.

W Polsce obowiązuje swoboda działalności gospodarczej. Tele-marketing, propozycje handlowe drogą telefoniczną czy przez Internet są jak najbardziej uprawnione. Nie może to być jednak stalking, czyli „uporczywe nękanie innej osoby wzbudzające u niej uzasadnione okolicznościami poczucie zagrożenia, poniżenia lub udręczenia lub istotnie narusza jej prywatność”. Cyberstalking, którego ofiarą padła seniorka z Kętrzyna rozwija się szczególnie szybko. Na przykład odbieramy sms (czasem kilka tej samej treści, choć z innych numerów telefonu) treści: „nastąpiła niedopłata do przesyłki (ew. rachunku) w kwocie 3 złote...” za nim zaś link, w który należy tylko kliknąć. Często robimy to bezwiednie, machamy ręką, bo suma jest niewielka, tymczasem być może właśnie wpuszczamy na nasze konto oszustów. Badania wykazują, że aż 90 procent złośliwego oprogramowania trafia na nasze urządzenia cyfrowe tą drogą zaś 70 procent ataków jest motywowana finansowo.

Osoby starsze, których kompetencje informatyczne są generalnie niższe są szczególnie narażone na takie ataki. Można się przed nimi zabezpieczać indywidualnie montując w tele-

fonach i komputerach programy wyłapujące tzw. spam i wyświetlające na czerwono podejrzone numery. Rozwój technologii wymaga jednak generalnych uregulowań. Coraz większe uznanie znajduje podjęta kilka lat temu inicjatywa EVERYONE, która postuluje powiększenie listy obywatelskich praw podstawowych Unii Europejskiej m.in. o prawo do cyfrowego samostanowienia, które zabraniałoby nadmiernego profilowania oraz manipulowania ludźmi drogą cyfrową.



fot.: Michał Kupisz

Stanisław Brzozowski.

Rzecznik Praw Osób Starszych Województwa
Warmińsko-Mazurskiego

dyżury w poniedziałki i środy godz. 9.00-11.00
federacja FOSa ul Linki 3/ 4 tel. 601 558-143

KONIEC WYDŁUŻONEJ WAŻNOŚCI ORZECZEŃ I KART PARKINGOWYCH

Tomasz Tokarczyk

W pierwszym kwartale 2023 r. planowane jest odwołanie stanu zagrożenia epidemiologicznego. Wśród wielu przepisów regulujących funkcjonowanie różnych sfer życia w czasie pandemii Covid 19 są i te dotyczące osób z niepełnosprawnością i ich opiekunów. Problem kończącej się ważności orzeczeń i kart parkingowych, a także rent został uregulowany w ustawie covidowej.

Przypomnieć należy, że zgodnie z art. 15h ust. 1 ustawy z dnia 2 marca 2020 r. o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych, gdy chodzi o ważność orzeczeń o niepełnosprawności lub stopniu niepełnosprawności, to mamy dwie sytuacje:

1. Gdy ważność orzeczenia wydanego na czas określony upłynęła w terminie do 90 dni przed wejściem w życie ustawy, to zachowuje ono ważność (pod warunkiem złożenia w tym terminie kolejnego wniosku o wydanie orzeczenia) przez 60 dni od odwołania stanu zagrożenia epidemicznego lub stanu epidemii (nie dłużej jednak niż do dnia wydania nowego orzeczenia)

2 Jeżeli ważność orzeczenia wydanego na czas określony upływa po wejściu w życie tej ustawy, to zachowuje ono ważność przez 60 dni od odwołania stanu zagrożenia epidemicznego albo stanu epidemii (nie dłużej jednak niż do dnia wydania nowego orzeczenia; przepis ten wszedł w życie z mocą od 8 marca 2020 r.);

W związku z zachowaniem ważności orzeczeń również karty parkingowe zachowują ważność przez okres 60 dni od odwołania stanu epidemii lub stanu zagrożenia epidemicznego.

Trzeba pamiętać także o tym, że jeśli od orzeczenia tracącego ważność zależna była wydana wcześniej decyzja o świadczeniu z pomocy społecznej, to okres wskazany w decyzji także ulega

Jeżeli ważność orzeczenia o niezdolności do pracy lub samodzielnej egzystencji upływa podczas obowiązywania stanu zagrożenia epidemicznego, stanu epidemii albo 30 dni po ich odwołaniu, zachowuje ono ważność przez kolejne 3 miesiące od dnia upływu terminu jego ważności.

przedłużeniu – tak jak orzeczenie. Nie jest wtedy wymagane przeprowadzenie wywiadu środowiskowego (art. 15h ust. 4 ustawy covidowej). Również świadczenia uzależnione od posiadania odpowiedniego orzeczenia ulegają przedłużeniu do końca miesiąca kalendarzowego, w którym upłyne przedłużony termin ważności tego orzeczenia (15 zc ustawy covidowej).

Podkreślić należy, że z dniem 16 maja 2022 roku został odwołany stan epidemii, a obowiązującym do dnia dzisiejszego jest stan zagrożenia epidemiologicznego, zatem opisane powyżej sytuacje są obowiązujące.

Tomasz Tokarczyk. Autor jest pracownikiem Federacji FOSa. Prowadzi doradztwo z zakresu praw osób z niepełnosprawnościami.

URSZULA WOLNA SPOŁECZNĄ RZECZNICZKĄ PRAW OSÓB STARSZYCH W SUBREGIONIE ELBLĄSKIM

Stanisław Brzozowski

Urszula Wolna będzie nową rzeczniką praw osób starszych na subregion elbląski. Jest prawniczką, szykującą się do przejścia na emeryturę, wieloletnią pracownicą Samorządowego Kolegium Odwoławczego w Elblągu.

29 listopada 2022 podczas spotkania na elbląskim Uniwersytecie Trzeciego Wieku i Osób Niepełnosprawnych Urszula Wolna miała okazję zaprezentować się środowisku osób starszych po raz pierwszy w nowej roli. Wielu z obecnych poznało ją już wcześniej, chociażby z Klubu nordic walking Elbląskie

Włóczy-kije. Misję rzecznika pełnić będzie społecznie pod telefonem **601 694 717**.

