GENERACJA

MAGAZYN ŚRODOWISK OSÓB STARSZYCH

I TY MOŻESZ ZROBIĆ COŚ DLA SWOJEJ SPOŁECZNOŚCI ..... STR. 5

CENNE DOŚWIADCZENIE TRZEBA WYKORZYSTAĆ ..... STR. 8

SKUTECZNE RADY SENIORÓW ..... STR. 12

MUZYKA, KTÓRA MA WIELKĄ MOC ..... STR. 14

NR 34 | LATO 2023 | PUBLIKACJA NON PROFIT – EGZEMPLARZ BEZPŁATNY | ISSN 2082-2979

SPIS TREŚCI

ZAMIAST WSTĘPU

NOWY DOM JULII I STEFANA
Bartłomiej Głuszak 3

DZIAŁ SPOŁECZEŃSTWO

CO PRZYNOSI NAM NADZIEJA? KONKURS LITERACKI GENERACJI 4

I TY MOŻESZ ZROBIĆ COŚ DLA SWOJEJ SPOŁECZNOŚCI
Katarzyna Janków-Mazurkiewicz 5

CENNE DOŚWIADCZENIE TRZEBA WYKORZYSTAĆ
Katarzyna Janków-Mazurkiewicz 8

NAJMŁODSZE RADY SENIORÓW W WOJEWÓDZTWIE
Stanisław Brzozowski 10

POZNAMY SPOŁECZNIKÓW WARMII I MAZUR
Redakcja 11

SKUTECZNE RADY SENIORÓW
Aneta Fabisiak-Hill 12

RZECZNIK INTERWENIUJE: SPOOFING
Stanisław Brzozowski 13

NOWA ULGA, Z KTÓREJ SKORZYSTAJĄ NIEPEŁNOSPRAWNI
Tomasz Tokarczyk 14

ZATRZYMAĆ MARNOWANIE ŻYWNOŚCI
Bank Żywności 16

NIE TAKA HULAJNOGA STRASZNA
Tomasz Czarniewski 17

DZIAŁ ZDROWIE

POMOC, KTÓRA ODPOWIADA NA POTRZEBY
Redakcja 18

MIĘDZY NAMI SENIOR(K)AMI
Krzysztof Marusiński 20

PRACA W OGRODZIE MOŻE NAS USZCZĘŚLIWIĆ
Katarzyna Janków-Mazurkiewicz 22

DZIAŁ KULTURA

POCZTÓWKI Z PODRÓŻY 17

RELAKSUJĄCY WIECZÓR Z FILMEM I KSIĄŻKĄ
Urszula Maciąg 24

MUZYKA, KTÓRA MA WIELKĄ MOC
Michał Kupisz 26

ŹRÓDŁEM CHARAKTERU I STYLU JEST WYJĄTKOWOŚĆ KOBIET
Sabina Maria Dąbrowska 28

PASJA, KTÓRA WYPEŁNIA ŻYCIE
Katarzyna Janków-Mazurkiewicz 30

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. Autorzy tekstów prezentują własne opinie. Za treść ogłoszeń i opublikowanych listów redakcja nie odpowiada.

GENERACJA MAGAZYN ŚRODOWISK OSÓB STARSZYCH

REDAKCJA: Bartłomiej Głuszak (redaktor naczelny), Katarzyna Janków-Mazurkiewicz (redaktor prowadząca), Stanisław Brzozowski, Aneta Fabisiak-Hill, Michał Kupisz (foto), Michał Piłat (foto), Krzysztof Marusiński, Monika Michniewicz, Tomasz Czarniewski
WSPÓŁPRACOWNICY: Sabina Maria Dąbrowska, Bogdan Pniewski, Maciej Bielawski, Tomasz Tokarczyk, Urszula Maciąg. **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:** Magda Gach.

Czasopismo "Generacja" sfinansowano ze środków Samorządu Województwa Warmińsko-Mazurskiego w ramach projektu "Skuteczna Rada Seniorów"

NOWY DOM JULII I STEFANA

Bartłomiej Głuszak

– Stefan, chodź w końcu o tym porozmawiajmy – nie odpuszczała Julia.
– No, ale o czym – z całej postawy Stefana biła niechęć do tematu.
– No przecież wiesz. Ala i Józek znaleźli dom z pięcioma mieszkaniami i mają już kupca na swoje mieszkanie. Basia z Przemkiem, Halinka i kuzynka Ali, wiesz ta, którą poznaliśmy na ostatnich imieninach, też się już zdecydowali. Jeśli chcemy się przenieść to ostatni gwizdek, żeby skorzystać z tej okazji – naciskała Julia.
- No, ale zostawić nasze mieszkanie... tyle lat tu przeżyliśmy, znamy sąsiadów, a tam w nowe iść – ze Stefana wychodziły kolejne lęki.
– Jakie nowe. Przecież prawie wszystkich znamy i się z nimi lubimy, a z Haliną i Józkami trzymamy się od lat – punktowała obawy Stefana Julia.
- A sąsiadów i tak coraz mniej, tylko Jamielscy spod piątki i pani Antonina, ale przecież ona ci wiele nie pomoże i nie porozmawia, w takim jest stanie.
- No niby tak – Stefan wyraźnie spuścił z tonu.
Julia wyczuła, że to właśnie jest dobry moment na rozmowę i kontynuowała dalej.
- Tu drugie piętro, windy nie ma, ostatnio po ataku rwy, nawet jak doszedłeś do siebie, miałeś problem z tymi schodami. A tam winda jest, na dodatek cały dom dla nas – tłumaczyła.
- Dla nas? – zdziwił się Stefan.
- No, pomysł jest, żeby tę kawalerkę na parterze kupić wspólnie i zrobić takie miejsce spotkań. Do tego dom jest fajnie położony, przy parku, ale blisko do komunikacji. Do tego własny parking i garaż, kawałek ogrodu, będzie można grilla robić – wyliczała dalej Julia. - No i razem zrzucamy się na kogoś do sprzątania i opiekunkę, ewentualne naprawy, na opłaty. Halina powiedziała, że rozliczenia może wziąć na siebie.
- No tak, w końcu była księgową – rzucił Stefan.
- No właśnie, widzisz, same plusy – potwierdziła Julia.
- Plusy srusy. A gdzie serce człowieka, korzenie? – dopytywał Stefan.
- Serce i korzenie będą tam, gdzie zdecydujemy. A najważniejsze, że będziemy razem i w towarzystwie przyjaciół – podkreślała Julia.

Prezes Federacji FOSa – Bartłomiej Głuszak

- No dobra, niech będzie. W sumie, jak sprzedamy nasze mieszkanie, to nawet trochę zostanie na opłaty na kilka lat czy na jakiś wyjazd – Stefan chyba dał się przekonać i zaczął szukać pozytywów.
- Superpomysł! - podchwyciła Julia. - To co, dzwonię do Ali, że się decydujemy, a ty pomyśl o wystawieniu mieszkania na sprzedaż. Mamy czas na zaplanowanie przeprowadzki.
- Dobra - Stefan widocznie pogodził się ze zmianą, choć nadal był markotny.

Myśl o tym, co za chwilę, to rzeczywistość wielu osób. Za granicą, np. w Holandii czy Niemczech rozwiązań mieszkaniowych jest wiele, pierwsze pojawiają się też w Polsce. Są mieszkania wspierane, z parkingiem i usytuowanym tuż obok domem opieki, z którego po naciśnięciu przycisku alarmowego natychmiast pojawić się może pomoc. Są profesjonalne domy opieki, gdzie część osób może funkcjonować samodzielnie, we własnych mieszkaniach, apartamentach, jednocześnie mogąc skorzystać z restauracji czy innych usług dostępnych na miejscu. Są domy wielopokoleniowe, jeden taki działa już w Łodzi, gdzie

mieszkańcy żyją w oparciu o regulamin, określający korzystanie z części wspólnych. Wyznacza on też m.in. relacje między mieszkańcami. Są też wspomniane przeze mnie wspólnoty mieszkaniowe, gdzie osoby starsze decydują się wspólnie wykupić kilka mieszkań, jedno jako tzw. świetlicę, miejsce spotkań i wspólnie opłacają część kosztów, jak opiekunki, naprawy, sprzątanie, czy posiłki. Łączą też siły w zarządzaniu, sprawach administracyjnych. Takich rozwiązań jest o wiele więcej. Kogo stać, ten dostosowuje lub buduje dom bez barier. Oczywiście nie wszystkich stać na takie rozwiązanie, ale warto o tym, jak będzie wyglądał ten okres życia, pomyśleć wcześniej.
I tego generalnie brakuje – świadomości społecznej, nie tylko osób starszych, ich rodzin, ale też decydentów czy społeczników, w zakresie poszukiwania i wdrażania rozwiązań sprzyjających jak najdłuższej samodzielności. Oczywiście pojawiają się pierwsze jaskółki, jak myślenie o deinstytucjonalizacji usług społecznych, wspieraniu usług środowiskowych, centra opiekuńczo-mieszkalne itd. Co nie zmienia faktu, że rozwiązań dostępnych dla każdego seniora, będących w sferze jego możliwości i decyzyjności, mogę naliczyć na palcach jednej ręki.

Przed nami lokalne programy deinstytucjonalizacji usług społecznych. Mieszkalnictwo wspierane czy inne powinny się w nich znaleźć. Jeśli działacie więc Państwo w swoich społecznościach lokalnych, Radzie Seniorów, organizacji społecznej, gorąco zachęcam – zainteresujcie się tym tematem, rozpocznijcie debatę.

Bartłomiej Głuszak. Prezes Federacji FOSa oraz redaktor naczelny czasopisma Generacja.

CO PRZYNOSI NAM NADZIEJA? KONKURS LITERACKI „GENERACJI"

Magazyn „Generacja", którego wydawcą jest Federacja Organizacji Socjalnych Województwa Warmińsko-Mazurskiego FOSa, ogłasza **konkurs „O Laur Generacji"** na najlepszą opowieść/wspomnienie pod wspólnym hasłem **„Nadzieja". Termin nadsyłania prac mija 30 września.**
Konkurs skierowany jest do osób powyżej 60 roku życia, które w swoim opowiadaniu/wspomnieniu lub zdjęciu z opisem, opiszą, jaką rolę w naszym życiu odgrywa nadzieja. W jaki sposób nadzieja dostarcza nam motywacji i determinacji w dążeniu do celów oraz siły w pokonywaniu przeszkód? Czy nadzieja pozwala zachować nam optymizm i pomaga przetrwać trudne chwile? Czy może jednoczyć ludzi? Dawać poczucie wspólnoty i podtrzymywać wiarę w lepszą przyszłość? Czekamy na opowiadania, które pokażą różne oblicza nadziei. Tej, która może dostarczać nam poczucia sensu, inspiracji i motywacji, niezależnie od dziedziny życia. W konkursie mogą wziąć udział osoby powyżej 60 roku życia. Forma prac to opis (opowiadanie, wspomnienie, rozmowa i in. o objętości maksymalnie 2,5 tys. znaków). Może to być również zdjęcie z opisem, które będzie w całości opowieścią o nadziei. Prace oceniane będą w dwóch kategoriach: osób, które mają już za sobą publikacje i doświadczenie literackie i amatorów. Organizator przyzna trzy nagrody w dwóch kategoriach. Za zajęcie pierwszego miejsca na zwycięzców czeka publikacja w czasopiśmie "Generacja" oraz nagrody rzeczowe. Uczestnictwo w konkursie oznacza zgodę na prawo do publikacji i dysponowania pracą w materiałach czasopisma Generacja. Uwaga! Przedłużamy termin przesyłania prac. **Na opowiadania czekamy do 30 września 2023 roku.**
Opowiadania i zdjęcia z opisem prosimy przesyłać na adres: **generacja@federacjafosa.pl.**

Redakcja

I TY MOŻESZ ZROBIĆ COŚ DLA SWOJEJ SPOŁECZNOŚCI

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

Każdy z nas może zaangażować się w działania, które poprawią jakość życia osób starszych. Namawiają do tego przedstawicielki Społecznej Rady Seniorów Województwa Warmińsko-Mazurskiego.

KAŻDY MOŻE COŚ ZMIENIĆ

fot.: Michał Kupisz Barbara Nikołajuk-Liberna

Przed nami wiele działań, które mogą poprawić jakość życia osób starszych. I każdy z nas może się w nie zaangażować - mówi Barbara Nikołajuk-Liberna, członek Warmińsko-Mazurskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, skarbnik Federacji Organizacji Socjalnych Województwa Warmińsko -Mazurskiego FOSa, sekretarz Społecznej Rady Seniorów Województwa Warmińsko-Mazurskiego.

– Działalność społeczna zawsze była dla mnie priorytetem – ocenia Barbara Nikołajuk–Liberna. – I to się nie zmieniło. Kalendarz mam zapełniony na kilka najbliższych miesięcy.

Barbara Nikołajuk–Liberna przez 22 lata pracowała na Uniwersytecie Warmińsko–Mazurskim w Olsztynie. Od wielu lat angażuje się w działania społeczne w różnych organizacjach i stowarzyszeniach. Jest członkinią Związku Nauczycielstwa Polskiego na Uniwersytecie Warmińsko–Mazurskim w Olsztynie, przez cztery kadencje była przewodniczącą Komisji Rewizyjnej Kasy Zapomogowo Pożyczkowej. W swojej historii społecznika zajmowała wiele funkcji, przez cztery kadencje była m.in. ławniczką w Sądzie Okręgowym w Olsztynie w Wydziale Rodzinnym; jest w zarządzie Warmińsko-Mazurskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Olsztynie, była jego wieloletnią wiceprezeską; z ramienia Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Olsztynie jest m.in. przedstawicielem w Warmińsko-Mazurskim Sejmiku Osób Niepełnosprawnych, działała w Komisji Rewizyjnej Sejmiku – obecnie jest członkiem rady Sejmiku.

– Zakończenie pracy zawodowej nie przerwało mojej aktywności w Związku Nauczycielstwa Polskiego. Wciąż jestem związana z uczelnią – tłumaczy Barbara Nikołajuk-Liberna. – A członikinią Uniwersytetu Trzeciego Wieku stałam się jeszcze zanim przeszłam na emeryturę. Uznałam, że później na zapisanie się w jego szeregi zabrakłoby mi odwagi.

Od dwóch kadencji pełni funkcję sekretarza Społecznej Rady Seniorów Województwa Warmińsko-Mazurskiego, jest też członkinią Olsztyńskiej Rady Seniorów. To ta ostatnia rada ustanowiła m.in. Miejsca Przyjazne Seniorom w Olsztynie.

– Byłam wśród pomysłodawców idei, by każda restauracja, punkt usługowy, które zyskały miano Miejsca Przyjaznego Seniorom, miały specjalną naklejkę, która o tym informuje. Dzięki temu osoba starsza nie musiała już o to pytać kelnera – tłumaczy.

Dodaje też:

– Rzeczywiście moich aktywności jest sporo. Jednak kiedyś powiedziałam sobie, że człowiek nie urodził się tylko po to, by jeść tylko chleb. Jeśli ma taką możliwość, musi coś od siebie dać.

Zaangażować społecznie - uważa Barbara Nikołajuk-Liberna. – W mojej rodzinie pomaganie, społecznictwo, mamy we krwi. Nomen omen przez lata byłam również honorowym krwiodawcą. Kiedy zachorowałam na tarczycę, nie mogłam już tego robić. Stałam się jednak inspiracją dla mojego brata. Dziś oddaje krew zarówno on, jak i jego córka i syn.
Podkreśla, że każdy z nas może przejąć inicjatywę. – Czasem ktoś mówi – nic się nie dzieje. Pytam ich wtedy, a macie jakiś pomysł? Pasję? Wierzę, że wśród nas jest wiele osób, które mają potencjał, ale go nie wykorzystują. Może ktoś jest złotą rączką? Może chce pomagać w inny sposób? Nie wiem, z czego wynika nasz brak zaangażowania. Każdy z nas może zacząć coś robić – kończy Barbara Nikołajuk-Liberna.

WARTO DZIAŁAĆ

fot.: Michał Kupisz Jolanta Adamczyk

To, można powiedzieć – kobieta orkiestra. Zawsze była aktywna i dlatego, nawet kiedy przeszła na emeryturę, nie zwolniła tempa. Jolanta Adamczyk dziś aktywnie działa w radach seniorów. W środowisku artystycznym znana jest przede wszystkim jako wieloletnia dyrektorka Lidzbarskiego Domu Kultury, dziś na emeryturze. Obecnie jest prezeską m.in. Stowarzyszenia Przyjaciół Ziemi Lidzbarskiej. To w jego ramach działa dziś m.in. Uniwersytet Trzeciego Wieku w Lidzbarku Warmińskim skupiający ponad 300 słuchaczy. – Chciałabym, by seniorzy byli aktywni, otwarci, twórczy i nie ograniczali się w tylko do środowiska swojego zamieszkania – zaznacza Jolanta Adamczyk. – Warto pracować, działać, bo gdybyśmy tego nie robili, wiele rzeczy mogłoby się nie wydarzyć.
Z myślą o seniorach pisze kolejne projekty, dzięki którym mogą m.in. nauczyć się obsługi komputera, zyskać umiejętności cyfrowe, tak potrzebne w dzisiejszych czasach. Organizuje nie tylko warsztaty, ale również, spotkania, zajęcia artystyczne czy edukacyjne. Nie poprzestała na rozwijaniu aktywności Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Jest również przewodniczącą Miejskiej Rady Seniorów w Lidzbarku Warmińskim, co pozwala zwrócić uwagę na bieżące potrzeby. Już drugą kadencję zasiada również w zarządzie Wojewódzkiej Społecznej Rady Seniorów i jest członkiem zarządu Federacji Uniwersytetów Trzeciego Wieku Warmii i Mazur. Kiedy z nią rozmawiamy prowadzi właśnie półkolonie dla ukraińskich dzieci. To z kolei akcja Warmińsko – Mazurskiego Oddziału Stowarzyszenia Wspólnota Polska, z którym również współpracuje. Już nie wspominając o Kaziukach-Wilniukach, przedsięwzięciu nawiązującym do dziedzictwa kulturowego Wileńszczyzny, które przyciągająca turystów z całej Polski, ale też jest to ogromna akcja pomocowa skierowana do Polaków mieszkających na Litwie. Przyznaje, że ta pomoc obecnie się zmienia, ale w ciągu wielu lat działalności udało się zrobić naprawdę dużo. Trudno zliczyć wszystkie działania, w które się angażuje.

– Robię to wszystko po to, by przyczynić się nie tylko do wzrostu świadomości, ale każde działanie ma docelowo doprowadzić do godnego życia ludzi, zwłaszcza na emeryturze – dodaje Jolanta Adamczyk. – Rozwiązania tworzą się latami, więc trzeba już teraz kreować rozwiązania. Jestem zwolenniczką mieszkań chronionych dla seniorów, gdzie samorządy na przykład wnoszą swój wkład w ich budowę. To dziś budujemy politykę senioralną, formy wsparcia. W tych działaniach przyświeca nam motto Williama Jamesa „Przeżyj swoje życie na czynieniu czegoś, co będzie trwało dłużej, niż samo życie". A rady seniorów są po to, by zwrócić uwagę na potrzeby osób starszych, inicjować ustawy, rozporządzenia, rozwiązywać problemy. Coraz więcej osób życie na emeryturze chce spędzić aktywnie, a nie z pilotem w ręku mając

czas na swoje pasje, zainteresowania. Dlatego też, wiele stowarzyszeń, do nas dołącza, mając ciekawe pomysły adresowane do seniorów. Cieszę się, że razem możemy zmienić status seniora i przekonać społeczeństwo, że w wieku senioralnym można żyć godnie, ciekawie i twórczo.

BO NAS, SENIORÓW, JEST CORAZ WIĘCEJ

fot.: Michał Kupisz Jagoda Lipska

Każdy z nas może coś zmienić w swoim otoczeniu. Osoby starsze chętnie włączają się w działania społeczne, ponieważ chcą być usłyszane i zauważane. Takie możliwości dają też rady seniorów.
– Od początku priorytetem osób tworzących Społeczną Radę Seniorów Województwa Warmińsko-Mazurskiego działającą przy Marszałku województwa warmińsko-mazurskiego było wspieranie działań, dzięki którym w każdej gminie powstałaby rada seniorów – zaznacza Jagoda Lipska, społeczniczka z Olsztynka, członkini rady. – Dlatego, by mieć wgląd w programy adresowane do środowisk senioralnych.
To ona była wśród osób, które zaangażowały się w tworzenie Olsztyneckiej Rady Seniorów.
– Myślę, że to był dobry pomysł, ponieważ taka rada jest najbliżej seniorów. Rada działa od sierpnia tego roku i liczy siedem osób reprezentujących organizacje pozarządowe działające na rzecz osób starszych. Chcieliśmy, by powstała w Olsztynku, była ciałem konsultacyjnym i doradczym dla władz miasta. Dzięki temu można skuteczniej planować działania, zobaczyć, co potrzebuje zmiany, jakiego wsparcia oczekuje społeczność senioralna. Tym bardziej, że nas, seniorów, jest coraz więcej.
Jagoda Lipska doskonale zna te potrzeby, ponieważ od lat udziela się społecznie. Działałam w olsztyneckim Stowarzyszeniu na Rzecz Osób Niepełnosprawnych i ich Rodzin. Była też jedną z inicjatorek powstania w Olsztynku warsztatów terapii zajęciowej dla osób z niepełnosprawnością, których potem była wieloletnią kierowniczką. Jej pasją są ludzie, więc wkrótce założyła Stowarzyszenie na Rzecz Osób Starszych i Niepełnosprawnych „Razem".
- Będąc kierowniczką warsztatów utworzyłam również spółdzielnię socjalną „Tradycje Smaków" – wylicza Jagoda Lipska. - Chciałam animować lokalną społeczność, bo to ważne, by ludzie poczuli, że mogą też robić dla swojego otoczenia, zupełnie bezinteresownie. Marzy mi się program posiłków dla osób starszych, szczególnie tych samotnych. By mogli mieć zapewniony ciepły obiad, który jest dostarczany do domu, ale taki, na który ich stać.
Po zakończeniu pracy zawodowej nadal bliskie są jej sprawy Olsztynka, szczególnie osób starszych. Zauważa nie tylko rosnące osamotnienie seniorów, ale też fakt, że wielu opiekunów seniorów może liczyć tylko na siebie. Nasi starsi rodzice i dziadkowie czują się osamotnieni, boją się szpitali, często tkwią samotnie w swoich mieszkaniach, bo nie mają już sił, by wyjść na zewnątrz. To jedne z wielu problemów, z którymi muszą się mierzyć. Ważne jest również to, by myśleć o mieszkalnictwie dedykowanym starzejącemu się społeczeństwu.
- Aktywność społeczna zawsze była dla mnie ważna, bo dzięki niej czułam się potrzebna – zaznacza. - Patrząc na wdzięczność osób niepełnosprawnych, na to, jak reagują na to, kiedy ich potrzeby są zauważane, miałam siłę działać dalej. I ta dobra energia, którą otrzymuję od ludzi, dodaje mi sił również dziś.