Funkcja rzeczniczki praw osób starszych wpisana jest w obowiązujący w regionie i przyjęty przez samorząd wojewódzki program polityki senioralnej. Od 2010 rzecznikiem praw osób starszych województwa warmińsko-mazurskiego jest Stanisław Brzozowski. W Elblągu jego zastępcą przez długie lata był Stanisław Puchalski, Urszula Wolna przejmie jego zadania. Zastępcą rzecznika na subregion etcki jest Krzysztof Marusiński z Orzysza.



fot.: Anna Dembińska/portEL.pl



TRZEBA SZUKAĆ TEGO, CO JEST POMIĘDZY

Z Elżbietą Wolną rozmawia Monika Hausman-Pniewska

Z panią Urszulą Wolną spotykam się w jej gabinecie w Elblągu, w Samorządowym Kolegium Odwoławczym. Ubrana elegancko, ale na luzie, z uśmiechem, przyjmuje mnie serdecznie dobrą kawą.

W marcu wybiera się na emeryturę, ale nie zamierza się całkiem rozstać z pracą w administracji, bo będzie się ubiegała o zmianę charakteru członkostwa z etatowej członkini na członkinię pozaetatową Kolegium. Ponadto właśnie powołano ją na stanowisko rzecznika praw osób starszych na subregion elbląski. To funkcja społeczna. Będzie miała więc dużo pracy na emeryturze, ale jest do tego przyzwyczajona.

– Zawsze lubiłam pracować społecznie i nigdy nie liczyłam, że ktoś mi zapłaci czy jakoś specjalnie podziękuję. Jeśli mogłam komuś pomóc, to zawsze pomagałam – mówi pani rzecznik – Jestem nauczona takiej pracy w domu, mój ojciec pracował społecznie przez wiele lat i zawsze szanował drugiego człowieka, a to jest bardzo ważne. Uważam, że powinniśmy szanować się wzajemnie, doceniać swoje indywidualności, odmiennie zdanie. Nie bądźmy zawsze na „nie”, nic nie jest tylko czarne albo białe. Trzeba szukać tego, co jest pomiędzy.

Pochodzi z Tolkmicka, niedaleko Elbląga. W działalność społeczną zaangażowała się za sprawą niepełnosprawnego wnuka – uczestniczyła w pracach komisji rewizyjnej Polskiego Stowarzyszenia Osób z Niepełnosprawnością Inteluktualną w Elblągu. Ale to nie jedyna organizacja, w którą pani Urszula angażowała swój czas i siły. Uczestniczyła w zajęciach Uniwersytetu III Wieku w Elblągu, z którym obecnie realizuje projekty jako Klub Sportowy Elbląskie Włóczyki. To organizacja, której jest współinicjatorką i jej siłą napędową.

Przez wiele lat była prezeską tego Klubu, ale jak została wiceprezeską Samorządowego Kolegium Odwoławczego, przeszła i tam na wiceprezesurę. Obecnie prezeską Włóczyków jest jej serdeczna koleżanka Bożena Ruszkowska.

W Klubie realizują projekty edukacyjno-krajoznawcze i przede wszystkim integrują różne środowiska, w tym głównie osoby starsze, które chodzą z kijkami nordic-walking. Ale na wyprawy kijkowe może przyjść każdy, niezależnie od wieku. – Tych, którzy chodzą z nami stale jest ponad 70 osób. Od 2008 roku zbieramy się w soboty i niedziele, zawsze o godzinie 9.00, w pięknej Bażantarni Elbląskiej i ruszamy w teren. Ponadto dla tych, którzy nie pracują, mamy dodatkowe spotkania w środy – mówi pani Urszula Wolna i dodaje – Zaprzyjaźniliśmy się, wyjeżdżamy razem, organizujemy zawody, zajęcia dla osób niechrześcijańskich, proponujemy, aby do nas dołączyły. Mogą się tylko z nami przejść, żeby samemu nie maszerować po lesie. Edukujemy, między innymi, z zasad pierwszej pomocy albo jak chodzić bezpiecznie z kijkami cały rok, jak się zabezpieczyć, na przykład przed zimnem czy upadkiem.

Odkąd pamięta udzielała się społecznie i lubiła aktywność fizyczną. W szkole była harcerką i działała w organizacjach młodzieżowych. Chodziła na basen, zajęcia gimnastyczne, a od ponad 20 lat chodzi z kijkami. W pracy w administracji, z którą związana jest od 1975 roku, mimo że czasami kojarzy się z siedzeniem nad biurkiem i wertowaniem opastych tomów dokumentów, na pewno się nie „zasiedziała”. Aktywnie podejmuje się spraw wymagających dobrej znajomości przepisów. Ta prawnicza wiedza i kontakty w wielu instytucjach na pewno przydadzą się pani Urszuli w pełnieniu funkcji rzecznika praw osób starszych. Pierwszą interwencję, jako rzecznik, ma już za sobą.

Jakie są plany nowej pani rzecznik? – Na początku chciałabym lepiej poznać środowisko seniorskie, w tym organizacje seniorskie na terenie Elbląga i w ościennych gminach, aby poprzez nie dotrzeć do tych najbardziej potrzebujących seniorów.



RADY SENIORÓW - RADZI SENIORZY

Bogdan Pniewski

Zapytałem wójta mojej gminy, jaki jest jego pogląd w sprawie utworzenia gminnej rady seniorów. Uśmiechnął się kwaśno, ręką dotknął skroni i powiedział:

– Jest taka koncepcja- nawet ma podstawę prawną. U nas nie ma takiego tworu. Nie ma też w sąsiednich gminach. Jest rada gminy, do której nie chcą wstąpić ludzie inteligentni, przedsiębiorczy i zasłużeni. Nie chcą, by w gminnym biuletynie oglądano ich oświadczenia finansowe. Są rady sołeckie, szkolna rada rodziców, koło gospodyń, duże koło seniorów, którym się szczególnie opiekujemy. W bibliotece działa koło miłośników poezji. Pomieszczenia domagają się domorośli artyści spod znaku pędzla, dłuta i igły. Budżet jęczy z głodu, w gminnym samorządzie pracują radni z drugiej, a nawet z trzeciej ligi. Przydarzają się kłótnie i pomysły nie z tej ziemi. Wójt poruszył temat rady seniorów podczas spotkania z mieszkańcami. Nie było chętnych. Emeryci skarżyli się na lichy stan zdrowia, brak czasu, niskie emerytury lub renty. Ktoś nawet zapytał, ile można zarobić miesięcznie w takiej „komisji”. Gmina jest mała i biedna. Z powodu miernych dotacji i konfliktu z UE nie planuje się znaczących inwestycji. Może za dwa, trzy lata...