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz. Dziennikarka, społeczniczka. W Federacji FOSa wspiera ponadto grupy w rozwijaniu kompetencji kulturalno-społecznych.

CENNE DOŚWIADCZENIE TRZEBA WYKORZYSTAĆ

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

Osoby z różnych środowisk, działacze ze stowarzyszeń tworzą Radę Seniorów w Olsztynku, która ukonstytuowała się w czerwcu tego roku. O współpracy rozmawiamy z burmistrzem Olsztynka – Robertem Waraksą.

– Badania demograficzne pokazują, że co piąty mieszkaniec Polski ma ponad 60 lat. W Olsztynku też przybywa osób starszych. Coraz częściej seniorzy chcą pokazać, że wiek jest atutem i warto korzystać z ich doświadczenia.

– Tak, seniorów przybywa, ale również widać, że coraz więcej jest również inicjatyw środowisk seniorskich.

– Seniorzy coraz częściej przejmują inicjatywę, czego dowodem jest powstanie Rady Seniorów w Olsztynku.

– Tak, olsztyneckie środowisko seniorskie jest bardzo aktywne. W olsztyneckiej Radzie Seniorów mamy obecnie przedstawicieli pięciu lokalnych organizacji działających na rzecz osób starszych. Mamy Klub Seniora, prężnie działa Uniwersytet Trzeciego Wieku. Jest również Stowarzyszenie Diabetyków, które organizuje akcje prozdrowotne. Można więc powiedzieć, że naturalną konsekwencją tej aktywności było stworzenie takiego organu, który może połączyć te wszystkie inicjatywy.

– To ważne, bo to właśnie rady seniorów wskazują kierunki polityki senioralnej.

– Dokładnie tak. Z mojego punktu widzenia brakuje koordynacji działań, które są adresowane do seniorów. Na problemy tej grupy społecznej trzeba spojrzeć z szerszej perspektywy. Mamy rosnącą liczbę samotnych seniorów. Niestety często zamykają się w czterech ścianach, nie biorą udziału w życiu społecznym. Trzeba więc myśleć o takich rozwiązaniach, które

fot.: Urząd Miasta Olsztynek

pozwolą ich zaktywizować i zachęcić do wyjścia z domu.

– Rady Seniorów są ważnym źródłem informacji dla samorządów?

– Przede wszystkim pełnią funkcję doradczą. Olsztynecka Rada Seniorów ukonstytuowała się w czerwcu tego roku. Wybraliśmy prezydium, planujemy wspólne działania. Liczę mocno na inicjatywę ze strony członków rady, ale także na sformułowanie potrzeb i oczekiwań. Także w zakresie przedsięwzięć, które są dla nich priorytetem. Chciałbym, żebyśmy w najbliższym czasie omówili inwestycje planowane przez miasto, by włączyć ich w proces decyzyjny. Dotyczy to m.in. powstania amfiteatru na plaży czy koncepcji monitoringu miejskiego. Myślę, że w każdy większy gminny projekt powinny być zaangażowani seniorzy. To ważne również dla nas, władz. Chcemy skorzystać z doświadczenia seniorów. Chcę też, by brali udział w diagnozie potrzeb, by potrafili przekazać nam potrzeby środowiska. Na członkach rady seniorów spoczywa zatem duża odpowiedzialność, ponieważ są głosem środowiska, które reprezentują.

– W jaki sposób władze będą wspierać radę?

– Będziemy wspierać Radę Seniorów w miarę potrzeb i naszych możliwości. Za obsługę rady odpowiadać będzie Referat Organizacyjny urzędu. Inicjatywę oddajmy członkom Rady. Osobiście nie chciałbym niczego narzucać.

fot.: Urząd Miasta Olsztynek

NAJMŁODSZE RADY SENIORÓW W WOJEWÓDZTWIE

Stanisław Brzozowski

Liczba rad seniorów na Warmii i Mazurach przekroczyła trzydziestkę. Hasło: „rada seniorów w każdej gminie" ma coraz większy odzew. O tym, że rady seniorów się sprawdzają, udowadnia działalność najmłodszych rad w regionie – we Fromborku i Barcianach.

RADA SENIORÓW WE FROMBORKU powołana została uchwałą Rady Miejskiej we Fromborku na początku 2022 roku i ostatecznie sformowana w maju ubiegłego roku. Rada liczy dziewięć osób. Jej przewodniczącego Bogdana Jussisa zastaliśmy podczas warsztatów plastycznych, które są efektem realizowanego m.in. z inicjatywy rady we Fromborku projektu „Otwarcie się na kulturę". – Każdy dysponuje jakimś talentem; ktoś rysuje, ktoś gra czy śpiewa. Przed emeryturą nie zawsze był na to czas, wiadomo, praca, dzieci. Teraz ludzie sobie przypominają – mówi przewodniczący rady Bogdan Jussis. W projekcie realizowanym przy pomocy Centrum Kulturalno-Bibliotecznego we Fromborku, uczestniczy około dwudziestu osób. Zajęcia odbywają się gościnne w Fundacji „Żółty Szalik". Rada liczy, że z czasem będzie miała własne lokum. Seniorzy chcą realizować swoje pasje, chcą też być widoczni w swoim środowisku, dlatego na 30 września planowany jest we Fromborku Dzień Seniora.

GMINNA RADA SENIORÓW W BARCIANACH działa od grudnia 2022 roku. Liczy trzynaście osób, które spotykają się (z wyjątkiem sierpnia) raz w miesiącu. Mimo, że najmłodsza, barciańska rada nie ma najmniejszych kompleksów i w krótkim czasie nawiązała kontakty z seniorami z Kętrzyna, Braniewa, Srokowa.

fot.: Gminny Ośrodek Kultury w Barcianach

Ma na koncie kilka wyjazdów i imprez, z których najprzyjemniejsza (patrz zdjęcie) była chyba Noc Świętojańska 2023 spędzona wspólnie z koleżankami z gminy Braniewo w Gęsikach koło Barcian.
Najnowsza inicjatywa rady seniorów, to powołanie w Barcianach Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Zgłosiło się około 50 osób, pierwsze wykłady jesienią. Bardzo pożyteczną inicjatywą (wspólnie z panią wójt gminy i sołtysami) było rozpropagowanie w gminie realizowanego przez NFZ i przedłużonego na kolejny rok programu Profilaktyka 40+ oferującego bezpłatnie podstawowe badania medyczne. W gminie Barciany nie ma laboratorium, gdzie można by zrobić takie badania, dzięki wspomnianej inicjatywie stało się to możliwie na miejscu.
- Na nasze ankiety odpowiedziało około 400 osób, w tym wielu seniorów. Większość, kolejno w grupach po 50 osób została już przebadana. Na wrzesień zostało 150 osób – mówi Lida Łojko, przewodnicząca Rady Seniorów w Barcianach.
Wymienione rady seniorów powstały z woli samorządów, cieszą się ich uznaniem i mogą liczyć na wsparcie. Chodzi także o finansowe wsparcie inicjatyw i działań rad seniorów. Warto w tym miejscu – jeszcze przed ustalaniem budżetów miast i gmin na rok 2024 – przypomnieć, że 11 kwietnia 2023 weszła w życie nowelizacja o samorządzie gminnym, samorządzie powiatowym oraz samorządzie województwa z 9 marca 2023 roku (Dz. U. poz. 572), która zwiększa rolę rad seniorów w funkcjonowaniu samorządów. Jeden z punktów znowelizowanej ustawy stanowi, że „członkowi gminnej rady seniorów biorącemu udział w posiedzeniach gminnej rady seniorów lub w zorganizowanym wydarzeniu, na którym reprezentuje on gminną radę seniorów, mogą być zwracane, na jego wniosek, poniesione koszty, w tym koszty przejazdu na terenie kraju...”.

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

POZNAMY SPOŁECZNIKÓW WARMII I MAZUR

Po raz kolejny Federacja FOSa chce nagrodzić aktywne osoby działające w obszarze pomocy społecznej i przyznać im tytuł Społecznika Warmii i Mazur. Chcemy propagować innowacyjne podejście oraz postawę pomocniczości, realizowane w oparciu o socjalne organizacje pozarządowe i skierowane do osób mających trudność w zaspokajaniu podstawowych potrzeb egzystencjalnych na terenie województwa warmińsko – mazurskiego. Przy ocenie kandydatów kapituła konkursu bierze pod uwagę dotychczasowe doświadczenie w obszarze pomocy społecznej, efektywność i trwałość działań na rzecz odbiorców oraz realizację praw UE. Zdajemy sobie sprawę, iż środki UE są obecnie jednym z najpoważniejszych czynników wprowadzania zmiany społecznej. Wspierają one działania, realizujące wartości UE, w tym zapisane w Karcie Praw Podstawowych UE. Jesteśmy częścią europejskiej wspólnoty, wdrażamy je na co dzień, jak np. prawa osób starszych do udziału w życiu społecznym, prawo do pracy czy edukacji. Chcemy więc pokazać ich praktyczny wymiar, realizowany przez organizacje społeczników. Tegorocznych zwycięzców poznamy 19 września 2023 roku podczas gali konkursu Społecznik Warmii i Mazur, w Górowie Iławeckim.

Na zdjęciu ubiegłoroczni zwycięzcy - Społecznikiem Warmii i Mazur została Anna Baczewska ze Stowarzyszenia na Rzecz Osób Niepełnosprawnych i Profilaktyki Zdrowia „Jesteśmy Razem” w Górowie Iławeckim, a tytułem Społeczników Warmii i Mazur uhonorowano Koło Gospodyń Wiejskich i społeczność Solanki.

SKUTECZNE RADY SENIORÓW

Aneta Fabisiak-Hill

Czy łatwo być działaczką, działaczem społecznym i trwać na linii pomiędzy potrzebami swojego środowiska a trudnym graczem, jakim często bywa samorząd? I jak skuteczne są Rady Seniorów? Takich pytań każdego dnia pojawia się mnóstwo.