Podreptałem do domu, a żona poprosiła, abym odkurzył regały z książkami. Natknąłem się na „Odprawę posłów greckich”. Niegdysiejsi licealiści pamiętają to dzieło wybitnego poety renesansu, Jana Kochanowskiego.

Król Priam zwołuje radę królewską. Przyjechali posłowie greccy. Parys (Aleksander) porwał żonę króla Sparty, Menelausa. Lekkomysłny uwodziciel dbał tylko o swoje dobro, a radę obdarowywał drogimi podarkami. Na tym tle blaskiem uznania wyróżniał się Antenor, najstarszy i najbardziej doświadczony uczestnik spotkania, który z wielkim szacunkiem zwracał się do przyjaciół i do wrogów. Był to człowiek sprawiedliwy, honorowy, odpowiedzialny i troszczący się o los swojej ojczyzny – Troi. Oburzony na Parysa nakazywał oddanie Heleny i wraz

z Kasandrą przewidywał wielką tragedię trojańskiego ludu. Dziś nazwalibyśmy Antenora reprezentantem społeczeństwa obywatelskiego, lekceważonego przez skorumpowanych dorobkiewiczów. Warto sobie przeczytać to dzieło Jana z Czarnolasu, w którym znaleźć można aluzje także do dzisiejszej sytuacji politycznej i społecznej Polski. Wielu przyzna, że zdarzają się w naszym kraju kłótnie, nienawistne i kłamliwe wystąpienia niegodne wysokiego urzędu. Twórcy ustawy o samorządzie gminnym przewidzieli potrzebę tworzenia rad seniorów - ludzi z długoletnim doświadczeniem, obserwatorów najnowszej historii Polski, potrafiących wyciągać wnioski i nieść ofiarną pomoc pozbawionym wsparcia, chorowitym i klepiącym biedę emerytom i rencistom. Odsetek ludzi starszych to dziś 20 procent społeczeństwa. Zarządy miast i miasteczek zrozumiały pożytek, jaki zostanie osiągnięty dzięki działalności rad seniorów.

W ustawie o samorządzie gminnym zapewniono możliwość powołania gminnej rady seniorów (artykuł 5c). Rada ma charakter inicjatywny, doradczy i konsultacyjny. W jej pracach biorą udział przedstawiciele starszych - cenieni w środowisku i obdarzeni charyzmą oraz przedstawiciele podmiotów działających na rzecz oczekujących pomocy i opieki. Oczywiście, rady działają na podstawie uzgodnionego statutu odrzucając cele egoistyczne i korupcyjne. Przykładem powszechnie uznanych pomysłów rad seniorów są na przykład takie przyjazne kwiateczki, jak koperta życia, złota rączka, taksówka dla seniora, sąsiedzki wolontariat, przystanki przyjazne osobom starszym, telefon do seniora, mobilna biblioteka przyjeżdżająca do starszego czytelnika. Już te formy ułatwiają życie, tworzą więź społeczną, przynoszą nadzieję i wdzięczność. Budującym przykładem aktywności jest

działalność rady seniorów przy marszałku województwa Warmińsko- Mazurskiego. Jej sukcesem jest przekonanie władz do otwarcia oddziału geriatrycznego w Szpitalu w Nidzicy. Rada stara się także wcielić w życie pomysł udzielania stypendiów studentom medycyny podejmującym specjalizację w dziedzinie geriatrii. To wspólne dzieło na miarę szlachetności Antenora. W tym samym środowisku działa z powodzeniem Rada Olsztyńskich Seniorów. W całym województwie utworzono już dwadzieścia siedem rad.

Ofiarnym i pracowitym członkom rad seniorów

składamy serdeczne wyrazy wdzięczności, słowa uznania za podjęcie się niełatwej misji pomocy, opieki, skłaniania odpowiedzialnych podmiotów do aktywnego działania na rzecz ludzi trzeciego wieku. Każdy zdrowy pomysł, skuteczna pomoc to ciepły promyk słońca w sercach starszych osób, ich życzliwość i wdzięczność.

Dziękujemy.

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



CZARODZIEJ FARB I RADOŚĆ ŻYCIA

Z Heleną Piotrowską rozmawia Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

W świadomości społecznej Alfons Kułakowski to artysta malarz, repatriant z Kazachstanu, który w 1997 roku osiadł na Mazurach, a gdy w 2009 święcił triumfy w Brukseli, w pożarze stracił dom i tysiące obrazów – mówi Helena Piotrowska, która napisała kolejną biografię ważną dla regionu, tym razem o malarzu Alfonsie Kułakowskim.



fot.: Michał Kupisz

– Czuje się pani kronikarką historii Warmii i Mazur?

– Odbieram to określenie jako przenośnię, bo w rzeczywistości kronikarz to ktoś, kto zapisuje chronologicznie fakty. Ja tę chronologię w swoich książkach celowo zaburzam, stosując powroty w czasie, a w dodatku, a może przede wszystkim, pośród faktów umieszczam człowieka – z jego pasją, charakterem, emocjami, relacją z otoczeniem.

– Co jest w twórczości biograficznej najtrudniejsze?

– Najtrudniejsze jest uzyskanie prawdy charakteru i prawdy czasu, w jakim żył czy żyje bohater – w możliwie najpełniejszym kontekście społeczno-politycznym. Pisanie biografii wymaga wnikliwego poznania specyfiki uprawianych przez bohaterów dziedzin, w moim przypadku sportu, tańca, malarstwa, tkactwa artystycznego, szkolnictwa specjalnego czy działań społecznych. W praktyce wygląda to tak: szukam, wytapuję, staram się zrozumieć i ująć przy budowaniu postaci tak, by wypaść wiarygodnie. Osobiście, spośród opisywanych dziedzin, od koniuszków stóp do czubka głowy czuję folklor; tańczyłam i pracowałam jako instruktorka tańca.

– Co pani z kolei sprawia największą satysfakcję?

– Odczuwam satysfakcję wielokrotnie, a następuje to przy zamknięciu poszczególnych, zwłaszcza trudnych do opracowania, motywów. Ale największą czuję wtedy, kiedy dotrę do momentu, w którym czytam tekst od początku i coś mnie pozytywnie zaskakuje: O, dobrze,

czytelnik też się tutaj zaciekaWi albo zmartwi, albo ucieszy, albo zaszklą mu się oczy. Staram się tak prowadzić fabułę, by budziła ciekawość, zmuszała do refleksji, dostarczała wiedzy i emocji.