Jak dobrze rozumieć potrzeby osób starszych? Jak radzić sobie z nieporozumieniami i konfliktami? Jakie są blaski i cienie bycia liderką, liderem? W jaki sposób społeczne rady seniorów są w stanie wywierać realny wpływ na polityki lokalne i regionalne? Federacja FOSa, jako organizacja od 20 lat zajmująca się wzmacnianiem aktywności obywatelskiej osób starszych, obserwuje, że w ostatnich latach zwiększa się liczba samorządów zainteresowanych włączaniem osób starszych w procesy decyzyjne. Wciąż jednak nie jest to liczba zadowalająca. Jednak nawet istniejące rady seniorów wciąż wymagają wsparcia, nie zawsze mają wiedzę o specyfice funkcjonowania samorządów, czują się raczej petentami niż partnerami, mają niskie umiejętności rzecznicze. Ten stan potwierdzają nasze wieloletnie obserwacje z Wojewódzkich Spotkań Rad Seniorów z lat 2017-2022. Ponadto prowadzone przez nas badania (przez naukowców think tanka działającego przy Federacji) dotyczące uwarunkowań aktywności osób starszych wykazały, że ich niechęć do podejmowania działań w środowisku lokalnym wynika min. z ich wcześniejszych negatywnych doświadczeń w tym obszarze czy braku dostępu do odpowiedniej wiedzy. Seniorzy to grupa, której liczebność istotnie rośnie. Rzecznictwo praw tej grupy jest jednak ciągle niedostateczne. Na 119 gmin w województwie tylko w 30 istnieją rady seniorów, które są organem doradczym gminy i lokalnym głosem tej części społeczeństwa. W pozostałych gminach nie ma osób, które są gotowe być rzecznikami praw seniorów, patrzeć na ręce administracji i reagować w wypadku łamania praw tej grupy zarówno w politykach publicznych, jak i przypadkach indywidualnych. Dlatego też do projektu „Skuteczne Rady Seniorów" zaprosiliśmy członkinie i członków Społecznej Rady Seniorów Województwa Warmińsko-Mazurskiego i innych rad seniorów z terenu województwa. Projekt finansowany jest ze środków Samorządu Województwa Warmińsko- Mazurskiego.
Informacje o nim zamieszczone są na stronie: **www.federacjafosa.pl**

Aneta Fabisiak-Hill. Fundraiserka i animatorka społeczno-kulturalna w Federacji FOSa

fot.: Archiwum Federacji FOSa

SPOOFING - OSZUŚCI W INTERNECIE

Stanisław Brzozowski

Marian L. (l.67) z Olsztyna od kilkunastu lat związany jest z jedną siecią komórkową. Co kilka lat korzysta z tego, promocyjnie zmieniając telefon na lepszy model. Płaci regularnie, od kilku lat wyłącznie przez internet. Informację o kwocie do zapłaty (podobnie o tym, że wpłata wpłynęła) co miesiąc otrzymuje smsem.

Ostatnio zaskoczył go mail, że dnia tego i tego „upływa termin" zapłaty. Mail to już była nowość, dotąd nie otrzymywał rachunków tą drogą. Wyglądał niby normalnie - zawierał logo telefo- nii komórkowej, numer klienta, kwotę i numer konta do zapłaty. Poniżej, w zielonym okienku, widniał napis: „zapłać teraz", wystarczyło kliknąć.
Marian L. nie zrobił tego. Był zaskoczony. Nie miał zamiaru płacić podwójnie, upewnił się, że smsowy rachunek już uregulował. Sprawdził też, że w terminie zrobił to także miesiąc i dwa miesiące wcześniej. Nie mogło więc być mowy o żadnych zaległościach. Kwota do zapłaty niby różniła się tylko groszami, ale jedynie w porównaniu z wcześniejszymi miesiącami. Tymczasem pan Marian właśnie przedłużył umowę, miesięczny abonament był już zupełnie inny, wyższy. To go ostatecznie przekonało, że mail mógł być próbą oszustwa.

MEDIA ELEKTRONICZNE, INTERNET CORAZ CZĘŚCIEJ STAJĄ SIĘ NARZĘDZIEM W RĘKACH PRZESTĘPCÓW.

Osoby starsze, ze względu na swoje mniejsze kompetencje w tym zakresie są szczególnie zagrożone. Rodzaj oszustwa, którego ofiarą mógł paść Marian L. nie ma jeszcze polskiej nazwy. Po angielsku nazywa się spoofing (od. spoof – parodiować, podszywać się).
Spoofing polega na podszywaniu się pod kogoś lub coś w celu oszukania sieci lub osoby, że źródło danej informacji jest godne zaufania. Każda dziwna wiadomość, w której jest prośba o prywatne lub poufne informacje, może być próbą spoofingu, szczególnie w przypadku zapytań o nazwy użytkownika lub hasła, rzetelne strony nigdy nie proszą o ich podanie.

NIE ODPOWIADAJMY NA MAILE Z PYTANIAMI O DANE DO LOGOWANIA, DANE KONTA.

Sprawdzajmy dokładnie, czy adres nadawcy i sama wiadomość nie są podejrzane, zwłaszcza gdy wiąże się z tym żądanie zapłaty.

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

NOWA ULGA, Z KTÓREJ SKORZYSTAJĄ NIEPEŁNOSPRAWNI

Tomasz Tokarczyk

Po nowelizacji ustawy o uprawnieniach do ulgowych przejazdów środkami publicznego transportu zbiorowego, osoby niezdolne do samodzielnej egzystencji zyskały prawo do ulgi. Zniżki dotyczą m.in. biletów miesięcznych.

Nowelizacja ustawy, którą 4 sierpnia podpisał prezydent, wprowadza korzystną zmianę.

OSOBOM NIEZDOLNYM DO SAMODZIELNEJ EGZYSTENCJI DZIĘKI USTAWIE PRZYSŁUGUJE PRAWO DO 49 PROCENTOWEJ ULGI PRZY PRZEJAZDACH ŚRODKAMI PUBLICZNEGO TRANSPORTU ZBIOROWEGO KOLEJOWEGO W POCIĄGACH OSOBOWYCH ORAZ AUTOBUSOWEGO W KOMUNIKACJI ZWYKŁEJ, NA PODSTAWIE BILETÓW JEDNORAZOWYCH.

Taka sama 49-procentowa ulga obowiązuje przy biletach miesięcznych imiennych, dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji – w tym również osób niepełnosprawnych w stopniu znacznym i inwalidów I grupy.

Ostatni przypadek dotyczy osób, jeżeli orzeczenie o zaliczeniu do tej grupy nie utraciło mocy, ponieważ z różnych względów takich osób jest coraz mniej. (art. 4 ustawy o uprawnieniach do ulgowych przejazdów środkami publicznego transportu zbiorowego z dnia 20 czerwca 1992 r., tj. z 2018 r. poz. 295).

W poprzednim stanie prawnym osoby niezdolne do samodzielnej egzystencji były uprawnione do ulgi przejazdów środkami publicznego transportu zbiorowego tylko przy przejazdach na podstawie biletów jednorazowych. Znowelizowana ustawa daje wskazanej grupie możliwość przejazdu na podstawie biletów miesięcznych imiennych.

Jak można przeczytać w uzasadnieniu do ustawy - brak jest merytorycznych przesłanek, aby osoby niezdolne do samodzielnej egzystencji miały prawo do ulgi przy zakupie jedynie biletów jednorazowych, a w przypadku biletów miesięcznych musiały pokrywać ich pełną cenę. Skutkiem społecznym przyjętej zmiany ma być likwidacja niespójności w koncepcji „ulg przejazdowych" dla osób z niepełnosprawnościami, niezdolnych do samodzielnej egzystencji. Przypomnieć należy, że osoby niezdolne do samodzielnej egzystencji mogą podróżować z opiekunem.

OPIEKUNEM MOŻE BYĆ OSOBA, KTÓRA UKOŃCZYŁA 18 LAT. OPIEKUNOWI PRZYSŁUGUJE WÓWCZAS ULGA W WYSOKOŚCI 95 PROCENT CENY BILETU.

Omawiana zmiana jednak nie obejmuje sytuacji, gdy osoba niezdolna do samodzielnej egzystencji podróżuje na podstawie biletu miesięcznego imiennego.

Szkoda, że ustawodawca nie zmienił także art. 4 ust.2, w którym jest mowa o 37 procentowej uldze przy przejazdach środkami publicznego transportu zbiorowego w pociągach i autobusach pospiesznych i ekspresowych, w tym Ekspress Intercity Premium (Pendolino). Tu dalej ulga dla osób niezdolnych do samodzielnej egzystencji będzie przysługiwała przy przejazdach w/w środkami transportu na podstawie biletów jednorazowych.

Zdaniem autora brak kompleksowej regulacji wprowadza większy chaos i niespójność w systemie ulg komunikacyjnych dla osób z niepełnosprawnościami, ponieważ nie ma racjonalnego uzasadnienia dla sytuacji, gdzie osoby niewidome niezdolne do samodzielnej egzystencji są uprawnione do przejazdów ulgowych na podstawie biletów jednorazowych, jak i miesięcznych, bez względu czy podróżują pociągiem/autobusem zwykłym, pospiesznym lub ekspresowym,

a pozostałe osoby z niepełnosprawnościami nie. Dodatkowo też nowelizacja ma jeden ważny wyjątek: ulga na przejazdy transportem zbiorowym nie dotyczy komunikacji miejskiej.

Tomasz Tokarczyk. Pracownik Federacji FOSa. Prowadzi doradztwo z zakresu praw osób z niepełnosprawnościami.

ilustracja: Magda Gach

ZATRZYMAĆ MARNOWANIE ŻYWNOŚCI

W Polsce w każdej sekundzie do kosza trafiają 153 kg żywności. Niestety największym marnotrawcą żywności jesteśmy my – konsumenci. W polskich domach corocznie wyrzuca się trzy miliony ton jedzenia.

Z analiz przeprowadzonych przez ekspertów (badanie PROM, 2020 r.) wynika, że na etapach produkcji, przetwórstwa, dystrybucji i konsumpcji w Polsce rocznie marnuje się prawie 5 mln (4 840 946) ton żywności. W praktyce oznacza to, że tylko w jednej sekundzie do kosza trafiają 153 kilogramy żywności! Za to zjawisko odpowiadają wszyscy, którzy tworzą łańcuch żywnościowy. Około 15 proc. żywności marnuje się w produkcji rolniczej, tyle samo w procesie przetwórczym. Niewiele żywności tracimy podczas transportu i magazynowania (około 1 proc.) i „tylko" 7 proc. w handlu, co przeczy obiegowej teorii, że to w sklepach marnuje się najwięcej. Niewiele powyżej 1 proc. tracimy w gastronomii.

Czas bić się w pierś – wyrzucamy 1200 złotych do kosza. Jednak prawdziwie złe dane pochodzą z naszych gospodarstw domowych. Aż za 60 proc. marnowanej żywności odpowiadamy my – konsumenci. To niemal 3 miliony ton produktów. Gdyby przyjąć, że kilogram żywności kosztuje 15 złotych, to rocznie na każdego Polaka przypada ponad 1200 złotych wyrzuconych do kosza!

Głównie wyrzucamy pieczywo, owoce, nietrwałe warzywa (np. sałata, rzodkiewka, pomidory, ogórki), wędliny oraz napoje mleczne. Często marnujemy także niespożyte posiłki (ugotowane ziemniaki, ryż, makaron).

Najczęściej wyrzucamy żywność, bo się zepsuła (65 proc.), przeoczyliśmy datę ważności (42 proc.), przygotowaliśmy zbyt duże porcje (26 proc.), kupiliśmy za dużo (22 proc.), zrobiliśmy nieprzemyślane zakupy (19,7 proc.). Wśród powodów marnowania jedzenia jest także: za duże opakowanie, niewłaściwe przechowywanie, zakup produktów niskiej jakości, brak pomysłu na wykorzystanie produktów. W zasadzie wszystkie powody, które wskazujemy jako przyczyny marnowania, są też odpowiedzią na to, co robić, aby nie marnować żywności. Pilnujmy daty ważności, przechowujmy je w odpowiednich warunkach, gotujmy tyle, ile jesteśmy w stanie zjeść, nie ulegajmy też promocjom. No i dzielmy się jedzeniem z innymi

Lodówka społeczna ratunkiem?

Jednym ze sposobów na walkę z niemarnowaniem żywności jest lodówka społeczna, do której można oddać nadwyżkę jedzenia. Zasada jest prosta – przynosimy niezepsute jedzenie, takie, które sami byśmy zjedli i zostawiamy je w lodówce dla potrzebujących. W Olsztynie znajdują się już dwie takie lodówki: przy al. Niepodległości i w campusie uniwersyteckim, ale nie odpowiadają one na wszystkie potrzeby mieszkańców miasta. Dlatego Bank Żywności w Olsztynie zamierza uruchomić kolejną lodówkę przy ul. Marka Kotańskiego 1. Jeśli chcecie wesprzeć ideę niemarnowania żywności i pomóc w zakupie lodówki, zachęcamy do wsparcia na nr konta: **WBS 67 8857 0002 3001 0100 3169 0001.**

Bank Żywności w Olsztynie

fot.: Bank Żywności w Olsztynie

NIE TAKA HULAJNOGA STRASZNA

Tomasz Czarniewski

Hulajnoga – to dość popularny i prosty w obsłudze jednośladowiec. Obecnie jest świetnym środkiem transportu dla osób aktywnych i chcących być bardziej eko. Dzisiejsze hulajnogi służą nie tylko dzieciom, ale również osobom starszym.

W Olsztynie, jak w wielu innych większych miastach, istnieje możliwość wypożyczenia hulajnogi w wyznaczonym czasie, może być to nawet minuta, co znacząco wpływa na ich popularność. Zwolennicy tego alternatywnego środka transportu muszą jednak pamiętać, że poruszanie się na hulajnodze również wymaga znajomości przepisów, a przede wszystkim zasad ich używania.

PRZYPOMNIMY WIĘC NAJWAŻNIEJSZE ZASADY BEZPIECZEŃSTWA DLA SENIORÓW.

Zaczniemy od tego, czy potrzebne są specjalne uprawnienia do prowadzenia hulajnogi elektrycznej przez seniorów? Nie. Przepisy nie wymagają specjalnych uprawnień w przypadku osób, które ukończyły 18 lat.

Korzystając z hulajnogi elektrycznej kierujący zobowiązany jest do:

- korzystania z drogi dla rowerów lub pasa ruchu dla rowerów, jeśli są one wyznaczone dla kierunku, w którym się porusza lub zamierza skręcić;
- korzystania z jezdni, po której ruch pojazdów jest dozwolony z prędkością nie większą niż 30 km/h;
- sygnalizowania kierunkowskazem, a w przypadku jego braku przez wyciągnięcie ręki w stronę zamierzonej zmiany kierunku jazdy lub pasa ruchu;
- zachowania bezpiecznego odstępu – nie mniejszego niż jeden metr przy wyprzedzaniu uczestników ruchu drogowego.

CZY HULAJNOGĄ ELEKTRYCZNĄ MOŻNA JEŹDZIĆ PO CHODNIKU?

W przypadku gdy brakuje wydzielonej drogi dla rowerów oraz pasa ruchu dla rowerów, kierujący hulajnogą elektryczną może wyjątkowo korzystać z chodnika lub drogi dla pieszych, gdy chodnik jest usytuowany wzdłuż jezdni, po której ruch pojazdów jest dozwolony z prędkością większą niż 30 km/h. Czego nie wolno robić podczas jazdy hulajnogą elektryczną?

PRZEPISY ZABRANIAJĄ:

- kierowania hulajnogą osobie znajdującej się w stanie nietrzeźwości lub w stanie po użyciu alkoholu albo środka działającego podobnie do alkoholu;
- przewożenia hulajnogą elektryczną innych osób, zwierząt i przedmiotów;
- ciągnięcia lub holowania hulajnogą elektryczną innych pojazdów;
- czepiania się pojazdów;
- jazdy po jezdni obok innego uczestnika ruchu.

Kiedy skończymy jazdę hulajnogą elektryczną, należy pozostawić ją w bezpiecznym, dla innych uczestników ruchu, miejscu. Dopuszcza się postój na chodniku w miejscu do tego przeznaczonym, a w razie braku takiego miejsca – jak najbardziej zewnętrznej krawędzi chodnika najbardziej oddalonej od jezdni oraz równolegle do tej krawędzi, pod warunkiem, że nie obowiązuje zakaz postoju lub zatrzymywania się, a także szerokość chodnika pozostawiona dla pieszych nie jest mniejsza niż 1,5 metra.

Znając już prawa, obowiązki i zakazy pozostaje już tylko uruchomić aplikację. W tym celu należy w swoim smartfonie odwiedzić sklep z aplikacjami, wybrać interesującego nas dostawcę usługi, pobrać i zainstalować aplikację w naszym urządzeniu mobilnym. Do zobaczenia na szlaku!

Tomasz Czarniewski. Na co dzień pracownik Federacji FOSa, społecznik, animator, strażak-ochotnik.

POMOC, KTÓRA ODPOWIADA NA POTRZEBY

Różnorodnie, by odpowiadać na potrzeby. W czasopiśmie „Generacja" rozpoczynamy nowy cykl, w ramach którego chcemy prezentować Środowiskowe Domy Samopomocy i Domy Opieki Społecznej. Na początek przedstawiamy placówki z Górowa Iławeckiego.

WIELKA POTRZEBA WSPARCIA

W ramach działalności Stowarzyszenia od po czątku 2007 roku funkcjonuje dzienny ośrodek wsparcia Centrum Barka – czyli Środowiskowy Dom Samopomocy oraz Warsztat Terapii Zajęciowej w Górowie Iławeckim.

– Kiedy powstawała idea Środowiskowych Domów Samopomocy, takich ośrodków w naszym województwie było bardzo mało — wspomina Piotr Baczewski, działacz społeczny, realizator projektów unijnych, prezes Stowarzyszenia „Jesteśmy Razem", które prowadzi m.in. Centrum Barka. – Już wiele lat temu dostrzegaliśmy, jak wielka jest potrzeba takiego wsparcia.

Dodaje też:

– Dziś nasza placówka wzbudza podziw i uznanie osób nie tylko z regionu, ale i z Polski – podkreśla Piotr Baczewski. – Mamy też sygnały, że wiele organizacji przyznaje, że byliśmy też dla nich inspiracją. My, zakładając nasz Środowiskowy Dom Pomocy nie wzorowaliśmy się na innych placówkach, ponieważ zależało nam, by odpowiadał na potrzeby naszej, lokalnej społeczności.

W Środowiskowym Domu Samopomocy przewidziane jest 60 miejsc, kolejne 25 dla osób, które uczestniczą w warsztatach terapii zajęciowej. Praca z osobami niepełnosprawnymi realizowana jest w 14 pracowniach (m.in. fotograficznej, artystycznej, krawieckiej, gospodarstwa domowego, komputerowo-multimedialnej, edukacyjnej, rękodzieła i ceramiki, radiowej, techniczno stolarskiej). Do dyspozycji uczestników jest również sala rehabilitacyjna, siłownia, sauna i sala bilardowa.

– Dla nas jest to jedna instytucja, nie rozdzielamy, że osoby, które na co dzień korzystają z warsztatów terapii zajęciowej nie mogą wcho-

fot.: materiały prasowe

Tutaj mieści się Środowiskowy Dom Samopomocy w Górowie Iławeckim

dzić do Środowiskowego Domu Samopomocy czy też na odwrót – dodaje Piotr Baczewski.
W ramach sekcji Środowiskowego Domu Samopomocy działa Radio Górowo, a także Telewizja Górowo. Ośrodek aktywnie uczestniczy w życiu lokalnej społeczności, w ciągu roku organizowane są imprezy cykliczne, takie jak: Filmowy Piknik z Bareją, Dni Staropruskie czy Wojewódzki Turniej Tenisa Stołowego o Puchar Prezesa Stowarzyszenia „Jesteśmy Razem". Barka regularnie współpracuje z innymi ośrodkami wsparcia i lokalnymi instytucjami (MOPS, GOPS, Warsztaty Terapii Zajęciowej, Środowiskowe Domy Samopomocy, Domy Pomocy Społecznej, Caritas, Ośrodek Kultury, szkoły, Urząd Miasta, Urząd Gminy, zakłady opieki zdrowotnej, Zakład Karny.
Co więcej o tym ośrodku jest głośno, bo wciąż biorą udział w lokalnych wydarzeniach i kreują nowe wydarzenia.

POŁĄCZENIE TRADYCJI Z NOWOCZESNOŚCIĄ

Dom Pomocy Społecznej w Worynach to znakomity przykład, jak można połączyć ideę pomocową z nowoczesną wizją wspierania osób starszych. – To było dla nas ogromne przedsięwzięcie – przyznaje Piotr Baczewski. – Mamy jednak dużą satysfakcję, ponieważ ludzie nam gratulują. Już samo przystosowanie tego miejsca do potrzeb osób wymagających wsparcia wydawało się karkołomne, ale w wydaniu Stowarzyszenia „Jesteśmy Razem" udało się, z sukcesem. Obecnie to klimatyczna przystań dla 20 mieszkańców, która oferuje komfort, bezpieczeństwo i rodzinną atmosferę. Dom pomocy mieści się w dawnym budynku administracyjnym tzw. rządcówce, który pochodzi z 1797 roku.
Seniorzy mają do dyspozycji 1,2, i 3-osobowe pokoje z łazienkami. Każdy z nich jest wyposażony w przestronną łazienkę, nowoczesny system przywołania. Łóżka rehabilitacyjne wyposażone są w elektryczne sterowanie i specjalistyczne materace antyodleżynowe. Pensjonariusze mogą korzystać z terapii zajęciowej i rehabilitacji, mają też stałe wsparcie specjalistów oraz personel opiekuńczy, który jest obecny w budynku 24 godziny na dobę. Budynek wkomponowany jest w otaczającą przyrodę, a bezsprzecznym atutem jest pobliski park przylegający bezpośrednio do domu. W parku są ławki, stoły szachowe, alejki spacerowe, całość dopełnia przemyślana zieleń. To tutaj mogą spędzać czas pensjonariusze. To miejsce modelowe, które może być wzorem dla innych domów. Tutaj innego znaczenia nabiera sformułowanie „dom spokojnej starości". Bo tutaj osoby starsze z pewnością mogą zyskać spokój.

Redakcja

fot.: materiały prasowe
Dom Pomocy Społecznej w Worynach to znakomity przykład połączenia idei pomocowej z nowoczesną wizją wspierania osób starszych.