– W swoich książkach porusza pani tematy trudne, niekiedy bolesne. Na przykład w powieści "Weźcie to dziecko" jest to problem dzieci wychowywanych poza rodziną, w domach dziecka lub w rodzinach zastępczych. Z kolei np. "Kronselki" to opowieść o poszukiwaniu tożsamości, o życiowej mądrości i ogromnym skoku cywilizacyjnym w Polsce w latach 1944-2018. Czy tematyka jest pochodną wcześniejszej twórczości?

– Obie te powieści stanowią odrębny blok, przy czym jedna zrodziła drugą. Jak to się stało? Książka "Weźcie to dziecko" trafiła w ręce byłej wychowanki domu dziecka i poruszyła jej najczulsze, często, niestety, tragiczne struny. Jej własna, pełna emocji opowieść stała się początkiem "Kronselek". A przy okazji, w "Weźcie to dziecko" jest problem niepełnosprawności, czyli ten, co w biografii kierowniczkii szkoły specjalnej – łatwiej było mi się w nim poruszać, skoro byłam po przygodzie z "Trzeba mieć serce". Jeden z rozdziałów opowieści wojennych "Czyżby diabeł ostatnią skrzynię otworzył?" rozwinęłam w "Kocham młodzię. Marian Tadeusz Rapacki, trener-wychowawca".

– Które pani książki wywołały najwięcej emocji?

– Najwięcej dostarczyła mi pierwsza książka, o choreografii, "Przyjdź, będziesz tańczyć... Wspomnienia o Wojciechu Muchlado". Wywołała ogromne poruszenie w środowisku kulturalnym Olsztyna, i nie tylko. Codziennie odbierałam mnóstwo telefonów, pełnych radości, zachwytów i podziękowań. Gdyby nie ten sukces wydawniczy, kto wie, czy wzięłabym się za następną książkę. A jeśli chodzi o emocje w procesie tworzenia, najwięcej budziły tragiczne historie z zimy 1945, dotyczące mieszkańców wsi Górklto na Mazurach, w której się wychowałam, zamieszczone w książce "Zakrętaszy". Nostalgii powodowały urywki z lat powojennych, kiedy pisałam o tacie, który podjął tam pracę nauczyciela w szkole

powszechnej, a znaczną rolę w życiu społeczności odgrywała zdolna muzycznie, teatralnie i manualnie mama. Szalenie trudny był też dla mnie moment, kiedy podczas pracy nad "Hulajnitką", gdzie przewijał się epizod znającej się na tkactwie mamy, ona odeszła, i wskazane było, by ten wątek odpowiednio zamknąć.

– Teraz właśnie ukazała się pani książka o jednym z największych artystów Warmii i Mazur. Jak emocjonujące było pani osobiste spotkanie z Alfonsem Kułakowskim?

– Poznałam Alfonsa Kułakowskiego podczas pierwszej wystawy w regionie w 2009 roku, tuż po pożarze, w którym stracił dom i kilka tysięcy obrazów. ZaciekaWił mnie jako człowiek. Z dość tajemniczym spojrzeniem, ze wschodnim zaśpiewem, zadzielał na wyobraźnię, która pytała, co w sobie kryje ta dusza. Zachwyciła mnie jego barwna sztuka. Dałam temu wyraz już w pierwszym rozdziale "Czerwonej łodzi".

– Dlaczego był tak wyjątkową postacią?

– Jego wyjątkowość brała się z ciekawej historii rodzinnej, rodzenia się i szlifowania talentu w warunkach do głębi niesprzyjających – chłód i ubóstwo na Syberii – a równolegle z autorstwa pejzaży, którymi ten "Słoneczny chłopak" czy też "Czarodziej farb" wyrażał radość życia.

– Co pani sprawiło największą trudność w szukaniu materiałów do książki na jego temat?

– Moją ciekawość wczesnego dzieciństwa i młodości, a także dojrzałego wieku artysty, spędzonego w Rosji i Kazachstanie, zaspokajały opowieści braci Kułakowskich, choć bardziej otwarty był starszy z braci, Mieczysław. Jeśli trudnością nazwać wielogodzinne opracowywanie każdego wywiadu, uzupełnianie ich o szczegóły wyszperane w literaturze bądź Internecie, a także z rozmów z ludźmi, którzy go znali, to właśnie czas spędzony przy klawiaturze stanowił tę trudność. Książka wyszła po trzynastu latach od pierwszego kontaktu z bohaterem.

– Co pani w nim ceni do dziś?

– Wieczną młodość ducha. Ogromną wytrzymałość fizyczną zabiedzonego na Syberii chłopca, a także liczne podróże, w mniej lub bardziej

trudniejszych warunkach i okolicznościach. On o sprawność fizyczną dbał także w starszym wieku. Podziwiam go za siłę ducha. Utrata w pożarze sześciu tysięcy obrazów, będących swoistym pamiętnikiem niezliczonych podróży po świecie, mogła go złamać, a nie złamała. Pomocna okazała się pasja malowania: "Mam oczy, to zobaczę krajobraz, mam ręce, to będę malowały". W tym kontekście ogromnie było mi go żal, ten żal mieszał się z podziwem dla siły charakteru. Cenię jego malarstwo, ten rozmach i odwagę w zestawianiu kolorów. Wiem, jaką wiedzę z historii sztuki miał, jak mu doświadczenie mistrzów pozwalało się rozwijać.

– Jest pani bardzo pracowitą autorką. Już planuje pani kolejną publikację?

– Daleko mi do pracowitości Alfonsa Kułakowskiego, który potrafił namalować dziennie kilkanaście obrazów – od świtu do nocy. Ja aż do takiego szaleństwa się nie doprowadzam, ale stwierdzenie o pracowitości odbieram pozytywnie i myślę, że coś w tym jest. Mam w sobie sporą samodyscyplinę, gotowość poznawania nowych rzeczy i przyjemność tworzenia,

a to chyba najlepsza droga do tego, by powstało coś nowego. Już powstaje. Będzie to rzecz o człowieku, który zastąpił się Olsztynowi w pozyskiwaniu funduszy europejskich. Ponieważ tańczyłam z nim w zespole, znaliśmy się rodzinnie, robię to ze zrozumiałym zapałem.