MIĘDZY NAMI SENIOR(K)AMI

Krzysztof Marusiński

Aktywność niejedno ma imię, prawie tak jak miłość. Ta druga, najczęściej związana jest z wiekiem. Chociaż, dobrze, gdyby wciąż trwała i nie przekształcała potem się już tylko w przywiązanie. Pełnia aktywności także występuje najczęściej w II wieku, tym wieku, poniżej senioralnego. Miłość może być niespełniona, bo jednostronna. Aktywność, kiedy ją podejmujemy, zawsze odda nam wszystko, co dobre.

Jeżeli, jak określiliśmy, aktywność niejedno ma imię, to może spróbujmy wyliczyć te jej imiona.

MOŻE BYĆ WYMUSZONA I DOBROWOLNA.
Wymuszona, bo kazali nam się uczyć. Potem musieliśmy pracować, aby wyżywić rodzinę i mieć na rozrywki. Teraz, w końcu, nasza aktywność jest dobrowolna, bo mamy tę emeryturkę i możemy z wersalki już tylko oglądać telewizję.
Aktywność może być wsobna, skupiona na sobie i ta zewnętrzna, kiedy widzimy potrzeby innych. Wsobna może być fizyczna, gdy utrzymujemy nasze mięśnie i chociażby stawy w dobrym stanie, a może być aktywność intelektualna, która chroni nasz mózg, kiedy wciąż uczymy się korzystać z dotykowego smartfonu, rozwiązujemy krzyżówki, pożeramy książki i włączamy się w Narodowe Czytanie.

fot.: Freepik

ZEWNĘTRZNA, SKIEROWANA NA INNYCH, na społeczność czy społeczeństwo, ale i otoczenie przyrodnicze, to aktywność społeczna. Tutaj można znaleźć wiele obszarów, aby wypuścić na nie naszą aktywność i znaleźć satysfakcję, ale i uznanie.

JEST AKTYWNOŚĆ SĄSIEDZKA INDYWIDUALNA, kiedy na przykład starszej niż my, pani z piętra wyżej, kupując dla siebie chleb, zakupimy bułeczki. Po sąsiedzku możemy też zorganizować grupę podwórkową, dzięki czemu spróbujemy wspólnie odśpiewać „sto lat" sąsiadce-jubilatce lub posadzimy pierwszy czy kolejny krzaczek na naszym, utwardzonym podwórku.

MOŻE BYĆ AKTYWNOŚĆ OBYWATELSKA, kiedy wraz z grupą innych osób zaczniemy zauważać, że szesnasta emerytura to nie jest wszystko, co łączy nas z naszym państwem-krajem i że chcemy także mieć wpływ na rządzących, tych, co niby wypowiadają się - ale i działają - w naszym imieniu.
Pisząc tu, wiem, że czytający te słowa, realizują jeszcze bardziej różnorodne aktywności, ale seniorzy współpracujący w grupach senioralnych wiedzą, że trudno jest zainteresować aktywnością osoby, które dotychczas, jeszcze nie wyszły z domów. Czy powinno zależeć nam na tym, aby otworzyły się, żeby zaczęły korzystać z dóbr, które daje aktywność?
Osoby, które zastanawiają się nad sposobami pobudzania seniorów do aktywności mogą miewać i miewają różne pomysły, różne sposoby

zarażania aktywnością. Jeżeli jednak senior nie chce, nie odpowiada mu jakaś aktywność, czy dać sobie z nim spokój? Czy odpuścić, czy uznać, że szkoda naszego czasu, że tutaj nic nie da się zrobić? Bo przecież on nie chce, bo on najlepiej wie, co jest mu potrzebne? Należy uszanować jego potrzebę pozostania w samotności, bezczynności, w bezruchu?

Jedni powiedzą: oczywiście tak! Dajmy mu spokój, on już się narobił, napracował, teraz, na starość, potrzebny jest mu już tylko spokój, pozostawmy go w tym spokoju, niech sobie odpoczywa!

Wtedy on, ona odpoczywa. Siada na wersalce i ogląda telewizję, z jej niezliczoną ilością seriali. Tę telewizję, która jest jego, jej przyjacielem. Ona niczego od nas nie wymaga. Nie każe nam nawet wstawać z wersalki, nie każe nam myśleć. Dostarcza nam gotowych sytuacji i zdarzeń, na które przecież nie mamy wpływu, więc nie wymagają naszej aktywności. Oglądając tysięczny któryś odcinek stajemy się członkiem najbliższej rodziny jakiegoś sułtana. Czasami, akcja straszy nas, boimy się, ale zaraz cieszymy, że nic nas to nie kosztuje, bo możemy przecież wyłączyć telewizor. Bierność ogarnia nas coraz bardziej, a nasza dusza pięknieje spływającą z ekranu kozacką miłością.

Ok, pozostawmy ją, jego w spokoju, bo on tak chce. Można i tak, ale czy przypadkiem nie jest to sytuacja, kiedy to właśnie nam się nie chce nic z tym zrobić?

Można przecież inaczej. Można przyjąć, że taki senior, nasz rówieśnik „nie wie, co traci"? Bo czyż można chcieć jakiegoś działania, jakiejś aktywności, której nie zna się? Czy można potrzebować czegoś, czego się nie rozumie? Tak, ale do tego trzeba ciekawości świata, trzeba czuć potrzebę eksperymentowania i poznawania nowego. W naszym wieku: 60+, 75+ otwieranie się na nowe jest rzadsze. Może dlatego, bo uważamy, że wszystko już wiemy, wszystko znamy, wszystkiego doświadczyliśmy. Nic nowego, ciekawszego już nas nie spotka, a poza tym, „co oni tam wiedzą". Co robić, żeby nasi bliscy, znajomi, seniorzy z naszej społeczności chcieli włączyć się? Żeby kolejne, pobudzane aktywności łączyły się i tworzyły zasoby służące nam wszystkim?

Krzysztof Marusiński. Współpracuje z grupami osób starszych. Zastępca Rzecznika Praw Osób Starszych, redaktor i dziennikarz obywatelski.

fot.: Freepik

PRACA W OGRODZIE MOŻE NAS USZCZĘŚLIWIĆ

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

Badania naukowe z ostatnich lat pokazują, że kontakt z glebą ma udowodniony wpływ na poziom serotoniny w naszym organizmie. Rozmawiamy z Beatą Płoszaj-Witkowską, na co dzień naukowcem Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego.

– Kąpiele leśne, praca w ogrodzie. Jaki wpływ ma na nas kontakt z ogrodem?

– Naukowcy udowodnili, że praca w ogrodzie ma na nas pozytywny wpływ. Jednak trzeba zastrzec, że terapeutyczną rolę ma wówczas, kiedy odpowiednio ją dawkujemy. Z pewnością terapeutycznej roli nie ma wówczas, kiedy przez cały dzień przycinamy żywopłot. Jeśli zachowamy proporcje, może dawać nam poczucie szczęścia. Możemy zajmować się 20-30 minut jedną czynnością, potem zrobić przerwę i zamienić ją na inną aktywność. Co więcej, badania naukowe z ostatnich lat pokazują, że kontakt z glebą, w której jest bakteria (Mycobacterium vaccae – red.) ma udowodniony wpływ na poziom serotoniny w naszym organizmie. Uprawa roślin ogrodniczych może więc uszczęśliwiać. Wszystko za sprawą bakterii glebowej –Mycobacterium vaccae, która wyzwala uwalnianie serotoniny, co poprawia nastrój i funkcjonowanie mózgu. Możemy korzystać z dobrodziejstwa tej pospolitej bakterii całkowicie za darmo. Dodatkowo samodzielnie wyprodukowanych ekologicznie warzyw i owoców prosto z ogrodu ma wpływ na nasze zdrowe odżywianie.

– Wzrost zainteresowania ogrodami zauważyliśmy w trakcie pandemii.

– Tak, pandemia nam pokazała, że potrzebujemy ogrodu. Jesteśmy związani z naturą. Doceniliśmy jej rolę dwa lata temu, kiedy były czasy izolacji, zapanowała moda na działki ogrodnicze, przestrzeń zieloną. Zrobił się boom, by siać, sadzić rośliny na balkonie. Niestety entuzjazm nieco opadł, kiedy pandemia minęła. Staliśmy się trochę ludźmi mediów społecznościowych, w których spędzamy najwięcej czasu. Dziś coraz częściej zamiast rozmawiać ze sobą, siedzimy w telefonach. I niektóre młode osoby wolą teraz roślinom robić zdjęcia, niż właściwie je uprawiać.

– Teraz w ogrodach działkowych widać seniorów.

– Ludzie starszego pokolenia są przyzwyczajeni do pracy w ogrodzie. Dla większości jest on pasją, dzięki której mają zapewnioną dawkę ruchu. Trzeba jednak wytłumaczyć seniorom, że nie mogą się przesilać, a traktować pracę w ogrodzie bardziej rekreacyjnie. Wśród osób starszych są ludzie, którzy lubią uprawiać różne rośliny ogrodnicze, ale również ci, którzy nigdy do tego nie zapałali większym uczuciem. Niechęć do ogrodu mają dzisiejsi 40-latkowie, którzy ze swojego dzieciństwa pamiętają przymusowe plewienie w ogrodzie, czego nie znosili. Tymczasem do pracy w ogrodzie trzeba zachęcać od najmłod-

fot.: Archiwum prywatne

szych lat, i robić to mądrze. Małe dziecko może na przykład podlewać rośliny czy pomagać w zbiorach warzyw i owoców, przy okazji je smakując.

– Bo przebywanie w ogrodzie ma wiele pozytywnych aspektów.

– Pomaga na przykład uzupełniać deficyty witaminy D3. Dziś bardzo dużo mówi się o tym, żeby wychodzić na zewnątrz, korzystać ze spacerów. Aktywność fizyczna związana z pracami w ogrodzie jest też w przypadku seniorów bardzo korzystna. Często zapominają o ruchu, a to on zapewnia im dłuższą sprawność fizyczną i zdrowie. Osoby starsze, które od wiosny do jesieni uprawiają rośliny na swoich rabatach czy zagonach, zmieniają też dietę. Pojawia się w niej więcej warzyw, owoców. Ich jadłospis staje się bardziej urozmaicony, co jest ważne, szczególnie u osób skarżących się na problemy z układem trawiennym. O tym mówią specjaliści. Podkreśla to również nasza olsztyńska dr Małgorzata Stompór, która jest geriatrą. W rozmowie ze mną stwierdziła, że pacjenci z problemami gastrycznymi trafiają się jej od listopada do wiosny. Później, kiedy są ogrody, już nie. To widać, jaki wpływ ma zmiana diety i aktywność fizyczna. Przeprowadziliśmy też badania, które pokazały, jak duże znaczenie ma jedzenie uprawianych samodzielnie warzyw i owoców.

– Uprawa ogrodu jest zatem ważna, by jak najdłużej zachować sprawność?

– I to nie tylko chodzi o sprawność fizyczną. Uprawiając ogród seniorzy dzielą się z innymi swoim doświadczeniem, szukają nowych metod upraw. To z kolei znakomity trening umysłowy, co może spowolnić starzenie się mózgu. Badania m.in. amerykańskich naukowców wskazały na przykład, że regularna praca w ogródku ma wpływ na zmniejszenie ryzyka wystąpienia demencji czy zachorowania na chorobę Alzheimera. Podają, że może zminimalizować to ryzyko nawet o 36 procent. W niektórych krajach lokalne władze udostępniają seniorom bezpłatnie ogrody, by mogli się nimi zajmować. To zdecydowanie opłacalna inwestycja. Seniorzy są aktywni, mniej chorują, a więc także dłużej są sprawni i samodzielni.

fot.: Archiwum prywatne

RELAKSUJĄCY WIECZÓR Z FILMEM I KSIĄŻKĄ

Urszula Maciąg

Na wrześniowe wieczory i nie tylko. Wojewódzka Biblioteka Publiczna zaprasza w swoje progi. W zbiorach nie tylko książki, ale również audiobooki. Poniżej przedstawiamy kilka propozycji, zarówno do czytania jak i słuchania.