Helena Piotrowska. Pisarka, poetka, felietonistka, bohaterka licznych spotkań literackich. Zrzeszona w Stowarzyszeniu Dziennikarzy Rzeczypospolitej Polskiej. Uhonorowana Medalem Józefa Ignacego Kraszewskiego 2019 i odznaką Ministra Kultury i Sztuki „Zasłużony Działacz Kultury” 1979, nagrodą marszałka Województwa Warmińsko-Mazurskiego w dziedzinie kultury 2014, laureatka Złotej Dziesiątki Kobiet Sukcesu Warmii i Mazur 2013. W 2022 roku ukazała się jej książka „Czerwona tódź. Alfons Kułakowski i jego sztuka na tle zawirowań dziejowych”

DOBRY NEWS! ODDZIAŁ GERIATRYCZNY W NIDZICY OTWARTY

Stanisław Brzozowski

W listopadzie 2022 nastąpiło oficjalne otwarcie Oddziału Geriatrycznego w Zakładzie Opieki Zdrowotnej w Nidzicy. To pierwszy tej specjalności oddział szpitalny w regionie, uruchomiony został z opóźnieniem, gdyż przez ostatnie dwa lata pełnił rolę oddziału covidowego. Kosztował niespełna 20 milionów złotych (w tym około 4 miliony dofinansowania z Unii Europejskiej). Na oddziale, spełniającym standardy odpowiednie dla XXI wieku jest 28 miejsc. Pacjenci mają do dyspozycji dwuosobowe sale z własnymi łazienkami. Są też dwie izolatki, pokoje lekarskie, gabinety zabiegowe i sala fizjoterapii. Pomieszczenia są przystosowane do potrzeb osób ze schorzeniami wieku podeszłego. Oddział przyjmuje osoby

z całego województwa. Jego ordynatorem jest Piotr Łukaszuk, choć w sumie, w różnym wymiarze czasu, w oddziale pracuje kilkoro lekarzy, zarówno geriatrów, jak i w trakcie zdobywania tej specjalizacji.



fot. ze strony Powiatu Nidzickiego



KONKURS O LAUR GENERACJI

Laureaci trzeciego miejsca: Wiesław Robaczewski kat. Piękno Języka
i Elżbieta Król kat. Język Serca

OPISAĆ MIŁOŚĆ?

Wiesław Robaczewski

Siedzę nad kartką papieru – myślę, jak opisać to bardzo intymne uczucie nie pozwalając sobie na sentymentalizm, a jednocześnie dać sobie i czytelnikowi pewność że piszę uczciwie i z głębi duszy? Trudne! Wzywam was, mistrzowie słowa: Szekspir, Petrarka, Mickiewicz, Tuwim. Nie, jednak nie – wy jesteście z kosmicznej ligi...

Opiszę miłość tak, jak ją czuję z wysokości mych siedemdziesięciu pięciu lat – prostym wierszem dedykowanym moim trzem kochanym kobietom: matce, żonie i córce. Zatem otwieram kuferek z tym, co dla mnie najdroższe. Czytelniku, bądź blisko mnie. Moje myśli zatytułuję:

TRYPTYK

CZĘŚĆ PIERWSZA: MATKA - PAMIĘĆ.



fot.: archiwum Autora

Z tej fotografii w starym albumie ona z uśmiechem wychodzi ku mnie,
Ma dobre oczy i włosy siwe. Moje dzieciństwo staje jak żywe.
Kiedy ją wspomnę – pamięć pulsuje. Za twoją dobroć mamę dziękuję!
Za twoją miłość, co dzień tą samą, za ciepły szalik – kocham cię mamę.
Kiedym cię żegnał w drodze do nieba, zdołałem szepnąć: mamę, tak trzeba...
Jeszcze przepraszam cię mamę za... coś spadło w kartkę – atrament, łza?
Zamykam album: dobranoc mamę. Jutro znów przyjdiesz? Czekam tak samo!
Jutro do końca ten wiersz napiszę. A teraz? Uszanujcie tę ciszę...

CZĘŚĆ DRUGA: ŻONA- OBECNOŚĆ.



Dlaczego w maju i w Kortowie tak mocno w głowach zaszumiło?
Czy dziś po latach ktoś odpowie, jak dwoje ludzi się spotkało?
Co tak przywiodło ich do siebie, co tak dwa serca omotało?
Ty pytasz mnie, ja pytam ciebie, jak dwoje ludzi się spotkało.
Czy to przypadek, przeznaczenie? Czy coś nas wcześniej umawiało?
Do dziś radosne trwa zdziwienie, że dwoje ludzi się spotkało...
I dziś po latach wciąż za ręce, i dziś po latach słów wciąż mało.
Słuchaj – spokojnie bije serce, bo dwoje ludzi się spotkało.

CZĘŚĆ TRZECIA: CÓRKA - RADOŚĆ.



Już wieczór. Zamykam kufer z moimi serdecznymi skarbami. Dziękuję Czytelniku, że byłeś przy mnie i cierpliwie wystuchał moich

Maj 2002.

Jej ślubną suknię z najbielszej bieli, promieniem słońca szyli anieli.

Brawo anieli, piękna robota, górą jest tęcza, dołem nic złota.

W sukni majowej, w kościelnych dzwonach, ona dziś pójdzie w jego ramiona.

Słońca tak wiele, cóż więcej trzeba? Nic nie zachmurza tym dwojgu nieba.

A gdzie to niebo? Gdzieś tu w pobliżu, w jej włosach, w kwiatach, w ziarenkach ryżu.

Podbiega ona w tanecznym kroku: tato, a co to? Łezka w twym oku?

Bo moja Piękna, patrząc na ciebie, przez chwilę czułem, że jestem w niebie...

zwierzeń. Wiem, że i Ty masz w sercu swój skarbczyk. Otwórz go. Obiecuję, że wtedy ja będę przy Tobie...

MIŁOŚĆ MA RÓŻNE OBLICZA

Elżbieta Król

ŻYCIE MA WIELE RÓŻNYCH STRON. MOŻE BYĆ PIĘKNE, LECZ RÓWNIEŻ BEZLITOSNE. ELLINOR RAFAELSEN

Jestem Ela i mam 64 lata.

Tydzień temu straciłam brata.

Miłość do niego inspirowała mnie całe życie.

Była siłą napędową mojego życia.

Nauczyła pokory do świata.

Kochałam go i opiekowałam się nim, odkąd tylko pamiętam, gdyż chciałam sprawić, by jego życie było piękne...Dlaczego? Zaraz wszystko wyjaśnię.

Mój brat Dariusz Kopańczyk urodził się z ironią w tzw. „czepku” 8.X.1961 r. w Pisz. Miałam wtedy 4 latka i jeszcze nie wiedziałam, jak bardzo był chory. Z opowieści mamy wiem, że był leczony antybiotykami na gardło. Do domu przychodziła pielęgniarka i dawała mu zastrzyki. Mimo tego leczenia Daruś cały czas chorował i słabo się rozwijał. Gdy miał 7 lat, lekarz odroczył mu obowiązek szkolny. W tym czasie tak ciężko chorował, że mama myślała, że on umiera. Wtedy do wnuczki sąsiadki przyjechał wojskowy lekarz pediatra i mama poprosiła go o pomoc. Ten doktor wziął Darka do karetki i zawiózł do szpitala w Pisz. (mieszkaliśmy w Orzyszu). Tam okazało się, że brat ma duże kamienie w obu nerkach i zaczęli przygotowywać go do operacji w klinice

w Warszawie, co trwało 2 miesiące. Najpierw miał operowaną jedną nerkę, po roku drugą. Okazało się, że miał najgorszy gatunek kamieni - szczawianowe.

W wieku 9 lat brat podjął naukę w I klasie. Uczył się słabo, z wychowania fizycznego był zwolniony. Miał problemy ze sprawnością manualną, więc z techniki i plastyki miał oceny niedostateczne. Pozostałe przedmioty zaliczał dostatecznie, z matematyki miał dobry. Gdy był w 6 klasie rada pedagogiczna zdecydowała, że powinien chodzić do szkoły specjalnej, by tam nauczył się zawodu. Ojciec zgodził się i brat w 7 klasie rozpoczął naukę w szkole specjalnej w Suwałkach. Odwiedzałam go tam i płakałam nad jego losem. On był wątkim chłopcem i bardzo tęsknił za domem. Raz nawet uciekł ze szkoły i policja znalazła go w pociągu w Mrągowie. Był brudny, zawszawiony i miał kilka wrzodów. Po skończonej nauce rodzice chcieli, żeby został, z ironią, zegarmistrzem, gdzie wiadomo było, że nie miał zdolności manualnych. Wychowawca Darka powiedział rodzicom, że on się nie „nadaje” do żadnego zawodu i w wieku 17 lat wrócił do domu. Rodzice chcieli płacić na niego ubezpieczenie, żeby kiedyś mógł otrzymać rentę. Niestety takiej możliwości wtedy nie było.

Powiedziano im, że oni sami muszą mu wyrobić rentę np. szyjąc torby lub robiąc choinki. Dzięki podpowiedziom dobrych ludzi udało mi się „zatatwić” mu pracę w „Spółdzielni Pracy Inwalidów”. Nauczyłam się robić choinki, najpierw ręcznie, potem na wiertarce. Przecież to mój braciszek. Chciałam mu pomóc.

**„KOCHA SIĘ ZA NIC. NIE ISTNIEJE ŻADEN POWÓD DO MIŁOŚCI”.
PAULO COELHO**

W tym czasie brat pojechał do sanatorium na turnus rehabilitacyjny do Rymanowa Zdroju. Po powrocie zaczął chorować i w szpitalu w Piszcu stwierdzili nawrót kamicy nerkowej. Został skierowany do szpitala w Białymstoku, gdzie przeszedł operację i otrzymał zwolnienie lekarskie. Po tej operacji nie wrócił już do zdrowia. Otrzymał rentę. Ponownie trafił do szpitala w Piszcu, gdzie stwierdzono kamice drugiej nerki i skierowano go do Wojewódzkiego Szpitala w Suwałkach. Tam przeszedł dwie operacje, na kamice nerki i pęcherz. Po powrocie do domu czuł się w miarę dobrze. Podczas kontroli po operacji lekarz stwierdził, że znowu są kamienie w obu nerkach i nie ma możliwości operowania, bo w obu nerkach są zrosty. Dał skierowanie na kruszenie kamieni do kliniki w Warszawie, gdzie mieliśmy rodzinę, u której się zatrzymaliśmy. Gdy się lepiej poczuł, mógł pojechać do sanatorium, m.in. był w Szczawnie, Cieplicach, Krynicy.

Po tych ciężkich przeżyciach Komisja Lekarska w Piszcu przyznała mu II grupę inwalidzką na stałe. Choroba trochę się uspokoiła. Daruś lubił spacerować, czytał gazety i oglądał TV, chodził na zakupy. Po czterdziestym roku życia otworzono gabinet urologiczny w Giżycku i tam jeździliśmy do kontroli. Znowu powstały kamienie i miał kruszenie na zmianę, raz w lewej, raz w prawej nerce. Znowu się poprawiło i było wiele lat dobrze. W 2020 r. zatrzymał się bratu mocz. W szpitalu w Giżycku założyli mu cewnik, który nosił pół roku. Po tygodniu wypisali go do domu z zaleceniem wykonania licznych badań. Podejrzewano nowotwór. Na szczęście badania to wykluczyły.

Po tych trudnych wydarzeniach pojechaliśmy z Darusem na rehabilitację do Jarostawca. Brat był szczęśliwy, bo pierwszy raz widział morze. Po powrocie wszystko układało się dobrze. Planowaliśmy kolejny wyjazd za rok. W marcu 2021 r. zauważyłam, że brat jest coraz słabszy. Wyniki były idealne, a on słabł i nie mógł nawet wychodzić na spacer z ukochaną suczką Mikusią, która przez ostatnie 6 lat była jego przyjaciółką, jak sam o niej

mówił. Kolejna diagnoza od neurologa była druzgocąca – zanik mięśni bez szans na poprawę. Jego stan bardzo szybko się pogarszał. Nie miał siły nawet zjeść, więc ja go karmiłam, golitałam, myłam. Pod koniec sierpnia nie mógł oddychać, więc wezwałam pogotowie. Trafił do szpitala w Piszcu na OIOM. Kilka dni spędził pod respiratorem. Zrobili mu tracheotomię i gastrostomię. Nie mógł się ruszać. Gdy go odwiedzałam, poznawał mnie, z oczu płynęły mu łzy, a ja modliłam się, żeby nie cierpiać, żeby go nie bolało. Po dwóch miesiącach przewieziono brata do szpitala w Ełku. Spędził tam dwa miesiące. Zmarł 4 stycznia 2022 r. Z jednej strony poczułam ulgę, bo wiedziałam, że już nie cierpi, a z drugiej świadomość, że już go nie odwiedzę, nie zobaczę mojego kochanego braciszka, który całe życie prawie wcale się nie skarżył, skrywał ból, nie chciał sprawiać problemów. Będzie nam brakować jego komplementów np. „Nic się nie zmieniłaś, jak ładnie wyglądasz”.