KSIĄŻKI:

„Jak Cię zabić, kochanie?" - Alek Rogoziński - kryminalna opowieść z elementami humoru i nieprzewidywalnym zakończeniem, która przypadnie do gustu miłośnikom gatunku.

„Romans na receptę" - Monika Szwaja – to lekka i zabawna powieść obyczajowa o perypetiach bohaterki, uwikłanej w skomplikowane relacje miłosne. To idealna lektura na relaksujący wieczór.

AUDIOBOOKI:

„Kurier z Teheranu", „Kurier z Toledo" - Wojciech Dutka – to interesujące opowieści o przygodach podróżnika i korespondenta wojennego Marka Kamińskiego, które pozwolą na wirtualną podróż po różnych zakątkach świata. Wciągająca narracja oraz ciekawe wątki historyczne sprawiają, że te audiobooki to idealny wybór dla miłośników literatury podróżniczej.

„Filary ziemi" - Ken Follet – to wciągająca saga historyczna opowiadająca o życiu i przygodach mieszkańców fikcyjnego miasta Kingsbridge w średniowiecznej Anglii. Ciekawa fabuła, dobrze wykreowani bohaterowie oraz doskonała narracja sprawiają, że to jedna z najlepszych propozycji dla miłośników literatury historycznej.

„Saga wołyńska" - Joanna Jax – to poruszająca historia przedwojennych losów polskiej rodziny mieszkającej na Wołyniu, która zostaje rozdarta między polską a ukraińską stronę konfliktu. To idealna pozycja dla miłośników literatury historycznej i obyczajowej.

MUZYKA:

„Farewells" Jakub Józef Orliński & Michał Biel – to zbiór pięknych arii i pieśni, które idealnie ukazują mistrzostwo wokalne Orlińskiego. Kompozycje zachwycają swoim wyczuciem i subtelnymi aranżacjami, a całość tworzy niepowtarzalny klimat, który z pewnością przypadnie do gustu miłośnikom muzyki klasycznej.

fot.: Freepik

„No, a ja?" - Michał Bajor – to zbiór przebojowych piosenek w wykonaniu jednego z najbardziej znanych polskich aktorów i piosenkarzy. Bajor swoim charakterystycznym głosem i emocjonalnym wykonaniem potrafi poruszyć każdego słuchacza, a towarzyszące mu aranżacje i muzyka sprawiają, że to doskonała propozycja dla tych, którzy cenią sobie muzykę popularną.

Seria **„Blue Note" (jazz)** – legendarne nagrania jazzowe, które powstały w latach 30. i 40. XX wieku i do dziś uważane są za arcydzieła gatunku. Na albumach można usłyszeć takie gwiazdy, jak John Coltrane, Miles Davis czy Thelonious Monk, a oryginalne nagrania zremasterowane w wysokiej jakości dźwięku zapewniają niesamowitą atmosferę, którą docenią zarówno miłośnicy jazzu, jak i osoby, które chcą poznać klasyczne nagrania.

Urszula Maciąg. Kierownik Działu Promocji Wojewódzkiej Biblioteki Publicznej w Olsztynie.

POCZTÓWKI Z PODRÓŻY

fot.: Archiwum

fot.: Archiwum

KOLOSEUM W CHORWACJI

Mało kto wie, że w miejscowości Pula w Chorwacji można podziwiać unikatowe zabytki. Amfiteatr w Puli porównywany jest do koloseum w Rzymie. Razem z seniorami z Lubawy zwiedzała je i inne zakątki Chorwacji pani Danuta Karczewska, pasjonatka podróży.

AKTYWNIE Z KOŁEM DIABETYKÓW

Członkinie Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków Koła Miejsko-Powiatowego Dzieci, Młodzieży i Dorosłych w Olsztynie co wakacje zwiedzają ciekawe miejsca, między innymi Białystok. Jeśli jeszcze nie odkryliście Podlasia, zróbcie to, warto! - mówią.

Zachęcamy Państwa do podzielenia się z nami opowieściami z wyprawy (podróży albo wycieczki), do której chętnie wracacie wspomnieniami. Do krótkiego opisu należy dołączyć jedno zdjęcie, które to wspomnienie wyprawy wywołało. Podzielmy się wrażeniami i historiami! Zdjęcia i opisy prosimy wysyłać na adres: **generacja@federacjafosa.pl**

MUZYKA, KTÓRA MA WIELKĄ MOC

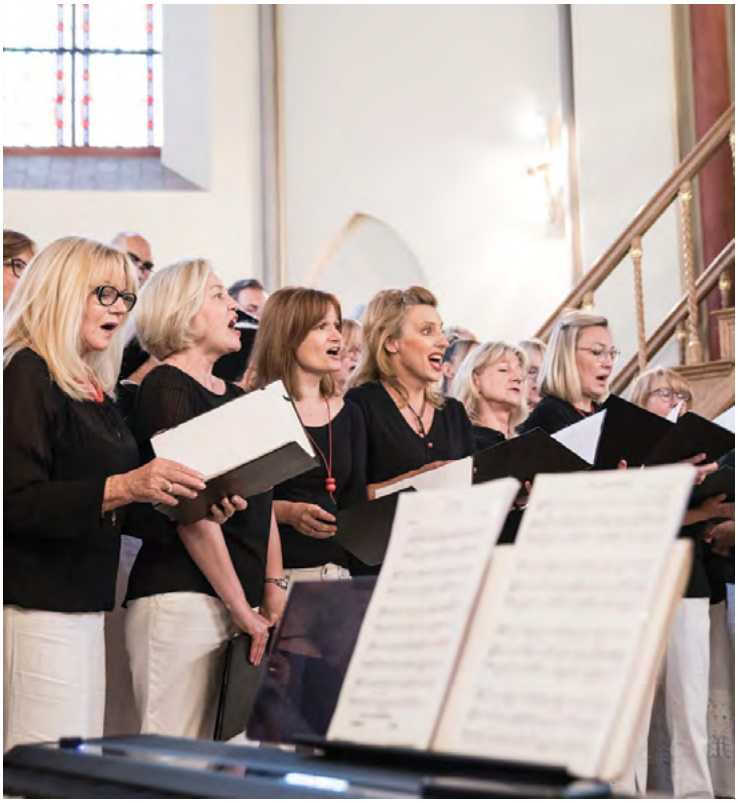
Michał Kupisz

Święto Muzyki Olsztyn 2023 za nami. Dokładnie 21 czerwca, w różnych częściach, miasta zabrzmiała muzyka. Na 20 scenach w mieście wystąpiło ponad 730 osób.

Podobnie jak w ubiegłym roku jesteśmy wdzięczni wszystkim, którzy włączyli się w działania. Z naszych obliczeń wynika, że w tym roku na kilkunastu scenach/stacjach muzycznych, w ciągu całego dnia, wystąpiło ponad 730 osób, włączając w to placówki przedszkolne, szkolne i pozaszkolne oraz wszelkie inne formacje muzyczne.To dzięki połączeniu i współpracy ponad 50 placówek, instytucji, organizacji, przedsiębiorców oraz osób prywatnych udało się po raz drugi z rzędu zorganizować tak dużą muzyczną akcję, podczas której na przeróżnych scenach, rozmieszczonych głównie na starówce i w okolicy, mogły wystąpić składy i formacje muzyczne, prezentujące swoje umiejętności w obrębie różnych gatunków i stylów muzycznych. Nie zabrakło także występów tanecznych oraz innych wydarzeń. Tym razem dopisała nam także pogoda, a lekki przelotny deszczyk, który był jedynie przez moment, podczas wspólnego śpiewania wraz z zespołem Czerwony Tulipan ich legendarnego przeboju „Olsztyn kocham", nie był w stanie zepsuć tej fantastycznej energii, jaką wszyscy razem, wspólnie wytworzyliśmy. Cieszymy się także, że oprócz sporego, coraz większego zainteresowania wydarzeniem olsztyńskich muzyków, dzięki którym Olsztyn stał się tego dnia najbardziej muzycznie rozkręconym miastem w Polsce, swojego wsparcia organizacyjnego, finansowego czy cateringowego udzieliło także szereg firm, czy instytucji, a nawet osób prywatnych, tworząc w ten sposób bardzo szeroką formę współpracy w budowaniu Wielkiej Muzycznej Koalicji wokół wydarzenia Święto Muzyki Fête de la Musique Olsztyn. Inicjatorem i koordynatorem akcji była Federacja FOSa.

Michał Kupisz. Pracownik Federacji Fosa, animator, społecznik, fotograf.

fot.: Michał Piłat



fot.: Michał Piłat

ŹRÓDŁEM CHARAKTERU I STYLU JEST WYJĄTKOWOŚĆ KOBIET

Sabina Maria Dąbrowska

Przemyślamy wizerunek idealnie dopasowany do wydarzenia, uśmiech i pozytywne nastawienie. O tym trzeba pamiętać, kiedy pewnego dnia znajdziemy się w centrum uwagi. Tym razem o gali, w czasie której wyróżniono niezwykłe kobiety.

MOTTO: „UBRANIA TWORZĄ CZŁOWIEKA, ALE SPOŁECZEŃSTWO POTRZEBUJE CZEGOŚ WIĘCEJ" /MARK TWAIN/

Ten artykuł będzie różnił się od poprzednich, bowiem dotyczy wydarzenia, jakim była uroczysta gala wręczenia statuetek wyjątkowym kobietom.

WARMIŃSKO MAZURSKIE STOWARZYSZENIE FORUM KOBIET PO RAZ KOLEJNY WYRÓŻNIŁO KOBIETY, KTÓRE SWOJĄ AKTYWNOŚĆ W RÓŻNYCH DZIEDZINACH ŻYCIA GODZĄ Z ŻYCIEM RODZINNYM.