Daruś nie miał swoich dzieci, ale moją córkę i dwóch synów, traktował jak własne i był przy ich dorastaniu, podobnie jak przy dorastaniu syna i córki swojej siostrzenicy. Mieliśmy szczęście, że mogliśmy przeżyć razem tyle lat. A teraz go z nami nie ma...

**„- A JEŚLI PEWNEGO DNIA BĘDĘ MUSIAŁ ODEJŚĆ? - SPYTAŁ
KRZYŚ, ŚCISKAJĄC MISIOWĄ ŁAPKĘ. - CO WTEDY? - NIC WIELKIEGO. - ZAPEWNIŁ GO PUCHATEK. - POSIEDZĘ TU SOBIE I NA CIEBIE
POCZEKAM. KIEDY SIĘ KOGOŚ KOCHA, TO TEN DRUGI KTOŚ NIGDY
NIE ZNIKA”. ALAN ALEXANDER MILNE**

Do opisanie tej historii namówiła mnie córka Sylwia. Znalazła taki cytat:

„Rozmawiając z wieloma mężczyznami i kobietami, którzy wspominali dla mnie śmierć ich brata lub siostry, uderza mnie terapeutyczna wartość opowiedzenia tej historii nie tylko o tym, jak umarli ich bliscy, ale także o tym, jak oni żyli”. Claire Berman

**„JESTEM Z TOBĄ WSZĘDZIE JEŚLI TYLKO MYŚLISZ O MNIE”.
MAREK HŁASKO**

– Tak braciszku, myślę i nigdy nie zapomnę...



fot.: archiwum Autorki

DOJRZAŁE PIĘKNO - LEKCJE STYLU I URODY

Sabina Maria Dąbrowska

„Elegancja nie polega na tym, by być zauważonym, lecz aby być zapamiętanym” - Giorgio Armani

Z satysfakcją przyjąłam od Regionalnego Ośrodka Polityki Społecznej Urzędu Marszałkowskiego w Olsztynie propozycję organizacji prezentacji urody kobiet dojrzałych podczas konferencji z okazji Międzynarodowego Dnia Osób Starszych. Z entuzjazmem przystąpiłam do realizacji tego przedsięwzięcia, ponieważ jedną z moich pasji jest koncentracja nad poszerzaniem wiedzy modowej wśród osób starszych, czym dzielę się na łamach magazynu Generacja. Jednocześnie zrodził się pomysł odniesienia się do wydarzeń w tym cyklicznie wydawanym magazynie, co niniejszym czynię. Uważam, że styl to nieodłączny element tworzenia codzienności, oblicza, poruszania się, elegancji, artystycznego kunsztu, piękna. Szyk jest siłą kobiecości w każdym wieku. Jak go utrzymać, pokazały propozycje mody codziennej i wieczorowej. Do współpracy

przy projekcie „Olsztyńska jesień życia w stylu i urodzie kobiecej” zaprosiłam panie - Beatę Salatę - artystkę, wykładowczynię akademicką i wizażystkę oraz Martę Tomaszewicz - ekspertkę modowych metamorfoz. W roli modelek z wielkim entuzjazmem wystąpiły koleżanki z Rady Olsztyńskich Seniorów oraz reprezentantki Społecznej Rady Seniorów Województwa Warmińsko-Mazurskiego. Przy doborze jesiennych outfitów pani Marta postawiła na stylizacje monochromatyczne. Wybrano najróżniejsze odcienie od beży i brązów po czekoladę i zieleń. Zaproponowane zestawy okazały się doskonałym wyborem, gdyż wizualnie ogrzewały sylwetki oraz współgrały z kolorami jesieni. W ten sposób stworzono piękne warianty stylizacji casualowej, po bardziej eleganckie i, co ważne, takie, które



fot.: Michał Kupisz



fot.: Marta Tomaszewicz

nigdy nie wyjdą z mody. Pani Beata Salata wraz ze słuchaczkami Szkoły Policealnej im Z. Religi w Olsztynie stworzyły piękne oblicza modelek przy odpowiednim doborze kolorystyki makijażu, przy czym wspólnym punktem wyrazu stały się czerwone usta modelek.

Kolejny pokaz mody, „Dojrzałość kobieca w świetle księżyca i reflektorów”, miał miejsce w Państwowej Szkole Muzycznej I i II stopnia

ZAPAMIĘTAJ!

Warto bawić się modą i puszczać do niej oko w każdym wieku, z miłości do siebie i innych. Osoby dojrzałe powinny cenić wszystko, co zmysłowe i bezpruderyjne, nie tylko na wybiegu, ale też na ulicy i w domu.

Kupujmy ubrania, na które moda nie przeżyje po jednym sezonie.

Stawiamy na ubrania klasyczne, dobrej jakości. Korzystajmy też z ubrań z drugiej ręki i dzielmy się nimi.

w Olsztynie podczas inauguracji akademii i uniwersytetów trzeciego wieku 2022/2023 r. To była kolejna rewia niezapomnianych stylizacji. Wydarzenie odbiło się szerokim echem w mediach lokalnych i serwisach społecznościowych, wywołało też aplauz uczestników konferencji. Na wybiegu modowym panie dobrze czuły się w ubraniach wieczorowych, a wykonane przez studentki wieczorowe makijaże spowodowały, że twarze modelek wyglądały olśniewająco.