Wśród honorowych gości był m.in. marszałek województwa warmińsko – mazurskiego - Gustaw Marek Brzezin, wicemarszałek województwa warmińsko-mazurskiego - Sylwia Jaskulska, prezydent Olsztyna - Piotr Grzymowicz. Strój, który obowiązuje na oficjalnych kolacjach oraz podczas wyjątkowych uroczystości spaja sformułowanie: „black tie dress code". Podczas uroczystej gali wręczenia statuetek „Kobiet z Charakterem" to właśnie suknie wiodły prym wydarzeniu, nadając blasku całemu przedsięwzięciu. Jak zawsze na tego typu galach dominowały dwa kolory stylizacji - czerń i biel. Wybór odpowiedniego stroju jest istotny, ponieważ ubiór stanowi część naszego wizerunku i może wpłynąć na pierwsze wrażenie, jakie zrobimy na innych uczestnikach. Warto więc wspomnieć o uczestniczkach gali, które wyglądały olśniewająco. Wpływ na to miał doskonały dobór stylizacji czy dodatków, m.in. biżuterii. Prezentowały się

fot.: Michał Kupiusz
Sabina Maria Dąbrowska w czasie jednej z sesji dla „Generacji"

niezwykle gustownie, z klasą, stosownie do okazji. Dało się zauważyć wyczucie trendów i stylu modowego. Silne kobiety rozumieją, jak wielką moc ma również makijaż i zapach eleganckich perfum, dopełnienie szykownej stylizacji. Przemyślamy wizerunek idealnie dopasowany do wydarzenia, uśmiech i pozytywne nastawienie spowodowały, że bohaterki dnia świeciły blaskiem, trzymając w ręku statuetkę i ogromny bukiet kwiatów. Wysublimowane stroje prezentowali także prowadzący galę - pani Irena Petryna oraz pan Krzysztof Wasilewski. Ich szyk i elegancja spowodowały, że było to wydarzenie poprowadzone w hollywoodzkim stylu. Klasyczne zestawy obroniły się. Ubranie jest nośnikiem energii, która w nas jest zawsze, dlatego warto postarać się, aby w najważniejszych momentach wypłynęła ta najwyższa fala mocy. By wyrazić siebie, emanować dobrą energią. W związku z tym postanowiłam pod okiem profesjonalistki modowej pani Marty Tomaszewicz wybrać z szafy zestawienie, które na scenie spotkało się z dużym zachwytem ze strony osób uczestniczących w wydarzeniu. Stonowaną elegancję stworzyła obfita spódnica z tafty w zestawieniu z gipiurową czarną bluzką. Połączenie dwóch różnych faktur i materiałów z dodatkiem szerokiego srebrnego paska stworzyły fantastyczną elegancję. Warto zainwestować w wysokiej jakości bluzkę, która będzie służyła wiele lat dodając nam wyjątkowego stylu i elegancji. Zdecydowanym plusem takich perełek jej fakt, że stanowi samodzielny element garderoby i nie trzeba dużo pracy, aby dobrze wyglądała w zestawieniu ze spódnicą ołówkową lub spodniami materiałowymi.

fot.: mat. prasowe
Ze statuetką: Sabina Maria Dąbrowska została laureatką w konkursie "Kobieta z charakterem" w dziedzinie "Edukacja i kultura" organizowanym przez Warmińsko-Mazurskie Stowarzyszenie Forum Kobiet.

Zawsze stawiam na oryginalność w ubiorze i myślę, że temu sprostałam. Cieszę się zarówno ze statuetki „Kobieta z Charakterem", jak i docenienia mojego wkładu pracy na rzecz Seniorów. Radość sprawił mi fakt, że pokazałam swoją stylizację, ważność tego dnia oraz podkreśliłam indywidualizm i mogłam po raz kolejny udowodnić, że moda jest sztuką. Niezwykły klimat, stworzony przez organizatorów, budowa życzliwej przyjaźni, dużo piękna i cudownych relacji. Ten wieczór zaliczam do wyjątkowych, bowiem ulice Mediolanu i Paryża czołowych miast modowych spotkały się na ekscytującym wydarzeniu. Moim cichym marzeniem jest, aby w przyszłości na podobnych przedsięwzięciach pojawił się znawca - krytyk modowy i dzielił się wiedzą na temat istoty doboru odpowiedniego dress codu do okoliczności.

WSPÓŁCZESNE PIĘKNO KOBIE TO NIE TYLKO UBRANIE, ALE TEŻ WYJĄTKOWOŚĆ CHARAKTERU, ENERGIA, SUKCESY I LICZNE PASJE. A ZA TYM KROCZY FASCYNUJĄCE ŻYCIE, NOWE DOŚWIADCZENIA, PRZYJAŹNIE, ROZWÓJ OSOBISTY.

Sabina Maria Dąbrowska. Stała współpracowniczka Generacji. Działa aktywnie w Radzie Olsztyńskich Seniorów.

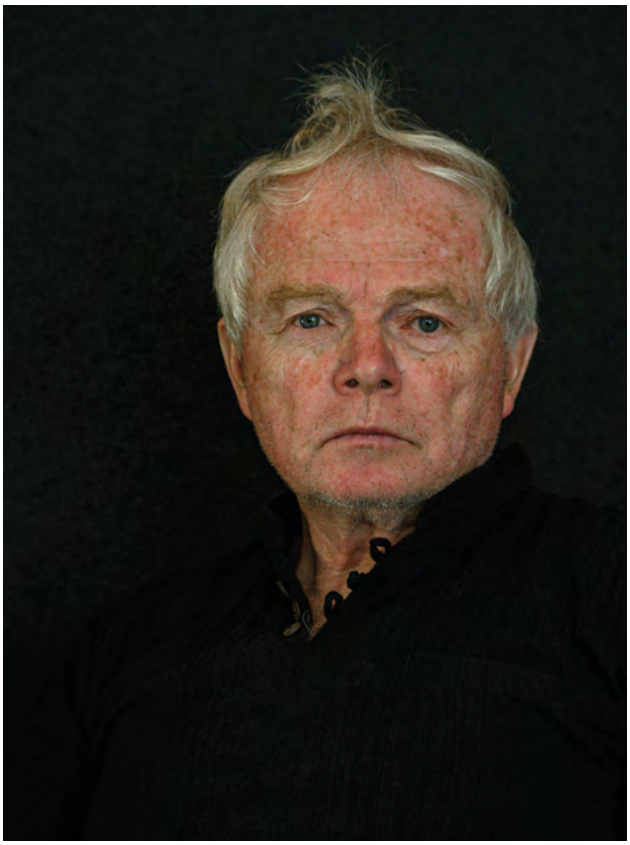
PASJA, KTÓRA WYPEŁNIA ŻYCIE

Katarzyna Janków-Mazurkiewicz

Marek Hasso-Agopsowicz urodził się w Gdańsku, ale od 1952 roku mieszka w Olsztynie. Tutaj też na emeryturze realizuje swoje pasje: podróżowanie oraz fotografię.

Jego życiorysem można obdarować kilka osób. Zawodowo zajmował się głównie gospodarką odpadami i zarządzaniem w ochronie środowiska. Po zmianach politycznych w 1989 roku działał na rzecz przenoszenia "know how" z Europy Zachodniej, Stanów Zjednoczonych, Japonii do Polski.

Jego życiem kieruje pasja, m.in. fotografia. Pierwsze zdjęcia zaczął robić w dzieciństwie. Na studiach był fotoreporterem na Politechnice Warszawskiej i współpracował z tygodnikiem „itd". W 1967 roku fotografował przylot francuskiego prezydenta Charlesa de Gaulle'a do Warszawy.



3 Biennale Marek Hasso-Agopsowicz Portret

Autoportret w Londynie 2023 rok

- Pamiętam, jak przed lądowaniem samolotu zająłem strategiczne miejsce na drzewie. Niestety policja mnie wypatrzyła i ściągnęła. Wydawało się, że wykonanie fotografii z tak dogodnego stanowiska nie będzie mi dane, ale ostatecznie udało się. Jak przejeżdżał samochód z prezydentem, wskoczyłem na drzewo i zrobiłem kilka ujęć. Następnie szybko zeskoczyłem, pobiegłem wyprzedzając kolumnę i ponownie robiłem zdjęcia. To były emocje. Cztery zdjęcia wysłałem prezydentowi i z jego kancelarii dostałem podziękowanie.

Podczas studiów zaczął się wspinać. Udzielał się m.in. w Akademickim Klubie Alpinistycznym

Popołudnie w Wadi Rum

Politechniki Warszawskiej i Stołecznym Klubie Tatrzańskim. Organizował wyprawy wspinaczkowe. Nawiązane przyjaźnie trwają̨n do dzisiaj. Zainteresowanie fotograficzne poszerzył o tematykę górską.
W okresie studiów poznał wiele ciekawych osób ze środowiska górskiego i fotografii. W oparciu o nie rozwijał obie pasje równolegle.
- Wystawiałem swoje zdjęcia z mistrzami fotografii, w tym ze Związku Polskich Artystów Foto-

Chińczycy obserwujący Europejczyków 1979 rok

grafików. Wysyłałem na konkursy, zdobywając nagrody, brałem udział w wystawach pokonkursowych. Wtedy zajmowałem się fotografią ambitnie, wiążąc z nią określone plany – dodaje olsztynianin.

Po ukończeniu studiów wrócił na Warmię. Pracował m.in. w biurze projektów i na budowie, a następnie przez 36 lat jako pracownik naukowo-dydaktyczny Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego w Olsztynie. W czasie pracy na uczelni rozwijał pasję podróżnika. Najczęściej z żoną i przyjaciółmi zwiedzał świat. Były to kilkutygodniowe wyprawy po Europie, Azji, krajach Afryki, Ameryki Północnej i Południowej. Tak podróżuje do dziś. Wtedy już fotografii używał wyłącznie do celów zawodowych i dokumentacyjnych. Do pasji powrócił tuż przed emeryturą. Wstą-

Chrześcijanie w Etiopii

pił w szeregi Koła Miłośników Fotografii Akademii Trzeciego Wieku przy MOK w Olsztynie oraz Artystycznej Rezerwy Twórczej UWM w Olsztynie. Prezentował zdjęcia na kilkudziesięciu wystawach indywidualnych i zbiorowych. Wysyłał także na liczne konkursy w kraju i za granicę. Ostatnio jego prace uzyskały Złoty Medal i Wyróżnienie w Międzynarodowym Biennale Fotografii Reportażowej w Katalonii. W 2020 roku został Członkiem Fotoklubu RP, a także FIAP (Międzynarodowej Federacji Sztuki Fotograficznej), uzyskując tytuł artysty AFRP i AFIAP.
- Fotografia jest idealnym hobby na emeryturę – podsumowuje Marek Hasso-Agopsowicz. – Zmusza do stałego uczenia się fotografii, doskonalenia umiejętności w obsłudze komputera przy obróbce zdjęć, mobilizuje do wyjścia z domu i uważnego patrzenia na otaczający nas świat, inspiruje do interesowania się sztuką, ułatwia kontakty interpersonalne. Zachęcam więc emerytów do fotografowania.

Potrzebujesz pomocy
w trudnej sprawie?

RZECZNICY

praw osób starszych
służą wsparciem

SKONTAKTUJ SIĘ

Stanisław Brzozowski – Olsztyn, Rzecznik Praw Osób Starszych Województwa Warmińsko-Mazurskiego

Dyżury: poniedziałki i środy 09.00-11.00
Ul. B. Linki ¾ Olsztyn (IV piętro)
tel. (89) 523-60-92
kom. +48 601 558 143
e-mail: rzecznik@federacjafosa.pl

Urszula Wolna – Elbląg, Zastępczyni Rzecznika – podregion elbląski

Dyżury: czwartki 10.00-12.00
Ul. Związku Jaszczurczego 17 (siedziba ESWIP)
kom. +48 601 694 717
e-mail: rzecznik.elblag@federacjafosa.pl

Krzysztof Marusiński – Orzysz, Zastępca Rzecznika - podregion ełcki

Dyżury: poniedziałki 17.00-19.00
Ul. Wojska Polskiego 9a Orzysz
kom. +48 796 140-648
e-mail: k.marusinski@federacjafosa.pl