Dla uzyskania efektów specjalnych niezbędna była biżuteria i stosowne do stylizacji obuwie. Był blask cekinów, piękne wieczorowe kreacje, światło reflektorów, muzyka i my, modelki, w brokatowych, perfekcyjnych makijażach. Występ na wybiegu okazał się dla nas, kobiet dojrzałych, wielkim świętem, a kreatywność wizażystek współpracujących z nami - Beaty Salaty i Marty Tomaszewicz, przyjacielska i wspierająca. Spotkały nas wielkie owacje, moc serdeczności, życzliwość dyrekcji szkoły, akustyków, oświetleniowców, a przede wszystkim uczestników i organizatorów obu wydarzeń. Dziękujemy paniom reprezentującym Urząd Marszałkowski za propozycję pokazania piękna, czaru, mocy, kobiecej wrażliwości potencjału drzemącego w modelkach - amatorkach. To, co wybrzmiało z naszych pokazów modowych, to niesamowita energia, otwartość na szeroką współpracę, także w dziedzinie piękna. Wielką radością okazały się spotkania w gronie koleżeńskim, rozmowy na temat zmian w sposobie ubierania, poruszania się i doboru stosownego makijażu. To kolejna urodowa przygoda, która otworzyła nową drogę oraz pozytywnie wpłynęła na nasze życie. Doceniamy to i chcemy więcej!

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.

ACH, TEN NOWY ROK!!

Teresa Hausman

Wprost trudno uwierzyć,
co się wokół dzieje.
Inflacja wciąż rośnie
i wszystko drożeje.
A tu już znienacka,
nowy roczek wkroczył.
Co on nam przyniesie
i czym nas zaskoczy.
Życzymy więc dziś sobie,
tego moi mili,
byśmy już w zgodzie,
odtąd wszyscy żyli.
Niech pokoju płomienie,
cudownie rozbłysną.
A nasze zmartwienia,
w siną dal gdzieś prysną.
Może niech zadziała
szybko palec boży,
zawartość portfeli
wszystkim nam pomnoży.
No i niech nam drodzy
zdrowie dopisuje.
I w krzyżu nie strzyka,
i w boku nie kłuje.
Uwierzmy w to dobro,
uwierzmy w te cuda.
Być może kochani
wszystko to się uda.
Z radością, nadzieją,
no i pewnym krokiem
spróbujmy przywitać
się z tym Nowym Rokiem.



fot.: archiwum Autorki

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.



EMBAMBA

Monika Hausman-Pniewska

Oboje mieszkali w domu starości, którego nazwa, jak wiele podobnych, była zupełnie nieadekwatna i tylko czarowała rzeczywistość. Albo nęciła klientów, jak trzeba, wywabiając im plamy na sumieniu. Oboje chorowali na cukrzycę, więc codzienne ciasto po obiedzie raczej nie wchodziło w grę. Wymyślili więc własny rytuał. Pisali do siebie tak słodkie listy, że aż z nich kapotał lukrem i kładli je na talerzykach obok kawy. Do takich listów nadawała się tylko kawa czarna i gorzka.

Smakujesz, jak nutella z orzechami, w twoich oczach rozpuszcza się każda owocowa galaretka, moje ciało czeka na twój strudel, marzę o twoim zapachu szarlotki z cynamonem - prześcigali się w przestodzonych komplementach.

Aż pewnego dnia w listach pojawiły się drobne złośliwości, a nawet groźby. Z początku wydawało się, że napisała to przez pomyłkę. Ot, zupełnie nic nie znaczące słowo, które jakieś lichy jej podszeptało dopisać na końcu listu. Embamba, wystukała na klawiaturze chichocząc, jak dziewczynka.

Skrzywił się, gdy to przeczytał. O co jej chodziło? Nie lubił być zaskakiwany, stawiany w sytuacji, gdy czegoś nie rozumiał. A tego nie pojmował. Embamba? Może to jakieś słowo z języków, których nie znał, a które brzmiało, jak ruch bioder w ekstatycznym tańcu albo dobijanie targu po długiej kłótni. Na noc dostał od pielęgniarki dodatkową tabletkę na ciśnienie.

Słowo dla niej wysnił jeszcze tej samej nocy. Miało swoje znaczenie, choć w oderwaniu od kontekstu, mogło znaczyć nic i cokolwiek. KOLAGEN. Napisał to z satysfakcją.

Nie dopiła kawy. Sapnęła i wyszła z jadalni. Kolagen??? Że niby jest stara i jej skórze brakuje jędrności? Trafił w jej czuły punkt i doskonale o tym wiedział. Zamierzał ją zranić, celowo, z zimną krwią. Stary kretyn, pomyślała.

Każdy kolejny list uderzał coraz celniej: ZDZIECINIAŁY STARZEC, DZIDZIA PIERNIK, OBWISŁY MIĘSIEŃ, STARY CYC, UWAŻAJ NA TO, CO MASZ W KAWIE, JEŚLI ZAŚNIESZ, TO MOŻE NA ZAWSZE.....

Podwieczorki napinały im mięśnie twarzy, zmieniały rysy. Nawet obsługa domu nie mogła nie zauważyć, że coś niedobrego dzieje się między nimi. Niepokoiła się zwłaszcza jedna kobieta, która ciągle przychodziła do pracy zaspana. Żyła życiem bohaterów romantycznych seriali, które przeżywała nocą. W jej świecie Aleksander kochał Patricję, a ona pałała gorącą miłością do niego. Wszystko było albo dobre, cudowne, pełne miłości i pożądania, albo kończyło się śmiercią.

Któregoś dnia staruszka od listów poczuła się gorzej, jakby coś ciężkiego usiadło jej na piersi i nie zamierzało odpuścić. Rano już nie mogła wstać, a wieczorem zabrała ją karetka. On umarł kilka dni później. Ludzie opowiadali potem, że pewnie to duchy, bo po ich śmierci w jadalni nagle zaczęły pojawiać się dwie filiżanki kawy i słodkie listy. Bo to taka prawdziwa miłość była, kiwali ze zrozumieniem pensjonariusze, a kobiecie z obsługi, tej od romantycznych seriali, długo nie schodził uśmiech z ust.

Dalszego ciągu nie będzie.

Monika Hausman-Pniewska

Dziennikarka, trenerka, animatorka,
autorka - amatorka.

REGIONALNE BIURO
RZECZNIKA
PRAW OSÓB STARSZYCH

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 zawite formalności w ZUS, NFZ, PFRON

Grupy wsparcia, gdzie spotkasz osoby
z podobnymi problemami



89 523 60 92

Szukasz pomocy? Zadzwoń!



799 099 862



Federacja FOSa
ul. Linki 3/4 10-535 Olsztyn
strefapomocy@federacjafosa.pl
www.federacjafosa.pl

